

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้แบ่งการศึกษาวรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 ส่วน คือ

2.1 กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

2.1.2 การจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

2.1.3 ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2.2 ประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2.3 ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2.4 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

2.2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.3 การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3.1 ความหมายของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3.2 สาเหตุและความสำคัญของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3.4 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.1 กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance) วัชร ทรัพย์มี 2523)

กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวกลุ่ม (Group Guidance) คือกิจกรรมแนะแนวซึ่งจัดให้นักเรียนทีละหลายคน อาจจะทั้งห้องเรียนหรือจัดเป็นกลุ่มย่อยก็ได้ เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้ข้อมูลหรือฝึกทักษะนักเรียนในด้านต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาและส่งเสริมพัฒนาการ สำหรับการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนั้น ควรจัดในลักษณะกิจกรรมแนะแนวกลุ่มย่อย (small group guidance activities) ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมพิเศษที่ไม่ได้จัดในชั้นเรียน โดยครูแนะแนวจะเป็นผู้กำหนดโครงการขึ้น และประชาสัมพันธ์ให้ครูนักเรียน ผู้ปกครองทราบเพื่อให้นักเรียนมาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโดยในกลุ่มจะมีประมาณ 12-15 คน เวลาในการจัดกิจกรรมนั้นจะใช้เวลานอกการเรียนการสอนปกติ หรือในอีกลักษณะหนึ่งก็คือจัดในช่วงเวลาโฮมรูมในเด็กนักเรียนประถมศึกษา ส่วนเด็กมัธยมศึกษาควรจัดในช่วงกิจกรรมแนะแนว ในการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มทำได้หลายรูปแบบโดยอาจใช้การทดสอบ การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ การบรรยาย การอภิปรายหรือกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับจุดประสงค์การแนะแนวในแต่ละครั้ง โดยอาจใช้สื่อและเทคโนโลยีใหม่เข้ามาประกอบในกิจกรรม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมแนะแนวแบบใช้เวลานอกการเรียนการสอนปกติ

2.1.2 การจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มแต่ละครั้งได้กำหนดขนาด และเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งไว้ ซึ่งสรุปได้จากงานวิจัยของทรัมม์และมิลเลอร์ (Trump and Miller, 1971 อ้างถึงใน ปิยมิตร เมธาธิระนันท์, 2537; เขียวพา เดชะคุปต์, 2517; จำเนียร ช่วงโชติ และคนอื่น ๆ 2521) ได้ข้อสรุปว่า ควรจัดกิจกรรมแนะแนวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง ช่วงเวลาตั้งแต่ 30-60 นาที และขนาดของกลุ่มตั้งแต่ 5-15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กหรือใหญ่กว่านี้ เพราะถ้าเล็กมากจะทำให้สิ้นเปลืองหรือถ้าใหญ่เกินไปสมาชิกทุกคนไม่มีโอกาสแสดงความต้องการของตนเอง ทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่ายสมาชิกไม่สนใจและอาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด ดังนั้นนักจิตวิทยาส่วนใหญ่จึงนิยม

ศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลง และความเคลื่อนไหวของกลุ่มที่เกี่ยวกับสมาชิกได้ง่าย

ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ขนาดของกลุ่ม 15 คน และเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที

2.1.3 ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม

ดังที่ ทิศนา แคมมณี (2515) ได้กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม คือ

1. ทำให้เกิดทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
2. ทำให้รู้จักใช้วิจารณ์งานตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ
3. ทำให้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้อื่น
4. ในการวิจารณ์สามารถแยกแยะ วิเคราะห์คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม

ต่าง ๆ ตัดสินใจว่าสิ่งใดไม่ดี ควรไม่ควร

5. ช่วยพัฒนาตนเอง เมื่อรู้จักตนเองดี รู้จุดเด่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น

พชณี วรกวิน (2522) ได้กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไว้พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติเพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนมีค่า
2. ทำให้เกิดเป็นกลุ่มเป็นพวกเป็นกลุ่มของตน เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ทำให้เข้าใจตนเองและสมาชิกในกลุ่ม และพยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้มีมโนภาพแห่งตนดีขึ้น

4. อิทธิพลของกลุ่มมีผลทำให้สมาชิกและกลุ่มเปลี่ยนแปลงเจตคติเพราะกลุ่มมีอิทธิพล ต่อสมาชิกทุกคนในความรู้สึกที่เป็นพวกพ้องจะทำให้ชักชวนง่ายกว่าบุคคลไม่รู้จักหรือกลุ่มไม่คุ้นเคยกัน ดังนั้น โอกาสที่จะทำให้นักชคในกลุ่มเปลี่ยนแปลงเจตคตินั้นย่อมเกิดจากอิทธิพลของกลุ่ม โดยเฉพาะในวัยรุ่นแล้ว กลุ่มจะมีอิทธิพลอย่างมาก

5. ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น เนื่องจากรวมกลุ่มสมาชิกจะพยายามทำความเข้าใจกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยยอมรับฟังเหตุผล ความคิดเห็น เคารพในสิทธิหน้าที่ของกันและกันการได้ทำงานร่วมกันทำให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกเหล่านั้นแสดงออกมา ทราบถึงความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดมีเจตคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

นอกจากนี้ บุญหา วชิระศักดิ์มงคล (2530) ได้กล่าวถึงผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไว้สอดคล้องกัน โดยจำแนกออกเป็น 3 ด้าน พอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. พัฒนาการด้านการใช้สติปัญญาบุคคลจะได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ธรรมชาติของกลุ่ม การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ตลอดจนได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ จากสมาชิกกลุ่มเรียนรู้ขบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำมา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

2. พัฒนาการด้านทักษะ สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ได้แก่

2.1 ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นทักษะที่ช่วยให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของผู้อื่น การมีความรับผิดชอบและการรู้จักอิทธิพลของตนเองและผู้อื่น

2.2 ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การฟัง พูดอ่าน และรายงาน

2.3 ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล การสร้างสรรค์

2.4 ทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ทักษะในการวางแผน การเป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

3. พัฒนาการด้านเจตคติ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ ด้านความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุม

ความรู้สึกต่าง ๆ คน มีความประพฤติที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีการเปลี่ยนแปลงทาง
ด้านเจตคติต่อตนเองและผู้อื่น มีการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ลดการใช้อำนาจ การ
สั่งสอน และควบคุมผู้อื่นพอใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มมากขึ้น

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ในด้านความหมายนั้นใช้ความหมายในแนวเดียวกับชุดการสอน ซึ่งมีผู้ให้
ความหมายของชุดการสอนไว้ ชัยยงค์ พรหมวงศ์และคณะ (2521) กล่าวว่า ชุดการ
สอนคือระบบการนำเสนอแบบประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและประสบการณ์ของแต่ละ
หน่วย มาช่วยในการเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็กให้บรรลุจุดหมาย

ฮุสตัน และคนอื่น ๆ (Houston and Others, 1972) ได้กล่าวถึงชุดการสอนว่าเป็น
ชุดของความรู้จากประสบการณ์ในการที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับความสะดวก ตาม
วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ดวน (Duane, 1973) ได้กล่าวถึงชุดการสอนว่า ชุดการสอนเป็นวิธีการที่สำคัญ
เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในหลักสูตรการสอนรายบุคคล ชุดการสอนอาจถูกกำหนดให้เหมาะสม
ตามสื่อการสอน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับความสำเร็จตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งใช้แนวทางเดียวกับความหมายของ
ชุดการสอน สรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง นวัตกรรมแผนการสอนหรือ
โปรแกรมการสอนสำหรับใช้สอนในวิชากิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยวิธี
การสอนที่หลากหลายรูปแบบคือ เกม บทบาทสมมติ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง
ละคร กลุ่มย่อย การอภิปราย การบรรยาย การเสนอข้อเสนอสืบ และมีการใช้สื่อการสอน
หลายอย่างประกอบกัน เช่น รูปภาพ, เพลง, เทปบันทึกเสียง มีการให้ความรู้และ
ประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนที่จัดไว้อย่างเป็นระบบ

