



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

The Effects of Group Work Program to Developing Resilience of Mathayomsuksa II
Students at Singburi School Sing Buri Province

นามผู้วิจัย นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, กศ.ด.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รพีพิมพ์ ธีระวัฒน์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

สิงห์บุรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

The Effects of Group Work Program to Developing Resilience of Mathayomsuksa II
Students at Singburi School Sing Buri Province

โดย

นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2554

พงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว 2554: ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, กศ.ด. 239 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี 2) เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ
หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม 3) เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของนักเรียนที่เข้าร่วม
โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนการทดลองและหลังการ
ทดลอง นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 32 คน แล้วทำการสุ่มเพื่อ
จัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองกลุ่มละ 16 คน และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16
คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น แบบสอบถาม
ความยืดหยุ่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
การทดสอบค่าสถิติ t-test dependent samples และ t-test for independent samples.

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและราย
ด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในด้านความยืดหยุ่น
โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองและ
นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้านก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลายมือชื่อนิติสด

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Pongsak Phuengkaew 2011: The Effects Group Work Program to Developing Resilience of Mathayomsuksa II Students at Singburi School Sing Buri Province. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Miss Patcharaporn Srisawad, Ed.D. 239 pages.

The purposes of this study were: 1) To study resilience of the mathayomsuksa II students of the Singburi school Sing Buri Province. 2) To compare resilience experimental group and control group before and after participated in group work for developing resilience program. 3) To compare resilience between experiment group and control group before and after participated. The subjects 32 students at mathayomsuksa II student at Singburi school Sing Buri province. They were randomly selected into two groups, ie, an experimental group of 16 students and control group 16 subjects. The research instrument were a group in each experimental group and control group, in each group were used in the program group work for developing resilience program. The data analyzed by mean, percent, standard deviation, t-test for dependent samples and t-test for independent samples.

The results of the study were as follows: 1) The resilience of mathayomsuksa II students as a whole and overall factors were at the high level. 2) Statistically significant differences in total resilience and in each of three factors of resilience of experimental group were found to exist before and after participated in the group work program for developing resilience at the level of .05. 3) Statistically significant differences in total resilience and in each of three factors of resilience of experimental group and control group were found to exist before and after participated in the group work program for developing resilience at .05 level.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้กรุณาช่วยเหลือดูแลให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่ง ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอก และรองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ ประธานการสอบปากเปล่าขั้นสุดท้ายที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ กราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่อบรมสั่งสอนให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จนประสบความสำเร็จ

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนสิงห์บุรี อาจารย์วิภาพร วีระพันธุ์ และอาจารย์แนะแนวโรงเรียนสิงห์บุรีทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดี รวมทั้งขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทุกคนที่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรมแต่ละครั้งเป็นอย่างดี

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัย คุณพ่อ-คุณแม่ผู้ให้ชีวิตและให้ทุกสิ่งทุกอย่าง อีกทั้งพี่ชายทั้ง 2 คนและญาติพี่น้องทุกคนที่เป็นกำลังใจเป็นอย่างดี กราบขอบพระคุณครูอาจารย์ที่อบรมสั่งสอน และขอขอบพระคุณพี่ๆเจ้าหน้าที่ธุรการทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือและห่วงใยเสมอมา รวมถึงเพื่อนๆ พี่น้องนิสิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือที่ดี แก่ผู้วิจัยจนทำให้วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

พงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว

สิงหาคม 2554

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	6
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่น	9
เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น	17
เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	54
สมมติฐานการวิจัย	58
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
การดำเนินการทดลอง	68
การวิเคราะห์ข้อมูล	70
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	72
ผลการวิจัย	72
ข้อวิจารณ์	86

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	96
สรุปผลการวิจัย	102
ข้อเสนอแนะ	103
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	104
ภาคผนวก	113
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	114
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	120
ภาคผนวก ค แบบสอบถามความยืดหยุ่น	123
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามความยืดหยุ่น	139
ภาคผนวก จ การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น	147
ภาคผนวก ฉ รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น	149
ภาคผนวก ช แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม	227
ภาคผนวก ซ ผลสรุปข้อคิดเห็นจากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม	229
ประวัติการศึกษาและการศึกษา	239

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม	65
2	โครงสร้างของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น	66
3	จำนวน ร้อยละของนักเรียนในกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา (N=488)	74
4	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นโดยรวม และรายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี(N=488)	75
5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นโดยรวม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี(N=488)	76
6	จำนวนข้อมูลด้านเพศของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	77
7	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นรายด้าน และ โดยรวมของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่ม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Dependent –Sample t –test)	78

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติที่ (Independent –Sample t –test)	80
9	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบสถิติทดสอบที่ (Dependent-sample t –test)	82
10	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบสถิติทดสอบที่ (Dependent-sample t –test)	84
ตารางผนวกที่		
1	ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามความยืดหยุ่น	140
2	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความยืดหยุ่น	144
3	ค่าดัชนี IOC ของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น	148
4	ความคิดและความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลองจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น	230

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง	79
2	แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุม	81
3	แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	83
4	แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	85

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยีที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ย่อมส่งผลกระทบต่อสังคม ความเจริญก้าวหน้า ทางด้านวัตถุที่มีความเจริญมากขึ้นตามไป ด้วย ความขัดแย้งต่างๆก็มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้าน ปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้นรายวัน เศรษฐกิจที่ยังไม่ฟื้นตัว และที่เป็นปัญหาในสังคมไทยอีก ประการหนึ่งคือสังคมการเมืองที่กำลังแตกแยกทางความคิด ทำให้ปัญหาต่าง ๆ ยิ่งทวีความรุนแรง มากขึ้นสังคมที่ขาดความรับผิดชอบเห็นแก่ตัวของของผู้คนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัว เป็นสถาบันที่มีความสำคัญ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องทำงาน หาเงินเพื่อมาเลี้ยงลูก เวลาที่จะมาดูแลให้ ความรักความอบอุ่น การอบรมสั่งสอนก็แทบจะไม่มีเวลา เมื่อลูก ๆ เติบโตเข้าสู่วัยเรียน ลูกใช้เวลา อยู่ที่โรงเรียนมากขึ้น อยู่กับเพื่อนมากขึ้น โดยในปัจจุบันครูก็ไม่เข้มงวดเหมือนในสมัยก่อน เมื่อเด็ก เกิดปัญหาต่างๆ มักจะแก้ปัญหามาในทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เป็นปัญหาอื่นๆ ตามมา ดังคำกล่าวของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (มติชน,2551) ที่กล่าวว่าเมื่อเปรียบเทียบระหว่างวิกฤตเศรษฐกิจที่กำลังจะ เกิดขึ้น และวิกฤตการเมือง จะส่งผลกระทบที่จะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า จนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยกำลังประสบปัญหาเรื่อง นี้คือ เรื่องของจิตใจ จนนำไปสู่ปัญหาการทำร้ายตนเองและผู้อื่นรวมทั้ง อัจฉรา เจริญศรี (2551) ที่ชี้ให้เห็นถึงข่าวการฆ่ากันตาย การทำร้ายร่างกาย หรือการชิงทรัพย์ การล้วงละเมิดทางเพศ และ ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวที่เป็นอยู่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สมชาย จักรพันธุ์ (เดลินิวส์,2549) ที่กล่าวว่า การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไทย ในรูปแบบต่างๆ อาทิเช่น การใช้ความรุนแรงเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหา การทำร้ายผู้อื่น การ ก่ออาชญากรรม การยกพวกตีกัน การล้วงละเมิดทางเพศ ที่ปรากฏเป็นข่าวเกือบทุกวัน เป็นปัญหาที่ ส่งผลกระทบต่อจิตใจเยาวชนไทย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึง นับว่าเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อ

ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว ได้อย่างเหมาะสมบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเป็นทั้งแรงผลักดันและแรงกระตุ้นให้พัฒนาการ ด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ วรณา กลกิจโกวินท์ (ม.ป.ป.) ที่กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยสำคัญที่กำลังจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่การเป็นผู้ใหญ่ต่อไปข้างหน้าจะมีความสำเร็จ เพียงใดมีชีวิตดำเนินต่อไปอย่างไรในเอกลักษณ์ของตน ความก้าวหน้าในวิชาชีพ ในอาชีพ การมี คู่ครอง และครอบครัวประสบความสำเร็จแค่ไหน ชีวิตในระหว่างวัยรุ่นเป็นตัวชี้และเป็น แนวทางหลักที่สำคัญอย่างมาก วัยรุ่นเป็นวัยที่ยากต่อการคาดหวังว่าต่อไปจะเป็นเช่นไร เด็กหลายคน ที่พ่อแม่เลี้ยงดูอย่างดีมาแต่ต้น เมื่อมาถึงวัยรุ่นชีวิตพลิกผันจนทำให้การปรับตัวของเขาออกนอกกลุ่ม นอกทาง เกิดปัญหาต่าง ๆ ในทำนองกลับกันเด็กที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นปัญหา หรือระยะเป็นวัยรุ่น มีปัญหาที่ทำให้พ่อแม่เป็นกังวล เตื่อคร้อน กลับสามารถปรับตัวได้ และชีวิตดำเนินไปอย่างดีเมื่อ พ้นวัยรุ่นก็มี วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ผู้ใหญ่จะต้องให้ความสนใจ สนใจเป็นพิเศษ เพราะวัยรุ่นไม่ใช่เด็ก และวัยรุ่นไม่ใช่ผู้ใหญ่ แต่เขาเป็นเด็กที่กำลังจะเติบโตเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ความยืดหยุ่น (Resilience) เป็นลักษณะหรือคุณสมบัติหนึ่งที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นสามารถ เผชิญกับภาวะทุกข์ทรมานได้ดังคำกล่าวของ Benard (1993) ที่กล่าวว่าที่มาของความสามารถในการฟื้นพลังมีลักษณะคล้ายกับพัฒนาการการเจริญเติบโตของบุคคล ที่ประกอบด้วยลักษณะ บุคลิกภาพ และสภาพแวดล้อม เขามีความเห็นว่ มนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการฟื้นพลังมาโดย กำหนดพร้อมศักยภาพของการพัฒนา และความสามารถในการฟื้นพลังไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรม ที่จะพบในเด็กอัจฉริยะ (super kids) เท่านั้น แต่มนุษย์เกิดมาพร้อมศักยภาพสำหรับการทำสิ่งที่ดีงาม ให้กับตนเอง และศักยภาพสำหรับการเปลี่ยนแปลงและการถ่ายทอด จะเห็นได้ว่าความสามารถในการฟื้นพลัง เป็นคุณสมบัติที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มเด็กละวัยรุ่น รวมทั้ง Grotberg (1995) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่น (Resilience) ว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ประการแรก เป็นการสนับสนุนจากภายนอก (External supports) นักเรียนมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพจากครอบครัว ครูและเพื่อน นักเรียนมีตัวแบบที่เหมาะสม และได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้ใหญ่ อีกทั้งยังสามารถเข้าถึง บริการต่างๆได้ ประการที่สองความเข้มแข็งภายใน (Inner strengths) นักเรียนมีทัศนคติ ความเชื่อ ภายในตนเอง เป็นที่รักและแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีอิสระและความ รับผิดชอบในตนเอง ประการที่สาม ทักษะทางสังคม (Social skills) นักเรียนสามารถใช้การสื่อสาร

ที่เหมาะสม มีวิธีการแก้ปัญหา มีการจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่างๆ รู้จักประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ตลอดจนแสวงหาความไว้วางใจได้

รวมทั้ง Parr, Montgomery, et.al (1998) ได้ให้ความหมายความยืดหยุ่นว่าเป็นลักษณะหรือคุณสมบัติที่ทำให้เด็กและวัยรุ่นสามารถผ่านปัญหาและความทุกข์ยากต่างๆ ได้ โดยสามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพได้แก่ การมีความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่ในชีวิต การมีความมั่นใจในตนเอง มีความสามารถในการปรับตัว มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี มีความเต็มใจในการเสี่ยง มีการยอมรับในเรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคล เปิดรับฟังความคิดเห็นต่างๆ มีความคิดริเริ่ม และมีความสามารถใส่ใจ สอดคล้องกับ Goldman (1995) ได้อธิบายถึงลักษณะของบุคคลผู้ยืดหยุ่นอยู่ได้ในภาวะที่ทุกข์ยากว่า ประกอบด้วย ความสามารถในการจูงใจในตนเอง มีความยืดหยุ่นต่อสู้ในการเผชิญกับภาวะที่เกิดความคับข้องใจ สามารถควบคุมแรงกระตุ้นสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการได้มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกในทางลบของตนเองได้มีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกกับผู้อื่นได้ และมีความหวังในชีวิต

ดังนั้นความยืดหยุ่น (Resilience) จึงเป็นศักยภาพที่บุคคลใช้ในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตของตน เป็นลักษณะที่ได้พัฒนาจากการต่อสู้กับปัญหา และการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิต ศักยภาพดังกล่าวเป็นลักษณะที่มี 2 ส่วน ด้วยกัน ได้แก่ ส่วนที่มีอยู่ภายในตัวของบุคคลเอง และส่วนที่เป็นสภาพแวดล้อม ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียนและแหล่งชุมชนอื่นๆ ของเขาด้วย และงานวิจัยของ สุนิพัช เปรมอมรกิจ (2543) ที่กล่าวว่าเด็กที่มีความยืดหยุ่นจะมีความสามารถในการเผชิญความเสี่ยง สามารถเอาชนะและหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเกิดผลในทางลบ เช่น การกระทำผิดกฎหมาย มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และมีปัญหาด้านการศึกษา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ Rank and Patterson (1996) ที่กล่าวว่า ความยืดหยุ่นเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหา และสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้จนทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง โดยพัฒนาผ่านประสบการณ์จากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตและงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ภากรชาติ (2551) กล่าวว่า ความยืดหยุ่น คือ ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพทางจิตใจ หลังจากที่บุคคลเผชิญกับความเครียด และงานวิจัยของเพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) กล่าวว่า ความยืดหยุ่น คือ เป็นกันชนของกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด รวมทั้งงานวิจัยของ พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) กล่าวว่าถึงความยืดหยุ่น ว่าเป็นศักยภาพของบุคคลิกภาพในการเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมี

ความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลมกลืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับความทุกข์และปัญหาในชีวิต

การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่น อาทิ Wolin and Wolin (1993) ศึกษาพบว่า ลักษณะบุคคลที่มีความสามารถความยืดหยุ่น ประกอบด้วย การหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การเป็นผู้ริเริ่ม การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน อาจกล่าวได้ว่าความสามารถความยืดหยุ่น เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลที่มีในตัวบุคคล ที่แต่ละคนใช้ในการเผชิญกับความทุกข์หรือปัญหาต่างๆในชีวิต

ส่วนการพัฒนาความยืดหยุ่นของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกภายในกลุ่ม ให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น จนนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาตนเองได้ และกิจกรรมกลุ่มประกอบไปด้วย เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง เป็นต้น และกิจกรรมกลุ่มนี้สามารถนำมาใช้พัฒนาความยืดหยุ่นของวัยรุ่น โดยช่วยให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและรู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักอดทน สามารถตั้งความคาดหวังที่เป็นจริงและเหมาะสมสำหรับตนเองได้ รวมทั้งนักเรียนในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งนักเรียนในช่วงนี้เป็นนักเรียนในช่วงวัยรุ่น สามารถที่จะพัฒนาความยืดหยุ่นได้ดี เพื่อสามารถจะพัฒนาไปสู่ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถมีพลังในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ มีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาได้ สามารถหาทางออกให้กับชีวิตได้ สามารถปรับตัวได้ ในสังคมในยุคปัจจุบัน จนนำไปสู่การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนอย่างถูกต้องโดยให้ผู้เรียนสามารถที่จะฝึกฝนและการพัฒนาทางด้านความคิด จิตใจ ในการที่จะต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ศึกษาความยืดหยุ่นและการพัฒนาความยืดหยุ่น โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลในพื้นฐานในการพัฒนานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาให้มีความยืดหยุ่น เพื่อให้ นักเรียนสามารถที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ให้มีความรู้ความสามารถนำไปใช้เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจและสามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำมาพัฒนาความยืดหยุ่นในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะได้ประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการนำไปศึกษากับประชากรกลุ่มอื่น
2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ ผลการศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้
 - 2.1 จากผลการศึกษาทำให้ได้ข้อมูลจากแบบสอบถามความยืดหยุ่นของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
 - 2.2 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเป็นโปรแกรมที่ครู อาจารย์สามารถนำไปพัฒนาให้นักเรียนมีความยืดหยุ่น

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนโรงเรียนสิงห์บุรี เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังต่อไปนี้

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 จำนวน 488 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัด สิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 โดยการสุ่มแบบเจาะจง(Purposive Random Sampling)กับนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 32 คน แล้วทำการสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่าย (Randomly Assigned) ด้วยการเลือกจากห้องที่มีนักเรียนที่คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้กลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

ตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่น

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการวัดค่าตัวแปรตามก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

นิยามศัพท์

ความยืดหยุ่น (Resilience) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการฟื้นฟูจิตใจ หลังจาก ที่นักเรียนประสบกับปัญหาต่างๆ ที่นักเรียนมีการสนับสนุนภายนอก นักเรียนมีความเข้มแข็ง ภายในและมีทักษะทางสังคม โดยผู้วิจัยได้ยึดตามแนวคิดของ Groberg (1995) ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. การสนับสนุนจากภายนอก (External supports) หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพจากครอบครัว ครูและเพื่อน นักเรียนมีตัวแบบที่เหมาะสม และได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้ใหญ่ อีกทั้งยังสามารถเข้าถึงบริการต่างๆ ได้

2. ความเข้มแข็งภายใน (Inner strengths) หมายถึง นักเรียนมีทัศนคติ ความเชื่อภายในตนเอง ว่าเป็นที่รักและแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีอิสระและความรับผิดชอบในตนเอง

3. ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง นักเรียนสามารถใช้การสื่อสารที่เหมาะสม มีวิธีการแก้ปัญหา มีการจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่างๆ รู้จักประเมินอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้ ตลอดจนแสวงหาความไว้วางใจได้

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 ที่ได้เรียนตามปกติ

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น หมายถึง กิจกรรมที่ให้นักเรียนที่เป็นสมาชิกภายในกลุ่มได้วางแผนและกระทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม เทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ เกม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งได้จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น โดยมีผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลือและส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และได้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง โดยแบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม หมายถึง การเริ่มต้นของกิจกรรม การให้คำแนะนำ ชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎ กติกา คำสั่ง การแบ่งกลุ่ม การรับมอบหมายงานที่กำหนดให้ เพื่อให้ดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่อไปจนเกิดความเข้าใจ และสนทนานำเข้าสู่กิจกรรม
2. ขั้นวิเคราะห์ หมายถึง การให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองนักเรียนแต่ละคนมีส่วนร่วมและมีบทบาทในการทำกิจกรรมในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม โดยมีผู้วิจัยคอยแนะนำและสร้างบรรยากาศ
3. ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ หมายถึง การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็น หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จแล้ว โดยในขั้นนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยให้ผู้เรียนได้สรุปข้อคิดต่างๆนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
4. ขั้นประเมินผล หมายถึง ให้ผู้เรียนได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มมาสรุปเป็นหลักคิดของตนเอง และสามารถนำประโยชน์ที่ได้ไปใช้กับตนเองได้

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหลักการ แนวคิดจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยจำแนกประเด็นการศึกษาดังนี้

1. เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่น
2. เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
3. เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่น

ความหมายของความยืดหยุ่น

ศุภรัตน์ เอกอัสวิน และ เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ (2008) ได้ให้ความหมายว่าความยืดหยุ่น คือ ความสามารถเฉพาะบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ เป็นความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อย่างสำเร็จภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ

Zunz (2004) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่น คือความสามารถในการกลับคืนหรือจัดการกับความทุกข์ที่เผชิญ ด้วยการเพิ่มปัจจัยป้องกัน

Grotberg (1995) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่น คือความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็ง หรือศักยภาพดังกล่าวนี้ควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม

American Psychological Association. (n.d.) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่น คือ กระบวนการในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความเศร้าโศก การถูกคุกคาม จากแหล่งของความเครียดต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาทางการเงิน เพื่อกลับคืนจากประสบการณ์ที่เลวร้าย

Alperstein and Raman (2003) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่น คือ ความสามารถขึ้นพื้นฐานของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน ในการป้องกันหรือจัดการกับความเครียด หรือการฟื้นคืนจากประสบการณ์ที่เลวร้าย

The Oxford English Dictionary (1971) อธิบายความหมายของความยืดหยุ่น คือ ความสามารถของบุคคลในการสะท้อนกลับคืนสู่สภาพปกติ หรือยืดหยุ่นต่อเหตุการณ์ลบที่กำลังประสบอยู่

Oxford Advanced Learner's Dictionary (2005) ได้อธิบายว่าความสามารถของคนหรือสิ่งต่างๆ ที่จะรู้สึกดีขึ้นได้อย่างรวดเร็วหลังจากที่มีบางสิ่งไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้น เช่น การช็อค การบาดเจ็บ เป็นต้น

Macmillan English Dictionary For Advanced Learners, international student edition, (2002) ได้อธิบายความหมายว่า ความสามารถของบุคคลในการที่มีสุขภาพดี มีความสุข หรือแข็งแรงขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งหลังจากอาการป่วยใช้ความผิดหวังหรือปัญหาอื่น

จากความหมายของความยืดหยุ่นข้างต้นสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นหมายถึง ความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจหลังจากที่บุคคลประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว หลังจากที่ประสบกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต

องค์ประกอบของความยืดหยุ่น

Grotbreg (1995) ได้นำเสนอปัจจัยของความยืดหยุ่น มาจากกรอบแนวคิด 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การสนับสนุนจากภายนอก (External supports) หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพจากครอบครัว ครูและเพื่อน นักเรียนมีตัวแบบที่เหมาะสม และได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้ใหญ่ อีกทั้งยังสามารถเข้าถึงบริการต่างๆ ได้

2. ความเข้มแข็งภายใน (Inner strengths) หมายถึง นักเรียนมีทัศนคติ ความเชื่อภายในตนเอง ว่าเป็นที่รักและแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีอิสระและความรับผิดชอบในตนเอง

3 ทักษะทางสังคม (Social skills) หมายถึง นักเรียนสามารถใช้การสื่อสารที่เหมาะสม มีวิธีการแก้ปัญหา มีการจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่างๆ รู้จักประเมินอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น ได้ ตลอดจนแสวงหาความไว้วางใจได้

ลักษณะของความยืดหยุ่น

จากการศึกษาของ Benard (1993) พบว่า เด็กที่มีความสามารถในความยืดหยุ่น มีลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ

1. ความสามารถทางสังคม (Social competence) ประกอบด้วยคุณสมบัติต่อไปนี้ คือ มีการโต้ตอบที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีความพยายามในการดึงการตอบสนองทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ใส่ใจ มีทักษะการสื่อสารและมีอารมณ์ขัน นับตั้งแต่วัยเด็กพวกเขาจะมีแนวโน้มที่จะสัมพันธ์ทางบวกกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อนซึ่งช่วยให้เกิดความผูกพันกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

2. ทักษะการแก้ปัญหา(Problem – solving skill) เป็นความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม และสะท้อนออกมาในรูปของการพยายามหาทางออกของปัญหา ทั้งปัญหาในด้านปัญญาและสังคม มีทักษะที่สำคัญอย่างยิ่ง 2 ทักษะนั้นก็คือ การวางแผน ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดการมองเห็นว่าตนเองจะดำเนินการอย่างไร และสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรอันมากมายได้

3. ความมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Autonomy) เป็นความสำนึกในลักษณะเอกลักษณ์แห่งตนและความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่พึ่งพิง และแสดงการ

ควบคุมสิ่งที่อยู่แวดล้อมตนเอง คำว่า “Autonomy” ครอบคลุมไปถึงขอบเขตตัวแปรต่างๆ เช่น ความเชื่อในอำนาจแห่ง (Self-efficacy) ความเชื่อในอำนาจแห่งตน (Internal Locus of Control) และการควบคุมตนเอง (Impulse Control)

4. ความมุ่งหวังในชีวิตและอนาคต (A sense of purpose and future) ความมุ่งหวังในชีวิตทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิต ความปรารถนาในการศึกษา การยืดหยุ่นอยู่ได้ ความหวังและการตระหนักถึงอนาคตที่สดใส

Grotberg (1995) กล่าวว่าความยืดหยุ่น (resilience) จะได้มาจากการเสริมสร้างให้เด็กเกิดความรู้สึกรับมือ 3 แหล่งประโยชน์คือ

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นความปลอดภัยขั้นพื้นฐานที่เด็กควรได้รับจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียนหรือชุมชน อันได้แก่

1.1 ทำให้เด็กรู้ว่าความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ ทำให้เด็กรับรู้ว่ารอบ ๆ ตัวยังมีคนที่สามารถเชื่อใจหรือไว้ใจได้ และพร้อมที่จะรักตน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

1.2 ทำให้เด็กรับรู้ว่าการเรียนรู้เรื่องกฎระเบียบจากบ้าน โดยมีผู้ใหญ่คอยบอกถึงขอบเขตและข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ชัดเจนในการจะทำอะไรเพื่อที่เด็กจะได้ไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตนเอง

1.3 ทำให้เด็กรับรู้ว่าตัวอย่างที่คิดในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยที่ผู้ใหญ่รอบข้างจะทำให้เด็กเห็นว่าสิ่งที่ถูกต้อง และที่ควรกระทำนั้นเป็นอย่างไร

1.4 ทำให้เด็กรับรู้ว่ามีคนพร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนให้ตัวเขาเป็นตัวของตัวเอง

1.5 ทำให้เด็กรับรู้ว่ามีคนพร้อมที่จะคอยดูแลเขาในเรื่องสุขภาพ การศึกษา การได้รับการบริการและสวัสดิการทางสังคมและความปลอดภัย

2. สิ่งที่คุณเป็น (I am) เป็นการช่วยให้เด็กได้รู้ว่าตนเองเป็นใครและมีหน้าที่ต้องทำอะไร เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งได้แก่

2.1 ทำให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถที่จะรักและเป็นที่ยอมรับของผู้คนได้

2.2 ทำให้เด็กรู้จักมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้อื่นและบุคคลรอบข้างได้

2.3 ให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองแต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับ และยกย่อง

2.4 ทำให้เด็กรู้ว่าพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป

2.5 ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในการมีชีวิตอยู่และเชื่อว่าชีวิตยังมีความหวัง

3. สิ่งที่คุณทำได้ (I can) เป็นการช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพในตนเอง ได้แก่

3.1 ทำให้เด็กสามารถพูดเล่าถึงความรู้สึกในใจให้ผู้อื่นรับฟังได้ ไม่ว่าจะป็นความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้หรือความรู้สึกหวาดกลัวในใจที่เขามี

3.2 ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณสามารถหาทางออก หรือวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาที่เขาเผชิญได้

3.3 ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกในเวลาที่เขาโกรธหรือไม่พอใจได้

3.4 ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะเลือกจังหวะเวลา และรู้จักกาลเทศะที่เหมาะสมในการเข้าไปคุยหรือร่วมกิจกรรมใด ๆ กับผู้อื่นได้

3.5 ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณสามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่เขาต้องการ

ประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่น

Grotberg (1995) กล่าวว่า ประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่น เป็นการช่วยสร้างให้เด็กเกิดการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสมด้วยความเชื่อที่ว่า

1. ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. ตนมีความสำคัญ มีคุณค่า มีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่ม หรือสังคมที่แวดล้อม
3. ตนมีพลังอำนาจ มีความปรารถนาในการควบคุมหรือแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่อาจเข้ามาส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตตนเองได้

นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้แก่

1. สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย รู้จักประเมินสถานการณ์และควบคุมการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถใช้ทักษะทางการสื่อสารที่เหมาะสมในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้
3. สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตอย่างยืดหยุ่น มีความเข้าใจถึงข้อจำกัด ตลอดจนผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ หรือลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่าง และพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น เด็กสามารถนำแนวความคิดของความยืดหยุ่น

มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักการของเหตุผลและจริยธรรม

ประโยชน์ของการพัฒนาความยืดหยุ่น จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นมีทักษะทางความคิดที่ดี จะช่วยพัฒนาความคิด พฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งเผชิญต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา เหตุการณ์ต่างๆ หรืออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ สามารถแก้ปัญหาได้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

วิธีการส่งเสริมความยืดหยุ่นในวัยรุ่น

Gilligan (2000) ยังได้กล่าวถึงการส่งเสริมความยืดหยุ่นในวัยรุ่นว่า สิ่งสำคัญที่ต้องส่งเสริมเพื่อให้ความยืดหยุ่นในวัยรุ่น คือต้องสร้างความรู้สึกร่างกายต่างๆ ดังนี้

1. ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน (Secure base) โดยผู้ใหญ่ต้องสร้างความรู้สึกลดภัยให้กับเด็กหรือวัยรุ่นด้วยการให้ความรัก คอยสนับสนุนหรือคอยให้ความช่วยเหลือเมื่อพวกเขามีปัญหา ทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดริเริ่ม ซึ่งต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน หรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยด้วย

2. ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน (Self-esteem) คือการสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองนั้น ต้องเริ่มจากการให้ความรักแก่เด็ก ซึ่งเมื่อเด็กรับรู้ความรักนั้นเด็กก็จะคิดว่าตนเองมีคุณค่า มีคนที่รัก และคอยห่วงใย ต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อให้เขารู้สึกว่าตนกระทำนั้นมีค่า

3. สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) ซึ่งผู้ใหญ่ต้องเชื่อในความสามารถของวัยรุ่นว่าเขาจะสามารถจัดการด้วยตนเองของเขาได้ ให้โอกาสได้ลองปฏิบัติ และคอยสนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการและการใช้ชีวิตของเขาในอนาคต

การส่งเสริมเด็กนักเรียนวัยรุ่นนั้น สอดคล้องกับคำกล่าวของ Zunz (2004) ได้เสนอวิธีการป้องกันโดยการส่งเสริมความยืดหยุ่น ดังนี้ต่อไป

1. สอนวัยรุ่นให้เขาจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง ภายใต้หลักการของความเป็นจริง และสนับสนุนให้เขาเชื่อว่าตนมีความสามารถพอที่จะจัดการในบางเรื่อง สอนให้เขาได้รู้ตนเองตลอดเวลา ว่าขณะนี้ทำอะไรอยู่เพื่อจะได้เห็นความแตกต่างของสิ่งที่กระทำนั้นๆ
2. เป็นแบบอย่างของวัยรุ่นในการปฏิบัติตัวในเรื่องทักษะทางสังคม การมองทางบวก เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้บทบาทการเป็นผู้ใหญ่
3. สนับสนุนให้วัยรุ่นได้แก้ไขความขัดแย้งด้วยวิธีการที่ประนีประนอม ซึ่งจะช่วยลดเครียด และเกิดความยืดหยุ่น เป็นการส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหา และทางเลือกที่เหมาะสม
4. ชี้แนะให้วัยรุ่นได้เห็นถึงสิ่งที่ไม่ดีจากการชักชวนต่างๆ และผลเสียที่เกิดขึ้น สิ่งใดควรหลีกเลี่ยง ด้วยการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้นว่า “ไม่”
5. ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้เกิดการวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตในอนาคต
6. เป็นพี่เลี้ยง ผู้คอยแนะนำ เป็นผู้สอน เพื่อเป็นแบบอย่างในสิ่งดีแก่วัยรุ่น โดยจะพบว่าวัยรุ่นมักจะปฏิบัติตามแบบอย่างของผู้ที่ชื่นชอบหรือผู้ที่มีชื่อเสียง

Christle, et al (n.d.) กล่าวว่า การส่งเสริมความยืดหยุ่นในเด็กและวัยรุ่น เป็นการส่งเสริมป้องกันภายนอก โดยการเรียนรู้ทักษะดังนี้ การมองทางบวกต่อตนเอง กระบวนการในการจัดการความเครียด ส่งเสริมปัจจัยภายนอกที่สามารถมองได้จากที่บ้าน ที่โรงเรียนและชุมชนที่อาศัยอยู่ ด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน การมองทางบวกต่อบุคคลอื่น และเชื่อในความหวัง และให้ความสำคัญในการร่วมมือระหว่างผู้ใหญ่ ครู และเพื่อนบ้าน

Grotberg (2005) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ (identity) ของตนเองเป็นสำคัญ การส่งเสริมความยืดหยุ่นในช่วงนี้จึงต้องพิจารณาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นร่วมด้วย โดยต้องส่งเสริมในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ตนทำได้ และสำรวจในสิ่งที่ตนมีตามลำดับ โดยสิ่งที่ตนเป็น จะสำรวจ

ว่าตนเองเป็นใครเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองหรือไม่ ตนเป็นคนที่จะเห็นอกเห็นใจและห่วงใยบุคคลรอบข้างหรือไม่ ตนภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น แต่ในขณะที่เดียวกันก็พร้อมที่จะชื่นชมผู้อื่นหรือไม่ ตนเป็นคนที่จะพร้อมจะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้ทำลงไปไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร และเชื่อมั่นและศรัทธาว่าชีวิตนี้ยังมีหวังอยู่เสมอไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่ สิ่งที่คุณทำได้ โดยจะสำรวจว่าคุณสามารถบอกเล่าความรู้สึกเบื้องต้น ท้อแท้หรือความรู้สึกหวาดกลัวที่มีต่อการสอบให้ผู้อื่นรับฟังได้หรือไม่ คุณสามารถจัดการกับปัญหาที่ตนเองมีอยู่ได้หรือไม่ ในเวลาที่เครียดหรือโกรธตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ คุณรู้กาลเทศะในการเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นหรือไม่ คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาที่ตนต้องการได้หรือไม่ สิ่งที่คุณมี โดยจะสำรวจว่าคุณรู้ว่รอบๆ ตัวยังมีคนที่รักและเข้าใจหรือไม่ คุณได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยต่างๆ จากบ้าน เพื่อให้ตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้หรือไม่ คุณมีแบบอย่างที่ดีที่ทำให้แยกแยะได้ว่าสิ่งที่ควรทำคืออะไร คุณมีคนที่จะพร้อมให้กำลังใจและสนับสนุนในการกระทำหรือไม่ และคุณมีความพร้อมที่จะดูแลในเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย การศึกษา และสวัสดิการทางสังคมต่างๆหรือไม่

วิธีการส่งเสริมความยืดหยุ่น มีความสำคัญต่อเด็กวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นที่ต้องการดูแลและเอาใจใส่ ดังนั้นวิธีการส่งเสริมความยืดหยุ่นต้องสอดคล้องกับวัยรุ่น เพื่อให้เขาสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยผู้ใหญ่ ครอบครัว เพื่อน มีส่วนร่วมในการส่งเสริมวัยรุ่นได้

เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) จะมีอายุประมาณ 15-18 ปี, 19-25 ปี นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวิถีชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน เลียน และทดสอบบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ปรารถนา ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปได้ต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง ฯลฯ

สุวรี ศิวะแพทย์ (2549) ให้ความหมายว่าวัยรุ่นเป็นพัฒนาการที่ข้ามจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเริ่มเข้าสู่วัยนี้ประมาณ 10-12 ปี และสิ้นสุดลงในช่วงอายุ 12-22 ปี วัยนี้มีการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งน้ำหนักและส่วนสูง การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทางร่างกายคือ การเกิดลักษณะทางเพศขั้นที่สอง เช่น การขยายของทรวงอกและเสียงทุ้มห้าว ลักษณะเด่นของวัยนี้คือ ความต้องการอิสระ การคิดมีลักษณะเป็นเหตุผลมากขึ้น เข้าใจนามธรรมและแนวคิดต่างๆ ได้ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว

กัลยา นาคเพ็ชร์ (2547) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง พัฒนาการช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

อุบลรัตน์ เฟื่องสกลิต (2546) กล่าวว่า วัยรุ่น มีความหมายว่า การเจริญเติบโต วัยรุ่นนี้อาจจะเรียกว่าวัยพายุบูแคม (Storm and stress) ก็ย่อมได้ ซึ่งวัยดังกล่าวจะเป็นผู้ที่มีอายุประมาณ 12 ปีถึง 21 ปีโดยประมาณ ดังนั้นวัยรุ่นนี้จึงนับว่าเป็นระยะเวลาที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่หรืออาจจะมี ความหมายได้อีกนัยหนึ่งคือ “เป็นวัยแห่งการได้รับการปกป้องคุ้มครองดูแลจากผู้ใหญ่ไปสู่การปกป้องดูแลช่วยเหลือตนเองตัดสินใจด้วยตนเอง” นอกจากนี้ ความหมายของวัยรุ่น อาจจะมี ความหมายในอีกกรณีว่า “เป็นวัยที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว หรือเป็นวัยที่จะมีความสามารถในการสืบพันธุ์ต่อไปได้”

ปรารักษ์สุทธิพิศ ทรงวุฒิสิต (2543) กล่าวว่า วัยรุ่นเปรียบได้กับเป็นสะพานเชื่อมระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อวัยวะเพศจะเริ่มมีวุฒิภาวะ ลักษณะทางเพศต่างๆ จะปรากฏให้เห็น ความสูง และน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในเวลาเดียวกันนั้นบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด บุคคลจะต้องเผชิญกับการตัดสินใจให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงตามความสนใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสติปัญญา มีผลทำให้วัยรุ่นมีงานพัฒนาชีวิตที่จะต้องทำให้สำเร็จ อาทิเช่น การแสวงหาเอกลักษณ์ในตนเอง การควบคุมแรงกระตุ้นทางเพศให้สังคมเป็นที่ยอมรับขอบเขตแห่งการพัฒนาของวัยรุ่นจะมีความแตกต่างกันไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันตามความเหมาะสมของสถานที่ตลอดจนทางด้านวัฒนธรรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ให้ความหมายวัยรุ่นว่า หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ และเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้าน ในระบบต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2543) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยจะเริ่มเป็นวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยพายุบุแคมเนื่องจากว่าวัยนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่พัฒนาการจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ นอกจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายแล้วในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นบางคนมีปัญหาในการปรับตัวได้ วัยรุ่นเป็นวัยที่สภาวะร่างกาย สภาพอารมณ์ วุ่นวายไม่คงที่ คือ อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านช่วงวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำรงชีวิต และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ระยะเวลาของวัยรุ่นนี้จึงเป็นระยะที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือประคับประคองให้เขาดำเนินชีวิตผ่านไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 (2542) ได้ให้ความหมายคำว่าวัยรุ่น ไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี

สุชา จันทรเฒ (2541) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) ไว้ว่าเป็นการเติบโตไปสู่ภาวะ คือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตนเอง โดยเราถือเอาจากความพร้อมของร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งในระยะนี้เป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่ คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรก และในเพศชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

จากความหมายของวัยรุ่นในข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ไม่คงที่มีความเปราะบางทางด้านจิตใจ ประกอบกับวัยรุ่นยังมีประสบการณ์ในชีวิตยังน้อย วัยรุ่นจึงประสบกับปัญหาชีวิตซึ่งหลายๆ คนสามารถข้ามผ่านช่วงวัยนี้ไปได้ด้วยดี แต่มีอีกหลายคนที่ไม่สามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและยังต้องการความช่วยเหลือ การประคับประคองจากผู้ใหญ่และผู้ปกครองในสังคม

ช่วงของวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1) วัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10-13 ปี จะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

2) วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14-16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดพึ่งพิงบิดามารดา บุคคลวัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกายและความเป็นชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายวงกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จัดกลุ่มตั้งชมรมดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจมีความคิดเจตนาารมณ์คล้าย ๆ กันเข้าด้วยกัน

3) วัยรุ่นตอนปลาย จะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกอาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอกนอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพ ศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านที่บกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

1. ลักษณะของเด็กวัยรุ่น (12-18 ปี)

1.1. พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการของเด็กในวัยนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้เด็กวัยรุ่นตระหนักในการเปลี่ยนแปลง และมีความวิตกกังวล พัฒนาการของเด็กวัยนี้มีดังนี้ (สุรางค์ ไคว้ตระกูล, 2552)

1) วัยรุ่นจะเริ่มต้นมีการเปลี่ยนแปลงทางความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็วมาก (Growth Spurt) การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีค่าแตกต่างระหว่างเพศ เด็กหญิงจะเริ่มเมื่ออายุระหว่าง 8 ปีครึ่งถึง 10 ปีครึ่ง หรืออายุเฉลี่ยประมาณ 11 ปี ซึ่งเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเด็กชายจะเริ่มราว ๆ อายุ 10-16 ปี หรืออายุเฉลี่ยประมาณ 13 ปี

2) การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ ก็จะเริ่มในวัยแรกรุ่น (Puberty) เนื่องจากฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตที่ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) หรือต่อมใต้สมองได้สร้างขึ้น เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของรังไข่ และมีการตกไข่ (Ovulation) และการเพิ่มฮอร์โมนที่เรียกว่า เอสโตรเจนส์ (Estrogens) ในสายเลือด สำหรับเด็กชายจะมีการเพิ่มขนาดของอวัยวะสืบพันธุ์และการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ และเพิ่มฮอร์โมนของผู้ชายที่เรียกว่า แอนโดรเจนส์ (Androgens)

