

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

สารนิพนธ์

ของ

สาวิตรี อินสวัสดิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2552

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

สารนิพนธ์
ของ
สาวิตรี อินสวัสดิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

ของ

สาวิตรี อินสวัสดิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2552

สาวิตรี อินสวัสถ์. (2552). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี

ที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร. สารนิพนธ์

กศม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพมหานคร :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : รองศาสตราจารย์เวณิ กริทอง

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30คน ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนต่ำ ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t – test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP DYNAMICS ON PEER ADJUSTMENT
OF MATHAYOM SUKSA I STUDENTS AT TEDSABAN OMNOI SCHOOL
IN KRATUMBAN DISTRICT , SAMUTSAKORN PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
SAWITREE INSAWAT

Presented in partial Fulfillment of the Requirements for the Master
Of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2009

Sawitree Insawat. (2009). *The Effect of Group Dynamics on Peer Adjustment of Mathayom Suksa I Students at Tedsaban Omnoi School in Kratumban District , Samutsakorn Province*. M.Ed.(Educational Psychology). Bangkok : Graduate School , Srinakharinwirot University. Project Advisor : Assoc. Prof. Waytanee Greethong.

The purpose of this research were to study the effect of group dynamics on peer adjustment of Mathayom Suksa I students at Tedsaban Omnoi School in Kratumban District, Samutsakorn Province. The subjects were 30 students who had peer group adjustment at the low level. The subjects were randomly divided into the experimental group and the control group, each group consisted of 15 students. The experimental group dynamics was exposed to group dynamics and the control group was not exposed to group dynamics. The instrument used in this study were the peer group adjustment the data was analysed by t - test

The results were as follows :

1. The peer group adjustment of the experimental group was significantly higher than before the experiment at .01 level.
2. The peer group adjustment of the control group was significantly higher than before the experiment at .01 level.
3. After the experiment, the peer group adjustment of the experimental group was significantly higher than the control group at .01 level.

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ เวธนี กรීทอง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำ เครือ กรรมการควบคุมสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการทำสารนิพนธ์ ตลอดจนให้ความเมตตาและความเป็นห่วงเป็นใยในการทำสารนิพนธ์แก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พาสนา จุลรัตน์ รองศาสตราจารย์ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์นันทิพย์ เผ่ามหานาคะ ที่กรุณาให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนความรัก ความเมตตา แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบพระคุณ นายระวี ปราถณวิทยา ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย และคณาจารย์โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อยทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำวิจัย

ขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย ปีการศึกษา 2551 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่ได้ให้การสนับสนุนในเรื่องการศึกษา การอบรมสั่งสอน คำแนะนำและกำลังใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนเรื่องทุนการศึกษาของผู้วิจัยเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของบิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

สาวิตรี อินสวัสดิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	25
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน.....	27
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน.....	40
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	45
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	45
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	45
แบบแผนการทดลอง.....	48
การดำเนินการทดลอง.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	55
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	56
อภิปรายผล.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	
ภาคผนวก ก.....	69
ภาคผนวก ข.....	75
ภาคผนวก ค.....	123
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	127

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	52
2	แสดงการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	53
3	แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	54
4	ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน.....	74
5	แสดงผลการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	120
6	แสดงผลการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	121
7	แสดงการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม.....	122

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันสังคมไทยได้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในด้านต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านการศึกษา การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม จึงทำให้เราต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ยากที่สุดจนถึงปัญหาเล็กๆ น้อยๆ และถึงแม้คนเราจะมีวิธีการต่างๆ มากมายแก้ไขก็ตาม แต่สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ทำให้เราต้องพบกับความกดดัน และความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเราไม่สนองความต้องการของเราได้อย่างง่ายดายเสมอไป (กันยชนก ศิริสุขชัย วุฒิ. 2542: 1; อ้างอิงจาก วาปี ธรรมนิยม. 2522) จึงทำให้บุคคลในสังคมเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่เสมอ เพื่อเป็นการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับยุคสมัย การปรับตัวจึงเป็นส่วนสำคัญและเป็นกระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัว ตราบเท่าที่ยังดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองความต้องการทางกาย ทางจิตใจและสังคม (สุชา จันทน์เอม. 2544: 151) ซึ่งหากคนในสังคมไม่รู้จักวิธีการในการปรับตัวให้สามารถเผชิญกับปัญหาสังคมได้อย่างเหมาะสม ผลกระทบกระเทือนต่างๆ ก็ จะตามมา

ปัญหาใหญ่ข้อหนึ่งของคนไทยในปัจจุบัน คือ ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวหรือปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี อันมีผลกระทบ ถึงแบบแผนความเป็นอยู่ ตลอดจนชีวิตจิตใจของคนไทยทุกวัยทุกด้าน โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะวัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม เป็นวัยที่ต้องการทุกๆ ด้าน ดังที่ อาคม สรสุชาติ (สุดสงวน กิ๊พทอง. 2540: 2; อ้างอิงจาก อาคม สรสุชาติ. 2528) กล่าวว่า ปัญหา ความยุ่งยากในการปรับตัวย่อมเกิดขึ้นได้ทุกขณะและทุกวัย แต่วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ประสบปัญหา มากกว่าวัยอื่นๆ เพราะวัยรุ่นเป็นผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก เป็นช่วงชีวิตที่ปรับตัวยากและมีปัญหามากที่สุด

วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงเปลี่ยนวัย เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเคร่งเครียดทางอารมณ์ เจ้าอารมณ์ เจ้าคิดเจ้าแค้น ตัดสินใจ รวดเร็วและรุนแรง (ปริศนา ชาญวิชัย. 2546: 1; อ้างอิงจาก Hall. 1970) ครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่ สำคัญในการอบรมสั่งสอนให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่ต้องเผชิญ ซึ่งสอดคล้องกับ นพพล พร้อมเที่ยงตรง (2549: 1) กล่าวว่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นจึงมีหน้าที่ที่ จะต้องร่วมกันรับผิดชอบ นับตั้งแต่บิดา มารดา ผู้ปกครองและครู วัยรุ่นในช่วงวัยนี้จะพบเจอกับสังคม

ใหม่ นั่นคือ การที่วัยรุ่นจะต้องเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นโรงเรียนแห่งใหม่ พบ เจอสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ ปัญหาที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นปัญหาหนึ่ง คือ ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ทั้งนี้เพราะ ในช่วงวัยรุ่น ความสัมพันธ์กับบิดามารดา มักเริ่มมีปัญหากระทบกระทั่ง และเกิดความขัดแย้งกันในด้านความคิด วัยรุ่นต้องการมีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เพื่อนจึงเข้ามามีอิทธิพลต่อความผูกพันของวัยรุ่นเหนือบิดามารดา (พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. 2544: 1) ซึ่งสอดคล้องกับ อีริคสัน (นพพล พร้อมเที่ยงตรง. 2549: 1; อ้างอิงจาก Erickson. 1959) กล่าวว่า ช่วงนี้เพื่อนมีอิทธิพลมาก พ่อแม่มีบทบาทในการอบรมสั่งสอนน้อยลง วัยรุ่นจึงต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ยิ่งได้รับความนิยมนกย่องจากเพื่อนมากเท่าใด จะทำให้วัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีลักษณะเป็นมิตร กล้าแสดงออก วางตัวได้เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น วัยรุ่นที่รู้จักการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ได้อย่างปราศจากปัญหาใด ๆ ย่อมเป็นผลเนื่องมาจากการรู้จักวางตัว เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างของตนและเพื่อนได้ กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นจะสามารถปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนได้นั้น วัยรุ่นต้องมีความเข้าใจตนเองมีเจตคติที่ดีต่อเพื่อน มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และมีความสามารถในการทำงานร่วมกับเพื่อนได้ดี (พิริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. 2544: 1 ; อ้างอิงจาก เพยาร์ ผลิต. 2539)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนในโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย เป็นเวลา 2 ปี และได้ทำการสัมภาษณ์อาจารย์ที่ปรึกษาในระดับช่วงชั้นที่ 3 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนทั้งในและนอกชั้นเรียน โดยเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นนักเรียนที่เพิ่งย้ายสถานศึกษามาในปีการศึกษาใหม่ ทำให้ไม่รู้จักและคุ้นเคยกับเพื่อนๆ ทำให้นักเรียนแต่ละคนไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันหรือถ้ามีก็เกิดขึ้นน้อย และเมื่อให้ทำงานกลุ่ม นักเรียนจะไม่มีวาทะหรือรันทในการทำงาน ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าเสนอความคิดเห็นต่อกลุ่ม นักเรียนบางกลุ่มที่รู้จักและคุ้นเคยมาก่อนหน้านี้ก็จะตั้งกลุ่มเพื่อสร้างอิทธิพลรังแกเพื่อน ชอบก่อกวนในชั้นเรียน ล้อเลียนเพื่อน ทำให้นักเรียนใหม่รู้สึกเกรงกลัว ไม่กล้าเสนอความคิดเห็นหรือทำกิจกรรมใดๆ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยจึงแจกแบบสอบถามให้แก่นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 470 คน โดยผู้วิจัยให้ตอบแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ ดังนี้

คำถามข้อที่ 1 ถามว่า “นักเรียนคิดว่า ขณะที่นักเรียนเรียนหนังสือ นักเรียนมีปัญหาหรือไม่ ถ้ามีคือปัญหาในด้านใด” พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีปัญหาด้านการปรับตัว จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 54.45 ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ได้ การทำงานร่วมกับเพื่อน รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ไม่ทราบนิสัยเพื่อน ทะเลาะวิวาท เป็นต้น ปัญหาด้านการเรียน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 35.55 ได้แก่ การไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง เนื้อหาวิชาที่เรียนยาก ครูอธิบายเร็ว เป็นต้น ปัญหาด้านครอบครัว 18 คน คิดเป็น

ร้อยละ 10 ได้แก่ บิดามารดาไม่มีเวลาให้ บิดามารดาแยกทางกัน บิดามารดาไม่มีเงินในการส่งเสีย เป็นต้น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีปัญหาด้านการปรับตัว 94 คน คิดเป็นร้อยละ 52.22 ได้แก่ เพื่อนไม่รับเข้ากลุ่ม ทะเลาะวิวาท มีกลุ่มอิทธิพล เป็นต้น ปัญหาการเรียน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 31.67 ได้แก่ วิชาที่เรียนยาก ครูอธิบายเร็ว ไม่ทำงานส่งตามกำหนด ติดเพื่อนมากเกินไป เป็นต้น ปัญหาด้านครอบครัว 29 คน คิดเป็นร้อยละ 16.11 ได้แก่ บิดามารดาแยกทางกัน รายจ่ายในครอบครัวสูง บิดามารดาไม่มีเวลาให้ เป็นต้น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการเรียน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 61.82 ได้แก่ นักเรียนไม่รู้ว่าตนจะเรียนอะไรเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กังวลในเรื่องคะแนนสอบ ส่งงานไม่ตรงกำหนด เป็นต้น ปัญหาการปรับตัว 23 คน คิดเป็นร้อยละ 20.91 ได้แก่ มีกลุ่มอิทธิพล ย้ายโรงเรียนระหว่างปีการศึกษาจึงทำให้นักเรียนมีเพื่อนน้อยและไม่กล้าพูดคุยกับนักเรียนเก่า เป็นต้น ปัญหาครอบครัว 19 คน คิดเป็นร้อยละ 17.27 ได้แก่ ครอบครัวมีค่าใช้จ่ายสูง จ่ายค่าทำรายงาน เล่นเกม เป็นต้น

คำถามข้อที่ 2 ถามว่า “เมื่อมีปัญหา นักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดบ้าง” พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีปัญหาการปรับตัว สาเหตุมาจาก เพื่อนชอบล้อเลียน เพื่อนแกล้ง เพื่อนไม่คุยด้วย ไม่ชอบคบกับเพื่อนที่เกเร ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ที่มีปัญหาการเรียน สาเหตุมาจาก เพื่อนในชั้นเรียนคุยเสียงดัง พื้นฐานความรู้เดิมไม่ดี ที่มีปัญหาด้านครอบครัว สาเหตุมาจาก บิดามารดาทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ในครอบครัวมีปัญหา บิดามารดามีลูกมาก

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีปัญหาการปรับตัว สาเหตุเกิดมา เพื่อนไม่รับเข้ากลุ่ม ทะเลาะวิวาท โดนเพื่อนแกล้ง เพื่อนโกงเงิน ที่มีปัญหาการเรียน สาเหตุมาจาก เพื่อนในชั้นเรียนคุยเสียงดัง วิชาที่เรียนยาก ครูอธิบายเร็วเกินไป ไม่มีสมาธิในการเรียน ที่มีปัญหาด้านครอบครัว สาเหตุมาจาก บิดามารดาแยกทางกัน ครอบครัวมีปัญหา บิดามารดาไม่ใส่ใจ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีปัญหาการเรียน สาเหตุมาจาก เพื่อนในชั้นเรียนเล่นและคุยเสียงดัง ไม่เข้าใจงานที่ครูสั่ง ไม่ส่งงานตามที่ครูกำหนด ที่มีปัญหาการปรับตัว สาเหตุมาจาก โดนข่มขู่ โดนรีดไถ โดนเพื่อนแกล้ง ที่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ สาเหตุมาจาก ครอบครัวมีค่าใช้จ่ายสูง บิดามารดาไม่ได้อยู่กับนักเรียนจึงทำให้ไม่ได้รับความเอาใจใส่

จากข้อมูลการสำรวจเบื้องต้น สรุปได้ว่า นักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้แบบน จังหวัดสมุทรสาคร มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนมากกว่าปัญหาด้านอื่นๆ โดยเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุด เนื่องจากเป็นระดับชั้นที่เพิ่งเริ่มการศึกษาเปลี่ยนจากระดับประถมศึกษามาเป็นระดับมัธยมศึกษา เปลี่ยน

สิ่งแวดล้อมและพบเจอเพื่อนใหม่ ทำให้มีปัญหาการปรับตัว ดังที่ มนูญ ตนะวัฒนะ(พริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. 2544: 2; อ้างอิงจาก มนูญ ตนะวัฒนะ. 2526) กล่าวไว้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นผู้ที่เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้ทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่าสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคม มีความรู้สึกอบอุ่น เป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้ดี เข้าใจความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของบุคคลอื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ด้วยเหตุนี้จึงเห็นว่าการช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องของการปรับตัวกับเพื่อนในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนและผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษา การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นต้น และในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการศึกษา เพราะการใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยสร้างและพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังที่ แทรกซ์เลอร์และนอร์ท (ประภักดี กันหาชิน. 2544: 4; อ้างอิงจาก Traxler and North. N.D..1957) ได้ให้ความเห็นว่า กิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาตนเองในด้านการปฏิบัติตน การบำเพ็ญรักษาความเจริญงอกงามของบุคคลและกลุ่ม นอกจากนี้ยังสามารถช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับบุคลิกภาพ และการพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับ เยาวพา เดชะคุปต์ (วศินี มุกตอกไม้. 2541: 23; อ้างอิงจาก เยาวพา เดชะคุปต์. 2517) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มช่วยส่งเสริมทักษะทางสังคม เช่น การอยู่ร่วมกัน การแบ่งปัน การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน เคารพในสิทธิของผู้อื่น ส่งเสริมทักษะในการหาความรู้ ทักษะในการทำงานกลุ่ม และทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อเป็นแนวทางพัฒนานักเรียนให้มีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครู อาจารย์ ครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนของโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อันที่จะนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนนักเรียน ตลอดจนสามารถพัฒนาการปรับตัวกับสังคมอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่เหมาะสม จำนวน 98 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่เหมาะสม จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียน โดยการใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวกับเพื่อน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมกลุ่ม** หมายถึง กิจกรรมที่จัดให้นักเรียนได้กระทำร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งนักเรียนได้ประสบการณ์เรียนรู้ด้วยตนเองตามสถานการณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนในกลุ่มเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตน สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนได้ จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและได้รับการยอมรับจากการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในสังคมเพื่อนและสังคมภายนอก โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ เกม การแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 **เกม** หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเอง ภายใต้ออกตลกที่กำหนดไว้ โดยจะเน้นที่การตัดสินใจของนักเรียนและการมีส่วนร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม โดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียน แล้วกำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตว่า ต้องการให้นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้าง จากนั้นกำหนดเนื้อหา รูปแบบและวิธีการที่ถ่ายทอดผู้วิจัย ซึ่งแจ่งวัตถุประสงค์ กติกา กฎระเบียบ แนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสร้างสิ่งเร้า กระตุ้นให้นักเรียนอยากรู้อยากเห็น ต้องการมีส่วนร่วม เพื่อเตรียมความพร้อมให้เกิดการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนเกิดความพร้อม ผู้วิจัยจะถ่ายทอดโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้คิดผู้ทำ ตามรูปแบบที่วางไว้ หลังจากนั้นก็ให้มีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก โดยให้อภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสรุปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุปผล

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

1.2 การใช้บทบาทสมมติ หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนสวมบทบาทในสถานการณ์ต่างๆ ของการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยผู้วิจัยกำหนดบทบาทและสถานการณ์ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มแสดงบทบาท โดยไม่มีการซ้อมมาก่อน โดยมีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตและสถานการณ์สมมติของการปรับกับเพื่อนที่จะให้นักเรียนแสดง

ขั้นที่ 2 ขั้นแสดง

1. การอุ่นเครื่อง ขั้นนี้ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน ชักถาม หรือให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ให้ฟัง เพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่ฝึก เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน

2. การเลือกตัวผู้แสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนอาสาสมัครเป็นผู้แสดง ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนผู้แสดงให้ได้ครบทุกคน เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน ถ้าไม่มีอาสาสมัครจะใช้วิธีสุ่มหยิบชื่อนักเรียนออกมา)

3. การจัดฉากแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดฉากเพื่อให้การแสดงบทบาทสมมติใกล้เคียงกับความเป็นจริง

4. ขั้นเตรียมผู้สังเกตการณ์ ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้สังเกตการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในการแสดง

5. การแสดง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติที่ตนได้รับ

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์ และอภิปรายผลการแสดง

เมื่อผู้แสดงแสดงจบแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับบทบาทการแสดงแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร โดยไม่มุ่งเน้นว่าใครแสดงดีหรือไม่ดี และการแสดงครั้งนี้มีประโยชน์กับนักเรียนมากน้อยเพียงไร

ขั้นที่ 4 ขั้นแสดงเพิ่มเติม

หลังจากการวิเคราะห์และอภิปรายผลการแสดงแล้ว ถ้าหากการแสดงครั้งแรกยังได้ผลไม่เป็นที่พอใจ ผู้วิจัยอาจให้มีการแสดงซ้ำ หรือแสดงเพิ่มเติม เพื่อดูผลอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นที่ 5 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงบทบาทสมมติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

1.3 การอภิปรายกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่มุ่งให้นักเรียนได้มีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือพิจารณาหัวข้อที่กลุ่มสนใจร่วมกัน ได้คิด ได้ทำ ได้แก้ปัญหา ได้ฝึกการร่วมการทำงาน โดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการอภิปราย ผู้วิจัยเตรียมในสิ่งต่อไปนี้

1.1 หัวข้อและรูปแบบการอภิปราย เตรียมให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของบทเรียน เวลาเรียน จำนวนผู้เรียน และสถานที่

1.2 ห้องเรียน ผู้วิจัยจัดโต๊ะเก้าอี้ให้เหมาะสมกับรูปแบบการอภิปราย

1.3 สื่อการเรียน ใช้เอกสารประกอบการอภิปรายของแต่ละกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการอภิปราย ผู้วิจัยมีบทบาทสำคัญในการควบคุมและอภิปรายให้ดำเนินไปได้ด้วยดีต้องดำเนินการต่อไปนี้

2.2 บอกหัวข้อหรือปัญหาที่จะอภิปราย

2.2 ระบุจุดประสงค์การอภิปราย

2.3 บอกเงื่อนไขหลักเกณฑ์การอภิปราย เช่นระยะเวลาที่ใช้ รูปแบบ และวิธีการ

3. ขั้นสรุป ประกอบด้วย

3.1 สรุปผลการอภิปราย เป็นช่วงที่ผู้แทนกลุ่มสรุปอภิปราย นำเสนอผลการอภิปรายต่อที่ประชุม ผู้วิจัยถามคำถามผู้อภิปรายได้ในสาระสำคัญที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับ

3.2 สรุปบทเรียน ผู้วิจัยเป็นผู้สรุปเนื้อหาสาระสำคัญที่ได้จากการอภิปรายควรได้เสริมข้อคิดแทรกความรู้ ตลอดจนนำแนวทางความรู้ไปใช้เกิดประโยชน์

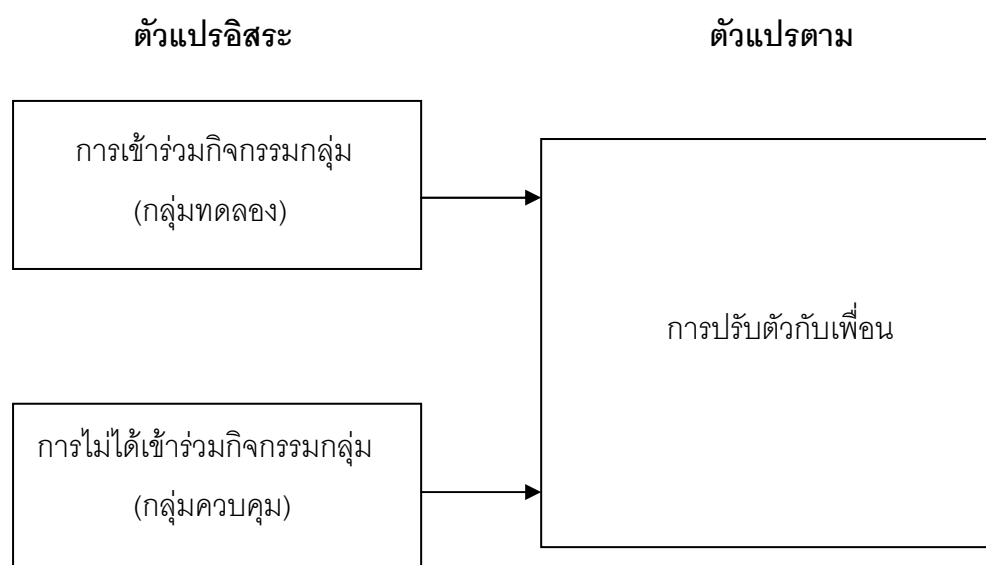
3.3 ประเมินผลการเรียน ผู้วิจัยมีการประเมินผลการเรียนการอภิปรายภายหลังที่สิ้นสุดบทเรียนเพื่อดูว่าการอภิปรายในคาบนั้นมีคุณค่าหรือมีข้อบกพร่องอย่างไรโดยประเมินให้ครอบคลุมถึงเนื้อหาหัวข้อการอภิปราย จุดประสงค์ และรูปแบบ