2.2.2 ประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนว

บุญเกื้อ คชรหาเวช (2530) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ 3
ประเภท คือ

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครู

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มกิจกรรม

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบรายบุคคล

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครู เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สอนจะใช้สอนผู้เรียนเป็นกลุ่มใหญ่ หรือเป็นการสอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้รู้และเข้าใจในเวลาเดียวกันมุ่งขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดการสอน ในการเสนอเนื้อหานั้น สื่อที่ใช้อาจได้แก่ รูปภาพแผนภูมิ สไลด์ फिल्मสตริป ภาพยนต์ เทปบันทึกเสียง หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น ข้อสำคัญก็คือสื่อที่จะนำมาใช้นี้จะต้องให้ผู้เรียนได้เห็นอย่างชัดเจนทุกคน ชุดกิจกรรมชนิดนี้นั้นบางคนอาจเรียกว่า ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้เรียนเรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเดียวประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งที่จะฝึกทักษะในเนื้อหาวิชาที่เรียน และให้ผู้เรียนมีโอกาสร่วมกันชุดกิจกรรมชนิดนี้นักใช้ในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ การสอนแบบกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบรายบุคคล หรือชุดกิจกรรมตามเอกัตภาพ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือ ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ความสามารถ และความสนใจของตนเอง อาจจะเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติม ผู้เรียนสามารถจะประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วย ชุดกิจกรรมชนิดนี้อาจจัดในลักษณะของหน่วยการสอนย่อยหรือโมดูลได้

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกชุดกิจกรรมแนะแนวแบบที่ 2 วัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาและส่งเสริมพัฒนาการ

สำหรับการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ผู้วิจัยได้เลือกชุด

กิจกรรมในการจัดเป็นลักษณะกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่มย่อย (small group guidance activities) ขนาดกลุ่ม 15 คน เป็นกิจกรรมพิเศษที่ไม่ได้จัดในชั้นเรียนปกติ แต่จัดในเวลาที่นักเรียนค้นคว้าอิสระ

2.2.3 ขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ใช้หลักการเดียวกับการสร้างชุดการสอน ซึ่งสันทัด ภีบาลสุข (2522) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. กำหนดหมวดหมู่เนื้อหา (Subject) และประสบการณ์ อาจกำหนดเป็นหมวดหมู่วิชา หรือผสมกันไป
2. กำหนดหน่วยการสอน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยย่อย (Units) ประมาณเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลา
3. กำหนดหัวเรื่อง ว่าแต่ละหน่วยควรจะให้อะไรแก่ผู้เรียนบ้าง โดยแบ่งเป็นหัวเรื่องย่อย ๆ (Topics) ให้ชัดเจน
4. กำหนดความคิดรวบยอด (Concept) และหลักการให้สอดคล้องกับหน่วยและหัวเรื่อง
5. กำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง
6. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการเลือกและการผลิตสื่อการสอน
7. กำหนดแบบประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์
8. การเลือกผลิตสื่อการสอนให้สอดคล้องกับกิจกรรมและวัตถุประสงค์ แล้วจัดเอาไว้เป็นชุด ๆ อาจใส่ซองหรือกล่องตามความเหมาะสม
9. หาประสิทธิภาพของชุดการสอน โดยการทดลองใช้เพื่อหาข้อมูลมาปรับปรุงการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
10. นำชุดการสอนที่ได้ปรับปรุงและมีประสิทธิภาพ แล้วไปใช้สอนผู้เรียนได้ตามประเภทของชุดการสอน ตามระดับการศึกษาและตามวัยของผู้เรียน

2.2.4 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวมีประโยชน์ในแนวเดียวกับชุดการสอนซึ่งชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ (2521) กล่าวว่าชุดการสอนมีคุณค่าต่าง ๆ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ที่สลับซับซ้อน และมีลักษณะเป็นนามธรรม ผู้สอนไม่สามารถถ่ายทอดด้วยการบรรยายได้ดีเท่าชุดการสอน
2. ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียนต่อสิ่งที่กำลังศึกษา เพราะชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนเองและสังคม
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นฝึกหัดการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
4. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน และชุดการสอนผลิตได้เป็นหมวดหมู่ สามารถหยิบไปใช้ได้ทันที
5. ทำให้การสอนเป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ชุดการสอนสามารถทำให้ผู้เรียนเรียนได้ตลอดเวลา ไม่ว่าผู้สอนจะมีความบกพร่องทางอารมณ์มากน้อยเพียงใด
6. ช่วยให้การสอนเป็นอิสระจากผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครู ผู้เรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุดการสอนที่ได้จากการทดสอบประสิทธิภาพมาแล้ว

จากประโยชน์ของชุดการสอน แสดงให้เห็นว่าชุดการสอนให้คุณค่าและประโยชน์ ช่วยให้ง่ายดาย ซึ่งในทำนองเดียวกันชุดกิจกรรมแนะแนวก็ให้คุณค่าและประโยชน์ในทำนองเดียวกับชุดการสอนที่กล่าวมาแล้ว

2.2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

นวนนง มังศรีสรค์ (2530) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้ชุดการสอนแนะแนว เรื่องสังคหวัตถุ 4 ที่มีต่อคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างได้จากเด็กที่ได้คะแนนจากแบบสอบถาม ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไคที่ 25 ลงมา

จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มการทดลองที่ได้รับการสอน โดยใช้ชุดการสอนแนะแนวเรื่องสังฆวัตถุ 4 มีคุณธรรมด้านสังฆวัตถุ 4 เพิ่มมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีระ ชัยยุทธบรรยง (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อการปรับตัวต่อเพื่อนต่างเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมีวิทยา จังหวัดลพบุรี จำนวน 24 คน โดยได้จากการสุ่มแล้วแบ่งเคาะออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่าการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังพบว่าคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการสอนแบบปกติ พบว่าการสอนแบบปกติทำให้นักเรียนมีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศสูงขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รสรินทร์ ลำไย (2534) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดการสอนแนะแนวด้านอาชีพ ที่มีต่อเจตคติด้านอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 80 คน โดยการสุ่มแบบกลุ่มและนำมาสุ่มแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการสอน โดยชุดการสอนแนะแนวด้านอาชีพมีเจตคติด้านอาชีพสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนโดยชุดการสอนแนะแนวด้านอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรีย์ สุขแสน (2534) ได้ทำการศึกษาการใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับกลุ่มตัวอย่าง 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวด้านจริยธรรม มีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้านจริยธรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรพรรณ ศรีอุบล (2535) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สไลด์เทป เป็นเทคนิค "แม่แบบ" ที่มีต่อเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนศรีวัฒนาวิทยา จำนวน 40 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยจัดให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตาม แบบแผนที่จัดไว้ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมก ิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สไลด์ เทปเป็นเทคนิคแม่แบบมีเจตคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงกว่านักเรียนที่เข้าร่วม กิจกรรมแนะแนว โดยไม่ใช้สไลด์เทปเป็นเทคนิคแม่แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

ปิยนันท์ สีสม (2536) ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดการสอนกิจกรรม แนะแนวที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชนแดนวิทยาคม อำเภอชนแดน จังหวัด เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2534 จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ความรับผิดชอบของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าความรับผิดชอบของนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยมิตร เมธาธีระนันท์ (2537) ได้ศึกษาผลการใช้ชุด การสอนแนะแนวอาชีพที่มี ต่อความสนใจในอาชีพอิสระของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่าง เป็น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแหลมเจดีย์ อำเภอบางระกำ จังหวัด พิชณุโลก ปีการศึกษา 2536 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่ม ละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอน โดยใช้ชุดการสอนแนะแนวอาชีพ 12 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 6 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ เครื่องมือคือแบบสอบถามความสนใจในอาชีพอิสระของ บุนหา เอกภาพอนุกุล (2535) ผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดย ใช้ชุดการสอนแนะแนวอาชีพมีความ สนใจในอาชีพอิสระสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอน แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยของนวนง มังตรีสรรค์ (2530) ชีระ ชัยยุทธบรรยง (2533) รสรินทร์ ลำไย (2534) สุวรีย์ สุขแสน (2534) วรพรรณ ศรีอุบล (2535) ปิยนันท์ สีสบ (2536) และปิยมิตร เมธาธีระนันท์ (2537) จะเห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถนำมาใช้พัฒนานักเรียนในด้านต่าง ๆ ได้ดีไม่ว่าจะเป็นคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 ด้านการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ เจตคติด้านอาชีพ จริยธรรมด้านการให้เหตุผล เจตคติเชิงจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความรับผิดชอบและด้านความสนใจในอาชีพอิสระ แต่ยังไม่มีการนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาพัฒนานักเรียน ในด้านการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสำหรับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.3 การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3.1 ความหมายของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

คำว่าปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน อาจแยกออกได้เป็น 2 คำ คือ การปรับตัวและคำว่าสัมพันธภาพกับเพื่อน ได้มีผู้ให้คำจำกัดความการปรับตัวและคำว่าสัมพันธภาพไว้หลายทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความหมายของการปรับตัว

มัลม์ และจามิสัน (Malm and Jamison, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิชยาน, 2530) ได้ให้ความหมายว่าการปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตนเอง ในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งอาจส่งเสริมบางครั้งอาจขัดขวาง บางครั้งสร้างความทุกข์ทรมาน กระบวนการปรับตัวเกิดขึ้นจากความจริงที่มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและความสามารถใช้วิธีการแบบต่าง ๆ การดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามความต้องการนั้น ๆ

สุภาพรณ โคตรจรัส (2522) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่าการปรับตัวตามแนวทฤษฎีของรอย (Roy theory) หมายถึง วิธีทางที่จะต้องรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงในชีวิตกิจกรรมที่เกิดขึ้นต่อการตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้าจะแสดงออกในรูปของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์บุคคลจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาความสมดุลย์ของร่างกายจิตใจ และสังคม

มัลลวีร์ อกุลวัสนศิริ (มปป.) กล่าวว่า การปรับตัว คือ การที่บุคคลเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น บทบาท สถานภาพตนเองผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการและไม่ให้กระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น

อรทัย ชื่นมนุษย์ (มปป.) ให้ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) ว่าการปรับตัวก็คือปฏิกิริยาของเราที่มีต่อสิ่งแวดล้อมนั่นเอง คนเราแต่ละคนจะพยายามฟันฝ่าให้ได้ในสิ่งที่อยากได้ให้สำเร็จถึงจุดหมายแต่ละอย่างที่เราวางไว้ พยายามให้ความหวังลุล่วงไปสมความปรารถนา แต่ขณะเดียวกันคนเราก็จะอยู่ได้อิทธิพลกดดัน บังคับของสิ่งแวดล้อมให้ประพฤติปฏิบัติในแนวใดแนวหนึ่ง แล้วแต่สภาพการณ์ กาลเทศะหนึ่ง ๆ ไป ดังนั้นการปรับตัวจะรวมถึงการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมด้วย

จุฬา (2533) กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง การที่บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากความหมายของนักจิตวิทยาและนักวิชาการดังกล่าว สรุปได้ว่าการปรับตัว คือ บุคลิกภาพด้านการแสดงออกที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจของตน ซึ่งเกิดจากความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ส่วนความหมายของสัมพันธภาพนั้น

สัมพันธภาพตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "Relationship" ส่วนในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของสัมพันธภาพว่า ความเกี่ยวข้องความผูกพัน

จารุวรรณ ค. สกุล (2528) กล่าวว่าสัมพันธภาพเน้นเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อกัน อาจเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบุคคลต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อ กลุ่มก็ได้ โดยอาศัยการแสดงออกทั้งทางกาย วาจาและใจต่อผู้อื่น

ดังนั้นสรุปได้ว่า สัมพันธภาพ คือ การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อให้บุคคลแต่ละฝ่ายมีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของตนที่ตั้งเอาไว้

จากคำจำกัดความของการปรับตัวและคำว่าสัมพันธภาพดังกล่าวมาสรุปได้ว่าการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน หมายถึง การที่นักเรียนมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่พึงประสงค์กับเพื่อน ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน สามารถวัดได้โดยการใช้แบบประเมินความสามารถการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น การปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนแสดงออกในรูปของพฤติกรรมต่อไปนี้ การรู้จักและเข้าใจตน การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น การให้ความสำคัญและให้เกียรติ การให้ความไว้วางใจ การฟังตนเอง ได้การมีความรับผิดชอบ การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีความคิดเป็นอิสระ การมีความเชื่อมั่น การรู้จักจิตวิทยาในการพูด

2.3.2 สาเหตุและความสำคัญของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

การที่บุคคลจำเป็นต้องปรับตัวนั้นมีสาเหตุมาจาก

(นิภา นิธยาชน, 2530; กันยา สุวรรณแสง, 2533; และวัลลภา, 2533;

สุนีย์ สิงหะเชนทร์, 2536-2537) ให้ความเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวด้านสัมพันธภาพว่า

1. เกิดจากแรงขับและความต้องการ (Drive and Need) เป็นความต้องการ

พื้นฐานทางร่างกายและจิตใจ เมื่อมีความต้องการและเกิดอุปสรรคมาขัดขวางจนไม่สามารถบำบัดความต้องการได้ทำให้เกิดความคับข้องใจ (Frustration) ร่างกายจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา พฤติกรรมต่าง ๆ นี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม เนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและอย่างรวดเร็ว จึงทำให้มีปัญหาในการปรับตัว เพื่อให้ทันตามสังคมถ้าปรับตัวได้ก็มีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ก็จะเกิดความคับข้องใจและหาทางปรับตัวโดยวิธีต่าง ๆ

3. เจตคติ คือเมื่อจุดมุ่งหมาย หรือความสนใจของตนเปลี่ยนแปลงไปก็จำเป็นต้องปรับพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายนั้น ๆ

จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลมีการปรับตัวเมื่อเกิดความคับข้องใจนั้น เพราะในความเป็นจริงทุกคนไม่อาจสนองตอบความต้องการทุกอย่างได้ดังใจปรารถนา ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัว เพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจและเพื่อรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้

วนิดา เสนีเศรษฐ์ และชอบ อินทร์ประเสริฐ (2531) ได้สรุปความสำคัญของสัมพันธภาพไว้ดังนี้

1. สัมพันธภาพของบุคคลเป็นผลต่อสัมพันธภาพของกลุ่ม มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม หากแต่บุคคลในกลุ่มมีความรักใคร่กันสามัคคี มีความผูกพันทางจิตใจโดยน้ำใสใจจริงแล้วก็จะทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และหากกลุ่มดังกล่าวนี้เป็นสถาบันหนึ่ง องค์การหนึ่ง ก็จะทำให้สถาบันหรือองค์การนั้น ๆ อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

2. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อการอยู่ร่วมกัน การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมมนุษย์จะต้องมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อย่างน้อยก็กล่าวได้ว่าทุกคนจะต้องมีเพื่อนฝูงมิตรสหายและสังคมของตนเองด้วยกันทั้งนั้น จะเห็นได้ว่าการดำรงชีวิตร่วมกันไม่ว่าจะเป็นสังคมหน่วยเล็กที่สุดไปจนถึงสถาบันองค์การ หรือประเทศหรือโลกก็ตาม ล้วนแต่ต้องมีสัมพันธภาพที่ดีเท่านั้น จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

3. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงาน หรือติดต่อกับผู้อื่นก่อให้เกิดการสร้างผลผลิต นอกจากการที่จะดำรงชีวิตอยู่

ดังนั้นสรุปได้ว่าสัมพันธภาพเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับผูกพันระหว่างมนุษย์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต โดยมีขอบข่ายเกี่ยวพันกับคุณภาพของบุคคลทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตสังคมและชีวิตการทำงาน วัชร ทรัพย์มี (2533) ได้กล่าวไว้ว่า

สัมพันธภาพช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตส่วนตัว การที่เรามีสัมพันธภาพกับผู้อื่นช่วยให้เราประเมินตนเองได้แม่นยำ เป็นเสมือนข้อมูลย้อนกลับ และปฏิกิริยาทำที่ที่ผู้อื่นมีต่อเรา การรู้จักตนเองอย่างตรงต่อความเป็นจริง เป็นรากฐานของการพัฒนาตนเอง คือ เมื่อเรารู้ว่าเรามีอะไรดีบ้างจะเกิดความภาคภูมิใจ ได้เห็นค่าของตนเอง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของสุขภาพจิตที่ดี สำหรับข้อบกพร่องต้องยอมรับและพยายามปรับปรุงซึ่งจะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อไป

สัมพันธภาพช่วยส่งเสริมชีวิตสังคมให้มีคุณภาพในชีวิตสังคมนั้น คนเราย่อมมีสัมพันธภาพ ซึ่งกันและกันผู้ที่มิมีสัมพันธภาพที่ดีจะสามารถติดต่อและมีสัมพันธภาพกับบุคคลแวดล้อมได้อย่างราบรื่น ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานและความสุขในการอยู่ร่วมกันความรู้สึกเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกรอบอุ้มใจทำให้ชื่นบานมีความสุข ทำให้มองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี ซึ่งเป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่ดี

สัมพันธภาพช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงาน คนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานกับนาย กับลูกน้อง และกับคนจากหน่วยงานอื่นจะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ หรือมีคุณภาพ นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดความสุขจากความผูกพันกับเพื่อนร่วมงานอีกด้วย

2.2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

แฮร์รี แสตค ซัลลิแวน (Harry Stack Sullivan, 1953 อ้างถึงใน ตักดา เหมือนโพธิ์, 2538) เน้นความสำคัญของการรับรู้ผู้อื่นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลที่มีการปรับตัวดีคือผู้ที่สามารถรับรู้ผู้อื่น ได้ตามความเป็นจริง จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

อิริค ฟรอมม์ (Eric Fromm, 1956 อ้างถึงใน จูรี วาทิกทินกร, 2533) เห็นความสำคัญของสังคมชนิดที่สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล ทำให้มีความสมดุลระหว่างความต้องการด้านต่าง ๆ ผู้ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนคือจะมองชีวิตในแง่ที่เป็นประโยชน์ชื่นชมในตนเองและกล้าเผชิญกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ตนประสบไม่มีการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง สามารถรักตนเองและผู้อื่น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพบุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนองใน ความต้องการพื้นฐานดังกล่าวจะอยู่อย่างโดดเดี่ยวและมีความเป็นปฏิกิริยา

ออตโต แรงค์ (Otto Rank 1958 อ้างถึงใน จูรี วาทิกทินกร) เน้นความสำคัญของการยึดมั่นในเจตจำนงของตนของบุคคล ผู้ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ดีคือผู้ไม่มีความขัดแย้งระหว่างการพึ่งพิงผู้อื่นและการเป็นตัวของตัวเอง เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความเป็นตัวของตัวเองด้วย ในขณะที่เดียวกันคือพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากผู้อื่นโดยไม่สูญเสียความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

คาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Carl R Roger, 1974) นักจิตวิทยากลุ่มประสบการณ์นิยม หรือนุษยนิยมและปรัชญาของลัทธิภวนิยม มีทฤษฎะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ตามแนวคิดดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถ มีเหตุผล และนำตนเองได้
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง
3. มนุษย์เป็นคนดี มีคุณค่า และน่าเชื่อถือ
4. มนุษย์รับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของตน
5. มนุษย์ต้องการการยอมรับและความรัก ความเอื้ออาทร

ทฤษฎะเกี่ยวกับ "ตน" มีประเด็นที่สำคัญคือ "ตน" เป็นศูนย์กลางของโครงสร้างของ บุคลิกภาพและ "ตน" พัฒนามาจากการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

แต่ละบุคคลจะมี "อัตมโนทัศน์" หรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่แตกต่างกันไปตามการรับรู้เกี่ยวกับตนเองของเขา หรือโลกทัศน์ส่วนตัวของเขา

อับราฮัม เอช มาสโลว์ (Abraham H Maslow, 1970) มีความเชื่อว่าโดยพื้นฐานของมนุษย์ มีความคิดมีแรงจูงใจที่จะเติบโตพัฒนาไปถึงขีดจำกัดสูงสุด ของศักยภาพที่ตนมีอยู่ความผิดปกติเกิดจากมีอุปสรรคในกระบวนการพัฒนาดังกล่าว กระบวนการพัฒนาตนเองของ มาสโลว์มี 5 ขั้น ตามลำดับคือ

- 1) ความต้องการทางร่างกาย
- 2) ความต้องการความปลอดภัย
- 3) ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม
- 4) ความต้องการเป็นที่ยกย่องยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่า
- 5) ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ

ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์จะต้องได้รับการสนองตอบถึงขั้นเกิด ความพึงพอใจเสียก่อน จึงจะเป็นแรงจูงใจในการพัฒนาขั้นต่อไป ถ้าความต้องการ ดังกล่าวไม่ได้รับการตอบสนองเพียงพอ ทำให้พัฒนาการในขั้นต่อไปต้องหยุดชะงัก

มาสโลว์ เน้นความสามารถในการปรับตัวว่าเป็นปกติไม่ใช่สิ่งที่เปรียบเทียบกัน ได้แต่ เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะพัฒนาตนเอง ให้เป็นสิ่งที่ตนสามารถจะ เป็นได้อย่างเต็มที่ความสามารถในการปรับตัวเกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองใน ความต้องการพื้นฐานแรงจูงใจที่มี เป็นแรงจูงใจ (Motive) เพื่อแสวงหาสิ่งที่ขาดเพื่อสร้าง สมดุล ผู้ที่มีการปรับตัวที่ไม่ดี หรือวิตกกังวล ส่วนใหญ่มักไม่ได้รับการตอบสนอง ด้านความต้องการทางร่างกายอย่างเพียงพอ ความต้องการความปลอดภัยความต้องการ ความรักและมีส่วนร่วม ความต้องการเป็นที่ยกย่องยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่า ผู้มีความ รู้สึกว่าตนขาดความรักจะมีพฤติกรรมแสดงออกเป็นไป เพื่อความต้องการดังกล่าวอาจมี ปัญหาถึงขั้นการปรับตัวที่ผิดปกติ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าจะเกิดความรู้สึกด้อย จะกังวลถึงความบกพร่อง ความด้อยของตนและเกรงกลัวการตำหนิจากผู้อื่น ผู้ที่มีความ ต้องการจะพัฒนาตนเองเต็มที่ ตามศักยภาพไม่ได้รับการตอบสนองจะอยู่ในสภาพ

"metapathology" คือรู้สึกว่ามีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ไม่มีค่าไร้ความหมาย

ผู้ที่ปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนที่คั่น คือผู้ที่พัฒนาตนได้อย่างสมบูรณ์เต็ม ที่ตามศักยภาพเป็นในสิ่งที่ตนเองจะสามารถเป็นได้ ระบบความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองจนเกิดความพึงพอใจ กล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่รู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับความพึงพอใจในความรัก มีเพื่อนรู้สึกว่าคุณเป็นที่รัก มีเกียรติมีศักดิ์ศรีได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีความเคารพในตนเองและรู้สึกว่าคุณมีค่า หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ผู้ที่มีการปรับตัวคือผู้ที่ไม่ถูกกดดันจากความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจและความรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกว่าคุณอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่รู้สึกว่าคุณมีความรักหรือไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ รู้สึกว่าคุณถูกดูถูกเหยียดหยาม ไม่มีความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือไร้ค่า

อิริค อีริกสัน (Erik Erikson, 1976 อ้างถึงใน สักดา เหมือนโพธิ์, 2538)

แม้ว่าอิริคสันจะยอมรับขั้นพัฒนาการตามความต้องการทางเพศของฟรอยด์ แต่เขานั้น ความสำคัญของของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ ในขณะที่ฟรอยด์เน้นอีกเป็นแก่นของบุคลิกภาพ อิริคสันเน้นความสำคัญของอีโก้ในขณะที่ฟรอยด์เน้นความสำคัญของ 5 ขวบแรกของชีวิต อิริคสันเน้นความสำคัญของพัฒนาการของบุคคลในทุกช่วงชีวิต เป็นกระบวนการตลอดชีวิต

อิริคสัน เน้นความสำคัญของความสามารถเอาชนะความขัดแย้งภายใน จากวิกฤติ การณ์ตามขั้นพัฒนาการของแต่ละวัย ผู้ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีมีคุณสมบัติดังนี้ มีความเชื่อมั่น มีความเชื่อถือไว้วางใจได้ มีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่ม มีความขยันหมั่นเพียร พัฒนาวิธีการทำงานที่เหมาะสม มีความสามารถและความสำเร็จ มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง สามารถให้ความสนิทสนมใกล้ชิดผู้อื่นได้ สร้างหลักฐานมั่นคงทำประโยชน์ และให้ความดูแลผู้อื่น มีความมั่นคงสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพในตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะที่ร่วมผสมผสานกันอยู่ไม่ได้แยกจากกันแต่จะแสดงถึงลักษณะเฉพาะอย่างเด่นชัดในแต่ละวัย

สำหรับเด็กวัยประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มเพื่อนเริ่มเข้ามามีอิทธิพลกับเด็กเด็ก ต้องการเพื่อนเพื่อให้เพื่อนยอมรับ และเพื่อให้เปรียบเทียบความสามารถของตนเอง ถ้า

พัฒนาการขั้นนี้ผ่านพ้นไปได้ดี เด็กก็มีวิธีการทำงานที่เหมาะสมและมีความสามารถและจะพัฒนาทางบุคลิกภาพที่ดีได้ในพัฒนาการขั้นต่อ ๆ ไป

อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler อ้างถึงใน ฉัตรชัย วิเทศน์, 2536) เชื่อว่ามนุษย์โดยพื้นฐานเป็นสัตว์สังคม มีศักยภาพที่จะให้ความร่วมมือและสร้างสัมพันธภาพมีแรงจูงใจพื้นฐานในการต่อสู้เพื่อความเป็นเลิศสามารถแสดงออกในแนวทางที่สร้างความพึงพอใจแก่ตนเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ ผู้ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพดี คือ ผู้ที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความรักมากกว่าการแข่งขันมองเห็นเพื่อนมนุษย์มีค่าความผิดปกติเกิดจากความพยายามสู้เพื่ออำนาจเป็นการชดเชยความรู้สึกด้อย และช่วยตัวเองไม่ได้แบบทารก

มัลลวีร์ อุดุลวัฒนศิริ (มปป.) ให้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ดังนี้

1. ยิ้มแย้มแจ่มใสกับบุคคลอื่น
2. ทักทายหรือพูดจากับผู้อื่นก่อน ด้วยความสุภาพเรียบร้อย
3. แสดงความสนใจผู้อื่นโดยการเรียกชื่อให้ถูกต้องและพยายามจำชื่อและรายละเอียดอื่น ๆ ของผู้ที่เรากำลังคุยด้วย
4. แสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยมีความอดทนและความมั่นคงในอารมณ์
5. มีอารมณ์ขัน
6. รักและหวังดีต่อผู้อื่น รู้จักมองผู้อื่นในแง่ดี และรู้จักให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น
7. พร้อมที่จะให้บริการ หรือความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน
8. พูดและแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความจริงใจ เปิดเผย และมั่นใจ
9. หลีกเลี่ยงหรือพยายามขจัดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปรียบเทียบแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน

10. ไม่ยึดตัวเองเป็นใหญ่ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นแม้ว่าจะแตกต่างไปจากความคิดของตนเอง

11. รู้จักกล่าวชมเชย หรือแสดงความยินดีต่อผู้อื่น เมื่อเขาทำในสิ่งที่ดีงามเหมาะสม

12. รู้จักยอมรับผิด และกล่าวคำขอโทษ เมื่อเรากระทำผิดจริง

13. ระมัดระวังเรื่องการดำเนิน การวิพากษ์วิจารณ์ การโต้แย้ง และการนิินทาวาร้ายต่อผู้อื่น

14. มองโลกให้กว้างและยอมรับความแตกต่างกันของบุคคล

15. เต็มใจที่จะฟังและสนทนากับผู้อื่น

16. จัดหาเวลา หรือประโยชน์ที่จะได้พบปะพูดคุย สังสรรค์ เยี่ยมเยียนผู้อื่นบ้างตามโอกาสอันควร

วิจิตร อาวะกุล (2528) ได้ให้หลักในการสร้างสัมพันธภาพไว้ว่า

1. ใช้หลักของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ใช้หลักของความยุติธรรมและซื่อสัตย์
3. ใช้หลักของความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความอดทน อดกลั้น

4. รู้จักลักษณะของการให้ทานตามหลักพระพุทธศาสนา
5. ลดลักษณะของความโลภ โกรธ หลง
6. ใช้หลักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองคนในแง่ดี
7. ใช้หลักความต้องการของมนุษย์
8. ใช้หลักของผู้นำและผู้ตามที่ดี
9. รู้จักลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล เช่น รู้ถึงขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อของผู้ที่สร้างความสัมพันธ์ด้วย หรือของท้องถิ่น

10. รู้ถึงความแตกต่างของแต่ละเพศและวัย

11. รู้ถึงหลักในการพูดที่จะโน้มน้าวจิตใจของผู้ที่จะสัมพันธ์ด้วย

- 12.ให้ความยกย่อง นับถือ และชมเชย ผู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ด้วย
- 13.ยอมรับในความคิดของผู้อื่น
- 14.ไม่พูดในเรื่องส่วนตัวของตนเองมากเกินไป พยายามถามหรือแสดง ความสนใจในการพูดของผู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์
- 15.พูดจาไพเราะอ่อนหวานไม่ยกตนข่มท่าน
- 16.มีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีกิริยาท่าทางสุภาพ
- 17.หาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
- 18.วางตนเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย
- 19.สร้างลักษณะของความยืดหยุ่นในการทำงาน
- 20.วางตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์
- 21.รักษาความลับของผู้อื่น

