



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนนรราชทินนาคามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี

The Effects of a Learner Development Program on the Adjustment of Mathayomsuksa 1
Students at Her Royal Highness Princess Soamsawali School in Pathum Thani Province

นามผู้วิจัย นางสาวปาจริย์ จันชื่น

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญสถิตกุล, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญจนา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

สิงสิงจิ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนวราชนิเทศาตุมพินทวิทยา จังหวัดปทุมธานี

The Effects of a Learner Development Program on the Adjustment of Mathayomsuksa 1
Students at Her Royal Highness Princess Soamsawali School in Pathum Thani Province

โดย

นางสาวปาริฉัตร จันทน์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปาจริย์ จันชื่น 2557: ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D. 150 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัว
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี 2) เพื่อ
เปรียบเทียบการปรับตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 3) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัว
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร
คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2557 จำนวน 6 ห้องเรียน นักเรียนทั้งหมด 277 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง
โดยนำห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวต่ำสุดมา 2 ห้อง มาดำเนินการสุ่มจัดกลุ่มเป็น
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน แบบวัดการปรับตัว และแบบบันทึกการเรียนรู้
วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย
(ค่าสถิติ)

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา
จังหวัดปทุมธานี มีคะแนนการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ภายหลังเข้าร่วม
โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่าก่อนการ
ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการ
ปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Pajaree Janchuen 2014: The Effects of a Learner Development Program on the Adjustment of Mathayomsuksa 1 Students at Her Royal Highness Princess Soamsawali School in Pathum Thani Province. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Associate Professor Rungsang Arunpairojana, Ph.D. 150 pages.

The purposes of this research were: 1) to study The Effects of a Learner Development Program on the Adjustment of Mathayomsuksa 1 Students at Her Royal Highness Princess Soamsawali School in Pathum Thani Province. 2) to compare the Adjustment before and after the experiment of the experimental group. 3) to compare the Adjustment between the control and the experimental group after the experiment. This research was the quasi experimental research. The populations were 277 students in 6 classrooms of Mathayomsuksa 1 in the second semester, academic year 2014, Her Royal Highness Princess Soamsawali School in Pathum Thani Province. Two classrooms with the lowest the Adjustment mean scores were purposively selected and randomly assigned to form the experimental and the control groups. The experimental group participated in the Adjustment Program for 11 sessions, 50 minutes per session. The instruments used in this research were: Learner Development Program, the Adjustment Test, the Student's Self-Report in each session. The data was analyzed by Mean, Standard Deviation, t-test.

The results showed that: 1) The Students of Mathayomsuksa 1 at Her Royal Highness Princess Soamsawali School in Pathum Thani Province. Who participated in a Learner Development Program scored higher on the Adjustment test than their pretest scores at the .05 level after the experiment. 2) After the experiment, the Adjustments scores of the experimental group were significantly higher than their pretest scores at the .05 level. 3) After the experiment, the experimental group scored significantly higher on the Adjustment than the control group at the .05 level.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างสูงยิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักรองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณประธานการสอบ รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิตกุล และผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ วีระปรียาภรณ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เพ็ญศิริ บุญเขตต์, อาจารย์ชัยสมร คชนทร์เดช และอาจารย์พิชัญมณห์ ลีกำเนิดไทย ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แก่ผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ไพฑูรย์ จารุสาร ผู้อำนวยการโรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ชลิต เกษทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างดียิ่ง และขอขอบใจนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญส่ง คุณแม่นางฉวี จันขึ้น และญาติพี่น้องของผู้วิจัยที่คอยให้การสนับสนุนด้านการศึกษา ให้คำปรึกษา มอบความรักและกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบคุณกำลังใจและความช่วยเหลือจากพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ นิสิตปริญญาโท และเจ้าหน้าที่สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคนจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมนุชาแด่คุณพ่อคุณแม่ ครูอาจารย์ และญาติมิตร ตลอดจนผู้ที่มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน

ปาจริย์ จันขึ้น

สิงหาคม 2557

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	9
แนวคิดที่เกี่ยวกับการปรับตัว	9
แนวคิดที่เกี่ยวกับต้นทุนชีวิต	17
แนวคิดที่เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น	20
แนวคิดที่เกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	30
แนวคิดที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
สมมติฐานการวิจัย	54
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	55
ประชากร	55
กลุ่มตัวอย่าง	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การดำเนินการทดลอง	64
การวิเคราะห์ข้อมูล	65
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	67
ผลการวิจัย	67
ข้อวิจารณ์	70

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	75
สรุปผลการวิจัย	75
ข้อเสนอแนะ	80
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	82
ภาคผนวก	88
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	89
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	96
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	100
ภาคผนวก ง ข้อมูลทางสถิติ	147
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	150

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1	โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี
3.2	องค์ประกอบของแบบวัดการปรับตัว
4.1	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัด การปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
4.2	แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัด การปรับตัวของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
4.3	เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองโดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Sample t-test)
4.4	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองโดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)
4.5	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มควบคุมก่อน และหลังการทดลองโดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)
4.6	การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองโดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Sample t-test)

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่

หน้า

- | | |
|---|--|
| 1 | แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบวัดการปรับตัวของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง |
|---|--|

148



สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

8



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสภาพสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นสถานะเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประกอบกับการนำเข้าและยอมรับวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น รวมถึงมีการเร่งรัดพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด มีการแข่งขันในการทำมาหาเลี้ยงชีพหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงได้ จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตและการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน เพราะการที่บุคคลอยู่ในสังคมจะต้องเรียนรู้การปรับตัวเพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นช่วงวัยคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ผลของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และเจตคติที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคม ดังที่นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กล่าวถึงกรณีนักเรียนที่พลาดหวังจากการสอบเพื่อคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในสถาบันการศึกษาของรัฐทั่วประเทศ บางคนอาจยอมรับและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย แต่ส่วนใหญ่จะผิดหวังและกลัวกับการที่ต้องทำให้ผู้ปกครองผิดหวังด้วย เนื่องจากยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นค่อนข้างที่จะอ่อนไหวทางอารมณ์ ทนต่อแรงกดดันน้อย เก็บความรู้สึกเก่ง อาการผิดหวังอาจจะไม่ได้แสดงออกชัดเจนด้วยการร้องไห้ แต่อาจจะมีอาการเก็บขี้นม เก็บตัว ไม่พูด พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงหงุดหงิดง่าย ปลีกตัวออกจากเพื่อน จนอาจแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาในทางที่ไม่ถูกต้อง (ผู้จัดการออนไลน์, 2553) วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่จำเป็นต้องปรับตัว ต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ และการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตทำให้วัยรุ่นต้องประสบปัญหาและเผชิญปัญหามากกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นคนใดไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อม และวิธีการดำเนินชีวิตก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง ความเครียด ความซับซ้อนใจ และความวิตกกังวล จนกลายเป็นปัญหาพฤติกรรม อันเนื่องมาจากความบกพร่องในการปรับตัว ทำให้อยู่ในสังคมไม่มี

ความสุข ดังข่าวเกิดขึ้นที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดราชบุรี ระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นนักเรียนเข้ามาเรียนใหม่ เพิ่งย้ายมาจากโรงเรียนในตัวเมืองราชบุรี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้โพสต์รูปลงเฟสบุ๊ก และถูกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขึ้นมาโพสต์ด่าและทำท่าย จึงเกิดการชกต่อยกัน สุดท้ายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้ไม่ได้ จึงนำมีดพกที่เตรียมมาจ้วงแทงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จนได้รับบาดเจ็บและนำตัวส่งโรงพยาบาล (ทีนิวส์ออนไลน์, 2556) ซึ่งปัจจุบันมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันหลายอย่างที่เป็ปัจจัยเสี่ยง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ อยากทดลอง รักสนุก ใจร้อน กล้าเสี่ยง ชอบเลียนแบบเพื่อน สนใจเพศตรงข้าม และอยากเด่นอยากดัง เมื่อลักษณะดังกล่าวนี้ร่วมกับสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เต็มไปด้วยสื่อต่างๆ เช่น ข่าว โฆษณา ละคร ภาพยนตร์บางประเภท และค่านิยมที่ไม่เหมาะสมในสังคมก็จะหล่อหลอมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การส่งเสริมพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพในช่วงวัยผู้ใหญ่ ความสามารถตระหนักรู้ในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด และสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น จะช่วยส่งเสริมความสามารถของวัยรุ่นให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหาสามารถอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความสำเร็จในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับจุดเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2554 ระบุไว้ว่า

...การพัฒนาคุณภาพนักเรียนในด้านความสามารถและทักษะ ตลอดจนลักษณะที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพ และมีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจที่เหมาะสม จึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข...

โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการถ่ายทอดความรู้ วัฒนธรรม สร้างองค์ความรู้ในทางวิชาการและในการพัฒนาคุณสมบัติความสามารถ เป็นสถาบันที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้นักเรียนมีทักษะในการปรับตัวทางสังคมอันจะช่วยให้ นักเรียนสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งโรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการปรับตัวของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนปรับตัวได้ดี เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ โรงเรียนนวมราชินี่ตามาตุวิทยา เป็น

โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 4 มีการจัดการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียนจำนวนทั้งหมด 1,738 คน รวมทั้งหมด 46 ห้องเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ของโรงเรียนมีพื้นฐานทางด้านครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมและการศึกษาของผู้ปกครองแตกต่างกัน ลักษณะของนักเรียนที่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และความสามารถทางสติปัญญา โดยเฉพาะนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาจากระดับชั้นประถมศึกษาเข้าสู่ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น จึงมักจะประสบปัญหาในเรื่องการปรับตัวทั้งจากภายในตัวนักเรียนเองและ สภาพแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นทั้งครู เพื่อน กฎระเบียบ บรรยากาศการเรียนการสอน กิจกรรม ในโรงเรียน เป็นต้น พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนจึงมีทั้งด้านบวกและด้านลบ นักเรียน ส่วนใหญ่สามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี แต่นักเรียนบางส่วนอาจปรับตัวได้ช้าและต้องประสบกับ ปัญหาต่าง ๆ ในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป เช่น ปัญหาในการคบเพื่อน เข้ากับผู้อื่นไม่ได้ นักเรียน บางคนมีลักษณะแยกตัว ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความรู้สึกเหงา ต้องการความเอาใจใส่จาก ครูผู้สอน ไม่ค่อยควบคุมอารมณ์ตนเอง แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หนีเรียน รวมทั้งขาดความรับผิดชอบใน การเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในโรงเรียน ในขณะที่เดียวกันนักเรียนอยู่ ในช่วงคาบเกี่ยวระหว่างช่วงวัย ซึ่งเป็นวัยที่มีความสับสนในการปรับตัวเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น การเปลี่ยนแปลงในช่วงนี้ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นักเรียนจึงต้อง พยายามอย่างมากในการทำความเข้าใจตัวเองและผู้อื่น เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นให้ได้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาตามแนวคิดต้นทุนชีวิต ของนายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตรี (2552ก) ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่ง นายแพทย์ได้นำแนวคิด “ต้นทุนชีวิต” มาศึกษากับเด็กและเยาวชนไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 อีกทั้งเป็นผู้ที่ ทุ่มเท ช่วยเหลือ เสริมสร้างพัฒนาต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทยอย่างจริงจัง และป้องกันปัญหาหรือ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ โดยนายแพทย์ได้อธิบายว่า ต้นทุนชีวิตเป็นต้นทุนขั้นพื้นฐานหรือที่มีผลต่อการ พัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ใคน ๆ หนึ่งเจริญเติบโตและสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมได้อย่างเข้มแข็ง เราทุกคนมีต้นทุนชีวิตในระดับหนึ่ง โดยจะเพิ่มจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถาบันการศึกษา สิ่งแวดล้อม และความใกล้ชิดธรรมชาติ แต่ในโลกยุคเทคโนโลยีปัจจุบัน ทำให้ ชีวิตผู้คนมีความเป็นวัตถุนิยม ห่างไกลธรรมชาติมากขึ้น ต้องแย่งกันอยู่ แย่งกันกิน แย่งกันเรียน แย่ง กันทำมาหากิน พ่อแม่จำนวนไม่น้อยเลี้ยงลูกแบบเครื่องจักรกล ขาดความเอื้ออาทร ความเข้าใจใน พัฒนาการ มีความคาดหวังเกินความเป็นจริงจนเกิดความเครียด ต้นทุนชีวิตที่มีอยู่แล้วที่ควรจะมีก็จะถูก บั่นทอนลดลงไปเรื่อย ๆ การสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน เป็นผลมาจากการได้รับการ เสริมสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากภายในตัวเด็กเองและ สิ่งแวดล้อมรอบข้างไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว โรงเรียน เพื่อน หรือชุมชน ก็จะส่งผลให้เด็กและเยาวชน

เติบโตอย่างมีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วย 5 พลังสำคัญ ได้แก่ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน การมีต้นทุนชีวิตที่มากขึ้นจะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ เพิ่มความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ความสามารถในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ มีความหวัง และมีจิตใจที่เข้มแข็ง

ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะนักเรียนต้องใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนก็มีอิทธิพลแก่นักเรียนอย่างมาก อีกทั้งโรงเรียนมีส่วนสำคัญไม่น้อยที่จะช่วยทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักการอยู่ร่วมกัน การแบ่งปัน รู้จักการแก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และทำให้นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้ความแตกต่างและการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นตามสภาพที่เป็นจริง ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาพลัง 3 พลัง ได้แก่ พลังตัวตน เป็นต้นทุนชีวิตภายในตัวนักเรียนที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด โดยการสร้างให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มองตนเองในแง่ดี และเพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น พลังสร้างปัญญาเป็นพลังการเพิ่มการเรียนรู้ของนักเรียน โดยการสร้างให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเรียน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อส่วนรวม มีความกระตือรือร้นในการเรียน สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้นักเรียนมีผลการเรียนที่ดีขึ้นได้ พลังเพื่อนและกิจกรรม เป็นพลังการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ นักเรียนจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะคิด ความคิด ความรู้สึก การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยเชื่อว่าถ้าสามารถพัฒนาพลังทั้ง 3 พลังนี้ให้สูงขึ้นก็จะส่งผลให้การปรับตัวของนักเรียนสูงขึ้นตามไปด้วย จึงนำมาจัดเป็นโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัว สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. ครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาการปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 6 ห้องเรียน รวมนักเรียนทั้งหมด 277 คน
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง นำห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวต่ำสุดมา 2 ห้อง แล้วสุ่มจัดกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัว

นิยามศัพท์

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาตามแนวคิด ต้นทุนชีวิตของนายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตรี ประกอบด้วย 3 พลัง ได้แก่ พลังตัวตน พลังสร้าง ปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เพื่อให้ นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โปรแกรมดังกล่าว มีจำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

ต้นทุนชีวิต หมายถึง การเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน วรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ให้สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ตามแนวคิดของนายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตรี การเสริมสร้างต้นทุนชีวิตย่อมมาจากการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยในตัวเองและจากปัจจัย ภายนอก ถ้าหากสามารถเสริมสร้างปัจจัยต่าง ๆ ให้เหมาะสม จะส่งผลต่อการพัฒนาต้นทุนชีวิตของ นักเรียนอย่างมีคุณภาพ ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาพลังทั้ง 3 พลัง ดังนี้

1. **พลังตัวตน** หมายถึง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความเชื่อมั่น ในตนเอง และเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล

2. **พลังสร้างปัญญา** หมายถึง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้ เกิดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียนมีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นในการเรียน

3. **พลังเพื่อนและกิจกรรม** หมายถึง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศู วิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ร่วมกันทำกิจกรรมในหมู่ เพื่อน ๆ ที่เป็นประโยชน์ การมีวินัยในหมู่เพื่อน และมีความเคารพซึ่งกันและกัน

การปรับตัว หมายถึง คະแนนจากแบบวัดการปรับตัว เพื่อแสดงถึงความพยายามของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียน

ที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. **ด้านส่วนตัว** หมายถึง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถและมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต

2. **ด้านการเรียน** หมายถึง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 มีความมุ่งมั่น เอาใจใส่ในการเรียน มีความรับผิดชอบ มีความขยัน มีสมาธิ กล้าอภิปรายและซักถาม ทบทวนบทเรียน

3. **ด้านสังคม** หมายถึง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์อย่างเหมาะสม มีความสุภาพอ่อนน้อม เอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนได้

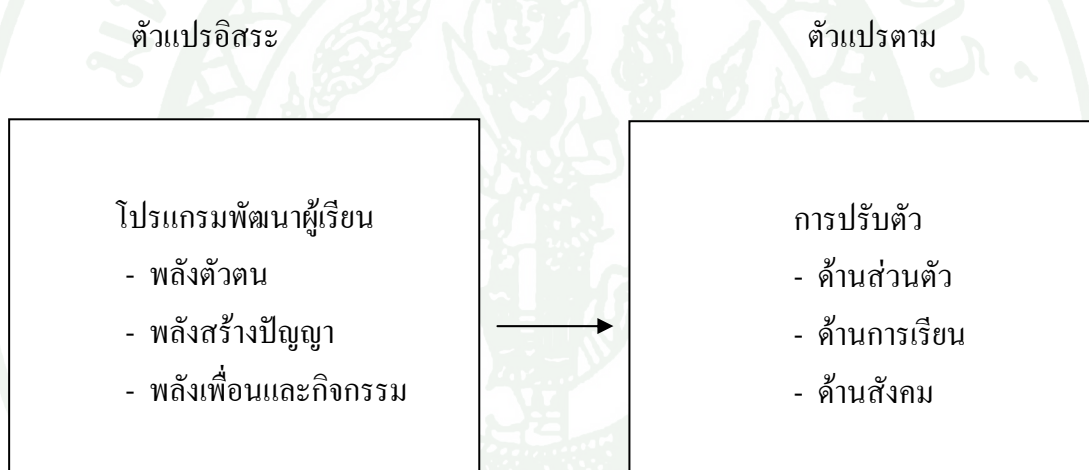
กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เพื่อพัฒนาการปรับตัว ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันให้บรรลุเป้าหมาย ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับกลุ่ม และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มมาพัฒนาตนเอง

นักเรียน หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่มีการปรับตัวในระดับต่ำ จำนวน 40 คน และได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่มีการปรับตัวในระดับต่ำ จำนวน 42 คน ซึ่งได้รับการเรียนการสอนตามปกติในคาบวิชาแนะแนวโดยอาจารย์แนะแนวประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
2. แนวคิดเกี่ยวกับต้นทุนชีวิต
3. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการวัยรุ่น
4. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
5. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

ในสังคมปัจจุบันเรื่องการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข จากการศึกษาพบว่า มีผู้ให้คำจำกัดความของการปรับตัวทางสังคม ดังนี้

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2542) ได้ให้นิยาม การปรับตัวทางสังคมว่าเป็นการแสดงพฤติกรรมทางด้านความคิด ความรู้สึก การกระทำได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีมีดังนี้ มีความเป็นตัวของตัวเอง พอใจและ

มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความรับผิดชอบในการกระทำของตน มองชีวิตตามความเป็นจริง รู้สึกเป็นอิสระ พอใจในอิสระ ตัดสินใจและวางแผนชีวิตด้วยตนเอง เคารพสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความอบอุ่นจากผู้อื่น ปลอดภัยและมั่นใจเมื่ออยู่บ้านหรือโรงเรียนและมีชีวิตชีวา กระตือรือร้น สนใจทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

มาลี จุฑา (2542) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ เช่น นักเรียนที่เข้าใหม่จะต้องพยายามแต่งกายและปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เป็นต้น

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้างหรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคม หรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและจิตใจ ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ และถ้าบุคคลนั้นปรับตัวแล้วและสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุขแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

จุฑา บุรีภักดี (2549) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่แปลกใหม่ได้ เข้ากับสังคมใหม่ ๆ ได้ เช่น การเปลี่ยนสถานที่อยู่ เป็นต้น ถ้าสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ หรือเข้ากับบุคคลที่แปลกหน้าได้ย่อมทำให้เกิดความสบายใจ และสามารถสร้างความสำเร็จในการติดต่อ และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข

วราภรณ์ ตระกูลสฤษฎี (2549) กล่าวว่า การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตัว เมื่อเผชิญสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นได้

จากการให้ความหมายของการปรับตัวข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่พยายามปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เมื่อต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและปัญหานั้น ๆ ได้ เพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สาเหตุของการปรับตัว

Coleman and Hammen (1974 อ้างใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) กล่าวว่า ปัญหาต่าง ๆ อาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั่นเอง หรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเองหรือ ปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขา กำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด

สิริชัย ประทีปฉาย (2533) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ

1. แรงขับและความต้องการในชีวิตของบุคคลที่มีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกายและความต้องการทางจิตความต้องการทั้งสองนี้จะทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิวเป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ไม่สามารถบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้จากภาวะความกระวนกระวาย อันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปทำให้คนมีปัญหในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น ราคาสินค้าแพงขึ้น แฟชั่นการแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ในอิทธิพลของสังคม มีปัญหาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม การปรับแบบนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่าเนื่องมาจากสิ่งนั้นกับความต้องการภายในตัวบุคคลนั้นตรงกับค่านิยมของเขา หรือตรงกับความต้องการของเขา พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนี้จะสอดคล้องกับค่านิยมที่เขาเคยมีอยู่เดิม

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2549) กล่าวว่า การปรับตัวมีสาเหตุสำคัญ ดังนี้

1. บุคคลมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิตตลอดชั่วชีวิตของบุคคล ๆ หนึ่ง บุคคลทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงของชีวิต จึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2. บุคคลมีการปรับตัวเพื่อความสุข เพราะการปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วพยายามหาวิธีแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ค่อนข้างเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับบุคคลให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือแสวงหาให้บุคคลอื่นมาช่วยในการแก้ปัญหา สุดท้ายเมื่อปัญหาคเล็ดลอดมีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึกก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หยาบ ความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

เต็มศักดิ์ กทวนิช (2546) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวของบุคคลมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ กลัดกลุ้มใจ และหงุดหงิดใจ เนื่องจากมีอุปสรรคมาขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุเป้าหมายได้สมความตั้งใจ

2. ความขัดแย้งในใจ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเนื่องมาจากการที่บุคคลนั้นจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตอบสนองหลาย ๆ สถานการณ์ในเวลาเดียวกัน

3. ความกดดัน หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลถูกสถานการณ์บางอย่างบีบบังคับ ผลักดัน หรือเร่งเร้าให้ต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จภายในเวลาที่จำกัด สาเหตุของความกดดันมาจากบุคคลสร้างความกดดันให้กับตนเอง และสภาพการณ์จากบุคคลและสังคมรอบข้าง

4. ความเครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากเกินไป หรือเผชิญกับอุปสรรคซ้ำแล้วซ้ำเล่า

จากการให้ความหมายสาเหตุของการปรับตัวข้างต้น สรุปได้ว่า สาเหตุของการปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองหรือเกิดจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม บุคคลจึงต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อช่วยให้ปัญหาต่าง ๆ คเล็ดลอดลงจนกระทั่งหมดไปและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของการปรับตัว

ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

นิภา นิธยาชน (2530) ได้กล่าวว่า ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดี มีลักษณะ ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกมั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ การวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นในบางครั้งก็ทำด้วยความยุติธรรมโดยไม่มีเจตนาที่จะทำลายผู้อื่นเพื่อยกตนเอง มีความกล้าที่จะเผชิญชีวิต ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นในบางขณะก็ไม่ท้อแท้ใจกล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร รักใคร่ผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน มีลักษณะนิสัยน่ารักเมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง มิใช่เพื่อหวังผลตอบแทน จิตใจไม่โมโหร้ายเห็นแก่ตัว แต่รู้จักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน และในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เข้าร่วมชมรมต่าง ๆ ของโรงเรียนด้วยความสนุกสนานและสนใจ ขณะอยู่บ้านก็ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่จะทำได้ การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่าและไม่น่าเบื่อหน่าย
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจกิจกรรมรอบตัว มีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำตามความถนัดและความสนใจเช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี หรือร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบท เป็นต้น
5. รู้จักรักษานามัยและสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกิน การนอน การแต่งกาย และการออกกำลังกาย เป็นต้น
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต ไม่พยายามหลบหนีปัญหาต่าง ๆ ที่จะนำความทุกข์และความผิดหวังมาให้ ตลอดจนกล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่น่าทุกข์มาให้