3) การเปลี่ยนแปลงทุติยภูมิทางเพศ (Secondary Sex Characteristics) จะปรากฏเป็นระยะการแตกเนื้อหนุ่มสาว เด็กหญิงจะเพิ่มขนาดของหน้าอก สะโพก มีรูปร่างอวบขึ้น และมีเอว เด็กชายจะมีไหล่กว้างขึ้น มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง การเปลี่ยนของเสียง จะเห็นได้ชัดในเด็กชายคือเสียงห้าวและเปล่ง นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผิวหนัง โดยเฉพาะหน้า เด็กหญิงวัยรุ่นบางคนจะมีสิวเต็มหน้า เด็กชายบางคนก็จะมีสิวเหมือนกัน ทั้งชายและหญิงจะมีขนขึ้นตามร่างกาย แขน ขา และหน้า เป็นต้น

4) อัตราการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกันหรือเวลาเดียวกัน ตัวอย่างเช่น เด็กบางคนจะมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของเท้า ทั้งยาวและใหญ่ขึ้น แต่ส่วนอื่นของร่างกายยังไม่เปลี่ยนแปลง บางคนจะรู้สึกวุ่นวายขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ไหล่ยังคงเดิม เด็กวัยรุ่นมักจะมีอาการวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมักจะรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าร่างกายของตนกำลังเปลี่ยนแปลง และคิดว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างของตน เด็กวัยรุ่นบางคนไม่มีความพอใจเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตน เช่น อยากเตี้ยลงหรือสูงขึ้น

5) เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วสุดขจรราว ๆ 12 ปี ส่วนเด็กชายจะมีระยะสุดขจรของการเจริญเติบโตราว ๆ 14 ปี หลังจากนั้นการเจริญเติบโตจะเริ่มช้าลง แต่ทั้งชายหญิงจะยังคงเจริญเติบโตต่อไป ทั้งด้านความสูงและน้ำหนัก เด็กชายส่วนมากจะหยุดการเจริญเติบโตราว ๆ อายุ 21 ปี แต่บางคนก็ยังคงเปลี่ยนแปลง โตได้ไม่หยุดจนถึงอายุ 25 ปี สำหรับ

เด็กหญิงจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุราว ๆ 17 ปี แต่บางคนก็ยังคงเจริญเติบโตต่อไปจนถึงอายุ 21 ปี

1.2. พัฒนาการทางสติปัญญา

เด็กจะสามารถคิดได้แบบผู้ใหญ่ สามารถที่จะคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ เด็กในวัยนี้จึงมีความสนใจในปรัชญาชีวิต ศาสนา สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุमानและอุปมาน และจะมีหลักการเหตุผลของตนเองเกี่ยวกับความยุติธรรม ความเสมอภาค และมนุษยธรรม

1.3. พัฒนาการทางบุคลิกภาพ

เด็กวัยนี้เป็นวัยที่สนใจในตัวเอง อยากรู้ว่าตนคือใคร ซึ่งเป็นคำถามที่ตอบได้ยาก เด็กวัยรุ่นจะต้องมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและยอมรับ และจะต้องมีความเข้าใจในบทบาทของตนในสังคม และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ถ้าเด็กวัยนี้สามารถตอบคำถามว่าตนคือใคร ก็จะไม่มีปัญหาในการปรับตัว จะมีความคิดเป็นของตนเอง และไม่ตามอย่างเพื่อนในทางที่ผิด นอกจากนี้ วัยรุ่นจะมีจุดประสงค์ของชีวิตที่แน่นอนเกี่ยวกับอาชีพ ดังที่ Erikson (อ้างใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2552) เรียกวัยรุ่นว่า Identity VS Role Confusion เด็กที่ไม่รู้จักว่าตนคือใครจะเผชิญกับปัญหาที่อีริกสันเรียกว่า Identity Crisis เด็กจะรู้สึกสับสนในบทบาทของตนในสังคม จะมีปัญหาในการปรับตัวกับเพื่อนร่วมวัย ทั้งเพศชายและหญิง เพราะมีทัศนคติต่อตนเองในทางลบ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และทำให้เด็กวัยนี้มีปัญหาในการเรียน ไม่มีจุดประสงค์ของชีวิต และอีริกสัน ยังกล่าวด้วยว่า สังคมปัจจุบันมีความโน้มเอียงที่จะส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีปัญหาค้นพบว่าตนคือใคร เพราะมีบทบาทต่าง ๆ ในสังคมที่เด็กวัยรุ่นจะสำรวจไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีการผูกมัดตนเองว่าบทบาทที่ตนควรจะเลือกคืออะไร

1.3. พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นก่อนข้างจะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย ความตึงเครียดของอารมณ์เด็กวัยรุ่น บางครั้งจะเนื่องมาจากการปรับตัวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความไม่ชอบหรือไม่พอใจในการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการ

ทางร่างกาย ถ้าเด็กวัยรุ่นมีวุฒิภาวะเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายเร็ว จะช่วยพัฒนาการทางอารมณ์ และสังคมให้เร็วขึ้นด้วย (Kagan, 1964 อ้างใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2552) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ค่อนข้างจะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเหมือนวัยอนุบาล แต่แตกต่างกันโดยที่วัยอนุบาลไม่ได้คำนึงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร ส่วนวัยรุ่นมักจะเป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร โดยเฉพาะเพื่อนร่วมวัย เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตคือ มักจะมีความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) วัยรุ่นหญิงจะมีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นชาย ความรู้สึกซึมเศร้า อาจจะเป็นเหตุให้เด็กวัยรุ่นมีปัญหาทางความประพฤติ เช่น การทดลองยาเสพติด และถ้ารุนแรงก็อาจถึงพยายามฆ่าตัวตาย

Sullivan (1953 อ้างใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2552) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นนี้มีความต้องการที่จะใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) กับเพื่อนวัยเดียวกัน และมีความสัมพันธ์อย่างสนิทสนม เพื่อนที่จะ Stress ความรู้สึก และความคิดต่าง ๆ อย่างเปิดเผย ปกติแล้วจะเริ่มที่จะสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันก่อน หลังจากนั้นจะมีความใกล้ชิดผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ

เพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและมีค่านิยมร่วมกัน การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงมักจะจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์สุขกันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก แต่มักจะไม่สนิทเหมือนวัยรุ่นหญิง (Fasteau, 1975 อ้างใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2552) นอกจากเด็กวัยรุ่นเพศชายและหญิงจะมีเพื่อนเพศเดียวกันแล้ว เด็กวัยรุ่นเริ่มสนใจที่จะมีเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนต่างเพศอาจจะมีหลายระดับ เป็นต้นว่า เป็นเพื่อนกันแบบคบเพื่อนเพศเดียวกัน หรืออาจจะชอบกันแบบคู่รัก มีความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างจะจริงจัง

เด็กวัยรุ่นทั้งหญิงชายมีความต้องการที่จะทำอะไรทุกอย่างเหมือนเพื่อนร่วมวัย ตั้งแต่การแต่งตัว ความประพฤติ การใช้ภาษา รวมทั้งความเชื่อและค่านิยมในการคบเพื่อนวัยนี้มีความสำคัญมาก

2. สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือ พฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมาก เนื่องจากจิตใจของวัยรุ่นต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำ

ทาย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง การเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมและผลเสียที่จะเกิดตามมา (พนม เกตุมาน, 2552)

3. ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น แยกเป็นประเภทต่างๆดังนี้

1. พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ (Unintentional Injuries) ได้แก่ การร่วมกิจกรรมที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การไม่ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย (ไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เมาในขณะที่ขับรถ ฯลฯ)
2. พฤติกรรมความรุนแรง (violence) ได้แก่ การเข้าร่วมกลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำร้ายร่างกาย การพกพาอาวุธ ทำลายข้าวของสาธารณะ
3. ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (depression and suicidal idea)
4. การใช้ยาเสพติด (drug abuse) ได้แก่ การลองและการใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้า หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด
5. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ (sexual behaviors) ได้แก่ เริ่มต้นจากการมีแฟนเร็วเกินไป การเริ่มมีสัมพันธ์และเนื้อต้องตัว กอดจูบ อยู่กันตามลำพัง และมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

4. สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม ดังนี้

1. ขาดความรู้และทักษะ ความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ การจัดการกับอารมณ์เพศของตนเอง การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

2. ขาดความตระหนัก วัยรุ่นที่มีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังคงขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

3. ขาดการควบคุมตนเอง ความรู้ ทักษะและความตระหนัก อาจไม่ช่วยป้องกันความเสี่ยง ถ้าวัยรุ่นไม่มีการควบคุมตนเองดีเพียงพอ อาจคล้อยตามเพื่อน หรือสิ่งแวดล้อมได้ เหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง อาจทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

4. ขาดวิธีการที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว (เช่น การเรียน กีฬา ดนตรี ฯลฯ) จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

5. ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช ทำให้ขาดความสุข เก็บกดความทุกข์ใจ ความก้าวร้าว หรือเคยโดนกระทำทารุณทางกายหรือทางเพศ จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อชดเชย ปิดบัง หรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียด หรืออารมณ์เศร้า

6. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทัศนคติ และแบบอย่างในครอบครัว ความเป็นสุขของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคม การจูงใจจากแฟน คาราน้ำกร้อย การโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยม

เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม คือการที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษา ประสบการณ์ของกลุ่มหลาย ๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำ ผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและมีการศึกษาจากประสบการณ์โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมใน ประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

คมเพชร นัตรสกุล (2546) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสบการณ์มา วางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการ และการ เปลี่ยนของกลุ่มโดยส่วนรวม ผู้นำจะสามารถทำงานให้มีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้วิธีการ ที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์ระหว่างสมาชิกแต่ละคน โดย วิธีการดังกล่าวนี้ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็ดำเนิน ไปด้วยความสำเร็จ

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กลุ่มใดๆ ที่จัดขึ้น เป็นพิเศษ มีขนาดเล็ก มีช่วงเวลาการเข้ากลุ่มที่จำกัด และเป็นการชั่วคราว มีเป้าหมายทั่ว ๆ ไป เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเรียนรู้ส่วนตัว ความเจริญงอกงามของบุคคล ซึ่งการจะ บรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้ สมาชิกในฐานะเป็นหน่วยของการเปลี่ยนแปลง (Agent Change) ต้องมี ส่วนร่วม มีบทบาทเป็นตัวกิริยา โดยมีผู้นำเป็นผู้เอื้ออำนวยและสนับสนุนเพื่อให้สมาชิกเกิดการ เรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) และเน้นที่กระบวนการมากกว่าเนื้อหา

Ohlsen (1970) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 แบบ คือ

1. กิจกรรมที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือเป็นผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกจะได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูล เกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านี้มาอภิปราย เพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในช่วง โมง เรียน เป็นต้น ในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้สมาชิก

2. กิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

ประนอม เดชชัย (2531) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่มทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

อุทัย บุญประเสริฐ (2529) ได้กล่าวว่า กลุ่ม มีลักษณะเฉพาะและมีพลังเฉพาะของตนเอง กลุ่มแต่ละกลุ่มมีกลไกในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลุ่มอื่นในลักษณะต่างๆ สร้างมิตรสัมพันธ์หรือสร้างปรปักษ์ คนร่วมมือกัน คนและกลุ่มมีปฏิริยาโต้ตอบภาวะผู้นำแบบต่างๆ เมื่อคนรวมตัวกันเพื่อสร้างแบบแผน ความคิด ความรู้สึกและความเชื่อต่างๆ

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) หมายถึง การร่วมกันวางแผนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่มหรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก ซึ่งมีผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และกลุ่มได้ประสบความสำเร็จในการทำงานครั้งนั้น ๆ ด้วย

ทองเรียน อมรัชกุล (2523) กล่าวว่า กลุ่ม คือ การที่เอากันบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่ ก็ถือเป็นกลุ่มได้ ถ้าสมาชิกนั้นมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

ทศนา แคมมณีและคณะ (2522) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เป็นวิทยาการที่อาศัยความรู้ ความสัมพันธ์ของกลุ่มคน และกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตน

วินิจ เกตุจำและคมเพชร นัตรศุกกุล. (2522) ได้ให้ความหมายว่า กลุ่มหมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกัน โยมีการติดต่อเกี่ยวข้องกัน(Interaction)และมีจุดมุ่งหมายที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน

พนม ลิ้มอารีย์ (2529) ให้ความหมายของกลุ่มจากผลศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยาสังคม สังคมวิทยาและมานุษยวิทยาว่า กลุ่ม หมายถึง บุคคล ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่ทำงานร่วมกันด้วยวัตถุประสงค์เดียวกัน และช่วยกันสร้างสรรค์บูรณาการแห่งบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันและมีการควบคุมตนเอง

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มวางแผนและกระทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งได้จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น โดยมีผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลือและส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง และสามารถทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร นัตรศุกกุล (2546) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้
2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่นเมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดีขึ้น
3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

ทองเรียน อมรัชกุล (2523) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการต่าง ๆ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ไขปัญหส่วนตัว เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

Johnson (1997) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มเป็นการพัฒนาบุคคลซึ่งมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน ประสบการณ์จากกลุ่มช่วยให้บุคคลสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองได้เหมาะสมยิ่งขึ้น รู้จักการให้และการรับ รู้จักผ่อนคลายความขัดแย้งและรู้จักร่วมมือในการแก้ปัญหา ร่วมกันสร้างสรรค์บรรยากาศที่อบอุ่นภายในกลุ่ม

Button (1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกันโดยใช้เทคนิคต่างๆ

ประนอม เดชชัย (2531) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตนเองเข้ากับกลุ่มและทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องตนเอง และผู้อื่น ได้ดีขึ้น
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจกระบวนการการทำงาน หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่ม ให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความอดทน การยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และสิ่งที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยพัฒนาบุคคลและสังคมต่อไป

Bennett (1963) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางการศึกษา อาชีพสังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น
 - 1.1 การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้รับประโยชน์จากโรงเรียนมากที่สุด
 - 1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม และช่วยให้ได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเขาอันจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มเป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ
 - 1.3 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโตเพื่อรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับวัยอย่างมีเหตุผล
 - 1.4 การศึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อตัวเอง พัฒนาความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะเด่นของตัวเองและการปรับตัวทางสังคมและส่วนตัว
 - 1.5 การศึกษากลุ่ม เพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่ส่งเสริมการเรียนรู้

1.6 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องชีวิตการทำงานและการปรับตัวต่ออาชีพความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ

1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการและวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม

1.8 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงสร้างและวางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสม

1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐาน ค่านิยมของบุคคลอันจะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่างๆ ของชีวิตและพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางด้านการบำบัดรักษา จากการที่ได้ปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ได้มีความเข้าใจและได้ข้อคิดจากปัญหาต่างๆ ของบุคคลมากขึ้นทั้งศึกษาปัญหาของบุคคลที่คล้ายคลึงกันในบรรยากาศที่อ่อนโยน และนำมาแก้ไข ปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีชีวิต กิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้บุคคลได้บรรลุจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างมีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่างๆ

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่ม คือ การช่วยให้บุคคลได้มีโอกาสส่งเสริมและพัฒนาตนในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น พัฒนาทักษะทางสังคม และเข้าใจตนเองพร้อมทั้งพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้เทคนิคและวิธีการต่างๆ อันจะทำให้บุคคลได้ประสบความสำเร็จตามเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้

คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2546) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านในอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มได้เป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังนี้

1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ

1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเขาจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตัวในสังคม และขณะเดียวกันเขาก็จะเรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ด้วย

1.3 การพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีการเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าว จะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่าง ๆ เขาอาจจะพัฒนาความสนใจที่แน่นอน เมื่อมีการปฏิบัติในกลุ่ม บุคคลจะได้ทำงานบางอย่าง ซึ่งเท่ากับเป็นการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกันได้เรียนรู้เรื่องของสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั่นหมายความว่ามีความเข้าใจในเรื่องปกติวิสัยทางสังคม (Social Norm) ดีขึ้น

1.4 คุณค่าด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภทไม่ใช่ว่าจะให้ข้อเสนอแนะทางอาชีพเท่านั้น แต่จะให้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่าง ๆ เช่น คนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ความสำเร็จในการประกอบอาชีพของบุคคลจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต กล่าวคือ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประสบการณ์และอาชีพ ถ้าหากความสัมพันธ์นั้นเป็นไปได้อย่างดีย่อมแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสจะประกอบอาชีพได้ดี ดังนั้นจึงทำให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มีคุณค่าต่อการเลือกอาชีพของนักเรียน

1.5 ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่นักเรียนได้มีโอกาสทำงานเป็นกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ ตัวอย่างเช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ การประสานงาน เป็นต้น กลุ่มความสนใจที่

นักเรียนเป็นสมาชิก อาจจะเป็นด้านการละคร การเขียน การกีฬา การถ่ายรูป ก็ย่อมจะช่วยให้ นักเรียนมีทักษะเฉพาะอย่างดีขึ้น สรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่า นักเรียนที่กลุ่มย่อยจะได้รับโอกาสอันดี มีประโยชน์ต่อตนเองมากกว่านักเรียนที่ไม่เข้า

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจอย่างดีในตัวสมาชิก

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดีในโรงพยาบาลคลินิก จะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้โดยการทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม สำหรับโรงเรียน ผู้เรียนมีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจได้รับความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย ก็จะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียน (Values To The School And Community) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

สาลี จบศรี (2531) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มยังช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลายๆ ด้านในสังคมดังนี้ คือ

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะที่เน้นการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การรายงาน ฯลฯ

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) เป็นทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ซึ่งความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ยกย่องในศักดิ์ศรี และคุณค่าของตน ต้องการความอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย ถ้าหากกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ เคารพคุณค่าในตนเอง และให้ความร่วมมือกับกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจเข้าใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้และรับซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีการควบคุมตนเอง มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทักษะคิด และปทัสถานของสังคมจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มนักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหวังของกลุ่มที่มีต่อคนทั้งพฤติกรรมและทัศนคติ เพื่อเป็นแนวทางประสบการณ์ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดเกี่ยวกับการตั้งกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของกลุ่มควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาและแสดงความคิดเห็น

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมจะช่วยให้ทราบข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนในอนาคต ได้เรียนรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถ ความสนใจฐานะทางเศรษฐกิจซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆ ซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึกความสามารถตลอดจนทักษะต่างๆ อย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม และการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านการวิจัย ผู้นำกิจกรรมสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีปรับปรุง แก้ไขและให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียนก็มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้ทราบขอบเขตความสามารถของตนเองเพื่อจะได้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิดเคียงความเป็นจริงมากที่สุด

3. คุณค่าด้านการบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่งเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษและต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ดังตัวอย่างนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ก็เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมภาคฤดูร้อนมีโอกาสร่วมงานร่วมกับผู้อื่น เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น และปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองเสียใหม่

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน เมื่อนักเรียนพัฒนาด้านต่างๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มย่อมส่งผลให้การทำงานเป็นกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นลดปัญหาต่างๆ ได้มาก นักเรียนก็จะเป็สมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษาและนั่นคือยอมเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนด้วย

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมกลุ่ม มีคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน คือ มีคุณค่าต่อตนเอง ได้แก่ การพัฒนาทักษะทางอารมณ์ในการควบคุมการแสดงออก การพัฒนาทักษะทางสติปัญญา ในการพูด การคิด การวางแผน การแก้ปัญหาต่าง ๆ การพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การทำงานเป็นกลุ่ม และการพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่น รวมทั้งมีคุณค่าต่อส่วนรวม ได้แก่ มีคุณค่าด้านการวินิจฉัย ด้านการบำบัด และคุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน

ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีผลทำให้นักเรียนได้รับการตอบสนองความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ การยอมรับจากกลุ่มอีกทั้งยังก่อให้เกิดพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น

1.1 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

1.2 พัฒนาการทางด้านทักษะเช่น ด้านสังคม การค้นคว้า ด้านปัญญาและการทำงานกลุ่ม

2. ประโยชน์ต่อผู้แนะแนวหรือผู้นำกลุ่ม ในฐานะผู้บริการแนะแนวซึ่งต้องจัดบริการให้กับนักเรียนเพื่อส่งเสริมและพัฒนา เพื่อป้องกันปัญหา เพื่อแก้ไขปัญหานั้นนักเรียน ผู้แนะแนวที่ได้รับการฝึกฝนอบรมในเรื่องกลุ่มจะสามารถให้บริการนักเรียนเป็นกลุ่มเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าว นอกจากนี้พฤติกรรมบางอย่างจะไม่ปรากฏเมื่อบุคคลอยู่ตามลำพัง เมื่อเข้ามาอยู่ในกลุ่มจึงจะเห็นได้ เช่น ความเป็นผู้นำ

3. ประโยชน์ต่อโรงเรียนและชุมชน จากคำกล่าวข้างต้นนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มย่อมมีพัฒนาการในตนเองอันจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า เป็นผลผลิตที่มีคุณภาพของโรงเรียนและประชากรที่มีคุณภาพชุมชนต่อไป ส่วนผลระยะสั้นปรากฏ คือ ทำให้นักเรียนแก้ปัญหาได้ สามารถนำตนเองได้ ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สามารถใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการเรียนรู้

เยาเวพา เดชะคุปต์ (2517) กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม การเรียนรู้ที่เกิดจากกลุ่มจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้เรียนมาก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม ได้ลงมือปฏิบัติ ได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและอารมณ์ร่วมในสิ่งที่ได้กระทำ จะก่อให้เกิดแนวคิดและสามารถจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และได้ผลดีสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากกลุ่มนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

Button (1974) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายช่วยส่งเสริมให้มนุษย์เติบโตและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่ม จึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้าน และด้านหนึ่งที่สำคัญก็คือทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2546) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่า คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน เช่น มีคุณค่าในด้านการพัฒนา เพราะสามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ มีคุณค่าในการสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เพราะเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมจะได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และในขณะที่เดียวกันได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วย ซึ่งการได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมีคุณค่าในการพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่นจึงจะทำให้อยู่ร่วมกับกลุ่มได้ นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้บุคคลอื่นที่มาจากครอบครัวอื่นได้เรียนรู้สังคมสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

จากประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีประโยชน์ คือ ทำให้เกิดการรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมถึงเข้าใจผู้อื่นอย่างเหมาะสม เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ดี เช่น การเคารพบุคคลอื่น การใช้ทักษะในการอยู่ร่วมกับบุคคลได้อื่นอย่างเหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม

ได้มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่ม ไว้ดังนี้

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2546) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วยในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมดในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกกับข้อใจที่ไม่มียานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน กลุ่มจะใหญ่เท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2535) กล่าวว่า ขนาดและจำนวนสมาชิกของกลุ่มจะมีมากน้อยเพียงใดไม่ควรกำหนดไว้ตายตัวแต่ควรยืดหยุ่นไปตามความเหมาะสมโดยพิจารณาจากอายุของสมาชิก ชนิดของกลุ่ม สภาพปัญหา ฯลฯ และยึดหลักให้เกิดความสอดคล้องและเหมาะสมอันที่จะนำไปสู่ประโยชน์แก่สมาชิกอย่างทั่วถึง

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่มีขนาดเล็กมักจะมีความเห็นิชวแน่นมากกว่ากลุ่มขนาดใหญ่เพราะกลุ่มเล็กสามารถสื่อสารได้อย่างทั่วถึง ซึ่งตรงกันข้ามกับกลุ่มขนาดใหญ่และยังมีกลุ่มเล็กเกิดขึ้นในกลุ่มใหญ่ที่มีการแข่งขันภายในกลุ่มเพื่อแย่งผลประโยชน์ความเห็นิชวแน่นในกลุ่มจึงน้อยกว่า

Shaw (1981) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มแตกต่างกันออกไปว่ากลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมากถ้าสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้จำนวนสมาชิกไม่เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและการร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จากขนาดของกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม ควรมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม ควรมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด สามารถดูแลและแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึงและเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่ากลุ่มใหญ่ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพของกลุ่ม

ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร นัตรศุภกุล (2546) กล่าวถึง ระยะเวลาพัฒนาของกลุ่มว่าการที่จะให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขันกันและมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้งและความคับข้องใจ
3. ระยะที่กลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

ประนอม เดชชัย (2531) ได้กล่าวถึง การดำเนินงานของกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มลักษณะใด จะมีกระบวนการดำเนินงานเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกกลุ่มมารวมกัน ถ้ายังไม่รู้จักกันดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าทีไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming Stage) เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มรู้จักกันแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดเป้าหมายของกลุ่ม และภารกิจของกลุ่มที่ต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้และกิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์ และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือ ปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการไปโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นระงับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจบทบาทของตนเองเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินการของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วยการทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผลและเสนอแนะแนวทางในการนำไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้า

แก้วจิต มากปาน (2540) กล่าวว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มจะประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรม ขั้นเคราะห์ ขั้นสรุปเพื่อนำไปประยุกต์

ทิสนา แคมมณี (2536) กล่าวว่า หลักการเรียนรู้เรื่องกลุ่มสัมพันธ์จะจัดเป็นขั้นตอนการสอนไว้ 4 ขั้น คือ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม ขั้นอภิปราย ขั้นสรุปและนำไปใช้

วีณา วัชรมะวิชัย (2530) ได้กล่าวถึงลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ขั้นค้นพบ เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว
3. ขั้นวิเคราะห์ เป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านความรู้ และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมเป็นจุดเดียวกัน
4. ขั้นนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

เขาวภา เดชะคุปต์ (2517) ได้แบ่งลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมกลุ่ม จะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้าน คือ

- 1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่การที่ผู้เรียนลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการค้นคว้าสืบค้นสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการแสดงออกทางวาจาในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

- 1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดีและช่วยให้ผู้เรียนได้สามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญหาหรือสมอง คือ การที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบ มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่เรียนนั้นด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะเวลาวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้น จะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในอนาคตและเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมตลอดจนช่วยในการคิดค้น ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

4. ระยะประเมินผล โดยผู้เรียนจะประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงษ์ (2527) กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม หรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเอง ผลจากการ

เรียนรู้จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนโดยตรง ผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้ใหม่ๆ มากขึ้นด้วยในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกาย คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ หรือกระทำการกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้นักเรียนได้จดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ การสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้นจะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีจากที่ลงมือกระทำการกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์จะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้นรวมทั้งการปรับปรุงให้เข้ากับบุคคลอื่นตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีกว่าเดิมตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ขึ้น

4. **ขั้นประเมินผล** โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

จากลำดับขั้นกิจกรรมกลุ่ม สรุปว่า ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มมี 5 ขั้นตอน คือ

1. **ขั้นรวมกลุ่ม** เป็นขั้นที่ให้ผู้สมาชิกทุกคนได้รวมกลุ่มเพื่อทำความรู้จักและคุ้นเคยกัน
2. **ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม** เป็นขั้นที่ให้ผู้สมาชิกภายในกลุ่มได้ร่วมกำหนดเป้าหมายและภารกิจที่จะปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม
3. **ขั้นลงมือปฏิบัติ** เป็นขั้นที่สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงานที่รับผิดชอบร่วมกัน
4. **ขั้นวิเคราะห์และสรุปผล** เป็นขั้นที่สมาชิกภายในกลุ่มได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติร่วมกันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ผู้นำกลุ่มทำการสรุปผลและเสนอแนวทางในการนำไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้า เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสามารถนำไปใช้พัฒนาตนเองและผู้อื่นได้
5. **ขั้นประเมินผล** โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

ผกา บุญเรือง (2525) ได้กล่าวถึง ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่มดังนี้

1. **ขั้นนำ** คือ การปูพื้นฐานผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนหรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่ตามมา
2. **ขั้นกิจกรรม** คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรงที่สามารถวิเคราะห์ได้ในภายหลัง

3. **ข้อเสนอแนะและวิเคราะห์** คือ การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ภายหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ผู้ดำเนินการต้องเป็นผู้นำทางช่วยให้ผู้เรียนได้ วิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ และอภิปรายร่วมกันจนเกิดการเรียนรู้จากจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

4. **ประยุกต์ใช้และสรุป** คือ เมื่อผู้เรียนได้เกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ผู้ดำเนินการ จะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการนำไปใช้ในชีวิตจริง เสร็จแล้วผู้ดำเนินการและนักเรียน ช่วยกันสรุปการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

จากขนาดของกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ควรมีขนาดเล็กที่มีสมาชิกประมาณ 5 – 15 คน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ของตนเองได้อย่างเต็มที่ และสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2536) กล่าวว่า เวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมควรเท่ากับ 60 นาที อย่างไรก็ตามอาจยืดหยุ่นได้ตามที่จำเป็น ซึ่งครูไม่ควรมองข้ามขั้นตอนการอภิปรายเพราะ เป็นขั้นที่สำคัญต่อการเรียนรู้มาก

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2535) กล่าวว่า ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มต้องคำนึงความเหมาะสม โดยพิจารณาจากชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิก จุดหมายของกลุ่ม ลักษณะของสมาชิก ฯลฯ ซึ่งจะ สอดคล้องโดยตรงกับความถี่และระยะเวลาเพียงพอของการพบปะกับสมาชิกซึ่งจะขึ้นอยู่กับผู้นำ ต้องกำหนดเวลาให้เพียงพอกับการปฏิบัติสัมพันธ์กัน ขณะเดียวกันก็พยายามไม่ให้มีเวลาเกินไป

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535) กล่าวว่า ในการความถี่และระยะเวลาในการเข้ากลุ่มนั้น ควรเป็นสมาชิกที่หน้าของผู้นำที่จะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ชนิดของกลุ่มอายุ สมาชิกและประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม

Patterson (1973) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่เวลาในการ เข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็ก ประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจจะเบื่อหน่ายได้

อารี ตัณฑ์เจริญรัตน์ (2533) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิก กลุ่ม ถ้าเป็นเด็กวัยร่นควรใช้เวลา 1 ชั่วโมง หากเป็นเด็กเล็กไม่ควรเกิน 30 นาที โดยจัดกิจกรรม กลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

สรุปว่า เวลาและจำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และมี เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง แต่อาจยืดหยุ่นได้ตามที่จำเป็นโดยพิจารณาตาม ชนิด อายุสมาชิก และประสบการณ์ของผู้ในกลุ่ม

ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2529) กล่าวถึง ผลพลอยได้อื่นๆอันเกิดจากการรวมกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น ในกรณีที่คนเก่งแต่ไม่มีโอกาสที่จะพูดที่ไหนก็อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิกและให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน
3. กลุ่มร่วมเสริมสร้างวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วยการกระทำที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้นเกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง

จากผลของการที่สมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม สรุปได้ว่า การที่สมาชิกกลุ่มได้เข้าร่วมกลุ่มทำให้เกิด ความภาคภูมิใจ รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น เป็นกันเอง เป็นกำลังใจให้กันและกัน มีส่วนร่วมในกิจกรรม เพิ่มมากขึ้น และยังเกิดความเชื่อมั่นในตนเองเข้าใจตนเองด้วย

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า กิจกรรมที่นำมาใช้ในกิจกรรมกลุ่มมีหลายเทคนิค และสามารถกระทำได้หลายวิธีดังนี้

1. เกม (Game) เป็นการจัดสถานการณ์สมมติขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกฎกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ผู้เล่นจะตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ

2. บทบาทสมมติ (Role Play) วิธีนี้ลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองเป็นหลัก วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) ใช้ในกรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ปัญหาวิธีนี้จะช่วยให้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองหรือสร้างสถานการณ์ขึ้น วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ตามสถานการณ์จริง

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ การให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนไว้ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการทำความเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น

6. กลุ่มย่อย (Small Group) กลุ่มย่อยจะเกิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น การใช้กลุ่มย่อยมีหลากหลายวิธีต่าง ๆ กันแล้วแต่ผู้จัดจะคิดได้ที่นิยมมากก็มีกลุ่มระดมสมอง กลุ่มนกระจอกและนอกจากนี้การจัดกิจกรรมกลุ่มยังให้เทคนิคกลุ่มแบบอื่นๆ เช่น การอภิปราย การสัมมนา เป็นต้น

ทิสนา แคมมณี (2522) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎี มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนได้เล่นด้วยตนเองและภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างไรอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาส ศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาตัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างเป็นการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนรับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่กำหนดไว้ โดยผู้เรียนจะต้องพยายามแสดงให้สมบทบาทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอา

บุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ ทำให้เข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานาน อาจเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน กลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลเพิ่มมากขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เกม สามารถนำไปใช้ในขั้นตอนต่าง ๆ ของการเรียนการสอนหลายอย่าง ซึ่งจัดเกมในลักษณะใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ว่า จะจัดเพื่ออะไร และต้องการเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อะไร วัตถุประสงค์ของการใช้เกมในการเรียนการสอนมีหลายประการ เช่น ใช้เกมเพื่อเตรียมผู้เรียนให้เกิดความพร้อมที่จะเรียนหรือทำงานร่วมกัน โดยจัดเกมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นเคยสนิทสนมกันก่อนที่จะเรียนร่วมกัน หรือใช้เกมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อสร้างความสนใจผู้เรียนให้พร้อมที่จะเรียนบทเรียนใหม่ หรือจัดเกมเพื่อการเรียนการสอนให้รู้เนื้อหาวิชา จัดเกมเพื่อบททวนบทเรียน สรุปบทเรียน หรือจัดเกมเพื่อวัดและประเมินผลของบทเรียน ดังนั้นจะเห็นว่า เกมสามารถนำไปใช้ในขั้นต่าง ๆ ในการเรียนการสอนได้เกือบทุกขั้นตอนของการสอน

2. การแสดงบทบาทสมมติ ทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องที่จะเรียน ผู้เรียนได้ทดลองและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะต่าง ๆ นับเป็นการฝึกแก้ปัญหาและตัดสินใจวิธีหนึ่ง ลักษณะของวิธีการนี้จะเป็นสถานการณ์สมมติที่กำหนดบทบาทของผู้เล่นให้สวมบทบาท และแสดงท่าทางเลียนแบบของจริงตามที่ตนคิดว่าควรจะเป็น เช่น ทำเดิน ทำพูด การแสดงบทบาทประกอบอารมณ์ต่าง ๆ เช่น อารมณ์โกรธ พอใจ หรือการแสดงบทบาทเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่ ฯลฯ โดยคิดทำเอาเองว่า เป็นคนนั้น ๆ จะต้องทำอย่างไร และตนเองอยู่ในปัญหานั้นจะตัดสินใจอย่างไร วางตัวอย่างไร การเลียนแบบของเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงเป็ดร้อง แมวร้อง เสียงรถยนต์ ฯลฯ บทบาทเหล่านี้สามารถนำไปสอดแทรก

ขั้นตอนต่าง ๆ ของการเรียนการสอนได้ เช่น นำไปใช้ในชั้นนำเข้าสู่บทเรียน หรือประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน หรือขั้นสรุป

พล แสงสว่าง (2538) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ได้ ดังนี้

1. เกม เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดสนุกสนาน พึงพอใจ และเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ทุกคนสามารถเล่นได้ โดยไม่มีการจำกัดเพศ หรือวัยอีกด้วย เกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญยิ่งต่อการฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน การเล่นเกมเป็นวิธีการส่วนหนึ่งที่สร้างเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ รวมทั้งการส่งเสริมกระบวนการในการทำงานและการอยู่ร่วมกับเพื่อนในสังคม

ประโยชน์ของเกม ได้แก่ ให้เกิดพัฒนาทางด้านความคิด ส่งเสริมทักษะการให้ภาษา ด้านการฟัง การพูด ใช้ทบทวนเนื้อหาวิชาต่างๆเปิด โอกาสให้นักเรียนได้แสดงออกซึ่งความสามารถ ประเมินผลการเรียนการสอน ช่วยให้เรียนเกิดความเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียดในการเรียน จูงใจและเร้าความสนใจของนักเรียน จูงใจและเร้าความสนใจของนักเรียน ให้นักเรียนมีความสามัคคี รู้จักการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกัน ฝึกความรับผิดชอบและรู้จักการปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ และช่วยให้ครูเห็นพฤติกรรมของนักเรียนได้เด่นชัดยิ่งขึ้น

2. การแสดงบทบาทสมมติ เป็นวิธีฝึกการปฏิบัติการแก้ปัญหาและการตัดสินใจวิธีหนึ่ง เพราะในสถานการณ์และบทบาทสมมติขึ้นมาให้คล้ายคลึงกับสิ่งที่ป็นจริงนั้น มักมีปัญหาและข้อขัดแย้งแฝงมาด้วย การที่ผู้เรียนได้เลือกที่จะแสดงบทบาทต่างๆ โดยไม่ต้องฝึกหรือมีการเตรียมตัวมาก่อนนั้น ผู้แสดงจะต้องแสดงตามธรรมชาติ โดยที่ไม่รู้ว่าผู้ที่แสดงคนอื่นจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ อย่างไรนั้น นับว่าเป็นการช่วยฝึกให้ผู้แสดงได้เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรม และหาทางแก้ปัญหาตัดสินใจอย่างธรรมชาติ การแสดงบทบาทจะทำให้การเรียนสนุกสนานและมีชีวิตชีวามากขึ้น ทั้งยังได้เปิด โอกาสให้นักเรียนแสดงคุณลักษณะเด่นๆออกมา เช่น การพูดเก่ง การแสดงบทบาทเหมาะสม ไหวพริบในการแสดง

ประโยชน์ของบทบาทสมมติ ได้แก่ ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจว่าพฤติกรรมต้องมีสาเหตุผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลดความรู้สึกตึงเครียดของผู้เรียน ครูได้เรียนรู้ถึงความต้องการของผู้เรียน ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาความรู้สึกของตนเองในทาง

ที่ดี ช่วยในการพัฒนาการทำงานกลุ่มให้ดีขึ้น ช่วยฝึกการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจผู้เรียนจะได้ฝึกการใช้วิจารณ์ญาณและไหวพริบในการแก้ปัญหา

3. นิทาน การเล่านิทานเป็นวิธีการเก่าแก่วิธีการหนึ่งที่มีมนุษย์ใช้ถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด และจินตนาการ หลังจากที่มีมนุษย์ได้รู้จักคิดค้นภาษาเป็นสื่อทำความเข้าใจระหว่างกัน โดยเรื่องที่มีมนุษย์นำมาเล่าเป็นเรื่องราวความเป็นไปในชีวิตมนุษย์ และอารมณ์ต่างๆ ดังจะพบว่าเรื่องเล่าบางเรื่อง ผู้เล่าทำให้ผู้ฟังออกจากโลกความเป็นจริงสู่โลกแห่งจินตนาการที่สร้างความบันเทิงใจให้ผู้ฟัง ในการเล่านิทานผู้ฟังจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ยังได้ข้อคิด ได้บทเรียน แนวทางปฏิบัติเพื่อปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้นด้วย

คุณค่าของการเล่านิทาน ได้แก่ ช่วยอธิบายหรือสื่อสาร ช่วยสร้างภาพพจน์ และการพูดคุยมีชีวิตชีวา ช่วยให้เด็กนอนหลับง่าย เป็นเครื่องมือในการสอนที่มีประสิทธิภาพ สร้างเสริมนิสัยรักการอ่านแก่เด็ก ส่งเสริมให้เด็กใช้หนังสือและห้องสมุด สร้างความเพลิดเพลินทั้งแก่ผู้ฟังและผู้เล่า เพราะนิทานเป็นสิ่งที่เด็กทุกคนชอบฟัง ช่วยแนะนำหรือความรู้ใหม่ สร้างความผูกพันการแสดงต่อหน้าชุมชน รวมทั้งศิลปะการแสดงด้วย กระตุ้นให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ สืบทอดมรดกทางวรรณกรรมและศิลปะอันเก่าแก่ของมนุษยชาติ และช่วยปลูกฝังคุณธรรม ความดี ความเป็นสุภาพชนความละเอียดอ่อนในใจเด็ก

จากกิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่ากิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มมีหลายด้าน ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลองละครและกลุ่มย่อย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เด็กได้สนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังสอดแทรกเรื่องราวต่างๆ ให้เด็กได้เรียนรู้ และพัฒนาทักษะต่างๆ ได้

บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

Forsyth (1999) ได้กล่าวถึงบทบาทผู้นำที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมกลุ่มให้มีประสิทธิภาพสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มีวิสัยทัศน์พอสมควร เนื่องจากผู้นำกลุ่มจะต้องอภิปราย แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ต่อกลุ่ม ดังนั้นจะเป็นการดีต่อสมาชิกกลุ่มในความน่าเชื่อถือในตัวผู้นำ อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

2. มีความรู้ความสามารถ โดยเฉพาะในสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มได้เรียนรู้ อันเป็นจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและควรมีความรู้ความสามารถมากกว่าสมาชิกกลุ่ม

3. มีบุคลิกภาพดี คือ มีความสามารถในการเจรจาที่นุ่มนวล สุภาพ มนุษย์สัมพันธ์ดี มีความเป็นมิตร อ่อนโยน มีความรับผิดชอบ สามารถฟังพาได้ มีการควบคุมตนเองได้ดี และสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกในการเรียนรู้รวมทั้งสามารถเสนอความคิดใหม่ๆต่อกลุ่มได้

4. เป็นผู้เชี่ยวชาญ คือ เชี่ยวชาญในความรู้ที่ต้องการให้กลุ่มเรียนรู้ซึ่งสมาชิกจะยอมรับในตัวผู้นำเมื่อเขาสามารถพิสูจน์ตนเองให้เห็นว่าเขามีความรู้ในสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มเรียนรู้จริงรวมทั้งผู้นำต้องสามารถเล่าประสบการณ์เพื่อให้กลุ่มเข้าใจ และเรียนรู้เห็นได้อย่างเป็นรูปธรรมด้วย

5. มีทักษะการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม คือ ให้สมาชิกมีการแสดงออกมากกว่าผู้นำรวมทั้งอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินงานไปได้ราบรื่นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กลุ่มตั้งไว้