2. การปรับตัวกับเพื่อน หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่พยายามยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองสามารถ โดยมุ่งขอบเขตในด้านการเรียน การทำงานกลุ่ม และการอยู่ร่วมกับเพื่อน เพื่อให้นักเรียนอยู่ทั้งในและนอกห้องเรียนได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากความคับข้องใจ

3. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล
อ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย
อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 15 คน

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มูแบน จังหวัดสมุทรสาครได้ ผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนจะมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนจะมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1.1 ความหมายของกลุ่ม

ชอร์ (Shaw. 1981: 8) ได้นิยามว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคล 2 คนหรือมากกว่าผู้ซึ่งมีปฏิริยาสัมพันธ์กัน ในลักษณะที่แต่ละบุคคลมีอิทธิพลและถูกมีอิทธิพลต่อกันและกัน

กัลลี (วคินี มุกตอกไม้. 2541: 12; อ้างอิงจาก Gully. 1963) กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งมากกว่าการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ มีวัตถุประสงค์ร่วมกันและวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย มีผลของการทำงาน จากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม มีการสื่อสารทางวาจาหรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกวิธีใดวิธีหนึ่ง

ลิขิต กาญจนารักษ์ (วคินี มุกตอกไม้. 2541: 13; อ้างอิงจาก ลิขิต กาญจนารักษ์. 2533) กล่าวว่า กลุ่มหมายถึง คณะบุคคลตั้งแต่ 2 คน หรือมากกว่าขึ้นไป มารวมกัน การมารวมกันของบุคคลในลักษณะที่ทำให้เกิดเป็นกลุ่มขึ้นมา ซึ่งกลุ่มจะต้องมีคุณสมบัติพื้นฐาน 3 ประการ คือ

1. บุคคลในกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารกัน เนื่องจากกลุ่มประกอบด้วยเอกัตบุคคลมากกว่า 2 คนขึ้นไป เมื่อมารวมตัวกันแล้วบุคคลเหล่านั้น จะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด จะต้องมีการสื่อสารทางวาจาหรือภาษาท่าทาง อันจะนำไปสู่การดำเนินกิจกรรมและสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นในโอกาสต่อไป

2. บุคคลที่เป็นสมาชิกในกลุ่มจะต้องมีความผูกพันซึ่งกันและกัน แต่แต่ละคนต้องมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งของกลุ่ม การตระหนักเช่นนี้ทำให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกว่าเป็นคนที่มีคุณค่าของกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อกัน หากความรู้สึกนี้สูญเสียไป สมาชิกนั้นก็เลยไม่สามารถอยู่ในกลุ่มได้อย่างมีความสุขซึ่งอาจจะต้องออกจากกลุ่มไป

3. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะต้องมีเป้าหมายร่วมกันเป็นเป้าหมายกลุ่ม พฤติกรรมของคณะบุคคลในกลุ่มเพื่อปฏิบัติการกิจของกลุ่มให้สำเร็จลุล่วงไป ด้วยเหตุนี้สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตนระดมสรรพกำลังของแต่ละคนเพื่อประสิทธิภาพของงานกลุ่ม

จากความหมายของกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมารวมตัวกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายความต้องการเหมือนกัน เพื่อทำงานร่วมกันให้บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้น ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะมีหน้าที่ที่ตนเองต้องรับผิดชอบและต้องช่วยเหลือกันซึ่งกันและกัน

1.1.2 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

โอห์ลเซน (นิสรา คำมณี. 2544: 24; อ้างอิงจาก Ohlsen. 1970) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม 2 ประการดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้หนึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ แก่สมาชิกหรือผู้นำการอภิปรายเพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่างๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มแบบนี้ จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพและสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปราย เพื่อประโยชน์สำหรับตนเอง เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉินิเทศ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่จัดในช่วง เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้กับสมาชิก เป็นต้น

2. กิจกรรมกลุ่มต่างๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

แฮร์โวล (ประภักดี กันหาชิน. 2544: 10; อ้างอิงจาก Harrold. 1952) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดหมายที่แน่นอน

ทศพร มณีศรีขำ (ชัญญา บัวประเสริฐ. 2546: 9; อ้างอิงจาก ทศพร มณีศรีขำ. 2539) ได้กล่าวถึงสิ่งที่จัดเป็นพิเศษในเรื่องของกิจกรรมกลุ่ม คือ วิธีการศึกษาจะมีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์และการปฏิบัติจริง โดยผู้ศึกษาจะเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ และปฏิบัติงานจริงตามที่จัดขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษาด้วยความสนุกสนาน มีชีวิตชีวา

และท้าทายความคิดความสามารถของแต่ละบุคคล รวมทั้งสมาชิกแต่ละคนยังได้รับประสบการณ์การเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย

พรณพิศ วาณิชการ (อรัญญา วันกิ่ง. 2546: 13; อ้างอิงจาก พรณพิศ วาณิชการ. 2535) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์และจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้น ทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (สิริพงษ์ สิ้นเส็ง. 2549: 39; อ้างอิงจาก บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. 2526) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมใดๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มโดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่ม ตลอดเวลาที่ร่วมกระทำกิจกรรมนั้น และมีผลทำให้เกิดความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมารวมกันโดยนำประสบการณ์ในด้านต่างๆ ของแต่ละคนมารวมกันในการวางแผนการทำงานซึ่งจะทำให้เกิดความร่วมมือในการทำงานเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ตามจุดประสงค์ที่วางไว้

1.1.3 ประเภทของกลุ่ม (Types of Groups)

การจำแนกกลุ่มออกเป็นประเภทต่าง ๆ นั้น สามารถแยกแยะได้มากมาย โดยทั่วไปแล้วมักจะมีการคำนึงถึงการจัดกลุ่มสองแบบควบคู่กันไป เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างกลุ่มแต่ละประเภท

เจน วอร์เตอร์ส (คมเพชร วัชรศุภกุล. 2546: 25-20; อ้างอิงจาก Water. 1960) ได้แบ่งกลุ่มออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มปฐมภูมิ และกลุ่มทุติยภูมิ (Primary and secondary groups)

1.1 กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีลักษณะการพบปะสังสรรค์กันอย่างเป็นกันเอง มีการพบปะกันระหว่างบุคคลต่อบุคคลอยู่เสมอ และมีการร่วมมือกันทำงาน ลักษณะกลุ่มประเภทนี้คือ กลุ่มในครอบครัว การเล่นกันเป็นกลุ่มของเด็ก ของวัยรุ่น ของเพื่อนบ้านซึ่งมีความสนใจร่วมกัน มีนิสัยคล้ายคลึงกัน

1.2 กลุ่มทุติยภูมิ กลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่บุคคลมีความสนใจเป็นพิเศษร่วมกัน (Special interest groups) เช่น การรวมกลุ่มทางการเมือง ศาสนา กลุ่มวิชาชีพ เป็นต้น กลุ่มนี้ไม่ขึ้นอยู่กับ การพบปะกันเป็นรายบุคคล ถึงแม้ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างในกลุ่มการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากนิสัย ทักษะ และบทบาทของบุคคลที่พัฒนามาจากการเป็นสมาชิกในกลุ่มปฐมภูมิ ตัวอย่างเช่น เด็กที่สร้างความรู้สึกละเลยโลกในแง่ร้ายมาตั้งแต่เยาว์วัย มีความรู้สึก

ต่อต้านผู้ใหญ่ที่มีอำนาจ เด็กเหล่านี้เมื่อมาอยู่โรงเรียนก็จะมีปฏิริยาต่อต้านครูผู้สอนหนังสือ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลที่ได้รับการเสริมสร้างลักษณะต่างๆ มาจากกลุ่มปฐมนิเทศแล้วก็ไม่มีโอกาสจะเข้าไปรับเอาความคิดในกลุ่มทุติยภูมิมาปรับปรุงตนเองได้ ทั้งนี้เพื่อปรับเข้ากับสถานการณ์ใหม่

2. กลุ่มทางด้านสังคมและกลุ่มด้านจิตวิทยา (Sociogroups and psychogroups) การแบ่งกลุ่มในลักษณะเช่นนี้มีรากฐานมาจากจุดมุ่งหมาย ของการจัดกลุ่มที่มีความแตกต่างกันดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทางด้านสังคม กลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมาย ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ละคน จุดมุ่งหมายส่วนใหญ่ในการรวมกลุ่ม คือการทำงานบางอย่างร่วมกัน หรือในบางกรณีอาจจะเป็นการร่วมกันแก้ไขปัญหาได้ กลุ่มทางสังคมได้แก่ กลุ่มกรรมกร คณะกรรมการวารสารโรงเรียน เป็นต้น

2.2 กลุ่มทางจิตวิทยา กลุ่มทางจิตวิทยานั้นมีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลมากกว่ากลุ่มทางด้านสังคม การเข้ามารวมกลุ่มของสมาชิกนั้นมาด้วยตนเองเพื่อจุดมุ่งหมายในการพบปะสมาคมในกลุ่ม ตัวอย่างของกลุ่มทางด้านจิตวิทยาได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่ชอบไปนั่งใต้ต้นไม้เพื่อพูดคุยกัน ซึ่งจะพูดอะไรก็ได้และไม่จำเป็นต้องเป็นการแก้ไขปัญหา ทุกคนมีความสุขเมื่อได้พบกัน ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส

3. กลุ่มที่เป็นระเบียบและกลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบ (Organized and Unorganized Groups)

3.1 กลุ่มที่เป็นระเบียบ กลุ่มประเภทนี้สมาชิกแต่ละคนจะแสดงบทบาทแตกต่างกันไป แต่จะต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายซึ่งตั้งเอาไว้ การจัดกลุ่มประเภทนี้อาจจะมีตั้งแต่การจัดในระดับไม่เคร่งครัดจนกระทั่งการจัดอย่างมีกฎเกณฑ์อย่างมากมาย ถ้ากลุ่มมีผู้นำจะต้องถือว่ากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นมา เพราะอย่างน้อยที่สุดบทบาทของสมาชิกจะต้องแตกต่างกันไป ความคาดหวังในสมาชิกแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน

3.2 กลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบ ในกลุ่มประเภทนี้สมาชิกมีอิสระจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม เพราะในกลุ่มที่เป็นระเบียบนั้น แต่ละบุคคลทำหน้าที่เฉพาะอย่าง และรู้ว่าบุคคลอื่น มีความคาดหวังในตนเองอย่างไร แต่ละคนจะได้รับการแบ่งภาระหน้าที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ในสถานการณ์กลุ่มที่ไม่เป็นระเบียบนั้นสมาชิกแต่ละคนไม่รู้ว่าตนเองจะมีบทบาทอย่างไรจะมีหน้าที่ในการทำงานอย่างไรบ้าง จึงทำให้มองเห็นว่ากลุ่มลักษณะนี้ไม่มีระเบียบแบบแผนเลย

4. กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณอยู่ในกลุ่ม และกลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณอยู่นอกกลุ่ม (In groups and out groups)

4.1 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณอยู่ในกลุ่ม กลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิกอยากเป็นเจ้าของกลุ่ม มีความสุขที่จะได้ทำงานร่วมกับบุคคลในกลุ่ม ดังนั้น

สมาชิกจึงมีความคิดอยู่เสมอว่า ตัวเขาเองอยู่ในกลุ่ม (In group) เมื่อมีการทำงานทุกคนจะมีทัศนคติแบบเห็นอกเห็นใจมีมิตรภาพต่อเพื่อนร่วมงานซึ่งจะเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อการดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม

4.2 กลุ่มที่สมาชิกรู้สึกว่าเขาอยู่นอกกลุ่ม กลุ่มประเภทนี้เป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในกลุ่ม ไม่อยากเป็นสมาชิก ไม่มีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ดังนั้นสมาชิกจึงมีความคิดว่าตัวเขาเองไม่อยู่ในกลุ่ม (Out group) เมื่อมีการทำงานร่วมกันสมาชิกจะไม่รู้สึกเห็นอกเห็นใจไม่ชอบกลุ่ม รู้สึกสงสัยอยู่เสมอ ดังนั้นการทำงานของกลุ่มจะไม่ได้ผลดี

นิภา วิจิตรศิริ (อรัญญา วันกิ่ง. 2546: 17-18; อ้างอิงจาก นิภา วิจิตรศิริ. 2525) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกอบรม (T. Group or Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกทุกคนตระหนักถึงความรู้สึกที่เป็นอยู่ การใช้ทักษะเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารซึ่งจะทำให้สมาชิกสามารถดำเนินการหาทางของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดเหตุผลที่เป็นของตนเองและผู้อื่นโดยเชื่อว่า การพัฒนาทักษะการรับรู้นี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training Group) กลุ่มชนิดนี้บางครั้งเรียกว่า กลุ่มฝึกอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างสมาชิกให้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นโครงการสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำ จัดขึ้นเพื่อมุ่งจัดให้มีประสบการณ์เพิ่มพูนความเข้าใจและพัฒนาทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มชนิดนี้เป็นกลุ่มที่เป็นความจริงของบางส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง ซึ่งจะช่วย使他ได้เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างเปิดเผยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) กลุ่มชนิดนี้มักจะมีการพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการปฏิสัมพันธ์กันหลายๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบ และศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็น

ปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มีปัญหาเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มไปประยุกต์เข้าไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ปัญหาของคนที่ใช้โดยการพบปะพูดคุยกันกลุ่มเล็กระหว่างสมาชิกและผู้ให้การบำบัดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสังคม อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ของกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในส่วนบุคคลทุกคนและกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มยังจะต้องเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องต้องการของบุคคลอื่น และทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจดังกล่าว แล้วในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการจัดแต่ละครั้งด้วย

1.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนท (ประภักดี กันหาสิน. 2544: 11; อ้างอิงจาก Bennet.1963: 5-9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มในการแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางการศึกษา อาชีพ สังคมและส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

2. กิจกรรมของกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้ปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจและได้ข้อคิดจากปัญหาต่างๆ ของบุคคลมากขึ้น ทั้งศึกษาปัญหาของบุคคลที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อ่อนโยนผ่อนคลายและนำมาแก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพและวิถีทางชีวิต กิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างมีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่างๆ

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2546: 149-151) กล่าวว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปพัฒนาบุคคลและกลุ่มนั้นมีรายละเอียดของจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติบุคคลทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตัวเอง ไม่จำเป็นที่จะต้องให้คนอื่นช่วยชี้แจงว่าตนเป็นคนอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่ในบางด้านอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร อาจจะเป็นไปตามลักษณะของคำพังเพยของคนไทยที่กล่าวว่า “เส้นผมบังภูเข” ซึ่งหมายความว่าเรื่องบางอย่างซึ่งเป็นเรื่อง

เล็กๆน้อยๆ อาจจะไม่เป็นที่เข้าใจเลย เปรียบเสมือน “ผงเข้าตาตนเองแล้วเอาออกไม่ได้” ดังนั้นจะเห็นได้ว่ารายละเอียดบางอย่างของตนเอง มนุษย์อาจจะไม่รู้ทั้งหมด เป็นสาเหตุของการไม่เข้าใจตนเองอย่างถูกต้องได้

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจบุคคลอื่นย่อมจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก นอกจากจะอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่มเป็นอย่างยิ่งก็คือ “ความร่วมมือ” ถึงแม้ว่าสมาชิกทุกคนจะมีความสามารถเป็นเลิศในด้านต่างๆ ก็ตาม แต่ถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ในบางกลุ่มอาจจะทำให้การทำงานล้มเหลวไปเลย ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่มจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะที่จำเป็นในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

บัทตัน (ชัญญา บัวประเสริฐ, 2546: 10; อ้างอิงจาก Button, 1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลแต่ละคนให้ทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และสามารถแก้ปัญหาที่ประสบร่วมกัน รวมถึงสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.5 หลักและเทคนิคเกี่ยวกับกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 68-87) กล่าวว่า ในการทำงานกลุ่มสามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมได้ แต่ละวิธีการนั้นก็ถูกนำไปใช้แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม ดังนี้

1.1.5.1 การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion)

การอภิปรายกลุ่มเป็นเทคนิคเบื้องต้นในการทำงานกลุ่มซึ่งมีประโยชน์ เพราะทำให้บุคคลในกลุ่มมีโอกาสร่วมมือกันอย่างเสรี โดยมีรากฐานมาจากความทัดเทียมกัน นอกจากนี้การอภิปรายกลุ่มยังถือได้ว่าเป็นแกนของประชาธิปไตย เพราะมีส่วนส่งเสริมให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีคุณสมบัติที่ดี เหมาะสมกับการเป็นสมาชิกในสังคมแบบประชาธิปไตย

1. คุณค่าของการอภิปรายกลุ่ม (Values of group discussion)

1.1 การอภิปรายกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนได้รับการยกย่องนับถือ

1.2 การอภิปรายกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกใช้ความคิดอย่างวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Thinking) และเพิ่มประสิทธิภาพในการพูดต่อหน้าสมาชิกในกลุ่ม

1.3 การอภิปรายกลุ่มจะกระตุ้นและส่งเสริมให้บุคคลได้มีความคิดใหม่ๆ เพิ่มขึ้น โดยปกติแล้วสมาชิกในกลุ่มอาจจะได้รับฟังปัญหาบางประการ เมื่อเขาได้มีโอกาสเข้ากลุ่มและได้รับฟังความคิด ตลอดจนประสบการณ์ของคนอื่นๆ อาจจะเรียนรู้ที่จะร่วมมือกับบุคคลอื่นในการแก้ไขปัญหาของกลุ่ม และในขณะเดียวกันก็อาจจะรับเอาความคิดเห็นของบุคคลในกลุ่มมาผสมกับความคิดของตนเองและความรู้สึกของตนเอง ดังนั้นอาจจะทำให้ความมีเกียรติในตนเองนั้นไม่มีมากจนเกินไป ทัศนคติทางด้านอารมณ์ได้รับการกล่อมเกลา ทัศนคติเปลี่ยนแปลงไป สิ่งเหล่านี้จะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับผลของการอภิปรายกลุ่ม

1.4 การอภิปรายกลุ่มจะช่วยสร้างทัศนคติด้านจิตใจที่สมบุรณ์ (Healthy mental attitudes)

2. ประเภทของการอภิปรายกลุ่ม (Types of group discussion) การอภิปรายกลุ่มมีหลายรูปแบบ ประเภทต่างๆมีดังต่อไปนี้

2.1 Forum เป็นการบรรยายเสียส่วนใหญ่ ถึงแม้ว่าจะเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น หรือถามคำถาม แต่ก็ให้เวลาไม่มากนัก ดังนั้น การอภิปรายกลุ่มแบบนี้จึงเป็นแบบที่ไม่มีการยืดหยุ่น

2.2 Lecture discussion การอภิปรายกลุ่มแบบนี้จะเป็นการอภิปรายแบบบรรยาย แตกต่างจาก Forum ในแง่ของควมมีพิธีรีตองน้อยกว่า และเป็นการอภิปรายที่มักจะเป็นไปในรูปของพวกคงเรียนมากกว่า ดังนั้นจึงเป็นการอภิปรายในชั้นเรียน ครูเป็นผู้ให้ความรู้พื้นฐานแก่นักเรียน แล้วให้นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายอย่างเสรี

2.3 Symposium การอภิปรายในลักษณะนี้จะเป็นการเสนอผลงานการวิจัย การศึกษาเรื่องราวเฉพาะโดยผู้เชี่ยวชาญ หลังจากมีการเสนอผลงานแล้ว การอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง สำหรับการอภิปรายนั้นจะเป็นพิธีรีตองหรือไม่ก็ได้

2.4 Panel เป็นการอภิปรายระหว่างบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับเรื่องที่จะอภิปราย เป็นการอภิปรายกลุ่มเล็กก่อนที่จะมีการอภิปรายกลุ่มใหญ่ดั้งเดิม จะเป็นรูปแบบที่ไม่มีพิธีรีตอง มีจำนวนผู้เข้าร่วมไม่เกินหนึ่งร้อยคน จึงจะทำให้การสนทนาในกลุ่มดำเนินไปอย่างที่เป็นที่พอใจ โดยอุดมคติสมาชิกที่กลุ่มนี้จะต้องมีความรู้ในหัวข้อที่อภิปรายแต่ไม่ได้เตรียมแนวในการอภิปราย นอกจากเตรียมเรื่องทั่วไป

2.5 Platform conversation มีความคล้ายคลึงกับ Panel แต่แตกต่างกันประเด็นที่ว่า เป็นกลุ่มเล็กกว่า กลุ่มอภิปรายนั่งบนที่จัดเตรียมเอาไว้ และนำการอภิปรายระหว่างกลุ่มของเขาเอง โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญสามประการคือ การแสดงความคิดเห็นเพื่อหาความคิดในการปฏิบัติงานบางอย่าง เป็นการพัฒนาความคิดของบุคคลและเป็นการแสดงให้เห็นถึงการสนทนาที่ดีอย่างมีหลักเกณฑ์

2.6 Town meeting ในสมัยก่อนเป็นการนั่งชุมนุมเพื่ออภิปรายถึงการปกครองในท้องถิ่นของประเทศอังกฤษ แต่ปัจจุบันนี้ถือว่าเป็นการอภิปรายความคิดโดยทั่วไปที่เห็นว่ามี ความสำคัญ

2.7 Parliamentary discussion เป็นการอภิปรายตามหลักของรัฐบาลมีการเสนอญัตติอภิปราย และลงคะแนนเสียงซึ่งมักจะนำมาใช้ในกลุ่มของนักเรียนที่รับผิดชอบในการทำงาน ถึงแม้ว่าจะใช้กับผู้ใหญ่ แต่การให้นักเรียนมีประสบการณ์ก็เป็นผลดีต่อเขาด้วย

2.8 Bull session เป็นการอภิปรายที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการกำหนด และเป็นการอภิปรายที่ไม่มีพิธีรีตอง ไม่เลือกสถานที่ เช่น หลังจากเรียนวิชา นักเรียนจะคุยกัน และมีการอภิปรายกันถึงความคิดเห็นต่างๆ

2.9 Seminar โดยปกติเป็นการประชุมของบุคคลที่ทำงานด้านการวิจัยเพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันเช่นอาจจะเป็นการประชุมระหว่างอาจารย์และนิสิตปริญญาโท หรือปริญญาเอก แต่ในบางครั้งการประชุมอะไรก็ตามที่มีธรรมชาติคล้ายๆ กับด้านการวิจัยอาจจะเรียนกว่าเป็น Seminar ได้เช่นกัน

2.10 Committees เป็นกลุ่มเล็ก ไม่ใช่กลุ่มประเภท Subgroup แต่เป็นกลุ่มเล็กที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อทำงานบางอย่างนอกเวลาตามปกติ สมาชิกแต่ละคนได้รับหน้าที่ต่างๆ เพื่อนำมาดำเนินงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดให้

1.1.5.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing)

การแสดงบทบาทสมมติเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทักษะ และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในขอบเขตของความสัมพันธ์ของบุคคล โดยการแสดงออกมาในสถานการณ์ซึ่งความคล้ายคลึงกับปัญหาของชีวิตจริง โดยใช้บทบาทสมมติในสถานการณ์ เทคนิคนี้จะช่วยเปลี่ยนนิสัยและความรู้สึกเกี่ยวกับบุคคลอื่น ความคิดที่เป็นแบบเดียวกันหมด และจะแสดงให้เห็นถึงประชาธิปไตยในการปฏิบัติ