7. มีจิตใจหนักแน่น ไม่ท้อแท้และหวนหัว พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เต็มกำลังความสามารถและไม่ว่าจะเผชิญกับความคับข้องใจมากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็ยังสามารถคงไว้ซึ่งบุคลิกภาพที่น่านับถือ

8. มีความสามารถในการปรับตัวที่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว และสังคมได้ง่าย มีความใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น

9. มีอารมณ์มั่นคง ไม่มีอารมณ์เกลียดแค้น อิจฉาริษยา หรือบางครั้งมีอารมณ์โกรธ แต่ก็รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่เป็นมิตรกับเพศตรงข้าม ได้ด้วยดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หวนระลึกถึงในผู้อื่น ไม่หมกหมุ่นในเรื่องเล็กน้อยที่ไร้สาระ ไม่เคร่งเครียดวิตกกังวลเกินเหตุ

กันยา สุวรรณแสง (2533) ได้อธิบายถึงหลักในการปรับตัวที่ดี สรุปได้ดังนี้

1. หลักแห่งความจริง จะต้องยอมรับและยึดหลักความจริง ก่อนต้องคิดพิจารณาให้รอบครอบเสียก่อนว่ามีเหตุผล และเป็นทางที่เป็นไปได้จริง แล้วตัดสินใจกระทำลงไปมิฉะนั้นอาจจะต้องสูญเสียบางประการ

2. หลักแห่งความใจกล้า พร้อมที่จะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลาที่กำลังดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ ไม่กลัวความยากลำบาก ไม่กลัวการเสี่ยงอันตราย กล้าหาญ

3. การยอมรับตนเอง ต้องเข้าใจตนเอง จะต้องยอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวต่าง ๆ ต้องรู้จักจุดอ่อนของตนเอง รู้ว่าควรหลีกเลี่ยงสิ่งใดบ้างที่จะนำไปสู่ความพลาตหวัง ต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตนเอง รู้จักตนเองทั้งในด้านความถนัด ความสามารถ ความต้องการ และจุดอ่อนของตนเอง จะได้ประมาณตนเองว่าควรดำเนินการอย่างไรจึงจะดีที่สุด

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2549) ได้กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีเป็นบุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มี “ความพอใจในตนเอง”
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดทางลบ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด
6. รู้จักควบคุมอารมณ์ และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม หรือเรียกว่า “มีความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional Quotient)
7. สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ได้ด้วยสติและใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา และอุปสรรคในชีวิตได้
8. มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ
9. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข บุคคลที่ปรับตัวได้ดีก็มีความสุข และตรงกันข้ามหากปรับตัวไม่ได้ก็เป็นทุกข์

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคลพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและแก้ปัญหาอย่างมีสติ มีความสุขกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตโดยไม่ท้อถอย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ลักษณะของการปรับตัวที่ไม่ดี

Kaplan (1959) กล่าวถึงพฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวไม่ดี 6 ประเภท ได้แก่

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อย ๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล

2. พวกหมกมุ่นกับความเศร้าโศก เสียใจ ค่ำคืนเดินกันไป ไม่รับผิดชอบ พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรงเกินไป

3. พวกที่ชอบพึ่งพาผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวง ขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจเองไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถ มีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์

4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น คำหิติดีเยน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองอยู่เหนือกว่าผู้อื่น

5. พวกที่พุดจาหยาบคาย ขาดความสุภาพ ชอบขัดขึ้นคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัยพวกนี้เกิดการต่อต้านสังคม

6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดสาเหตุ กินจุ หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้สาเหตุมาจากจิตใจได้รับการกระทบกระเทือน

ประสาท อิศรปริดา (2523) ได้กล่าวถึงสาเหตุการปรับตัวที่ไม่ดีของวัยรุ่น ได้แก่

1. ตัววัยรุ่นเอง เด็กส่วนมากมักไม่ได้เตรียมตัวก่อนที่จะย่างเข้าสู่วัยรุ่น ด้วยเหตุนี้ความต้องการพื้นฐานหลายประการในระยะวัยรุ่น จึงมักไม่ได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการ เช่น เด็กชายคนหนึ่งเข้ากับเพื่อนต่างเพศไม่ได้ทั้ง ๆ ปรารถนาที่จะมีส่วนร่วมเพราะเขายังขาดทักษะทางสังคม

2. สิ่งแวดล้อม สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็ก คือ บ้าน ถ้าสภาพบ้านเต็มไปด้วยความขัดแย้ง แตร้าว ขาดความอบอุ่น และไม่เข้าใจเด็ก ก็ย่อมเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กมีปัญหาในการปรับตัว

3. ถูกขัดขวางไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ เด็กที่ไม่สมหวังในสิ่งที่เขาต้องการ อาจมีความรู้สึกที่ตนมีปมด้อย บางครั้งเกิดความรู้สึกผิดจากความล้มเหลวในการเรียน หรือจากการกระทำผิดทางเพศ

4. การถูกกระตุ้นให้มีอารมณ์มากเกินไป ในกรณีที่เด็กอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดมากเกินไปหรืออยู่ในครอบครัวที่มีสภาพตึงเครียดเป็นเวลานาน ๆ นั้น มักมีผลต่อสภาพจิตใจของเด็กและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น

5. รูปแบบทางบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลที่ปรับตัวไม่ดี คือ ลักษณะแบบเอาจริงเอาจังมากเกินไป ชีตตนเองเป็นศูนย์กลาง หรือคิดว่าตนมีศีลธรรมหรือจริยธรรมดีกว่าผู้อื่น และผลของการปรับตัวไม่ดี จะทำให้วัยรุ่นมีลักษณะพฤติกรรมบกพร่อง ได้แก่

5.1 ขาดความรับผิดชอบ และพึ่งผู้อื่นมากเกินไป

5.2 มีความรู้สึกไม่เพียงพอ และรู้สึกว่าตนมีปมด้อยอย่างรุนแรง

5.3 แสดงออกในลักษณะก้าวร้าว และหยาบคาย

5.4 มีความกังวลใจ วิตกกังวล และรู้สึกไม่อบอุ่นมั่นคง

5.5 มีลักษณะค่อนข้างต่อต้านอำนาจ หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมมากเกินไป

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวที่ไม่ดี คือ การที่บุคคลไม่กล้าเผชิญปัญหา ไม่กล้าตัดสินใจ ขาดความมั่นใจในตนเอง เข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้

แนวคิดเกี่ยวกับต้นทุนชีวิต

ความหมายของต้นทุนชีวิต

สุริยเดว ทรีปาตี (2552ก) กล่าวว่า ต้นทุนชีวิต (Developmental Assets: DA) หมายถึง ต้นทุนขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาจิตใจ สังคม สติปัญญา ให้คน ๆ หนึ่งสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง และต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยสร้างหรือคุณลักษณะที่ดีที่ประกอบด้วยด้านจิตใจ สังคม และวัฒนธรรม ที่ส่งผลต่อกระบวนการคิด การตัดสินใจ และการแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นผลมาจากการได้รับการเสริมสร้างให้เกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนนี้ย่อมมาจากการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยในตัวเด็กเอง และจากปัจจัยภายนอก อันได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน เพื่อนและชุมชน ซึ่งหากสามารถควบคุมปัจจัยและเสริมสร้างปัจจัยต่าง ๆ ให้เหมาะสม จะส่งผลต่อการพัฒนาต้นทุนชีวิตที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุขและมีสุขภาวะที่ยั่งยืน

ความสำคัญของต้นทุนชีวิต

สุริยเดว ทรีปาตี (2552ข) ได้อธิบายความสำคัญของต้นทุนชีวิตว่า บุคคลทุกคนมีต้นทุนชีวิตอยู่ในระดับหนึ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด โดยจะเพิ่มขึ้นตามการเลี้ยงดูของพ่อแม่ สิ่งแวดล้อมที่ดี และความใกล้ชิดกับธรรมชาติ ทั้งต้นทุนภายในและต้นทุนภายนอกตัวเอง แต่โลกยุคเทคโนโลยีปัจจุบันสร้างความเป็นวัตถุนิยมจนห่างไกลความเป็นธรรมชาติมากขึ้น มีการแข่งขันทั้งการใช้ชีวิตในสังคม การเรียน การทำงาน จนทำให้เกิดความวุ่นวายในสังคม ขาดความเอื้ออาทร ความเข้าใจในพัฒนาการ สร้างความคาดหวังมากเกินไปจนเกิดความเครียด เด็กและเยาวชนจึงมีความเครียดภายใน และภายนอกตนเองมากขึ้น การวัดคุณค่าของคนจึงต่างจากอดีตอย่างสิ้นเชิง ดังนั้น ต้นทุนชีวิตจึงถูกบั่นทอนจนเด็กและเยาวชนบางคนเหลือต้นทุนชีวิตน้อยมากในการต่อสู้กับภัยจากสังคม ฉะนั้นจึงควรเน้นกระบวนการพัฒนาต้นทุนชีวิตหรือการทำงานแนวคิดเชิงบวก เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไปสู่สุขภาวะที่ดีและมั่นคงของเด็กและเยาวชนต่อไป คุณสมบัติในการสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีของเด็กและเยาวชนยิ่งมากเท่าใดก็จะยิ่งลดพฤติกรรมเสี่ยงได้มากขึ้น ประวัตรยะเวลาเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้นานขึ้น โดยต้นทุนชีวิตมีผลเกี่ยวข้องกับการเกิดและยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และสภาพครอบครัวในบริบทต่าง ๆ และมีความเชื่อมโยงบูรณาการกับพฤติกรรมที่ดีอีกหลายประการของเยาวชน

องค์ประกอบของต้นทุนชีวิต

สุริยเดว ทรีปาตี (2552ก) ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทยแบ่งออกเป็น 2 หมวดใหญ่ คือ หมวดต้นทุนชีวิตภายในตัวบุคคล (Internal Assets) และหมวดต้นทุนชีวิตภายนอก (External Assets) และทั้ง 2 หมวดประกอบด้วย 5 พลังสำคัญ ได้แก่

1. หมวดต้นทุนชีวิตภายใน (Internal Assets) ประกอบด้วย พลังตัวตน

พลังตัวตน สามารถอธิบายได้ว่าเป็นต้นทุนชีวิตที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด เป็นต้นทุนพื้นฐานที่ทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้ และจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว จากโรงเรียน ซึ่งจะหล่อหลอมลักษณะนิสัยบุคลิกภาพ พลังตัวตนจึงไม่เกิดขึ้นเองตั้งแต่แรกเกิดทั้งหมด แต่เป็นต้นทุนที่ต้องเสริมสร้างขึ้นมาในภายหลัง พลังตัวตนจึงเป็นพลังที่สำคัญมากสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะช่วงชีวิตวัยรุ่น พลังตัวตนถือเป็นแกนสำคัญที่มีความหมายมาก โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และการสร้างทักษะชีวิต อันได้แก่ การอยู่ใน

สังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ซึ่งถ้าเด็กรู้สึกว่าคุณค่าก็จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ไม่คิดสั้น ฆ่าตัวตาย แต่ถ้าทุกพลังอ่อนแอ จะกระทบมาถึงคุณค่าในตนเอง คน ๆ นั้นจะไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

2. หมวดต้นทุนชีวิตภายนอก (External Assets) ประกอบด้วย พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อน และกิจกรรม พลังครอบครัว และพลังชุมชน

พลังสร้างปัญญา สามารถอธิบายได้ว่าเป็นพลังที่มีความหมายสำคัญมากในช่วงชั้นที่ 2 ของชีวิตต่อจากพ่อแม่และครอบครัว ซึ่งครูจะมีบทบาทสำคัญมาก บางครั้งอาจมากกว่าพ่อแม่ เพราะฉะนั้นในช่วงวัยเรียน พ่อแม่กับครูจึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กในวัยนี้ ซึ่งพลังสร้างปัญญา จะช่วยหล่อหลอมให้เกิดพลังตัวตน และช่วยส่งเสริมให้เกิดการเพิ่มพูนทางปัญญา เกิดการเรียนรู้ ภายในและภายนอกกระบวนการศึกษาในรูปแบบการเรียนรู้ต่าง ๆ

พลังเพื่อนและกิจกรรม สามารถอธิบายได้ว่าพลังนี้มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายทั้งดนตรี กีฬา ศิลปะ ศาสนา เป็นต้น เป็นพลังการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อนที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน เกิดความมีวินัยในหมู่เพื่อน เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเพื่อนและกิจกรรมเป็นหลัก เป็นวัยที่มีพลังมาก มีศักยภาพสูง อยากรู้ อยากลอง อยากแสดงความคิดเห็น อยากทำกิจกรรม หลากอย่าง วัยรุ่นชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน ดังนั้นเพื่อนและกิจกรรมจึงมีความสำคัญกับวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นมีเพื่อนและกิจกรรมไปในทางที่ดี ก็จะมีผลต่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต แต่ถ้ามีเพื่อนในกลุ่มเสี่ยงที่จะชักนำไปทำกิจกรรมที่ไม่ดี ก็จะมีผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตตามมา

พลังครอบครัว สามารถอธิบายได้ว่า เป็นพลังที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด โดยเฉพาะช่วงตั้งแต่แรกเกิดเพราะต้องมีชีวิตที่ขึ้นกับครอบครัว เป็นช่วงของการหล่อหลอมและช่วงสร้างพลังตัวตนในภายหลัง พลังครอบครัวจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน เพราะเมื่ออยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงถ้ามีพลังครอบครัวที่เข้มแข็งก็จะช่วยป้องกันไว้ได้ทำให้ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางมากเกินไป อีกทั้งยังเป็นพลังความรัก ความเอาใจใส่ มีวินัยและการมีชีวิตที่เป็นแบบอย่าง มีการติดตามและช่วยเหลือที่เหมาะสม ในเชิงบวก มีป๊อวาจาในบ้าน มีความอบอุ่นและปลอดภัย

พลังชุมชน สามารถอธิบายได้ว่า เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตร ไม่ตรี มีวินัยและเป็นแบบอย่างที่ดี มีป๊อวาจา มีจิตอาสา มีความอบอุ่น ความปลอดภัย

ในชุมชน และมีกิจกรรมร่วมกันจากข้อมูลสำรวจต้นทุนชีวิตครั้งล่าสุด พบว่าปัจจุบันพลังชุมชนในประเทศไทยค่อนข้างอ่อนแอเรื่องพลังชุมชนอย่างเห็นได้ชัด แต่ถึงแม้พลังชุมชนจะอ่อนแอ แต่ถ้าพลังอื่น ๆ ยังเข้มแข็ง เด็กก็ยังดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ เพียงแต่อาจจะสมบูรณ์แบบหรือไม่เท่านั้นเอง สิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเห็นความสำคัญของพลังชุมชน คือ เรื่องจิตอาสา ซึ่งมีความหมายมาก เพราะจิตอาสาจะทำให้เกิดการสร้างพลังตัวตนผ่านทางพลังชุมชน ทำให้พลังตัวตนเข้มแข็งขึ้น จากการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ใหญ่และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนอย่างสมานฉันท์

คุณสมบัติในการสร้างต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย

คุณสมบัติ 5 ประการในการสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีของเด็กและเยาวชนไทย ได้แก่

1. ต้นทุนชีวิตยิ่งมากเท่าใดก็จะยิ่งลดพฤติกรรมเสี่ยงได้มากขึ้น
2. ต้นทุนชีวิตยิ่งมากจะทำให้ประวัติระยะเวลาการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้นานขึ้น
3. ต้นทุนชีวิตมีผลเกี่ยวข้องกับการเกิดและยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และสภาพครอบครัวในบริบทต่างๆ
4. ต้นทุนชีวิตมีความเชื่อมโยงแบบบูรณาการกับพฤติกรรมที่ดีอีกหลายประการของเยาวชน
5. ต้นทุนชีวิตบางข้อ/บางกลุ่มมีความสำคัญต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

แนวคิดที่เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

Stone and Church (1998) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ในระยะนี้เด็กเริ่มให้ความสนใจในตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยมและปรัชญาชีวิต และขณะเดียวกันก็มักจะมีควมวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง ส่วนทางด้านจิตใจนั้น วัยรุ่นจะพัฒนาในด้านความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์แตกต่างไปจากวัยเด็ก ทั้งนี้เป็นผล

สืบเนื่องมาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ จึงมีการแสดงออกทางด้านอารมณ์ไม่ว่าจะรัก โกรธ ดีใจ เสียใจ ก่อนข้างจะรุนแรง

เดมส์คัลด์ คทวนิช (2546) กล่าวว่า วัยรุ่น (Adolescent) หมายถึง วัยที่อยู่ในช่วงอายุ 12-20 ปี นับเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างมาก ถือได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อเปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงช่วงวัยของชีวิต ทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กวัยรุ่นเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น อารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น ค่านิยม ทักษะ ทักษะการคิดเกี่ยวกับตนเอง ความเปลี่ยนแปลง และความเป็นไปในลักษณะต่าง ๆ นั้นเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับวัยผู้ใหญ่

จากการให้ความหมายของวัยรุ่นสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

พัฒนาการของวัยรุ่น

พรพิมล เจียมนาครินทร์, สมพร สุทัศนีย์ และ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) ได้สรุปพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น สามารถแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย เป็นความเจริญเติบโตที่มีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง ส่วนสำคัญของร่างกาย และความเจริญเติบโตส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน การมีประจำเดือนของเด็กหญิง การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว เด็กหญิงที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปร่างอ้วนขึ้นกว่าเดิม โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น ระบบย่อยอาหารทำงานเร็วและมากขึ้นกว่าเดิม เพราะเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิวเก่ง กินเก่ง ง่วงนอนบ่อย กล้ามเนื้อของเด็กชายเจริญมากขึ้น อวัยวะเพศเริ่มทำงาน เสียงแตกและห้าวขึ้น ร่างกายจะไม่ได้สัดส่วน บางครั้งเด็กวัยรุ่นอาจเข้าใจผิดคิดว่าเป็นความผิดปกติที่ไม่เหมือนคนอื่น มีผลทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความไม่แน่ใจ ขาดความมั่นใจในตนเอง

รู้สึกอึดอัด กังวาล รู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อ กับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ของเด็กยังไม่เข้าที่

2. พัฒนาการทางอารมณ์ เป็นความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายภายในและภายนอกที่อิทธิพลต่ออารมณ์ของเด็กวัยร่น เด็กวัยร่นจะกังวลใจในบุคลิกภาพของตนเอง เช่น ความอ้วน ความเตี้ย การมีสิ่วขึ้นบนใบหน้า เสียงที่เปลี่ยนไป เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน โดยเฉพาะการทำงานของต่อมไร้ท่อทำให้เด็กวัยร่นมีพลังมาก บางครั้งเกิดการทะเลาะวิวาท และทำให้เด็กวัยร่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง หรือมีพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้าม อีกทั้งเป็นวัยที่เด็กวัยร่นเริ่มเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การวางตัวในสังคม การแต่งกาย ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย การแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ ซึ่งทำให้เด็กวัยร่น เกิดความรู้สึกอึดอัดใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งอารมณ์ของเด็กวัยร่นเป็นแบบตรงไปตรงมา เปิดเผย ไม่สามารถเก็บความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบได้ บางครั้งจะแสดงพฤติกรรมแบบมีเหตุมีผล แต่บางครั้งจะแสดงพฤติกรรมทำตามใจตนเอง เป็นเหตุให้เกิดความสับสน บางครั้งอารมณ์รุนแรง เด็กวัยร่นชอบทำอะไรบ้าบิ่น ส่วนใหญ่จะเกิดพฤติกรรมรุนแรงเมื่อรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อพิสูจน์ถึงความรักเพื่อน ขอมทำเพื่อเพื่อนได้ บางครั้งอ่อนไหวง่าย อารมณ์ไม่คงที่ เดียวรักเดี๋ยวโกรธ

3. พัฒนาการทางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยร่นจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับเจตคติและพฤติกรรมทางสังคม เด็กวัยร่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัย มีความผูกพันกับเพื่อนในกลุ่ม กลุ่มจะมีทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ การรวมกลุ่มยังเปิดโอกาสให้เด็กชายและเด็กหญิงได้รู้จักกัน เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักประพฤติดนตามบทบาททางเพศ เด็กวัยร่นจะเลือกเข้าหาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ เด็กวัยร่นต้องการอิสระเสรีภาพในการคบเพื่อน การเที่ยวเตร่ เมื่อเด็กวัยร่นเกิดความรู้สึกว่าตนเองขาดความมั่นใจ จะขอความช่วยเหลือด้วยการหันเข้าหาเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม จะปฏิบัติตามกฎของกลุ่มและเลียนแบบสมาชิกในกลุ่ม การกระทำหรือความต้องการจึงมักขัดแย้งกับความต้องการของพ่อแม่และผู้ใหญ่เสมอ และมีการเล่นแบบผาดโผน และสนใจการสะสมสิ่งต่าง ๆ

4. พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กวัยนี้มีช่วงความสนใจนานขึ้น อยากรู้ อยากเห็นสิ่งใหม่ ๆ มีจินตนาการความคิดกว้างไกล สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีความสามารถในการเข้าใจสัญลักษณ์ต่าง ๆ มีความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถคิดอย่างมีระบบ มีเหตุผล สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น รู้จักอดทนในการคบเพื่อน และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ได้กว้างขวางขึ้น แต่ทั้งนี้

ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง พันธุกรรมการเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมาตลอดจนถึงแวดล้อมที่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิดของเด็ก

สรุปได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่น แบ่งออกได้ 4 ด้าน คือ พัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งในแต่ละด้านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีอิทธิพลต่อกัน ส่งผลทำให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ และมีความคิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น

ปัญหาและลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ดังนี้

1. เกิดจากตัวเด็กเอง คือ สภาพทางร่างกายและปัญหาส่วนตัว อาจมาจากสาเหตุ ดังนี้
 - 1.1 อาหาร การไม่ได้รับอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ ทำให้อารมณ์หงุดหงิด
 - 1.2 ปัญหาโรคทางกายเฉพาะตัว เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัว ร่างกายไม่แข็งแรง ทำให้มีอุปสรรคในการเรียน และเป็นปัญหาในการเข้าสังคม
 - 1.3 ความพิการหรือความบกพร่องของบุคลิกภาพ เช่น การไม่สมประกอบ อวัยวะบางส่วนแปลกไปจากบุคคลทั่วไป ทำให้เกิดปมด้อย และสร้างพฤติกรรมปัญหาได้
 - 1.4 เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการทางบุคลิกภาพ มีปัญหาด้านการปรับตัว มีโรคประจำตัว เช่น ลมชัก เป็นคนเก็บตัว ดื้อยาเสพติด ความบกพร่องเหล่านี้เป็นผลสร้างความกดดันทางอารมณ์ให้แก่เด็ก กลายเป็นคนคิดมาก หวั่นไหวต่อคำวิจารณ์ จะแสดงอาการต่อต้านสูง
 - 1.5 ความกดดันและผิดปกติของอารมณ์เพศ เกิดจากการที่ครอบครัวพยายามเข้มงวด กวดขันในเรื่องเพศกับเด็ก ทำให้เด็กต้องเก็บกด และเมื่อห้วงการควบคุมของผู้ใหญ่จึงปล่อยกายใจ โดยขาดการยับยั้ง และอาจก่อคดีความผิดทางเพศได้ง่าย

2. เกิดจากความบีบคั้นทางใจจากสภาพแวดล้อมใกล้ชิด คือ ครอบครัว เช่น สภาพครอบครัวยุ่งเหยิง พ่อแม่ไม่ปรองดองกัน ทะเลาะกัน ครอบครัวแตกแยก พ่อแม่แยกทางกัน เด็กไม่อาจหาที่พึ่งยึดเป็นแบบแผนได้ และความบีบคั้นที่ได้รับจากสภาวะสังคมรอบตัวที่เกี่ยวข้อง เช่น อิทธิพลจากโรงเรียน พฤติกรรมของครูทำให้เด็กไม่กล้ารับทุกข์กิจกรรมโรงเรียนเคร่งครัดมากเกินไป บางโรงเรียนเก็บเงินหุยมหิมทำให้นักเรียนบางคนเกิดปัญหา และการเข้ากลุ่มเพื่อน บางครั้งชักนำไปในทางที่ผิด