6. มีความเป็นประชาธิปไตย เคารพความคิดเห็นของสมาชิกและไม่ใช้อำนาจให้กลุ่มเชื่อตามความคิดของผู้นำ

ทิสนา เขมมณี (2536) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มที่จะต้องปฏิบัติมีดังนี้

1. พยายามร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้งและยินดีปฏิบัติกิจกรรมด้วยความพร้อมและสมัครใจอย่างเต็มที่

2. พยายามค้นพบในสิ่งที่เรียนด้วยตนเองทุกครั้ง

3. ให้ความช่วยเหลือกันในกลุ่ม

4. พยายามใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหาใดๆ อย่าตัดสินใจด้วยอารมณ์

5. แสดงความรู้สึกรู้สึกและความคิดอิสระต่อกลุ่มทุกครั้งที่มีโอกาส

6. สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้

7. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

8. พยายามนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

Johnson (1997) กล่าวถึง องค์ประกอบ 5 ประการเป็นพื้นฐานทำให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. บรรยากาศภายในกลุ่มต้องมีลักษณะพึ่งพาอาศัยกันหรือถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกต้องมีส่วนร่วมสนับสนุนและให้กำลังใจในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
3. สมาชิกแต่ละคนตลอดจนทั้งกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบในการร่วมทำกิจกรรมและรับผิดชอบต่อเป้าหมายของกลุ่ม
4. สมาชิกมีการแสดงออกด้านทักษะทางสังคมอย่างเหมาะสม
5. กระบวนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มต้องมีประสิทธิภาพ

จากบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สรุปได้ว่า บทบาทของผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีวิบุคลิกพอสมควร มีความรู้ความสามารถ มีบุคลิกภาพดี เป็นผู้เชี่ยวชาญ มีทักษะการสังเกตพฤติกรรมสมาชิกกลุ่ม และมีความเป็นประชาธิปไตย ส่วน สรุปว่า บทบาทของสมาชิกกลุ่ม เข้าร่วมกลุ่มสม่ำเสมอทุกครั้ง พยายามค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง ให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก ใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหา แสดงความรู้สึกและความคิดที่เป็นอิสระวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองและผู้อื่นได้ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับหมายและพยายามนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

Berritot and Vollet (1997 อ้างใน บูหงา วชิระศักดิ์มงคล, 2535) ให้แนวคิดในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ดังนี้

เพศ ในบางสถานการณ์ก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกันแต่อย่างไรก็ตามกลุ่มต่างๆ ที่มีทั้งสองเพศก็สามารถจัดกระทำได้ และมีโอกาสที่ประสบความสำเร็จเหมือนกับกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกัน

อายุ หรือ วุฒิภาวะ โดยส่วนใหญ่ไม่ควรจัดกลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกันในเรื่องอายุ และฐานะทางสังคมอย่างมาก แต่ไม่มีแนวทางมาตรฐานที่กำหนดช่วงอายุไว้ ผู้นำกลุ่มต้องเป็นคนเลือกระดับวุฒิภาวะเพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มของตนได้

ลักษณะของบุคลิกภาพ ไม่มีเกณฑ์กำหนดแบบของบุคลิกภาพไว้ แต่ผู้นำกลุ่มต้องพิจารณาตัดสินใจบนพื้นฐานความเกี่ยวกับการเข้ามีส่วนร่วมของบุคคล

สติปัญญา เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาก็เพียงแค่สามารถที่จะเข้าใจ เรื่องราวที่คนอื่นเขาพูดกันได้

พื้นฐานทางเศรษฐกิจสังคม รายได้ของบุคคลหรือชนชั้นมักจะไม่นำมาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม

เชื้อชาติ กลุ่มที่มีสมาชิกหลายเชื้อชาติมีผลทำให้สมาชิกในกลุ่มนั้นเกิดการเรียนรู้ และสำรวจพฤติกรรมใหม่ๆ ได้ดี เพราะได้พบกับสถานการณ์ที่เป็นจริงสำหรับสมาชิกส่วนใหญ่

บุคคลที่ทำผิดกฎหมาย ผู้ต้องหาหรือผู้ทำผิดกฎหมาย ไม่ได้ใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

สภาพครอบครัว สมาชิกที่มีครอบครัวคล้ายกัน อาจจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ดี จึงใช้เป็นเกณฑ์เลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม บางคนชอบที่จะเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มได้อย่างหนึ่ง แต่ผู้นำกลุ่มบางคนก็เลือกสมาชิก ที่มีสภาพครอบครัวแตกต่างกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นวิถีชีวิตและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

จากการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม สรุปได้ว่า ในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ และจุดมุ่งหมายของแต่ละกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่น

งานวิจัยต่างประเทศ

Tiet, Birt and Davies (1998) ศึกษาว่าตัวแปรที่ทำให้มีความยืดหยุ่น คือ ระดับความสามารถทางสติปัญญา การมีบิดามารดาที่ทำหน้าที่ได้ดี การมีผู้ใหญ่อยู่บ้าน และการมีแรงบันดาลใจทางการศึกษา การที่ได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว สนับสนุนในเรื่องของวัยรุ่น แรงบันดาลใจในการศึกษาช่วยให้วัยรุ่นมีความหวัง และเป้าหมายในชีวิต ความสามารถทางสติปัญญาที่สูงจะช่วยให้มีวิธีการกับปัญหาได้ดี

Qouta, et al (2001) ได้ศึกษาความยืดหยุ่นของจิตใจและความแข็งแกร่งของการปรับตัวภายใต้เงื่อนไขและสถานการณ์รุนแรง ในเด็ก 86 คน อายุ 10-12 ปี เป็นระยะเวลาในการศึกษา 3 ปี พบว่า เด็กที่มีความยืดหยุ่นด้านจิตใจ จะสามารถปกป้องตนเองจากผลกระทบทางลบในระยะยาว จากสาเหตุที่เจ็บปวดได้ ความยืดหยุ่นมีปัจจัยมาจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยทางด้านการรู้การคิด กล่าวคือ เด็กที่มีปฏิภาณ ไหวพริบดี และประสบการณ์ในทางลบน้อยลง จะแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยความยืดหยุ่นมากกว่าเด็กที่มีลักษณะในทางตรงกันข้าม

งานวิจัยในประเทศ

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ภายหลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ได้ศึกษาถึงเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและความทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า 1)คะแนนเฉลี่ยของความยืดหยุ่นและความทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา และสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งหมด 2) ความยืดหยุ่นและความทนทานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวก กับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 3)ความยืดหยุ่นและความทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหาสามารถร่วมพยากรณ์สุขภาพจิต ของกลุ่มตัวอย่างได้ประมาณร้อยละ 29.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ได้ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า 1)วัยรุ่นตอนต้น มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวม ค่อนข้างสูง โดยมีลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการสร้างความสัมพันธ์ภาพอยู่ในระดับสูง 2)วัยรุ่นตอนต้น เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมากและแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับกลาง 3)นักเรียนหญิงมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าและเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่านักเรียนชาย 4) นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง สูงกว่า และเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 5)ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางกรกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และ ผลการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฟื้นฟูพลังและกลวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการสูงกว่า และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่า และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

อัจฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ์ (2544) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้รสมชีวิต พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา ผลการศึกษาพบว่า เพศ การศึกษา รายได้ที่ได้รับ ที่พักอาศัย และการรับรู้รสมแห่งชีวิต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทั้ง 3 คือ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และเพศสัมพันธ์ อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความยืดหยุ่นและทนทานมีความสัมพันธ์กับการดื่มสุราอย่าง เดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุนิพัช เปรมอมรกิจ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง องค์ลักษณะของพลังและสร้างสรรค์ใน นักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าระดับ “พอใช้” การศึกษากลุ่มนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ประเด็นแรก นักเรียนกลุ่มนี้มี ลักษณะพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ 14 ลักษณะ ประเด็นที่สอง นักเรียนมีลักษณะความเข้มแข็ง และสร้างสรรค์ที่เด่นนอกเหนือจากแนวคิดของ Grotberg คือ 1) ลักษณะความเข้มแข็งและพลัง สร้างสรรค์ที่อยู่เพียงในความคิด ซึ่งยังไม่แสดงออกมา 2) ลักษณะความเข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่ ยังไม่บรรลุเป้าหมาย คือ การห่อนการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาคาเรียนให้สัมฤทธิ์ผล ส่วน ลักษณะที่ 3 พบว่า แม้ว่านักเรียนจะมีพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ที่ปรากฏอยู่ในเพียงความคิด แต่ นักเรียนก็ยังมีลักษณะที่สนับสนุนทางการเรียนอยู่ เช่น การแสดงออกถึงการใฝ่เรียน และประเด็น สุดท้าย ผลการทดสอบสมมติฐานเพื่อพิสูจน์ว่า มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ระหว่างพลังเข้มแข็งและ สร้างสรรค์ ทั้ง 14 ลักษณะกับความแตกต่างในเพศหญิงและเพศชาย พบว่า มีลักษณะพลังความ เข้มแข็งและสร้างสรรค์ลักษณะเดียวเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยนักเรียนชายจะมีลักษณะนี้มากกว่า ในด้านอิสระที่จะทำสิ่งต่างๆ ตามแบบของตน โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้าง

สุจิตรา สมชิต (2541) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ สี่ถึงหก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี ผลของการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของปัจจัยความยืดหยุ่น และทนทานทั้งสามองค์ประกอบ อันได้แก่ แรงสนับสนุนและแหล่งประ โยชน์ภายนอก ลักษณะที่ดี ภายใน ทักษะทางสังคมและทักษะระหว่างเรียนมีความสัมพันธ์กันทุกคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 และเพศหญิงมีคะแนนปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทานมากกว่าเพศชาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

งานวิจัยต่างประเทศ

Wendy (2006) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองในบทบาทของการบำบัด สำหรับผู้ที่มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหนีสังคม (avoidant behaviors) และผู้มีปัญหาความวิตกกังวลในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่มีมาติดต่อเข้ามาทางศูนย์บำบัดทั้งทางไปรษณีย์ โทรศัพท์ เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม เป็นชาย 11 คน เป็นหญิง 11 คน กิจกรรมจัดทั้งหมด 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นเพิ่มขึ้นอาการหลีกเลี่ยงหนีสังคมลดลง และมีแนวโน้มลดลงหลังเมื่อกลับเข้าไปใช้ชีวิตในสังคม และเป็นการสนับสนุนการเตรียมป้องกันให้บุคคลในสังคมมีอาการหลีกเลี่ยงหนีสังคมลดลง

Durschmidt (1977) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองจำนวน 38 คน โดยให้จัดเข้าร่วมกลุ่มสัมมนาและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงศักยภาพของตนเองออกมา ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงเรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ 0.5 ส่วนการเข้าใจตนเองนั้นสองกลุ่มไม่แตกต่าง

งานวิจัยในประเทศ

ศักรินทร์ เมืองมูล (2552) ได้ศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่ริมวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาค้นพบว่า 1) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 2) หลังเข้าร่วมกิจกรรมและระยะติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จันทร์สม์ พลอินตา (2550) ได้ศึกษาเรื่องกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า หลังการทำกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พนิดา จันทร์ทรานต์ (2544) ได้ศึกษาเรื่องศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า 1). หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2). หลังการทดลองนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความยืดหยุ่นก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความยืดหยุ่นก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น โดยมีการวัดตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง และมีการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 จำนวน 488 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัด สิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) กับนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 32 คน แล้วทำการสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่าย (Randomly Assigned) ด้วยการเลือกจากห้องที่มีนักเรียนที่คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้กลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามความยืดหยุ่นและ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามความยืดหยุ่น
2. แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบสอบถามความยืดหยุ่น มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษากรอบแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความยืดหยุ่น ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อคำถามที่มีเนื้อหาและภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่างๆของความยืดหยุ่น โดยแบบสอบถามที่สร้างมีจำนวน 105 ข้อ

2. นำแบบสอบถามความยืดหยุ่นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อคำถามและนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3. นำแบบสอบถามความยืดหยุ่นที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบเพื่อดูความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละองค์ประกอบเป็นรายข้อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+1	=	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
0	=	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
-1	=	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่เหมาะสมตามนิยามศัพท์

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.00 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยตัดข้อคำถามที่มีคะแนน IOC น้อยกว่า 0.66 และได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีคะแนน IOC เท่ากับ 0.66 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก ข) ในแบบสอบถามผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามออกจำนวน 35 ข้อ เหลือ 70 ข้อ

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่นที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอินทร์บุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามในแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 จำนวน 68 ข้อ (ภาคผนวก ค) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .2411 ถึง .7788 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .9535 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแต่ละด้าน และจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้ (ภาคผนวก ง)

- | | | |
|------------------------------|--------------|-----------------------|
| 4.1 ด้านการสนับสนุนจากภายนอก | จำนวน 20 ข้อ | ค่าแอลฟาเท่ากับ .8700 |
| 4.2 ด้านความเข้มแข็งภายใน | จำนวน 25 ข้อ | ค่าแอลฟาเท่ากับ .8849 |
| 4.3 ด้านทักษะทางสังคม | จำนวน 23 ข้อ | ค่าแอลฟาเท่ากับ .9071 |

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของแบบสอบถามความยืดหยุ่น

แบบสอบถามความยืดหยุ่น ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 68 ข้อ โดยแบ่งเป็นช่วงคะแนน 1-5 คะแนน ตามความมากน้อยของระดับความเป็นจริงของผู้ตอบในแต่ละข้อคำถามนั้นๆ คือ

เป็นจริงมากที่สุด 5 4 3 2 1 เป็นจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามความยืดหยุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงมากที่สุด
 มาก หมายถึง ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงมาก
 ปานกลาง หมายถึง ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงปานกลาง
 น้อย หมายถึง ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
0.	ทุกคนในครอบครัวดีต่อกัน					
00.	ฉันมีความรักเอาใจใส่ต่อพี่น้อง					
000.	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกับผู้อื่นได้					
0.	ฉันรู้ว่าครูทุกคนหวังดีกับฉัน					
00.	ฉันเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นที่ประสบปัญหา					
000.	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกับผู้อื่นได้					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนนและการแปลผล

แบบสอบถามความยืดหยุ่นมีเกณฑ์การตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนน 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละข้อ ดังนั้น ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความยืดหยุ่นมากที่สุด ถือว่าข้อความนั้นเป็นจริงที่สุด และผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามน้อยที่สุด ถือว่าข้อความนั้นมีความเป็นจริงน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามจากแบบสอบถามความยืดหยุ่น ดังนี้
ข้อคำถามเชิงบวก 68 ข้อ

เป็นจริงมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
เป็นจริงมาก	ให้ 4 คะแนน
เป็นจริงปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
เป็นจริงน้อย	ให้ 2 คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ในการแปลความหมายของแบบสอบถามผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายไว้ดังนี้
(บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	4.51-5.00	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	3.51-4.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	มาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	2.51-3.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	1.51-2.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	1.00-1.50	กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	น้อยที่สุด

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นมีทั้งหมด
จำนวน 12 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- 1 ศึกษากรอบแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยโปรแกรมแต่ละครั้งประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) สื่อและอุปกรณ์ 4) เทคนิคที่ใช้ 5) วิธีการดำเนินการ และ 6) การประเมินผล

2. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมในรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ สื่อและอุปกรณ์ เทคนิคที่ใช้ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผล

3. นำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการดำเนินการ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

4	=	เหมาะสมมากที่สุด
3	=	เหมาะสมมาก
2	=	เหมาะสมปานกลาง
1	=	เหมาะสมน้อย
0	=	เหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย

ซึ่งมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 2.63 – 2.88 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก จ)

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองไปใช้ (Try Out) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา และเนื้อหา แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง (ภาคผนวก ฉ)

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 1 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	วันเดือนปี	เวลา	เรื่อง
1	31 มกราคม 2554	14.45 น. – 15.35 น.	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2	2 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	การสนับสนุนจากครอบครัว
3	3 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	เพื่อน:เลือกคบอย่างไร
4	7 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	รู้จักชุมชนเข้าใจสังคม
5	9 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	แบบอย่างที่เหมาะสม
6	14 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	สร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง
7	16 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	สร้างความหวังและศรัทธาในตนเอง
8	17 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	ความรับผิดชอบ
9	21 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	การสื่อสาร
10	24 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	การแก้ปัญหา
11	25 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	ควบคุมอารมณ์และจัดการกับความรู้สึก
12	28 กุมภาพันธ์ 2554	14.45 น. – 15.35 น.	ปัจฉินิเทศ

ตารางที่ 2 โครงสร้างของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

แผนกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบของ ความยืดหยุ่น	วัตถุประสงค์
ครั้งที่ 1	การประชุมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ		<p>1. เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียนและระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กระบวนการ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งทราบวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีแนวคิดที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น และเกิดความสามัคคีในกลุ่ม</p>
ครั้งที่ 2	การสนับสนุนจาก ครอบครัว	การ สนับสนุน จาก ภายนอก	- เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสนับสนุนจากครอบครัว
ครั้งที่ 3	เพื่อน:เลือกคบ อย่างไร		- เพื่อให้ให้นักเรียน ได้แนวทางในการเลือกคบเพื่อน
ครั้งที่ 4	รู้จักชุมชนเข้าใจ สังคม		- เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักชุมชนและสังคมของตนเอง
ครั้งที่ 5	แบบอย่าง ที่เหมาะสม		- เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกแนวทางเลือกแบบอย่างที่เหมาะสมกับตัวเอง
ครั้งที่ 6	สร้างความ ภาคภูมิใจและ ความเชื่อมั่นใน ตนเอง	ความเข้มแข็งภายใน	- เพื่อให้ให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง
ครั้งที่ 7	สร้างความหวังและ ศรัทธาในตนเอง		- เพื่อให้ให้นักเรียนมีความหวังและศรัทธาในตนเอง
ครั้งที่ 8	ความรับผิดชอบ		- เพื่อให้ให้นักเรียนเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

ตารางที่ 2 (ต่อ)

แผน กิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	องค์ประกอบ ของความยืดหยุ่น	วัตถุประสงค์
ครั้งที่ 9	การสื่อสาร	ทักษะทางสังคม	- เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่น
ครั้งที่ 10	การแก้ปัญหา		- เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ
ครั้งที่ 11	ควบคุมอารมณ์ และจัดการกับ ความรู้สึก		- เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆของตนได้
ครั้งที่ 12	ปัจเจกนิเทศ		<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกันตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม 2. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เพื่อขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2553

1.2 ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 488 คน ทำแบบสอบถามความยืดหยุ่นก่อนการทดลอง (Pre Test) จากนั้นนำไปตรวจให้คะแนน โดยครูภาพรวมนักเรียนห้องที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 จำนวน 32 คน แล้วมาทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง จำนวน 12 ครั้ง ระหว่างวันที่ 31 มกราคม 2554 ถึง วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2554 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น โดยจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

2.2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ทำแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้งเพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับและความต้องการของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

3. หลังการทดลอง

3.1 เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง(Post Test)เพื่อเป็นคะแนนหลังทดลอง

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่นระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น และมาวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรวมทั้งนำข้อมูลจากแบบการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เพื่ออนุมัติในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2553 เป็นกลุ่มตัวอย่างและขออนุญาตใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 จำนวน 488 คน ทำแบบสอบถามความยืดหยุ่น

3. คัดเลือกนักเรียนโดยพิจารณาจากคะแนนของแบบสอบถามที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยคะแนนภาพรวมห้องที่มีเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แล้วมาสุ่มอย่างง่ายเพื่อการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน

4. ผู้วิจัยดำเนินการนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นกับนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยตนเองตามกิจกรรมที่วางไว้จำนวน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

5. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทำแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักเรียนเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง เพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มรวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับและความต้องการของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

6. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดไว้แล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่นซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง (Post Test) รวมทั้งให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง และต่อผู้วิจัย

7. นำคะแนนจากแบบสอบถามความยืดหยุ่นระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นและวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

8. นำข้อมูลจากแบบประเมินความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม (ภาคผนวก ข) มาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

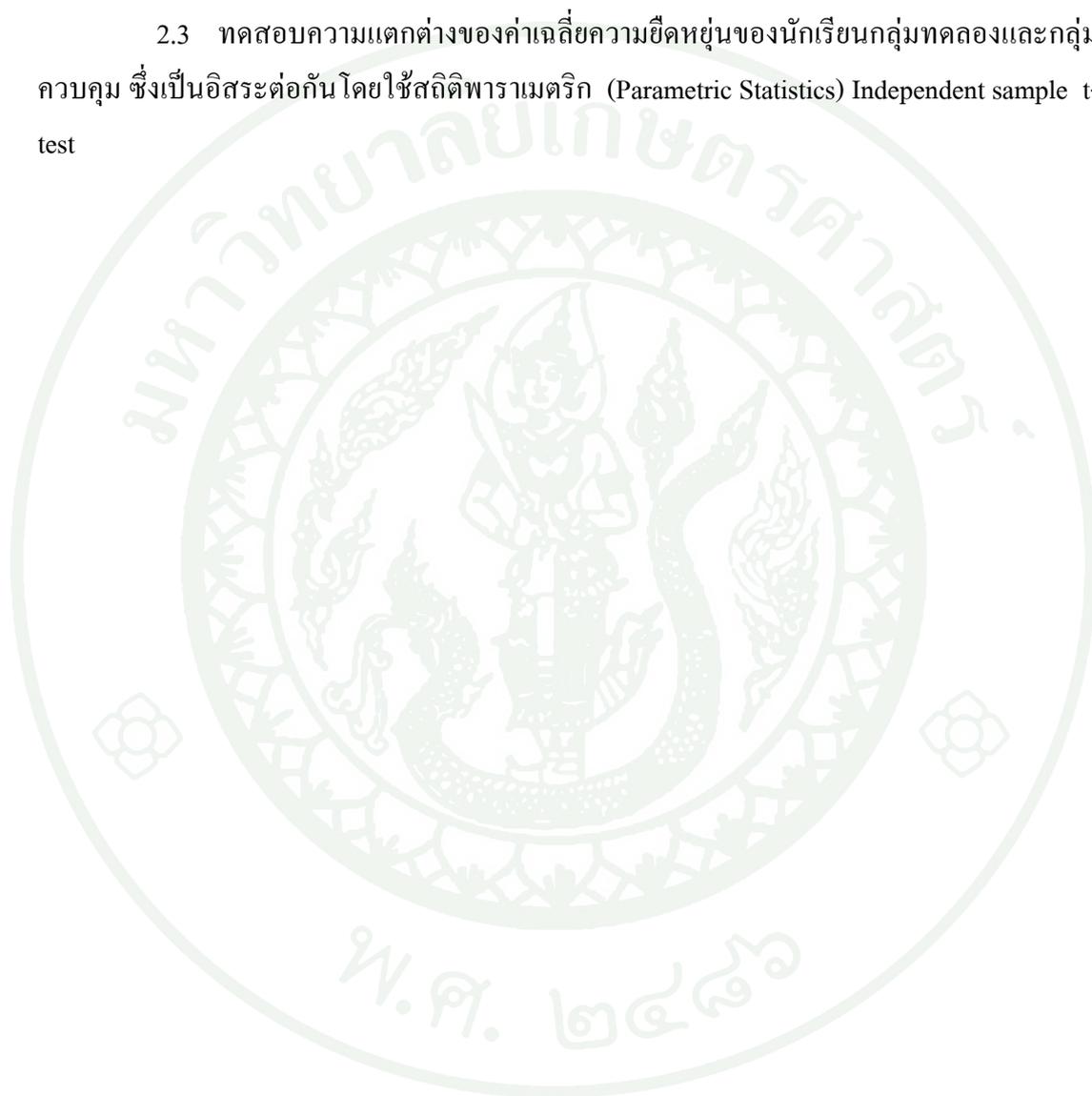
1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี

2. ทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Dependent-t-test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความถี่ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Dependent-t-test

2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความถี่ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Independent sample t-test



บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน โดยมีการวัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบสอบถามความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ระหว่างวันที่ 31 มกราคม 2554 ถึง วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2554 ผลการวิจัยนำเสนอในรูปแบบของตารางและการวิเคราะห์เนื้อหา โดยนำเสนอเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ และห้องเรียน

1.2 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบสอบถามความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความยืดหยุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 จำนวนร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ

การวิเคราะห์ในตอนนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 488 คน มาหาค่าร้อยละ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของนักเรียนในกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา

(N = 488)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	202	41.40
หญิง	286	58.60
รวม	488	100.00
ห้องเรียน		
ม.2/1	27	5.50
ม.2/2	38	7.80
ม.2/3	40	8.20
ม.2/4	44	9.00
ม.2/5	42	8.60
ม.2/6	41	8.40
ม.2/7	43	8.80
ม.2/8	43	8.80
ม.2/9	43	8.80
ม.2/10	42	8.60
ม.2/11	41	8.40
ม.2/12	44	9.00
รวม	488	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง คิดเป็น 58.60 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 41.40 และการคิดค่าร้อยละของห้องเรียน พบว่า นักเรียนชั้นม.2/1 คิดเป็นร้อยละ 5.50 นักเรียนชั้นม.2/2 คิดเป็นร้อยละ 7.80 นักเรียนชั้นม.2/3 คิดเป็นร้อยละ 8.20 นักเรียนชั้นม.2/4 คิดเป็นร้อยละ 9.00 นักเรียนชั้นม.2/5 คิดเป็นร้อยละ 8.60 นักเรียนชั้นม.2/6 คิดเป็นร้อยละ 8.40 นักเรียนชั้นม.2/7 นักเรียนชั้นม.2/ 8 และนักเรียนชั้นม.2/9 คิดเป็นร้อยละ 8.80 นักเรียนชั้นม.2/10 คิดเป็นร้อยละ 8.60 นักเรียนชั้นม.2/11 คิดเป็นร้อยละ 8.40 นักเรียนชั้นม.2/12 คิดเป็นร้อยละ 9.00 ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี

(N = 488)

ความยืดหยุ่น	\bar{X}	S.D.	แปลผล
การสนับสนุนจากภายนอก	3.79	.44	มาก
ความเข้มแข็งภายใน	3.99	.40	มาก
ทักษะทางสังคม	3.58	.41	มาก
ความยืดหยุ่นโดยรวม	3.86	.39	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ค่าเฉลี่ยการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งภายใน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.99 และ ค่าเฉลี่ยทักษะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยึดหยุ่นโดยรวม ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี

(N = 488)

ห้องเรียน	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ม.2/1	4.02	.34	มาก
ม.2/2	3.87	.36	มาก
ม.2/3	3.90	.46	มาก
ม.2/4	3.78	.33	มาก
ม.2/5	4.00	.40	มาก
ม.2/6	3.76	.33	มาก
ม.2/7	4.14	.37	มาก
ม.2/8	3.76	.40	มาก
ม.2/9	3.92	.38	มาก
ม.2/10	3.68	.40	มาก
ม.2/11	3.69	.44	มาก
ม.2/12	3.89	.30	มาก
ความยึดหยุ่นโดยรวม	3.86	.39	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยความยึดหยุ่นโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 และเมื่อพิจารณาในแต่ละห้อง พบว่า ทุกห้องมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดย ห้องเรียนม.2/7 มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเท่ากับ 4.14 รองลงมาคือ ห้อง ม.2/1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 ห้อง ม.2/5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ห้อง ม.2/9 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92 ห้อง ม.2/3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 และ ห้อง ม.2/5 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90 ห้อง ม.2/12 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 ห้อง ม.2/2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 ห้อง ม.2/4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ห้อง ม.2/6 และ ห้อง ม.2/8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 และห้อง ม.2/10 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยจากแบบสอบถามความยืดหยุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของข้อมูลด้านเพศของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาจำแนกตามเพศ ดังตารางดังนี้

ตารางที่ 6 จำนวนข้อมูลด้านเพศของกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อมูลด้านเพศ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
เพศ			
ชาย	6	6	12
หญิง	10	10	20
รวม	16	16	32

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการทดลองทั้งหมด 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประกอบด้วย เพศชาย 6 เพศหญิง 10 คน

2.2 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสอบถามความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดลองแบบด้วยสถิติทดสอบที (Dependent-sample t-test)

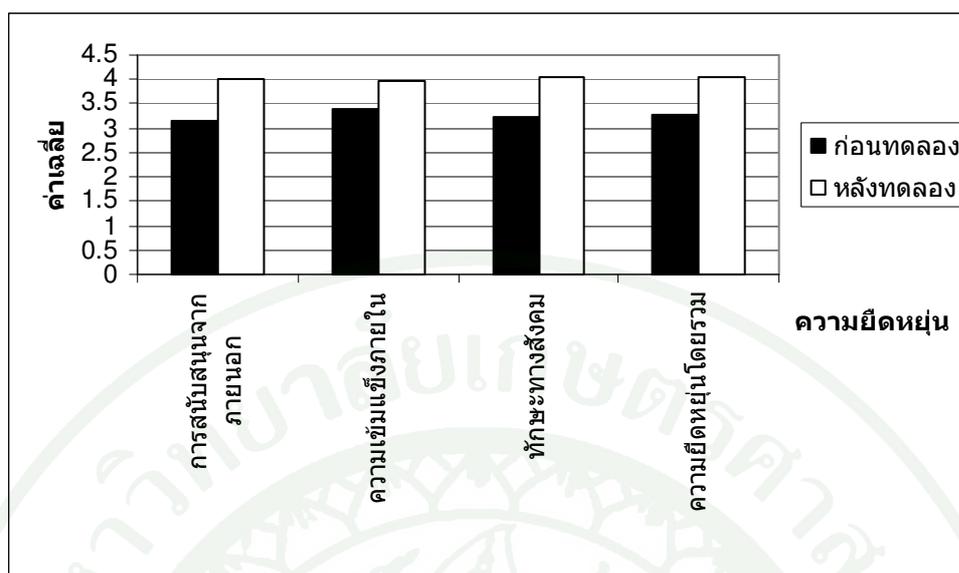
ความยืดหยุ่น	กลุ่มทดลอง						t	P
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม				
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
การสนับสนุนจากภายนอก	3.17	.26	ปานกลาง	4.01	.28	มาก	8.768*	.000
ความเข้มแข็งภายใน	3.39	.31	ปานกลาง	3.97	.17	มาก	6.577*	.000
ทักษะทางสังคม	3.20	.28	ปานกลาง	4.04	.26	มาก	8.663*	.000
ความยืดหยุ่นโดยรวม	3.26	.24	ปานกลาง	4.07	.20	มาก	10.125*	.000

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านความเข้มแข็งภายในมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ 3.39 รองลงมาคือ ด้านทักษะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และด้านการสนับสนุนจากภายนอก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 ตามลำดับ

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านทักษะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 4.04 รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนจากภายนอกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 รองลงมาคือ ด้านความเข้มแข็งภายในมีค่าเฉลี่ย 3.97 ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่าความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 1 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้านก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

2.3 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

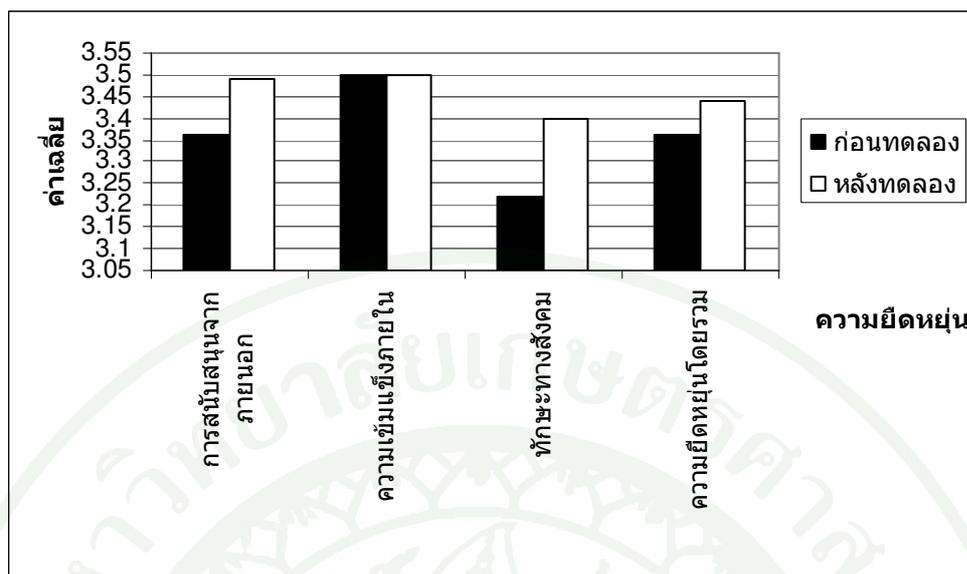
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดลองแบบด้วยสถิติทดสอบที (Dependent-sample t-test)

ความยืดหยุ่น	กลุ่มควบคุม						t	P
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง				
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
การสนับสนุนจากภายนอก	3.36	.26	ปานกลาง	3.49	.18	ปานกลาง	1.504	.143
ความเข้มแข็งภายใน	3.50	.21	ปานกลาง	3.50	.16	ปานกลาง	.037	.971
ทักษะทางสังคม	3.22	.21	ปานกลาง	3.40	.22	ปานกลาง	2.344	.026
ความยืดหยุ่นโดยรวม	3.36	.18	ปานกลาง	3.44	.19	ปานกลาง	1.126	.269

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 8 พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเข้มแข็งภายในมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 3.50 รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนจากภายนอก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 และ ทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 ตามลำดับ หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความเข้มแข็งภายใน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 3.50 รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนจากภายนอกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 และ ด้านทักษะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่าความยืดหยุ่นโดยรวม และรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพที่ 2 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม

2.4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความยืดหยุ่นโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยก่อนการดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันของการจัดทำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยึดหยุ่นโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลองของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบด้วยสถิติที (Independent –Sample t –test)

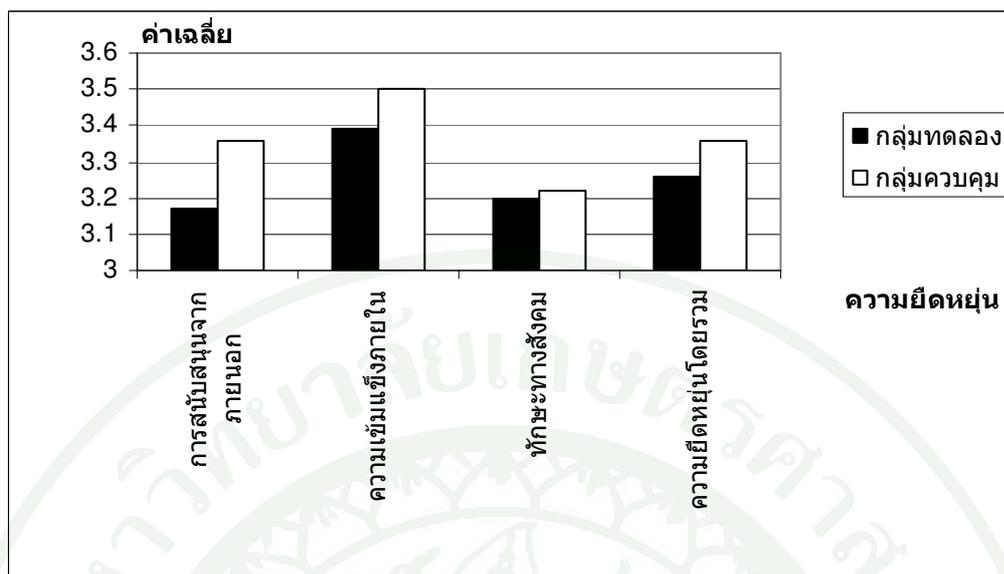
ความยึดหยุ่น	ก่อนการทดลอง						t	P
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม				
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
การสนับสนุนจากภายนอก	3.17	.26	ปานกลาง	3.36	.26	ปานกลาง	2.093	.045
ความเข้มแข็งภายใน	3.39	.31	ปานกลาง	3.50	.21	ปานกลาง	1.207	.237
ทักษะทางสังคม	3.20	.28	ปานกลาง	3.22	.21	ปานกลาง	.185	.854
ความยึดหยุ่นโดยรวม	3.26	.24	ปานกลาง	3.36	.18	ปานกลาง	1.332	.194

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 9 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความยึดหยุ่นโดยรวมในการทดลองในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 พบว่ารายด้านมีค่าเฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีด้านความเข้มแข็งภายในมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 3.39 รองลงมาคือด้านทักษะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 และด้านการสนับสนุนทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20 ตามลำดับ

หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความยึดหยุ่นโดยรวมในการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 และค่าเฉลี่ยรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีด้านความเข้มแข็งภายในมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 3.50 รองลงมาคือด้านการสนับสนุนจากภายนอกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 และด้านทักษะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยความยึดหยุ่นทั้งโดยรวมและรายด้านมาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความยึดหยุ่นโดยรวมไม่แตกต่างกัน แสดงว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความยึดหยุ่นไม่แตกต่างกัน ดังนั้น นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง มีคุณสมบัติเท่าเทียมเหมาะสมที่จะจัดทำเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้



ภาพที่ 3 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้าน หลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Dependent-sample t-test)

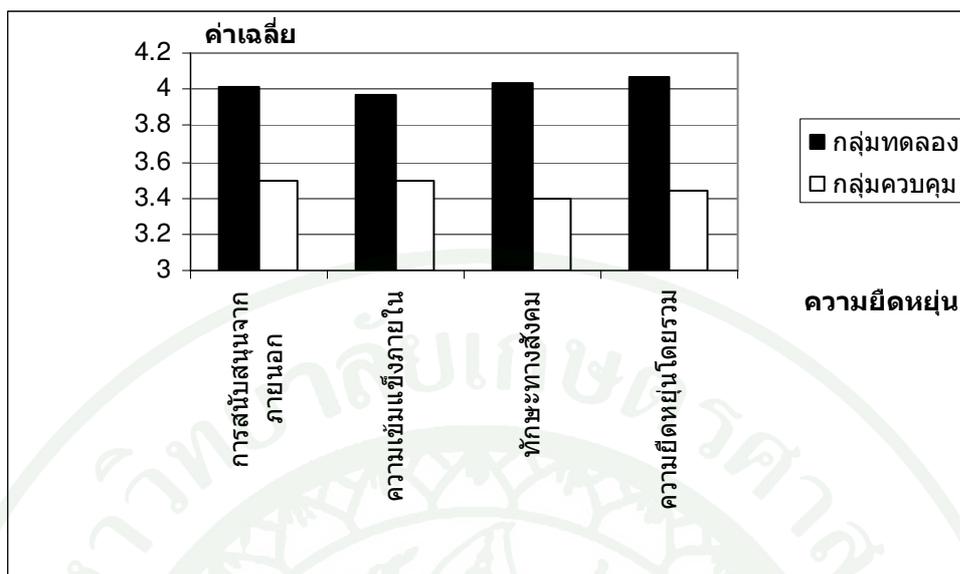
ความยืดหยุ่น	หลังการทดลอง							
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	p
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล		
การสนับสนุนจากภายนอก	4.01	.28	มาก	3.49	.26	ปานกลาง	6.293*	.000
ความเข้มแข็งภายใน	3.97	.17	มาก	3.50	.16	ปานกลาง	7.957*	.000
ทักษะทางสังคม	4.04	.26	มาก	3.40	.22	ปานกลาง	7.316*	.000
ความยืดหยุ่นโดยรวม	4.07	.20	มาก	3.44	.19	ปานกลาง	8.935*	.000

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตารางที่ 10 พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมในการทดลองในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 และรายด้านมีค่าเฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยมีด้านทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 4.04 รองลงมาคือด้านการสนับสนุนทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 และด้านความเข้มแข็งภายในมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 ตามลำดับ

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมในการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 และรายด้านมีค่าเฉลี่ยทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีด้านความเข้มแข็งภายใน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 3.50 รองลงมาคือด้านการสนับสนุนจากภายนอก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 และด้านทักษะทางสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 ตามลำดับ

เมื่อนำค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นทั้ง โดยรวมและรายด้านมาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่าความยืดหยุ่น หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มช่วยในการพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนให้ดีขึ้น



ภาพที่ 4 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อวิจารณ์

การศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า

1. จากผลของการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก

จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ซึ่งจะเห็นว่า นักเรียนมีความสามารถของความยืดหยุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น มีความสามารถในการฟังพลัง โดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง สอดคล้องกับสุรางค์ ไคว้ตระกูล (2552) ที่กล่าวว่า เด็กสามารถคิดได้แบบผู้ใหญ่สามารถที่จะคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุमानและอุปมาน และสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรีเรือนแก้วกั้วาล (2549) กล่าวว่า ในระยะวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบและทุก ๆ แบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะเวลาเป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยอื่น ๆ ได้ชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยอื่น ๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตาม คุณภาพของความคิดของเด็กขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่างๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่ต่อพัฒนาการทางความคิดของเด็ก จึงเห็นได้ว่าเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมพัฒนาทางด้านความคิด และการพัฒนาความยืดหยุ่น จะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ในอนาคต และมีความยืดหยุ่นที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยจะพบว่า