ขั้นตอนของการแสดงบทบาทสมมติ

ในการนำเอาการแสดงบทบาทสมมติไปใช้นั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องขั้นตอนทั้งหลาย เพราะจะทำให้ผลที่เกิดจากการแสดงบทบาทสมมติมีประโยชน์โดยทั่วไปอาจจะกล่าวได้ว่า บทบาทสมมติมี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้

1.1 กำหนดขอบเขตของปัญหาที่จะนำมาแสดงเพื่อให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร และต้องการให้นักเรียนมองเห็นในจุดใด

1.2 กำหนดหรือสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นมา แล้วเขียนบทบาทของตัวละครที่จะแสดง และจะสามารถแสดงได้ดีสมบทบาทที่กำหนดเอาไว้ อาจจะเลือกบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างไปบ้างก็ได้ แต่จะต้องอยู่ในสถานะที่ผู้แสดงเต็มใจ ไม่ถูกบังคับ

2. ขั้นแสดง

2.1 การนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อให้หายากที่จะเรียนรู้ในเรื่องที่จะสอน และยังเป็นรากฐานพื้นฐานต่างๆของผู้เรียนให้ตรงกันด้วย

2.2 การคัดเลือกผู้แสดงบทบาทต่างๆจะต้องคัดเลือกบุคคลที่มีความเข้าใจในเรื่องที่จะแสดง และจะสามารถแสดงได้ดีสมบทบาทที่กำหนดเอาไว้ อาจจะเลือกบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างไปบ้างก็ได้ แต่จะต้องอยู่ในสถานะที่ผู้แสดงเต็มใจ ไม่ถูกบังคับ

2.3 การจัดสถานที่ จัดฉากการแสดงให้มีความเหมาะสม หรือมีลักษณะเหมือนสภาพจริง จะทำให้มีบรรยากาศในการแสดง

2.4 การเตรียมตัวผู้ชม ให้เข้าใจว่า ตนเองจะต้องชมการแสดงไปพร้อมๆ กับการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของตัวละครด้วย เพราะจะได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี และจะมีผลต่อการอภิปรายในขั้นต่อไป

2.5 การเตรียมตัวของผู้แสดงก่อนแสดง ถ้านักเรียนเข้าใจบทบาทที่ได้รับเตรียมตัวเองโดยการซ้อมบทให้การแสดงเป็นไปตามธรรมชาติที่สุด ผู้แสดงจะต้องมีความสบายใจไม่กังวลใจมาก จนเป็นสาเหตุของการแสดงที่ล้มเหลว เตือนถึงการควบคุมอารมณ์ในขณะที่แสดงว่าจะต้องไม่มีการหัวเราะเมื่อประหม่าเพราะจะทำให้เกิดผลเสีย

2.6 การแสดงบทบาทสมมติ เมื่อนักเรียนพร้อมแล้วก็ให้ทำการแสดงได้ อย่าให้มีเหตุการณ์อะไรมาทำให้การแสดงหยุดชะงักลงไป เพราะจะทำให้เสียบรรยากาศหมดและบทบาทไม่สมจริงสมจังต่อไป

2.7 การสิ้นสุดหรือยุติการแสดง เมื่อแสดงบทบาทครบสมบูรณ์แล้วก็เป็นอย่างอื่นว่า สิ้นสุดการแสดง แต่บางครั้งถ้าการแสดงได้เนื้อหาสาระสมบูรณ์แล้ว ครูอาจจะให้หยุดก่อนก็ได้

3. ขั้นวิเคราะห์การแสดงและการอภิปราย ถือว่าเป็นขั้นที่สำคัญมากเพราะจะทำให้ นักเรียนมีความเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ที่ครูต้องการที่จะให้เกิดขึ้น การวิเคราะห์จะเป็นการอภิปรายร่วมกันทั้งผู้ชมและผู้แสดง โดยเน้นความมีเหตุผลในการพูดคุยกันด้วย ทั้งนี้จะไม่มีการวิจารณ์ว่าใครแสดงดีกว่าใคร เพราะไม่ใช่สิ่งสำคัญ

4. ขั้นการแสดงเพิ่มเติม หากการแสดงครั้งแรกไม่เป็นที่พอใจ ควรจะให้มีการแสดงเพิ่มเติมได้ เช่นบางตอนไม่ชัดเจน ครูจะให้ผู้แสดงขึ้นไปแสดงใหม่ แล้วก็มีการวิจารณ์กันอีก

5. ขั้นสรุป และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง กระตุ้นให้นักเรียนฝึกคิดและนำประสบการณ์ทั้งหลายที่เคยได้รับมาร่วมกันอภิปราย แต่ละคนก็จะได้ประโยชน์จากกลุ่มจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้

1.1.5.3 เกม เป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ (ชัยญา บัวประเสริฐ. 2546: 17; อ้างอิงจาก วิมล หนองพงษ์. 2538) องค์ประกอบของเกม ได้แก่

1. กติกา เพื่อให้สมาชิกทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อย บรรลุจุดหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

2. วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

3. จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายนั้น

4. อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

1.1.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิตินา แชมณี (วศินี มุกตอกไม้. 2541: 23; อ้างอิงจาก ทิตินา แชมณี. 2522) ได้เสนอการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับทฤษฎีไว้อย่างไรดังนี้ คือ

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูเป็นผู้สร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ ชนะ วิธีการนี้จะช่วยผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจ และนอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role-play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้นักเรียนเข้าสวมบทบาทนั้นแล้วแสดงออกมาตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้งยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีซึ่งใช้การนำกรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้ลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายกับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ การที่ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึกมีเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยมีวิธีการต่างๆ เช่น Bull Session, Fishbowl Technique และ Buzz Group เป็นต้น

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น มีเทคนิคหลายวิธีในการนำมาใช้ในกลุ่ม ซึ่งเทคนิคเหล่านี้เป็นเทคนิคที่ให้นักเรียนได้แสดงออก ได้ฝึกทักษะต่างๆ จากกระบวนการที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง

1.1.7 ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 147-148) กล่าวว่า โดยปกติสมาชิกในกลุ่มย่อมจะมีทั้งบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน และลักษณะเหมือนกัน ความเหมือนกันของสมาชิกจะทำให้กลุ่มมีความราบรื่น มีข้อตกลงในกลุ่มได้อย่างไม่มีข้อโต้แย้ง แต่ความคิดของกลุ่มมักจะไม่ค่อยกว้างขวางนัก เพราะทุกคนมีความคิดไม่ค่อยแตกต่างกัน สำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกแตกต่างกันมากๆ ย่อมจะทำให้มีการตกลงในเรื่องต่างๆ ด้วยความลำบาก เนื่องจากทุกคนมีความคิดเป็นของตัวเอง บางครั้งจะมีการอภิปรายความคิดโดยใช้เวลานานมากทั้งๆ ที่มีเรื่องจะต้องตกลงกันไม่มากนักผลของกลุ่มสมาชิกมีความแตกต่างกันคือกลุ่มมีความคิดกว้างขวางมากในการจะดำเนินงาน ตลอดจน แก้ปัญหากลุ่ม แต่โดยทั่วไปธรรมชาติ

ของกลุ่มมักจะมีสมาชิกทั้งที่มีความคิดเหมือนกันและไม่เหมือนกัน ทำให้กลุ่มดำเนินไปด้วยความราบรื่นและทำงานได้อย่างกว้างขวาง

วิธีการที่จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้การที่จะทำงานร่วมกับคนอื่น และเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองย่อมจะมีหลายวิธีการด้วยกัน เช่น การสอนหรือบรรยายให้ฟัง การอ่านหนังสือเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่ม เป็นต้น วิธีการบางอย่างมักจะไม่ค่อยได้ผลดี เปรียบเสมือนการสอนวิธีว่ายน้ำโดยไม่ให้ลงไปว่ายน้ำจริงๆ ทำให้รู้เรื่องการว่ายน้ำ แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ดีวิธีการสอนหรืออ่านตำราเพื่อปรับปรุงตนเองนั้นอาจจะได้ใช้สำหรับบางคน แต่ส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะว่ามันมนุษย์มักจะเข้าข้างตนเอง สิ่งใดที่ปฏิบัติได้ไม่ดีในกลุ่ม บุคคลนั้นก็พร้อมที่จะมีข้อแก้ตัวได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการให้ประสบการณ์ตรงในการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ดี เหมาะที่จะนำไปใช้พัฒนาตัวบุคคลและกลุ่ม ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมกลุ่มเป็นการเรียนรู้โดยการปฏิบัติ แม้ว่าจะเป็นการสร้างสถานการณ์จำลองก็ตาม ก็ยังสามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความซาบซึ้งและพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองต่อไป

ข้อคิดที่สำคัญประการหนึ่งเกี่ยวกับการทำกิจกรรมกลุ่ม คือ การทำกิจกรรมกลุ่มไม่ใช่การเล่นเกมที่สนุกสนาน พอเกมเสร็จสิ้นแล้วก็หมดความรู้สึกไปแต่การทำกิจกรรมกลุ่มมีความประสงค์จะให้สมาชิกทุกคนเกิดความสะเทือนใจ และได้รับบทเรียนต่างๆ จะช่วยปรับปรุงตนเองทั้งนี้การทำกิจกรรมกลุ่มย่อมจะมีผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี ดังนั้นอาจจะเห็นได้ว่าผู้ดำเนินกิจกรรมย่อมมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาของสมาชิกและกลุ่มเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุนี้จึงต้องพิจารณาถึงความสามารถของผู้ดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าอย่างแท้จริง

1.1.8 ขนาดของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม

วัตสันและแฮร์ (ประภักดิ์ กันหาชิน. 2544: 17; อ้างอิงจาก Deithon. 1971; citing Watson and Hare. N.D.) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มย่อยควรมีขนาดไม่ใหญ่นักและควรมีจำนวน 5 คนเป็นอย่างน้อยแต่บางทีอาจกำหนดให้มีจำนวน 12-15 คนก็ได้ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจ เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้อยลงแต่ก็ควรมีการแบ่งกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม เพื่อให้มีขนาดพอเหมาะ ถ้ามีกลุ่มขนาดใหญ่เกินไป โอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมลดน้อยลง อาจทำให้กลุ่มแตกแยกกันง่ายขึ้น

ชอร์ (Shaw.1981: 3) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมากถ้าจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปก็จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ แต่ก็อาจจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้และมีความเห็นว่าจำนวนสมาชิกมิใช่เป็นปัญหาสำคัญ และการร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานกลุ่มมากกว่า

ฮ็อตตาเวย์ (กสิณา บุญแสง. 2544: 49; อ้างอิงจาก Ottaway. 1966) กล่าวว่ากลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกได้อย่างเป็นอิสระทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มก็ได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นไม่ควรเกิน 15 คน ส่วนขนาดของกลุ่มที่มีขนาดเหมาะสมมากที่สุดนั้น ควรมีจำนวน 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

จากขนาดของกลุ่มที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม ควรมีสมาชิกของกลุ่มตั้งแต่ 5-10 คน และมากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คนจึงจะเหมาะสมที่สุด เพราะถ้าหากสมาชิกมากเกินไปกว่านี้จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของกลุ่ม

1.1.9 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546: 20-24) กล่าวว่า เมื่อบุคคลได้ร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม เราควรคาดหวังความสำเร็จอะไรบ้างจากกิจกรรมนั้น ส่วนใหญ่แล้วมักจะคาดหวังเฉพาะเรื่องความสำเร็จของกิจกรรมหรือเน้นเฉพาะเรื่องผลงานที่ปฏิบัติไปแล้วเท่านั้น ดังนั้นควรจะได้มีการพิจารณาด้วยว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าอย่างไรนอกเหนือจากเพื่อการทำงาน เพียงอย่างเดียว

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทจะสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่จะเกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล นักจิตวิทยาได้พยายามแยกแยะให้เห็นว่ามนุษย์มีความต้องการทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ถ้าบุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เขาจะต้องได้รับการตอบสนองทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล ความต้องการบางประการอาจจะได้รับการตอบสนองด้วยกิจกรรมกลุ่ม ดังจะได้อธิบายอย่างย่อๆ ต่อไปนี้

ก. ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการนี้จะได้รับการตอบสนองอย่างสำเร็จเมื่อบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ดังนั้นกลุ่มก็จะเป็นที่ที่ปลอดภัยและอบอุ่นใจ เขาสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิด ได้เป็นอย่างดี เมื่อกลุ่มจะดำเนินกิจกรรมอะไร เขาก็จะเข้าร่วม ถ้าหากกิจกรรมได้รับความสำเร็จเขาก็จะเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นคนหนึ่งที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และดำเนินการจนได้รับความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง มีชื่อเสียงเกียรติยศ และเกิดคุณค่าแห่งตน ดังนั้นจึงเป็นการตอบสนองความต้องการอันลึกซึ้ง ในด้านการทำประโยชน์ต่อสังคม

ข. ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการประเภทนี้มีความสำคัญมากบุคคลจะอยู่ในกลุ่มอย่างมีความสุขเมื่อเขาารู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกว่ามีคนรักเขา ความปลอดภัยในด้านความรู้สึกนี้

เป็นปรารถนาสำหรับคนทุกคน สำหรับเด็กวัยรุ่นบางคนถึงกับหนีออกจากบ้านไปคบเพื่อนวัยเดียวกัน เพราะเขาคิดว่า เขาจะมีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ค. ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ บุคคลอยู่รวมกลุ่มอย่างเป็นสุขก็ต่อเมื่อให้การยอมรับการเป็นสมาชิก แต่ถ้าหากเมื่อใดก็ตามกลุ่มเกิดไม่ยอมรับขึ้นมาเขาจะมีปัญหาในการปรับตัวที่จะดำรงชีวิตอยู่กับกลุ่ม การที่สมาชิก แต่ละคนจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่ ยอมรับขึ้นอยู่กับโอกาสที่แต่ละคนจะได้ฝึกความสามารถ ซึ่งในที่นี้ไม่เฉพาะเจาะจงว่า จะเป็นความสามารถทางวิชาการเท่านั้น แต่รวมถึงความสามารถโดยทั่วไป

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติในสังคม และในขณะเดียวกันเขาก็จะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย ทั้งนี้เพราะเขาจะได้รับประสบการณ์จากสมาชิกแต่ละคน เนื่องจากบุคคลบางคนแสดงออกในทางที่ดีแต่สำหรับบางคนที่ไม่เหมาะสมตลอดจนการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผลสมาชิกคนอื่นก็จะไม่เอาเยี่ยงอย่าง เพราะได้มองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มสามารถให้ประสบการณ์ทั้งทางสังคมและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งหมายถึงการสร้างพัฒนาการในตัวสมาชิกรับนั้นเอง

1.3 การพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่าง ๆ อาจจะพัฒนาเป็นความสนใจที่แน่นอนเมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่ม บุคคลมักจะทำงานบางอย่างซึ่งก็เท่ากับเป็นการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกัน ได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมนั้นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยของสังคม (Social norms) ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภทไม่ใช่จะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพเท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตกล่าวคือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างดีก็ย่อมจะแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสจะประกอบอาชีพได้ดี ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มีคุณค่าต่อการจะเลือกอาชีพของนักเรียน

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการตัวอย่างเช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปราย

กลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น กลุ่มความสนใจที่นักเรียนเป็นสมาชิก อาจจะเป็นด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายภาพ ก็ย่อมจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจจะกล่าวได้ว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มย่อมจะได้รับโอกาสอันดี มีประโยชน์ต่อตนเองมากกว่านักเรียนที่ไม่เข้ากลุ่ม

2. คุณค่าในด้านการวินิจฉัย (Diagnostic values) สำหรับผู้นำกลุ่มเมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวนักเรียนในกลุ่มที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากการให้คำปรึกษาจะปรากฏออกมาให้เห็น เช่น นักเรียนหญิงที่ไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคมเด็กผู้ชายที่มีความก้าวร้าวและฝึกตนเองเป็นศูนย์กลาง

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี โดยการทำบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้แบบกลุ่ม (Group psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนนั้นนักเรียนที่มีปัญหาล้ายคลึงกันอาจจะได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling)

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the school and community) กิจกรรมกลุ่มทั้งหลาย เขาจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ คุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบิร์ตเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985: 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตราในทัศนคติของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม นักเรียนเกรด 3,4 และ 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอร์ตันแมน (Boardman. 1988: 1952) ศึกษาผลจากการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่า กระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวได้ โดยเฉพาะในเพศหญิง

เดวิสและโคเฮน (Davies and Cohen. 1995: Abstract) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมที่พัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองในการลดการใช้ยาเสพติด และการลดสัมพันธภาพที่ไม่ดีในนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ในระยะแรกของโปรแกรมหากล่าวจะเป็นการให้ความรู้แก่นักเรียนในกลุ่มเสี่ยงที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ส่วนระยะที่สองจะเน้นการลดการใช้ยาเสพติดและลดสัมพันธภาพที่ไม่ดี โดยใช้สถานการณ์จริงเข้ามา และระยะที่สาม ได้จัดกิจกรรมเพื่อลดความกดดัน

และการปรับตัวให้กับกลุ่มตัวอย่าง มีการฝึกการแก้ปัญหาเป็นทีม โดยมีเป้าหมายเพื่อจัดความเครียดออกไป เมื่อประเมินผลโดยใช้ Barksdale Self-Esteem พบว่า นักเรียนที่เข้าโครงการมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เทรปปา และ ไพรค์ (นิสรา คำมณี. 2544: 35; อ้างอิงจาก Treppa and Frike. 1972) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สุดสงวน กิ๊ปทอง (2540: 75) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มที่ 1 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาการปรับตัวในหอพักของนักเรียนได้ โดยเฉพาะในเรื่อง การปรับตัวกับครูเวรประจำหอพัก การปรับตัวกับกฎระเบียบของหอพัก และการปรับตัวกับเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก

คำเนิง อยู่เลิศ (2541: 39) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิสรา คำมณี (2544: 48) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการเข้าใจตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการเข้าใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประภักดิ์ กันหาชิน (2544: 49) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุวิทย์ศรีอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศเหมาะสมขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชญญา บัวประเสริฐ (2546: 58) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยา เขต

ราชเทวี กรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริพงษ์ สิ้นแสง(2549: 72) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทวีธาภิเศก 2 เขตบางขุนเทียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 3 พบว่า นักเรียนมีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง อันเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่น เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งเสริมให้มีการพัฒนาในด้านต่างๆ ในทางที่ดีขึ้น และมีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน

2.1.1 ความหมายของการปรับตัว (Adjustment)

โคลแมน และแฮมแมน (Coleman and Hammen. 1981: 109) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาในด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถทนอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข

บุญศรี คำชาย (2540: 266) กล่าวว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามที่จะสร้างความสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุข และมีพื้นฐานอยู่บนความรู้สึกส่วนตัวมากกว่าจะอยู่กับการรับรู้ของคนอื่น เนื่องจากความรู้สึกเป็นสุขหรือไร้สุขนั้น เป็นความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลและรู้ได้ด้วยตนเอง

มาลี จุฑา (2542: 318) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึงความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเกี่ยวข้องอยู่

สุชา จันทน์เอม (2544: 151) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขา มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตราบเท่าที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงาน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อสนองความต้องการทางกาย ทางจิตใจและสังคม

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 3) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

กิลเมอร์ (วรรณ นิมวุ่น. 2549: 9; อ้างอิงจาก Gilmer.1971) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อม โดยไม่เทียบกับกฎเกณฑ์หรือระเบียบใดๆ ทั้งสิ้น เป็นการรับรู้ของบุคคลแต่ละคนที่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาและปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ให้เข้ากับความต้องการของตนเอง

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการของตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากความคับข้องใจ

2.1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว

2.1.2.1 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy)

รอย (Roy) (Andrew and Roy. 1991: 33-35) ได้อธิบายถึงการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อปรับคงสภาพสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่าคนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม (Man in a Biopsychosocialbeing) เป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่สามารถแบ่งแยกได้ (Unified Whole) องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงสภาพปกติสุข หรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจด้วย ดังนั้น บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง และมีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัว จะมีปัญหาสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เศร้าซึม เป็นต้น แอนดรูและรอย (Andrew and Roy. 1991: 33-35) ได้กล่าวถึงกลไกที่ใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุล ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้สิดังใด เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์ การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึง และระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ และทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งเร้าจะผ่านเข้ามาทางกลไกการควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกรับรู้ ซึ่งการปรับตัวเพื่อคงภาวะสมดุลนั้น สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากกลไกควบคุมและกลไกรับรู้ โดยรวม ได้แบ่งไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลในด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบ ซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiological Integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Needs) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่างๆ ต้องอาศัยการรับรู้ความรู้สึก การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและการตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรม เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือสมดุล ซึ่งมนุษย์จะพยายามรักษาสภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลลัพธ์ของการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองทางบวกได้ ก็จะเป็นปรากฏการณ์พฤติกรรมในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ (Psychic Integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าแห่งตน จะมีการปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่างๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่างๆ ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการ

ตอบสนองความต้องการเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ หากจะสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interdependence Relation) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือ การที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลจะพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

2.1.2.2 ทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน (สารธร ใจตรง .2548: 11-12; อ้างอิงจาก Erikson, 1959) กล่าวว่า ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นไปนั้น บุคคลมีการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมและบุคลิกภาพไปจนตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงไรในช่วงอายุใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมตนในช่วงนั้น ๆ ฉะนั้นในวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวย่อมมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวหรือสุขภาพจิตของบุคคลอย่างใกล้ชิด อีริกสัน (Erikson) ได้แบ่งขั้นตอนการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 80 ปี ความจำเป็นที่ต้องปรับตัวของบุคคลนั้น อีริกสันเห็นว่า ส่วนใหญ่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถและความเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม ส่วนการที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงไรนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้น ที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตนโดยผู้แวดล้อมรอบตนจะสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างราบรื่นหรือทำการขัดขวาง หรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ นอกจากนี้การที่บุคคลสามารถจะปรับตัวได้ดีเพียงไรนั้น ขึ้นก่อนยังมีอิทธิพลต่อความสามารถปรับตัวในขั้นต่อไปของบุคคลนั้นด้วย

ทฤษฎีของอีริกสันชี้ให้เห็นความสำคัญของครอบครัวในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ในขั้นก่อนวัยรุ่นนั้น ครอบครัวอาจจะให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจและสนใจให้ทารก เด็กเล็กและเด็กโต สามารถพัฒนาทางกล้ามเนื้อและทางสติปัญญา เสริมสร้างความสนใจในงานให้เด็กได้ฝึกฝนจนเกิดความรู้ความชำนาญ และมีความขยันขันแข็งที่จะทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะงานที่ตนชอบและถนัด ส่วนครอบครัวบางประเภทก็อาจจะเรียกร้องผลักดันเด็กมากเกินไปหรือโอบอุ้มเด็กมากเกินไปจนเด็กไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง เด็กรู้สึกว่ามีใครเข้าใจตนและมีความเห็น

ขัดแย้งกับครอบครัวอยู่เสมอ เด็กไม่กล้าลองสิ่งแปลกใหม่ รู้สึกว่าตนเองไร้ฝีมือและความสามารถ เมื่อเป็นเด็กโตก่อนวัยรุ่นก็กลายเป็นคนที่มีปมด้อย

ฉะนั้นทฤษฎีของอีริกสันจึงมีประโยชน์ในการช่วยอธิบายความเกี่ยวข้องระหว่างครอบครัวกับสุขภาพจิตของบุคคลในวัยเด็ก ทฤษฎีนี้ได้เน้นวิธีการเลี้ยงดูบุตรแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น นอกจากนั้นทฤษฎีของอีริกสันได้ชี้ให้เห็นข้อขัดแย้งระหว่างบิดามารดากับเด็ก ซึ่งอาจเกิดได้ทุกระดับอายุ โดยเฉพาะในวัยรุ่น อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ขัดขวางความสามารถในการปรับตัวของเด็ก นอกจากนี้การปฏิบัติต่างๆ ของบิดามารดาต่อเด็กจะเป็นที่พอใจของเด็กเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความต้องการและความสามารถในการด้านต่างๆ ตลอดจนพัฒนาการทางอารมณ์เชิงสังคมของเด็กด้วย (พรพรรณ จันทรง. 2541: 12)

รอเจอร์ส (วรรณ นิมวุ่น. 2549: 13; อ้างอิงจาก Rogers. 1972) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตนและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับเป็นศูนย์กลาง ได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่างๆ รอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้ คือ บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งมีการประเมินผลจากการปฏิสัมพันธ์นั้นเกิดขึ้นเป็นตัวของเรา (self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่างๆ เช่น บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่างๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทศคติและค่านิยมต่างๆ ของตัวเรา ประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด

จากทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวของบุคคลมีตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ในแต่ละช่วงอายุมีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกันและมีอิทธิพลในช่วงอายุต่อมา การปรับตัวของบุคคลนั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สังคมและสิ่งแวดล้อม ช่วงวัยรุ่นถือเป็นช่วงการปรับตัวที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวด้านร่างกาย การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม เพราะเป็นพื้นฐานในการปรับตัวในวัยต่อมา ในการดำรงชีวิต การทำงาน การมีครอบครัว รวมทั้งเป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง

2.1.3 สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (ธัญชนก ศิริสุขชัยวุฒิ. 2542: 47; อ้างอิงจาก กันยา สุวรรณแสง. 2533) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs) ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อ

ตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า “การปรับตัว”

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมรวดเร็วหรือจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปทำให้คนมีปัญหาการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น ความเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

มาลี จุฑา (2542: 319) กล่าวว่า การที่บุคคลพบกับอุปสรรค ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่เป็นผลดีกับตนเอง ซึ่งบุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ดังนี้

1. ความตึงเครียด (Tension) เป็นสภาวะทางอารมณ์เมื่อบุคคลประสงค์สิ่งใดแล้วพบกับอุปสรรค เมื่อไม่อาจแก้ปัญหาได้ย่อมเกิดความตึงเครียด ทำให้ปวดศีรษะได้ จึงหาทางปรับตัวเพื่อปรับสภาวะทางอารมณ์ เป็นต้น

2. ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นสภาวะทางอารมณ์ประเภทหนึ่งที่บุคคลพบกับอุปสรรค เมื่อไม่อาจบรรลุผลสำเร็จตามเจตนาที่กำหนดไว้ได้ก็เกิดความคับข้องใจขึ้นได้ เช่น อาจมีอาการหงุดหงิด ถอนหายใจ บ่นพึมพำ เป็นต้น

3. ความกดดัน (Pressure) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลได้รับอุปสรรค หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเกี่ยวข้อง ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และบุคคลจะหลีกเลี่ยงจากความกดดันดังกล่าวนี้

4. ความวิตกกังวล (Worry) เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลพบกับอุปสรรคหรือภารกิจสำคัญ เช่น ก่อนไปพบอาจารย์ ก่อนการสัมภาษณ์ และก่อนถูกสอบสวน เป็นต้น

วรารักษ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 2-3) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวคือ

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิตซึ่งตลอดชีวิตมนุษย์นั้นย่อมต้องผ่านการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดาคลอดออกมาเป็นทารกแรกเกิด และเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ ล้วนแต่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดในแต่ละช่วงชีวิต

2. เพื่อความสุขหรือการไม่มีทุกข์ เพื่อให้เรายอมรับสภาพที่เกิดขึ้นแล้วพยายามหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เลวร้ายให้บรรเทาเบาบางลง เมื่อเกิดปัญหาถูกจัดให้หมดไป ความทุกข์ก็หมดไปด้วยความสบายใจก็ย่อมเกิดขึ้น

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวคือปัญหาและอุปสรรคที่มีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงรอบๆ ตัว โดยต้องพยายามแก้ไขปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น เพื่อให้เกิดความสุข

2.1.4 ลักษณะของกระบวนการปรับตัว

วรารณ ตรีภูมิติน (2545: 5) ได้กล่าวถึงลักษณะของกระบวนการปรับตัว คือ

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ หรือการปรับตัวแบบบูรณาการ (Integrating Adjustment) เป็นลักษณะการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาหรืออุปสรรคแล้วสามารถแก้ไขปัญหามือจัดอุปสรรคนั้นได้ โดยที่ตนเองเกิดความสุขการสบายใจไม่มีข้อข้องใจสงสัยเหลืออยู่เลย การปรับตัวลักษณะนี้ถือเป็นการปรับตัวแบบบูรณาการแบบผสมผสานหรือที่เรียกว่า การปรับตัวที่สมบูรณ์ การปรับตัวแบบนี้มีได้หมายถึงว่า การแก้ปัญหาของบุคคลนั้นสามารถแก้ไขได้ บางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นอาจจะไม่ได้รับการแก้ไขจนเสร็จสิ้น หากแต่บุคคลที่เผชิญปัญหานั้นเองสามารถยอมรับสภาพปัญหาที่เขาพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สำเร็จ และหากว่าเจ้าของปัญหายอมรับทำใจได้ ปรับสภาพความคิดความรู้สึกได้ ก็ถือว่าเป็นการปรับตัวที่สมบูรณ์แบบ เช่นเดียวกัน

2. การปรับตัวแบบไม่สมบูรณ์ หรือการปรับตัวแบบไม่บูรณาการ (Non-integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้งไม่สามารถแก้ปัญหานั้นๆ ได้ ซึ่งบุคคลพอจะมีวิธีคลายความตึงเครียดลงได้บ้าง แต่ยังคงมีความเครียด ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจเหลืออยู่ การปรับตัวแบบนี้ยังคงมีความทุกข์ค้างคาใจอยู่ จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์แบบ และจำเป็นต้องอาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกการป้องกันตนเองมาใช้เพื่อช่วยผ่อนคลาย หรือลดความตึงเครียดลงไป

ลาซารัส (ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. 2545: 11; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) กล่าวว่า การปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดัน 2 อย่าง คือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก (External Demands) เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้น คนจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม ซึ่งเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันภายใน (Internal Demands) อันได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ และ ความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบายและอีกส่วนหนึ่ง เกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการความอบอุ่นทางใจ ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

2.1.4 ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

แคนเจอร์และปีเตอร์สัน (Canger and Peterson.1984: 324) และการ์บิรีโน (Garbirino.1985: 452) ได้กล่าวถึงข้อดีในการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่นไว้อย่างสอดคล้องกัน ดังนี้

1. ช่วยให้วัยรุ่นมีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งให้เหงาเหวกันไป
2. ช่วยให้วัยรุ่นมีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกันของสังคม เพื่อเป็นบทเรียนในวัยผู้ใหญ่
3. ช่วยให้วัยรุ่นลดความเพ้อฝัน ให้พ้นจากความกังวลในปัญหาต่างๆ
4. ช่วยลดความเครียดและความกดดัน
5. ช่วยให้วัยรุ่นเกิดความคิดในเรื่องการเสียสละ การเห็นแก่ส่วนรวม การร่วมกิจกรรมช่วยให้เกิดการเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

วัยรุ่นเป็นวัยของการศึกษาเล่าเรียน นอกจากกลุ่มเพื่อนแล้ว สถาบันการศึกษาก็เป็นสถาบันหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น นอกจากนี้ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน นักเรียนกับตัวแทนอื่นๆ จะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นมาก ถ้ามีปฏิสัมพันธ์กันในทางบวกก็จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับตัวที่ดี แต่ถ้ามีปฏิสัมพันธ์ในทางลบก็จะทำให้นักเรียนเกิดความคับข้องใจ วิตกกังวลและปรับตัวไม่ได้ (สุดสงวน กิ๊พทอง. 2540: 27; อ้างอิงจาก Yee. 1971)

วอร์เชลและโกทาลอ (สุดสงวน กิ๊พทอง. 2540: 21; อ้างอิงมาจาก Worchel and Goethalo. 1985) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมรอบตัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว และการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

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

มาลี จูทา (2542: 319 – 320) กล่าวว่า ในการที่บุคคลจะสามารถปรับตัวได้อย่างดีหรือไม่ นั้น จะต้องยึดถือและปฏิบัติตามหลักการปรับตัวที่ดี ดังนี้

1. จงมีสมาธิ (Meditation)
2. จงสงบเยือกเย็น (Equanimity)

3. จงยอมรับสภาพการณ์ด้วยความองอาจ (Resignation)
4. จงมีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ร้ายแรงได้ (Courage)
5. จงมั่นใจถ้าจะเปลี่ยนความพ่ายแพ้ให้เป็นชัยชนะ (Determination)
6. จงเป็นผู้แพ้ที่ร่าเริง มิใช่ผู้แพ้ที่หมดอาลัย (Cheerfulness)
7. จงยิ้มแย้มต่อบุคคลอื่นทั่วไป (Pleasantness)

ทินดอลล์ (ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. 2545: 13; อ้างอิงจาก Tindall.1959) กล่าวถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี โดยทั่วไป ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมดังกล่าว ต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อมและสภาพความเป็นอยู่

2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสฐานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้
5. มีวุฒิภาวะ
6. มองสังคมในแง่ดีและช่วยเหลือสังคมเสมอ

รอเจอร์ส (อารมณ. 2543: 30; อ้างอิงจาก Rogers. 1974) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง (Self - Understanding) และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจและเจตคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียดซึ่งแสดงว่ามีการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

วรารภรณ์ ตรีภูมสฤษดิ์ (2545: 213)ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี เป็นบุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างทอ้งแท้ โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มี “ความพอใจในตนเอง”
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดด้านลบ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด
6. รู้จักความคุมอารมณ์และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่า “มีความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional Quotient)

7. สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ได้ด้วยความมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้

8. มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ

9. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีต้องเป็นบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความพึงพอใจในตนเอง รู้จักผู้อื่นและมีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี มีอารมณ์มั่นคง กล้าที่จะเผชิญความจริงของปัญหาที่ประสบและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.1.7 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้

คาเพลน (พริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. 2544: 20; อ้างอิงจาก Kaplan. 1959) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดจากการปรับตัวไม่ได้ มี 6 ประเภทด้วยกัน คือ

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อยๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขาหรือปัสสาวะบ่อยๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล

2. พวกหมกหมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรง

3. พวกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวงสงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะของอารมณ์

4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ตำนินิติเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น

5. พวกที่พูดจาหยาบค้าย ขาดความสุภาพ ชอบขัดขึ้นคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยของโรงเรียน พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม

6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดเหตุผล กินจุ หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

สุมาลี สุวรรณภักดี (2541: 20) กล่าวถึงการปรับตัวที่ไม่ดีว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมสัญญาณอันตรายที่สังเกตได้ดังนี้

1. ขาดความรับผิดชอบและพึ่งผู้อื่นมากเกินไป
2. มีความรู้สึกไม่เพียงพอ และรู้สึกว่าตนมีปมด้อยอย่างรุนแรง
3. แสดงออกในลักษณะก้าวร้าว และหยาบค้าย
4. ใช้กลไกการป้องกันตัวมากเกินไป เช่น ใช้เหตุผลเข้าข้างตนเอง กล่าวโทษผู้อื่นหรือผ่นกลางวันมากเกินไป เป็นต้น
5. มีความกังวลใจ วิตกกังวล และรู้สึกว่าไม่อบอุ่นอย่างมาก
6. มีลักษณะต่อต้านอำนาจหรือเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมมากเกินไป

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไม่ดีจะมีลักษณะดังนี้คือ ฟังพาดตนเองไม่ได้ ขาดความมั่นใจ มีความวิตกกังวล เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย ขอบต้อด้านสังคม กฎเกณฑ์ ข้อบังคับของสังคม จึงส่งผลให้บุคคลเหล่านี้ไม่สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.1.8 กลไกในการปรับตัว

เฟรทเซอร์ (Freud) (1856-1939) กล่าวว่า การปรับตัวแบบกลวิธีปรับตัว (Defense Mechanism) เป็น “ทางออก” อย่างหนึ่งของคนเราเมื่อเกิดความคับข้องใจ และเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ไม่ได้ของบุคคล ซึ่งสามารถแสดงออกได้หลายอย่าง ดังต่อไปนี้

1. การหลีกเลี่ยงความจริงทำให้ไม่สบายใจโดยการที่ไม่ยอมรับ หรือพูดกลบเกลื่อน (Simple Denial)
2. การพยายามพูดหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การหาเหตุผลมาประกอบมี 2 ลักษณะคือ
 - 2.1 แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grape) คือ เมื่อเอาสิ่งนั้นไม่ได้ก็พยายามพูดกลบเกลื่อนว่า สิ่งนั้นไม่ดี
 - 2.2 แบบมะนาวหวาน (Sweet Lemon) คือ พยายามพูดให้คนอื่นเห็นด้วยว่าตนเองพอใจสภาพที่เป็นอยู่
3. การโยนความผิดของตนเองไปให้ผู้อื่น (Projections) หรือไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตน บัดความผิดพลาดให้ผู้อื่น
4. การพยายามเก็บกด เรื่องราว สถานการณ์ หรือ เหตุการณ์บางอย่าง ที่ทำให้เกิดความสะเทือนใจ การเก็บกด (Repression) อาจเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน และไม่สามารถที่จะระลึกได้ ถ้าเป็นมากๆ จะกลายเป็นโรคจิตชนิดหนึ่ง คือ จะลืมเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง
5. การพยายามหลีกเลี่ยงความจริงที่ทำให้สะเทือนใจ โดยการนึกคิดเพื่อฝันในเรื่องอยากจะเป็น (Fantasy)
6. การที่คนแสดงพฤติกรรมแบบย้อนกลับไปสู่สภาพเก่า ๆ ที่ผ่านมา (Regression)
7. เมื่อมีเรื่องกลุ้มใจ ก็หาวิธีหนีความกลุ้มโดยการทำงาน หรือทำเป็นเรื่องยุ่งอยู่กับงาน อย่างหนึ่งอย่างใดคล้ายกับว่าจะทำได้ดีเป็นพิเศษ (Escape to Work and Perfection)
8. เมื่อมีเรื่องกลุ้มใจ หาทางออกโดยทำตัวเหมือนกับว่า มีความสนุกสนานและพอใจในสถานการณ์นั้น (Compulsive Fun Seeking)
9. การทำตัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น เก็บตัว (Withdrawal) ทั้งนี้เนื่องจากเข้าใจตัวเองว่า มีปมด้อย หรือไม่มีความสามารถ

10. การชดเชย หรือหาสิ่งทดแทน (Compensation) โดยพยายามหาสิ่งต่างๆ หรือทำพฤติกรรมต่างๆ ทดแทนสิ่งที่ตนขาดไป

11. เมื่อไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคล หรือ สิ่งของ ที่ทำให้โกรธได้ เพราะสิ่งนั้นสูงกว่าหรือมีอำนาจมากกว่า ก็หันไปโต้ตอบ หรือ ย้ายความโกรธไปยังสิ่งที่ต่ำกว่าหรือมีภัยน้อยกว่า (Displacement)

12. การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง (Reaction – Formation) การพยายามคิดว่าตนเองเหมือนกับคนที่ตนบูชา หรือพยายามเอาลักษณะดีเด่นของคนอื่นมาเป็นของตนเอง (Identification)

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 6 -10) กล่าวว่า กลไกทางจิต หรือ กลวิธานทางจิตเป็นกลไกการป้องกันตนเองของบุคคล เป็นวิธีซึ่งช่วยลดความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ เพื่อการปรับตนเองหรือปกป้องตนเอง เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดและอยู่ได้อย่างดีและมีความสุขกลไกทางจิตที่นำมาใช้กันบ่อยๆ ในปัจจุบัน ได้แก่

1. การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial of Reality) เป็นวิธีการที่บุคคลไม่ยอมรับรู้ไม่ยอมเข้าใจ ไม่ยอมเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพราะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสภาพที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเสียใจ ความเจ็บปวด ฯลฯ เขาจึงพยายามหลบหลีกหนีจากความจริงที่เกิดขึ้น โดยการไม่สนใจ หรือปฏิเสธต่อเรื่องนั้น ๆ เช่น เมื่อทราบว่าบิดาเสียชีวิตก็ปฏิเสธว่า ไม่ใช่บิดาของตนที่เสียชีวิต

2. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การใช้วิธีการป้องกันตนเองแบบนี้คล้าย ๆ กับการ “แก้ตัว” กล่าวคือ บุคคลจะพยายามหาเหตุผลอ้างข้อมูลต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการกระทำหรือพฤติกรรมของตนที่ทำลงไป รวมทั้งการหาเหตุผลเพื่อสนับสนุนการกระทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของตนเอง การที่ต้องเหตุผลต่าง ๆ มาอธิบายดังกล่าวนี้อาจเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจและช่วยรักษา “หน้า” และ เกียรติยศ หรือ “ศักดิ์ศรี” ของตนเองไว้ โดยเหตุผลที่นำมาใช้นั้นมักจะเป็นค่านิยมของสังคมและเป็นที่ยอมรับของสังคมได้ การอ้างเหตุผล มี 2 แบบใหญ่ ๆ ได้แก่

2.1 แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grape) เป็นการอ้างเหตุผลเมื่อบุคคลพลาดหวังมิได้ในสิ่งที่ต้องการจึงหาเหตุหรือข้ออ้างว่า สิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นๆ เป็นสิ่งของหรือการกระทำที่ไม่ดี ดังนั้นเขาจึงไม่ต้องการหรือไม่กระทำสิ่งนั้นๆ เหมือน “องุ่นเปรี้ยว” ซึ่งไม่เป็นที่ต้องการ

2.2 มะนาวหวาน (Sweet Lemon) เป็นการอ้างเหตุผล เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะที่ตนเองไม่ชอบพบไม่ชอบกระทำ หรือไม่ชอบจะได้ แต่ตนเอง หลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นคือ จะต้องพบสิ่งนั้น กระทำสิ่งนั้น รวมทั้ง “จะต้องได้สิ่งนั้นๆ” ดังนั้น เพื่อลดความเครียด ความรู้สึกที่เลวร้ายกับสิ่งที่จำใจต้องเผชิญบุคคลจึงพยายามจะปรับโดยใช้วิธีการที่เรียกว่า “มะนาวหวาน” อธิบายตรงความหมาย

ว่า มะนาวย่อมมีธรรมชาติคือมีรสเปรี้ยวแต่บุคคลก็จะพยายามหาเหตุผลข้อมูลมาเพื่อจะบอกและอธิบายกับผู้อื่นว่า “จริงๆ แล้วมะนาว มันหวานนะ” นั่นคือ บุคคลจะพยายามแสวงหา ข้อมูลมาเพื่อสื่อให้ทราบว่า การได้พบ ได้กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนจำต้องพบหรือกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง

3. การกล่าวโทษผู้อื่นหรือการโยนความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection) เป็นการย้ายหรือโยนความผิดความไม่ดั่งใจของตนเอง หรือความรับผิดชอบจากผลของการกระทำของตนเอง หรือผลจากความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนไปให้บุคคลอื่น “เป็นการไม่ยอมรับความผิดของตัวนั่นเอง” ลักษณะนี้ตรงกับสุภาษิตไทยที่ว่า “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง” คือ “แทนที่จะโทษตนเองกลับไปโทษว่าเพราะปี่เพราะกลองทำให้ตนเองรำได้ไม่สวย”

4. การแสดงความก้าวร้าว (Aggression) เป็นการกระทำของบุคคล เมื่อถูกขัดขวางความคิด ความต้องการของตน จึงแสดงการต่อสู้ด้วยความก้าวร้าวเพื่อทำลายผู้อื่น การแสดงความก้าวร้าวของบุคคล สามารถแบ่งเป็น

4.1 การก้าวร้าวทางกาย เป็นลักษณะของการใช้กำลังทำร้ายทุบตี หรือทำให้ฝ่ายตรงกันข้ามได้รับความบาดเจ็บทางร่างกาย เช่น การทุบ การตี การใช้อาวุธ ทำร้ายกัน

4.2 การก้าวร้าวทางวาจา เป็นลักษณะของการใช้คำพูด ด้วยถ้อยคำที่เลียดสี ดูถูก ดูหมิ่น ดูแคลน หรือคำพูดที่ฟังแล้วทำให้อีกฝ่าย “เสลดใจ” คือ ฟังแล้วเกิดความรู้สึก “ไม่ดี ท้อแท้ หดความหวัง หดกำลังใจ หดคุณค่าในตนเอง

5. การเก็บกด (Repression) หมายถึง การเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความรู้สึกผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึกจนกระทั่งเจ้าตัวลืมเรื่องราว หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ไป

6. การถดถอย (Regression) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมถดถอยไปเป็นการหนีกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมีความสุข ตัวอย่างเช่น เด็ก 2-3 ขวบ ที่เคยช่วยเหลือตนเองได้ แต่เมื่อแม่มีน้องใหม่เห็นพ่อแม่ให้ความรักดูแลเอาใจใส่กับน้องทำให้มีความรู้สึกว่าการพ่อแม่ไม่รักและไม่สนใจตนเหมือนเดิมส่งผลทำให้เด็กจึงมีพฤติกรรมถดถอยไปอยู่ในวัยทารกที่ช่วยตนเองไม่ได้

7. การแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) หมายถึง กลไกป้องกันตน โดยการทุ่มเทในการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเองที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สังคมอาจจะไม่ยอมรับ

8. การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy หรือ Day dreaming) กลไกป้องกันตัวประเภทนี้เป็นการสร้างจินตนาการ วาดฝัน หรือสร้างมโนภาพ เกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการแต่เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้นจึงคิดฝันหรือสร้างวิมานในอากาศ ขึ้นเพื่อสนองความต้องการ กลไกแบบนี้หากใช้มากเกินไปอาจทำให้บุคคลนั้นไม่ยอมรับกับความจริง (Out of Reality) เพราะได้แต่คิด

เพื่อผ่านในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองต้องการจนตนเอง อาจจะเชื่ออย่างจริงจังว่าเป็นความจริง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

9. การแยกตัว (Isolation) หมายถึง การแยกตนให้พ้นจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด โดยการแยกตนออกไปอยู่ตามลำพัง ห่างจากสถานการณ์ดังกล่าว

10. การหาสิ่งมาทดแทนที่ (Displacement) เป็นการระบายอารมณ์โกรธ หรือคับข้องใจ ต่อตนหรือสิ่งของที่ไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ

11. การเลียนแบบ (Identification) หมายถึง การปรับตัวโดยการเลียนแบบพฤติกรรม ค่านิยมผู้อื่น โดยการสร้างให้มีความรู้สึกร่วมกับผู้ที่เราเลียนแบบในความสำเร็จหรือความล้มเหลวจากบุคคลที่ตนนิยมยกย่อง การเลียนแบบไม่จำเป็นต้องเลียนแบบจากบุคคล จริง ๆ แต่อาจจะเลียนแบบจากสิ่งที่อยู่แวดล้อม

2.1.9 แนวทางการปรับตัวอย่างมีความสุข

วรารมณั์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 214) กล่าวถึงแนวทางการปรับตัว ดังนี้

1. รู้สึกพึงพอใจในตนเอง ยึดหลักที่ว่า “จงพอใจในสิ่งที่มีและทำสิ่งที่มีอยู่ให้ดีที่สุดเท่าที่เราพอทำได้” เนื่องจากว่า มนุษย์ทุกคนไม่สามารถเลือกเกิดได้ หากเลือกเกิดได้ทุกคนคงอยากเกิดมาเป็นคนสวยที่สุดหล่อที่สุดดีที่สุด เพียบพร้อมไปด้วยรูปสมบัติและคุณสมบัติ ที่เรียกว่ามีครบสูตรคือ “หล่อ สวย รวยทรัพย์ นบวิชา” ด้วยเหตุว่าเราทุกคนไม่อาจเลือกเกิดได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นไปได้ สิ่งที่เราควรเลือกเป็นคือ “การเลือกที่จะเป็นคนดี” เพราะความเป็นคนดีจะทำให้เป็นคนที่น่ารัก น่าคบหา ใคร ๆ รัก ใคร ๆ ชอบ ผลที่ตามมาคือเราก็จะมีความสุข

2. รู้จักปล่อยวาง คิดให้ได้ว่า “อะไรมันจะเกิด... มันย่อมเกิด อะไรมันจะเป็น... มันก็เป็น...” ที่เรียกว่า “Let's it be... Let's it be” การปล่อยวางแตกต่างกับการเพิกเฉย การเพิกเฉยหมายถึงการละเลยไม่ใส่ใจไม่สนใจ แต่การปล่อยวางหมายถึงการปรับใจปรับความคิดปรับความรู้สึกต่อสิ่งที่มนุษย์เผชิญอย่างมีสติที่มันคงไม่พุ่มพวยไม่ว่าความยอมรับสิ่งหรือผลร้ายหรือผลเสียที่เราเผชิญโดยที่ไม่อาจแก้ไขได้นั้นคือ “ต้องรู้จักทำใจ”

3. ยอมรับความเป็นจริง แม้ว่าบางครั้งและหลายครั้งที่ความจริงซึ่งเราเผชิญนั้นจะก่อให้เกิดความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน พยายามคิดแง่ดีมองหาประโยชน์จากสถานการณ์เลวร้าย คิดเสียว่านี่คือสิ่งที่จะพิสูจน์ความอดทน ความเข้มแข็งของเราคนที่เข้มแข็งอดทนเท่านั้นจะฟันฝ่ากองทุกข์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเราได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวกับเพื่อน

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ปอร์เทียส (Porteous. 1985: 465 – 478) ได้สำรวจปัญหาในเด็กวัยรุ่น เปรียบเทียบวัยรุ่นในอังกฤษและวัยรุ่นในไอร์แลนด์ พบว่า วัยรุ่นชายมีวุฒิภาวะน้อยกว่าวัยรุ่นหญิงเมื่อประสบกับปัญหาเดียวกัน และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและอารมณ์ ทั้งสองเพศกังวลเกี่ยวกับความไม่เป็นอิสระ และความรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อเทียบกับอายุแล้ววัยรุ่นในอังกฤษมีปัญหาทางด้านวุฒิภาวะน้อยกว่าวัยรุ่นในไอร์แลนด์ แต่มีความวิตกกังวลเหมือนกัน

เฮอร์ล็อก (ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. 2545: 16; อ้างอิงจาก Hurlock. 1964) ได้ศึกษาพบว่า พ่อแม่ที่ยอมรับเด็ก คือ ให้ความรักความสนใจและสร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในบ้าน ผลที่ตามมาคือ ทำให้เด็กปรับตัวได้ดีมีอารมณ์มั่นคง ร่าเริง สามารถเผชิญชีวิตด้วยความมั่นใจ

แลนด์ส (ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. 2545: 16; อ้างอิงจาก Landis.1955) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นในด้านต่างๆ คือ

1. พื้นเพครอบครัวที่มีพ่อแม่ปกครองแบบมีอำนาจเหนือลูก แบบประชาธิปไตย
2. ขนาดของครอบครัวเล็ก ใหญ่
3. สภาพของครอบครัวแบบบ้านแตก (Broken Home) ครอบครัวธรรมดา

โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นสูงสุดของโรงเรียน จำนวน 5,500 คน สรุปผลได้ว่า

3.1 เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ปกครองแบบประชาธิปไตยโดยทั่ว ๆ ไปแล้วปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ปกครองแบบมีอำนาจเหนือลูก มีจำนวนเล็กน้อยเท่านั้นที่มีปัญหาในการปรับตัว

3.2 เด็กที่มาจากครอบครัวขนาดเล็ก มีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวขนาดใหญ่ และมีเพื่อนจำนวนน้อยกว่า

3.3 เด็กที่มาจากสภาพครอบครัวที่สภาพบ้านแตก มีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวธรรมดาเล็กน้อย มีความเครียดมากกว่า มีวุฒิภาวะและมีความพร้อมในการรับผิดชอบ

มอแรน (Moran, 1990 : 5347) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การปรับตัวทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่นตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของวัยรุ่นดังกล่าว ได้แก่ ความรู้สึกที่ตนเองถูกทอดทิ้งจากบิดามารดา กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญ อันเนื่องมาจากครอบครัวแตกแยก

โอฮันเนสเซียน, เลอร์เนอร์ และเลอร์เนอร์ (Ohannessian, Lerner & lerner, 1994, pp. 371-390) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างการปรับตัวในครอบครัวกับการปรับตัวทางอารมณ์ของ

เด็กวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 จำนวน 235 คน ใช้คะแนนวัดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าเป็นตัวชี้การปรับตัวทางอารมณ์ ทดสอบระยะความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (self-worth) แรงสนับสนุนจากเพื่อน (peer support) และความสามารถในการแก้ปัญหา (coping abilities) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่นและกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมีคุณค่าในตนเองสูง แรงสนับสนุนจากเพื่อนสูง และมีเทคนิคในการแก้ปัญหาจะมีความสามารถป้องกันอันตรายได้อย่างมีประสิทธิภาพจากการปรับตัวที่ไม่ดีของครอบครัวให้มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดี

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

พยอม ธีธรรส (2540: 100) ได้ศึกษาตัวแปรเกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านการเรียน

สาธิต ใจตรง (2548: 66) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งหมายความว่านักเรียนถ้ากลุ่มนี้เผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิต ตลอดจนการดำรงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม นักเรียนจะมีความสามารถอยู่ในระดับปานกลาง

วรรณ นิมรูน (2549: 93) ได้ศึกษาการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร มีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นๆ มีการปรับตัวได้ในระดับเหมาะสมปานกลาง

บุญศรี จันทนาเจริญศรี (2530: 48) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ระดับชั้นต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีการปรับตัวต่างกัน นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอบอุ่นกับนักเรียนที่มีสภาพครอบครัวแตกแยก มีการปรับตัวแตกต่างกัน ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวอาจเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้มีการปรับตัวที่ดีหรือไม่ดี ได้แก่ เพศ วัย ครอบครัว และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสิ่งแวดล้อมในโปรแกรมการศึกษา มีส่วนช่วยให้การปรับตัวของนักเรียนดีขึ้น

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

3.1 สถานศึกษาสังกัดเทศบาลอ้อมน้อย

ในปีการศึกษา 2550 กองการศึกษา เทศบาลเมืองอ้อมน้อย มีสถานศึกษาในสังกัด ดังนี้

1. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสิวารัตน์ ระดับเด็กเล็ก
2. โรงเรียนอนุบาลเทศบาลอ้อมน้อย ระดับปฐมวัย อนุบาลปีที่ 1 – 3
3. โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย ระดับชั้นพื้นฐาน ช่วงชั้นที่ 1 – 3

โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย

โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย ตั้งอยู่ที่ 89/9 หมู่ที่ 13 ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร 74130 โทรศัพท์ 02-4205371 เป็นโรงเรียนแห่งแรกของเทศบาลเมืองอ้อมน้อย เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2547 โดยใช้สถานที่บางส่วนของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กพงษ์ศิริชัย หมู่บ้านพงษ์ศิริชัย 1 หมู่ที่ 12 ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เปิดการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีนักเรียน จำนวน 63 คน มีครูจำนวน 7 คน

วันที่ 21 มีนาคม 2549 ได้ดำเนินการย้ายสถานที่ทำการมายังอาคารเรียนถาวรซึ่งเป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก 4 ชั้น 12 ห้องเรียน งบประมาณก่อสร้าง 8,370,000 บาท ตั้งอยู่เลขที่ 89/9 ดำเนินการก่อสร้างอาคารเรียนอีก 4 หลัง พร้อมทั้งอาคารประกอบอื่น ๆ อีก บนพื้นที่ดินประมาณ 8 ไร่ มีจำนวนห้องเรียน 23 ห้องเรียน มีจำนวนครูทั้งหมด 46 คน และนักการ 8 คน

ปัจจุบัน นางสาววรรณ ทรัพย์าคม ดำรงตำแหน่งรักษาการผู้อำนวยการสถานศึกษา ปีการศึกษา 2551 มีจำนวนนักเรียน ดังนี้

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 1 (ป.1 - ป.3) จำนวน 290 คน

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2 (ป.4 - ป.5) จำนวน 152 คน

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3 (ม.1 - ม.3) จำนวน 470 คน

ปรัชญา

ปัญญา นรานัน รตนัน ปัญญาเป็นดวงแก้วของคน

วิสัยทัศน์

พัฒนาการศึกษา นำพาคุณธรรม น้อมนำภูมิปัญญาไทย ก้าวไกลเทคโนโลยี ส่งเสริมกีฬา ศิลปะ ดนตรี เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน

สีประจำโรงเรียน

สีชมพู – สีดำ

3.2 เป้าหมายของสถานศึกษา

1. จัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2. พัฒนาคุณภาพของผู้เรียน
3. พัฒนางานวิชาการ
4. พัฒนาครูและบุคลากร
5. พัฒนางานธุรการ การเงินและพัสดุ
6. พัฒนางานกิจการนักเรียน
7. พัฒนางานอาคารสถานที่ และสิ่งแวดล้อม
8. พัฒนางานความสัมพันธ์กับชุมชน

3.3 การดำเนินการด้านการประกันคุณภาพภายใน

1. การพัฒนาคุณภาพของสถานศึกษา

สถานศึกษาได้ดำเนินการพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้เป็นไปตามเกณฑ์การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษาของสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน และมาตรฐานการศึกษาของชาติและเพื่อรองรับระบบประกันคุณภาพการศึกษาตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติกำหนด

2. การประกันคุณภาพของสถานศึกษา

การประกันคุณภาพของสถานศึกษากำหนดให้มีคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและวิชาการของสถานศึกษา คณะกรรมการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาและรายมาตรฐาน คณะกรรมการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติตามแผนพัฒนาสถานศึกษาและแผนปฏิบัติการประจำปี คณะกรรมการติดตามประเมินผลระบบสารสนเทศ และคณะกรรมการประเมินคุณภาพการศึกษาระดับเทศบาล เป็นผู้ประเมินคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษาและจัดทำรายงาน การประเมินตนเอง จากนั้นรายงานผลไปยังคณะกรรมการประเมินระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้การรับรองต่อไป

3. การประเมินคุณภาพภายใน

สถานศึกษากำหนดให้มีการประเมินคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษาเป็นประจำทุกปี โดยให้เป็นไปตามเกณฑ์ในการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษา สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และให้สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานและมาตรฐานการศึกษาของชาติ มีการรายงานต่อหน่วยงานต้นสังกัดเป็นประจำทุกปี

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากร และเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่เหมาะสม จำนวน 98 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่เหมาะสม จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 จำนวน 470 คน ตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนมากที่สุด จำนวน 98 คน
2. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร 98 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง 30 คน พร้อมสอบถามความสมัครใจของนักเรียนที่จะเข้าร่วมการทดลอง
3. ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งนักเรียนที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่เหมาะสม ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน
2. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว เพื่อสร้างนิยามศัพท์เฉพาะ

1.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน

1.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อนให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 1.1 และ 1.2 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ท (Likert Scale Type) ได้แก่ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือ ช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่อง ที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด ดังนี้

- จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
- จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
- จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนปานกลาง
- จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
- จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนเลย

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0) ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนเพื่อนเห็นว่าข้าพเจ้าไม่มีความสามารถในการทำงานกลุ่ม					
0) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครอยากเล่นกับข้าพเจ้า					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

แบบสอบถามมี 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก การให้คะแนนจะเป็นดังนี้

คะแนน	5	หมายถึง	จริงมากที่สุด
คะแนน	4	หมายถึง	จริงมาก
คะแนน	3	หมายถึง	จริงปานกลาง
คะแนน	2	หมายถึง	จริงน้อย

คะแนน	1	หมายถึง	จริงน้อยที่สุด
ข้อความทางลบ การให้คะแนนจะเป็นดังนี้			
คะแนน	1	หมายถึง	จริงมากที่สุด
คะแนน	2	หมายถึง	จริง
คะแนน	3	หมายถึง	จริงปานกลาง
คะแนน	4	หมายถึง	จริงน้อย
คะแนน	5	หมายถึง	จริงน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538: 9) ในการวิจัยครั้งนี้แปลได้ผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00	หมายถึง	การปรับตัวกับเพื่อนดี
คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66	หมายถึง	การปรับตัวกับเพื่อนดีพอใช้
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33	หมายถึง	การปรับตัวกับเพื่อนไม่ดี

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถามโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยมี 2 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล อ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ t-test เลือกข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 มาใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัย ได้ค่า t ระหว่าง 3.041-11.023 แบบสอบถามที่ใช้ได้ จำนวน 38 ข้อ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ที่คัดเลือกมาแล้วในข้อ 2.1 จำนวน 38 ข้อ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9281

2. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน โดยกำหนดเนื้อหาให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มโดยเลือกกิจกรรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า แล้วนำโปรแกรมที่สร้างไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม สื่อการสอน การประเมินผล และนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านเนื้อหา กิจกรรม สื่อการสอน วิธีดำเนินการ และระยะเวลาที่ใช้ แล้วนำไปแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม เพื่อนำไปใช้วิจัยต่อไป

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อน ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 – 15.30 น. รวม 12 ครั้ง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design

การกำหนดการเข้ากลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T _{1E}	X	T _{2E}
RC	T _{1C}	~	T _{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T _{1E}	แทน	ทดสอบก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง
T _{1C}	แทน	ทดสอบก่อนการทดลองในกลุ่มควบคุม

X	แทน	การได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
~	แทน	การไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
T _{2E}	แทน	ทดสอบหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
T _{2C}	แทน	ทดสอบหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design เป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน แล้วบันทึกผลที่ได้เป็นคะแนนก่อนทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่มที่กำหนดไว้เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 – 15.30 น.รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม - 19 กุมภาพันธ์ 2552 ส่วนกลุ่มควบคุม มีการเรียนการสอนตามปกติ

2.2 กลุ่มควบคุม การเรียนการสอนตามปกติ

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อนเป็นชุดเดิมแล้วบันทึกผลที่ได้เป็นคะแนนทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้คะแนนการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)
2. เปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน โดยใช้สูตร t-test แบบเทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test

2.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมการใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample)

3.2 เปรียบเทียบที่ผลต่างของการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้เข้าร่วมการใช้กิจกรรมกลุ่มและไม่ได้เข้าร่วมการใช้กิจกรรมกลุ่ม โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
D	แทน	ผลต่างของคะแนนจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
D^2	แทน	ผลต่างของคะแนนจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองแต่ละตัวยกกำลังสอง
$\bar{X}_{diff}$	แทน	ผลต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย
S_{diff}	แทน	ผลต่างของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลัง
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	102.87	10.350	819	48903	12.230**
หลังการทดลอง	15	157.87	15.189			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 แสดงว่า ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่น คือ หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

2. เปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	139.47	12.961	186	3722	4.776**
หลังการทดลอง	15	151.87	11.655			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังจากการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังจากการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

3. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}_{diff}$	S.D. _{diff}	t
กลุ่มทดลอง	15	54.60	17.291	8.178**
กลุ่มควบคุม	15	12.40	10.056	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการใช้กิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นมากกว่าที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนจะมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นหลังจากได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนจะมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นหลังจากที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเทศบาล อ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่เหมาะสม จำนวน 98 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนไม่เหมาะสม จำนวน 30 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน
2. โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็นขั้น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง ทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยการให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถาม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ กลุ่มทดลองผู้วิจัยให้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 12 ครั้งๆละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.30 – 15.30 น. ตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม - 19 กุมภาพันธ์ 2552 ส่วนกลุ่มควบคุม มีการเรียนการสอนตามปกติ
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามเรื่องการปรับตัวกับเพื่อนอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบทั้งสองครั้ง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบผลต่างของการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นหลังจากได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นหลังจากที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2551 ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้ในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ดังที่บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมใดๆ ที่ให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากมีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนได้วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มโดยการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มตลอดเวลาที่ร่วมกระทำกิจกรรมนั้น และมีผลทำให้เกิดความเจริญงอกงามในทุกๆ ด้าน

ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุธงสน กิ๊ปทอง (2540) ที่ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร มีการปรับตัวในหอพักดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ คำนิง อยู่เลิศ (2541) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตในขณะทดลองพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความสนใจและมีความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนกล้าแสดงออก ทำให้การดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งเป็นไปด้วย ความสนุกสนาน เป็นกันเอง นักเรียนจึงสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็วสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ในแต่ละครั้งไปใช้ให้เกิด

ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เหมาะสม และการใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง อันเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งเสริมให้มีการพัฒนาในด้านต่างๆ ในทางที่ดีขึ้น และมีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นสอดคล้องกับคำกล่าวของรอเจอร์ส (Rogers.1974) บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง (Self - Understanding) และเข้าใจบุคลิภาพของตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจและเจตคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนสัมพันธ์ภาพที่มีต่อบุคคลอื่น ก็จะไม่มีความตึงเครียดซึ่งแสดงว่ามีการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะส่งผลในการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนได้

2. นักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นหลังจากที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่2 แสดงว่านักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นได้ถึงแม้ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ทั้งนี้เพราะนักเรียนได้รับการเรียนการสอนตามปกติในวิชาแนะแนว นักเรียนได้รับข้อมูลในการปรับตัวกับเพื่อนจึงทำให้มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้น

จากการสังเกต พบว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถปรับตัวกับเพื่อนได้ดีขึ้น หลังจากนักเรียนได้ทราบผลคะแนนในการตอบแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนก่อนการทดลอง นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนใหม่มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง จึงพบว่านักเรียนมีความตั้งใจในการปรับตัวกับเพื่อนมากขึ้นและเมื่อให้นักเรียนทำแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อนหลังการทดลอง พบว่านักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นถึงแม้ว่านักเรียนจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนได้

3. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถทำให้นักเรียนมีการปรับตัวกับเพื่อนได้ดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทั้งนี้เพราะ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้รับประสบการณ์ตรง ดังที่ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546 : 147-148)

กล่าวว่า วิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับคนอื่น และเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองย่อมจะมีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีเหล่านั้นไม่สามารถปฏิบัติได้ด้วยวิธีการสอนหรืออ่านตำรา เพราะว่ามันซับซ้อนเกินไปสำหรับตนเอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการให้ประสบการณ์ตรงในการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ดี เหมาะที่จะนำไปใช้พัฒนาตัวบุคคลและกลุ่ม และยังทำให้สามารถพัฒนาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ และมีแนวโน้มที่จะปรับตัวกับเพื่อนได้ดีขึ้น ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มถึงแม้ว่าจะได้รับการเรียนรู้ตามปกติในวิชากิจกรรมแนะแนวแต่อาจไม่ตื่นเต้นเร้าใจเท่ากับกลุ่มทดลอง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณ นิม่วน (2549) ได้ศึกษาการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร มีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นๆ มีการปรับตัวได้ในระดับเหมาะสมปานกลาง และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของบุญศรี จิงธนาเจริญศรี (2530 : 48) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตในขณะทดลอง พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนการทดลอง มีความสนใจและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี หลังจากทราบคะแนนนักเรียนในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคซึ่งประกอบด้วย สถานการณ์จำลอง เกม และการอภิปรายกลุ่ม ในการเข้าร่วมกิจกรรมจะฝึกให้นักเรียนได้รู้จักวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและบรรยายภาคในขณะทำการทดลองจะส่งเสริมให้นักเรียนในกลุ่มรู้สึกมีอิสระที่จะแสดงความคิดเห็นต่างๆ ออกมาโดยไม่มีการเปรียบเทียบระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม มีการเล่นเกมสร้างความตื่นเต้นสนุกสนาน เร้าใจ สร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน นักเรียนมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น และกล้าเสนอแนะความคิดเห็นต่างๆ มากขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างก็สามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนได้ทั้งสิ้น แต่การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนได้ดีกว่าไม่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนได้ ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มจึงน่าจะเป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่ ครู อาจารย์ สามารถนำไปใช้ในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่มีพฤติกรรมทางลบต่อการอยู่ร่วมในสังคมได้

1.2 ในการนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อน ผู้นำไปใช้ควรได้รับการฝึกอบรมให้เกิดความเข้าใจและเกิดความชำนาญเกี่ยวกับวิธีการและลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มก่อนนำไปใช้เพื่อให้ได้ผลตามที่ต้องการ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อน โดยทดลองกับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เช่น มัธยมศึกษาปีที่ 2, 3, 4, 5 และ 6 เป็นต้น

2.2 ควรทดลองการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาตัวแปรตามอื่นๆ เช่น ทักษะคิดต่อการอยู่ร่วมในสังคม ความพึงพอใจต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ ผลสัมฤทธิ์และความคิดสร้างสรรค์ทางการเรียนในวิชาต่างๆ เช่น วิชาสังคมศึกษา คณิตศาสตร์ ภาษาไทย เป็นต้น

2.3 ควรทดลองใช้เทคนิคทางจิตวิทยาอื่นๆ พัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียน เช่น การวางเงื่อนไข หรือการเสริมแรงทางสังคม เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กสิณา บุญแสง. (2544). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ศูนย์เมอร์ซี กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ:ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. โรงพิมพ์รวมสาส์น
- บุญชู คำขาย. (2540). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วน จำกัด 9119 เทคนิคพรินต์ติ้ง
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ:ศูนย์หนังสือ มศว.
- คำนึ่ง อยู่เลิศ. (2541). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเศวตฉัตร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ชาญญา บัวประเสริฐ. (2546). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โรงเรียนมักกะสันพิทยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). การเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล. กรุงเทพฯ:ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ทศนา เขมณีและคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1. กรุงเทพฯ:บูรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- ธัญญารัตน์ แสงสว่าง. (2545). การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาการปรับตัวด้านครอบครัวของนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวผสม. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ธัญมาศ วงศ์สิงห์. (2547). การศึกษาการปรับตัวในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ธัญชนก ศิริสุขชัยวุฒิ.(2542).การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ.ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- นิภา วิจิตรศิริ. (2525). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสภกิจพิทยา จังหวัดสระบุรี. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.อัดสำเนา.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นิสรา คำมณี. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา
- นพพล พร้อมเที่ยงตรง.(2549).การศึกษาและพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น. ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2526). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนพิษณุโลก : แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก
- บุญศรี จีงธนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. 2530. อัดสำเนา.
- ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประภักดิ์ กันหาชิน. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุวิทย์อนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา

- พยอม ธีรณัฐ. (2540). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.อัดสำเนา.
- เพียว ผลิต. (2539). *บทบาทของบิดามารดาการปรับตัวกับเพื่อนกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- พรพนพิศ วาณิชการ. (2535). *“การทำงานแบบกลุ่ม”*. สารานุกรมศึกษาศาสตร์ฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ:คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- พรพรณ จันทรง.(2541).*การศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่กับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด*.ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).มหาสารคาม:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.ถ่ายเอกสาร
- พริยาภรณ์ ประเทืองเศรษฐ์. (2544). *บทบาทบิดามารดาและการปรับตัวกับเพื่อนของวัยรุ่น*. ปรินิพนธ์.การศึกษามหาบัณฑิต(สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร
- เพราพรณ เปลียนภู.(2542). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ:ศูนย์หนังสือพระจอมเกล้าธนบุรี
- ภูมินทร์ อ่อนละมูล.(2538). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมในการเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโสมนัสวิมลราษฎร์ อำเภอวัดเพลง จังหวัดราชบุรี*. ปรินิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- มธุรส สว่างบำรุง. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ:กิตติการพิมพ์
- มัญญ ธนวัฒนา. (2526). *จิตวิทยาพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ:อักษรเจริญทัศน์
- มาลี จุฑา. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ:อักษรพัฒน์ จำกัด
- เยาวพา เดชะคุปต์. *ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์การสอนในระดับประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา
- ราศี ธรรมนิยม. *จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.ม., ม.ป.ป. รายงานการประชุมพิจารณาชื่อเรื่องเค้าโครงปรินิพนธ์ กรุงเทพฯ:ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.2531.
- วสินี มุกดอกไม้. (2541). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอ*

- หนองเสือ จังหวัดปทุมธานี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา
- วรารณ ตรีภูมิตู. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- วรรณ นิมาน. (2549). การปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียน เทพลีลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา
- วิมล หนองพงษ์. (2528). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนครราชสีมา อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- สาธิต ใจตรง. (2548). การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินิพนธ์ การศึกษา มหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทน์เอม. (2544). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุดสงวน กิ๊พทอง. (2540). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัฒนา วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยา การศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อรัญญา วันกิ่ง. (2546). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการ จัดการอารมณ์ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัด บุรีรัมย์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อาคม สรสุชาติ. "สุขภาพจิตของประชาชนในปัจจุบัน." กรมประชาสงเคราะห์ 20 : 64 - 72 ; ตุลาคม 2528.
- อารมณ มัตตะเดช. (2543). การศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาใน กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- Andrew, H.A. and Roy S.C. (1991). *The roy's Adaption Model*. California : Aplenton & lange.
- Bennett, Margaret E. (1963). *Guidance and Counseling in Group*. New York : McGraw-Hill.
- Birkhauser, Jhon Charles. (1985). "The Effects of Group Dynamics on Self Concept In The Elementary School Classroom, "dissertation Abstracts International. 46 (1) : 103 – A
- Boardman, J.A. (1998). *"The Effectiveness of Structured Group Interactions to Enhance Group Process in A Smoking Cessation Program Dissertation Abstracts International*. 50 (10) : 1952-A
- Button, Leslie. (1974). *Development Group Work with Adolescents*. London : University Of London press.
- Canger, John J. and Anne C. Peterson. *"Adolescence and Youth,"* in Psychological Development in A Changing World. New York : Harper and Row, Pubilshers, 1984.
- Coleman, James, C. (1981). *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York : Bombay.
- Davies, Kytland and Michael J Cohen. (1995, October). *"Reconnection with Nature : Educational Self – Esteem Sensory Activities for Reducing Drug Use and Irresponsible Relationships in Students at Risk,* "Educational and Psychological Measurement, 55 (5) : 716-727.
- Deithon, Lee C. (1971). *"Small Group Instruction,"* in The Encyclopedia of Education. New York : The Mcmillan Company and Free Press.
- Erickson, E.H. (1959). *"Identity and life cycle"*. Psychological Issues, 1, 1, 88-84
- Garbirino, James. *Adolescent Development : An Ecological Perspetive*. Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company, 1985.
- Gill, L.J. *"Some Non-Intellectual Correlated of Academic Achievement among Mexican Secondary School Students"*, Journal of Educational Psychology. 53: 144 – 149; March: 1971.
- Gilmer, B. and other. (1971). *Industrial and Organizational Psychology*. New York : McGraw – Hill Book Company.
- Hall, Calvins. (1970). *Theories of Personality*. 2nd ed. New York : John Wiley and Sons.
- Hurlock, Elizabeth B. (1964). *Developmental Psychology*. New York : McGraw-Hill Book Company.

- Kaplan, Louis. (1959). *Mental Health and Human Relation in Education*. New York : and Brothers.
- Landis, Paul H. (1965). "The Families that Produce Adjusted Adolescence," *Clearing House*. 29: 537 – 540
- Moran, P.B. (1990,May). *Factors Related to Variability in Delinquency Behavior*. Academic Performance, and Emotion Adjustment among Early Adolescents in Divorce and Intact Families. *Dissertation Abstracts International*, 50 (11), 534-B.
- Morris, Charles. *Psychology an introduction*. 9th ed. New Jersey: Prentice-Hall, 1996.
- Mullholland, Debera Japzor. (1990 July). "Pesillient and Vulnerable children of Divorce." *Dissertation Abstrational*.
- Ohannessian, C.M., Lerner, R.M., & Lerner, J.V. (1994, August). *A longitudinal Study of Perceived Family Adjustment and Emotional Adjustment in Early Adolescence*. *Journal of Early Adolescence*, 14 (3), 371-390.
- Ohlsen, M. Mert. (1970). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc.
- Ottaway, A.K.G. (1966). *Learning Through Group Experiences*. London : Routledge and Kegan Paul.
- Porteous, M.A. "Development Aspects to Adolescent Problem Disclosure in England and Ireland," *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 26 (3), 1985
- Rogers, Dorothy. (1972). *The Psychology of Adolescence*. New York : Appleton Century-Crofts.
- Roger, C.R. "The Organization Mental of Personality." *American Psychologists*. 2 : 358 ; December, 1974.
- Shaw, Mairine E. (1981). *Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Tindall, R.H. "Relationships Among Measures of Adjustment." *Reading in the Psychology of Adjustment*. New York : McGraw – hill Book Co., inc, 1959.
- Traxler, A.E. and North, R.D. (1957). *Techniques of Guidance*. New York: Harper & Row.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. (1972, September). "Effects of Marathon Group Experience," *Journal of Counseling Psychology*. 19 : 466-468.
- Water, Jane, *Group Guidance*, New York : McGraw-Hill, 1960.

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

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามที่ต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นบางประการของนักเรียนทางด้านการปรับตัวกับเพื่อน ซึ่งมีทั้งหมด 38 ข้อ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความเหล่านี้ทีละข้อ และพิจารณาตอบตามความรู้สึกและความคิดเห็นตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการหลังคำถาม ซึ่งกำหนดไว้ 5 ระดับ ตามความเป็นจริงสำหรับนักเรียนมากที่สุด ดังตัวอย่าง

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนเลย

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0) ข้าพเจ้ารู้สึกที่เพื่อนเห็นว่าข้าพเจ้าไม่มีความสามารถในการทำงานกลุ่ม				✓	
0) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครอยากเล่นกับข้าพเจ้า			✓		

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1.เพื่อนมักช่วยสอนในบทเรียนที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจ					
2.ข้าพเจ้ามักถูกทอดทิ้งจากเพื่อน ขณะทำงานกลุ่ม					
3.ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ขณะทำงานร่วมกับเพื่อน					
4.เพื่อนเป็นสาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้ามีผลการเรียนดีขึ้น					
5.เมื่อเพื่อนทำอะไรไม่ถูกใจ ข้าพเจ้าตอบโต้อย่างรุนแรงเสมอ					
6.เพื่อนบอกงานทุกครั้งที่ข้าพเจ้าไม่ได้มาโรงเรียน					
7.เมื่อเห็นเพื่อน มีความทุกข์ข้าพเจ้าพูดปลอบใจเพื่อนเสมอ					
8.ข้าพเจ้าจะถูกกละเลยจากเพื่อน ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน					
9.ข้าพเจ้าเต็มใจและยินดีให้ความร่วมมือกับเพื่อน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ					
10.ข้าพเจ้าสามารถเล่นกับเพื่อนได้เป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าจะมีเพื่อนบางคนชอบเล่นรุนแรง					
11.ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจมากเมื่อจำเป็นต้องแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน					
12.เพื่อนชวนข้าพเจ้าคุยในห้องเรียน ทำให้ข้าพเจ้าเรียนไม่เข้าใจ					
13.ข้าพเจ้าพูดอ่อนหวานกับเพื่อน					
14.เมื่อเจอเพื่อนภายในโรงเรียน ข้าพเจ้าจะกล่าวทักทายเพื่อนเสมอ					

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
15.ข้าพเจ้าไม่รู้จะทักทายเพื่อนอย่างไร จึงทำเฉยๆ เมื่อพบเพื่อน					
16.แม้มีคนคัดค้านความคิดเห็น ข้าพเจ้าก็ไม่รู้สึกโกรธเขาและยินดีรับฟัง					
17.เมื่อมีการทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าให้ความสำคัญแก่เพื่อนทุกคนในกลุ่ม					
18.เมื่อเจอเพื่อนบริเวณนอกโรงเรียน ข้าพเจ้าจะกล่าวทักทายเพื่อนเสมอ					
19.ข้าพเจ้ารู้สึกที่ตนเองขาดเพื่อนสนิทที่ไว้ใจและปรับทุกข์ได้					
20.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครอยากเล่นหรือคบกับข้าพเจ้า					
21.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความสนใจและเอาใจใส่จากเพื่อน					
22.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดีทุกคน					
23.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีความหมาย เมื่ออยู่กับเพื่อน					
24.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนชักนำข้าพเจ้าไปในทางไม่ดี					
25.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนชอบเอาเปรียบข้าพเจ้า					
26.ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ					
27.เพื่อนเป็นสาเหตุให้ผลการเรียนของข้าพเจ้าด้อยลง					
28.ข้าพเจ้าชอบแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนไปอยู่ตามลำพัง					
29.เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานร่วมกับเพื่อน ข้าพเจ้าทำอย่างเต็มความสามารถ					

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
30.เมื่อมีเรื่องขัดใจกับเพื่อน ข้าพเจ้ามักพูดปรับความเข้าใจกัน					
31.ข้าพเจ้ามีความสุขเมื่อได้ให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อน					
32.ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยในสิ่งผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของเพื่อนได้					
33.เมื่อมีใครทำให้ข้าพเจ้าไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะต่อว่าแรง ๆ เพื่อให้เขาสำนึก					
34.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเห็นว่าคุณไม่มีความสามารถในการทำงานกลุ่ม					
35.ข้าพเจ้ายินดีทำตามข้อตกลงในกลุ่มเพื่อน					
36.เพื่อนจะเลือกให้ข้าพเจ้าทำงานกลุ่มด้วย					
37.ข้าพเจ้าไม่กล้าเข้าไปเล่นหรือร่วมวงสนทนากับเพื่อน โดยที่เพื่อนไม่ได้ชวน					
38.ข้าพเจ้าถูกเพื่อนปฏิเสธให้เข้าร่วมกลุ่ม เพราะข้าพเจ้าเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง					

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก รายชื่อ (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก รายชื่อ (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก รายชื่อ (t)
1.	3.492	14.	3.333	27.	5.461
2.	3.576	15.	4.503	28.	7.000
3.	5.095	16.	5.522	29.	3.133
4.	3.930	17.	4.646	30.	4.732
5.	3.353	18.	3.328	31.	3.941
6.	3.934	19.	3.536	32.	3.118
7.	4.091	20.	5.563	33.	4.219
8.	4.000	21.	4.298	34.	4.076
9.	3.549	22.	3.435	35.	3.769
10.	3.333	23.	3.302	36.	6.124
11.	3.041	24.	11.023	37.	3.286
12.	3.750	25.	3.753	38.	4.439
13.	3.111	26.	5.299		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.9281

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. ตารางเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	หัวใจ สัมพันธ์ ฉันท์เพื่อน	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทและหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	1. ใช้กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน” เป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคย โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้ 1.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักเรียนคนละชิ้น 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้รูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที 1.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักเรียนนั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันคนละ 5 นาทีตามหัวข้อดังนี้ 1.3.1 ชื่อจริง นามสกุลจริง ชื่อเล่น 1.3.2 จังหวัดที่เกิด 1.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 1.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ 1.3.1 ชื่อจริง นามสกุลจริง 1.3.2 จังหวัดที่เกิด

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				1.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 1.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน คู่หัวใจ 1.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการ เข้าร่วมกิจกรรม 2. เมื่อบรรยายภาคในกลุ่มมีความ ความคุ้นเคยมากขึ้น และทุกคน รู้จักกันดีแล้ว ผู้วิจัยชี้แจง ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2	เปิดเผย ตนเองและ เข้าใจผู้อื่น	ข้าพเจ้า เป็นใคร	เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมมีขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำ กิจกรรมจัดนักเรียนนั่งเป็น วงกลมแจกกระดาษที่มี คำถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และความเป็น ตัวเอง พร้อมทั้งตอบคำถามให้ได้ รายละเอียดมากที่สุด 2. เมื่อนักเรียนทุกคนเขียนจน ครบหมดทุกข้อ ให้ส่ง กระดาษคำถามของตนเองไป ให้เพื่อนที่อยู่ทางซ้ายมือได้ อ่าน และแสดงความคิดเห็น ให้เจ้าของกระดาษเพื่อให้รู้ว่า คนรอบข้างมีความรู้สึก อย่างไร

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อ่านข้อความของเพื่อน เพื่อให้รู้ว่าเพื่อนในกลุ่มรู้สึกอย่างไรกับตัวเรา 4. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายวิธีการ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่น 5. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้กับนักเรียน พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป
3	การใช้วาจาและแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสมกับเพื่อน	ผิดไปแล้ว	1. เพื่อให้นักเรียนใช้วาจาและแสดงกิริยาท่าทางที่เหมาะสมกับเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนไม่พูดหรือแสดงท่าทางก้าวร้าวต่อเพื่อน	ในการใช้บทบาทสมมติในครั้งที่ 2-3 มีวิธีดำเนินการเป็นขั้นตอนทุกครั้ง ดังนี้ 1. <u>ขั้นเตรียมการ</u> ผู้วิจัยกำหนดขอบเขต สถานการณ์ และจุดมุ่งหมายของการแสดงบทบาทสมมติ 2. <u>ขั้นแสดง</u> 2.1 หาอาสาสมัครที่จะแสดง 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติให้ผู้แสดงอ่านและเตรียมตัวพร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่ 2.3 ผู้แสดงบทบาทตามที่กำหนดให้ ส่วนผู้ที่ไม่แสดงให้

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				เป็นผู้สังเกตการณ์ ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที 3. <u>ขั้นวิเคราะห์และอภิปรายผล</u> ผู้แสดงและผู้สังเกตการณ์วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและบทบาทที่ได้แสดง ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที 4. <u>ขั้นแสดงเพิ่มเติม</u> แสดงซ้ำหรือเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะของกลุ่ม 5. <u>ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อนและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที
4	การทำงานร่วมกัน และการให้ความช่วยเหลือเพื่อน	ช่วยกัน	1. เพื่อให้นักเรียนทำงานร่วมกัน 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการให้ความช่วยเหลือเพื่อน	1. <u>ขั้นเตรียมการ</u> ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องความร่วมมือในการทำงาน 2. <u>ขั้นแสดง</u> 2.1 พาอาสาสมัครเพื่อเตรียมการแสดง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติที่กำหนดบทบาทของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและให้เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติให้ผู้แสดง แสดงบทบาทของตน ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้เป็นผู้สังเกตการณ์ ใช้เวลาประมาณ 15 –20 นาที 3. <u>ขั้นอภิปราย</u> 3.1 เพราะเหตุใดสิรินุชและเพื่อนจึงไม่ยอมช่วยเพื่อนทำความสะดวก 3.2 นักเรียนคิดว่าสิรินุชและเพื่อน ๆ ทำถูกหรือไม่ที่เอาความรู้สึกส่วนตัวมาเป็นเหตุให้ไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อน 3.3 ถ้าสมมตินักเรียนกำลังต้องการความช่วยเหลือและขอร้องให้เพื่อนช่วยแต่เพื่อนไม่ยอมช่วย นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3.4 นักเรียนคิดว่าการให้ความช่วยเหลือกัน มีประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกันหรือไม่ เพราะเหตุใด <u>4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม</u> ครูให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของกลุ่ม <u>5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป</u> 5.1 ครูและนักเรียนเล่าประสบการณ์ว่านักเรียนเคยให้ความช่วยเหลือ และได้รับความช่วยเหลือจากใครบ้าง 5.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
5	การแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน	น้ำ 10 ลิตร	เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การปรับตัวกับเพื่อนเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน	ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม ครั้งที่ 5 – 7 โดยใช้การอภิปรายกลุ่มมีขั้นตอนดังนี้ <u>1. ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อนร่วมทำกิจกรรม โดยการจับฉลากสีแบ่งกลุ่ม 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารและชี้แจงถึงกิจกรรมให้นักเรียน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				เข้าใจตรงกัน 2. <u>ขั้นวิเคราะห์</u> 2.1 ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนความคิดตามหัวข้อที่กำหนด 3. <u>ขั้นสรุปและประยุกต์</u> 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้ จากการร่วมกิจกรรม 3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้รับจากการอภิปราย เพื่อนำไปประยุกต์ในการปรับตัวกับเพื่อน 4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน
6	การแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน	การสังเกตกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนรู้จักการแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน และอีก 1 คน เป็นผู้สังเกตการณ์ 2. ให้สมาชิกสองกลุ่มนั่งเป็นวงซ้อนกัน 2 วง โดยหันหน้าเข้าสู่กลางวง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				3. ให้ผู้อยู่นอกวงเป็นผู้สังเกตการณ์และให้คอยสังเกตคู่ของตนซึ่งนั่งอยู่ตรงข้ามกัน และจะเป็นผู้เล่าพฤติกรรมของคู่ของตนเกี่ยวกับลักษณะท่าทางและคำพูดที่แสดงออกในการทำงาน โดยใช้แบบสังเกตการณ์เป็นแนวทางในการสังเกต 4. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับแบบสังเกตการณ์ที่แจกให้ 5. ให้สมาชิกวงในอภิปรายในหัวข้อที่กำหนดให้ 1 หัวข้อ ส่วนผู้สังเกตให้บันทึกสิ่งที่ตนสังเกตได้ลงในแบบสังเกตการณ์ 6. หลังจากหมดเวลาแล้วให้ผู้สังเกตเล่าสิ่งที่ตนได้สังเกตให้แก่คู่ของตน โดยแยกออกไปเป็นคู่ๆ 7. ผู้ดำเนินการให้ผู้สังเกตประมาณ 2 – 3 คนเล่าถึงสิ่งที่ตนได้สังเกตคู่ของตนเอง 8. ต่อกลับไปกับตอนแรก

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ให้สมาชิกวงในอยู่วงนอกบ้าง และให้อภิปรายในหัวข้อที่เหลือ ส่วนผู้สังเกตการณ์ให้เปลี่ยนไปสังเกตคนอื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนในตอนแรก 9. เมื่ออภิปรายจบแล้วใช้วิธีการเดียวกับตอนแรก 10. หลังจากนั้นรวมกลุ่มใหญ่ และให้สมาชิกพูดถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้
7	การเข้าใจตนเอง	เรื่องของสีดา	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกที่มีต่อตนเองและเพื่อน	1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกนับ 1, 2, 3 และให้ผู้ที่นับ 1 อยู่กลุ่ม 1 ผู้ที่นับ 2 อยู่อีกกลุ่ม และอีกกลุ่มเป็นผู้ที่นับ 3 2. ให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลม โดยให้นั่งอยู่กับกลุ่มของตนเอง ผู้ดำเนินการอ่าน “เรื่องของสีดา” ให้สมาชิกฟัง 3. ให้สมาชิกเข้ากลุ่มย่อย และร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ - นักเรียนคิดว่าระหว่างเพื่อนกับสีดา ใครเป็นฝ่ายผิด เพราะเหตุใด

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				- นักเรียนคิดว่าทำถูกหรือไม่ที่ไม่ได้ไปเที่ยวแล้วพาลโกรธเพื่อนๆ - ถ้าสุดาและปองใจ ไม่มีโอกาสได้พูดปรับความเข้าใจกัน นักเรียนคิดว่าความสัมพันธ์ของสีดากับเพื่อนๆ จะเป็นอย่างไรต่อไป 4. ให้แต่ละส่งตัวแทนออกมาอภิปรายให้กลุ่มใหญ่ฟัง 5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องของสีดา 6. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนๆ
8	เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี	มองหาเพื่อน	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคยซึ่งกันและกัน 3. เพื่อสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดี	1. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “มองหาเพื่อน” โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1.1 ให้สมาชิกรวมกลุ่มกันตามวันเกิด 1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น ให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันดังนี้