3. สภาพแวดล้อมที่เด็กได้รับ เช่น สภาพที่ตั้งของบ้าน โรงเรียน เด็กขาดตัวอย่างและการชักนำไปในทางเสื่อม

4. กลุ่มเพื่อน การทำตามค่านิยมในกลุ่มทางที่ผิดเป็นปัญหาสำหรับวัยรุ่นอย่างมาก เพราะจะต้องพยายามให้ตนเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

5. สภาพเศรษฐกิจ ภาวะเศรษฐกิจในครอบครัวและชุมชนทรุดโทรม ปัญหาความยากจน ครอบครัวลูกมาก คนในครอบครัวได้รับความกดดัน เป็นสาเหตุเกิดคดีอาชญากรวัยรุ่น เช่น ลักทรัพย์ ติดยาเสพติด อาวุธปืน ทำร้ายร่างกาย และการพนัน

6. สื่อมวลชน หนังสือต่าง ๆ ภาพยนตร์ เพลง มีสิ่งเข้าวนที่เป็นตัวชักนำที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย มีอิทธิพลสูง

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาของวัยรุ่นเป็นปัญหาของแต่ละยุคสมัยยุคหนึ่งสมัยหนึ่งก็จะมีปัญหาสมัยหนึ่ง สืบเนื่องมาจากปัญหาสังคมในแต่ละยุคสมัย สภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงทั้งในด้านการเรียนและการประกอบอาชีพ ความยากลำบากในการดำรงชีวิต เด็กวัยรุ่นรับรู้ปัญหาความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ครอบครัวแตกแยก เรื่องราวข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า โลกเต็มไปด้วยความรุนแรงสับสน เด็กวัยรุ่นสมัยนี้จึงมีการดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง จากการที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านหรือการที่ต้องอยู่กับพ่อแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งนั้น เด็กวัยรุ่นต้องเรียนรู้จากการลองผิดลองถูก เกิดปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาสังคมมากมาย และยังสังคมปัจจุบันเป็นสังคมวัตถุนิยม สังคมอุตสาหกรรม ซึ่งมีมาตรฐานทางศีลธรรมลดลง มีความฟุ้งเฟ้อ มีความเป็นอยู่แบบตัวใครตัวมัน แนวทางการอบรมเลี้ยงดูจึงเปลี่ยนแปลงไป

ปัญหาพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น เป็นสิ่งที่มองเห็นชัดเจนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง จะเห็นได้ว่าการเจริญเติบโตทางร่างกายที่รวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นมีความกังวลใจ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากมองรูปร่างกายผิดสัดส่วนไป ก่อให้เกิดปัญหาด้านการแต่งกาย การวางตัว การเดิน ลักษณะการแบ่งชั้นที่สองที่เกิดขึ้น เช่น การมีเสียงแตก มีหนวดเคราในเพศชาย และการมีเต้านมขยาย การมีประจำเดือนในเพศหญิง และเด็กที่มีพัฒนาการทางร่างกายช้าหรือเร็วกว่าเพื่อนทำให้เด็กไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวลใจ

ปัญหาพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น เกิดจากลักษณะทางอารมณ์ตามช่วงวัย คือ รักง่าย โกรธง่าย อารมณ์อ่อนไหวง่าย หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม คล้อยตามเพื่อนง่าย อารมณ์ไม่คงที่ แปรปรวนง่าย มีอารมณ์รุนแรง ขาดความยับยั้งคิด เมื่อได้รับความกระทบกระเทือนใจแล้วไม่สามารถแสดงออกได้ ต้องเก็บความรู้สึกไว้ในใจ จะพยายามหาทางระบายออกอย่างอื่น ซึ่งบางครั้งเป็นการสร้างปัญหาให้ครอบครัว เช่น โกรธพ่อแม่แล้วหนีออกจากบ้าน การเสพยาเสพติดเพื่อเป็นทางระบายความทุกข์ นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความทะเยอทะยานสูง เป็นวัยที่เกิดอารมณ์ความสับสน ความลังเลใจ วุ่นวายใจและเข้าไปในลักษณะอารมณ์เครียด ความขัดแย้งในใจ ความกดดัน ความทุกข์และความวิตกกังวล ความโกรธ มีความเร็วและความโลดโผน และมีปัญหาทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

ปัญหาพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น เด็กที่มีปัญหาทางสังคมมักเป็นเด็กที่ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม มักทำผิดระเบียบกฎเกณฑ์ มีความคิดเห็นขัดแย้ง ต่อต้านและไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ขาดความรับผิดชอบ ถือตนเองเป็นใหญ่ เด็กที่พ่อแม่อบรมเข้มงวดมากเกินไป หรือถูกทำโทษอย่างรุนแรง ทำให้เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ยาก และมีผลกระทบต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ดังนั้นการปลูกฝังระเบียบวินัยให้กับเด็ก จึงต้องทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ให้ความยืดหยุ่น การอบรมสั่งสอนต้องสม่ำเสมอคงเส้นคงวา จะทำให้เด็กเรียนรู้กฎต่าง ๆ ที่วางไว้ได้อย่างรวดเร็ว

ปัญหาพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น มีความแตกต่างทางสติปัญญา ความถนัดความสามารถของนักเรียนในห้องเดียวกัน มีระดับความเข้าใจในบทเรียนไม่เท่ากัน จึงทำให้เกิดปัญหาการเรียนได้ สามารถแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเด็กเรียนเก่งและกลุ่มเด็กเรียนอ่อน กลุ่มเด็กเรียนเก่งจะมีความสามารถเข้าใจบทเรียนได้เร็ว มีสมาธิดี มักจะพยายามผลักดันตนเองไปสู่ความสำเร็จและภูมิใจในความสามารถของตนเองที่สามารถทำได้สำเร็จ แต่อาจมีปัญหาคิดกดดันจากความคาดหวังของพ่อแม่ ครูอาจารย์ ในฐานะเด็กเรียนเก่งสมควรต้องเก่งและประสบความสำเร็จในทุกด้าน เด็กจึงมีความตึงเครียดทางอารมณ์และความวิตกกังวลสูง

ซึ่งส่งผลกระทบต่อทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของเด็กไม่แข็งแรง และยังสร้างนิสัยความเห็นแก่ตัวอีกทั้งมีปัญหาเรื่องการปรับตัว เนื่องจากเด็กหมกมุ่นแต่เรื่องการเรียนรู้ เพื่อให้ตนเองเป็นหนึ่งในเพื่อน ทำให้เด็กไม่มีเวลาสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน ปรับตัวได้ยากกับเพื่อน ส่วนกลุ่มเด็กเรียนอ่อนมีระดับความสามารถทางสติปัญญาต่ำกว่าระดับชั้น มีช่วงความสนใจค่อนข้างสั้น มักเบื่อหน่ายการเรียน ชอบหลีกเลี่ยงการทำงาน มีความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ช้า ไม่มีความมั่นใจทางอารมณ์ ขาดความมั่นใจในตนเอง ระดับความคาดหวังต่ำ ไม่คิดว่าตนเองจะประสบความสำเร็จในการเรียนวิชาใดๆ ไม่ชอบแสดงตัวต่อสังคม หรือได้รับการถูกตำหนิบ่อยๆ ทำให้ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ถูกดูถูกตนเอง และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะทำให้เด็กสามารถกระทำการต่างๆ ได้โดยไม่คำนึงถึงศีลธรรมจรรยา ความถูกต้อง เด็กวัยรุ่นจะมีปัญหาเรื่องการจัดแบ่งเวลาของการเรียน การทำกิจกรรม จึงเป็นสาเหตุทำให้ผลการเรียนตกต่ำได้

ปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น สามารถแยกได้เป็น 2 ประเด็น คือ ปัญหาการปรับตัวกับบุคคลภายในบ้านและปัญหาการปรับตัวภายในโรงเรียน ปัญหาการปรับตัวกับบุคคลภายในบ้าน เช่น การปรับตัวเข้ากับพ่อแม่พี่น้องไม่ได้ เนื่องจากเด็กและผู้ใหญ่มีความต้องการไม่เหมือนกัน เด็กจะมีความขัดแย้งมากขึ้นอยู่กับการฝึกให้เด็กได้พัฒนาความเป็นอิสระ ส่วนปัญหาการปรับตัวภายในโรงเรียน มักเป็นปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไร้ระเบียบ สามารถแบ่งได้ 3 ประเภท คือ พฤติกรรมไม่เหมาะสมด้านศีลธรรม ได้แก่ การพูดคำหยาบ ลักขโมย การรังแก การเล่นการพนัน ชู้สาว ดื่มเหล้า พฤติกรรมไม่เหมาะสมด้านบุคลิกภาพ ได้แก่ ไม่ทำความสะอาด ชอบโต้เถียง ก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ และพฤติกรรมไม่เหมาะสมด้านการผิดระเบียบ ได้แก่ การขาดเรียน หนีเรียน มาเรียนสายเป็นประจำ ไม่ทำตามคำสั่ง คือ ดึง ทะเลาะวิวาท ตะโกน และแต่งกายผิดระเบียบ

โตมรธรรม์ จันทระประภา (2543) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาของเด็กวัยรุ่นอาจเกิดจากสาเหตุ ดังนี้

1. ขาดการดูแลแนะนำที่ดี
2. ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์
3. ความไม่เข้าใจกันระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
4. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจ ทางสังคม ทางวัฒนธรรม และสื่อมวลชน

สรุปปัญหาของวัยรุ่นได้ว่า ปัญหาวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุหลายประการร่วมกันทั้งเกิดจากตัวเด็กเอง และสภาวะแวดล้อมที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน สังคมรอบตัวของวัยรุ่น ผู้ใหญ่ในครอบครัวจึงควรที่จะให้ความสนใจเด็กวัยรุ่น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเหล่านี้ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วมักเป็นเรื่องยากที่จะแก้ไข และมักเป็นสาเหตุของปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาทางด้านพฤติกรรม เป็นต้น

ลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น

ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527) ได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนี้

1. ปัญหาด้านการเรียน เช่น ขาดความสุข ขาดความสนใจในการเรียน ขาดความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง
2. ปัญหาด้านส่วนตัว เช่น การก้าวร้าวชอบกระทำรุนแรง ชอบทำลายสิ่งของ โต้เถียง มีนิสัยสกปรก การแต่งกายไม่เป็นระเบียบ การมีนิสัยสะเพร่า เกียจคร้าน ขาดความมีระเบียบ ไม่มีความซื่อสัตย์ ทำการทุจริต ลักขโมย
3. ปัญหาการบีบคั้นทางจิตใจ เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มีอารมณ์รุนแรง มีความหวาดกลัว วิตกกังวลเกินควร เหม่อลอย ไม่สนใจกิจกรรม เบื่อหน่ายสิ่งต่าง ๆ ย้ำคิดย้ำทำ
4. ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ เช่น กังวลเรื่องบุคลิกภาพของตนเอง จี้อาย ไม่กล้าแสดงออก การแสดงออกไม่สมวัย เล่นซุกซน การแสดงออกไม่สมกับเพศ
5. ปัญหาการติดยาเสพติด เป็นผลมาจากการอยากลอง ความบีบคั้นทางจิตใจและหันไปพึ่งยาเสพติด เพื่อดับความทุกข์

สมพร สุทัศนีย์ (2547) ได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาเป็นพฤติกรรมขัดขวางความจริงก้าวหน้าทางการเรียนของตนเอง และผู้อื่น มีดังนี้

1. เกี่ยวกับศีลธรรม หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนั้นผิดศีลธรรม จริยธรรม เป็นที่เดือดร้อนแก่ผู้อื่นและตนเอง เช่น พุดโกหก พุดคำหยาบ รังแก ขู่สาว ลักขโมย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การเล่นพนัน ฯลฯ

2. เกี่ยวกับบุคลิกภาพ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่ทำให้บุคลิกภาพเสีย เช่น ไม่ทำความเคารพ โต๊ะเลี้ยง สะเพร่า ก้าวร้าว ชุกชน เจ้าอารมณ์ เก็บตัว แยกตัว เฉื่อยชา ฯลฯ

3. เกี่ยวกับกฎระเบียบ หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่ผิดระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เช่น ขาดโรงเรียน มาโรงเรียนสาย ไม่ทำตามคำสั่ง คือ รื้อน ทะเลาะวิวาท ตะโกน พูดคุยขณะครูสอน ล้อเลียนครู ฯลฯ

สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่มีลักษณะพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพราะขาดการเรียนรู้ว่าต้องปรับตัวอย่างไรในสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมซู้สาว เป็นต้น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาวัยรุ่น

ทฤษฎีจิตวิทยาวัยรุ่นตามแนวคิดของอีริกสัน เขามีความเชื่อว่าสภาพสังคมและวัฒนธรรมมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางจิตส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกภาพต่าง ๆ จิตใจของบุคคลไม่ได้พัฒนาไปตามความเจริญทางเพศในแต่ละวัย หากเกิดขึ้นจากการทำงานของอีโก้ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้เหมาะสมตามความเป็นจริงของสังคมที่เขาเป็นอยู่สภาพแวดล้อมทางสังคมจึงมีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมจิตใจของบุคคล อีริกสันเชื่อว่าช่วงวิกฤติมีอยู่ทุกขั้นของการพัฒนาการและเป็นไปตลอดชีวิต เพราะในแต่ละช่วงวัยความต้องการทางสังคมของบุคคลเปลี่ยนไป ถ้าบุคคลได้รับประสบการณ์ที่ดี สภาพแวดล้อมทางสังคมเอื้อให้สามารถปรับตัวได้เหมาะสม พัฒนาการทางสังคมในแต่ละขั้นเป็นไปด้วยดี ก็ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าสภาพสังคมไม่เอื้อให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ก็จะทิ้งร่องรอยของความรู้สึกที่ไม่ดีไว้ในแต่ละขั้นของการพัฒนาการส่งผลต่อสุขภาพจิต พัฒนาการจิตสังคมของบุคคลจึงมีลักษณะเป็นแบบสองทาง คือ พัฒนาการแต่ละขั้นมีโอกาสเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ ในแต่ละขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่อีริกสันได้กล่าวไว้มี 8 ขั้นด้วยกัน เริ่มตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจ (Trust VS Mistrust) ในช่วงขวบปีแรกของชีวิต ถ้าเด็กได้รับความอบอุ่น ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่ได้รับในสิ่งที่เขาต้องการเด็กจะเกิดความสงสัย ความกลัว และความไม่ไว้วางใจผู้อื่น

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตนเองหรือความสงสัย (Autonomy VS Doubt & Shame) ในช่วงขวบปีที่ 2 ถ้าเด็กได้รับโอกาสสำรวจและลงมือกระทำตามความอยากรู้อยากเห็น ตามความสามารถของตน เด็กจะพยายามดึงดันความเป็นตัวของตนเองและจะพัฒนาความเป็นตัวของตนเอง รู้จักควบคุมตนเอง ระวังนี้ถ้าพ่อแม่เข้มงวดเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความอายและความสงสัยในใจในการควบคุมตนเอง เด็กจะถูกขัดขวางหรือไม่มีโอกาส เขาจะเกิดความไม่กล้าในสิ่งใด เกิดความสงสัยในความสามารถของตน เกิดความอายว่าไม่มีความสามารถแต่อย่างใด

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่มหรือความสำนึกผิด (Initiative VS Guilt) ในช่วงอายุ 3-5 ขวบ เป็นระยะที่เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม ถ้ามีการกระตุ้นให้เด็กได้แสดงความสามารถอย่างมีเป้าหมายและทิศทางที่แน่นอน เด็กจะพัฒนาความคิดริเริ่ม ถ้าเด็กไม่มีอิสระในการค้นหา ถูกตำหนิ ถูกห้าม เด็กจะรู้สึกผิดหวัง รู้สึกกลัวว่าตนเองทำอะไรผิด ๆ ลงไป ไม่กล้าตัดสินใจ

ขั้นที่ 4 ความเอาการงานหรือความรู้สึกมีปมด้อย (Industry VS Inferiority) ในช่วงอายุ 6-11 ปี เป็นระยะที่เด็กต้องการทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุความสำเร็จ ดังนั้นเด็กจะพยายามแข่งขันเพื่อความสำเร็จ เด็กจึงยุ่งกับการศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การฝึกฝนระเบียบวินัย ทำให้เกิดความขยันขันแข็ง ความเอาการเอางาน อย่างไรก็ตามถ้าการแข่งขันนั้นประสบความล้มเหลวในการเรียนหรือในการคบเพื่อน เด็กจะมีปมด้อยและเกิดความท้อแท้ที่จะทำสิ่งใหม่ ผลที่ตามมาอาจเกิดการหนีเรียนหรือไม่ตั้งใจเรียน

ขั้นที่ 5 ความมีเอกลักษณ์แห่งตนหรือความไม่เข้าใจตนเอง (Identity VS Role Confusion) ในช่วงวัยรุ่นหรืออายุ 12-19 ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นพยายามเรียนรู้หน้าที่และความต้องการของตนเองในสังคม วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะมีแบบอย่างหรือเอกลักษณ์ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย กิริยาท่าทางการพูดจา ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถสร้างความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองได้ก็จะทำให้เกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และส่งผลต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่น โดยจะทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ความไม่เข้าใจและเกิดการเลียนแบบผู้อื่น

ขั้นที่ 6 ความสนิทชิดชอบหรือความเปล่าเปลี่ยว (Intimacy VS Isolation) ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรืออายุ 19-40 ปี เป็นระยะของการมีเพื่อนร่วมงาน เพื่อนต่างเพศ การแสดงความรักทำให้เกิดความสนิทชิดชอบซึ่งจะมีลักษณะรักใคร่ชอบพอกับเพศตรงข้าม มีการแต่งงาน มีครอบครัว แต่ถ้าไม่มีเพื่อนหรือคนรักที่จะแต่งงานด้วยจะมีความรู้สึกท้อแท้ หงอยเหงา อ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว นำไปสู่การแยกตัวโดยลำพัง

ขั้นที่ 7 ความเสียสละหรือความเห็นแก่ตัว (Generativity VS Absorption) ในช่วงวัยกลางคน หรืออายุ 41-60 ปี ชีวิตจะผูกพันกับครอบครัว สังคมและทรัพย์สินสมบัติ การพัฒนาบุคลิกภาพจะเป็นไปในด้านใดด้านหนึ่ง คือ การเห็นแก่ส่วนรวม การเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ งานที่สำคัญ คือ การเป็นพ่อแม่ที่ดีเลี้ยงลูกให้เติบโตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลไม่สามารถเป็นพ่อแม่ที่ดีได้ ก็จะเกิดความรู้สึกไม่มีความสุข รู้สึกผิดต่อการกระทำของตนเอง คำนึงถึงแต่ตัวเองเป็นใหญ่และการเห็นแก่ตัว

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางจิตใจหรือความสิ้นหวัง (Integrity VS Despair) ในช่วงวัยสูงอายุตอนปลาย หรืออายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นระยะที่บุคคลจะมองย้อนกลับไปยังสิ่งที่ได้กระทำมาในอดีต โดยถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีงามมีความสมหวังมากกว่าความล้มเหลวจะมีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ บุคคลก็จะมีมีความสุข แต่ถ้าสิ่งใดที่ได้ทำมาเป็นสิ่งที่ไม่ดีบุคคลก็จะเกิดความขมขื่น เกิดความเสียใจในชีวิต เพราะไม่สามารถกลับไปแก้ไขหรือทำสิ่งนั้นใหม่ได้ จะมีความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ อันจะนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจในวัยสูงอายุได้

ระยะวัยรุ่นอยู่ในขั้นที่ 5 ตามทฤษฎีจิตสังคมของอีริกสัน มีจุดวิกฤต คือ ความเป็นเอกลักษณ์ กับความสับสนในบทบาท รากฐานของเอกลักษณ์สามารถย้อนกลับไปเมื่อครั้งเด็กวัยเยาว์และได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ เด็กจะได้รับการพัฒนาผ่านการซึมซับ และการเทียบเคียงตนเองเข้ากับบทบาทของพ่อแม่ เพื่อน บุคคลสำคัญอื่น ๆ ในชีวิต สภาพสังคมมีบทบาทต่อการพัฒนาการ แต่หากเกิดความล้มเหลวเด็กจะเกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองเป็นใคร มีลักษณะอย่างไร ชอบอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไรในชีวิต เกิดความขัดแย้งในตนเอง เป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวล วัยรุ่นส่วนใหญ่จะลดความวิตกกังวลโดยการทำตนเกร การหลีกเลี่ยง โดยใช้สารเสพติด ทำตัวตามสมัยนิยม เป็นต้น รวมถึงแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น หนีออกจากบ้าน หรือพวกชอบก่ออาชญากรรมได้ (จิตตินันท์ บุญสถิรกุล, 2548)

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตร

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย

ปลูกฝังสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้น้องค์ความรู้ ทักษะจากการเรียนรู้ เจตคติ และคุณธรรม จากการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ซึ่งจะส่งผลให้การพัฒนาผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์ สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทยและจิตสาธารณะ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนมีคุณภาพมาตรฐาน โดยผ่านการทำงานอย่างมีระบบ มีทักษะการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะที่เป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก

ความหมายของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้ให้ความหมายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนไว้ว่า มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้านเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย ปลูกฝังสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม สามารถจัดการตนเองได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

หลักการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2552) หลักการสำคัญของการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีดังนี้

1. มีการกำหนดเป้าหมายของการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม และครอบคลุมผู้เรียนทุกคน
2. เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองอย่างรอบด้านเต็มศักยภาพตามความสนใจ ความถนัด ความต้องการ เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะ

3. เป็นกิจกรรมที่ปลูกฝังและส่งเสริมจิตสำนึกในการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ในลักษณะต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

4. เป็นกิจกรรมที่ยึดหลักการมีส่วนร่วม โดยเปิดโอกาสให้ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้นำ ชุมชน ปรากฏชาวบ้าน องค์กร และหน่วยงานอื่น มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

เป้าหมายการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2546) การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้กำหนดเป้าหมายเพื่อการพัฒนาผู้เรียน ดังนี้

1. ผู้เรียนได้ประสบการณ์ที่หลากหลาย เกิดความรู้ ความชำนาญ ทั้งวิชาการ วิชาชีพ และเทคโนโลยี
2. เห็นคุณค่าขององค์ความรู้ต่าง ๆ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ใช้ในการพัฒนาตนเองและประกอบอาชีพสุจริต
3. รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีกระบวนการคิด มีทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมและมีความสุข
4. ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง มองเห็นช่องทางในการสร้างงาน อาชีพในอนาคตได้เหมาะสมกับตนเอง
5. พัฒนานุคลิกภาพ เจตคติ ค่านิยมที่ดีในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม
6. มีจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ตลอดจนความเป็นระเบียบ วินัย คุณธรรม และจริยธรรม

ลักษณะของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ลักษณะของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมแนะแนว

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม ความสามารถในการคิด ตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและ อาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็น กิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

2. กิจกรรมนักเรียน

เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความเป็นระเบียบวินัย ความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การรู้จักแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม ความมีเหตุผล การช่วยเหลือแบ่งปัน เอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยจัดให้สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของ ผู้เรียน ให้ได้ปฏิบัติได้ด้วยตนเองในทุกชั้นตอน ได้แก่ การศึกษาวิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมินและปรับปรุงการทำงาน เน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมและสอดคล้อง กับบุคลิกภาพของผู้เรียนและบริบทของสถานศึกษาและท้องถิ่น กิจกรรมนักเรียนประกอบด้วย

2.1 กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ และนักศึกษาวิชาทหาร

2.2 กิจกรรมชุมนุม ชมรม

2.3 กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และท้องถิ่นตามความ สนใจในลักษณะอาสาสมัคร เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบ ความดีงาม ความเสียสละต่อสังคม และ การมีจิตสาธารณะ เช่น กิจกรรมอาสาพัฒนาต่าง ๆ กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ผู้วิจัยพบว่ามีความหมายเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

ประนอม เดชชัย (2531) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่มเพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน กิจกรรมที่ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม ได้แก่ การอภิปราย การร่วมกันทำโครงการ การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการร่วมกันจัดนิทรรศการ