จากแนวคิดทฤษฎีของนักจิตวิทยาที่กล่าวข้างต้น และจากหลักการสร้างสัมพันธภาพของ มัลลวีร์ อุดมพัฒนศิริ (ม.ป.ป.) วิจิตร อาวะกุล (2528) ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกมาใช้เป็นบางข้อพอสรุปถึงองค์ประกอบ ของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ดังนี้คือ

1. การรู้จักและเข้าใจตน
2. การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น
3. การให้ความสำคัญและให้เกียรติ
4. การให้ความไว้วางใจ
5. การพึ่งตนเองได้
6. การมีความรับผิดชอบ
7. การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
8. การมีความคิดเป็นอิสระ
9. การมีความเชื่อมั่น
10. การรู้จักจิตวิทยาในการพูด

1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่รู้ว่าตนเป็นคนเช่นไร มีความสามารถแค่ไหน มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างไร มีจุดมุ่งหมายและค่านิยมอย่างไร ฯลฯ เด็กที่รู้จักคนได้ดีจะมีแนวโน้มที่จะยอมรับคนอื่น การรู้จักนั้นควรรู้จักตนเองทั้งในลักษณะภายนอกทางกายเช่น รูปร่าง หน้าตาสุขภาพ การรู้จักตนในลักษณะภายใน เช่น สติปัญญา นิสัย อารมณ์ ความสามารถ ฯลฯ การรู้จักฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม คุณวุฒิ การรู้จักและเข้าใจตนเองสามารถ ทำให้วางตัวได้เหมาะสมและปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ ทำให้สามารถเลือกศึกษา ประกอบอาชีพ และวิถีชีวิตเหมาะสมกับคนทำให้ไม่เป็นคนหลงตนมีปมด้อยหรือเห่อเหิมเกินฐานะ

2. การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น หมายถึง การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตรงต่อความเป็นจริง ไม่มองตนเองและผู้อื่นโดยใช้ความคิดส่วนตัวเป็นเกณฑ์ ซึ่งการมองตนเองและผู้อื่น ไม่ควรมองใน 4 มุมมอง ดังนี้คือ

2.1 มองว่าตนเองเก่งกว่าผู้อื่น คือมีทรศนะต่อตนเองเหนือกว่าผู้อื่นในด้านฐานะหรือความสามารถ คนอื่นสู้เราไม่ได้ ทรศนะเช่นนี้ทำให้บุคคลมี "ปมเด่น" ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำที่ไม่มีใครชอบ

2.2 มองว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ทรศนะเช่นนี้ทำให้บุคคลเกิด "ปมด้อย" กลายเป็นคนที่ขอมงานง่าย ไม่ได้แย่ง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง และมักจะหนีสังคมหลบหน้าไม่ยอม พบปะผู้ใด เพราะรู้สึกว่ตนด้อยกว่าผู้อื่น

2.3 มองว่าตนเองไม่ดีและผู้อื่นก็ไม่ดี ทรศนะเช่นนี้คือพวก "โลกมืด" คือมองอะไรดำไปหมด ไม่มีใครดีเลยแม้แต่ตนเอง คนประเภทนี้จะไม่ศรัทธาในตนเอง และผู้อื่นหวาดระแวง เกรี้ยวกราด ท้อแท้สับสน จะแสดงออกเป็นที่ก้าวร้าวเป็นที่รังเกียจของสังคม

2.4 มองว่าคนอื่นและตัวเราดี ทรศนะเช่นนี้จะทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นผู้ที่ศรัทธาในตนเองและผู้อื่น ดังนั้นจึงมีพฤติกรรมที่แสดงออกโดยการให้เกียรติ ผู้อื่นในเวลาเดียวกันก็ให้เกียรติตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สดชื่นรื่นเริง ผู้ที่มติดุดอ ด้วยก็อยากคบหาสมาคมด้วยต่อไป

3. การให้ความสำคัญและให้เกียรติผู้อื่น หมายถึง การที่เรามีใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นและเหตุผลของผู้อื่นก็เท่ากับเป็นการให้เกียรติกันว่าความคิดของเขามีค่าควรแก่การฟัง ในการให้ความสำคัญและให้เกียรติผู้อื่น มีวิธีการปฏิบัติมากมาย เป็นต้นว่าการให้ความเกรงใจ การรู้จักกาลเทศะ การจำคนให้แม่นยำ

4. การให้ความไว้วางใจ หมายถึง การที่นักเรียนเลือกคบเพื่อนและสามารถมีเพื่อนสนิทที่นักเรียนสามารถเปิดเผยตนเองได้ ซึ่งในการคบเพื่อนเพื่อให้เกิดความไว้วางใจต่อกันนั้นและเพื่อนยอมคบหาอย่างสนิท ต้องมีวิธีการต่าง ๆ อาทิเช่น คบเพื่อนด้วยความจริงใจไม่หวังผลประโยชน์จากเพื่อน ให้ความไว้วางใจกับเพื่อนก่อน การจะสร้างมิตรกับเพื่อน ๆ นั้นเราควรมอบความไว้วางใจให้แก่เขาก่อน เขาจึงจะมอบความไว้วางใจตอบกลับมา ในการให้ความไว้วางใจกับเพื่อน ในระดับใดก็ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของนักเรียนว่าเพื่อนคนไหนควรมอบความไว้วางใจให้ในระดับใด ในการให้ความไว้วางใจกับเพื่อนไม่ควรแสวงหาประโยชน์จากอีกฝ่ายหนึ่ง จะทำให้มิตรภาพไม่ยั่งยืน

5. การพึ่งตนเองได้ หมายถึง กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองไม่ต้องพึ่งผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

6. การมีความรับผิดชอบ หมายถึง การที่นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองต่อครอบครัวต่อสังคม โดยจะมีลักษณะพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ คือ เอาใจใส่ในการทำงาน มีความเพียรพยายาม มีความละเอียดรอบคอบ ตรงต่อเวลา ยอมรับผลการกระทำของตน มีศีลธรรมจรรยา มีระเบียบวินัย

7. การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมายถึง การมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น ใจกว้างและห่วงใยผู้อื่น ให้ความร่วมมือทั้งในเรื่องความคิดและการทำงาน ให้ความมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน มีความรู้สึกเป็นมิตรกับเพื่อนมนุษย์ มีความสนใจทางสังคมต้องการให้ความช่วยเหลือ ไม่แสวงหาผลประโยชน์จากเพื่อนและบุคคลอื่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นหลักเบื้องต้นในการที่จะให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

8. การมีความคิดเป็นอิสระ หมายถึงการที่นักเรียนมีความเป็นอิสระทางด้านความคิดเป็นของตนเอง สามารถคิดวิเคราะห์ปัญหา ดำเนินการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ และสามารถนำความคิดสร้างสรรค์ของตนมาพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพต่อไป

9. การมีความเชื่อมั่น หมายถึง นักเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดเห็นของตนเอง พร้อมจะทำในสิ่งที่ตนคิดว่าถูก ไม่ยอมตามโดยไร้เหตุผล ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญความจริง ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่ายไม่วิตกกังวล

10.การรู้จักจิตวิทยาในการพูด หมายถึง การรู้จักเลือกใช้คำพูดให้เหมาะสม ถูกกาลเทศะ และที่สำคัญคือ คำพูดเป็นสิ่งสำคัญที่จะก่อมิตรก็ได้หรือสร้างศัตรูก็ได้ ถ้าต้องการจะเสริมสร้างมิตรภาพต้องมีจิตวิทยาในการใช้คำพูด ซึ่งมีหลักการดังนี้

10.1 การพูดต้องคำนึงถึงจิตใจผู้ฟัง อย่าพูดให้คนฟังสะเทือนใจรู้สึกด้อยหรือเสียใจโดยเฉพาะอย่าพูดในทางไม่ดีต่อผู้ที่เขารักหรือพูดข่มจนอีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยหรือโง่ หรือพูดดูหมิ่นศักดิ์ศรีของเขา

10.2 พยายามหลีกเลี่ยงการโต้แย้ง บางคนโต้แย้งทุกเรื่อง ไม่ว่าสำคัญหรือไม่ จะทำให้คนที่พูดด้วยเกิดความเบื่อหน่าย จนไม่มีใครอยากคุยด้วยเป็นการสร้างศัตรูเป็นการทำลายบรรยากาศแห่งมิตรภาพ ควรพูดกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดี

10.3 หลีกเลี่ยงการพูดนินทาผู้อื่น การนินทาเป็นการพูดในแง่ร้ายในขณะที่เขาไม่อยู่หรือพูดลับหลัง การนินทาจะทำให้แตกความสามัคคี แยกเป็นกลุ่ม ทำให้สภาพจิตตกต่ำ นอกจากนั้น เมื่อเรานินทาใครผู้ฟังจะเสื่อมความนิยมในตัวเราและเกิดความระแวงว่าเมื่อเขาลด้อยลงไปแล้วเราก็คงนินทาเขา ฉะนั้นอย่าสร้างนิสัยเป็นคนช่างนินทา

10.4 สื่อความหมายให้ชัดเจน ควรมีการพูดการฟังอย่างชัดเจนเพื่อป้องกันการตีความที่คลาดเคลื่อนไปจากที่ผู้พูดต้องการสื่อ เพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดกันมีหลาย

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกแนวคิดทั้ง 10 ข้อเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

2.3.4 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

1. เพื่อน

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ (2520) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันที่มีต่อสังคมของเด็กคือ เด็กทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม การเป็นที่ยอมรับนี้ถือว่าเป็นรางวัลตอบแทนที่มีค่ายิ่งสำหรับเด็ก เนื่องจากเด็กยังเล็กเกินกว่าที่จะเลียนแบบการเข้าสังคมของบิดามารดา และทำตัวให้สังคมยอมรับด้วยวิธีแบบผู้ใหญ่ เช่น การสนทนา และการออกงานสังคมต่าง ๆ ได้ ฉะนั้นเด็กทุกคนพยายามเรียนรู้และปฏิบัติตามวิถีทางและแบบแผนกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนข้อนี้ การคบค้าสมาคมกับเพื่อน จะช่วยเด็กได้เรียนรู้ความต้องการใหม่ ๆ หลายอย่าง ซึ่งมีใช้แต่ความต้องการเบื้องต้น เช่น อาหารการกินเท่านั้น ที่สำคัญยิ่งคือได้เรียนรู้ความต้องการที่จะเป็นที่รักใคร่และยอมรับของเพื่อนฝูง

นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ยังมีอิทธิพลในแง่ช่วยสร้างลักษณะประจำตัวให้แก่เด็กอีกด้วย ดังที่เราจะเห็นว่าเด็กประถมปีที่หนึ่งมีลักษณะประจำตัวที่คล้ายคลึงกันและมีความต้องการที่จะทำสิ่งนั้นตามเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน ด้วยเหตุผลเพียงข้อเดียวคือ เพราะทุกคนในกลุ่มทำอย่างนั้นหรือต้องการเอาอย่างเพื่อนวัยเดียวกัน ทั้งในด้านการกระทำและความรู้สึกนึกคิด และค่านิยมในลักษณะที่ว่านี้ จึงอาจทำให้เด็กได้รับและเรียนรู้สิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ในบางกรณี

อนึ่งในการร่วมกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันนี้ เด็กบางคนอาจมีปัญหาไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มและต้องการแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพัง สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากคุณสมบัติส่วนตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าสังคม เช่น ความเฉื่อยชาและขาดชีวิตชีวา ความอ่อนแอไข้โรค สติปัญญาต่ำกว่าปกติ นิสสัยีอะอะไว้วาย ชอบวิวาท ชอบคุยโอ้อวดและเย่อหยิ่งจองหอง เป็นต้น ทั้งนี้บิดา มารดา ครูอาจารย์ที่เกี่ยวข้องควรแนะนำและช่วย

เหลือเด็กประเภทนี้ให้ปรับปรุงตนเองและสร้างคุณสมบัติทางสังคมที่ดี ซึ่งจะช่วยให้เด็กเข้ากลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันได้อย่างมีความสุข

การที่เด็กวัยนี้ก้าวจากสถาบันแรกของสังคม แท้จริงเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กตอนต้นภายในครอบครัวแล้ว และเจริญเติบโตมาเรื่อยจนถึงวัยเด็กตอนปลายวัยรุ่นจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันในแง่ก็คือ ทำให้เด็กค้นร่นที่จะเป็นอิสระจากพ่อแม่ เด็กที่เรียกได้ว่าประสบความสำเร็จในการสังคม รวมกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันคือผู้ที่สามารถเป็นอิสระโดยตนเองในระดับพอดี มิใช่ผู้ที่เป็นอิสระจนกลายเป็นก้าวร้าวหรือติดแน่น และอาศัยความอบอุ่นจากการปกป้องของพ่อแม่ประดุจ "ลูกแห่ง" จนไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้เลย

ส่วนลักษณะนิสัยก้าวร้าวเกรเกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มเช่นกัน และอาจแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ นับตั้งแต่การคำสาปแช่งสาบาน การปะทะต่อสู้เพื่อคุ้มครองตัวเองหรือคนอื่นก็ ตามการแข่งขันชิงดี การปะทะต่อสู้เพื่อคุ้มครองตัวเองหรือคนอื่นก็ตาม การแสวงหาอำนาจและความเป็นผู้นำเหนือคนอื่น เป็นต้น

เกี่ยวกับการยอมรับของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันนี้ การศึกษาส่วนใหญ่พบว่าเด็กที่เพื่อนฝูงยอมรับในตอนแรกจะเป็นที่ยอมรับตลอดไป เพียงแต่ว่าบุคลิกลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเป็นที่ยอมรับจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เช่น เด็กนักเรียนหญิงชั้นประถมปีที่ 1 นิยมเพื่อนที่มีคุณสมบัติสุภาพเรียบร้อย เงียบ ๆ เฉย ๆ และไม่ทะเลาะวิวาทหรือข่มเหงรังแก แต่พอถึงชั้นประถมปีที่ 5 คุณลักษณะที่ช่วยให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงกลับกลายเป็นความสวยงาม ความเป็นนักกีฬา ความเป็นมิตรและความเป็นระเบียบ การศึกษาบางสิ่งได้พบว่าสิ่งที่สัมพันธ์กับการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ได้แก่ ความเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อนฝูง ความเป็นผู้นำ ความมีอารมณ์ดี รวมทั้งฐานะเศรษฐกิจและสังคม ในด้านความเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อนฝูงนั้น มีความสัมพันธ์กับลักษณะความเป็นชายหรือหญิงด้วยคือ เพื่อนฝูงมักนิยมเพื่อนชาย ที่มีความสามารถทางกีฬา กล้าหาญ เข้มแข็ง เป็นผู้นำ และอบอุ่นเป็นมิตร และเพื่อนหญิงที่มีลักษณะสุภาพ อ่อนโยนและไม่ก้าวร้าว เกร

นิภา นิธยาชน (2530) กล่าวว่าเพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในความรู้สึกของ เด็กทุกคน ในระหว่างอายุประมาณ 6-12 ขวบ ฉะนั้น ในช่วงวัยนี้เด็กจะมีเพื่อนวัยเดียวกันมากมาย ซึ่งมาจากครอบครัวต่าง ๆ กัน ทำให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมตามแบบแผนของวัฒนธรรมในสังคมนั้นจากการได้ร่วมและการเล่นกับเพื่อนฝูงวัยเดียวกัน ซึ่งใช้เวลาวันละหลายชั่วโมงอยู่ในโรงเรียนด้วยกัน แต่ทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่าบุคลิกลักษณะพื้นฐานที่ได้สร้างขึ้นจากครอบครัวในตอนเล็ก ๆ ก็ยังมีความสำคัญอย่างมากในการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ที่โรงเรียน

2. ครู

ดาวิดสัน แลง (Davidson, H.H and Lang G 1960) กล่าวว่าหน้าที่เด็กจะสามารถปรับตัวได้ดีหรือไม่นั้น ครูมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการปรับตัวของเด็กให้ดีขึ้น ซึ่งบทบาทของครูที่ควรแสดงเพื่อเป็นแนวทางช่วยเสริมสร้างพัฒนาการปรับตัวเองของเด็กให้ดีขึ้น ได้แก่ ครูช่วยสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสุขให้แก่นักเรียน ซึ่งอาจจะเป็นการให้ความเป็นกันเอง การให้ความรัก การยอมรับ การยกย่องตลอดจนช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์ความสำเร็จในห้องเรียนและในโรงเรียน การกระตือรือร้นกล่าวของครูนี้จะทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณมีความมั่นคงและปลอดภัยเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

ก. ครูควรให้คำปรึกษาแก่เด็กที่มีปัญหา เพื่อช่วยให้เด็กรู้จักตนเองและสามารถนำตนเองไปในทางที่ถูกต้อง สำหรับในกรณีที่ครูไม่สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนของเด็กได้นั้น ครูควรส่งเด็กที่มีปัญหาไปพบผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งอาจจะเป็นจิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญในทางจิตวิทยา

ข. ครูต้องเข้าใจและศึกษาค้นคว้าลักษณะของเด็กตามสภาพความเป็นจริงว่าเด็กแต่ละคนมีสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจอย่างไรทั้งนี้เพื่อให้ครูสามารถช่วยชี้ทางแก้ไขปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นอย่างมากมาย

ค. ครูต้องไม่ใช้อารมณ์ปกครองเด็กตามใจชอบ

ง. ครูต้องให้ความยุติธรรมแก่เด็ก และเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็กตลอดเวลา พร้อมทั้ง ยินดีที่จะช่วยเหลือเด็กทุกคน

จ. ครูควรส่งเสริมการปรับตัวของเด็ก ซึ่งอาจจะเป็นทางกายหรือทางจิตใจก็ได้ เช่น ส่งเสริมการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่สมควร การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

โรเซนทาล (Rosenthal, 1968) กล่าวว่า ครูเป็นบุคคลที่สำคัญที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก รองจากพ่อแม่ และเด็กก็มีการเลียนแบบครูอยู่เสมอ ๆ เหตุนี้เองบทบาทของครูจึงมีความสำคัญต่อการปรับตัวของเด็กมาก การที่เด็กได้เห็นครูประจำชั้นสภาพทางอารมณ์ที่ครูแสดงหรือระบายออกนั้นจะมีผลต่อจิตใจของเด็กโดยตรง เป็นที่ประจักษ์ชัดว่า ในวัยเด็กโดยเฉพาะในระยะประถมตอนปลายคือ ระหว่างอายุ 10-12 ปี เพื่อนอายุรุ่นราวคราวเดียวกันมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการสังคมของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านความต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง

3. โรงเรียน

สุมนา อัสวายุคกุล (2533) ได้กล่าวถึงบทบาทของโรงเรียนว่าโรงเรียนเป็นแหล่งสำคัญอีกแหล่งหนึ่งรองจากบ้าน ซึ่งมีอิทธิพลทำให้เด็กมีนิสัย ดีเลว อย่างไร มีการปรับตัวที่ดีหรือไม่อย่างไร ทั้งนี้เพราะชีวิตของเด็กต้องคลุกคลีเกี่ยวข้องกับอยู่ในโรงเรียนครั้งหนึ่ง และการที่เด็กได้รับการคลุกคลีกับโรงเรียนนี้เอง ที่จะเป็นช่องทางในการสร้างปัญหาต่าง ๆ ภายในโรงเรียนได้มาก โดยจะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนและบทบาทของโรงเรียน

ดังนั้นเพื่อให้เด็กมีการปรับตัวที่ดีในโรงเรียนและในห้องเรียน โรงเรียนจึงควรมีบทบาทในการช่วยปรับตัวของเด็กโดยจัดสภาพแวดล้อมดังนี้

(1) การจัดบริการให้คำปรึกษาแก่เด็กในโรงเรียน หรือให้ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเด็ก เช่น หน่วยให้คำแนะนำเด็กหรือคลินิก สุขวิทยา

(2) จัดสภาพของโรงเรียนและห้องเรียนให้มีบรรยากาศที่มีความเป็นกันเองทำให้เกิดความอยากเรียน

(3) วางระเบียบวินัยร่วมกับเด็ก เพื่อปลูกฝังนิสัยที่ดีแก่เด็ก

(4) จัดหลักสูตรการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน

หากโรงเรียนได้มีบทบาทตามข้างต้นที่กล่าวมาปัญหาการปรับตัวของเด็กในโรงเรียนและในห้องเรียนจะมีน้อยลงหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย จากเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นทุกฝ่ายควรมี ส่วนร่วมในการพัฒนานักเรียนให้เป็นอยู่ที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนและผู้อื่นในด้านที่เหมาะสมไม่ว่าจะเป็นครูหรือโรงเรียน รวมทั้งตัวนักเรียน

2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

เกลสส์ (Glaess, 1966 อ้างถึงใน กนกภรณ์ สมะวรรณะ, 2537) ได้ศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตหญิงที่อยู่ในหอพัก จำนวน 111 คน กลุ่มทดลองอยู่ในหอพักหนึ่ง 52 คน กลุ่มควบคุมอยู่ในหอพักหนึ่ง 59 คน ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดสัมพันธภาพและทัศนคติ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบของ แมนน์ วิทนี (Mann whitney u-test) และไคสแควร์ (Chi-square) ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

จิราภรณ์ หุ่นตระกูล (2528) ได้ศึกษาถึงผลการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อพัฒนาการปรับตัวด้านมีสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเสมียนนารี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน พบว่าการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองใช้บทบาทสมมติพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส (2530 อ้างถึงใน กนกภรณ์ สมะวรรณะ, 2537) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสำรวจสัมพันธภาพของเจนเซน (Jensen) ซึ่งสร้างโดยโรเบิร์ต เอ ไมน์ (Robert A Mai) ปรากฏว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและได้รับข้อเสนอแนะ มีสัมพันธภาพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ และภายหลังการทดลองนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาห์มัดและฮูด (Ahmad R.R. and Hood, A.B. and Hood, 1984 อ้างถึงใน กนกภรณ์ สมะวรรณะ, 2537) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยไอโอวา ปีการศึกษา 1977-1981 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 168 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Mines jensea Interpersonal Relationships Inventory : MJIRI) แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความอดทนและคุณภาพ ผลปรากฏว่านักศึกษามีพัฒนาการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมในหลักสูตร

จากแนวคิดทฤษฎีตลอดจนรายงานการวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพสามารถพัฒนาได้ โดยใช้ชุดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ใช้โปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ใช้บทบาทสมมติการให้คำปรึกษา แต่ยังไม่มีการนำชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มมาใช้พัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อนพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน เพื่อนำไปพัฒนาเด็กต่อไป