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า ความยืดหยุ่นของนักเรียนสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้ด้วยโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ดังคำกล่าวของ Gilligan (2000) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมความยืดหยุ่นในวัยรุ่นว่า สิ่งสำคัญที่ต้องส่งเสริมเพื่อให้ความยืดหยุ่นในวัยรุ่น คือต้องสร้างความรู้สึกลึกต่างๆ ดังนี้ 1)ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน โดยผู้ใหญ่ต้องสร้างความรู้สึกลปลอดภัยให้กับเด็กหรือวัยรุ่นด้วยการให้ความรัก คอยสนับสนุนหรือคอยให้ความช่วยเหลือเมื่อพวกเขามีปัญหา ทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดริเริ่ม ซึ่งต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว ชุมชน หรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย 2)ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน คือการสร้างความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองนั้นต้องเริ่มจากการให้ความรักแก่เด็ก ซึ่งเมื่อเด็กรับรู้ความรักนั้นเด็กก็จะคิดว่าตนเองมีคุณค่า มีคนที่รักและคอยห่วงใย ต้องให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อให้เขาารู้สึกว่าตนกระทำนั้นมีค่า และ 3)สมรรถนะแห่งตน ซึ่งผู้ใหญ่ต้องเชื่อในความสามารถของวัยรุ่นว่าเขาจะสามารถจัดการด้วยตนเองของเขาได้ ให้โอกาสได้ลองปฏิบัติ และคอยสนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการและการใช้ชีวิตของเขาในอนาคต

การส่งเสริมเด็กนักเรียนวัยรุ่นนั้น สอดคล้องกับคำกล่าวของ Zunz (2004) ได้เสนอวิธีการป้องกันโดยการส่งเสริมความยืดหยุ่น ดังนี้ 1)สอนวัยรุ่นให้เขาจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง ภายใต้หลักการของความเป็นจริง และสนับสนุนให้เขาเชื่อว่าตนมีความสามารถพอที่จะจัดการในบางเรื่อง สอนให้เขาได้รู้ตนเองตลอดเวลา ว่าขณะนี้ทำอะไรอยู่เพื่อจะให้เห็นความแตกต่างของสิ่งที่กระทำนั้นๆ 2)เป็นแบบอย่างของวัยรุ่นในการปฏิบัติตัวในเรื่องทักษะทางสังคม การมองทางบวก เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้บทบาทการเป็นผู้ใหญ่ 3)สนับสนุนให้วัยรุ่นได้แก้ไขความขัดแย้งด้วยวิธีการที่ประนีประนอม ซึ่งจะช่วยลดเครียด และเกิดความยืดหยุ่น เป็นการส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหา และทางเลือกที่เหมาะสม 4)ชี้แนะให้วัยรุ่นได้เห็นถึงสิ่งที่ไม่ดีจากการชักชวนต่างๆ และผลเสียที่เกิดขึ้น สิ่งใดควรจะหลีกเลี่ยง ด้วยการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้นว่า “ไม่” 5)ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้เกิดการวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตในอนาคต 6)เป็นที่เลี้ยง

ผู้คอยแนะนำ เป็นผู้สอน เพื่อเป็นแบบอย่างในสิ่งดีแก่วัยรุ่น โดยจะพบว่าวัยรุ่นมักจะปฏิบัติตามแบบอย่างของผู้ที่ชื่นชอบหรือผู้ที่มีชื่อเสียง

จากการวิจัยพบว่า น่าจะมีเหตุผลมาจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ในแต่ละครั้งเพื่อส่งเสริมนักเรียนได้เข้าใจในองค์ประกอบและพัฒนาตนเองตามคุณลักษณะของความยืดหยุ่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่ว่า ประโยชน์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่น เป็นการช่วยสร้างให้เด็กเกิดการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม โดยในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการจัดกิจกรรมสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ช่วยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม โดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกัน ได้ฝึกทักษะกระบวนการทำงานกลุ่ม ซึ่งให้นักเรียนรู้และเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาทักษะตนเองต่อไป รวมถึงเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เฮวพา เดชะคุปต์ (2517) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากกลุ่มประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้เรียนมาก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะสมาชิกของกลุ่ม ได้ลงมือปฏิบัติ ได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและอารมณ์ร่วมในสิ่งที่ได้กระทำ จะก่อให้เกิดแนวคิดและสามารถจดจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้อย่างกว้างขวางและได้ผลดี สามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้จากกลุ่มนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสอดคล้องกับ Button (1974) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย และการเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่ม ช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นหลาย ๆ ด้าน ซึ่งโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นประกอบด้วยกิจกรรมหลากหลายรูปแบบที่ช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ จากกิจกรรมใน โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนได้แก่

1) เกม (Games) เป็นกิจกรรมการเล่นที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานและพึงพอใจ โดยออกมาในรูปแบบของการแพ้ชนะ ซึ่งสอดคล้องกับพล แสงสว่าง (2538) ที่กล่าวว่า เกม เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการฝึกทักษะ และช่วยให้เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน การเล่นเกมเป็นวิธีการหนึ่งที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ รวมทั้งเป็นการส่งเสริมกระบวนการในการทำงาน และการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนในสังคมสอดคล้องกับประนอม เดชชัย (2531) ที่กล่าวว่า เกมสามารถนำมาใช้ในขั้นตอนต่างๆ ในการเรียนการสอน

ได้เกือบทุกขั้นตอนของการสอน คือ ใช้เพื่อเตรียมผู้เรียนให้เกิดความคุ้นเคยกันก่อนเรียนเพื่อให้เกิดสัมพันธ์อันดีต่อกันของผู้เรียน และใช้เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อสร้างความสนใจเป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจพร้อมที่จะเรียนบทเรียนนั้นด้วยความเต็มใจและได้ผลดี ซึ่งในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นผู้วิจัย ได้จัดเกมไว้ในกิจกรรมครั้งที่ 1 เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และระหว่างนักเรียนด้วยกันเอง ช่วยให้นักเรียนรู้จักเพื่อนร่วมห้องเพิ่มขึ้น และพร้อมเปิดใจยอมรับการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กับผู้วิจัย ส่วนในกิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นเกม “เพื่อน” เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน มีแนวทางในการเลือกคบเพื่อน ได้ดี เกิดความคิดในกิจกรรมนี้ ในกิจกรรมครั้งที่ 9 “เกมใบคำ” ช่วยให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานในจินตนาการ ความคิด และเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีความเข้าใจในรูปแบบของกิจกรรมต่อไป และกิจกรรมครั้งที่ 11 เป็นเกม “คุณอารมณ์แรงแค่ไหน” ช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง ได้รู้จักคิดวิเคราะห์ประเมินตนเอง เกิดความเข้าใจในตนเอง

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง พบว่า ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโดยใช้เกมนำเข้าสู่กิจกรรม นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น สนใจ ตั้งใจเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมในขั้นต่อไปทำให้สะดวกและรวดเร็วขึ้น เพราะเกมช่วยปรับอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนให้เกิดความพร้อมที่จะทำกิจกรรมในขั้นต่อไป

2) บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการจัดสถานการณ์สมมติ โดยกำหนดบทบาทของผู้เล่น แล้วให้นักเรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติของนักเรียน ซึ่งทิสนา แจมมณี (2522) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการนี้มีส่วนช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และนำติดตามอีกด้วย สอดคล้องกับพล แสงสว่าง (2538) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้บทบาทสมมติในการจัดกิจกรรมว่า ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ช่วยในการพัฒนาการทำงานกลุ่มให้ดีขึ้น และช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ช่วยในการพัฒนาการทำงานกลุ่มให้ดีขึ้น และช่วยฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ซึ่งในกิจกรรมครั้งที่ 8 “ความรับผิดชอบ” ผู้วิจัยได้จัดให้นักเรียนได้แสดงบทบาทสมมติให้นักเรียนอาสาสมัครมาเป็นตัวแทนในการแสดงบทบาทต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ และกิจกรรมครั้งที่ 10 “โตโน้นจะปรึกษาใครดี” ซึ่งกิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนมาร่วมแสดงบทบาทต่างๆ โดยให้นักเรียนได้เลือกด้วยนักเรียนเองซึ่งจากกิจกรรม นี้ได้ฝึกความกล้าแสดงออก ทำให้บรรยากาศสนุกสนาน และเป็นการกระตุ้นความ

สนใจของเพื่อนนักเรียนร่วมห้องได้เป็นอย่างดี รวมทั้งให้นักเรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกพฤติกรรมของผู้แสดง ได้ข้อคิดจากบทบาทสมมติล้วนนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง พบว่า การใช้บทบาทสมมติช่วยกระตุ้นความสนใจของนักเรียนเป็นอย่างมาก มีนักเรียนที่สนใจและอยากแสดงบทบาทสมมติ โดยนักเรียนมีความสนใจ เพราะเป็นสิ่งที่นักเรียนไม่ค่อยได้มีโอกาสในการแสดงมากนัก ซึ่งนักเรียนที่มาแสดงบทบาทสมมติก็แสดงอย่างเต็มที่ นักเรียนที่ชมก็ให้กำลังใจ สนใจชม ซึ่งเป็นบรรยากาศสนุกสนาน ช่วยให้นักเรียนเข้าใจในจุดประสงค์ของกิจกรรมมากขึ้น เพราะเป็นการแสดงที่เป็นรูปธรรม เข้าใจง่าย ซึ่งเป็นประโยชน์ในการนำมาวิเคราะห์และสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นๆ ได้

3) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นกิจกรรมหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงหรือนำมาดัดแปลงและใช้เป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ทิสนา เขมมณี (2522) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดพิจารณาวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับมาอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากขึ้น ซึ่งโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มๆ ผู้วิจัยได้นำกรณีตัวอย่างมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มในหลายกรณี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้เกิดความคิด การวิเคราะห์ การเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี จากกรณีตัวอย่าง ซึ่งเป็นแบบอย่างให้นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และกรณีต่างๆยังสามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกดี มีกำลังใจในยามที่นักเรียนเกิดปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และนักเรียนสามารถคิด และมีแนวทางในการตัดสินใจที่ดีได้ โดยผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับนักเรียน ในกิจกรรมครั้งที่ 2 “บ้านฉัน...ตกลงไว้ก่อน(พอสอนไว้)” กิจกรรมครั้งที่ 3 “เพื่อนใหม่ของเจ้าแมว” กิจกรรมครั้งที่ 5 “เด็กไทยไม่แต่งหน้า” กิจกรรมครั้งที่ 7 “ความหวัง” กิจกรรมครั้งที่ 9 “จะฟังใครดี” กิจกรรมครั้งที่ 11 “การควบคุมตนเองและการขจัดอารมณ์เสีย” ซึ่งกิจกรรมต่างๆเหล่านี้ ผู้วิจัยได้นำกรณีต่างๆของบุคคลที่มีปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหามาได้โดยไม่ทำในสิ่งที่ผิด กรณีตัวอย่างสิ่งต่างๆใกล้ตัว เช่น เพื่อนนักเรียน คนรอบข้าง พ่อแม่ ครู บุคคลที่ทราบกพร่องทางร่างกาย แต่บุคคลเหล่านี้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง มีความพยายาม ไม่ท้อแท้ และที่สำคัญยังมีความยืดหยุ่น ซึ่งแต่ละกรณีช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต มีความพยายามที่จะใช้ชีวิต

ให้มีคุณค่า ทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ซึ่งให้นักเรียนมีความคิดที่ดี และมีแนวทางในการปฏิบัติตนต่อไป

จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง พบว่า กรณีตัวอย่างทุกเรื่องที่น่ามาใช้ สามารถกระตุ้นความสนใจของนักเรียนได้ดีมาก นักเรียนมีความกระตือรือร้น ใส่ใจ สนใจ ตั้งใจ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี รวมถึงการแสดงความรู้สึกดี และเห็นถึงความพยายามของบุคคลต่างๆ ในกรณีตัวอย่าง อีกทั้งเป็นตัวอย่างให้นักเรียน ได้ย้อนกลับมาพิจารณาตัวเอง และพยายามปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไป

จากรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ที่นำมาจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น พบว่า ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสนุกสนาน ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย อยากเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป และช่วยกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์ และสรุปผลการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่มประกอบด้วย ขั้นตอนมีส่วนร่วม ขั้นวิเคราะห์ ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ และขั้นประเมินผล โดยวีณา โส๊ะวิชัย (2530) กล่าวว่า ขั้นตอนวิเคราะห์เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุด เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ นักเรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งด้านความรู้ และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ ให้เป็นจุดเดียวกัน ซึ่งใน โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มฯ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้แต่ละกิจกรรม ด้วยการระดมความคิดกันภายในกลุ่มและแต่ละกลุ่ม ได้นำเสนอแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันพร้อมทั้งช่วยกันสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปใช้พัฒนาตนเอง และนำไปสู่การพัฒนาความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

3. นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นมีการพัฒนาความยืดหยุ่นก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมแตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มซึ่งเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นแล้วมีความแตกต่างกัน มีการพัฒนาความยืดหยุ่นในองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบคือ 1)นักเรียนมีการสนับสนุนภายนอก มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความไว้วางใจใน

สัมพันธภาพจากครอบครัว ครูและเพื่อนที่ช่วยให้นักเรียนมีตัวแบบที่เหมาะสม อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากผู้ใหญ่ รวมถึงความสามารถเข้าถึงบริการต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นสถาน ที่ราชการ และสถาน ที่อื่นๆ ได้ 2) ความเข้มแข็งภายใน ช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติ ความเชื่อภายในตนเอง สามารถเป็นที่รักและสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีอิสระในการเลือกตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองรวมถึงมีความรับผิดชอบในตนเอง 3) ทักษะทางสังคม ช่วยให้นักเรียนสามารถใช้การสื่อสารที่เหมาะสมกับผู้อื่น ได้ดี ยังมีวิธีการแก้ปัญหา ช่วยในการจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่างๆ สามารถประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ตลอดจนแสวงหาความไว้วางใจกับผู้อื่นได้ ซึ่งเมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้ากิจกรรมกลุ่มแล้วได้ร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง พบว่านักเรียนมีคะแนนความ ยึดหยุ่นสูงขึ้น จากคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง อาจเป็นเพราะนักเรียนได้เข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มจึงทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนได้เกิด ความคิดและยังได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม นักเรียนได้รับประโยชน์ต่างๆ จากกิจกรรมกลุ่มทำ ให้นักเรียนสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นจากองค์ประกอบทั้ง 3 นี้ โดยสอดคล้องกับ คมเพชร นัตรสกุล (2546) ที่กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มมีคุณค่าในด้านความเจริญงอกงาม เพิ่มความ มั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการ ได้รับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนมีคุณค่าในการพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้ในการดำเนินการทดลอง ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อ และวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งว่า สามารถพัฒนา องค์ประกอบของความยืดหยุ่น เพื่อให้การพัฒนาความยืดหยุ่นเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

เมื่อพิจารณาแล้วจากการพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มจะพบว่า นักเรียนมีการพัฒนาความยืดหยุ่น โดยเปรียบเทียบจากก่อนการเข้ากิจกรรมกลุ่ม และ หลังเข้ากิจกรรมกลุ่ม ซึ่งนักเรียนสามารถทำกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนเกิดความคิด การตระหนักถึง ความยืดหยุ่น ซึ่งนักเรียนสามารถพัฒนาตามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมกลุ่ม พัฒนาตนเองร่วมกับ เพื่อนๆ ในกลุ่ม ร่วมกันคิด แก้ปัญหา และตอบคำถามจากสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่ม ซึ่งนักเรียนได้พบปะ และได้ทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาจากองค์ประกอบและได้สร้างโปรแกรมให้สอดคล้องกับ แนวคิดของความยืดหยุ่น โดยใช้เครื่องมือ สื่อการเรียนรู้ต่างๆ ที่สื่อให้นักเรียนได้เกิดความคิดและ สามารถนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน สามารถนำไปใช้เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น ต่อไป

ปัจจัยที่ทำให้โปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนได้นั้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าอาจจะเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) ด้านการเลือกกิจกรรมที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนั้นได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เกม บทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม ละคร กรณีตัวอย่าง การชมวีดิทัศน์ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของกาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีหลากหลายเทคนิคและสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น เกม (Game) เป็นการจัดสถานการณ์สมมติขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ผู้เล่นต้องตัดสินใจกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียน ได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ต่อไป คือ บทบาทสมมติ (Role-Play) วิธีนี้ลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองเป็นหลัก วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง ต่อไป กรณีตัวอย่าง (Case) ใช้ในกรณีหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงๆ มาตัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ปัญหาวิธีนี้จะช่วยให้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองหรือสร้างสถานการณ์ขึ้น วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ตามสถานการณ์ ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มนั้น นักเรียนได้ลงมือทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนภายในกลุ่ม ทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตัวเองในหลายด้าน โดยเฉพาะ ด้านอารมณ์ และสังคม รู้จักตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น จากการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีส่วนร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาและทำงานกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายได้

2) ด้านผู้นำกลุ่ม คือ ผู้วิจัยได้ศึกษาคุณลักษณะและบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่ดีเพื่อให้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มให้ราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ ดังที่ Forsyth (1999) ได้กล่าวถึงบทบาทผู้นำที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมกลุ่มให้มีประสิทธิภาพสามารถสรุปได้ดังนี้ ประการที่แรก มีวิสัยทัศน์พอสมควร เนื่องจากผู้นำกลุ่มจะต้องอภิปราย แสดงความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ต่อกลุ่ม ดังนั้นจะเป็นการดีต่อสมาชิกกลุ่มในความน่าเชื่อถือในตัวผู้นำ อีกทั้งยังเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ประการที่สอง มีความรู้ความสามารถ โดยเฉพาะในสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มได้เรียนรู้ อัน

เป็นจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและควรมีความรู้ความสามารถมากกว่าสมาชิกกลุ่ม ประการที่สาม มีบุคลิกภาพดี คือ มีความสามารถในการเจรจาที่นุ่มนวล สุภาพ มนุษย์สัมพันธ์ดี มีความเป็นมิตร อ่อนน้อม อ่อนโยน มีความรับผิดชอบ สามารถฟังพาได้ มีการควบคุมตนเองได้ดี และสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกในการเรียนรู้รวมทั้งสามารถเสนอความคิดใหม่ๆต่อกลุ่มได้ ประการที่สี่ เป็นผู้เชี่ยวชาญ คือ เชี่ยวชาญในความรู้ที่ต้องการให้กลุ่มเรียนรู้ซึ่งสมาชิกจะยอมรับในตัวผู้นำเมื่อเขาสามารถพิสูจน์ตนเองให้เห็นว่าเขามีความรู้ในสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มเรียนรู้จริง รวมทั้งผู้นำต้องสามารถเล่าประสบการณ์เพื่อให้กลุ่มเข้าใจ และเรียนรู้เห็นได้อย่างเป็นรูปธรรมด้วย ประการที่ห้า มีทักษะการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม คือ ให้สมาชิกมีการแสดงออกมากกว่า ผู้นำรวมทั้งอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินงานไปได้ราบรื่นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กลุ่มตั้งไว้ และประการสุดท้าย คือมีความเป็นประชาธิปไตย เคารพความคิดเห็นของสมาชิกและไม่ใช้อำนาจให้กลุ่มเชื่อตามความคิดของผู้นำ หลังจากได้ศึกษาในข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยให้พยายามพัฒนาฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและเข้าใจในเนื้อหาของความยืดหยุ่นตลอดจนสามารถอธิบายและสามารถยกตัวอย่างเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่ชัดเจน และผู้นำกลุ่มมีวิสัยทัศน์ที่สูงกว่า จึงเป็นที่ยอมรับของสมาชิกกลุ่มและให้ความเคารพต่อผู้วิจัย และผู้วิจัยให้ความรักความเอาใจใส่ต่อสมาชิกเป็นอย่างดี และผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับนักเรียน

3) ด้านสมาชิกกลุ่ม คือ ในการดำเนินโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งนักเรียนได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความสนใจจะเรียนรู้ โดยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง มีความตั้งใจในการทำงานกลุ่มและทำงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี ร่วมแสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึกอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของทิสนา แคมมณี (2536) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มที่จะต้องปฏิบัติมีดังนี้ ประเด็นแรก พยายามร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้งและยินดีปฏิบัติกิจกรรมด้วยความพร้อมและสมัครใจอย่างเต็มที่ ประเด็นที่สอง พยายามค้นพบในสิ่งที่เรียนด้วยตนเองทุกครั้ง ประเด็นที่สาม ให้ความช่วยเหลือกันในกลุ่ม ประเด็นที่สี่ พยายามใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหาใดๆ อย่าตัดสินใจด้วยอารมณ์ ประเด็นที่ห้า แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกลุ่มทุกครั้งที่มีโอกาส ประเด็นที่หก สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้ ประเด็นที่เจ็ด มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และประเด็นสุดท้าย พยายามนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

4) ด้านบรรยากาศภายในกลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม เนื่องจากการสร้างบรรยากาศเป็นการเอื้อต่อการเรียนรู้ในการดำเนิน โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม หรือ การทำกิจกรรมใดๆก็ตาม โดยผู้วิจัยได้ให้ความสนใจดูแลสมาชิกภายในกลุ่มทั้งในขณะที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการสอบถามพูดคุยกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เกมต่างๆ และเพลง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและเกิดความสุขสนทนา และเป็นกันเอง และผู้วิจัยได้พยายามให้การเสริมแรงทางบวกแก่นักเรียนทุกครั้งที่แสดงความคิดเห็น เช่น การตั้งใจฟังคำตอบของนักเรียน การรอฟังคำตอบโดยไม่เร่งรีบ การยิ้มแย้มทักทาย การพยักหน้ารับ การกล่าวคำชมเชย การปรบมือให้กำลังใจ และการให้รางวัล ดังคำกล่าวของ Johnson (1997) ที่กล่าวว่า สร้างบรรยากาศภายในกลุ่มต้องมี ลักษณะพึ่งพาอาศัยกันหรือถ้อยที่ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันและเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ จะทำให้ การดำเนินกิจกรรมมีประสิทธิภาพ

จากการสังเกตขณะทำการทดลอง ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้น ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยจิตตลอดมา และเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ภายใต้อาจารย์ที่นำสนใจ ได้ร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับเพื่อนๆ ภายใต้อาจารย์ที่เป็นกันเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและผู้นำกลุ่มด้วยดี ทำให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจ รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และทำให้กลุ่มเกิดความรักสามัคคีกันในกลุ่ม ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินการได้อย่างราบรื่น และผู้วิจัยได้ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่นักเรียนได้รับและสิ่งที่นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในแต่ละครั้ง พบว่านักเรียนมีความเข้าใจในเนื้อหาและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น โดยมีการวัดตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง และมีการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความยืดหยุ่นก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกัน

2. นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความยืดหยุ่นก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกัน

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 จำนวน 488 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัด สิงห์บุรี ปีการศึกษา 2553 โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Random Sampling) กับนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความยืดหยุ่นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม จำนวน 32 คน แล้วทำการสุ่มเข้ากลุ่มอย่างง่าย (Randomly Assigned) ด้วยการเลือก จากห้องที่มีนักเรียนที่คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมได้กลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามความยืดหยุ่นและ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ดังนี้

แบบสอบถามความยืดหยุ่น

ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษากรอบแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความยืดหยุ่น ซึ่งผู้วิจัยตั้ง

ข้อคำถามที่มีเนื้อหาและภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่างๆของความยืดหยุ่น โดยแบบสอบถามที่สร้างมีจำนวน 105 ข้อ

2. นำแบบสอบถามความยืดหยุ่นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อคำถามและนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3. นำแบบสอบถามความยืดหยุ่นที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบเพื่อดูความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามในแต่ละองค์ประกอบเป็นรายข้อและให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+1	=	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
0	=	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามเหมาะสมตามนิยามศัพท์
-1	=	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่เหมาะสมตามนิยามศัพท์

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.00 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยตัดข้อคำถามที่มีคะแนน IOC น้อยกว่า 0.66 และได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีคะแนน IOC เท่ากับ 0.66 ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก ข) ในแบบสอบถามผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามออกจำนวน 35 ข้อ เหลือ 70 ข้อ

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่นที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอินทร์บุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของข้อคำถามในแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 จำนวน 68 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .2411 ถึง .7788 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .9535 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแต่ละด้าน และจำนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

- 4.1 ด้านการสนับสนุนจากภายนอก จำนวน 20 ข้อ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ .8700
 4.2 ด้านความเข้มแข็งภายใน จำนวน 25 ข้อ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ .8849
 4.3 ด้านทักษะทางสังคม จำนวน 23 ข้อ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ .9071

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่นไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นมีทั้งหมดจำนวน 12 กิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษากรอบแนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยกำหนดนิยามเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยโปรแกรมแต่ละครั้งประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) สื่อและอุปกรณ์ 4) เทคนิคที่ใช้ 5) วิธีการดำเนินการ และ 6) การประเมินผล

2. นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมในรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ สื่อและอุปกรณ์ เทคนิคที่ใช้ วิธีการดำเนินการ และการประเมินผล

3. นำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบมาปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการดำเนินการ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- | | | |
|---|---|------------------|
| 4 | = | เหมาะสมมากที่สุด |
| 3 | = | เหมาะสมมาก |
| 2 | = | เหมาะสมปานกลาง |
| 1 | = | เหมาะสมน้อย |

0 = เหมาะสมน้อยที่สุดหรือไม่เหมาะสมเลย

ซึ่งมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 2.63 – 2.88 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ผ่านการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก จ)

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองไปใช้ (Try Out) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา และเนื้อหา แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง (ภาคผนวก ฉ)

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี เพื่อขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2553

1.2 ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 488 คน ทำแบบสอบถามความยืดหยุ่นก่อนการทดลอง (Pre Test) จากนั้นนำไปตรวจให้คะแนน โดยคุณภาพรวมนักเรียนห้องที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 จำนวน 32 คน แล้วมาทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการตาม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง จำนวน 12 ครั้ง ระหว่างวันที่ 31 มกราคม 2554 ถึง วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2554 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น โดยจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

2.2 ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ทำแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้งเพื่อให้ทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับและความต้องการของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

3. หลังการทดลอง

3.1 เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลองมาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง(Post-Test)เพื่อเป็นคะแนนหลังทดลอง

3.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความยืดหยุ่นระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น และ มาวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบการประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มาวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี

2. ทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Dependent – sample t-test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Dependent – sample t-test

2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Independent – sample t-test

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่น โดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก

2. นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นก่อนและหลังการทดลองในด้านความยืดหยุ่น โดยรวม และในทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น มีความยืดหยุ่น โดยรวม และรายด้าน ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. การนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นไปประยุกต์ใช้ จากผลการวิจัยนี้ พบว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ และประกอบกิจกรรมที่หลากหลาย ดังนั้น จึงสามารถนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นไปใช้กับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นได้
2. ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นนี้ ควรจัดกิจกรรมในช่วงเวลาเช้า เพราะเวลานักเรียนจะได้มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรม เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ได้จัดในเวลาบ่าย ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเหนื่อย และไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้ดีเท่าที่ควร
3. การวิจัยในครั้งนี้มีการใช้สื่ออุปกรณ์ต่างๆเป็นจำนวนมาก และมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องมือโสตทัศนูปกรณ์ และอุปกรณ์ต่างๆ ควรมีการเตรียมให้พร้อมก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมกลุ่ม เพื่อไม่ให้เสียเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1 ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาความยืดหยุ่นของนักเรียนในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 และ 3 ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือระดับอาชีวศึกษา .โดยควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมตามพัฒนาการของวัย และศึกษาความยืดหยุ่นโดยผู้วิจัยควรสร้างโปรแกรมและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจะศึกษา เพื่อให้ นักเรียนมีความยืดหยุ่นได้เหมาะสมต่อไป
2. ควรมีการติดตามผลนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น... หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเป็นระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน เพื่อส่งเสริมให้การพัฒนาความยืดหยุ่นต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ ร.ศ.พ.

กาญจนา ไชยพันธ์. 2549. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

แก้วจิต มากปาน. 2540. การเปรียบเทียบการฝึกการวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ
กิจกรรมกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรี
อยุธยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กัลยา นาคเพ็ชร. 2547. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภา.

คมเพชร นัตรสกุล. 2546. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร: ภาค
วิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

จันทร์ศมภ์ พลอินดา. 2550. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการศึกษาและ
การแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จำเนียร ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2521. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เดลินิวส์. 2549. กรุงเทพมหานคร (Online)

http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/reds.asp?pageNo=388andkword=2, 10 สิงหาคม
2552.

ทศพร มณีศรีจำ 2539. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทองเรือน อมรัชกุล. 2520. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

ทิพย์วรรณ กิตติพร. 2535. **การให้คำปรึกษากลุ่ม**. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ทิสนา เขมมณีและคณะ. 2522. **กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่มที่ 1**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. 2536. **ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญชม ศรีสะอาด. 2535. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. 2535. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.

ประนอม เดชชัย. 2531. **นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา**. เชียงใหม่: ภาควิชามัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปรางสุทิพย์ ทรงวุฒิศิลป์. 2543. **จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ผกา บุญเรือง. 2525. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.

พล แสงสว่าง. 2538. **การสอนกิจกรรมแนะแนว**. ปัตตานี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พนม เกตุมาน. 2552. **พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น**. (Online). www.psyclin.co.th/new_page_78.htm, 25 ธันวาคม 2552., 10 สิงหาคม 2552 .

พนม ล้อมอารีย์. 2529 . **กลุ่มสัมพันธ์**. พิมพ์ครั้งที่ 3 มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

พนิดา จันทกรานต์. 2544. **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาชาวอารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์**. วิทยานิพนธ์วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญประภา ปริญาพล. 2545 .**ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและความทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ฉับพลันในชีวิต กลวิธีเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พัชรินทร์ อรุณเรือง. 2545. **ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

ภวันนิภา โรจนพันธ์. 2547. **การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดราชผาติการาม เขตคูสิต กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มดิชน. 2551. กรุงเทพมหานคร (Online). http://www.healthcorners.com/new_read_news.php?id=8639. 25 สิงหาคม 2552.

เยาวพา เดชะคุปต์. 2517. **ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต แผนกสาขาวิชาประถมศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. 2543. **จิตวิทยาการปรับตัว**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2552. **กระบวนการกลุ่ม(ศึกษา 325)**. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

วีณา วโรตมะวิชญ์. 2530. **กลวิธีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษา**. เชียงใหม่: ภาควิชา
ประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรุณา กลกิจโกวินท์. ม.ป.ป. **พัฒนาการทางจิตใจในวัยรุ่น**. (Online).
www.vajira.ac.th/psycho/elearning/PsychoDevelopFamily.doc. 5 พฤศจิกายน 2552.

ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภวดี บุญญวงศ์. 2527. **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. สงขลา: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.

ศุภรัตน์ เอกอัสวิน และ เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. 2008 “ความสามารถยืดหยุ่นเผชิญวิกฤติ”
วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต, 190-198.

ศักดิ์รินทร์ เมืองมูล. 2552. **การใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแมริม
วิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
และการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สาลี จบศรี. 2531. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตยของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคลองสิบสาม “ ศิวศรีราษฎร์บำรุง ” จังหวัดปทุมธานี.
ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุจิตรา สมจิต. 2541. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและความทนทาน การรับรู้
มรสุมชีวิตพฤติกรรมด้านลบและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
ที่สี่ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชา จันทน์เอม. 2541. จิตวิทยาเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2552. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรี ศิวะแพทย์. 2549. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สุนิพัช เปรมอมรกิจ. 2543. องค์ลักษณะของพลังและสร้างสรรค์ในนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ย
ต่ำกว่าระดับ “พอใช้” :การศึกษากลุ่มนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน
มัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยา
การปรึกษา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสาวลักษณ์ ภารชาติ. 2551. ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียด
ของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.
สาขาวิชาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อารี ตันท์เจริญรัตน์. 2533. การแนะแนวอาชีพด้วยกระบวนการกลุ่ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- อุทัย บุญประเสริฐ. 2529. **กลุ่มและกระบวนการกลุ่มในการทำงาน**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสถิต. 2546. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัจฉรา กิตติวงศ์วิสุทธิ. 2544. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและความทนทานการรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัจฉรา เจริญศรี. 2551. **ผลของการฝึกอบรมภาวะเชิงพุทธตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ ต่อการปรับตัวทางอารมณ์และการมองโลกในแง่ดี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Alperstein, G. and Raman, S. 2003. **Promoting mental health and emotional well-being among children and youth : A role for community child health?**. Child: Health and Development.
- American Psychological Association (n.d.) **The road Resilience**. (Online).
<http://apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?id=6> October 25, 2009.
- Benard, B. 1993. Fostering resiliency in kids. **Education leadership**. (59): 44-48.
- Bennett, M.E. 1963. **Guidance and Counseling in Group**. 2nd ed. New York: McGraw Hill Book.
- Button, L. 1974. **Developmental Group Work with Adolescents**. London: University of London Press Ltd.

- Christle, C.A, D.A Harley., M .C Nelson,,and Jones,K. n.d. **Promoting resilience in children: What parents can do.** (Online) <http://www.cecp.air.org/familybriefs/docs/Resiliency1.pdf>, November 18, 2009.
- Dumont, M. and M.A ,Provost. 1998. Resilience in adolescents: Protective role of social support,coping strategies, Self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. **Journal of youth and adolescence.** 1999. (28): 343-346.
- Durschmidt, B.J. 1977. Self-Actualization and the Human Potential Group process in the Community College. **Dissertation Abstracts International.** 38 (January 1977): 3953-A.
- Forsyth, D.R. 1999. **Group Dynamics.** Virginia : An International Thomson Publishing company Press.
- G .Alperstein,,and S. Raman. 2003. **Promoting mental health and emotional well-being among children and youth: A role for community health ?.** (Online). <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/118882146/PDFSTART>, November 16, 2009.
- Gilligan,R. 2000. Advertising ,resilience and young people: The Protective value positive schooland spare time experience. **Children and Society.** (14). 37-47.
- Goldman, D. 1995. **Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.** New York: Bantam Books.
- Grotberg, H.E. 1995. **A Guide to Promoting Resilience in Children :Strengthening The Human Spirit .** The Hague, Netherland: Bernard Van Lee Foundation.
- _____. 2005. **Resilience for Tomorrow.** (Online) http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf . November 30, 2009.

- Johnson, D.W. 1997. **Joining Together Group Theory and Group skills**. Minnesota : The United States of America Press.
- Macmillan English Dictionary. 2002. **For Advanced Learners**, international student edition,
- Ohlsen M. Merle. 1970. **Group Counseling**. New York : Holt Rinehart.
- Ottaway, A.K.G. 1996. **Learning Through Group Experiences**. London : Routhledge and Kengan Paul.
- Oxford English Dictionary. 1971. **Compact Edition of the oxford English Dictionary Vol II**
Oxford University Press: Oxford.
- _____. 2005 Oxford Advance Learner's Dictionary, 7th edition, oxford University Press:
Oxford.
- Parr, GD and Montgomery , M.et.al. 1998. **Flow theory as a model for enhancing student resilience Professional school counseling**. V 1.1.
- Patterson, C.H. 1973. **Theorier of Counseling and Psychology**. 2nd ed. Boston : Houghton Miffin.
- Qouta, s., El Sarrij, Punamaki and Raija-Leena. 2001. "Mental flexibility as resiliency factor Among children exposed to political violence International". **Journal of Psychology**, 36(1). 1-7
- Rank, CF and Patterson L.E. 1996. "Promoting resilience in at-risk children". **Journal of Counseling Department** ,(74). 368-373.

Shaw, M.E. 1981. **Group Dynamic : The Psychology of Small Group Behavior.** 3rd ed. New York : McGraw-Hill Book.

Tiet, Q.Q. , Bird, H. R and Davies, M. 1998. **Adverse life events and resilience.** Journal of American Academy of Child and Adolescence Psychiatry, 37(11), 1191-1200.

Wendy A. 2006. "A Preliminary Investigation of the Use of Acceptance and commitment Therapy in Group Treatment for social Phobia." **Journal of Psychology and Psychological Therapy.** Dissertation Abstracts International. (6). 397-416

Wolin, S.J. Wolin, S. 1993. **The challenge of the troubled family. In the resilience self: How survivors of troubled families rise above adversity .**New York: Villard.

Zunz, S.J. 2004. **A primer on promoting resiliency in adolescents .UHD Department of social work Center on Adolescence.** (Online).

<http://www.adolescence.unh.edu/resiliency%20fact%20sheet.pdf>. October 25, 2009.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ศษ 0513.109/1531

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๐ พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุฬรัตน์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" จำนวน 1 ชุด
2. แบบสอบถามความยืดหยุ่น จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี"

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะ
ได้นำ ข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชัน เกียรติบุตร)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02-5614889, 02-9428780



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/55 วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอรเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี” จำนวน 1 ชุด
2. แบบสอบถามความยืดหยุ่น จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี”

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ไคร่ขอรเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำ ข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไข
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ.วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/ 54 วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี” จำนวน 1 ชุด
2. แบบสอบถามความยืดหยุ่น จำนวน 1 ชุด
3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี”

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำ ข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไข
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ.วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว



ที่ ศธ 0513.109/170

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 จามวงส์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๗ ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอินทร์บุรี

ด้วย นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" ในการดำเนินการครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์ที่จะดำเนินการทดลองเครื่องมือในโรงเรียนของท่าน ซึ่งเครื่องมือได้รับการพัฒนาและหาคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว โดยจะนำผลที่ได้ประกอบการพิจารณาเพื่อดำเนินการวิจัยต่อไป

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พรทิพย์ ไชยโต)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ที่ ศธ 0513.109/๒๕๕๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือและเก็บข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสิงห์บุรี

ด้วย นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" ในการดำเนินการครั้งนี้ นิสิตมีความประสงค์ที่จะดำเนินการทดลองเครื่องมือและเก็บข้อมูล โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสิงห์บุรี ในภาคปลาย ปีการศึกษา ๒๕๕๓ ตั้งแต่เดือน มกราคม ๒๕๕๔ เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ และขออนุญาตใช้เครื่องมือ สไลด์ทัศนูปกรณ์ของโรงเรียน เพื่อประกอบการจัดกิจกรรมกลุ่มของการทดลองเครื่องมือ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พรทิพย์ ไชยโต)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามความยืดหยุ่น

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.พาสนา จุฬรัตน์
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ขวัญใจ ชุกิจคุณ
หัวหน้าฝ่ายแนะแนวและจัดหางาน กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจในการตรวจโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.พาสนา จุฬรัตน์
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ขวัญใจ ชุกิจคุณ
หัวหน้าฝ่ายแนะแนวและจัดหางาน กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาคผนวก ค
แบบสอบถามความยืดหยุ่น

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถาม มีทั้งหมด 2 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความยืดหยุ่น จำนวน 68 ข้อ
2. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการประเมินความรู้สึกรักของนักเรียนที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่ออ่านข้อความในแต่ละข้อคำถามนั้นและขอความกรุณานักเรียนตอบแบบสอบถามทุกข้อ
3. คำตอบที่จริงใจของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย และผู้วิจัยขอรับรองว่าคำตอบของนักเรียนไม่มีผลกระทบต่อการเรียนใด ๆ ของนักเรียนทั้งสิ้น และคำตอบจะถูกเก็บเป็นความลับ

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

พงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริง

เพศ ชาย หญิง

อายุ

ห้อง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความยืดหยุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างทางขวามือของข้อความในแต่ละข้อเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ระดับความรู้สึกของนักเรียนว่าข้อความนั้น ๆ เป็นความจริงน้อยที่สุด

แบบสอบถามความยืดหยุ่น

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
1	ทุกคนในครอบครัวดีต่อฉัน					
2	ฉันมีความรักเอาใจใส่ต่อพี่น้อง					
3	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกับผู้อื่นได้					
4	ฉันรู้ว่าครูทุกคนหวังดีกับฉัน					
5	ฉันเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นที่ประสบปัญหา					
6	ฉันรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นแม้จะมีความคิดเห็นที่ต่างจากความคิดของฉัน					
7	ฉันรู้สึกว่าเป็นมิตรกับทุกคน					
8	เมื่อเพื่อนๆมีปัญหา ฉันรับฟังปัญหาจากเพื่อนได้					
9	ฉันพูดคุยเรื่องต่างๆกับเพื่อนที่สนิทได้อย่างเป็นธรรมชาติ					
10	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน					
11	ฉันกล้าขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ไม่รู้จักโดยไม่รู้สึกลอาย					
12	เมื่อมีงานกลุ่มเพื่อนยินดีให้ฉันเข้าร่วมกลุ่ม					

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความรู้				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
13	การได้ช่วยเหลือเพื่อนเป็นสิ่งที่ฉันมีความสุข					
14	ฉันบอกความต้องการของฉันให้พ่อแม่ได้					
15	เมื่อฉันมีปัญหาการเรียนฉันกล้าที่จะบอกพ่อแม่ และครู					
16	ฉันคิดว่าผู้ใหญ่รักและหวังดีต่อฉัน					
17	เวลาจะออกไปนอกบ้านฉันจะต้องขออนุญาตพ่อแม่ก่อน					
18	ฉันสามารถบอกรักต่อพ่อแม่โดยไม่อาย					
19	ฉันจะคิดหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนจึงขอร้องผู้อื่น					
20	หากต้องกลับบ้านช้า ฉันจะโทรศัพท์บอกพ่อแม่					
21	ฉันมีความเห็นใจเพื่อนๆที่กำลังเดือดร้อน และพร้อมช่วยเหลือ					
22	ฉันไม่อายที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้อื่นที่ฉันไว้ใจ					
23	ฉันแต่งกายถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน					
24	เมื่อเพื่อนๆประสบความสำเร็จ ฉันก็แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ					

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความรู้				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
13	การได้ช่วยเหลือเพื่อนเป็นสิ่งที่ฉันมีความสุข					
14	ฉันบอกความต้องการของฉันให้พ่อแม่ได้					
15	เมื่อฉันมีปัญหาการเรียนฉันกล้าที่จะบอกพ่อแม่ และครู					
16	ฉันคิดว่าผู้ใหญ่รักและหวังดีต่อฉัน					
17	เวลาจะออกไปนอกบ้านฉันจะต้องขออนุญาตพ่อแม่ก่อน					
18	ฉันสามารถบอกรักต่อพ่อแม่โดยไม่อาย					
19	ฉันจะคิดหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนจึงขอร้องผู้อื่น					
20	หากต้องกลับบ้านช้า ฉันจะโทรศัพท์บอกพ่อแม่					
21	ฉันมีความเห็นใจเพื่อนๆที่กำลังเดือดร้อน และพร้อมช่วยเหลือ					
22	ฉันไม่อายที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้อื่นที่ฉันไว้ใจ					
23	ฉันแต่งกายถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน					
24	เมื่อเพื่อนๆประสบความสำเร็จ ฉันก็แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ					

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
25	ฉันแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง					
26	พ่อแม่เป็นแบบอย่างในการดำเนิน ชีวิตของฉัน					
27	หากฉันทำให้เพื่อนไม่พอใจ ฉันจะ ขอโทษ					
28	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออก					
29	เมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือฉันจะ ให้ความช่วยเหลือเพื่อน					
30	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเรียนให้จบได้					
31	ฉันจะทำอะไร ฉันต้องวางแผน					
32	ครูสอนให้ฉันเป็นเด็กกตัญญู ช่วยเหลืองานบ้านของพ่อแม่					
33	ฉันตัดสินใจกิจกรรมที่ฉันสนใจด้วย ตนเอง					
34	ฉันสามารถปฏิบัติตนในฐานะที่เป็น นักเรียนที่ดี					
35	ฉันมีอิสระในการเลือกคบเพื่อนด้วย ตนเอง					
36	ถึงแม้ว่าฉันจะโกรธ ฉันจะไม่ แสดงออกด้วยอาการก้าวร้าวออกมา					
37	เมื่อครูไม่อยู่ในห้องเรียนครูมัก มอบหมายให้ฉันดูแลห้องเรียน					
38	แม้จะรู้สึกโกรธ ฉันก็ไม่เคยที่จะทำ ร้ายตนเอง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
39	พ่อแม่ให้การสนับสนุนให้ฉันช่วยเหลือเพื่อน					
40	ฉันจะไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ					
41	หากเห็นคนตกอยู่ในอันตราย ฉันจะรีบตามคนมาช่วยทันที					
42	พ่อแม่เชื่อใจและไว้วางใจในตัวฉัน					
43	เมื่อฉันทำผิดพลาดฉันกล้ายอมรับผิด					
44	ครูมักจะมอบหมายให้ฉันช่วยทำงาน					
45	เมื่อฉันทำงานสิ่งใดสำเร็จฉันมีความสุข					
46	ฉันจะเคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น					
47	เมื่อโรงเรียนมีกิจกรรม ฉันจะเข้าร่วมกิจกรรม					
48	ฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนเสมอ					
49	เมื่อมีเหตุควุ่นเหตุร้ายฉันจะโทรเรียก 191					
50	ฉันแบ่งเวลาเล่นและเวลาเรียนได้					
51	ฉันกับเพื่อนไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดประชาชนเมื่อมีเวลาว่าง					
52	ฉันสามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
53	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง เมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน					
54	ฉันสามารถใช้บริการศูนย์บริการทาง การแพทย์ซึ่งเป็นหน่วยกู้ชีพเมื่อเกิด อุบัติเหตุ					
55	ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนดี					
56	เมื่อฉันทำงานยังไม่เสร็จตามกำหนด ฉันจะไม่ท้อแท้					
57	เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันสามารถบอกพ่อ แม่ให้พาฉันไปโรงพยาบาล					
58	ถ้าเพื่อนชวนให้ฉันหนีเรียน ฉันจะ ไม่ยอมหนีเรียนเพราะกลัวพ่อแม่ เสียใจ					
59	ถ้าฉันโกรธ ฉันก็จะบอกกับเพื่อนว่า ฉันโกรธ					
60	เมื่อฉันเก็บเงินได้ ฉันจะนำไปให้ครู					
61	เมื่อพ่อแม่ตำหนิฉัน ฉันจะรับฟังโดย ไม่ได้เถียง					
62	ถึงแม้ฉันจะประสบปัญหาต่างๆ ฉันก็ จะไม่ใช้ยาเสพติด					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
63	เมื่อเจอปัญหา ฉันจะปรึกษาเพื่อน สนิท					
64	ฉันเชื่อว่าทุกศาสนาสอนให้คนเป็น คนดี					
65	ฉันกล้าที่จะถามครูผู้สอน					
66	บ่อยครั้งเมื่อเพื่อนทะเลาะกัน ฉันจะ เป็นตัวกลางปรับความเข้าใจกัน					
67	เมื่อเพื่อนๆ มีปัญหามักจะเข้ามา ปรึกษาฉัน					
68	เมื่อนั้นแสดงความคิดเห็น เพื่อนจะ รับฟังความคิดเห็นของฉัน					

เฉลยคำตอบ
แบบสอบถามความยืดหยุ่น

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
1	ทุกคนในครอบครัวดีต่อกัน	5	4	3	2	1
2	ฉันมีความรักเอาใจใส่ต่อพี่น้อง	5	4	3	2	1
3	ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกับผู้อื่นได้	5	4	3	2	1
4	ฉันรู้ว่าครูทุกคนหวังดีกับฉัน	5	4	3	2	1
5	ฉันเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นที่ประสบปัญหา	5	4	3	2	1
6	ฉันรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นแม้จะมีความคิดเห็นที่ต่างจากความคิดของฉัน	5	4	3	2	1
7	ฉันรู้สึกว่าเป็นมิตรกับเพื่อน	5	4	3	2	1
8	เมื่อเพื่อนๆ มีปัญหา ฉันรับฟังปัญหาจากเพื่อนได้	5	4	3	2	1
9	ฉันพูดคุยเรื่องต่างๆ กับเพื่อนที่สนิทได้อย่างเป็นธรรมชาติ	5	4	3	2	1
10	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน	5	4	3	2	1
11	ฉันกล้าขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ไม่รู้จักโดยไม่รู้สึกลอาย	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
12	เมื่อมีงานกลุ่มเพื่อนยินดีให้ฉันเข้าร่วมกลุ่ม	5	4	3	2	1
13	การได้ช่วยเหลือเพื่อนเป็นสิ่งที่ฉันมีความสุข	5	4	3	2	1
14	ฉันบอกความต้องการของฉันให้พ่อแม่ได้	5	4	3	2	1
15	เมื่อฉันมีปัญหาการเรียนฉันกล้าที่จะบอกพ่อแม่ และครู	5	4	3	2	1
16	ฉันคิดว่าผู้ใหญ่รักและหวังดีต่อฉัน	5	4	3	2	1
17	เวลาจะออกไปนอกบ้านฉันจะต้องขออนุญาตพ่อแม่ก่อน	5	4	3	2	1
18	ฉันสามารถบอกรักต่อพ่อแม่โดยไม่อาย	5	4	3	2	1
19	ฉันจะคิดหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนจึงขอร้องผู้อื่น	5	4	3	2	1
20	หากต้องกลับบ้านช้า ฉันจะโทรศัพท์บอกพ่อแม่	5	4	3	2	1
21	ฉันมีความเห็นใจเพื่อนๆที่กำลังเดือดร้อน และพร้อมช่วยเหลือ	5	4	3	2	1
22	ฉันไม่อายที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้อื่นที่ฉันไว้ใจ	5	4	3	2	1
23	ฉันแต่งกายถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อคำถาม	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
24	เมื่อเพื่อนๆประสบความสำเร็จ ฉันก็ แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบ ความสำเร็จ	5	4	3	2	1
25	ฉันแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง	5	4	3	2	1
26	พ่อแม่เป็นแบบอย่างในการดำเนิน ชีวิตของฉัน	5	4	3	2	1
27	หากฉันทำให้เพื่อนไม่พอใจ ฉันจะ ขอโทษ	5	4	3	2	1
28	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออก	5	4	3	2	1
29	เมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือฉันจะ ให้ความช่วยเหลือเพื่อน	5	4	3	2	1
30	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเรียนให้จบได้	5	4	3	2	1
31	ฉันจะทำอะไร ฉันต้องวางแผน	5	4	3	2	1
32	ครูสอนให้ฉันเป็นเด็กกตัญญู ช่วยเหลืองานบ้านของพ่อแม่	5	4	3	2	1
33	ฉันตัดสินใจกิจกรรมที่ฉันสนใจด้วย ตนเอง	5	4	3	2	1
34	ฉันสามารถปฏิบัติตนในฐานะที่เป็น นักเรียนที่ดี	5	4	3	2	1
35	ฉันมีอิสระในการเลือกคบเพื่อนด้วย ตนเอง	5	4	3	2	1
36	ถึงแม้ว่าฉันจะโกรธ ฉันจะไม่ แสดงออกด้วยอาการก้าวร้าวออกมา	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
37	เมื่อครูไม่อยู่ในห้องเรียนครุ้มักมอบหมายให้ฉันดูแลห้องเรียน	5	4	3	2	1
38	แม้จะรู้สึกโกรธ ฉันก็ไม่เคยที่จะทำร้ายตนเอง	5	4	3	2	1
39	พ่อแม่ให้การสนับสนุนให้ฉันช่วยเหลือเพื่อน	5	4	3	2	1
40	ฉันจะไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคต่างๆ	5	4	3	2	1
41	หากเห็นคนตกอยู่ในอันตราย ฉันจะรีบตามคนมาช่วยทันที	5	4	3	2	1
42	พ่อแม่เชื่อใจและไว้วางใจในตัวฉัน	5	4	3	2	1
43	เมื่อฉันทำผิดพลาดฉันก็ยอมรับผิด	5	4	3	2	1
44	ครุ้มักจะมอบหมายให้ฉันช่วยทำงาน	5	4	3	2	1
45	เมื่อฉันทำงานสิ่งใดสำเร็จฉันมีความสุข	5	4	3	2	1
46	ฉันจะเคารพสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น	5	4	3	2	1
47	เมื่อโรงเรียนมีกิจกรรม ฉันจะเข้าร่วมกิจกรรม	5	4	3	2	1
48	ฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียนเสมอ	5	4	3	2	1
49	เมื่อมีเหตุด่วนเหตุร้ายฉันจะโทรเรียก 191	5	4	3	2	1
50	ฉันแบ่งเวลาเล่นและเวลาเรียนได้	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
51	ฉันกับเพื่อนไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุดประชาชนเมื่อมีเวลาว่าง	5	4	3	2	1
52	ฉันสามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจได้	5	4	3	2	1
53	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน	5	4	3	2	1
54	ฉันสามารถใช้บริการศูนย์บริการทางการแพทย์ซึ่งเป็นหน่วยกู้ชีพเมื่อเกิดอุบัติเหตุ	5	4	3	2	1
55	ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนดี	5	4	3	2	1
56	เมื่อฉันทำงานยังไม่เสร็จตามกำหนดฉันจะไม่ท้อแท้	5	4	3	2	1
57	เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันสามารถบอกพ่อแม่ให้พาฉันไปโรงพยาบาล	5	4	3	2	1
58	ถ้าเพื่อนชวนให้ฉันหนีเรียน ฉันจะไม่ยอมหนีเรียนเพราะกลัวพ่อแม่เสียใจ	5	4	3	2	1
59	ถ้าฉันโกรธ ฉันก็จะบอกกับเพื่อนว่าฉันโกรธ	5	4	3	2	1
60	เมื่อฉันเก็บเงินได้ ฉันจะนำไปให้ครู	5	4	3	2	1
61	เมื่อพ่อแม่ตำหนิฉัน ฉันจะรับฟังโดยไม่โต้เถียง	5	4	3	2	1
62	ถึงแม้ฉันจะประสบปัญหาต่างๆ ฉันก็จะไม่ใช่ยาเสพติด	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		เป็น จริง มาก ที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อย ที่สุด
63	เมื่อเจอปัญหา ฉันจะปรึกษาเพื่อน สนิท	5	4	3	2	1
64	ฉันเชื่อว่าทุกศาสนาสอนให้คนเป็น คนดี	5	4	3	2	1
65	ฉันกล้าที่จะถามครูผู้สอน	5	4	3	2	1
66	บ่อยครั้งเมื่อเพื่อนทะเลาะกัน ฉันจะ เป็นตัวกลางปรับความเข้าใจกัน	5	4	3	2	1
67	เมื่อเพื่อนๆ มีปัญหามักจะเข้ามา ปรึกษาฉัน	5	4	3	2	1
68	เมื่อนั้นแสดงความคิดเห็น เพื่อนจะ รับฟังความคิดเห็นของฉัน	5	4	3	2	1



ตารางผนวกที่ 1 ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามความยืดหยุ่น

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	0.66	
2	1	
3	1	
4	0	ตัดทิ้ง
5	1	
6	1	
7	0	
8	0.33	ตัดทิ้ง
9	0.33	ตัดทิ้ง
10	0.33	ตัดทิ้ง
11	0.33	ตัดทิ้ง
12	0.33	ตัดทิ้ง
13	0.33	ตัดทิ้ง
14	0.33	ตัดทิ้ง
15	0.33	ตัดทิ้ง
16	0.33	ตัดทิ้ง
17	1	
18	0.66	
19	1	
20	0.33	ตัดทิ้ง
21	0.66	
22	0.66	
23	0.66	
24	0.33	ตัดทิ้ง
25	1	
26	0.66	

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
27	0.66	
28	0.66	
29	0.66	
30	0	ตัดทิ้ง
31	0.66	
32	0	ตัดทิ้ง
33	0.66	
34	0	ตัดทิ้ง
35	0.66	
36	1	
37	1	
38	1	
39	0	ตัดทิ้ง
40	0.66	
41	0.66	
42	0.66	
43	0.33	ตัดทิ้ง
44	0.66	
45	0.66	
46	0	ตัดทิ้ง
47	0.66	
48	0.33	ตัดทิ้ง
49	0.66	
50	0.66	
51	1	
52	1	

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
53	0.66	
54	0.66	
55	0.33	ตัดทิ้ง
56	0.33	
57	0	ตัดทิ้ง
58	1	
59	0.66	
60	1	
61	0.33	ตัดทิ้ง
62	1	
63	0	ตัดทิ้ง
64	0	ตัดทิ้ง
65	0.66	
66	0.66	
67	0.66	
68	0.66	
69	1	
70	0.66	
71	1	
72	1	
73	1	
74	1	
75	1	
76	0	ตัดทิ้ง
77	0	ตัดทิ้ง
78	1	

ตารางภาคผนวกที่ 1 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
79	0.66	
80	0.66	
81	0.33	ตัดทิ้ง
82	0.66	
83	0.33	ตัดทิ้ง
84	0	ตัดทิ้ง
85	1	
86	0.66	
87	0.66	
88	0.66	
89	0.66	
90	0	ตัดทิ้ง
91	0.66	
92	0	ตัดทิ้ง
93	0	ตัดทิ้ง
94	0	ตัดทิ้ง
95	1	
96	1	
97	0.66	
98	0.66	
99	0.66	
100	0.66	
101	0	ตัดทิ้ง
102	0.33	ตัดทิ้ง
103	0.66	
104	0.66	
105	0.66	

ตารางผนวกที่ 2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความซื่อสัตย์

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	.4918	คัดเลือกไว้
2	.4747	คัดเลือกไว้
3	.4518	คัดเลือกไว้
4	.3920	คัดเลือกไว้
5	.5903	คัดเลือกไว้
6	.4344	คัดเลือกไว้
7	.3836	คัดเลือกไว้
8	.5222	คัดเลือกไว้
9	.3237	คัดเลือกไว้
10	.4860	คัดเลือกไว้
11	.4713	คัดเลือกไว้
12	.5708	คัดเลือกไว้
13	.5252	คัดเลือกไว้
14	.2614	คัดเลือกไว้
15	.4812	คัดเลือกไว้
16	.5602	คัดเลือกไว้
17	.4577	คัดเลือกไว้
18	.4167	คัดเลือกไว้
19	.5374	คัดเลือกไว้
20	.4393	คัดเลือกไว้
21	.4729	คัดเลือกไว้
22	.4524	คัดเลือกไว้
23	.4772	คัดเลือกไว้
24	.4599	คัดเลือกไว้
25	.4693	คัดเลือกไว้
26	.5038	คัดเลือกไว้
27	.3386	คัดเลือกไว้

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
28	.4534	คัดเลือกไว้
29	.7264	คัดเลือกไว้
30	.5430	คัดเลือกไว้
31	.5781	คัดเลือกไว้
32	.5930	คัดเลือกไว้
33	.5006	คัดเลือกไว้
34	.1461	ตัดทิ้ง
35	.6071	คัดเลือกไว้
36	.4696	คัดเลือกไว้
37	.2411	คัดเลือกไว้
38	.1330	ตัดทิ้ง
39	.2629	คัดเลือกไว้
40	.2509	คัดเลือกไว้
41	.5831	คัดเลือกไว้
42	.5658	คัดเลือกไว้
43	.3895	คัดเลือกไว้
44	.3392	คัดเลือกไว้
45	.4407	คัดเลือกไว้
46	.4576	คัดเลือกไว้
47	.5290	คัดเลือกไว้
48	.5480	คัดเลือกไว้
49	.5706	คัดเลือกไว้
50	.5328	คัดเลือกไว้
51	.3127	คัดเลือกไว้
52	.5327	คัดเลือกไว้

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ดัชนี IOC	หมายเหตุ
53	.3854	คัดเลือกไว้
54	.6694	คัดเลือกไว้
56	.4522	คัดเลือกไว้
57	.4217	คัดเลือกไว้
58	.4891	คัดเลือกไว้
59	.5303	คัดเลือกไว้
60	.5519	คัดเลือกไว้
61	.5026	คัดเลือกไว้
62	.6639	คัดเลือกไว้
63	.5829	คัดเลือกไว้
64	.3845	คัดเลือกไว้
65	.2519	คัดเลือกไว้
66	.4482	คัดเลือกไว้
67	.4959	คัดเลือกไว้
68	.6143	คัดเลือกไว้
69	.6325	คัดเลือกไว้
70	.7788	คัดเลือกไว้



ภาคผนวก จ

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

ตารางผนวกที่ 3 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

ครั้งที่	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ									ค่าดัชนี IOC
	ท่านที่ 1			ท่านที่ 2			ท่านที่ 3			
	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กิจกรรม/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กิจกรรม/ เทคนิค	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กิจกรรม/ เทคนิค	
1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2.63
2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2.86
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2.66
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2.88
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2.77
6	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2.66
7	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2.77
8	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2.66
9	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2.86
10	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2.66
11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2.88
12	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2.77



ภาคผนวก ฉ
รายละเอียดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 1

การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย และบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่มให้กับนักเรียน และระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งทราบ วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนมีแนวคิดที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น และเกิดความสามัคคีในกลุ่ม
ขนาดของกลุ่ม	16 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เกม “จิกซอร์” 2. ใบงานที่ 1 “สถานที่นี้อยู่ที่ไหน” 3. ปากกา 4. กล้องถ่ายรูป 5. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	เกม
วิธีการดำเนินการ	
 <u>ขั้นการมีส่วนร่วม</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และชี้แจงเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีข้อตกลงกฎระเบียบการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม วันเวลาและสถานที่ให้นักเรียน 2. ให้นักเรียนแนะนำตนเอง ด้วยชื่อเล่น แล้วให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แล้วผู้วิจัยแจก เกม “จิกซอร์” ให้นักเรียนคนละ 1 ชุด ให้นักเรียนต่อจิกซอร์นั้น และเมื่อนักเรียนต่อเสร็จให้ตอบว่าภาพในจิกซอร์นั้นคือสถานที่ไหน
 <u>ขั้นวิเคราะห์</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อนักเรียนพร้อมแล้ว ลงมือต่อ “จิกซอร์” ได้ให้เสร็จ 2. เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนส่งใบงานที่ 1 ให้ผู้วิจัย

3. ให้นักเรียนช่วยกันเฉลยว่าสถานที่คืออะไร และจังหวัดอะไร

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมข้อคิดต่างๆ นักเรียนได้ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน อีกทั้งสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกันระหว่างนักเรียนด้วยกัน ซึ่งการพบปะพูดคุยกันเป็นสิ่งที่ดี เป็นการเริ่มสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ฝึกความสามัคคี และ ร่วมกิจกรรมกลุ่มแก่นักเรียนต่อไป

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย และสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการตอบคำถามและการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 1

ตัวอย่างภาพ เกม “จิกซอร์”



ใบงานที่ 1 “สถานที่ที่อยู่ในไหหน”



ชื่อกลุ่ม.....

ให้นักเรียนเขียนคำตอบที่ได้จากภาพจิกรรลงในช่องว่าง

1.สถานที่นี้คือ จังหวัดอะไร

.....

2.สถานที่นี้คือ จังหวัดอะไร

.....

3.สถานที่นี้คือ จังหวัดอะไร

.....

4.สถานที่นี้คือ จังหวัดอะไร

.....

5.สถานที่นี้คือ จังหวัดอะไร

.....

ครั้งที่ 2

การสนับสนุนจากครอบครัว

วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสนับสนุนจากครอบครัว
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.วีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “บ้านฉัน...ตกลงไว้ก่อน(พ่อสอนไว้)” 2.ใบความรู้เรื่อง “ครอบครัวอบอุ่น” 2.ใบงานที่ 2 เรื่อง “การสนับสนุนจากครอบครัว” 3.ปากกา 4.กล้องถ่ายรูป 5.แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสนับสนุนจากครอบครัว

2.ผู้วิจัยเกริ่นนำในเรื่องครอบครัวการอยู่ร่วมกันในครอบครัวให้นักเรียนร่วมเล่าประสบการณ์ของตนเองกับครอบครัว แล้วให้ชมวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “บ้านฉัน...ตกลงไว้ก่อน(พ่อสอนไว้)” ประมาณ 30 นาที

3.ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น กลุ่ม5-6 คน แล้วแจกใบงานให้นักเรียนช่วยกันสรุป วีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “บ้านฉัน...ตกลงไว้ก่อน(พ่อสอนไว้) ว่าให้ข้อคิดอะไรบ้าง

ขั้นวิเคราะห์

1.ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ครอบครัวอบอุ่น”และแจกใบงานที่ 2 เรื่องการสนับสนุนจากครอบครัว” วีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “บ้านฉัน...ตกลงไว้ก่อน(พ่อสอนไว้)” แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และนักเรียนในกลุ่มช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

- ถ้านักเรียนเป็น “น้องต๋อก” นักเรียนจะออกจากบ้านโดยไม่บอกพ่อแม่หรือไม่
- นักเรียนคิดว่า “น้องต๋อก” เป็นคนอย่างไร

- หากนักเรียนมีปัญหาอย่าง “น้องต๋อ” นักเรียนจะเลือกปรึกษาปัญหากับใคร พร้อมให้เหตุผลประกอบ

- ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากกรณีตัวอย่างที่ออกจากบ้านโดยไม่บอกพ่อแม่

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการสนับสนุนจากครอบครัว หากนักเรียนมีปัญหาหรือมีเรื่องราวที่ไม่สบายใจก็สามารถปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครอง ญาติได้ หรือสามารถปรึกษาคนที่นักเรียนไว้วางใจได้เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเห็นคุณค่าความสำคัญของการสนับสนุนจากครอบครัว

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการอภิปราย การตอบคำถามเกี่ยวกับกิจกรรม
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 2

เนื้อเรื่อง“บ้านฉันทลก..(ไว้ก่อนพ่อสอนไว้)”

เป็นเรื่องของเด็กนักเรียนป.6 ชื่อต็อก ซึ่งเป็นเด็กที่เกิดในบ้านที่เป็นตลก ตั้งแต่ เล็กจนโต ทุกครั้งที่ขึ้นเวที ต็อกจะมีความสามารถในการสะกดคนดูให้เย็บกริบด้วยมุขสุดแป้ก แต่ถึงอย่างนั้น...ต็อกก็ยังมุ่งมั่นที่จะเป็นตลกแบบพ่อให้จงได้ เพราะต็อกกลัวว่า...พ่อจะไม่รัก ถ้าเขาไม่ตลก หลังจากทีอดหลับอดนอนคิดมุขคาเพื่ออยู่หลายคืน ใบบนหน้าที่เคยเกลียดเกลสาของต็อกในวัย 12 ขวบก็ กลายเป็นสิวเป็นครั้งแรกในชีวิตและ ที่คลินิกรักษาสิ่วชื่อดังของจังหวัดนั่นเอง ต็อกก็ได้พบกับ “หมอน้ำแข็ง” คุณหมอสิวที่มีเสียงหัวเราะไพเราะที่สุดในโลก พลันที่หมอน้ำแข็งชมว่าต็อกตลกดี ต็อกก็ตกหลุมรักคุณหมอแสนสวย ใจดี ผู้มีอายุมากกว่าเขาถึงหนึ่งรอบในวินาทีนั้น! แต่นั่นมา ต็อก เพียรทำร้ายผิวหน้าตัวเองทุกวิถีทาง อาทิ กินซ็อกโกแลตแทนข้าว ใช้น้ำไลต์ล้างหน้า ให้หมาเลีย ฯลฯ เพื่อจะได้ปากหน้าปุ้ปะกลับ ไปให้คุณหมอจูบได้ทุกอาทิตย์

แต่ต็อกก็เพิ่งได้มาลวงรู้ว่า คุณหมอน้ำแข็งเองก็มีปัญหาหัวใจที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ แต่ปัญหาของผู้ใหญ่บางครั้งก็ยากเกินกำลังสมองเด็กสิบสองขวบจะขบคิด งานนี้ ต็อกจึง ต้องอาศัยพ่ออีกแรง เรื่องเกิดขึ้นเพราะต็อกแอบหยิบเงินของน้องที่สะสมไว้ในกระปุกออมสิน เพื่อนำเงินไปขึ้นรถขนส่งจากบ้านไปกรุงเทพฯ เพื่อพบหมอน้ำแข็งที่กลับมาที่ กทม. ต็อกจะตาไปคนเดียว สุดท้ายก็พลาดกัน และต็อกตรรถกลับบ้านไม่ได้ โทรหาแม่ก็คุยไม่ได้นานเพราะเงินหมด ต็อกต้องนอนที่ หมอซิด และพอรุ่งเช้าก็ขอกระเป๋ารถเพื่อดิรรถไปลงที่บ้านด้วย ทางด้านครอบครัว คุณพ่อแม่ย่าและน้องสาว ก็เป็นห่วงหาต็อกไม่เจอ ซึ่งวันนั้นพ่อและน้องสาวจะต้องไปอัศจรรย์การตลก ด้วย แต่พ่อด้วยความเป็นห่วงจึงไม่ได้ไปอัศจรรย์การตลกเพื่อตามหาต็อก ซึ่งต็อกมารู้ตอนหลังจากที่น้องสาวบอก พ่อซึ่งเป็นห่วงต็อกมาก สุดท้ายพ่อก็เข้าใจว่าต็อกหนีไปเพราะแอบชอบหมอน้ำแข็ง พ่อเข้าใจและได้ช่วยเหลือสนับสนุน ให้ต็อกได้ช่วยเหลือหมอน้ำแข็งให้มีความเข้าใจกับแฟนหนุ่มที่อยู่ต่างประเทศ และพ่อรู้ว่าต็อกพยายามที่จะเป็นหัวหน้าตลกที่ตั้งที่สุด เพราะกลัวว่าพ่อจะไม่รัก ซึ่งหมอน้ำแข็งบอกว่าต็อกพยายามที่จะฝึกฝนที่จะเป็นตลกดังที่พ่อคาดหวังไว้ ซึ่งพ่อเห็นหนังสือเรียนที่ต็อกเขียนมุกตลกมากมาย พ่อก็เข้าใจต็อก และแม่ก็อธิบายว่าพ่อรักต็อกมาก เพราะวันที่น้องเกิด แม่ต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อทำคลอด พ่อก็ปลอมตัวเป็นแม่ไปงานวันแม่เพื่อให้ต็อกไม่ขาดแม่ในวันแม่ และพ่อรักต็อกมาก และครอบครัว ตลอดจนแม่ ย่าและน้องสาว ก็มีความรักกันในครอบครัว มีความเข้าใจกัน

ใบความรู้เรื่อง “ครอบครัวอบอุ่น”

ครอบครัวอบอุ่น มีบรรยากาศในการอยู่ร่วมกันดี มีการถ้อยที ถ้อยอาศัย ไม่เครียด เป็นลักษณะของครอบครัวในพื้นที่ทุกคนปรารถนา ไม่เครียดเมื่ออยู่ร่วมกัน ทุกคนสามารถปรับตัวปรับใจให้ใกล้เคียงกัน เมื่อมีงานก็จะช่วยกันคนละไม้คนละมือ ไม่เกียจจน หาโอกาสสร้างความสนุกสนานรื่นเริงในครอบครัวบ้าง

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาเกี่ยวพันกันโดยการแต่งงาน และสืบสายโลหิตได้แก่พ่อแม่ลูกอาจจะมีบุคคลอื่นที่เป็นญาติหรือมิใช่ญาติอาศัยอยู่ด้วยกัน แต่ละคนถือว่าเป็นสมาชิกของครอบครัว ทุกคนมีความสำคัญในอันที่จะสร้างให้ครอบครัวมีความสุขหรือความทุกข์เพราะการอยู่ร่วมกันย่อมมีการประพฤติปฏิบัติต่อกัน การที่ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อครอบครัวที่สมบูรณ์ สมาชิกในครอบครัว จำเป็นต้องเรียนรู้ถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนและของผู้อื่น

หน้าที่ของลูก

1. ลูกมีหน้าที่เคารพเชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอน ของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่
2. ลูกมีหน้าที่แบ่งเบาภาระงานจากพ่อแม่มาด้วยความเต็มใจ
3. ลูกมีหน้าที่สร้างความสามัคคีกับสมาชิกอื่นๆในครอบครัว ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน
4. ลูกมีหน้าที่ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ในการเรียน อย่างเต็มความสามารถ
5. ลูกที่ดีควรใช้จ่ายอย่างประหยัด
6. ลูกที่ดีต้องไม่ทำตนให้เป็นที่เสื่อมเสียแก่วงศ์ตระกูล
7. ลูกที่ดีต้องมีความกตัญญูตเวที คือ เลี้ยงดูพ่อแม่ในยามชรา

การที่สมาชิกแต่ละคนปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม พ่อรับผิดชอบในการหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว ให้ความรัก ความอบอุ่น อบรมสั่งสอนลูกและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก ให้เวลาลูกๆที่จะพูดคุยปรึกษาหารือกันระหว่างสมาชิกในบ้าน และลูกๆก็ต้องอยู่ในโอวาทของพ่อแม่ สมาชิกทุกคนยึดมั่นในคุณธรรม เมตตา กรุณา ประหยัด มัธยัสถ์ เสียสละ ซื่อสัตย์สุจริต การที่สมาชิกแต่ละคนมีความผูกพัน รักใคร่กันเช่นนี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่าครอบครัวนั้นๆ เป็นครอบครัวที่มีความสุข

ใบงานที่ 2 เรื่อง การสนับสนุนจากครอบครัว

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันอภิปราย

1. ถ้านักเรียนเป็น “น้องต๋ोक” นักเรียนจะออกจากบ้านโดยไม่บอกพ่อแม่หรือไม่

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า “น้องต๋ोक” เป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. หากนักเรียนมีปัญหาอย่าง “น้องต๋ोक” นักเรียนจะเลือกปรึกษาปัญหากับใคร พร้อมให้เหตุผลประกอบ

.....

.....

.....

4. ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากกรณีตัวอย่างที่ออกจากบ้านโดยไม่บอกพ่อแม่

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม

ครั้งที่ 3

เพื่อน :เลือกคบอย่างไร

วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางในการเลือกคบเพื่อน
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.วีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เพื่อนใหม่ของเจ้าแมว” 2.ใบความรู้เรื่อง “เพื่อน” 3.เกม “เพื่อนของฉัน” 4.ใบงานที่ 3 “เลือกคบเพื่อนแบบไหน” 5.ปากกา 6.กล้องถ่ายรูป 7.แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	เกม กรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับเพื่อน

2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เพื่อนใหม่ของเจ้าแมว” เพื่อให้นักเรียนได้เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นถึงความสำคัญของเพื่อน

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่น เกม “เพื่อนของฉัน” โดยผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น และฟังผู้วิจัยอ่านข้อความ “เพื่อนของฉัน” โดยให้นักเรียนฟังข้อความจากผู้วิจัยอ่านจาก Power point ให้ฟังทีละข้อ แล้วให้นักเรียนตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ ลงในกระดาษ จำนวนทั้งหมด 9 ข้อ มีกติกาว่า ห้ามลอกกัน ให้นักเรียนตั้งใจตอบอย่างดีที่สุด เมื่อนักเรียนทำเสร็จ และเฉลยให้นักเรียนฟัง แล้วสรุปให้นักเรียนฟังจากกิจกรรมนี้ และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง “เพื่อน” และให้ช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้รับจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้ง 2 เรื่องพร้อมให้นักเรียนโยงมาสู่ตนเอง แล้วให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานที่ 3 “เลือกคบเพื่อนแบบไหน”

3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของคำว่าเพื่อนให้นักเรียนทราบ คือ เพื่อนเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ นักเรียนมากที่สุด เพื่อนสามารถให้ความช่วยเหลือเราได้ ซึ่งเราควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รู้จัก

คบเพื่อน เพราะเพื่อนที่ดีสามารถคอยชักชวนเราไม่ให้ไปในทางที่ผิด และคอยสนับสนุนกัน
ในทางที่ดีด้วย

ขั้นวิเคราะห์

1. เมื่อนักเรียนคู่วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เพื่อนใหม่ของเจ้าแมว” และศึกษาจาก
ใบความรู้เรื่อง “เพื่อน” พร้อมให้นักเรียนตอบคำถามจากใบงานที่ 3

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้า
ชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดระดมสมองกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับ
จากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ว่า การเปิดโอกาสได้เล่า
ประสบการณ์ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญถึงเพื่อน ที่มองว่าเพื่อนคือใครก็ได้
แต่แท้ที่จริงแล้วเพื่อนมีหลายประเภท ต้องเลือกคบ

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่ง
กันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์
ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการเข้าร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการระดมความคิด และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 3

ภาพตัวอย่างวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เพื่อนใหม่ของเจ้าแมว”



กรณีตัวอย่างวีดิทัศน์เรื่องนิทาน เพื่อนใหม่ของเจ้าแมว เป็นนิทานที่บอกให้เห็นถึงการเลือกคบเพื่อน ซึ่งอย่าดูคนที่ภายนอก แต่ดูคนที่จิตใจ ซึ่งนิทานนี้เป็นเรื่องของหนูและแมว หนูกลัวแมวเพราะแมวเป็นสัตว์ที่น่ากลัว และกลัวว่าจะถูกทำร้าย จึงไม่กล้าคบเป็นเพื่อน อยู่มาวันหนึ่งกระต่ายนักเลงมาหาเรื่องเจ้าหนูทั้ง 2 จะมาทำร้าย แมวผ่านมาก็ได้ให้ความช่วยเหลือ จนกระต่ายหนีไป สุดท้ายแมวและหนูก็ได้เป็นเพื่อนที่ดีตลอดไป

ใบความรู้เรื่อง “เพื่อน”

เพื่อนคือใคร

เพื่อนคือคนแปลกหน้าคนหนึ่งที่เราเข้ามาในชีวิตเรา ไม่ว่าจะเขาจะเป็นใครแต่ตอนนี้คนแปลกหน้าคนนั้นเรารู้จักไปแล้ว บางคนอาจไม่สนิทแต่บางคนก็สนิทมากเลยแหละ คนในโลกนี้ทั้งโลกยังไม่เท่าเพื่อนคนหนึ่งของเรา ความเป็นเพื่อนมันต้องมีความขัดแย้งกันบ้าง เพื่อนเก่าอาจจะไปมีเพื่อนใหม่ต่างๆ ที่เราไม่รู้ ไม่บอกเรา ทำให้กลุ่ม เพื่อน มิตรภาพจางหาย แต่ในเวลาไม่นานเราก็ยังเข้าใจกันปรับความเข้าใจกันได้

" เพื่อน " เป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ทุกคน บางคนจะเป็นจะตายก็เพราะเพื่อนนี่แหละเป็นผู้ชี้ขาด ไม่ใช่พ่อแม่พี่น้อง หรือสมาชิกในครัวเรือน เพราะธรรมชาติของมนุษย์ สามารถพูดคุยทุกเรื่องกับเพื่อนได้ แต่กับคนในครอบครัวกลับไม่กล้า แต่ใจว่ามีเพื่อนมากจะดีเสมอไป เพราะมีเพื่อนมาก เรื่องก็ย่อมมากตามจำนวนเพื่อน ตรงข้ามหากไม่มีเสียเลย ให้อยู่คนเดียวคงเหงาไม่ใช่เล่น

เพื่อนที่ไม่ควรคบ 4 จำพวก

1. คนปกอลอก มีลักษณะ 4 ดังนี้

- 1) คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
- 2) เสียใจให้น้อย คิดเอาให้ได้มาก
- 3) เมื่อมีภัยแก่ตัว จึงรับทำกิจของเพื่อน
- 4) คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ของตัวเอง

3. คนหัวประจบ มีลักษณะ 4 ดังนี้

- 1) จะทำอะไรก็คล้อยตาม
- 2) จะทำดีก็คล้อยตาม
- 3) ต่อหน้าว่าสรรเสริญ
- 4) ถลับหลังตั้งนินทา

2. คนดีแต่พูด มีลักษณะ 4 ดังนี้

- 1) เก็บเอาของที่ล่วงแล้วมาปราศรัย
- 2) อ้างเอาของที่ยังไม่มาปราศรัย
- 3) สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์ไม่ได้
- 4) ออกปากพึ่งพาอาศัยไม่ได้

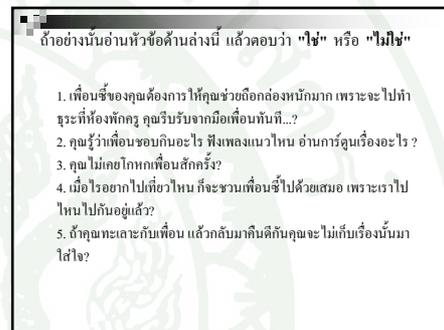
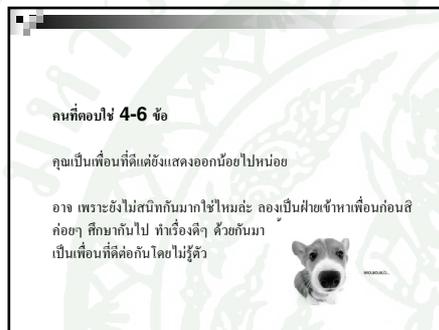
4. คนชักชวนในทางฉิบหาย มีลักษณะ 4 ดังนี้

- 1) ชักชวนดื่มน้ำเมา
- 2) ชักชวนเที่ยวกลางคืน
- 3) ชักชวนให้มัวเมาในการเล่น
- 4) ชักชวนเล่นการพนัน

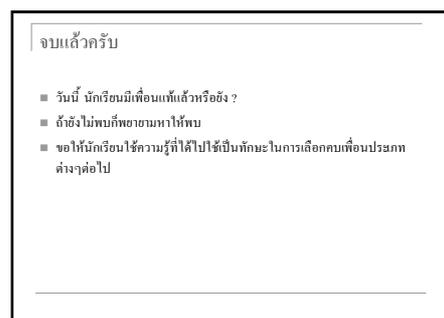
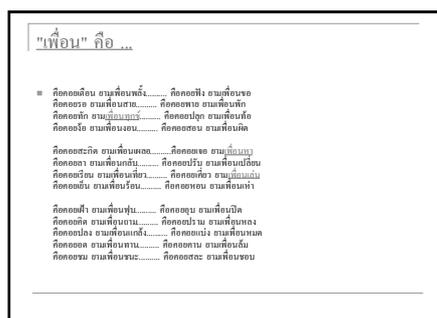
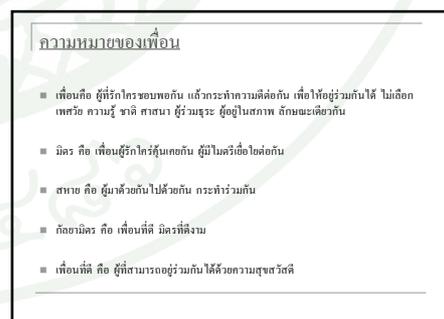
คุณค่าของคำว่าเพื่อน คือ...

สิ่งที่ช่วยให้เรามองเห็นค่าของมิตรภาพ หากมีเพื่อนแท้แม้เพียงสักหนึ่งคน เท่ากับว่าคุณได้เติมชีวิตให้เต็มเปี่ยม ทำไมชีวิตที่มีเพื่อนช่างเป็นชีวิตที่แสนดี คุณอาจถูกทิ้งอยู่ท่ามกลางทะเลทรายซาฮารา และลมอาจพัดเอาฝุ่นทรายเข้าตา แต่คุณยังคงจำลายมือของเพื่อนที่คุณรักที่สุดได้

Power Point เกม “เพื่อนของฉัน”



Power Point เรื่อง “เพื่อน”



ใบงานที่ 3 เรื่อง “เลือกคบเพื่อนแบบไหน”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่า “เพื่อน” มีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า “เพื่อน” ที่ดีของนักเรียนควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่า “เพื่อน แบบเจ้าแมว “หรือ “เพื่อนแบบกระต่าย” จากวิดีโอ เป็นเพื่อนประเภทใด

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

ครั้งที่ 4

รู้จักชุมชนเข้าใจสังคม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้จักชุมชนและสังคมของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์ 1.ฉลาก “เหตุการณ์ที่ฉันเจอ”

2.ใบความรู้ เรื่อง “สถานที่ต่างๆในชุมชน”

3. Power point เรื่อง “สถานที่นี้ที่ไหนในบ้านเรา”

4.กระดาษ A 4

5.ปากกา

6.ใบงานที่ 4 “ชุมชนสังคมบ้านเรา”

7.กล้องถ่ายรูป

8.แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เทคนิคที่ใช้ การระดมความคิด

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่ เพื่อให้ นักเรียนรู้จักชุมชนและสังคมของตนเอง

2.ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเกริ่นนำเหตุการณ์ต่างๆ ในชุมชนบ้าง ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในชุมชนบ้าง ต่อจากนั้นให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แล้วผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และให้นักเรียน จับฉลากเรื่อง “เรื่องราวในชุมชน” โดยให้กลุ่มละ 1 เรื่องที่นักเรียนจับฉลากได้ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า เคยไปสถานที่ในฉลาก และให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ ที่ได้ประสบมาให้เพื่อนๆ ฟัง จากนั้น

3.ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “สถานที่ต่างๆในชุมชน”ให้นักเรียนศึกษา และแจก “ใบงานเรื่อง “รู้จักชุมชน ปัญหาสังคม”ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านและร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า เมื่ออ่านใบงาน แล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มอธิบายให้นักเรียนชมภาพจาก Power point เรื่อง “สถานที่นี้ที่ไหนในบ้านเรา” แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าสถานที่นี้อยู่ที่ไหน และให้นักเรียนแข่งขันกันตอบ

4. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ว่า นักเรียนได้รู้จักในสถานที่ต่างๆ นักเรียนมีความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักเรียนสามารถใช้บริการจากสถานที่นั้นๆ และเห็นถึงความสำคัญของสถานที่ต่างๆ

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 4 เรื่อง “ชุมชนสังคมบ้านเรา” แล้วให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- นักเรียนเคยใช้บริการสถานที่ใดในชุมชนบ้าง
- นักเรียนเกิดความประทับใจอะไรจากสถานที่ ในชุมชนบ้าง
- เมื่อนักเรียนพบปัญหาความไม่สะดวกการได้รับบริการ นักเรียนจะอย่างไร
- นักเรียนว่าในชุมชนของนักเรียน เป็นอย่างไรบ้าง พร้อมแสดงความคิดเห็น

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้นักเรียนได้รู้จัก และสามารถใช้บริการจากสถานที่ ของทางชุมชนและสังคมได้ เรียนรู้การใช้ชีวิต นักเรียนได้ทำความรู้จักสถานที่สำคัญ สามารถติดต่อกับหน่วยงานต่าง ๆ ได้ เพื่อเรียนรู้เข้าใจและสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิด การสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 4

ใบความรู้ เรื่อง “สถานที่ต่างๆในชุมชน”

ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันจำนวนมากในบริเวณเดียวกันจนเป็นสังคมขนาดเล็กบริเวณที่เป็นชุมชนจะเป็นบริเวณที่มีคนตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่จำนวนมาก นอกจากนี้ ในชุมชนยังประกอบด้วยสถานที่ต่าง ๆ มากมาย เช่น ร้านค้า วัด โรงเรียน ตลาด สถานตำรวจ ที่ทำการ ไปรษณีย์โรงพยาบาล เป็นความเป็นอยู่ของผู้คนจึงเป็นแบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

สถานที่สำคัญในชุมชน

ในชุมชนแต่ละแห่งมีสถานที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับคนในชุมชนหลายแห่ง ดังนี้

1. **ศาสนสถาน** เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาต่าง ๆ เช่น
 - **วัด** เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ในชุมชนที่มีชาวพุทธอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก พุทธศาสนิกชนจะร่วมใจกันสร้างวัด เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจและใช้เป็นที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา
 - **โบสถ์ (คริสต์)** เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาคริสต์ ในชุมชนที่มีชาวคริสต์อาศัยอยู่มากก็มักจะมีโบสถ์เป็นที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาของชาวคริสต์ในชุมชน
 - **มัสยิด** เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาอิสลาม ในชุมชนของชาวมุสลิม จะมีมัสยิดไว้เป็นที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาของชาวมุสลิมในชุมชน
2. **โรงเรียน** เป็นสถานที่ให้การอบรมสั่งสอนวิชาความรู้ให้แก่นักเรียน
3. **โรงพยาบาล หรือสถานอนามัย** เป็นสถานที่ให้การรักษาพยาบาล ผู้ที่เจ็บป่วยในกรณีต่าง ๆ
4. **ตลาด** เป็นสถานที่ที่คนในชุมชนใช้ซื้อขายสินค้าและบริการต่าง ๆ
5. **สถานีตำรวจ** เป็นสถานที่สำหรับให้บริการแก่คนในชุมชนในด้านความปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย
6. **ที่ว่าการอำเภอหรือสำนักงานเขต** เป็นสถานที่ให้บริการแก่คนในชุมชน ในด้านต่าง ๆ เช่น การแจ้งเกิด การแจ้งตาย การย้ายที่อยู่ การทำบัตรประจำตัวประชาชน การเสียภาษี การจดทะเบียนต่าง ๆ
7. **สวนสาธารณะ** เป็นสถานที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจของคนในชุมชนและจัดว่าเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของคนในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าชุมชนที่ตั้งอยู่ในเมืองและเต็มไปด้วยควันเสียจากท่อไอเสียรถยนต์ การมีสวนสาธารณะที่มีต้นไม้ร่มรื่น จะช่วยลดควันเสียให้ลดลงได้บ้าง จึงมีคำขวัญที่ว่า "ต้นไม้คือเพื่อนชีวิต เจ้าคุณอากาศพิชแทนข้า"
8. **สถานที่อื่น ๆ** เช่น โบราณสถาน ปุชนิยสถาน เป็นต้น

ฉลาก “เหตุการณ์ที่ฉันเจอ”

ไม่สบายไปโรงพยาบาล

อายุ 15ปี จะไปทำบัตรประชาชน
ที่ว่าการอำเภอ

โดนตำรวจจับเพราะไม่ได้สวมวก
กันนิรภัย

ไปตลาดซื้อผักผลไม้

ไปทำบุญไหว้พระที่วัด/ โบสถ์/
มัสยิด

ไปโรงเรียนสาย

ไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์

ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ

ใบงานที่ 4 เรื่อง “ชุมชนสังคมบ้านเรา”

ให้นักเรียนระดมความคิดและตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบายเหตุผล

1.นักเรียนเคยใช้บริการสถานที่ใดในชุมชนบ้าง

.....

.....

.....

.....

2.นักเรียนเกิดความประทับใจอะไรจากสถานที่ ในชุมชนบ้าง พร้อมแสดงความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

3.เมื่อนักเรียนพบปัญหาความไม่สะดวกการได้รับบริการ นักเรียนจะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4.นักเรียนว่าในชุมชนของนักเรียน เป็นอย่างไรบ้าง จงอภิปราย

.....

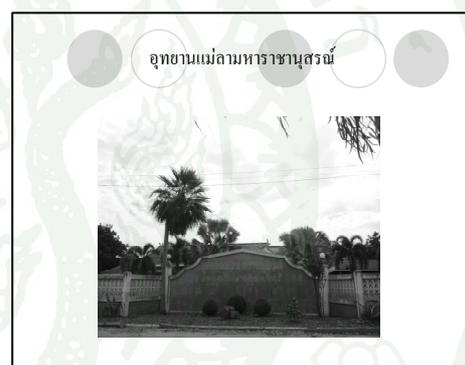
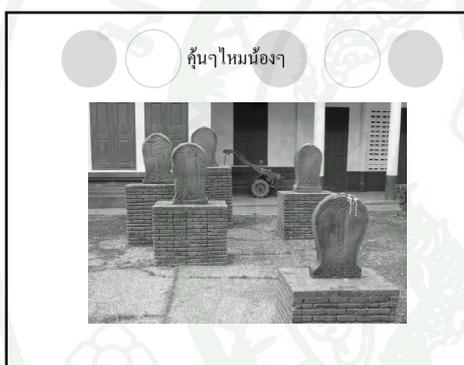
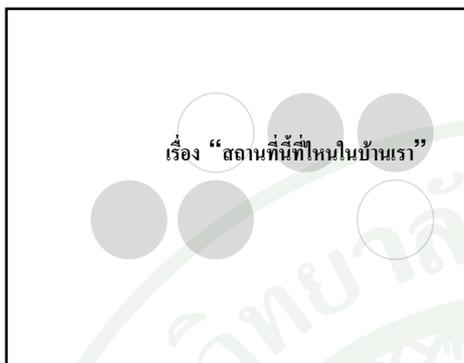
.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

Power Point เรื่อง “สถานที่ที่ไหนดในบ้านเรา”



เป็นสถานที่ที่มีความสำคัญ ทางด้านประวัติศาสตร์และแหล่งเรียนรู้สำหรับคนในชุมชนและนักเรียน
มีความสำคัญต่อชุมชนและสังคม

ครั้งที่ 5 แบบอย่างที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนเลือกแนวทางเลือกแบบอย่างที่เหมาะสมกับตัวเอง
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.วีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เด็กไทยไม่แต่งหน้า” 2.ใบความรู้เรื่อง “เยาวชนที่ดีในสังคมไทย” 3.ใบงานที่ 5 เรื่อง “แบบอย่างที่ดีของฉัน” 3.กระดาษ A4 4.ปากกา 5.กล้องถ่ายรูป 6.แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	กรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่เพื่อให้ นักเรียนเลือกตัวแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง
2. ผู้วิจัยเกริ่นนำในเรื่องนักเรียนมีตัวแบบหรือบุคคลในดวงใจของนักเรียน แล้วให้นักเรียนชมวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เด็กไทยไม่แต่งหน้า” ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น
3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น กลุ่มละ 5 6 คนแล้วแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนศึกษาจากใบงานที่ 5 เรื่อง “เยาวชนที่ดีในสังคมไทย” และร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากเรื่องที่อ่านแล้วมาถึงเรื่องของนักเรียนที่เกิดขึ้นในโรงเรียนของเรา

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 6 คนแล้วแจกใบงานที่ 5 เรื่อง “แบบอย่างที่ดีของฉัน” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้
 - นักเรียนคิดว่า นักเรียนแบบอย่างที่ดีในวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เด็กไทยไม่แต่งหน้า” นักเรียนเห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

- นักเรียนคิดว่า ปัญหาของวัยรุ่น โดยเฉพาะในโรงเรียนของนักเรียน มีอะไรบ้างที่ต้องปรับปรุงแก้ไข นักเรียนมีแนวทางอย่างไร จะหาแนวทางแก้ไข

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ว่า จากวิธีทัศน์ที่นักเรียนได้ชมไปนั้น พอจะเป็นแบบอย่างให้นักเรียนได้ดูและเรียนรู้ที่จะนำไปปฏิบัติตนเองได้ พฤติกรรมที่การแต่งกาย การแต่งหน้าก็ตาม ให้นักเรียนดูสิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีและไม่ดี เอาไว้ให้นักเรียนได้เลือกนำแต่สิ่งดีๆ นำไปเป็นแบบอย่างที่ดีเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง เพราะจะเป็นประโยชน์แก่ตัว ของนักเรียนเอง

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 5

ใบความรู้ เรื่อง “เยาวชนที่ดีในสังคมไทย”

คำว่า “เยาวชน” หมายถึง บุคคลอายุเกิน ๑๔ ปีแต่ยังไม่ถึง ๑๘ ปีบริบูรณ์เป็นวัยที่เริ่มแตกเนื้อหนุ่มสาว ซึ่งมักจะมีอารมณ์แปรปรวน เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้มีพฤติกรรมแปลก ๆ เช่น รักชอบอะไรก็รักจนหลง ชอบจนคลั่ง หรือเวลาฟังเพลงที่ชอบอาจจะร้องกรี๊ดกร๊าด มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีอุดมคติสูง เมื่อผิดหวังในด้านต่าง ๆ เช่น ความรัก สอบไล่ตก ถูกพ่อแม่ขัดใจ อาจตัดสินใจฆ่าตัวตาย ตามที่ปรากฏเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เนือง ๆ และปัญหาในวัยนี้มักจะเป็นปัญหาเรื่องเครื่องแต่งกาย ภาษา และเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ในเรื่องของการแต่งกายวัยรุ่นก็จะนิยมไปตามยุคสมัย เช่น ในปัจจุบันวัยรุ่นจะนิยมสวมเสื้อรัดรูป กระโปรงสั้น เสื้อสายเดี่ยว ย้อมสีผมตามแฟชั่น การใช้ภาษาก็จะเป็นภาษาวัยรุ่นที่คิดเพี้ยนจากภาษาไทยที่ถูกต้อง การมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควรทำให้เกิดปัญหาการทำแท้ง ติดโรคเอดส์ ฯลฯ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะไม่เกิด ขึ้นกับเยาวชนหากผู้ใหญ่ถึงความต้องการของเยาวชนและจะต้องหาวิธีสร้างภูมิคุ้มกันเสีย แต่เน้น ๆ ดังนี้

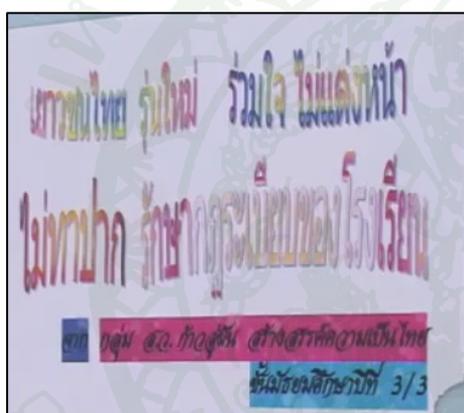
สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ จึง ได้รวบรวมแนวทางการในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดแก่เยาวชนไว้ดังต่อไปนี้

- **เยาวชนต้องการความรัก ความเข้าใจ และยอมรับความคิดเห็นที่เป็นเหตุเป็นผลหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์** ควรให้ออกาสเยาวชนได้แสดงความคิดเห็น และโต้แย้งได้ในสิ่งที่ถูกต้อง
- **เยาวชนมีความต้องการสนุกสนานเพลิดเพลิน** การได้รับการยอมรับเข้ากลุ่ม ให้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน หรือเข้ากลุ่มตามสมควร โดยไม่เข้มงวด มีการยืดหยุ่นบ้างตามสมควร
- **เยาวชนต้องการความเป็นอิสระ** ในเรื่องเพศและเรื่องคนต่างเพศ ไม่ควรปิดบังเรื่องเพศ ควรสอนความรู้เรื่องเพศตามความเป็นจริงให้เห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดาโดยไม่ ใสสอนแบบขำๆ ส่วนเรื่องเพื่อนต่างเพศก็ยอมให้คบหาสมาคมถ้าไม่เป็นการเสียหายอะไร อย่างน้อยเยาวชนหญิง และชายต่างจะได้รู้จักซึ่งกันและกัน ดีกว่าให้ไปคบหากันอย่างหลบ ๆ ซ่อน ๆ โดยที่ผู้ใหญ่ไม่รับรู้
- **เยาวชนต้องการได้รับการยกย่อง** ต้องการมีชื่อเสียง วัยนี้เป็นวัยที่อยากให้สังคมยอมรับหรือชมเชย ขณะเดียวกันการให้คำแนะนำที่ถูกต้องจากผู้ใหญ่ก็เป็นเรื่องสำคัญ การแนะนำอาจจะทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงก็สอนด้วยวาจา ทางอ้อมก็เป็นแบบอย่างที่ดี
- **เยาวชนมีอุดมคติสูง** เป็น วัยที่เรียนรู้ทางทฤษฎี และยังไม่เคยออกไปประสบกับสภาพความเป็นจริง จึงละเลยมองข้ามความเป็นจริงไปบ้าง การให้เสรีภาพตามควรแก่วัย ไม่ควรปล่อยให้อิสระมาก

เกินไป ซึ่งเขาชนเป็นวัยที่ทำอะไรไม่คำนึงถึงผลเสียที่ตามมา ในขณะที่เดียวกันผู้ใหญ่ก็ไม่จำกัดเสรีภาพมากเกินไปด้วย

- ให้อาชนารู้จักสิทธิและหน้าที่ โดยให้รู้ว่าสิ่งใดที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม และสิ่งใดที่เป็นส่วนที่พึงมีพึงได้
- การปลูกฝังให้อาชนมีความซื่อสัตย์ อบรมสั่งสอนทำตัวอย่างให้เห็น ยกย่องคนซื่อสัตย์ให้ปรากฏเหมือนกับคำที่ว่า ทำดีได้ดี เป็นต้น
- การปลูกฝังเขาชนมีระเบียบวินัย ให้รู้จักสิทธิและหน้าที่อันชอบ โดยชักจูงให้ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง รู้จักกฎเกณฑ์ รู้จักว่าอะไรควร อะไรไม่ควร โดยถ้าใครมีระเบียบวินัยดีก็ชมเชย ให้การยกย่อง ส่วนผู้ใดไม่ทำตามระเบียบวินัยก็ควรหาทางแก้ไข เพราะระเบียบวินัยของคนส่วนมากในปัจจุบันมักจะไม่มีเขมงวด เช่น การเข้าแถวในการใช้บริการต่าง ๆ การข้ามถนนในทางข้ามที่จัดไว้ เป็นต้น
- เขาชนต้องการแบบอย่างที่ดี เพื่อให้เขาชนเกิดความศรัทธา และยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพราะเด็กรุ่นนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า ถ้าผู้ใหญ่ในวันนี้ดี ก็คงจะช่วยให้เขาชนได้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้าได้
- การปลูกฝังเขาชนให้รู้จักช่วยตัวเอง ผู้ใหญ่ควรจะช่วยในสิ่งที่ควรช่วย โดยการแนะแนวทางในบางสิ่งบางอย่างที่เขาชนสามารถทำได้เอง เพื่อเป็นการสอนให้รู้จักช่วยตัวเองหรือรับผิดชอบตัวเองในวันข้างหน้า
- การส่งเสริมให้เขาชนใช้สติปัญญา ความสามารถอย่างถูกต้อง โดยไม่ให้เขาชนตกเป็น เครื่องมือของผู้ที่ต้องการแสวงหาผลประโยชน์ ให้เขาชนใช้พลังความสามารถในทางที่ถูกที่ควร
- การสอนให้เขาชนรู้จักการประหยัด โดย การให้ใช้เงิน หรือทรัพยากรในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ หรือเหมาะสม ไม่ส่งเสริมให้นิยมความฟุ้งเฟ้อ หรือเห่อเหิม อันจะเป็นผลเสียต่อตัวเองและชาติในที่สุด

ภาพตัวอย่างวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “เด็กไทยไม่แต่งหน้า”



กรณีตัวอย่าง วีดิทัศน์ เรื่อง เด็กไทยไม่แต่งหน้า เป็นเรื่องของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ชอบแต่งหน้า ทำผม ทาปากไปโรงเรียน ซึ่งนักเรียนชอบแต่งตัวตามเทรนด์ญี่ปุ่น หลังจากที่นักเรียนได้เข้าร่วมโครงการ เด็กไทยร่วมใจไม่แต่งหน้า พวกเขาความสุขใจด้วยจิตใจ นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลง โดยนักเรียนร่วมมือร่วมใจกันไม่แต่งหน้า นักเรียนไม่ทำผิดกฎของโรงเรียน นักเรียนมีความรู้สึกดีที่ได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมดีๆ สามารถเป็นแบบอย่างให้กับนักเรียนและเพื่อนๆ นื่องๆได้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์จากโครงการนี้

ใบงานที่ 5 เรื่อง “แบบอย่างที่ดีของฉัน”

ให้นักเรียนระดมความคิดและตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบายเหตุผล

1. นักเรียนคิดว่า นักเรียนแบบอย่างที่ดีในวิถีทัศนักรณณ์ตัวอย่าง เรื่อง “เด็กไทยไม่แต่งหน้า” นักเรียนเห็นความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่า ปัญหาของวัยรุ่น โดยเฉพาะในโรงเรียนของนักเรียน มีอะไรบ้างที่ต้องปรับปรุงแก้ไข นักเรียนมีแนวทางอย่างไร จะหาแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

ครั้งที่ 6

สร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม สถานการณ์จำลอง เรื่อง“เธอต้องทำได้” 2.ใบงานที่ 6 เรื่อง“เชื่อมั่นและภูมิใจ” 3.ใบความรู้ เรื่อง “การพัฒนาความภาคภูมิใจและเชื่อมั่น” 3.กระดาษ A4 4.ปากกา 5.กล้องถ่ายรูป 6.แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	สถานการณ์จำลอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ในเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองและเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถแสดงออกได้อย่างถูกต้อง

2.ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 5 คน ในการแสดงบทบาท ให้นักเรียนจับฉลากบทบาทและแจกบทให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครร่วมกันอ่านและซักซ้อมเป็นเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมตัวแสดงบทบาทที่ตนได้รับมา และเพื่อนๆช่วยกันแสดงด้วย

3.ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และปากกาให้นักเรียนที่ไม่ได้แสดงบทบาท โดยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนข้อดีของเพื่อนอาสาสมัคร พร้อมบอกเหตุผลหรือเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เห็นข้อดีของเพื่อน แล้วผู้วิจัยสุ่มนักเรียนออกมารายงานให้เพื่อนฟัง

4.เมื่ออาสาสมัครทุกคนพร้อม เริ่มแสดงให้เพื่อน ๆ ดูช่วยกันสังเกต

5.ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้เรื่อง “การพัฒนาความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่น”

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน แล้วแจกใบงานที่ 6 เรื่อง “เชื่อมั่นและภูมิใจ” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

- นักเรียนเห็นอะไรบ้างจากการแสดงของเพื่อน ในครั้งนี้
- สมมติว่านักเรียนเป็นต้องเป็นหัวหน้าห้อง หนูต่อ และจิต นักเรียนจะรู้สึก

อย่างไรบ้าง

- นักเรียนมีเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความภูมิใจและความมั่นใจ
- นักเรียนมีการสร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเองอย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้า

ชั้นเรียน

3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการ

ปฏิบัติ

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นและมีความภาคภูมิใจในตนเอง สถานการณ์จำลองนี้แสดงให้เห็นว่าคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้ทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ และยังมีภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำด้วยแล้วย่อมจะเป็นพลังให้สามารถมีพลังต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้ นักเรียนก็จะเป็ประโยชน์และช่วยให้ประสบความสำเร็จต่อไปด้วยดี

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 6

ใบความรู้ เรื่อง “การพัฒนาความภาคภูมิใจและเชื่อมั่น”

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย

เทคนิคเฉพาะในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

1. การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง จะช่วยให้เขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้งและความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยของเขาและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เขาต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสเขาได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาเองนั้นจะทำให้บุคคลค้นพบว่ายังมีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่เขอาจจะเลือกใช้

3. ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันทีและถ้าเป็นไปได้ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น

4. การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญเนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่นและให้การสนับสนุนบุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ และให้กำลังใจว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตัวเอง

5. ช่วยให้นักพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัวซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อยๆเข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นบุคคลจะค่อยๆใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

7. สนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

คนที่ชอบตัวเองและยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ รวมทั้งคิดว่าคนอื่นมองเขาในทางที่ดี คือ คนที่โดยทั่วไปรู้สึกต่อชีวิตในทางที่ดี คนเหล่านี้�าจจะมีอคติต่อตัวเองในทางบวกในระดับหนึ่ง เช่น ยอมรับว่าตัวเองเป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อความสำเร็จหรือการกระทำดี ๆ มากกว่าความล้มเหลว หรือการกระทำที่ไม่ดี การมองตัวเองในทางบวกอย่างมีอคตินิดหน่อยเป็นปัจจัยคุ้มครองพวกเขา จากความ กังวลใจและซึมเศร้า พวกเขา มักจะมองตัวเองว่าอยู่เหนือกว่าคนระดับถั่วเฉลี่ย และ จะเลือกมองส่วนดี มองแง่บวกของตัวเอง ไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น ในทางตรงกันข้าม คนที่ชอบรู้สึกเปรียบเทียบว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น มักจะเป็นคนไม่ค่อยมีความสุข เป็นคนที่ พึ่งตนเองและนำ ตนเองได้

ลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1. เป็นคนนับถือตนเอง เชื่อในความสามารถ ของตน และไม่ดูถูกเหยียดหยามตนเอง
2. เป็นคนที่มีความคิดเป็นของตนเอง ไม่ตกเป็นทาสความคิดของผู้อื่น
3. เป็นคนที่คิดทางบวกว่าตนเองมีความสามารถทำ ได้ ไม่คิดทางลบ ว่าตัวเองแย่ ไม่เอาไหน ไม่ไหว ไม่สู้
4. เป็นคนที่มีอุปนิสัยที่ดี เช่น เข้มแข็ง กล้าหาญ ไม่ท้อถอยไม่หวาดหวั่นต่อความลำบากมีเหตุผล ฯลฯ

สรุป ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถแสดงออกทางการพูด เขียนปฏิบัติกิจกรรมใน สถานการณ์ต่างๆ อย่างเชื่อมั่น หรือ เป็นคนที่กล้าคิด กล้าทำ อย่างเด็ดเดี่ยวนั่นเอง

ใบงานที่ 6 เรื่อง“เชื่อมั่นและภูมิใจ”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนเห็นอะไรบ้างจากการแสดงของเพื่อน ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

2. สมมติว่านักเรียนเป็นต้องเป็นหัวหน้าห้อง หนูต่อ และจิต นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความภูมิใจและความมั่นใจ

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีการสร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเองอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

ครั้งที่ 7

สร้างความหวังและศรัทธาในตนเอง

วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีความหวังและความศรัทธาในตนเอง
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.เกม“วางแผนดีมีความหวัง” 2.กระดาษ A 4 3.ปากกา 4.เพลง “ ศรัทธา” 5.เนื้อเพลง “ ศรัทธา” 6.วีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ความหวัง” 7.ใบความรู้เรื่อง “ความศรัทธาและความหวัง” 8.ใบงานที่ 7 เรื่อง “ ด้วยความหวังและศรัทธา” 9.กล้องถ่ายรูป 10.แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	เพลง และกรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความหวังความศรัทธาและความเชื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสม

2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเกม “วางแผนดีมีความหวัง” โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม แล้วแจกกระดาษกลุ่มละ 2 แผ่น ปากกาและกระดาษ A 4 โดยให้นักเรียนร่วมกันว่าจะวางแผนว่า จะฉีกกระดาษอย่างไรให้มีความยาวที่สุด ภายในเวลา 5 นาที และให้เวลาลงมือทำกิจกรรม 5 นาที กลุ่มใดทำได้ยาวที่สุดนั้นเป็นผู้ชนะ

3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของเกมว่า การตั้งเป้าหมาย การวางแผนที่ดี เรามีความหวังที่ดี จะทำให้เราประสบความสำเร็จได้

4. ผู้วิจัยการแจกเนื้อเพลง “ ศรัทธา” ให้นักเรียนแต่ละคน แล้วเปิดวีดิทัศน์เพลง “ ศรัทธา” ให้นักเรียนดู 1 ครั้งจากนั้นให้นักเรียนดูเนื้อเพลงและร่วมร้องตามวีดิทัศน์ 2 ครั้ง

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนคู่วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ความหวัง” พร้อมทั้งศึกษาจากใบความรู้เรื่อง “ความศรัทธาและความหวัง” เพื่อนำมาสรุปความคิดเห็นและวิเคราะห์ประเด็นความหวังและศรัทธาของตัวของนักเรียนเองว่า นักเรียนมีความหวังความศรัทธามากน้อยเพียงใด

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 7 เรื่อง “ด้วยความหวังและศรัทธา” และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ดูจากวีดิทัศน์ในหัวข้อต่อไปนี้นี้เพื่อให้นักเรียนเกิดแนวคิดที่จะพัฒนาตนเองให้มีความหวังและศรัทธา

- นักเรียนคิดว่า “เด็กสาวหูหนวก” เป็นคนอย่างไรคนอย่างไร
- สมมติว่านักเรียนต้องประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายนักเรียนจะสร้างความหวังและศรัทธาอย่างไร
- นักเรียนจะมีวิธีการสร้างความหวังและศรัทธาให้เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความหวังความศรัทธาในตนเอง นักเรียนจะต้องสร้างความหวังและศรัทธาให้ตนเอง ถ้าคนเรามีความหวัง ความศรัทธา และความมุ่งมั่น ตั้งใจจะเป็นพลังผลักดันให้เราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ เช่นเดียวกับบุคคลทั้งสองในกรณีตัวอย่างที่เกิดมาร่างกายไม่สมบูรณ์เหมือนนักเรียน แต่พวกเขามีความหวัง ศรัทธา และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป แม้จะเจอปัญหาอุปสรรคก็อย่าย่อท้อ กับชีวิต ดังนั้น นักเรียนสามารถสร้างกำลังใจ ความหวัง ความศรัทธาให้กับตนเอง ให้กำลังใจตนเอง เชื่อว่าปัญหาที่จะเกิดขึ้นนักเรียนสามารถฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นด้วยความหวังและศรัทธาในตนเอง

3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นประเมินผล

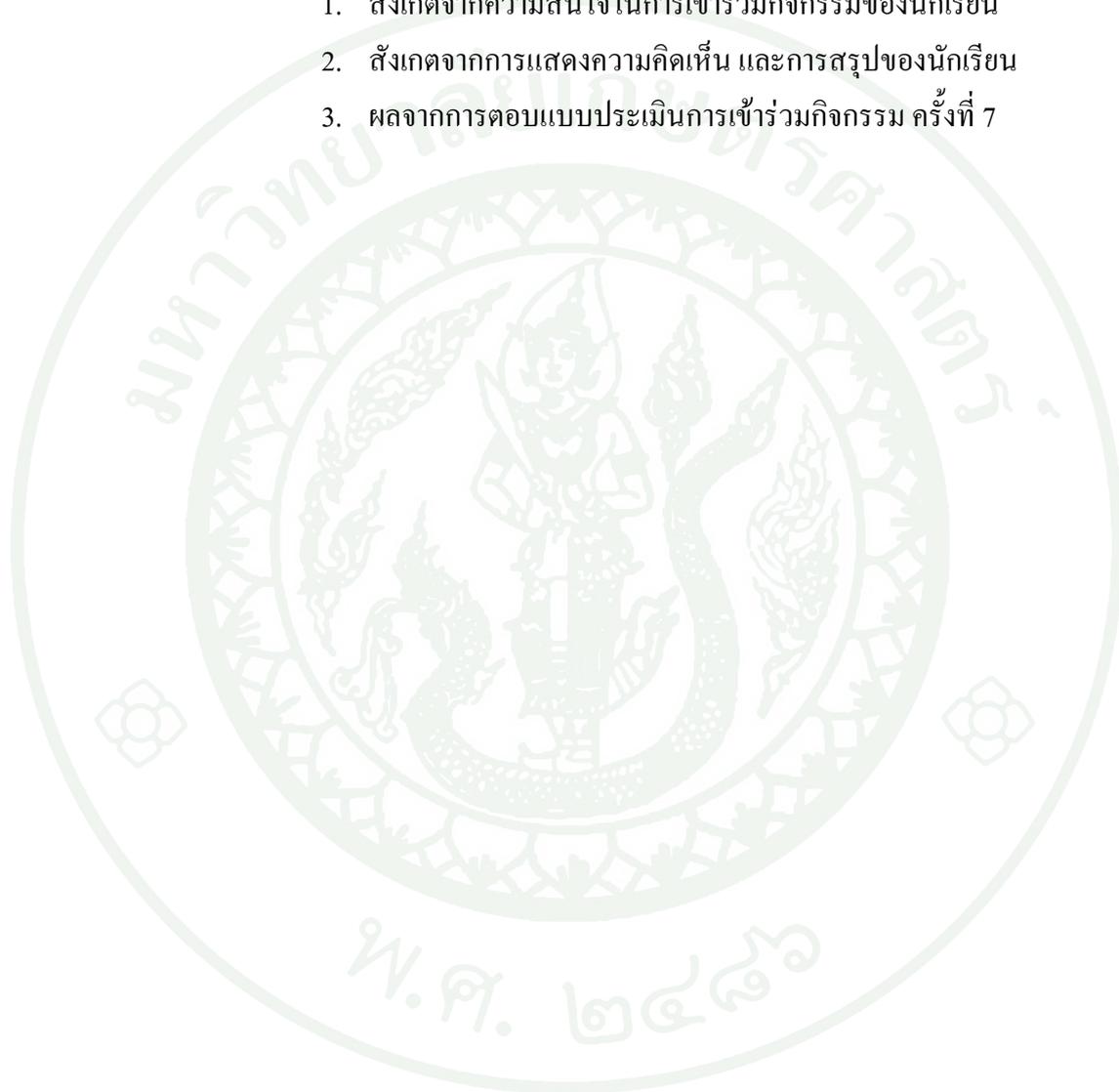
1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 7



เพลง “ศรัทธา”

ศิลปิน: หิน เหล็ก ไฟ

ไม่มี ก็คงต้องมีสักวัน
 ความฝันเป็นจริงต้องทนสู้ไป
 ไม่นาน เราคงจะได้สมใจ
 มุ่งมั่น ทุ่มเทเพียงใดกว่าจะได้มา
 เส้นชัย ไม่มาต้องไปหามัน
 รางวัล มีไว้ให้คนตั้งใจ
 ขวากหนาม ที่มแทงก็ผ่านพ้นไป
 โลกนี้ไม่มีอะไร ได้มาง่ายดาย
 *ใจสู้หรือเปล่า ไหวไหมบอกมา
 โอกาสของผู้กล้า ศรัทธาไม่มีท้อ
 (ดนตรี)
 ที่มา รู้ดีไม่รู้ที่ไป คนเรามันเลือกเกิดเองไม่ได้
 แต่เราเลือกได้จะเป็นเช่นไร
 เลือกได้จะทำตามใจด้วยตัวของเรา
 หลายคน เชื่อในเรื่องโชคชะตา บางคนเชื่อมั่นในตัวเอง
 ชีวิต เรากำหนดของเราเอง

 จะแพ้ชนะไม่เกรงจะสักเท่าไร
 (ซ้ำ *)

ภาพตัวอย่างวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ความหวัง”

เรื่องที่ ไม่ยอมแพ้ แม่หูนวก



กรณีตัวอย่างนี้ เป็นเรื่องราวของเด็กสาวหูหนวกที่มีความฝันอยากเป็นนักไวโอลิน แต่ด้วยความพิการของเธอทำให้เพื่อนของเธอไม่พอใจที่เธอจะเข้าร่วมเรียนดนตรีด้วยกัน เพื่อนจึงพุดจาถูกเธอหายครั้ง ทำให้เธอรู้สึกท้อแท้ใจ จนวันหนึ่งเธอได้พบคุณลุงหูหนวกคนหนึ่งที่สามารถแสดงไวโอลินเลี้ยงชีพตนเองได้ เธอจึงไปพุดคุยด้วย(ภาษามือ) กับคุณลุงว่าเหตุใดเธอจึงต่างจากผู้อื่น คุณลุงบอกว่าเธอมีสิ่งที่เหมือนกับคนอื่นนั่น คือ ดนตรี จากนั้นเธอก็มีความหวังและกำลังใจในการเล่นไวโอลิน เธอมาฝึกซ้อมและทำการแสดงกับคุณลุงเป็นประจำ เมื่อเพื่อนของเธอผ่านมาเห็นจึงได้สั่งให้คนมาทำร้ายเธอ เพื่อไม่ให้เข้าร่วมการแข่งขันดนตรีคลาสสิกเหมือนกับเพื่อนได้ แต่คุณลุงช่วยปกป้องเธอ ทำให้เธอสามารถเข้าประกวดได้ในที่สุด

ใบความรู้เรื่อง “ความศรัทธาและความหวัง”

ความศรัทธาในตนเองคืออะไร.....ความศรัทธาในตนเองเป็นการยอมรับและนับถือตนเอง โดยการมองตัวตนของเราในทางบวก พุดง่าย ๆ ว่าการคิดแต่สิ่งที่ดีและสร้างสรรค์ให้กับชีวิต เราอยู่ตลอดเวลา การตอกย้ำหรือสะกดจิตของตัวเราโดยการพูดกับตัวเองอยู่ตลอดเวลาในทางที่สร้างสรรค์ เช่น "เราดี", "เราเก่ง", "เราทำได้" เป็นต้น เพราะสิ่งเรานี้เองจะเป็นพลังจิตที่สำคัญที่ทำให้เรามีกำลัง/แรงที่จะทำงาน เกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในการการเรียน ทำงาน ฯลฯ

ความหวังเป็นเหมือนกับพลังดันให้เราทำอะไรดังที่ใจเราฝัน เพราะเรามีความหวัง

สรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการมีความศรัทธาในตนเอง ดังนี้

1. **การเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการเรียน** ก่อนอื่นเราต้องมีศรัทธาแห่งความเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเอง มีคำกล่าวที่ว่า "ถ้าเราเชื่อว่าเราทำได้ เราก็จะทำได้." ถ้าเราขาดความศรัทธาในตนเองแล้วมันจะทำให้คุณหยุดนิ่ง สมองหยุดคิด จนในที่สุดคุณจะขาดความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ในการเรียน และคุณก็จะรู้สึกเบื่อเรียน เบื่อชีวิต คุณรู้สึกว่าคุณเดินเข้ามาที่โรงเรียนตึกเย็นก็กลับบ้าน ไม่มีอะไรแปลกใหม่เข้ามาในชีวิตเลย สิ่งเหล่านี้ที่ทำให้คุณท้อแท้ และเบื่อหน่ายกับชีวิตการเรียน
2. **จุดประกายความหวังให้กับชีวิต** หากคุณมีศรัทธาต่อความสามารถของตน คุณจะคิดหาเป้าหมายในชีวิต มันจะทำให้คุณมีสติ สมาธิ และปัญญา โดยคุณจะเริ่มมองว่าปัจจุบันคุณกำลังทำอะไร เริ่มตรวจสอบและพิจารณาความสามารถและสิ่งที่เราทำได้และประสบผลสำเร็จ และมันจะทำให้คุณเกิดปัญญาคิดในการหาเป้าหมายหรือแผนการสำหรับอนาคตว่าคุณ ควรจะทำอะไรต่อไป
3. **สร้างวินัยและวิธีการทำงานอย่างเป็นระบบให้กับตนเอง** เมื่อคุณมีการยอมรับตนเอง มีเป้าหมายหรือแผนงานในชีวิต คุณก็คงอยากไปให้ถึงความฝัน/ความหวังที่ตั้งไว้ ความมุ่งมั่นและความเชื่อในตนเองจะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณจัดระเบียบและระบบ ชีวิตการทำงาน คุณจะรู้ตัวเองเสมอว่าคุณทำอะไร และกำลังจะทำอะไรต่อไป คุณจะรู้สึกว่าคุณเสียเวลาทำในสิ่งที่ไร้สาระ และไม่กังวลใจหรือเก็บเอาปัญหาที่เกิดขึ้นประจำวันมาคิดก่อกวนใจ แต่มันกลับจะทำให้คุณหาทางในการแก้ไขปัญหาและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ให้เร็วที่สุด เพื่อว่าคุณจะได้มีเวลาคิดและวางแผนงานสำหรับเป้าหมายที่คุณหวังหรือฝันไว้

ทำอย่างไรในการสร้าง/เพิ่มความศรัทธาให้ตนเอง การสร้างความศรัทธาในตนเองเป็นสิ่ง
ไม่ยากเท่าที่คิด บางคนไม่รู้วิธีการในการทำให้เกิดความศรัทธาในตนเอง

วิธีการนั้น ง่ายมาก จนคุณอาจจะมองข้ามวิธีการนั้นไปได้ ดังนั้น สรุปวิธีการ ในการเพิ่ม
ความศรัทธาให้ตนเองตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. **เปลี่ยนการรับรู้ตนเองจากด้านลบเป็นด้านบวก** การพูดตอกย้ำจิตใจอยู่เสมอว่า "เราต้องทำได้"
เรามีความสามารถในการทำงานที่มอบหมายไม่ว่ามันจะยากหรือท้าทายเพียงไร ซึ่งผลจากการรับรู้
ตนเองจะนำไปสู่พฤติกรรมการค้นหาวิธีการต่าง ๆ ในการสร้างความเชื่อมั่นต่อการรับรู้นั้น ซึ่งสิ่ง
เหล่านี้จะทำให้เราคิดและพยายามหาวิธีในการปรับปรุงศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ

2. **เริ่มกำหนดเป้าหมายในการทำงาน** คุณอยากทำอะไร อยากเป็นอะไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผล
จากความเชื่อว่าคุณสามารถทำสิ่งนั้นได้ พยายามหาวิธีการในการตอบสนองต่อเป้าหมายของคุณ
โดยอย่ากังวลกับปัญหา/อุปสรรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ควรคิดเสมอว่าปัญหาเหล่านี้ เป็นหนทาง
นำไปสู่การเรียนรู้และความสำเร็จต่อเป้าหมายที่เราตั้งขึ้น

3. **จัดสรรเวลาอย่างคุ้มค่า** โดยการวางแผนเรียนในแต่ละวัน จดบันทึก โน้ตย่อวิชาต่างๆ แล้ว
กลับมาอ่านทบทวนบ่อยๆ คุณควรหาเวลาในการสรุปเรื่องราวที่ได้เรียนรู้มา เข้าใจเนื้อหาหรือไม่
เจอปัญหาและอุปสรรคคืออะไร รวบรวมไว้เพื่อจะได้หาแนวทางแก้ไขต่อไป

พลังจากความศรัทธาในตนเองมันจะทำให้ชีวิตคุณมีความหวัง มีคุณค่าในการดำเนินชีวิต
ข้อคิดและหลักปฏิบัติต่างๆ ให้กับทุกท่านเพื่อว่าจะได้นำไปปฏิบัติ และคุณจะรู้ว่าคุณก็เป็นอีกหนึ่ง
ในหลายต่อหลายคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียนต่อไป

ใบงานที่ 7 เรื่อง “ด้วยความหวังและศรัทธา”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่า “เด็กสาวหุนหวก” เป็นคนอย่างไรคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. สมมติว่านักเรียนต้องประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายนักเรียนจะสร้างความหวังและศรัทธาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีวิธีการสร้างความหวังและความศรัทธาให้เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

ครั้งที่ 8 ความรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์	เพื่อให้นักเรียนเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง “ความรับผิดชอบ” 2.วัสดุที่ใช้แสดงบทบาทสมมติ ได้แก่ แจกัน โต๊ะ เก้าอี้ และอุปกรณ์อื่นๆ ประกอบการแสดง 3.ใบความรู้เรื่อง “ความรับผิดชอบ” 4.ใบงานที่ 8 เรื่อง “ความรับผิดชอบ” 5.ปากกา 6.กล้องถ่ายรูป 7.แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ในเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 5-6คน เลือกผู้แสดงโดยขออาสาสมัครของแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน ให้อาสาจับฉลากเลือกบทบาท
3. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่าน เพื่อทำความเข้าใจและเตรียมตัวแสดง ผู้แสดงซักซ้อมบทบาทของตน เป็นเวลา 10 นาที พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่กำหนดไว้
4. เมื่อผู้แสดงพร้อมจึงเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยให้ผู้แสดงทำการแสดงตามบทบาทของตน และเพื่อนที่เหลือตั้งใจสังเกต

ขั้นวิเคราะห์

1. ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เรื่องที่ดูจากการแสดงบทบาทสมมติ และถามความรู้สึกของผู้แสดง

2. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “ความรับผิดชอบ” ให้นักเรียนอ่าน และแจกใบงานที่ 8 เรื่อง “ความรับผิดชอบ” ให้นักเรียนทั้งหมดร่วมกันสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

- นักเรียนคิดว่า เป้ง เป็นคนอย่างไร
- สมมติว่าเพื่อนรักของนักเรียนเป็นเป้ง เมื่อเกิดเรื่องขึ้นกับเป้ง นั้น นักเรียนจะกล้าเป็นพยานให้เพื่อนหรือไม่
- นักเรียนคิดว่า ปรานค์ เป็นคนอย่างไร
- นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากบทบาทสมมติเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ว่า พูดถึงเรื่องความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมี เพราะในเมื่อเรากล้าทำสิ่งๆ นั้น ย่อมต้องกล้าที่จะรับผิดชอบ ซึ่งคนสมัยนี้กล้าทำแต่ไม่กล้ารับผิดชอบ จากเรื่องนี้ จะเห็นว่าเป้งมิได้ทำแค้นแตก และปรานค์ก็พูดในสิ่งที่เห็นในเรื่องของแค้นแตก ส่วนมดตะนอยก็เป็นพยานให้เพื่อนด้วยความจริงใจ ส่วนครูสมศรีก็ไม่ได้ลงโทษใคร แต่เตือนให้นักเรียนในห้องต้องร่วมกันรับผิดชอบในห้องเรียนด้วย

3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจการแสดงสถานการณ์จำลองของนักเรียน
2. สัมผัสจากการสรุปความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 8



เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง “ความรับผิดชอบ”

แป้ง เป็นเด็กนักเรียนเรียบร้อย เรียนดีและเอาใจใส่ในการเรียนเสมอ เธอเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันหนึ่งในตอนพักกลางวัน หลังจากที่แป้งรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว เธอก็เดินขึ้นมาบนห้องเรียน ตั้งใจจะหยิบหนังสือไปอ่าน เมื่อแป้งขึ้นมาบนห้องก็เห็นแจกันที่วางบนโต๊ะครูสมศรีหล่นลงมาแตกซึ่งก็ไม่ว่ามันแตกได้อย่างไร ขณะนั้นปรานซ์ก็เดินขึ้นมาบนห้องเช่นเดียวกัน เธอเห็นแป้งอยู่ในห้องเพียงคนเดียว และเห็นแจกันของครูหล่นแตกอยู่ที่พื้น เธอคิดว่าแป้งทำแจกันแตกแน่ แม้ว่าแป้งจะบอกว่าเธอไม่ได้ทำแตก เมื่อเธอเข้ามาในห้องก็พบแจกันของครูสมศรีแตกอยู่แล้ว แต่ปรานซ์ไม่เชื่อ

เมื่อขึ้นมาเรียนในช่วงบ่าย ครูสมศรีถามนักเรียนในห้องว่า ใครรู้ว่าแจกันของครูแตกได้อย่างไร ปรานซ์ลุกขึ้นพูดว่าหนูเห็นแป้งอยู่ในห้องตอนกลางวันค่ะ และแจกันของคุณครูก็แตกอยู่ที่พื้น หนูคิดว่าแป้งน่าจะรู้ว่าใครทำแจกันของคุณครูแตกได้อย่างไร ครูสมศรีถามแป้งว่า เธอรู้หรือไม่ว่าแจกันของครูแตกได้อย่างไร ซึ่งแป้งก็ตอบว่าไม่ทราบค่ะว่าแจกันแตกได้อย่างไร เพราะเมื่อหนูเข้ามาในห้องก็พบว่าแจกันแตกอยู่แล้ว มดตะนอยซึ่งเป็นเพื่อนคนหนึ่งในห้องเธอรู้นิสัยของแป้งดีว่าเป็นคนซื่อตรง ไม่เคยโกหกใคร เธอจึงยึดขึ้นบอกคุณครูว่าหนูเป็นพยานให้กับแป้งได้ค่ะ เพราะว่าตอนกลางวันหนูเดินอยู่กับแป้ง และแป้งก็ขอตัวเดินขึ้นมาหยิบหนังสือบนห้องเพียงคนเดียว หนูไม่คิดว่าแป้งเขาจะทำแจกันแตกนะคะ เพราะแป้งเป็นคนเรียบร้อย และถ้าแป้งทำผิดเธอต้องกล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ทำอยู่แล้วค่ะ ครูสมศรีก็มีได้ลงโทษใคร เพราะถือว่าแจกันแตกไปแล้ว แป้งเป็นเด็กนักเรียนที่เรียบร้อยและซื่อตรง อีกทั้งยังมีความรับผิดชอบด้วย มดตะนอยก็ช่วยเป็นพยานให้เรื่องจึงยุติในที่สุด

คุณครูตักเตือนนักเรียนทุกคนให้ช่วยกันดูแลห้องเรียนของตนให้ดี ถ้าใครทำผิดก็ควรยอมรับผิด บุคคลที่ทำผิดแล้วยอมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำไปนั้นเป็นบุคคลที่ควรได้รับการยกย่อง และการให้อภัยเสมอแป้งเข้าไปขอบคุณมดตะนอยที่ช่วยเป็นพยานให้ มดตะนอยยินดีทำเพื่อสิ่งที่ถูกต้องเสมอ

ให้นักเรียนแสดงบทบาทของ แป้ง ปรารค์ ครูสมศรี และมดตะนอย

บทบาทของแป้ง

ฉันชื่อแป้ง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วันหนึ่งในตอนพักกลางวันเสร็จแล้ว ฉันเดินขึ้นไปบนห้องเรียน ตั้งใจจะหยิบหนังสือไปอ่าน เมื่อนั่งขึ้นฉันเห็นแจกันดอกไม้บนโต๊ะครูสมศรี หล่นลงมาแตก ฉันไม่รู้ว่ามันแตกได้อย่างไร ปรารค์เดินขึ้นมาพอดี เธอคิดว่าฉันทำแจกันแตก ถึงแม้ว่าฉันจะบอกว่าไม่ได้ทำ เธอก็ไม่เชื่อ เมื่อขึ้นเรียนในช่วงบ่ายครูสมศรีถามนักเรียนในห้องเรียนถึงเรื่องแจกันแตก ปรารค์ลุกขึ้นบอกคุณครูว่าเห็นฉันอยู่คนเดียวในห้องตอนพักกลางวัน เธอคิดว่าฉันต้องรู้ว่าใครทำแจกันของคุณครูแตก และแตกได้อย่างไร ฉันบอกคุณครูว่าฉันไม่ทราบว่าแจกันแตกได้อย่างไร และไม่รู้ว่าเป็นคนทำด้วย เพราะเมื่อขึ้นมาบนห้องก็พบว่าแจกันแตกอยู่แล้ว มดตะนอยช่วยเป็นพยานให้คุณครูไม่ได้เอาผิด ฉันเข้าไปขอบคุณมดตะนอยที่ช่วยเป็นพยานให้

บทบาทของปรารค์

ฉันชื่อปรารค์เรียนห้องเดียวกับแป้งและมดตะนอย ตอนพักกลางวันฉันก็ขึ้นมาบนห้องเรียนฉันพบแป้งอยู่บนห้องเพียงคนเดียวและเห็นแจกันของคุณครูหล่นแตกบนพื้น ฉันคิดว่าต้องเป็นแป้งทำแจกันของคุณครูแตกแน่ ๆ ถึงแม้แป้งจะปฏิเสธแต่ฉันไม่เชื่อ ในช่วงการเรียนตอนบ่าย ครูสมศรีได้ถามนักเรียนในห้องเกี่ยวกับเรื่องแจกันแตก ฉันลุกขึ้นบอกคุณครูว่าฉันเห็นแป้งอยู่ในห้องเรียนคนเดียวในตอนพักกลางวัน และคิดว่าแป้งจะต้องรู้ว่าใครที่เป็นคนทำแจกันของคุณครูแตก และแตกได้อย่างไร

บทบาทของครูสมศรี

ฉันเป็นคุณครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เมื่อขึ้นชั้นเรียนตอนบ่าย ฉันถามนักเรียนในห้องเรื่องเกี่ยวกับแจกันดอกไม้ที่แตก ปรารค์ได้ลุกขึ้นพูดว่าหนูเห็นแป้งอยู่ในห้องเรียนคนเดียวในตอนกลางวัน ซึ่งแป้งอาจจะรู้ว่าแจกันแตกได้อย่างไร เพราะเมื่อขึ้นมาก็พบกันแตกอยู่แล้ว และมดตะนอยยังเป็นพยานให้กับแป้ง ฉันไม่ได้เอาโทษผู้ใดเพราะถึงอย่างไรแจกันก็แตกไปแล้ว แต่ได้เตือนนักเรียนให้ช่วยกันดูแลห้องเรียนให้ดี และถ้าใครทำผิดแล้วยอมรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองทำสมควรได้รับการยกย่องและให้อภัยเสมอ

บทบาทของมดตะนอย

ฉันชื่อมดตะนอย เป็นเพื่อนคนหนึ่งในห้องเรียนเดียวกับ แป้งและปรารค์ ฉันช่วยเป็นพยานให้กับแป้งเกี่ยวกับเรื่องแจกันของคุณครูสมศรีที่แตก ฉันบอกคุณครูว่า ฉันเดินอยู่กับแป้ง และแป้งเป็นเด็กเรียบร้อย และถ้าแป้งทำผิดจริง ก็คงต้องยอมรับผิดอย่างแน่นอน เพราะแป้งเป็นเพื่อนที่ซื่อตรง

ใบความรู้เรื่อง “ความรับผิดชอบ”

ความรับผิดชอบ หมายถึง การมีความมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติหน้าที่การทำงานให้บรรลุความสำเร็จตามความมุ่งหมายยอมรับผลการกระทำนั้น และพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

ความรับผิดชอบ คือ ความสำนึกได้อยู่เสมอในการปฏิบัติงาน เอาใจใส่ติดตามผลไม่ทอดทิ้งยอมรับผิดชอบ ผลของหน้าที่การทำงานที่ตนเองกระทำทั้งดีไม่ดี ไม่ปิดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนแก่ผู้อื่น

ลักษณะของการรู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง คือ

1. **ตรงต่อเวลา** ได้แก่ การตรงต่อเวลาที่กำหนดนัดหมาย เช่น การไปโรงเรียน การไปทำงาน การประชุม การนัดพบ ฯลฯ

2. **รู้จักหน้าที่ของตน** ได้แก่ รู้จักสภาพสำคัญที่ตนเองเป็นอยู่ ตนมีหน้าที่ทำอะไร ต้องทำสิ่งนั้นให้สมบูรณ์ ด้วยความขยันหมั่นเพียรเต็มความสามารถ เช่น นักเรียนต้องเรียนหนังสือ ครูต้องอบรมนักเรียน หมอต้องรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วย

3. **รู้จักคุ้มครองตน** ได้แก่ รู้จักวิธีรักษาตน ป้องกันตนเองให้มีความปลอดภัยพ้นจากอันตรายต่างๆ

4. **รู้จักคุมความประพฤติของตนเอง** ได้แก่ การที่ตนมีความสามารถบังคับควบคุมจิตใจตนเองไม่ให้หลงไหลมัวเมาในอบายมุข ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรม

5. **รู้จักรักษาสุขภาพอนามัย** หากไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จัดว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ดังนั้น จึงรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ จะสามารถต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ดีเพื่อจะได้อาศัยความสามารถทำหน้าที่การทำงานให้ได้สมบูรณ์ เช่น ต้องระวังรักษาเสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่ให้สะอาดปราศจากโรค เป็นต้น

ความรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การที่นักเรียนศึกษาเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จ ตามความมุ่งหมาย ด้วยความขยันหมั่นเพียร อดทน เข้าห้องเรียนและส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามเวลาที่กำหนด เมื่อมีปัญหาหรือไม่เข้าใจในบทเรียนก็พยายามศึกษาค้นคว้า ซักถามอาจารย์ให้เข้าใจ เมื่อทำแบบฝึกหัดผิดก็ยอมรับว่าผิดแล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องด้วยตนเองอยู่เสมอ มีผลการเรียนผ่านทุกวิชาในทุกภาคเรียน

ความรับผิดชอบต่อสถานศึกษา หมายถึง การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของสถานศึกษา รักษาผลประโยชน์ เกียรติยศ ชื่อเสียงของสถานศึกษา ช่วยกันรักษาความสะอาดของสถานศึกษา ไม่ขีดเขียน โต๊ะเรียน ผนังห้องเรียน ห้องน้ำห้องส้วม แต่งเครื่องแบบนักเรียนเรียบร้อย ไม่ทะเลาะวิวาทกับโรงเรียนอื่น คอยดักเตือนเพื่อนนักเรียนที่หลงผิดอันจะทำให้โรงเรียนเสื่อมเสียชื่อเสียง เมื่อโรงเรียนต้องการความร่วมมือหรือความช่วยเหลือก็เต็มใจให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนตามความสนใจและความสามารถของตน เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน เช่น เป็นนักกีฬา นักดนตรี นักแต่งคำขวัญ เรียงความ กลอน เพลง ฯลฯ

ความรับผิดชอบต่อครอบครัว หมายถึง การที่นักเรียนมีความตั้งใจช่วยเหลืองานต่างๆภายในบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกันตามความสามารถของตนและรู้จักแสดงความคิดเห็น และปฏิบัติตนเพื่อความสุข และชื่อเสียงของครอบครัว ช่วยแก้ปัญหาการที่สมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจกัน เมื่อมีปัญหาที่ปรึกษาและให้พ่อแม่รับทราบปัญหาของตนเองทุกเรื่อง ช่วยครอบครัวประหยัดไฟฟ้า น้ำ อาหาร สิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน ฯลฯ

ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของชุมชนและสังคมบำเพ็ญประโยชน์ และสร้างสรรค์ความเจริญให้ชุมชนและสังคมอย่างเต็มความสามารถ ช่วยสอดส่องพฤติกรรมของบุคคลที่จะเป็นภัยต่อสังคม ให้ความรู้สึกสนุกเพลิดเพลินแก่ประชาชนตามความสามารถของตน ช่วยคิดและแก้ไขปัญหาต่างๆของสังคม เช่น ความสกปรก การรักษาสาธารณสุขที่ดีผู้คิดร้ายต่อประเทศ การจราจร การเสียดาย และ การรับบริจาคสถานบริการต่างๆ ของรัฐบาล

ใบงานที่ 8 เรื่อง "ความรับผิดชอบ"

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่า "แป้ง" เป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. สมมติว่าเพื่อนรักของนักเรียนเป็น "แป้ง" เมื่อเกิดเรื่องขึ้นกับแป้ง นั้น นักเรียนจะกล้าเป็นพยานให้เพื่อนหรือไม่

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่า "ปรางค์" เป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากบทบาทสมมติเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

ครั้งที่ 9

การสื่อสาร

วัตถุประสงค์	เพื่อให้ นักเรียน เรียนรู้ที่จะ สื่อสารกับบุคคลอื่น
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.คำใบ้ 10 คำ 2.เอกสารเรื่อง “จะฟังใครดี” 3.ใบความรู้เรื่อง “การสื่อสาร” 4.ใบงานที่ 9 เรื่อง “การสื่อสารที่เหมาะสม” 5.กล้องถ่ายรูป 6.แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	เกม และกรณีตัวอย่าง

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1.ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสนับสนุนจากครอบครัว

2.ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเกม “ใบ้คำ” ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5-6คน และให้นักเรียนยึดหันหลังให้กัน ยึดเป็นแถว ๆ ให้นักเรียนเลือกเพื่อน ตัวแทนกลุ่มละ 1 คน มาดูบัตรคำที่เตรียมไว้ และให้นักเรียนจำคำ และใบ้คำให้เพื่อนๆ ใบ้คำต่อๆ ไปด้วยท่าทาง โดยไม่ใช่คำพูด นักเรียนแข่งขัน จนครบตามจำนวนสมาชิกในกลุ่ม แล้วให้ สุดท้ายให้เพื่อนคนสุดท้ายตอบว่าเป็นคำว่าอะไร แล้วเฉลย ว่ากลุ่มไหนตอบถูก

3.ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จากเกมว่า การสื่อสารนั้นมีความผิดพลาด เมื่อเราได้รับฟังข้อมูลข่าวสารต่างๆ ต้องใช้วิจารณญาณ

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยนักเรียนแบ่งกลุ่ม คนแล้วให้นักเรียน ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “การสื่อสาร” ให้นักเรียนศึกษา ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “จะฟังใครดี” และแจกใบงานที่ 9 เรื่อง “การสื่อสารที่เหมาะสม ร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดให้ต่อไปนี้

- ถ้านักเรียนเป็นวิมลรัตน์ นักเรียนจะอย่างไร เมื่อเพื่อนๆ แยกกันพูด แยกกันเสนอความคิดเห็น

- ถ้านักเรียนเป็นสุริยา นักเรียนจะอย่างไร เมื่อเพื่อน ๆ ไม่สนใจฟัง ไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเรา

- ถ้านักเรียนเป็นวิมลรัตน์ นักเรียนจะอย่างไร เมื่อเพื่อนๆ มีความคิดเห็นที่แตกต่าง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ว่า การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ซึ่งนักเรียนจำเป็นต้องสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ที่จะสื่อสาร นักเรียนต้องมีความไว้วางใจที่จะสื่อสาร องค์กรประกอบต่างๆ เพื่อให้การสื่อสารนั้นเกิดประโยชน์ สื่อสารกันตรงความหมายที่เราส่งและผู้รับก็เข้าใจเหมือนกัน ให้นักเรียนสามารถสื่อสารได้อย่างเหมาะสม

3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากให้ความร่วมมือในการอภิปราย
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม การสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 9

คำใบ้ เกม “คำใบ้”

1. น้ำพริกลงเรือ
2. จับเสือมือเปล่า
3. งูกินหาง
4. จับปลาสองมือ
5. แกร่งทำหาเสี้ยน
6. กระดาดห่อไฟ
7. จับปูใส่กระด้ง
8. พระอุ้มบาตร
9. ตัวเล็กใจใหญ่
10. ไข่ได้พลอย

เอกสารประกอบ เรื่อง “จะฟังใครดี”

จินตนาครูประจำชั้นได้บอกแก่นักเรียนว่า อีกสองสัปดาห์ทางโรงเรียนจะจัดงานวิชาการ เพื่อเสนอผลงานของนักเรียนและนิทรรศการเกี่ยวกับการศึกษา เพื่อให้ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้ามาชม ครูจึงแนะนำว่า นักเรียนน่าจะทำอะไรสักอย่างเพื่อเป็นการหารายได้ระหว่างเรียน นักเรียนเห็นด้วยกับครู คุณครู จึงให้นักเรียนปรึกษากันว่าจะทำอะไรดี

เมื่อเรียนวิชาภาษาอังกฤษแล้วชาติชายจึงเรียกเพื่อนๆ มาประชุมว่าจะทำอะไรขายดีเพื่อเป็นการหารายได้ เพื่อน ๆ ต่างก็แย่งกันพูดเสนอความคิดเห็นจนฟังไม่รู้เรื่อง คนนั้นจะเอาอย่างนั้น คนนี้จะเอาอย่างนี้ จนฟังไม่รู้เรื่องเลย บางคนก็ไม่ยอมเสนอความคิดเห็น ในสถานการณ์นั้นเกิดความวุ่นวายมาก และก็เสียงดังฟังไม่ได้ศัพท์เลย วิมลรัตน์จึงบอกให้เพื่อนเงียบแล้วค่อยๆ พูดกัน ค่อยๆ เสนอความคิดเห็นกันทีละคน ทุกคนจึงเงียบลง และค่อยๆ เสนอความคิดเห็น ดารารวรรณบอกว่าให้ขายข้าวราดแกง แต่สุริยาค้านว่าข้าวราดแกงทำยุ่งยากต้องทำหลายขั้นตอน ตนขอเสนอว่าขนมจินน่าจะขายดีกว่า ชื่อขนมจินมาแล้วก็นำยามา 1 อย่าง แค่นี้เองง่ายจะตาย เพื่อน ๆ ส่วนมากก็เห็นด้วย ทำให้ดารารวรรณไม่พอใจ จึงพูดว่าถ้าจะทำน้ำยาขนมจินก็ทำเองก็แล้วกัน คงจะอ่อยเหาะแน่ๆ วิมลรัตน์ว่าดารารวรรณว่าไม่น่าไปว่าเพื่อนอย่างนั้น นี่เป็นเพียงแค่การเสนอความคิดเห็นเท่านั้น ทุกคนมีสิทธิเสนออะไรก็ได้ วิมลรัตน์จึงให้เพื่อนๆ เสนอความคิดเห็นอีก แล้วเขาจะให้เพื่อน ๆ ลงมติว่าจะทำอะไรขายและให้ทุกคนเคารพมติที่ออกมาด้วย ฉันทพลจึงเสนอว่าน่าจะขายลูกชิ้นทอด เพราะว่าทำง่ายและไม่ต้องใช้ฝีมือในการปรุงมากนัก และไม่ต้องล้างจานด้วย และสามารถเตรียมน้ำจิ้มไว้ก่อนได้โดยไม่เสียง่าย ๆ และใช้เงินลงทุนน้อยด้วย นภาพรเสนอว่าน่าจะขายน้ำอัดลมด้วย

จากนั้นวิมลรัตน์ให้เพื่อนๆ ลงมติว่าจะขายอะไร ปรากฏว่าเพื่อน ๆ ยอมรับข้อเสนอของฉันทพล เพราะว่าการทำลูกชิ้นทอดนั้นไม่ยุ่งยากและเป็นของที่ทานได้ตลอดเวลา และทอดใหม่ๆ ตลอดเวลาน่ารับประทาน หลังจากตกลงกันได้แล้วนักเรียนก็แยกย้ายกลับบ้าน

ใบความรู้เรื่อง “การสื่อสารเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล”

โดยทั่วไปมนุษย์เราจะสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็ต่อเมื่อ มีบรรยากาศของความไว้วางใจกัน ความเข้าใจกัน โดยความสัมพันธ์ของมนุษย์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทก็คือ ความสัมพันธ์ด้านกายภาพ(Physical Relationship) เช่นการอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน กลุ่มเดียวกัน หรือที่ทำงานเดียวกัน อีกประเภทหนึ่งก็คือความสัมพันธ์ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมและจิตใจ (Climate or Social-Psychological Relationship) โดยความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นได้จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบคือ

สภาพแวดล้อมทางสังคมและจิตใจ การสร้างบรรยากาศของการสื่อสารให้อ่อนและสนับสนุนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารจะช่วยเกิดการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เช่นการเป็นเพื่อนเก่ากัน การเคยพบปะกันมาก่อน เคยทำงานงานร่วมกัน หรือแม้กระทั่งการเข้าอกเข้าใจกัน

ระยะเวลา ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันเวลาจะเป็นองค์ประกอบ ที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น ยิ่งเวลานานขึ้น ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารร่วมกัน การแลกเปลี่ยนข่าวสารของมนุษย์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน สามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบคือ แลกเปลี่ยนข้อมูลกันในแนวกว้าง (Breadth) และแนวลึก(Depth) ในแนวกว้างนั้นจะเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลต่างๆไปในระดับผิวเผิน เช่นเพิ่งรู้จักกันก็จะคุยกันในหัวข้อที่หลากหลายออกเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ อาหาร การท่องเที่ยว แต่ถ้าเป็นแนวลึกก็จะเป็นเรื่องที่เป็นส่วนตัวมากขึ้น อาจเกี่ยวกับครอบครัวและหน้าที่การงาน ซึ่งจะเกิดการสื่อสารขึ้นในแบบใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้สื่อสารมีความตั้งใจที่จะให้เกิดความสัมพันธ์ขึ้นในระดับใด

การไว้วางใจซึ่งกันและกัน การที่บุคคลมีความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย สบายใจ ต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ก็มีแนวโน้มที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น

ความรักและการควบคุมซึ่งกันและกัน ความรัก ความเกลียด การควบคุม การชี้นำ การช่วยเหลือกัน การร่วมมือกัน สามารถส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ได้ใน 2 แบบคือ การพึ่งพาซึ่งกันและกัน คือทั้งสองฝ่ายได้รับการตอบสนองจุดมุ่งหมายร่วมกันจากความสัมพันธ์และได้รับผลประโยชน์ทั้งคู่ ในอีกแบบก็คือความสัมพันธ์แบบถาวร โดยการสื่อสารที่เกิดขึ้นบ่อยๆจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่เกิดให้ยืดยาวขึ้น

ลักษณะการสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การเริ่มสร้างความสัมพันธ์

ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้น มีขั้นตอนที่เกี่ยวข้องอยู่หลายประการที่จะสามารถช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ เช่น การมีทัศนคติที่ดีต่อตัวเองเข้าใจตัวเอง การใช้ภาษาที่ดีทั้งคำพูด และกริยาการแสดงออก ความมั่นใจในการเริ่มต้นสนทนา การจดจำชื่อและให้ความสำคัญคู่สนทนา การเป็นผู้ฟังที่ดี การเปิดเผยตัวเองเพื่อให้ผู้อื่นรู้จักตัวตนของเรา

การสานต่อความสัมพันธ์

หลังจากที่เกิดความสัมพันธ์ขึ้นแล้ว ควรจะต้องรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ ซึ่งก็จะมีหลายวิธีการที่ควรทำ เช่น การสนใจเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน การให้อภัยซึ่งกันและกัน ขอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่ง เคารพสิทธิหน้าที่ และการให้ความรักความเอื้ออาทร ก็สามารถช่วยให้อุบัติการณ์ความสัมพันธ์ไว้ได้

ลักษณะการสื่อสารเพื่อถนอมความสัมพันธ์ให้ยืดยาว

การถนอมความสัมพันธ์ให้ยืดยาวเป็นสิ่งที่ไม่ยาก หากแต่เราต้องเข้าใจและเห็นความสำคัญ เช่น รู้จักมีเวลาให้แก่กันและกัน มองกันในแง่ดี มีอารมณ์ขันบ้าง รักษาสัญญาและชมคนอื่นให้เป็น การไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ก็เป็นหนทางที่ช่วยถนอมความสัมพันธ์ได้

ใบงานที่ 9 เรื่อง “การสื่อสารที่เหมาะสม”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. ถ้านักเรียนเป็น “วิมลรัตน์” นักเรียนจะอย่างไร เมื่อเพื่อนๆ แยกกันพูด แยกกันเสนอความคิดเห็น

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็น “สุริยา” นักเรียนจะอย่างไร เมื่อเพื่อนๆ ไม่สนใจฟัง ไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของเรา

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็น “วิมลรัตน์” นักเรียนจะอย่างไร เมื่อเพื่อนๆ มีความคิดเห็นที่แตกต่าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

ครั้งที่ 10

การแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์	เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	1.เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง “โตโน่จะปรึกษาใครดี” 2.วัสดุที่ใช้แสดงบทบาทสมมติ ได้แก่ โຕ้ะ สมุดผลคะแนนสอบของนักเรียน 3.ใบงานที่ 10 เรื่อง “ปัญหาย่อมมีทางออก” 4.ใบงานเรื่อง “หลักการแก้ปัญหา” 5.ปากกา 6.กล้องถ่ายรูป 7.แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นการมีส่วนร่วม

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมพูดคุยว่าเมื่อนักเรียนมีปัญหา นักเรียนจะพูดคุยกับใคร จะแก้ปัญหาอย่างไร
3. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5-6คน เลือกผู้แสดงโดยขออาสาสมัครของแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน ให้อาสาจับฉลากเลือกบทบาท
4. ผู้วิจัยแจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่าน เพื่อทำความเข้าใจและเตรียมตัวแสดง โดยให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มช่วยกันซักซ้อมบทบาทของเพื่อนผู้แสดงซึ่งเป็นอาสาสมัครในกลุ่มของตน เป็นเวลา 15 นาที พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องที่กำหนดไว้

5.เมื่อผู้แสดงพร้อมจึงเริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยให้ผู้แสดงทำการแสดงตามบทบาทของตน และเพื่อนที่เหลือตั้งใจสังเกต

ขั้นวิเคราะห์

1.ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เรื่องที่ดูจากการแสดงบทบาทสมมติ และถามความรู้สึกของผู้แสดง

2.ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “หลักการแก้ปัญหา”และแจกใบงานที่ 10 เรื่อง “ปัญหาย่อมมีทางออก ” ให้นักเรียนศึกษาจากใบความรู้และตอบคำถาม พร้อมทั้งสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

- นักเรียนคิดว่าโตโน่เป็นคนอย่างไร

- สมมติว่านักเรียนเป็นโตโน่ เมื่อเกิดปัญหาเรียนแล้วไม่เข้าใจ จึงสอบถามนักเรียนจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

- นักเรียนคิดว่าเพื่อน ๆ ของโตโน่เป็นคนอย่างไร

- นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากบทบาทสมมติเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้อย่างไรบ้าง

3.ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการแสดงความคิดเห็นที่หน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1.ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ว่า เมื่อเราเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เราควรที่จะกล้าเผชิญกับปัญหา และพยายามแก้ปัญหา และหาที่ปรึกษา เพื่อให้ปัญหานั้นๆ สามารถแก้ปัญหาไปได้ เช่นเดียวกับโตโน่จะทำการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แต่ถ้านักเรียนไม่สามารถแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมือนโตโน่ นั่นก็จะทำให้ปัญหาเพิ่มขึ้น ทำให้ยากที่จะแก้ปัญหา ในที่สุดก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ดังนั้นนักเรียนต้องเรียนรู้และหาวิธีการแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาต้องรู้จักแก้ปัญหา หรือหาที่ปรึกษาเพื่อช่วยในการแก้ปัญหา เช่นนี้เมื่อนักเรียนมีปัญหาเล็กน้อยอาจปรึกษาเพื่อน ถ้าปัญหาทางการเรียนก็ปรึกษาครู หรือพ่อแม่ เพื่อให้มีผู้รับฟังปัญหาของนักเรียนและค่อยๆแก้ปัญหาต่อไป

3.เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการแสดงสถานการณ์จำลองของนักเรียน
2. สังเกตจากการสรุปความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 10

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม บทบาทสมมติ เรื่อง “โตโน่จะแก้ปัญหายังไง”

โตโน่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง วันหนึ่งช่วงการประกาศผลสอบกลางภาค อาจารย์วันดาเป็นอาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก็ได้ให้นักเรียนมาตรวจสอบกลางภาคทีละคน ๆ ทุกคนต่างตื่นเต้นกับผลคะแนน มีเพียงโตโน่ที่สีหน้าไม่ค่อยดีและแล้ว ก็ถึงชื่อของโตโน่มาดูคะแนน ปรากฏว่า คะแนนที่ได้ไม่ดีเท่าใดนัก และโตโน่ก็ทำหน้าที่เสร็จแล้วเดินไปที่โต๊ะ และ ดินก็เดินคอดกมาอีกคน ทำคะแนนไม่ดีเลย ส่วนน้ำก็เดินนำตาซึมจากโต๊ะของอาจารย์อีกคน คะแนนไม่ดี ทั้ง 3 คน โตโน่ ดินและน้ำ ต่างเดินหน้าเศร้ากลับโต๊ะประจักษ์ซึ่งเพื่อนของทั้ง 3 คนสังเกตเห็นทั้ง 3 คนเดินมาที่โต๊ะด้วยสีหน้าไม่ดี ก็ถามทั้ง 3 คนว่าพวกเขาเป็นอะไรหรือ โตโน่ตอบว่า ฉันทำคะแนนสอบไม่ดีเลย สงสัยสอบปลายภาคฉันคงจะสอบตกแน่นอนเลย ทั้งดินและน้ำก็ตามเป็นเสียงเดียวกันว่าใช่ ประจักษ์รับฟังทั้ง 3 คนแล้วก็ตอบว่า พวกเขาลองคิดดูสิว่ามันมาจากสาเหตุอะไรลองกลับไปคิดดูเองแล้วกันนะ ซึ่งทุกคนก็เงย และอาจารย์วันดาก็เห็นนักเรียนทั้ง 4 คนคุยกันอยู่จึงสังเกตเห็นอยู่ห่างๆ สักครู่ เมื่อทั้ง 4 คนเห็นอาจารย์วันดาว่ามองอยู่ จึงเดินออกจากห้อง แล้วแยกย้ายกันกลับบ้าน ซึ่งโตโน่ก็คิดหาสาเหตุ และสุดท้ายจึงตัดสินใจเล่าให้แม่ฟังว่า โตโน่สอบได้คะแนนไม่ดีเลย โตโน่สารภาพกับแม่ แม่ก็ตอบกับโตโน่ว่า แล้วโตโน่จะทำอย่างไรต่อไป โตโน่เงย แล้วคิดในใจว่า “สาเหตุก็มาจากไม่ตั้งใจเรียน ไม่ค่อยทำการบ้าน มัวแต่ดูทีวี เป็นสาเหตุให้ไม่ได้อ่านหนังสือสอบ จึงทำให้ผลสอบออกมาไม่ดี” โตโน่ตอบว่า สาเหตุก็มาจากผมเองครับ แม่ แม่ยิ้มและให้กำลังใจว่า ลูกคิดได้แม่ก็ดีใจด้วย แม่จะเป็นกำลังใจให้นะ แม้ว่าลูกต้องขยันให้มากกว่านี้นะ โตโน่ตอบครับแม่ผมจะตั้งใจว่าตอนนี้ ผมจะทำคะแนนให้ได้ดีที่สุด ผมจะสู้เพื่อแม่ครับ แม่ยิ้มพร้อมลูบศีรษะให้กำลังใจ

ส่วนดินไม่กล้าเล่าให้พ่อแม่ฟัง เพราะกลัวพ่อแม่ตี จึงปล่อยเรื่องให้มันเลยตามเลย และไม่ตั้งใจเรียน ก็ทำตามสบายและโทษว่าอาจารย์ไม่ยุติธรรม ลำเอียงคะแนน

ส่วนน้ำ ก็ตัดสินใจเล่าให้เตี้ยฟัง และเตี้ยก็ถามว่าอะไรเป็นเหตุให้สอบได้คะแนนไม่ดี เพราะอะไร น้ำก็คิดได้ เตี้ยกอดน้ำให้กำลังใจน้ำ ปรับปรุงตนเอง เรื่องการเรียน

เช้าวันต่อมาทั้ง 4 คนก็มาเจอกันในห้องเรียน ประจักษ์ถามทั้ง 3 คนว่าพวกเขาคิดออกหรือยังว่าอะไรเป็นสาเหตุล่ะ โตโน่และน้ำก็ได้ แต่ดินไม่สนใจทำเฉยๆ และอาจารย์วันดาสังเกตเห็นเด็กทั้ง 4 คุยกัน จึงเดินมาถามว่ามีอะไรกันหรือเปล่า ถ้ามีอะไรก็บอกอาจารย์ได้นะ

สุดท้ายเมื่อวันประกาศผลสอบมาถึง โตโน่และน้ำ สอบผ่านทุกวิชา ส่วน ดินก็สอบตก

ให้นักเรียนแสดงบทบาทของโตโน่ ประจักษ์ แม่โตโน่ อาจารย์วนิดา ดิน น้ำ เตี้ยของน้ำ

บทบาทของโตโน่

ผมชื่อ โตโน่ เป็นเด็กผู้ชาย กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผมเป็นเด็กที่ไม่ค่อยตั้งใจเรียน ไม่ชอบทำการบ้าน ไม่อ่านหนังสือ ชอบดูทีวี จึงทำให้คะแนนสอบออกมาได้คะแนนไม่ดี ซึ่งสาเหตุข้างต้นนั้นเอง ทำให้ผลคะแนนที่สอบกลางภาคไม่ดี จึงทำให้โตโน่เดินกลับไปโต๊ะด้วยสีหน้าไม่ค่อยดี เพราะกลัวว่าคะแนนสอบปลายภาคไม่ดี กลัวสอบตก ซึ่งมีเพื่อนร่วมชะตาเดียวกับเขาก็คือ ดิน และน้ำ ซึ่งก็มีสาเหตุคล้ายๆกัน และมีประจักษ์เพื่อนของโตโน่ ดินและน้ำว่า พวกเขารู้ไหมว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหา ซึ่งทั้งสามคนคิดอยู่ว่าอะไรเป็นสาเหตุ ซึ่งโตโน่ก็คิดหาสาเหตุ และสุดท้ายจึงตัดสินใจเล่าให้แม่ฟังว่า โตโน่สอบได้คะแนนไม่ดีเลย โตโน่สารภาพกับแม่ แม่ก็ตอบกับโตโน่ว่า แล้วโตโน่จะทำอย่างไรต่อไป โตโน่เงียบ แล้วคิดในใจว่า “สาเหตุก็มาจากไม่ตั้งใจเรียน ไม่ค่อยทำการบ้าน มัวแต่ดูทีวี เป็นสาเหตุให้ไม่ได้อ่านหนังสือสอบ จึงทำให้ผลสอบออกมาไม่ดี” โตโน่ตอบว่า สาเหตุก็มาจากผมเองครับแม่ แม่ยิ้มและให้กำลังใจว่า ลูกคิดได้แม่ก็ดีใจด้วย แม่จะเป็นกำลังใจให้นะ แม้ว่าลูกต้องขยันให้มากกว่านี้นะ โตโน่ตอบครับแม่ผมจะตั้งใจว่าเทอมนี้ผมจะทำคะแนนให้ได้ดีที่สุด ผมจะสู้เพื่อแม่ครับ แม่ยิ้มพร้อมลูบศีรษะให้กำลังใจ และสุดท้ายโตโน่ก็สามารถทำคะแนนปลายภาคได้ดี และก็สอบผ่าน

บทบาทของประจักษ์

ผมชื่อ ประจักษ์ เป็นเพื่อนของทั้ง 3 คนได้สังเกตเห็นทั้ง 3 คน และได้พูดคุยจึงทราบว่า มีเรื่องที่สอบได้คะแนนไม่ดี ซึ่งคอยแนะนำ และให้เพื่อนทั้ง 3 คน คือ โตโน่ ดิน และน้ำ ได้เตือนสติเพื่อน ทั้ง 3 คน ว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเขาสอบได้คะแนนไม่ดี ซึ่งเป็นเพื่อนที่ดีของคนทั้ง 3 คน คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ กับเพื่อน ทั้ง 3 คน โดยมีได้ดูถูกเพื่อนว่าสอบตก กลับช่วยในการแก้ปัญหา ซึ่งประจักษ์เป็นเด็กเรียนดี มีน้ำใจให้ความช่วยเหลือเพื่อนเสมอ

บทบาทของแม่โตโน่

ฉันเป็น แม่ของโตโน่ แม่ที่รับฟังปัญหาของลูก ไม่ดุด่าลูก คอยให้กำลังใจ เป็นที่ปรึกษาให้ลูกได้คิดหาทางออกของปัญหา คอยปลอบใจ ยิ้มและให้กำลังใจว่า ลูกคิดได้แม่ก็ดีใจด้วย แม่จะเป็นกำลังใจให้นะ แม่ยิ้มพร้อมลูบศีรษะให้กำลังใจ

บทบาทของอาจารย์วนิดา

ฉันชื่อ วนิดา เป็นอาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นอาจารย์ช่างสังเกตว่านักเรียนคนไหนมีปัญหาคอยเอาใจใส่ดูแลนักเรียนในชั้นเรียนทุกคน

บทบาทของดิน

ผมชื่อ ดิน เป็นเด็กผู้ชาย กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผมเป็นเด็กที่ไม่ค่อยตั้งใจเรียน ประสบปัญหาคล้ายๆกับโตโน่ ที่ทำคะแนนสอบในกลางภาคได้คะแนนไม่ดี มาสามารถแก้ปัญหาทางการเรียนได้ สุดท้ายสอบตก

บทบาทของน้ำ

ฉันชื่อ น้ำ เป็นเด็กผู้หญิง กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ฉันเป็นเด็กที่ไม่ค่อยตั้งใจเรียน ประสบปัญหาคล้ายๆกับโตโน่ ที่ทำคะแนนสอบในกลางภาคได้คะแนนไม่ดี แต่ก็สามารถแก้ปัญหาทางการเรียนได้

บทบาทของเตี้ย ของน้ำ

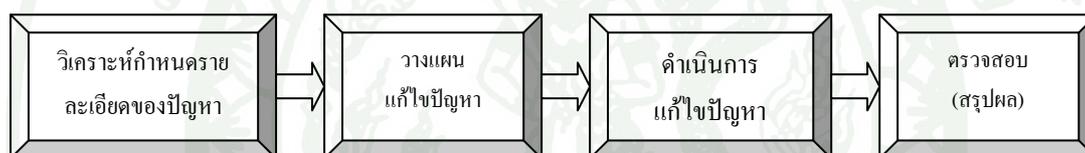
ผมเป็น เตี้ย (พ่อของน้ำ) เตี้ยก็ถามว่าอะไรเป็นเหตุให้สื่อได้คะแนนไม่ดี เพราะอะไร น้ำก็คิดได้ เตี้ยกอดน้ำให้กำลังใจน้ำ ให้กำลังในการเรียนเสมอ มีความเข้าใจลูกและให้โอกาสลูกในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง จนสามารถแก้ปัญหาทางการเรียนได้

ใบความรู้เรื่อง “หลักการแก้ปัญหา”

ในชีวิตประจำวันทุกคนจะต้องเคยพบกับการแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแก้ปัญหาทางการเรียน การงาน การเงิน ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีในการแก้ปัญหาแตกต่างกันไป แต่ถ้านำวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ มาศึกษาพิจารณา จะพบว่าสามารถสรุปเป็นทฤษฎีได้ นักวิชาการทางการศึกษาที่ให้ความสนใจศึกษาในเรื่องเหล่านี้ ส่วนใหญ่มักจะสรุปตรงกันว่า การเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาเป็นการเรียนรู้ในระดับสูงที่ต้องอาศัยความสามารถ ความรู้ ประสบการณ์ของผู้เรียนรู้ก่อนที่จะทราบถึงกระบวนการที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา

กระบวนการแก้ปัญหา

จาก การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้และวิธีการแก้ปัญหา พบว่ากระบวนการที่ทำให้ประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาคควรมีขั้นตอนดังนี้



1.การวิเคราะห์และกำหนดรายละเอียดของปัญหา (State the problem) สิ่งแรกที่ต้องใช้ในการแก้ปัญหาคือทำความเข้าใจกับปัญหา โดยแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นความต้องการของปัญหา มีข้อมูลอะไรมาให้และเงื่อนไขอย่างไรเช่น ให้สร้างชิ้นงานจากจินตนาการหนึ่งเรื่อง ต้องพิจารณาว่าโจทย์ให้สร้างงานเรื่องอะไร มีข้อมูลที่กำหนดมาอย่างไรและต้องสร้างจำนวนกี่ชิ้น เป็นต้น

2.วางแผนในการแก้ปัญหา(Tools and Algorithm development) กำหนดวิธีการแก้ปัญหา เช่น รูปแบบของชิ้นงานควรมีลักษณะอย่างไร มีภาพและข้อความอย่างไรบ้าง ตลอดจนรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเพิ่มเติม เป็นต้น

3.การดำเนินการแก้ปัญหตามแนวทางที่วางไว้(Implementations) เมื่อได้วางแผนแล้วก็ดำเนินการแก้ปัญหา ระหว่างการดำเนินการแก้ปัญหอาจทำให้เห็นแนวทางที่ดีกว่าวิธีที่คิดไว้ ก็สามารถนำมาปรับเปลี่ยนได้

4.การตรวจสอบ (Refinement) เมื่อได้วิธีการแก้ปัญหแล้วจำเป็นต้องตรวจสอบว่า วิธีการแก้ปัญหาได้ผลลัพธ์ถูกต้องหรือไม่

ใบงานที่ 10 เรื่อง “ปัญหาห้อยมีทางออก”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่า “โตโน่” เป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. สมมติว่านักเรียนเป็น “โตโน่” เมื่อเกิดปัญหาผลสอบกลางภาคออกมาคะแนนไม่ดี นักเรียนจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่า “ดิน” เป็นคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรจากบทบาทสมมติเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

ครั้งที่ 11

ควบคุมอารมณ์และจัดการความรู้สึก

วัตถุประสงค์	เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆของตนเองได้
ขนาดของกลุ่ม	จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power Point เกม “คุณอารมณ์แรงขนาดไหน” 2. วิดีทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “การควบคุมตนเอง” 3. วิดีทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “การจัดการอารมณ์เสีย” 4. ใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์” 5. ใบงานที่ 11 เรื่อง “ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก” 6. กล้องถ่ายรูป 7. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	เกม และ กรณีตัวอย่าง
วิธีดำเนินการ	<p>ขั้นการมีส่วนร่วม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เป็นกิจกรรมที่เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆของตนเองได้ 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยกิจกรรมดู Power Point ให้นักเรียนเล่นเกม “คุณอารมณ์แรงขนาดไหน” ให้นักเรียนทำแล้ว โดยผู้วิจัยเป็นผู้อ่านให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ แล้วเฉลย 3. ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ว่า มนุษย์เรามีหลากหลายอารมณ์ ทั้งอารมณ์ดีใจ รัก เกลียศ ชอบ เศร้า ฯลฯ ซึ่งนักเรียนต้องรู้จักและสามารถแสดงออกให้เหมาะสม และรู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาได้ไม่ให้ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ รู้จักการผ่อนคลายอารมณ์ 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “การควบคุมตนเอง” และ “การจัดการอารมณ์เสีย” ทั้ง 2 เรื่อง

5. ผู้วิจัยเปิดวิดิทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่อง “การควบคุมตนเอง” และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิดิทัศน์กรณีตัวอย่างนี้ กับตัวนักเรียนว่าเป็นอย่างไรบ้าง ต่อจากนั้นให้นักเรียนชมวิดิทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่อง “การจัดการอารมณ์เสีย” ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิดิทัศน์กรณีตัวอย่างนี้ ถามนักเรียนว่า นักเรียนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์เสียอย่างไรบ้าง

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์” ให้นักเรียนศึกษาและแจก ใบงานที่ 11 เรื่อง “ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก” ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและช่วยกันสรุป พร้อมทั้งให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นแล้วตอบคำถามดังนี้

- นักเรียนคิดว่าคนน้อยในเรื่องเป็นคนอย่างไร

- ถ้านักเรียนต้องเผชิญอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ เกลียด รัก ชอบ ชัง ฯลฯ

เพื่อนนักเรียนคนหนึ่งนักเรียนจะทำอย่างไร ถ้าเพื่อนคนนั้นๆ มายึดอยู่ตรงหน้าเรา

- นักเรียนได้รับประโยชน์จากวิดิทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลและสรุปความคิดเห็นที่หน้า

ชั้นเรียน

ขั้นสรุปผลและประยุกต์หลักการ

1. ให้นักเรียนรวบรวมความคิดเห็นจากทุกคนสรุปความคิดเห็น และช่วยกันสรุป ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้ว่า เมื่อนักเรียนได้ว่า นักเรียนมีความรู้และสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆที่เข้ามา เช่นเมื่อมีเพื่อนเกลียดให้ โกรธ ซึ่งเรารู้ว่าคนกำลังโกรธ เราจะสามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้โต้ตอบโดยการทำพฤติกรรม ก้าวร้าว หรือทำร้ายเพื่อน แต่นักเรียนจะพูดกับเพื่อนด้วยเหตุผล ดีกว่าที่จะตอบโต้

ขั้นประเมินผล

1. นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย ปัญหาต่างๆ และสรุปประโยชน์ ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของวันนี้

3. ผู้วิจัยนัดหมาย เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการชมวีดิทัศน์ของนักเรียน
2. สังเกตจากการสรุปความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 11



ใบความรู้เรื่อง “การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์”

การควบคุมอารมณ์และการจัดการอารมณ์

เทพ สวางกิตติพันธ์ (2549) กล่าวว่า เมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้ อย่างไรก็ตามในแต่ละวัน เราควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือระลึกอยู่เสมออย่าประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราทำทัน และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเรา ไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควรวิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธีได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉา ริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ” หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิมนัดไม่ควรแสดงออกโดย การตำหนิคู่ค้า แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉัน โกรธมากที่เธอผิมนัดเมื่อวาน” หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดย การทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น

3. ให้ยืเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธีออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและ พยายามฝึกลมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริง ๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี้ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่น ๆ แทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ ในกระดาษ แอบร้องไห้ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อยติกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเองว่าจะปรับการ แสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เทคนิคที่จะช่วยในการฝึกมีดังนี้ (พรหมพิมล หล่อตระกูล 2546)

1. ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง พิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรกับตัวเองและบุคคลอื่น หากรู้สึกว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเองมีปัญหาควรยอมรับและหาวิธีการแก้ไขการยอมรับอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนเองในเรื่องของอารมณ์

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ จะพบว่าเมื่อกระตุ้นทางอารมณ์ ตัวเราเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่าจะไม่ทำอะไร (สิ่งที่เราเคยทำแล้วส่งผลทางลบ) และทำอะไร (ปรับการแสดงออกให้ต่างไปจากเดิม และเป็นการแสดงออกที่ส่งผลดีกับตัวเรา) หากเกิดสถานการณ์เช่นนั้นขึ้นอีก ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หากเราไม่รู้ว่าเกิดอารมณ์ขึ้นปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์สูงมักแสดงออกตามความเคยชิน

3. ฝึกสติ เวลา เข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต้องตั้งสติให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์ เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น จะผลักดันให้เราแสดงออกเหมือนเดิม และได้รับผลลัพธ์เช่นเดิม ตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้ การฝึกสติเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เสมอให้สามารถติดตามอารมณ์ของตัวเอง ไม่ว่าจะร้ายหรือดี เวลาเข้าสู่สถานการณ์ทางอารมณ์จะมีความไวขึ้น เมื่ออารมณ์เริ่มเกิดภายในตัวเราเริ่มตั้งสติให้ได้ว่าเราตั้งใจจะ แสดงออกอย่างไรสถานการณ์แบบนี้ การฝึกเช่นนี้ต้องอาศัยความตั้งใจของเราเองแต่หากฝึกตนเองอยู่เสมอก็จะพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ที่ดีได้

4. ฝึกการผ่อนคลายตนเอง เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกที่สามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้นในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือการดึงความสนใจของตัวเองออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา เช่น นื่องมาชวนเราทะเลาะ เราเริ่มหงุดหงิดที่คุยกับน้องไม่รู้เรื่อง หากเป็นตอนเด็กเราคงตีน้องแล้วทะเลาะกันเสียงดัง แต่ขณะนี้เราโตพอที่จะคุยกับน้องให้รู้เรื่องได้ ถ้าเราจดจ่ออยู่กับคำพูด หน้าตา ท่าทางของน้อง อารมณ์โมโหจะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดเราจะแสดงออก เช่นเดียวกับที่เคยทำ ตัวอย่างวิธีที่สามารถใช้ในการผ่อนคลายตนเองลงขณะพิเศษ สถานการณ์ที่เร้า อารมณ์เพื่อคุมระดับของอารมณ์ เช่นการฝึกหายใจ โดยดึงความสนใจกลับมาอยู่กับลมหายใจ เข้าออกตัวเราเอง การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ แต่ต้องมีการฝึกฝนตนเองมาก่อน เพราะส่วนมากเวลาที่มีอารมณ์ การหายใจมักจะเร็วและตื้นขึ้น ซึ่งทำให้เรายิ่งมีอารมณ์ขุ่นมัวนับเลขเบรกอารมณ์ เป็นการนับเลขในใจ นับหนึ่งถึงสิบซ้ำๆ อาจร่วมกับการหายใจด้วย ขณะที่นับดึงใจของเราให้มาอยู่ที่ตัวเลขที่กำลังนับ

5. ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ คว้าเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกควบคุมอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เร ตั้งใจ หากรู้สึกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองแย่ง อาจต้องเลือกการออกจากสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึง

กลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาอยู่ตรงที่บางครั้งเกิดทิวจะเอาชนะให้ได้ ทำให้ไม่ยอมออกจากสถานการณ์ ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ควรฝึกปรับเปลี่ยนความคิดให้เห็นว่าการแก้ปัญหาที่ดีคือการแก้ไขให้ปัญหา ลุด่วงไปด้วยดีไม่ใช่การเอาชนะกัน

เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์จะสำเร็จได้หรือไม่ ขึ้นกับวิธีคิดที่สำคัญต่อไปนี้

1. การจัดการกับอารมณ์เป็นความรับผิดชอบของตัวเอง ไม่มีใครบังคับให้ใครเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ การปรับเปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องของบุคคลที่จะจัดการตนเอง
2. การเปลี่ยนแปลงตนเองต้องมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง หลายคนรู้ว่าตนเองมีปัญหาทางอารมณ์ แต่ขาดความตั้งใจ แก้ไข เช่น บอกว่า “ฉันเป็นอย่างนี้แหละ เปลี่ยนไม่ได้หรอก” ในความเป็นจริงเราสามารถพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของตัวเองได้ตลอดชีวิต
3. หมั่นฝึกฝนตัวเอง การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการแสดงออกทางอารมณ์ที่ทำงานติดมาเป็นเวลานาน ต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองให้เกิดการเรียนรู้และเคยชินกับรูปแบบพฤติกรรมใหม่
4. ให้กำลังใจตนเอง การฝึกฝนต้องใช้เวลาปรับเปลี่ยนตนเองจากเรื่องง่ายๆ ไปหาเรื่องยาก เริ่มทำได้เล็กน้อยหมั่นให้กำลังใจตนเองให้มีความพยายามต่อไป
5. ฝึกให้เป็นคนอารมณ์ดีอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้อารมณ์ขุ่นมัวกับเรื่องเล็กน้อย มองข้ามบางเรื่อง ปล่อยตนเองให้สบายไม่เคร่งเครียดเกินไป อย่าติดกับความคิดทางลบอยู่เสมอ

สรุป

อารมณ์ ส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งส่งผลต่อผู้อื่นด้วย การจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะ ที่สามารถพัฒนาได้ด้วย วิธีการและเทคนิคต่างๆ เช่นการควบคุมอารมณ์ทางลบให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ถือเป็นการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถทางอารมณ์ที่มีความจำเป็นในการใช้ชีวิต และส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตด้วย

ที่มา

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2549) <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Emotional.htm>

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2546) <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Emotional.htm>

ใบงานที่ 11 “เรื่อง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่าคนน้อยในเรื่องเป็นใครอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนต้องเผชิญอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ เกลียด รัก ชอบ ชัง ฯลฯ เพื่อนนักเรียนคนหนึ่ง นักเรียนจะอย่างไร ถ้าเพื่อนคนนั้นๆ มายึดอยู่ตรงหน้าเรา

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนได้รับประโยชน์จากวีดิทัศน์กรณีตัวอย่างเรื่องนี้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

Power Point เกม “คุณอารมณ์แรงขนาดไหน”

คุณมีอารมณ์รุนแรงขนาดไหน

3. คุณเคยพูดโห่งว่า “ฉันรักคุณ” กับชายหนุ่มที่ยังไม่รู้ว่าคุณรู้สึกแบบเดียวกับคุณหรือเปล่า

- ก. เคย กับแฟนหนุ่ม 2-3 คน ทำให้ต้องยั้งใจทำพูดด้วยละ ในเมื่อออกคุณแทบระเบิดอยู่แล้ว
- ข. เคยครั้งหนึ่ง เมื่อคุณเกิดแรงกระตุ้นขึ้นมาอย่างมาก
- ค. สื่อเล่นหรือเปล่า มีแต่พวกที่ชอบความเจ็บปวดเท่านั้นแหละ ที่อยากจะทำ

6 คะแนนหรือน้อยกว่า — หนุ่มสาวเลือกเขียน

- คุณกลัวที่จะต้องทုံความรู้อะไรบางอย่างแล้วเสียงที่จะสื่อรู้สึกชอก ช้ำ แต่คุณต้องยอมปลดปล่อยอารมณ์จะบ้างและทำอะไรเสีย ๆ มากขึ้น ความรู้สึกที่ร้อนแรงจะไม่เดินเข้ามาหาคุณถ้าคุณไม่เดินมาหามันก่อน

3. คุณเคยพูดโห่งว่า “ฉันรักคุณ” กับชายหนุ่มที่ยังไม่รู้ว่าคุณรู้สึกแบบเดียวกับคุณหรือเปล่า

- ก. เคย กับแฟนหนุ่ม 2-3 คน ทำให้ต้องยั้งใจทำพูดด้วยละ ในเมื่อออกคุณแทบระเบิดอยู่แล้ว
- ข. เคยครั้งหนึ่ง เมื่อคุณเกิดแรงกระตุ้นขึ้นมาอย่างมาก
- ค. สื่อเล่นหรือเปล่า มีแต่พวกที่ชอบความเจ็บปวดเท่านั้นแหละ ที่อยากจะทำ

ภาพตัวอย่างวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “การควบคุมอารมณ์ตนเอง”



กรณีตัวอย่าง วีดิทัศน์เรื่อง “การควบคุมตนเอง” เป็นเรื่องของเณรน้อยสวนสี่ ที่กินขนมปังของชายอ้วน ศิษย์ที่ห้ามไม่เชื่อ จนฉันทหารกลางวันไม่ได้ หลายครั้ง จนอยากกินขนมปังจนทำงานไม่ได้เพราะคิดถึงขนมปังที่ชายอ้วนให้ ชายอ้วนก็กินขนมปังจนท้องเกือบแตก หลวงตาจึงสอนให้เณรน้อยสวนสี่ให้รู้จักควบคุมตนเอง ควบคุมความอยากจะได้มีความสุข

ภาพตัวอย่างวีดิทัศน์กรณีตัวอย่าง เรื่อง “การจัดการอารมณ์เสีย”



กรณีตัวอย่าง วีดิทัศน์เรื่อง “การจัดการอารมณ์เสีย “ เป็นเรื่องของเณรน้อยสวนสี่ ซึ่งไม่สามารถจัดการอารมณ์ไม่ดีในขณะที่ตนเองสนเข็มเย็บผ้า เกิดไม่พอใจ จึงได้ทิ้งผ้าที่เย็บคาเข็มไว้ ศิษย์พี่เห็นจึงหยิบดู ถูกเข็มตำมือ ศิษย์พี่ถามสวนสี่ว่าเป็นอะไร สวนสี่ตอบว่าอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด เรื่องดอกไม้ที่ปลูกต้องตายด้วย สวนสี่อารมณ์ไม่ดี สวนสี่ไปปรึกษาหลวงตา หลวงตาบอกว่าความหงุดหงิดทำให้เกิดท้อแท้ใจ สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นพลังผลักดันได้ สวนสี่คิดว่าจะเสียเวลาทำไมกับความหงุดหงิด รีบไปช่วยศิษย์พี่ทำงานดีกว่า

ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกันตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม 2. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ขนาดของกลุ่ม	จำนวนกลุ่มละ 5-6 คน
เวลาที่ใช้	50 นาที
สื่อและอุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษสีรูปหัวใจ 2. ใบงานที่ 12 เรื่อง “สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม” 3. ปากกา 4. กล้องถ่ายรูป 5. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
เทคนิคที่ใช้	การแสดงความคิดเห็น
วิธีดำเนินการ	<p><u>การมีส่วนร่วม</u></p>

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน สอบถามถึงการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จะร่วมกันปฏิบัติในครั้งนี้ว่า เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้ง 11 ครั้งที่ผ่านมา ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและแสดงความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงเพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้

ขั้นวิเคราะห์

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน แล้วแจกใบงานที่ 12 เรื่อง “สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม” ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น โดยตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อดังต่อไปนี้

- ความรู้ที่นักเรียนได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความ
ยืดหยุ่น

- นักเรียนคิดว่าสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม
กิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลความคิดเห็นที่ได้จาก
กลุ่มมารายงานหน้าชั้นเรียน

3. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้วิจัยแจกกระดาษสีรูปหัวใจให้
นักเรียนทุกคน คนละ 1 แผ่น โดยให้นักเรียนเขียนความประทับใจ และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วม
โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำกระดาษรูปหัวใจไปติดยังบอร์ด ผู้วิจัยสุ่มอ่าน
ข้อความในกระดาษรูปหัวใจของนักเรียนคนใดคนหนึ่ง พร้อมทั้งถามหาเจ้าของข้อความใน
กระดาษรูปหัวใจ เพื่อให้นักเรียนเจ้าของข้อความกล่าวถึงสิ่งที่เขียน

ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของกิจกรรมนี้ว่า เมื่อนักเรียนจบจากกิจกรรมนี้
ให้นักเรียนฟังเรื่องของความยืดหยุ่น ที่จะสามารถนำไปใช้ และให้ข้อคิดดีๆ ให้นักเรียนเกิดความรู้
ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ เมื่อนักเรียนประสบกับปัญหาต่างๆ นักเรียนสามารถหา
แรงสนับสนุนจากภายนอก ความเข้มแข็งภายใน และทักษะทางสังคม นักเรียนสามารถนำไปใช้
ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้า
ร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามความยืดหยุ่น

3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี
และกล่าวคำอำลา พร้อมทั้งถ่ายรูปเป็นที่ระลึกร่วมกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของ
นักเรียน
2. สังเกตจากแสดงความคิดเห็น และการสรุปของนักเรียน
3. ผลจากการตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 12

ใบงานที่ 12 เรื่อง “สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม”

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

1. ความรู้ที่นักเรียนได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อกลุ่ม.....

วัน-เวลาและสถานที่ในการดำเนินการทดลองโปรแกรมพัฒนากิจกรรมกลุ่ม
เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากฝ่ายวิชาการ อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ประจำวิชา และอาจารย์
แนะแนวเพื่อให้นักเรียนทำแบบสอบถามความยืดหยุ่น(Pre Test) ตั้งแต่วันที่ 17 – 22 มกราคม 2554
2. ผู้วิจัยได้คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความยืดหยุ่นมาและสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลอง
ในวันที่ 28 มกราคม 2554
3. ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ณ ห้องศูนย์วิชาการ โรงเรียน
สิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน ระหว่างวันที่ 31 มกราคม ถึง 28
กุมภาพันธ์ 2554
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามความยืดหยุ่น(Post-test)ในวันที่ 28
กุมภาพันธ์ 2554



แบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ ชื่อกิจกรรม.....
 ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดจากการเข้าร่วมกิจกรรม

1. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> พอใจมากที่สุด | <input type="checkbox"/> พอใจมาก | <input type="checkbox"/> พอใจน้อย | <input type="checkbox"/> พอใจน้อยที่สุด |

2. นักเรียนสามารถนำความรู้หรือข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> พอใจมากที่สุด | <input type="checkbox"/> พอใจมาก | <input type="checkbox"/> พอใจน้อย | <input type="checkbox"/> พอใจน้อยที่สุด |

3. การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

5. ข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....



ภาคผนวก ข
ผลการสรุปข้อคิดเห็นจากแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการสรุปข้อคิดเห็นจากแบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม ในแต่ละครั้ง

ผลการสรุปข้อคิดเห็นจากแบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 1 ถึง ครั้งที่ 12 ดังนี้

ตารางผนวกที่ 4 ความคิดและความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลองจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น

หัวข้อ/ครั้งที่	ระดับความพึงพอใจ / ไปได้ (คน)			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.นักเรียนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม				
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	7	9	-	-
ครั้งที่ 2 การสนับสนุนจากครอบครัว	11	5	-	-
ครั้งที่ 3 เพื่อน :เลือกคบอย่างไร	9	6	1	-
ครั้งที่ 4 รู้จักชุมชนเข้าใจสังคม	2	8	1	-
ครั้งที่ 5 แบบอย่างที่เหมาะสม	8	7	1	-
ครั้งที่ 6 ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง	11	5	-	-
ครั้งที่ 7 ความหวังและศรัทธาในตนเอง	7	9	-	-
ครั้งที่ 8 ความรับผิดชอบ	7	9	-	-
ครั้งที่ 9 การสื่อสาร	7	9	-	-
ครั้งที่ 10 การแก้ปัญหา	6	10	-	-
ครั้งที่ 11 ควบคุมอารมณ์และจัดการความรู้สึก	10	6	-	-
ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ	11	5	-	-

ตารางภาคผนวก (ต่อ)

หัวข้อ/ครั้งที่	ระดับความพึงพอใจ / ใช้ได้ (คน)			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.นักเรียนสามารถนำความรู้หรือข้อคิดที่ได้จาก				
การเข้าร่วมกิจกรรมไปในการเรียนได้				
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	2	14	-	-
ครั้งที่ 2 การสนับสนุนจากครอบครัว	3	13	-	-
ครั้งที่ 3 เพื่อน :เลือกคบอย่างไร	10	6	-	-
ครั้งที่ 4 รู้จักชุมชนเข้าใจสังคม	8	8	-	-
ครั้งที่ 5 แบบอย่างที่เหมาะสม	7	9	-	-
ครั้งที่ 6 ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง	10	6	-	-
ครั้งที่ 7 ความหวังและศรัทธาในตนเอง	7	9	-	-
ครั้งที่ 8 ความรับผิดชอบ	9	7	-	-
ครั้งที่ 9 การสื่อสาร	10	6	-	-
ครั้งที่ 10 การแก้ปัญหา	11	5	-	-
ครั้งที่ 11 ควบคุมอารมณ์และจัดการความรู้สึก	11	5	-	-
ครั้งที่ 12 ปัจฉินิเทศ	13	3	-	-

นอกจากนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นในแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งดังนี้

การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

กิจกรรมครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ นักเรียนมีความรู้สึกดีใจเพราะได้การศึกษาและความรู้ใหม่ๆ เข้าใจถึงกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีและพอใจมากในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อีกทั้งนักเรียนยังสนุกสนานได้รู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ทำ ยังได้สาระความรู้ในการเรียนและมีนักเรียนบางคนกล่าวว่า รู้สึกตื่นเต้นที่ถูกเลือกมาเข้าร่วมกิจกรรมนี้ และรู้สึกว่าตกใจที่ถูกเลือกเข้ากิจกรรมนี้

กิจกรรมครั้งที่ 2 การสนับสนุนจากครอบครัว

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในครั้งที่ 2 เรื่อง การสนับสนุนจากครอบครัว พบว่า นักเรียนรู้สึกได้รับความรู้เกี่ยวกับครอบครัวของตนเองและครอบครัวอื่นๆ นักเรียนรู้ว่าครอบครัวสำคัญที่สุด นักเรียนรับรู้ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกและครอบครัว โดยได้ชมจากเรื่องนี้แล้วทำให้มีความรู้สึกเราไม่ควรทำในสิ่งที่เป็นกรณีตัวอย่างทำให้ได้เรียนรู้ในเรื่องนี้ นักเรียนมีความรู้สึกเข้าเรื่องครอบครัวมากขึ้น และได้ศึกษาจากบทความที่ยังเกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 3 เพื่อน :เลือกคบอย่างไร

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในครั้งที่ 3 เรื่อง เลือกคบเพื่อนอย่างไร พบว่านักเรียนรู้สึกได้เรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆเกี่ยวกับเพื่อน รู้ได้ว่าการเลือกเพื่อนที่ดีควรอย่างไร ได้รู้ว่ามิตรเป็นสิ่งที่หายากแต่มิตรแท้หายากกว่า ซึ่งได้ชมวีดิทัศน์นิทานแล้วได้รับความสนุกสนานและได้รับสาระจากเรื่อง เล่นเกม และได้อ่านบทความทำให้เกิดความเข้าใจ และได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับเพื่อน มีความสุขอาจารย์เป็นกันเอง ได้ความรู้เรื่องเพื่อน

กิจกรรมครั้งที่ 4 รู้จักชุมชนเข้าใจสังคม

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในครั้งที่ 4 เรื่อง รู้จักชุมชนเข้าใจสังคม พบว่า นักเรียนเกิดรู้สึกสนุกสนานได้เรียนรู้ชุมชนและสังคมในสิ่งใหม่ๆ โดยชมจาก power point ทำให้มีความเข้าใจสังคมมากขึ้น นักเรียนรู้จักการเข้าสังคมได้ ได้ทำความรู้จักและการปฏิบัติตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม ได้รับความรู้จากกิจกรรมและอ่านจากบทความ

กิจกรรมครั้งที่ 5 แบบอย่างที่เหมาะสม

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 5 เรื่อง แบบอย่างที่เหมาะสม พบว่า นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกเพลิดเพลิน ได้ความรู้ว่าจะประพฤติตนเป็นเด็กดี รู้สึกว่าเราควรมีคนที่เป็นอย่างในทางที่ดี ทำให้รู้ถึงแง่มุมของคนอื่นของนักเรียนทำให้รู้สึกว่าอยากทำบ้าง ได้ชมวีดิทัศน์แล้วอยากเลิกทาแป้ง หวีผม กระจก จะแต่งกายให้ดูกระเปียบมากขึ้น และยังสำนึกผิด และเข้าใจว่าเราควรแต่งกายดูกระเปียบ ได้อ่านจากใบความรู้ทำให้ได้ความรู้เพิ่มขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 6 ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 6 เรื่อง ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนเกิดความรู้สึกสนุกสนานจากกิจกรรม และได้จากการอ่านใบความรู้ได้เห็นเพื่อนแสดงบทบาทได้ดีมาก ได้เห็นเพื่อนแสดงละครสั้น ให้อุและรู้สึกว่าตนเองสามารถเชื่อมั่นในตนเองได้ รู้สึกว่าถ้าเราเชื่อมั่นในตัวเองทุกอย่างก็ประสบความสำเร็จเป็นที่พอใจ

กิจกรรมครั้งที่ 7 ความหวังและศรัทธาในตนเอง

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 7 เรื่อง ความหวังและศรัทธาในตนเอง พบว่า นักเรียนเกิดความรู้สึกสนุกสนานในการทำกิจกรรมได้รับความรู้ มีความหวังกับเรื่องที่กำลังทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จจะต้องมีความหวังและศรัทธาก่อน จึงจะมีพลังทำกิจกรรมต่างๆให้สำเร็จ ได้รับความรู้จากการร่วมกิจกรรม ยังได้ศึกษาจากใบความรู้ และชมวีดิทัศน์ทำให้เกิดความหวังและศรัทธามากขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 8 ความรับผิดชอบ

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 8 เรื่อง ความรับผิดชอบ พบว่า นักเรียนรู้สึกสนุกสนานจากกิจกรรมที่ได้ทำการแสดง ทำให้เราคิดถึง ความรับผิดชอบของตัวเอง ได้เรียนรู้จากใบความรู้เรื่องความรับผิดชอบ ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไร และมีแนวทางในปฏิบัติตนเอง

กิจกรรมครั้งที่ 9 การสื่อสาร

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 9 เรื่อง การสื่อสาร พบว่า นักเรียนเกิดความสนุกสนานกับกิจกรรมการแข่งขัน เกม รู้สึกสนุกสนานด้วยได้ความรู้ ได้รับรู้ถึงการสื่อสาร จากการอธิบายจากครู ร่วมกันพูดคุยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน

กิจกรรมครั้งที่ 10 การแก้ปัญหา

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 10 เรื่อง การแก้ปัญหา พบว่า นักเรียนได้รับความสนุกสนาน ได้ระความรู้สึกลึกได้ความกล้าแสดงออกจากกิจกรรมที่ได้ทำ แสดงบทบาท เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ ได้มีแนวทางการแก้ปัญหา และรู้สึกว่าเพื่อนของเรามีส่วนร่วม

กิจกรรมครั้งที่ 11 ควบคุมอารมณ์และจัดการความรู้สึก

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 11 เรื่อง ควบคุมอารมณ์และจัดการความรู้สึก พบว่า นักเรียนมีความรู้สึกดีได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้ความรู้ความสนุกสนานจากวิทัศน์ตัวอย่าง ในเรื่องการรู้จักพอประมาณในเรื่องต่างๆ รู้ถึงอารมณ์ที่เราได้รู้ถึงตัวเอง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 12 ปังฉิมนิเทศ

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ในเรื่องที่ 12 เรื่อง ปังฉิมนิเทศ พบว่า นักเรียนได้รับความรู้ ได้รับความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ ยังได้ได้เป็นมิตรกับเพื่อนและได้รู้จักตนเอง สนุกสนานจากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้

ประโยชน์ที่เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 1 ซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นักเรียนได้รับความรู้รอบตัว ความรู้ใหม่ ได้นำไปใช้และปรับปรุงร่วมกับชีวิตประจำวันได้ นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น ได้ความสนุกสนาน เชื่อมสัมพันธภาพในการอยู่ร่วมกัน

กิจกรรมครั้งที่ 2 การสนับสนุนจากครอบครัว

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 2 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการสนับสนุนจากครอบครัว พบว่านักเรียนได้รู้ชีวิตครอบครัวของตนเองและคนอื่น ได้รู้ครอบครัวที่มีคนได้คนหนึ่งหายไปจะมีแต่คนเป็นห่วง ควรคิดก่อนทำ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน เมื่อนักเรียนออกจากบ้านโดยไม่บอกพ่อแม่อาจทำให้พ่อแม่เป็นห่วง และทำให้เราได้รู้เกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ควรทำและได้รู้ว่าครอบครัวเป็นห่วงและรักเรามากสามารถทำให้รู้จักวิธีแก้ปัญหาในลักษณะนี้ดีมาก

กิจกรรมครั้งที่ 3 เพื่อน :เลือกคบอย่างไร

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 3 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงเรื่องเพื่อนว่าเพื่อนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร พบว่า นักเรียนจะเลือกเพื่อนที่ดีไม่ใช้เงินหรือ ว่าการลอกข้อสอบถ้ารักเพื่อนไม่ควรให้ลอกข้อสอบ นักเรียนได้รู้จักเพื่อนหลากหลายประเภท และได้รู้ว่าคบเพื่อนด้วยความจริงใจ ได้รู้จักการเลือกคบเพื่อนแท้ ได้รู้จักว่าเพื่อนที่ดีมีนิสัยแบบใด ได้เรียนรู้ถึงเพื่อนที่ดี

กิจกรรมครั้งที่ 4 รู้จักชุมชนเข้าใจสังคม

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 4 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักชุมชนและสังคมของตนเอง พบว่า นักเรียนได้รู้เกี่ยวกับสถานที่ในจังหวัดสิงห์บุรี มากขึ้น สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญในชุมชน ได้ความเข้าใจเรื่องราวต่างๆอาทิเช่น ได้รู้ว่าพอเสียชีวิตควรไปที่ไหนก่อน เพิ่มบัตรประชาชนไหนทำที่ไหน จะทำอะไรถูกตามกาลเทศะและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในอนาคต

กิจกรรมครั้งที่ 5 แบบอย่างที่เหมาะสม

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 5 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเลือกแนวทางเลือกแบบอย่างที่เหมาะสมกับตัวเอง พบว่า ได้รู้เรื่องเกี่ยวกับการแต่งตัวของวัยรุ่น นักเรียนมีความรู้ มีตัวอย่างดีๆ ที่เราทำตามได้ ได้ความรู้ในเรื่องที่เราไม่รู้หลายเรื่องจากการชมวีดิทัศน์นี้ ได้รู้ว่าไม่แต่งหน้าก็สวยได้ สวยได้แบบตามวัยของตนเอง อีกทั้งยังทำให้รู้และเข้าใจเรื่องพฤติกรรมและการปฏิบัติตัวของวัยรุ่น ได้รู้ว่าถ้าเราตั้งใจก็จะเลิกได้ ถ้าเราคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกันก็สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปได้ สามารถนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน ทั้งโรงเรียน ที่บ้าน ฯลฯ รู้ว่าการแต่งตัวของวัยรุ่น ทำให้มีความคิดในการเลือกแบบอย่างที่เหมาะสมได้รับความรู้ทำให้รู้สึกที่เราควรทำตามกฎระเบียบ เหมาะสมกับวัยของเรา

กิจกรรมครั้งที่ 6 ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 6 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนทำให้กล้าแสดงออก มีความคิดดีขึ้น ได้ว่า เราควรยอมรับความรู้สึกของบุคคลเป็นจริง และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นๆ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและกล้าที่จะเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งยังได้ความรู้เรื่องความภูมิใจจากใบความรู้เพิ่มขึ้น ยังได้เข้าความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นจากการเรียนครั้งนี้ และจะนำไปใช้ชีวิตประจำวัน

กิจกรรมครั้งที่ 7 ความหวังและศรัทธาในตนเอง

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 7 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีความหวังและศรัทธาในตนเอง พบว่า นักเรียนทำให้เรารู้ว่าเรายังมีความหวังมีความสามารถในตนเองมีกำลังใจมากขึ้น รู้จักสร้างความหวังศรัทธา ทำให้รู้ว่าถ้ามีความหวังก็จะทำได้ อีกทั้งเมื่อรู้สึกเวลาที่ต้องพยายาม สร้างความหวังในงานและจะได้ทำสิ่งต่างๆ นั้นสำเร็จ ได้สมาธิจากการทำกิจกรรมที่อาจารย์ให้ได้เข้าใจในการที่หวังไม่ฟุ้งซ่านและยังทำให้เรารู้ว่าเรายังมีความหวังอยู่ มีกำลังใจมากขึ้น ทำให้มีความพยายามเพิ่มขึ้น รู้จักการมีความหวังและศรัทธาในตนเองจากการทำกิจกรรมและได้รับความรู้จากใบความรู้และยังได้รู้จักคิดและมีจิตสำนึกที่จะพยายามที่จะทำได้

กิจกรรมครั้งที่ 8 ความรับผิดชอบ

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 8 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น พบว่า ได้ได้รับความกล้าแสดงออก เกิดความสนุกสนานจากการร่วมกิจกรรม ได้เรียนรู้ว่าทำอะไรผิดไปที่ควรรับผิดชอบต่อตัวเองเพราะผู้อื่น ยังทำให้เรามีความรับผิดชอบมากขึ้นกว่าเดิม และคนที่ยอมรับผิดควรให้อภัยได้ประโยชน์หลายอย่าง ทำให้เกิดความรับผิดชอบ เสริมสร้างความรับผิดชอบ ทำให้เรามีความรับผิดชอบมากกว่าเดิม ซึ่งได้รับความรู้จากการศึกษาใบงานเรื่องนี้แล้ว และเมื่อคนที่ยอมรับเราก็ควรให้อภัยเสมอ

กิจกรรมครั้งที่ 9 การสื่อสาร

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 9 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับบุคคลอื่น พบว่า ได้เรียนรู้ว่าการสื่อสารที่สำคัญในการติดต่อสื่อสารพูดคุยกัน ได้เรียนรู้ว่าการสื่อสารเพื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้ศึกษาและอภิปราย ซึ่งการได้รับข่าวสารจากผู้ที่มาบอกเชื่อไม่ได้มากสักเท่าไร เพราะกว่าข่าวจะมาถึงเราก็กลายเป็นเรื่องอื่น ๆ จะต้องมีวิจารณญาณในการสื่อสาร ยังได้รับรู้การสื่อสารทุกรูปแบบจากการศึกษาจากใบความรู้ และทำให้มีความรู้เพิ่มว่า ถ้าเราต้องการจะรู้หรือจะสื่อสารอะไรต้องฟังให้ดี ฟังให้ชัดเจน ยังได้รู้ว่าการสื่อสารทำได้หลายวิธีและมีขั้นตอน ได้รู้การสื่อสารที่ดี และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมครั้งที่ 10 การแก้ปัญหา

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 10 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการแก้ปัญหาต่างๆ พบว่า ได้รับความรู้และได้แสดงความกล้าจะร่วมกิจกรรมได้รับวิธีการแก้ปัญหา ได้รู้ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ ได้รู้จักการแก้ไขปัญหาค่อยๆทำและฟังคำของคนอื่นที่แนะนำ ยังได้ศึกษาจากใบความรู้ และได้รู้ว่าเมื่อมีปัญหาต้องต้องพยายามแก้ปัญหานั้น หรือเมื่อแก้ไม่ได้ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือคนที่ไว้ใจได้ รู้ปัญหาบางอย่างต้องแก้ปัญหอย่างไร โดยมีเทคนิคและวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาอีกมากมายจากการร่วมพูดคุยกับเพื่อนและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

กิจกรรมครั้งที่ 11 ควบคุมอารมณ์และจัดการความรู้สึก

ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่ 11 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของตนได้ พบว่า นักเรียนรู้ว่าตัวเองคนอย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ได้รู้อารมณ์ของตนเอง จากการประเมินด้วยเกม และได้เรียนรู้ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองให้ดีขึ้น ทำให้รู้จักยับยั้งเก็บอารมณ์ของตนเอง และทำให้รู้ว่าเรามีอารมณ์แบบไหน ซึ่งได้รับความรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และได้ศึกษาจากใบความรู้ จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้รับความรู้จากการชมวิดีโอ ซึ่งทำให้เห็นโทษของการไม่รู้จักควบคุมอารมณ์และไม่รู้จักการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

กิจกรรมครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ

ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ครั้งที่12 ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมกันตลอดระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อสรุปผลการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักเรียน ได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า ได้รู้จักตนเองได้ความรู้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา มีความรู้สึกที่ดีสนุกสนาน จากการร่วมทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนๆ จะไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทำอะไรต้องรู้จักการวางแผนในตนเอง มีความคิดวิเคราะห์และมีเหตุผลมากขึ้น ได้รู้จักการปรับตัวต่างๆ เข้าใจตนเองมากขึ้น และเข้าใจผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมสอนให้ฉันได้รับรู้อะไรหลายอย่าง มากมาย และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรม

จากแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ข้อเสนอแนะในแต่ละครั้งพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน อาทิ อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้บ่อยๆ เพราะสนุกสนาน ได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ พุดคุยกับครูที่ใจดี อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ต่อไป เพราะสนุก อยากให้จัดอีก ได้ความรู้มีสาระ น่าสนใจ เป็นการเรียนรู้อีกแบบหนึ่ง และเป็นกิจกรรมที่ดี เพราะจะได้รับความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ ได้ประโยชน์

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล

นายพงษ์ศักดิ์ พึ่งแก้ว

วัน เดือน ปี

วันที่ 13 พฤษภาคม 2526

สถานที่เกิด

จังหวัดสิงห์บุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2549 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์)

จิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พ.ศ.2551 ศิลปศาสตรบัณฑิต (สื่อสารมวลชน)

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2554 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์