ชูชีพ เขียวพัฒน์ (2553) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การรวมตัวของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายด้วยการระดมพลังสมอง กำลังกาย และกำลังใจของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติ หรือด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อแก้ปัญหาหรือตัดสินใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกันตามกระบวนการ ขั้นตอน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กลุ่มเกิดกระบวนการที่ดีในการดำเนินกิจกรรมนั้นๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่ม

มาลินี บุญยรัตพันธุ์ (2554) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่สมาชิกกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ได้รับความรู้อย่างกว้างขวาง และนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มมาพัฒนาตนเอง หรือปรับตัวเข้ากับกลุ่ม ลดความตึงเครียด ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับกลุ่ม ซึ่งจะก่อประโยชน์ให้กับกลุ่มในการสร้างสัมพันธภาพการอยู่ร่วมกัน และการทำงานร่วมกัน

จากการให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มข้างต้นนั้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่สมาชิกกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกันให้บรรลุเป้าหมาย ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับกลุ่ม และนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มมาพัฒนาตนเอง

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ เข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งมีความแตกต่างกันทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ต่าง ๆ ความสนใจ ความสามารถ ตลอดจนบุคลิกภาพต่าง ๆ กัน ย่อมจะเกิดการขัดแย้งไม่ลงรอยกันหรือมีความเห็นพ้องต้องกัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้จักจุดบกพร่องของตนเอง หรือรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจในบุคคลอื่น ๆ เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกัน จะเป็นแนวทางให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและคิดช่วยเหลือกันและกัน

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานหรือการแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน และการเรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและการแก้ปัญหาร่วมกัน ย่อมเกิดผลดีและประสบความสำเร็จได้

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรม จริยธรรมอีกหลาย ๆ อย่างขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความอดทน ฝึกการยอมรับฟังความคิดเห็นของส่วนรวม ฝึกการเสียสละรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับ ฝึกความรับผิดชอบ ฝึกความสามัคคี และฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาบุคคลและประโยชน์ต่อสังคม

คมเพชร นัตริศกุล (2546) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง โดยปกติคนทั่วไปอาจจะคิดว่าตนเองมีความเข้าใจในตนเองไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นช่วยเหลือ รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ในทางจิตวิทยาแล้วมนุษย์ย่อมเข้าใจตนเอง แต่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจตนเองได้ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งก็เข้าใจตนเองผิดพลาดได้ ทั้งนี้เพราะว่าแต่ละคนมีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมโดยใช้กลวิธีการป้องกันตัวที่แตกต่างกันไป ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจช่วยมนุษย์ได้โดยเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองทุก ๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจบุคคลอื่น มนุษย์มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ความเข้าใจในสมาชิกของกลุ่ม ความเข้าใจในบุคคลอื่นที่จะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา ซึ่งถือเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก ซึ่งนอกจากจะอาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งสำคัญที่มีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ ความร่วมมือซึ่งถ้าขาดความร่วมมือที่ดีจะทำให้การทำงานของกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกกลุ่มให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง เพื่อให้บุคคลเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น เรียนรู้ความแตกต่าง ฝึกทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลมีโอกาสแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

หลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ประนอม เดชชัย (2531) ได้กล่าวถึงหลักการของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. มุ่งเน้นการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีบทบาทรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง และขณะเดียวกันบรรยากาศของการเรียนรู้จากกลุ่มเป็นไปอย่างสนุกสนานและตื่นเต้น

2. ยึดหลักการว่ากิจกรรมต่าง ๆ ต้องดำเนินการโดยกลุ่ม ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ในกลุ่มเป็นสำคัญ ได้พูดคุยปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันที่ได้รับจากกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและพฤติกรรมของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

3. ยึดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตนเอง โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและให้เกิดการเรียนรู้ความจริง หรือความรู้ที่ถูกต้องที่ได้มี

ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการค้นพบตนเองจะทำให้ผู้เรียนเกิดการจดจำได้ดี มีความหมาย โดยตรงต่อผู้เรียน และมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. เน้นถึงความสำคัญของกระบวนการ ในการแสวงหาความรู้และคำตอบ กระบวนการหรือวิธีการทำงานเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ และค้นหาความจริงต่าง ๆ ที่ต้องการ โดยการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดพิจารณาและเรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ จากกระบวนการนั้น ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการด้วย จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

5. ยึดหลักการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริงของผู้เรียน โดยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีโอกาส คิดหาแนวทางในการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนลึกซึ้งยิ่งขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

ทิสนา แคมมณี (2545) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มมีหลักการ ดังนี้

1. ให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีชีวิตชีวา
2. ให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง
3. ให้ผู้เรียนได้ค้นพบข้อเรียนรู้ด้วยตนเอง แทนที่จะใช้วิธีการบอกกล่าว เพื่อให้การเรียนรู้ที่มีความหมายแก่ผู้เรียนมากขึ้น
4. ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์อภิปรายในเรื่องที่เรียน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจน
5. ให้มีการโยงสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดประโยชน์

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง เพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและพฤติกรรมของผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะปรับตัวให้อยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

องค์ประกอบของกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แหมมณี (2545) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญถือได้ว่าเป็นหัวใจของกิจกรรมกลุ่มมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านผู้นำกลุ่ม ผู้นำนับเป็นบุคคลสำคัญมากในเรื่องของการดำเนินงานของกลุ่ม กลุ่มใดขาดผู้นำก็ยากที่จะทำงานให้เป็นผลสำเร็จ หากกลุ่มใดมีผู้นำที่มีคุณสมบัติที่ดี รู้และเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน และมีทักษะในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่นั้นก็นับได้ว่ากลุ่มนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จสูง
2. องค์ประกอบด้านบทบาทสมาชิก ในการทำงานเป็นกลุ่ม หากกลุ่มมีผู้นำที่ดีเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มขาดความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนและไม่ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่สมาชิกกลุ่มที่ดี กลุ่มนั้นจะทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ยาก เพราะการทำงานเป็นกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากผู้ร่วมงานทุกคนเป็นสำคัญ
3. องค์ประกอบด้านกระบวนการทำงาน กลุ่มใดก็ตาม หากมีผู้นำที่ดี มีสมาชิกกลุ่มที่เข้าใจและช่วยกลุ่มตามบทบาทหน้าที่ของตนอย่างเต็มใจแล้ว กลุ่มนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะดำเนินไปได้ดี อย่างไรก็ตามถ้ากระบวนการดำเนินงานไม่เหมาะสม ผลงานของกลุ่มก็อาจไม่ดีเท่าที่ควร เช่น กลุ่มที่ทำงานโดยขาดการวางแผนร่วมกัน ความไม่เข้าใจในแผนงานและขั้นตอนการทำงาน อาจเป็นสาเหตุทำให้การดำเนินงานของสมาชิกเป็นไปคนละทิศทางอีกประการหนึ่งกระบวนการทำงานที่ไม่ดี อาจก่อให้เกิดปัญหาระหว่างบุคคลขึ้นมาได้

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของกิจกรรมกลุ่มที่สำคัญนั้น สมาชิกแต่ละคนมีบทบาทร่วมกัน เช่น บทบาทของผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มและกระบวนการทำงานกลุ่ม เป็นต้น สมาชิกในกลุ่มต้องมีความเข้าใจถึงบทบาทของตนเองและบทบาทของผู้อื่นในกลุ่ม สามารถทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม วางแผนร่วมกัน อาศัยความร่วมมือร่วมใจซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่ทำนั้นจะสำเร็จไปได้ด้วยดี

เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แยมมณี (2545) ได้กล่าวว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มมีหลากหลายเทคนิควิธีการ ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนกิจกรรมกลุ่มได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้น แล้วให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ ผลที่ออกมาจะเป็นในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ และได้ฝึกฝนเทคนิคและทักษะที่ต้องการ รวมทั้งช่วยให้การเรียนรู้มีชีวิตชีวา และผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมุติ (Role-Play) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนและผู้อื่นอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทบาทและแง่มุมที่แตกต่างไปจากตน

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณี หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเสนอกรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ ทำให้การเรียนรู้มีความหมายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการสอนโดยจำลองสถานการณ์จริงหรือใกล้เคียงความจริงกับความเป็นจริงเป็นเครื่องมือในการสอนโดยการให้ผู้เรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในสถานการณ์นั้น และใช้ข้อมูลที่มีสภาพคล้ายความเป็นจริงในสถานการณ์นั้น ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่

ได้รับจนเกินไป ประสบการณ์ในการเล่นสถานการณ์จำลอง จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งในองค์ประกอบที่ซับซ้อนของสภาพความเป็นจริง

5. ละคร (Acting or Dramatization) เป็นวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือที่กำหนดไว้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระ โดยการช่วยกันนำสาระมาแสดงให้เห็นชัด ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ฝึกการทำงานร่วมกัน

6. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion) เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง รวมทั้งช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของกันและกัน การปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การเรียนรู้บทบาทหน้าที่ต่าง ๆ และการตัดสินใจแก้ปัญหา ร่วมกัน นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น ทั้งจากประสบการณ์ ความรู้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การจัดกลุ่มย่อยมีหลายแบบต่าง ๆ กันแล้วแต่วัตถุประสงค์ของผู้จัด เช่น การอภิปรายกลุ่มแบบระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มแบบเวียนรอบวง เป็นต้น

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้น เทคนิคที่ใช้ในจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นมีหลายวิธี เช่น เกม บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง ละคร เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเอง มีความเข้าใจในกระบวนการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ฟังพาท้ายซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2545) กล่าวว่า ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา เป็นต้น

2. ขั้นกิจกรรม คือ การให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นได้ในภายหลัง

3. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสดำเนินการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปราย นำมาประสานกัน จนได้ข้อมูลที่ชัดเจน รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

มาลินี บุญขจรพันธุ์ (2554) กล่าวว่า ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นนำ คือ การเตรียมการให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้
2. ขั้นกิจกรรม คือ ขั้นที่ให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรง และสามารถนำมาอภิปรายได้
3. ขั้นอภิปราย คือ ขั้นที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก หลังจากได้ทำกิจกรรมไปแล้ว ผู้สอนและผู้เรียนจะร่วมกันอภิปรายเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้
4. ขั้นประยุกต์ใช้ คือ ขั้นที่เกิดจากการที่ผู้เรียนได้อภิปรายและสรุป ผู้สอนจะกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ขั้นประเมินผล คือ ผู้สอนจะต้องประเมินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ใน 2 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาวิชา และด้านกระบวนการกลุ่ม

สรุปได้ว่าขั้นตอนในการจัดกิจกรรมกลุ่ม คือ ประกอบด้วยขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป และการประเมินผล ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ให้ได้มากที่สุด ได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขนาดของกลุ่ม

ทิสนา แคมมณี (2545) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มจะเป็นเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่น กิจกรรมบางประเภทต้องการกลุ่มขนาดเล็ก บางกิจกรรมต้องการกลุ่มขนาดใหญ่ บางกิจกรรมยืดหยุ่นขนาดของกลุ่มได้ กลุ่มขนาดเล็กมักจะประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2-5 คน ขนาดใหญ่ประมาณ 10-20 คน แต่ขนาดที่เป็นที่นิยมกัน คือ ขนาด 6-8 คน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่จะจัดเกี่ยวกับการช่วยในการทำงาน หรือการเรียนการสอน สมาชิกที่เหมาะสม คือ 5-10 คน โดยเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อหาและ กิจกรรม โดยเฉพาะกลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน จะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวได้ง่าย ถ้าสมาชิกมากเกินไป อาจจะมีผลต่อการแสดงความคิดเห็นและความต้องการได้ไม่ทั่วถึง รวมถึงสมาชิกไม่เกิดความสนใจ และอาจออกจากกลุ่มได้

มาลินี บุญยรัตพันธุ์ (2554) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกกลุ่มหรือขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมขึ้นอยู่กับงาน ขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่ใช้ในการเรียนการสอน กลุ่มควรมีสมาชิกที่พอเหมาะไม่มากไม่น้อย เพื่อที่สมาชิกในกลุ่มจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มจะมีเท่าใดขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และจะต้องกำหนดขนาดให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง เพื่อให้การจัดกิจกรรมของกลุ่มนั้น ๆ ประสบความสำเร็จ

เวลาและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

Trotze (1977 อ้างใน ชูชัย สมิตธิไกร, 2527) กล่าวว่า ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากจัดในสถาบันการศึกษาจะต้องพิจารณาถึงการจดคาบเรียน โรงเรียนเป็นสถานศึกษาที่จัดเวลาเรียนเป็นคาบ คาบละ 50 นาที ซึ่งจะช่วยให้อาจกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด ซึ่งโดยทั่วไปใช้เวลาในการเข้ากลุ่มโดยประมาณหนึ่งชั่วโมงถึงสองชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกในกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะได้มีการเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และถ้าหากมากกว่านี้ก็จะเป็นการดีขึ้น

สรุปได้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการจัด และเป้าหมายของกลุ่ม

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2529) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มจัดว่าเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือ ที่จะทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ แต่การคบกันนั้นเด็กวัยรุ่นส่วนมากจะมีปฏิริยาเคาะเงิน ถ้าเด็กวัยรุ่นเหล่านั้นได้เข้ากลุ่มมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ปฏิริยานั้นจะค่อย ๆ หายไป
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และยังช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งช่วยให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจแก่กันและกัน
3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังทางกาย เช่น การออกกำลังกาย ถ้าสมาชิกแต่ละคนเล่นคนเดียว หักคนเดียว ย่อมจะหักบ้างไม่หักบ้าง ไม่มีความสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการลืมหืมหรือไม่ได้ผลเต็มที่ แต่ถ้าบุคคลได้มีการเล่นฝึกหัดเป็นกลุ่มก็จะช่วยให้เกิดการฝึกหัดที่เป็นเวลา มีความอดทนที่จะฝึกมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีแก่สมาชิกเอง
4. กลุ่มช่วยเป็นเครื่องคุ้มกันให้ปลอดภัย และเป็นเครื่องบำรุงขวัญ ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้ความอบอุ่นแก่สมาชิก เกิดความสามัคคี เช่น เด็กที่ขาดพ่อแม่ เด็กเหล่านี้จะรู้สึกท้อแท้ ไม่มีความอบอุ่น ซึ่งถ้าอยู่ตามลำพังจะกลายเป็นเด็กมีปัญหา อาจกระทำการบางอย่างด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่เมื่อเด็กได้เข้ากลุ่มเด็กจะได้รับความรักความอบอุ่นและการยกย่องจากกลุ่ม ซึ่งช่วยให้เด็กได้ผ่อนคลายความคับข้องใจหรือความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ การทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจในตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเป็นบุคคลที่มีค่าคนหนึ่ง ทำให้อยากที่จะทำประโยชน์ให้กับกลุ่ม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มมีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และของสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นในกลุ่มต่อไป

2. ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้นำความรู้ ความสามารถออกมาใช้ในการทำงานร่วมกันอย่างเต็มที่

3. ช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ค่านิยม ความสนใจ ตลอดถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งบุคคลจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและสังคม ต้องรู้จักรับฟังผู้อื่น ต้องรู้จักเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน จึงจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

4. ช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลโดยเฉพาะความต้องการทางด้านการยอมรับจากหมู่คณะ และความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

5. ช่วยพัฒนาทางจิตสำนึกในความรับผิดชอบของสมาชิกที่มีต่องานของส่วนรวม

มาลินี บุญยรัตพันธุ์ (2554) กล่าวว่า ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มจะช่วยในการฝึกทักษะที่จำเป็นหลายด้านในการดำรงชีวิต ดังนี้

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) ก่อให้เกิดทักษะทางสังคมในการช่วยให้สมาชิกอยู่ร่วมกัน ปรับตัวเข้าหากัน การยอมรับซึ่งกันและกัน

2. ทักษะในการค้นคว้า (Study Skill) ก่อให้เกิดทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การอ่าน การฟัง และการบรรยาย

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ก่อให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

4. ทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม (Group Work Skill) ก่อให้เกิดทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม ฝึกการวางแผน การเป็นผู้นำ การอภิปราย แสดงความคิดเห็น

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มนั้นทำให้เกิดการเรียนรู้ การรับรู้ถึงความรู้สึกรของตนเองและผู้อื่นทำให้เกิดแรงจูงใจ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกความรับผิดชอบ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับต้นทุนชีวิต

จริยกุล ศรีสุวรรณ (2542) ได้ศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการศึกษาระดับเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นตอนปลายกับการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียน บรรยากาศในครอบครัวและสัมพันธภาพกับเพื่อน และเปรียบเทียบเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายจำแนกตามเพศ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียน บรรยากาศในครอบครัวและสัมพันธภาพกับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542 เป็นนักเรียนที่ได้จากการสุ่มอย่างง่าย และเป็นนักเรียนที่มีเอกลักษณ์แห่งตนตามการรับรู้ของตนเอง สอดคล้องกับการประเมินตามการรับรู้ของเพื่อนสนิท จำนวน 892 คน เป็นนักเรียนชาย 445 คน และนักเรียนหญิง 447 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียน แบบสอบถามบรรยากาศในครอบครัว แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน และแบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-moment Correlation Coefficient) สัมประสิทธิ์พหุคูณ (Multiple Correlation Coefficient) สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และสถิติการทดสอบค่าที (t-test) ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีเอกลักษณ์แห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง 2) เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียน บรรยากาศในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย ขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเพศ และระดับชั้นเรียน 4) นักเรียนวัยรุ่นตอนปลายที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่างกัน มีบรรยากาศในครอบครัวต่างกัน และมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างกัน มีเอกลักษณ์แห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุริยเดว ทรีปาตรี และคณะ (2553) ได้ศึกษาโครงการสภาวะการณั้ต้นทุนชีวิตนักเรียนมัธยมทั่วประเทศ วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาข้อมูลต้นทุนชีวิตนักเรียนระดับมัธยมทั่วประเทศ ประกอบการวางแผนทำงานเพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีต้นทุนชีวิตที่เข้มแข็ง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนที่มีอายุ 14-18 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ 185 เขตพื้นที่ทั่วประเทศ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจต้นทุนชีวิตฉบับเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในระดับมัธยมมีต้นทุนชีวิตภาพรวม 5 พลัง 48 ตัวชีวิต ภาคกลางและภาคตะวันออก มีจำนวนข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์มากที่สุด ในขณะที่ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีจำนวนข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์น้อยที่สุด หากวิเคราะห์ตามหลังพบว่า ผลรวมคะแนนเฉลี่ยของทุกตัวชีวิตในพลังนั้น ได้ค่าต่ำสุดในทุก ๆ ภาค คือ พลังชุมชน ได้ค่าเฉลี่ยพลังชุมชนเท่ากับร้อยละ 64.04 ในขณะที่พลังครอบครัวในทุก ๆ ภาค ได้รับการประเมินดีที่สุด ได้ค่าเฉลี่ยของพลังเท่ากับ 76.50

กรรณิการั ถาวร (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อพลังตัวตนและพลังสร้างปัญญาของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางเขน (ไวสาโลอนุสรณ์) กรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อพลังตัวตนและพลังสร้างปัญญาของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรม 2) เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาพลังตัวตนและพลังสร้างปัญญาของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าโปรแกรม ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางเขน (ไวสาโลอนุสรณ์) กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 100 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากนักเรียนที่มีพลังตัวตนต่ำ จำนวน 40 คน ได้เข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน โปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อพลังตัวตนและพลังสร้างปัญญา แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรม แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมและต่อผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียนด้านพลังตัวตนและด้านพลังสร้างปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียนด้านพลังตัวตนและด้านพลังสร้างปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อพลังตัวตนและพลังสร้างปัญญา ช่วยทำให้นักเรียนพัฒนาตนเองในด้านความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบวินัยในตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง มีทักษะในการตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจรวมถึงการมีทักษะใน

การปฏิเสธ การตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกว่าชีวิตยังมีความหวัง มีเป้าหมายของชีวิต และมองโลกในแง่ดี เพื่อที่จะอยู่ในสังคมและโลกของคนได้อย่างมีความสุขต่อไป

อรทัย พ่วงพี (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับเอกลักษณ์แห่งตน และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับเอกลักษณ์แห่งตน และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนอาชีวศึกษาเสาวภา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามต้นทุนชีวิต แบบสอบถามเอกลักษณ์แห่งตน และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรค นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้การหาค่าร้อยละ การหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง การทดสอบค่าที (t-test independent) ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) ระหว่างต้นทุนชีวิตกับเอกลักษณ์แห่งตน และความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตอยู่ในระดับปานกลางมีเอกลักษณ์แห่งตนอยู่ในระดับมาก และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคอยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนอาชีวศึกษาที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีเอกลักษณ์แห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีต้นทุนชีวิตสูงจะมีเอกลักษณ์แห่งตนสูงกว่านักเรียนอาชีวศึกษาที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ 3) นักเรียนอาชีวศึกษาที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคไม่แตกต่างกัน 4) ต้นทุนชีวิตของนักเรียนอาชีวศึกษามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับเอกลักษณ์แห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) ต้นทุนชีวิตของนักเรียนอาชีวศึกษาไม่สัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญอุปสรรค

ณัฐธิดา กาญจนกุล (2555) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ 250 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามต้นทุนชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีต้นทุนชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตสูงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ 3) นักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตสูงมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ 4) ต้นทุนชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) ต้นทุนชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 6) การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ศรียา ตั้งโกลก (2555) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับทักษะชีวิตของพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดสมุทรปราการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับทักษะชีวิตของพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดสมุทรปราการจำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามต้นทุนชีวิต ทักษะชีวิต และแบบสอบถามพฤติกรรมความรับผิดชอบ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test independent) ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 มีต้นทุนชีวิตภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทักษะชีวิตภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมความรับผิดชอบภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตสูง มีทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ 3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีพฤติกรรมความรับผิดชอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตสูงมีพฤติกรรมความรับผิดชอบมากกว่านักเรียนที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ 4) ต้นทุนชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิตและพฤติกรรมความรับผิดชอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีพฤติกรรมความรับผิดชอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต้นทุนชีวิตสูงมีพฤติกรรมความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ

ศิริวรรณ ถิตย์รัศมิ (2555) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบต้นทุนชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีสถานภาพต่างกัน โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาต้นทุนชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีสถานภาพต่างกัน 2) เพื่อเปรียบเทียบต้นทุนชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีสถานภาพต่างกัน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 741 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 5 โรงเรียน

จำนวน 438 คน และจากโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จำนวน 10 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 303 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามต้นทุนชีวิตของนักเรียน การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง สถิติที่ใช้ คือ การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test independent) ผลการวิจัยพบว่า 1) ต้นทุนชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ต้นทุนชีวิตภายในและภายนอกอยู่ในระดับมากด้วยเช่นกัน จำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีต้นทุนชีวิตสูงกว่าเพศชาย และต้นทุนชีวิตภายในและต้นทุนชีวิตภายนอกของเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพอื่น ๆ มีต้นทุนชีวิตมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้างทั่วไป และรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ตามลำดับ จำแนกตามประเภทโรงเรียน พบว่า นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษามีต้นทุนชีวิตสูงกว่าโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา 2) การเปรียบเทียบต้นทุนชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ระหว่างเพศ อาชีพผู้ปกครองและประเภทโรงเรียนแตกต่างกัน พบว่า 1) นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีต้นทุนชีวิตโดยรวมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีต้นทุนชีวิตภายในต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีต้นทุนชีวิตภายนอกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนที่มีอาชีพผู้ปกครองแตกต่างกันมีต้นทุนชีวิตไม่ต่างกัน 3) นักเรียนที่เรียนในประเภทโรงเรียนแตกต่างกันมีต้นทุนชีวิตไม่ต่างกัน 4) ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของผู้ปกครองที่ส่งผลต่อต้นทุนชีวิตของนักเรียน

งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัว

วิภามาส เมืองอู่ (2542) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับประสบการณ์จากครูแนะแนวในคาบกิจกรรมแนะแนวปกติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อส่งเสริมทักษะการปรับตัวทางสังคม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนักเรียนมีคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) กลุ่มทดลองมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและบุคคลทั่วไป ด้านการเป็น

ให้และผู้รับ และด้านการยอมรับตนเองและผู้อื่น สำหรับในด้านการปฏิบัติตามระเบียบวินัยนั้น ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

สาธิต ใจตรง (2548) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น และศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญห การปรับตัวทางสังคม ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน สันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 470 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น และแบบสัมภาษณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญห การปรับตัวทางสังคม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way-ANOVA) ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า 1) การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน สันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนวัยรุ่นที่มีเพศต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกัน และบิดามารดา มีรายได้รวมต่างกัน มีการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 3) นักเรียนวัยรุ่นชายและนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีปัญหาการปรับตัวทางสังคม 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล ด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้านการเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยมีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบตอบโต้ และแบบหลีกเลี่ยง

วรรณ นิมวุ่น (2549) ได้ศึกษาการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ซึ่งจำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับชั้น ภูมิฐานะ สุขภาพจิต บุคลิกภาพ ลักษณะมุ่งอนาคต และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลา ปีการศึกษา 2548 ที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด จำนวน 150 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 85 คน และนักเรียนชาย 65 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร แบบคัดกรองสุขภาพจิต แบบสอบถามบุคลิกภาพ และแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต สถิติที่ใช้ ได้แก่ การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร มีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่านักเรียนมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครด้านสังคมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ส่วนด้านอื่น ๆ มีการปรับตัวได้ในระดับเหมาะสมปานกลาง 2) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมี

การปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) นักเรียนที่มีภูมิฐานะต่างกันมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5) นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีและสุขภาพจิตบกพร่องมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านส่วนตัว การปรับตัวด้านที่พักอาศัย นักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีและมีสุขภาพจิตบกพร่องมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปรับตัวด้านสังคมมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6) นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านการเรียนเพียงด้านเดียวที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 7) นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 8) นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานครแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาวิชรพงศ์ วิชรวิโส (2552) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยจำแนกองค์ประกอบที่ศึกษาเป็น 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านส่วนตัว ได้แก่ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัยทางการเรียน บุคลิกภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียน องค์ประกอบด้านครอบครัว ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง การสนับสนุนด้านการเรียนของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพด้านการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และการเลียนแบบเพื่อน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนหญิงล้วนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2551 จำนวน 291 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากรที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยใช้ระดับชั้นเป็นชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า 1) องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริย์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ อย่างมีนัยสำคัญที่

ระดับ .01 มี 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสยทางการเรียน บุคลิกภาพ และลักษณะ มุ่งอนาคตทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง การสนับสนุนด้านการเรียนของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ลักษณะทางกายภาพด้านการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และการเลียนแบบเพื่อน 2) องค์ประกอบ ที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 3 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และฐานะทาง เศรษฐกิจของครอบครัว 3) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 มี 6 องค์ประกอบ เรียงลำดับจากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากที่สุดไป ยังองค์ประกอบที่มีอิทธิพลน้อยที่สุด ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู นิสยทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การเลียนแบบเพื่อน ลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียน และ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ สามารถอธิบาย ความแปรปรวนของการปรับตัวด้านการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ได้ร้อยละ 67.60

วาสนา ฤทธิสิทธิ์ (2552) ได้ศึกษาผลของค่ายโรงเรียนเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่มีต่อ ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโชคชัยสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 30 คน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียน กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม 2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ของนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของ นักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม จากการศึกษาพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนน การปรับตัวกับเพื่อนแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ.05 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญสถิติที่ระดับ.05 3) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการสร้างสัมพันธภาพกับ เพื่อนแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ.05 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมี ความเห็นว่าการเข้าร่วมค่ายโรงเรียนเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่มีต่อความสามารถในการปรับตัว เข้ากับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ช่วยให้นักเรียนมีแนวทางและสามารถที่จะนำความรู้ และประสบการณ์ในการเข้าค่ายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

สาวิตรี อินสวดี (2552) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มเบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 1551 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 30 คน ที่มีการปรับตัวกับเพื่อนต่ำ ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามการปรับตัวกับเพื่อน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test ผลการวิจัย 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวกับเพื่อนดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับต้นทุนชีวิต

Search Institute (2003) ได้ศึกษาพบว่า เยาวชนยังมีต้นทุนชีวิตน้อยมากเท่าใดจะมีโอกาสมีพฤติกรรมเสี่ยงมาก เมื่อเปรียบเทียบกับเยาวชนที่มีตัวชี้วัดต้นทุนชีวิตน้อยกว่า 10 ข้อ กับเยาวชนที่มีต้นทุนชีวิตที่มีตัวชี้วัดต้นทุนชีวิตมากกว่า 20 ข้อ (จากทั้งหมด 40 ตัวชี้วัด) พบว่า เยาวชนที่มีต้นทุนชีวิตน้อยกว่า 10 จะมีพฤติกรรมเสี่ยง โดยที่ 6 เท่าจะมีพฤติกรรมติดยาเสพติด ในขณะที่เดียวกัน หากต้นทุนชีวิตวัยรุ่นยังมีมากก็จะยิ่งคุ้มกันวัยรุ่นจากพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ยาเสพติด

Courtney (2010) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบต้นทุนชีวิตกับความสำเร็จทางการศึกษาของนักเรียนที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนจากโรงเรียนประถมสู่โรงเรียนมัธยม ซึ่งช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนจากโรงเรียนประถมสู่โรงเรียนมัธยม ยังคงเป็นความกังวลสำหรับโรงเรียนมัธยมหลาย ๆ โรงเรียน รวมทั้งการเผชิญกับปัญหาความล้มเหลวทางการเรียนของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นและการลดลงของการดูแลเอาใจใส่ให้นักเรียนที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลง วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือการประเมินผลกระทบต่อต้นทุนชีวิต (DA) จากการเปลี่ยนโรงเรียนประถมสู่มัธยม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่อยู่ในช่วงการเปลี่ยนจากโรงเรียนประถมสู่โรงเรียนมัธยมมีต้นทุนชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสนใจในการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง แต่มีความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มขึ้น โดย

ความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่มีผลต่อการเพิ่มขึ้นหรือลดลงคะแนนรวมต้นทุนชีวิตในช่วงการเปลี่ยนแปลงระหว่างโรงเรียนประถมและมัธยม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

Newman (2003) ได้ศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้นจากระดับประถมศึกษาสู่ระดับมัธยมศึกษา วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ การพิจารณาบทบาทของวัยรุ่นตอนต้นตามประสบการณ์ของเพียร์ ได้แก่ การยอมรับ จำนวนเพื่อน มิตรภาพ โดยมีนักเรียนที่เข้าร่วมจำนวน 365 คน นักเรียนชาย 175 คน นักเรียนหญิง 190 คน พบว่า การปรับตัวของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการยอมรับ และจำนวนเพื่อน และมิตรภาพที่มีคุณภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

Obioma (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในจิจิเรีย การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในออนโดและโอโย สหรัฐอเมริกาทางตะวันออกเฉียงใต้ในจิจิเรีย จำนวน 1,070 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในออนโดและโอโย สหรัฐอเมริกา มีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในชีวิตมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่เข้าสู่โรงเรียนมัธยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการปรับตัว อีกทั้งช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test and Post-test Control Group Design)

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 6 ห้องเรียน นักเรียนทั้งหมด 277 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงนำห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวต่ำสุดมา 2 ห้อง แล้วสุ่มจัดกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน โดยวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 6 ห้องเรียน ทั้งหมด 277 คน ทำแบบวัดการปรับตัว

2. เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวต่ำสุด จำนวน 2 ห้องเรียน ที่ไม่มีความแตกต่างกันของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว

3. สุ่มจัดกลุ่ม (Random Assignment) โดยนักเรียนห้อง ม.1/3 จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนห้อง ม.1/2 จำนวน 42 คน เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัว ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดต้นทุนชีวิตจากหนังสือต้นทุนชีวิตเด็ก และเยาวชนไทยของ นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี (2552ก) และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้สร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยในการเขียนโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนประกอบด้วย แนวคิดหลัก วัตถุประสงค์ สื่อ/ อุปกรณ์ขั้นตอนการดำเนินการ (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป) และการประเมินผล
2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน และนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบแก้ไข ให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรมการประเมินผล แล้วจึงรวบรวมข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาปรับปรุงแก้ไข
3. นำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว นำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3.1 โครงสร้างของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนวรราชทิ่นัดตามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
พลังตัวตน	1	การปฐมนิเทศ ไฮโยไครหนอ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ ดีระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียนและระหว่าง นักเรียนกับเพื่อนนักเรียน ด้วยกัน 2. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ รู้จักกันมากยิ่งขึ้น สร้างความไว้วางใจซึ่งกัน และกัน และเป็นการสร้าง บรรยากาศของความเป็น มิตรที่ดีต่อกัน 3. เพื่อชี้แจงให้นักเรียน ทราบรายละเอียดการเข้า ร่วมโปรแกรม วัตถุประสงค์ ลักษณะ กิจกรรม บทบาทหน้าที่ ของนักเรียน ตลอดจน วัน เวลา สถานที่ และ ข้อตกลงร่วมกัน	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การอภิปราย - ทำแบบบันทึก การเรียนรู้
	2	ตราประจำตัว	1. เพื่อให้นักเรียนได้ สำรวจตนเองและบอก ลักษณะต่าง ๆ ของตน ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การอภิปราย - การทำใบงาน

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
			2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับตนเองยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถปรับตัวกับคนอื่นได้	- ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
พลังตัวตน	3	ต้นไม้แห่งความสำเร็จ	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การทำงานกลุ่ม - การอภิปรายกลุ่ม - การทำใบงาน - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
พลังตัวตน	4	มั่นใจพาเพลิน	เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงออก	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การทำงานกลุ่ม - การเล่นิทาน - การทำใบงาน - การอภิปรายกลุ่ม - ทำแบบบันทึกการเรียนรู้
พลังสร้างปัญญา	5	ความรับผิดชอบของฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรับผิดชอบของตนเองที่ผ่านมาและความรับผิดชอบในการเรียน	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - ศึกษาใบความรู้ - การนำความรู้ไปใช้

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
พลังสร้างปัญญา	6	ฉันทำได้	2. เพื่อให้นักเรียนบอก ข้อดีของความรับผิดชอบ ในการเรียน และข้อเสีย ของความไม่รับผิดชอบ ในการเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความ มุ่งมั่นในการเรียนและ การทำงานของตนเอง อย่างเต็มความสามารถ และให้ดีที่สุด	- การทำงานกลุ่ม - การอภิปราย - การทำใบงาน - ทำแบบบันทึก การเรียนรู้ - การชี้แจง - การให้ความรู้ - การทำงานกลุ่ม - เกม - การอภิปรายกลุ่ม - การทำแบบบันทึก การเรียนรู้
พลังสร้างปัญญา	7	บอกไปท้ายคำ	1. เพื่อให้นักเรียนเห็น ความสำคัญของ ความกระตือรือร้น 2. เพื่อให้นักเรียนนำ ประสบการณ์ที่ได้รับจาก กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน การเรียนและการทำงาน	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - เกม - การทำงานกลุ่ม - ทำแบบบันทึก การเรียนรู้
พลังเพื่อนและ กิจกรรม	8	เพื่อน	1. เพื่อให้นักเรียนบอก ความหมายของคำว่าเพื่อน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ แนวทางในการเลือกคบ เพื่อน	- การชี้แจง - การให้ความรู้และ ศึกษาใบความรู้ - การทำงานกลุ่ม - การทำใบงาน - อภิปรายกลุ่ม - ทำแบบบันทึก การเรียนรู้

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ลักษณะกิจกรรม
พลังเพื่อนและ กิจกรรม	9	จิ๋กซอมิตรภาพ	1. เพื่อให้นักเรียนได้ ทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ 2. เพื่อให้นักเรียนนำ ประสบการณ์ที่ได้รับจาก กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน การเรียนและการทำงาน	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การทำงานกลุ่ม - เกม - การอภิปรายกลุ่ม - ทำแบบบันทึก การเรียนรู้
พลังเพื่อนและ กิจกรรม	10	ตัวอักษรหรรษา	1. เพื่อให้นักเรียนได้ ทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ 2. เพื่อให้นักเรียนนำ ประสบการณ์ที่ได้รับจาก กิจกรรมไปประยุกต์ใช้ใน การเรียนและการทำงาน	- การชี้แจง - การให้ความรู้ - การทำงานกลุ่ม - เกม - การอภิปรายกลุ่ม - ทำแบบบันทึก การเรียนรู้
	11	ปัจฉิมนิเทศ แจกแบบวัด (Post-test)	1. เพื่อให้นักเรียนได้ ทบทวน และสรุป ประโยชน์และความรู้ที่ ได้รับการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทำแบบ วัดการปรับตัวหลังจาก การเข้าร่วมโปรแกรม	- ผู้วิจัยบรรยาย วัตถุประสงค์ของ กิจกรรมและสรุป กิจกรรมที่ผ่านมา ทั้งหมด - ทำแบบวัด การปรับตัว

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ชุด ดังนี้

1. แบบวัดการปรับตัว
2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดการปรับตัว

แบบวัดการปรับตัว เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยปรับมาจากแบบวัดการปรับตัวของวรรณานันท์ (2549) และของสาธิตใจตรง (2548) โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านสังคม รายละเอียดและองค์ประกอบปรากฏดังตาราง 3.2

ตารางที่ 3.2 องค์ประกอบของแบบวัดการปรับตัว

องค์ประกอบของแบบวัด	จำนวน คำถาม	องค์ประกอบย่อย	จำนวน ข้อคำถาม
ด้านส่วนตัว	12	การเข้าใจและการยอมรับตัวเอง	4
		การเห็นคุณค่าในตนเอง	4
		เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	4
ด้านการเรียน	12	ความรับผิดชอบในการเรียน	4
		ความมุ่งมั่นในการเรียน	4
		ความกระตือรือร้นในการเรียน	4
ด้านสังคม	12	ความสัมพันธ์กับเพื่อน	4
		ความสัมพันธ์กับครู	4
		ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน	4
รวม	36		36

ลักษณะของแบบวัดการปรับตัว

แบบวัดการปรับตัว ประกอบด้วยข้อคำถาม 36 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating-Scale) 4 ระดับ คือ “จริงมากที่สุด” “จริงมาก” “จริงน้อย” และ “จริงน้อยที่สุด”

วิธีการตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองมีระดับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนที่มีต่อการปรับตัวที่ตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของข้อความเพียงคำตอบเดียว โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

จริงมากที่สุด หมายความว่า ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนในระดับมากที่สุด

จริงมาก หมายความว่า ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนในระดับมาก

จริงน้อย หมายความว่า ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนในระดับน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายความว่า ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนในระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดการปรับตัว มีทั้งหมด 36 ข้อ ประกอบด้วยข้อความทางบวก จำนวน 30 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 3 4 5 6 7 8 9 11 12 13 14 15 16 17 18 20 22 23 24 25 26 27 28 31 32 33 34 35 และ 36 ข้อความทางลบ จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 10 19 21 29 และ 30 มีคะแนนรวมทั้งฉบับเท่ากับ 144 คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความที่มีความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน
จริงมาก	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน
จริงมาก	ให้คะแนน	2	คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	3	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	4	คะแนน

ความตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัด (Validity and Reliability)

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการปรับตัวให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน จากนั้นนำแบบวัดการปรับตัวปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ แล้วตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง จำนวน 88 คน (2 ห้องเรียน) เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้าง จากนั้นทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือในเรื่องของความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ 0.87

2. แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง

แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนเมื่อเสร็จสิ้น โปรแกรมการทดลองแต่ละครั้งเป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อสอบถามความคิดเห็นถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เป็นลักษณะของการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ ประสพการณ์จากการร่วมกิจกรรม สำหรับแบบบันทึกการเรียนรู้ในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนาคามาศูววิทยา จังหวัดปทุมธานี เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวรราชทินนาคามาศูววิทยา จังหวัดปทุมธานี เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนาคามาศูววิทยา จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และขออนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการปรับตัว ก่อนทดลองโดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการที่นักเรียนทำแบบวัดการปรับตัวทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน โดยดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ห้อง ม. 1/3 มีผู้วิจัยเป็นผู้นำเสนอกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 3 มิถุนายน 2557 ถึงวันที่ 8 กรกฎาคม 2557 รวมทั้งสิ้น 11 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จัดกิจกรรมทุกวันวันอังคารในคาบวิชาแนะแนว และวันพฤหัสบดีในคาบว่าง สถานที่คือห้องเรียนประจำของนักเรียนกลุ่มทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติในคาบวิชาแนะแนวโดยอาจารย์แนะแนวประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัว ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (Post-test)

6. นำคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองและวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

7. นำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมาสรุปเนื้อหาจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) Independent-Sample t-test

3. สรุปเนื้อหา (Summary Content)

สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย



บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนาคามาศูววิทยา จังหวัดปทุมธานีเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 42 คน ซึ่งมีการวัดตัวแปรตามก่อนทดลองและหลังทดลอง ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวก่อนและหลังการทดลองระยะเวลาในการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 3 มิถุนายน 2557 ถึงวันที่ 8 กรกฎาคม 2557 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

(n = 40)

กลุ่มทดลอง	คะแนนจากแบบวัดการปรับตัว	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	2.89	3.11
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.32	0.29

จากตารางที่ 4.1 แสดงคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของ
กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

(n = 42)

กลุ่มควบคุม	คะแนนจากแบบวัดการปรับตัว	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	2.95	2.91
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.32	0.36

จากตารางที่ 4.2 แสดงคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ของกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการเรียนการสอนตามปกติโดยอาจารย์ประจำวิชา พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 และหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการทดสอบสมมติฐาน

ก่อนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ทดสอบคุณสมบัติและความเท่าเทียมกันของการจัดกระทำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Sample t-test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p
กลุ่มทดลอง	40	2.89	0.32	.79	.43
กลุ่มควบคุม	42	2.95	0.32		

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับของการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ภายหลังการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัย

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)

(n = 40)

กลุ่มทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p
ก่อนการทดลอง	2.89	0.32	-4.91	.00
หลังการทดลอง	3.11	0.29		

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4.5 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)

(n = 42)

กลุ่มควบคุม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p
ก่อนการทดลอง	2.95	0.32	0.89	.38
หลังการทดลอง	2.91	0.36		

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการเรียนการสอนตามปกติโดยอาจารย์ประจำวิชา มีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.6 การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 ภายหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Sample t-test)

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p
กลุ่มทดลอง	40	3.11	0.29	-2.72	.01
กลุ่มควบคุม	42	2.91	0.36		

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 คือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถพัฒนาการปรับตัวของกลุ่มทดลองได้

ข้อวิจารณ์

จากการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนาคามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยอภิปรายได้ดังนี้

ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังแสดงในตารางที่ 4.4) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังแสดงในตารางที่ 4.6) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถนำมาใช้ในการปรับตัวได้ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัว สามารถพัฒนาการปรับตัวได้จริง ด้วยการสร้างให้นักเรียนมีพลังตัวตน พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม

ในการสร้างกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัว ผู้วิจัยได้นำแนวคิดต้นทุนชีวิตของนายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี (2552ก) เป็นการเสริมสร้างพัฒนาให้นักเรียนมีพลังตัวตน พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม โดยให้พลังทั้ง 3 นี้มีความเข้มแข็ง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ส่งผลให้นักเรียนมีการปรับตัวเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย ซึ่งการเสริมสร้างพลังตัวตน พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม จะช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจตนเอง ให้นักเรียนสามารถปรับตัวกับตนเอง โรงเรียน และเพื่อนได้ อีกทั้งเป็นการฝึกให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออก ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาการปรับตัวได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยอภิปรายตามแนวคิดต้นทุนชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาพลังตัวตน พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและ กิจกรรม ดังนี้

พลังตัวตนเป็นพลังเกี่ยวกับต้นทุนพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด ประกอบด้วย การเข้าใจ และการยอมรับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนได้สำรวจตนเองและบอกลักษณะต่าง ๆ ของตน ซึ่งช่วยทำให้นักเรียนเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล อีกทั้งผู้วิจัยให้นักเรียนบอกความสามารถของตนเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนให้ความสนใจ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 2 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้รู้ถึงจิตใจและความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ทำให้แตกต่าง เราได้รับการถ่ายทอดจากพ่อแม่...” หรือ “...ทำให้รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนมีลักษณะอย่างไร และได้รู้สาเหตุที่ทำให้ทุกคนแตกต่างกัน และสามารถนำไปสังเกตคนอื่นได้...” หรือ “...ทำให้ได้เรียนรู้รูปร่างลักษณะของตัวเองและของเพื่อนว่าเป็นอย่างไร...” หรือ “...ได้รู้ถึงด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ของเพื่อน ๆ และได้รู้จักตัวตนที่แท้จริง สามารถนำไปสอนน้อง ๆ และปรับปรุงตัวเองได้...” และแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 3 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้รู้ตัวตนของเพื่อนและความสามารถของเพื่อน สามารถนำมาปรับปรุงตนเองได้...” หรือ “...ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองว่าตนเองเคยทำอะไรที่ประสบความสำเร็จบ้าง และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและมีความรับผิดชอบต่อสังคมได้มากที่สุด...” หรือ “...ได้ทบทวนความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น...” และแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 4 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...นำไปใช้ในการกล้าแสดงออกในชีวิตประจำวันและปรับตัวกับผู้อื่น...” หรือ “...ทำให้กล้าพูด กล้าแสดงออกในทางที่ดี และได้ฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด สามารถกล้าแสดงออกต่อสังคมได้ดี...” หรือ “...ได้ฝึกความมั่นใจ สามารถนำไปใช้กับการเรียนได้...” หรือ “...ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น นำไปใช้กับน้องเพื่อให้น้องมีความมั่นใจในตนเอง...” เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอรทัย พวงพี (2554) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับเอกลักษณ์แห่งตน พบว่า นักเรียนอาชีวศึกษาที่มีต้นทุนชีวิตต่างกันมีเอกลักษณ์แห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีต้นทุนชีวิตสูงจะมีเอกลักษณ์แห่งตนสูงกว่านักเรียน

อาชีวศึกษาที่มีต้นทุนชีวิตต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะพลังตัวตนทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างศรัทธา และความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้วัยรุ่นสามารถค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนได้ และสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของกรณิการ์ ถาวร (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อพลังตัวตน และพลังสร้างปัญญา พบว่า 1) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจต้นทุนชีวิต เด็กวัยเรียนด้านพลังตัวตนและด้านพลังสร้างปัญญา สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจต้นทุนชีวิตเด็ก วัยเรียนด้านพลังตัวตนและด้านพลังสร้างปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อพลังตัวตน และพลังสร้างปัญญา ช่วยให้นักเรียนพัฒนาตนเองในด้านความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบวินัยในตนเอง ที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง มีทักษะในการตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลดีและผลเสียของ การตัดสินใจนั้น รวมถึงการมีทักษะในการปฏิเสธ การตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกว่า ชีวิตยังมีความหวัง มีเป้าหมายของชีวิตและมองโลกในแง่ดี เพื่อที่จะอยู่ในสังคมและโลกของคนได้ อย่างมีความสุขต่อไป

พลังสร้างปัญญา เป็นพลังเกี่ยวกับการเพิ่มพูนทางปัญญา ให้นักเรียนเห็นค่าความสำคัญของการศึกษาเล่าเรียน ประกอบด้วยความมุ่งมั่นในการเรียน ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบในการเรียน ผู้วิจัยดำเนินการสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้และทำความเข้าใจถึงความมุ่งมั่นในการเรียนและการทำงาน ที่ได้รับมอบหมายด้วยความใส่ใจ มีความกระตือรือร้นในการเรียน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในด้านการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนให้ความสนใจและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 5 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางแผน การช่วยเหลือและการทำงานเป็นกลุ่มนั้นจะสำเร็จได้ ต้องมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ...” หรือ “...รู้สึกละอายใจตัวเองมีความตั้งใจ ความพยายามให้งานสำเร็จ...” หรือ “...เมื่อเกิดปัญหาใดถ้าเรามุ่งมั่น ตั้งใจก็จะสำเร็จได้แน่นอน...” และแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 6 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้รู้เรื่องความ รับผิดชอบ ได้รู้ว่าแต่ละคนแตกต่างกัน เช่น บางคนไม่ชอบทำงาน บางคนชอบทำงาน ทำให้ตัวเรานั้น ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ตรงต่อเวลามากขึ้น...” หรือ “...ได้รู้ความรับผิดชอบนั้นมีความสำคัญ เราต้องฝึกตนเองให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น...” หรือ “...ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่เราต้องทำความรับผิดชอบ จะทำให้อยู่ในสังคมและสถานที่ต่าง ๆ ได้ดี...” หรือ “...เราควรมีความรับผิดชอบ ถ้ามีความรับผิดชอบ เราจะประสบความสำเร็จ...” หรือ “...ได้รู้ว่าตนเองมีความรับผิดชอบหรือไม่มีความรับผิดชอบ ได้รู้ข้อดี ข้อเสียของความรับผิดชอบ สามารถนำไปปรับใช้กับตนเองได้...” และแบบบันทึกการเรียนรู้ใน กิจกรรมครั้งที่ 7 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้ฝึกไหวพริบในการทายคำและมีสติในการจดจำ สามารถนำไป ทบทวนบทเรียน...” หรือ “...ทำให้มีความกระตือรือร้น มีความสามัคคี ทำให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้...”

หรือ “...ต้องมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ เอาไปใช้ในการเรียน คิดโจทย์คำถามยาก ๆ...” หรือ “...มีการทำงานเป็นทีม กล้าแสดงออก มีไหวพริบเอาตัวรอดในสังคม...” เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จริยกุล ตรีสุวรรณ (2542) ศึกษาเรื่อง การศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักเรียนวัยรุ่นตอนปลายที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะให้ความสำคัญทางด้านการศึกษา และชวนชวนที่จะแสวงหาข้อมูลหรือประสบการณ์ต่าง ๆ นั้นจะเป็นประโยชน์สำหรับการรู้จักตนเอง นอกจากนี้ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมักจะได้รับการยอมรับและได้รับความชื่นชมจากบุคคลรอบข้าง นักเรียนจึงยอมรับในตนเองและมีความมั่นใจในตนเองโดยเฉพาะในเรื่องการเรียน

พลังเพื่อนและกิจกรรม เป็นพลังเกี่ยวกับการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อน โดยผู้วิจัยดำเนินการสอนให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของคำว่าเพื่อน และลักษณะของเพื่อนที่ดี และฝึกให้นักเรียนทำงานร่วมกับเพื่อนๆ ให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน มีความเคารพซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ร่วมมือกันทำงานกลุ่มกับเพื่อนอย่างมีความสุข ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนให้ความสนใจและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 8 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้รู้ว่าเพื่อนที่ดีควรเป็นอย่างไร และวิธีเลือกคบเพื่อน สามารถนำไปสังเกตเพื่อนได้...” หรือ “...ได้ยอมรับข้อเสียของเพื่อนและไม่ทิ้งเพื่อน การคบเพื่อนดีจะทำให้เรามีความสุข...” หรือ “...ได้รู้จักคำว่าเพื่อนมากยิ่งขึ้น การคบเพื่อนที่ดีจะนำพาไปในทางที่ถูก สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้...” หรือ “...ได้รู้จักคำว่าเพื่อน ทำให้หาเพื่อนที่ดีในอนาคต...” และแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 9 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้มีส่วนร่วมด้วยเพื่อน ความสามัคคี เห็นความสามารถของสมาชิกในกลุ่ม ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม...” หรือ “...ได้รับความสนุก ความสามัคคี สามารถนำไปใช้ในการทำงาน...” หรือ “...มีความสามัคคีในหมู่คณะ สนุกสนานกับกิจกรรมที่ทำ การมีไหวพริบกับกิจกรรมที่ทำนั้นดี ทำให้สามารถเข้ากับสังคมได้ง่าย...” หรือ “...ได้ฝึกการทำงานร่วมกับเพื่อนเกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจ ไปประยุกต์ใช้กับการเรียนได้...” และแบบบันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 10 ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้ความสามัคคี ได้ช่วยกัน และพัฒนาตนเอง ได้รู้คำศัพท์ภาษาอังกฤษมากยิ่งขึ้นนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้...” หรือ “...ได้ช่วยกันทำงาน ได้นำคำศัพท์ไปใช้ในการเรียน เพราะคำศัพท์ภาษาอังกฤษมีความจำเป็นอย่างยิ่ง...” หรือ “...ได้ทำงานกลุ่มมีการคิด และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เข้าสู่อายุ 2558 จะได้ไว้พูดกับเพื่อนต่างประเทศในชีวิตจริงของเรา...” หรือ “...ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ รู้สึกสนุกมาก ทำให้เกิดความสามัคคี...” เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จริยกุล ตรีสุวรรณ (2542) ศึกษาเรื่อง การศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า

เอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายมีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพกับเพื่อน และการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อนักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน นักเรียนจะให้ความสนใจสนทนากับเพื่อน และเปิดเผยถึงความคิด ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมของนักเรียน เมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อน ทำให้นักเรียน รู้จักและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น การที่นักเรียนให้การยอมรับเพื่อนตามสภาพที่เพื่อนเป็น ทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะยอมรับด้วย นอกจากนี้การที่นักเรียนได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อมีปัญหา ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่โดดเดี่ยว หรือถูกทอดทิ้ง นักเรียนจึงมีความมั่นใจในตนเองเมื่อจะกระทำสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองตนเอง ได้รู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านใด มีความถนัดในด้านใด นอกจากนี้ยังมีโอกาสได้แสดงความคิดริเริ่ม และความสามารถของตนเองออกมา จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้นับเป็นการส่งเสริมการกล้าแสดงออกของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

ในระหว่างที่ทำการทดลองผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนพบว่า นักเรียนให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี นักเรียนมีความกล้าแสดงความคิดเห็นและกล้าแสดงออก ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น หรือ “...ทำให้กล้าพูด กล้าแสดงออกในทางที่ดี และได้ฟังในสิ่งที่เพื่อนพูด สามารถกล้าแสดงออกต่อสังคมได้ดี...” หรือ “...ได้ฝึกความมั่นใจ สามารถนำไปใช้กับการเรียนได้...” หรือ “...นำไปใช้ในการกล้าแสดงออกในชีวิตประจำวันและปรับตัวกับผู้อื่น...” เป็นต้น และส่วนข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัว ที่ได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ ผู้วิจัยคิดว่าการที่กิจกรรมโดยส่วนใหญ่เป็นลักษณะของการแบ่งกลุ่ม ทำให้นักเรียนต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการทำงานร่วมกับเพื่อน ดังเห็นได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้ เช่น “...รู้สึกมีความสุข สนุกสนาน...” หรือ “...อยากให้กิจกรรมแบบนี้อีกครับ...” หรือ “...รู้สึกชอบ ไม่น่าเบื่อ...” หรือ “...อยากให้ครูจัดกิจกรรมแบบนี้มากขึ้นและให้ความรู้มาก ๆ...” หรือ “...อยากให้มีเกม...” หรือ “...รู้สึกสนุก ทำให้ได้ทำงานร่วมกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น...” เป็นต้น

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียน สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับ และเป็นแนวทางนำไปใช้ในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ โดยนำพลังตัวตน พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test and Post-test Control Group Design)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงกว่าก่อนทดลอง
2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 6 ห้องเรียน รวมนักเรียนทั้งหมด 277 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง นำห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวต่ำสุดมา 2 ห้อง แล้วสุ่มจัดกลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน โดยวิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 6 ห้องเรียน ทั้งหมด 277 คน ทำแบบวัดการปรับตัว
2. เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวต่ำสุด จำนวน 2 ห้องเรียน ที่ไม่มีความแตกต่างกันของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว
3. สุ่มจัดกลุ่ม (Random Assignment) โดยนักเรียนห้อง ม.1/3 จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนห้อง ม.1/2 จำนวน 42 คน เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนแบ่งการดำเนินการจำนวน 11 ครั้ง ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบวัดการปรับตัว เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยปรับมาจากแบบวัดการปรับตัวของ วรณนา นิมวุ่น (2549) และของสาทร ใจตรง (2548) โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านสังคม ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (Rating-Scale) 4 ระดับ คือ “จริงมากที่สุด” “จริงมาก” “จริงน้อย” และ “จริงน้อยที่สุด” จำนวน 36 ข้อ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้นจากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการปรับตัวไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.87

2.2 แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนเมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เพื่อสอบถามความคิดเห็นถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรราชทินนาคามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนนรราชทินนาคามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรราชทินนาคามาศูวิทยา

จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และขอ
อนุญาตในการใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการปรับตัว ก่อนทดลอง
โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการที่นักเรียนทำแบบวัดการปรับตัวทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน โดยดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ห้อง ม.1/3
มีผู้วิจัยเป็นผู้นำเสนอกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 3 มิถุนายน 2557 ถึงวันที่ 8 กรกฎาคม 2557 รวมทั้งสิ้น 11 ครั้ง
สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จัดกิจกรรมทุกวันวันอังคารในคาบวิชาแนะแนว และวันพฤหัสบดี
ในคาบว่าง สถานที่คือห้องเรียนประจำของนักเรียนกลุ่มทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียน
การสอนตามปกติในคาบวิชาแนะแนวโดยอาจารย์แนะแนวประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้เมื่อเสร็จสิ้น
กิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา และทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัว ซึ่งเป็น
เครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง
(Post-test)

6. นำคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบ
ก่อนและหลังการทดลองและวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

7. นำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมาสรุปเนื้อหาจากการเข้าร่วมโปรแกรม
พัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจาก
แบบวัดการปรับตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามेटริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามेटริก (Parametric Statistics) Paired-Sample t-test

2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งเป็นอิสระต่อกันโดยใช้สถิติพารามेटริก (Parametric Statistics) Independent-Sample t-test

3. สรุปเนื้อหา (Summary Content)

สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนแต่ละครั้งด้วยการบรรยาย

สรุปผลจากการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการปรับตัว โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการปรับตัว โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา

ผู้เรียนมีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยได้แบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวเพิ่มสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชทินนดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ได้ จึงควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีการปรับตัวต่ำ โดยผู้ใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตามความเหมาะสมของนักเรียน อีกทั้งควรศึกษาและทำความเข้าใจโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนให้ละเอียดเพื่อที่จะทำให้การนำไปใช้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ในการดำเนินโปรแกรมการพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัว ผู้วิจัยควรแสดงความเป็นกันเอง เพื่อให้นักเรียนรู้สึกไว้วางใจ จะทำให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ตลอดจนช่วยให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสนุกสนานมากขึ้น อีกทั้งในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยต้องมีความใจเย็น และต้องคำนึงถึงความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคน

3. ผู้ที่จะนำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวนี้ไปใช้ ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องของพลังตัวตน พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และการปรับตัว จากหนังสือต้นทุนชีวิต และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนได้ตรงตามเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนเพิ่มเติม โดยนำไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนอื่น ๆ ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นนักเรียนที่เปลี่ยนจากการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษามาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษา ต้องพบเจอเพื่อนใหม่ ครูใหม่ และสภาพแวดล้อมแวดล้อมใหม่ในโรงเรียน ทำให้นักเรียนต้องมีการปรับตัว อีกทั้งแต่ละโรงเรียนก็มีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป

2. จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถช่วยให้นักเรียนมีการปรับตัวสูงขึ้น ผู้วิจัยมองว่า เพศ ของนักเรียนที่แตกต่างกันนั้นจะมีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนหรือไม่ เพศชายหรือเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันอย่างไร ควรมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นต่อไปว่าเด็กในช่วงวัยนี้เพศใดมีการปรับตัวได้ดีกว่ากัน

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542.

กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมการค้าและพัฒนา.

_____. 2546. แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมการค้าและพัฒนา.

_____. 2551. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

_____. 2552. แนวการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี เรื่องสุขภาพจิตด้วยอีคิว. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.

กรรณิการ์ ถาวร. 2554. ผลของโปรแกรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อพลังตัวตนและพลังสร้างปัญญาของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางเขน (ไผ่สาธิตสุธรรม). วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กันยา สุวรรณแสง. 2533. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: บำรุงสาส์น.

กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

คมเพชร ฉัตรสุกฤดี. 2546. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

จริยกุล ตรัสสุวรรณ. 2542. การศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

จิตตินันท์ บุญสถิตกุล. 2548. จิตวิทยาวัยรุ่นในโรงเรียน. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาวัยรุ่นในโรงเรียน: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จุฑา บุรีภักดี. 2549. การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สมายด์ ปรีณ.

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. 2527. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพมหานคร: มิตรนราการพิมพ์.

ชูชัย สมितिไกร. 2527. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เอกสารคำสอนวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา 1: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูชีพ เขียวพัฒน์. 2553. กิจกรรม. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

ณัฐธิดา กาญจนกุล. 2555. ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เดมศักดิ์ คทวนิช. 2546. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน. 2553. ผู้จัดการออนไลน์. จิตแพทย์เตือนพ่อแม่ลูกสอบเข้า ม.1 และ ม.4 ไม่ได้ อย่าตำว่า ต่ำหนี้รุนแรง. (Online). <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9530000043538>, 30 มีนาคม 2556.

ทศนา แคมมณี. 2545. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: นิชนเอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.

ทีนิวส์ออนไลน์. 2556. อี้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 แทงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลือดสด
 โกรธที่ถูกประจานในเฟสบุ๊ก. (Online). <http://www.tnews.co.th/html/news/60996>,
 4 มิถุนายน 2556.

นิภา นิธยาน. 2530. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร:
 เดียนสโตร.

ประนอม เดชชัย. 2531. นวัตกรรมการเรียนการสอนและแนวปฏิบัติสังคมศึกษา. กรุงเทพมหานคร:
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประสาธ อิศรปริดา. 2523. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542. พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร: วิสิทธิ์พัฒนา จำกัด.

พนม ลิมอารีย์. 2529. กลุ่มสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม: ปริดาออฟเซตการพิมพ์.

พรพิมล เจียมนาครินทร์. 2539. พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ดันอ้อ แกรมมี จำกัด.

พรรณี ชูทัย เจนจิต. 2545. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร:
 เสริมสินพีรเพรส ซิสเท็ม.

พระมหาวิหระพงศ์ วิหระโส. 2552. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้น
 มัธยมศึกษาตอนต้น จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการ
 ปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียน
 วิสุทธิกษัตริ์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
 สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มาลินี บุญยรัตน์. 2554. การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

มาลี จุฬา. 2542. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ จำกัด.

ลักขณา ศรีวัฒน์. 2545. สุขภาพจิตและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

วรรณ นิม่วน. 2549. การปรับตัวในการใช้ชีวิตในกรุงเทพมหานคร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนเทพศิลา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี. 2549. จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วาสนา ฤทธิสิทธิ์. 2552. ผลของค่ายโรงเรียนเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโชคชัยสามัคคี อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิภาสมา เมืองอยู่. 2542. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรียา ตั้งโลก. 2555. ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับทักษะชีวิตของพฤติกรรมความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิริวรรณ ถิตยรัศมี. 2555. ได้ศึกษาการเปรียบต้นทุนชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ที่มีสถานภาพต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมพร สุทัศนีย์. 2547. จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สาธิต ใจตรง. 2548. การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สาวตรี อินวสุต. 2552. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลอ้อมน้อย อำเภอกะทู้มเบน จังหวัดสมุทรสาคร. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2554. การเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

สิริชัย ประทีปฉาย. 2533. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. จันทบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.

สุริยเดว ทรีปาตี. 2552ก. ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา.

_____. 2552ข. สร้างต้นทุน (ชีวิต) คุณทำได้. กรุงเทพมหานคร: รวมทวีผลการพิมพ์.

_____ และคณะ. 2553. “โครงการศึกษาสภาพการณ์ต้นทุนชีวิตนักเรียนมัธยมทั่วประเทศ.” วารสารกุมารเวชศาสตร์. 2556 (1): 36-42.

โสมรสมิ์ จันทระประภา. 2543. การบริหารทางจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

อรทัย พ่วงพี. 2554. ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิตกับเอกลักษณ์แห่งตน และความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Courtney, J. 2010. **A study of the relationship between the developmental assets framework and the academic success of at-risk elementary to middle school transitioning students.** Doctor of Education Theses, Dallas Baptist University.

Kaplan, L. 1959. **Mental Health and Human Relation in Education.** New York: Harber and Brothers.

Newman, J. E. 2003. "Exploring early adolescents' adjustment across the middle school transition: The role of peer experiences and social- cognitive factors." **ProQuest Dissertations and Theses.** Ann Arbor: UMI Dissertations Publishing, 1-127.

Obioma, H. O. 2013. "Emotional intelligence and Life Adjustment for Nigerian Secondary Students." **Journal of International Education Research.** 3(9): 1-99.

Search Institute. 2003.**What Are Developmental Assets. Retrieved** (Online).
www.search-institute.org/content/what-are-developmental assets, June 7, 2011.

Stone and Church. 1998. **Social Psychology.** Englewood Cliffs: Prentice- Hall.







ที่ ศธ 0513.109/ 1๐1

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๔ มกราคม 2557

เรื่อง ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนรรราชทินดามาศูวิทยา

ด้วย นางสาวปาจริย์ จันชื่น นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรรราชทินดามาศูวิทยา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียน เกี่ยวกับพฤติกรรม การปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรรราชทินดามาศูวิทยา และขออนุญาตใช้นักเรียนของโรงเรียนนรรราชทินดามาศูวิทยา เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวปาจริย์ จันชื่น ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวปาจริย์ จันชื่น จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780

ที่ ศธ 0513.109/1-๒๔



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 จามวงส์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๗/ มีนาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์พิชญมณีน ลีกำเนิดไทย

ด้วย นางสาวปจรรย์ จันชื้อ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรรราชทินดตามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร. 0 2942 8780, 0 2561 4889

ที่ ศธ 0513.109/1-ผ



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 จามวงส์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒ มีนาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์ธัญสมร คชนทร์เดชา

ด้วย นางสาวปจรรย์ จันชื้อ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ถิระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร. 0 2942 8780, 0 2561 4889

ที่ ศธ 0513.109/4-67



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑ มีนาคม 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์เพ็ญศิริ บุญเขต

ด้วย นางสาวปจรรย์ จันซื่อ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรราชวินิตดามาวินทยา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร. 0 2942 8780, 0 2561 4889

ที่ ศธ 0513.109 

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๕ เมษายน 2557

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

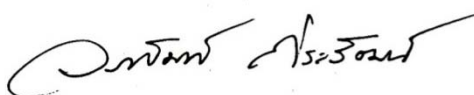
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2

ด้วย นางสาวปาจรีย์ จันชื่น นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ 1. อาจารย์พิชญ์มณฑน์ ลีกำเนิดไทย 2. อาจารย์ธัญสมร คเชนทร์เดชา บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780

ที่ ศธ 0513.109/1-461



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๔ เมษายน 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง

ด้วย นางสาวปาจริย์ จันขึ้น นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวรราชาทินัดดามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะทำการทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง ในภาคต้น ปีการศึกษา 2557 ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม 2557 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ โดยจะนำผลที่ได้ประกอบการพิจารณาดำเนินการวิจัยต่อไป

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวปาจริย์ จันขึ้น ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวปาจริย์ จันขึ้นจะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนนรราชทินนิตตามาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์พิษณุมนต์ ลีกำเนิดไทย

ประวัติการศึกษา

ระดับปริญญาตรี

- ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) (เกียรตินิยม) สาขามัธยมศึกษา วิชาเอกจิตวิทยา และวิชาเอกสังคมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระดับปริญญาโท

- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศส.ม.) สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2

หน้าที่ความรับผิดชอบปัจจุบัน

ศึกษานิเทศก์ วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ รับผิดชอบดูแลงานส่งเสริมพัฒนาระบบประกันคุณภาพการศึกษา

2. อาจารย์รัชฎสมร คชนทร์เดชา

ประวัติการศึกษา

ระดับปริญญาตรี

- วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ระดับปริญญาโท

- การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2

หน้าที่ความรับผิดชอบปัจจุบัน

ศึกษานิเทศก์ วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ รับผิดชอบดูแลงานติดตามและประเมินผลการจัดการศึกษา

3. อาจารย์เพ็ญศิริ บุญเขต

ประวัติการศึกษา

ระดับปริญญาตรี

- ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ระดับปริญญาโท

- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถานที่ทำงาน โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง กรุงเทพมหานคร

หน้าที่ความรับผิดชอบปัจจุบัน

หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลางกรุงเทพมหานคร



โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ไซโยไครหนอ

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมในการชี้แจงการเข้าร่วมโปรแกรม ให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจถึงรายละเอียดของกิจกรรม วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนวัน เวลา สถานที่ และข้อตกลงร่วมกัน ช่วยสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกันสร้างเสริมการยอมรับซึ่งกันและกัน จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและประสบความสำเร็จด้วยดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเป็นการสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน
3. เพื่อให้นักเรียนทราบรายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรม วัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนวัน เวลา สถานที่ และข้อตกลงร่วมกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานไฮโยไครหนอ
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและแนะนำตัวให้นักเรียนรู้จัก (เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและเป็นมิตร เกิดความไว้วางใจในการเข้าร่วมโปรแกรม)
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบรายละเอียดการเข้าร่วมโปรแกรม วัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนวัน เวลา สถานที่ และข้อตกลงร่วมกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนให้นักเรียนทุกคนฟัง
2. ผู้วิจัยแจกใบงานไฮโยไครหนอให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
3. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนดำเนินกิจกรรมใบงานไฮโยไครหนอดังนี้
 - ให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตรงข้อความที่กำหนดในช่องใดก็ได้ แล้วให้เขียนชื่อเพื่อนลงในช่องนั้น ๆ
 - เมื่อนักเรียนสามารถเขียนชื่อเพื่อนในช่องจนเรียงกันเป็นแนวดิ่งหรือแนวนอน หรือ แนวทแยงของช่องก็ตาม (ทั้งสิ้น 5 ช่อง) โดยชื่อเพื่อนจะต้องไม่ซ้ำกัน ให้นักเรียน ตะโกนว่า “ไฮโย”
4. ผู้วิจัยให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม

5. ผู้วิจัยให้สัญญาณยุติกิจกรรมหลังจากที่มีนักเรียนสามารถตะโกนว่า “ไชโย” ได้ จำนวน 3 คนพร้อมตรวจสอบความถูกต้อง

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่สามารถตะโกนว่า “ไชโย” คนแรกออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนเรียกเพื่อนที่มีชื่ออยู่ในช่องไชโยของตนเอง (ชื่อเพื่อนของผู้ที่สามารถไชโยได้ สามารถซ้ำกันได้) ออกมาเพื่อแนะนำคุณสมบัติให้เพื่อนคนอื่น ๆ ได้รู้จัก และดำเนินการต่อไปจนครบ 3 คน

7. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมนักเรียน พร้อมสอบถามนักเรียนที่สามารถตะโกนว่า “ไชโย” ได้นั้น นักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการตามหาชื่อเพื่อนได้รวดเร็วและถูกต้อง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “การที่นักเรียนเริ่มต้นจากการรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีถือว่าเป็นจุดเล็ก ๆ ในการสร้างมิตรภาพซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นในสังคม การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสื่อสารกันจะทำให้เราเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้นักเรียนได้เห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่จะนำมาสู่การเข้าใจผู้อื่น และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง

3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ใบงานไฮโยไครหนอ

ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น ม.

ใส่แว่นตา	เกิดวันอาทิตย์	เป็นลูกคนเดียว	มีพี่น้อง 3 คน	ชอบวิชา ภาษาไทย
ชอบกิน ข้าวมันไก่	มาโรงเรียนเช้า ที่สุด	ชอบดูละคร ช่อง 9	เป็นลูกครูใน โรงเรียน	ชอบเพลงร็อก
ชอบดูละคร ช่อง 7 สี	ชอบวาดรูป	อยากเป็น นางแบบ	ชอบร้องเพลง ลูกทุ่ง	ซื้อขึ้นต้นด้วย ส
ชอบสีเขียว	สวยที่สุดใน ห้อง	มีชื่อจริง 4 พยางค์	ชอบวิชา คณิตศาสตร์	ลายมือสวยที่สุดใน ห้อง
ตลกที่สุดใน ห้อง	แต่งกาย เรียบร้อยที่สุด	อนาคตอยากเป็น คุณครู	ชอบเดิน	เป็นหัวหน้าห้อง



ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง พลังตัวตน

ชื่อกิจกรรมตราประจำตัว

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

การที่นักเรียนมีโอกาสสำรวจตนเองในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จะช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองดีขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจลักษณะนิสัย จุดเด่น จุดด้อย ข้อเสีย รวมถึงปัญหาของตนเองได้เป็นอย่างดี รู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม และยังสามารถเรียนรู้คนอื่น ๆ ทำให้เห็นความหลากหลายและเกิดการยอมรับมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้ว่าควรพัฒนาลักษณะของตนในด้านใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางการแก้ไขปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น และช่วยทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองและบอกลักษณะต่างๆ ของตนทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถปรับตัวกับคนอื่นได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานตราประจำตัว
2. ใบงานสำรวจกันเถอะ
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียนแล้วนำเข้าสู่กิจกรรมโดยเปิดประเด็นชวนคิดกับนักเรียนเกี่ยวกับธรรมชาติของคนว่า “คนเรานั้นไม่มีใครเกิดมาสมบูรณ์พร้อม คนทุกคนล้วนมีความแตกต่างมีลักษณะที่ไม่เหมือนกัน มีทั้งข้อดีข้อเสียในตนเอง แต่คนเรานั้นจะยอมรับและเข้าใจตนเองได้มากน้อยแค่ไหน”

2. ผู้วิจัยตั้งคำถามต่อไปนี้

- นักเรียนทราบหรือไม่ว่า สาเหตุที่ทำให้คนเรามีความแตกต่างกันคืออะไร (พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม)

- นักเรียนเคยได้ยินความแตกต่างระหว่างบุคคลหรือไม่ มีองค์ประกอบอะไรบ้าง (ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา)

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยยกตัวอย่างเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง ให้นักเรียนสังเกตว่ามีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับองค์ประกอบของตน สาเหตุของความแตกต่างระหว่างบุคคล ได้แก่ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม และความแตกต่างระหว่างบุคคล ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา พร้อมยกตัวอย่างให้นักเรียนฟังในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย-ความสูง สีผิว น้ำเสียง, ด้านอารมณ์-โกรธ ดีใจ เสียใจ, ด้านสังคม-ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน, ด้านสติปัญญา-การคิด วิเคราะห์

3. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ตราประจำตัว” ให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนสำรวจตนเองว่ามี การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนเขียนบรรยายลักษณะของตนเองในแต่ละด้านลงในใบงาน

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามลักษณะความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยการนับเลข 1-4 ดังนี้

- นับเลข 1 คือ กลุ่มที่ 1 ด้านร่างกาย
- นับเลข 2 คือ กลุ่มที่ 2 ด้านอารมณ์
- นับเลข 3 คือ กลุ่มที่ 3 ด้านสังคม
- นับเลข 4 คือ กลุ่มที่ 4 ด้านสติปัญญา

พร้อมแจกใบงาน “สำรวจกันเถอะ” เพื่อให้นักเรียนได้ทราบลักษณะความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านนั้น ๆ ของสมาชิกในกลุ่ม แล้วสำรวจว่าแต่ละลักษณะมีจำนวนนักเรียนกี่คน มีลักษณะที่เหมือนและแตกต่างได้แก่อะไรบ้าง เมื่อสำรวจเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนยกมือขึ้น

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนของกลุ่ม ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “บุคคลจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด ความสามารถ ลักษณะนิสัยใจคอ ฯลฯ เนื่องจากแต่ละบุคคลเติบโตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ย่อมมีผลต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการที่นักเรียนได้เรียนรู้และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลจะช่วยให้ นักเรียนรู้จักและเข้าใจลักษณะนิสัยตนเองได้ดีขึ้น เกิดการยอมรับตนเองทั้งจุดเด่นและจุดด้อยเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไปและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ใบงานตราประจำตัว

ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น ม.....

ให้นักเรียนเขียนบรรยายลักษณะของตนในแต่ละด้านเพื่อให้เข้าใจลักษณะพัฒนาการแต่ละด้านของตนเอง

ด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านสังคม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านสติปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานสำรวจกันเถอะ

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคนใดบ้างที่มีลักษณะเหมือนกันจำนวน.....คน

.....

.....

.....

ลักษณะที่เหมือนกัน ได้แก่

.....

.....

.....

2. นักเรียนคนใดบ้างที่มีลักษณะแตกต่างกัน จำนวน.....คน

.....

.....

.....

ลักษณะที่แตกต่าง ได้แก่

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าความแตกต่างระหว่างบุคคลมีประโยชน์กับนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง พลังตัวตน

ชื่อกิจกรรม ต้นไม้แห่งความสำเร็จ

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

บุคคลทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นความสามารถของตนเองจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นหากนักเรียนมีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้ทราบในเวลาอันเหมาะสม จะทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองและนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กล้องสี
2. กระดาษโปสเตอร์
3. ใบงานต้นไม้แห่งตัวตน
4. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ให้นักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมต้นไม้แห่งความสำเร็จโดยสุ่มถามนักเรียน 2-3 คนว่า “นักเรียนมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง และเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จเป็นที่น่าสนใจในชีวิตบ้าง” วันนี้เราจะมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานต้นไม้แห่งตัวตนให้นักเรียนทุกคน
2. ผู้วิจัยอธิบายว่า ให้นักเรียนจินตนาการถึงต้นไม้ใหญ่ที่นักเรียนเคยเห็นและให้นักเรียนคิดว่าตนเองคือต้นไม้ใหญ่ต้นนั้น โดยตั้งคำถามดังนี้
 - นักเรียนคิดว่า ต้นไม้มีส่วนประกอบอะไรบ้าง (ราก ลำต้น กิ่ง ใบ ดอก ผล)
 - นักเรียนคิดว่า อะไรคือคุณสมบัติที่ทำให้ต้นไม้ใหญ่เติบโต แข็งแรงและมีอายุยืน (ราก)
 ให้นักเรียนเขียนถึงลักษณะสำคัญของตนเองที่จะติดตัวไปตลอด (เช่น ความใจเย็น ความเสียสละ) ลงในบริเวณของรากต้นไม้ในใบงาน
 - ถ้าเปรียบลำต้น คือ ความสามารถพิเศษของนักเรียน นักเรียนมีความสามารถพิเศษอะไรบ้าง ให้นักเรียนเขียนความสามารถพิเศษของตนเอง (เช่น ร้องเพลง วาดรูป ฟิสิกส์) ลงในบริเวณลำต้น
 - และเปรียบกิ่งใบ คือ ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ นักเรียนเคยทำอะไรที่ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าสนใจในชีวิตบ้าง (เช่น ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดร้องเพลง) ให้นักเรียนเขียนความสำเร็จของตนเองลงไปในบริเวณกิ่งใบ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งชื่อต้นไม้ด้วยชื่อจริงของตนเอง (ต้น.... ชื่อจริงของนักเรียน)
4. เมื่อนักเรียนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการจับฉลากชื่อค่ายเพลงให้นักเรียนที่ได้ชื่อค่ายเพลงเดียวกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน
5. จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันรวบรวมลักษณะสำคัญของสมาชิกแต่ละคน (บริเวณราก) ความสามารถพิเศษ (บริเวณลำต้น) และความสำเร็จ (บริเวณกิ่งใบ) เป็นภาพรวมของกลุ่ม
6. ให้นักเรียนช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะกลุ่มที่ต้องการ โดยวาดลงในกระดาษโปสเตอร์และสีที่จัดเตรียมไว้ให้ ชื่อผลงานว่า “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ” จากนั้นส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนเพื่อให้เพื่อน ๆ ในห้องได้รับรู้ และนำภาพติดไว้บนกระดานดำ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “จะเห็นได้ว่านักเรียนแต่ละคนมีความสามารถอยู่ในตัวเอง เพียงแต่ยังไม่ได้นำออกไม่ใช้ให้เกิดประโยชน์ วันนี้นักเรียนได้มองเห็นความสามารถของตนเองที่มีอยู่ และสามารถบอกคุณลักษณะที่ดีของตนเองให้เพื่อน ๆ ได้ทราบ และได้ทราบคุณลักษณะที่ดีของเพื่อนด้วยเช่นกัน จะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความสำเร็จ มองเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในด้านดี และยอมรับตนเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคทำให้นักเรียนมีความพยายาม ความตั้งใจ มีความหวัง ไม่ท้อแท้ ยอมรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และจะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขที่ตนปรารถนา ”
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง พลังตัวตน

ชื่อกิจกรรม มั่นใจพาเพลิน

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

การมีความมั่นใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเป็นพลังของจิตใจต้องหมั่นกระตุ้นให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างกำลังใจ สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ไม่เกิดความกลัว ความประหม่า หรือความอายได้ หากนักเรียนเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำให้งานสำเร็จได้ก็จะนำไปสู่การมีพลังกาย พลังใจที่จะทำงานนั้นอย่างเต็มความสามารถ กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก กล้าคิด กล้าทำโดยไม่ลังเล และไม่ว่างานหรือวิชาเรียนใด ๆ นั้นจะมีความท้าทาย มีความยากลำบากหรือมีอุปสรรคแค่ไหน ก็คงไม่เกินความสามารถของตนที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าแสดงออก

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ถุงผ้า
2. บัตรคำตั้ง
3. ใบงานมั่นใจพาเพลิน
4. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมให้นักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการจับฉลากชื่อยี่ห้อรถยนต์ และให้นักเรียนที่ได้ชื่อยี่ห้อรถยนต์เดียวกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน
2. ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารับถุงผ้า โดยครูอธิบายกติกา ดังนี้
 - เมื่อได้รับถุงผ้าแล้วให้คนที่ถือถุงผ้าคนที่ 1 เริ่มหยิบบัตรคำสั่งเป็นคนแรก และเวียนกันตามลำดับจนถึงคนสุดท้าย คนละ 1 ใบ
 - เมื่อสมาชิกได้รับบัตรคำสั่งแล้ว ไม่อนุญาตให้แลกเปลี่ยนคำสั่งกับเพื่อนเด็ดขาด
 - จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแต่งนิทานขึ้นมาหนึ่งเรื่องพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบตามบัตรคำสั่งที่แต่ละคนได้รับ นำมาแต่งให้สอดคล้องกัน เมื่อถึงคนสุดท้ายนิทานเรื่องนี้จะต้องจบลงอย่างสมบูรณ์ (บัตรคำสั่งแสดงท่าทาง 8 คำ ได้แก่ คนไม่สบาย, หัวเราะ, ร้องเพลง, ลิง, รำมวย, กระเทย, ตื่นเต้น และคนตาบอด)
 - ระหว่างที่เพื่อนแสดงสมาชิกทุกคนต้องตั้งใจฟัง ไม่หัวเราะเยาะ หรือคำหนีกัน
3. เมื่อทุกกลุ่มเข้าใจกติกาแล้ว ให้ลงมือปฏิบัติแต่งนิทานพร้อมแสดงท่าทางตามบัตรคำสั่งที่แต่ละคนได้รับ โดยให้สมาชิกคนแรกเริ่มแต่งนิทานก่อนตามลำดับจนจบลงที่คนสุดท้าย (ใช้เวลา 5 นาที)
4. เมื่อทุกกลุ่มแต่งนิทานเรียบร้อยแล้ว ให้แต่ละกลุ่มออกมาเล่านิทานพร้อมแสดงท่าทางประกอบให้เพื่อน ๆ ในห้องฟัง (ใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 3 นาที)

5. เมื่อเล่นนิทานครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนร่วมกันให้คะแนนแต่ละกลุ่มโดยการยกมือเพียงครั้งเดียว กลุ่มใดที่มีผู้ลงคะแนนให้มากที่สุดแสดงว่าเป็นผู้ชนะ

6. จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนทุกคนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น ดังนี้

- ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้รับบัตรคำสั่งให้แสดงตามคำสั่งนั้น ๆ
- เวลาที่ต้องแสดงให้เพื่อนในกลุ่มดูกับออกมาแสดงหน้าชั้นเรียนมีความรู้สึกแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “จากกิจกรรมมั่นใจพาเพลิน นักเรียนจะเห็นว่าแต่ละคนมีความสามารถ มีความกล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตนเอง และสามารถเล่นนิทานพร้อมแสดงท่าทาง นั้นเป็นสิ่งที่ดีที่จะนำนักเรียนให้ประสบความสำเร็จ บางคนอาจยังเขินอาย หรือยังแสดงบทบาทได้ไม่เต็มที่ แต่ครูเชื่อว่านักเรียนสามารถทำได้และสามารถพัฒนาความกล้า ความมั่นใจในตนเองให้มากยิ่งขึ้นได้ เพราะนักเรียนมีความมุ่งมั่น พยายาม เชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ขอให้ทุกคนมีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าเรามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปใช้กับการเรียนและการทำงานได้ ถ้านักเรียนมั่นใจในความสามารถของนักเรียนไม่ว่าวิชานั้นจะเป็นวิชาที่ยาก หรือนักเรียนไม่ชอบก็ตาม แต่ถ้านักเรียนมุ่งมั่น ตั้งใจ และพยายาม มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองครูเชื่อว่านักเรียนจะประสบความสำเร็จในการเรียนวิชานั้น ๆ อย่างแน่นอน”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ใบงาน มั่นใจพาเพลิน

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม 1..... 5.....
 2..... 6.....
 3..... 7.....
 4..... 8.....

นิทานเรื่อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง พลังสร้างปัญญา

ชื่อกิจกรรม ความรับผิดชอบของฉัน

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

ความรับผิดชอบเป็นสิ่งจำเป็นของการอยู่ร่วมกันในสังคม บุคคลมีหน้าที่ของตนเอง และมีความเชื่อมโยงกับผู้อื่น แต่ละคนย่อมมีหน้าที่ที่แตกต่างกัน ซึ่งการมีความรับผิดชอบต่อตนเองในด้านการเรียนทำได้โดยการตั้งใจฟังขณะครูสอน ไม่เล่นกับเพื่อนขณะครูสอน ส่งการบ้านสม่ำเสมอ เข้าเรียนสม่ำเสมอ มีการซักถามในสิ่งที่ตนข้องใจ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและปฏิบัติงานกลุ่ม ถ้านักเรียนสามารถเข้าใจและรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ย่อมสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ ซึ่งส่งผลดีต่อตัวนักเรียนในเรื่องการเรียน การทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความรับผิดชอบของตนเองที่ผ่านมาและความรับผิดชอบในการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนบอกข้อดีของความรับผิดชอบในการเรียน และข้อเสียของความไม่รับผิดชอบในการเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง ความรับผิดชอบในการเรียน
2. ใบงาน เรื่อง ความรับผิดชอบของฉัน
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมให้นักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่า “นักเรียนแต่ละคนให้ความหมายของความรับผิดชอบอย่างไร” เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องที่เรียน
3. ผู้วิจัยบันทึกคำตอบของนักเรียนบนกระดานดำ ทบทวนคำตอบในภาพรวมของนักเรียนก่อนให้ใบความรู้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ใบความรู้กับนักเรียน เรื่อง ความรับผิดชอบในการเรียน
2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการจับฉลากชื่อผักและให้นักเรียนที่ได้ชื่อผักเดียวกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน
3. เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีของความรับผิดชอบในการเรียน และข้อเสียของความไม่รับผิดชอบในการเรียน และคำขวัญหรือข้อคิดเตือนใจหรือเชิญชวนให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียน บันทึกลงในใบงาน พร้อมทั้งนำเสนอหน้าชั้นเรียน
4. ผู้วิจัยสรุปจากการนำเสนอของความรับผิดชอบในการเรียนของแต่ละกลุ่มและบรรยายเพิ่มเติม
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนลงคะแนน (โดยการยกมือ) ให้กับคำขวัญหรือข้อคิดเตือนใจ ซึ่งนักเรียนมีความเห็นว่าเป็นคำขวัญหรือข้อคิดเตือนใจที่ดีมีความเหมาะสม
6. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “ความรับผิดชอบถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่นักเรียนทุกคนต้องมี หมั่นฝึกฝนและปฏิบัติให้เป็นอุปนิสัย นักเรียนจะต้องมีความตั้งใจในการเรียนและการทำงาน รู้จักหน้าที่ของตนเอง และจะต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายนั้นให้สำเร็จให้ตรงต่อเวลา เพียงเท่านั้นก็จะทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่องานที่ได้รับมอบหมาย”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมิน

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



ใบความรู้ เรื่อง ความรับผิดชอบในการเรียน

ความรับผิดชอบ หมายถึง หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติให้ลุล่วงตามที่ได้รับมอบหมาย หรือการยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำใดๆ ของตนเอง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน

ในที่นี้ ความรับผิดชอบของนักเรียน คือ การแสดงออกโดยการกระทำในลักษณะของความตั้งใจเรียน การตั้งใจฟังขณะครูสอน ไม่เล่นกับเพื่อนขณะครูสอน ส่งการบ้านตรงต่อเวลา มาเรียนสม่ำเสมอ เอาใจใส่ต่อการเรียน ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ มีการซักถามในสิ่งที่ตนข้องใจ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและปฏิบัติงานกลุ่ม ดูแลเก็บรักษาของใช้ส่วนตัวและส่วนรวม มีอุปกรณ์การเรียนมาครบทุกวัน และทำเวรประจำวัน

ความรับผิดชอบที่สำคัญที่สุดของเด็กวัยเรียน คือ ความรับผิดชอบในการเรียน



ใบงาน เรื่อง ความรับผิดชอบของฉัน

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม 1..... 5.....

2..... 6.....

3..... 7.....

4..... 8.....

 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ข้อดีของความรับผิดชอบในการเรียน”

.....

.....

.....

.....

.....

 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ข้อเสียของความไม่รับผิดชอบในการเรียน”

.....

.....

.....

.....

.....

 คำขวัญ/ข้อคิดเตือนใจหรือเชิญชวนให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง พลังสร้างปัญญา

ชื่อกิจกรรม ฉันทำได้

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

ความตั้งใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการเรียน การทำงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องยากก็อาจทำได้โดยง่าย ความตั้งใจนั้นต้องประกอบด้วยความมุ่งมั่นและความใส่ใจจึงจะสำเร็จ ซึ่งหลายครั้งที่เราตั้งใจทำอะไรสักอย่างแล้ว แต่เกิดความท้อแท้ เกิดอุปสรรค สิ่งหนึ่งที่ต้องยึดเหนี่ยวไว้ให้มั่น ก็คือความตั้งใจ ถ้านักเรียนยึดมั่นอยู่กับความตั้งใจ สิ่งนั้นย่อมประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเรียนและการทำงานของตนเองอย่างเต็มความสามารถ และให้ดีที่สุด

สื่อ/ อุปกรณ์

1. หลอดพลาสติก
2. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมให้นักเรียนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

2. ครูนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการตั้งคำถามชวนคิดกับนักเรียนว่า “นักเรียนเคยเห็น หรือ ได้ฟังเกี่ยวกับ คนที่เขาประสบความสำเร็จบ้างหรือไม่ หรือนักเรียนคิดว่าเพื่อน ๆ ของนักเรียนที่ประสบความสำเร็จมีหรือไม่เพราะอะไรที่ทำให้เพื่อนประสบความสำเร็จ”

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยการจับฉลากชื่อพันธุ์สุนัข และให้นักเรียนที่ได้ชื่อพันธุ์สุนัขชื่อเดียวกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน

2. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการเล่นเกม โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันต่อหลอดให้สูงที่สุด และห้ามล้ม กลุ่มใดสามารถทำให้หลอดมีความสูงที่สุดถือว่าเป็นผู้ชนะ และได้รับรางวัล พร้อมทั้งทำให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่างก่อน

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเริ่มลงมือร่วมกันต่อหลอด โดยใช้เวลา 10 นาที สมาชิกในกลุ่มจะต้องช่วยกันต่อหลอดให้สูงที่สุดโดยห้ามให้ล้ม

4. ผู้วิจัยคอยแนะนำ ช่วยเหลือเมื่อนักเรียนต้องการความช่วยเหลือในการเล่นต่อหลอด

5. เมื่อหมดเวลาครูให้นักเรียนทุกคนยุติการเล่น และร่วมกันให้คะแนนสำหรับกลุ่มที่สามารถทำให้หลอดมีความสูงที่สุด

6. เมื่อได้กลุ่มที่ชนะต่อหลอดได้สูงที่สุดแล้ว ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกในการทำกิจกรรมวันนี้ว่ามีความรู้สึกอย่างไร

7. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า ถ้าเปรียบเทียบการเล่นเกมต่อหลอดจนได้ชัยชนะกับความสำเเร็จของคน มีอะไรบ้างที่เหมือนกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “จากการเล่นเกมต่อหลอดนั้น นักเรียนสามารถนำมาใช้กับการเรียน การทำงานต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายได้ ไม่ว่าจะเป็นงานนั้นจะยากหรือมีอุปสรรคสักแค่ไหน ถ้านักเรียนมีความตั้งใจ มุ่งมั่น เอาใจใส่ที่จะทำงานนั้นย่อมประสบความสำเร็จในที่สุด ซึ่งครูเชื่อว่านักเรียนทุกคนสามารถทำได้ และนักเรียนทุกคนก็มีความตั้งใจ พยายาม ความตั้งใจเป็นบ่อเกิดของความสำเเร็จ”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง พลังสร้างปัญญา

ชื่อกิจกรรม บอกไป..ทายคำ

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนปรารถนาที่ต้องการความสำเร็จในชีวิต สิ่งสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จหรือความสำเร็จได้ คือ การสร้างความกระตือรือร้นให้กับตนเองเปรียบเสมือนเป็นพลังแห่งชีวิตที่เติมเต็มให้แก่ร่างกายและสร้างบุคลิกลักษณะที่มีเสน่ห์ บางคนมีความกระตือรือร้นเป็นพรสวรรค์มาแต่กำเนิด แต่บางคนต้องแสวงหาเองในภายหลังได้จากการฝึกความกระตือรือร้น ความสำเร็จของนักเรียนก็เช่นกัน ซึ่งความสำเร็จของนักเรียนต้องมีการฝึกความพยายามอย่างสม่ำเสมอ เช่น การใฝ่รู้ใฝ่เรียน การตั้งใจเรียน การมุ่งมั่นเพียรพยายาม การมุ่งมั่นในการทำงาน และหมั่นทบทวนบทเรียนตลอดเวลา เพื่อต้องการสิ่งที่ปรารถนาตามที่มุ่งหมายไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความกระตือรือร้น
2. เพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการทำงาน

สื่อ/อุปกรณ์

1. คำใบ้ชุด A ถึงชุด F
2. ลูกโป่งปอง 5 ลูก
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมบอกใบ้..ทายคำ โดยให้นักเรียนใช้ความกระตือรือร้นของตนเอง ในการร่วมกิจกรรมใบ้คำให้เต็มศักยภาพ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการจับฉลากประเภทของอาหารไทย, กีฬา, ดนตรีไทย, ดนตรีสากล และขนมหวาน
 - กลุ่มอาหารไทย คือ แกงเขียวหวาน, ไข่เจียว, แกงส้มชะอมกุ้ง, ต้มยำกุ้ง, ผัดไทย, ส้มตำปูปลาร้า, หมูทอด และพะโล้
 - กลุ่มกีฬา คือ วอลเลย์บอล, บาสเกตบอล, ฟุตบอล, กรีฑา, ว่ายน้ำ, ยกน้ำหนัก, ยิงปืน และ แบดมินตัน
 - กลุ่มดนตรีไทย คือ จะเข้, ระนาดเอก, ซออverture, ขลุ่ย, ซอด้วง, จิม, โทน และจิ่ง
 - กลุ่มสากล คือ กีตาร์, กลอง, เบส, ไวโอลิน, เปียโน, คีย์บอร์ด, แซกโซโฟน, และทรัมเป็ต
 - กลุ่มขนมหวาน คือ ข้าวเหนียวมะม่วง, เค้ก, ลูกชุบ, กลิ้วบวชชี, บัวลอยไข่หวาน, ไอศกรีม, น้ำแข็งไส และฝอยทอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาจับลูกปิงปอง ซึ่งมีลูกปิงปองทั้งหมด 5 ลูก ในแต่ละลูกจะมีเลขลำดับและชุดคำใบ้ติดอยู่ดังต่อไปนี้ (A-F)

- ชุด A วินมอเตอร์ไซด์, หมาบ้า, ตีลังกา, ระเบิด, ปลาลิ้นสุนัข, ลิงกินกล้วย, นกเป็ดน้ำ, เฌอ, ม้านั่ง และเสื้อกันหนาว

- ชุด B ล้มลุก, หูตึง, บาสเกตบอล, นักร้องบ้านนอก, โกงหนวด, สามเหลี่ยมมุมฉาก, พริกชี้ฟ้า, คนขาเป๋, ตั้งครรภ์ และซูปเปอร์แมน

- ชุด C อมยิ้ม, โคโยตี้, ไวโอลิน, แก้วหน้าม้า, ผมรักคุณ, เต่าหัวงู, เดินกินรำกิน, เดินรำ, มาม่าหมูดับ และหน้าไหว้หลังหลอก

- ชุด D เหม็นจี๋หน้า, หมูสามชั้น, หุ่นยนต์, ผู้ชายพายุเรือ, ตลก 6 ฉาก, จับปลาสองมือ, พี่มากขา, เป๊ปซี่, เย็นตาโฟ และไข่หัวदनก

- ชุด E หนาวจับใจ, หมาเห่าเครื่องบิน, เสื้อแขนยาว, ลมปาก, ขอใจแลกเบอร์โทร, ทหารเรือ, มวยไทย, ปากกา, เสื้อหนัง และกุญแจมือ

- ชุด F เสื้อดาว, ผีหลอก, นกสองหัว, เคารพธงชาติ, ตัดใจไม่ขาด, ม้าดีดกะโหลก, หนังสือพิมพ์, พัดลม, ขำขัน และแน่นอน

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาใบ้คำโดยมีกติกา คือ สมาชิกแต่ละกลุ่มคัดเลือกผู้ใบ้ 1 คน และสมาชิกที่เหลือเป็นผู้ทาย โดยผู้ทายจะต้องทายคำให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 4 นาที (ในกรณีที่ มีกลุ่มที่มีคะแนนสูงสุดเท่ากัน จะมีการแข่งขันอีกครั้ง โดยกำหนดเวลากลุ่มละ 3 นาที)

4. จากนั้นผู้วิจัยประกาศผลคะแนนของแต่ละกลุ่ม กลุ่มใดที่มีคะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่าสิ่งใดที่ให้นักเรียนประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมครั้งนี้แล้วให้นักเรียนเปรียบเทียบตนเองในความสำเร็จด้านต่างๆ เช่น ด้านการเรียนรู้ว่าควรทำอย่างไรตามที่ได้เรียนรู้จากการเล่นเกมใบ้..ทายคำ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “จะเห็นได้ว่านักเรียนได้ใช้ความกระตือรือร้นของตนเองอย่างเต็มศักยภาพทั้งผู้ไปและผู้ท่าย เพื่อต้องการชัยชนะที่ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ บางครั้งอาจจะมีอุปสรรคบ้าง แต่นักเรียนก็สามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ดังนั้นหากเปรียบเสมือนกับการเรียนก็เช่นเดียวกัน บางครั้งอาจมีอุปสรรคบ้าง ครูเชื่อว่านักเรียนทุกคนมีความสามารถในตนเองที่จะผ่านมันไปได้ด้วยดี เพียงแต่นักเรียนใช้ความกระตือรือร้นในตนเอง เช่น การใฝ่หาความรู้ การทบทวนบทเรียน การหมั่นถามสิ่งที่ไม่เข้าใจจากอาจารย์ ดังนั้นหากนักเรียนมีความกระตือรือร้นในตนเองอยู่เสมอ นักเรียนก็จะสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนได้”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง พลังเพื่อนและกิจกรรม

ชื่อกิจกรรมเพื่อน

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

เด็กในวัยเรียนนั้นจะให้ความสำคัญกับเพื่อน ซึ่งเพื่อนย่อมมีอิทธิพลต่อการกระทำ จิตใจ และความรู้สึกของนักเรียน สามารถทำตามพฤติกรรมของกันและกันส่งผลให้การแสดงพฤติกรรมนั้นมีทั้งเหมาะสมและไม่เหมาะสม ซึ่งถ้านักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความหมายของคำว่าเพื่อน และลักษณะของเพื่อนที่ดีก็จะทำให้นักเรียนรู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดีได้ ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ทำให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตไปในทางดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกความหมายของคำว่าเพื่อน
2. เพื่อให้นักเรียนได้แนวทางในการเลือกคบเพื่อน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง เพื่อน
2. ใบงานนี้แหละคือเพื่อน
3. กระดาษป๊อปปี้

4. ปากกาเมจิก

5. สีเทียน

6. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการตั้งคำถามว่า “นักเรียนคิดว่านักเรียนนิยามคำว่าเพื่อนว่าอย่างไร”

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกใบงานนี้แต่ละคือเพื่อนให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนตอบคำถามลงในใบงาน
2. เมื่อนักเรียนตอบคำถามในใบงานเรียบร้อยแล้ว ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการจับฉลากชื่อผลไม้และให้นักเรียนที่ได้ชื่อผลไม้เดียวกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน
3. เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนนำคำตอบของทุกคนในกลุ่มสรุปลงในแผ่นกระดาษ ที่ผู้วิจัยแจกให้ โดยให้นักเรียนทุกคนช่วยกันออกแบบผลงานของกลุ่มตนเอง ให้มีความสร้างสรรค์และสวยงามออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน
4. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน และให้นักเรียนบอกว่า ขณะที่นักเรียนมีเพื่อนตามที่ได้เรียนรู้ ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่ไม่ใช่ตามที่เรียนรู้นักเรียนจะทำอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “คำว่าเพื่อนนั้นสามารถพูดได้หลายความหมาย เมื่อนักเรียนเข้าใจความหมายของคำว่าเพื่อนแล้ว นักเรียนก็จะเป็นเพื่อนที่ดีของกันและกันได้ นักเรียนสามารถนำไปเป็นวิธีปฏิบัติให้ตนเองเป็นเพื่อนที่น่าคบ เรียนรู้และกระทำแต่พฤติกรรมที่ดี ชักจูงกันไปในทางที่ดี เท่านั้นชีวิตเราให้ดำเนินไปในทางที่ดี”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง
3. แบบบันทึกการเรียนรู้



เพื่อน คือ ส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ทุกคนต้องมีเพื่อน การคบหาเพื่อนเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต รองจากพ่อแม่ พี่น้อง และครูอาจารย์ โดยเฉพาะการคบหา “กัลยาณมิตร”

กัลยาณมิตร คือ เพื่อนที่ดี มิตรที่งามที่คอยแนะนำ ให้คำปรึกษา ชักจูงไปในทางที่ดี ช่วยเหลืออุปสรรคประคับประคองชีวิตเราให้ดำเนินไปในทางที่ดี ปราศจากความอิจฉาริษยา ความเบียดเบียน การเอารัดเอาเปรียบ หรือความเห็นแก่ตัว

หลายคนที่คบเพื่อนดีชีวิตก็พบเจอแต่ความสุขความเจริญ แต่อีกหลายคนที่คบเพื่อนไม่ดีชีวิตก็จะตกต่ำ ฉะนั้นเราต้องรู้จักเลือกคบเพื่อน

การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ และมีอิทธิพลต่อการกระทำและความรู้สึก และเรามักทำตามเพื่อน บางครั้งเป็นสิ่งดี บางครั้งเป็นสิ่งไม่ดี ฉะนั้นต้องตรวจสอบว่าเพื่อนที่ดีต้องมีลักษณะอย่างไร

1. เพื่อนที่ดีต้องมีน้ำใจรู้จักให้ ช่วยเหลือกันและกัน
2. เคารพสิทธิกันและกัน
3. ให้เกียรติกันและกัน
4. รู้จักให้อภัยกันและกัน
5. ชักชวนกันไปในทางที่ดี ไม่ฝอบายมุข
6. มีความจริงใจให้กันและกัน
7. รู้จักดักเตือนกันและกัน
8. ให้กำลังใจกันและกัน
9. ไม่เอารัดเอาเปรียบกันและกัน
10. รู้จักเป็นผู้แพ้บ้าง รับฟังเหตุผลของกันและกัน

แหล่งที่มา : <http://likitdee.tripod.com/aboutus/likitwaisai4.htm>

ใบงาน เรื่อง นี้แหละคือเพื่อน

ชื่อ.....ชั้น ม.....เลขที่.....



เพื่อน คือ ?

.....

.....

.....

.....



เพื่อนที่ดีควมเป็นอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีการเลือกคบเพื่อน ?

.....

.....

.....

.....



โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง พลังเพื่อนและกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม จิกซอมิตรภาพ

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

การทำกิจกรรมในหมู่เพื่อนๆ จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง โดยการฝึกให้นักเรียนได้ทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกัน เกิดการเรียนรู้วิธีการวางแผน การแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี ความร่วมมือร่วมใจเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่ม และให้เกิดการยอมรับความสามารถของกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนๆ
2. เพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการทำงาน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ชองปริสนา
2. ชิ้นส่วนของจิกซอ
3. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยการจับสลากชื่อคารา และให้นักเรียนที่ได้ชื่อคาราเดียวกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน

2. เมื่อนักเรียนจับกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่นเกม “จิ๊กซอมิตรภาพ” ดังนี้

- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับซองปริศนา กลุ่มละ 1 ซอง ภายในซองจะบรรจุชิ้นส่วนของจิ๊กซอที่เตรียมไว้

- เมื่อนักเรียนเห็นชิ้นส่วนของจิ๊กซอแล้ว ให้นักเรียนส่งตัวแทนของกลุ่มออกมาดูจิ๊กซอต้นแบบที่ผู้วิจัยเตรียมไว้

- เมื่อครูเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักเรียนจะต้องจำและกลับมาต่อจิ๊กซอให้เหมือนกับต้นแบบทุกประการไม่ว่าจะเป็นการวางของจิ๊กซอ สีสัน รูปทรง เป็นต้น

- โดยในแต่ละครั้งนักเรียนคนที่ออกมาดูนั้นจะต้องไม่ซ้ำกันและเรียงไปตามลำดับ กลุ่มใดสามารถต่อจิ๊กซอได้เหมือนต้นแบบมากที่สุดถือเป็นผู้ชนะ

- หลังจากผู้วิจัยอธิบายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามจนเข้าใจ แล้วจึงเริ่มให้สัญญาณลงมือปฏิบัติ

3. เมื่อนักเรียนกลุ่มใดสามารถต่อจิ๊กซอได้สำเร็จ ผู้วิจัยจะตรวจความถูกต้อง และถ้ากลุ่มใดสามารถต่อจิ๊กซอได้ถูกต้อง จึงยุติเกมนี้อย่าง

4. จากนั้นผู้วิจัยสอบถามนักเรียนกลุ่มผู้ชนะว่า “เพราะเหตุใดจึงต้องจิกชอได้ถูกต้อง, มีการวางแผนการทำงานอย่างไร, มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างเกิดขึ้นในกลุ่ม”

5. และผู้วิจัยสอบถามนักเรียนกลุ่มที่ไม่สามารถต่อจิกชอได้สำเร็จว่า “เพราะเหตุใดจึงต้องจิกชอได้ไม่สำเร็จ, มีการวางแผนการทำงานอย่างไร, มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างเกิดขึ้นในกลุ่ม”

6. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในการร่วมกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “เกมจิกชอมิตรภาพนั้นฝึกให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนๆ ในการทำงานกลุ่ม การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน การเป็นผู้นำ ผู้ตาม มีความสามัคคี การวางแผนจัดการที่ดี ซึ่งนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ นักเรียนจะได้เห็นถึงความสามารถของตนเองในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียน การทำงานร่วมกับเพื่อนต่อไป”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง

3. แบบบันทึกการเรียนรู้

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง พลังเพื่อนและกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม ตัวอักษรหรรษา

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

การทำกิจกรรมในหมู่เพื่อนๆ จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง โดยการฝึกให้นักเรียนได้ทำงานกลุ่มกับเพื่อนๆ ให้นักเรียนรู้จักการทำงานร่วมกัน เกิดการเรียนรู้วิธีการวางแผน การแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี ความร่วมมือร่วมใจเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายของกลุ่ม และให้เกิดการยอมรับความสามารถของกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อนๆ
2. เพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและการทำงาน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. บัตรคำตัวอักษร
2. กระดาษบรูฟ
3. สีเมจิก
4. แบบบันทึกการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่า “นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ได้แก่กิจกรรมอะไรบ้าง” แนวการตอบ การเล่นดนตรี กีฬา ศิลปะ ศาสนา เป็นต้น และถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ได้แก่กิจกรรมอะไรบ้าง” แนวการตอบ การเล่นเกม เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยพุดเชื่อมโยงกับกิจกรรมที่ต้องทำในวันนี้ นั่นคือ กิจกรรมตัวอักษรหรรษา เพื่อให้ นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการทำงานร่วมกับเพื่อน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 8 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยการจับฉลากชื่อดอกไม้ และให้นักเรียนที่ได้ชื่อดอกไม้เดียวกันมาอยู่กลุ่มเดียวกัน
2. เมื่อแบ่งกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำกิจกรรม “ตัวอักษรหรรษา” ดังนี้
 - ให้นักเรียนส่งตัวแทนของกลุ่มออกมาเลือกบัตรคำที่วางไว้หน้าชั้นเรียน คนละ 2 คำ บัตรคำจะมีตัวอักษรภาษาอังกฤษซ่อนอยู่ ให้นักเรียนนำตัวอักษรภาษาอังกฤษที่ได้มาแปลเป็นคำศัพท์ เช่น ได้ตัวอักษรภาษาอังกฤษ C นักเรียนอาจแปลคำศัพท์เป็น CAT นักเรียนก็วาดรูปแมว นักเรียนสามารถวาดรูปคำศัพท์ได้มากกว่า 1 คำศัพท์
 - เมื่อนักเรียนในกลุ่มคนแรกเลือกบัตรคำศัพท์ภาษาอังกฤษเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกคนต่อไปออกมาจับบัตรคำและปฏิบัติเช่นนี้จนครบทุกคน
 - สมาชิกในกลุ่มสามารถช่วยกันวาดรูปที่ตรงกับตัวอักษรภาษาอังกฤษและคำศัพท์ โดยแปลคำศัพท์ให้ได้มากที่สุด กลุ่มใดสามารถแปลคำศัพท์ได้มากที่สุดถือเป็นผู้ชนะ โดยใช้เวลา 20 นาที

- เกณฑ์การให้คะแนนจากภาพที่นักเรียนวาดจะต้องมีความชัดเจน ความสวยงาม และการแปลคำศัพท์ถูกต้อง

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปและสีเมจิกให้นักเรียนทุกกลุ่ม นักเรียนสามารถออกแบบได้ตามอัธยาศัย เมื่อหมดเวลากิจกรรมยุติลง

4. ให้นักเรียนนำเสนอผลงานและอธิบายให้เพื่อนในห้องฟัง และให้นักเรียนช่วยกันโหวตให้คะแนนสำหรับกลุ่มที่สร้างสรรค์ผลงานดีที่สุด

5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่าสิ่งใดที่ให้นักเรียนประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม “กิจกรรมตัวอักษรหรรษา” ที่นักเรียนได้ทำไปนั้นจะช่วยทำให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับเพื่อน ได้ทบทวนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ และใช้จินตนาการในการวาดภาพ ทั้งนี้เพื่อที่จะให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ไม่ว่านักเรียนจะได้เจองานรูปแบบใด นักเรียนก็สามารถปฏิบัติและทำได้ ด้วยความตั้งใจในการทำงาน เปรียบเสมือนกับการเรียนการสอนการดำเนินชีวิต ถ้านักเรียนมีการคิด การวางแผน มีการปรับตัว กับสิ่งที่เผชิญอยู่ นักเรียนก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้”

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ พร้อมนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผลงานครบถ้วนถูกต้อง

3. แบบบันทึกการเรียนรู้

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

ครั้งที่ 11

ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

แนวความคิดหลัก

การจัดกิจกรรมที่เกิดจากบุคคลหลายบุคคลมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมได้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สิ่งสำคัญคือผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องสามารถทบทวนว่าตนเองได้รับและเรียนรู้อะไรไปบ้าง เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์และนำมาสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง และหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการที่จะทราบว่านักเรียนมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นหรือไม่ จำเป็นต้องมีการประเมินอีกครั้งหนึ่ง เพื่อผู้วิจัยจะได้ทราบว่านักเรียนสามารถนำแนวคิดต้นทุนชีวิตทั้ง 3 พลัง อันได้แก่ พลังตัวตน พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรมมาประยุกต์ใช้กับการปรับตัวอยู่ในระดับใด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนได้ทบทวน แสดงความคิดเห็นและสรุปประโยชน์และความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน
2. เพื่อให้ นักเรียนทำแบบวัดการปรับตัวหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. แบบวัดการปรับตัว
2. แบบบันทึกการเรียนรู้
3. Microsoft Power point

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทายนักเรียน พร้อมสอบถามนักเรียนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันทบทวนถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ทั้ง 10 ครั้งที่ผ่านมาและสรุปเพิ่มเติมให้นักเรียน โดยการสรุปเนื้อหาและประมวลภาพกิจกรรมผ่านการนำเสนอ Microsoft Power point
2. ผู้วิจัยแจกแบบวัดการปรับตัวให้กับนักเรียนทุกคนพร้อมอธิบายวิธีการทำ และให้นักเรียนทำภายในเวลา 15 นาที

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือและให้กำลังใจแก่นักเรียนและกล่าวปิดโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน และความเรียบร้อยของแบบวัดการปรับตัว

แบบบันทึกการเรียนรู้

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น ม.....
 ครั้งที่..... ชื่อกิจกรรม“.....”
 วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

➤ สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

.....

.....

.....

➤ นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

.....

.....

➤ ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม



☐ ชอบมาก



☐ ชอบ



☐ ไม่ชอบ

➤ ข้อเสนอแนะที่มีต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

แบบวัดการปรับตัว

คำชี้แจง

1. แบบวัดการปรับตัวฉบับนี้จัดทำเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากการทำแบบวัดนี้ ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะถูกเก็บเป็นความลับไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด ใช้เฉพาะการศึกษาวิจัยเท่านั้น

2. แบบวัดการปรับตัวฉบับนี้มีจำนวนทั้งหมด 36 ข้อ โดยมีระดับความคิดเห็น 4 ระดับที่ต้องการทราบความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนที่มีต่อการปรับตัว ซึ่งไม่มีข้อถูกหรือข้อผิด คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำของนักเรียนเท่านั้น และคำตอบที่จริงใจของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมาก

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ตัวอย่างการตอบคำถาม

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก หรือการกระทำ			
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
0	คุณครูของฉันใจดี	✓			
00	โรงเรียนของฉันน่าอยู่		✓		

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการปรับตัวเพื่อการวิจัยครั้งนี้

นางสาวปาริย์ จันชื่น

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบวัดการปรับตัว

ชื่อ-สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ทีละข้อ และพิจารณาตอบตามความรู้สึก ความคิดเห็น หรือการกระทำที่ตรงกับตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่องว่างทางขวามือของข้อความเพียงคำตอบเดียว

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ความรู้สึก หรือการกระทำ			
		จริงมาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1.	ฉันพอใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง				
2.	ฉันมักตัดสินใจและทำตามอารมณ์ความรู้สึก ของตนเอง				
3.	ฉันยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง				
4.	ฉันเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน				
5.	ฉันเป็นที่รักของผู้อื่นได้ง่าย				
6.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า				
7.	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาใด ๆ				
8.	ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จด้วยตนเอง				
9.	ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดี เท่าเทียมกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน				
10.	ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน				
11.	ฉันมักอาสาทำในสิ่งที่ฉันคิดว่าทำได้				
12.	ฉันสามารถตัดสินใจด้วยตนเองโดยไม่ลังเลใจ				
13.	ฉันพยายามทำความเข้าใจและทบทวน บทเรียนทุกครั้ง				
14.	ฉันทำงานที่ครูมอบหมายได้ทันตามเวลา ที่กำหนดทุกครั้ง				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ ความรู้สึก หรือการกระทำ			
		จริงมาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
15.	ฉันเต็มใจให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม				
16.	ฉันทำการบ้านด้วยตนเอง				
17.	ฉันมีส่วนร่วมในการอภิปรายขณะที่ครูสอน				
18.	ฉันตั้งใจฟังครูสอนในขณะที่เรียน				
19.	ขณะครูสอน ฉันมักเผลอคุยกับเพื่อน ทำให้ฉันเรียนไม่เข้าใจ				
20.	ไม่ว่างานจะยากเพียงไหน ฉันพยายาม ทำด้วยตนเองจนสำเร็จ				
21.	ฉันขาดความพร้อมในการเรียนแต่ละวัน				
22.	เมื่อฉันไม่เข้าใจ ฉันจะซักถามข้อสงสัย จากครูทันที				
23.	ฉันมีความกระตือรือร้นในการเรียนและ การทำงาน				
24.	เมื่อฉันขาดเรียน ฉันจะติดตามงานและ เนื้อหาที่เรียน				
25.	ฉันยินดีให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ				
26.	ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน				
27.	ฉันสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดีทุกคน				
28.	ฉันยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน เมื่อทำงานร่วมกัน				
29.	ฉันมักอยู่เฉย ๆ เมื่อครูให้ทำกิจกรรมใน ห้องเรียน				
30.	ฉันรู้สึกว่า ครูไม่เปิดโอกาสให้ฉันมีส่วนร่วม ในการเรียนการสอน				
31.	ฉันรู้สึกว่าครูสามารถเป็นที่ปรึกษาให้ฉันได้				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความคิด/ ความรู้สึก หรือการกระทำ			
		จริงมาก ที่สุด	จริง มาก	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
32.	ฉันรู้สึกว่าครูดูแลเอาใจใส่นักเรียนเป็นอย่างดี				
33.	ฉันปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ				
34.	ฉันชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัด ขึ้น เช่น กีฬา ดนตรี				
35.	ฉันให้ความร่วมมือในการรักษาความสะอาด ของโรงเรียน				
36.	ฉันแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของ โรงเรียน				



คะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนจากแบบวัดการปรับตัว

ตารางผนวกที่ 1 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	คะแนนจากแบบวัดการปรับตัว			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	3.02	3.50	2.63	2.94
2	3.13	3.41	2.94	2.61
3	3.13	3.22	3.16	3.33
4	3.02	3.47	2.77	2.86
5	3.00	3.27	2.69	2.72
6	2.83	2.86	2.77	2.55
7	2.94	3.30	3.13	3.19
8	2.52	2.63	2.91	3.47
9	2.88	2.91	2.83	2.55
10	3.08	3.11	2.88	2.86
11	3.27	3.16	2.97	2.88
12	3.75	3.77	2.25	2.50
13	2.75	2.94	3.38	3.00
14	3.19	3.19	3.19	3.47
15	2.05	3.19	2.91	2.88
16	2.86	3.19	3.19	3.05
17	3.38	3.36	3.08	3.38
18	2.83	2.80	2.69	2.30
19	3.13	3.55	3.19	3.25

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

คะแนนจากแบบวัดการปรับตัว				
คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
20	3.16	3.30	3.05	3.36
21	2.86	3.13	3.55	3.41
22	2.80	3.41	3.27	2.77
23	2.94	3.22	3.22	3.00
24	3.16	3.19	3.41	3.58
25	2.80	2.75	3.16	2.57
26	2.80	2.72	2.41	2.66
27	3.00	3.08	2.61	2.66
28	2.88	3.22	3.25	3.00
29	3.02	3.00	3.19	3.16
30	2.50	2.52	3.05	3.02
31	2.83	2.83	2.91	2.38
32	3.11	2.94	2.38	2.75
33	2.52	2.69	2.36	2.41
34	2.80	3.50	2.94	2.25
35	2.91	3.44	3.19	2.80
36	2.16	3.02	2.94	2.52
37	2.77	2.83	3.22	3.02
38	2.13	2.55	2.36	2.58
39	2.94	3.16	2.88	2.91
40	2.72	2.88	2.80	2.97
41	-	-	3.41	3.50
42	-	-	2.58	2.47
ค่าเฉลี่ย	2.89	3.11	2.95	2.91
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.32	0.29	0.32	0.36

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวปาริย์ จันจัน
วัน เดือน ปี ที่เกิด	26 ธันวาคม 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดชัยนาท
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว) มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี