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				1.2.1 เขียนชื่อสมาชิก ชักถามว่า ชื่อ นามสกุลอะไร ชื่อเล่นมาจากห้องไหน สิ่งประทับใจโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย 1.2.2 ให้สมาชิกในกลุ่มคุยถึงลักษณะนิสัยของคนที่เกิดขึ้นวันเดียวกัน แล้วสรุปลงในกระดาษ 1.3 ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาแนะนำสมาชิก พร้อมทั้งบอกลักษณะนิสัยประจำวันเกิดของกลุ่มให้สมาชิกคนอื่นทราบ
9	การยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่มและสร้างความเป็นเจ้าของกลุ่ม	“จะเลือกใครดี” “เรามีเรา”	1. เพื่อสร้างการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างความรู้สึกรักเป็นเจ้าของกลุ่ม	<u>กิจกรรมที่ 1</u> มีขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและอุปกรณ์ 3. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่กำหนด <u>กิจกรรมที่ 2</u> มีขั้นตอนดำเนินกิจกรรมดังนี้ 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกา 3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	การเคารพ ในความคิด และเหตุผล ของผู้อื่น	การจัด สิ่งของ	1. เพื่อฝึกให้สมาชิกเคารพในความคิดและเหตุผลของผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในด้านการคิดและการกระทำ 3. เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความหมาย และเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน	ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม ดังนี้ 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม 2. ผู้วิจัยอธิบายกติกาและชี้แจงการทำกิจกรรมให้นักเรียน เข้าใจตรงกัน 3. ผู้วิจัยซักถามถึงความรู้สึกของแต่ละคนในหัวข้อที่กำหนด 4. ผู้วิจัยสรุปถึงความสำคัญในการทำงาน
11	การเคารพ สิทธิของ เพื่อนและ เห็นความ สำคัญของ กลุ่ม	ต่อประโยค เป็นเรื่องสั้น	1. เพื่อฝึกให้สมาชิกเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น 2. เพื่อให้ นักเรียน เห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน	วิจัยดำเนินกิจกรรม ดังนี้ 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2กลุ่ม 2. ผู้ดำเนินการแจกซองบรรจุชิ้นส่วนให้ทั้ง 2 กลุ่ม 3. ให้สมาชิกเปิดซองออกอ่านข้อความในซอง(ห้ามพูด) 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเริ่มกิจกรรม 5.ให้ตัวแทนของกลุ่มนำเสนอวิธีการทำงานของกลุ่ม 6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม
12	การปรับตัว กับเพื่อน ต้องรู้จัก และเข้าใจ ตนเองและ รู้จัก	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกอภิปรายและสรุปถึงองค์ประกอบของการปรับตัวกับเพื่อน 2.เพื่อให้สมาชิกประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมดังนี้ 1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ตามหมายเลขที่นับได้ 2. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดในเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน 3. ส่งตัวแทนมาสรุปและเปิด

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ดำเนินชีวิต ร่วมกับ เพื่อนทั้งใน และนอกชั้น เรียน			โอกาสให้ซักถาม 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและแจก แบบประเมินผลการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มแก่สมาชิกทุกคน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกันภายในกลุ่มมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและความเป็นกันเองของนักเรียนกับผู้วิจัย
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจการเข้าร่วมกิจกรรมการแสดงบทบาทและหน้าที่ขณะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนเข้าใจวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเป็นการเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

อุปกรณ์ กระดาษรูปหัวใจผ่าซีก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยใช้กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน” มีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าซีกให้นักเรียนคนละชิ้น
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจที่เหลือ ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้รูปหัวใจที่ถูกต้องภายใน 1 นาที
 - 2.3 เมื่อพบคู่หัวใจแล้วให้นักเรียนนั่งสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันคนละ 5 นาทีตามหัวข้อดังนี้

- 2.3.1 ชื่อจริง นามสกุลจริง ชื่อเล่น
- 2.3.2 จังหวัดที่เกิด
- 2.3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
- 2.3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ
- 2.3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- 3. เมื่อบรรยายภาคในกลุ่มมีความอบอุ่นและทุกคนรู้จักกันมากขึ้น ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- 4. ผู้วิจัยแจกและชี้แจงตารางกำหนดวัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

การประเมินผล

- 1. สังเกตจากการแสดงบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคย
- 2. สังเกตการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น ชักถามและการสรุปของนักเรียน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง เปิดเผยตนเองและเข้าใจผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม ข้าพเจ้าเป็นใคร

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์
 เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น

อุปกรณ์ 1. กระดาษที่มีคำถามเกี่ยวกับตัวทำการทดลอง
 2. ดินสอ ยางลบ นกหวีด

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำกิจกรรม จัดให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
2. แจกกระดาษที่มีคำถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และความเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งตอบคำถามให้ได้รายละเอียดมากที่สุด
3. เมื่อนักเรียนทุกคนเขียนจนครบหมดทุกข้อ ให้ส่งกระดาษคำถามของตนเองไปให้เพื่อนที่อยู่ทางซ้ายมือได้อ่าน และแสดงความคิดเห็นให้เจ้าของกระดาษเพื่อให้รู้ว่าคนรอบข้างมีความรู้สึกอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อ่านข้อความของเพื่อน เพื่อให้รู้ว่าเพื่อน ๆ ในกลุ่มรู้สึกอย่างไรกับตัวเรา
5. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการ เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่น
6. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้กับนักเรียน พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตการแสดงออกของนักเรียน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 3

<u>ชื่อเรื่อง</u>	การใช้วาจาและแสดงกริยาท่าทางที่เหมาะสมกับเพื่อน
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	ผัดไปแล้ว
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนใช้วาจาและแสดงกริยาท่าทางที่เหมาะสมกับเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนไม่พูดหรือแสดงท่าทางก้าวร้าวต่อเพื่อน
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารเรื่องสั้นกำหนดสถานการณ์และบทบาทในการแสดงบทบาทสมมติเรื่อง ผัดไป แล้ว
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. <u>ขั้นเตรียมการ</u> ครูสนทนาซักถามถึงเรื่องการแสดงกริยาวาจาท่าทางก้าวร้าวต่อเพื่อน 2. <u>ขั้นแสดง</u> 2.1 หาอาสาสมัครเพื่อเตรียมการแสดง 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติที่กำหนดบทบาทของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและให้เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติให้ผู้แสดง แสดงบทบาทของตน ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้เป็นผู้สังเกตการณ์ ใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที 3. <u>ขั้นอภิปราย</u> 3.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของหน้าที่กระทำต่อเพื่อน ๆ

3.2 ถ้านักเรียนมีเพื่อนแบบนี้นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3.3 นักเรียนคิดว่าธนาารู้สึกอย่างไรที่เพื่อนไม่สนใจและไม่มีการยอมพุดด้วย เล่นด้วย

4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม

ครูให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของกลุ่ม

5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป

5.1 ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ว่านักเรียนเคยแสดงกิริยาวาจาทำทางก้าวร้าวต่อเพื่อนบ้างหรือไม่อย่างไร

5.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและสรุปของนักเรียน

ผิดไปแล้ว

ธนาเป็นคนที่รูปร่างสูงใหญ่ที่สุดในชั้น ม.1/4 และมีนิสัยก้าวร้าวเกราะและแก่งเพื่อนผู้หญิงวันหนึ่งในชั่วโมงศิลปะครูให้ทุกคนวาดภาพโดยใช้สีน้ำ ธนาไม่ได้นำสีมาจึงเดินไปหยิบของมลฤดีโดยไม่ได้ขออนุญาต เมื่อมลฤดีทวงคืนก็ไม่ยอมให้และยังพูดจาข่มขู่มลฤดีว่าถ้าไปบอกครูจะทำร้ายให้เจ็บตัวอีกด้วย เพื่อน ๆ ต่างก็ไม่มีใครกล้าช่วยเหลือมลฤดี เพราะเกรงกลัวธนา ธนาจึงยังได้ใจ ในชั่วโมงวิทยาศาสตร์ธนาเข้าห้องช้า และจะมานั่งที่ที่สายใจจงไว้ให้เพื่อน เมื่อสายใจบอกว่ายี่งงแล้ว ธนาก็บอกว่าไม่สนใจ แล้วหยิบสมุดที่สายใจวางจ้องที่ไว้เหยียดทิ้งลงที่พื้นจนสมุดขาด เพื่อน ๆ ต่างเอือมระอากับพฤติกรรมก้าวร้าวของธนาจึงตกลงกันว่าทุกคนจะไม่พูด ไม่เล่น ไม่ทำงานร่วมกับธนาอีก หลังจากนั้นไม่ว่าธนาจะเดินไปที่ใด หรือพูดกับเพื่อนคนใดในห้องทุกคนก็จะลุกหนี หรือไม่พูดด้วย สัปดาห์ต่อมา ครูมอบหมายให้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่ม ไม่ว่าธนาจะไปขออยู่กลุ่มใครก็ถูกปฏิเสธ สายใจบอกธนาว่าไม่มีใครอยากรับคนที่นิสัยก้าวร้าวเข้ามาเป็นสมาชิกในกลุ่ม ธนาจึงสำนึกผิด และสัญญากับเพื่อน ๆ ว่าจะปรับเปลี่ยนนิสัยใหม่ และจะไม่ก้าวร้าว เกราะเพื่อน ๆ อีก เพื่อน ๆ จึงยกโทษให้และยอมรับธนาเข้ากลุ่มด้วย

บทบาทของธนา

สมมติฉันคือธนา ฉันชอบแก่งเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนผู้หญิง เพื่อนในห้องใคร ๆ ก็ไม่กล้าสู้ฉันเพราะรูปร่างฉันสูงกว่าเพื่อน ทุกคน วันหนึ่งฉันแก่งเอาสีของมลฤดีไปโดยไม่คืน และฉันยังข่มขู่มลฤดีไว้ว่าถ้าฟ้องครูจะเจ็บตัว แล้วฉันยังเอาสมุดของสายใจวางลงที่พื้นทำให้สมุดขาดอีกด้วย หลังจากนั้นเพื่อน ทุกคนในห้องก็ไม่มีใครพูดกับฉัน ไม่มีใครยอมเล่นด้วย และเมื่อครูมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม ก็ไม่มีใครยอมให้ฉันอยู่ด้วย สายใจบอกกับฉันว่าเป็นเพราะฉันชอบเกราะเพื่อน ฉันรู้สึกเสียใจและสัญญากับเพื่อน ว่าจะไม่ทำนิสัยก้าวร้าวกับเพื่อน อีก ทุกคนจึงดีกับฉันเหมือนเดิม

บทบาทของสายใจ

สมมติฉันคือสายใจ ในชั่วโมงวิทยาศาสตร์ฉันเข้ามาในห้องคนแรกและฉันเอาสมุดวางจ้องไว้ให้เพื่อน ธนาเดินเข้ามานั่งที่ที่ฉันจ้องไว้ ฉันบอกเขาดีดีว่าที่ตรงนี้ฉันจ้องแล้ว เขากลับบอกว่าไม่สนใจ

แล้วหีบสมุดที่ฉันจองไว้ขว้างลงไปที่พื้นทำให้สมุดขาด เมื่อเพื่อน ๆ มา ฉันจึงเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังทุกคนจึงตกลงกันว่าจะไม่พูด ไม่เล่น และไม่ทำงานร่วมกับธนาอีก วันหนึ่งครูให้ทำงานกลุ่ม ธนาได้มาอ้อนวอนขอเข้ากลุ่มด้วย เพราะไม่มีใครรับเขา ฉันจึงบอกเขาว่าที่เพื่อนปฏิเสธเขาเพราะนิสัยก้าวร้าวเกเร ของเขา เขาจึงรู้สึกตัวและสัญญาว่าจะไม่ทำนิสัยไม่ดีอีกเพื่อน จึงยอมให้เข้ากลุ่มด้วย

บทบาทของมฤดี

สมมติฉันคือมฤดี ในช่วงโมงศิลปะขณะที่ฉันกำลังใช้สีระบายภาพอยู่ ธนาได้เข้ามาหยิบสีของฉันไปโดยไม่ได้ออกอนุญาต เมื่อฉันไปขอคืน เขาก็ไม่ยอมให้ แล้วยังขู่ฉันไม่ให้ไปบอกครูมิฉะนั้นเขาจะทำร้ายฉันด้วย เพื่อนก็ไม่มีใครกล้าช่วยฉัน

บทบาทของเพื่อน ๆ

สมมติพวกฉันคือเพื่อนร่วมห้องของธนา พวกฉันเห็นธนาแกล้งเพื่อนเสมอ บางครั้งพวกฉันเองก็โดนแกล้ง พวกฉันจึงตกลงกันว่าจะไม่พูด ไม่เล่น ไม่ทำงานร่วมกับธนาอีกจนกว่าเขาจะปรับปรุงนิสัยของตัวเองเสียใหม่

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 4

<u>ชื่อเรื่อง</u>	การทำงานร่วมกัน การให้ความช่วยเหลือเพื่อน
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	ช่วยกัน
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนทำงานร่วมกัน 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการให้ความช่วยเหลือเพื่อน
<u>อุปกรณ์</u> <u>เรื่อง</u>	1. เอกสารเรื่องสั้นกำหนดสถานการณ์และบทบาทในการแสดงบทบาทสมมติ ช่วยกัน 2. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดงบทบาทสมมติ ได้แก่ อุปกรณ์ในการทำความสะดวก เช่น 'ไม้กวาด
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. <u>ขั้นเตรียมการ</u> ครูสนทนากับนักเรียนถึงเรื่องความร่วมมือในการทำงาน 2. <u>ขั้นแสดง</u> 2.1 พาอาสาสมัครเพื่อเตรียมการแสดง 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติที่กำหนดบทบาทของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและให้เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง

- 2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติให้ผู้แสดง แสดงบทบาทของตน ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้เป็นผู้สังเกตการณ์ ใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที
3. ขั้นอภิปราย
- 3.1 เพราะเหตุใดสิรินุชและเพื่อนจึงไม่ยอมช่วยเพื่อนทำความสะอาด
- 3.2 นักเรียนคิดว่าสิรินุชและเพื่อนทำถูกหรือไม่ที่เอาความรู้สึกส่วนตัวมาเป็นเหตุให้ไม่ให้ความช่วยเหลือเพื่อน
- 3.3 ถ้าสมมตินักเรียนกำลังต้องการความช่วยเหลือและขอร้องให้เพื่อนช่วยแต่เพื่อนไม่ยอมช่วย นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
- 3.4 นักเรียนคิดว่าการให้ความช่วยเหลือกันมีประโยชน์ต่อการทำงานร่วมกันหรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ขั้นแสดงเพิ่มเติม
- ครูให้นักเรียนแสดงเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นของกลุ่ม
5. ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสรุป
- 5.1 ครูและนักเรียนเล่าประสบการณ์ว่านักเรียนเคยให้ความช่วยเหลือ และได้รับความช่วยเหลือจากใครบ้าง
- 5.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของนักเรียน
2. การตอบคำถาม อภิปรายและสรุปผล

ช่วยกัน

ดวงเดือนมาโรงเรียนแต่เช้าทุกวัน เพราะบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน เมื่อมาถึงดวงเดือนและเพื่อนก็ช่วยกันทำความสะอาดห้องจนเสร็จเรียบร้อยก่อนเวลาเข้าแถวทุกเช้า จนได้รับคำชมเชยจากคุณครูประจำชั้นอยู่เสมอ

วันหนึ่งคุณครูประจำชั้นได้แจ้งว่า วันรุ่งขึ้นจะมีคณะครูจากโรงเรียนอื่นมาเยี่ยมชมโรงเรียน และครูได้ขอร้องให้นักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและจัดห้องเรียนใหม่เป็นพิเศษ พัฒนาซึ่งเป็นหัวหน้าห้อง จึงขอความร่วมมือจากเพื่อน ๆ ให้ช่วยกันทำ โดยมอบหมายให้ดวงเดือนซึ่งเป็นรองหัวหน้าดูแลเรื่องความสะอาดและตกแต่งห้อง ส่วนนักเรียนชายให้ช่วยยกโต๊ะ เก้าอี้ นักเรียนที่มีฝีมือทางศิลปะก็มอบหมายให้ช่วยกันจัดบอร์ดหน้าห้อง หลังจากที่ได้รับมอบหมายงานแล้ว ดวงเดือนก็ขอให้เพื่อนนักเรียนหญิงช่วยกันทำความสะอาด ซึ่งเพื่อนส่วนใหญ่ต่างให้ความร่วมมือ และช่วยกันทำด้วยความเต็มใจ แต่สิริสุขและเพื่อนอีก 2-3 คน ไม่ช่วยทำอะไรเลย เพราะรู้สึกอิจฉาดวงเดือนที่มักจะได้รับคำชมเชยและความไว้วางใจจากครูและเพื่อนเสมอ ดวงเดือนก็ไม่ว่าอะไรจนกระทั่งห้องสะอาดเรียบร้อย

หลังจากที่คณะครูที่มาเยี่ยมชมโรงเรียนกลับไปแล้ว ครูก็เข้ามาขอชื่นชมนักเรียนที่ช่วยกันทำและตกแต่งจนได้รับคำชมเชย โดยเฉพาะพัฒนาและดวงเดือน ซึ่งทั้งสองก็บอกว่าเป็นเพราะเพื่อนต่างให้ความร่วมมือและช่วยกันทำงานจึงสำเร็จ เมื่อครูประจำชั้นออกไปแล้วสิริสุขกับเพื่อนอีก 2-3 คน ก็เข้ามาขอโทษดวงเดือนที่ไม่ได้ช่วยดวงเดือนที่ไม่ได้ช่วยทำแต่ดวงเดือนกับบอกครูว่า ทุกคนช่วยกันทำ ตนจึงไม่ถูกครูดุ ดวงเดือนไม่เคยนึกโกรธสิริสุขและเพื่อน ๆ บอกว่ายังมีงานอีกหลายอย่างที่จะต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากเพื่อน ซึ่งสิริสุขก็รับปากว่าจะช่วยอย่างเต็มความสามารถ

บทบาทของดวงเดือน

สมมติฉันคือดวงเดือน เป็นรองหัวหน้าห้อง ม.1/4 ฉันไม่รู้ว่สิริสุขและเพื่อน ๆ อีก 2-3 คน ไม่พอใจฉัน ดังนั้น เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้ช่วยดูแลและทำความสะอาดห้องเรียน ฉันจึงขอความร่วมมือจากเพื่อน ๆ ให้ช่วยกันทำ แต่บางคนไม่ยอมให้ความร่วมมือฉันก็ไม่ว่าอะไร เมื่อได้รับคำชมเชยจากครู ฉันก็บอกว่าเป็นเพราะเพื่อนทุกคนต่างให้ความร่วมมือและช่วยกันทำ

บทบาทของพัฒนา

สมมติฉันคือพัฒนา เป็นหัวหน้าห้อง ม.1/4 เมื่อได้รับมอบหมายงานจากครูฉันก็ขอความร่วมมือจากเพื่อน ๆ และแบ่งหน้าที่กันทำ โดยให้ผู้ชายช่วยกันยกโต๊ะ เก้าอี้ จัดบอร์ด ส่วนนักเรียนหญิงให้ช่วยทำความสะอาดห้องเรียนและจัดของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมอบให้ดวงเดือนเป็นหัวหน้าดูการทำความสะอาด

บทบาทของสิรินุชและเพื่อน ๆ 2-3 คน

สมมติฉันคือสิรินุชและเพื่อน 2-3 คน พวกฉันไม่พอใจดวงเดือนอยู่ก่อนแล้วจึงไม่ยอมให้ความร่วมมือด้วย ในขณะที่พวกเขาทำงาน ฉันและเพื่อนก็จับกลุ่มนั่งคุยกัน แต่เมื่อได้ยิน ดวงเดือนบอกครูว่านักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือช่วยกันทำ ทำให้พวกฉันรู้สึกละอายใจ และขอโทษดวงเดือนและเพื่อนที่ไม่ได้ช่วยทำเลยและบอกกับดวงเดือนว่าต่อไปถ้ามีงานอะไร พวกฉันจะให้ความร่วมมือและช่วยทำอย่างเต็มที่

บทบาทของเพื่อนร่วมห้อง

พวกฉันเป็นนักเรียนชั้น ม.1/4 เมื่อพัฒนาและดวงเดือนขอความร่วมมือให้พวกฉันช่วย ฉันก็ยินดีให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจและทำความสะอาดห้องจนสะอาดเรียบร้อย

บทบาทของครู

สมมติฉันคือครู ฉันดีใจและภูมิใจที่นักเรียนมีความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนห้องเรียนสะอาดสวยงามและได้รับคำชมจากผู้มาเยี่ยมโรงเรียนฉันจึงชื่นใจนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือและรู้จักช่วยเหลือกัน โดยเฉพาะพัฒนาและดวงเดือน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 5

<u>ชื่อเรื่อง</u>	การแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	น้ำ 10 ลิตร
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การปรับตัวกับเพื่อนเกี่ยวกับการแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน
<u>อุปกรณ์</u>	1. เอกสารเรื่อง “น้ำ 10 ลิตร 2. กระดาษ 3. ดินสอ 4. ฉลาก
<u>วิธีดำเนินการ</u>	ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยการใช้ การอภิปรายกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนจับฉลากโดยการให้นักเรียนจับฉลากแบ่งตามสี เพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และขอผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน 1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ ปากกา และเอกสาร “น้ำ 10 ลิตร” ให้กับนักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม 1.3 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาเอกสาร และส่งตัวแทนมารายงานการทำงานกลุ่ม

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นโดยมีหัวข้อดังนี้

1. เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นที่ต่างไปจากเพื่อนนักเรียนจะอย่างไร
2. นักเรียนในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นหรือไม่
3. ถ้านักเรียนไม่แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนจะมีผลอย่างไร

3. ขั้นสรุปและประยุกต์

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม

3.2 นักเรียนรวบรวมแนวคิดในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้รับจากการอภิปรายและการสรุปเพื่อนำไปประยุกต์ในการปรับตัวกับเพื่อน

3.3 นักเรียนรวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนถึงผลดีและผลเสียและสรุปเพื่อนำไปประยุกต์ใช้

4. ขั้นประเมินผล

4.1 นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

4.2 นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปรายซักถามและการสรุป

เอกสารเรื่อง “น้ำ 10 ลิตร”

คณะนักท่องเที่ยวก่อนหน้านี้จำนวน 6 คน วางแผนไปเที่ยวที่ภูเขาแห่งหนึ่งกลางทะเลทราย ปรากฏว่าเมื่อมีคณะนักท่องเที่ยวก่อนหน้านี้ออกเดินทางไปถึงใจกลางทะเลทรายแล้วรถยนต์ที่เป็นพาหนะในการเดินทางเกิดเสียอย่างกะทันหัน และไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ เพราะไม่มีอะไหล่ติดรถไปด้วยเลย ผู้ที่โดยสารไปก็ไม่มีความรู้ทางด้านช่าง เสิร์งอาหารที่เตรียมไปก็มีไม่มากนัก เพราะต่างก็หวังไว้ว่าจะไปซื้อก่อนที่จะขึ้นภูเขา โดยเฉพาะที่สำคัญที่สุดคือ ทางคณะนักท่องเที่ยวก่อนหน้านี้เตรียมน้ำดื่มไปเหลือน้ำเพียงครึ่งถัง หรือเท่ากับปริมาณ 10 ลิตร เท่านั้น

คำสั่ง

1. ให้สมาชิกในกลุ่มของท่านเลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำและเลือกเลขานุการกลุ่ม 1 คน เป็นผู้จดบันทึก
2. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านเอกสารเรื่อง “น้ำ 10 ลิตร” ให้สมาชิกฟัง
3. เมื่อนักเรียนอ่านเอกสารเสร็จเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกในกลุ่มปรึกษาและร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ถ้านักเรียนเป็นคณะนักท่องเที่ยวก่อนหน้านี้จะทำอย่างไร จึงจะใช้น้ำที่มีอยู่ 10 ลิตร ให้เพียงพอภายใน 2 วัน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน

ชื่อกิจกรรม การสังเกตกลุ่ม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

- อุปกรณ์
1. หัวข้ออภิปราย
 - ก. ทำอย่างไรจึงจะทำให้สอบได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี
 - ข. ทำอย่างไรจึงจะทำให้นักเรียนอยากเข้าห้องสมุด
 2. แบบสังเกตการณ์

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน และอีก 1 คน เป็นผู้สังเกตการณ์
2. ให้สมาชิกสองกลุ่มนั่งเป็นวงซ้อนกัน 2 วง โดยหันหน้าเข้าสู่กลางวง
3. ให้ผู้อยู่นอกวงเป็นผู้สังเกตการณ์และให้คอยสังเกตคู่ของตนซึ่งนั่งอยู่ตรงข้ามกันและจะเป็นผู้เล่าพฤติกรรมของคู่ของตนเกี่ยวกับลักษณะท่าทางและคำพูดที่แสดงออกในขณะทำงาน โดยใช้แบบสังเกตการณ์เป็นแนวทางในการสังเกต
4. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับแบบสังเกตการณ์ที่แจกให้
5. ให้สมาชิกวงในอภิปรายในหัวข้อที่กำหนดให้ 1 หัวข้อ ส่วนผู้สังเกตให้

บันทึกสิ่งที่ตนสังเกตได้ลงในแบบสังเกตการณ์

6. หลังจากหมดเวลาแล้วให้ผู้สังเกตเล่าสิ่งที่ตนได้สังเกตให้แก่คู่ของตน โดยแยกออกไปเป็นคู่ ๆ
7. ผู้ดำเนินการให้ผู้สังเกตประมาณ 2 – 3 คนเล่าถึงสิ่งที่ตนได้สังเกตคู่ของตนเอง
8. ต่อไปกลับกันกับตอนแรก ให้สมาชิกวงในอยู่วงนอกบ้างและให้อภิปรายในหัวข้อที่เหลือ ส่วนผู้สังเกตการณ์ให้เปลี่ยนไปสังเกตคนอื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนในตอนแรก
9. เมื่ออภิปรายจบแล้วใช้วิธีการเดียวกับตอนแรก
10. หลังจากนั้นรวมกลุ่มใหญ่และให้สมาชิกพูดถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

แบบสังเกตการณ์

ให้ผู้สังเกตการณ์สังเกตในหัวข้อต่อไปนี้

1. สีหน้า

ควรดูว่าในขณะที่ผู้พูดกำลังพูดอยู่นั้น สีหน้าของเขามีลักษณะอย่างไร เช่น บึ้งตึงตลอดเวลา ยิ้มแย้มแจ่มใสหน้าเข้าใกล้ ยิ้มมากเกินไป หรือเฉยเมยไม่ยินดียินร้าย ฯลฯ

ควรแก้ไขอย่างไรหรือไม่

2. ท่าทาง

ให้ดูการใช้มือประกอบการพูดหรือการโยกตัว การพยักหน้า การส่ายหน้า หรือใช้อวัยวะส่วนอื่นๆ ควรดูว่าเหมาะสมกับเรื่องที่พูดไหม ใช้มือไม่ได้ คล่องแคล่วไหม หรือเกะกะ ขวักไขว่เกินไป หรือตัวแข็งทื่อไม่กระตุกกระดิกเลย ฯลฯ

ควรแก้ไขอย่างไรหรือไม่

3. คำพูดและน้ำเสียง

ควรดูว่าใช้คำพูดได้เหมาะสมกับเรื่องที่พูดไหม ใช้ถ้อยคำ
สละสลวยน่าฟัง พูดสุภาพหรือก้าวร้าว พูดมากเกินไป น้อย
เกินไป แย่งคนอื่นพูด ติดอ่าง ตะกุกตะกัก หรือพูดได้
คล่องแคล่ว ฯลฯ ส่วนน้ำเสียงให้ดูว่า นุ่มนวล แข็งกระด้าง
ค่อยไปหรือดังไป ควรแก้ไขอย่างไรหรือไม่

การประเมินผล

1. สังเกตจากการซักถาม และสรุป
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำงาน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 7

<u>ชื่อเรื่อง</u>	การเข้าใจตนเอง
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	เรื่องของสีดา
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	ความเข้าใจที่ดีต่อกันและสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
<u>อุปกรณ์</u>	เนื้อเรื่อง “เรื่องของสีดา”
<u>วิธีดำเนินการ</u>	- ผู้ดำเนินการให้สมาชิกนับ 1, 2, 3 และให้ผู้ที่นั่ง 1 อยู่กลุ่ม 1 ผู้ที่นั่ง อยู่อีกกลุ่ม และอีกกลุ่มเป็นผู้ที่นั่ง 3 - ให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลม โดยให้นั่งอยู่กับกลุ่มของตนเอง ผู้ดำเนินการอ่าน “เรื่องของสีดา” ให้สมาชิกฟัง - ให้สมาชิกเข้ากลุ่มย่อย และร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ - นักเรียนคิดว่าระหว่างเพื่อนกับสีดา ใครเป็นฝ่ายผิดเพราะเหตุใด - นักเรียนคิดว่าทำถูกหรือไม่ที่ไม่ได้ไปเที่ยวแล้วพาลโกรธเพื่อน ๆ - ถ้าสีดาและปองใจ ไม่มีโอกาสได้พูดปรับความเข้าใจกันนักเรียนคิดว่าความสัมพันธ์ของสีดากับเพื่อนจะเป็นอย่างไรต่อไป - ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายให้กลุ่มใหญ่ฟัง - ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องของสีดา - ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังเรื่องที่คุณอื่นดำเนินการอยู่
2. สังเกตการร่วมอภิปรายสิ่งที่ได้จากเรื่องนี้
3. สังเกตจากการพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อน

เรื่องของสีดา

ครอบครัวของสีดา มี พ่อแม่ และน้อง ๆ อีก 2 คน พ่อเป็นกรรมกรก่อสร้าง แม่ขายของเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่แถวบ้าน ที่โรงเรียนพานักเรียนไปทัศนศึกษาที่ต่างจังหวัดแต่นักเรียนจะต้องเสียค่ารถคนละ 30 บาท เด็กหลายคนไม่มีเงินรวมทั้งสีดาด้วย แต่สีดาก็รู้สึกอายที่จะบอกเพื่อนว่า ไม่มีเงิน เมื่อเพื่อนถามว่า ทำไมสีดาถึงไม่ไป สีดาจึงแกล้งบอกเพื่อนว่า ตนเคยไปมาจนเบื่อแล้ว เมื่อถึงวันที่จะไป เด็กพากันมาโรงเรียนแต่เช้าและยืนคอยรถที่หน้าโรงเรียน ส่วนพวกที่ไม่ได้ไปก็ต้องมาโรงเรียนด้วย เพราะไม่ใช่วันหยุดแต่ก็อดที่จะมาเยี่ยมส่งเพื่อนไม่ได้ บางคนบ่นเสียตายที่ไม่มีเงิน ไม่จันทงได้สนุกกับเพื่อนด้วย เพื่อนจึงเสนอความคิดเห็นที่จะให้ยืมเงินก่อน ในที่สุดทุกคนก็ได้ไป นอกจากสีดาคนเดียว หลังจากวันนั้นเป็นต้นมาสีดาก็ไม่ยอมพูดหรือเล่นกับเพื่อน เพราะน้อยใจว่าเพื่อนไม่รัก และไม่มีใครช่วยกันออกเงินให้ หรือชวนไปด้วยสักคำ เพื่อนเองก็แปลกใจที่เห็นสีดาเปลี่ยนไป

ในตอนพักกลางวันวันหนึ่ง ปองใจซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของสีดา ตามหาสีดาและพบว่าแอบมานั่งเงยบออยู่คนเดียวที่ได้ต้นไม้หลังโรงเรียน ปองใจจึงเข้าไปถามว่าทำไมถึงแอบมานั่งคนเดียว เพื่อนกำลังตามหาจะชวนไปเล่นด้วย สีดาแกล้งทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ แต่ทนนปองใจรบเร้าไม่ไหวจึงพูดด้วยความน้อยใจเพื่อนไม่รักตน ทำให้ปองใจสงสัยว่าทำไมสีดาถึงคิดเช่นนั้น สีดาจึงเล่าให้ฟัง ปองใจจึงได้รู้สาเหตุที่ทำให้สีดาเปลี่ยนไป และพูดให้สีดาเข้าใจเพื่อนรักสีดา แต่ที่ไม่มีใครชวนหรือออกเงินให้เหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ ก็เพราะสีดาบอกว่าไปมาจนเบื่อแล้ว เพื่อนจึงคิดว่าสีดาคงไม่อยากไป หลังจากปรับความเข้าใจกันแล้ว ปองใจก็ชวนสีดาไปเล่นกับเพื่อน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ชื่อกิจกรรม “มองหาเพื่อน”

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
3. เพื่อสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดี

อุปกรณ์ 1. กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “มองหาเพื่อน” โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ให้สมาชิกรวมกลุ่มกันตามวันเกิด
 - 2.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 1 แผ่น ให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันดังนี้
 - 2.2.1 เขียนชื่อสมาชิก ชักถามว่า ชื่อ นามสกุลอะไร ชื่อเล่น มาจากห้องไหน สิ่งที่น่าสนใจในโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย
 - 2.2.2 ให้สมาชิกในกลุ่มคุยถึงลักษณะนิสัยของคนที่เกิดวันเดียวกัน แล้วสรุปลงในกระดาษ

- 2.3 ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาแนะนำสมาชิก พร้อมทั้งบอกลักษณะนิสัยประจำวัน
เกิดของกลุ่มให้สมาชิกคนอื่นทราบ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
และให้ข้อเสนอซึ่งกันและกัน
4. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการอภิปราย และสรุป

โปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 9

<u>ชื่อเรื่อง</u>	การยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่มและสร้างความเป็นเจ้าของกลุ่ม
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	1. “จะเลือกใครดี” 2. “เรามีเรา”
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อสร้างการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อสร้างความรู้สึกรักเป็นเจ้าของกลุ่ม
<u>อุปกรณ์</u>	1. กระดาษ A4 ตามจำนวนสมาชิก 2. ลูกอม 3 ชนิด ๆ ละ 5 เม็ด เพื่อใช้ในการแบ่งกลุ่ม
<u>วิธีดำเนินการ</u>	กิจกรรมที่ 1 “จะเลือกใครดี” 1. ผู้วิจัยนำกระดาษลูกอมมาแจกให้สมาชิกคนละ 1 เม็ด แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ตามชนิดลูกอมที่เลือก 2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกาและแจกอุปกรณ์ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันวาดรูปคน คนละส่วนตามคำสั่งของผู้วิจัยดังนี้ คนที่ 1 วาดส่วนศีรษะถึงลำคอ คนที่ 2 วาดลำคอถึงเอว คนที่ 3 วาดเอวถึงหัวเข่า และคนที่ 4 วาดหัวเข่าถึงเท้า และคนที่ 5 วาดเครื่องประดับเสื้อผ้า 3. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ 3.1 รู้สึกอย่างไรกับรูปภาพที่ได้รับ

3.2 ส่วนไหนของรูปภาพที่สวยที่สุด ใครเป็นผู้วาด

3.3 ถ้าให้วาดภาพที่สมบูรณ์จะเลือกใครในกลุ่ม เพราะเหตุใด

4. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม “จะเลือกใครดี”

กิจกรรมที่ 2 “เรามีเรา”

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมกันหน้าเข้าหากัน ขออาสาสมัคร 1 คนเป็นผู้สังเกตการณ์

2. ผู้วิจัยชี้แจงกติกา ดังนี้

2.1 ให้สมาชิกจับมือกันให้แน่นที่สุด โดยไม่ให้มือหลุดออกจากกันขณะร่วมกิจกรรม

2.2 ให้อาสาสมัครคนที่ 1 เดินไปแกะมือเพื่อนออกจากกัน และให้ผู้วิจัยลงไปช่วย จนแกะมือสมาชิกทุกคนออกจากกันได้

3. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม “เรามีเรา”

4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตจากผลงานของนักเรียน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง การเคารพในความคิดและเหตุผลของผู้อื่น

ชื่อกิจกรรม การจัดสิ่งของ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้สมาชิกเคารพในความคิดและเหตุผลของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในด้านการคิดและการกระทำ
3. เพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความหมาย และเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน

อุปกรณ์ สิ่งของของสมาชิกแต่ละคนที่มีอยู่คนละ 1 อย่าง เช่น ปากกา นาฬิกา ฯลฯ

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มย่อย ๆ กลุ่มละ 7 คน อีก 1 คน เป็นผู้สังเกตการณ์
2. ให้แต่ละคนนำสิ่งของของตนที่มีอยู่ซึ่งแต่ละคนรัก หรือมีความหมายสำหรับเขาคนละ 1 อย่าง อาจเป็นนาฬิกา แว่นตา ปากกา หรือสิ่งของสิ่งอื่น
3. ให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่มไปยืนสังเกตดูปฏิริยาของคนในแต่ละกลุ่มโดยไม่บอกให้คนในกลุ่มรู้ว่าจะต้องถูกวางงานภายหลัง

4. ให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลมวางสิ่งของแต่ละคนลงกลางวง ให้แต่ละคนช่วยกันจัด โดยจัดเรียงให้เห็นว่า สิ่งใดควรอยู่หน้า ตรงกลางหรือข้างหลัง ในขณะที่จัดสิ่งของห้ามทุกคนพูดกัน
5. เมื่อจัดเสร็จแล้ว ถ้าคนไหนในกลุ่มไม่พอใจอย่างที่ได้จัดไว้ก่อน ก็ให้จัดใหม่ แต่ถ้าเกิดมีคนไม่พอใจอีกก็ให้เขาจัดใหม่ จัดจนกว่าทุกคนจะพอใจ (โดยให้พยักหน้ากัน)
6. เมื่อทุกคนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ปรบมือ และให้แต่ละคนหยิบของของตนออกไป
7. คราวนี้ให้ทุกคนจัดวางใหม่ให้เหมือนเดิมโดยพูดกันได้
8. เมื่อทั้งสองกลุ่มทำสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้สังเกตการณ์รายงานถึงปฏิกิริยาของการทำงานในกลุ่ม
9. ถามความรู้สึกของแต่ละคนในหัวข้อต่อไปนี้
 1. ทำไมจึงเลือกเอาสิ่งของชนิดนั้น หรือสิ่งนั้นมีความหมายสำหรับตนเองอย่างไร
 2. ทำงานโดยไม่พูดกับได้พูดรู้สึกแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
 3. รู้สึกอย่างไรเมื่อผู้อื่นนำสิ่งของของตนไปวางไว้ในที่ที่ตนคิดว่าไม่เหมาะสม
 4. รู้สึกอย่างไร เมื่อคนอื่นเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราจัดไว้แล้ว
 5. ในตอนสุดท้ายที่จัดเสร็จรู้สึกพอใจมากน้อยเพียงใด
10. ผู้ดำเนินการสรุปถึงความสำคัญของการร่วมมือกันในการทำงาน

การประเมินผล

1. สังเกตระหว่างการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง	การเคารพสิทธิของเพื่อนและเห็นความสำคัญของกลุ่ม
ชื่อกิจกรรม	ต่อประโยคเป็นเรื่องสั้น
เวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้สมาชิกเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน
อุปกรณ์	เรื่องขนาดสั้น 1 เรื่อง แบ่งเรื่องออกเป็นตอนทั้งหมด 14 ตอน แล้วตัดแยก ออกจากกัน ใส่ซอง ซองละ 2 ชิ้นส่วน รวม 7 ซอง จำนวน 2 ชุด รางวัล 1 ชิ้น
วิธีดำเนินการ	1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 7 คน ให้นั่งเป็นวงกลม แต่ละกลุ่มให้ นั่งห่างกันพอที่จะไม่ได้ยินเสียงพูดของอีกกลุ่ม อีก 1 คน ให้เป็นผู้สังเกตการณ์ 2. ผู้ดำเนินการนำซองบรรจุชิ้นส่วนไปแจกให้ทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อแจกจ่ายให้แก่สมาชิก กลุ่มละ 1 ซอง 11. ให้สมาชิกเปิดซองออกอ่านข้อความในซองที่ตนได้รับ (ห้ามพูดกับคนอื่น) 12. เมื่อทุกคนอ่านเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ดำเนินการอธิบายการทำงานให้สมาชิกฟัง คือ ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนช่วยกันเรียงชิ้นส่วนที่ได้รับให้เป็นเรื่องราวตามลำดับ เหตุการณ์ให้ถูกต้อง กลุ่มใดทำสำเร็จก่อนและถูกต้องด้วยก็จะได้รับรางวัล กลุ่ม ใดทำเสร็จแล้วก็ให้ยกมือขึ้นทุกคน

13. เมื่อทั้งสองกลุ่มทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ตัวแทนของกลุ่มคนใดคนหนึ่งเล่าถึงวิธีการทำงานของกลุ่ม แล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้
1. ใช้วิธีการอย่างไรเมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน
 2. รู้สึกอย่างไรที่ทำงานสำเร็จลงได้เพราะตนเองมีส่วนช่วยด้วยคนหนึ่งเหมือนกัน
 3. มีใครบ้างที่ไม่มีโอกาสได้ช่วยกลุ่มเลยหรือคิดว่ามีโอกาสได้ช่วยเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แล้วมีความรู้สึกเช่นไร
14. ผู้ดำเนินการสรุปถึงความสำคัญของการร่วมมือกันในการทำงาน

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำงานกลุ่ม
2. สังเกตผลการทำงานและการสรุป

โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 12

<u>ชื่อเรื่อง</u>	การปรับตัวกับเพื่อนต้องรู้จักและเข้าใจตนเองและรู้จักดำเนินชีวิตร่วมกับเพื่อนทั้งในและนอกชั้นเรียน
<u>ชื่อกิจกรรม</u>	ปัจจัยนิเทศ
<u>เวลา</u>	60 นาที
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้สมาชิกอภิปรายและสรุปถึงองค์ประกอบของการปรับตัวกับเพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม
<u>อุปกรณ์</u>	แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ให้สมาชิกนับ 1, 2, 3 และแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามหมายเลขที่นับได้ 2. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องการปรับตัวกับเพื่อน โดยใช้เวลา 20 นาที 3. เมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาสรุปให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ทราบ และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อข้องต่าง ๆ 4. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม และแจกแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแก่สมาชิกทุกคน เมื่อสมาชิกส่งแบบประเมินผลคืนหมดทุกคนแล้ว ปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอธิบายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อน
2. สังเกตจากการซักถามข้อข้องใจต่าง ๆ เกี่ยวกับการปรับตัวกับเพื่อน

ตาราง 5 แสดงผลการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง			
	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่างกำลังสอง (D^2)
1.	102	168	66	4356
2.	94	115	21	441
3.	119	167	48	2304
4.	111	131	20	400
5.	107	161	54	2916
6.	103	148	45	2025
7.	100	162	62	3844
8.	101	159	58	3364
9.	95	165	70	4900
10.	112	162	50	2500
11.	76	163	87	7569
12.	115	170	55	3025
13.	98	163	65	4225
14.	108	161	53	2809
15.	102	167	65	4225
	$\bar{X} = 102.87$ S.D. = 10.350	$\bar{X} = 157.47$ S.D. = 15.189	$\sum D = 819$	$\sum D^2 = 48903$

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่	กลุ่มควบคุม			
	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	ผลต่าง (D)	ผลต่างกำลังสอง (D^2)
1.	148	148	0	0
2.	129	133	4	16
3.	135	169	34	1156
4.	149	169	20	400
5.	133	143	10	100
6.	125	142	17	289
7.	126	153	27	729
8.	136	141	5	25
9.	147	156	9	81
10.	170	167	-3	9
11.	157	166	9	81
12.	146	153	7	49
13.	127	138	11	121
14.	134	149	15	225
15.	130	151	21	441
	$\bar{X} = 139.47$ S.D. = 12.961	$\bar{X} = 151.87$ S.D. = 11.655	$\Sigma D = 186$	$\Sigma D^2 = 3722$

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง (D)	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่าง (D)
1.	102	168	66	148	148	0
2.	94	115	21	129	133	4
3.	119	167	48	135	169	34
4.	111	131	20	149	169	20
5.	107	161	54	133	143	10
6.	103	148	45	125	142	17
7.	100	162	62	126	153	27
8.	101	159	58	136	141	5
9.	95	165	70	147	156	9
10.	112	162	50	170	167	-3
11.	76	163	87	157	166	9
12.	115	170	55	146	153	7
13.	98	163	65	127	138	11
14.	108	161	53	134	149	15
15.	102	167	65	130	151	21
$\bar{X}$	102.87	157.47	54.60	139.47	151.87	12.40
S.D.	10.350	15.189	17.291	12.961	11.655	10.056

ภาคผนวก ค

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

หนังสือของความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/๐๖๐๔

วันที่ ๑๓ มกราคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสาวตรี อินสวัสดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม้วน จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมี รองศาสตราจารย์เวรณี กรีทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พาสนา จุลรัตน์ และ อาจารย์นันทวิทย์ ผ่านานาคะ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้ม้วน จังหวัดสมุทรสาคร และ โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสาวตรี อินสวัสดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/๒๖๐3



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑3 มกราคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์วีไลลักษณ์ พงษ์โสภา

เนื่องด้วย นางสาวสาวตรี อินสวัสดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มูบแบน จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมี รองศาสตราจารย์เวณิ กรีทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มูบแบน จังหวัดสมุทรสาคร และ โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสาวตรี อินสวัสดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท 081-4990-389



ที่ ศธ 0519.12/ ๑๖๐๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๓ มกราคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย

เนื่องด้วย นางสาวสาวตรี อินสวัสดี นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” โดยมี รองศาสตราจารย์เวย์นี กริทอง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการใช้กิจกรรมกลุ่ม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน และตอบแบบสอบถามผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2552

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสาวตรี อินสวัสดี ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัทพ์ 081-4990-389

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางสาวสาวิตรี อินสวัสด์
วัน เดือน ปีเกิด	17 กรกฎาคม 2528
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	55/5 หมู่ 2 ถนนเพชรเกษม 110 แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160 โทร. 02 - 444 - 3971
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ครูสอนวิชาแนะแนว ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร โทร. 02 - 420 - 5371
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม)
พ.ศ. 2549	กศ.บ. (เอกการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2551	กศ.ม. (วิชาจิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร