

การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร

ปริญญาโท  
ของ  
วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
ตุลาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๕.๒๕๕

๒๖๑ ๑

๑๖

การศึกษาและพัฒนากาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร

๒๖ ส.ค. ๒๕๔๘

บทคัดย่อ

ของ

วรรณวิมล ภิญโญสุภสิทธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ตุลาคม ๒๕๔๗

๒๕๔๗๑๕๕

วรรณนิมล ภิญโญศุภสิทธิ์. (2547). การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล, รองศาสตราจารย์ เวชนี กรีทอง, รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎิ โยเหลา.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน กลุ่มที่สองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 12 คน ในโรงเรียนเดียวกันที่มีการใช้ชีวิตเหมาะสมน้อยเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง โดยจำแนกออกเป็นรายด้าน ดังนี้นักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้ชีวิตรายด้านเหมาะสมปานกลาง คือ ด้านการศึกษา ร้อยละ 77.60 ด้านสุขภาพ ร้อยละ 67.60 ด้านครอบครัว ร้อยละ 83.24 ส่วนด้านกิจกรรมยามว่าง มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมปานกลาง ร้อยละ 71.22

2. นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ในชุมชนเมืองและชุมชนชานเมือง มีการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันในด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว

3. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A STUDY AND DEVELOPMENT OF LIFESTYLE  
OF ADOLESCENT STUDENTS IN BANGKOK

AN ABSTRACT  
BY  
WANWIMON PINYOSUPASIT

Presented in partial fulfillment of the requirement for the  
Doctor of Education degree in Counseling Psychology  
at Srinakharinwirot University

October 2004

Wanwimon Pinyosupasit. (2004). *A Study and Development of Lifestyle of Adolescent Students in Bangkok*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Dr. Khompet Chatsupakul, Assoc. Prof. Waythanee Greethong, Assoc. Prof. Dr. Dussadee Yoloaw.

The purposes of this research were to study and develop lifestyle of adolescent students in Bangkok. These samples were mathayom sukka II and III students of educational expansion project schools under Bangkok Metropolitan in academic year 2004. There were two samples groups ; first of them : 549 students that were to study lifestyle and second of them : 12 inappropriated lifestyle students that were to develop appropriated lifestyle by group behavioral counseling. The instruments were lifestyle questionnaires and group behavioral counseling program. The data was analysed by factor analysis, t-test for independent samples and t-test for dependent samples.

The results were as follows :

1. The most adolescent students of educational expansion project schools under Bangkok Metropolitan showed medium appropriated lifestyle in 3 parts and the part area of lifestyle; educational area was about the percentage of 77.50, health area was about the percentage of 67.60, family area was about the percentage of 83.24 and leisure area showed medium inappropriated lifestyle was about the percentage of 71.22.

2. There were no significantly difference of the whole and the part area of lifestyle : educational area, health area and family area between inner and suburb city adolescent students, except leisure area showed significantly different lifestyle at .05 level.

3. The whole and the 4 part areas of 12 adolescent students' lifestyle that exposed to group behavioral counseling program were significantly more appropriated lifestyle than before the experiment at .05 level.

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

การศึกษาและพัฒนากาไรใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นนในกรุงเทพมหานคร

ของ  
นางวรรณวิมล ภูญโญศุภสิทธิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ เวชณี กรีทอง)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎี โยเหลา)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดีก็ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก  
รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์  
เวชณี กรีทอง และรองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้  
เสียสละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา แนะนำการทำงานวิจัยครั้งนี้อย่างใกล้ชิด ให้การดูแล  
ห่วงใยช่วยเหลือ ผู้วิจัยขณะทำปริญญานิพนธ์ จนกระทั่งสำเร็จลุล่วง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความ  
กรุณาดังกล่าว และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์ และได้  
ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาสิตะพันธ์ ผู้ช่วย  
ศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภวดี บุญญวงค์ อาจารย์ ดร. พาสนา  
จูลรัตน์ อาจารย์ ดร.สุธาสิณี บุญญาพิทักษ์ และ อาจารย์ ดร. สมชาย สำเนียงงาม ที่ได้กรุณา  
รับเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือครั้งนี้

ขอขอบคุณคณะครูและนักเรียนของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกโรงเรียน ที่ได้ให้  
ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลอย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณคณะครู และนักเรียนโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง  
กรุงเทพมหานคร ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. สมชาย สำเนียงงาม อาจารย์เอกศาสน์ รอดเนียม และ  
คุณชนาวิทย์ เผ่าพิมล ที่ให้ความช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์อย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ปริญญาเอกทุกคนที่ได้ให้คำแนะนำ และความช่วย  
เหลือ ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาระดับปริญญาเอกด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณพี่น้องตระกูล “ปรีชาสุชาติ” ที่สนับสนุนกำลังทรัพย์และให้กำลังใจตลอด  
ระยะเวลาในการเรียนระดับปริญญาเอก

ขอขอบคุณคุณศรัณย์ ภิญโญศุภสิทธิ์ และเด็กหญิงนภมณ ภิญโญศุภสิทธิ์ ที่คอยห่วง  
ใย และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดเวลา จนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ คุณประโยชน์และความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ดวง  
วิญญาณของคุณพ่อวินัย และคุณแม่เขี้ยว ปรีชาสุชาติ ผู้เป็นครูคนแรกที่ได้เลี้ยงดู อบรมสั่ง  
สอน ให้ความรู้ จนกระทั่งมีกำลังกาย พลังใจในการศึกษาจนสำเร็จระดับปริญญาเอก

วรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	4
ความสำคัญของการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7
สมมติฐานในการวิจัย .....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต .....	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต .....	11
ความหมายของการใช้ชีวิต .....	11
หลักในการใช้ชีวิต .....	12
ยุทธวิธีในการใช้ชีวิต .....	16
ประเภทของการใช้ชีวิต .....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต .....	20
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการใช้ชีวิตของ นักเรียนวัยรุ่นให้เหมาะสม .....	67
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	67
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....	73
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี พฤติกรรมนิยม .....	75
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยม ...	75
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีนิยม ...	81
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนทนากลุ่ม .....	82
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ .....	89
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร .....	103

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุมชนเมืองและชุมชนชานเมือง .....	105
3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	108
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	108
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล .....	109
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	116
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	116
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	117
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	118
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	118
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	118
ผลของการวิจัย .....	119
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	137
สรุปผลการวิจัย .....	138
อภิปรายผล .....	139
ข้อเสนอแนะ .....	142
บรรณานุกรม .....	144
ภาคผนวก .....	157
ภาคผนวก ก .....	158
ภาคผนวก ข .....	160
ภาคผนวก ค .....	170
ภาคผนวก ง .....	176
ภาคผนวก จ .....	206
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	212

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางแสดงค่าวิกฤติสำหรับสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ...	99
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มเขต เขต โรงเรียน และห้องเรียน .....	109
3 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยมในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น .....	115
4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design .....	115
5 แสดงค่าแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ของแบบสอบถาม การใช้ชีวิตในแต่ละด้านของนักเรียนวัยรุ่น .....	121
6 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาส ทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร .....	125
7 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะชุมชนที่ตั้งของโรงเรียนต่างกัน .....	126
8 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้ชีวิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร .....	127
9 แสดงการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาส ทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร .....	128

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัยในการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น .....	8
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น .....	8
3 ลักษณะการเรียงคำถาม .....	88
4 โมเดลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงสำรวจ .....	93
5 โมเดลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยัน .....	101

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

พระดำรัส ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2547 : 15) ความว่า .....

..... การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นการลงทุนที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ ซึ่งในบรรดาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสำคัญต่อประสิทธิผลในการพัฒนาซึ่งมีหลายปัจจัยนั้น ทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด แม้เราจะมีปัจจัยอื่น ๆ อย่างสมบูรณ์ แต่ถ้าทรัพยากรมนุษย์ไม่มีคุณภาพแล้ว การพัฒนา ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จสูงสุดได้ .....

จากพระราชดำรัสดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ในการพัฒนาประเทศการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการลงทุนที่สำคัญที่สุด เนื่องจากทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นในการพัฒนาประเทศจึงควรเริ่มต้นพัฒนาที่เยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความสำคัญมากที่สุด เนื่องจากเยาวชนจะกลายเป็นประชากรที่จะต้องรับภาระของประเทศชาติในอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. 2539 : ก-ฉ)

เยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ และเป็นช่วงอายุที่นับได้ว่าสำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต ประกอบกับเป็นกลุ่มประชากรกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งของประเทศ ที่เริ่มมีบทบาท ภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบต่อสังคม และจะเป็นกำลังสำคัญสำหรับการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมของชาติต่อไป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะอยากรู้ อยากเห็น อยากเล่น ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง และสร้าง ความนับถือในตนเอง มีความต้องการที่จะตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ได้มากหากได้รับการส่งเสริมและพัฒนาในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นการพัฒนาเด็กวัยรุ่นจึงนับได้ว่าเป็นหัวใจของการพัฒนาประเทศในอนาคต (คณะกรรมการพัฒนาการศึกษาอบรมและดูแลเด็กวัยรุ่น. 2535 :2-6)

ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิชาการ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลมากขึ้น จึงส่งผลให้วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านมีการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเพราะอยู่ในโลกของการแข่งขัน (ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. 2543 : 41) จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้วัยรุ่นเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ดังที่สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (2541 : 89)

ได้สำรวจปัญหาของนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาลและเอกชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน ปัญหาที่พบ ได้แก่ ปัญหาการศึกษา ปัญหาการประกอบอาชีพ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหายาเสพติด และปัญหาเรื่องเพศ และจากการที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ครูที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น และผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นวัยรุ่น จำนวน 20 คน ผลจากการสัมภาษณ์ พบว่านักเรียนที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมจะมีปัญหาใน 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นว่านักเรียนวัยรุ่นของไทยนั้นเผชิญปัญหาหลาย ๆ ด้าน และอาจจะกล่าวได้ว่าการมีปัญหานั้นแสดงให้เห็นถึงวัยรุ่นทั้งหลายไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ อาทิเช่น ไม่ตั้งใจเรียน ไม่สามารถปรับตนเองได้อย่างเหมาะสมกับบุคคลอื่น ๆ รวมทั้งมีปัญหาในชีวิตครอบครัวด้วย ซึ่ง สุภัทรา วังชากร (2541 : 5) กล่าวว่าการศึกษาที่วัยรุ่นมีหน้าที่ต่าง ๆ ของตนเอง ก็จะส่งผลทำให้แต่ละคนนั้นมีการใช้ชีวิตของตนเองแตกต่างกันไปจากคนอื่น ๆ การที่วัยรุ่นแต่ละคนมีปัญหาต่าง ๆ นั้น ก็อาจกล่าวได้เช่นเดียวกันว่ามีผลมาจากการที่วัยรุ่นมีการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่นมุ่งเน้นการใช้ชีวิตบางด้านมากเกินไป ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตส่วนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญได้อย่างสมดุล

ปัญหาเรื่องการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นนั้นได้รับความสนใจมาตลอดระยะเวลาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อาทิเช่น ดวงเดือน พิศาลบุตร (2515 : 84-85) ได้กล่าวไว้ว่า การใช้ชีวิตเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะจะช่วยให้เด็กนักเรียนพบความสำเร็จหรือเจริญก้าวหน้าได้มากหรือรวดเร็วต่างกัน และวิธีการใช้ชีวิตของนักเรียนยังมีผลต่อนักเรียนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย กล่าวคือ นักเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น อยู่เฉย ๆ หรือพูดคุยกแต่เรื่องไร้สาระ เอาแต่สนุก ไม่ช่วยทำงานบ้าน ไม่คิดทำงาน ใช้เวลาให้หมดไปด้วยการเที่ยวเตร่ แต่เด็กนักเรียนที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ เช่น ช่วยงานบ้าน ศึกษาค้นคว้า ทำงานอดิเรก เป็นต้น ก็จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมในการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งจะเกิดประโยชน์กับตนเองและครอบครัว ทำให้มีประสบการณ์ในชีวิตการทำงานต่าง ๆ มากขึ้น ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น และอาจช่วยเพิ่มพูนรายได้ให้กับตนเอง หรือครอบครัวบ้างตามสมควร ดังนั้นการใช้ชีวิตที่เหมาะสม จึงมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ดังที่ประเวศ วะสี (2538 19 – 24) ได้อธิบายถึงการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าไว้ว่า การใช้ชีวิตที่มีคุณค่านั้นประกอบด้วยการใช้ชีวิต 5 ประการ หรือเรียกว่า เบญจวิถี ซึ่งครอบคลุมถึง การปลุกมโนสำนึกแห่งความเป็นมนุษย์ การสัมผัสเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ การขยายความรักเพื่อนมนุษย์และความรักธรรมชาติอย่างกว้างขวาง การรวมกลุ่มให้เกิดเป็นชุมชน และการเป็นบุคคลที่มีการเรียนรู้ สำหรับ กรีกส์ (Griggs. 1986 : 69) ได้กล่าวถึงหลักการของการใช้ชีวิตเอาไว้ 6 ด้าน คือ ด้านความพึงพอใจในการประกอบอาชีพ ด้านความพึงพอใจในชีวิตครอบครัว ด้านความก้าวหน้าของการประกอบอาชีพ ด้านการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเอง ด้านความสำเร็จ

แห่งชีวิต และด้านการได้รับความช่วยเหลือ ซึ่งต่างต่าง ๆ ล้วนแต่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งสิ้น นอกจากนี้แล้ว ฮอลล์ (Hall, 1972 : 36 – 37) ได้ศึกษาและแบ่งการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไปออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรม และด้านศาสนา

เนื่องจากชีวิตในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มากมาย และมีความรุนแรงของการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมาก ซึ่งจะมีผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยมีความสนใจในเรื่องการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เนื่องจากโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ขยายจากภาคบังคับจาก 6 ปี เป็น 9 ปี โดยเปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานตามความต้องการของท้องถิ่น โดยเป็นการให้บริการแก่เด็กผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา และเพื่อให้นักเรียนที่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นกลุ่มเด็กด้อยโอกาสได้ศึกษาต่อ เนื่องจากครอบครัวมีฐานะยากจน หรืออยู่ห่างไกลจากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นการพัฒนาให้นักเรียนพร้อมที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงาน และเป็นพื้นฐานที่จะศึกษาต่อในระดับสูง ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของเด็กกลุ่มดังกล่าวจึงสนใจที่จะศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา และต้องการจะพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นเด็กด้อยโอกาสในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดกรุงเทพมหานครให้เหมาะสม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อเป็นการสำรวจข้อมูลนำร่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 206 คน จากโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร คำตอบที่ได้รับแสดงให้เห็นถึงการทำกิจกรรมการใช้ชีวิตที่หลากหลายของวัยรุ่น ซึ่งสามารถระบุเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนชอบกระทำมากที่สุด โดยแสดงเป็นจำนวนและร้อยละได้ดังนี้คือ การดูโทรทัศน์ 81 คน คิดเป็นร้อยละ 39.38 การฟังเพลง 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.08 การเล่นเกม 28 คน คิดเป็นร้อยละ 13.67 การเรียนหนังสือ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 7.83 การทำงานบ้าน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.85 การไปเที่ยวบ้านเพื่อน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.89 การนอนพักผ่อน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.95 การคุยโทรศัพท์ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.96 การทำงานพิเศษ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.48 และการอ่านหนังสือ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.48

จากกิจกรรมการใช้ชีวิตที่หลากหลายนี้สามารถแบ่งออกเป็น ด้าน คือ ด้านการศึกษา ได้แก่ การเรียนหนังสือและการอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 9.31 ด้านสุขภาพ ได้แก่ การเล่นเกมและการนอนพักผ่อน คิดเป็นร้อยละ 16.62 ด้านครอบครัว ได้แก่ การทำงานบ้าน คิดเป็นร้อยละ 4.85 และ ด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การเล่นเกม การไปเที่ยวบ้านเพื่อน การคุยโทรศัพท์ และการทำงานพิเศษ คิดเป็นร้อยละ 69.18 และจากการสนทนากลุ่มกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตของวัยรุ่นจำนวน 8 คน ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 3 คน ครูที่มีประสบการณ์ในการสอนวัยรุ่นจำนวน 2 คน และผู้ปกครองที่มีบุตร

เป็นวัยรุ่นจำนวน 2 คน ผลจากการสนทนากลุ่มพบว่า การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมี 4 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจด้วยแบบสอบถามปลายเปิดกับนักเรียนวัยรุ่นและจากการสนทนากลุ่ม ที่สรุปได้ว่า การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในกรอบสี่ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง ซึ่งเป็นกิจกรรม 4 ด้านจาก 6 ด้านที่ ฮอลล์ (Hall, 1972:36-37) ได้แบ่งไว้ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านกิจกรรม และด้านศาสนา ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำไปเป็นกรอบในการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นทั้ง 4 ด้านใช้ในการวิจัยต่อไป

จากผลการสำรวจการใช้กิจกรรมที่หลากหลายทั้ง 4 ด้าน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ มีการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างมากกว่าด้านอื่น ๆ ซึ่งยังเป็นการใช้ชีวิตที่ยังไม่เหมาะสม เพราะจะทำให้เกิดผลเสียตามมา เช่น ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยซึ่งอยู่ในวงการศึกษาก็มีความสนใจศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น แล้วนำกลุ่มที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมมาพัฒนาโดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมให้มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมต่อไป

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร” ทั้งนี้เพื่อจะได้เข้าใจในเรื่องการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และนำไปสู่การพัฒนาให้นักเรียนวัยรุ่นที่มีการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ให้เป็นวัยรุ่นที่มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสม เป็นเยาวชนที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชานเมือง
3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ได้ ดังนี้ คือ นักเรียนวัยรุ่น มีการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ผู้ที่รับผิดชอบนักเรียนวัยรุ่นในทุกวงการศึกษา สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการแก้ไขการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่นได้ และการพัฒนาการใช้ชีวิตให้เหมาะสมนั้นก็ได้นำแนวทางในการช่วยเหลือ นั่นก็คือ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี

พฤติกรรมนิยม ซึ่งผู้รับผิดชอบในการพัฒนาวัยรุ่นสามารถนำไปใช้ หรือประยุกต์ใช้วิธีการดังกล่าวได้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของวัยรุ่นให้เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนวัยรุ่นซึ่งจะเป็นกำลังที่เข้มแข็งของประเทศชาติสืบต่อไป

### ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้
  - 1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 4,532 คน
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่
    - 1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 - 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกำหนดโดยใช้ตารางยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (Yamane. 1970 : 886) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Cluster Random Sampling)
    - 1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม จำนวน 12 คนในโรงเรียนเดียวกันที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรที่ศึกษา
  - 2.1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น มีดังนี้
    - 2.1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โรงเรียนในเขตชุมชนเมือง และโรงเรียนในเขตชุมชนชานเมือง
    - 2.1.2 ตัวแปรตาม คือ การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น
  - 2.2 ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น มีดังนี้
    - 2.2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
    - 2.2.2 ตัวแปรตาม คือ การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ คือ

1.1 การใช้ชีวิตด้านการศึกษา หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านการศึกษาให้เหมาะสมกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การตั้งใจเรียน และการค้นคว้าหาความรู้ด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม

1.2 การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านสุขภาพให้เหมาะสมกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การออกกำลังกาย และการเลือกรับประทานอาหาร

1.3 การใช้ชีวิตด้านครอบครัว หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านครอบครัวให้เหมาะสมกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว และการสื่อสารของตนเองในครอบครัว

1.4 การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านกิจกรรมยามว่างให้เหมาะสมกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

2. การพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การให้ความช่วยเหลือนักเรียน วัยรุ่นให้สามารถปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับวัยและบทบาทหน้าที่ของตนเอง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) โดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน โดยผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ สบายใจ ไว้วางใจ ปลอดภัย และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนร่วมกลุ่ม และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตให้เหมาะสม

2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Group Behavioral Counseling) ซึ่งแบ่งเป็น 6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและระบุถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมและเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contract) เทคนิคการเป็นแบบอย่าง (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เทคนิคการปรับปรุงโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive restructuring)

เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Playing) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจถึงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม พร้อมทั้งแนวทางในการ แก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ และในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรม นิยมให้ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้มากกว่า 1 เทคนิค หรือใช้ทุกเทคนิคในแต่ละครั้งแล้วแต่ความ เหมาะสมกับปัญหาของนักเรียน

ขั้นที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนปรึกษาร่วมกันว่าพฤติกรรมในการใช้ ชีวิต ที่ไม่เหมาะสมที่ต้องการแก้ไขนั้น นักเรียนต้องสามารถปฏิบัติได้

ขั้นที่ 5 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะ สมที่ต้องการปรับปรุง ว่ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นก่อนการแสดงพฤติกรรม และผลที่เกิดขึ้นตามมา ภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น

ขั้นที่ 6 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงผลเสียของการมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ เหมาะสมและนักเรียนต้องการแก้ไข แล้วผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำสัญญาหรือข้อตกลงเพื่อจะ ได้ดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมนั้น ๆ ต่อไป

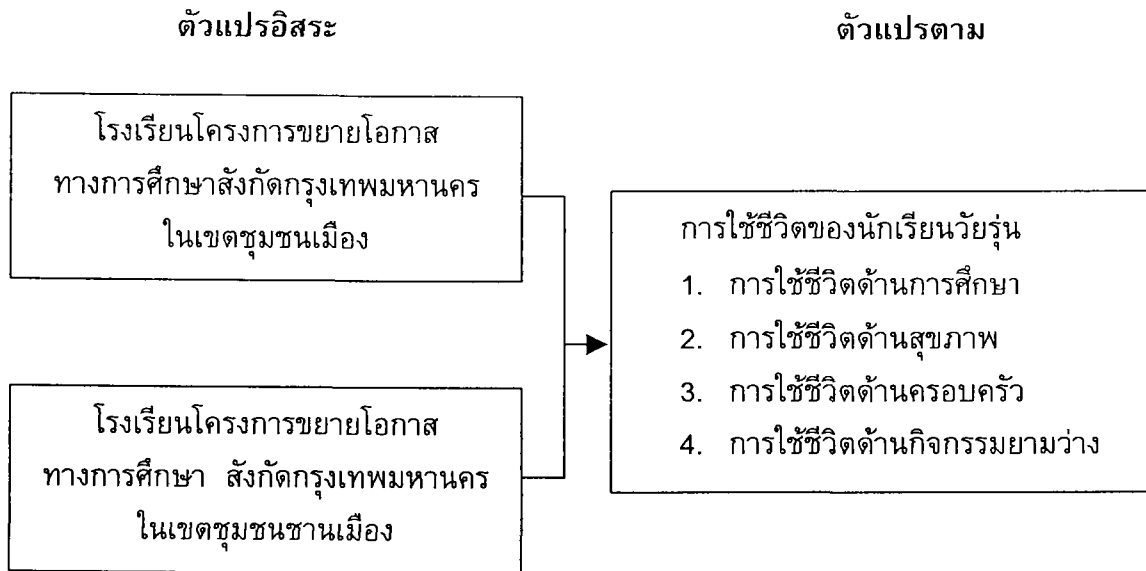
2.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลการแก้ไข พฤติกรรมการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม และให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่มีต่อการ แก้ไขพฤติกรรมและต่อการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลการแก้ไขพฤติ กรรมการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมและการให้คำปรึกษากลุ่มในภาพรวม

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้

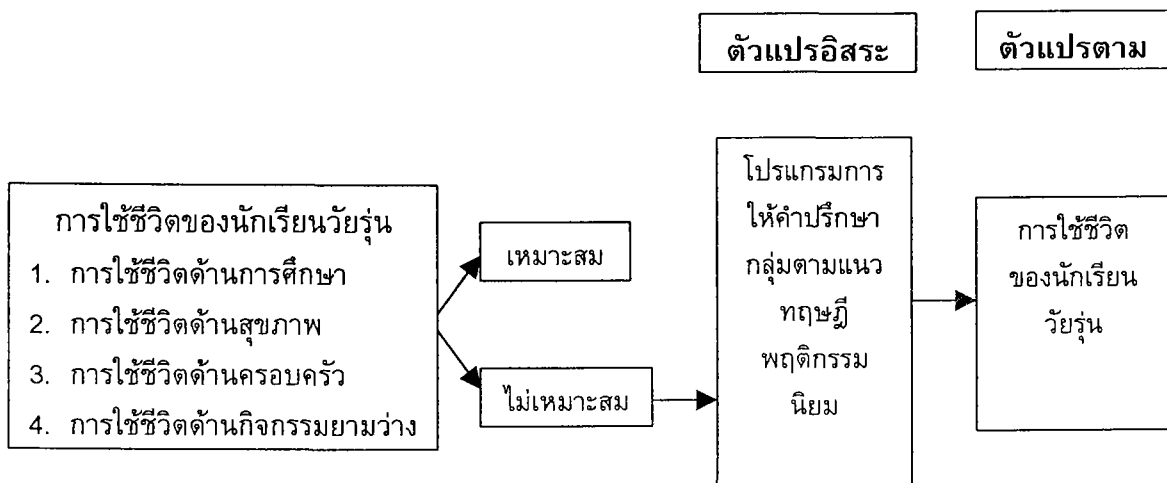
ตอนที่ 1 การศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง โดยมีทั้งการใช้ชีวิตที่เหมาะสมและไม่ เหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกต่าง ๆ ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีผลทำให้การใช้ชีวิต ของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างกัน นั่นก็คือ ความเป็นชุมชนเมืองและชุมชนชนานเมือง ดังแสดงใน ภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ในการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งเชื่อว่า มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ดังนั้นกระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีปัญหาอย่างมีขั้นตอน ดังแสดงในภาพประกอบ 2

จากผลการศึกษาในตอนที่ 1



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง
2. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในเขตชุมชนเมือง และเขตชุมชนชานเมืองมีการใช้ชีวิตแตกต่างกัน
3. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต
    - 1.1.1 ความหมายของการใช้ชีวิต
    - 1.1.2 หลักในการใช้ชีวิต
    - 1.1.3 ยุทธวิธีในการใช้ชีวิต
    - 1.1.4 ประเภทของการใช้ชีวิต
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการใช้ชีวิตของวัยรุ่น
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
    - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    - 2.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    - 2.1.3 ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    - 2.1.4 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่ม
    - 2.1.5 การจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา
    - 2.1.6 การเข้ากลุ่มวัยรุ่น
    - 2.1.7 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
  - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
    - 3.1.1 ภูมิหลังของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
    - 3.1.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และหลักการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
    - 3.1.3 จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
    - 3.1.4 ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
    - 3.1.5 หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม
    - 3.1.6 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
    - 3.1.7 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
  - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนทนากลุ่ม

5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ
6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัด

กรุงเทพมหานคร

7. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุมชนเมืองและชุมชนชนานเมือง

## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต

### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต

#### 1.1.1 ความหมายของการใช้ชีวิต

จากการศึกษาดำรง เอกสาร และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต (Lifestyle) ผู้วิจัยพบว่ามีการใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงกันกับคำว่า การใช้ชีวิต ได้แก่ คำว่า แบบแผนชีวิต การดำเนินชีวิต แบบแผนการดำเนินชีวิต วิธีทางดำเนินชีวิต รูปแบบชีวิต ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

อุทุมพร จามรมาน (2528 : 29) กล่าวว่า แบบแผนการดำเนินชีวิตเป็นลักษณะทางจิตและสังคมซึ่งคนที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้นประพฤติปฏิบัติ และเป็นพฤติกรรมทั้งหลายที่บุคคลสามารถควบคุมได้ อาจจะมีมากหรือน้อย รวมไปถึงการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของคนคนนั้น

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงดี (2530 : 268) กล่าวว่าไว้ว่า รูปแบบชีวิต หมายถึง ชีวิตความเป็นอยู่ การได้รับการเอาใจใส่ดูแล และความสะดวกสบายในการอยู่อาศัย การรักษาพยาบาล การดำรงอยู่ด้วยสถานะทางการเงิน การดำรงชีวิตด้วยการประกอบอาชีพ และการปรับตัวต่อสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง

รัชนี ฝนทองมงคล (2538 : 13) ได้ให้ความหมายของการดำเนินชีวิตไว้ว่า หมายถึง วิธีการดำรงชีพ การดำเนินชีวิตประจำวันโดยมีเป้าหมาย

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543 : 40) กล่าวว่าไว้ว่า การดำเนินชีวิต หมายถึง ชีวิตตั้งแต่เด็กจนตาย มีการศึกษาหาความรู้ การเล่น การทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจ และการรอดความตาย

โอไบรเอน (O Brien. 1982 : 39-40) ได้ให้ความหมายของแบบแผนชีวิต ไว้ว่า หมายถึง นิสัยที่ประพฤติในการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ การประกอบอาชีพ และการช่วยเหลือสังคม

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1986 : 118) กล่าวว่าไว้ว่า รูปแบบชีวิตหมายถึง แบบแผนของการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งไปตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความสามารถในการเลือกแสดงพฤติกรรมนั้น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การใช้ชีวิต (Lifestyle) หมายถึง กิจกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลในชีวิตประจำวัน

### 1.1.2 หลักในการใช้ชีวิต

ได้มีผู้ให้แนวทางไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

สัญญา ธรรมศักดิ์ (2533 : 49 – 52) ได้กล่าวถึงหลักในการดำเนินชีวิตไว้ 5 ประการ คือ ด้านศีลธรรม ด้านสุขภาพ ด้านการงาน ด้านการเงิน และด้านการสมาคม ส่วน ประเวศ วะสี (2538 : 19 – 24) ได้กล่าวถึงการดำรงชีวิตที่มีคุณค่า หรือมีวิถีที่ถูกต้อง ทุกคนควรจะพัฒนาศักยภาพของตนเอง โดยการดำรงชีวิตที่มีคุณค่า 5 ประการ คือ เบญจวิถี ดังนี้

1. ปลุกมโนสำนึกแห่งความเป็นมนุษย์ จุดเริ่มต้นของการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า อยู่ที่การปลุกมโนสำนึกแห่งความเป็นมนุษย์ของตนเองให้ตระหนักรู้ว่า เรามีศักยภาพที่จะเรียนรู้ ที่จะรัก และที่จะเป็นอิสระ คือ พ้นจากความบีบคั้นได้ มโนสำนึกทำให้เกิดพลังอำนาจแห่ง เจตจำนง พลังนี้ก่อให้เกิดพลังชีวิต ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และมีความสำเร็จ

2. สัมผัสเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ ในสังคมสมัยใหม่ ชีวิตและการทำงานของ คน อยู่กับความเทียม ทำให้แปลกแยกจากธรรมชาติและเพื่อนมนุษย์ ชีวิตมนุษย์ที่แปลกแยกจาก ธรรมชาติและจากเพื่อนมนุษย์ทำให้เกิดปัญหาทางจิต สังคม และปัญญา อันเป็นต้นเหตุแห่ง ปัญหาต่าง ๆ เป็นอันมาก ในสังคมปัจจุบันชีวิตที่จะมีคุณค่าต้องพยายามให้สัมผัสกับธรรมชาติ และสัมผัสกับชีวิตเพื่อนมนุษย์ไว้เสมอ ๆ เพื่อพัฒนาจิตใจให้ละเอียดอ่อน และพัฒนาทางจิต วิญญาณให้สูงขึ้น ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีคุณค่ายิ่งขึ้น

3. ขยายความรักเพื่อนมนุษย์และความรักธรรมชาติออกไปอย่างกว้างขวาง โดย ปราศจากเงื่อนไขทางลัทธิ อุดมการณ์ หรือชนชั้นใด ๆ ให้จิตใจเต็มไปด้วยมิตรไมตรีและเอื้อ อารต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย มีความรักสากล เมื่อทำได้ดังนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ จิตใจจะสงบ ประสบ ความงาม ความสุขและอิสรภาพ ทำให้อยู่ในฐานะจะเรียนรู้จากทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสถานการณ์ ตามความเป็นจริง ตามปกติมนุษย์เรียนรู้ได้ยาก เพราะมีวไปข้องติดอยู่ในอารมณ์ แต่เมื่อมี ความรักสากลแล้วเรียนรู้ได้จากคนทุกคนและจากทุกสถานการณ์ จะทำให้มีศักยภาพมาก บุคคลเรียนรู้แต่ละคน มีศักยภาพและกระทบต่อสังคมมาก

4. รวมกลุ่มให้เกิดความเป็นชุมชน การรวมกลุ่มของบุคคลจำนวนหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์ ร่วมกันมีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้และการกระทำร่วมกัน และมีองค์กรจัดการ จะเกิด ความอบอุ่นและความสุขอย่างท่วมท้น มีพลังการเรียนรู้และพลังสร้างสรรค์สูงมาก เมื่อเกิดสภาพ ดังกล่าวขึ้นเรียกว่า ความเป็นชุมชน เมื่อมีความเป็นชุมชน และเครือข่ายของชุมชน จะทำให้ แก้ปัญหาได้ทุกชนิด

5. การเป็นบุคคลเรียนรู้ ในยุคสมัยแห่งความสลับซับซ้อนและความเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว คนทุกคนต้องเป็นบุคคลเรียนรู้และมีกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม สามารถเรียนรู้ ได้จากทุกคนและทุกสถานการณ์ การรู้อะไรแจ่มแจ้งทำให้เกิดความสุข เพราะทำให้เกิดอิสร ภาพ หรือการหลุดพ้นจากความไม่รู้ ความไม่รู้ทำให้เกิดความบีบคั้น การเรียนรู้ที่ถูกต้องทำให้

รู้ความจริงที่เกี่ยวกับ ธรรมชาติ มนุษย์และสังคมทั้งทางวัตถุธรรมและนามธรรม รวมไปถึงจนถึงทางวิญญาณ การรู้ความจริงทำให้มีศักยภาพสังคมเรียนรู้ และบุคคลจะต้องเป็นบุคคลเรียนรู้ การเรียนรู้ทำให้ชีวิตมีคุณค่ายิ่ง

ทางด้านโสภณ สุภาพงษ์ (2542 : 13 –15) ได้กล่าวถึงวิธีการใช้ชีวิต โดยแบ่งเป็น 6 ระดับ ดังนี้ คือ

1. การใช้ชีวิตตามความหวาดกลัว การตัดสินใจในชีวิตของบุคคลมักอยู่ด้วยสิ่งนี้ การใช้ชีวิตในระดับนี้ไม่สนใจเรื่องถูกต้อง แต่สนใจแต่เรื่องถูกใจ คิดแต่ความหวาดกลัว

2. การใช้ชีวิตตามกตিকা ในสังคมเราจะใช้กตিকাในการดำเนินชีวิต โดยกตিকাหลัก ๆ ที่เราใช้จะเกี่ยวข้องกับ 3 ด้าน คือ เงิน วิชา และกฎหมาย ด้านเงิน – เศรษฐศาสตร์ เราจะคำนึงถึงความคุ้ม ถึงกำไร เรามักจะตั้งคำถามว่าได้เงินไหม ความคุ้มและกำไรเป็นเหตุผลหลักในการตัดสินใจ เช่น เรื่องเวลา ปัจจุบันนี้เรามักคิดกันว่าทุกเวลาที่ไม่ได้เงิน เป็นการเสียเวลาเปล่าประโยชน์ เวลาที่จะอยู่ดูแลบ้านดูแลครอบครัว เวลาที่จะได้พบปะเพื่อนฝูง หรือทอดลูก เรามักบอกว่าเสียเวลาเพราะไม่ได้ให้ผลตอบแทนแก่เราเป็นตัวเงิน ด้านวิชาการตัดสินใจ ทำสิ่งใดอาศัยว่าได้เรียนมาอย่างไร เรียนรู้มาอย่างไรก็ทำไปตามนั้น ด้านกฎหมาย สิ่งนี้ทุกคนต้องดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับกฎหมาย ดำเนินชีวิตไปตามกฎเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนดไว้ แต่กฎหมายก็ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้ยุติธรรม หรือเที่ยงธรรม แต่ทำให้ยุติ ขึ้นอยู่กับว่าใครเป็นผู้เขียนกฎหมาย เขียนเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับใครและใครเป็นผู้ใช้

3. การใช้ชีวิตตามสำนึกที่ดี ส่วนใหญ่แล้วเราใช้ชีวิตในระดับสำนึกที่ดี แต่บางทีเราก็ท้อแท้ว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี เพราะเราทำดีแล้วเราหวังว่าเราควรจะได้อะไรตอบแทน ที่ไม่ได้ก็ผิดหวัง แต่เมื่อเราได้พบเห็นคนที่เขาทุกข์ยากลำบากกว่าเรา เราเองก็อาจจะรู้สึกว่าเขาดีเท่าไรแล้วที่เราได้ทำดี ได้ใช้ชีวิตที่ดี

4. การใช้ชีวิตตามความจริง เราควรใช้ชีวิตอยู่กับความจริงที่เป็นจริง ไม่ใช่ความจริงที่เราอยากเห็น อยู่กับความจริงที่เป็นจริง ๆ คาดหวังให้ตรงกับความเป็นจริง แต่ต้องระวังอย่าให้กระทบใจเรามากจนเกิดความหมดหวังท้อแท้ แล้วเราจะเกิดกำลังใจ มีความแจ่มใส ทำให้เราประเมินสถานการณ์ได้ ความจริงไม่ใช่สิ่งที่เราต้องค้นหา ขอเพียงเราอย่าใส่ความไม่จริงลงไป แรงบันดาลใจจะเกิดขึ้นตรงนี้ ถ้าเราใช้ชีวิตอย่างไม่เข้าใจความจริง เราก็จะใช้ชีวิตไปตามแรงจูงใจเท่านั้น เช่น แรงจูงใจด้วยอุดมคติ แรงจูงใจด้วยความคาดหวังซึ่งเสี่ยงต่อความพลาดผิดหวัง ท้อแท้ และเสียใจ ทำให้เกิดความทุกข์ในใจมาก

5. การใช้ชีวิตด้วยความว่าง เมื่อเราเริ่มมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ตกลงตรงหน้าเรา เห็นว่าสิ่งทั้งหลายมันเปลี่ยนแปลงและมีวันตาย เห็นความจริงแล้วว่ามันสุข ๆ ทุกข์ ๆ เมื่อเจอความทุกข์เราก็สามารถเผชิญหน้ากับมันได้ และมีความหวังว่าจะได้พบกับความสุข หากทำใจได้เช่นนี้ เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาเราก็จะเห็นว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นธรรมชาติที่ชีวิตต้องเจอ

6. ชีวิตที่หลุดพ้น เป็นชีวิตที่แข็งแรงมาก ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของความอยาก ความต้องการที่เกินจำเป็นใด ๆ มองเห็นชีวิตตามความเป็นจริง เลือกใช้ชีวิตแต่ในสิ่งที่เป็นสาระ โดยส่วนมากแล้วบุคคลจะใช้ชีวิตอยู่ในช่วงที่หนึ่งถึงช่วงที่สี่ แต่จะเน้นหนักไปที่ช่วงใดมากนั้น แล้วแต่บุคคลที่ได้รับการอบรมและสั่งสมประสบการณ์ชีวิตมา นอกจากนี้สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543 : 41 – 42) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตที่จะดำรงคุณค่าหรือเพิ่มคุณค่า ควรยึดแนวปฏิบัติ ดังนี้

1. สร้างสมดุลทางกายภาพ คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพกายดี
2. สร้างสมดุลทางจิต คือ การทำให้จิตมีความมั่นคง สุขภาพจิตดี
3. สร้างสมดุลทางสังคม คือ การทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น กลุ่มเพื่อนมั่นคง
4. สร้างความสมดุลทางเศรษฐกิจ คือ การทำให้ฐานะเศรษฐกิจมั่นคง
5. สร้างสมดุลทางจิตวิญญาณ คือ การมีคุณธรรมจริยธรรม ทำประโยชน์ตนพร้อม ๆ ไปด้วยประโยชน์ท่านด้วย

6. ส่งเสริมสมดุลทางธรรมชาติ คือ การทำให้ธรรมชาติคงความหลากหลาย สามารถรักษาความสมดุลในระบบนิเวศ

รวมทั้งต้นสนีย์ จัตุรคุปต์และคณะ (2544 : 91-92) ได้แนะนำหลักการดำเนินชีวิตที่จะเพิ่มความสุขในชีวิต ไว้ดังนี้

1. นั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือฝึกโยคะ
2. เพิ่มพลังให้แก่ตัวเอง โดยการทำอะไรที่ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอน เพียงแต่ทำในสิ่งที่ทำให้ตัวเองรู้สึกสบาย ไม่เครียด และไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน
3. หากิจกรรมที่ชอบเพื่อที่จะลดความเครียด
4. อาจจะต้องเปลี่ยนไปรับประทานอาหารประเภทที่มีไขมันต่ำ
5. เข้านอนให้เป็นเวลา และตื่นนอนให้เป็นเวลา
6. ควรรับแสงแดดในช่วงเช้า เพราะแสงแดดยามเช้าจะเพิ่มระดับของเมลาโตนินในเลือด ทำให้นอนหลับได้ดีในตอนกลางคืน แต่อย่าถูกแดดจัดในเวลากลางวัน
7. รับประทานอาหารให้ได้สมดุลของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตในแต่ละมื้อ
8. รับประทานวิตามินเพื่อช่วยลดความเครียดได้
9. เกลือแร่ต่าง ๆ ก็มีประโยชน์ เช่น แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง แมงกานีส และธาตุเหล็ก
10. ทำให้ร่างกายเย็นสบาย จะเห็นว่าถ้าหากอากาศเย็น คนจะรู้สึกผ่อนคลาย แต่ถ้าอากาศร้อนจัดเกินไปก็จะทำให้หงุดหงิด
11. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะเพิ่มระดับเซโรโตนิน และโดปามีนที่เป็นสารที่ทำให้มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย จะเห็นว่าการออก

กำลังกายมีประโยชน์ทั้งสุขภาพของร่างกาย และจิตใจ อย่างน้อยควรออกกำลังกายประมาณ 20 นาทีต่อวัน เช่น การเดิน กระโดดเชือก เดินแอโรบิค

12. อากาศบริสุทธิ์มีความสำคัญ อากาศที่มีประจุไฟฟ้าลบมาก จะช่วยเพิ่มความสุข เช่น อากาศบริสุทธิ์ที่ยืนอยู่ชายหาด ริมทะเล ใกล้ น้ำตก ซึ่งตรงข้ามกับอากาศที่มีประจุไฟฟ้าบวกมาก ได้แก่ อากาศที่เป็นลมร้อน ๆ แห้ง ๆ พัดผ่านทะเลทราย ซึ่งจะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสีย และอาจจะก้าวร้าวรุนแรง

ส่วนเกสรา สุขสว่าง (2543 : 101 -103) ยังได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์และดำรงตนอย่างมีสติพร้อม ๆ กับการปฏิบัติตามแนวทางคำสอนในพระพุทธศาสนา แนวทางสำคัญดังกล่าว ได้แก่ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน และรู้จักเลือกบุคคล

นอกจากนี้เพนเดอร์ (Pender. 1987 : 135 – 143) ได้แบ่งการดำเนินชีวิต ออกเป็น 10 ด้าน คือ

1. การดูแลตนเอง หมายถึง การดูแลตนเองในด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรค การสังเกตร่างกายตนเองว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่
  2. การปฏิบัติทางโภชนาการ หมายถึง การรับประทานอาหารได้ถูกต้องเหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการ
  3. การออกกำลังกาย หมายถึง การพักผ่อนและเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกาย
  4. การนอนหลับ หมายถึง การประเมินระยะเวลาที่ควรจะได้รับ การพักผ่อนนอนหลับตลอดจนการมีลักษณะการนอนที่ถูกต้อง
  5. การจัดการกับความเครียด หมายถึง การประเมินอารมณ์สันทนาการของบุคคล การแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ออกมาได้อย่างเหมาะสม
  6. ความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในความสำเร็จของชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในความสำเร็จของชีวิต
  7. จุดมุ่งหมายของชีวิต หมายถึง การกำหนดเป้าหมายชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว
  8. การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น หมายถึง การคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ
  9. การควบคุมสภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ หมายถึง การดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ
  10. การใช้บริการด้านสุขภาพ หมายถึง ความกระตือรือร้นในการหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอนามัย การตรวจสุขภาพ
- ฮอลล์ (Hall. 1972 : 36 – 37) ได้กล่าวถึงการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้
1. ด้านสุขภาพ หมายถึง การดูแลตนเองด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การดูแลรักษายามเจ็บป่วย

2. ด้านอาชีพ หมายถึง การประกอบอาชีพหลักเพื่อการมีรายได้ในการดำรงชีวิต
  3. ด้านการศึกษา หมายถึง การได้รับการศึกษาในระบบโรงเรียน การเข้ารับการอบรม ตลอดจนการสนใจศึกษาหาความรู้
  4. ด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง ลักษณะที่อยู่อาศัย วัสดุที่ใช้ในการก่อสร้างที่อยู่อาศัย ตลอดจนสถานะภาพการอาศัย
  5. ด้านกิจกรรม หมายถึง การทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น การเข้าสังคม งานอดิเรก
  6. ด้านศาสนา หมายถึง ศาสนาที่ตนนับถือเป็นศาสนาประจำตัว
- กรีกส์ (Griggs. 1989 : 69) ได้กล่าวถึง หลักในการดำเนินชีวิตดังนี้คือ ความพอใจในอาชีพ ความพอใจในชีวิตครอบครัว ความก้าวหน้าของอาชีพ การดูแลรักษาสุขภาพ ความสำเร็จของชีวิต และการได้รับความช่วยเหลือ

### 1.1.3 ยุทธวิธีในการใช้ชีวิต

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลจะถูกกำหนดจากรูปร่างหน้าตา จนถึง การอบรมเลี้ยงดู การศึกษา สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว ค่านิยม มุมมองในชีวิต เจตคติ ความมั่นใจ อุปนิสัยใจคอและอื่น ๆ บุคคลที่ต้องการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ยุทธวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งตนเองและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย 10 ด้าน ดังนี้ (นันทนา ธรรมบุศย์. 2542 : 7-8)

1. ด้านความสนใจในสุนทรียภาพ (Aesthetic Interests) ได้แก่ การวางแผนให้ชีวิตได้รับความซาบซึ้งในสิ่งที่ดีงาม เช่น ศิลปะ วรรณคดี ดนตรี ธรรมชาติ เป็นต้น
2. ด้านชีวิตครอบครัว (Family life) หมายถึง การปรับปรุงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้าน การอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม การศึกษา การเรียนรู้ ความต้องการ ค่านิยมและความสนใจ
3. ด้านงานอดิเรก (Leisure activity) หมายถึง การใช้เวลาว่างที่นอกเหนือไปจากการทำงาน หมายถึง การใช้เวลาว่างที่นอกเหนือไปจากการทำงานหรือนอนหลับ ซึ่งช่วงที่ทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นช่วงของการใช้เวลาอย่างมีความสุข
4. ด้านเศรษฐกิจและอาชีพ (Career and economic status) หมายถึง การวางแผนเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและการใช้จ่ายเงินทอง เช่น ต้องการประสบความสำเร็จในลักษณะใด ต้องการมีรายได้ต่อเดือนมากน้อยเพียงใด เป็นต้น
5. ด้านการพัฒนาสติปัญญา (Mental development) ได้แก่ การเพิ่มพูนประสบการณ์ทางด้านสติปัญญาให้มากขึ้น เช่น การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม หรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

6. ด้านการพัฒนาจิตใจ (Psychological well – being) หมายถึง การที่มีจิตใจแจ่มใส สงบ และเป็นสุข ถึงจะมีความทุกข์ก็สามารถทำได้ ทำให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ หรือปรับเปลี่ยนมุมมองในชีวิต เป็นต้น

7. ด้านศาสนา (Religious life) หมายถึง การวางแผนดำเนินชีวิตให้อยู่ในขอบเขตตามแนวปรัชญาของศาสนาที่ตนเคารพนับถือ

8. ด้านสังคม (Social life) หมายถึง การปรับปรุงความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลหรือสมาชิกในครอบครัวรอบข้างให้ดีขึ้น และพยายามลดความขัดแย้งกับผู้อื่นให้น้อยลง

9. ด้านการบริหารร่างกาย (Physical exercise) หมายถึง การดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองให้มีพละนาถย์ที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ

10. ด้านการอุทิศตนให้กับสังคม (Social concerns) หมายถึง การช่วยเหลืองานกุศลและรับใช้สังคมในด้านต่าง ๆ เช่น เป็นกรรมการของมูลนิธิ หรือกรรมการของสมาคมต่าง ๆ

#### 1.1.4 ประเภทของการใช้ชีวิต

ธัญญรัตน์ วงษ์สมัย (2542 : 32-34) ได้สรุปไว้ว่า การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมี 5 ด้าน ดังนี้ คือ

1. การใช้ชีวิตด้านการเรียน หมายถึง การทำกิจกรรมของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ได้แก่ การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การเตรียมตัวก่อนเรียน การอ่านหนังสือประกอบบทเรียน การเข้าห้องสมุด และการเรียนพิเศษ ซึ่งนันทนา เตชะนนท์ (2538 : 9) กล่าวว่า การใช้ชีวิตด้านการเรียนเป็นกิจกรรมที่นักเรียนทำเพื่อเป็นการแสวงหาและเพิ่มพูนความรู้ในระหว่างเรียนที่ไม่ใช่การเรียนปกติ ซึ่งได้แก่ การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียนที่เรียนมาแล้ว การศึกษาบทเรียนล่วงหน้า การอ่านหนังสือประกอบการเรียน การเข้าห้องสมุดประชาชน และการเรียนพิเศษ

2. การใช้ชีวิตด้านการช่วยทำงานบ้าน หมายถึง การใช้ชีวิตในด้านการช่วยทำงานภายในบ้าน ได้แก่ การช่วยจ่ายกับข้าว ซั้วของ การเตรียมอาหาร การหุงหาอาหาร การล้างภาชนะ การทำความสะอาดบ้าน การซักกรีดเสื้อผ้า การช่วยดูแลน้อง การรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น ในการช่วยทำงานบ้าน เป็นหน้าที่ของบุคคลในบ้านที่จะต้องช่วยกัน ซึ่งตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) ได้กำหนดเนื้อหาไว้ในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย โดยมุ่งให้นักเรียนได้พัฒนาค่านิยม เจตคติ พฤติกรรมและบุคลิกภาพ ให้ความรู้ รับผิดชอบ รักการทำงาน โดยเฉพาะในกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ ได้กำหนดเนื้อหาเรื่องงานบ้าน เป็นงานบังคับที่ต้องเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 รวมทั้งสอนหน้าที่ต่าง ๆ ที่บุคคลในบ้านควรมีความรับผิดชอบร่วมกัน เช่น การช่วยกันรักษาความสะอาด การจัดบ้าน การตกแต่งบ้าน และการแบ่งเบาภาระอื่น ๆ ภายในบ้าน ได้แก่ การล้างถ้วยจาน การซักกรีด

เสื้อผ้า การประกอบอาหาร ฯลฯ โดยการให้ความรู้และมุ่งให้มีความสามารถพร้อมกันไปด้วยการสอนในกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพนี้ จึงเน้นการสอนโดยการให้ความรู้พร้อมไปกับการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่องาน เน้นให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ ชยัน อดทน มีความเพียร ละเอียดถี่ถ้วน มีระเบียบ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และให้นักเรียนมีนิสัยรักการทำงาน นักเรียนในฐานะเป็นสมาชิกของบ้าน ฉะนั้น การช่วยทำงานภายในบ้าน จึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่นักเรียนระดับประถมศึกษาสามารถกระทำได้ ซึ่งนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทุกคนจะต้องผ่านการเรียนการสอน การฝึกปฏิบัติมาแล้วทุกคนแต่อาจจะเป็นได้ว่าหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นจะเน้นวิชาการมากเกินไป จึงทำให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่สามารถจะใช้ชีวิตในด้านนี้ได้เหมาะสม

3. การใช้ชีวิตด้านการหารายได้พิเศษ หมายถึง การทำกิจกรรมเพื่อเสริมรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว ได้แก่ การขายของหน้าร้าน การรับจ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ในวันหยุด การประดิษฐ์สิ่งของขาย และการปลูกพืชผักเพื่อขาย เป็นต้น การใช้ชีวิตในด้านการหารายได้พิเศษจึงเป็นการใช้ชีวิตด้านสำคัญด้านหนึ่งในภาวะสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ซึ่งนักเรียนก็สามารถจะใช้เวลาที่ว่างจากการใช้ชีวิตด้านอื่น ๆ ทำเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวได้ และยังทำให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย

4. การใช้ชีวิตด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง การใช้ชีวิตของนักเรียนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ได้แก่ การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย การวิ่งเหยาะ ๆ การเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย กิจกรรมการกีฬา ได้แก่ กิจกรรมกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง กิจกรรมกีฬาประเภทใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ การเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม เป็นต้น ซึ่งมีนักการศึกษาและนักวิชาการได้กล่าวไว้ ดังนี้ เอก เกิดเต็มภูมิ (2540 : ม.ป.ป.) ได้ให้คำนิยามของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นสัจชาติญาณของมนุษย์เพื่อกระตุ้นให้ระบบทางสรีรวิทยาของร่างกายได้มีการพัฒนาตามกระบวนการโดยสมบูรณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนากระบวนการทางด้านจิตใจและกระบวนการทางด้านสังคมของมนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้น สามารถแบ่งระดับของการกีฬาได้เป็น 3 ระดับ คือ การกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ การกีฬาเพื่อการแข่งขัน และการกีฬาเพื่อสังคมและการเมือง การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์ในหลายด้าน ซึ่งกิจกรรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าทางด้านการพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ (2535 :102-103) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมกีฬา และแบ่งกิจกรรมกีฬาออกเป็น 6 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

- 1) กิจกรรมเกมกีฬาขั้นพื้นฐาน เช่น กรีฑา ยิมนาสติก ฟุตบอล
- 2) กีฬาประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ เช่น ยิงธนู โบว์ลิง ยิงปืน จักรยาน แข่งเรือ ตกปลา โต้เขา เดินทางไกล ดำน้ำ กระโดดน้ำ กรีฑา วายน้ำ เป็นต้น

3) กีฬาประเภททีม กีฬาประเภททีมกำลังได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เพราะว่ากีฬาทีมช่วยส่งเสริมคุณค่าทางสังคม เช่น ความสามัคคี มนุษยสัมพันธ์ การรวมกลุ่ม เป็นสมาชิกของกลุ่ม การแสดงออกในการมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ตัวอย่างของกีฬาทีม ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฮอกกี้ ซอฟท์บอล เบสบอล เนตบอล แชนด์บอล เป็นต้น

4) กีฬาสำหรับสตรีและเด็ก เป็นการจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อส่งเสริมให้สตรีมีบทบาท ในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬามากขึ้น เช่น เนตบอล บาสเกตบอล ฟุตบอล ยูโด คาราเต้ วิ่งมาราธอน กรีฑา วายน้ำ วอลเลย์บอล เป็นต้น

5) กีฬานันทนาการ หมายถึง กีฬามวลชน (Mass Sport) หรือกีฬาที่นิยมเล่น ทั้งชายและหญิง วัยเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ และแม้กระทั่งกีฬาเพื่อกลุ่มประชากร พิเศษเพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเล่นกีฬาในช่วงเวลาว่าง และส่งเสริมคุณค่าการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีได้มุ่งได้สัมผัสฤทธิ์ กีฬานันทนาการ ได้แก่ กีฬาสากล เช่น กอล์ฟ เทนนิส วอลเลย์บอล วิ่ง-เดินเพื่อสุขภาพ ตลอดจนกีฬาประเภทเสี่ยงอันตรายท้าทายความสามารถ เช่น แข่งรถ แข่งเรือ

6) กีฬาเพื่อการแข่งขัน หมายถึง กีฬาที่เน้นในเรื่องทักษะกีฬาเพื่อแสดงความเป็นเลิศในเชิงกีฬา ถ้ามีการเล่นที่ฝึกหัดฝึกซ้อมกันอย่างต่อเนื่อง โดยหวังผลประโยชน์ก็เป็น กีฬาอาชีพ กีฬาประเภทนี้ในแง่ของนันทนาการเป็นกีฬาสำหรับผู้ชมเป็นการบันเทิงอย่างหนึ่ง ที่ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์การพัฒนาทางด้านอารมณ์การมีส่วนร่วมของกลุ่มการเชียร์หรือ ส่วนหนึ่งของทีม การพักผ่อนหย่อนใจ กีฬาอาชีพและเพื่อการแข่งขัน ได้แก่ ยิมนาสติก กรีฑา ฟุตบอล มวยสากล เทนนิส กอล์ฟ บาสเกตบอล เป็นต้น

การกีฬาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่นิยมในชุมชนทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา ยุโรป และลาตินอเมริกา จนเกิดเป็นบริษัทธุรกิจข้ามชาติ ในการกีฬา เช่น บริษัทอาดิดาส ไนกี้ ดันล็อป ได้ลงทุนส่งเสริมผลิตภัณฑ์ทางการกีฬา และ อุปกรณ์กีฬา เพื่อส่งเสริมให้บุคคลในสังคมได้เล่นกีฬาเพื่อนันทนาการ บริษัทผู้สนับสนุนธุรกิจ การค้าได้ใช้การกีฬาเพื่อโฆษณาธุรกิจการค้า ทำให้เกิดการเผยแพร่กีฬาโดยสื่อมวลชน ประชาสัมพันธ์ เช่น วิทยุโทรทัศน์ หนังสือส่งเสริมให้กีฬาเป็นส่วนสำคัญในช่วงเวลาว่างที่ สังคมต้องมีส่วนร่วม

5. การใช้ชีวิตด้านการทำงานอดิเรก หมายถึง การทำกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลิน ได้แก่ การอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ท่องเที่ยว สะสมสิ่งของต่าง ๆ วาดรูประบายสี เขียนบันทึกประจำวัน เขียนจดหมาย ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ งานอดิเรกเป็นกิจกรรมของ บุคคลในการสร้างความสมดุลและความเป็นอยู่ของชีวิตให้ดีขึ้น ในการที่บุคคลจะเลือกทำ กิจกรรมแต่ละประเภทนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ความสนใจ ความพึงพอใจในสิ่งนั้น

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต

### งานวิจัยในประเทศ

วาสนา คุณภาอภิสิทธิ์ (2523 : 52-54) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่าง คือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมา คือ กิจกรรมกีฬาและกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียนโดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดหลังโรงเรียนเลิก คือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมกีฬาที่นักเรียนชอบมาก คือ วอลเลย์บอล แบดมินตัน เกมต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่าง คือ เวลาอุปกรณ์ และสถานที่ไม่เพียงพอ นักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และนักเรียนโรงเรียนรัฐบาลกับนักเรียนโรงเรียนราษฎร์มีความสนใจในการใช้กิจกรรมในเวลาไม่แตกต่างกัน และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกัน

ไพฑูรย์ สีนลรัตน์ (2526 : 1-13) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” โดยแบ่งรูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ออกเป็น 7 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มกิจกรรม รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้คือให้ความสนใจ และชอบใช้ชีวิตอยู่กับกิจกรรมในทางสนุกสนาน บันเทิง ที่เน้นในเรื่องของความรู้สึก อารมณ์ และความพอใจของตนเองและของเพื่อนเป็นหลัก เช่น ประชุมเชียร์ เล่นกีฬา

2. กลุ่มก้าวหน้า รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ ให้ความสนใจและชอบใช้ชีวิตรวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหา ความยุติธรรม ความได้เปรียบ เสียเปรียบ และความถูกต้องเหมาะสมของระบบเศรษฐกิจการเมืองของประเทศ และสนับสนุนการเรียกร้องสิทธิและความถูกต้องในสังคม

3. กลุ่มเก็บตัว รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้มีลักษณะสันโดษ ชอบอยู่คนเดียว เก็บตัว ไม่อยากเข้าสมาคมหรือสังสรรค์กับเพื่อนฝูง แก้ปัญหาและทำงานด้วยตัวคนเดียวเป็นหลัก

4. กลุ่มสมาคม รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ให้ความสนใจสัมพันธ์กับเพื่อน การสมาคม การสังสรรค์ สนุกสนานมากกว่ากิจกรรมด้านอื่น ๆ เวลาว่างของคนกลุ่มนี้คือ การนัดเพื่อนไปสนุกสนาน เฮฮากันตามบ้าน หรือร้านพิเศษของตน

5. กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับสังคม และเห็นปัญหาของผู้เสียเปรียบในสังคม และพร้อมที่จะเสียสละเวลาเข้าร่วมในกิจกรรมที่จะช่วยเหลือคนเหล่านั้น ในลักษณะของการเสียสละและบำเพ็ญประโยชน์ เช่น การไปสอนหนังสือในสลัม การบริจาคโลหะ ค่ายอาสาสมัคร เป็นต้น

6. กลุ่มวิชาการ รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับวิชาการและความรู้สึกรู้หา พร้อมที่จะศึกษาตามที่อาจารย์บอกและอาจารย์แนะเพิ่มเติม ห้องสมุดเป็นแหล่ง

สำราญของคนกลุ่มนี้ เข้าสอบด้วยความพร้อม และพอใจที่จะให้ผลการสอบออกมาดี เพื่ออนาคตทางการศึกษาที่สูงขึ้นไป

7. กลุ่มวิชาชีพ รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้มีเป้าหมายเพื่อจบออกไปประกอบอาชีพเป็นหลัก จึงสนใจเรียนเพื่อให้สอบได้เป็นหลักและจะสนใจพิเศษเฉพาะวิชาที่จะนำไปใช้ประกอบอาชีพ ถ้าเป็นไปได้จะพยายามจบให้เร็วที่สุดก่อน 4 ปีได้ยิ่งดี

โดยจุดมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาลักษณะการใช้ชีวิตของนิสิต โดยแบ่งกลุ่มตามลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น และทำการศึกษาเปรียบเทียบโดยจำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชั้นปี หลักสูตร สาขาวิชา อาชีพบิดา และคณะที่ศึกษาผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตมีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มก้าวหน้าสูงที่สุด รองลงมาคือกลุ่มวิชาชีพและกลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ส่วนกลุ่มที่นิสิตมีลักษณะการใช้ชีวิตน้อยคือกลุ่มเก็บตัว

2. จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มที่มีความสัมพันธ์กันค่อนข้างสูงคือกลุ่มก้าวหน้ากับกลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ กลุ่มวิชาการกับกลุ่มวิชาชีพ กลุ่มก้าวหน้ากับกลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มกิจกรรมกับกลุ่มสมาคม กลุ่มที่มีความสัมพันธ์ค่อนข้างน้อย คือกลุ่มเก็บตัวกับกลุ่มสมาคม กลุ่มเก็บตัวกับกลุ่มกิจกรรม กลุ่มสมาคมกับกลุ่มวิชาการ

3. นิสิตหญิงมีการใช้ชีวิตในกลุ่มวิชาการ และกลุ่มบำเพ็ญประโยชน์สูงกว่านิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีลักษณะการใช้ชีวิตกลุ่มเก็บตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และมีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มสมาคม กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ กลุ่มวิชาการ และกลุ่มวิชาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

5. นิสิตที่ศึกษาในชั้นปีต่างกัน พบว่ามีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มสมาคม กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ กลุ่มวิชาการ และกลุ่มวิชาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

6. นิสิตนักศึกษาในหลักสูตรต่างกันพบว่ามีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มกิจกรรม กลุ่มก้าวหน้า กลุ่มสมาคม กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ กลุ่มวิชาการ และกลุ่มวิชาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

7. นิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาต่างกัน พบว่ามีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มก้าวหน้า กลุ่มเก็บตัว กลุ่มสมาคม กลุ่มวิชาการ และกลุ่มวิชาชีพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

8. นิสิตที่มีบิดาประกอบอาชีพต่างกัน พบว่ามีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มสมาคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

9. นิสิตที่ศึกษาในคณะต่างกัน พบว่ามีลักษณะการใช้ชีวิตในกลุ่มก้าวหน้า กลุ่มเก็บตัว กลุ่มสมาคม กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ กลุ่มวิชาการ กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วาสนา เจือทอง (2531 : 27-28) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง รูปแบบการใช้ชีวิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหม ได้แบ่งลักษณะของนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มวิชาการ บุคคลพวกนี้สนใจศึกษาหาความรู้อย่างจริงจัง ต้องการมีผลการเรียนดี เพื่อศึกษาต่อในระดับสูงต่อไป ทุ่มเวลาในการหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เชื่อในสิ่งที่ผ่านการได้ตรงและมีเหตุผลทางวิชาการ

2. กลุ่มวิชาชีพ มุ่งความสนใจที่การฝึกทักษะทางวิชาชีพมากกว่าวิชาการ ชอบเรียนภาคปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี สนใจวิชาหรือกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิชาชีพ เพื่อการประกอบอาชีพของตน

3. กลุ่มก้าวหน้า เป็นพวกที่มีแนวความคิดใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีความสนใจกว้างขวาง นอกเหนือจากวิชาชีพของตน ชอบค้นคว้าด้วยตนเอง ชอบศึกษาปัญหาสังคม มักใช้เวลาว่างในการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อช่วยเหลือสังคม

4. กลุ่มกิจกรรม เป็นพวกที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรในฐานะผู้นำผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติ จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงาน บุคลิกภาพและความรอบรู้อื่นๆ มากกว่าเพื่อให้ได้สาระทางวิชาการหรือวิชาชีพ

5. กลุ่มสมาคม สนใจกิจกรรมในสถาบันที่สนุกสนานเพลิดเพลิน มากกว่ากิจกรรมลักษณะอื่น สนใจงานสังคม รักสนุก มีเพื่อนมาก ชอบสนุกสนานในกลุ่มเพื่อน ไม่ชอบอยู่คนเดียว ไม่ใคร่สนใจวิชาการและวิชาชีพเท่าใดนัก

6. กลุ่มเก็บตัว บุคคลพวกนี้ไม่สนใจกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในสถาบันไม่มุ่งมั่นในการเรียน การฝึกทักษะทางวิชาชีพหรือกิจกรรมเท่าใดนัก ทำไปเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องทำ ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่สนใจใครไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรืออาจารย์

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลมีรูปแบบการใช้ชีวิต 5 รูปแบบ อยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ กลุ่มวิชาชีพ กลุ่มสมาคม กลุ่มวิชาการ กลุ่มก้าวหน้า และกลุ่มกิจกรรม ส่วนรูปแบบการใช้ชีวิตกลุ่มเก็บตัวมีอยู่ในระดับต่ำ

2. นักศึกษาพยาบาลที่มีภูมิลำเนา อาชีพของบิดา การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา และรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีรูปแบบการใช้ชีวิต บางกลุ่มแตกต่างกัน

3. รูปแบบการใช้ชีวิตทั้ง 6 รูปแบบ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยรูปแบบการใช้ชีวิตกลุ่มวิชาการและกลุ่มวิชาชีพ มีความสัมพันธ์กันสูงสุดในเชิงนิมิต และรูปแบบการใช้ชีวิตกลุ่มสมาคมมีความสัมพันธ์เชิงนิเสธกับกลุ่มเก็บตัว

วัฒนา ณ ระนอง (2534) ศึกษาเรื่องการดำเนินชีวิตคนรุ่นใหม่ในกรุงเทพมหานคร ในเรื่องงานอดิเรก งานสังคม การพักผ่อนหย่อนใจ การบันเทิง การเป็นสมาชิกของกลุ่มต่างๆ การกีฬา การรับประทานอาหารนอกบ้าน การสังสรรค์ การท่องเที่ยว โดยการสัมภาษณ์

บุคคลที่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี ในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่กระทำบ่อยและค่อนข้างบ่อย ได้แก่ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ ตามลำดับ กิจกรรมที่กระทำในระดับปานกลางหรือทำบ้างบางครั้ง ได้แก่ การเดินเล่น หรือซื้อของตามศูนย์การค้า รับประทานข้าวนอกบ้าน สังสรรค์กับเพื่อนฝูง อยู่บ้านเฉย ๆ ดูภาพยนตร์และดูวิดีโอ กิจกรรมที่กระทำอยู่ในระดับน้อยมาก ได้แก่ การเล่นเกม เที่ยวต่างจังหวัด ทำงานอดิเรกที่บ้าน ไปเที่ยววัดสัปดาห์ละครั้ง ดูกีฬา เล่นดนตรี และเข้าวัด โดยการมีครอบครัวที่อบอุ่น มีสุขภาพที่ดี และบ้าน มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมากที่สุด รองลงมา คือ ความมั่นคงในชีวิต ความก้าวหน้าในอาชีพ การงาน การศึกษา เงิน เพื่อน คนรัก สิ่งอำนวยความสะดวกและชื่อเสียง ตามลำดับ

จิตติมา สุภักดิ์ (2539 : 103-121) ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนใช้เวลาในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนในวันจันทร์-ศุกร์ มากกว่าวันหยุดสุดสัปดาห์ เพราะส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียน จึงมีเวลาในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน เช่น ทำการบ้าน เข้าห้องสมุด พูดคุยกับเพื่อนในด้านการศึกษา มากกว่า ส่วนเวลาในการทำกิจกรรมในครัวเรือน จะใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์มากกว่าเพราะต้องใช้เวลาในการทำกิจกรรม เช่น ซักรีดเสื้อผ้า ช่วยงานอาชีพของครอบครัว และใช้เวลาในการทำกิจกรรมนันทนาการนั้นจะใช้เวลาในช่วงวันจันทร์-ศุกร์ มากพอ ๆ กัน เพราะนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงให้ความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการมากเป็นพิเศษ

ธัญญรัตน์ วงษ์สมัย (2542 : 40-42) ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการทำงานบ้าน กิจกรรมที่ทำมากที่สุด คือ ซักรีดเสื้อผ้า กวาดถูบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนการทำกรบ้าน ทำรายงาน หรือทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว และการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่ทำน้อยที่สุด

ศักดิ์ดา พยัคฆโส (2545 : 52) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร จำนวน 226 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดำรงชีวิตของนักเรียน มี 7 ปัจจัย คือ เพศ นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับบิดามารดา บรรยากาศการเรียนการสอน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของนักเรียนมี 3 ปัจจัยโดยเรียงจากมากไปหาน้อย คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ตัวนี้ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการดำรงชีวิตของนักเรียนได้ร้อยละ 46.10

## งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮูด (Hood. 1992 : 33) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานและการรับรู้ทางครอบครัวกับรูปแบบการใช้เวลาของเด็กวัยรุ่น โดยสมมุติฐานว่า เด็กวัยรุ่นจะยังคงใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว และอิทธิพลของครอบครัวจะส่งผลต่อวิถีชีวิตของเขา โดยศึกษาถึงองค์ประกอบทางจิตวิทยาสำหรับเด็กวัยรุ่นกับความพึงพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างเปอร์เซ็นต์ของการใช้เวลากับพื้นฐาน และการรับรู้ทางครอบครัว องค์ประกอบทางจิตวิทยา 9 องค์ประกอบสามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการวัดการใช้เวลาของเด็กวัยรุ่น

เรย์มอร์ (Raymore. 1994 : 702) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบของพฤติกรรมการใช้เวลาในช่วงเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสู่ช่วงวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย จนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิทและผู้ปกครอง รูปแบบการใช้เวลาที่ทำการศึกษา ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย นักเรียนเมื่ออยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนในระดับวิทยาลัย และเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ จะเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้เวลาน้อยลง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ จากแนวคิดของฮอลล์ (Hall. 1972 : 36-37) จากผลการสำรวจจรรยาบรรณ และผลจากการสนทนากลุ่ม สรุปได้ว่า การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นแบ่งได้เป็น 4 ด้าน คือ การใช้ชีวิตด้านการศึกษา การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ การใช้ชีวิตด้านครอบครัว และ การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง โดยในแต่ละด้านมีรายละเอียด ดังนี้

**การใช้ชีวิตด้านการศึกษา** โดยแบ่งออกเป็น 2 พฤติกรรม คือ การตั้งใจเรียน และการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม

### 1. การตั้งใจเรียน

#### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตั้งใจเรียน

##### 1.1.1 ความหมายของการตั้งใจเรียน

สเตรง (Strang. 1959 : 307 – 308) กล่าวว่า การตั้งใจเรียนเป็นองค์ประกอบอันซับซ้อนที่เกี่ยวกับแรงขับและความจำ การจะเรียนรู้สิ่งใดได้ เด็กจะต้องมีการตั้งใจเรียนในสิ่งนั้น เพราะการตั้งใจเรียนเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้

วิทเทคเคอร์ (Whittaker. 1966 : 567) กล่าวว่า การตั้งใจคือจุดรวมของการรับรู้ (Perception) ซึ่งกำหนดขึ้นในบางกรณีโดยลักษณะของผู้รับรู้อยู่ในลักษณะของสิ่งเร้า (Stimulus) การตั้งใจมีความสัมพันธ์กับฝ่ายรับรู้และสิ่งเร้า สิ่งเร้าจะก่อให้เกิด

เกิดการตั้งใจแก่ผู้รับรู้ได้ต่อเมื่อสิ่งเร้านั้นมีการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนขนาดหรือเกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน สิ่งเร้าที่ผิดปกติก็จะกระตุ้นความตั้งใจของผู้รับรู้ด้วย ผู้รับรู้จะมีตัวประกอบที่จะช่วยเสริมให้เกิดความตั้งใจ คือ แดงจูงใจ (Motive) แร่งจูงใจจะทำให้เกิดการเลือกรับรู้มากขึ้น ความสนใจ และค่านิยมก็จะเป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดความตั้งใจขึ้นได้

ลาฮาเดอรัน (Lahaderne. 1968 : 320 – 324) กล่าวว่า การตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนมองเห็นสื่อ มองครู หรือมองกระดาน อ่านบทเรียน และทำงานตามที่ครูสั่ง

ฮอลตัน (Holton. 1973 : 20 – 25) กล่าวว่า การตั้งใจเรียน คือ ความจดจ่อของจิตใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลมีสมาธิ การเรียนวิชาที่ตรงกับความสนใจของผู้เรียน จะทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าผู้เรียนที่ไม่มีความตั้งใจเรียน

จากความหมายของการตั้งใจเรียนดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การตั้งใจเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่จดจ่อต่อการเรียนอย่างมีแรงจูงใจ ได้แก่ มองหนังสือ มองครู อ่านบทเรียน มีสมาธิ และทำงานตามที่ครูสั่ง ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้เรียนที่ตั้งใจเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าผู้ที่ไม่ตั้งใจเรียน

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งใจเรียน

### 1.2.1 งานวิจัยในประเทศ

บุญชม ศรีสะอาด (2524 : 179 – 182) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบของผลการเรียนในโรงเรียน โดยใช้ผลการเรียนวิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นเกณฑ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 1,415 คน ครูจำนวน 30 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญในเขตการศึกษา 10 ผลการศึกษาพบว่า ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน ได้แก่ ความสนใจ ความตั้งใจ และเวลาที่ใช้ในการเรียนของนักเรียนเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อผลการเรียน การที่นักเรียนแต่ละคนมีความตั้งใจเรียนต่างกัน สาเหตุหนึ่งมาจากแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนแตกต่างกัน นักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะตั้งใจเรียนและประสบผลสำเร็จในการเรียน ซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำจะขาดความสนใจ ไม่ตั้งใจเรียน

วิบูลลักษณ์ ธรรมลักษณ์ (2526 : 108) ได้ศึกษาผลของการฝึกวิธีพัฒนาตนเองที่มีต่อการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนได้รับการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเอง มีความตั้งใจเรียนดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมวิธีพัฒนาตนเองมีความตั้งใจเรียนดีกว่านักเรียนที่พัฒนาตนเองแบบเสรี

เยาวภา กันทรวิษยากุล (2530 : 39) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่า

โมกข์วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัย จัหวัดอ่างทอง จำนวน 14 คน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนลดลง

เสมอใจ ชื่นจิต (2533 : 80) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการเสริมแรงทางบวกเป็นกลุ่มและรายบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2532 ที่มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน ใช้แบบแผนการทดลองแบบสลับกัน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเสริมแรงทางบวกเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเสริมแรงทางบวกเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกเป็นกลุ่มและรายบุคคลมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 1.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

โบรเดน และคนอื่น ๆ (Broden and others. 1970 : 341 : 349) ได้ศึกษาผลของการใช้แรงเสริมในการปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนและการปฏิบัติตามระเบียบของห้องเรียนกับนักเรียนพิเศษเกรด 7-8 จำนวน 13 คน ที่มีปัญหาเรื่อง การพูด การอ่าน และพฤติกรรมดื้อรั้น ไม่เชื่อฟังครู ไม่สนใจในการเรียน ไม่ทำงานที่ครูมอบหมายให้ ทั้ง ๆ ที่ครูพยายามชมเชย เมื่อเขาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์และดูว่าเมื่อเขาทำผิด บางครั้งก็ส่งไปพบจิตแพทย์และอาจารย์ใหญ่ แต่พฤติกรรมก็ไม่ดีขึ้น ผลการวิจัยพบว่า การใช้แรงเสริมสามารถปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน และการปฏิบัติตามระเบียบของห้องเรียนของนักเรียนพิเศษให้ดีขึ้นได้

อเล็กซานเดอร์ และแอฟเฟิล (Alexander and Apfel. 1976 : 43, 97 – 99) ได้ศึกษาการเสริมแรงเพื่อปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนให้ดีขึ้นด้วยการใช้แรงเสริมทางบวกในการปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน โดยให้ตัวแลกเงินที่สามารถแลกเป็นขนม เวลาว่าง หรือของเล่นเป็นตัวเสริมแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 7-13 ปี จำนวน 5 คน ที่มีพฤติกรรมก่อนงานในชั้นเรียน คือ แหย่เพื่อน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 62 เป็น ร้อยละ 92 ของเวลาเรียนทั้งหมด

บลูม (Bloom. 1982 : 166 – 175) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมทางด้านความรู้ความคิดของนักเรียน และลักษณะจิตพิสัยของนักเรียน ซึ่งได้แก่ ความสนใจ ความมานะตั้งใจ ความขยัน รวมทั้งเจตคติต่อรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนถึงร้อยละ 65

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การตั้งใจเรียนมีส่วนช่วยให้เกิดผลสำเร็จในการเรียน หมายความว่า นักเรียนที่มีความตั้งใจเรียนสูงย่อมมีโอกาสได้รับความสำเร็จในการเรียนมากกว่านักเรียนที่ขาดการตั้งใจเรียนหรือมีการตั้งใจเรียนน้อย

2. การค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างหนึ่งซึ่งเป็นแนวคิดกลุ่มหนึ่งของกริฟฟิน (Griffin.1975) คือ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วไป หรือการเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตซึ่งบุคคลต้องอาศัยการศึกษา ที่จะทำใหตนเองได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองได้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอรายละเอียดในภาพกว้างของการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม นั่นคือ การเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนี้

## 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

### 2.1.1 ความหมายของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

พิทักษ์ อักษร (2540 : 6) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองคือ กระบวนการศึกษาและเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนสามารถคิดริเริ่มด้วยตนเอง โดยการวิเคราะห์ความต้องการที่จะเรียน กำหนดวิธีการที่จะใช้ในการเรียนรู้ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนให้เหมาะสมกับความสามารถ รวมทั้งหาเกณฑ์ในการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ในสิ่งเหล่านั้นด้วยโดยอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น

สมคิด อิศระวัฒน์ (2542 : 81) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น เป็นการดำเนินการที่ผู้เรียนช่วยเหลือตนเองในการเรียนรู้ ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มในความอยากรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วจัดทำการวางแผนศึกษาค้นคว้าต่าง ๆ ด้วยตนเองไปจนจบกระบวนการเรียนรู้

โนลส์ (Knowles. 1975 : 18) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็น กระบวนการที่บุคคลมีความคิดริเริ่มในการวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ การตั้งจุดหมายในการเรียนรู้ การพบปะบุคคลหรือแหล่งเอกสารสำหรับการเรียนรู้ การเลือกและเสริมแผนการเรียนรู้และการประเมินผลการเรียน โดยได้รับหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ตาม

ทาฟ (Tough. 1979 : 114) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นความพยายามขั้นสูงในการที่จะเพิ่มความรู้ใหม่และความชำนาญ ทำให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง นอกจากนี้ยังมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม และอุปนิสัย ซึ่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือพฤติกรรมนั้น ใช้เวลามากน้อยแตกต่างกันไป ในแต่ละเรื่องและแต่ละบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องวางแผนและกำหนดไว้

บรูคฟิลด์ (Brookfield. 1984 : 59-71) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การเป็นตัวของตัวเอง ควบคุมการเรียนรู้ของตนเอง มีความเป็นอิสระโดยอาศัยความช่วยเหลือจากแหล่งภายนอกน้อยที่สุด

บอริช (Borich. 1992 : 286) กล่าวถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองว่า เป็นทั้งวิธีเรียนและวิธีสอนที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างกระตือรือร้น เพื่อให้ได้ความรู้โดยผู้เรียนใช้ทักษะการเรียนรู้ในระดับสูง ได้แก่ การใช้เหตุผล การคิดปัญหาและการคิดวิเคราะห์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อน

จากความหมายการเรียนรู้ด้วยตนเองดังกล่าว สรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง กระบวนการในการแสวงหาความรู้และประสบการณ์ตามความต้องการของผู้เรียน โดยมีความคิดริเริ่ม วิเคราะห์ความต้องการ กำหนดวิธีการ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และประเมินผลการเรียนรู้ โดยจะได้รับหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นก็ได้

### 2.1.2 ลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สมคิด อิศระวัฒน์ (2542 : 82) เชื่อว่าการที่บุคคลมีพฤติกรรม “เรียนรู้ด้วยตนเอง” แล้วจะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่ใฝ่รู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้ด้วยตนเองควรมีลักษณะดังนี้

- 1) สมัครใจจะเรียนรู้ด้วยตนเองมิได้เกิดจากการบังคับมีเจตนาจะเรียนรู้ด้วยความอยากรู้
  - 2) ตนเป็นแหล่งข้อมูลของตน นั่นคือ ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าสิ่งที่ตนจะเรียนคืออะไร รู้ว่าทักษะและข้อมูลที่ต้องการและวิธีการประเมินผลการเรียนรู้
  - 3) ผู้เรียนต้องเป็นผู้จัดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ด้วยตนเอง
  - 4) ผู้เรียนต้องตระหนักในความสามารถของตนเอง ตัดสินใจได้ มีการรับผิดชอบต่อหน้าที่และบทบาทในการเป็นผู้เรียนรู้ที่ดี
  - 5) ต้องรู้ “วิธีการที่จะเรียน” นั่นคือ ผู้เรียนควรทราบขั้นตอนการเรียนรู้ของตน รู้ว่าตนจะไปสู่จุดที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างไร
- รุ่ง แก้วแดง (2542 : 112-113) กล่าวว่า ผู้ที่เรียนรู้ด้วยตนเองมีลักษณะดังนี้
- 1) มีความคิดริเริ่มในการวินิจฉัยหรือประเมินความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง อาจจะได้ความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือไม่ก็ได้
  - 2) เลือกแหล่งที่เหมาะสมเพื่อช่วยในการเรียนรู้ และถ้าจำเป็นก็อาจหามาตรการอื่นในการเรียนรู้ที่ไม่ต้องเรียนรู้อีกก็ได้
  - 3) รู้จักพัฒนาเกณฑ์ประเมินการเรียนรู้ของตน โดยการค้นหาคำตอบและการให้เหตุผล
  - 4) รู้จักถามเหตุผลของการมีกฎระเบียบ กระบวนการ หลักการ และข้อสมมติฐานที่ยอมรับได้โดยปริยาย
  - 5) ปฏิเสธหรือปฏิบัติตามในสิ่งที่ผู้อื่นต้องการ ถ้าเห็นว่าเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
  - 6) ตระหนักในทางเลือก ทั้งโดยยุทธศาสตร์การศึกษาและการแปลความหมาย และเลือกทางเลือกที่สอดคล้องกับแนวความคิดและวัตถุประสงค์ของตนเองอย่างมีเหตุผล

7) ทบทวนกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ในฐานะเป็น พัฒนาการทางความรู้และสังคม สามารถปรับยุทธศาสตร์ของตนเองเพื่อเสริมศักยภาพในการ เรียนรู้

8) มองเป้าหมายและนโยบายและแผนอย่างอิสระ โดยปราศจาก แรงกดดันจากผู้อื่น

9) พัฒนาความเข้าใจในความเป็นไปต่าง ๆ จนสามารถอธิบายกับ ผู้อื่นได้

10) สร้างกรอบแนวคิดได้ชัดเจนอย่างอิสระ และพร้อมที่จะเปลี่ยน แนวคิดเมื่อมีเหตุผล

11) สามารถแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเอง ด้วยความกระตือรือร้น อย่างสม่ำเสมอ โดยไม่พึ่งการเสริมแรง หรือรางวัลจากผู้อื่น

12) ระบุค่านิยมส่วนตัวและความสนใจของตนเองได้

13) เต็มใจและสามารถยอมรับแนวความคิดอื่นที่ถูกต้องและเผชิญกับ การต่อต้านอุปสรรค รวมทั้งการวิจารณ์เป้าหมายของตนเองโดยปราศจากโทษ

14) สามารถประเมินข้อบกพร่องและข้อจำกัดของตนเองในฐานะ ผู้เรียนได้

ซิคเคอริง (Chickering, 1964 : 39) กล่าวถึงคุณลักษณะที่สำคัญของ ผู้เรียนรู้ด้วยตนเองไว้ดังนี้

1) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แต่มิได้พึ่งพาผู้อื่น เข้าได้กับทุกคน และรักสันติภาพ

2) มีความกล้าได้กล้าเสีย กล้าเผชิญปัญหาต่าง ๆ เปิดกว้างต่อ ประสบการณ์เรียนรู้

3) รู้จักใช้แหล่งข้อมูลในการเรียนรู้ รู้จักใช้วัสดุอุปกรณ์ และความสามารถในการรวบรวมข้อมูล

4) มีความมั่นใจในตนเอง หนักแน่นคงที่ ทำงานเพื่อความพอใจของ ตนเอง

5) มีความไตร่ตรอง มีทิศทางที่แน่นอน รู้ถึงจุดอ่อน จุดแข็งของ ตนเอง มีความยืดหยุ่นต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น

6) มีแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

นอกจากนี้ ซิคเคอริง กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองมี ได้มีเฉพาะคุณลักษณะของผู้มีความสามารถเชิงวิชาการเท่านั้น จะต้องมีความซื่อสัตย์ และ ทัศนคติที่ดี มีการควบคุมที่ดี จะทำให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

กริฟฟิน (Griffin. 1975) ได้จำแนกกลุ่มแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้คือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่เชื่อแนวความคิดของโนลส์ (The Knowles Group Learning Stream) โนลส์เสนอแนะรูปแบบของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ที่เรียกว่า “สัญญาการเรียน” (Learning Contract) เป็นการมอบภาระงานให้แก่ผู้เรียนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ได้รับความรู้ตามเป้าประสงค์และผู้เรียนจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้น

กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่เชื่อแนวความคิดของทาฟ (The Tough Adult Learning Projects Stream) รูปแบบที่สำคัญของกลุ่มนี้คือ “โครงการเรียน” (Learning Projects) ที่เป็นตัวชี้ว่าบุคคลนั้นมีส่วนในการเรียนรู้ด้วยตนเองมากน้อยเพียงใด

กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่เชื่อแนวความคิดของสกินเนอร์ เรื่อง บทเรียนสำเร็จรูป (Individualized Program Instruction) ซึ่งกริฟฟินวิจารณ์ว่า วิธีการนี้เป็นวิธีการที่เรียนด้วยตนเอง ตามข้อเสนอแนะของสื่อการเรียนเท่านั้น แต่มิใช่การเรียนรู้ด้วยตนเอง หากแต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการกำกับของครูมากกว่า

กลุ่มที่ 4 เป็นแนวคิดในการจัดการศึกษาที่ต่างไปจากรูปแบบของสถานศึกษาตามปกติทั่วไป ตัวอย่างกิจกรรมตามแนวความคิดนี้ เช่น การจัดการศึกษาในรูปแบบของมหาวิทยาลัยเปิด เป็นต้น

กลุ่มที่ 5 ได้แก่ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั่วไป หรือการเรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตซึ่งบุคคลต้องอาศัยการศึกษา การทดลองและการค้นคว้าด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

ชิคเคอริง (Chickering. 1964 : 39) กล่าวถึงคุณลักษณะที่สำคัญของผู้เรียนรู้ด้วยตนเองไว้ดังนี้

- 1) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แต่มิได้พึ่งพาผู้อื่น เข้าได้กับทุกคน และรักสันติภาพ
- 2) มีความกล้าได้กล้าเสีย กล้าเผชิญปัญหาต่าง ๆ เปิดกว้างต่อประสบการณ์เรียนรู้
- 3) รู้จักใช้แหล่งข้อมูลในการเรียนรู้ รู้จักใช้วัสดุอุปกรณ์ และสามารถในการรวบรวมข้อมูล
- 4) มีความมั่นใจในตนเอง หยักแน่นคงที่ ทำงานเพื่อความพอใจของตนเอง
- 5) มีความไตร่ตรอง มีทิศทางที่แน่นอน รู้ถึงจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง มีความยืดหยุ่นต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น
- 6) มีแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

นอกจากนี้ ชิเคอร์ริง กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองมิได้มีเฉพาะคุณลักษณะของผู้มีความสามารถเชิงวิชาการเท่านั้น จะต้องมั่งคั่ง อารมณ์ และทัศนคติที่ดี มีการควบคุมที่ดี จะทำให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

โนลส์ (Knowles.1975 : 61) ได้สรุปลักษณะของผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้รูปแบบของ “สัญญาการเรียน” ที่จะให้บังเกิดผลดี 9 ประการ คือ

1) มีความเข้าใจในความแตกต่างด้านความคิดเกี่ยวกับผู้เรียน และทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ นั่นคือ รู้ความแตกต่างระหว่างการสอนที่ครูเป็นผู้ชี้แนะกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2) มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระ และสามารถนำตนเองในกระบวนการเรียนรู้ได้

3) มีความสามารถที่จะสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ได้ดี เพื่อที่จะใช้บุคคลเหล่านี้สะท้อนให้ทราบถึงความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง การวางแผนการเรียนรู้ การเรียนรู้และการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น รวมทั้งการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านั้นด้วย

4) มีความสามารถในการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ตามความเป็นจริงโดยอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น

5) มีความสามารถในการแปลความต้องการในการเรียนออกมาเป็นจุดมุ่งหมายทางการเรียนในรูปแบบที่อาจทำให้การประเมินผลสำเร็จนั้นเป็นไปได้

6) มีความสามารถในการโยงความสัมพันธ์กับผู้สอน ใช้ประโยชน์จากผู้สอน ในการทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย และเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษา

7) มีความสามารถในการจัดหาแหล่งข้อมูลทั้งที่เป็นตัวบุคคล และเอกสารวิทยากรที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน

8) มีความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อค้นพบต่าง ๆ ไปใช้อย่างเหมาะสม

9) มีความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อค้นพบต่าง ๆ ไปใช้อย่างเหมาะสม

เบอร์แมน (สมคิด อิศระวัฒน์. 2538 : 11 ; อ้างอิงจาก Burman, 1976) ได้เสนอแนะ คุณลักษณะของคน ซึ่งเรียนรู้ด้วยตนเอง ไว้ดังนี้ เป็นคนมีวินัย มีความสามารถในการวิเคราะห์ มีความตระหนักในตนเอง มีความกระตือรือร้น ใจเปิดกว้าง มีความยืดหยุ่น มีความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความเชื่อมั่นและมีความคิดในทางบวกกับตนเอง พึ่งตนเองได้ และรู้วิธีการเรียน

กุกลิเอลมีโน (Guglielmino. 1977) ได้ศึกษาคูณลักษณะของผู้ที่เรียนรู้ด้วยตนเองว่ามีองค์ประกอบสำคัญ 8 ประการ ดังนี้

1) เปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ (Openness to learning opportunities) ได้แก่ ความสนใจในการเรียน ความภูมิใจเมื่อเรียนสำเร็จ ชอบศึกษาค้นคว้าจากห้องสมุด ยอมรับคำตำหนิในความผิดพลาดของตนเองและมีความพยายามในการทำความเข้าใจในเรื่องยาก ๆ

2) มโนคติของตนเองในด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self-concept as an effective learner) ได้แก่ มีความสามารถในการที่จะเรียนเมื่อมีความต้องการเรียน สามารถที่จะจัดแบ่งเวลาสำหรับการเรียนรู้ได้ แม้จะมีงานอื่นมากก็ตาม รู้ว่าเมื่อใดที่จะเรียน รู้จักค้นหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีความสุขกับการแก้ปัญหาที่ยาก ๆ และรู้จักแหล่งที่มาของข้อมูลที่จำเป็นต่อการเรียนรู้นั้น

3) มีความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้ (Initiative and independence in learning) ได้แก่ ความไม่หือถอยต่ออุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ ชอบที่จะเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นในการเรียน มีทักษะในการทำความเข้าใจในการอ่านมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการวางแผนโครงการใหม่ ๆ และสามารถทำงานด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี

4) มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง (Informed acceptance of responsibility for one's own learning) ได้แก่ การยอมรับตนเองว่าเป็นผู้ที่มีเซาว์ปัญญา ฉลาดพอควร มีความสามารถในการพิจารณาความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของตน ยอมรับต่อประสบการณ์การเรียนรู้ที่ตนเองได้รับ ทราบดีว่าตนเองต้องการเรียนอะไร มีความเชื่อว่าการคิดอยู่เสมอว่าตนเองเป็นใคร และกำลังทำอะไร เป็นสิ่งสำคัญต่อการศึกษาของตน

5) รักในการเรียนรู้ (Love to learning) ได้แก่ มีความชื่นชม ยกย่องบุคคลที่ศึกษา ค้นคว้าอยู่เสมอ มีความต้องการที่จะเรียนรู้และปรารถนาที่จะเรียนรู้ให้มากขึ้น และมีความ สนุกสนานในการศึกษาค้นคว้า

6) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ได้แก่ มีความคิดที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี สามารถที่จะหาวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามแนวทางที่หลากหลายได้ และมีความอดทนต่อความคลุมเครือ

7) มองอนาคตในแง่ดี (Positive orientation to the future) ได้แก่ ความต้องการที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความสุขในการคิดถึงเรื่องอนาคตและคิดว่าการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย รู้ดีว่าตนเองต้องการเรียนอะไรเพิ่มเติมอยู่เสมอ

8) ความสามารถในการใช้ทักษะพื้นฐานในการเรียนและการแก้ปัญหา (Ability to use basic study and problem solving skills) ได้แก่ ทักษะในการอ่าน การเขียน การฟัง การจำและมีความสนุกสนานในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

สเคเจอร์ (Skager. 1978:116-117) ได้อธิบายคุณลักษณะของผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยตนเองว่ามีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

- 1) เป็นผู้ที่ยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึงมีเจตคติในเชิงบวกต่อตนเอง
  - 2) เป็นผู้ที่มีการวางแผนการเรียน (Planfulness) ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ คือ รู้ถึงความต้องการในการเรียนของตนเอง วางจุดมุ่งหมายที่เหมาะสมกับตนเองและสอดคล้องกับความต้องการที่ตั้งไว้ เป็นแผนงานที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนที่ตั้งไว้
  - 3) มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ผู้เรียนที่มีแรงจูงใจในการเรียนจะสามารถเรียนรู้ โดยปราศจากสิ่งควบคุมจากภายนอก เช่น รางวัล การถูกตำหนิ การลงโทษการเรียนเพื่อต้องการวุฒิบัตรหรือตำแหน่ง
  - 4) มีการประเมินผลตนเอง (Internalized evaluation) สามารถที่จะประเมินผลตนเองได้ว่า จะเรียนได้ดีแค่ไหน โดยอาจให้ผู้อื่นประเมินการเรียนรู้ของตนก็ได้ ซึ่งจะยอมรับการประเมินภายนอกว่าถูกต้องก็ต่อเมื่อ ผู้ประเมินมีความคิดอย่างอิสระ และการประเมินสอดคล้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่จริงในขณะนั้น
  - 5) การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ (Openness to experience) ผู้เรียนที่นำประสบการณ์เข้ามาใช้ในกิจกรรมใหม่ ๆ อาจจะสะท้อนการเรียนรู้ หรือการกำหนดเป้าหมายโดยอาจไม่จำเป็นที่จะเป็นเหตุผลในการที่จะเข้าไปทำกิจกรรมใหม่ ๆ มีความใฝ่รู้ อดทนต่อความคลุมเครือ ชอบสิ่งที่ยุ่งยากสับสน การเรียนอย่างสนุกจะทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมใหม่ ๆ และทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ ๆ
  - 6) การยืดหยุ่น (Flexibility) การยืดหยุ่นในการเรียนรู้ อาจชี้ให้เห็นถึงความเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือวิธีการเรียน การใช้ระบบการเข้าถึงปัญหาโดยใช้ทักษะการสำรวจ การลองผิดลองถูก ซึ่งไม่ได้แสดงถึงการขาดความตั้งใจที่จะเรียนรู้ ความล้มเหลวจะได้นำกลับมาปรับปรุงแก้ไขมากกว่าที่จะยกเลิกยอมแพ้
  - 7) การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ผู้เรียนที่ดูแลตัวเองได้ เลือกที่จะผูกพันกับรูปแบบการเรียนรู้แบบใดแบบหนึ่ง บุคคลเหล่านี้สามารถที่จะจัดการปัญหากับเวลาและสถานที่ที่กำหนดไว้ ว่าลักษณะการเรียนรู้แบบใดที่มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับได้
- ทาล (Tough, 1979) กล่าวว่าลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะมีลักษณะดังนี้ เป็นผู้ที่ตั้งเป้าหมายของการกระทำได้ชัดเจน รู้จักเลือกใช้ความรู้และทักษะที่เหมาะสม วางแผนการเรียนอย่างดี เรียนได้โดยไม่สุดกำลังความสามารถ มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะพัฒนาศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ของตน และมีความอยากรู้อยากเห็น ขณะเดียวกันคนเหล่านี้ยังชอบงานที่ตนเองทำอยู่ เข้าใจและยอมรับคุณลักษณะของตน และไม่พอใจกับสภาพของตนในปัจจุบัน มีความเชื่อมั่น กล้าเปิดเผยตนเอง มีความสนใจอย่างมีทิศทางแน่ชัด เป็นผู้เลือกอาชีพและกิจกรรมของตน ไม่ถูกบังคับหรือถูกกดดันจากภายนอก เป็นผู้มีความผูกพันหรือมีความยึดมั่นต่อจุดหมายของชีวิต มีความอดทนและ

เพียรพยายามเพื่อจะบรรลุเป้าหมาย มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน สามารถคบหาสมาคมกับเพื่อน รักใคร่ได้อย่างจริงจัง มีผลงานและประสบความสำเร็จ

จะเห็นว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองมีจุดเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนเป็นผู้กำหนดแนวทางการเรียน เริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการ การกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียน การวางแผนการเรียน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอื่น ๆ โดยอาศัยความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้สอน ในฐานะของผู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้เรียนด้วยหรือไม่ก็ได้

### 2.1.3 ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ไวท์เฮด (สุรกุล เจนบรม, 2532 อ้างอิงจาก Whitehead) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเรียนรู้ด้วยตนเองของบุคคลนั้น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

- 1) การรับรู้ในสิ่งที่แปลกใหม่ (Romance) เป็นการเรียนรู้ในรูปของความรู้สึกกับความแปลกใหม่ที่ได้พบเห็นกับความรู้ต่าง ๆ ที่น่าสนใจ นำท้าทายสติปัญญา
- 2) การครุ่นคิดตรึกตรอง (Precision) เป็นการเรียนรู้อย่างมีระบบ มีการวิเคราะห์ข้อเท็จจริง พยายามให้ได้มาซึ่งความรู้ ความจริงต่าง ๆ อย่างมีแบบแผน
- 3) การซาบซึ้งและการสร้างสรรค์ (Generalization) เป็นระยะที่เกิดความรู้ ความเข้าใจ พบข้อสรุปหลักเกณฑ์ต่าง ๆ แล้วเริ่มมีความคิดสร้างสรรค์ พร้อมทั้งจะลงมือปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

ทาล์ (Tough, 1979) อธิบายขั้นตอนการวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนี้

- 1) การตัดสินใจว่าในกระบวนการเรียนรู้นั้น อะไรเป็นความรู้ทักษะที่จะเรียนรู้ ผู้เรียนสำรวจหาข้อผิดพลาด และจุดอ่อนของความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน โดยพิจารณาทั้งด้านทักษะและ รูปแบบการเรียนรู้ในปัจจุบัน
- 2) ตัดสินใจว่าจะเรียนรู้กิจกรรมเฉพาะอย่างไร มีวิธีการ แหล่งวิทยากรหรืออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนอะไรบ้าง ในข้อนี้ผู้เรียนควรรู้ ข้อเท็จจริง การเข้าถึงระดับและความหมายของแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ หรือกิจกรรมเฉพาะด้าน ผู้เรียนอาจดูจากหนังสือ บทความ ก่อนการเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุด และสามารถเลือกสรรบุคคลที่มีความรู้เชี่ยวชาญในเนื้อหาวิชาที่ต้องการได้
- 3) กำหนดสถานที่เรียนด้วยตนเอง โดยอาจเลือกบริเวณที่เงียบ สะดวก สบาย และไม่มีผู้ใดมารบกวน หรือสถานที่ที่มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวก หรือแหล่งวิทยากรที่ใช้สะดวก
- 4) วางเป้าหมาย หรือกำหนดระยะเวลาการทำงานที่แน่นอน
- 5) ตัดสินใจว่าจะเริ่มเรียนเรื่องใด เมื่อใด
- 6) กำหนดความก้าวหน้าของเนื้อหาในการเรียนรู้

- 7) พยายามหาเหตุผลที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้การเรียนรู้ไม่ประสบความสำเร็จ หรือหาขั้นตอนส่วนที่ทำให้กระบวนการเรียนรู้ไม่มีประสิทธิภาพ
- 8) บริหารเวลาสำหรับการเรียนรู้ให้เหมาะสม เช่น กิจกรรมในครอบครัวหรือการพักผ่อน โดยอาจขอให้บุคคลอื่นไม่รบกวนในเวลาที่กำลังศึกษา หรือขอให้ผู้อื่นทำงานแทนเป็นครั้งคราว
- 9) ประเมินระดับความรู้และทักษะหรือความก้าวหน้าของตน
- 10) การเข้าถึงแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้หรืออุปกรณ์ที่เหมาะสม ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนนี้ ผู้เรียนอาจหาเวลาวางไปในที่ต่าง ๆ ค้นคว้าจากหนังสือในห้องสมุด ตลอดจนการพบบุคคลที่เอื้อต่อการเรียนรู้
- 11) การสะสมหรือหาเงินที่จำเป็น สำหรับประโยชน์ในการหาแหล่งวิทยากร การซื้อหนังสือ การเช่าอุปกรณ์บางอย่าง ตลอดจนค่าใช้จ่ายในการศึกษา
- 12) เตรียมสถานที่หรือจัดห้องเรียนให้เหมาะสำหรับการเรียน โดยคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น อากาศ แสงสว่าง เป็นต้น
- 13) เพิ่มขึ้นตอนที่เพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้ ผู้เรียนอาจหาวิธีเพิ่มแรงจูงใจเพื่อที่จะเพิ่มความก้าวหน้าในการเรียนหรือเพิ่มความพอใจ พยายามเน้นความสำคัญของการเรียน ซึ่งสิ่งที่จะทำได้มีดังนี้
  - (1) หาสาเหตุของการขาดแรงจูงใจ
  - (2) พยายามเพิ่มความสุขความยินดีในการเรียนรู้หรือเพิ่มความสนใจในกิจกรรม การเรียนรู้
  - (3) จัดการกับการขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเรียนรู้หรือจัดการกับความสงสัยในความสำเร็จของโครงการที่เรียนรู้
  - (4) เอาชนะความรู้สึกผิดหวังต่อแก้ที่มีสาเหตุจากความลำบาก
  - (5) บอกกล่าวผู้อื่นถึงความสำเร็จของตน

ขั้นตอนการวางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ซึ่งผู้เรียนเป็นผู้จัดระบบการเรียนของตนเองด้วยการจัดการด้านเวลาที่ใช้ในการศึกษา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการและเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนด้วยการเตรียมความพร้อมให้กับตนเองในด้านต่าง ๆ รู้จักวิธีเรียนในชั้นเรียน และเรียนด้วยตนเอง ตลอดจนรู้จักใช้ประโยชน์จากแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ เพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

#### 2.1.4 วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ในการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น สุรกุล เจนอบรม (2532) ได้แนะนำเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองดังนี้

- 1) การสำรวจตนเอง เป็นการทำความรู้จักและสำรวจว่าตนสนใจเรื่องใดมากที่สุด มีความสามารถเฉพาะด้านใด สนใจอะไรบ้าง ตลอดเวลาที่ผ่านมาประสบความสำเร็จในการเรียนมากน้อยเพียงใด มีความพอใจจะเรียนอย่างไร ด้วยวิธีใด
- 2) ทำสมุดบันทึกส่วนตัว เพื่อใช้บันทึกข้อมูล ความคิด เรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้หรือเกิดขึ้นในสมองของเรา สมุดนี้จะช่วยเก็บสะสมความคิดที่ละเอียดที่ละน้อยเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมให้กว้างไกลออกไป
- 3) กำหนดโครงการที่จะเรียนจากสมุดบันทึก และจากการสำรวจตนเองนำมาขยายเป็นโครงการ แผนการเรียนจะเรียนอย่างไร โดยพิจารณาว่าความรู้ที่ต้องการแสวงหานั้น ช่วยให้เราถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ เกิดความพอใจ ความสนุกสนานที่จะเรียนวิชานี้หรือเปล่า ประหยัดเงินและเวลามากน้อยแค่ไหน
- 4) สร้างห้องสมุดของตนเอง หมายถึง การรวบรวมรายชื่อ แหล่งความรู้ต่าง ๆ หนังสือที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ตรงกับความสนใจ เพื่อใช้ศึกษาค้นคว้า
- 5) ค้นหาแหล่งความรู้ที่มีอยู่ในชุมชนนั้น เช่น ผู้รู้ ผู้ชำนาญการในอาชีพต่าง ๆ ห้องสมุด สมาคม เป็นต้น ซึ่งแหล่งความรู้เหล่านี้จะเป็นแหล่งสำคัญในการค้นคว้า
- 6) หาเพื่อนร่วมเรียน เพื่อก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้กันขึ้น
- 7) การเลือกเรียนวิชาต่าง ๆ ที่สนใจ ซึ่งอาจจะเลือกเรียนจากสถานศึกษาที่เปิดสอนเวลาเย็นหรือวันหยุด หรือเรียนทางวิทยุโทรทัศน์ ไปรษณีย์ จากมหาวิทยาลัยเปิด เป็นต้น โดยที่ลักษณะของการเรียนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องเข้าชั้นเรียน
- 8) การเรียนรู้จากการฝึกและปฏิบัติ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์

จากการวิจัยของเพนแลนด์ (สมคิด อิศระวัฒน์. 2538; อ้างอิงจาก Penland. 1979) พบว่า วิธีการเรียนด้วยตนเองที่นำมาใช้ในการเรียนและเป็นวิธีที่ดีที่สุดคือการสังเกต การอ่าน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ การถามคำถาม การฟัง การลองผิดลองถูก

สมคิด อิศระวัฒน์ (2532) อธิบายว่า สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเมื่อต้องการให้ผู้เรียนเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง มีดังนี้

- 1) ผู้เรียนส่วนหนึ่งอาจไม่รู้ว่าจะตนกำลังเรียนอยู่ คนเหล่านี้คิดว่าการเรียนรู้คือสิ่งที่เขาต้องทำเมื่ออยู่ในโรงเรียน จากห้องเรียนเท่านั้น
- 2) ผู้เรียนส่วนใหญ่ ไม่ทราบว่าตนมีวิธีการเรียนรู้อย่างไร ไม่ได้ตระหนักถึงขั้นตอนของการเรียนรู้และรวมไปถึงวิธีการเรียนรู้ของแต่ละคน
- 3) ความสามารถที่จะเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนแต่ละคนที่ไม่เท่ากัน ผู้ที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกต่อการเรียนต้องมีความเข้าใจว่าเมื่อใดตนควรเข้าไปช่วยเหลือ

4) บทบาทของบุคคลแต่ละคนที่เป็นผู้อำนวยการความสะดวกให้กับกลุ่มจะต่างกัน

5) แนวโน้มการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้มากถ้าผู้เรียนได้เรียนอย่างเป็นส่วนตัว

6) การเรียนรู้ด้วยตนเองไม่จำเป็นต้องเรียนคนเดียว อาจจะสอบถามหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ในบางกรณีอาจทำงานร่วมกับผู้อื่นแต่ผู้เรียนควรมีความรู้ดีกว่าตนเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องของการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นเรื่องภายในจิตใต้สำนึกของผู้เรียน เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในตัวผู้เรียนมากกว่าเป็นการจัดการภายนอก วิธีการที่บุคคลเรียนรู้ด้วยตนเอง จะเป็นวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในระดับที่ดี

7) การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก ถ้าจัดในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ เพราะตามธรรมชาติ สถาบันเป็นผู้กำหนดสิ่งที่จะต้องทำให้ การดำเนินการฝึกผู้เรียนให้มีการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นจึงต้องปรับระบบอื่นให้สอดคล้องด้วย เช่น การวัดผล การจัดชั้นเรียน ตารางการเรียน เป็นต้น

8) วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง มิใช่วิธีเรียนที่ดีที่สุด แต่เป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับบุคคล และในสถานการณ์บางอย่างเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นวิธีการที่ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยเริ่มจากการสำรวจความต้องการการเรียนรู้ของตน เมื่อผู้เรียนทราบความต้องการแล้วจะกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้ และเลือกวิธีการเรียนที่เหมาะสม แสวงหาแหล่งความรู้ที่เป็นวัสดุหรือบุคคล เช่น ตำรา วารสาร งานวิจัย ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น ตลอดจนการประเมินผลการเรียนรู้ของตน

#### 2.1.5 ทักษะสำหรับผู้ที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

เดฟว์ (อัญชลี ชาติกิตติสาร. 2542 : 11-13 ; อ้างอิงจาก Dave. 1973) ได้กล่าวถึงทักษะและความสามารถที่ผู้เรียนรู้ด้วยการนำตนเองควรมีไว้ 5 ประการ คือ

1) สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ ในการรับรู้ได้ เช่น การทำงานอย่างเป็นอิสระ หรือการทำงานเป็นกลุ่ม

2) มีทักษะพื้นฐานในการอ่าน การสังเกต การฟัง การตีความและการสื่อสาร

3) มีการพัฒนาทักษะด้านความคิด เช่น การเป็นผู้มีเหตุผล มีการคิดอย่างมี วิचारณญาณ การรวบรวม จัดหมวดหมู่และการประยุกต์ใช้

4) มีความสามารถในการใช้สื่อการเรียน เช่น หนังสือคู่มือ ตำรา และรู้จักจุดประสงค์ของโปรแกรมการเรียน

5) มีความสามารถที่จะทำการรวบรวมประสบการณ์ในการเรียนรู้ของตนเอง จากการวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผน การดำเนินการเรียนและการประเมินผลความสำเร็จของตน

ทางด้านทافل และโนลส์ (Caffarella. 1983. อ้างอิงจาก Tough & Knowles) กล่าวถึงทักษะ พื้นฐานในการเรียนรู้ด้วยตนเอง มี 11 ประการ ได้แก่

- 1) มีความสามารถในการตัดสินใจว่าจะเรียนรู้เพื่อรับความรู้หรือทักษะอะไร
- 2) มีความสามารถในการวินิจฉัยความจำเป็นในการเรียนรู้ตามสภาพที่เป็นจริง อาจโดยความช่วยเหลือจากครูและเพื่อน
- 3) มีความสามารถนำความต้องการในการเรียนรู้ตั้งวัตถุประสงค์ของการเรียนรูปแบบที่เป็นไปได้ในการประเมินความสำเร็จ
- 4) มีความสามารถที่จะเชื่อมโยงกับผู้สอน ผู้อำนวยการความสะดวก ผู้ช่วยเหลือ หรือที่ปรึกษา และมีความคิดริเริ่มในการใช้ประโยชน์จากแหล่งความรู้ดังกล่าว
- 5) มีความสามารถที่จะเชื่อมโยงกับเพื่อนให้ช่วยเหลือในฐานะที่เป็นแหล่งความรู้
- 6) มีความสามารถในการชี้แหล่งความรู้ที่เป็นบุคคลและวัสดุที่เหมาะสมในแต่ละประเภทของวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป
- 7) มีความสามารถในการเลือกใช้กลยุทธ์ในการใช้ทักษะ อย่างมีประสิทธิภาพ และด้วยความคิดริเริ่ม
- 8) มีความสามารถในการใช้แหล่งความรู้ให้เป็นประโยชน์เพื่อให้ได้รับความรู้และทักษะ
- 9) มีความสามารถในการประเมินความก้าวหน้าของตนเอง และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้
- 10) มีความสามารถในการสืบค้นและจัดการอุปสรรคการเรียนรู้
- 11) มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจขึ้นมาใหม่สำหรับการเรียนรู้ นอกจากนี้แคนดี้ (Candy. 1991 : 318) แบ่งทักษะสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็น 2 ประการ
  - 1) ทักษะการเรียนรู้ทั่วไป คือ การฟัง การอ่าน การบันทึก การตั้งคำถาม การจัดการข้อมูล และการคำนวณ
  - 2) ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือทักษะขั้นสูง ได้แก่ การหาข้อมูล การบริหารเวลา การตั้งวัตถุประสงค์ การแก้ปัญหา และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หรือทักษะเกี่ยวกับการบริหารตนเอง

สรุปได้ว่าทักษะสำหรับผู้เรียนรู้ด้วยตนเองจะต้องมีความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง หาแหล่งความรู้ วางแผน ดำเนินการเรียนรู้ แก้ปัญหา และนำผลของการเรียนรู้ไปใช้ได้ อย่างเหมาะสม

แคนดี้ (Candy, 1991 : 318) ยังกล่าวอีกว่า การเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเองต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งคนที่มีความเป็นตัวของตัวเองมีลักษณะดังนี้

- 1) มีการวางแผนเป้าหมายเพื่อกำหนดนโยบาย วางแผน และกำหนดรูปแบบมีความตั้งใจมีความเป็นอิสระไม่ขึ้นกับผู้อื่น
- 2) แสดงออกถึงความคิดและการกระทำโดยเป็นอิสระ ไม่มีข้อจำกัดทั้งภายในและภายนอก ที่จะมาจำกัดความสามารถของตนเอง
- 3) ใช้ความสามารถในการไตร่ตรองเหตุผลและรู้จักพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ โดยอยู่บนพื้นฐานของจริยธรรม ความเหมาะสม เป็นสิ่งที่แสดงออกมาให้เห็นหรือเป็นความจริงใช้หลักฐานที่เที่ยงตรง และมีความเพียงพอของหลักฐาน
- 4) มีความเต็มใจและมีความกล้าหาญ มีความเด็ดเดี่ยวในการปฏิบัติจริง ในข้อ 1,2,3 โดยปราศจากการพึ่งพาผู้อื่น
- 5) ฝึกควบคุมตนเองในการเผชิญกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความร้ายกาจ ความท้อแท้ และการเสียรู้ รวมทั้งมีการปล่อยวางอารมณ์
- 6) รู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเอง

มอร์ (อัญชลี ซาติกิตติสาร, 2542 : 11-13; อ้างอิงจาก Moore, 1980 : 23) ได้เสนอว่าลักษณะของผู้เรียนที่มีความเป็นตัวของตัวเอง คือ บุคคลที่สามารถวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง เมื่อได้เผชิญกับปัญหาที่เขาต้องการแก้ไข หรือรู้จักการหาข้อมูลที่ต้องการ นำความต้องการของตนมาเป็นวัตถุประสงค์จำแนกเป้าหมายต่าง ๆ ออกเป็นวัตถุประสงค์เฉพาะและสร้างหลักเกณฑ์ที่แสดงถึงความสำเร็จในขั้นการปฏิบัติของบุคคลนั้นทำการรวบรวมข้อมูลตามที่ต้องการตามความคิดต่าง ๆ การฝึกทักษะต่าง ๆ ทำงานเพื่อแก้ปัญหา และทำให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดในขั้นประเมิน ผู้เรียนต้องพิจารณาถึงทักษะใหม่ ๆ ประสิทธิภาพของการแก้ปัญหา และคุณภาพของความคิดใหม่และความรู้ใหม่

จากเอกสารที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น ได้แก่

- 1) ความสามารถในการวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสนใจสิ่งใดมีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ และสามารถเลือกใช้แหล่งข้อมูลตามที่ต้องการ

2) ความสามารถในการใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การอ่าน การฟัง การเขียน การจดบันทึก เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถบริหารเวลาในการดำเนินการได้อย่างเหมาะสม สามารถแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการในการเรียนรู้ของตนได้

3) ความสามารถในการนำข้อค้นพบที่เกิดจากการเรียนรู้มาทดลองใช้ เพื่อประเมินประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของข้อค้นพบนั้น ๆ

#### 2.1.5 ประโยชน์ของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สุพล ทองคลองไทร (2525) กล่าวถึงคุณค่าของการส่งเสริมให้ผู้เรียนใฝ่รู้ใฝ่เรียน และศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองไว้ ดังนี้ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเจริญงอกงามทางความรู้และสติปัญญา ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ สามารถตามทันโลก ทำให้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ทำให้เกิดความเจริญงอกงามของมนุษยชาติ ทำให้ผู้เรียนเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตเนื่องจากมีความมั่นใจในตนเอง

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น สรุปได้ว่าการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองเป็นกิจกรรมหนึ่งของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจาก ถ้าบุคคลมีการเรียนรู้ด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้มีความเจริญงอกงามในชีวิต

**การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ** แบ่งออกเป็น 2 พฤติกรรม คือ การออกกำลังกาย และการเลือกรับประทานอาหาร

#### 1. การออกกำลังกาย

##### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

##### 1.1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในชีวิตของมนุษย์ ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน เข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเดินแอโรบิค รำมวยจีน วายน้ำ ขี่จักรยาน การละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

#### 1.1.2 หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรรคที เพียรชอบ (2523 : 6-7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1) ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2) ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไป ควรปรึกษาแพทย์

3) ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4) การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

#### 1.1.3 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สม่าเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ โดยมีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 38) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจ และปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้นและสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันจะเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ำกว่า แต่มีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

ส่วนการกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

- 1) ด้านการเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยในการย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
- 2) ด้านรูปร่างทรงตัว การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงตัวได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
- 3) ด้านสุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน
- 4) ด้านสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายทางด้านนั้น ๆ
- 5) ด้านการป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

การรักษาโรคและฟื้นฟูโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยร่างกายในด้านต่อไปนี้

- 1) ระบบไหลเวียนเลือด ได้แก่ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดีชีพจรขณะพักลดลง
- 2) ระบบหัวใจ ได้แก่ ฤๅมลเหตุและขยายตัวได้ดี ปอดแข็งแรง
- 3) ระบบกล้ามเนื้อกระดูก ข้อต่อ ได้แก่ กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ ไชมันในเลือดลดลง น้ำหนักร่างกายเหมาะสม ลดความตึงเครียดทางสมอง ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก่โรคนอนไม่หลับ แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยแก่วโรคความดันโลหิต และกระฉับกระเฉงไม่อ่อนเพลีย

นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ดังที่อดิเรก จิระพงศ์ (2523 : 34 – 35) สรุปไว้ว่าในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

- 1) ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
- 2) ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
- 3) ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติ ตามหลัก 3 ประการคือ

- 1) ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
- 2) ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
- 3) ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

ผลของการออกกำลังกายในเด็กวัยรุ่น (ไพวัลย์ ดันลาพุฒ. 2530 : 87-89) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจ และความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียดังนี้

1) การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะให้กระดูกมีการเจริญตามที่ควรทั้งด้านความยาว และความหนาเนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ (โดยเฉพาะแคลเซียม) ในกระดูก คนที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบาง เพราะขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน

2) รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกาะปกคลุมอยู่ ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อยนั้น เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วนใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรงทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงอยู่ร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรวดทรง ทั้งในคนที่ผอมและคนที่อ้วน เช่น ขาโก่ง หรือเข้าชิดกัน ศีรษะแตก หรือ ตัวเอียง เป็นต้น

3) สุขภาพทั่วไป คนที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว

4) สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด คนที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำเป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือเล่นเกมกีฬา ยิ่งไปกว่านั้น การที่สมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย โดยจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย

5) การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเรียนระหว่างคนที่มีความสมรรถภาพทางกายดีกับคนที่มีความสมรรถภาพทางกายต่ำกว่า คนที่มี

สมรรถภาพทางกายดี มีผลการเรียนดีกว่าคนที่สมรรถภาพทางกายต่ำ ดังนั้น การขาดการออกกำลังกายจึงมีผลเสียไปถึงการศึกษาด้วย

6) การสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้คนรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส คนที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน นอกจากนี้ การที่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำมาตั้งแต่เล็กทำให้คนที่มินิสัยชอบออกกำลังกายไปจนเป็นผู้ใหญ่ ตรงกันข้ามกับคนที่ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งมีนิสัยไม่ชอบการออกกำลังกายติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายของการขาดการออกกำลังกายมากขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ซึ่งไพวัลย์ ดันลาพูน (2530 : 90-92) ยังได้กล่าวถึงผลของการขาดการออกกำลังกายของวัยรุ่นหนุ่มสาวไว้คือ คนวัยรุ่นหนุ่มสาวขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายภายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยังมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบจนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่นเมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งแท้จริงแล้วเกิดจากการที่ระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น)

2) เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยรุ่นหนุ่มสาว พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดแย้งมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้ออ่อนลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแล้วยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบเทียบกับพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่ในหลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกายเกิน เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้เท่าเคยทำในทันที

ในสองประเภทนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรและผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือประกอบอาชีพด้วย นอกจากนี้แล้ว การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและหนุ่มสาวยังเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายแรงหลายชนิดที่ส่งผลให้เกิดขึ้นในวัยกลางคนและวัยชราซึ่งได้แก่

1) โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายใน อยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนี่ยวรั้งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังทำให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่นๆ อาทิ เช่น เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

2) โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลัง (ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ เช่น กินอาหารเกิน ความเคร่งเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มากๆ ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่างๆ เสียความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไชมัน ไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตันในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

3) โรคความดันโลหิตสูงจากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังเป็นประจำ

4) โรคอ้วน การขาดการออกกำลังทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรคแต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวที่มีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่นๆ อีกมาก อาทิเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

5) โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังสามารถจะช่วยลดระดับน้ำตาล โดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวาน อยู่ในตัวก็ตามอาจไม่แสดงออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ขาดการออกกำลังจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลัง เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

6) โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับความใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะเยื่อหุ้มและเยื่อหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะ ทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลงเปราะแตกหักได้ง่าย

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันได้ โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โภชนาการกิจกรรมในระหว่างวัน สภาวะแวดล้อมต่างๆ การป้องกันมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกายนอกจากการออกกำลังกายแล้วยังต้องคำนึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย สำหรับผู้ที่รู้ตนเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอ หากยังไม่มีโทษดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น และสุขภาพทั่วไปปกติดี สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที หลักปฏิบัติคือเลือกการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย เริ่มจากน้อยไปหามาก เบาลงไปหนัก และต้องปฏิบัติให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ในผู้ที่ยังไม่สามารถจัดเวลาสำหรับออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำได้ อาจเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันให้มีการใช้กำลังกายมากขึ้น โดยหลีกเลี่ยงเครื่องทุ่นแรงต่างๆ การเดินทางในระยะทางที่ไม่ไกลควรใช้การเดินเร็วแทนการใช้ยานพาหนะ ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน เป็นต้น ในผู้ที่มีโทษจากการออกกำลังกายปรากฏชัดแล้ว การออกกำลังกายเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุด แต่วิธีการและประมาณของการออกกำลังกายจะต้องจัดให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งแพทย์ที่มีความรู้ทางกีฬาเวชศาสตร์จะเป็นผู้นำให้คำแนะนำได้

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

พรรณฉัตร ทิรมจิตติ (2531 : 28-57) ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษา นอกโรงเรียน ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญ ระดับ 5 ปีการศึกษา 2530 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 373 คน เป็นนักศึกษาชาย 204 คน และนักศึกษาหญิง 169 คน ผลการศึกษาพบว่าในด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพด้านการออกกำลังกายนั้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีทัศนคติในทางลบต่อการออกกำลังกายว่าไม่ควรออกกำลังกายขณะที่มีประจำเดือน ส่วนการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติตนในเกณฑ์ดี

รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ วิชาเอก สถานที่ตั้งของวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2534 วิชาเอกพลศึกษาจำนวน 134 คน และเป็นนักศึกษาวิชาเอกสุขภาพ จำนวน 150 คน ผลการศึกษาพบว่า

- 1) นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
- 2) นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
- 3) นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
- 4) นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
- 5) นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
- 6) นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
- 7) นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ถนอมวรรณ อยู่ขำ. (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง โดยมีจุดหมายเพื่อศึกษาระดับ เปรียบเทียบ และศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา สาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการและสายงาน (กอง) กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง จำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และหญิง 99 คน ซึ่งได้มาโดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเป็นสัดส่วนตามชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบวัดความรู้ แบบสอบถามวัดเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าทดสอบที ค่าทดสอบเอฟ และค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

- 1) บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในระดับพอใจ มีเจตคติ และการปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี
- 2) บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่มีสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 3) บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่ระดับการศึกษา ระดับชั้นของตำแหน่งราชการและสายงาน (กอง) ต่างกัน มีความรู้ เจตคติ ด้านการออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4) บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่ชายและหญิงมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5) บุคลากรสังกัดกรมสามัญศึกษาในส่วนกลางที่มีระดับอายุต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้และเจตคติกับการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6) พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์เชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .01 - .05 ตามลำดับ

7) นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกันมีความรู้กับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่านักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และนักศึกษาภาคกลางมีความรู้ดีกว่านักศึกษาในภาคใต้

8) นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีความรู้กับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคเหนือ และนักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติดีกว่านักศึกษาในภาคใต้

9) นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

10) พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

11) พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กัน

12) พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 1.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

แฮมมอนด์ และ การ์ฟิงเกิล (Hammond and Garfinkel.

1969 : 174) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรทั้งชายหญิง จำนวน 1 ล้านคน ในช่วงเวลา 6 ปี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้าง หรือไม่ออกกำลังกายเลย

แลงลี (Langlie. 1977 : unpage) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้กับพฤติกรรมการป้องกันโรคทั้งทางตรง และทางอ้อม โดยทำการศึกษาแบบสำรวจย้อนหลัง

กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 383 คน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติและการรับรู้ถึงอุปสรรคของการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางตรง และพฤติกรรมทางอ้อมที่ป้องกันโรคได้

แฮริส และกูเทน (Harris and Guten. 1979 : 17-29) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตนด้านการรักษาสุขภาพ เกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 842 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่จะมีระดับการศึกษาสูงจะมีกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมปริมาณอาหารมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ

มัคเลนแคม และเซเลส (Muklenkamp and Sayles. 1986 : 336) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรอายุระหว่าง 18-67 ปี ในพื้นที่ภาคตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐอเมริกา โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงกว่าจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงกว่าจะมีพฤติกรรมการกิน การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การพักผ่อน การไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพมากกว่าบุคคลที่รับการศึกษาในระดับที่ต่ำกว่า

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพ ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ซึ่งคนทุกวัยควรจะปฏิบัติโดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโต

## 2. การเลือกรับประทานอาหาร

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเลือกรับประทานอาหาร

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่และเป็นองค์ประกอบความต้องการขั้นพื้นฐาน บุคคลที่มีสุขภาพดี หมายถึงผู้ที่มีความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ซึ่งจำเป็นต้องมีโภชนาการที่ถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญ ดังนั้นการที่จะให้นักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของประเทศเป็นผู้ที่มีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องของโภชนาการและมีการปรับปรุงภาวะโภชนาการได้ถูกต้องเหมาะสม

#### 2.1.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ (Food and Nutrition)

ประสงค์ วงศาโรจน์ (2533 : 1-20) กล่าวไว้ดังนี้

อาหาร (Food) หมายถึง สิ่งที่กินได้และไม่ก่อให้เกิดโทษ พิษ หรืออันตรายเมื่อบริโภคเข้าไป แต่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย

สารอาหาร (Nutrients) หมายถึง สารเคมีที่ประกอบอยู่ในอาหารที่เรากินและเป็นตัวที่ทำให้อาหารแต่ละชนิดเกิดประโยชน์ในการบำรุงร่างกายและมีสุขภาพสมบูรณ์ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

- 1) สารอินทรีย์ (Organic) เป็นสารเคมีที่ได้มาจากสิ่งมีชีวิต เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต และวิตามิน
- 2) สารอนินทรีย์ (Inorganic) เป็นสารอาหารประเภทเกลือแร่ เช่น ธาตุเหล็ก ไอโอดีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ฯลฯ

โภชนาการ (Nutrition) หมายถึง สภาวะของร่างกาย ชีวิต ความเป็นอยู่ของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร

2.1.2 ความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ (ประสงค์ วงศาโรจน์. 2533 : 20-25)

#### 1) ผลทางร่างกาย

(1) ขนาดของร่างกาย ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อขนาดของร่างกายมีอยู่ 2 อย่าง คือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโตได้สมบูรณ์ตามขอบเขตที่กรรมพันธุ์ของตนกำหนดไว้มากน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญมากสำหรับการเจริญเติบโตของเด็กก็คืออาหารและโภชนาการ อาหารและโภชนาการมีผลสำคัญที่สุดต่อขนาดของร่างกาย พันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่โภชนาการเป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถสร้าง ดัดแปลง ปรับปรุงและแก้ไขให้เป็นไปตามที่ต้องการได้

(2) ความสามารถในการต้านทานโรค ร่างกายของผู้ที่มีภาวะโภชนาการดีจะมีความสามารถต้านทานโรคได้ดีกว่าร่างกายของผู้ที่มีภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) ถ้าได้รับเชื้อโรคร่างกายก็มีโอกาสติดโรคได้น้อยกว่าเพราะมีความต้านทานดีกว่า และเมื่อติดโรคแล้วก็จะมีอาการรุนแรงน้อยกว่าและหายป่วยได้เร็วกว่า

(3) ความมีอายุยืน ผลในด้านความมีอายุยืนนี้เห็นได้ชัดในประเทศที่พัฒนาแล้ว สิ่งที่จะช่วยให้คนมีอายุยืนมีหลายประการ เช่น ความก้าวหน้าทางการแพทย์ การปรับปรุงด้านสุขภาพ การบริการสาธารณสุข และโภชนาการดี ก็เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง

(4) ให้กำลังงานและความอบอุ่น คนเราต้องมีแรงงานเพื่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงานในการประกอบอาชีพ แม้แต่การเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ก็ต้องใช้กำลังงาน และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะทำงานได้ก็ต้องมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ทั้งแรงงานและความอบอุ่นของร่างกายนี้ร่างกายของคนเราต้องได้มาจากอาหาร

## 2) ผลทางอารมณ์และสติปัญญา

การกินอาหารตามหลักโภชนาการนอกจากจะช่วยสร้างสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพทางจิตด้วย คือ ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค มักจะมีอารมณ์ดี จิตใจสบาย และสามารถใช้เวลาอ่านได้ดี

(1) ผลทางการเจริญเติบโตของสมองและสติปัญญา การขาดสารอาหารมีผลให้การเจริญเติบโตของเด็กชะงักทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา เด็กที่ขาดอาหารจะมีความเข้าใจช้า ขาดการริเริ่ม ขาดความกระตือรือร้น และขาดความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา สมองและสติปัญญาเสื่อม กลายเป็นบุคคลที่ไร้สมรรถภาพโดยสิ้นเชิง

(2) ประสิทธิภาพในการทำงาน ขึ้นอยู่กับสุขภาพทางกาย อารมณ์ และสติปัญญา

ผู้ที่ได้รับอาหารดี มีประโยชน์อย่างพอเพียงย่อมมีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี ซึ่งช่วยให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ

ผู้ที่โภชนาการไม่ดีแม้ในระยะสั้นก็ให้โทษ ทำให้ความสามารถในการใช้ปัญญาน้อยลง ขาดสมาธิ ความสามารถในการคิดก็ลดน้อยลงด้วย

### 2.1.3 ชนิดของอาหารและสารอาหาร (ประสงค์ วงศาโรจน์. 2533 : 26-30)

ความจำเป็นที่มนุษย์ต้องกินอาหารหลายอย่างอาหารทุก ๆ ประเภท โดยธรรมชาติย่อมประกอบด้วยสารอาหารหลายชนิด ในปริมาณมากน้อยต่าง ๆ กัน ดังนั้นอาหารประจำวันจะต้องประกอบด้วยอาหารหลายประเภท เพื่อจะได้สารอาหารที่ขาดในอาหารประเภทอื่น ๆ และเมื่อรวมอาหารในมือนั้นจะได้สารอาหารครบทุกอย่างตามที่ร่างกายต้องการ

#### 1) อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารหลักของไทย จำแนกได้เป็น 5 หมู่ ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่มากดังนี้คือ หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เผือก มัน หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช

อาหารทุกมื้อควรประกอบด้วยอาหารจากทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย เพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารครบทุกอย่างตามที่ต้องการ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ

ชนิดของสารอาหาร สารอาหารที่ร่างกายต้องการมีอยู่หลายอย่าง แบ่งได้เป็น 6 ชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ

### 2.1.4 โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น

ประสงค์ วงศาโรจน์ (2533 : 72-74) กล่าวไว้ดังนี้

วัยรุ่น วัยรุ่นมีอายุประมาณ 12-20 ปี เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ระยะเวลาที่ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระหลายอย่าง ต่อมาไร้ที่ต่าง ๆ จะทำงานเพิ่มขึ้น เช่น ต่อมธัยรอยด์ และร่างกายมีการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ระยะเวลาที่เซลล์กระดูกจะเพิ่มจำนวนขึ้น กระดูกมีขนาดใหญ่ ทำให้ร่างกายสูงใหญ่ และน้ำหนักเพิ่มขึ้น ในระยะนี้หากเด็กได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอ น้ำหนักและความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อัตราการเติบโตของวัยรุ่นจะสูงกว่าวัยอื่น ๆ ยกเว้นวัยทารก เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 11-13 ปี การเปลี่ยนแปลงทางสรีระจะชัดเจนเมื่ออายุ 13-14 ปี ระยะเวลาที่เด็กหญิงจะเติบโตเร็วกว่าเด็กชายทั้งในด้านความสูงและน้ำหนัก หลังจากนั้นแล้ว อัตราการเติบโตจะช้าลง การเติบโตของวัยรุ่นหญิงจะสูงสุดเมื่ออายุ 17 ปี เด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 13-16 ปี ระยะเวลาที่เด็กชายจะเติบโตอย่างรวดเร็วและสูงใหญ่กว่าเด็กหญิงมาก การเติบโตของกระดูกจะสูงสุดเมื่ออายุ 20 ปี เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ฮอร์โมนเพศจะเริ่มทำงานทำให้รูปร่างเปลี่ยนจากเด็ก เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน หน้าอก สะโพกขยายใหญ่ และการสะสมไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น สำหรับเด็กชายเสียงเริ่มเปลี่ยนไป แหบหัว มีหนวด มีขนตามแขนขา และส่วนต่าง ๆ มากขึ้น มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และลักษณะเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางสรีระเหล่านี้ ทำให้ต้องการสารอาหารต่าง ๆ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่มขึ้น เช่น กีฬากลางแจ้ง และกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จึงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้น เด็กวัยนี้จะอยากอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ กินจุและกินตลอดเวลา แต่ไม่ค่อยสนใจคุณค่าทางโภชนาการทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

#### 1) ความต้องการสารอาหาร

ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการเจริญเติบโต เพศ และกิจกรรมที่ทำ โดยวัยรุ่นมีความต้องการสารอาหาร ดังนี้

(1) ความต้องการพลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น วันหนึ่งควรได้รับประมาณ 2,000-3,000 แคลอรี ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้งต่าง ๆ และไขมัน ไข่ น้านม

(2) ความต้องการของโปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูกเนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอร์โมน และสารอื่น ๆ วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ น้านม และควรได้รับถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้นด้วย

(3) ความต้องการเกลือแร่ ร่างกายจะต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมากและมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่น ได้แก่

- แคลเซียม จำเป็นในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับ แคลเซียมให้เพียงพอ ซึ่งจะได้จากน้ำนม สัตว์เล็ก ๆ ที่สามารถกินทั้งกระดูกได้ เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย นอกจากนี้ก็ยังได้จากผักสีเขียวต่าง ๆ

- เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิงซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ จึงควรได้รับ เหล็กวันละ 16 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากตับสัตว์ต่าง ๆ เครื่องในสัตว์ ไช้แดง ผักใบเขียว

- ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่นความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ในวัยนี้จึงควรได้รับ อาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหาร ให้เป็นประจำ

(4) ความต้องการวิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอเพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมากคือ

- วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพของเยื่อบุต่าง ๆ เช่น เยื่อบุชั้นตาและเยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นจึงควรได้รับวิตามินเออย่างน้อยวันละ 2500 หน่วยสากล ซึ่งได้จากกินตับสัตว์ต่าง ๆ ไช้แดง น้ำมัน เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุง ใบแค และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน

- วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอ็นไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลมุมปากทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันการขาดวิตามินบีสอง วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง ไช้ ผักใบสีเขียว

- วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซีจะทำให้แผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด ผลไม้สดทุกวัน เช่น ส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด

- น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก วัยรุ่นควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว น้ำที่ได้ควรเป็นน้ำสะอาดหรือเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำผลไม้ น้ำนม เป็นต้น

ตารางแสดงปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน

อาหาร	ปริมาณต่อวัน	
	วัยรุ่น	หมายเหตุ
น้านม	1-2 ถ้วยตวง	จะเป็นน้านมถั่วเหลืองก็ได้
เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์	2/3-3/4 ถ้วยตวง (150-180 กรัม)	เครื่องในสัตว์ควรได้รับสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาหารทะเลและปลาที่กิน ได้ทั้งกระดูกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
ไข่เป็ด ไข่ไก่	1 ฟอง	
ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เต้าหู้	½ ถ้วยตวง	ทำเป็นอาหารต่าง ๆ หรือกินเป็น ของว่างหรือขนมก็ได้
ผักสีเขียว สีเหลือง	½ ถ้วยตวง	
ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม กล้วย	2-3 ผล	ถ้าเป็นมะละกอสุกหรือสับปะรด ประมาณ ½ ถ้วยตวง
ข้าวสุก	5-6 ถ้วย	
น้ำมันพืช หรือน้ำมันสัตว์	3-4 ช้อนโต๊ะ	ใช้ผัดหรือทอดอาหาร
น้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ	

ที่มา : (ประสงค์ วงศาโรจน์. 2533 : 88-89; อ้างอิงจาก วลัย อินทร์มพรรย์. 2530. : 88-89)

สรุปได้ว่า อาหารสำหรับนักเรียนวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโต ซึ่งความต้องการสารอาหารต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับ การเจริญเติบโต เพศ และกิจกรรมที่นักเรียนวัยรุ่นทำ

**การใช้ชีวิตด้านครอบครัว** แบ่งออกเป็น 2 พฤติกรรม คือ การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว และการสื่อสารของตนเองในครอบครัว

1. การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว

จรรยา สุวรรณทัต (2530 : 52-57) ได้กล่าวโดยสรุปถึงการรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีส่วนในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งการรู้จักบทบาท และหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวตลอดจนสามารถปฏิบัติการให้สอดคล้องกับบทบาทและหน้าที่ของตนเองทั้งพ่อแม่และตัวเด็กเอง พ่อแม่มีหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนลูกก็ควรกระทำโดยรากฐานจากเหตุและผลไม่กระทำด้วยอารมณ์ จากการศึกษาของซิลเบอร์เบิร์ก

(Silberberg, 1977) ได้ศึกษาพฤติกรรมการพูด และคุณภาพของปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก วัยรุ่นที่มีปัญหาทางอารมณ์ 10 ครอบครัว ดิตยาเสพติด 10 ครอบครัว และครอบครัวปกติอีก 10 ครอบครัว โดยทำการสัมภาษณ์ชนิดที่มีคำถามเป็นโครงสร้างกำหนดไว้ ครอบครัวละ 1 ชั่วโมง และมีผู้ตัดสิน 3 คน นั่งอยู่หลังกระจกที่มองเห็นทางเดียว พบว่าครอบครัวปกติแตกต่างจากครอบครัวผิดปกติ ทั้งสองประเภทในหลายด้าน ได้แก่ ปริมาณการปรักปรำบุตรว่าเป็นต้นเหตุของปัญหาภายในครอบครัว ความแจ่มชัดในการติดต่อสื่อสารกันปริมาณปฏิสัมพันธ์กัน ความสามารถในการตัดสินใจร่วมกัน ความร่วมมือกัน และอิสระในการแสดงออก นอกจากนี้ยังพบว่า ครอบครัวที่มีปัญหาทางอารมณ์กับครอบครัวของเด็กที่ติดยาเสพติด จะมีความคล้ายคลึงกันในด้านต่าง ๆ ที่ศึกษา ดังรายละเอียดที่กล่าวข้างต้น

ศิริพร หลิมศิริวงศ์ (2511) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวที่ทำให้เด็กต้องมาอยู่สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กกลาง พบว่าส่วนใหญ่เด็กอยู่กับพ่อแม่ แต่สภาพภายในบ้านแตกแยก พ่อแม่ ทะเลาะวิวาทกันเสมอ ๆ ซึ่งเป็นการทำลายสุขภาพจิตของเด็กอย่างยิ่งในเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปรากฏว่าเนื่องจาก พ่อ แม่ ของเด็กมีปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว และปัญหาหย่าร้าง จึงทำให้สภาพจิตใจของพ่อแม่ได้รับความกระทบกระเทือน มีอารมณ์ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และได้ระบายออกกับเด็ก

การมีบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งถ้าสมาชิกในครอบครัว มีบทบาทและหน้าที่ที่เหมาะสม ก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุข ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการมีบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งในที่นี้ก็คือนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้คือ ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (The Interpersonal Theory)

Sullivan (นวลละอ อ สุภาพล. 2527) กล่าวว่า ความเจริญเติบโตของร่างกายเป็นสาเหตุของความเจริญเติบโตทางบุคลิกภาพแต่ก็ยังน้อยกว่าอิทธิพลของสังคม ซึ่งเป็นสิ่งกำหนดให้เกิดการพัฒนาทางจิต และบางครั้งอิทธิพลของสังคมก็จะเข้ามามีบทบาทที่จะเข้ามายับยั้งความเจริญเติบโตทางร่างกายได้

ซัลลิแวน (Sullivan) ได้แบ่งพัฒนาการของบุคลิกภาพเป็นขั้น ดังนี้

1) วัยทารก (Infancy) เริ่มตั้งแต่แรกคลอดถึงเริ่มหัดพูด การพูดในวัยนี้ยังไม่สามารถติดต่อกับบุคคลอื่นได้ และยังไม่มีความหมาย วัยนี้ปากเป็นอวัยวะที่ทารกใช้ปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ของเด็กในช่วงนี้ คือการได้รับการตอบสนองความหิว คือการได้รับนม การใช้ปากตอบสนองความต้องการของตัวเองนอกจากได้นมจากแม่แล้ว ทารกอาจเรียนรู้ที่จะมีความสุขในเรื่องนี้โดยไม่ต้องพึ่งแม่ เช่น การดูดนิ้วตัวเอง เป็นต้น พัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวโดยใช้การประสานงานระหว่างมือกับตา มือกับปาก หูกับเสียง เป็นต้น

2) วัยเด็ก (Childhood) เริ่มต้นจากที่เด็กมีความสามารถฝึกการออกเสียงพูดได้ชัดเจน สื่อความหมายกับผู้อื่นได้ ระยะเวลาที่เด็กต้องการเพื่อนเล่น เพื่อนคุย เป็นระยะที่ทำให้ความร่วมมือ เริ่มมีความคาดหวังในสถานการณ์ของตนเองที่จะให้ผู้อื่นยอมรับ

3) วัยเริ่มรุ่น (Juvenile era) เป็นช่วงที่เด็กใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนประถมถึงระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ซึ่งความเจริญเติบโตนี้นำไปสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศ และความต้องการมีเพื่อนต่างเพศ เป็นวัยที่นำไปสู่วัยก่อนวัยรุ่น

4) วัยก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) เป็นระยะที่มีความสำคัญแต่อายุทางปฏิทินค่อนข้างมีระยะเวลาสั้น โดยปกติการสิ้นสุดของวัยนี้ พิจารณาจากการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ของอวัยวะเพศและความเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่ทางด้านจิตวิทยาหรือทางจิตเวชสิ้นสุดด้วยการที่เด็กมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนความสนใจเกี่ยวกับตนเอง ไปสนใจเพื่อนต่างเพศ ซึ่งพฤติกรรมนี้เป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่น

5) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เป็นระยะที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งการเข้าสู่วัยรุ่นในแต่ละวัฒนธรรมจะแตกต่างกันไป วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงความเจริญเติบโตที่มีระยะเวลาติดต่อกันไปจนถึงระยะที่บุคคลมีความพึงพอใจในเรื่องเพศ

6) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เป็นระยะที่บุคลิกภาพต่าง ๆ เจริญมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งที่ได้พัฒนา และเป็นคุณสมบัติส่วนบุคคล

7) วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) เป็นวัยที่สร้างความสัมพันธ์ในเรื่องความรักกับบุคคลอื่น วัยนี้การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลจะพัฒนาความสัมพันธ์บุคคลต่างเพศในเรื่องที่ไม่ใช่ธุรกิจการงาน แต่ในลักษณะให้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ และลึกซึ้งลงไปในการช่วยของความสนใจ

นอกจากนี้ซัลลิแวนยังกล่าวอีกว่า บุคลิกภาพจะยังไม่คงที่ตั้งแต่อายุน้อย ๆ แต่การเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ ถ้ามีสถานการณ์ระหว่างบุคคลเกิดขึ้นใหม่โดยเชื่อว่ามนุษย์มีการปรับตัวได้ดี เช่น มีการยืดหยุ่น เปลี่ยนแปลง และปรับตัวให้ดีขึ้นได้ การเรียนรู้ทำให้บุคคลได้พัฒนาบุคลิกภาพอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม บุคลิกภาพที่พัฒนาขึ้นมานี้อาจหยุดชะงัก หรือเกิดความเสียหายขึ้นได้ ถ้าบุคคลประสบกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลอย่างรุนแรง และไม่สามารถปรับตัวได้

จากทฤษฎีของซัลลิแวนจะเห็นได้ว่า บุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปตามวัย และประสบการณ์ที่บุคคลได้สัมผัสกับบุคคลอื่น ซึ่งแวดล้อมอยู่รอบตัว การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลจะต่อเนื่องกันไปตามสถานการณ์การปรับตัวต่อสังคม นับตั้งแต่บุคคลเกิดมาก็ต้องสัมผัสกับผู้ให้เลี้ยงดู และขยายวงกว้างออกไปยังบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของบุคลิกภาพ

เด็กวัยรุ่นกับการใช้ชีวิตภายในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญที่น่าจะพิจารณา เพราะครอบครัวเป็นโลกแห่งแรกของเด็กพัฒนาการต่าง ๆ จะมีจุดเริ่มต้นมาจากชีวิตในครอบครัว

ถ้าเขาได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวมาดี เขาก็สามารถพัฒนาบุคลิกภาพของเขาได้เรียบร้อยและราบรื่น แต่ถ้าเขาประสบปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัวบุคลิกภาพของเขา ย่อมได้รับการกระทบกระเทือนตามไปด้วย (สมชาย ธีรชนกุล. 2526 : 66) ดังนั้นความสัมพันธ์ที่ราบรื่นในครอบครัวจะเป็นเครื่องมือในการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จรรยา สุวรรณทัต. 2523 : 54-56)

## 2. การสื่อสารในครอบครัว

เพียร์สัน (Pearson. 1989 : 16) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวมีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ (Symbolic) ในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีการใช้ทั้งคำพูดและท่าทาง คำพูดที่ใช้ในการสื่อสารนั้นคือ สัญลักษณ์ทางภาษาถ้อยคำ (Verbal Symbolic) และท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกาย การสวมใส่เสื้อผ้า สำเนียงการพูด การสัมผัส การดมกลิ่น การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้าและอื่น ๆ เป็นสัญลักษณ์ทางภาษาท่าทาง (Non-Verbal Symbols)

การสื่อสารในครอบครัว เป็นการสื่อสารที่เริ่มต้นจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวว่าเป็นอย่างไร การสื่อสารจะมีการเปลี่ยนแปลงตามการรับรู้ของตนเอง ในการเลือกใช้คำพูดและท่าทางในการติดต่อกับคนอื่น และการที่เรารู้สึกดีใจจากการสื่อสารของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งการสื่อสารในครอบครัวจะขึ้นอยู่กับภูมิหลัง ประสบการณ์ และมีคุณค่าในตนเอง

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น การสื่อสารในครอบครัวเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งในที่นี้ คือ ระหว่างพ่อแม่กับลูก ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การสื่อสารในครอบครัว หมายถึง กระบวนการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่สื่อความหมาย ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดเห็น โดยใช้ทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองของสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น

### 2.1 ความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว

ครอบครัวเป็นกลุ่มปฐมภูมิที่เป็นพื้นฐานเก่าแก่ที่สุดของมนุษยชาติ คุณภาพชีวิตของบุคคลขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสื่อสารในครอบครัวอย่างมาก ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวมักเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคุณภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว ประสบการณ์การเลี้ยงดูในครอบครัวของแต่ละบุคคล จะส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นมากกว่าการสื่อสารจากประสบการณ์อื่น ๆ ในชีวิต (ถิรนนท์ อนุวัชศิริวงศ์. 2533 : 570)

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ (2530 : 169-170) กล่าวว่า การสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน และเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการส่งสาร และมีการตอบสนองต่อสารนั้น ๆ ในการอบรมเลี้ยงดูเด็กต้องผ่านกระบวนการของการสื่อสารในครอบครัวซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างพ่อแม่กับลูก เพราะทุกคนต้องเติบโตในบ้าน ตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ แม่จะมีความผูกพันไปถึงลูก และการสื่อสารระหว่างแม่กับลูกซึ่งจะโยง

ความผูกพันไปถึงพ่อ เมื่อครั้งเป็นลูกได้รับการสื่อสารที่ดี เมื่อโตไปเป็นพ่อแม่ก็จะเป็นพ่อแม่ที่มีการสื่อสารที่ดีให้แก่ลูก เป็นวงจรต่อไป

จรรยา สุวรรณทัต (2530 : 55 – 56) กล่าวว่า การสื่อสารมีความสำคัญอย่างยิ่งในครอบครัวพ่อแม่ควรมีบทบาทในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ต่อบุตรหลาน เป็นการพัฒนาเด็กให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายการพัฒนาเด็กให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ทั้งในครอบครัวและสังคม

นอกจากนี้การสื่อสารมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของบุคคล และการสื่อสารเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้ครอบครัวมีการปรับตัวดี ทักษะการสื่อสารที่ดีประกอบด้วยความสามารถหลายอย่าง เช่น ความเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง การฟังอย่างพินิจพิจารณา การพูดจากประคับประคองอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้มีการเล่าความรู้สึก ความต้องการของกันและกันได้อย่างอิสระและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่วนการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมหรือมีการดำเนินวิพากษ์วิจารณ์ จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ สับสน ทั้งยังทำให้ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและความสามารถในการปรับตัวของครอบครัวลดลง การใช้คำพูดเชิงลบ หรือมีเจตคติเชิงลบต่อคนในครอบครัว อาจทำให้สมาชิกที่เปราะบางทางชีวภาพอยู่แล้วเกิดความเครียดมากขึ้น เช่น การเกิดอาการกำเริบขึ้นในผู้ป่วยโรคจิตเวช และโรคซึมเศร้าทั้งเด็กและผู้ใหญ่ (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2540 : 64 : อ้างอิงจาก Hahiweg and other. 1987 ; Weissman and other. 1987)

เพียร์สัน (Pearson. 1989 ; 23) กล่าวว่า การสื่อสารทำให้เราสามารถสร้างความเข้าใจ และให้กำลังใจกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อสร้างความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อจัดการกับความตึงเครียด และมีการตัดสินใจที่ดี สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการสร้างความพึงพอใจในครอบครัวให้มากยิ่งขึ้น

จากรายงานข่าวของหนังสือ USA TODAY (Pearson. 1989 : 24 ; citing USA TODAY, 1987 ; 6D) กล่าวว่า นักเรียนเกรด 6 ของโรงเรียนฮานเนส (Hanes Middle School) ในวันสตันซาเร็ม (Winston – Salem) คาโรไลนาเหนือ (North Carolina) ได้ให้ความสำคัญกับการสื่อสารในครอบครัว นักเรียนได้บอกความรู้สึกที่ดี และไม่ดีในครอบครัวของพวกเขา ซึ่งส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมสื่อสารในครอบครัว เช่น “ฉันรู้สึกดีที่แม่ของฉันให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำฉัน ฉันรู้สึกเป็นคนโชคดี” “ในบางครั้งที่เราโต้เถียงกัน เราจะแก้ปัญหาได้เสมอ” “ฉันรู้สึกดีต่อแม่ของฉัน ที่ท่านได้รับฟังเกี่ยวกับปัญหาของฉันในแต่ละวัน” “ฉันรู้สึกดีเมื่อครอบครัวของเรามีการปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น และฉันรู้สึกแย่มาก ที่ครอบครัวของฉันไม่ลงรอยกัน และไม่สนใจซึ่งกันและกัน” และ “เมื่อมีการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาเป็นเวลาที่สนุกที่สุด เพราะเราสามารถที่จะค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา” จากรายงานข้างต้นผู้วิจัยมีความเห็นว่า นักเรียนจะมีความรู้สึกที่ดี เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีการสื่อสารซึ่งกันและกัน

สมพงษ์ ธนัญญา (2540 : 188 – 192) ได้ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction) ซึ่งเป็นทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาสังคม กล่าวคือ เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มสังคม เพื่อให้ตนสามารถดำรงชีวิตได้รอดภายใต้เงื่อนไขสภาวะการต่าง ๆ มนุษย์จึงใช้วิธีการต่าง ๆ ทั้งที่เป็นการทำต่อสภาวะการแวดล้อมนั้น และเป็นการกระทำต่อตนเอง (ปรับตัว) เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกัน การดำเนินชีวิตของมนุษย์จึงมีสภาพพื้นฐานเป็นการดำเนินชีวิตทางสังคม (Social Life) ในลักษณะการกระทำระหว่างกัน มนุษย์แต่ละคนจึงกระทำและรับกระทำซึ่งกันและกัน ร่วมกับมนุษย์คนอื่น ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายและวิธีการที่แตกต่างกันและการกระทำร่วมกันในทางสังคมดังกล่าวมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ “การสื่อสาร” (Communication) โดยเชื่อว่า

- 1) มนุษย์กระทำการต่อสิ่งต่าง ๆ บนพื้นฐานของความหมาย
- 2) ความหมายของสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นจากการกระทำร่วมกันในสังคมที่บุคคลหนึ่งกระทำต่อบุคคลอื่น
- 3) ความหมายเหล่านั้นถูกถ่ายทอดและปรับปรุงแต่งในกระบวนการตีความโดยบุคคลที่ได้รับการกระทำนั้น

จากการศึกษาทฤษฎีการปฏิสังสรรค์ดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การติดต่อสื่อสารมีความสำคัญมากเมื่อมองในแง่ของการปฏิสังสรรค์ การสื่อความหมายระหว่างบุคคลส่วนใหญ่เป็นผลของการใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน ทั้ง ๆ ที่เป็นตัวอักษร (คำ) และไม่เป็นลายลักษณ์อักษร (กริยาท่าทางหรือความรู้สึก) การศึกษาแนวนี้เรียกว่า แนวคิดการปฏิสังสรรค์เชิงสัญลักษณ์ซึ่งเน้นว่า การรับรู้เกี่ยวกับบทบาทในสถานการณ์ทางสังคมหนึ่ง ๆ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การรับรู้เกี่ยวกับบทบาทในแง่ที่บุคคลยึดหลักหรือแบบอย่างของกลุ่มหรือบุคคลมาใช้เป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมนั้นมีอิทธิพลอย่างสูงต่อพฤติกรรมของมนุษย์

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น การสื่อสารในครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตร การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวต้องมีความพยายามในการสื่อสารที่เปิดเผย ตรงไปตรงมา ชัดเจน มีความจริงใจต่อกัน เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้วยความเข้าใจในความต้องการ ความคิดและความรู้สึกของกันและกัน และในการแก้ไขปัญหาของครอบครัวร่วมกัน และการสื่อสารในครอบครัวนั้นมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพจิตที่ดีของสมาชิกในครอบครัว

## 2.2 การสื่อสารในครอบครัวกับการพัฒนาวัยรุ่น

บุคคลจะมีการพัฒนาการสื่อสารตั้งแต่วัยทารก โดยผ่านกระบวนการที่ทารกมีปฏิสัมพันธ์กับแม่ ขยายวงไปสู่ปฏิสัมพันธ์กับพ่อ และสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว เมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้น มีความสัมพันธ์กับสังคมภายนอกมากขึ้น เขาก็จะเกิดการเรียนรู้และสั่งสม

ประสบการณ์มากขึ้น นำไปสู่การหล่อหลอมเอกลักษณ์เฉพาะตัวในที่สุด (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2540 : 9-10)

การสื่อสารในช่วงวัยรุ่นนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จากในอดีตที่มีมารดาเป็นบุคคลแรกที่ให้ข้อมูลหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลกับลูก ต่อมาในช่วงวัยรุ่นจะมีการสนิทสนมกับเพื่อนที่มีวัยเดียวกัน และเพศเดียวกันมากขึ้น มีการพูดคุยกับเพื่อนหรือครูที่ชื่นชอบมากกว่า การพูดคุยกับพ่อแม่ และพี่น้องอย่างที่เคยเป็นมาในอดีต (Pearson. 1989 : 220 ; citing Montemayer. 1982)

ในการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น บุคคลที่ใกล้ชิดต้องให้ความสนใจและมีการสื่อสารที่แสดงให้วัยรุ่นมีความรู้สึกที่มั่นคง และไว้วางใจ ซึ่งทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ ออยุธยา (2528 : 8-9) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาวัยรุ่นมาก พ่อแม่ควรจะรู้จักแสดงความรักต่อเด็กอย่างถูกต้อง ให้ความอบอุ่น ดูแลเอาใจใส่ ถามทุกข์สุขของลูกด้วยความเข้าใจ ให้ความเป็นกันเองกับลูกเพื่อให้ลูกกล้าปรึกษาปัญหาต่าง ๆ อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา เด็กจะได้ไม่เก็บกดปัญหาไว้แต่เพียงลำพัง แล้วหาทางออกด้วยการคบเพื่อนที่ไม่ดีหรือหันไปพึ่งสิ่งเสพติดทั้งหลาย

เพียร์สัน (Pearson. 1989 : 216 – 217) กล่าวว่า ในครอบครัวที่มีบุตรเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความต้องการความเป็นอิสระมากกว่าการที่พ่อแม่จะให้การดูแลที่ทันทูณอมเหมือนในวัยเด็ก วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ บทบาทของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงจากที่เคยเป็น จากเด็กที่มีความสุขภาพและต้องการได้รับความพึงพอใจจากผู้ใหญ่ จะมีการเปลี่ยนแปลงและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น จากเด็กผู้หญิงที่น่ารัก กลายเป็นคนที่ชอบโกรธง่าย มักร้องไห้แล้วปิดประตูห้องอย่างแรง และบอกว่า “ไม่มีใครเข้าใจตัวเธอเลย” ส่วนในเด็กวัยรุ่นชายนั้นจะมีการหลีกเลี่ยงจากคนอื่นชอบการนอนอยู่คนเดียวในห้อง วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกมานั้นเหมือนกับว่าไม่มีสมาชิกคนอื่น ๆ อยู่ในครอบครัว ซึ่งจะกล่าวได้ว่า ประสบการณ์ด้านการสื่อสารในช่วงวัยรุ่นนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ พวกเขาจะสามารถพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของตนเอง และมีความเป็นตัวของตัวเอง เช่น มีความสามารถที่ดีในการสื่อสารกับบุคคลอื่น

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2540 : 125 – 135) กล่าวว่า เมื่อลูกเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์ การเข้าสังคม การเรียน การงาน ค้นหาอุดมคติในชีวิต เป็นต้น ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน มีแนวโน้มไปสู่ทางที่ผิด โดยไม่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดความผิดพลาดขึ้นในช่วงชีวิตของวัยรุ่น และในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง จะมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์จะเป็นช่วงที่จิตใจยอมรับในสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว และจะเป็นช่วงที่สามารถเห็นลักษณะของอารมณ์เข้มข้นขึ้น มีทั้งส่วนของอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด

อัจฉริยภาพ ไฉ่วาด ถือดี เจ้าทีฐ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว สับสน หงุดหงิด เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่อ่อนไหว รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมตนเองยังไม่ดีนัก จึงต้องทำให้บุคคลต่างวัยที่ใกล้ชิดต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะทำความเข้าใจ หรือเพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์ด้วยและวัยรุ่นต้องการมีอิสระ อยากทำอะไรได้ด้วยตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตนเองคิดว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และมีการแสดงความคิดเห็นด้วยต่อพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของพ่อแม่ อันเป็นทางที่นำไปสู่ความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่กับลูก ถ้าพ่อแม่เกิดความรู้สึกไม่เข้าใจ ไม่พอใจ หรือโกรธ มีการต่อว่า หรือมีการบังคับ ก็จะสามารรถเห็นพฤติกรรมการต่อต้านจากวัยรุ่นอย่างชัดเจนขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 173) พบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างบุตรวัยรุ่นกับบิดามารดา ได้แก่ พ่อแม่ปรับตัวไม่ทันกับการเจริญเติบโตของบุตรวัยรุ่น เป็นผลให้บิดามารดาใช้วิธีการสัมพันธ์กับบุตรวัยรุ่นเช่นเดียวกับชนกับเมื่อบุตรยังเป็นเด็กเล็ก ๆ เช่น การออกคำสั่งให้วัยรุ่นปฏิบัติตาม หรือคอยติดตามจนบุตรไม่มีโอกาสเป็นอิสระทางความคิดและการตัดสินใจ พ่อแม่เอามาตรฐานของความคิด ความสามารถประสบการณ์ความรู้ของตนเป็นมาตรฐานคาดหวังผลการกระทำของวัยรุ่น ซึ่งมีความแตกต่างในแต่ละบุคคลที่เป็นเอกลักษณ์ หากแต่ละวัยไม่เข้าใจและไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน ก็ย่อมเกิดความขัดแย้งกันทำให้วัยรุ่นเสียความมั่นใจและเกิดความสับสนใจ ถ้าเด็กไม่สามารถปฏิบัติตามความต้องการของผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์ ฉะนั้นการลดช่องว่างระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น อีกทั้งจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นคงทางจิตใจ ในครอบครัวที่มีลูกในช่วงวัยรุ่น การสื่อสารที่ดีจะมีส่วนช่วยในการลดช่องว่างระหว่างวัย และลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2540 : 34 – 35) กล่าวว่า การสื่อสารกับบุตรในช่วงวัยรุ่นจะต้องใช้ความอดทน ความเข้าใจ และการให้โอกาสเด็กได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และให้การยอมรับ เมื่อเขามีประสบการณ์ที่แปลกใหม่ หรือประสบกับความยุ่งยากใจ เขาสามารถที่จะพูดคุยหรือปรึกษาหารือกันภายในบ้าน โดยพ่อแม่เป็นผู้รับฟังที่ดี ไม่ใช้วิธีการสอน สั่งให้ทำ ซึ่งจะช่วยให้ลูกเบือและไม่ยอมรับ

วิธีการสื่อสารกับลูกจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสาร 2 ทาง ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญในวิธีการสื่อสารกับลูก คือ บอกความรู้สึกของพ่อแม่แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการสั่งสอนหรือตำหนิเขา เพราะการบอกความรู้สึกไม่ทำให้เกิดการโต้แย้ง บอกสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เกิดขึ้นแทนที่จะบอกให้ลูกทำอะไร ซึ่งวัยรุ่นจะรู้สึกว่าถูกสั่ง ก็จะอยากต่อต้าน และการถามความคิดเห็นของลูก เป็นการแสดงว่าเรารับฟัง และยอมรับในตัวเขา ดังนั้น ลูกจะหันมาพูดกับพ่อแม่ในฐานะบุคคลที่เข้าใจกัน ซึ่งการสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้ลูกรู้จักใช้เหตุผลมีการประนีประนอมและคงความนิยมในตัวพ่อแม่ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่นที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงในอารมณ์ และมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

บานเนสและโอลสัน (Pearson. 1989 : 222 ; citing Barnes and Olson. 1985) พบว่า ในครอบครัวที่มีการสื่อสารที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูก สมาชิกในครอบครัวจะมีความใกล้ชิดกัน มีการปรับตัวที่ดี และมีความพึงพอใจในครอบครัวอย่างมาก

สุพิศ รนขาว. (2542 : 43 – 46) การสื่อสารในครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาบุคคลวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงของวัยที่มีการพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่รุนแรง แต่เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้ใกล้ชิดกับวัยรุ่นควรมีความเข้าใจในการแสดงออกของเขา และให้โอกาสเด็กวัยรุ่นได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และความต้องการ และควรยอมรับฟัง และเข้าใจในตัวเขา

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว ทำให้เห็นว่า การสื่อสารในครอบครัวมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในครอบครัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ดังนั้นวัยรุ่นก็จะมีแสดงพฤติกรรมในการสื่อสารทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้ในครอบครัว

## การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

#### 1.2 ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์

นุกูล กระจาย. (2536) ได้ให้ความหมายเกมคอมพิวเตอร์ว่า หมายถึง โปรแกรมสำเร็จรูปประกอบเกมที่เล่นด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ เกมสำหรับเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ มักจะบันทึกอยู่ในดิสก์และมีคู่มือแนะนำการเล่นแนบมาด้วย

พิชญ์ กาญจนรุจิวิฑู. (2543) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง เกมที่ผู้เล่นสามารถเล่นได้บนเครื่องคอมพิวเตอร์ ตั้งแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขนาดพกพา จนถึงเครื่องคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่

วรพจน์ พวงสุวรรณ. (2541) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์หมายถึง เกมที่เล่นผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งอาจบรรจุอยู่ในแผ่นฟลอปปีดิส แผ่นซีดีรอม หรือการบันทึกด้วยระบบอื่นใด ที่สามารถเล่นผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลได้

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่าเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง เกมที่ผู้เล่นสามารถเล่นได้บนเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือผ่านระบบออนไลน์และการเล่นส่วนบุคคล ตั้งแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ขนาดพกพา จนถึงเครื่องคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่

1.2 รูปแบบการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ รูปแบบการเล่นคอมพิวเตอร์แบ่งการเล่นออกเป็น 4 ประเภท

1.2.1 การเล่นเกมคนเดียว เป็นการเล่นเกมที่ผู้เล่นเป็นผู้แก้ปัญหาของเกมนั้นด้วยตนเอง โดยที่คอมพิวเตอร์ไม่ได้มีส่วนในการจัดการกับเกมนั้นเลย แต่คอมพิวเตอร์ทำหน้าที่เป็นเพียงเครื่องมือสำหรับการเล่นเกมเท่านั้น

1.2.2 การเล่นเกมแบบ 2 คน ผู้เล่นเกมจะมีอยู่ 2 คน แต่ละคนจะต้องเล่นให้ชนะคู่ต่อสู้ เช่น เกมชกมวย ผู้เล่นต้องพยายามชกให้คู่ต่อสู้แพ้ สำหรับเกมประเภทนี้จะเห็นได้ว่าผู้เล่นเกมเป็นคนทั้งคู่ คอมพิวเตอร์ทำหน้าที่เป็นเครื่องเล่นเกมเหมือนกับประเภทแรก

1.2.3 การเล่นเกมกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ผู้เล่นเกมฝ่ายหนึ่งเป็นคนอีกฝ่ายหนึ่งเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยฝ่ายที่เป็นอาจจะผู้เล่นเพียง 1 คนหรือ 2 คน ก็ได้ เช่น เกมยิงศัตรูต่างดาว ซึ่งคอมพิวเตอร์จะทำหน้าที่สร้างมนุษย์ต่างดาวที่มีความสามารถต่างๆ ออกมาต่อสู้กับคน ฝ่ายคนก็คอยยิงต่อสู้เพื่อป้องกันไม่ให้มนุษย์ต่างดาวเข้ามาในโลก ในกรณีเช่นนี้จะเห็นได้ว่า คอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาททั้งในฐานะที่เป็นเครื่องมือเล่นเกมและเป็นผู้เล่นเกมด้วย

1.2.4 การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่หลาย ๆ คน ผู้เล่นสามารถเล่นเกมประเภทเดียวกันได้คราวละหลาย ๆ คน โดยผ่านระบบออนไลน์ที่เชื่อมต่อระบบอินเทอร์เน็ตหรือการเล่นผ่านระบบแลน ผู้เล่นสามารถเลือกเล่นกับกลุ่มเพื่อนได้มากโดยไม่จำกัดจำนวน ผู้เล่นสามารถติดต่อสื่อสารผ่านการออนไลน์ในการพูดคุยกับเพื่อนที่เล่นเกมเดียวกันได้อีกด้วย คอมพิวเตอร์ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือให้กับผู้เล่นเกมเท่านั้น

### 1.3 ผลกระทบของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ผลกระทบของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีต่อเด็กนั้น พบว่ามีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

อัมพล สุอัมพันธ์ (อัจฉรา กิ่งปิยะ. 2532 : 124-130 ; อ้างอิงจากอัมพล สุอัมพันธ์. ม.ป.ป.) หัวหน้าหน่วยจิตเวชเด็ก โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กล่าวว่าการเล่นวีดีโอเกมมีทั้งผลดีและผลเสีย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นที่เนื้อหาของเกม เวลาในการเล่น เกม อายุของผู้เล่นเกมและที่ตัวของผู้เล่น หรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครอง พ่อแม่ลูก ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ถ้าเด็กรู้จักเลือกเล่นเกมที่สร้างสรรค์ และเสริมสร้างสติปัญญาให้เหมาะสมกับตัวและอายุของผู้เล่นภายในระยะเวลาที่จำกัด แต่ถ้าเล่นตั้งแต่เช้าจรดเย็นทุกวันไม่ทำอะไรจะเกิดผลกระทบอย่างมากมาย การเล่นวีดีโอเกมจะทำให้เกิดความว่องไวเฉียบพลันในการโต้ตอบ แต่การที่จะต้องนั่งเล่นเป็นเวลานาน ๆ โดยจ้องมองหน้าจอเพียงอย่างเดียว จะทำให้สมองส่วนที่ควบคุมการทำงานของสายตาต้องทำงานอย่างหนักแล้ว การนั่งเล่นโดยไม่เคลื่อนไหวทำให้กล้ามเนื้อล้า มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย ผลกระทบทางด้านอารมณ์และสังคม นอกจากจะให้ความสนุกสนานแล้วยังมีส่วนช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์ไปในตัวด้วย หรือหากได้เล่นเป็นกลุ่มผลัดกันเล่น นอกจากจะทำให้เด็กรู้จักกับการให้แล้วยังช่วยให้การพัฒนาทางด้านสังคมดียิ่งขึ้น ผลที่มีต่อสติปัญญา แม้ว่าเกมคอมพิวเตอร์จะช่วยเสริมสร้างทักษะสติปัญญาบ้างก็ตามแต่การมุ่งมั่นที่จะเล่นอย่างเดียวทำให้เด็กไม่สนใจการเรียนอีกทั้งสติปัญญาไม่พัฒนา ในขณะที่สติปัญญาของคนอื่น เงยอยู่ตลอดเวลา การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่ได้ทำให้เด็กโง่ ไม่ได้ทำให้ความสามารถของเด็กเสียไป แต่ทำให้โอกาสของเด็กที่จะเรียนรู้ไม่ค่อยดี การพัฒนาช้ากว่าคนอื่น ๆ

นอกจากนี้ กิติกร มีทรัพย์ (2534) ยังกล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากการเล่นวิดีโอเกมหรือเกมคอมพิวเตอร์ไว้ดังนี้

- 1) เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมือและตาให้ดีขึ้น หรือที่เรียกว่า Visual – Motor กล่าวคือ มีความรวดเร็วในการใช้มือและตาได้ดี
  - 2) เด็กจะได้รับความสนุกสนาน ได้ผ่อนคลาย และได้ทดสอบความสามารถ รู้จักคุ้นเคยกับเทคนิควิทยาการใหม่ ๆ และความก้าวหน้า
  - 3) การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เด็กขาดสังคม อาจทำให้เด็กขาดทักษะการเข้าสังคม
  - 4) เกมคอมพิวเตอร์ทำให้เด็กขาดจินตนาการในการเล่น ซึ่งแตกต่างจากการเล่นในรูปแบบอื่น ๆ
  - 5) เนื้อหาของเกม que เด็กเล่น ส่วนใหญ่เน้นไปในเรื่องของความก้าวร้าว ทุบทำลาย ทำให้เด็กเห็นว่าการฆ่าฟันกันเป็นเรื่องธรรมดา
  - 6) เสี่ยงสุขภาพทางร่างกาย เวลาที่นั่งเล่นเป็นเวลานาน ๆ
- กิตยวดี บุญชื้อ (2535) ได้เสนอความเห็นว่ เกมคอมพิวเตอร์ มีผลกระทบต่อเด็ก ดังนี้

- 1) รังสีที่แผ่จากจอมีผลต่อสายตาของเด็ก และถ้เด็กอายุน้อยเด็กจะมีแรงต่อต้านรังสีได้น้อย ซึ่งเมื่อจ้องนาน ๆ โดยไม่พักสายตา จะทำให้เกิดอันตรายต่อสายตาได้
- 2) เด็กเกิดอาการติดคอมพิวเตอร์ ใจจดจ่อกับการเล่นเกมอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ ไม่อยากลุกไปไหน ซึ่งสิ่งที่เป็นโทษโดยแอบแฝง คือไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ได้วิ่งเล่นหรือใช้พลังความสามารถในด้านอื่น ๆ
- 3) ขาดการพัฒนาครบทุกด้าน เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการความช่วยเหลือ และสนับสนุนให้เจริญเติบโต ทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ
  - ด้านร่างกาย ซึ่ง หมายถึง สุขภาพร่างกาย ความสมบูรณ์ แข็งแรง สมส่วน มีท่วงทีอิริยาบถ แคล่วคล่องว่องไว ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เล็ก หรือแม้กระทั่งประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้งทางตา หู จมูก ปาก และผิวสัมผัสก็ต้องได้รับการเสริมสร้างให้มีประสิทธิภาพ และใช้การได้ดีทุกส่วนเมื่อเติบโตขึ้น เพราะหากส่วนใดด้อยลงไป ก็จะกลายเป็นปมด้อยทางสติปัญญา เด็กได้ฝึกสมองกับเกมคอมพิวเตอร์ เพราะมีปัญหาสารพัดมาให้แก้ไขปัญหา และฝึกทำตาม แต่ก็เป็นเพียงส่วนน้อย ซึ่งการที่เด็กได้รู้จักคิดและแก้ปัญหา รวมทั้งใช้จินตนาการ และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่า และจะช่วยให้รู้จักปรับตัวมากขึ้น

อารมณ์ อาจได้บ้างจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ถ้โปรแกรมนั้น ๆ ได้สร้างเงื่อนไข ต่าง ๆ ทำให้ผู้เล่นเกิดอารมณ์คล้อยตามหรือขัดแย้ง แต่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์จะไม่ได้มากเท่าการได้สัมผัสของจริงในสภาพที่เป็นจริง

ทางสังคม การได้ออกไปพบปะ รู้จักกับบุคคลต่าง ๆ เพื่อนตัวเอง เพื่อนพ่อ เพื่อนแม่ ญาติพี่น้อง ญาติผู้ใหญ่ แม้กระทั่งคนแปลกหน้าจะเป็นการฝึกให้เด็กมีประสบการณ์ในการวางตัวได้อย่างถูกกาลเทศะ รู้จักรอคอยจังหวะของตน รู้จักถาม รู้จักตอบ รู้จักแสดงน้ำใจ และรู้จักใช้ถ้อยคำที่ไพเราะชวนฟัง มีมารยาทอันงดงาม ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กจะต้องได้รับการแนะนำ ตั้งแต่ต้นพร้อม ๆ กับการได้เห็นตัวอย่างที่ดีที่พ่อแม่ปฏิบัติ

ประณม จันทิม (2534 : 25-28.) กล่าวว่า วิธีโอเกมมีผลกระทบต่อเด็กดังต่อไปนี้ คือ

1) ทางด้านการเรียน ในการเล่นวิธีโอเกมหากเด็กไม่รู้จักแบ่งเวลาหรือจัดเวลาเล่นได้ไม่ถูกต้อง หรือเอาแต่หมกมุ่นเล่นแต่วิธีโอเกม จะส่งผลให้การเรียนของเด็กเกิดปัญหาได้ เช่น เรียนไม่ดี ผลการเรียนตกต่ำถดถอยลง ไม่ส่งการบ้านครู อันเป็นผลเสียอย่างมากสำหรับตัวเด็กเอง เพราะการที่เด็กเล่นแต่เกมทำลายและต้องการเอาชนะ ต้องการที่จะได้คะแนนให้ได้มากที่สุด ทำให้เด็กหมกมุ่นกับการเล่นจนไม่สนใจที่จะศึกษาเล่าเรียนของตนเอง ไม่ทำการบ้านส่งครู เนื่องจากเอาเวลาส่วนใหญ่ไปเล่นเกม

2) ทางด้านสุขภาพ-ร่างกาย การที่เด็กเอาแต่จับจ้อง เพ่งดูแต่เกมที่ปรากฏบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ในระยะใกล้ ๆ เป็นเวลานาน ๆ ทำให้สายตาเสีย โดยเฉพาะหากจัดแสงสว่างไม่เพียงพอเหมาะสม นอกจากนั้นการที่เด็กเพลิดเพลินอยู่กับการเล่นจนไม่สนใจที่จะรับประทานอาหารให้ตรงตามเวลา จะทำให้เด็กปวดท้องและเป็นโรคกระเพาะอาหารได้ ยิ่งไปกว่านั้นการที่เด็กจับจ้องอยู่กับเครื่องเล่นเกมภายในห้อง ขาดการออกกำลังกายทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยได้ง่าย

3) ทางด้านอารมณ์ สังคม การเล่นเกมคอมพิวเตอร์โดยส่วนมากแล้วมักจะเล่นเพียงลำพังคนเดียว หรืออย่างมากก็เพียงแค่สองคน เพื่อการแข่งขันกันหากเด็กเอาแต่นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์เพียงอย่างเดียว โดยไม่ยอมให้เพื่อนเข้ามาร่วมเล่นหรือร่วมสนุกกับเพื่อน ขาดการรู้จักแบ่งปัน การเอื้อเฟื้อผู้อื่น ทำให้เป็นคนไม่มีเพื่อน เข้าสังคมไม่เป็น ไม่รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ซึ่งหากไม่มีการปรับปรุงอาจเกิดปัญหามากขึ้น

สรุปผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของเด็กที่เล่นเกมอยู่บ่อย ๆ ผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน ๆ อาจทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและการเข้าสังคมได้รับการพัฒนาไม่เต็มที่ และส่งผลกระทบด้านอื่น ๆ ตามมา ทำให้เด็กพัฒนารูปแบบของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์กลายเป็นปัญหาสังคมตามมาภายหลัง

#### 1.4 งานวิจัยในประเทศ

วิภา อุดมจันทร์ (พทยา เพชรราชานันท์. 2541 : 25; อ้างอิงจาก วิภา อุดมจันทร์. 2533) ทำการศึกษาเรื่อง ผลกระทบของวิธีโอเกมต่อเด็กญี่ปุ่น ผลการวิจัยพบว่า เด็ก

ญี่ปุ่นส่วนใหญ่เกือบ 100% ที่มีประสบการณ์ในการเล่นวิดีโอเกมมาแล้ว โดยเด็กที่มีอายุระหว่าง 7-15 ปี จะเป็นวัยที่เล่นวิดีโอเกมมากที่สุด โดยเฉลี่ยวันละประมาณ 1 ชั่วโมง

เพชรชมพู เทพพิพิธ (2533). ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความชอบหนังสือการ์ตูน รายการโทรทัศน์ และเกมคอมพิวเตอร์ กับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานครชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทเกมผจญภัยมากเป็นอันดับ 1 และชอบเล่นเกมกีฬาเป็นอันดับที่ 2 และเกมอวกาศเป็นอันดับ 3 สำหรับลักษณะตัวเอง ที่เด็กนักเรียนชอบคือ ตัวเอกที่มีลักษณะเป็นคนดีมีความซื่อสัตย์ มากเป็นอันดับที่ 1 และชอบตัวเอกที่มีลักษณะเข้มแข็งมากเป็นที่ 2 และตัวเอกที่มีความสามารถจะชอบรองลงมา ส่วนตัวเอกที่ชอบรังแกผู้อื่นที่อ่อนแอกว่าจะมีผู้เลือกน้อยที่สุด นักเรียนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์มากมักมีแนวโน้มมีพฤติกรรมก้าวร้าวมาก เพราะเด็กที่เล่นคอมพิวเตอร์มักได้รับการรับการเสริมแรง และเด็กที่เลียนแบบพฤติกรรมของตัวเองในเกมคอมพิวเตอร์ เนื่องจากเด็กมีความพร้อมที่จะเลียนแบบอยู่แล้ว เมื่อตัวเอกแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเด็กก็จะสังเกตจดจำเอาไว้เพื่อแสดงออกเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม

ศิริลักษณ์ ศรีวนาสณฑ์ (2535) ทำการศึกษาเรื่อง การเล่นเกมกับพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ซื้อเครื่องเล่นวิดีโอเกม นักเรียนที่เล่นเกมคนเดียว และนักเรียนที่ใช้เวลาเล่นเกม มากในวันหยุดมีความสัมพันธ์กับคะแนนพฤติกรรมทางสังคมในระดับต่ำ และสำหรับนักเรียนเริ่มเล่นเกมครั้งแรกจะใช้ระยะเวลาในการเล่นนาน นักเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเกมที่มีความต่อเนื่อง นักเรียนจะใช้เวลาเล่นเกมมากในวันจันทร์ – ศุกร์ และนักเรียนที่เล่นเกมที่บ้านไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนพฤติกรรมทางสังคม

วรวงษ์ พวงสุวรรณ. (2541). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร. พบว่าเด็กนักเรียนมัธยมมีการเล่นเกมเฉลี่ยสัปดาห์ละ 7.4 ชั่วโมง และใช้เวลาในการพิชิตเกมโดยเฉลี่ย 6.8 ชั่วโมง โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีระยะเวลาในการเล่นและพิชิตเกมไม่แตกต่างกัน

พัทยา เพชรธานี. (2541.) ได้ทำการศึกษาการใช้สื่อเครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ตามห้างสรรพสินค้าของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร. พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการใช้สื่อเครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ไม่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18-21 ปี รองลงมา คือ 13-17 ปี

#### 1.5 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

เจนเน (Jeanne 2000.) ศึกษาเรื่องผลกระทบของวิดีโอและเกมคอมพิวเตอร์ที่มีความรุนแรงแฝง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กในชั้นเรียนระดับ 7 และ 8 จำนวน 357 คน ผลการ

ศึกษาพบว่าโดยเฉลี่ยแล้วเด็กผู้ชายจะใช้เวลาในการเล่นเกมอิเล็กทรอนิกส์ในแต่ละอาทิตย์เป็นจำนวนชั่วโมงที่มากกว่าเด็กผู้หญิงในทุกระดับชั้นเรียน

มาร์ค (Mark. 1997.) ได้การศึกษา “ประสบการณ์และทัศนคติของวัยรุ่นตอนปลายที่มีต่อ วีดีโอเกม” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 102 คน และนักศึกษาวิทยาลัย 127 คน มีอายุระหว่าง 15 ถึง 19 ปี ผลการศึกษา พบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์จะพบมากในกลุ่มเพศชาย

แชมเปอร์ และแอสไซน์ (Chamber & Ascione : 1985). ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะวีดีโอเกมที่มีความรุนแรง และไม่มีความรุนแรง ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเอื้อเฟื้อ และพฤติกรรมการช่วยเหลือ โดยศึกษาในเด็กเกรด 3 เกรด 7 และเกรด 11 จำนวน 160 คน ซึ่งพบว่าเด็กที่เล่นเกมที่ไม่รุนแรงไม่ทำให้พฤติกรรมช่วยเหลือเพิ่มขึ้น ส่วนเกมที่มีความรุนแรงนั้นจะเป็นตัวยับยั้งไม่ให้เกิดพฤติกรรมการช่วยเหลือ

จากเอกสารและงานวิจัย สรุปได้ว่า กิจกรรมยามว่างในด้านการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นนิยมทั้งหญิงชาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลดีและผลเสีย ทั้งในด้านการเรียน การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องควรดูแลอย่างใกล้ชิด

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

### 2.1 เอกสารเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2520 : 80) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่กลุ่มซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเองได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าคนอื่นก็มีความขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา นอกจากนี้วัชร ทรัพย์มี (2525 : 179 – 178) ยังได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า มุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนเกี่ยวกับความรู้สึก ทัศนคติ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิก โดยมีการสภาพแวดล้อมภายในกลุ่มให้เกิดบรรยากาศที่จะให้สมาชิกระบายความรู้สึก ทัศนคติของตนเองออกมาด้วยความสมัครใจซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้ ส่วนสุรางค์ นามสูตร (2527 : 20) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่งที่บุคคลในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่มีความสมัครใจมาเข้ากลุ่มร่วมกัน ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ทางด้านฟองพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา คอยให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้คำปรึกษา นอกจากนี้แล้วอาภา จันทรสกุล (2533 : 247 – 248) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือการให้บริการปรึกษาแก่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เวลาเดียวกัน ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน ผู้รับคำปรึกษานอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษาแล้ว จะต้องมามีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจึงเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในแง่มุมต่าง ๆ กันไป โดยเน้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน เปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองเต็มขีดความสามารถ ซึ่งโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าหมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้อยอมรับปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน กอริสส์ และบราวน์ (Growrys and Brown. 1970 : 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับความอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบและเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับเขา จุดประสงค์จะถูกสร้างขึ้นจากสมาชิกภายในกลุ่มโดยมีจุดสนใจและมีปัญหาร่วมกัน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติ ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือเพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาร่วมกันอยู่ด้วย สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีการพัฒนาด้านความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ไปสู่การแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคน

### 2.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ ชูระคำ (2523 : 52) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับ การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล คือให้บุคคลได้สำรวจและประเมินตนเอง ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสังคม และสามารถนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนโอลเซน (1977 : 5-10) ได้ให้ความเห็นว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อกำหนดพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย และประเมินผลความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบุคลิกภาพของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อมตลอดทั้งการปรับพฤติกรรมและบุคลิกภาพของตนเอง

นอกจากนี้ คอเรีย (Corey, 1981 : 8) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้ เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน รับรู้ว่าคุณอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน รู้จักตนเองยอมรับและมั่นใจในตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ของตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิธีลดความขัดแย้งในตนเอง เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง และความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่อยู่ กำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นโดยตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทรห่วงใย และจริงใจ รับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเองและการรู้จักเลือกอย่างฉลาด เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น และช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจตนเองในด้านความรู้สึก และการกระทำโดยใช้ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมให้ดีขึ้น สามารถนำตนเองไปสู่ความเจริญในการดำรงชีวิตของตนเองและสังคมได้ สิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะบรรลุเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มและวัตถุประสงค์หรือการกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม

### 2.1.3 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 418 – 419) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจว่า ไม่เพียงแต่ตนเองเดียวเท่านั้นที่ประสบปัญหา ผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันด้วย ความรู้สึกโดดเดี่ยวความละอายและความรู้สึกแปลกจะลดลง การยอมรับและเข้าใจตนเองจะเพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับและนับถือตนเองมากขึ้นเพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหของสมาชิกผู้อื่น ดังนั้นสมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่าและมีความสำคัญ เพราะเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มและในขณะเดียวกันก็เป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่มด้วย
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกกลุ่ม มีโอกาสฝึกการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเป็นอิสระและสมาชิกทุกคนต่างก็มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือสนับสนุนให้บรรลุเป้าหมาย

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาในหลาย ๆ แง่มุม จากสมาชิกของกลุ่มซึ่งอาจจะเคยประสบปัญหาชนิดเดียวกันมาแล้ว ซึ่งจะช่วยให้เขามีประสบการณ์ที่กว้างขวางในการเผชิญกับปัญหา และสามารถตัดสินใจเลือกทางแก้ไขได้ถูกต้องและรอบคอบขึ้น

5. ช่วยแบ่งเบาภารกิจของผู้ปกครอง ครู คุรุฝ่ายปกครอง และผู้บริหารเพราะสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความรู้สึกยอมรับในความคิดเห็น และคำแนะนำของเพื่อนวัยเดียวกันกับตนที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนมากกว่าจะยอมเชื่อผู้ใหญ่หรือผู้ใหญ่ที่ชอบแสดงอำนาจ หรือไม่ให้สิทธิและอิสระแก่เขามาช่วยเหลือเขา

6. ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นจำนวนประมาณ 4-8 คน ซึ่งเป็นการประหยัดบุคลากร เวลา และงบประมาณ ซึ่งมีอยู่จำกัด

นอกจากนี้ กาชดา และมีโซว์ (Gazda and Measows. 1963 : 306 –310) และ กาชดา (Gazda. 1967 : 44-75) ได้กล่าวถึง ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าสมาชิกจะเกิดความเข้าใจว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน การยอมรับการ สนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้การยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของแต่ละคน กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ที่สมาชิกกลุ่มมีโอกาสจะแสดงความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ไขของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต การให้คำปรึกษากลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกันนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว การให้คำปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การที่นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

#### 2.1.4 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 419) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความสามารถประสบการณ์และความสนใจของผู้ให้คำปรึกษาเป็นส่วนใหญ่ เช่น การเลือกสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสม การควบคุมกิจกรรมของกลุ่มให้ดำเนินไปสู่เป้าหมาย

2. การให้คำปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญกับปัญหาร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น ปัญหาเฉพาะของสมาชิกบางคนซึ่งต้องการวิเคราะห์และวินิจฉัยอย่างละเอียดจึงมีความ

สำคัญเป็นรองลงไป ด้วยเหตุนี้ จึงอาจเป็นสาเหตุให้สมาชิกบางคนขาดกำลังใจและขาดแรงกระตุ้น เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอาจจะไม่บังเกิดผลสำเร็จด้วยดี ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพราะลักษณะและวิธีการของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นอุปสรรคต่อผู้รับคำปรึกษาซึ่งประสบปัญหาจริง ๆ แต่ไม่กล้าเปิดเผยตัวเองอย่างเต็มที่ต่อสมาชิกของกลุ่มเพราะกลัวว่าจะเสียสถานภาพของตนในกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

### 2.1.5 การจัดกลุ่มเพื่อรับคำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 94) และวัชรีย์ ทรัพย์มี (2533 : 272-275) ได้กล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มให้เหมาะสมโดยเลือกสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เต็มใจที่จะเข้ากลุ่ม และต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริง เพื่อร่วมมือในการแก้ปัญหา นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มควรมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง เช่น มีทั้งคนที่พูดเก่ง คนใจร้อน คนสุขุม คนฐานะดี คนยากจน คละกันไป แต่ต้องให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภท เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาได้หลายลักษณะ

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 103 – 109) ได้กล่าวถึง การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มเพื่อรับคำปรึกษาว่า สมาชิกที่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มควรเป็นผู้ที่อาสาสมัครและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม ในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่มตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทอย่างไรในกลุ่มเพื่อให้กลุ่มดำเนินและบรรลุถึงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกควรมีบทบาทอย่างไรในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มดำเนินและบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ขนาดของกลุ่ม** เซิร์ตเซอร์และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) ได้ให้ความเห็นว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุด คือ 6 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากกว่ากำหนด จะทำให้กลุ่มแตกเป็นสองกลุ่มได้ง่าย ส่วนวัชรีย์ ทรัพย์มี (2520 : 39) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่เข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้นสมาชิกกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ 6 – 10 คน

**เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา** แพทเทอร์สัน (Pattereson. 1973 : 182) ได้ให้ความเห็นว่า ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่พบกัน ถ้าสมาชิกเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ถ้าเป็นเด็กระดับประถมศึกษา เวลาที่ใช้ในการคำปรึกษาไม่ควรนานเกินไป 1 ชั่วโมง ประมาณครั้งละ 30-45 นาที เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อได้ ส่วนคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 99) เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่พบกัน มาร์ห์เลอ (Mahler. 1969 : 57) ได้ให้ความ

เห็นว่ากลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และควรให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองว่าจะสิ้นสุดการดำเนินกลุ่มเมื่อใด คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 : 99) มีความเห็นว่า การสิ้นสุดในการให้คำปรึกษาในโรงเรียนและวิทยาลัย ควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาระยะสั้น

**การสัมภาษณ์ก่อนการเข้ากลุ่ม** การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถามความสมัครใจของผู้รับคำปรึกษา และอธิบายเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ ทั้งของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้ากลุ่มเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และความร่วมมือที่ดี (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2521 : 94)

**การจัดสถานที่** สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดพอเหมาะ กับจำนวน เก้าอี้ควรมีลักษณะที่ นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง (Ohlsen. 1967 : 29; Mahler. 1969 : 58-89)

**ชนิดของกลุ่ม** ชนิดของกลุ่ม ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด ซึ่งหมายถึง จะไม่มีการเปิดรับสมัครสมาชิกใหม่อีกในระหว่างการให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกจากกลุ่มไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดกลุ่มจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 366)

### 2.1.6 การเข้ากลุ่มวัยรุ่น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527 : 109 –110) กล่าวถึง การเข้ากลุ่มของวัยรุ่นซึ่งสรุปได้ดังนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นทำให้เขามีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะปรับปรุงตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเดียวกัน ฉะนั้น เขาจึงแสวงหากลุ่มที่เขาสามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างกลมกลืน การเข้ากลุ่มจะทำให้เขารู้จักชีวิตมากขึ้น เกิดความเข้าใจตัวเองและเกิดความรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้เหมาะสมที่จะนำมาใช้กับเด็กวัยรุ่นมาก

วัชร ทรัพย์มี (2518 : 39-41) กล่าวถึง ความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ คือ

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่มักไม่ได้ใกล้ชิดและเด็กมักคิดว่าผู้ใหญ่ล้าสมัย ไม่เข้าใจตน เพื่อนรุ่น ๆ เดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่าผู้ใหญ่ ฉะนั้นถ้าผู้ใหญ่เข้าใจเด็กวัยนี้ แล้วนำเด็กวัยนี้ที่มีปัญหาคล้ายกันมารวมกลุ่มกัน โดยมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือ จะทำให้เด็กวัยรุ่นพร้อมที่จะร่วมมือกันแก้ปัญหา

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นที่ต้องการรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิและหน้าที่ของตน

3. เนื่องจากสังคมคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากแต่วัยรุ่นปรับตัวไม่ทัน ทำให้เกิดความไม่มั่นใจใจตนเอง เมื่อเด็กเหล่านี้มาเข้ากลุ่ม บรรยากาศของกลุ่มที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้เด็กวัยรุ่นกล้าแสดงความรู้สึกจะได้พบว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ทำให้มีกำลังที่จะเผชิญและแก้ปัญหาต่อไป

### 2.1.7 พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้และเข้าใจในการนำพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ซึ่งคมเพชร ฉัตรศุกกุล (2521 : 97) กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่า มีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา จะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง และเพื่อน เพื่อแก้ปัญหาในกลุ่ม
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของเขาเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดเห็นของบุคคลที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น
6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งเป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม
7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและไม่พึงพอใจอยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไป จะทำให้บุคคลไม่ได้อาศัยความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ
8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้คนอื่นมองข้ามในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มรับคำปรึกษาด้วยกัน

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

คราวดี สุวรรณประเสริฐ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้จักดีที่มีต่อความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์และ

การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 20 คน ซึ่งมีคะแนนตามแบบประเมินความเชื่อด้านสุขภาพ ในการป้องกันโรคเอดส์และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าค่าเฉลี่ย นำมาสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้จัก จำนวน 10 ครั้ง ใช้เวลา 5 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ภัทรี แสนอุดมโชค (2544 : บทคัดย่อ) ได้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอช ไอ วี โดยศึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลกลาง จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้จัก มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์สูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ลูทเจนดอร์ฟ (Lutgendorf, 1998 : 204-214) พบว่าภาวะวิตกกังวล และการรบกวนทางด้านอารมณ์ในเพศชาติที่เป็น เอช ไอ วี ลดลงหลังจากได้เข้ากลุ่มการจัดการความเครียด โดยใช้พฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้จัก 10 สัปดาห์ โครงสร้างของการทำกลุ่มออกแบบโดย 1) เพื่อเพิ่มทักษะการจัดการทางด้านการรู้จักและพฤติกรรมนิยมที่ส่งผลถึงการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดจากอาการของโรคเอดส์ 2) เพิ่มการสนับสนุนจากสังคมนระหว่างสมาชิกด้วยกัน และในการทำกลุ่มได้ฝึกสิ่งที่จะไปช่วยสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลงทักษะการจัดการและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ช่วยลดภาวะวิตกกังวล ความทุกข์ที่เกิดจากอาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทำกลุ่มมีความสามารถในการใช้การยอมรับและมีมุมมองทางบวกเพิ่มมากขึ้น มีทักษะการพูดที่เหมาะสมในการช่วยเหลือกันซึ่งในกลุ่มควบคุมจะไม่มีเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

สตรอม (Strom, 2000 : 10 – 14) ได้ศึกษาถึงความเชื่อมั่นและการจัดการในการให้คำปรึกษากลุ่มของผู้ป่วยสตรีที่เป็นเอช แอล อี จุดประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาช่วยส่งเสริมและอธิบายถึงการให้คำปรึกษาโดยกลุ่ม ที่เป็นเสมือนเครื่องมือในการให้การรักษา ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่เป็น เอช แอล อี นอกจากนั้นยังมีจุดประสงค์เพื่ออธิบายถึงการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับภาวะสุขภาพในชีวิตประจำวัน

อย่างท้าทายเข้มแข็ง ทำให้เกิดความกล้าหาญในการดำรงชีวิต รูปแบบในการศึกษาจะเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ได้วิเคราะห์จากการสัมภาษณ์กลุ่มที่มีคุณภาพ 6 กลุ่ม คือ จากผู้ป่วย 3 คน พยาบาล 3 คน และจากการบันทึก การให้คำปรึกษาในกลุ่มได้รับการอภิปราย ว่าเป็นวิธีหนึ่งที่เป็นการให้การพยาบาล ซึ่งสามารถช่วยในการจัดการ การให้ความช่วยเหลือและความกล้าหาญในการดำรงชีวิตความสามารถในการพยาบาลที่รวมการให้คำปรึกษา การพยาบาลทางด้านโรคข้อต่างๆ และการรักษาทางยา ทำให้พวกเขาเข้มแข็งขึ้น เพราะในการเข้ากลุ่มเป็นการผสมผสานบทบาทสมมติที่เป็นการสะท้อนความรู้สึก และการให้ความรู้ ทำให้ค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในตัวของแต่ละคน ระบบของการสะท้อนความรู้สึกในกิจกรรมที่ได้กระทำและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ทำให้เพิ่มความเข้าใจความรู้ในการมีชีวิตร่วมอยู่กับโรค เอส แอล อี การศึกษาพบว่าสิ่งที่น่าสนใจ 3 อย่าง ในกลุ่มสตรีที่เป็น เอส แอล อี คือ ความเหน็ดเหนื่อยซึ่งเป็นจุดทำให้เกิดความเหนื่อยล้า การเปลี่ยนแปลงความภาคภูมิใจ และจินตนาการต่อร่างกาย การไม่สามารถทำนายโรคได้ และความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงถึงการรู้จัก อารมณ์ และเครื่องมือทางด้านจิตใจที่ได้พัฒนาการจัดการขึ้น เป็นการพัฒนาที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

#### 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavior Therapy)

##### 3.1.1 ภูมิหลังของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ครัมโบลท์ (สมพร สุทัศน์ย์. 2533 ; 159; อ้างอิงจาก Krumboltz. 1964)

ศาสตราจารย์แห่งวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกาเป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Conditioning) และการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่า มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ดังนั้น กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมา จะต้องเป็นพฤติกรรมที่สังเกตและวัดได้ การให้คำปรึกษาจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างมีขั้นตอน ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษา อาจจัดในห้องให้คำปรึกษา หรือจัดในสถานการณ์จริงของผู้รับคำปรึกษาก็ได้

วิญญู พูลศรี (2531 : 321) ได้กล่าวถึง ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบ

พฤติกรรมนิยมว่า เป็นการให้คำปรึกษาที่ใช้พื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งหมายถึง ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการได้รับการฝึกหัด (Practice) หรือการมีประสบการณ์กับเรื่องนั้น ๆ โดยตรง (Experience) ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะเน้นวิธีการที่มีระบบที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนี้ยึดหลักว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยจะเลือกใช้กลวิธีให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

### 3.1.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และหลักการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

อาภา จันทรสกุล (2535 : 22) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่ามนุษย์เกิดมาไม่มีทั้งดีและเลว มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ทำให้เกิดขึ้นได้โดยการจัดสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ การเรียนรู้เดิมสามารถทำให้หมดไป และทำนองเดียวกันสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นใหม่ มนุษย์สามารถที่จะควบคุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ แม้จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 771) ได้อธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาอย่างเป็นกลาง ๆ เหมือนกับเป็นกระดานชนวนที่ว่างเปล่า คือไม่มีทั้งสิ่งที่ดีและเลวติดตัวมาแต่กำเนิด แต่พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลผลิตซึ่งเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
2. มนุษย์มีความสามารถที่จะควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ก็ตาม

นอกจากนี้ ทอเรนเซิน (วิญญู พูลศรี. 2531 : 322 – 324; อ้างอิงจาก Thorensen. 1969) ได้อธิบายความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และหลักการให้คำปรึกษาตามแนวทางของพฤติกรรมนิยม ไว้ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้
2. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของบุคคลได้ด้วย
3. การเปลี่ยนแปลงของบุคคลจะเป็นไปตามหลักของการใช้ตัวแบบทางสังคม (Social Modeling) และหลักการใช้วิธีการเสริมแรง

4. มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลใดสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ บุคคลนั้นก็มีโอกาสที่จะกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้
5. แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็ตาม แต่มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้
6. บุคลิกภาพของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยวิธีการวางเงื่อนไขด้วยการให้รางวัล การลงโทษ และพฤติกรรมของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน จะมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยการเรียนรู้
7. นักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า บุคคลเกิดมาไม่ได้มีความดีหรือเลวติดตัวมาตั้งแต่เกิด พฤติกรรมทั้งหลายของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรม
8. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการถูกกำหนดด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อน (Antecedent Event) ดังนั้น จึงสามารถคาดคะเนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ได้ และถ้าสามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อนได้ ก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้
9. ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สร้างหรือจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
10. การให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยุดนิ่ง หรือกำหนดทิศทางได้ ล่วงหน้าเป็นเวลานาน ๆ และไม่ได้จัดทำเฉพาะในห้องให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่ต้องจัดในสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ด้วย
11. กระบวนการปรึกษาประกอบด้วย การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหาและมีความเห็นพ้องต้องกัน ในพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข การตั้งเป้าหมายที่จะสามารถวัดความก้าวหน้าได้
12. ผู้ให้คำปรึกษาจัดกลวิธีที่เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาและปรับปรุงแก้ไขเปลี่ยนแปลงกลวิธีใหม่ หากพบว่ากลวิธีที่เลือกใช้ไปแล้วนั้นไม่ได้ผล
13. ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาจะวัดได้จากผลของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมภายหลังจากการให้คำปรึกษา

### 3.1.3 จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 158) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่ได้ตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกับผู้ให้คำปรึกษาว่า ประสงค์ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมใดและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาว่า มีสภาพการณ์ใดบ้างที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติและพฤติกรรมนั้นต้องสังเกตได้

ปราณี รามสูตร (2533 : 213) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่โดยระบุเจาะจงที่จะเปลี่ยนเฉพาะอย่างโดยชัดเจนและพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนนั้นเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้

คอเรีย (Corey. 1991 : 295) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยมีจุดมุ่งหมายคือ การสร้างสภาพการณ์เรียนรู้ใหม่ให้แก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการเรียนรู้นั้นควรจะแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตั้งจุดมุ่งหมายซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับคำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยผู้รับคำปรึกษาจะกำหนดจุดมุ่งหมายของการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่า ควรจะมีขอบเขตมากน้อยเพียงใด การประเมินผลและการให้คำปรึกษาจะกระทำพร้อมกันไปตลอดเวลาของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

### 3.1.4 ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

สมพร สุทัศนีย์ (2533 : 160 – 161) และอาภา จันทรสกุล (2535 : 221) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไว้ ดังนี้

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมคือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป้าหมายต้องชัดเจนในรูปของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ ประเมินได้และการกำหนดเป้าหมายนั้นผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นผู้วางเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่จัดประสบการณ์ใหม่ เลือกเทคนิคและคอยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นโดยการเสริมแรง
3. การเลือกใช้เทคนิคและวิธีการแก้ไขพฤติกรรมตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีมากมายหลายเทคนิค ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพิจารณาเลือกใช้เทคนิค และวิธีการ ตามความเหมาะสม

### 3.1.5 หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม

หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operent Conditioning)

สกินเนอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 28 – 29 ; อ้างอิงจาก Skinner. 1930 : 168 – 177) กล่าวถึง หลักพฤติกรรมของอินทรีย์ว่า พฤติกรรมของอินทรีย์อยู่ภายใต้การควบคุมของการวางเงื่อนไขผลกรรมที่อินทรีย์ได้รับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เงื่อนไขผลกรรมแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. เงื่อนไขเสริมแรง (Contingency of Reinforcement) หมายถึง เงื่อนไขของการให้ผลกรรมที่อินทรีย์พอใจ

2. เงื่อนไขการลงโทษ (Contingency of Punishment) หมายถึง เงื่อนไขของการให้ผลกรรมที่อิทธิพลไม่พอใจ

### 3.1.6 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

สมพร สุทัศนีย์ (2533 : 161-163) ได้อธิบายขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1. การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ การสังเกต และบันทึกพฤติกรรม ข้อมูลที่ได้นี้จะช่วยให้เข้าใจถึงปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และสามารถระบุปัญหาได้ชัดเจน ในการเก็บข้อมูลนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือ

2. การตั้งเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะต้องตั้งเป้าหมายร่วมกันว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งครัมโบลท์ และทอเรนเซน (Kruboltz and Thoresen. 1969 : 1-2) กล่าวไว้ว่า การตั้งเป้าหมาย จะต้องอยู่ในรูปของพฤติกรรมที่ชัดเจนเฉพาะเจาะจง ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนี้

- 2.1 เป้าหมายนั้นตรงกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไปสู่เป้าหมาย
- 2.3 เป็นเป้าหมายที่สามารถประเมินได้

3. หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่กระตือรือร้น ว่องไว มีบทบาทหน้าที่ในการจัดประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ ดังนี้

- 3.1 เป็นผู้ชี้แนะแนวทาง
- 3.2 เลือกใช้เทคนิคให้เหมาะสมกับปัญหา
- 3.3 จูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- 3.4 เป็นตัวแบบ

วิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไปสู่เป้าหมายนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอธิบายความจำเป็นพื้นฐานในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ ยอมรับและตั้งใจแน่วแน่ในการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

4. การประเมินผล การประเมินผลของการให้คำปรึกษาว่าบรรลุเป้าหมายหรือไม่ทำได้โดยการให้ผู้รับคำปรึกษารายงานผลความคืบหน้าของพฤติกรรมที่ตนต้องการแก้ไข รายงานนั้นจะทำการบันทึกพฤติกรรมก่อนและหลังการให้คำปรึกษา แล้วเปรียบเทียบพฤติกรรมทั้งสองระยะว่าเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็กลับไป

วิเคราะห์พฤติกรรมว่าเทคนิคและวิธีการที่เลือกใช้เหมาะสมหรือไม่ หรือควรเปลี่ยนแปลงอย่างไรเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

นอกจากนี้ ก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปใช้ในสถานการณ์อื่นต่อไป (วัชร ทรัพย์มี. 2525 : 199)

### 3.1.7 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533 : 778-785) กล่าวถึง เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมว่ามีหลายวิธี แต่ที่นิยมใช้ในสถานศึกษามี 4 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เทคนิคการเสริมแรงนี้อาศัยแนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่า พฤติกรรมใดที่บุคคลกระทำแล้วส่งผลให้บุคคลได้รับความพึงพอใจ บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ด้วยเหตุนี้ การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงนำเทคนิคนี้มาใช้ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจ และมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นที่จะกระทำพฤติกรรมซ้ำอีก ทั้งนี้โดยให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) แก่ผู้รับคำปรึกษาในทันที หรือโดยเร็วที่สุดเมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น

2. เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training Technique) เป็นการฝึกฝนทักษะทางสังคมรูปแบบหนึ่ง ซึ่งบุคคลทุกช่วงวัยควรรับรู้ เพราะจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างราบรื่น ซึ่งโดยทั่วไปมีวิธีการที่นิยมนำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้แก่ผู้รับคำปรึกษามี 6 ประการ คือ การสอน (Instruction) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การมีตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การใช้การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) และการฝึกฝนเป็นการบ้าน (Social Reinforcement)

3. เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ (Modeling Technique) การมีตัวแบบมีพื้นฐานสำคัญจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา

4. เทคนิคการจัดความรู้สึกลัววิตกกังวลอย่างมีระบบ (Systematic Desensitization Technique) เป็นการช่วยจัดความกลัวและความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อสถานการณ์บางลักษณะหรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือต่อบุคคลบางคน เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัวไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความหวาดกลัว เทคนิคการจัดความรู้สึกลัววิตกกังวลอย่างเป็นระบบ มีพื้นฐานมาจากหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classic Conditioning)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 151) อธิบายว่า เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม แบ่งเป็นเทคนิควิธีเดี่ยวและเทคนิคหลายวิธีผนวกกัน ผู้ให้คำปรึกษา

ควรจะใช้ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการปรับพฤติกรรมเป้าหมาย เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่

1. เทคนิควิธีเดียว ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้วิธีใดวิธีหนึ่งในการให้คำปรึกษาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ใช้วิธีการเสริมแรงทางบวกเพื่อเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือเพื่อลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเพื่อสร้าง หรือสอนพฤติกรรมใหม่
2. เทคนิควิธีผนวกกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคหลาย ๆ เทคนิคผนวกกันเพื่อปรับพฤติกรรมเป้าหมายให้เร็วขึ้น เช่น การใช้วิธีการให้การเสริมแรงทางบวกควบคู่กับวิธีการให้ตัวแบบ เป็นต้น

### 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

#### 3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

สุนันท์ บุญอ่ำ (2536 : 79-83) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายดีขึ้นและสามารถลดน้ำหนักได้

#### 3.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ซาราซัน และเจนเจอร์ (วัชรวิ ทรัพย์มี. 2533 : 165 ; อ้างอิงจาก Sarason and Genger. 1968) ได้ทดลองโครงการพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมกับอันธพาลวัยรุ่น โดยให้วัยรุ่นเหล่านี้เรียนรู้จากตัวแบบโดยสังเกตจากตัวบุคคลจริง อันธพาลวัยรุ่นเหล่านี้อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ซึ่งอยู่ในระหว่างรอการปล่อยตัว ผลการศึกษาพบว่า การกระทำและทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนาเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

บีช (วัชรวิ ทรัพย์มี. 2533 : 165 ; อ้างอิงจาก Beach.1965) ได้จัดโครงการเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนแก่นักเรียน โดยให้นักเรียนเรียนรู้จากตัวแบบโดยฟังแถบบันทึกเสียงกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ โดยมีตัวแบบ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 6 คน เป็นนักเรียนชาย 3 คน หญิง 3 คน และมีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นตัวแบบด้วย ผลการศึกษาพบว่า ผลการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองดีขึ้นและผู้ปกครองแจ้งว่า บุคลิกตาของตนเอาใจใส่ทำการบ้าน และทบทวนบทเรียนมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมนั้นสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

## 4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

### 4.1 แนวคิดและความเป็นมาของการสนทนากลุ่ม

การสนทนากลุ่ม เป็นวิธีการศึกษาวิจัยแบบหนึ่งของการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการวิจัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความนึกคิด จิตใจ และพฤติกรรมของมนุษย์ รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ และยังทำให้ทราบถึงปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า คำถามในวงสนทนากลุ่มจะเป็นคำถามที่ถามถึงความรู้สึก การตัดสินใจ การให้เหตุผล แรงจูงใจ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ การสนทนากลุ่มมีลักษณะเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันอย่างกว้างขวางของผู้เข้าร่วมสนทนากันเองและกับนักวิจัย การสนทนามีความเป็นอิสระในการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนการโต้แย้งปัญหาหรือหัวข้อของการสนทนาถูกกำหนดโดยนักวิจัย หรือผู้สนใจทำการศึกษาในเรื่องนั้น ๆ แล้วเลือกสรรบุคคลที่คิดว่าสามารถให้คำตอบในเรื่องที่สนใจได้ตรงประเด็นที่สุดเข้าร่วมในการสนทนา (วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวงศ์. 2536 : 1 ; ภาวิณี วงษ์เอก. 2541 : 253)

ภาวิณี วงษ์เอก (2541 : 353) กล่าวว่า ในการศึกษาเชิงคุณภาพทั่วไปนั้น วิธีการสนทนากลุ่มที่รู้จัก และเรียกกันมีอยู่ 2 วิธี คือ การสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Focused Interview) และการสนทนากลุ่มแบบธรรมชาติ (Group Discussion) ส่วนการสนทนากลุ่มนั้นจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป

ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่มมาเป็นแนวทางในการศึกษาการใช้ชีวิตของวัยรุ่น

การสนทนากลุ่ม เป็นการนำเอาทั้งสองวิธีมารวมกัน คือการสนทนาเป็นกลุ่ม และมีประเด็นปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในการสนทนาแต่ละครั้ง แต่โดยหลักใหญ่แล้ว วิธีการศึกษาทั้ง 2 วิธีการดังกล่าวนั้น เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป จนถึง 10 หรือ 12 คน โดยมีข้อสมมติฐานที่เหมือนกันว่า เราจะรู้ถึงปฏิกิริยาโต้ตอบของคนได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยการกระตุ้นให้คนหันมาสนใจในสิ่งเดียวกัน และมาแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ซึ่งอยู่ในลักษณะการเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม (group dynamics) และผู้วิจัยก็จะสังเกตพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่ศึกษาตลอดจนบันทึกการโต้ตอบกันภายในกลุ่มด้วยการบันทึกเทป หรือการจดบันทึกเอาไว้ เพื่อการวิเคราะห์ต่อไป การกระตุ้นดังกล่าวนี้อาจทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การให้ชมภาพยนตร์ ฟังการกระจายเสียงให้อ่านบทความ หรือหนังสือ การจุดประเด็นในการสนทนาเฉพาะเรื่องที่สนใจจะศึกษา หรือแม้กระทั่งการที่จะให้กลุ่มที่จะศึกษาร่วมอยู่ในเหตุการณ์ การกระทำดังกล่าวทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม แต่ละวิธีมีวิธีการที่แตกต่างกันบ้างซึ่งก็แล้วแต่ผู้นำไปประยุกต์ใช้แต่ในที่นี้ จะขอกล่าวถึงการนำหลักเกณฑ์ดังกล่าวนี้มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาด้วยวิธีการจัดสนทนากลุ่มเท่านั้น (ภาวิณี วงษ์เอก. 2541 : 344-345)

การสนทนากลุ่ม ได้เริ่มเข้ามาสู่วงวิชาการเมื่อประมาณ พ.ศ. 2522 เนื่องจากในแวดวงวิชาการได้ให้ความสนใจกับการศึกษาวิธีนี้ ซึ่งเห็นว่าเป็นเทคนิคการวิจัยประยุกต์ที่มีประโยชน์มาก จึงได้เริ่มนำเอามาใช้ด้วยวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน เช่น The U.S. National Cancer Institute's Information Branch ใช้การศึกษาวิจัยแบบสนทนากลุ่ม เพื่อเป็นเทคนิคในการทดสอบโครงการให้การศึกษาแก่ประชาชน ในเรื่องการป้องกันโรคมะเร็ง The U.S. National Heart, Lung and Blood Institute เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับทำโครงการให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับอันตราย และวิธีการป้องกันความดันโลหิตสูง UNICEF ใช้เป็นงานวิจัยประยุกต์ส่วนหนึ่งที่จะให้ได้ข้อมูลระดับลึก เกี่ยวกับทัศนคติของประชาชน และพฤติกรรมอันเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงลูกด้วยนมในประเทศที่กำลังพัฒนา ในการศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวที่เม็กซิโก ได้ใช้เทคนิคนี้เพื่อหาข้อมูลการพัฒนาโครงการขยายตลาดผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวกับการคุมกำเนิด ส่วนในการศึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัวในเขตเมืองของอินโดนีเซีย ใช้การจัดสนทนากลุ่มเพื่อเป็นก้าวแรกในการที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัยแบบสำรวจในขั้นต่อไป (ภาวิณี วงษ์เอก. 2541 : 344-345 ; อ้างอิงจาก Schearer. 1981) นอกจากนี้โครงการ "Focus Group Research on the Determinants of Fertility in Southern Thailand" (ภาวิณี วงษ์เอก. 2541 : 344-345 ; อ้างอิงจาก Havanon. Et al., 1983) ก็ได้ริเริ่มนำเอาการจัดสนทนากลุ่ม มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยทางด้านประชากรและวางแผนครอบครัวในประเทศ

#### 4.2 ความหมายของการสนทนากลุ่ม

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวดี (2536 : 2-3) ได้ให้ความหมายของการสนทนากลุ่มไว้ว่าเป็นการรวบรวมข้อมูลจากการนั่งสนทนากับผู้ให้ข้อมูล (key informants) เป็นกลุ่ม ซึ่งผู้ร่วมสนทนากลุ่มนี้จะได้มาจากการเลือกสรรตามหลักเกณฑ์ที่นักวิจัยกำหนดไว้ว่าจะเป็นผู้ที่สามารถให้คำตอบตรงประเด็นและสามารถตอบวัตถุประสงค์ที่สนใจศึกษามากที่สุด

#### 4.3 ขนาดของกลุ่มที่ร่วมสนทนา

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวดี (2536 : 2-3) กล่าวว่า การสนทนากลุ่มได้กำหนดหลักเกณฑ์ไว้ว่าผู้ที่จะเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีลักษณะคล้าย ๆ กันในหลาย ๆ ด้าน (Homogenous) นอกจากนี้กลุ่มสนทนาควรจะต้องมากกว่า 3-4 คน ทั้งนี้เพราะว่ากลุ่มที่นักวิจัยจะทำการสนทนาแบบรวบรวมข้อมูลนี้ ไม่ใช่เป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติ แต่เป็นการรวมกลุ่มให้เกิดขึ้นแล้วทำบรรยากาศในวงสนทนาให้เป็นธรรมชาติ และสร้างสรรค์ให้เกิดการเสวนากันในลักษณะที่เป็นการพูดคุยกัน แสดงความคิดเห็นทั้งสองสอดคล้องและเป็นการโต้แย้ง ดังนั้นถ้าสมาชิกกลุ่มเพียง 3-4 คน ก็จะไม่เกิดการโต้แย้งหรือการแสดงความคิดเห็นเท่าที่

ควรเพราะเป็นกลุ่มเล็กเกินไป ประกอบกับเป็นการจัดตั้งกลุ่ม นักวิจัยและสมาชิกกลุ่มยังไม่คุ้นเคยกัน การโต้แย้งหรือการเสนอแนวคิดต่าง ๆ ก็อาจจะเกิดขึ้นได้น้อย ดังนั้น กลุ่มนักคิดทางวิจัยธุรกิจการตลาดและนักวิจัยทางสังคมศาสตร์ที่นำวิธีการสนทนากลุ่มย่อยมาใช้ จึงนำหลักการของนักจิตวิทยาสังคม และนักจิตวิทยาคลินิกที่ใช้ในการทดลองศึกษาการโต้แย้งของคนเป็นกลุ่มว่ากลุ่มคนที่มีขนาดระหว่าง 7-8 คนนี้ เป็นกลุ่มที่มีลักษณะการตอบโต้และโต้แย้งกันดีที่สุด เป็นขนาดกลุ่มที่ก่อให้เกิดการสนทนาที่มีลักษณะเปิดกว้างที่จะให้ผู้ร่วมสนทนาทุกคนไม่อายและแต่ละคนวิพากษ์วิจารณ์ได้ดีที่สุด เป็นกลุ่มคนกำลังเหมาะในการจุดประเด็นซักถามนั่นเอง

ดังนั้นกลุ่มของวงสนทนาจึงประกอบด้วยผู้เข้าร่วมสนทนา 7-8 คน ซึ่งนับว่าเป็นขนาดที่กำลังเหมาะที่จะก่อให้เกิดการถกประเด็นปัญหาและการเสวนากลุ่ม ถ้าหากกลุ่มมีขนาดใหญ่กว่านี้เป็น 9-12 คน ก็จะมีลักษณะเป็นกลุ่มใหญ่ และในวงสนทนาอาจจะมีการแบ่งกลุ่มย่อยหันหน้าเข้าสนทนากันเอง ซึ่งจะลำบากในการนั่งสนทนาเป็นกลุ่มและยากต่อการสรุปประเด็นปัญหาหรือวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.4 หลักการจัดสนทนากลุ่ม

หลักที่สำคัญคือ ผู้ที่ให้ข้อมูลหรือผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (ยกเว้นผู้วิจัย) จะต้องเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องที่จะศึกษานั้น และทุกคนจะต้องเข้ามาด้วยความสมัครใจพร้อมที่จะให้ข้อมูลข้อเท็จจริงตามประสบการณ์และความคิดเห็นของตน(สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2544 : 241)

ภาวณี วงษ์เอก (2536 : 401-402) ได้เสนอว่า หลักการจัดสนทนากลุ่มเท่าที่นิยมใช้กันมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้คือ

1. ใช้ในการสร้างสมมติฐานใหม่ ๆ (Generating Hypotheses)
2. ใช้ในการสำรวจความคิดเห็น ทศนคติ และคุณลักษณะต่าง ๆ ของประชากร (exploring Opinions, Attitudes and Attributes)
3. ใช้ในการทดสอบแนวความคิดใหม่ในเรื่องที่เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาใหม่ (Testing New Product Items)
4. ใช้ในการประเมินผลทางด้านธุรกิจ (Evaluating Commercials)
5. ใช้ในการกำหนดคำถาม และเพื่อทดลองใช้แบบสอบถาม (Identifying and Pretesting Questionnaire Items)

การจัดกลุ่มสนทนาสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้คือ

#### 4.5 การเตรียมการก่อนการจัดกลุ่มสนทนา มีขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดหัวข้อประเด็นและแนวคำถามที่จะใช้ในการจัดกลุ่มสนทนา ผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อประเด็น และแนวคำถามย่อยที่ร่างไว้มาเรียบเรียงเป็นข้อความ จัดลำดับและผูกเป็นเรื่องราวเพื่อนำการสนทนาให้เป็นขั้นตอน และจัดลำดับความคิดให้เป็นหมวดหมู่หรือหัวข้อใหญ่ เช่น หมวดคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อบทบาทหน้าที่ของบิดามารดา ซึ่งเป็นหมวดหมู่ของคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบิดามารดา เป็นต้น

2. การเตรียมบุคลากรในการจัดกลุ่มสนทนา ผู้วิจัยได้เตรียมบุคลากรในการร่วมกันจัดกลุ่มสนทนา ดังนี้

2.1 ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนาในการจัดกลุ่มสนทนาด้วยตนเอง เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ที่ได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของวัยรุ่นอย่างละเอียด ซึ่งจะสามารถควบคุมประเด็นการสนทนากลุ่มได้ และสามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความรู้สึกในประเด็นที่ซักถามได้ว่ามีความเห็นหรือมีทัศนะอย่างไร พร้อมทั้งสามารถคิดวิเคราะห์ข้อมูลที่รับเพื่อเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลนั้นกับข้อมูลอื่นที่ได้รับคำตอบมาก่อน

2.2 ผู้จดบันทึกคำสนทนา (Note-taker) คือ ผู้ที่ทำหน้าที่จดคำพูดทุกคำพูดในการสนทนากลุ่มให้ได้มากที่สุด รวมทั้งจดกิริยาท่าทางของสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนา เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยที่จะนำมาใช้ประกอบการศึกษาถึงบรรยากาศของการจัดกลุ่มสนทนาในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลจากคำพูดและท่าทางของผู้ร่วมสนทนา กลุ่ม นอกจากนี้ผู้จดบันทึกคำสนทนาต้องทำหน้าที่ช่วยผู้ดำเนินการสนทนา โดยเป็นผู้คอยเตือนผู้ดำเนินการสนทนาให้ถามบางคำถามที่ละเอียดหรือลืมหืมหรือถามข้ามไป โดยก่อนเริ่มการจัดกลุ่มสนทนา ผู้จดบันทึกคำสนทนาจะเขียนแผนผังการนั่งสนทนากลุ่มให้ผู้ดำเนินการสนทนา กลุ่ม เพื่อให้ผู้ดำเนินการสนทนา กลุ่มและผู้จดบันทึกคำสนทนา กลุ่มได้ทราบว่า สมาชิกกลุ่มคนใดนั่งตรงไหนและผู้ร่วมสนทนา กลุ่มที่นั่งในตำแหน่งต่าง ๆ นั้นชื่ออะไร เพื่อช่วยให้การดำเนินการจัดกลุ่มสนทนาเป็นไปด้วยบรรยากาศที่ดี และผู้จดบันทึกคำสนทนา กลุ่มก็สามารถจะจดบันทึกคำสนทนา กลุ่มได้ง่ายขึ้น

2.3 เจ้าหน้าที่บริการทั่วไป (Provider) เป็นบุคคลที่คอยเอื้ออำนวย และให้ความสะดวกแก่ผู้ที่อยู่ในกลุ่มสนทนา โดยการบริการน้ำดื่ม อาหารว่าง บันทึกรูปถ่ายเปลี่ยนเทป

2.4 การเตรียมอุปกรณ์ในการรวบรวมข้อมูลในการจัดกลุ่มสนทนา อุปกรณ์ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ เทปบันทึกเสียง เพราะในการจัดกลุ่มสนทนานั้นตลอดเวลาของการสนทนา จะมีการถกประเด็นของปัญหา มีการโต้แย้ง เป็นกระแสความคิดเห็นที่สวนกันไปมาหลายเสียงหลายความคิดเห็น บางครั้งมีการพูดพร้อมกันหลายคน หรือมีการถกเถียงโต้ตอบกันรวดเร็ว ซึ่งผู้จดบันทึกคำสนทนาจะบันทึกไม่ทัน จึงต้องบันทึกเสียงเอาไว้ นอกจากนี้

เทปบันทึกข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการจัดกลุ่มสนทนาต่อไปนี้ เช่น ดินสอ ปากกา ยางลบ กระดาษ ฯลฯ

3. สถานที่จัดกลุ่มสนทนา ผู้วิจัยเลือกสถานที่ที่จัดกลุ่มสนทนาที่สะดวกสำหรับสมาชิกทุกคนมากที่สุดและเป็นพื้นที่ที่สมาชิกคุ้นเคย บรรยากาศเงียบ อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่มีเสียงรบกวน และสามารถกันผู้ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องให้ออกไปจากพื้นที่ที่ใช้ในการจัดกลุ่มสนทนาได้

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกลุ่มสนทนา ผู้วิจัยใช้เวลาในการสนทนา ประมาณ 2 ชั่วโมง

5. การกำหนดบุคคลที่เข้าร่วมการสนทนา การจัดกลุ่มสนทนาในการวิจัยครั้งนี้ สมาชิกประกอบด้วย นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 4 คน ครูที่ทำหน้าที่ดูแลนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 2 คน และผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 2 คน จำนวนทั้งสิ้น 8 คน

6. ขั้นตอนในการจัดสนทนากลุ่ม ในการจัดสนทนากลุ่มควรมีขั้นตอนดังนี้ (ภาวิณี วงษ์เอก. 2536 : 403-404)

6.1 เลือกบุคคลที่จะให้เข้าร่วมสนทนาในกลุ่มด้วยแบบฟอร์มที่เตรียมไว้ตามขนาดของกลุ่มที่ต้องการโดยทั่ว ๆ ไป ควรจะประมาณ 6-12 คน เพราะหัวข้อบางหัวข้อที่ยากหรือไม่ น่าสนใจสำหรับผู้สนทนาในกลุ่ม จะทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถจุดประเด็นที่เร่งรัดให้เกิดการสนทนาได้อย่างมีรสชาติ และปฏิกริยาโต้ตอบกันในระหว่างผู้สนทนาเองก็จะแสดงออกไม่เต็มที่ ถ้าหากเกิน 12 คนแล้ว ผู้เข้าร่วมสนทนาทุกคนก็จะไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเอง และเป็นการยากแก่ผู้ดำเนินการสนทนาในการที่จะชักนำให้กลุ่มนั้นหันเหเข้ามาสู่ประเด็นที่ต้องการ

6.2 เมื่อได้บุคคลที่เข้าข่ายแล้ว คณะผู้วิจัย ผู้ดำเนินการสนทนา ผู้จัดบันทึก (ผู้ช่วย) จะเป็นผู้พาผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนา มาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จัดให้มีการสนทนา กลุ่ม

6.3 ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำคณะผู้วิจัยอีกครั้ง และบอกจุดมุ่งหมายในการสนทนาด้วย พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง โดยเชิญให้รับประทานอาหารว่าง และเครื่องดื่ม และขอความยินยอมจากกลุ่มสนทนาโดยขอบันทึกเสียงการสนทนา ควรชี้แจงให้ทราบจุดมุ่งหมายในการบันทึกเสียงและการจดบันทึก และเปิดโอกาสให้ซักถามคณะผู้วิจัยก่อน เพื่อสร้างความไว้วางใจ

6.4 เริ่มการสนทนาโดยยึดแนวทางการสนทนาที่มีอยู่เป็นหลัก แต่ดูความเหมาะสม สามารถยืดหยุ่นได้แล้วแต่สถานการณ์กลุ่มพาไป อย่างไรก็ตาม ต้องคำนึงถึงว่าครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการแล้วหรือยัง ผู้ดำเนินการสนทนาควรประมาณระยะเวลาที่จะใช้ในแต่ละประเด็นเอาไว้ด้วย เพื่อไม่ให้เสียเวลามากไปกับบางหัวข้อแต่ทั้งนี้ผู้ดำเนินการสนทนาจะต้องไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณกัตตบทเมื่อแน่ใจว่าได้เนื้อหาตามที่ต้องการในแนวทางการ

สนทนาแล้ว จบการสนทนาด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสนทนาซักถามข้อข้องใจอีกครั้งเพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยในเรื่องที่สนทนามาทั้งหมด

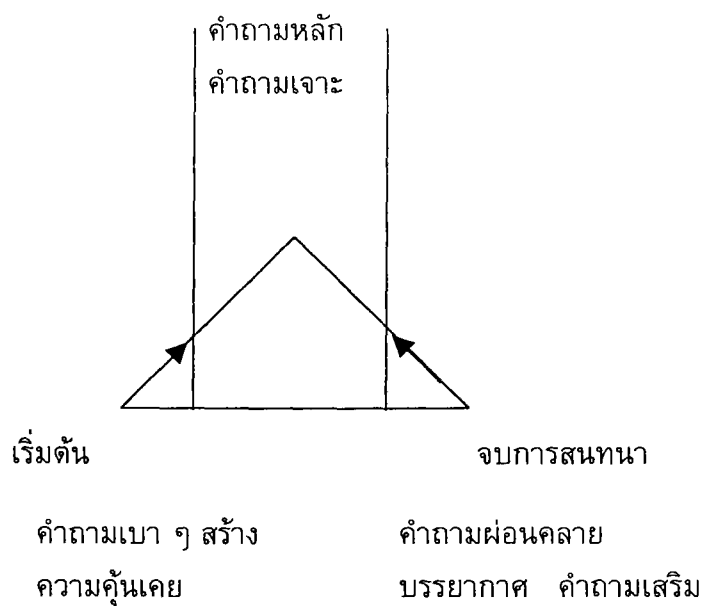
#### 6.5 แจกของสมนาคุณเพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณต่อผู้เข้าร่วมสนทนา

#### 4.6 วิธีการสร้างแนวคำถามและการกำหนดประเด็นปัญหา

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวงศ์ (2536 : 4) กล่าวว่า การเขียนแนวคำถามทำได้หลายวิธี เช่น อาจกำหนดเป็นประเด็นแล้วแปลงประเด็นหนึ่ง ๆ เป็นคำถามหลาย ๆ คำถามที่จะนำคำตอบไปสรุปให้ตรงกับแต่ละประเด็นนั้นได้ หรืออาจจะทำโดยการกำหนดตัวแปรและร่างสมมติฐาน และนำมาสร้างเป็นคำถามที่สามารถตอบวัตถุประสงค์ในการศึกษาได้ชัดเจนที่สุดนั่นเอง นั่นก็คือ นำวัตถุประสงค์ของการวิจัยในแต่ละข้อไปจำแนกเป็นประเด็นหรือสมมติฐานหลัก แล้วสร้างเป็นคำถามย่อย ๆ โดยมีหลักเกณฑ์ว่าคำถามแต่ละคำถามหรือแต่ละชุดต้องตั้งอยู่บนสมมติฐานย่อย หรือข้อคิดทางทฤษฎีหนึ่ง ๆ ทำนองว่า ทำไมเป็นอย่างนี้เพราะอะไร ทำไม อย่างไร การเขียนคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาอย่างนี้ เพื่อให้ได้คำตอบออกมาในเชิงเป็นเหตุเป็นผลนั่นเอง

การเรียงแนวคำถามในการจัดสนทนากลุ่ม ควรจะมีการเรียงคำถามจากคำถามที่เป็นเรื่องทั่วไป เบา ๆ ง่ายต่อความเข้าใจ และสร้างบรรยากาศให้คุ้นเคยกันระหว่างนักวิจัยกับผู้เข้าร่วมสนทนาแล้วจึงวกเข้าสู่คำถามหลัก หรือคำถามประเด็นหลักของการศึกษาแล้วจึงไปจบลงที่คำถามเบา ๆ อีกครั้งหนึ่ง เพื่อผ่อนคลายบรรยากาศในการสนทนาเพราะจะเป็นการผ่อนคลายความคิด และสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองในวงสนทนามากยิ่งขึ้น ในช่วงทำยนี้เองอาจเติมคำถามเสริมเข้าไปได้ แต่ต้องไม่เป็นคำถามที่ยาวหรือจำนวนคำถามมากเกินไป คำถามเสริมนี้อาจจะเป็นคำถามที่ไม่ได้เตรียมไปก่อน แต่เป็นคำถามในเรื่องที่ปรากฏขึ้นมาระหว่างสนทนาแล้ว เป็นเรื่องที่คุณดำเนินการอภิปรายเห็นว่าถ้าถามให้ได้คำตอบชัดเจนมากจะช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์และได้รับความรู้ในเรื่องที่ศึกษาอยู่มากยิ่งขึ้น

### ลักษณะการเรียงคำถาม



ภาพประกอบ 3 ลักษณะการเรียงคำถาม

ในวงสนทนากลุ่มการที่ผู้ร่วมสนทนา มีปฏิริยาโต้ตอบกันระดับสูงในระหว่างการสนทนาจะเป็นสิ่งเร้าให้เกิดการสนทนาในระดับลึกยิ่งขึ้น หรือเข้มข้นยิ่งขึ้นในแต่ละประเด็นด้วยวิธีดังกล่าวนี้ จึงมีส่วนทำให้นักวิจัยสามารถหยั่งรู้ถึงสาเหตุเบื้องหลังพฤติกรรมต่าง ๆ โดยผู้ร่วมสนทนาไม่รู้ตัว สิ่งที่ได้มานั้นเป็นสิ่งซึ่งไม่ได้มาด้วยวิธีการใช้แบบสำรวจข้อมูล เพราะในวงสนทนากลุ่มนักวิจัยจะต้องคอยวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลในกลุ่มบุคคลที่ถูกกระตุ้นนั้นด้วยแล้วสร้างประเด็นคำถามใหม่ ๆ ย้อนกลับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้คำตอบที่ดีมีเหตุผลชัดเจนและรายละเอียดมากที่สุด

#### 4.7 การประมวลผลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ขณะที่ศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยได้ประมวลผลข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่กันไปกับการศึกษาข้อมูล โดยการฟังข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงซ้ำหลังจากการจัดสนทนากลุ่ม และจัดกลุ่มข้อมูลออกมาทันทีที่ศึกษาข้อมูลเสร็จ จนสามารถเก็บข้อมูลได้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัยและปัญหาในการวิจัยที่ต้องการศึกษา จึงหยุดการศึกษาข้อมูล

หลังจากเก็บข้อมูลแล้วผู้วิจัยจะได้ประมวลผลข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่อไป

#### 4.8 ข้อดีของการจัดสนทนากลุ่ม

การจัดสนทนากลุ่ม มีข้อดีคือ (ภาวิณี วงษ์เอก 2536 : 407)

1. เนื่องจากผู้ที่จะเป็นผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม จะต้องเป็นตัวผู้วิจัยเองหรือเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมมาอย่างดี ดังนั้นการที่ผู้ร่วมสนทนาเข้าใจผิดในประเด็นที่สนทนาตัวผู้ดำเนินการสนทนาก็สามารถจะแก้ไขได้ทันที เพราะเป็นผู้ที่รู้ถึงวัตถุประสงค์ และสมมติฐานในการวิจัยเรื่องนั้น ๆ เป็นอย่างดี
2. ในการจัดสนทนากลุ่มแตกต่างจากวิธีอื่น ๆ คือ มีผู้ร่วมสนทนาประมาณ 6-12 คน และบุคคลเหล่านี้จะมีสถานภาพต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน ดังนั้นจะไม่ค่อยมีความรู้สึกขัดเขินหรือมีความขำเกรง อันเนื่องมาจากความคิดที่ว่าผู้วิจัยมีการศึกษาดึกกว่า และมีสภาพทางเศรษฐกิจสูงกว่า เพราะเป็นการเผชิญหน้ากันในลักษณะของกลุ่มมากกว่าตัวต่อตัวเหมือนวิธีสัมภาษณ์รายบุคคล หรือการสัมภาษณ์ระดับลึก
3. ลักษณะของการเปิดโอกาสให้มีการปฏิกริยาโต้ตอบกันในการสนทนากลุ่มนั้น ทำให้มีการถกเถียงกันในเนื้อหาสาระอย่างกว้างขวาง ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น เท่ากับเป็นการกลั่นกรองความผิดพลาดอันเนื่องมาจากการตีความหมายผิด ทั้งนี้ถ้าหากในประเด็นต่าง ๆ ยังไม่ชัดเจนเพียงพอ ผู้วิจัยสามารถจะซักถามต่อเพื่อหาคำอธิบายหรือสามารถจะเก็บความเอาจากการวิพากษ์วิจารณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มมาวิเคราะห์ได้
4. บรรยากาศในการสนทนากลุ่มจะช่วยลดความกลัวว่า ความคิดเห็นของแต่ละคนจะเป็นเป้าหมายในการถูกบันทึกเอาไว้ ทั้งนี้เพราะเป็นการแสดงความเห็นในลักษณะกลุ่มมากกว่า

#### 4.9 ข้อจำกัดของการจัดสนทนากลุ่ม

การจัดสนทนากลุ่ม มีข้อจำกัดคือ (ภาวิณี วงษ์เอก. 2536 : 408)

1. การจัดสนทนากลุ่มแต่ละครั้ง จะต้องระวังมิให้เกิดการผูกขาดการสนทนากลุ่มขึ้นโดยบุคคลใดบุคคลหนึ่งในกลุ่ม และครอบงำผู้ร่วมสนทนาให้เท่า ๆ กันทุกคน
2. พฤติกรรมหรือความคิดเห็นบางอย่าง ซึ่งเป็นส่วนที่ยอมรับของชุมชน อาจจะไม่ได้รับการเปิดเผยในการจัดสนทนากลุ่ม ถ้าหากไปสัมภาษณ์ตัวต่อตัวจะได้รับการเปิดเผยมากกว่าวัยรุ่น

### 5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ

การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เป็นเทคนิคการวิเคราะห์หลายตัวแปร (Multivariate statistic technique) ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์

และพฤติกรรมศาสตร์ และได้รับการยกย่องว่าเป็นราชาแห่งวิธีการวิเคราะห์ทั้งปวง (Kerlinger, 1973 : 569) การวิเคราะห์องค์ประกอบถือกำเนิดมาในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 โดย C.spearman ซึ่งเป็นนักจิตวิทยา การวิเคราะห์องค์ประกอบในสมัยนั้นถือเป็นวิธีการที่ยุ่งยาก ซับซ้อน และเสียเวลามากในการวิเคราะห์ ดังนั้น การวิเคราะห์องค์ประกอบจึงยังไม่เป็นที่แพร่หลายนักในหมู่นักวิจัย จนกระทั่งคอมพิวเตอร์ได้ถือกำเนิดขึ้นมาและมีการพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ทำให้วิธีการนี้ได้รับความนิยมแพร่หลายออกไปในหมู่นักวิจัยอย่างมาก สำหรับชื่อที่ใช้เรียกการวิเคราะห์องค์ประกอบนี้เป็นชื่อทั่วไปในการเรียกวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยในแต่ละวิธีจะมีวิธีการ และหรือเป้าหมายการวิเคราะห์ที่แตกต่างกัน เช่น การวิเคราะห์ส่วนประกอบ (component analysis) การวิเคราะห์องค์ประกอบร่วม (common factor analysis) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (exploratory factor analysis) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) วิธีการเหล่านี้ไม่ว่าวิธีใดต่างก็เป็นประโยชน์ต่อนักวิจัยทั้งสิ้น (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542 : 121-123)

ในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์ นักวิจัยต้องการศึกษาคุณลักษณะภายในตัวบุคคลที่เป็นตัวแปรแฝง ซึ่งไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง และต้องศึกษาคุณลักษณะดังกล่าว จากพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล โดยการวัดหรือการสังเกตพฤติกรรมเหล่านั้นแทนคุณลักษณะที่ต้องการศึกษา (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542 : 121-123) ในทางปฏิบัตินักวิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นตัวแปรสังเกตหลายตัว และใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้องค์ประกอบอันเป็นลักษณะของบุคคลที่นักวิจัยต้องการศึกษา หรือกล่าวได้ว่าวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ช่วยให้นักวิจัยสร้างองค์ประกอบจากตัวแปรหลาย ๆ ตัวแปร โดยรวมกลุ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเป็นองค์ประกอบเดียวกัน และแต่ละองค์ประกอบ คือ ตัวแปรแฝงที่เป็นคุณลักษณะที่นักวิจัยต้องการศึกษา

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบถือเป็นวิธีการทางสถิติที่มีความสำคัญวิธีหนึ่ง ในการนำมาใช้ศึกษาปัญหาที่ซับซ้อนในการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ นอกจากนี้ยังมีผู้ให้ความหมาย และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบไว้ดังนี้

แฮร์และคณะ (Hair, et al. 1998 : 95) ได้กล่าวว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นวิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หลายตัวแปร โดยมีวัตถุประสงค์ทั่ว ๆ ไป เพื่อระบุจำนวนมิติแฝง จากข้อมูลซึ่งประกอบด้วยตัวแปรจำนวนมาก หรือการระบุมิติแฝงที่มีอยู่ภายใต้ตัวแปรเดิม และมิติแฝงหรือตัวแปรใหม่นี้ จะเรียกว่า องค์ประกอบ (factors) นอกจากนี้การวิเคราะห์องค์ประกอบยังใช้ในการระบุโครงสร้างของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ตัวแปรใดอยู่ในองค์ประกอบนี้บ้าง และเพื่อสร้างตัวแปรใหม่ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์หลายตัวแปรได้

นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542 : 123) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์สำคัญของการวิเคราะห์องค์ประกอบมีอยู่ 2 ประการ ดังนี้ คือ

ประการแรก เป็นการใช่วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อสำรวจ และระบุองค์ประกอบร่วมที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบช่วยให้นักวิจัยลดจำนวนตัวแปรลง และได้องค์ประกอบที่ทำให้เข้าใจลักษณะของข้อมูลได้ง่าย และสะดวกในการแปลความหมาย รวมทั้งได้ทราบแบบแผน (pattern) และโครงสร้าง (structure) ของความสัมพันธ์ของข้อมูลด้วย

ประการที่สอง เป็นการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อทดสอบสมมุติฐานเกี่ยวกับโครงสร้างความสัมพันธ์ของข้อมูล ซึ่งกรณีนี้ นักวิจัยต้องมีสมมุติฐานอยู่ก่อนแล้ว และใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อตรวจสอบว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับสมมุติฐานการวิจัยเพียงใด ซึ่งจากวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์องค์ประกอบดังกล่าว นำไปสู่เป้าหมายของการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นเครื่องมือวัด (measure device) ในการวัดองค์ประกอบที่เป็นตัวแปรแฝง โดยนำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบสร้างตัวแปรแฝง และนำตัวแปรแฝงนี้ไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล อาจใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นเครื่องมือตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity tool) ว่ามีโครงสร้างตามนิยามทฤษฎีหรือไม่ และสอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริงอย่างไร

อรพินทร์ ชูชม (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึง การวิเคราะห์องค์ประกอบว่า เป็นเทคนิคการวิเคราะห์ที่ใช้ลดตัวแปร โดยการรวมตัวแปรจำนวนมากเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้ชุดตัวแปรที่มีขนาดเล็กลงที่เรียกว่า องค์ประกอบ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นการออกแบบเพื่อระบุองค์ประกอบ (factors) ที่อยู่ภายใต้ชุดตัวแปรที่สังเกตได้ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบมี 2 ประเภท แตกต่างกันตามวัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์ ได้แก่

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เพื่อใช้ในการสำรวจข้อมูลและกำหนดจำนวนองค์ประกอบที่มีอยู่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเป็นการสร้างทฤษฎี และสร้างความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ของคะแนนแบบทดสอบ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบจะตอบคำถามเกี่ยวกับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง เช่น คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบนี้วัดในสิ่งที่แบบทดสอบต้องการจะวัดหรือไม่ องค์ประกอบต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อใช้ตรวจสอบ หรือยืนยันองค์ประกอบที่กำหนดไว้แล้วตามทฤษฎี เป็นการทดสอบทฤษฎี

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2533 : 1-4) ได้กล่าวถึงการวิเคราะห์องค์ประกอบว่า เป็นวิธีการทางสถิติที่ใช้ลดข้อมูลที่มีอยู่มาก ๆ ให้น้อยลง เพื่อให้สามารถเข้าใจและจัดการกับข้อมูลที่น้อยลงได้ง่ายขึ้น ซึ่งเทคนิคดังกล่าวนี้ไม่มีการแบ่งออกเป็นตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม เพราะไม่ใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ที่มีผู้นำไปใช้ประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ ดังนี้

1. การลดจำนวนตัวแปรให้เป็นองค์ประกอบ และศึกษาแบบแผนการรวมกลุ่มของตัวแปร

2. เพื่อทดสอบมาตรวัดที่สร้างขึ้นจากตัวแปรต่าง ๆ
3. เพื่อรวมตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมากให้เป็นตัวแปรเดียวกัน และนำตัวแปรใหม่นั้นไปใช้ในการวิเคราะห์ทางสถิติที่ไม่ต้องการให้ตัวแปรอิสระมีความสัมพันธ์กันมาก เช่น แก้ปัญหา Multicollincarity ในการวิเคราะห์ถดถอยพหุ (multiple regression)

ในงานวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ จะใช้การวิเคราะห์ 2 ประเภทที่สำคัญ คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor analysis) โดยสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor analysis) แต่จะนำเสนอสาระต่าง ๆ ของการวิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 2 ประเภท ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

### 5.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ เป็นเทคนิคการวิเคราะห์เพื่อระบุหาจำนวนองค์ประกอบ (ตัวแปรแฝง) ที่อยู่ภายใต้ของชุดตัวแปรที่สามารถสังเกตได้ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน และกำหนดว่าองค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ กระบวนการนี้ยังใช้ประเมินความเที่ยงตรงของแบบทดสอบได้ด้วย

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบมีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญ คือ ข้อตกลงเบื้องต้นว่าด้วยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบ และข้อตกลงเบื้องต้นว่าด้วยความเป็นอิสระระหว่างองค์ประกอบ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542 : 123-125)

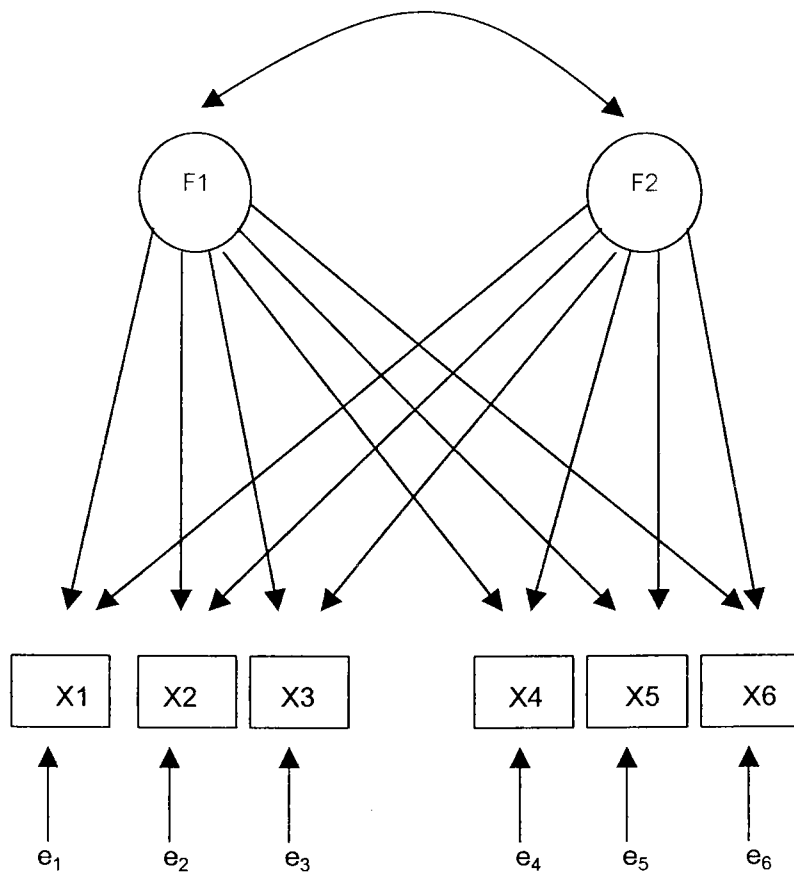
1. ข้อตกลงเบื้องต้นว่าด้วยความสัมพันธ์เชิงสาเหตุขององค์ประกอบ ตามข้อตกลงเบื้องต้นข้อนี้ ตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวมีความผันแปรเนื่องจากองค์ประกอบร่วม (common factor = F) และองค์ประกอบเฉพาะ (unique factor) ซึ่งองค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบที่ไม่สามารถอธิบายได้ เมื่อพิจารณาค่าของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวที่วัดในรูปคะแนนมาตรฐาน จะได้โมเดลสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบในรูปสมการดังนี้

$$Z = (a1)(F1)+(a2)(F2)+...+U$$

ตัวแปร Z เป็นผลบวกเชิงเส้นขององค์ประกอบร่วม F1, F2... และองค์ประกอบเฉพาะ U โดยมี a1, a2... เป็นน้ำหนักองค์ประกอบ

2. ข้อตกลงเบื้องต้นว่าด้วยความเป็นอิสระระหว่างองค์ประกอบ ตามข้อตกลงเบื้องต้นข้อนี้ องค์ประกอบร่วม และองค์ประกอบเฉพาะของตัวแปรสังเกตได้แต่ละตัวเป็นอิสระจากกัน หรือความแปรปรวนร่วมระหว่างองค์ประกอบร่วม และองค์ประกอบเฉพาะมีค่าเป็น 0

### โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ



ภาพประกอบ 4 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

ตัวแปร  $F$  ในวงกลม คือ องค์ประกอบร่วม (Common factor) หรือตัวแปรแฝง (latent)

ตัวแปร  $X$  ในสี่เหลี่ยม คือ ตัวแปรที่สังเกตได้

ตัวแปร  $e$  คือ ตัวแปรความคลาดเคลื่อน ซึ่งจะไม่มีความสัมพันธ์กันเอง และไม่มี ความสัมพันธ์กับตัวแปรแฝง เนื่องจากความคลาดเคลื่อนแต่ละตัวมีผลกระทบต่อตัวแปรที่ สังเกตได้เพียงตัวเดียว

ตัวแปรแต่ละตัวได้รับผลจากตัวแปรความคลาดเคลื่อน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบร่วมมีอิทธิพลต่อตัวแปรสังเกตได้ ทุกตัว

ลูกศรโค้งที่มีหัวลูกศรสองด้าน เชื่อมระหว่างองค์ประกอบร่วม แสดงว่าองค์ประกอบ ร่วมสององค์ประกอบมีความสัมพันธ์กัน

ลูกศรที่เชื่อมเส้นตรงจากองค์ประกอบร่วมไปตัวแปรที่สังเกตได้ แสดงว่าองค์ประกอบส่งผลหรือมีอิทธิพลโดยตรงต่อตัวแปรที่สังเกตได้

### 5.1.1 กระบวนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

กระบวนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบ และวิธีการแต่ละขั้นตอนดังต่อไปนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542 : 128-145 ; สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ 2533 : 17-26 ; อรพินทร์ ชุชม. ม.ป.ป : 4-9)

1. การเก็บข้อมูลและสร้างเมทริกซ์สหสัมพันธ์
2. การสกัดองค์ประกอบขั้นต้น (Extraction of initial factor)
3. การหมุนแกน (Method of rotation)
4. การคำนวณหาคะแนนองค์ประกอบ (Factor Score)

สำหรับโดยทั่วไปแล้ว นักวิจัยมักใช้เพียง 3 ขั้นตอนแรกเท่านั้น เพื่อให้ได้ผลลัพธ์สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

**ขั้นที่ 1 การเก็บข้อมูลและสร้างเมทริกซ์สหสัมพันธ์** ในการกำหนดตัวแปรที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยต้องศึกษาทฤษฎี หรือขอบเขตของเรื่องที่จะศึกษาก่อนว่า มีองค์ประกอบใดบ้าง แต่ละองค์ประกอบน่าจะมีตัวแปรอะไรบ้างที่จะอธิบายองค์ประกอบนั้น ซึ่งโดยทั่วไปจำนวนตัวแปรที่จะใช้ในการอธิบายองค์ประกอบร่วมได้ควรมีอย่างน้อยประมาณ 5 ตัวแปร และจำนวนของกลุ่มตัวอย่างควรจะมีความตั้งแต่ 100 คนขึ้นไป จนถึงกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่มาก ทั้งนี้ในเรื่องขนาดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกนำมาใช้อ้างอิงถึงในการตีความ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบด้วย (Hair, et al. 1998 : 98-99) และในการศึกษาของ Guadagnoli และ Velicer (Steven. 1996 : 372 citing Guadagnoli & Velicer. 1988) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ถ้าองค์ประกอบนั้นประกอบไปด้วยตัวแปรตั้งแต่ 4 ตัวขึ้นไป ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากกว่า .60 ถือว่ามีความเชื่อมั่นได้ โดยไม่ต้องคำนึงถึงขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
2. ถ้าองค์ประกอบนั้นประกอบด้วยตัวแปรตั้งแต่ 10 ตัวแปรขึ้นไป ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบไม่น้อยกว่า .40 และถ้าขนาดของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 150 คน จะถือว่ามีความเชื่อมั่นได้
3. ถ้าองค์ประกอบนั้น ประกอบด้วยตัวแปรที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย และมีกลุ่มตัวอย่างน้อยกว่า 300 คน ก็ไม่ควรที่จะนำมาตีความ

ภายหลังจากที่เก็บข้อมูลแล้วก็จะนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาเมทริกซ์สหสัมพันธ์ ทั้งนี้เนื่องจากเป้าหมายของการวิเคราะห์ความแปรปรวน คือ การหาองค์ประกอบที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้ ดังนั้น ตัวแปรที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันจึงเหมาะสำหรับการที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบได้ เมทริกซ์สหสัมพันธ์จะให้ภาพว่าตัวแปรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันหรือ

ไม่ ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ มีขนาดเล็กหรือไม่มีความสัมพันธ์กัน ตัวแปรเหล่านั้นไม่น่าจะรวมกันเป็นองค์ประกอบร่วม (common factors) ได้ ซึ่งไม่เหมาะสมที่จะนำเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้น ไปวิเคราะห์องค์ประกอบ สำหรับตรวจสอบว่าตัวแปรต่าง ๆ ว่าควรใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ มีสถิติที่ใช้เป็นตัวบ่งชี้ดังนี้ (อรพินทร์ ชูชม. ม.ป.ป. นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542 : 128-150)

1. Bartlett's test of sphericity เป็นการทดสอบสมมุติฐานว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้น เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ (identity matrix) หรือไม่ โดยที่เมทริกซ์เอกลักษณ์ค่าตรงแนวเส้นทแยงมุมทุกค่ามีค่าเป็น 1 และนอกเหนือแนวนี้มีค่าเป็น 0

เกณฑ์การพิจารณาถ้าค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบ sphericity มีขนาดใหญ่ และระดับนัยสำคัญทางสถิติมีขนาดเล็ก แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์ของประชากร ไม่น่าจะเป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นั้น มีความเหมาะสมที่จะใช้วิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ และในกรณีที่ไม่สามารถปฏิเสธสมมุติฐานที่ว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์เป็นเอกลักษณ์ได้ เนื่องจากระดับนัยสำคัญทางสถิติมีค่ามาก ไม่เหมาะสมที่จะใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ

2. The Kaiser – Meyer – Olkin (KMO) หรือ Measure of sampling adequacy เป็นดัชนีเปรียบเทียบขนาดของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่สังเกตได้ และขนาดของสหสัมพันธ์พาร์เซียระหว่างตัวแปรแต่ละคู่ เมื่อขจัดความแปรปรวนของตัวแปรอื่น ๆ ออกไปแล้ว เกณฑ์ของค่า KMO ซึ่งถ้าค่า KMO น้อยกว่า 0.5 ไม่สามารถยอมรับได้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ ดังนั้น ค่า KMO ตั้งแต่ .50 ขึ้นไปจึงจะยอมรับได้ และหากค่า KMO ยิ่งเข้าใกล้ 1 (.70, .80) จะถือว่า เหมาะสมมากในการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ ทั้งนี้ค่า KMO จะเพิ่มขึ้นได้หากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเพิ่มขึ้น จำนวนของตัวแปรเพิ่มขึ้น และจำนวนขององค์ประกอบลดลง (Hair, et al. 1998 : 101)

**ขั้นที่ 2 การสกัดองค์ประกอบ** จุดมุ่งหมายของการสกัดองค์ประกอบ เพื่อหาจำนวนองค์ประกอบที่จำเป็นที่จะใช้แทนข้อมูลหรือแทนตัวแปรทั้งหมดทุกตัวได้ วิธีการสกัดองค์ประกอบมีหลายวิธีที่ใช้เพื่อให้ได้การประมาณองค์ประกอบร่วมจำนวนน้อยที่สุด ทำการคำนวณเมทริกซ์สหสัมพันธ์ให้มีค่าใกล้เคียงกับข้อมูลประชากร กล่าวคือ การสกัดองค์ประกอบให้มีจำนวนน้อยที่สามารถอธิบายความแปรผันร่วมกับชุดตัวแปรเดิมที่มีขนาดใหญ่ได้ โดยวิธีการสกัดองค์ประกอบนั้นสามารถทำได้หลายวิธี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งได้แก่ วิธีหาลูกประกอบหลัก (Principal component analysis) และวิธีหาลูกประกอบร่วม (Component factor analysis)

1. วิธีหาลูกประกอบหลัก (Principal components analysis หรือ PC)

จุดประสงค์ของวิธีหาลูกประกอบหลัก คือ เพื่อให้แต่ละองค์ประกอบอธิบายความแปรปรวนของข้อมูลได้มากที่สุด โดยองค์ประกอบหลักแรกจะเป็นผลรวมเชิงเส้นตรง (linear

combination) ของตัวแปรสังเกตได้ที่อธิบายความแปรปรวนได้มากที่สุด องค์ประกอบที่สองเป็นผลรวมเชิงเส้นตรงของตัวแปร สังเกตได้ที่อธิบายความแปรปรวนที่เหลือได้มากที่สุด คือไม่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบหลัก องค์ประกอบถัดมาก็อธิบายความแปรปรวนที่เหลือได้มากที่สุด โดยยังเป็นอิสระจากองค์ประกอบที่ได้สกัดไปแล้วก่อนหน้านี้

การสกัดองค์ประกอบ วิธีนี้จะอธิบายความแปรปรวนทุกประเภท รวมไปถึงการอธิบายความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อน (Error variance) ด้วย ดังนั้นค่าการร่วมเริ่มต้นจะเท่ากับ 1 โดยแทนค่า 1 ลงบนเส้นทะแยงมุมหลักของเมทริกซ์สหสัมพันธ์

## 2. วิธีหาองค์ประกอบร่วม (Common factor analysis) ได้แก่

2.1 วิธีกำลังสองน้อยที่สุดไม่ถ่วงน้ำหนัก (Unweighted least squares) มีเป้าหมายการสกัดองค์ประกอบ เช่นเดียวกับแบบที่ 2 เคลื่อนของค่าสหสัมพันธ์กำลังสองให้เหลือน้อยที่สุด (ความแตกต่างระหว่างค่าสหสัมพันธ์กำลังสองที่สังเกตได้และที่สร้างใหม่

2.2 วิธีกำลังสองน้อยที่สุดทั่วไป (Generalized least squares) มีเป้าหมายการสกัดองค์ประกอบเช่นเดียวกับแบบที่ 2.1 แต่มีการให้น้ำหนักตัวแปรที่มีความแปรปรวนร่วม (share variance) กับตัวแปรอื่นก่อน โดยตัวแปรประเภทนี้จะให้น้ำหนักมากกว่าตัวแปรที่มีความเฉพาะ ก่อนที่จะดำเนินการตามวิธีการที่ 2.1

2.3 วิธีไลค์ลิตสูงสุด (Maximum – likelihood) มีเป้าหมายการสกัดองค์ประกอบที่ให้ค่าสถิติไคสแควร์ทดสอบความมีนัยสำคัญขององค์ประกอบ สามารถตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูลกับจำนวนองค์ประกอบได้

2.4 วิธีแกนหลัก (Principal – axis factoring) มีเป้าหมายการสกัดองค์ประกอบที่ดำเนินการตามรูปแบบการวิเคราะห์องค์ประกอบ โดยความแปรปรวนร่วมจะใช้วิเคราะห์ในขณะที่ ความแปรปรวนเฉพาะและความคลาดเคลื่อนจะขจัดออกไป

2.5 วิธีแอลฟา (Alpha) มีเป้าหมายการสกัดองค์ประกอบที่จะให้ได้องค์ประกอบที่เป็นอิสระต่อกันที่สามารถสรุปเป็นนัยทั่วไปได้สูง (generalizability)

2.6 วิธีเงา (Image factoring) มีเป้าหมายการสกัดองค์ประกอบที่น้ำหนักองค์ประกอบเป็นค่าแปรปรวนร่วม (covariance) ระหว่างตัวแปรและองค์ประกอบมากกว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและองค์ประกอบ

เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาในการกำหนดจำนวนองค์ประกอบ

ภายหลังจากการสกัดจำนวนองค์ประกอบแล้ว ควรพิจารณาเกณฑ์ต่าง ๆ ที่จะช่วยกำหนดจำนวนองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Hair, et al. 1998 : 103-106 ; อรพินทร์ ชูชม.ม.ป.ป.)

1. ค่า Eigenvalue ขององค์ประกอบที่มีค่ามากกว่า 1 ในการกำหนดจำนวนองค์ประกอบที่จะใช้ในโมเดล โดยการคัดเลือกองค์ประกอบที่อธิบายความแปรปรวนรวมได้มากกว่า 1 ไว้ องค์ประกอบที่มีความแปรปรวนน้อยกว่า 1 น่าจะมีตัวแปรที่น้อยกว่าตัวแปรเดียวอยู่ในองค์ประกอบนั้น เพราะว่าแต่ละตัวแปรมีความแปรปรวนเท่ากับ 1 ดังนั้น ไม่ควรคัดเลือกองค์

ประกอบที่มีค่า eigenvalue น้อยกว่า 1 ไว้ โดยที่ค่าไอเกนเป็นค่าความแปรปรวนรวมของตัวแปรทั้งหมดที่อธิบายได้ โดยองค์ประกอบ ซึ่งได้มาจากผลรวมของน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรยกกำลังสองทุกตัวในองค์ประกอบนั้น

2. Scree test เป็นการพิจารณากราฟ ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าไอเกนกับจำนวนองค์ประกอบ หากพบว่าค่าไอเกนเริ่มจะมีความชันลดลง หรือค่อนข้างราบเรียบแล้ว จำนวนองค์ประกอบก่อนที่จะถึงจุดนั้น คือจำนวนองค์ประกอบรวมที่จะนำมาใช้

**ขั้นที่ 3 การหมุนแกน** จากการสกัดองค์ประกอบ บางครั้งผลที่ได้ออกมาก็ยากแก่การตีความ การหมุนแกนทำให้เกิดความชัดเจนว่าตัวแปรใดเป็นสมาชิกขององค์ประกอบใด โดยพิจารณาจากน้ำหนัก (loadings) ของแต่ละองค์ประกอบที่มีต่อตัวแปร ซึ่งหากไม่มีการหมุนแกนจะทำให้กำกวมในการตัดสินใจว่า ตัวแปรนั้น ควรจะเป็นสมาชิกขององค์ประกอบใด (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2545 : 202) ดังนั้น การหมุนแกนจึงเป็นขั้นตอนหนึ่งของการวิเคราะห์องค์ประกอบที่พยายามแปลงองค์ประกอบที่ได้มาให้ได้โครงสร้างที่ง่ายต่อการแปลความหมาย หรือได้องค์ประกอบที่มีความหมายทางเนื้อหาสาระ กล่าวคือ ทำให้ตัวแปรมีความสัมพันธ์สูงมากกับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง เพื่อให้องค์ประกอบต่าง ๆ แตกต่างจากกัน ถ้าองค์ประกอบหลายองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักสูงในตัวแปรเดียวกัน หรือตัวแปรจำนวนมากมีขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลางกันหลายองค์ประกอบ จะยากในการแปลความหมาย ดังเช่น ค่าที่ใช้ได้ การสกัดองค์ประกอบหรือองค์ประกอบที่ยังไม่ได้หมุนแกน ตัวแปรและองค์ประกอบที่ได้มักจะสัมพันธ์กันในรูปที่ไม่สามารถแปลความหมายได้ องค์ประกอบส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรจำนวนมาก ดังนั้น จึงมีการหมุนแกนเพื่อให้สามารถแปลความหมายขององค์ประกอบได้

วิธีการหมุนแกนมี 2 ประเภท คือ การหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) และการหมุนแกนแบบแหลม (Oblique Rotation) โดยที่วิธีการหมุนแกนไม่ส่งผลต่อสภาพความเหมาะสม (goodness of fit) ขององค์ประกอบ ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนเมทริกซ์องค์ประกอบ แต่ค่า communalities และร้อยละของการอธิบายความแปรปรวนไม่ได้เปลี่ยนไป แต่เปลี่ยนเฉพาะร้อยละของการอธิบายความแปรปรวนที่ได้จากแต่ละองค์ประกอบ วิธีการหมุนแกนที่ต่างกันอาจจะทำให้ได้องค์ประกอบที่ค่อนข้างแตกต่างกัน

1. การหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) เป็นวิธีการหมุนแกนที่ทำให้ได้องค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หรือเป็นอิสระจากกัน ทำให้องค์ประกอบมีการตั้งฉากกัน การแปลความหมายขององค์ประกอบที่ได้จากวิธีการหมุนแกนแบบนี้ง่ายกว่าวิธีการหมุนแกนแบบแหลม (Oblique Rotation) ถึงแม้วิธีการหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) จะได้ผลลัพธ์ที่ง่ายกว่าในการอธิบาย แต่ผลลัพธ์ที่ได้ไม่สะท้อนสภาพธรรมชาติที่แท้จริงของตัวแปร ซึ่งตัวแปรต่าง ๆ จะมีความสัมพันธ์กัน การหมุนแกนแบบมุมฉากมีหลายวิธีดังนี้

(Orthogonal factor) และพบว่าวิธีการหมุนแกนแบบไดเรคตออบลิมีน (Direct Oblimin) เป็นวิธีหมุนแกนองค์ประกอบที่ได้มาซึ่งโครงสร้างอย่างง่ายที่มีประสิทธิภาพมาก

#### เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาในการพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเป็นค่าซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับองค์ประกอบ ดังนั้นในการที่จะทราบว่าตัวแปรใดอยู่ในองค์ประกอบใด (Stevens. 1996 : 371) จึงควรพิจารณาที่ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ โดยปกติในงานวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนมากจะใช้เกณฑ์ที่ .30-.40 นอกจากนี้ Stevens (1996 : 371) ได้เสนอแนะเพิ่มเติมว่าสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดตั้งแต่ 50 จนถึง 1000 นั้น ความสัมพันธ์ระหว่างค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 สามารถคำนวณได้โดย Factor Loading  $> 2(CV)$  เช่น ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาด 140 คน ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่เหมาะสม ควรมีค่ามากกว่า .434 ( $2 \times .217 = .434$ ) โดยดูได้จากตาราง 1

ตาราง 1 ตารางแสดงค่าวิกฤติสำหรับสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

n	C.V.	n	C.V.	n	C.V.
50	.361	180	.192	400	.129
60	.286	200	.182	600	.105
100	.256	250	.163	800	.091
140	.217	300	.149	1000	.081

#### 5.1.2 การตั้งชื่อองค์ประกอบ

ในการตั้งชื่อองค์ประกอบนั้น ชื่อองค์ประกอบควรที่จะสั้น และมีความหมายสอดคล้องกับโครงสร้างขององค์ประกอบ โดยอาจพิจารณาจากความคล้ายคลึงกันระหว่างตัวแปรที่อยู่ในองค์ประกอบ ถ้าผู้วิจัยค้นคว้ามาตามโครงสร้างของทฤษฎี ผู้วิจัยอาจใช้ชื่อตามองค์ประกอบตามทฤษฎีที่ได้ค้นคว้ามา หรือผู้วิจัยอาจตั้งชื่อใหม่ที่สอดคล้องกับแนวคิดของผู้วิจัยเอง

**ขั้นที่ 4 การคำนวณหาคะแนนองค์ประกอบ** เป้าหมายหนึ่งของการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ ลดจำนวนตัวแปรจำนวนมากให้เหลือเป็นจำนวนองค์ประกอบที่น้อยกว่า โดยองค์ประกอบที่ได้นี้ถือว่าเป็นตัวแปรใหม่ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีการประมาณค่าคะแนนองค์ประกอบสำหรับแต่ละคน เพื่อแทนค่าองค์ประกอบของคนนั้น ซึ่งคะแนนองค์ประกอบนี้จะนำไป

ใช้การวิเคราะห์ต่อไป เช่น ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ใช้ในการวิเคราะห์ถดถอยพหุ (multiple regression)

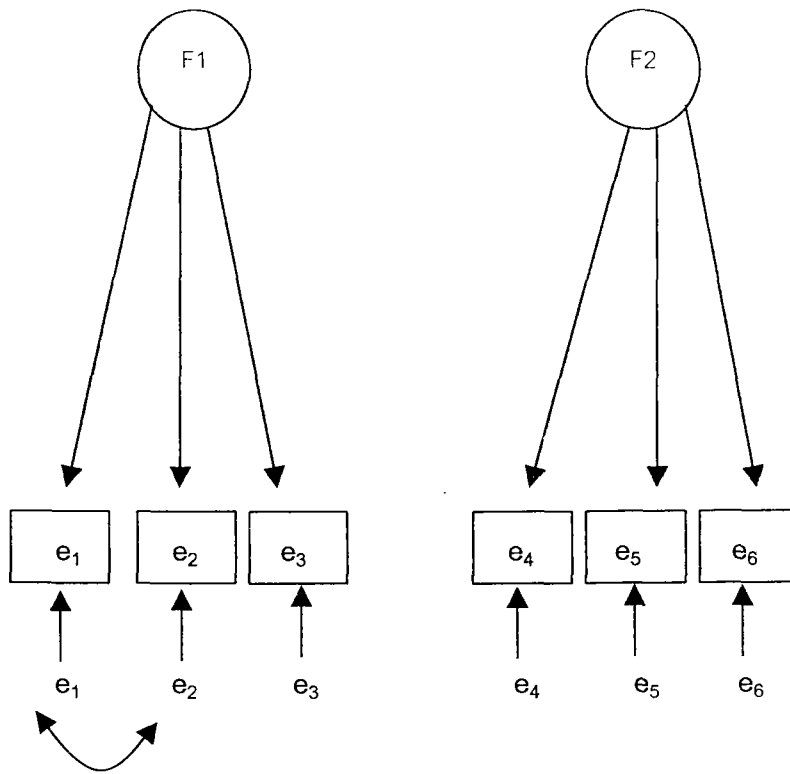
## 5.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ในปัจจุบันนักวิจัยเริ่มใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแทนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจกันมากขึ้น โดยสาเหตุดังกล่าวมาจากการที่การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ มีรูปแบบวิธีการวิเคราะห์ที่หลากหลาย และได้ผลการวิเคราะห์ที่ไม่สอดคล้องกัน นอกจากนี้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจยังมีข้อดanglingที่เข้มงวดมาก และไม่ตรงตามความจริง เช่น ข้อดanglingเบื้องต้นที่ว่าตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวเป็นผลมาจากองค์ประกอบร่วมทุกตัว ส่วนที่เป็นความคลาดเคลื่อนของตัวแปรไม่สัมพันธ์กัน รวมทั้งสเกลองค์ประกอบที่สร้างขึ้นแปลความหมายได้ยาก จุดอ่อนของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจนี้ทำให้นักวิจัยหลายท่านมองว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจเป็น GIGO Model (Garbage In Garbage Out Model) (นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2542 : 150)

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีการปรับปรุงจุดอ่อนของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยข้อดanglingเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีความสมเหตุสมผล ความเป็นจริงมากกว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ซึ่งการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันนั้นนักวิจัยจะเริ่มต้นด้วยการมีสมมุติฐานก่อนที่จะทำการวิเคราะห์โมเดล หรือสมมุติฐานนี้กำหนดว่า ตัวแปรตัวไหนจะมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบอะไร และองค์ประกอบอะไรบ้างที่สัมพันธ์กัน สมมุติฐานนี้วางอยู่บนรากฐานทางทฤษฎีหรือหลักฐานการวิจัย (Steven, 1996 : 389) และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันใช้เป็นวิธีการที่ใช้ประเมินความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วย

ดังนั้นเพื่อให้ชัดเจนมากขึ้น สำหรับสาระสำคัญที่จะนำเสนอต่อไปนี้ จะเป็นการนำเสนอโมเดลที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และความแตกต่างระหว่างโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและองค์ประกอบเชิงยืนยัน

### โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน



ภาพประกอบ 5 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

จากภาพประกอบ 5 จะเห็นได้ว่าตัวแปรบางตัวได้รับอิทธิพลโดยตรงจากองค์ประกอบร่วมบางตัว (เช่น  $X_1$ ,  $X_2$  และ  $X_3$  ได้รับผลมาจากองค์ประกอบร่วม  $F_1$ ) และโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ได้กำหนดให้ความคลาดเคลื่อนมีความสัมพันธ์กัน เช่น  $e_1$  และ  $e_2$  มีเส้นโค้ง เชื่อมความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ยังกำหนดให้องค์ประกอบร่วม  $F_1$  มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบร่วม  $F_2$

#### 5.2.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ขั้นตอนที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสามารถสรุปได้ดังนี้ (อรพินทร์ ชูชม. ม.ป.ป : 31 ; ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2541 : 3 ; ดุษฎี โยเหลลา. ม.ป.ป : 12)

1. ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ต้องเริ่มต้นที่เมทริกซ์สหสัมพันธ์ หรือเมทริกซ์ความแปรปรวน - แปรปรวนร่วม
2. การกำหนดโมเดล (ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎี) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ต้องมีการกำหนดโมเดลที่จะใช้ทดสอบ ว่าประกอบไปด้วยองค์ประกอบร่วมหรือตัวแปรแฝงอะไร และตัวแปรที่สังเกตได้แต่ละตัวนั้นจัดอยู่ในองค์ประกอบอะไร พร้อมทั้งกำหนด

ว่าโมเดลที่ทดสอบนั้น องค์ประกอบต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กัน (Oblique) หรือเป็นอิสระต่อกัน (Orthogonal)

3. การประมาณค่าพารามิเตอร์หรือรูปแบบของน้ำหนักองค์ประกอบ กำหนดค่าคงที่ (fixed) หรืออิสระ (free) ได้แก่ การประมาณค่าน้ำหนักองค์ประกอบหรือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและองค์ประกอบ การกำหนดพารามิเตอร์คงที่ หมายถึง การกำหนดค่าพารามิเตอร์ตามทฤษฎีที่คาดหวังไว้ให้มีค่าเฉพาะ ส่วนการกำหนดค่าพารามิเตอร์อิสระ เป็นการที่ผู้วิจัยไม่ทราบค่าพารามิเตอร์นั้น ยอมให้ค่าพารามิเตอร์นั้นถูกประมาณค่าได้ (ค่าของพารามิเตอร์จะกำหนดตามความคาดหวังในทฤษฎีที่ผู้วิจัยค้นคว้ามา)

4. การทดสอบความเหมาะสมที่พอดี (Goodness of fit tests) เป็นการทดสอบความสอดคล้องเหมาะสมที่พอดีระหว่างโมเดลที่กำหนดไว้กับข้อมูล เพื่อดูว่าโมเดลที่ถูกทดสอบนั้นได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธ โดยจะมีค่าสถิติที่นำมาใช้ในการประเมินมีอยู่หลายค่า ซึ่งจะขอเสนอบางตัวดังนี้

4.1 ค่า Chi – square test เป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของโมเดลกับข้อมูล โดยทำการทดสอบนัยสำคัญของโมเดล ค่า Chi – square ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูล แต่ถ้าค่า Chi – square มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าโมเดลมีความไม่กลมกลืนกับข้อมูล ในกรณีที่โมเดลกลมกลืนแสดงว่า ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุเป็นไปตามที่กำหนดไว้ในโมเดล หรือโมเดลอธิบายข้อมูลได้ดี แต่ข้อจำกัดของ  $\chi^2$  ก็คือ ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่มาก ผลการทดสอบออกมามีนัยสำคัญ หรือถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กเกินไป การประมาณค่า  $\chi^2$  อาจไม่ถูกต้องนัก

4.2 Goodness of – fit index (GFI) เป็นการวัดปริมาณความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายโดยโมเดล GFI มีค่าอยู่ระหว่าง 0 และ 1 หากดัชนี GFI มีค่ามากกว่า .90 หมายถึง โมเดลมีความกลมกลืนมาก ดัชนีนี้จะไม่ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

4.3 Adjusted goodness – of – fit index (AGF) มีค่า 0-1 ถ้าค่า AGFI มีค่ามากกว่า .90 ขึ้นไป แสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมสมบูรณ์ดี ค่า AGFI เข้าใกล้ 0 แสดงว่าโมเดลไม่มีความเหมาะสม ดัชนีนี้จะไม่ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

4.4 Root mean square residuals (RMSEA) เป็นรากกำลังสองของค่าเฉลี่ยของค่าคลาดเคลื่อนยกกำลังสองหรือค่าความแตกต่างของความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง และของโมเดล ถ้าค่า RMSEA เข้าใกล้ 0 แสดงว่าโมเดลที่กำลังทดสอบมีความกลมกลืนกับข้อมูล โดยทั่วไปค่า RMSEA ไม่ควรใหญ่กว่า 0.05 ถ้าต้องการสรุปว่าโมเดลมีความกลมกลืน นอกจากนี้ยังมีค่า RMSEA มีค่าต่ำกว่า 0.01 แสดงถึง ความกลมกลืนระดับดี และต่ำกว่า 0.05 แสดงถึงความกลมกลืนระดับดีมาก ถ้าต่ำกว่า 0.01 แสดงว่า กลมกลืนยอดเยี่ยม (outstanding)

5. การปรับโมเดล (model modification) ผู้วิจัยอาจทดลองปรับโมเดลหลังจากพบว่าโมเดลเริ่มแรกไม่กลมกลืนกับข้อมูล ซึ่งในการปรับโมเดลนี้ ผู้วิจัยควรกระทำอย่างมีเหตุผล และต้องไม่ปรับโมเดลโดยปราศจากเหตุผลทางทฤษฎี

## 6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา

### สังกัดกรุงเทพมหานคร

#### 6.1 โครงการขยายโอกาสทางการศึกษาในสังกัดกรุงเทพมหานคร

สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร (2543 : 1- 5) ได้กล่าวถึง การขยายโอกาสทางการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครดังนี้

กรุงเทพมหานครในฐานะหน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น ได้รับอนุมัติ โดยมติคณะรัฐมนตรี วันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2535 ให้มีการขยายโอกาสทางการศึกษาคือสามารถจัดการศึกษาภาคบังคับจาก 6 ปี เป็น 9 ปี ได้ เพื่อเป็นการสนองนโยบายดังกล่าวของรัฐบาล กรุงเทพมหานครได้กำหนดนโยบายการศึกษากรุงเทพมหานครเกี่ยวกับการขยายโอกาสทางการศึกษาไว้ดังนี้

1. เปิดการสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐานตามความต้องการของท้องถิ่น โดยเน้นให้บริการแก่เด็กผู้ด้อยโอกาส
2. สนับสนุนวัสดุ อุปกรณ์ สื่อการเรียนการสอน และอาคารสถานที่ที่เหมาะสม
3. เร่งพัฒนาครูผู้สอน
4. ส่งเสริม สนับสนุนให้โรงเรียนเปิดสอนวิชาชีพที่สอดคล้องกับสภาพท้องถิ่น
5. ตรวจสอบคุณภาพการศึกษา และเร่งพัฒนาโรงเรียนให้ได้มาตรฐานทางวิชาการ
6. ติดตาม ประเมินผลการดำเนินการเพื่อนำผลไปแก้ไขปัญหการเรียนการสอน และปรับปรุงพัฒนาเทคนิควิธีการสอน

แผนพัฒนาการศึกษาของสำนักการศึกษา ระยะแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2540 - 2544) ได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับการขยายโอกาสทางการศึกษาไว้ในนโยบายข้อ 2 การศึกษาขั้นพื้นฐานที่ส่งเสริมสนับสนุนให้เด็กทุกคนได้รับการศึกษาพื้นฐานถึงระดับมัธยมศึกษาอย่างมีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคนได้ศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาและได้วางมาตรการไว้ดังนี้

1. จัดตั้งองค์กรในรูปคณะกรรมการเพื่อบริหารและจัดการศึกษาระดับศึกษาในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาของกรุงเทพมหานคร
2. วางระบบการติดตามผลนักเรียนที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้มีประสิทธิภาพ
3. จัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและชุมชน โดยเฉพาะอาชีพหลักของท้องถิ่น

4. ส่งเสริมให้เอกชน ชุมชน องค์กรพัฒนา สถาบันต่างๆ ได้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาในรูปแบบที่หลากหลาย

จากนโยบายดังกล่าว กรุงเทพมหานครได้มอบหมายให้ สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานครรับผิดชอบโครงการ ได้ดำเนินการตั้งแต่ปีการศึกษา 2535 โดยใช้ชื่อโครงการว่า การขยายโอกาสทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนที่เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นกลุ่มเดิมที่ด้อยโอกาสจะได้ศึกษาต่อ เนื่องจากครอบครัวมีฐานะยากจนหรืออยู่ห่างไกลจากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นการพัฒนาความพร้อมที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานและเป็นพื้นฐานที่จะศึกษาต่อในระดับสูงขึ้น
2. เพื่อสนองนโยบายของรัฐบาลที่เร่งรัดการศึกษา ในระดับพื้นฐานให้กว้างขวางออกไปและนำไปสู่การขยายการศึกษาภาคบังคับในที่สุด
3. เพื่อส่งเสริมการจัดการศึกษาตอนต้นของรัฐบาลในส่วนที่ยังไม่ทั่วถึง โดยเปิดในโรงเรียนประถมศึกษาที่มีอยู่แล้ว

ส่วนการดำเนินงานนั้น สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร ได้แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานประกอบด้วยผู้แทนจากทุกกองของสำนักงานการศึกษา ทำหน้าที่วางแผนการเปิดในแต่ละปีการศึกษา วางหลักเกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียน ทำหน้าที่พิจารณาคัดเลือกโรงเรียนที่มีความเหมาะสม โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ประมาณเดือนตุลาคมของแต่ละปีสำนักงานการศึกษาแจ้งสำนักงานเขตทุกเขตให้ทำการสำรวจโรงเรียนที่มีความพร้อมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ส่งรายชื่อไปยังสำนักงานการศึกษา
2. สำนักงานการศึกษาแต่งตั้งคณะกรรมการ ออกไปสำรวจและพิจารณาความพร้อมดังกล่าว และคัดเลือกโรงเรียนที่เปิดดำเนินการเป็นปีๆ ไป
3. แจ้งชื่อโรงเรียนที่เปิดดำเนินการในแต่ละปีไปยังกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อจัดเข้ากลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษา ตามระเบียบของกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยกลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษา พ.ศ. 2534 โดยกระทรวงศึกษาธิการจะออกเป็นประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีหน้าที่รับผิดชอบภารกิจเกี่ยวกับโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา มีดังนี้ สำนักเลขานุการสำนัก กองการเจ้าหน้าที่ กองโรงเรียน กองวิชาการ หน่วยศึกษานิเทศก์ กองคลัง และสำนักงานเขต

ส่วนเกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียนมีการกำหนดโรงเรียนดังนี้

1. เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในชุมชน ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการศึกษาต่อ แต่มีข้อจำกัดในด้านฐานะ การเดินทางเข้าศึกษาต่อในสังกัดอื่นไม่ได้
2. มีอาคารสถานที่เพื่อใช้เป็นห้องเรียน ประมาณ 6 ห้องเรียน (สำหรับชั้น ม.1-3 ชั้นละ 2 ห้องเรียน) ห้องพิเศษ เช่น ห้องวิทยาศาสตร์ ห้องแนะแนว ห้องฝึกวิชาชีพ รวมทั้งมี สนามพื้นที่ที่ทำการเกษตร และประกอบกิจกรรมต่างๆตามหลักสูตรอย่างเพียงพอ

3. ผู้บริหารและครูในโรงเรียนมีความเข้าใจ สนใจ และเต็มใจส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติงานตามโครงการให้บรรลุผลสำเร็จอย่างต่อเนื่อง
4. ครูผู้สอนมีความรู้ความสามารถตลอดจนวุฒิการศึกษา สาขาวิชาเอกในรายวิชาที่เปิดสอน
5. ผู้ปกครองนักเรียน ชุมชน ให้การสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียน  
ซึ่งสำนักการศึกษาได้ดำเนินการคัดเลือกโรงเรียนเข้าโครงการตั้งแต่ปีการศึกษา 2535 โดยปีการศึกษา 2535 คัดเลือกจำนวน 4 โรงเรียน ปีการศึกษา 2536 เพิ่ม 12 โรงเรียน ปีการศึกษา 2537 เพิ่ม 6 โรงเรียน ปีการศึกษา 2538 เพิ่ม 7 โรงเรียน ปีการศึกษา 2539 เพิ่ม 15 โรงเรียน ปีการศึกษา 2540 เพิ่ม 4 โรงเรียน ปีการศึกษา 2541 เพิ่ม 4 โรงเรียน ปีการศึกษา 2542 เพิ่ม 3 โรงเรียน ปีการศึกษา 2543 มีการรับโอนโรงเรียน เอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1 โรงเรียน ปีการศึกษา 2544 เพิ่ม 2 โรงเรียน และปีการศึกษา 2545 เพิ่มอีก 2 โรงเรียน รวมทั้งหมด 60 โรงเรียน

## 7. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุมชนเมืองและชุมชนชานเมือง

### 7.1 เขตชุมชนเมืองและชุมชนชานเมืองในกรุงเทพมหานคร

สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร (2544 : 1) กล่าวไว้ว่า ภายใต้กรอบของแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ของการปรับโครงสร้างการพัฒนาชนบทและเมืองอย่างยั่งยืน โดยกำหนดไว้ว่า จะต้องมีการปรับการจัดการพื้นที่ในมิติใหม่ที่ประสานการพัฒนาชนบทและเมืองให้มีการเชื่อมโยงกัน เกื้อกูลกัน เพื่อลดความเหลื่อมล้ำของการพัฒนา โดยการพัฒนาศักยภาพของคนและเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม ในการบูรณาการให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน มีการใช้ทุนทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และทรัพยากรธรรมชาติร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นธรรม โดยให้ความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาความยากจนและการดูแลผู้ด้อยโอกาสยึดการทำงาน ซึ่งระดมความร่วมมือจากทุกฝ่ายและการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้หลักการพัฒนาพื้นที่อย่างมีส่วนร่วม (สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร).

#### 7.1.1 ความหมายของชุมชน

สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร (2544 : 5) ได้ให้ความหมายคำว่า ชุมชน (Community) หมายถึง องค์การทางสังคมอย่างหนึ่งที่มีอาณาเขตครอบคลุมท้องถิ่นหนึ่ง และสมาชิกสามารถบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานส่วนใหญ่ได้ และสามารถแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่ของชุมชนตนเองได้

ชุมชน เป็นชีวิตสังคมแบบหนึ่งที่มีอาณาเขตที่ตั้งแน่นอนแต่ต้องเป็นอาณาเขตที่ไม่ใหญ่โตนักที่สมาชิกในชุมชนสามารถแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

ชุมชนต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้คือ มีประชากรจำนวนหนึ่ง มีสถาบันทางสังคม มีองค์กรทางสังคมชนิดที่มีขนาดย่อมเท่าชุมชน และมีอาณาเขตทางภูมิศาสตร์

### 7.1.2 ประเภทของชุมชนในกรุงเทพมหานคร

สำนักพัฒนาชุมชน (2544 : 6 – 7) กรุงเทพมหานคร ได้กำหนดขอบเขตของชุมชนไว้ดังนี้

ชุมชนหมายถึง ชุมชนแออัด ชุมชนชานเมือง ชุมชนเมือง เคหะชุมชน และหมู่บ้านจัดสรร ที่กรุงเทพมหานครกำหนดขึ้น โดยทำเป็นประกาศกรุงเทพมหานคร ไว้ดังนี้

1. ชุมชนแออัด หมายถึง ชุมชนส่วนใหญ่ที่มีอาคารหนาแน่นไว้ระเบียบและชำรุดทรุดโทรมประชาชนอยู่อย่างแออัด มีสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้อยู่อาศัย โดยให้ถือเกณฑ์ความหนาแน่นของบ้านเรือนอย่างน้อย 15 หลังคาเรือนต่อพื้นที่ 1 ไร่

2. ชุมชนชานเมือง หมายถึง ชุมชนที่กรุงเทพมหานครได้จัดทำเป็นประกาศกำหนดชุมชน โดยมีพื้นที่ดำเนินการด้านการเกษตรกรรมในเขตกรุงเทพมหานครรอบนอกเป็นส่วนใหญ่ มีบ้านเรือนไม่แออัดแต่ขาดการวางแผนทางด้านผังชุมชน เช่น ทางระบายน้ำ ทางเดินเท้าเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาน้ำท่วมขัง การสัญจรไปมาของประชาชนในชุมชน

3. ชุมชนเมือง หมายถึง ชุมชนที่มีความหนาแน่นของบ้านน้อยกว่าชุมชนแออัด กล่าวคือ น้อยกว่า 15 หลังต่อ 1 ไร่ แต่มีความหนาแน่นของจำนวนบ้านมากกว่าชุมชนชานเมือง และกรุงเทพมหานครได้จัดทำเป็นประกาศกำหนดเป็นชุมชน โดยที่ชุมชนดังกล่าวไม่เป็นชุมชนตามที่กล่าวมาในข้ออื่น ๆ

4. เคหะชุมชน หมายถึง ชุมชนที่ได้รับการจัดตั้งดำเนินการและดูแลโครงการโดยการเคหะแห่งชาติ และกรุงเทพมหานครเข้าไปดำเนินการในด้านทางระบายน้ำ ขยะ ทางเท้า เศรษฐกิจ สังคม อนามัยและอื่น ๆ

5. ชุมชนหมู่บ้านจัดสรร หมายถึง ชุมชนที่มีบ้านจัดสรรที่เป็นบ้านที่อยู่อาศัย และดำเนินการในภาคเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีลักษณะบ้านเป็นบ้านเดี่ยวที่มีบริเวณทาว์นเฮ้าส์ ตึกแถว หรือบ้านแฝด สภาพทั่วไปควรจะต้องมีการพัฒนา เช่น ทางระบายน้ำ ขยะ ทางเท้า ซึ่งกรุงเทพมหานครพิจารณาถึงความต้องการของประชาชนและความเหมาะสมในการที่จะเข้าไปดำเนินการพัฒนาซึ่งจะได้ทำเป็นประกาศกำหนดชุมชน

### 7.1.3 การกำหนดพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร

สำนักผังเมือง กรุงเทพมหานคร (2542 : 2-1 – 2-3) ได้กำหนดเขตพื้นที่การปกครอง กรุงเทพมหานคร ออกเป็น 3 เขต ดังนี้ คือ

1. เขตเมืองชั้นใน (Inner City) ประกอบด้วยศูนย์กลางเมืองเดิม เป็นพื้นที่ที่มีการตั้งถิ่นฐานชุมชนในระยะเริ่มแรก และพื้นที่อนุรักษ์ทางประวัติศาสตร์ สถานที่ราชการ สถานศึกษา ย่านธุรกิจการค้าหนาแน่น จำนวนประชากรตามทะเบียนราษฎรมีแนวโน้มลดลง แต่ความหนาแน่นของประชากรในเขตต่าง ๆ ส่วนใหญ่เกินกว่า 10,000 คนต่อตารางกิโลเมตร ได้แก่ เขตพระนคร ป้อมปราบศัตรูพ่าย สัมพันธวงศ์ ปทุมวัน ราชเทวี บางรัก ดุสิต พญาไท บางพลัด บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ สาทร ยานนาวา บางคอแหลม บางซื่อ คลองสาน ธนบุรี จตุจักร ห้วยขวาง ดินแดง คลองเตย และวัฒนา

2. เขตชั้นกลางหรือเขตต่อเมือง (Urban Fringe) เป็นเขตที่มีการขยายตัวของประชากร กิจกรรมทางการค้า และที่อยู่อาศัยอย่างต่อเนื่อง ตั้งอยู่ในรัศมีระหว่าง 10 – 20 กิโลเมตรจากศูนย์กลางเมือง ซึ่งปัจจุบันเป็นบริเวณที่มีการพัฒนาเมืองอย่างกระจัดกระจาย ได้แก่ เขตดอนเมือง หลักสี่ บางเขน สายไหม ลาดพร้าว บางกะปิ พระโขนง บางนา ประเวศ สวนหลวง บึงกุ่ม วังทองหลาง คันนายาว และสะพานสูง

3. เขตชั้นนอกหรือเขตชานเมือง (Suburb) เป็นพื้นที่เขตชั้นนอกของกรุงเทพมหานคร ซึ่งยังมีพื้นที่ว่างและพื้นที่เกษตรกรรมอยู่เป็นส่วนใหญ่ และมีสัดส่วนสูงกว่าพื้นที่พัฒนาแบบเมือง โดยมีลักษณะผสมระหว่างเมืองและชนบท เป็นเขตที่อยู่ห่างจากศูนย์กลางเมืองเกินกว่า 20 กิโลเมตร ได้แก่ เขตมีนบุรี คลองสามวา หนองจอก ลาดกระบัง บางบอน และบางขุนเทียน

สรุปได้ว่ากรุงเทพมหานคร แบ่งการปกครองออกเป็น 3 เขต ได้แก่ เขตเมืองชั้นใน เขตชั้นกลางหรือต่อเมือง และเขตชั้นนอกหรือชานเมือง และแบ่งลักษณะชุมชนออกเป็น 5 ประเภท คือ ชุมชนแออัด ชุมชนชานเมือง ชุมชนเมือง เคหะชุมชน และหมู่บ้านจัดสรร ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งโรงเรียนในชุมชนเมืองและชุมชนชานเมืองออกได้ดังนี้ โรงเรียนในชุมชนเมืองอยู่ในเขตจตุจักร วัฒนา และบางกะปิ ส่วนโรงเรียนในชุมชนชานเมืองอยู่ในเขตลาดกระบัง บางนา และประเวศ

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และพัฒนาการใช้ชีวิตให้เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำ และการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 4,532 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดโดยใช้ตารางยามาเนที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (Yamane. 1970 : 886) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Cluster Random Sampling) จากประชากร โดยมีวิธีการดังนี้

1.1 สุ่มกลุ่มเขตด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากจำนวน 6 กลุ่มเขตออกมาจำนวน 3 กลุ่มเขต ได้แก่ กลุ่มเขตบูรพา กลุ่มเขตเจ้าพระยา และกลุ่มเขตศรีนครินทร์

1.2 สุ่มเขตจากจำนวนกลุ่มเขตด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากกลุ่มเขตมากกลุ่มเขตละ 2 เขต ได้แก่ กลุ่มเขตบูรพา ได้แก่ เขตจตุจักร (เขตชุมชนเมือง และเขตบางกะปิ (เขตชุมชนเมือง) กลุ่มเขตเจ้าพระยา ได้แก่ เขตวัฒนา (เขตชุมชนเมือง)และเขตบางนา (เขตชุมชนชานเมือง) และกลุ่มเขตศรีนครินทร์ ได้แก่ เขตประเวศ (เขตชุมชนชานเมือง) และเขตลาดกระบัง (เขตชุมชนชานเมือง)

1.3 สุ่มโรงเรียนจากเขตด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากเขตละ 1 โรงเรียน ได้แก่ เขตจตุจักร ได้แก่ โรงเรียนประชาชนิเวศน์ เขตบางกะปิ ได้แก่ โรงเรียนบ้านบางกะปิ เขตวัฒนา ได้แก่ โรงเรียนวิจิตรวิทยา เขตบางนา ได้แก่ โรงเรียนรุ่งเรืองอุปกัมภ์ เขตประเวศ ได้แก่ โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์ และเขตลาดกระบัง ได้แก่ โรงเรียนวัดสังฆราชา

1.4 สุ่มห้องเรียนมาโรงเรียนละ 3 ห้อง มีนักเรียนห้องละ 30-31 คน รวมเป็นนักเรียน 18 ห้องเรียน จำนวนทั้งหมด 549 คน จาก 6 โรงเรียน โดยเป็นโรงเรียนในเขตชุมชนเมือง 3 โรงเรียน และโรงเรียนในเขตชุมชนชานเมือง 3 โรงเรียน จาก 6 เขต และ 3 กลุ่มเขต ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มเขต เขต โรงเรียน และห้องเรียน

กลุ่มเขต	เขต	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน (คน )
1. กลุ่มเขตบูรพา	1. เขตจตุจักร	โรงเรียนประชาชนิเวศน์	92
	2. เขตบางกะปิ	โรงเรียนบ้านบางกะปิ	92
2. กลุ่มเขตเจ้าพระยา	1. เขตวัฒนา	โรงเรียนวิจิตรวิทยา	91
	2. เขตบางนา	โรงเรียนรุ่งเรืองอุปกัมภ์	90
3.กลุ่มเขตศรีนครินทร์	1. เขตประเวศ	โรงเรียนสุวิทย์เสรีอนุสรณ์	92
	2. เขตลาดกระบัง	โรงเรียนวัดสังฆราชา	92
รวม 3 กลุ่มเขต	6 เขต	6 โรงเรียน	549

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม จำนวน 12 คนในโรงเรียนเดียวกันที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย

1. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียน  
วัยรุ่น (ภาคผนวก ข)

2. แบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น (ภาคผนวก ค)

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ โปรแกรม  
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนว  
ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1. การดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1.1 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

การสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยดำเนินการโดย  
มีลำดับขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต  
ของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อหากรอบการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นที่ 2 สืบค้นความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้  
คำถามปลายเปิดเพื่อหาลักษณะการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ว่าควรครอบคลุมในเรื่องใดบ้าง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยเขียนกรอบเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยนำ  
ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร และผลจากการสำรวจในข้อ 1 และ 2 มาเขียนเป็นกรอบเกี่ยวกับการใช้  
ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม

ขั้นที่ 4 จัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เกี่ยวกับลักษณะ  
การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 8 คน ประกอบด้วย

1) นักเรียนวัยรุ่น จำนวน 4 คน ได้แก่ เด็กชายบัญชา แสงจันทร์ฉาย  
เด็กหญิงมนทกานต์ ใจรงค์ เด็กหญิงเพชรรัตน์ดา หอมหวล และเด็กหญิงมาลินี มาโสภาส

2) ผู้ปกครองนักเรียนที่มีลูกเป็นนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 2 คน  
ได้แก่ นางลำไพ พิชัย และนางเรวดี ชัยบุตร

3) ครูผู้สอนที่มีประสบการณ์การสอนนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 2  
คน ได้แก่ อาจารย์เอกศาศน์ รอดเนียม และอาจารย์สุรีย์พร รูปสมศรี

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม มาเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ

1.2 แบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

แบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลำดับขั้น ดังนี้  
ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และลักษณะการใช้ชีวิตของนัก  
เรียนวัยรุ่น ที่ได้จากการสนทนากลุ่มมาเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ

ขั้นที่ 2 ดำเนินการสร้างแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ตาม  
นิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เป็นแบบมาตรประเมินค่า (Rating Scale) โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง น้อยครั้ง และน้อยครั้งที่สุด โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง ซึ่งแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้คือ ด้านการศึกษา 26 ข้อ ด้านสุขภาพ 23 ข้อ ด้านครอบครัว 21 ข้อ และด้านกิจกรรมยามว่าง 17 ข้อ รวมทั้งสิ้น 87 ข้อ

ขั้นที่ 3 นำแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้ว จำนวน 87 ข้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) เพื่อปรับปรุงข้อความให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ

ขั้นที่ 4 นำแบบสอบถามการใช้ชีวิตของวัยรุ่นจำนวน 87 ข้อ ไปสอบถามนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 573 คน เพื่อวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจ หลังจากวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจแล้วพบว่าแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นยังคงมีโครงสร้างใน 4 ด้านเหลือจำนวน 70 ข้อ (ภาคผนวก ข) โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) อยู่ระหว่าง .30 - .83 โดยมีจำนวนข้อคำถามแต่ละด้านดังนี้ ด้านการศึกษา จำนวน 18 ข้อ ด้านสุขภาพ จำนวน 18 ข้อ ด้านครอบครัว จำนวน 26 ข้อ และด้านกิจกรรมยามว่าง จำนวน 8 ข้อ

### ตัวอย่างแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ของนักเรียนวัยรุ่น ให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือเพียงช่องเดียว

เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ ทุกครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ บ่อยมาก แต่ไม่ทุกครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ บางครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ น้อยครั้ง
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นักเรียนทำกิจกรรมนั้น ๆ น้อยครั้งมากจนแทบจะไม่ได้ทำกิจกรรมนั้น ๆ เลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
0. 00	1. การใช้ชีวิตด้านการศึกษา ฉันเตรียมอุปกรณ์การเรียนพร้อมก่อนไปโรงเรียน ฉันเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม					
	2. การใช้ชีวิตด้านครอบครัว ฉันดูแลพ่อแม่เวลาท่านป่วย ฉันทำงานที่พ่อแม่มอบหมายให้ด้วยความเต็มใจ					
	3. การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ ฉันดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ในขณะที่อาจารย์สอน ฉันชอบใจลอยคิดถึงเรื่องอื่น					
	4. การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง ฉันหนีโรงเรียนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนไม่มีเวลาทำการบ้าน					

### 1. เกณฑ์การให้คะแนน

#### 1.1 กำหนดการให้คะแนนของข้อความทางบวก ดังนี้

เป็นประจำ	ให้	5 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้	4 คะแนน
บางครั้ง	ให้	3 คะแนน
น้อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
น้อยครั้งที่สุด	ให้	1 คะแนน

#### 1.2 กำหนดการให้คะแนนของข้อความทางลบ ดังนี้

เป็นประจำ	ให้	1 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
บางครั้ง	ให้	3 คะแนน
น้อยครั้ง	ให้	4 คะแนน
น้อยครั้งที่สุด	ให้	5 คะแนน

2. เกณฑ์การแปลผล กำหนดการแปลผลโดยรวมและรายด้าน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9) ดังนี้

2.1 เกณฑ์การแปลผลการใช้ชีวิตให้เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่น

คะแนน	แปลผล
4.50 – 5.00	มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	มีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมน้อยที่สุด

2.2 เกณฑ์การแปลผลการใช้ชีวิตด้านการศึกษา

คะแนน	แปลผล
4.50 – 5.00	มีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	มีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	มีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	มีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	มีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเหมาะสมน้อยที่สุด

2.3 เกณฑ์การแปลผลการใช้ชีวิตด้านสุขภาพ

คะแนน	แปลผล
4.50 – 5.00	มีการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	มีการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	มีการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	มีการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	มีการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเหมาะสมน้อยที่สุด

2.4 เกณฑ์การแปลผลการใช้ชีวิตด้านครอบครัว

คะแนน	แปลผล
4.50 – 5.00	มีการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	มีการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	มีการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	มีการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	มีการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเหมาะสมน้อยที่สุด

## 2.5 เกณฑ์การแปลผลการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง

คะแนน	แปลผล
4.50 – 5.00	มีการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างไม่เหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	มีการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างไม่เหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	มีการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างไม่เหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	มีการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างไม่เหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	มีการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างไม่เหมาะสมน้อยที่สุด

ขั้นที่ 5 นำแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว จำนวน 70 ข้อ ประกอบด้วยด้านการศึกษา จำนวน 18 ข้อ ด้านสุขภาพ จำนวน 18 ข้อ ด้านครอบครัว จำนวน 26 ข้อ และด้านกิจกรรมยามว่าง จำนวน 8 ข้อ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 549 คน เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

2.1.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น มีลำดับขั้นการสร้าง ดังนี้

ขั้นที่ 1 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Therapy) เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นที่ 2 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม และจากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นที่ 3 ดำเนินการเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Therapy) โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น คือ การใช้ชีวิตด้านการศึกษา การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ การใช้ชีวิตด้านครอบครัว การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง

ขั้นที่ 4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน (ภาคผนวก ก) ได้ตรวจสอบให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า และนิยามศัพท์เฉพาะ

ขั้นที่ 5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน ระหว่างวันที่ 1-20 กันยายน 2547 ณ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา อำเภอลาดกระบัง กรุงเทพฯ ดังรายละเอียดแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	วันเดือนปี	เวลา	เรื่อง
1	1 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	ปฐมนิเทศ
2	3 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านการศึกษา
3	6 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านการศึกษา
4	8 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านสุขภาพ
5	10 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านสุขภาพ
6	13 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านครอบครัว
7	15 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านครอบครัว
8	17 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง
9	20 กันยายน 2547	09.00-10.30 น.	ปัจฉิมนิเทศ

ขั้นที่ 6 นำคะแนนการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ และสรุปผล (ภาคผนวก)

แบบแผนการทดลองในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทดลอง โดยการดำเนินการวิจัยแบบ One Group Pretest–Posttest (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 65) มีแบบแผนการทดลอง ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน กลุ่มทดลอง

T<sub>1</sub> แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

T<sub>2</sub> แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

X แทน การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยการศึกษาและพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังหัวหน้าสถานศึกษาที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นไปสอบถามนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

3. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1 กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ครู และผู้ปกครองในการสนทนากลุ่มประกอบด้วยนักเรียนวัยรุ่น 4 คน ครูที่มีประสบการณ์การสอนนักเรียนวัยรุ่น 2 คน และผู้ปกครองนักเรียนที่มีบุตรเป็นวัยรุ่น 2 คน รวม 8 คน ในวันที่ 1 มิถุนายน 2547

3.2 นำแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นไปสอบถามกับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 573 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในวันที่ 15-18 สิงหาคม 2547

3.3 นำแบบสอบถามการใช้ชีวิตให้เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่นไปใช้สอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 549 คน เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในวันที่ 25 สิงหาคม 2547

3.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมาใช้กับนักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ จำนวน 12 คน ที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในวันที่ 1-20 กันยายน 2547

### 4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ตามลำดับขั้น ดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนานเมือง โดยใช้ t-test for Independent samples
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ ก่อนและหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ t-test for dependent samples

## 5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน หาค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (พรรัตน์ ลีกิจวัฒน์. 2544 : 7)
2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อดูองค์ประกอบแต่ละด้านของแบบสอบถาม และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS
3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างโรงเรียนในเขตชุมชนเมืองและเขตชุมชนชนานเมือง โดยใช้ t-test for Independent samples
4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้ t-test for Dependent Samples

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้ กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-Distribution
df	แทน	ชั้นของความเป็นอิสระ (degree of freedom)
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนหลังและก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
$S_D$	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนหลังและก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
$\chi^2$	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์
*	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ทำตามลำดับของจุดประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการจัดการสนทนากลุ่ม ( Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นทำการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบจริงสำรวจของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและวิเคราะห์การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้านซึ่งจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ผลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

1.2 ความเที่ยงตรงตามโครงสร้างโดยการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงสำรวจของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

1.3 การวิเคราะห์การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะชุมชนที่ตั้งของโรงเรียนต่างกัน ในภาพรวมและรายด้าน ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครในโรงเรียนเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนานเมือง

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมในภาพรวมและรายด้าน

## ผลของการวิจัย

มีดังต่อไปนี้

1. การศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นทำการวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบจริงสำรวจของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและวิเคราะห์การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ใน 3 ส่วน ดังนี้

1.1 ผลการสนทนากลุ่ม(Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วยนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 4 คน ( ชาย 1 คน หญิง 3 คน ) ครูที่มีประสบการณ์การสอนนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 2 คน และผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นวัยรุ่นจำนวน 2 คน ( บุตรเป็นชาย 1 คน บุตรเป็นหญิง 1 คน ) รวมทั้งสิ้น 8 คน โดยมีแนวข้อคำถามในการสนทนากลุ่มดังนี้ ผู้วิจัยได้กรอบการใช้ชีวิตจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ซึ่งได้แบ่งการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง โดยให้ผู้สนทนากลุ่มทั้งหมดบอกความหมายของการใช้ชีวิตและแสดงความคิดเห็นต่อการใช้ชีวิตทั้ง 4 ด้านว่ามีความเหมาะสมกับนักเรียนวัยรุ่นหรือไม่ และในสี่ด้านนี้ครอบคลุมการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นแล้วหรือยังและสามารถเสนอด้านอื่นๆ ได้โดยอิสระรวมทั้งให้ผู้เข้าร่วมสนทนาอธิบายรายละเอียดของพฤติกรรมในการใช้ชีวิตในแต่ละด้านรวมทั้งให้เลือกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในแต่ละด้าน

ผลการสนทนากลุ่มสรุปได้ดังนี้

การใช้ชีวิตหมายถึงการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียนวัยรุ่น โดยแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้คือ

1) การใช้ชีวิตด้านการศึกษา หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้านการศึกษาให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การตื่นเช้าเพื่อไปโรงเรียน

การตั้งใจเรียน การทำและส่งการบ้าน การอ่านหนังสือก่อนเรียนและช่วงสอบ การตื่นเมื่อใกล้สอบ การจัดตารางชีวิตด้านการเรียนและการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ

2) การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านสุขภาพให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการมีสุขภาพจิตที่ดี

3) การใช้ชีวิตด้านครอบครัว หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันในครอบครัวให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การทำงานบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย การรับรู้ปัญหาในครอบครัว การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว การปรึกษาปัญหาในครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกัน การพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัว และการเป็นกำลังใจให้พ่อแม่

4) การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ เล่นปาลเล่นกับน้อง เดินศูนย์การค้า วาดรูป และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และจากการเสนอข้อมูลพฤติกรรมในแต่ละด้านก็ให้แสดงความคิดเห็นในการเลือกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำคัญในแต่ละด้านซึ่งมีผลสรุปดังนี้

1) การใช้ชีวิตด้านการศึกษา ได้แก่ การตั้งใจเรียนและการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม

2) การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกายและการเลือกรับประทานอาหาร

3) การใช้ชีวิตด้านครอบครัว ได้แก่ การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัวและการสื่อสารในครอบครัว

4) การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

1.2 ความเที่ยงตรงตามโครงสร้างโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ความเที่ยงตรงตามโครงสร้างโดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor analysis) เป็นการวิเคราะห์เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของแบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยนำคะแนนการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ไปเข้าโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า แบบสอบถามการใช้ชีวิตให้เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่นมีค่า KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) เท่ากับ .795 แสดงว่าแบบสอบถามที่มีอยู่เหมาะสมที่จะใช้เทคนิค Factor analysis และมีค่า Bartlett test of Sphericity โดยมีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 15051.009 ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 แสดงว่า การใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ มี

ความสัมพันธ์กันสามารถใช้เทคนิค Factor analysis ได้ และแบบสอบถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) อยู่ระหว่าง .30 - .83 ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ของแบบสอบถามการใช้ชีวิตในแต่ละด้านของนักเรียนวัยรุ่น

การใช้ชีวิตของวัยรุ่น	น้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
<b>1. ด้านการศึกษา</b>	
1.1 ฉันเตรียมอุปกรณ์การเรียนพร้อมก่อนไปโรงเรียน	.353
1.2 ฉันอ่านหนังสือเรียนเพื่อเตรียมตัวไปเรียนในวันรุ่งขึ้น	.526
1.3 ฉันทำงานที่อาจารย์มอบหมายได้เสร็จทันเวลา	.501
1.4 อาจารย์ชมเชยผลงานที่ฉันทำส่งว่ามีคุณภาพ	.529
1.5 ฉันร่วมมือกับเพื่อนในการทำงานตามที่อาจารย์มอบหมาย	.430
1.6 ฉันพยายามตอบคำถามของอาจารย์ทุกครั้ง แม้จะไม่ถูกเรียกให้ตอบก็ตาม	.505
1.7 ในเวลาเรียน ฉันไม่เคยขออนุญาตอาจารย์ออกนอกห้องเรียน แม้จะไม่นานนักก็ตาม เพราะกลัวตามบทเรียนไม่ทัน	.357
1.8 วิชาที่เห็นว่ายาก ฉันจะตั้งใจเรียนเป็นพิเศษ	.484
1.9 ฉันหาแบบฝึกหัดหรือโจทย์แปลกๆ นอกเหนือจากที่มีในแบบเรียนมาทำ เพื่อจะได้เข้าใจบทเรียนมากยิ่งขึ้น	.489
1.10 ฉันมาเรียนซ่อมเสริมเมื่ออาจารย์นัด	.305
1.11 ถ้าทำการบ้านไม่ได้ ฉันจะค้นคว้าด้วยตัวเองก่อนถามผู้อื่น	.465
1.12 ฉันเข้าห้องสมุด เพื่อค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม	.509
1.13 หลังการสอบทุกครั้ง ฉันจะไปค้นคว้าตำราดูว่า คำตอบที่ตอบไปแล้ว ถูกหรือผิดอย่างไร	.433
1.14 ฉันใช้เวลาก่อนนอนทบทวนบทเรียน	.543
1.15 เมื่อฉันขาดเรียน ฉันจะติดตามบทเรียนย้อนหลังเสมอ	.503
1.16 ฉันอ่านหนังสืออื่นๆ นอกเหนือจากตำราเรียน เพื่อเพิ่มพูนความรู้รอบตัว	.561
1.17 ฉันค้นคว้าข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ประกอบในการทำรายงาน	.322
1.18 ฉันใช้เวลาว่างทบทวนบทเรียน	.561

ตาราง 5 (ต่อ)

การใช้ชีวิตของวัยรุ่น	น้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
2. ด้านสุขภาพ	
2.1 ในขณะที่อาจารย์สอน ฉันชอบใจลอยคิดถึงเรื่องอื่น	.487
2.2 ฉันเล่นกับเพื่อนในขณะที่อาจารย์กำลังสอน	.358
2.3 ฉันไม่มีสมาธิ ในขณะที่ฟังอาจารย์อธิบายในห้องเรียน	.464
2.4 ฉันอ่านหนังสืออ่านเล่นในขณะที่อาจารย์กำลังสอน	.626
2.5 ฉันกำลังออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	.696
2.6 ฉันเป็นนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน	.548
2.7 ฉันสามารถจัดเวลาว่างในการออกกำลังกายได้	.471
2.8 ฉันออกกำลังกายเพื่อเข้ากลุ่มกับเพื่อน	.513
2.9 ฉันไม่มีเวลาว่าง ในการออกกำลังกาย	.511
2.10 ฉันออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนาน	.369
2.11 ฉันออกกำลังกาย ครั้งละ 20 – 30 นาที หรือมากกว่า	.682
2.12 ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	.507
2.13 ฉันแต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า รองเท้าผ้าใบ	.351
2.14 ฉันออกกำลังกายเฉพาะเวลาที่มีเพื่อนมาชวน	.485
2.15 ฉันมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน	.517
2.16 ฉันออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้รูปร่างสวยงาม สมส่วน	.402
2.17 ฉันดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	.648
2.18 ฉันอดอาหารบางมื้อ เพื่อลดความอ้วน	.496
3. ด้านครอบครัว	
3.1 ฉันติดตามข่าวสาร เพื่อทำตัวให้ทันสมัย เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์	.302
3.2 ฉันรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช เป็นต้น	.314
3.3 ฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	.308
3.4 ฉันรับประทานอาหาร ประเภท ผัก ผลไม้ เพื่อช่วยให้ระบบการขับถ่าย ทำงานได้ดี	.365

ตาราง 5 (ต่อ)

การใช้ชีวิตของวัยรุ่น	น้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
3.5 ฉันช่วยพ่อแม่ตรวจตราความปลอดภัยภายในบ้าน เช่น ปิดประตู ปิดน้ำ ปิดไฟ ปิดน้ำ	.436
3.6 ฉันทำงานที่พ่อแม่ มอบหมายให้ด้วยความเต็มใจ	.336
3.7 ฉันดูแล พ่อแม่ เวลาทำนบ่วย	.319
3.8 หลังกลับจากโรงเรียน ฉันทำความสะอาด พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ในบ้าน	.578
3.9 ฉันมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อแม่	.531
3.10 ฉันเดินหนีเวลา พ่อแม่บ่นว่าฉัน	.600
3.11 ฉันเถียงพ่อแม่ เวลาทำนบ่นว่าฉัน	.594
3.12 ฉันมีเรื่องขัดแย้งไม่ลงรอยกับพี่น้อง	.421
3.13 ฉันรับประทานร่วมกับครอบครัว	.444
3.14 ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่	.485
3.15 ก่อนไปโรงเรียน ฉันทำความสะอาด พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ในบ้าน	.550
3.16 ฉันปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับพ่อแม่	.343
3.17 ฉันแสดงความรักกับพ่อแม่ด้วยการสัมผัส เช่น โอบกอด หอมแก้ม	.294
3.18 ฉันขออนุญาต หรือบอกกล่าว พ่อแม่ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน	.472
3.19 ฉันมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับพี่น้อง	.479
3.20 ฉันออกจากบ้านเวลาพ่อแม่บ่นว่าฉัน	.447
3.21 ฉันแต่งกายเลียนแบบดาราในโทรทัศน์	.388
3.22 ฉันดูโทรทัศน์จนไม่มีเวลาทำการบ้าน	.520
3.23 ฉันดูโทรทัศน์จนไม่ได้ช่วยทำงานบ้าน	.584
3.24 เวลาดูโทรทัศน์ ฉันดูเฉพาะรายการเกมโชว์	.401
3.25 ในวันหยุด เสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ ดูโทรทัศน์	.337
3.26 เวลาดูโทรทัศน์ ฉันดูเฉพาะรายการเพลง คอนเสิร์ต	.363
4. ด้านกิจกรรมยามว่าง	
4.1 ฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์หลังเลิกเรียน จนทำให้กลับบ้านค่ำ	.633
4.2 ฉันออกจากบ้านแต่เช้า เพื่อมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนเพลิน และไม่ได้เข้าโรงเรียน	.795

ตาราง 5 (ต่อ)ข

การใช้ชีวิตของวัยรุ่น	น้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
4.3 ฉันหนีพ่อแม่ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์	.831
4.4 ฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนไม่มีเวลาทำการบ้าน	.763
4.5 ในวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ เล่นเกมคอมพิวเตอร์	.667
4.6 ฉันออกจากบ้านแต่เช้า เพื่อมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนเข้าโรงเรียน	.816
4.7 ฉันหนีโรงเรียนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์	.799
4.8 ฉันชวนเพื่อนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์	.780

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) มีค่าอยู่ระหว่าง .30 - .83 โดยแยกได้เป็น 4 ด้าน คือ ด้านการศึกษา 18 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง .30 - .56 ด้านสุขภาพ 18 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง .35 - .69 ด้านครอบครัว 26 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง .30 - .60 ด้านกิจกรรมยามว่าง 8 ข้อ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง .63 - .83

2. ผลการวิเคราะห์การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ดังแสดงในตาราง 6-9

ตาราง 6 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

การใช้ชีวิต	ระดับการใช้ชีวิต	จำนวนนักเรียน (N = 549)	ค่าร้อยละ
ด้านการศึกษา ( $\bar{X} = 3.05$ )	เหมาะสมมาก	72	9.30
	เหมาะสมปานกลาง	426	77.60
	เหมาะสมน้อย	64	13.10
ด้านสุขภาพ ( $\bar{X} = 2.91$ )	เหมาะสมมากที่สุด	1	0.20
	เหมาะสมมาก	65	11.80
	เหมาะสมปานกลาง	371	67.60
	เหมาะสมน้อย	112	20.40
ด้านครอบครัว ( $\bar{X} = 3.20$ )	เหมาะสมมากที่สุด	15	2.73
	เหมาะสมมาก	52	9.47
	เหมาะสมปานกลาง	457	83.24
	เหมาะสมน้อย	25	4.55
ด้านกิจกรรมยามว่าง ( $\bar{X} = 3.45$ )	ไม่เหมาะสมมากที่สุด	7	1.28
	ไม่เหมาะสมมาก	14	2.55
	ไม่เหมาะสมปานกลาง	391	71.22
	ไม่เหมาะสมน้อย	115	20.95
	ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด	22	4.00

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า การใช้ชีวิตด้านการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.05 เป็นนักเรียนร้อยละ 77.60 การใช้ชีวิตด้านสุขภาพอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.91 เป็นนักเรียนร้อยละ 67.60 การใช้ชีวิตด้านครอบครัวอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.20 เป็นนักเรียนร้อยละ 83.24 ในด้านการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างอยู่ในระดับไม่เหมาะสมปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.45 เป็นนักเรียนร้อยละ 71.22

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะชุมชนที่ตั้งของโรงเรียนต่างกัน

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะชุมชนที่ตั้งของโรงเรียนต่างกัน

ลักษณะชุมชนที่ตั้งโรงเรียน	ชุมชนเมือง n= 275		ชุมชนชานเมือง n= 274		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น					
ด้านการศึกษา	3.10	0.52	3.16	0.51	1.40
ด้านสุขภาพ	3.16	0.44	3.19	0.39	0.88
ด้านครอบครัว	3.41	0.46	3.44	0.41	0.81
ด้านกิจกรรมยามว่าง	4.69	0.58	4.34	0.65	-6.63*

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะชุมชนที่ตั้งของโรงเรียนต่างกัน มีการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนเมืองมีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว อยู่ในระดับเหมาะสมปานกลางทั้งสองกลุ่ม ส่วนด้านกิจกรรมยามว่างพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนเมืองและชานเมืองอยู่ในระดับที่แตกต่างกันคือ นักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนเมืองมีค่าเฉลี่ยการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง อยู่ในระดับไม่เหมาะสมมากที่สุดส่วนนักเรียนวัยรุ่น ในเขตชุมชนชานเมือง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับไม่เหมาะสมมาก แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของการใช้ชีวิตรายด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว พบว่านักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนชานเมือง มีค่าเฉลี่ยการใช้ชีวิตสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนเมือง แต่พบว่ามีเพียงด้านเดียว คือด้านกิจกรรมยามว่าง ที่นักเรียนวัยรุ่น ในเขตชุมชนชานเมือง มีค่าเฉลี่ยการใช้ชีวิตต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนเมือง ซึ่งแปลว่านักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนชานเมืองมีการใช้ชีวิตทุกด้านเหมาะสมกว่านักเรียนวัยรุ่นในเขตชุมชนเมือง

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

ตาราง 8 แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้ชีวิตในภาพรวม ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

การใช้ชีวิต	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	D	S.D.	t
1. ด้านการศึกษา	ก่อนทดลอง	2.77	0.37	0.81	0.20	3.909*
	หลังทดลอง	3.58	0.58			
2. ด้านสุขภาพ	ก่อนทดลอง	2.26	0.13	1.84	0.60	30.34*
	หลังทดลอง	4.10	0.18			
3. ด้านครอบครัว	ก่อนทดลอง	2.53	0.69	1.31	0.28	4.56*
	หลังทดลอง	3.84	0.49			
4. ด้านครอบครัว	ก่อนทดลอง	3.40	0.54	0.61	0.20	3.02*
	หลังทดลอง	2.79	0.35			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตใน 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว เหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านกิจกรรมยามว่าง นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมน้อยลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแปลว่า มีความเหมาะสมมากขึ้น

จากการทดลองใช้การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคต่างๆ ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการใช้ชีวิตในด้านต่างๆเหมาะสมขึ้น ดังแสดงไว้ในตาราง 9 ดังนี้

ตาราง 9 แสดงเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการ  
ขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

นักเรียน คนที่	พฤติกรรมการใช้ชีวิต ก่อนการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคที่ใช้ในการให้คำ ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม	พฤติกรรมการใช้ชีวิต หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	
			พฤติกรรมที่เปลี่ยน แปลงดีขึ้น	พฤติกรรมที่ คงเดิม
1	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยเวลาเรียน</li> <li>- ไม่กระตือรือร้นที่จะค้นคว้า</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยน้อยลงเวลาเรียน</li> <li>- พยายามค้นคว้าหาความรู้มากขึ้น</li> </ul>	<p>ด้านกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ยามว่าง</li> <li>- เล่นเกม</li> </ul> <p>คอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา</p>
2	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยเวลาเรียน</li> <li>- ไม่ค้นคว้าหาความรู้</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยน้อยลงมากเวลาเรียน</li> <li>- พยายามค้นคว้าหาความรู้มากขึ้น</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดการแบ่งเวลาในการเล่นเกมที่เหมาะสมคือเล่นเฉพาะวันเสาร์ - อาทิตย์</li> </ul>	ไม่มี

ตาราง 9 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	พฤติกรรมการใช้ชีวิต ก่อนการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคที่ใช้ในการให้คำ ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม	พฤติกรรมการใช้ชีวิต หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	
			พฤติกรรมที่ เปลี่ยนแปลงดีขึ้น	พฤติกรรมที่คง เดิม
3	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดมากเวลาเรียน</li> <li>- แกล้งเพื่อนเวลาเรียน</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> </ul>	<p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดการแบ่งเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ได้เหมาะสม คือ เล่นช่วงที่พอมีเวลาว่าง</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดมากเวลาเรียน</li> <li>- แกล้งเพื่อนเวลาเรียน</li> </ul>
4	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลุกเดินเวลาเรียน</li> <li>- แกล้งเพื่อนเวลาเรียน</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา</li> <li>- พุดไม่เพราะกับพี่น้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> <li>- เทคนิคการกำกับตนเอง (Self monitoring)</li> </ul>	<p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดการแบ่งเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ได้เหมาะสม คือ เล่นช่วงเสาร์-อาทิตย์</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลุกเดินเวลาเรียน</li> <li>- แกล้งเพื่อนเวลาเรียน</li> </ul>

ตาราง 9 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	พฤติกรรมการใช้ชีวิต ก่อนการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคที่ใช้ในการให้คำ ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม	พฤติกรรมการใช้ชีวิต หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	
			พฤติกรรมที่ เปลี่ยนแปลงดีขึ้น	พฤติกรรมที่ คงเดิม
5	ด้านการศึกษา - ชอบทำกิจกรรม อื่น ๆ ขณะเรียน เช่น เล่นของเล่น อ่านการ์ตูน	- เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing) - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)	ด้านการศึกษา - ตั้งใจเรียนมาก ขึ้น ไม่เล่นของ เล่น หรืออ่าน การ์ตูน	ไม่มี
6	ด้านครอบครัว - ชอบเถียงพ่อแม่ - ทะเลาะกับน้อง	- เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing) - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) - เทคนิคการปรับโครงสร้าง ทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) - เทคนิคให้การบ้าน (Homework)	ด้านครอบครัว - เถียงพ่อแม่ น้อยลงมาก - ทะเลาะกับน้อง น้อยลง	ไม่มี

ตาราง 9 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	พฤติกรรมการใช้ชีวิต ก่อนการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคที่ใช้ในการให้คำ ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม	พฤติกรรมการใช้ชีวิต หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	
			พฤติกรรมที่ เปลี่ยนแปลงดีขึ้น	พฤติกรรมที่ คงเดิม
7	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เจือยซาในการเรียน</li> <li>- ไม่มีสมาธิในการเรียน</li> </ul> <p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ออกกำลังกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคการเป็นแบบอย่าง (Modeling)</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น</li> <li>- มีสมาธิมากขึ้น</li> </ul> <p>ด้านสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พยายามออกกำลังกาย</li> </ul>	ไม่มี
8	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใจลอยเวลาเรียน</li> <li>- ไม่กระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พยายามค้นคว้ามากขึ้น</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใจลอยเวลาเรียน</li> </ul>

ตาราง 9 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	พฤติกรรมการใช้ชีวิต ก่อนการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคที่ใช้ในการให้คำ ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม	พฤติกรรมการใช้ชีวิต หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	
			พฤติกรรมที่ เปลี่ยนแปลงดีขึ้น	พฤติกรรมที่ คงเดิม
9	ด้านการศึกษา - ใจลอยเวลาเรียน - ไม่กระตือรือร้นใน การค้นคว้าหาความ รู้	- เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing) - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) - เทคนิคการปรับโครงสร้าง ทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) - เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)	ไม่มี	ด้านการศึกษา - ใจลอยเวลา เรียน - ไม่กระตือ- รือร้นใน การค้นคว้า หาความรู้
10	ด้านการศึกษา - ไม่มีสมาธิในการ เรียน - ไม่กระตือรือร้นใน การค้นคว้าหาความ รู้ - เฉื่อยชาในการเรียน	- เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing) - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) - เทคนิคการปรับโครงสร้าง ทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) - เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)	ด้านการศึกษา - มีสมาธิใน การเรียนมาก ขึ้น - กระตือรือร้น ในการค้นคว้า หาความรู้มาก ขึ้น - กระตือรือร้นใน การเรียนมาก ขึ้น	ไม่มี

ตาราง 9 (ต่อ)

นักเรียน คนที่	พฤติกรรมการใช้ชีวิต ก่อนการให้คำปรึกษา กลุ่ม	เทคนิคที่ใช้ในการให้คำ ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยม	พฤติกรรมการใช้ชีวิต หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม	
			พฤติกรรมที่ เปลี่ยนแปลงดีขึ้น	พฤติกรรมที่ คงเดิม
11	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยเวลาเรียน</li> <li>- ไม่กระตือรือร้น ที่จะค้นคว้า</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไม่เป็นเวลา</li> <li>- แกล้งเพื่อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้าง ทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยน้อยลง มากเวลาเรียน</li> <li>- พยายามค้น คว้าหาความรู้ มากขึ้น</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยาม ว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดการแบ่ง เวลาในการเล่น คอมพิวเตอร์ได้ เหมาะสม คือ เล่นเฉพาะวัน เสาร์ - อาทิตย์</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แกล้งเพื่อน</li> </ul>
12	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยเวลาเรียน</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยามว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไม่เป็นเวลา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดง บทบาทสมมติ (Role Playing)</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้าง ทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> </ul>	<p>ด้านการศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุดคุยน้อยลง เวลาเรียน</li> </ul> <p>ด้านกิจกรรมยาม ว่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดการแบ่ง เวลาในการเล่น คอมพิวเตอร์ได้ เหมาะสม คือ เล่นเฉพาะวัน เสาร์ - อาทิตย์</li> </ul>	ไม่มี

จากตาราง 9 สรุปได้ดังนี้

นักเรียนคนที่ 1 ก่อนให้คำปรึกษานักเรียนมีการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมใน 2 ด้านคือ ด้านการศึกษา ได้แก่ พุดคุยในเวลาเรียน และไม่กระตือรือร้นที่จะค้นคว้า ด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ในการพัฒนาดังนี้ คือ เทคนิคต่างๆ ในการพัฒนาตัวนี้ คือ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) ซึ่งทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นในด้านการศึกษากล่าวคือ พุดคุยน้อยลงในเวลาเรียน และพยายามค้นคว้าหาความรู้มากขึ้นส่วนการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง ยังไม่เปลี่ยนแปลง ก็คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา

นักเรียนคนที่ 2 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมใน 2 ด้านคือ ด้านการศึกษา ได้แก่ พุดคุยในเวลาเรียน ไม่กระตือรือร้นที่จะค้นคว้าหาความรู้ต่างๆ ด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ในการพัฒนาดังนี้ คือ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทั้ง 2 ด้าน กล่าวคือ ด้านการศึกษา นักเรียนพุดคุยเวลาเรียนน้อยลงมาก พยายามค้นคว้ามากขึ้นและด้านกิจกรรมยามว่างมีการแบ่งเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เหมาะสมขึ้น

นักเรียนคนที่ 3 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม 2 ด้านคือ ด้านการศึกษาได้แก่ พุดมากในเวลาเรียน แกล้งเพื่อนเวลาเรียน ด้านกิจกรรมยามว่างได้แก่ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ในการพัฒนาดังนี้ คือ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นเพียงด้านเดียว จากการใช้เทคนิคต่างๆคือด้านกิจกรรมยามว่าง กล่าวคือ นักเรียนสามารถจัดแบ่งเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้เหมาะสม คือเล่นเฉพาะในช่วงที่พอมีเวลาว่างส่วนการใช้ชีวิตด้านการศึกษาคือ พุดมากเวลาเรียน และแกล้งเพื่อนเวลาเรียน นักเรียนยังคงมีการใช้ชีวิตเช่นเดิม

นักเรียนคนที่ 4 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม 3 ด้านคือ ด้านการศึกษาได้แก่ ลุกเดินเวลาเรียน และแกล้งเพื่อนเวลาเรียน ด้านครอบครัวได้แก่พุดไม่ไพเราะกับพี่น้อง และด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้คือ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างเหมาะสมขึ้น กล่าวคือ นักเรียนจัดแบ่งเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้เหมาะสม คือ

พยายามเล่นในวันเสาร์ - อาทิตย์ และการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเหมาะสมขึ้น กล่าวคือ พุดไฟเราะขึ้นกับพี่น้อง แต่การใช้ชีวิตด้านการศึกษายังไม่มีเปลี่ยนแปลงจากเดิม

นักเรียนคนที่ 5 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมด้านเดียวคือ ด้านการศึกษา ได้แก่ ทำกิจกรรมอื่นๆ ขณะเรียน ได้แก่ เล่นของเล่นและอ่านหนังสือการ์ตูนขณะเรียน ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นในด้านการศึกษา กล่าวคือ มีการตั้งใจเรียนมากขึ้นโดยไม่เล่นของเล่นและไม่อ่านหนังสือการ์ตูนในขณะที่เรียน

นักเรียนคนที่ 6 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมด้านเดียวคือ ด้านครอบครัว ได้แก่ ชอบเถียงพ่อแม่ และทะเลาะกับน้อง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้คือ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเหมาะสมขึ้น กล่าวคือ เถียงพ่อแม่และทะเลาะกับน้องน้อยลง

นักเรียนคนที่ 7 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม 2 ด้านคือ ด้านการศึกษา ได้แก่ เจือยชาในการเรียนและไม่มีสมาธิในการเรียน ด้านสุขภาพ ได้แก่ ไม่ออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ คือ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคการเป็นแบบอย่าง (Modeling) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมในทุกด้าน กล่าวคือ ด้านการศึกษา นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น และด้านสุขภาพ นักเรียนพยายามออกกำลังกายมากขึ้น

นักเรียนคนที่ 8 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมด้านเดียว คือ ด้านการศึกษา ได้แก่ ใจลอยเวลาเรียน และไม่กระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมมากขึ้น ในบางพฤติกรรม กล่าวคือ นักเรียนกระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้มากขึ้น ส่วนในพฤติกรรมใจลอยเวลาเรียนยังไม่ดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 9 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมด้านเดียว คือ ด้านการศึกษา ได้แก่ ใจลอยเวลาเรียน และไม่กระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และ

เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ไม่ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาในทุกพฤติกรรมเหมาะสมขึ้น

นักเรียนคนที่ 10 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมด้านเดียว คือ ด้านการศึกษา ได้แก่ ไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่กระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้ และเฉื่อยชาในการเรียน โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเหมาะสมขึ้น กล่าวคือ นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น กระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้มากขึ้นและกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น

นักเรียนคนที่ 11 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม 2 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ได้แก่ พุดคุยเวลาเรียน ไม่กระตือรือร้นที่จะค้นคว้า และแกล้งเพื่อน และด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นในบางพฤติกรรม ได้แก่ ด้านการศึกษา นักเรียนมีการพุดคุยน้อยลงมากในเวลาเรียน พยายามกระตือรือร้น ค้นคว้าหาความรู้ ส่วนการแกล้งเพื่อนยังไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม ส่วนด้านกิจกรรมยามว่างนักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมนั้นคือ มีการจัดแบ่งเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ได้เหมาะสมขึ้น คือ เล่นเฉพาะวันศุกร์ – อาทิตย์

นักเรียนคนที่ 12 ก่อนให้คำปรึกษา นักเรียนมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมใน 2 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ได้แก่ พุดคุยในเวลาเรียน และด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่เป็นเวลา ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ดังนี้ เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) และเทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System) จากการใช้เทคนิคต่างๆ ไม่ทำให้นักเรียนมีการใช้ชีวิตเหมาะสมไปทุกด้าน กล่าวคือ ด้านการศึกษา นักเรียนพุดคุยน้อยลงในเวลาเรียน และด้านกิจกรรมยามว่าง นักเรียนจัดแบ่งเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้เหมาะสม คือ เล่นเฉพาะวันเสาร์ – อาทิตย์

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครในเขตชุมชนเมืองและเขตชุมชนชนานเมือง
3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

#### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง
2. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในเขตชุมชนเมือง และเขตชุมชนชนานเมืองมีการใช้ชีวิตแตกต่างกัน
3. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมมากขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้
  - 1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 4,532 คน
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่
    - 1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 549 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดโดยใช้ตารางยามานะ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (Yamane. 1970 : 886) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Cluster Random Sampling)

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีการใช้ชีวิตเหมาะสมน้อย จำนวน 12 คนในโรงเรียนเดียวกันที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และวิเคราะห์หาค่าประกอบเชิงสำรวจ
2. แบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analysis)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะที่ตั้งของโรงเรียนต่างกันระหว่างเขตชุมชนเมืองและชุมชนชานเมือง โดยใช้ t-test for Independent Samples
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของการใช้ชีวิต ก่อนและหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ t-test for Dependent Samples

### สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง โดยจำแนกออกเป็นรายด้าน ดังนี้นักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้ชีวิตรายด้านเหมาะสมปานกลาง คือ ด้านการศึกษา ร้อยละ 77.60 ด้านสุขภาพ ร้อยละ 67.60 ด้านครอบครัว ร้อยละ 83.24 ส่วนด้านกิจกรรมยามว่างมีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมปานกลาง ร้อยละ 71.22
2. นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครในชุมชนเมืองและชุมชนชานเมือง มีการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกัน เมื่อเมื่อจำแนก

เป็นรายด้าน พบว่าการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันในด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว

3. นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผล

1. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง การใช้ชีวิตในด้านการศึกษาก่อให้เกิดการใช้ชีวิตที่มีความสำคัญต่อนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องมีการเรียนรู้ในสังคม ถ้ามีการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเหมาะสมจะทำให้เป็นผู้มีความรู้ และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปสู่การศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ดังที่ สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543 : 40) และฮอลล์ (Hall, 1972 : 36-37) กล่าวไว้สอดคล้องกันว่า ในการใช้ชีวิตจะต้องมีการใช้ชีวิตด้านการศึกษา และนันทนาการ ธรรมบุศย์ (2542 : 7-8) กล่าวว่าการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการดำรงชีวิตให้มีความสุขทั้งตนเองและครอบครัว ส่วนธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542 : 32-34) ที่กล่าวไว้ว่า การใช้ชีวิตด้านการศึกษาเป็นกิจกรรมที่นักเรียนควรกระทำ ดังนั้น จะเห็นว่าการใช้ชีวิตด้านการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นสำหรับนักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบัน

ส่วนการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเป็นการใช้ชีวิตที่สำคัญอีกด้านหนึ่งของนักเรียนวัยรุ่น ดังที่ โอไบรอน (O'Brien, 1982 : 39-40) ได้กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารเป็นนิสัยที่ปฏิบัติในการดำรงชีวิต ซึ่งสัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543 : 41-42) กล่าวว่าการใช้ชีวิตสุขภาพ ในการทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี การมีจิตใจมั่นคงเป็นการสร้างความสมดุลทางกายภาพและทางจิต ซึ่งเป็นแนวทางในการสร้างสมดุลในชีวิตที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดำรงคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับที่ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์และคณะ (2544 : 91-92) ได้แนะนำว่าหลักการในการดำรงชีวิตที่จะเพิ่มความสุขในชีวิตด้านหนึ่งที่สำคัญ ก็คือด้านสุขภาพ ซึ่งได้แก่ การทำให้ตนเองรู้สึกสบาย ไม่เครียด รับประทานอาหารที่มีคุณค่า พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และรับแต่อากาศบริสุทธิ์ ซึ่ง เพนเดอร์ (1987 : 135-143) กล่าวไว้สอดคล้องกันว่า สุขภาพเป็นหัวใจสำคัญในการใช้ชีวิต ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม และมีคุณค่าทางโภชนาการ การออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ รวมถึง ฮอลล์ (Hall, 1972 : 36-37)

กล่าวว่าการดูแลตนเองด้านสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตของบุคคล และสอดคล้องกับกรีกส์ (Griggs. 1989 : 69) กล่าวไว้ว่า การดูแลรักษาสุขภาพเป็นด้านหนึ่งในหลักการดำเนินชีวิต ดังนั้น สุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญในการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เพราะ ถ้านักเรียนปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตด้านสุขภาพที่เหมาะสม

ในการใช้ชีวิตในด้านที่สาม คือ การใช้ชีวิตด้านครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญอีกด้านหนึ่งของการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เพราะครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมทางด้านจิตใจแก่เด็กตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมภายในบ้านจึงมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้เป็นอย่างมาก ดังที่สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2543 : 41-42) ได้กล่าวถึงการทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นการสร้างสมดุลทางสังคมอย่างหนึ่งในการใช้ชีวิตที่จะดำรงคุณค่าของชีวิต ซึ่งนันทนา ธรรมบุศย์ (2542 : 7-8) และธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542 : 32-34) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การใช้ชีวิตด้านครอบครัว เช่น การปรับปรุงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านการอบรมเลี้ยงดู ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ ความต้องการ ค่านิยม ความสนใจ และการทำงานบ้าน เป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตในด้านครอบครัว ซึ่งสุด (1992 : 33) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานและการรับรู้ทางครอบครัวกับรูปแบบการใช้เวลาของเด็กวัยรุ่น ซึ่งพบว่า วัยรุ่นจะยังคงใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัว และอิทธิพลของครอบครัวจะส่งผลต่อวิถีชีวิตของตัวเด็กด้วย

ในการใช้ชีวิตด้านสุดท้ายก็คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง เป็นการใช้เวลาว่างของชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองให้มากที่สุด ซึ่ง ฮอลล์ (Hall. 1972 : 36-37) ได้กล่าวไว้สอดคล้องกับ นันทนา ธรรมบุศย์ (2542 : 7-8) ที่ว่า การใช้ชีวิตด้านกิจกรรม ซึ่งการกระทำกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นช่วงของการใช้เวลาอย่างมีความสุข และถ้านักเรียนวัยรุ่นสามารถใช้เวลาว่างนี้ได้เหมาะสมกับวัยและหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม ก็จะให้นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตที่ดีเหมาะสมอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การใช้ชีวิตทั้ง 4 ด้านของนักเรียนวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ถ้านักเรียนมีการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับวัยและหน้าที่ของตนเองก็จะทำให้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมีความเจริญงอกงาม

จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตในด้านการศึกษา ด้านสุขภาพด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่างเหมาะสมปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับที่ จูติมา สุภักดิ์ (2539 : 103-121) ที่ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่พบว่า นักเรียนมีการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเหมาะสมปานกลาง ซึ่งวาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2523 : 52-54) ที่ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมด้านสุขภาพเป็นกิจกรรมที่นักเรียนมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างส่วนมากกระทำ รองลงมาจากกิจกรรมบันเทิง ในการใช้ชีวิตด้านครอบครัว ที่พบว่านักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานครมีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวัฒนา ณ ระนอง ที่ศึกษาเรื่องการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การมีครอบครัวที่อบอุ่น และบ้านมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมากที่สุด และที่จิตติมา สุภักดิ์ (2539 : 103-121) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนจะใช้ชีวิตในด้านครอบครัวในวันหยุดสุดสัปดาห์มากกว่าในวันธรรมดา (จันทร์- ศุกร์) ส่วนในการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครมีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง ซึ่งเป็นการใช้ชีวิตที่นักเรียนวัยรุ่นสนใจมากเป็นพิเศษ (จิตติมา สุภักดิ์. 2539 : 103-121) จะเห็นว่าในอดีตนักเรียนวัยรุ่นมีการทำกิจกรรมบันเทิงสูงที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการค้นพบจากงานวิจัยนี้ ที่พบว่านักเรียนวัยรุ่นมการใช้ชีวิตในด้านกิจกรรมยามว่าง คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์สูงที่สุดในสี่ด้าน

2. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะของชุมชนที่ตั้งโรงเรียนต่างกัน มีการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกัน มีเพียงการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นว่าลักษณะของชุมชนที่ตั้งของโรงเรียนที่เป็นชุมชนเมือง กับชุมชนชานเมือง ซึ่งกองวิชาการและแผนงาน สำนักพัฒนาชุมชน กรุงเทพมหานคร (2544 : 2) ได้สรุปไว้ว่า ชุมชนเมือง หมายถึง ชุมชนที่มีความหนาแน่นของบ้านน้อยกว่าชุมชนแออัด กล่าวคือ น้อยกว่า 15 หลังต่อ 1 ไร่ แต่มีความหนาแน่นของจำนวนบ้านมากกว่าชุมชนชานเมือง ส่วนชุมชนชานเมือง หมายถึง ชุมชนที่ทางกรุงเทพมหานครกำหนด โดยมีพื้นที่ดำเนินการด้านเกษตรกรรมในเขตกรุงเทพมหานคร รอบนอกเป็นส่วนใหญ่ มีบ้านเรือนไม่แออัด ซึ่งโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในลักษณะของชุมชนเมือง และชุมชนชานเมืองในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวงจะมีลักษณะไม่แตกต่างกันมากนัก เนื่องจากความเจริญต่าง ๆ ขยายออกสู่ชานเมืองอย่างรวดเร็ว จึงน่าจะทำให้นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครมีการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในด้านกิจกรรมยามว่าง คือการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่แตกต่างกันอาจจะเป็นเพราะว่าสิ่งแวดล้อมในเขตชุมชนเมืองจะมีร้านค้า ห้างสรรพสินค้าที่มีร้านเกมคอมพิวเตอร์เปิดอย่างอิสระมากมาย ประกอบกับนักเรียนในโรงเรียนเขตชุมชนเมืองที่ผู้ปกครองไม่ค่อยมีเวลาในการดูแลเด็กมากนัก จึงทำให้เป็นช่องว่างที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมและใช้เวลาในการเล่นเกมได้อย่างอิสระ ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีการเล่นเกมเฉลี่ยสัปดาห์ละ 7.4 ชั่วโมง (วรพจน์ พวงสุวรรณ. 2541) ซึ่งสูงกว่าเด็กในต่างประเทศ ซึ่งใช้เวลาเพียง 3 ชั่วโมง/สัปดาห์ (นิตยสารการศึกษา. 2000 : 19) ซึ่งทำให้มองเห็นว่า เด็กไทยใช้เวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าการจดจ่ออยู่กับเกม ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กกับคนในครอบครัวลดลง แต่กลับมี

จินตนาการด้านวัตถุนิยมมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อทางด้านอื่น ๆ เช่น ด้านบุคลิกภาพ และอารมณ์ในเด็ก

3. นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีการใช้ชีวิตเหมาะสมขึ้นโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 3 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Therapy) สามารถพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครได้ ทั้งนี้เพราะนักเรียนมีความสนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างดี บรรยากาศในการเข้ากลุ่มเป็นไปด้วยความอบอุ่น ให้ความร่วมมืออย่างดี นักเรียนเป็นความสำคัญของการเข้ากลุ่ม ประกอบกับวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการช่วยเหลือนักเรียนเพื่อช่วยให้นักเรียน ทราบในการปรับปรุงและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ชีวิตซึ่งเป็นภาพรวมของชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และการให้คำปรึกษากลุ่มยังทำให้นักเรียนได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2518 : 39) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเหมาะสมกับวัยรุ่นมาก เพราะเป็นวิธีการที่ตรงกับ ความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ พลังของกลุ่มสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้อย่างถาวร และศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 337-338) กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมาก จะจับกลุ่ม กันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่ม วัยรุ่นจะรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัยและสบายใจใน การเข้ากลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าการเข้ากลุ่มเพื่อทำกิจกรรมกับบุคคลต่างวัย นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มที่มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะนำความคิดจากกลุ่มมา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (Ohlsen.1970 : 31) อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ค่านิยมที่ผู้เข้ากลุ่ม มีความชัดเจนมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น ๆ (Corey.1981:8) ซึ่งทำให้การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการ ให้คำปรึกษากลุ่ม

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยาย โอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่ามีการใช้ชีวิตเหมาะสมปานกลาง และมี ส่วนน้อยที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาด้าน การเรียน ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านครอบครัว และปัญหาด้านการใช้เวลาว่าง ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มนี้ เช่น อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์แนะแนว อาจารย์ฝ่าย

ปกครอง หัวหน้าระดับชั้น และผู้บริหารโรงเรียนควรให้ความสนใจและเอาใจใส่กลุ่มนักเรียนที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด และสามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ หรืออาจจะใช้วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคล หรือศึกษารายบุคคลเป็นรายกรณี การจัดกิจกรรมกลุ่ม การจัดค่ายฝึกอบรมการใช้ชีวิต เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงการใช้ชีวิตที่เหมาะสม และสามารถแก้ไขพฤติกรรมได้อย่างถาวรต่อไป

1.2 นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะของชุมชนที่ตั้งโรงเรียนต่างกัน พบว่า นักเรียนในโรงเรียนชุมชนเมืองจะมีค่าเฉลี่ยของการใช้ชีวิตในด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว สูงกว่านักเรียนในโรงเรียนชุมชนเมือง มีเพียงการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างเท่านั้นที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่นจะต้องรับهامาตรการในการป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วนในเรื่องนี้ และสามารถนำผลการวิจัยไปดูแลนักเรียนในโรงเรียนที่อยู่ในชุมชนเมืองว่ามีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมก็นำไปสู่การแก้ไขได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

1.3 จากผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้ ดังนั้นควรมีการเผยแพร่ให้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ในโรงเรียนอื่น ๆ

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

2.1 ควรมีการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นทั่วประเทศ โดยแบ่งศึกษาเป็นภาค เพื่อจะได้สามารถช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นในภาคที่แตกต่างกันได้เหมาะสมกับสภาพที่แท้จริง

2.2 ควรมีการศึกษาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระบบและนอกระบบการศึกษา เพื่อจะได้หาแนวทางแก้ไขการใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

2.3 ควรมีการจัดสนทนากลุ่มหลาย ๆ ครั้ง หลาย ๆ กลุ่มเพื่อจะได้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น

2.4 ควรมีการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการวางแผนทางในการป้องกัน และแก้ไขนักเรียนที่มีการใช้ชีวิตไม่เหมาะสมให้กลับมีการใช้ชีวิตที่เหมาะสมต่อไป

2.5 ควรมีการทดลองใช้การให้คำปรึกษารายบุคคล และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีในการให้คำปรึกษาอื่น ๆ

2.6 ควรจัดให้ครูและผู้บริหารที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียนวัยรุ่นให้ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการแก้ไขการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสมต่อไป

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- การศึกษาแห่งประเทศไทย. (2537). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : เรือนแก้ว  
การพิมพ์.
- การศึกษากรุงเทพมหานคร, สำนัก. (2543). *รายงานการจัดการศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสทาง  
การศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542-2543*. กรุงเทพฯ : สำนักการ  
ศึกษากรุงเทพมหานคร. อัดสำเนา.
- การศึกษากรุงเทพมหานคร, สำนัก. (2544). *วิสัยทัศน์การศึกษากรุงเทพมหานคร ปี 2543-  
2547 สู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.  
กิติกร มีทรัพย์. (2534). "วิดีโอเกม โหด ซึม ลึก". ใน *รักลูก*. 9 (5) : 93-94  
กิตติยวดี บุญเชื้อ. "สอนลูกให้เล่นวิดีโอเกมดีไหม". ใน *รักลูก* 9 (11) : 158-160  
เกสรา สุขสว่าง. (2543, พฤษภาคม-สิงหาคม). "ดำเนินชีวิตด้วยสติ," ใน *มนุษยศาสตร์และ  
สังคมศาสตร์*. 1(2) : 101-103.
- คณะกรรมการพัฒนาการศึกษอาบรมและดูแลเด็กวัยรุ่น. (2535). *วัยรุ่นวัยสร้างสรรค์เพื่อ  
สังคมไทย*.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2521). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
\_\_\_\_\_. (2530). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.
- คอมพิวเตอร์รีวิว. (2535). *หลากหลายในโลกแห่งเกม*. 89(1)
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา  
พานิช.
- จรรยา สุวรรณหัต. (2530). "การสื่อสารในครอบครัว การวิจัยและแนวทางปฏิบัติ". *การสื่อสาร  
เพื่อเด็กและเยาวชน : การสื่อสารในครอบครัว*. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2529). *เอกสารชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 1-7.  
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*  
\_\_\_\_\_. *เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว หน่วยที่ 9-15.  
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. (2527). *พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู*. กรุงเทพฯ : มิตรนรา  
การพิมพ์.
- ฉัตรศิริ ปิยะพิมพ์ลสิทธิ์. (2541, กุมภาพันธ์). "การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบ," ใน *การวัดผล  
การศึกษา*. 20(58) : 31-43.

- จิตติมา สุภักต์. (2539). *การใช้เวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร*.  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงใจ สมานสิน และวราภรณ์ ธาระวนิช. (2540, มิถุนายน). "การเปรียบเทียบพฤติกรรม  
ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาระหว่างผู้ที่เล่นวิดีโอเกมและไม่เล่นวิดีโอเกม,"  
ใน *ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*. 12(3).
- ดวงเดือน พิศาลบุตร. (2515). *การแนะนำ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวรรณ อยู่ขำ. (2536). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด  
กรมพลศึกษา เขตภาคเหนือ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. (2533). *พฤติกรรมการสื่อสาร*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัย  
ธรรมาธิราช.
- \_\_\_\_\_. (2528). *พฤติกรรมการสื่อสาร*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2530). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ทิพย์พรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา. (2528, กรกฎาคม). "มูลเหตุที่ทำให้พฤติกรรมของเยาวชน  
เบี่ยงเบนและแนวทางแก้ไข," ใน *วิทยาจารย์*. 83(7).
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). *การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน  
โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หงษ์ลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทนา ธรรมบุศย์. (2542, ธันวาคม). "การบริหารชีวิตให้มีความสุข," ใน *วิชาการไทย*.  
2(12) : 7-8.
- นันทนา เตชะนนท์. (2538). *การศึกษาการใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียนของนักเรียนชั้น  
ประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์  
ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นุกูล กระจาย (2536). *การเขียนโปรแกรมฟลิคส์ และเกมคอมพิวเตอร์ด้วยเทอร์โปพาสคาล*.  
กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2524). *รูปแบบของผลการเรียนในโรงเรียน*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประณม จันทิม. (2535, กรกฎาคม). "ปัญหาพฤติกรรมเด็กกับของเล่นยุคไฮเทค," ใน วารสาร  
แนว. 15(12) : 25-28.
- ประมวล คิตตินัน. (2533). *เร่ร่อนมากเกินไปอันตรายยิ่งนัก*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ลูกรัก.
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2533). *อาหารและโภชนาการ*. สมุทรสาคร : เอกสารประกอบ  
การเรียนการสอนสุข 222-207 (อาหารและโภชนาการ) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัด  
สมุทรสาคร.
- ประเวศ ะสี. (2538, กรกฎาคม). "การดำรงชีวิตที่มีคุณค่าในสังคมสมัยใหม่," ใน *หมอบ้าน*.
- ปราณี งามสูตร. (2533). *การแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 1-7*. นนทบุรี :  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา*.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- พล กุลสุขรังสรรค์. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบความวิตกกังวลในสถิติเพื่อการวิจัยของ  
นิสิตหลักสูตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาโท กศ.ม.  
(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พลศึกษา, กรม. (2538). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- พะยอม อิงคตานุวัฒน์. (2530). *การสื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชนไทย : การสื่อสารใน  
ครอบครัว*. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2534). *แล้วอยู่ ๆ หนูก็เพี้ยน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ลูกรัก.
- พรรณิภา ชีรณจิตติ. (2531). *ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา  
ผู้ใหญ่ สายสามัญ ระดับ 5 สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร*.  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
ถ่ายเอกสาร.
- พรรณิ ลีกิจวัณณะ. (2544). *การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว*. กรุงเทพฯ :  
เอกสารประกอบการสอนวิชาสถิติเพื่อการวิจัย คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบัน  
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. อัดสำเนา.
- \_\_\_\_\_. (2544). *การวัดการกระจาย*. กรุงเทพฯ : เอกสารประกอบการสอนวิชาสถิติเพื่อการ  
วิจัย คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร  
ลาดกระบัง. อัดสำเนา.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พระเทพรัตนราชสุดา, สมเด็จพระสังฆราช. (2547, มีนาคม). "พระมิ่งขวัญครูไทย". ใน *วารสารวงการศึกษา* *เวทีแห่งการเรียนรู้และการพัฒนา*. 1(3).
- พัทธยา เพชรธาณินท์. (2541). *การใช้สื่อเครื่องเล่นคอมพิวเตอร์ตามห้างสรรพสินค้าของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ ค.ม. (นิเทศศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พิทักษ์ อักษร. (2540). *ลักษณะการเรียนรู้โดยการนำตนเองของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พิษณุ กาญจนจุฑิ. (2543). *PC Game Beginner Guide มือใหม่อยากเป็นเกมเมอร์*. กรุงเทพฯ : วิตตี้กรุ๊ป.
- เพชรชมพู เทพพิพิธ. (2533). *ความแตกต่างสัมพันธ์ระหว่างความชอบหนังสือการ์ตูน รายการโทรทัศน์และเกมคอมพิวเตอร์กับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ดันลาพุดม. (2530). *ผลศึกษาเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2526). *รายงานการวิจัยเรื่องรูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรี แสนอุดมโชค. (2544). *ผลของการปรึกษาตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรมต่อระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื่อเอชไอวี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ถ่ายเอกสาร.
- ภาวิณี วงษ์เอก. (2541). *การศึกษาเชิงคุณภาพ : เทคนิคการวิจัยภาคสนาม*. พิมพ์ครั้งที่ 4" นครปฐม : โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2537). *การสื่อสารในครอบครัว : การพัฒนาครอบครัว*. กรุงเทพฯ : สำนักปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.
- เยาวภา กันทรวิชัยกุล. (2530). *ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกข์วิทยาภูมิ จังหวัดอ่างทอง*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ระวีวรรณ พันธุ์พานิช. (2541). *สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ : คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชณี ฝนทองมงคล. (2538). *การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณอายุราชการ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. อัดสำเนา.
- รุ่ง แก้วแดง. (2542). *การปฏิบัติการศึกษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. (2535). *พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา*. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรพจน์ พวงสุวรรณ. (2541). *การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2518). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2525). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2520). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา ณ ระนอง. (2531). *สื่อสารมวลชนกับสังคม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- \_\_\_\_\_. (2534). *Lifestyle “คนรุ่นใหม่ในกรุงเทพมหานคร”*, คู่แข่ง. 12 : 134 พฤศจิกายน.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2523). *การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- \_\_\_\_\_. (2541, สิงหาคม). “สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ,” ใน *วารสารกีฬา*. 33 : 13-13 ;
- วาสนา เจือทอง. (2531). *ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง รูปแบบการใช้ชีวิตกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหม*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วันิดดา ปิยะศิลป์. (2537). *ครอบครัวกับวัยรุ่น : การพัฒนาครอบครัว*. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.

- วิภา อุดมฉันท. (2536). *วิดีโอเกม – สื่อบันเทิงตัวใหม่ยุคไฮเทค. ในสรุปจากการเสวนาเรื่องผลกระทบของวิดีโอเกมต่อเด็ก*. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมสื่อมวลชนเพื่อเด็ก มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กและคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิบูลลักษณ์ ธรรมลักษณ์. (2526). *ผลการฝึกวิธีพัฒนาตนเองที่มีต่อความตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมสาธิตประสานมิตร*. ปรินญาณินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). “ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้,” *ข่าวสารการวิจัยศึกษา*. 18(3) : 9.
- วิญญู พูลศรี. (2531). *เทคนิคจิตวิทยาการปรึกษา*. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่ สหวิทยาลัยล้านนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วีรสิทธิ์ สิทธิไกร และโยธิน แสงดี. (2533). *ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการมีโครงการพัฒนาที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านภาคตะวันออก เฉียงเหนือของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ศราวดี สุวรรณประเสริฐ. (2543). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรมที่มี ต่อความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์และการเห็นคุณค่าในตนเอง*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกัจจาล. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ประกายพริก.
- ศิริลักษณ์ ศรีวนาสณฑ์. (2535). *การเล่นวิดีโอเกมกับพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ธีญชนกุล. (2526). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ. : โรงพิมพ์พัฒนา.
- สุกัญญา ติระวนิช และนันทริกา คัมไพโรจน์. (2528). *การวิจัยอิทธิพลของสื่อต่อเด็กในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2545). *การใช้สถิติในงานวิจัยอย่างถูกต้องและได้มาตรฐานสากล*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เฟื่องฟ้า.
- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. (2533). *เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคม พื้นฐานเพื่อการแนะแนวหน่วยที่ 1-8*. กรุงเทพฯ : วิคตอรี.
- สุรัตน์ เมธิกุล. (2539, กรกฎาคม). “ในยุคสื่อสารกับแนวคิด,” *สยามรัฐ*. 8 : 20.

- สุรกุล เจนอบรม. (2532). *การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่ากว่านวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนาคณะครุศาสตร์*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพล ทองคลองไทร. (2525, กรกฎาคม). "การจัดการเรียนการสอนที่เน้นกระบวนการแสวงหาความรู้," ใน *มิตรครู*. 24(15) : 14-17.
- สมคิด อิศระวัฒน์. (2532, เมษายน). "การเรียนรู้ด้วยตนเอง," *วารสารการศึกษานอกระบบ*. 4(11) : 73-79.
- \_\_\_\_\_. (2538). *ลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของคนไทย*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- \_\_\_\_\_. (2541, มีนาคม). "การเรียนรู้ด้วยตนเอง : กลวิธีสู่การศึกษาเพื่อความสมดุล," *วารสารครุศาสตร์*. 27(1) : 33 – 40.
- \_\_\_\_\_. (2542). *ลักษณะการอบรมและเลี้ยงดูของคนไทยในชนบทซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมพงษ์ ธนัญญา. (2540). *ประมวลประเด็น แนวคิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวในสถาบันครอบครัวร่วมมองของนักสวัสดิการสังคม*. กรุงเทพฯ : สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.
- สมพร สุทัศนีย์. (2533). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม*. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1-6. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). "การออกกำลังกายและการพักผ่อน," *สุขศึกษากับประชาชน*. 5(1) : 9.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัญญา ธรรมศักดิ์. (2533, พฤษภาคม-มิถุนายน). "หลักการดำเนินชีวิต," *พ.ส.ล.* : 19(147)
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2544). *เพื่อความสุข*. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สุนันท์ บุญอ่ำ. (2536). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนัก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ นามสูตร. (2526). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- เสมอใจ ชื่นจิต. (2533). *การเปรียบเทียบพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี โดยการเสริมแรงทางบวกเป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคล*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณ สุภาพงษ์. (2542). *แรงดลใจแห่งชีวิต*. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย จำกัด.
- อรพินทร์ ชูชม. (ม.ป.ป.). *เอกสารประกอบการอบรมการวิเคราะห์องค์ประกอบ*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินทร์ ชูชม และคณะ. (2542). *รายงานการวิจัย ฉบับที่ 7 การพัฒนาแบบวัดแรงจูงใจภายใน*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา กิ่งปิยะ. (2532). *วีดีโอเกม โหด ซึม ลึก อย่างไร*. 4 (8) : 124-130.
- อัญชลี ซาทิกิตติสาร. (2542) *การพัฒนาคุณลักษณะการเรียนรู้ด้วยตนเองของคนไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). *ออกกำลังกายเป็นกิจชีวิตจะเป็นสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. (2534). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุทุมพร จามรมาน. (2528). *คุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2540). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. กรุงเทพฯ : บริษัทเฟื่องฟ้าพรินต์ติ้ง จำกัด.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. อ่างทอง : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง. อัดสำเนา.
- Alexander, R.N. and C.R. Apfel. (1990, July). "Altering Schedule of Reinforcement for Improved Classroom Behavior," *Exceptional Children*. 43 : 97.
- Bloom, Benjamin S. (1982). *Human Characteristics and School Learning*. 2<sup>nd</sup> ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1982.
- Borich, Gary D. (1992). *Effective Teaching Methods*. New York : Macmillan.

- Broden, Barcia ; Hall, R. vance : Dunlap, Ann and Clark, Robert. (1970, May). "Effects of Teacher Attention and a Taken Reinforcement System in a Junior High School Special Education Class," *Journal of Exceptional Children*. 36 : 341-349.
- Brookfield, S.D. (1984). *Self-Directed Adult Learning : A Critical Paradigm*. New York : Adult Education Quarterly.
- Caffarella, R.S. (1983, July). "Fostering Self-Directed Learning in post-secondary Education," *An of practice and research*. 13 : 7-26.
- Candy, P.C. (1991). *Self-Direction for Lifelong Learning : A Comprehensive Guide To Theory and Prectice*. San Francisco : Jossey – Bass.
- Chamber, J.H.,And Ascione, F.R. (1985, May). "The Effects of Prosocial and Aggressive Videogames on Children's Donating and Helping". *Journal of Gentic Psychology*. 4 : 499-505.
- Chickering, A.W. (1964, July). "Dimension of Independent : The Finding of An Experiment At Godderd Collage," *Journal of Higher Education*. 35(1) : 38-41.
- Corey, Gerald. (1981). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Group, California : Brooks/cole Publishing Company.
- \_\_\_\_\_. (1991). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Group, California : Brooks/cole Publishing Company.
- Gaowrys, John Jr. and O Bruce Brown. (1970). *Group Guidance and Counseling in The Schools*. New York : McGraw – Hill Book Co.
- Gazda, George M. (1971). *Basic Approaches to Group Counseling and Psychotheray*. Springfield : Charles C. Thomas.
- Gazda, GM and M.E. Meadow. (1963). "Group Counseling and Group Procedures : Reported of a Survey," *Counselor Education and Supervision* 6(1) : 305-310.
- Gibbons, M. (1980). *Toword a Theory of Self-Directed Learning : A study of experts Without formal training*. *Journal of humanistic pychology*. 20(2) : 41-56.
- Griffn, C. (1983). *Curriculum Theory in adult lifelong education*. London : Croom Helm.
- Griggs, Rick. (1989). *Professional Balance*. California : Elaine Fritz & Associates.
- Guglielmino, L.M. (1977). *Development of the Self-Directed Learning readiness Scale*. University of Geogia : geogia Unpublished Dissertation.
- Hall, Denise. (1972). *Tussles Projects in Thailand*. Singapore : Simon & Schuster (Asia).

- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. and Black, W.C. (1998). *Multivariate Data Analysis*. 5<sup>th</sup> ed. New Jersey : Prentice.
- Hansen, James C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. *Group Counseling : Theory and Process*. Chicago : Rand McNally, 1976.
- Harris, Daniel M. And Sharon, Guten. (1979, May). "Health Protective Behavior : an Exploratory Study," *Journal of Health and Social Behavior*. 20(2) : 17-29.
- Holton, Geraled. (1973). *Introduction to Concepts and Theories in Psychology*. Massachusetts : Addison – Wesley.
- Hood, Colleen Deyell. (1993). "Family Functioning and Adolescent Leisure Patterns," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A, 53/09, Mar.
- Jarvis, P. (1987). *Adult Learning in the Social Context*. London : Croom Helm.
- Jeanne B. Funk. (2000). *The Impact of Interactive Violence on Children*.
- Kerlinger, F.N. (1973). *Foundations of Behavioral Research*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Knowles, M.S. (1975). *Self-Directed Learning*. A guide for learners and teachers.
- Krumboltz, John D. and Carl e. Thoresen. (1969). *Behavioral Counseling : case and Techniques*. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Lahaderne, Henriette M. (1968, August). Attitudinal and Intellectual Correlates of Attention : A Study of Four Sixth – Grade Classroom," *Journal of Educational Psychology*. 59 : 320 – 324.
- Langlia, J. (1977, March). "Social Networks Health and Social Behavior," *Journal of health and Social Behavior*. 18: 244-260.
- Lutgendorf, Susan K., et al. (1998, March-April). "Change in Cognitive Coping Skills and Social Support During Cognitive Behavioral Stress Management Intervention And Distress Outcome in Symptomatic HIV Seropositive Gay Men," *American Psychometric Society*. 60(2) : 204 – 214.
- Mahlerr, Charence A. (1969). *Group Counseling in Schools*. Boston : Houghton Miffling Company.
- Mark A. Barnett. (1997, April). *Late Adolescent Experiences With and Attitudes Toward Videogame*. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(15) : 1316-1334.
- Mukkenkamp, F. Ann and Sayles A Judy. (1986, July). "Self – Esteem, Social Support and Positive Health practice," *Nursing Research*. 35(6)6 : 338.

- O' Brien, M.J. (1976). *The Care of The Aged*. (copy right). Saint Louis : The C.V. Mosby Company.
- Ohlsen, Merle M. (1967) *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc.
- \_\_\_\_\_. (1970). *Group Counseling*. New York : Harcourt Brace and World Inc.
- \_\_\_\_\_. (1977). *Group Counseling*. New York : Holt Rinehart and Winston.
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Harper and Row.
- Pearson, Judy C. (1989). *Communication in the Family : Seeking Satisfaction In Changing Times*. New York : Harper & Row.
- Pender, N.J. (1987). *Health Promotion in Nursing Practice*. California : Appleton & Lange.
- Ray, M.C. (1981, February). "A Comparision of College Students Attitude Enrolled in Required of Elective Physical Education Classes," *Dissertation Abstracts International*. 41(28) : 2561 – A.
- Raymore, Leslie Ann. (1995, Aug). "The Trandition from Adolescence to Young Adulthood : Predictors of Leisure Behavior," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A, : 56/02.
- Roney, Whidden Thomas. (1975, December). "A Comparative Study of Knowledge Attitude Toward Drugs, and use of drugs among Twelfth Grade Students in Plass I, II and III Schools in Western Mortana," *Dissertation Abstracts Internation*. 32(3) : 3426-a.
- Schwartz, Nancy E. (1973, December). "Nutritional Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduated." *Journal of the America Dietetic Association*. 16(12) : 271-276.
- Shertzer, Bruce and Shellcy C. Stone. (1971). *Group Counseling" Fundamentals of Counseling*. New York : Houghton Mifflin Company.
- Skager, Rodney, (1978). *Lifelong Education and Evaluation Practice*. Oxford : Franfurt Unesco Institute for Education.
- Silman, Alan J. (1973, June). "A Servey of Attitude to Health Among School Leaves," *The Health Education Journal*. 38(5) : 88-91.
- Stevens, J. (1996). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. 3<sup>rd</sup> ed. N.J. : Lawrence Erlbaum Associates.
- Strang, Ruth. (1958). *An Introduction to Child Study*, The McMillan Co., New York.

- Strom, A. (2000, July). "Forum for Confidence and Coping Counseling in Groups of Female Patients with Systemic Lupus Erythematosus," *Nursing Science and Research in the Nordic Countries*. 20(3) : 10 – 14.
- St. Peters, Michelle Rene. (1994, April). *Mother and Child interaction while Viewing Television and During Play*. DAI-B 54/10 : 5414.
- Tough, A.M. (1979). *The Adult's Learning Projects : A fresh approach to theory and Practice in adult Learning*. (Rev.Ed.). Toronto : Ontario for Studies in Education.
- Whittaker, Jane C.(1996). *Introduction to Psychology*. W.B. Saunder Co., Philadelphia And London.
- WHO. Health Education Unit. (1986, April). "Life Style and Health," *Social Science and Medicine*. 22(2) : 117-124.
- Yamane, Taro. (1970). *Statistics ; An Introductory Analysis*. 2<sup>nd</sup> Edition published by Harper & Row. New York : Evanston & London.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผศ.ดร. กาญจนา หาสิตะพันธ์  
อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว และ  
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผศ.ดร. นันทา สุรักษา  
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รศ.ดร. ศุภวดี บุญญวงค์  
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
4. อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์  
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร. สุชาสินี บุญญาพิทักษ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาการประเมินผลและวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
6. อาจารย์ ดร. สมชาย สำเนียงงาม  
หัวหน้าภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนาม  
จันทร์ จังหวัดนครปฐม

ภาคผนวก ข

ผลการสนทนากลุ่ม  
(Focus Group Discussion)

## ผลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ได้ดำเนินการจัดขึ้นในวันที่ 1 มิถุนายน 2547 เวลา 10.00 – 12.00 น. ณ ห้องประชุม  
โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ โดยมีรายชื่อผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ดังนี้

1. นางสาวสุรีย์พร รูปสมศรี อาจารย์สอนวิชาภาษาอังกฤษ และเป็น  
อาจารย์ที่ปรึกษานักเรียนวัยรุ่นมาแล้ว 26 ปี (ครู 1)
2. นายเอกศาศน์ รอดเนียม อาจารย์สอนวิชาคณิตศาสตร์ อาจารย์ฝ่ายปกครอง  
และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษานักเรียนชั้น ม.3  
มีประสบการณ์การเป็นครูสอนนักเรียนวัยรุ่นมาแล้ว  
7 ปี (ครู 2)
3. นางสาวลำไพ พิชัย ผู้ปกครองนักเรียนชั้น ม.3 (ชาย) (ผู้ปกครอง 1)
4. นางเรวดี ชัยบุตร ผู้ปกครองนักเรียนชั้น ม.3 (หญิง) (ผู้ปกครอง 2)
5. ด.ช.บัญญัติ แสงจันทร์ฉาย นักเรียนชั้น ม.3 (นักเรียน 1)
6. ด.ญ.มนทกานต์ ใจยงค์ นักเรียนชั้น ม.3 (นักเรียน 2)
7. ด.ญ.เพชรรัตน์ดา หอมหวล นักเรียนชั้น ม.3 (นักเรียน 3)
8. ด.ญ.มาลินี มาโสภาส นักเรียนชั้น ม.3 (นักเรียน 4)

ดำเนินการสนทนากลุ่มโดย นางวรรณวิมล ภิญโญสุภสัทธี

### รายละเอียดการสนทนากลุ่ม เรื่องการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : สวัสดิ์ค่ะผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มทุกท่าน วันนี้เป็นโอกาสที่ได้  
รับเกียรติจากทุกท่าน เนื่องจากจะเป็นการขอความคิดเห็น  
จากทุกท่านเกี่ยวกับเรื่องการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็น  
งานวิจัยที่ดิฉันกำลังดำเนินการทำอยู่ในระดับปริญญาเอกค่ะ  
ซึ่งในการแสดงความคิดเห็นนี้จะเป็นการแสดงความคิดเห็น  
จากทั้ง 3 ฝ่ายที่เกี่ยวข้อง คือ ครู ผู้ปกครอง และตัวนักเรียน  
เอง ซึ่งในการแสดงความคิดเห็นนี้ จะไม่มีผิดถูก ทุกท่าน  
สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ และผลของการแสดง  
ความคิดเห็นนี้ จะนำไปสู่การสรุปออกมาเป็นกรอบในการวิจัย  
ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น รวมทั้งครู  
และผู้ปกครองด้วยค่ะ ก่อนอื่นดิฉันขอให้ทุกท่านได้แนะนำตัว  
เองก่อนค่ะ
- นักเรียน 1 : ผม ด.ช. บัญชา แสงจันทร์ฉาย นักเรียนชั้น ม.3 ครับ
- นักเรียน 2 : หนู ด.ญ. มณฑกานต์ ใจยงค์ นักเรียนชั้น ม.3 ค่ะ
- นักเรียน 3 : หนู ด.ญ. เพชรรัตน์ดา หอมหวล นักเรียนชั้น ม.3 ค่ะ
- นักเรียน 4 : หนู ด.ญ. มาลินี มาโสภาส นักเรียนชั้น ม.3 ค่ะ
- ผู้ปกครอง 1 : ดิฉัน นางลำไพ พิชัย ผู้ปกครองนักเรียนค่ะ
- ผู้ปกครอง 2 : ดิฉัน นางเรวดี ชัยบุตร ผู้ปกครองนักเรียนค่ะ
- ครู 1 : ผม เอกศาสน์ รอดเนียม
- ครู 2 : ดิฉัน สุรีย์พร รูปสมศรี
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : ดิฉันนางวรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์ ค่ะ ทุกท่านก็ได้รู้จักกัน  
เรียบร้อยแล้วและวันนี้ดิฉันขออนุญาตบันทึกเสียงในการ  
สนทนากลุ่มในวันนี้ด้วยทั้งนี้เพื่อจะได้เก็บรายละเอียดได้อย่าง  
ครบถ้วน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยค่ะ ดิฉันขอชี้แจงหัวข้อ  
ในการ สนทนากลุ่ม ดังนี้ค่ะ คือ ดิฉันกำลังทำวิจัยเรื่อง การ  
ใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งมีจุดมุ่งหมาย เพื่อต้องการ  
ทราบว่า นักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบัน มีการใช้ชีวิตด้าน  
ใดบ้าง อย่างไร ดังนั้นจึง ขอให้ทุกท่านได้ แสดงความคิดเห็น  
ได้อย่างเต็มที่ ไม่ทราบว่าทุกท่านมีข้อซักถามไหม  
ค่ะ.....ถ้าไม่มีขอเริ่มการสนทนากลุ่มเลยค่ะ.....ขอ  
ให้ทุกท่านได้กล่าวถึงความหมายของการใช้ชีวิตก่อนค่ะ

- ผู้ปกครอง 2 : การใช้ชีวิตน่าจะหมายถึง ชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนในทุก ๆ ด้าน
- ผู้ปกครอง 1 : การใช้ชีวิต หมายถึง การใช้เวลาของนักเรียนในขณะที่อยู่ที่บ้านและที่โรงเรียน
- ครู 1 : การใช้ชีวิต หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนตั้งแต่เช้าจนเข้านอน
- ครู 2 : การใช้ชีวิต หมายถึง การใช้เวลาของนักเรียนในทุก ๆ ด้านของชีวิต
- นักเรียน 1 : การใช้ชีวิต หมายถึง การเล่น การเรียน และอีกหลาย ๆ อย่างครับ
- นักเรียน 2 : หมายถึง การที่เราเรียน เล่น กิน นอน พักผ่อน ทำการบ้านค่ะ
- นักเรียน 3 : การใช้ชีวิต หมายถึง การทำทุก ๆ อย่างในชีวิตเรา
- นักเรียน 4 : การใช้ชีวิต หมายถึง การใช้เวลาของเราเองในการทำสิ่งต่าง ๆ
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : จากการที่ทุกท่านได้ให้ความหมายของคำว่า การใช้ชีวิต ก็สรุปได้ว่า การใช้ชีวิต หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตัวเราเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากการที่ดิฉันได้อ่านเอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ รวมทั้งได้ทำการสำรวจนักร้องนักเรียนวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ดิฉันพบว่านักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ชีวิตใน 4 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านสุขภาพ ด้านที่อยู่อาศัย หรือด้านครอบครัว และด้านกิจกรรมยามว่าง ดังนั้นจากการใช้ชีวิตทั้ง 4 ด้านนี้ ขอให้ทุกท่านได้ช่วยกันพิจารณาว่า การใช้ชีวิตทั้ง 4 ด้านนี้ เหมาะสมหรือครอบคลุมแล้วหรือยังสำหรับนักเรียนวัยรุ่น ขอให้ปรับแล้วเสนอแนะเพิ่มเติมได้เลยค่ะ ด้านแรก คือ ด้านการใช้ชีวิตด้านการศึกษา เชิญแสดงความคิดเห็นได้เลยค่ะ
- ครู 1 : การใช้ชีวิตด้านการศึกษา ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากของนักเรียนเพราะถือว่าเป็นหัวใจในการพัฒนาตนเองเลยก็ว่าได้
- ครู 2 : เห็นด้วย เนื่องจากถ้าเด็กไม่ได้รับการศึกษา ก็จะไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่
- ผู้ปกครอง 1 : เห็นด้วยค่ะกับอาจารย์ค่ะ เพราะเป็นเรื่องสำคัญจริง ๆ
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : แล้วท่านคิดว่าด้านการศึกษาควรจะมีการทำกิจกรรมใดบ้าง
- นักเรียน 2 : ด้านการเรียนของเรา เริ่มจากการตื่นเช้าเพื่อมาเรียนหนังสือจดบันทึก ตั้งใจฟังครู ทำการบ้าน และอ่านหนังสือเรียนของวัยรุ่งขึ้น

- นักเรียน 1 : ส่วนของผมด้านการเรียน จะมีการตื่นเข้ามาโรงเรียน เข้าเรียน ฟังครูสอน ปรีกษาเพื่อนเรื่องเรียน ทำการบ้าน และอ่านหนังสือเพิ่ม
- นักเรียน 3 : ตื่นเข้ามาโรงเรียน ตั้งใจเรียน ฟังครูสอน ถ้ามครูหรือเพื่อนเมื่อไม่เข้าใจ ทำการบ้าน ติวเมื่อใกล้สอบ อ่านหนังสือช่วงเรียน และช่วงทำการบ้าน
- นักเรียน 4 : ตื่นนอนให้ทันมาโรงเรียน ตั้งใจเรียน ทำการบ้านและส่งการบ้านทุกครั้ง ติวหนังสือ อ่านหนังสือก่อนเรียน และอ่านหนังสือช่วงสอบ
- ครู 2 : ผมขอเพิ่มเติมจากนักเรียน คือ การจัดตารางชีวิตด้านการเรียน การเข้าห้องสมุด การค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : มีเพิ่มเติมอีกไหมคะ..... ถ้าไม่มี ดิฉันขอสรุปดังนี้ค่ะ การใช้ชีวิตด้านการศึกษา ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก และมีกิจกรรมในด้านนี้หลากหลาย ได้แก่ การตื่นเช้าเพื่อไปโรงเรียน การตั้งใจเรียน การทำและส่งการบ้าน การอ่านหนังสือก่อนเรียนและช่วงสอบ การติวเมื่อใกล้สอบ การจัดตารางชีวิตด้านการเรียน และการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : ถ้าให้ทุกท่านได้เลือกกิจกรรมในด้านการศึกษามา 2 พฤติกรรม ท่านจะเลือกกิจกรรมใด
- ผู้ปกครอง 1 : การตั้งใจเรียนถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุดค่ะ
- ครู 2 : ผมเห็นด้วยกับผู้ปกครองที่ว่า การตั้งใจเรียนน่าจะสำคัญที่สุด ส่วนอีกอันหนึ่งน่าจะเป็นการค้นคว้าครับ เพราะ การตั้งใจเรียนเป็นพฤติกรรมในห้องเรียน แต่การค้นคว้าเป็นภาพของการศึกษานอกห้องเรียน ดังนั้นก็มีความสำคัญมากเหมือนกัน
- ครู 1 : ดิฉันเห็นด้วยกับอาจารย์ค่ะ
- นักเรียน 1-2-3-4 : เห็นด้วย
- ผู้ดำเนินการสนทนา : สรุปว่าทุกท่านเลือกการตั้งใจเรียน และการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม นะคะ ต่อไปเป็นการใช้ชีวิตด้านที่สอง คือ ด้านสุขภาพ เชิญแสดงความคิดเห็นได้เลยค่ะ
- ครู 2 : ด้านนี้ก็นับว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น และทุกวัยด้วย เพราะสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องดูแล และให้ความสำคัญ ผมเห็น

- ว่าการใช้ชีวิตด้านนี้สำคัญ แต่เด็กวัยรุ่นมักจะเน้นด้านรักสวยรักงาม แต่ความจริงแล้ว ควรเน้นด้านการออกกำลังกาย การรักษาความสะอาดของร่างกาย และการรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ 5 หมู่
- นักเรียน 3 : ในด้านสุขภาพ เราควรเน้นในด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลร่างกายให้สะอาด เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
- นักเรียน 1 : เราควรกินอาหารครบ 3 มื้อ เน้นการออกกำลังกาย เพื่อจะได้แข็งแรง
- ผู้ปกครอง 1 : ดิฉันว่า การที่เด็กจะเรียนได้ดีจะต้องมีสุขภาพที่ดี
- ผู้ปกครอง 2 : ดิฉันเห็นด้วยค่ะ เพราะถ้าร่างกายไม่แข็งแรง หรือจิตใจมีความเครียด ก็จะส่งผลต่อการเรียนได้ค่ะ
- ครู 1 : ดิฉันมองว่า เรื่องสุขภาพจะเป็นปัจจัยพื้นฐานในการส่งเสริมทางการศึกษา ว่าจะสามารถพัฒนาได้มากน้อยเพียงใดค่ะ
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : สรุปได้ว่า การใช้ชีวิตด้านที่สองด้านสุขภาพ ก็เป็นการใช้ชีวิตที่สำคัญ เช่นเดียวกัน โดยมีการออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อไปก็ให้ทุกท่านเลือกพฤติกรรมที่คิดว่าจะมีความสำคัญในด้านการใช้ชีวิตด้านสุขภาพมา 2 พฤติกรรมค่ะ
- นักเรียน 1 : ผมมองว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น เพราะทำให้ผม สดชื่น แข็งแรงและมีความสุขเวลาได้ออกกำลังกาย
- นักเรียน 4 : การรับประทานอาหารเช้าก็ทำให้เราแข็งแรงและเจริญเติบโตอย่างเต็มที่
- ผู้ปกครอง 2 : ดิฉันว่า ทั้งการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารเช้า เป็นสิ่งสำคัญทั้งสิ้น
- ครู 2 : ผมมองว่าเด็กควรจะได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
- ครู 1 : ก็น่าจะเป็นอย่างนั้นนะคะ

- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : สรุปว่า ถ้าให้ทุกท่านเลือกจากพฤติกรรมที่เสนอมาในการใช้ชีวิตด้านการศึกษาก็เลือก 2 พฤติกรรม คือ การออกกำลังกาย และการเลือกรับประทานอาหาร นะคะ ต่อไปเป็นประเด็นที่สาม คือ การใช้ชีวิตด้านที่อยู่อาศัย หรือ การใช้ชีวิตในครอบครัว เชิญแสดงความคิดเห็นได้เลยค่ะ
- นักเรียน 1 : น่าจะเป็นการทำงานบ้าน และปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่
- นักเรียน 3 : การพูดคุยกันในครอบครัว ทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมาย การรับประทานอาหารร่วมกัน
- ครู 1 : อยากเน้นเรื่องการให้เด็กได้รับรู้ปัญหาในครอบครัว เช่น ด้านเศรษฐกิจ ก็จะทำให้เด็กรู้จักปรับตัว และ รู้จักใช้จ่ายเงิน รวมทั้งเป็นกำลังใจให้พ่อแม่
- ครู 2 : ผมอยากให้เด็กวัยรุ่นรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ในครอบครัวที่เหมาะสมกับวัยของเขา
- ผู้ปกครอง 1 : ดิฉันมองว่าการอยู่ในครอบครัวจะมีการได้พูดคุย สื่อสารกันในครอบครัว คุยเรื่องความสุข ทุกข์ต่าง ๆ ในครอบครัว ได้อย่างเต็มที่ เพราะถ้าในครอบครัวสามารถพูดคุยในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ได้ก็จะทำให้ครอบครัวมีความสุข ความอบอุ่น
- ผู้ปกครอง 2 : การที่ครอบครัวต่างคนต่างอยู่จะทำให้ลูกรู้สึกโดดเดี่ยว โดยเฉพาะลูกที่เป็นวัยรุ่น
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : ได้แก่ การทำงานบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย การรับรู้ปัญหาในครอบครัว การมีบทบาทหน้าที่ของตนเอง การปรึกษาปัญหาในครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกัน การพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัว และการเป็นกำลังใจให้พ่อแม่ ให้ทุกท่านได้เลือกพฤติกรรมที่คิดว่าสำคัญมา 2 พฤติกรรมค่ะ
- ครู 1 : ดิฉันมองว่า การที่นักเรียนรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง เป็นเรื่องแรกของการอยู่ในครอบครัวค่ะ
- ผู้ปกครอง 1 : ดิฉันเห็นด้วยกับอาจารย์ค่ะ และอีกอย่างหนึ่งดิฉันเลือกการสื่อสารค่ะ เพราะเดี๋ยวนี้เด็กกับพ่อแม่มักจะคุยกันไม่ค่อยรู้เรื่อง เพราะวัยต่างกัน และเด็กจะยึดเพื่อนเป็นหลักมาก เรื่องการสื่อสารในครอบครัวจึงเป็นเรื่องใหญ่ค่ะ
- ผู้ดำเนินการสนทนา : ท่านอื่น ๆ คิดเห็นยังไงคะ
- ครู 2 : ผมเห็นด้วย เนื่องจาก ประเด็นอื่น ๆ เป็นประเด็นเล็กและอยู่ในร่มของ 2 พฤติกรรมใหญ่ที่เราคุยกันอยู่ ดังนั้น การมีบทบาท

- และหน้าที่ของนักเรียน และการสื่อสารภายในครอบครัว น่าจะครอบคลุมแล้วครับ
- ผู้ปกครอง 2 : ดิฉันเห็นด้วยกับอาจารย์ค่ะ
- นักเรียน 1-2-3-4 : เห็นด้วยครับ/ค่ะ
- ผู้ดำเนินการสนทนา : สรุปว่าพฤติกรรมในด้านครอบครัว คือ การมีบทบาทและหน้าที่ในครอบครัว และการสื่อสารในครอบครัว ส่วนประเด็นสุดท้ายคือ การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง เชิญค่ะ
- ผู้ปกครอง 1 : ส่วนใหญ่วัยรุ่นจะกิน นอน เล่น เทียว ซะส่วนใหญ่ ไม่ค่อยเป็นเรื่องราวเท่าไร ถือว่า เป็นกิจกรรมยามว่าง ที่ยังไม่ค่อยเกิดประโยชน์
- ครู 2 : จริง ๆ แล้ว อยากให้เด็กวัยรุ่นได้ตระหนักถึงกิจกรรมที่เสริมต่อการเรียนรู้ ส่งเสริมต่อความรับผิดชอบ อยากให้เป็นกิจกรรมที่จะเป็นรากฐานของชีวิต สร้างสรรค์ต่อการเรียนมากขึ้นและอยากให้เป็นกิจกรรมยามว่างที่จะเป็นประโยชน์มากกว่าการเล่น
- นักเรียน 1 : ยามว่างผมก็จะนอนดูโทรทัศน์ ฟังเพลง เล่นเกม
- นักเรียน 4 : กิจกรรมยามว่างของหนู ก็จะมีการอ่านหนังสือ การนอน ฟังเพลง เดินศูนย์การค้า เล่นเกม
- นักเรียน 3 : กรณีอยู่บ้าน ก็มีดูหนัง ฟังเพลง อ่านนิยาย วาดรูปเล่น ถ้าอยู่โรงเรียน ก็คุยกัน หรือเข้าไปอ่านหนังสือในห้องสมุด
- นักเรียน 2 : มีปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลา ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกับน้อง และทำกับข้าวให้น้อง
- ผู้ปกครอง 2 : กิจกรรมยามว่างของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน มักจะเป็นกิจกรรมที่ทำกันทั้งวัน บางครั้งล้ำเข้าไปในด้านอื่น ๆ ทำให้เกิดผลเสียกับตัวเด็กด้วย เช่น เล่นเกมทั้งวัน ดูทีวีทั้งวัน โดยไม่ทำการบ้าน ไม่ช่วยทำงานบ้าน ซึ่งผู้ปกครองก็อารมณ์เสีย หงุดหงิดเสมอ
- ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม : สรุปว่า การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ เลี้ยงปลา เล่นกับน้อง เดินศูนย์การค้า วาดรูป และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และสิ่งที่เสนอไว้คือ ให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงกิจกรรมที่ให้เกิดการเรียนรู้ ส่งเสริมความรับผิดชอบ เน้นกิจกรรมที่เป็นรากฐานของชีวิต และควรเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ต่อการเรียน และเป็นกิจกรรม

- ที่มีประโยชน์มากกว่าการเล่น ถ้าให้เลือกพฤติกรรมที่สำคัญในด้านนี้น่าจะเป็นพฤติกรรมอะไรคะ
- ผู้ปกครอง 1 : ดิฉันเห็นว่า พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นเรื่องที่เป็นปัญหามากที่สุดในตอนนี้ ซึ่งดูแลยาก และก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากค่ะ
- นักเรียน 1 : ผมเห็นว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเรื่องที่เป็นปัญหามากครับ ผมเห็นเพื่อน ๆ หลาย ๆ คน ติดเกมกันจนงอมแงม เสียการเรียน มาลอกการบ้านด้วย
- นักเรียน 4 : หนูเห็นด้วยค่ะว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทำให้เสียการเรียนจริง ๆ
- ครู 1 : พฤติกรรมอื่น ๆ เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้เป็นปัญหา แต่การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นปัญหาที่ทันสมัยของเด็กวัยรุ่นในสมัยนี้ค่ะ
- ผู้ดำเนินการสนทนา : สรุปว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นพฤติกรรมที่ท่านเลือกมานะคะ ดิฉันขอสรุปว่า การใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นมี 4 ด้าน คือ การศึกษา สุขภาพ ที่อยู่อาศัย หรือครอบครัว และกิจกรรมยามว่าง ดิฉันขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ให้เกียรติ และสละเวลามาร่วมสนทนากลุ่มในวันนี้ และแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ทุกความคิดเห็นของท่าน จะมีประโยชน์อย่างมากต่อการทำวิจัยและต่อสังคมไทยต่อไป ขอขอบคุณอีกครั้งค่ะ

ผลการสนทนากลุ่มสรุปได้ดังนี้

การใช้ชีวิตหมายถึงการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียนโดยแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้คือ

1. การใช้ชีวิตด้านการศึกษา หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้านการศึกษาให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การตื่นเช้าเพื่อไปโรงเรียน การตั้งใจเรียน การทำและส่งการบ้าน การอ่านหนังสือก่อนเรียนและช่วงสอบ การทวนเมื่อใกล้สอบ การจัดทำตารางชีวิตด้านการเรียนและการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ

2. การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านสุขภาพให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการมีสุขภาพจิตที่ดี

3. การใช้ชีวิตด้านครอบครัว หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ในครอบครัวให้เหมาะกับวัยและหน้าที่ของนักเรียน ได้แก่ การทำงานบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย การรับรู้ปัญหาในครอบครัว การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว การปรึกษาปัญหาในครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกัน การพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัว และการเป็นกำลังใจให้พ่อแม่

4. การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง หมายถึง การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ เล่นปาลา เล่นกับน้อง เดินศูนย์การค้า วาดรูป และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และจากการเสนอข้อมูลพฤติกรรมในแต่ละด้าน ให้แสดงความคิดเห็นในการเลือกพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำคัญในแต่ละด้าน ซึ่งมีผลสรุปดังนี้

1. การใช้ชีวิตด้านการศึกษา ได้แก่ การตั้งใจเรียน และการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม
2. การใช้ชีวิตด้านสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร
3. การใช้ชีวิตด้านครอบครัว ได้แก่ การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว และการสื่อสารในครอบครัว
4. การใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

### แบบสอบถามการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ของนักเรียนวัยรุ่น ให้  
นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความ  
นั้นๆ มากน้อยเพียงใด โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือเพียง  
ช่องเดียว

การแปลความหมายระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติ	ความหมาย
เป็นประจำ	หมายถึง นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ ทุกครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ บ่อยมาก แต่ไม่ทุกครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ บางครั้ง
น้อยครั้ง	หมายถึง นักเรียนทำกิจกรรมนั้นๆ น้อยครั้ง
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง นักเรียนทำกิจกรรมนั้น ๆ น้อยครั้งมากจนแทบจะไม่ได้ ทำกิจกรรมนั้นๆเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ
-----	---------	-----------------

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
1.	ในขณะที่อาจารย์สอน ฉันชอบใจลอยคิดถึงเรื่องอื่น					
2.	ฉันเตรียมอุปกรณ์การเรียนพร้อม ก่อนไปโรงเรียน					
3.	ฉันอ่านหนังสือเรียนเพื่อเตรียมตัวไปเรียนในวันรุ่งขึ้น					
4.	ฉันทำงานที่อาจารย์มอบหมายได้เสร็จทันเวลา					
5.	อาจารย์ชมเชยผลงานที่ฉันทำส่งว่ามีคุณภาพ					
6.	ฉันเล่นกับเพื่อนในขณะที่อาจารย์กำลังสอน					
7.	ฉันร่วมมือกับเพื่อนในการทำงานตามที่อาจารย์มอบหมาย					
8.	ฉันพยายามตอบคำถามของอาจารย์ทุกครั้ง แม้จะไม่ถูกเรียกให้ตอบก็ตาม					
9.	ในเวลาเรียน ฉันไม่เคยขออนุญาตอาจารย์ออกนอกห้องเรียน แม้จะไม่นานนักก็ตาม เพราะกลัวตามบทเรียนไม่ทัน					
10.	ฉันไม่มีสมาธิ ในขณะที่ฟังอาจารย์อธิบายในห้องเรียน					
11.	ฉันอ่านหนังสืออ่านเล่นในขณะที่อาจารย์กำลังสอน					
12.	วิชาที่เห็นว่ายาก ฉันจะตั้งใจเรียนเป็นพิเศษ					
13.	ฉันหาแบบฝึกหัดหรือโจทย์แปลกๆ นอกเหนือจากที่มีในแบบเรียนมาทำ เพื่อจะได้เข้าใจบทเรียนมากยิ่งขึ้น					
14.	ฉันมาเรียนซ่อมเสริมเมื่ออาจารย์นัด					
15.	ถ้าทำการบ้านไม่ได้ ฉันจะค้นคว้าด้วยตัวเองก่อนถามผู้อื่น					
16.	ฉันเข้าห้องสมุด เพื่อค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม					
17.	หลังการสอบทุกครั้ง ฉันจะไปค้นตำราดูว่า คำตอบที่ตอบไปแล้วถูกหรือผิดอย่างไร					
18.	ฉันใช้เวลาก่อนนอนทบทวนบทเรียน					
19.	เมื่อขาดเรียน ฉันจะติดตามบทเรียนย้อนหลังเสมอ					
20.	ฉันอ่านหนังสืออื่นๆ นอกเหนือจากตำราเรียน เพื่อเพิ่มพูนความรู้รอบตัว					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
21.	ฉันติดตามข่าวสาร เพื่อทำตัวให้ทันสมัย ทันสมัย เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์					
22.	ฉันค้นคว้าข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ประกอบในการทำรายงาน					
23.	ฉันใช้เวลาว่างทบทวนบทเรียน					
24.	ฉันออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง					
25.	ฉันเป็นนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน					
26.	ฉันสามารถจัดเวลาว่างในการออกกำลังกายได้					
27.	ฉันออกกำลังกาย เพื่อเข้ากลุ่มกับเพื่อน					
28.	ฉันไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย					
29.	ฉันออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนาน					
30.	ฉันออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที หรือมากกว่า					
31.	ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน					
32.	ฉันแต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า รองเท้าผ้าใบ					
33.	ฉันออกกำลังกายเฉพาะเวลาที่มีเพื่อนมาชวน					
34.	ฉันมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาในโรงเรียน					
35.	ฉันออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้รูปร่างสวยงาม สมส่วน					
36.	ฉันรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast Food) เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิช เป็นต้น					
37.	ฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ					
38.	ฉันรับประทานอาหาร ประเภท ผัก ผลไม้ เพื่อช่วยให้ระบบการขับถ่ายทำงานได้ดี					
39.	ฉันดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์					
40.	ฉันอดอาหารบางมื้อ เพื่อลดความอ้วน					
41.	ฉันช่วยพ่อแม่ตรวจตราความปลอดภัยภายในบ้าน เช่น ปิดประตู ปิดไฟ ปิดน้ำ					
42.	ฉันทำงานที่พ่อแม่ มอบหมายให้ด้วยความเต็มใจ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
43.	ฉันดูแล พ่อแม่ เวลาท่านป่วย					
44.	หลังกลับจากโรงเรียน ฉันทำความสะอาด พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ในบ้าน					
45.	ฉันมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อแม่					
46.	ฉันเดินหนีเวลา พ่อแม่บ่นว่าฉัน					
47.	ฉันเถียงพ่อแม่ เวลาท่านบ่นว่าฉัน					
48.	ฉันมีเรื่องขัดแย้งไม่ลงรอยกับพี่น้อง					
49.	ฉันรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัว					
50.	ฉันได้พูดคุยกับพ่อแม่					
51.	ก่อนไปโรงเรียน ฉันทำความสะอาด พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ในบ้าน					
52.	ฉันปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับพ่อแม่					
53.	ฉันแสดงความรักกับพ่อแม่ด้วยการสัมผัส เช่น โอบกอด หอมแก้ม					
54.	ฉันขออนุญาต หรือบอกกล่าว พ่อแม่ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน					
55.	ฉันมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับพี่น้อง					
56.	ฉันออกนอกบ้าน เวลา พ่อแม่บ่นว่าฉัน					
57.	ฉันแต่งกายเลียนแบบดาราในโทรทัศน์					
58.	ฉันดูโทรทัศน์จนไม่มีเวลาทำการบ้าน					
59.	ฉันดูโทรทัศน์จนไม่ได้ช่วยทำงานบ้าน					
60.	เวลาดูโทรทัศน์ ฉันดูเฉพาะรายการเกมโชว์					
61.	ในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ดูโทรทัศน์					
62.	เวลาดูโทรทัศน์ ฉันดูเฉพาะรายการเพลง คอนเสิร์ต					
63.	ฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์หลังเลิกเรียน จนทำให้กลับบ้านค่ำ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
64.	ฉันออกจากบ้านแต่เช้า เพื่อมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนเพลิน และไม่ได้เข้าโรงเรียน					
65.	ฉันหนีพ่อแม่ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
66.	ฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จนไม่มีเวลาทำการบ้าน					
67.	ในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่เล่นเกมคอมพิวเตอร์					
68.	ฉันออกจากบ้านแต่เช้า เพื่อมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนเข้าโรงเรียน					
69.	ฉันหนีโรงเรียนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
70.	ฉันชวนเพื่อนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
69.	ฉันหนีโรงเรียนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์					

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

## ภาคผนวก ง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
ในการพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
1. ประมุขนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ ปลอดภัย และเป็นกันเองระหว่างนักเรียน และผู้ให้คำปรึกษา</li> <li>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษา เวลา สถานที่ สำหรับการให้คำปรึกษา และบทบาทของนักเรียนกับผู้ให้คำปรึกษา</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่อง</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการวางโครงสร้าง (Session Format)</li> <li>- เทคนิคการแนะนำตนเอง (Introduction)</li> <li>- เทคนิคฉันคือใคร (Who am I)</li> <li>- เทคนิคการยุติการให้คำปรึกษา (Terminal Session)</li> </ul>
2. การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านการศึกษากลับมาเกี่ยวกับที่ตั้งใจเรียน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนของตนเองว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้าง</li> <li>2. เพื่อให้ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้ให้นักเรียนอธิบายถึงผลกระทบในด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนนั้น</li> <li>4. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนนั้น</li> <li>5. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring )</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง ( Reinforcement )</li> <li>- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ ( Feedback )</li> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ ( Role playing )</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (Buddy System)</li> </ul>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
<p>3. การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านการศึกษากลับมาค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติม</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองในด้านการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมที่ไม่เหมาะสม ว่ามีอะไรบ้าง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมจากข้อ 1</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนอธิบายถึงผลกระทบในด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม</li> <li>4. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมที่ไม่ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม</li> <li>5. เพื่อให้นักเรียนฝึกพฤติกรรมค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม และรับรู้ความรู้สึกจากการฝึกปฏิบัติ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring )</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง ( Reinforcement )</li> </ul>
<p>4. การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมออกกำลังกายที่ยังไม่เหมาะสมของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้เรียนอธิบายถึงผลที่เกิดจากการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมของตนเอง</li> <li>4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (cognitive restructuring )</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง ( Reinforcement )</li> <li>- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ ( Feedback )</li> <li>- เทคนิคการเป็นแบบอย่าง ( Modeling )</li> </ul>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
5.การใช้ชีวิตด้านสุขภาพเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม</li> <li>3. เพื่อให้เรียนอธิบายผลที่เกิดจากการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม</li> <li>4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (cognitive restructuring )</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง ( Reinforcement )</li> </ul>
6. การใช้ชีวิตด้านครอบครัวเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ในครอบครัว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม</li> <li>2. เพื่อให้เรียนวิเคราะห์สาเหตุของบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม</li> <li>3. เพื่อให้เรียนอธิบายผลที่เกิดจากบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม</li> <li>4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในครอบครัว</li> <li>5. เพื่อให้เรียนฝึกบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนที่เหมาะสม</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการสะท้อนกลับ ( Feedback )</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring )</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง ( Reinforcement )</li> </ul>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
7. การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านครอบครัวเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่ยังไม่เหมาะสม</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม</li> <li>3. เพื่อให้เรียนอธิบายผลที่เกิดจากพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม</li> <li>4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม</li> <li>5. เพื่อให้เรียนฝึกการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวให้เหมาะสม</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (cognitive restructuring )</li> <li>- เทคนิคการเสริมแรง ( Reinforcement )</li> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ ( Role playing )</li> </ul>
8. การพัฒนาการใช้ชีวิตด้านกิจกรรมยามว่างเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสมของตนเองว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้างให้เลือกมา 1 พฤติกรรม</li> <li>2. เพื่อให้เรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้เรียนอธิบายถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์</li> <li>4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการเสริมแรง ( Reinforcement )</li> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ ( Role playing )</li> <li>- เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู ( Buddy system )</li> </ul>

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
9. ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อประเมินแนวโน้มการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตที่เหมาะสมของนักเรียน 2. เพื่อปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตนักเรียนมีแนวโน้มการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม	- เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contacts) - เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) - เทคนิคการยุติการให้คำปรึกษา (Terminal Session)

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 1**

หัวข้อ : การปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ ปลอดภัย และเป็นกันเองระหว่างนักเรียน และผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษา เวลา สถานที่สำหรับการให้คำปรึกษา และบทบาทของนักเรียน กับผู้ให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่อง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขนาด 5 x 6 นิ้ว
2. ดินสอ หรือปากกา
3. ใบงานที่ 1 แบบสำรวจพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต และความคาดหวังในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. แบบทดสอบก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (Pretest)

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ เวลา สถานที่ และบทบาทหน้าที่ของนักเรียนกับผู้ให้คำปรึกษา ด้วยความเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ขั้นนี้ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนเล่นเกม ฉันคือใคร (Who Am I ?) เพื่อสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม โดยมีขั้นตอน ดังนี้
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษขนาด 5 x 6 นิ้ว ซึ่งมีคำถามกลางหน้ากระดาษว่า “ฉันคือใคร” (Who Am I ?)
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้นักเรียนเขียนคำหรือวลีที่อธิบายลักษณะส่วนตัวลงในกระดาษที่แจกให้
  - 1.3 เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาบอกให้นักเรียนเวียนกันอ่านจนครบทุกคน
  - 1.4 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกนักเรียนว่าเมื่อได้อ่านกระดาษที่อธิบายลักษณะส่วนตัวของเพื่อน ๆ แล้ว คิดอะไร และมีความรู้สึกต่อลักษณะของเพื่อนอย่างไร
  - 1.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “ฉันคือใคร”
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Pretest) และผู้ให้คำปรึกษาเก็บรวบรวมไว้
3. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตไม่เหมาะสม และความคาดหวังในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามใบงานที่ 1
4. ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของตนเอง เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่อง
5. ผู้ให้คำปรึกษา และนักเรียน ทำความเข้าใจร่วมกันถึงความคาดหวังในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
6. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปถึงความคาดหวังของนักเรียนต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม ในภาพรวม

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้ให้คำปรึกษา นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการร่วมมือ และปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย ของนักเรียน ระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

## ใบงานที่ 1

แบบสำรวจพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของนักเรียน และความคาดหวังของนักเรียน หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม การพัฒนาการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่น

โปรดสำรวจและระบุถึงพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของนักเรียน และความคาดหวังของนักเรียนหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

การพัฒนาการใช้ชีวิตที่เหมาะสมของวัยรุ่น

การใช้ชีวิตของนักเรียน	พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น	ความคาดหวังของนักเรียนหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตให้เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่น
1. การตั้งใจเรียน		
2. การแสวงหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม		
3. การออกกำลังกาย		
4. การเลือกรับประทานอาหาร		
5. การมีบทบาทและหน้าที่ในครอบครัว		
6. การสื่อสารในครอบครัว		
7. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์		

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

## ครั้งที่ 2

หัวข้อ : การตั้งใจเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนของตนเองว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้าง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนอธิบายถึงผลกระทบในด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนนั้น
4. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมที่ไม่ตั้งใจเรียนนั้น
5. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกพฤติกรรมตั้งใจเรียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

ดินสอ หรือปากกา

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และสนทนาถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศให้เป็นกันเอง อบอุ่นใจ สบายใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้การปรึกษา เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสำรวจพฤติกรรมเรียนของตนเอง
2. ให้นักเรียนระบายความรู้สึกนึกคิดต่อปัญหา การกระทำของตัวเอง
3. ให้แสดงบทบาทสมมติในการแสดงพฤติกรรมเมื่ออยู่ในห้องเรียนของตัวเองแทนนักเรียนในกลุ่ม ( เทคนิค Role playing)

4. ให้ผู้แสดงและสมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ข้อดี ข้อเสีย ในพฤติกรรมนั้น ( เทคนิค Feedback )
5. ให้นักเรียนแต่ละคนคิดถึงเป้าหมายในอนาคตของตัวเอง
6. นักเรียนร่วมกันคิดว่า หากจะทำให้ถึงเป้าหมายในอนาคต ควรมีพฤติกรรมอย่างไร และให้แต่ละคนพิจารณาทางเลือกของตัวเอง( ใช้เทคนิคReinforcement และ ใช้เทคนิค cognitive restructuring )

#### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงพฤติกรรม การตั้งใจเรียน และผลของการตั้งใจเรียน และความรู้สึกในการตั้งใจเรียน
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาวันนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษานัดวัน – เวลา ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการร่วมมือ และปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการตอบคำถาม และการอธิบายของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 3**

หัวข้อ : การค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจตนเองในด้าน การค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมที่ไม่เหมาะสมว่ามีอะไรบ้าง เช่น การไม่ค้นคว้าหรือค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมน้อย
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมจากข้อ 1
3. เพื่อให้เรียนอธิบายถึงผลกระทบในด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรม การไม่ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม
4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรม การไม่ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม
5. เพื่อให้เรียนฝึกพฤติกรรม การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม และรับรู้ความรู้สึกจากการฝึกปฏิบัติ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

**อุปกรณ์**

1. กระดาษเปล่า A4 คนละ 3 แผ่น
2. ปากกา
3. หนังสือพิมพ์ และหนังสือ นิตยสาร วารสาร รวม 50 เล่ม
4. โบงานที่ 3

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นนำ**

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศให้เป็นกันเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความสำคัญและผลที่เกิดตามมาของพฤติกรรม การค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสำรวจพฤติกรรมที่ไม่คิดว่าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้าง และเลือกมา 1 พฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด
2. ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุอย่างละเอียดของพฤติกรรมที่นักเรียนเลือกมาตามข้อ 1 (ใบงานที่ 4)
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่คิดว่า หรือคิดว่าหาความรู้เพิ่มเติมอื่น ๆ น้อย
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้นักเรียนพร้อมที่จะแก้ไขพฤติกรรมในข้อ 2 ใช้เทคนิค Cognitive restructuring )
5. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนคนละ 3 แผ่นพร้อมปากกา
6. ผู้ให้คำปรึกษา นำหนังสือพิมพ์ หนังสือนิตยสาร วารสารต่าง ๆ มาวางไว้บนโต๊ะจำนวน 50 เล่ม
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนค้นคว้าเรื่องที่สนใจจากหนังสือต่าง ๆ ที่นำมาวางไว้คนละ 3 เรื่อง ลงในกระดาษที่แจกให้ โดยให้เวลาทั้งหมด 30 นาที
8. ให้นักเรียนรายงานผลการค้นคว้าของตนเองให้กลุ่มทราบ
9. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกในขณะที่กำลังค้นคว้า เรื่องที่สนใจอยู่ ว่า รู้สึกอย่างไร
10. ให้นักเรียนบอกถึงผลจากการค้นคว้าของตนเอง ใช้ เทคนิคการเสริมแรง (เทคนิค Reinforcement ) โดยการชื่นชมศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองของนักเรียนที่สามารถทำงานได้ดีและสำเร็จตามเป้าหมาย

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมที่ได้ปฏิบัติ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมที่ได้ปฏิบัติ
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุป พฤติกรรมและความรู้สึกการค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง

### การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการร่วมมือ และปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอภิปราย และการปฏิบัติของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ใบงานที่ 3

แบบสำรวจและวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการณ์ค้นคว้าหาความรู้ อื่น ๆ เพิ่มเติมที่ไม่เหมาะสม

ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการณ์ค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมที่ไม่เหมาะสม ที่นักเรียนต้องการแก้ไขมากที่สุด 1 พฤติกรรม พร้อมทั้งให้วิเคราะห์สาเหตุอย่างละเอียดของพฤติกรรมที่นักเรียนเลือกมา

พฤติกรรมการณ์ค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสม	ระบุพฤติกรรมการณ์ค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสม มา 1 พฤติกรรม	สาเหตุของพฤติกรรมการณ์ค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสม

ผลที่เกิดจากพฤติกรรมการณ์ค้นคว้าหาความรู้อื่น ๆ เพิ่มเติมที่ไม่เหมาะสม

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 4**

หัวข้อ : การออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยังไม่เหมาะสมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมของตนเอง
3. เพื่อให้เรียนอธิบายถึงผลที่เกิดจากการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมของตนเอง
4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. รูปนักกีฬาที่มีชื่อเสียง

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองก่อนเริ่มทำกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความจำเป็นของการออกกำลังกายของคนเรา และวิธีการต่าง ๆ ในการออกกำลังกายในปัจจุบัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงสุขภาพร่างกายของนักเรียน ว่าขณะนี้เป็นอย่างไบบ้าง

2. นักเรียนมีวิธีการดูแลสุขภาพอย่างไร  
แนวคิดที่ได้

- ทานอาหารที่เป็นประโยชน์
- ดื่มนม
- ไม่ใช้ยาเสพติด
- ออกกำลังกาย ฯลฯ

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนดูรูปนักกีฬาที่มีชื่อเสียง แล้วให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงการออกกำลังกายของนักกีฬาที่มีชื่อเสียง ต้องดูแลร่างกายอย่างไร ( ใช้เทคนิคแบบ Modeling )

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนกลับมามองตัวเองว่ามีการออกกำลังกายอย่างไร ( ใช้เทคนิค cognitive restructuring )

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนการออกกำลังกายตนเอง ให้สม่ำเสมอต่อเนื่อง โดยเขียนลงในกระดาษที่แจกให้

6. ให้นักเรียนนำเสนอแผนการออกกำลังกายต่อกลุ่ม และให้เพื่อนนักเรียนเสนอแนะ (เทคนิค Feedback) และให้นำกลับไปปฏิบัติเป็นการบ้านและรายงานผลให้กลุ่มทราบด้วย

6.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมของตนเอง

6.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

6.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปว่า การที่เราออกกำลังกายที่เหมาะสม จะส่งผลต่อสุขภาพ

ด้วย

6.4 ผู้ให้คำปรึกษานัดวัน-เวลา ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความร่วมมือ และปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการตอบคำถาม และการอภิปรายของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 5**

หัวข้อ : การเลือกรับประทานอาหาร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม
3. เพื่อให้เรียนอธิบายถึงผลที่เกิดจากการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม
4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5 กรณีตัวอย่างเรื่อง "กินแล้วเป็นทุกข์"

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายกับนักเรียน และพูดคุยถึงเรื่องการรักษาสุขภาพของตนเองโดยเฉพาะในด้านการเลือกรับประทานอาหาร
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการรักษาสุขภาพของตนเองและอาหารที่ควรเลือกรับประทานในปัจจุบัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษา สสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับกา  
รับประทานอาหารของนักเรียนแต่ละคน อาหารที่ทุกคนชอบ / ชอบเพราะอะไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาอ่านใบงานที่ 6 เรื่องกินแล้วเป็นทุกข์

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวิเคราะห์ ในประเด็น
  - 3.1 การเลือกรับประทานอาหารของสมศักดิ์ เป็นอย่างไร
  - 3.2 ผลที่ตามมาจากการรับประทานอาหารของสมศักดิ์เป็นอย่างไร
  - 3.3 ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ นักเรียนจะเปลี่ยนแปลงการเลือกรับประทานอาหารหรือไม่ เพราะเหตุใด
  - 3.4 ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ นักเรียนจะเลือกรับประทานอาหารอย่างไร เพราะอะไร
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเรื่องการเลือกกินอาหาร
5. จากข้อมูลที่ได้รับและเรื่องของสมศักดิ์ นักเรียนมีแนวทางจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินของตัวเองอย่างไร โดยใช้เทคนิค cognitive restructuring และชื่นชมในพฤติกรรมที่นักเรียนคิดออกมาโดยเทคนิคReinforcement

#### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงผลที่ได้รับจากการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม
3. ผู้ให้คำปรึกษา สรุปอีกครั้งหนึ่ง
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดวันเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความร่วมมือ การตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และปฏิสัมพันธ์ ของนักเรียนตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษากลุ่ม

## ใบงานที่ 5

กรณีตัวอย่าง เรื่อง กินแล้วเป็นทุกข์

นายสมศักดิ์ นักเรียนชายชั้น ม.3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง เป็นคนชอบดื่มน้ำอัดลม และอาหารฟาส์ฟูด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เป็นประจำ รับประทานเวลาเลิกเรียน และทุกวันเสาร์-อาทิตย์ โดยมีพ่อแม่ คอยเตือนแล้วก็ไม่ฟัง ซึ่งยังไม่ชอบรับประทาน ผัก ผลไม้ โดยให้เหตุผลว่าขม เคี้ยวยาก ไม่อร่อย โดยมีพฤติกรรมแบบนี้มาเป็นเวลานาน

สมศักดิ์สุขภาพไม่ค่อยดี น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ระบบการขับถ่ายไม่ค่อยดี ท้องผูกบ่อย และมักถ่ายเป็นเลือด เนื่องจากเป็นริดสีดวงทวาร

วันหนึ่ง สมศักดิ์ ปวดท้องมาก มีอาการถ่ายเป็นเลือด พ่อ แม่ จึงพาไปโรงพยาบาล แพทย์บอกว่า สมศักดิ์ เป็นโรคเลือดออกในกระเพาะอาหาร ต้องเข้าห้องผ่าตัดด่วน และได้รับการพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล 10 วัน

หลังจากพักฟื้น 5 วัน แพทย์ เข้ามาพูดคุยกับสมศักดิ์ เรื่องการรับประทานอาหาร โดยแนะนำให้สมศักดิ์รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ และต้องงดอาหารที่ย่อยยาก และพวกที่มีกรด เช่น อาหารฟาส์ฟูด น้ำอัดลม ไม่เช่นนั้นอาจกลับเป็นซ้ำได้

สมศักดิ์ให้คำมั่นสัญญากับแพทย์

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 6**

หัวข้อ : การมีบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม
3. เพื่อให้เรียนอธิบายผลที่เกิดจากบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม
4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนในครอบครัว
5. เพื่อให้เรียนฝึกบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนที่เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายกับนักเรียนเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศให้เป็นกันเอง ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนทุกคนถึงงานที่ต้องรับผิดชอบที่บ้าน ต้องทำอะไรบ้าง
2. ถามถึงความสม่ำเสมอในการทำงานและผลงานที่ออกมา ตัวเองและคนในครอบครัวกล่าวถึงผลงานของท่านเป็นอย่างไร

3. ให้นักเรียนแต่ละคน เล่าถึงรายละเอียดการปฏิบัติงานในหน้าที่ของแต่ละคน ในข้อทำแล้วภูมิใจและทำแล้วเสียใจ/ไม่สบายใจ
4. ให้เพื่อนในกลุ่มฟังและเสนอแนะข้อคิดเห็น ( เทคนิค Feedback ) ว่าการทำงานของแต่ละคนมีข้อดี ข้อด้อยอย่างไร
5. ให้นักเรียนแต่ละคนคิดว่า จะปฏิบัติหน้าที่ของตัวเองในครอบครัวอย่างไร โดยใช้เทคนิค cognitive restructuring
6. นำเสนอแนะทางปฏิบัติของแต่ละคน
7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมข้อเสนอแนะ และให้คำชื่นชมในแนวคิดที่ดีโดยเทคนิค Reinforcement

#### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงการมีบทบาท และหน้าที่ในครอบครัวที่ได้ปฏิบัติ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตนในครอบครัว

#### การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความร่วมมือ การมีปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการร่วมอภิปราย และแสดงบทบาทสมมติ ของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 7**

หัวข้อ : การสื่อสารในครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการสื่อสารของตนเอง กับบุคคลในครอบครัวที่ยังไม่เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม
3. เพื่อให้เรียนอธิบายผลที่เกิดจากพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม
4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม
5. เพื่อให้เรียนฝึกการสื่อสารของตนเองกับบุคคลในครอบครัวให้เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

- ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการสื่อสาร

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายนักเรียน และกล่าวถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป และการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว

### ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาถามนักเรียนว่า มีใครบ้างที่พูดกับพ่อแม่แล้ว ทะเลาะกันทุกที หรือ ถูกดุบ่อยๆ ทำอะไรผิดไม่กล้าบอกพ่อแม่ และมีใครบ้างที่พูดคุยแล้วพูดคุยได้เป็นอย่างดี
2. ให้นักเรียน 2 กลุ่ม แสดงบทบาทสมมุติในพฤติกรรมคำพูดที่แสดงกับครอบครัว ตามความรู้สึกของผู้แสดงและผู้ดู ( เทคนิค Role playing )
3. ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในบทบาทสมมุติทั้ง 2 แบบว่า คำพูดใดและการกระทำใด ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง และคำพูดใดที่ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปแนวทางที่เหมาะสมในการสื่อสารในครอบครัว โดยใช้ใบความรู้ที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนอภิปรายในหัวข้อ “ จะมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร หากมีความรู้สึกขัดแย้งกับครอบครัวเรื่องการสื่อสาร” โดยใช้เทคนิค cognitive restructuring
5. ผู้ให้คำปรึกษาเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม และกล่าวชื่นชมแนวทางที่นักเรียนนำเสนอ (ใช้เทคนิค Reinforcement)

### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลการอภิปรายของกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลการแสดงบทบาทสมมุติของกลุ่มตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลการให้คำปรึกษากลุ่มวันนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดวัน เวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการร่วมมือ และปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอภิปราย การแสดงบทบาทสมมุติ ของนักเรียนในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1

สาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ มักมาจากความแตกต่างของอุปนิสัย ใจคอ ความเคยชิน ความคิด มุมมองและวิธีปฏิบัติของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน และบางครั้ง ไม่พยายามรับรู้และเข้าใจกันและกัน

สิ่งที่วัยรุ่นมองข้ามไป แต่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ ได้แก่

1. วัยรุ่นอยากให้พ่อแม่ให้อิสระ แต่สิ่งที่จะทำให้ตัวให้พ่อแม่ไว้วางใจ
2. วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมักแสดงออกทั้งท่าทาง และคำพูด เช่น โต้แย้ง แสดงความคิดเห็น ไม่ทำตามที่พ่อแม่บอกเมื่อไม่เห็นด้วย แต่พ่อแม่ก็มักตีความว่าลูกวัยรุ่นดื้อต่อต้าน และอวดดี ส่วนวัยรุ่นก็ยังขาดทักษะในการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ด้วยวิธีที่นูนนวล

3. วัยรุ่นชอบคิดเอาเองว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจ ทั้งๆที่วัยรุ่นไม่ยอมถ่ายทอด หรือพูดคุยกบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเองกับพ่อแม่อย่างเปิดเผย

4. วัยรุ่นต้องการให้พ่อแม่เข้าใจ ยอมรับตนเอง แต่สิ่งที่จะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่ ( วัยรุ่นมักห่วงแต่ความรู้สึกของเพื่อนๆ แต่ลืมนึกถึงความรู้สึกของพ่อแม่) การแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

กติกากับเบื้องต้น

1. พูดเมื่อแต่ละฝ่ายคลายอารมณ์ลงแล้ว
2. เมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายหนึ่งต้องฟังให้จบ อย่ารีบปกป้องตัวเองหรือโต้แย้ง

เมื่อเป็นฝ่ายพูด

1. พูดเฉพาะประเด็นปัญหาที่ขัดแย้งกันอย่างชัดเจน
2. บอกเล่าความรู้สึกที่มีปัญหา
3. เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปทำได้
4. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
5. แสวงหาทางออกร่วมกัน

เมื่อเป็นผู้ฟัง

1. ฟังอย่างใส่ใจ ไม่คอยโต้แย้งหรือปกป้องตัวเอง
2. หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่คุกคาม ชมชู้
3. การถาม ทำได้ หากช่วยให้การพูดของอีกฝ่ายชัดเจนขึ้นว่าสิ่งที่ต้องการหรืออยากจะทำคืออะไร
4. เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งตอบ ต้องตั้งใจฟัง

### ทักษะการสื่อสารเพื่อความเข้าใจ

ปัญหาการสื่อสาร หลายครั้งที่ความขัดแย้ง การทะเลาะกันของพ่อแม่และลูก เกิดขึ้น เพราะเมื่อมีเรื่องไม่พอใจกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายมักจะใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา ไม่พยายามรับฟังหรือเข้าใจกัน ตามมาด้วยวิธีการพูดคุย หรือการแสดงออกที่ไม่รับฟังกัน มุ่งตำหนิหรือโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง การตำหนิ การพูดประชดประชัน ทำให้เหล่านี้อย่างยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไป ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกไม่ดีต่อกัน ตามมาด้วยความห่างเหินหรือการแตกร้าวระหว่างพ่อแม่กับลูก

วิธีการที่ได้ผล ถ้าเพียงเราปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารเสียใหม่ ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลมากกว่า คือการเปิดใจที่จะรับฟัง และเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อน และการเปลี่ยนคำพูดและท่าทีเป็นการพูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่งแทน จะทำให้สามารถเข้าใจ และหาทางที่จะประนีประนอมความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้

การสื่อสารที่ไม่ได้ผล	การสื่อสารที่ได้ผล
1. ไม่รับฟังอีกฝ่ายหนึ่ง	1. เปิดใจรับฟังอีกฝ่ายหนึ่งก่อน เพื่อเข้าใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีความคิด ความรู้สึกและต้องการอะไร
2. ไม่รับรู้และไม่ทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง นึกถึงแต่ความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง ไม่สนใจว่าอีกคนจะเป็นอย่างไร	2. พยายามรับรู้และทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง ว่าทำไมอีกฝ่ายหนึ่งจึงพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้น เช่น “เข้าใจว่าที่แม่บ่นเรื่องความสะอาด ในบ้านเพราะแม่กำลังเหนื่อย”
3. ใช้อารมณ์ เมื่อมีความขัดแย้ง มีการใช้อารมณ์ด้วยท่าทางและคำพูด เช่นตวาดเสียงดัง	3. ใช้เหตุผลด้วยการควบคุมความโกรธ ความไม่พอใจ หรือควบคุมอารมณ์ลบใดๆ เสียก่อนแล้วจึงค่อยพูดจากันทีหลัง
4. คำพูดที่ตำหนิโจมตี พูดถึงความผิด ความไม่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้อีกฝ่ายยังต่อต้าน ไม่พอใจ และมีอารมณ์ไม่ดีต่อกัน เช่น “แม่เฮงชวย อะไรๆ ก็น้องดี หนูมันผิด หนูมันเลวตลอด”	4. คำพูดที่พูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง ที่มีต่อคำพูดและการกระทำของอีกฝ่าย ซึ่งเป็นความรู้สึกในแง่ดี มากกว่าแง่ร้าย เช่น “หนูน้อยใจ ที่แม่ตำหนิหนู ว่าหนูทำผิดตลอด หนูอยากให้แม่รักและสนใจหนู เหมือนที่แม่สนใจน้อง” เป็นต้น ทั้งนี้มีข้อระวังคือ เมื่อเราพูดถึงความรู้สึกควรเน้นความรู้สึกทางบวกที่อีกฝ่ายจะยอมรับได้ มากกว่าความรู้สึกทางลบ เช่น “หนูโกรธที่แม่คอยจับผิดหนู” เปลี่ยนเป็น “หนูเสียใจ ที่แม่ไม่ไว้วางใจหนู”

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 8**

หัวข้อ : การเล่นเกมคอมพิวเตอร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม ของตนเองว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้าง ให้เลือกมา 1 พฤติกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสมของตนเองจากข้อ 1
3. เพื่อให้เรียนอธิบายถึงผลที่เกิดจากพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จากข้อ 1
4. เพื่อให้เรียนตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จากข้อ 1

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

ใบงานที่ 8 การสำรวจและวิเคราะห์พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกล่าวทักทายนักเรียน และสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่ม และกล่าวถึงพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงกิจกรรมยามว่างของแต่ละคน
  2. ถามความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
  3. พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์แบบใดที่นักเรียนคิดว่าควรปรับปรุงแก้ไข
- โดยให้เขียนในใบงานที่ 2

4. ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมกลุ่มพฤติกรรมที่คล้ายกัน และถามความเห็นนักเรียนในกลุ่มเพื่อหาวิธีปรับปรุงแก้ไข
5. เมื่อมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาแต่ละพฤติกรรม ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติในรูปแบบพฤติกรรมแบบเดิม และพฤติกรรมที่ได้แก้ไขแล้ว โดยใช้เทคนิค Role playing
6. ผู้ให้คำปรึกษาถามกลุ่มที่แสดงและกลุ่มที่นั่งดูถึงความรู้สึกและผลที่ได้รับของการมีพฤติกรรมแบบเดิมและแบบปรับปรุงใหม่
7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปให้ข้อคิดเห็นและแนวทางที่เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกม โดยให้เพื่อนในกลุ่มช่วยดูแลและชื่นชมเมื่อเพื่อนสามารถปรับพฤติกรรมได้ โดยใช้เทคนิค เพื่อนคู่หู (Buddy system) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)

#### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปถึงความรู้สึกจากผลเสียของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม

#### การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ใบงานที่ 8

แบบสำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม และวิเคราะห์สาเหตุพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม

ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม พร้อมทั้งวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสมอย่างละเอียด

พฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม	ระบุพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสมที่ต้องการแก้ไขมา 1 พฤติกรรม	สาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม

ผลที่เกิดจากพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการใช้ชีวิต  
ให้เหมาะสมของนักเรียนวัยรุ่น  
ครั้งที่ 9**

หัวข้อ : ปัจฉิมนิเทศ : การประเมินภายหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มด้านการใช้  
ชีวิตที่เหมาะสมของวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินแนวโน้มการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตที่เหมาะสมของนักเรียน
2. เพื่อปรับเปลี่ยนแผนการรักษาในกรณีนักเรียนมีแนวโน้มการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ดินสอ หรือปากกา
2. ใบงานที่ 9 แบบประเมินหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. แบบทดสอบสำรวจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษากลุ่ม โรงเรียนวัดสังฆราชา เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวเปิดกลุ่ม และทักทายเรื่องทั่ว ๆ ไป
2. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนทบทวนระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จนกระทั่งบัดนี้ พร้อมทั้งถามความรู้สึก

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนนำใบงานที่ 9 แบบประเมินหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าปัจจุบันเป็นอย่างไร อยากให้ออกมาเป็นอย่างไร มีขั้นตอนการเริ่มต้นอย่างไร และเมื่อใดจะลงมือปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย ในหัวข้อ ใบบงานที่ เพื่อดูแนวโน้มในการพัฒนาด้านการใช้ชีวิตที่เหมาะสมของนักเรียน

3. ให้นักเรียนเซ็นชื่อ และผู้ให้คำปรึกษาเซ็นชื่อเพื่อตกลงในการเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการใช้ชีวิตที่เหมาะสม

4. ผู้ให้คำปรึกษา สรุป และให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม

#### ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Post Test)

2. ผู้ให้คำปรึกษา เก็บรวบรวม Post Test เพื่อนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับ Pretest (ในครั้งที่ 1)

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจ และอวยพรนักเรียนให้โชคดี

#### การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการร่วมมือ ของนักเรียน

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นการอภิปรายของนักเรียน

3. คะแนนจากการเปรียบเทียบ Pretest และ Posttest

## ภาคผนวก จ

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

## ใบกิจกรรมที่ 9

### แบบประเมินหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้านการใช้ชีวิตของวัยรุ่น

การใช้ชีวิตที่เหมาะสมของวัยรุ่น ต้องการการกำหนดวิธีการและการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ก่อนจะสิ้นสุดการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนต้องกำหนดเป้าหมายและหาแผนชีวิตให้มีรูปแบบที่ต่างไปจากเดิม แนวทางเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียน พัฒนาและขั้นตอนที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมายได้

หัวข้อ	ปัจจุบันเป็นอย่างไร	อยากให้ออกมาเป็นอย่างไร	มีขั้นตอนการเริ่มต้นอย่างไร	เมื่อใดจะลงมือปฏิบัติ
1. การตั้งใจเรียน				
2. การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม				
3. การออกกำลังกาย				
4. การเลือกรับประทานอาหาร				
5. การมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว				
6. การสื่อสารในครอบครัว				
7. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์				

ลงชื่อ.....นักเรียน  
วันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา  
วันที่.....

**เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม  
เพื่อพัฒนาการใช้ชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น  
(Corey. 1996)**

**เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)**

การเสริมแรงเป็นหัวใจสำคัญในวิธีการให้ความช่วยเหลือของการบำบัดกลุ่มแบบ Group Personal Theory มีการให้เสริมแรงโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการเสริมแรงซึ่งกันและกัน โดยการยกย่องชมเชย การให้การยอมรับ การสนับสนุน และการให้ความสนใจ เป็นสิ่งที่ดีที่จะเริ่มต้นการบำบัดด้วยการที่ให้สมาชิกรายงานถึงผลสำเร็จของพวกเขา แทนที่จะกล่าวถึงความล้มเหลว เป็นการสร้างให้เกิดบรรยากาศทางบวกขึ้นในกลุ่ม ให้แรงเสริมแก่คนที่ทำอะไรได้ดีในชีวิตแต่ละวัน และเป็นการเตือนให้กลุ่มทราบว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นมีทางเป็นไปได้

รายงานเกี่ยวข้องกับความสำเร็จไม่ว่าเรื่องราวที่รายงานนั้นจะดูอ่อนน้อมถ่อมตนเพียงไร ก็นับเป็นเรื่องสำคัญเมื่อสมาชิกได้มีการปรับปรุงแก้ไขให้ตนเองดีขึ้น แต่ยังคงไม่มีความหวังและเมื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประสบกับการไม่ยอมรับในสิ่งแวดล้อมประจำวัน ในกรณีนี้การเสริมแรงและการสนับสนุนจากกลุ่ม จะได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ ถ้าหากสมาชิกยังคงใช้ผลที่พวกเขาได้รับ

ถ้าหากการเสริมแรงทางสังคมเป็นวิธีการที่มีพลังที่กำหนดรูปแบบพฤติกรรม ก็คือเป็นการเสริมแรงตนเองด้วยสมาชิกกลุ่มจะถูกสอนเกี่ยวกับจะให้แรงเสริมแก่ตนเองอย่างไร เมื่อตนเองได้พัฒนาขึ้น เพื่อที่จะเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและกลายเป็นคนที่พึ่งพาตนเองได้ในที่สุด

**เทคนิคการทำสัญญาอย่างมีเงื่อนไข (Contingency contracts)**

การทำสัญญาหมายถึง พฤติกรรมมีการแสดงออกมา มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่มี ความต่อเนื่อง รางวัลจะเชื่อมโยงเป้าหมายที่ประสบผลสำเร็จ และเงื่อนไขภายใต้รางวัลที่ควรได้รับ เมื่อไรก็ตามที่เป็นไปได้ สัญญาจะกำหนดช่วงเวลาสำหรับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นผลสำเร็จ

การทำสัญญาโดยมีเงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพนั้นควรจะมีลักษณะเด่นดังนี้

1. มีรายละเอียดที่ชัดเจนเฉพาะที่จะต้องกระทำ และพฤติกรรมนั้นแสดงออกอย่างไร ในงานที่กำหนดให้ทำ
  2. กำหนดให้ชัดเจนเกี่ยวกับแรงเสริมที่ให้ทันทีเช่นเดียวกับการให้แรงเสริมจากกลุ่ม
  3. กำหนดรายละเอียดงานที่กำหนดให้ทำ จะต้องมีการสังเกตประเมินและจดบันทึก
- การทำสัญญาที่มีเงื่อนไขมักจะใช้กับเด็ก

### เทคนิคการแสดงเป็นแบบอย่าง (Modeling)

การแสดงบทบาทเป็นแบบอย่างหนึ่งในเครื่องมือการสอนที่มีพลังที่สุด โดยหาได้จากผู้นำกลุ่ม การให้การนำบัดกลุ่มมีข้อได้เปรียบกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ สามารถให้สมาชิกมีโอกาสได้เลียนแบบจากตัวแบบและสังคมที่หลากหลาย การแสดงเป็นแบบอย่างจะเป็นหน้าที่ของทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

คุณลักษณะของผู้เป็นตัวอย่างที่มีประสิทธิภาพ จากการรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยแบนดูรา (Bandura) ปี 1969 ชี้ให้เห็นว่า ผู้เป็นแบบอย่างที่คล้ายคลึงกับผู้เลียนแบบในด้านอายุ เชื้อชาติ เพศ และทัศนคติ ซึ่งจะได้รับการเลียนแบบมากกว่าผู้เป็นแบบอย่างที่มีความแตกต่างจากผู้เลียนแบบ ผู้เป็นแบบอย่างซึ่งมีฐานะทางสังคมดีและมีเกียรติยศชื่อเสียงก็จะถูกเลียนแบบมากเช่นกัน ถ้าหากผู้รับการปรึกษามีความแตกต่างจากผู้เป็นแบบอย่างมากในหลายๆ ด้านแล้ว ผู้รับการนำบัดมีแนวโน้มที่จะรับพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างมาเป็นของตนโดยไม่อยู่ในความเป็นจริง นอกจากนี้ผู้เป็นแบบอย่างซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถในด้านการแสดง และเป็นผู้มีบุคลิกภาพอบอุ่น ก็จะมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้มีการถูกเลียนแบบมากขึ้น

สิ่งที่ควรให้เกิดมากขึ้นเท่าที่เป็นไปได้ก็คือ ผู้เป็นแบบอย่างควรจะเป็นแรงเสริมในส่วนที่ใกล้เคียงกับผู้เลียนแบบ และผู้เลียนแบบก็ควรได้รับแรงเสริมสำหรับการเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีนั้นด้วย

การแสดงเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง จะถูกจัดอยู่ในการให้เล่นบทบาทสมมติในช่วงระหว่างการนำบัดและมีการฝึกปฏิบัติจริง ตัวอย่างเช่น เฮนรี่ มีความลำบากในการเริ่มต้นพูดคุยติดต่อกับผู้หญิง และเขาอยากจะมีความรู้สึกที่ผ่อนคลายเป็นอิสระในเรื่องนี้ เมื่ออยู่ในชั้นเรียนในวิทยาลัย เฮนรี่สามารถสังเกตสมาชิกที่แสดงเป็นแบบอย่าง ด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพในเรื่องนี้ อย่างน้อยหนึ่งวิธีในการเริ่มสนทนากับเพศหญิง ดังนั้นเฮนรี่ก็จะสามารถฝึกปฏิบัติตามแบบอย่างที่เขาเห็นในช่วงการนำบัด ใช้ทักษะที่เขาได้เรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มที่เป็นแบบอย่าง ต่อมาเขาก็สามารถที่จะสัญญาว่า เขาจะเริ่มต้นพูดคุยสนทนากับเพื่อนหญิงได้ในชั้นเรียนซึ่งอยู่ในชีวิตจริง จะเห็นว่าการแสดงเป็นแบบอย่างมีประโยชน์เป็นพิเศษ ในการทำกลุ่มฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและในการสอนวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถกล่าวถึงตนเองอย่างสร้างสรรค์

### เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

หลังจากสมาชิกฝึกปฏิบัติแสดงพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มนำบัดแล้ว สมาชิกคนอื่นก็จะให้ข้อมูลย้อนกลับต่อการแสดงนั้น การแสดงความคิดเห็นนี้สามารถให้โดยสมาชิกกลุ่มคนอื่นหรือผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะมีทั้งแบบยกย่องชมเชยสนับสนุน และ การให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขหรือชี้ให้เห็นข้อผิดพลาด

การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะถ้าหากว่าพฤติกรรมใหม่นั้นเป็นการสร้างสรรค์ลักษณะที่เฉพาะเจาะจงหรือเป็นด้านบวก แนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับสำหรับสมาชิกกลุ่มที่แสดงพฤติกรรมใหม่ มีดังนี้

1. ก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะมีการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้น พวกเขาได้รับการฝึกอบรมในเรื่องนี้ ก่อนว่าจะมีการให้และการรับข้อมูลย้อนกลับนี้อย่างไร
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับจะให้ได้ด้านบวกก่อนเพื่อที่สมาชิกจะสามารถได้รับแรงเสริมทันที
3. ในการวิพากษ์วิจารณ์การแสดง โดยผู้สังเกตการณ์จะต้องพูดในลักษณะที่ว่าอะไรที่ควรจะสามารถประพฤติหรือแสดงให้แตกต่างออกไป
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์จะต้องเฉพาะเจาะจงและเน้นลงไปที่พฤติกรรม
5. ไม่ว่าจะเป็นผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับได้

### เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring)

กระบวนการด้านความคิดของแต่ละบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จริงแล้วสมาชิกกลุ่มมักจะเปิดเผยความคิด เมื่อพวกเขาอยู่สภาพการณ์ที่มีความเครียด

การวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ ซึ่งให้เห็นความคิดของบุคคล การเข้าใจพฤติกรรมด้านลบที่ส่งผลกระทบต่อความคิดและเรียนรู้ที่แทนที่ด้วยความคิดที่อยู่ในความเป็นจริงและเหมาะสม ทั้งทฤษฎีการบำบัดแบบเน้นอารมณ์และเหตุผลและทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวางโครงสร้างใหม่ทางความคิด ในฐานะเป็นวิธีการที่เป็นแก่นในกระบวนการติดตามและการคิดหาแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลเป็นอย่างมากต่อการแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคล

ความคิดเกี่ยวกับความล้มเหลวของตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ที่เศร้าโศกกระทบทุกข์และจะไปรบกวนการแสดงพฤติกรรมใหม่ เรื่องราวที่สร้างสรรค์เกี่ยวกับตนเอง จะสามารถนำไปสู่การพัฒนาการแสดงพฤติกรรมใหม่ ในการเปลี่ยนความคิดใหม่ สมาชิกจะเลียนแบบผู้เป็นแบบอย่างและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นในกลุ่ม

หลังจากมีการทดลองปฏิบัติสิ่งเหล่านี้หลายครั้งในกลุ่มแล้ว พวกเขาจะได้รับมอบหมายงานให้ฝึกที่จะวางแผนเรื่องใหม่ที่เป็นก่อนที่พวกเขาจะไปใช้รูปแบบใหม่ในโลกแห่งความเป็นจริง ในขั้นตอนสุดท้ายของการวางโครงสร้างใหม่ทางความคิด การบ้านเป็นงานที่มอบหมายในตอนสิ้นสุดของการบำบัดกลุ่มแต่ละครั้ง และจะมีการตรวจสอบในตอนเริ่มต้นของการบำบัดกลุ่มครั้งต่อไป เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความก้าวหน้างานที่มอบหมายก็จะได้รับการพัฒนาให้อยู่ในระดับที่ประสบความสำเร็จที่ยากขึ้นไป

### เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (The Buddy System)

“ระบบเพื่อนคู่หู” เป็นรูปแบบของการสร้างสัมพันธมิตรระหว่างสมาชิก ผู้รับการบำบัด จะได้รับมอบหมายหรือเลือกคนอื่นให้เป็นผู้ตรวจสอบและสอนตลอดกระบวนการบำบัดกลุ่ม ดังนั้นสมาชิกจะมีการตรวจสอบพฤติกรรมซึ่งกันและกันในกลุ่ม มีการเตือนซึ่งกันและกัน เพื่อยืนยันในสัญญา และฝึกปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายและมีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนทั้งภายใน – ภายนอกกลุ่มบำบัดในกลุ่มใหญ่ บางครั้งผู้รับการบำบัดลงเลที่จะเลือก Buddy โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงต้นของการบำบัด แต่เมื่อมีเพื่อนคู่หูแล้ว ระบบเพื่อนคู่หูมักมีประโยชน์ในการพัฒนาเครือข่ายงานสนับสนุนในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง Buddy จะได้รับการฝึกในการให้การเสริมแรงและวิธีการให้และรับข้อวิพากษ์วิจารณ์

สิ่งที่สำคัญที่สุดในส่วนของการบำบัดเกิดขึ้นภายนอกกลุ่มด้วยการฝึกปฏิบัติงานที่รับมอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน วิธีการนี้ให้โอกาสสมาชิกในการช่วยเหลือผู้อื่นและมีโอกาสเรียนรู้ การฝึกทักษะการเป็นผู้นำ ระบบเพื่อนคู่หูนี้กลายมาเป็นเครือข่ายการช่วยเหลือตนเองหลังจากกลุ่มยุติ

**ประวัติย่อผู้วิจัย**

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางวรรณวิมล ภิญโญศุภสิทธิ์
วันเดือนปีเกิด	15 ธันวาคม 2508
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	204/2 ถนนนาเกลือ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000 เบอร์โทรศัพท์ (073) 414673
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์ ระดับ 6
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000 เบอร์โทรศัพท์ (074) 443980
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2520	ประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านสะบารัง จังหวัดปัตตานี
พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี
พ.ศ. 2529	การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา
พ.ศ. 2533	การศึกษาระดับบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยา การแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2547	การศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