

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี

นางสาวศิริพร วรรณาศรี



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2563

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop
Self-adaptation of Mathayom Suksa 4 Students of Uthai
Wittayakom School in Uthai Thani Province

Miss Siriporn Wathanasri



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2020

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี

ชื่อและนามสกุล นางสาวศิริพร วรรัตนาศรี

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร် มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

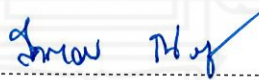
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2564

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)



..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพศักดิ์ บุญรัตน์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี

ผู้วิจัย นางสาวศิริพร วรธนาศรี **รหัสนักศึกษา** 2602800092

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง

(2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา **ปีการศึกษา** 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว และ (2) เปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวกับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 1 ห้องเรียน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว และ (2) แบบวัดการปรับตัว ที่มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .86 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองกับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว การปรับตัว มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Self-adaptation of Mathayom Suksa 4 Students of Uthai Wittayakom School in Uthai Thani Province

Researcher: Miss Siriphorn Watthanasri; **ID:** 2602800092;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor;
(2) Dr. Niranart Sansa; **Academic year:** 2020

Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of self-adaptation of Mathayom Suksa 4 students before and after using a guidance activities package to develop self-adaptation; and (2) to compare the levels of self-adaptation of Mathayom Suksa 4 students at the completion of the experiment and during the follow up period.

The research sample consisted of 40 Mathayom Suksa 4 students in an intact classroom of Uthai Wittayakom School in Uthai Thani province during the 2019 academic year, obtained by cluster random sampling. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to develop self-adaptation, and (2) a scale to assess self-adaptation, with reliability coefficient of .86. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research results showed that (1) the post-experiment self-adaptation level of the experimental group students was significantly higher than their pre-experiment counterpart level at the .05 level of statistical significance; and (2) the self-adaptation level at the completion of the experiment of the experimental group students was not significantly different from its counterpart level during the follow up period.

Keywords: Guidance activities package, Self-adaptation, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ดี ด้วยความอนุเคราะห์ดูแลเอาใจใส่ เป็นอย่างยิ่ง จาก รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ประธานกรรมการการ สอบวิทยานิพนธ์ และคณาจารย์แขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่านที่ได้ให้ความเมตตา ความกรุณาถ่ายทอด ความรู้ คำแนะนำ มาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์วิจิตรตา โป๊ะฮง อาจารย์คณะครุศาสตร์ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนครศรีอยุธยา อาจารย์พรรณนิกา ทองศิริ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนอุทัยวิทยาคม และ อาจารย์จตุพล บุญภิญโญ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ธนบุรี ที่กรุณา ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยนี้ให้สมบูรณ์ก่อนการนำไปวิจัย

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคุณครูโรงเรียนอุทัยวิทยาคม จ.อุทัยธานีทุกท่านที่ให้ความเมตตา อนุเคราะห์ เอื้ออำนวยความสะดวก ให้ความช่วยเหลือในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดีและ ขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จ.อุทัยธานี ที่ได้ให้ความร่วมมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูล การร่วมทำกิจกรรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกิจกรรมทุก ๆ กิจกรรมผ่านไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้การสนับสนุน ส่งเสริมในการทำวิทยานิพนธ์และคอย ดูแล ให้กำลังใจฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ แขนงวิชาการแนะ แนวที่คอยช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา แบ่งปันข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการทำวิทยานิพนธ์นี้ทุก ๆ ท่าน คุณความดี และคุณค่าจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแต่บิดา มารดา และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอดจนสำเร็จการศึกษา

ศิริพร วรรณาศรี

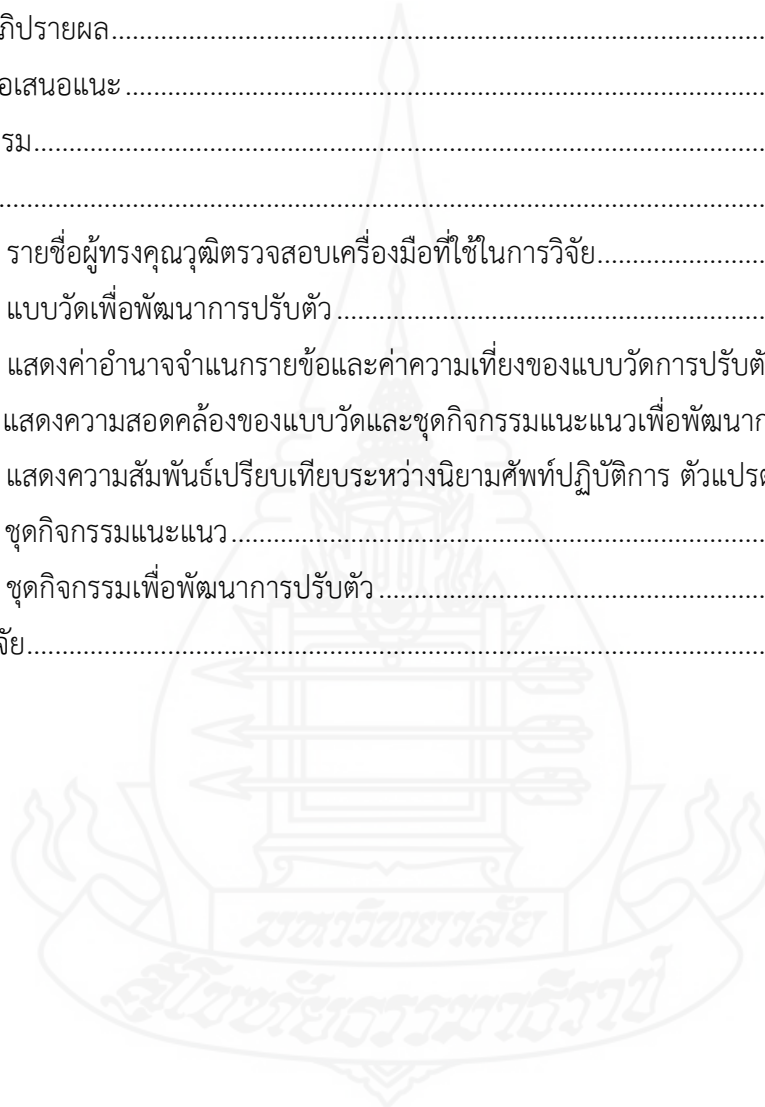
สิงหาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมุติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย	5
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	9
วรรณกรรมเกี่ยวข้องกับการปรับตัว	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	32
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	35
ประเภทและแบบการวิจัย.....	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	36
ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ตอนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	52
สรุปผลการวิจัย.....	52
อภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	67
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
ข แบบวัดเพื่อพัฒนาการปรับตัว	70
ค แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดการปรับตัว	76
ง แสดงความสอดคล้องของแบบวัดและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว	78
จ แสดงความสัมพันธ์เปรียบเทียบระหว่างนิยามศัพท์ปฏิบัติการ ตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว	83
ฉ ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการปรับตัว	89
ประวัติผู้วิจัย.....	134



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 รูปแบบการวิจัย.....	35
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดการปรับตัว	39
ตารางที่ 3.3 ตารางความสัมพันธ์เปรียบเทียบระหว่างนิยามศัพท์ปฏิบัติการ ตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว.....	41
ตารางที่ 4.1 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวรายด้าน ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการปรับตัว	48
ตารางที่ 4.2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียน กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว.....	49
ตารางที่ 4.3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวรายด้านของ นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว และระยะติดตามผล	50
ตารางที่ 4.4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียน กลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว และระยะ ติดตามผล	51



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (ERGA).....	15



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวะสังคมปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าของเทคโนโลยี บุคคลให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าคุณธรรม จริยธรรมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต แบบแผนความเป็นอยู่ และสภาพการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปบุคคลจึงต้องแสวงหาหนทางที่จะตอบสนองความต้องการทั้งส่วนตนเองและสังคมอยู่ตลอดเวลาเมื่อคนเรามีปัญหาหรืออุปสรรคก็จะพยายามหาทางแก้ไขเพื่อเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ๆ แต่ในความเป็นจริงการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจ หรือความอยู่รอดในสังคม การดำรงชีวิตในแต่ละวันจึงมีความวุ่นวาย สับสน วิตกกังวล ไม่มีความสุขไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นวิถีทางที่จะไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตนั้นจะต้องอาศัยการปรับตัว ลาซารัส (Lazarus, 1969) กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวและพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับปรับปรุง (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ได้กำหนดความหมายของ “การศึกษา” ว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงาม ของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึกอบรม ให้นักเรียนมีทักษะการปรับตัว ในการดำรงชีวิต และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีการสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์ จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ ตลอดจนการสร้างองค์ความรู้ขึ้นเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อมสังคม การเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุน เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2550, น. 2) ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ช่วยให้ผู้เรียนได้นำองค์ความรู้ ทักษะ จากการเรียนรู้และประสบการณ์ของผู้เรียนมาปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นคนดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีวิสัยและมีจิตสำนึกสาธารณะที่ดั่งงาม เป็นคนมีปัญญา ในการใช้ทักษะชีวิต การคิด การสื่อสาร การแก้ปัญหา และการใช้เทคโนโลยี และเป็นคนมีความสุข ในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงโดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ โดยแบ่งกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) กิจกรรมแนะแนว 2) กิจกรรมนันทนาการ ประกอบด้วย กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ และนักศึกษาวิชาทหาร และ 3) กิจกรรมชุมชน ชมรม และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551 :5 - 6)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้การจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครอง ในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเอง ในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม 2) ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้จักและเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาเซียน สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ และ 3) ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะชีวิต สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555, น. 1-2)

จากการสังเกตพฤติกรรมในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 พบว่า นักเรียนมีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตค่อนข้างน้อย เนื่องจากโรงเรียนอุทัยวิทยาคม เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ประจำจังหวัดอุทัยธานี และเป็นโรงเรียนยอดนิยมของนักเรียนในเขตพื้นที่ใกล้เคียง จึงทำให้นักเรียนมาจากสถานที่แตกต่างกันอย่างหลากหลาย เพราะมีทั้งนักเรียนที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เดิม และนักเรียนที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนอื่น ๆ ซึ่งสอบเข้าเรียนต่อได้ เมื่อมาอยู่รวมกันเป็นสังคมใหญ่ ทำให้หลายคนมีปัญหาเรื่องการปรับตัวในการดำรงชีวิต เห็นได้จากนักเรียนที่มาขอรับบริการให้คำปรึกษาจากงานแนะแนว ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องส่วนตัว การเรียนและสังคมค่อนข้างมาก ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยก็คือปัญหาการปรับตัวของนักเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น การปรับตัวกับเพื่อน ที่เป็นเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล การเข้าใจและยอมรับในศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคล การสื่อสารความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี (โรงเรียนอุทัยวิทยาคม, 2561) และจากการสอบถามสัมภาษณ์ครูผู้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 พบว่า นักเรียนค่อนข้างขาดทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ภาวะผู้นำผู้ตามที่เหมาะสม และจากการประเมินมาตรฐานการศึกษาของสำนักงานรับรองมาตรฐาน ประจำปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนอุทัยวิทยาคมนั้น ปรากฏว่า ผลการพัฒนาด้านผู้เรียนมาตรฐานที่ 3 ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ มีวิจารณญาณมีความคิดสร้างสรรค์ คิดไตร่ตรอง และมีวิสัยทัศน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวชี้วัดที่เป็นเรื่องของความสามารถในการคาดการณ์ การกำหนดเป้าหมาย แนวทางการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ

มองโลกในแง่ดี และมีจินตนาการ ผลการประเมินยังอยู่ในระดับพอใช้ ดังนั้นจึงต้องมีการพัฒนานักเรียนให้อยู่ในระดับดีต่อไป

การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมเป็นเรื่องที่สำคัญในการช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ถึงพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมเป็นการช่วยบุคคลในการปรับตัวได้สอดคล้องกับบุคคลอื่นและสถานการณ์ต่าง ๆ และเนื่องจากทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย กฎกติกาพื้นฐานต่าง ๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงบุคคลรอบข้างอย่างเข้าใจ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้งวัยเด็กที่ต้องการพึ่งพา การเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต การต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. 2551, น. 125) บุคคลที่ขาดทักษะทางสังคมจะมีความรู้ติดขัด เมื่อต้องเข้าเกี่ยวข้องกับสังคม มีความยุ่งยากใจในการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นบุคคลที่ขาดทักษะการปรับตัวทางสังคมจึงไม่สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมักมีแนวโน้มเป็นคนเงียบหลีกเลี่ยงสังคมไม่มีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเมื่อเข้าสังคม (ศิริเพิ่ม เขาวรรณศิลป์, 2543, น. 124) อีกทั้งการปรับตัวทางสังคมยังมีส่วนสัมพันธ์กับปัญหาทางอารมณ์เด็ก กล่าวคือ เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางการปรับตัวทางสังคม เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าแสดงออก ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนและบุคคลอื่น ก้าวร้าว รุนแรง เป็นต้น การที่เด็กมีการปรับตัวทางสังคมจะส่งผลให้เด็กประสบความสำเร็จในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กขาดทักษะการปรับตัวทางสังคมจะทำให้เด็กไม่ได้รับการยอมรับและส่งผลถึงการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สอดคล้องกับปัญหาที่พบในนักเรียนของโรงเรียนต่างๆในปัจจุบัน ดังนั้นการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมจึงเป็นการพัฒนาความสามารถ การแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ให้สอดคล้องกับแบบแผนที่สังคมยอมรับได้ พฤติกรรมแสดงออกจะบ่งบอกให้เห็นถึงเจตคติและค่านิยมเฉพาะตนของบุคคลคนนั้น ผู้ที่มีการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมดีจะมีสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเช่นเดียวกับตนเอง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี โดยนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับตัว ในด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านสังคม สามารถใช้ชีวิตในการเรียนและดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ งานวิจัยของมนัส แก้วแดง (2558, น. 47) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านทับวัง จังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองดีขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนวมีการปรับตัวทางสังคมดีขึ้นกว่านักเรียนที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และสอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญประภา ลูกอินทร์ (2557, น. 68-69) การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม : ประยุกต์ใช้แนวความคิดการประเมินตนเอง ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมมีการปรับตัวทางสังคม หลังการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม โดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการประเมินตนเองอยู่ในระดับมาก 2. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมหลังการจัดกิจกรรมมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวกับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในปัจจุบันได้ เช่น เมื่อโตขึ้นต้องเปลี่ยนระดับชั้น เปลี่ยนห้องเรียน เปลี่ยนเพื่อนร่วมห้อง เปลี่ยนครูที่ปรึกษา ซึ่งนักเรียนจะต้องปรับตัวรับมือขอตัวเองและช่วยเหลือตัวเองมากขึ้นและเพื่อให้มีพัฒนาการด้านการปรับตัวทางด้านต่าง ๆ เช่น ด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านสังคม อันจะเป็นแนวทางสำหรับครูผู้ปกครอง ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องจะได้นำข้อมูลเพื่อนำไปพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวและระยะติดตามผล

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

3.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

4. ขอบเขตการวิจัย

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 7 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 260 คน

4.1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 1 ห้องเรียน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 40 คน

4.2 ขอบเขตเนื้อหาที่ใช้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest Posttest Design) โดยกำหนดเนื้อหาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี

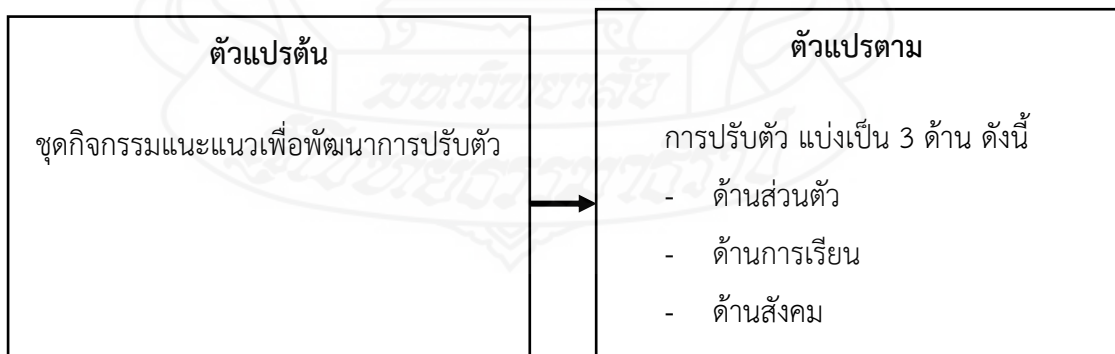
4.3 ตัวแปรที่ศึกษา

4.3.1 ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน

4.3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัว

5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการพัฒนาการปรับตัว โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี โดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้



6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวหรือ นวัตกรรมการสอนกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยสื่อ วัสดุอุปกรณ์ หลายชนิดประกอบเข้า กันเป็นชุด เพื่อเกิดความสะดวกต่อการใช้ในการเรียนการสอน โดยจัดเนื้อหาเป็นชุด ๆ อย่างมีระบบ และ ทำให้การเรียนการสอนบรรลุผลตามเป้าหมายของการเรียนรู้ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และ เจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม เกม การอภิปราย การแสดง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การลงมือปฏิบัติ การระดมสมอง ตลอดจนการใช้สื่อคลิพวิดีโอ ใบงาน ใบความรู้ และอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีทั้งหมด 12 กิจกรรม ซึ่งครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ก้าวแรกปฐมนิเทศ กระจุกส่องใจ วัยรุ่นไม่รุ่งนอย่างที่คิด เป้าหมายมีไว้พุ่งชน เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก รับผิดชอบดีไม่มีปัญหา นิสัยที่นำไปสู่ ความสำเร็จ วิธีการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน ใ้คำเสริมสร้างสามัคคี การทำงานเป็นทีม ปฏิบัติตน อย่างไรให้น่ามอง บทสุดท้าย (ปัจฉิมนิเทศ)

6.2 การปรับตัว หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและ สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต และสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

6.2.1 ด้านส่วนตัว หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจตนเอง ความเชื่อมั่นใน ความสามารถและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทศนคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบ ของตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต

6.2.2 ด้านการเรียน หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ในการเรียน พยายาม ซักถามเพื่อให้เข้าใจ ความรับผิดชอบ ความขยัน มีสมาธิ กล้าอภิปรายและซักถาม ทบทวนบทเรียน

6.2.3 ด้านสังคม หมายถึง ความสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เห็นแก่ ประโยชน์ส่วนรวม ปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์อย่างเหมาะสม ความสุภาพอ่อนน้อม สามารถเข้ากับเพื่อนและ ทำงานกลุ่มร่วมกันได้ดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ นอกจากจะช่วยให้เกิดความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องวางแผนในการช่วยเหลือให้นักเรียน พัฒนาการปรับตัวของตนเองได้แล้ว ยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีก ดังนี้

7.1 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนว ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

7.2 เป็นแนวทางในการช่วยเหลือ พัฒนาการปรับตัวของนักเรียนโดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

7.3 สามารถประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวที่พัฒนาขึ้น เพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนุทยัวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี ผู้วิจัยได้ค้นคว้า และทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการวิจัย ดังนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

- 1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
- 1.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
- 1.3 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว
- 1.4 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
- 1.5 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว
- 1.6 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน
- 1.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว
- 1.8 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 1.9 ประโยชน์ของชุดกิจกรรมแนะแนว
- 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

- 2.1 ความหมายของการปรับตัว
- 2.2 ทฤษฎีในการปรับตัว
- 2.3 สาเหตุของการปรับตัว
- 2.4 ลักษณะการปรับตัว
- 2.5 กระบวนการปรับตัว
- 2.6 การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียน
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนว

1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553, น. 21) กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และศูนย์เครือข่ายทั่วประเทศ (2553, น. 26-28 อ้างถึงใน สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2554, น. 44) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมแนะแนวในประเด็นต่าง ๆ ที่ครอบคลุมการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการศึกษาและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

สิริวิภา ปิงรัมย์ (2561, น.44) กล่าวถึง ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า กิจกรรมแนะแนวนั้น เป็นกิจกรรมแนะแนวที่มุ่งเน้นส่งเสริม พัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและประเทศชาติได้อย่างมีความสุข ดุสิต วันวิชัย (2562, น.61) กล่าวถึง กิจกรรมแนะแนวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้เรียนที่มุ่งเน้นการป้องกัน แก้ไข ส่งเสริมพัฒนา ผ่านการจัดบริการที่ครอบคลุมขอบข่ายด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ให้กับกลุ่มบริการวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง ในการแก้ไข ปรับปรุงตนเอง และส่งเสริมศักยภาพของตนเอง เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียน ให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต คุณิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพ และการมีงานทำ

1.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่งที่ยินนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยมีนักการศึกษา นักจิตวิทยาและผู้วิจัยหลายท่านใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการแนะแนว และชุดการสอน

เป็นต้น ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังต่อไปนี้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 80) กล่าวถึงชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แอบบันทิกเสียง เอกสารที่บันทึก รายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียน และหลังเรียน โดยจัดไว้เป็นชุด หรือกล่อง หรือซอง และภายในกล่องหรือซองจะบรรจุคู่มือครู คู่มือ ผู้เรียน และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

สิริวิภา ปิงรัมย์ (2561, น.44) ได้กล่าวว่า หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเป้าหมายและขอบข่าย การแนะแนว ประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ คู่มือผู้ให้บริการ คู่มือผู้รับบริการ และสื่อหรืออุปกรณ์ การจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้สามารถพัฒนา ป้องกัน และแก้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

สุวดี ชูแสง (2561, น.43) กล่าวถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง สื่อการเรียนการสอนที่ครูสร้างขึ้น เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ในกิจกรรมแนะแนว และรวบรวมไว้โดยมีสื่อหลากหลายชนิด ประกอบไปด้วย คำชี้แจง ชื่อเรื่อง จุดมุ่งหมาย กิจกรรม และขั้นตอนการทำกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ ประสบการณ์ และเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

มะลิสสา สุธาร์ตน์ (2561, น.26-27) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แอบบันทิกเสียง และเอกสารต่าง ๆ โดยมีเนื้อหาที่สอดคล้องกับวิชา หน่วยการสอน และมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายและทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวหรือนวัตกรรมการสอนกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยสื่อ วัสดุอุปกรณ์ หลายชนิดประกอบเข้ากันเป็นชุด เพื่อเกิดความสะดวกต่อการใช้ในการเรียนการสอน โดยจัดเนื้อหาเป็นชุด ๆ อย่างมีระบบ และทำให้การเรียนการสอนบรรลุผลตามเป้าหมายของการเรียนรู้ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรม

1.3 ความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนว

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง และคณะ (2554, น.1-23) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยสรุปว่า คนส่วนใหญ่อาจจะเข้าใจว่า การแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียน เพื่อให้บริการเฉพาะกับนักเรียนเท่านั้น แท้จริงแล้วงานแนะแนวมีความสำคัญต่อบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 และกฎกระทรวงว่าด้วย การกำหนดกฎเกณฑ์ วิธีการ เงื่อนไขในการจัดระบบงานและกิจกรรมแนะแนวให้คำปรึกษาและฝึกอบรมแก่นักเรียน นักศึกษาและผู้ปกครอง พ.ศ.2548 ยิ่งทำให้การแนะแนวมีความสำคัญ

และมีความจำเป็นยิ่งขึ้น

สมร ทองดี และ ปราณี รามสูตร, 2545 (อ้างถึงใน มะลิสสา สุธารัตน์ 2561 น.27) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหให้กับทุกกลุ่ม ทั้งเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมีรูปแบบและเทคนิคหลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรงหรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนา ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ดังที่ กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากกระทำได้เหมาะสมจะมีผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ การขาดระเบียบวินัย ขาดคุณธรรมจริยธรรมและความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการทางการแนะแนวก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งแก้ปัญหาได้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากจะช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองแล้วยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ได้ช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ให้บริการและผู้รับบริการ

1.4 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553, น. 7) กำหนดให้กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมหนึ่งในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งกำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการศึกษา อาชีพ รวมทั้งส่วนตัวและสังคม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และศูนย์เครือข่ายทั่วประเทศ (2553, น. 26-28 อ้างถึงใน สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2554, น. 44) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียน รู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการศึกษา อาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว สังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพได้เหมาะสม สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง

3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เรียน มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนว จัดขึ้นเพื่อให้ผู้รับบริการได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่า และศักยภาพในตนเอง สามารถวางแผนการศึกษา อาชีพ รวมทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.5 ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนว ควรจัดให้ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2554, น. 44-45)

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหา และใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้ และสามารถวางแผนการเรียน หรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลายมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและสนใจ
3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รักสิ่งแวดลอม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะชีวิตและสามารถปรับตัว ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมแนะแนวมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพรู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพมีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีวิธีการเรียนรู้และสามารถวางแผนการเรียนหรือการศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสม
2. ด้านอาชีพ ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้และเข้าใจโลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีการเตรียมตัวสู่อาชีพ สามารถวางแผนเพื่อประกอบอาชีพตามที่ตนเองมีความถนัดและความสนใจ

3. ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น รักรักษาสิ่งแวดล้อม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพมีทักษะชีวิตและสามารถปรับตัว ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนว ควรจัดให้ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม

1.6 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553, น. 7) เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาความต้องการ ความสนใจ และธรรมชาติของผู้เรียน
 2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและข้อมูลของผู้เรียนรายบุคคล
 3. กำหนดสัดส่วนกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม
 4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา
 5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว
 6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
 7. จัดกิจกรรมตามแผนและประเมินผลการจัดกิจกรรม
 8. ประเมินเพื่อตัดสินใจและสรุปรายงาน
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2554, น. 45) ได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ไว้ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์ สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์ของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียน และเป้าหมายของสถานศึกษาโดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม
4. กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษาเป็นระดับการศึกษา และชั้นปี
5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ พฤติกรรมผู้เรียน หลักฐานการทำกิจกรรม วิธีการประเมินผลภาคเรียนและจำนวนเวลาที่จัดกิจกรรมแนะแนว
6. การจัดทำแผนกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม เวลา วัตถุประสงค์ สารสำคัญ ชิ้นงาน/ภาระงาน วิธีการจัดกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

7. การจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผลการจัดกิจกรรม

8. ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวต้องใช้กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีบทบาทและมีส่วนร่วมมากที่สุด ผู้จัดกิจกรรมเป็นเพียงผู้คอยกระตุ้น จัดบรรยากาศ และเสริมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อม

1.7 ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี (2555, น. 48) ได้กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วย ขั้นนำสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและ ขั้นประเมินผล กิจกรรมเพื่อมุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีกระบวนการเรียนรู้ เรียกว่าวงจรการเรียนรู้ (Four Phases of the Learning Cycle) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ ทำงานกิจกรรมสถานการณ์จำลอง เล่าเรื่อง เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือผลลัพธ์การเรียนรู้หรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็นความรู้สึก วิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในขั้นที่ 1 เพื่อหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นจากการแลกเปลี่ยนในขั้นที่ 1

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระจากการอภิปรายสะท้อนกลับการเรียนรู้ อาจศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเพิ่มเติมส่อไปอีก เพื่อความสมบูรณ์ของสาระการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับชีวิต

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหาสถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน จูงใจตนเองในการปฏิบัติตามแผนงาน

ซึ่งแสดงเป็นภาพ ไว้ดังนี้



ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (ERGA)

ที่มา : สมร ทองดี และปราณี रामสูต (2545, น. 50)

จตุรพร ลิ้มมันจริง (2554, น.153 อ้างถึงใน สุวดี ชูแสง, 2561, น.50) การจัดกิจกรรมจะต้องมีประโยชน์ หรือใกล้เคียงกับความสนใจของนักเรียนในวัยนั้น ๆ และนำเอาหลักการเรียนรู้มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนควรมี 3 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน หมายถึง กิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสนใจเรื่องที่จะเรียนหรือเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนเข้าสู่เนื้อหาสาระ อาจจะใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที วิธีการนำเข้าสู่บทเรียน กระทำได้หลายวิธี เช่น การทบทวนบทเรียนเดิม การแสดงบทบาทสมมติ การสนทนาซักถาม การใช้สื่อต่าง ๆ การทายปัญหา เป็นต้น

2. **ขั้นตอนการ** จะต้องเลือกวิธีการสอนที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และเวลาของเนื้อหาวิชาโดยมีการแบ่งเวลาสำหรับการประเมินผลของการเรียนรู้ในแต่ละคาบ ประมาณ 10-15 นาที อาจใช้วิธีการสอนหลาย ๆ แบบ เพื่อไม่ทำให้นักเรียนเบื่อหน่าย

3. **ขั้นยุติ** คือ ขั้นของการวัดและประเมินผล อาจจะใช้การประเมินผลการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ใน 1 คาบ ว่ามีผลอย่างไรหรือเกิดอุปสรรคด้านใด แล้วนำมาวิเคราะห์ สรุป และบันทึก

นิตยา กฤษเจริญ (2550, น. 26-44 อ้างถึงใน ปิยวรรณ ปรีชานุกูล, 2558, น.46) ได้แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. **ขั้นนำ** คือ ขั้นเตรียมการ เป็นการกำหนดรูปแบบของการอภิปราย ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนทราบ การแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย

2. **ขั้นตอนการ** คือ ขั้นอภิปรายให้นักเรียนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อที่กำหนด

3. **ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย** เมื่อตัวแทนกลุ่มรายงานผลการอภิปราย โดยในขั้นนี้จะมีกระตุ้นให้นักเรียนใช้ความคิดพิจารณาเหตุผลในการตอบคำถาม

4. **ขั้นสรุป** ผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมกันสรุปกิจกรรม

จากแนวคิดดังกล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะออกแบบแผนการจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวให้มืองค์ประกอบ ดังนี้คือ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คือ 1.ขั้นนำ 2.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 3.ขั้นสรุปกิจกรรม

1.8 เทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว

ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว จะต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรม ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อแตกต่างกันไป ดังนั้นจึงต้องเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอเทคนิคที่สามารถนำไปปรับใช้ในการจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

ทิตนา เขมมณี (2550) ได้กำหนดหลักการพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ดังนี้

1. **เกม (Game)** เป็นการสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้นักเรียนเล่น ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานอีกด้วย

2. **บทบาทสมมติ (Pole-Play)** มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติ เช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก วิธีการนี้มีส่วนช่วยให้

ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนการสอนให้น่าสนใจ น่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการใช้เหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ อภิปราย เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ปัญหา นั้น นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วนตลอดจนการได้แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน การนำเอากรณีตัวอย่างต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนการสอนมีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนช่วยให้สิ่งที่จะได้เรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้นักเรียนเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับมากเกินไป

5. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group) เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ ต่อนักเรียนเนื่องจากเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้นักเรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นการสอนแบบนี้จะมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้ในการทำงานกลุ่ม ร่วมกันคิด พิจารณาปัญหาและหาเหตุผลร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับผู้อื่น จะเห็นได้ว่าทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตเป็นคุณลักษณะที่สามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้ซึ่งในการจัดกิจกรรมจะเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ผสมผสานกับการให้แก่มุมมองที่ถูกต้อง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้พิจารณาตนเองให้มากขึ้น การจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เป็นวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน (Four Phases of the Learning Cycle) และบูรณาการร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิต

นงลักษณ์ ประเสริฐ และคณะ (2553, น.88-89 อ้างถึงใน ประภาพรณ จันทรแสนต่อ 2557,น.12-13) ได้กล่าวถึงเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยสรุปได้ดังนี้

1. การบรรยาย เป็นการให้ความรู้ข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งโดยมีวัตถุประสงค์ให้นักเรียนทราบเนื้อหาที่ศึกษาเองได้ยากหรือเรื่องราวที่ครูทราบและต้องการให้นักเรียนมีโอกาสทราบด้วย การบรรยายแบ่งเป็น 4 ลักษณะ คือ การบรรยายโดยไม่มีสิ่งประกอบ การบรรยายประกอบสื่อ การบรรยายประกอบการสาธิต และการบรรยายประกอบการอภิปราย

2. การระดมสมอง เป็นวิธีการรวบรวมความคิดเห็นจากกลุ่มในระยะเวลาอันสั้น การระดมสมองเป็นวิธีการประชุมชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการเลือกสาเหตุของปัญหา และนำแนวทางในการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยอาศัยความคิดเห็นของกลุ่มบุคคลเป็นเครื่องตัดสินใจ

3. การลงมือปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและลงมือกระทำจริง โดยผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความสนใจ และความต้องการของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่าง ๆ และสามารถแก้ไขปัญหาของผู้เรียนได้

4. การศึกษารายกรณี เป็นวิธีการฝึกหัดยกเอาเรื่องราวกรณีใดกรณีหนึ่งมาร่วมกันศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาสาระและประโยชน์จากกรณีตัวอย่างนั้น ๆ

นอกจากนี้เทคนิควิธีการในการจัดกิจกรรมแนะแนวยังสามารถนำสื่ออื่น ๆ ที่ทันสมัย เช่น ภาพยนตร์ วีดีโอ โฆษณา คอมพิวเตอร์ สื่อ-อุปกรณ์จริง มาใช้ในการประกอบการจัดกิจกรรมแนะแนวตามเนื้อหาหรือสถานการณ์ที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้การเลือกใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมแนะแนวควรคำนึงถึงวัตถุประสงค์และเนื้อหาของการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนั้น

นิตยา กฤษเจริญ (2550, น. 26-44 อ้างถึงใน ปิยวรรณ ปริษานุกุล, 2558, น.46) ได้กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้เรียนต้องอาศัยกิจกรรมและเทคนิคต่าง ๆ คือ

1. เทคนิคบทบาทสมมติ เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยสร้างบทบาทสมมติขึ้น ให้ผู้เรียนแสดงออกตามที่ตนคิดเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีการซ้อมบทล่วงหน้ามาก่อน และนำอาการที่แสดงออกนั้นมาศึกษา วิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งต่อไป

2. กรณีตัวอย่าง คือ การนำเหตุการณ์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงให้เหมาะสมสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เป็นการพัฒนาความคิดและการตัดสินใจ

3. อภิปรายกลุ่ม หมายถึง การพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีส่วนร่วมในการแสดงทัศนะ และเป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลได้มีความคิดเห็นในเรื่องราวเดียวกันอย่างมีกฎเกณฑ์และเหตุผล

มะลิสสา สุจารัตน์ (2561, น.28-29) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนว มีดังนี้

1. เทคนิคแบบแบ่งกลุ่มทำงาน เป็นเทคนิคที่ครูมอบหมายให้นักเรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทั้งกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย เพื่อช่วยกันคว้าแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งตามความสามารถหรือความสนใจของนักเรียน เป็นการฝึกให้นักเรียนทำงานร่วมกันแบบประชาธิปไตยโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกัน เป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ

2. เทคนิคแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นการจัดให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองตามที่ครูจัดไว้ให้ มีการแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย ๆ ไม่เกิน 10 คน นักเรียนทำการศึกษาในแต่ละศูนย์ที่มีเนื้อหาแตกต่างกันเมื่อรวมกันทุกศูนย์จะเป็นหน่วยเดียวกัน เวลาที่ใช้ในแต่ละศูนย์จะเท่า ๆ กัน มีการหมุนเปลี่ยนการเรียนจนครบศูนย์

จากแนวคิดดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะออกแบบแผนการจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวให้มีเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ คือ เกม กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง การบรรยาย ประกอบสื่อโดยใช้ใบความรู้ ใบงาน สื่อวิดีโอ แบ่งกลุ่มทำงาน ระดมสมองและการลงมือปฏิบัติ

1.9 ประโยชน์ของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมมีประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนทุกระดับ ถือว่าเป็นนวัตกรรมการสอนที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และเป็นสื่อที่มีความเหมาะสมช่วยสร้างความสนใจรวมทั้งช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถของแต่ละคน ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการแสวงหาความรู้ไม่เบียดเบียนในการเรียน ซึ่งมีนักวิชาการได้กล่าวถึงประโยชน์ของชุดกิจกรรมไว้ ดังนี้

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2553: 16) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องจากการศึกษาเนื้อหา เพราะการฝึกฝนนั้นทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้ผลความก้าวหน้าด้วยตนเอง การสร้างชุดกิจกรรมจึงควรคำนึงถึง

1. ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ใหม่ จากการส่งเสริมให้ผ่านการฝึกฝนสม่ำเสมอโดยการทำแบบฝึกหัดบ่อย
2. รักษาความรู้และทักษะเดิมของผู้เรียน ต้องมีโอกาฝึกฝนและทบทวนความรู้เดิมจึงคงอยู่ได้
3. การฝึกปฏิบัติจะช่วยทรงความรู้เดิมและเพิ่มพูนทักษะได้เป็นอย่างดี
4. การฝึกหลังจากการเรียนรู้ขั้นแรกเป็นระยะๆ จะได้ผลดีกว่า
5. การฝึกฝนที่จะได้ผลนั้น ชุดกิจกรรมต้องสอดคล้องและครอบคลุมเนื้อหาในบทเรียนนั้น
6. การรู้ผลการเรียน จะทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจ
7. การสร้างชุดกิจกรรม ควรมีรูปแบบน่าสนใจ ไม่ซ้ำซาก ควรใช้รูปแบบสลับกันไปมา เช่น แบบถูกผิด แบบจับคู่ แบบเติมคำ แบบเลือกตอบ แบบเรียงลำดับข้อความ ฯลฯ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมมีประโยชน์มากมาย เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยเสริมสร้างทักษะทางภาษา ช่วยในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลช่วยคงสภาพความรู้เดิม และเพิ่มพูนทักษะ เกิดการเรียนรู้ใหม่ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้ผลความก้าวหน้าด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจ

1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

สารณี นทีหลวง (2560, น.84) ที่ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัว

ของผู้ปกครองเด็กก้อทิสติกจะสามารถช่วยให้ผู้ปกครองเด็กก้อทิสติกมีระดับการปรับตัวเพิ่มมากขึ้น หลังจากได้รับชุดกิจกรรมแล้ว ยังสามารถคงระดับการปรับตัวดังกล่าวไว้ได้ในระยะติดตามผลซึ่งมีช่วงเวลาห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ ทั้งนี้สืบเนื่องจากชุดกิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพ

ณัฐกานต์ ชมศิริ (2561, น.66) ที่ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเถินวิทยา อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมหลักการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมหลังการทดลองและระยะติดตามผลมาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สิริวิภา ปิงรัมย์ (2560, น.80) ที่ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง อำเภอ นางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังจากทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) ลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นชุดกิจกรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียนได้ ดังนั้นผู้วิจัยมีความคาดหวังว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจะสามารถช่วยพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมได้เป็นอย่างดี

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

2.1 ความหมายของการปรับตัว

ได้มีบุคคลจากศาสตร์สาขาต่าง ๆ ทั้งนักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความหมายไว้ ดังนี้ Bernard ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต (Bernard, 1960 ; จุมจินต์ สลัดทุกข์, 2543)

นิรมล สุวรรณโครต (2553) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการปรับและการเปลี่ยนแปลงของบุคคลให้สามารถเข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆตามความต้องการของตนเองได้อย่างมีความสุข

ชนิดดา เพ็ชรประยูร และคณะ (2554) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้น ๆ ได้

เชมณัฐ จันทรวงศ์ (2560) กล่าวว่า การที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน การปรับตัวจึงเป็นรูปแบบของการปรับตัวเพื่อให้ยอมรับและเข้ากับสภาพแวดล้อม การปรับตัวจึงเป็นเรื่องที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคลและใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

สมชาย สภา (2561) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งจะต้องมีการติดต่อสัมพันธ์หรือแข่งขันกัน คนในสังคมจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยการปรับปรุงไม่ให้เกิดความขัดแย้งจนถึงต้องแตกกลุ่มกัน แม้ว่าแต่ละคนอาจจะมีนิสัยใจคอหรือผลประโยชน์แตกต่างกัน การปรับตัวเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสถานการณ์ที่มีบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้

จากการให้ความหมายของการปรับตัวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัว คือ ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1.1 ด้านส่วนตัว หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต

2.1.2 ด้านการเรียน หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ในการเรียน พยายามซักถามเพื่อให้เข้าใจ ความรับผิดชอบ ความขยัน มีสมาธิ กล้าอภิปรายและซักถาม ทบทวนบทเรียน

2.1.3 ด้านสังคม หมายถึง ความสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์อย่างเหมาะสม ความสุภาพอ่อนน้อม สามารถเข้ากับเพื่อนและทำงานกลุ่มร่วมกันได้ดี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ

2.2 ทฤษฎีในการปรับตัว

ได้มีผู้กล่าวถึงทฤษฎีการปรับตัว ไว้ดังนี้

รอยและแอนด์ริว (Roy and Andrew, 1991) เชื่อว่า บุคคลประกอบด้วยกาย จิต สังคม เป็นหน่วยเดียวกัน ไม่อาจแยกจากกัน ทั้งนี้คนเป็นระบบเปิดที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงระบบการปรับตัวของบุคคลประกอบด้วยสิ่งนำเข้า กระบวนการควบคุม ผลลัพธ์และกระบวนการย้อนกลับ โดยมีดังนี้

2.1.1 สิ่งนำเข้า หมายถึง สิ่งเร้าและระดับการปรับตัว สิ่งเร้าเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายในตัวบุคคลที่กระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัว โดยสิ่งเร้าภายนอกมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ส่วนสิ่งเร้าภายในจะมาจากภายใน สถานการณ์ใหม่จะกว้างขึ้น ถ้าหากบุคคลเคยมีประสบการณ์ในการปรับตัวที่ผ่านมา ก็จะสามารถปรับตัวได้เหมาะสม เมื่อสิ่งเร้าเข้ามากระทบทำให้ระบบเกิดการเปลี่ยนแปลง บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้าสู่ระบบสมดุลโดยใช้กระบวนการควบคุม ซึ่งเป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ การปรับตัวนั้นมีการปรับตัวทั้งระบบภายใน ได้แก่ การใช้กลไกการควบคุม และกลไกการรับรู้ และระบบภายนอกเป็นการกระทำเพื่อรักษาระดับการปรับตัวของบุคคล

2.1.2 กระบวนการควบคุม เมื่อสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือมีสิ่งเร้าเกิดขึ้น จะผ่านเข้าสู่ระบบบุคคล บุคคลจะมีกระบวนการควบคุมสิ่งเร้าที่เรียกว่ากระบวนการปรับแก้ ซึ่งมีทั้งที่ได้มาแต่กำเนิดและได้มาภายหลัง โดยกระบวนการปรับแก้ที่มีมาแต่กำเนิดเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลในการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นการเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยบุคคลไม่ได้คาดคิดมาก่อน ส่วนกระบวนการปรับแก้ที่เกิดขึ้นภายหลังเป็นผลมาจากกาเรียนรู้และพัฒนาการของบุคคล กระบวนการปรับแก้ ประกอบด้วย 2 ระบบย่อย คือ

1) กลไกการควบคุม (regulator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้สีกตัว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2) กลไกการรับรู้ (cognator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้ จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกันโดยสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามาทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

อีริคสัน (Erikson, 1968.) นักจิตวิทยาสังคมได้กล่าวถึง การปรับตัวว่า เป็นผลมาจากที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการพัฒนาการโดย

อาศัยประสบการณ์ที่บุคคลได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคมมาแก้ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปของชีวิตได้ ดังนั้น การปรับตัวของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับการปรับตัวขั้นแรกและการปรับตัวได้ดีในวัยรุ่นส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดีต่อไปในอนาคตอีกด้วย วารินทร์ รามฤทธิ์ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า ตามทฤษฎีของอิริคสัน บุคคลจะมีการพัฒนาเอกลักษณ์หรือความสับสนในบทบาทวัยเด็ก เกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่าง ๆ สละสลวยข้อมูลของตนเองและสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมาก มีความต้องการอิสระและความต้องการทางเพศในช่วงนี้

อิด (Id) มีแรงผลักดันมากทำให้วัยรุ่นใจร้อน โวยวาย ความอดทนที่จะรอคอยมันน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่าง ๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน อีโก้ (Ego) วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะมีความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความต้องการทางสังคม และผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีจะพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตนได้ มีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ จะสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล มีความต้องการภายในมากกว่า ไม่สามารถปรับสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวและความต้องการทางสังคมได้

จากแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวที่ได้กล่าวมานั้น ผู้วิจัยจึงได้หาข้อสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการที่จะพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนให้มีความสามารถทางการปรับตัวได้ ทั้งทางด้านส่วนตัว ด้านการเรียน และด้านสังคม เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

2.3 สาเหตุของการปรับตัว

ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงเกี่ยวกับสาเหตุของการปรับตัว ไว้ดังนี้

เต็มศักดิ์ คทวณิช (2546) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวของบุคคลมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ กัดกรุ่นใจ และหงุดหงิดใจ เนื่องจากมีอุปสรรคมาขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุเป้าหมายได้สมความตั้งใจ
2. ความขัดแย้งในใจ หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเนื่องมาจากการที่บุคคลนั้นจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตอบสนองหลาย ๆ สถานการณ์ในเวลาเดียวกัน
3. ความกดดัน หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลถูกสถานการณ์บางอย่างบีบบังคับ ผลักดัน หรือเร่งเร้าให้ต้องทำอะไรสิ่งหนึ่งให้สำเร็จภายในเวลาที่จำกัด สาเหตุของความกดดันมาจากบุคคลสร้างความกดดันให้กับตนเอง และสภาพการณ์จากบุคคลและสังคมรอบข้าง
4. ความเครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคมากเกินไป หรือเผชิญกับอุปสรรคซ้ำแล้วซ้ำเล่า

วรารณ ตระกูลสฤชดี (2549) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและราบรื่นในชีวิตมนุษย์ โดยมีเหตุผลสำคัญดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมา มากมายพบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่เป็น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ เป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์มารดา เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาต่อมาตลอดเป็นทารกแรกเกิดและ เติบโตมาจนถึงทุกวันนี้เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อ จะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เช่น เมื่อทารกแรกเกิดก็ดูดนมกินนมมารดาเพียงอย่างเดียวเมื่อโตขึ้นสัก หนึ่งขวบ ๓ เดือน มารดาก็เริ่มจะให้อาหารอื่นทดแทน ลักษณะการปรับตัวเช่นนี้เหตุผลคือ ความ จำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา “เพื่อความอยู่รอดของชีวิต”

2. เพื่อความสุข หากมีคำถามว่า ความสุขคืออะไร ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์ ความทุกข์ คือ การไม่มีความสุข การปรับตัว ช่วยให้เรามีความสุขได้อย่างไร การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับ สภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพที่ค่อนข้าง เลวร้ายหรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมาก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไข ด้วยตนเองหรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้ สุดท้ายเมื่อปัญหาคเล็ดลอดก็เลยมีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึก ของเราก็จะดีขึ้นผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความสุขสบายใจ ย่อมเกิดขึ้น

ปาจารย์ จันซิ่น (2557) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัว คือ การที่บุคคลประสบปัญหาหรือ อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นจากการที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองหรือเกิดจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม บุคคลจึงต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อช่วยให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายจนกระทั่งหมดไปและสามารถ ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการให้ความหมายของการปรับตัวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า แต่ละบุคคลมี สาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเอง เช่น การปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด เพื่อตอบสนอง ความต้องการแห่งตน หรือที่ตนไม่สามารถจะกระทำได้

2.4 ลักษณะของการปรับตัว

สำหรับลักษณะของการปรับตัว ผู้วิจัยขอเสนอ 2 ลักษณะ ดังนี้

2.4.1 ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2550) ได้กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีเป็น บุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในตนเอง
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดทางลบ

5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
6. รู้จักควบคุมอารมณ์และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม
7. สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ได้ด้วยสติและใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา
8. มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ
9. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) กล่าวว่า คนที่มีการปรับตัวได้ดี คือคนที่สามารถให้และรับความรักได้ (Two – way flow of Affection) มีความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น ไวต่อความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของคนอื่น มีชีวิตอยู่เพื่อทำให้ชีวิตของคนอื่นได้รับความสุขสบายด้วย ไม่เรียกร้องต้องการ หรือมุ่งหวังให้คนอื่นทำในสิ่งที่เป็นไปได้ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง

ปาจรีย์ จันชิน (2557) ได้กล่าวว่า ลักษณะของการปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคลพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและแก้ปัญหาอย่างมีสติ มีความสุขกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตโดยไม่ท้อถอย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นรารักษ์ ไทยประเสริฐ (2559) กล่าวว่า การปรับตัวได้ดี คือ การแสดงตัวที่เหมาะสม ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ มีทักษะทางสังคม ถ้าที่จะเผชิญปัญหา โดยอาศัยหลักแห่งความเป็นจริง มีเหตุผล มีการตัดสินใจบนความถูกต้องเพื่อรักษาความสมดุลของการดำเนินชีวิต

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของการปรับตัวที่ดี หมายถึง การที่บุคคลพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและแก้ปัญหาอย่างมีสติ มีความสุขกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตโดยไม่ท้อถอย สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มความสามารถ

2.4.2 ลักษณะของการปรับตัวที่ไม่ดี

คาร์แพลน (Kaplan, 1959 อ้างใน ปาจรีย์ จันชิน, 2557) กล่าวถึง พฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวไม่ดี 6 ประเภท ได้แก่

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อย ๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกที่หมกมุ่นกับความเศร้าโศก เสียใจ ตื่นเต้นเกินไป ไม่รับผิดชอบ พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรงเกินไป
3. พวกที่ชอบฟังผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวง ขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจเองไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถ มีผมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์

4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ต่ำหุนตีเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวหนึ่คิดว่ตนอยู่เหนือกว่ผู้อื่น

5. พวกที่พุดจาหยาบคาย ขาดควมสุภพ ชอบขัดขืนคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนต้อต้านระเบียบวินัย พวหนึ่เกิดจกการต้อต้านสังคม

6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดสาเหตุ กินจุ หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวหนึ่สาเหตุมาจากจิตใจได้รับการกระทบกระเทือน

ชลันดา หนูล่า (2556) กล่วว่ ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ไม่ดี คือ มักจะเป็นผู้ที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย ชอบตั้งเงื่อนไต่ต่าง ๆ ให่กับสังคม ชอบตำหนิตเตียนผู้อื่น ชอบใช้อารมณั้ที่รุนแรง เป็นต้น สิ่งเหล่านึ้ล้วนแต่เป็นลักษณะของผู่ที่ปรับตัวได้ไม่ดี จึงเป็นเหตุให้บุคคลเหล่านึ้นอยูในสังคมอย่างหวาดระแวงและไม่มีความสุขกับการเข้าสังคม

ปาจรีย จันชื่น (2557) กล่วว่ ลักษณะของการปรับตัวที่ไม่ดี คือ การที่บุคคลไม่กล้าเผชิญปัญหา ไม่กล้าตัดสินใจ ขาดควมเชื่อมั่นในตนเอง เข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้

จากที่ได่กล่วมาข้างต้น ผู่วิจัยสามารถสรุปได้ว่ ลักษณะของการปรับตัวที่ไม่ดี หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะไม่กล้าเข้าสังคม ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ มีความวิตกกังวล ขาดเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนไม่สามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิขึ้นกับตนเอง และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้

2.5 กระบวนการปรับตัว

จะอธิบายถึงระดับของกระบวนการปรับตัว และลักษณะของกระบวนการปรับตัว และปัญหาการปรับตัว ดังนี้ คือ (ชูทิศย์ ปานปรีชา. 2551 : 23) ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับระดับของกระบวนการปรับตัวที่เกิขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้น แบ่งได้ เป็น 2 ระดับ คือ

2.5.1 การปรับตัวระดับที่เรารู้ตัว (Conscious) การปรับตัวแบบนี้สามารถทำได้ 2 วิธี คือ

1) การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรค หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2) การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่เขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายนั้นได้ บุคคลก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่แทน

2.5.2 การปรับตัวระดับที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่วได้ว่เป็นทางออกหนึ่งของคน เมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหานั้นไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งโดยใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms)

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) กล่าวถึง กลไกในการป้องกันตนเอง เป็นวิธีการปรับตัววิธีหนึ่ง มีดังนี้

1. การปฏิเสธความจริง (Denial of Reality) เป็นการไม่รับรู้ความจริง เมื่อสภาพความเป็นจริงเป็นจริงเป็นสิ่งที่นำความทุกข์ ความไม่สบายใจมาให้ คนเราอาจปฏิเสธที่จะรับรู้หรือเผชิญกับความเป็นจริง เพื่อจะได้รู้สึกสบายใจขึ้น โดยอาจใช้วิธีการต่างๆกัน อาจตีความหมายหรือรับรู้ได้หลายอย่าง การปฏิเสธจึงทำได้ค่อนข้างง่าย โดนเลือกรับรู้ด้านที่ทำให้สบายใจ

2. การกล่าวโทษ (Projection) เป็นการปฏิเสธไม่ยอมรับความต้องการความรู้สึกนึกคิด สภาพอารมณ์ ทัศนคติ หรือคุณลักษณะที่ไม่ดี ไม่เป็นที่ต้องการก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือการปฏิเสธไม่ยอมรับข้อเสียข้อผิดพลาดบกพร่องของตนเอง นอกจากจะปฏิเสธไม่ยอมรับแล้ว ยังโยนสิ่งอันไม่พึงปรารถนาเหล่านี้ไปยังบุคคลอื่น คนที่ปรับตัวได้ดีนั้น ควรจะยอมรับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น มีการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องความผิดพลาดของตนเองมากกว่าที่จะไปเห็นสิ่งเหล่านี้ในตัวคนอื่นหรือโยนสิ่งเหล่านี้ไปให้คนอื่น

3. การแทนที่ (Displacement) เป็นการถ่ายทอดความรู้สึก สภาพอารมณ์ต่าง ๆ ไปยังบุคคลหรือสิ่งใดที่ไม่ได้เกี่ยวกับหรือเป็นสาเหตุของความรู้สึกหรือสภาพอารมณ์เดิมนั้นโดยตรง ทั้งนี้เพราะไม่สามารถแสดงออกไปที่สาเหตุโดยตรงได้

4. การทดแทน (Sublimation) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ให้โทษมาสู่คุณประโยชน์ ออกมาในรูปการณ์สร้างสรรค์ทางศิลปะ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่สังคม ส่วนใหญ่ที่จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ และพฤติกรรมก้าวร้าว

5. การชดเชย (Compensation) เป็นการแสวงหาความสำเร็จดีเด่นในด้านใดด้านหนึ่ง ชดเชยข้อบกพร่อง จุดอ่อน ปมด้อย หรือเป็นการชดเชยในสิ่งที่ตนเองขาดไป ซึ่งอาจจะต้องใช้พลังและความพยายามมากกว่าปกติ เพื่อลดความวิตกกังวลในตนเอง

6. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการตรงกันข้ามกับการกล่าวโทษ เป็นการรับคุณลักษณะบางอย่าง แบบแผนพฤติกรรม ความสนใจของคนอื่นมาเป็นของเราเอง เพื่อลดความวิตกกังวล โดยจะเลียนแบบพฤติกรรมและสิ่งที่เป็นนามธรรม ผลของการเลียนแบบจะทำให้เกิดบทบาทและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามเพศ และพัฒนาการทางด้านมโนธรรม ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี อีกแบบเป็นการลอกเลียนแบบ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยมักพูดถึงความสำเร็จในกลุ่มตน ในขณะที่เดียวกันหากบุคคลอื่นกล่าวร้ายกลุ่มตน ก็จะมีรู้สึกโกรธไม่ชอบบุคคลนั้น

7. ปฏิกริยาคิดอย่างทำอย่าง (Reaction Formation) คือการเสแสร้ง แสดงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการพฤติกรรมในทางที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง คล้ายกับเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึก

8. การฝันเฟื่อง (Fantasy - Daydreaming) เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาการณ์โดยใช้จินตนาการสร้างวิมานในอากาศ สร้างโลกแห่งความฝันขึ้นมา โลกในความฝันที่สามารถอยู่ได้อย่างไม่มีความทุกข์ความวิตกกังวล

9. การไม่รู้ (Apathy) วิธีนี้ไม่ได้เป็นการต่อสู้แก้ปัญหา แต่เป็นการไม่ยอมรับเพื่อความสบายใจ

10. การแสดงความเข้าใจในความรู้สึก (Empathy) หมายถึงการแสดงความเข้าใจในความรู้สึกของคนอื่นอย่างมาก ซึ่งเป็นการกระทำเพื่อลดความเครียด ความไม่สบายใจของตนเอง

11. การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) เป็นการผลัดเลื่อนเวลาออกไปเรื่อย ๆ ไม่ทำงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เพื่อเป็นการลด คลายจากความรู้สึกไม่สบายใจต่าง ๆ เฉพาะหน้าลงไปบ้าง

12. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization, Intellectualization) เป็นการพยายามคิดหาเหตุผลที่ฟังดูอาจจะเป็นเหตุผลดี มาอธิบายความคิด การกระทำ เพื่อลดความวิตกกังวลอันเกิดจากความผิดพลาดหรือข้อเสียของตนเอง เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น ข้อสังเกตคือ เหตุผลดังกล่าวนี้ไม่ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง แต่เป็นเหตุผลที่ไม่ถูกต้องคล้ายกับเป็นข้อแก้ตัว การปรับตัววิธีนี้ เป็นการปฏิเสธชนิดหนึ่ง ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาหรือหนีปัญหาแต่เป็นการพยายามอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น ด้วยเหตุผลที่เข้าข้างตัวเอง โดยแบ่งเป็น แบบที่ 1 อุ่นเปรี้ยว เป็นการหาเหตุผลปลอบใจตนเอง เมื่อประสบความผิดหวังล้มเหลว เป็นการหาข้อเสียสิ่งนั้น ทำให้ดูเหมือนด้วยค่าลงไปในความตนเองจะได้ไม่เสียหายหรือเสียใจมาก แบบที่ 2 มะนาวหวาน เป็นการหาเหตุผลเพื่อแสดงให้เห็นตนเองและบุคคลอื่น ๆ เชื่อว่าสิ่งนั้นดีที่สุดในสำหรับตนเองและตนเองพึงพอใจที่สุด (ซึ่งความจริงไม่ต้องการหรือไม่อยากได้เลย)

13. การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจ ความคับข้องใจ จากระดับจิตสำนึกไปสู่ระดับจิตไร้สำนึก โดยพยายามที่จะไม่นึกถึงหรือคิดถึง เพราะวิธีนี้จะช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกไม่พึงปรารถนา

14. การถดถอย (Regression) เป็นสภาพการณ์ที่ทำให้รู้สึกสิ้นหวังไม่มีใครช่วยได้ และไม่สามารถจะแสดงปฏิกิริยาหรือมีพฤติกรรมโต้ตอบโดยตรงได้ คนเราอาจจะใช้วิธีการปรับตัวโดยการหนีถดถอย แสดงพฤติกรรมหรืออารมณ์ที่ต่ำกว่าอายุ เป็นพฤติกรรมที่ไม่ใช่วุฒิภาวะ ซึ่งอาจจะได้รับความสนใจเอาใจใส่มากขึ้น

15. การถอนตัว หรือการหลีกเลี่ยง (Withdrawal) เป็นการไปให้พ้นจากสถานการณ์นั้น ๆ ถอนตัวออกมาลำพัง เพื่อให้เกิดความสบายชั่วคราว เช่น การที่ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ หรือ ชอบเป็นผู้สังเกตการณ์มากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรม

16. การสำนึกผิด (Undoing) หมายถึง การสำนึกถึงความผิดที่เคยกระทำมาในอดีต โดยหันมาทำความดี เพื่อเป็นการไถ่บาป เพื่อให้ตัวเองรู้สึกสบายใจ

17. การติดขั้น (Fixation) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของกลุ่มจิตวิเคราะห์ เชื่อว่าบุคลิกภาพจะพัฒนาการไปเรื่อย ๆ ตามขั้นของพัฒนาการ ถ้าขั้นไหนคนเรามีประสบการณ์ของความคับข้องใจ บุคลิกภาพมีแนวโน้มที่จะหยุดพัฒนา และจะยึดติดอยู่ที่ขั้นนั้น

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการปรับตัวโดยการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ถือเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ในขณะนั้น เพื่อเป็นการผ่อนคลายสภาวะความกดดัน ความวิตกกังวลต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ วราภรณ์ ตระกูลสวัสดิ์ (2550) ที่ได้กล่าวถึงข้อดีของการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ไว้ว่า เป็นวิธีการที่สามารถช่วยลดความวิตกกังวล คลายความทุกข์ ลดความเครียด ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถยืดหยุ่นและเห็นคุณค่าในตนเอง และเข้มแข็งมากขึ้น รู้จักปกป้องตนเองจากสิ่งคุกคามภายนอก

2.6 การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียน

การศึกษาในโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาและปรับพฤติกรรมของนักเรียน ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยการกำหนดทิศทางการพัฒนาเพื่อความเหมาะสมกับนักเรียน การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนมีหลากหลายด้าน ผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ทั้งหมด 3 ด้าน ดังนี้

2.6.1 การปรับตัวด้านส่วนตัว อารมณ์แต่ละบุคคล

การปรับตัวด้านส่วนตัว อารมณ์ของแต่ละบุคคล ได้มีผู้ให้คำนิยามไว้หลายท่าน ดังนี้

ธอร์ป (Thorpe อังใน ศิริจันทร์ทิพย์ มากบุญ, 2546) การปรับตัวเอง ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเองได้ดี ต้องประกอบ ด้วยลักษณะ ดังนี้

1) ความต้องการของตัวเอง (Self-Reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเองไม่ต้องพึ่งผู้อื่นเป็นอิสระจากผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง

2) การมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Sense of Personal Worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีความรู้สึกที่ตนเองมีค่า มีความพอใจ และเชื่อมั่นในความสามารถ และความมีเหตุผลของตนเอง

3) ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of Personal Freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำ และวางแผนชีวิตของตนเอง

4) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Feeling of Belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่นในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จึงทำให้มีความภาคภูมิใจในบ้าน ในโรงเรียน เป็นต้น

5) ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (Non Withdrawing Tendencies) บุคคลที่มีแนวโน้มที่จะถอยหนีจะมีความรู้สึกไม่กล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง มักใช้ความคิดตนเองสร้างความสุข มักเอาตัวเองเข้าไปแทรกในทุกๆเรื่อง อ่อนไหว

6) ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท (Non Nervous Symptom) บุคคลที่มีอาการทางประสาทจะมีความรู้สึกที่มีความผิดปกติทางด้านร่างกายและอารมณ์

ธีระ มุลธิยะ (2530) ได้นิยามความหมายของการปรับตัวด้านอารมณ์ว่า เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความกดดันทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความเศร้า ความขุ่นเคือง ความตึงเครียด ความท้อแท้ และความเบื่อหน่าย

ศิริรินทร์ทิพย์ มากบุญ (2546) กล่าวว่า ปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์หรือจิตใจ เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญหาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายทั้งนั้น ทำให้เด็กเกิดความไม่สบายใจ โดยทั่วไปแล้วเด็กวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ถ้าเด็กเป็นผู้ที่มีอารมณ์ที่ดีจะทำให้จิตใจเราแจ่มใส แต่ถ้าเด็กมีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่าย มีความกลัวสภาวะการหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งมากเกินไป จะเป็นอันตรายต่อตัวเด็กและสังคมอย่างยิ่ง โรงเรียน ครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กนับว่า มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเด็กมาก จึงควรสร้างสิ่งแวดล้อมให้ดีและเหมาะสมกับการปรับตัวของเด็กวัยรุ่น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัวด้านส่วนตัว หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถและมองเห็นคุณค่าในตนเองทัศนคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต

2.6.2 การปรับตัวด้านการเรียน

ประธาน วัฒนวานิชย์ (2529 อ้างถึงใน ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์, 2541) กล่าวว่า การเรียนของนักเรียนให้ได้ ผลดีมีลักษณะ ดังนี้

1) ความอยากเรียน (Motivation) การทำให้มีความศรัทธาอยากเรียนนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นในอันดับแรกของการเรียนและเป็นความสำเร็จไปแล้วเกินครึ่ง วิธีการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความอยากเรียน คือ ต้องเร้าใจตนเองให้เกิดความสนใจอยากเรียน

2) การแสดงต่อการเรียน (Reaction) การเรียนจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้เรียน คือ ผู้เรียนจะต้องมีความพร้อมอย่างแรงกล้ามีจุดมุ่งหมายในการเรียนอย่างแนบแน่นย่อมจะเรียนได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีความพร้อมในการเรียน

3) มีสมาธิในการเรียน (Concentration) การเรียนจะมีประสิทธิภาพต้องอาศัยความตั้งใจที่จะจดจ่ออยู่กับการเรียน ความพร้อมที่จะเรียน และสนใจในวิชานั้นจริง ๆ สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อสมาธิในการเรียน เช่น ความหิว ความอึด เสียงดัง ฯลฯ ต้องจัดให้หมดไปขณะที่ฟังคาบบรรยายหากเกิดข้อสงสัยควรรีบจดไว้ เพื่อไม่ให้ข้อสงสัยนั้นรบกวนสมาธิในการเรียนในช่วงนั้น ๆ

4) การจัดลำดับเรื่องที่เรียน (Organization) นักเรียนจะต้องรู้จักจัดลำดับในเรื่องที่จะเรียนให้เป็นหมวดหมู่ก่อนหลัง มิฉะนั้นจะสับสนปนเป่าทำให้เรียนไม่เข้าใจ เกิดความเบื่อหน่ายไม่ยอมการเรียน

5) ความเข้าใจ (Comprehension) นักเรียนจะต้องเข้าใจเรื่องที่จะเรียนว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร รู้จักจับหลักสำคัญของเรื่องนั้นๆ

ชนิดดา เพ็ชรประยูร และคณะ (2554) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียนไว้ว่า การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่บุคคลมีความตั้งใจฟังอาจารย์อธิบายตลอดชั่วโมงเรียน รู้จักซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัยไม่เข้าใจ รู้จักสรุปใจความสำคัญและบันทึกย่อ มีเอกสารในการเรียนพร้อมไม่ทำกิจกรรมอื่นในขณะที่เรียน ศึกษาวิชาเรียนมาล่วงหน้าหรือค้นคว้าเพิ่มเติมจากห้องสมุด มีความตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนดเวลา สามารถนำความรู้จากการเรียนมาใช้ในห้องปฏิบัติการ ได้รู้จักแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและการทำงาน มีความพอใจในสาขาที่เรียนและมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ นอกจากนี้ ชลันดา หนูหล้า (2556) กล่าวว่า การปรับตัวด้านการเรียน มีความสำคัญอย่างมากต่อการเรียนให้ประสบความสำเร็จ เพราะหากมีความสามารถในการปรับตัวให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอน ตลอดจนมีความเพียรพยายามมานะอดทนต่อการเรียน รู้จักแบ่งเวลาภาระหน้าที่ของตนเองให้เป็นระบบ ย่อมทำให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตาม

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความมุ่งมั่น ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ในการเรียน พยายามซักถามเพื่อให้เข้าใจ ความรับผิดชอบ ความขยัน มีสมาธิ กล้าอภิปรายและซักถาม ทบทวนบทเรียน

2.6.3 การปรับตัวด้านสังคม

ช่วงการเปิดเรียนใหม่เป็นช่วงที่นักเรียนใหม่ ต้องเผชิญกับการปรับตัว อย่างรอบด้านทั้งที่อยู่อาศัย การเรียนการปรับตัวเข้ากับเพื่อน การปรับตัวเข้ากับกิจกรรมใหม่ รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ จึงทำให้เป็นช่วงที่นักเรียนต้องอยู่ในภาวะความกดดัน และก่อให้เกิดความเครียด อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เช่น กิจกรรมที่มีการบังคับจิตใจ บังคับขู่เข็ญ การทำกิจกรรมที่ล่อแหลมต่อการทาร้ายร่างกายและจิตใจ ก็อาจส่งผลให้นักเรียนใหม่ อยู่ในภาวะที่กดดันและเครียดได้ และที่สำคัญก็จะส่งผลต่อการเรียน จีระ ทองเหลือ (2549) นอกจากนี้ สุภิญญา ต้นตระกูลบัณฑิตย (2548) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่า เป็นความสำเร็จซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลทั่วไปและกลุ่มบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ดี เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับ บุคคลอื่นทั้งที่เป็นเพื่อนและบุคคลแปลกหน้า และจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น มีความตั้งใจจะช่วยเหลือบุคคลอื่น ซึ่งเฮอร์ลอคได้ให้เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมของบุคคลดังนี้

- 1) การแสดงออกที่เหมาะสม คือ มีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
- 2) การปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มต่าง ๆ คือ สามารถปฏิบัติตัวเข้ากับบุคคลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่กว่าหรือเพื่อน ๆ
- 3) ทักษะติดต่อสังคม คือ มีเจตคติที่ดีต่อบุคคลต่างๆ ต่อการเข้าร่วมสังคมและต่อบทบาทของตนเองในสังคม
- 4) ความพึงพอใจในตนเอง คือ มีความพึงพอใจในบทบาทของตนเองทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

พรพิมล พรครบุรี (2554) กล่าวถึงการปรับตัวทางสังคมว่า เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไปและกลุ่ม โดยที่บุคคลต้องมีการปรับปรุงพฤติกรรมและความต้องการ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลหรือกลุ่มขึ้น ซึ่งบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีจะต้องมีความรู้และทักษะการเข้าสังคม เป็นบุคคลที่มีความมั่นคงทางจิตในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานได้ และมีความเป็นกันเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ชลันดา หนูหล้า (2556) ได้กล่าวว่า การปฏิบัติตนให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี มีความสัมพันธ์ภาพในสังคมได้อย่างเหมาะสม จะมีส่วนช่วยลดความขัดแย้งความเครียด หรือความวิตกกังวล จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมและส่งผลดีในด้านการเรียนการทำกิจกรรมต่างๆ

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัวด้านสังคม หมายถึง ความสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์อย่างเหมาะสม มีความสุภาพอ่อนน้อม สามารถเข้ากับเพื่อนและทำงานกลุ่มร่วมกันได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

3.1 งานวิจัยในประเทศ

ปาจริย์ จันชื่น (2557, น. 70) ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนวมราชานิตดามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่า

- 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนวมราชานิตดามาศูวิทยาจังหวัดปทุมธานี มีคะแนนการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน
- 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพ็ญประภา ลูกอินทร์ (2557, น. 68-69) การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม : ประยุกต์ใช้แนวความคิดการประเมินตนเอง ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ 1. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมมีการปรับตัวทางสังคมหลังการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม โดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการประเมินตนเองอยู่ในระดับ มาก 2. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมหลังการจัดกิจกรรมมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วารินทร์ งามฤทธิ์ (2557, น. 120) ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการวิจัยพบว่า 1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการมีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน 2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ 4. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในขณะที่เพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

เชมณัฐ จันทรวงศ์ (2560, น.53) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียนเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีศรีสุโขทัย จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียน มีระดับการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียนมีระดับการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการอยู่ร่วมกัน ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ส่วนด้านการเคารพกฎ กติกา นั้น ทั้งสองกลุ่มมีระดับการปรับตัวไม่แตกต่างกัน 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในระดับมาก ต่อชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียน

ณัชชา อินทร (2561, น.83) การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง และการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

มิลเลอร์ (Miller, 2005) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลของนักเรียนที่เป็นโรคหืดในกรณีที่มีการต่อสู้กับความกดดันในการปรับตัวทางสังคม โดยเฉพาะอาการที่มีความรุนแรงและอยู่ในภาวะที่ไม่อาจควบคุมได้ ชัดขวางการเข้าร่วมสังคมของพวกเขา นำไปสู่การได้รับการปฏิเสธจากเพื่อนและความกังวลใจทางสังคมสืบเนื่องมาจากความพิการและเกิดปัญหาการปรับตัวการศึกษาในปัจจุบันนี้สำรวจพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่เป็นหืด ผู้ปกครองและพวกเขาๆ ได้ทำแบบประเมินเกี่ยวกับด้านที่มีความกังวลใจ การถูกเพื่อนปฏิเสธ ผู้ปกครองและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้รอกผลการวัดความรุนแรงของโรคหืด ผลออกมาเป็นที่แน่ชัดว่าผู้ที่มีอาการของโรคมักเท่าใดสอดคล้องกับผู้ด้อยทางด้านหน้าที่และในทางกลับกันมีความสอดคล้องกับผู้ที่มีความกังวลใจทางด้านสังคมสูงมากกว่า โดยอยู่ตรงกลางของกลุ่มที่ถูกเพื่อนปฏิเสธ มากไปกว่านั้น ผลยังออกมาสอดคล้องต้องกันว่า พวกเขาที่อายุน้อยแสดงออกว่ากังวลใจทางสังคมมากกว่าเด็กโต เด็กส่วนน้อยที่มีอาการทางหืดหนักมากและระดับของการถูกปฏิเสธจากเพื่อนมาก เด็กชายจะมีอาการเป็นหืดมากกว่าเด็กหญิงและถูกเพื่อนปฏิเสธมากกว่า

โอบิโอมา (Obioma, 2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในชีวิตสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในจอร์เจีย การศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในออนโตและโอโย สหรัฐอเมริกาทางตะวันออกเฉียงใต้ในจอร์เจีย จำนวน 1,070 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในออนโตและโอโย สหรัฐอเมริกา มีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในชีวิตมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นซึ่งเป็นวัยที่เข้าสู่โรงเรียนมัธยม เพื่อเสริมสร้างความสามารถของนักเรียนในการควบคุมอารมณ์และการปรับตัว อีกทั้งช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี โดยการดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประเภทและแบบของการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประเภทและแบบของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest Posttest Design) ซึ่งเขียนเป็นแบบแผนได้ตามตาราง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน การทดลอง	ทดลอง	ทดสอบหลัง การทดลอง	ระยะติดตามผล
E	T _{E1}	X	T _{E2}	T _{E3}

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

- E แทน กลุ่มทดลอง
- X แทน ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว
- T_{E1} แทน การทดสอบก่อนการทดลอง
- T_{E2} แทน การทดสอบหลังการทดลอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 7 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 260 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 1 ห้องเรียน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 40 คน

3. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ

3.1 ตัวแปรที่ศึกษา

3.1.1 *ตัวแปรต้น* คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน

3.1.2 *ตัวแปรตาม* คือ การปรับตัว

3.2 นิยามปฏิบัติการ

3.2.1 *การปรับตัว* หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านส่วนตัว หมายถึง มีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถและมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต

2) ด้านการเรียน หมายถึง มีความมุ่งมั่น ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ในการเรียนพยายามซักถามเพื่อให้เข้าใจ มีความรับผิดชอบ มีความขยัน มีสมาธิ กล้าอภิปรายและซักถาม ทบทวนบทเรียน

3) ด้านสังคม หมายถึง มีความสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์อย่างเหมาะสม มีความสุภาพอ่อนน้อม สามารถเข้ากับเพื่อนและทำงานกลุ่มร่วมกันได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนด้วยความเต็มใจ

3.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวหรือนวัตกรรมการสอนกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยสื่อ วัสดุอุปกรณ์ หลายชนิดประกอบเข้ากันเป็นชุด เพื่อเกิดความสะดวกต่อการใช้ในการเรียนการสอน โดยจัดเนื้อหาเป็นชุด ๆ อย่างมีระบบ และทำให้การเรียนการสอนบรรลุผลตามเป้าหมายของการเรียนรู้ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรม นำมาใช้เพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี โดยใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น กิจกรรมกลุ่ม เกม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การลงมือปฏิบัติ การระดมสมอง ตลอดจนการใช้สื่อคลิพวิดีโอ ใบงาน ใบความรู้ และอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีทั้งหมด 12 กิจกรรม ซึ่งครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

- ครั้งที่ 1 ก้าวแรกปฐมนิเทศ
- ครั้งที่ 2 กระจกส่องใจ
- ครั้งที่ 3 วิयरุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด
- ครั้งที่ 4 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน
- ครั้งที่ 5 เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก
- ครั้งที่ 6 รับผิดชอบดีไม่มีปัญหา
- ครั้งที่ 7 นิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ
- ครั้งที่ 8 วิธีการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน
- ครั้งที่ 9 ใ้คำเสริมสร้างสามัคคี
- ครั้งที่ 10 การทำงานเป็นทีม
- ครั้งที่ 11 ปฏิบัติตนอย่างไรให้น่ามอง
- ครั้งที่ 12 บทสุดท้าย (ปัจฉิมนิเทศ)

และผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ หมายถึง ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมในแต่ละครั้งโดยการตั้งคำถาม การใช้ข้อความหรือคำคม การร่วมกันทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม หมายถึง ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้ให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ ฝึกคิด วิเคราะห์ และนำไปสู่การปฏิบัติจริง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป หมายถึง ผู้วิจัยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น สรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

4.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน จำนวน 12 กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนากิจกรรมขึ้นด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนในการพัฒนา ดังนี้

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์และรูปแบบการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว
- 2) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
- 3) ดำเนินการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว
- 4) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบ ความสอดคล้องระหว่าง วัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการ ตลอดทั้งทางด้านภาษา เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุงแก้ไข
- 5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบ ความสอดคล้อง และความเหมาะสมระหว่างเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ เวลา สื่อ อุปกรณ์ และการประเมินผล ได้ค่า IOC = 0.96 (ดังภาคผนวก ง)
- 6) นำชุดกิจกรรมมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในขั้นตอนและความเหมาะสมของเวลา พร้อมทั้งอุปกรณ์และสื่อต่าง ๆ
- 7) นำชุดกิจกรรมมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสม เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

4.1.2 แบบวัดการปรับตัว เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างเครื่องมือ
- 2) ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสาร และวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
- 3) กำหนดนิยามปฏิบัติการการปรับตัว เป็น 3 ด้าน คือ ด้านส่วนตัว ด้านการเรียน ด้านสังคม พร้อมทั้งกำหนดเป็นข้อคำถามด้านบวกและด้านลบ
- 4) สร้างแบบวัดการปรับตัว ลักษณะของเครื่องมือเป็นลักษณะมาตราส่วนประเมินค่า ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับการปรับตัว ทั้งในด้านส่วนตัว ด้านการเรียน ด้านสังคม มีทั้งหมด จำนวน 45 ข้อ

5) นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความกับวัตถุประสงค์และนิยามศัพท์ด้วยวิธีการ IOC (Index of Consistency) โดยได้ค่า IOC ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป (ดังภาคผนวก ง)

6) นำผลจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุง แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำมาหาค่าความเที่ยงและค่าอำนาจ จำแนก ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัก ได้ค่าความเที่ยงทั้ง ฉบับ เท่ากับ 0.86 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง 0.26 ถึง 0.80 (ดังภาคผนวก ค)

7) นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 1 ชุด มีข้อ คำถาม 45 ข้อ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดการปรับตัว

ข้อ ที่	ข้อความ	จริง มาก	จริง ค่อนข้างมาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
ด้านส่วนตัว						
1	ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าเทียมกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน					
2	ฉันมักคิดว่าความคิดเห็นของฉัน ถูกต้องที่สุด					
ด้านการเรียน						
3	ฉันรู้สึกว่าคุณเองเก่งไม่พอในการเรียนแผนการเรียนนี้					
4	ฉันตั้งใจฟังขณะที่ครูสอน					
ด้านสังคม						
5	ฉันชอบทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานกลุ่ม					
6	ฉันสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดีทุกคน					

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ได้คะแนน ดังนี้

จริงมาก	ให้คะแนน 1 คะแนน
จริงค่อนข้างมาก	ให้คะแนน 2 คะแนน
จริงปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
จริงค่อนข้างน้อย	ให้คะแนน 4 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน 5 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายในทางบวกได้คะแนน ดังนี้

จริงมาก	ให้คะแนน 5 คะแนน
จริงค่อนข้างมาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
จริงปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
จริงค่อนข้างน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 30 ข้อ คือ 1, 2, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 40, 41, 43, 44, 45

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 15 ข้อ คือ 3, 4, 8, 12, 19, 20, 23, 25, 29, 33, 35, 37, 39, 42

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยมีดังนี้ (นิรมล สุวรรณโครต. 2553)

ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายความว่า นักเรียนมีการปรับตัวในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายความว่า นักเรียนมีการปรับตัวในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายความว่า นักเรียนมีการปรับตัวในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายความว่า นักเรียนมีการปรับตัวในระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายความว่า นักเรียนมีการปรับตัวในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 3.3 ตารางความสัมพันธ์เปรียบเทียบระหว่างนิยามศัพท์ปฏิบัติการ ตัวแปรตาม ชุดกิจกรรม
แนะแนว

นิยามเชิงปฏิบัติการ ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความถาม	ทิศทาง	
การปรับตัว หมายถึง หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต และ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้				
1. การปรับตัวด้าน ส่วนตัว หมายถึง มี ความสามารถในการ รับรู้ เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นใน ความสามารถและ มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติทางบวกต่อ ตนเองและผู้อื่น รู้จัก หน้าที่ความรับผิดชอบ ของตนเอง การ ช่วยเหลือผู้อื่น การรับ ฟังความคิดเห็นของ ผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต	ครั้งที่ 1 ก้าวแรกปฐมนิเทศ วัตถุประสงค์	1. ฉันรู้สึกว่าคุณมีค่า	+	
		2. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถทำ สิ่งต่างๆได้ดีพอๆกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน	+	
	1. เพื่อให้นักเรียนทราบ จุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรม	2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่าง กลุ่มและเกิดบรรยากาศที่ดีในการ ทำกิจกรรม	3. ฉันยังควบคุมอารมณ์ของ ตนเองได้ไม่ดี	-
			4. การพึ่งพาตนเองและ รับผิดชอบตนเองไม่ใช่เรื่อง ง่ายสำหรับฉัน	-
	ครั้งที่ 2 กระจกส่องใจ วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจ คุณลักษณะที่ดีของตนเอง	5. ฉันภูมิใจที่สามารถสอบ เข้าเรียนที่นี่ได้	+
			6. ฉันสามารถตัดสินใจด้วย ตนเองโดยไม่ลังเลใจ	+
	2. เพื่อให้นักเรียนเกิดภาคภูมิใจใน ตนเอง	3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิง บวกต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น	7. ฉันเต็มใจให้ความ ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนต้องการ	+
			8. ฉันมักคิดว่าความคิดเห็น ของฉันถูกต้องที่สุด	-
	เทคนิค : การทำกิจกรรมกลุ่ม การ อภิปรายกลุ่ม		9. ฉันยอมรับในข้อบกพร่อง ของตนเอง	+
			10. ฉันรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้ง เมื่อมีคนไม่รับฟังความ คิดเห็นของฉัน	-

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

นียมเชิงปฏิบัติการ ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความ	ทิศทาง
	ครั้งที่ 3 วัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด วัตถุประสงค์	11. ฉันรับผิดชอบงานที่ ได้รับมอบหมายอย่างเต็ม ความสามารถ	+
	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง และบอกคุณลักษณะต่างของตน ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	12. ฉันคิดเสมอว่าทุกคนมี ข้อดีในตนเอง	+
	2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและ ยอมรับตนเอง ยอมรับความ แตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้	13. ฉันสามารถรับรู้ความต้อ งารของตนเอง	+
	3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิง บวกต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ ใบความรู้ ใบงาน การทำกิจกรรม กลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม	14. ฉันสามารถวางแผน อนาคตด้วยตนเอง	+
		15. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ ชัดเจน	+
	ครั้งที่ 4 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน วัตถุประสงค์		
	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความ ต้องการของตนเอง		
	2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์คุณค่า ในตนเองได้		
	3. เพื่อให้นักเรียนสามารถ วางเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ วีดีโอ การอภิปราย		

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

นิยามเชิงปฏิบัติการ ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อคำถาม	ทิศทาง
2. การปรับตัวด้านการเรียน มีความมุ่งมั่น ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ในการเรียน พยายามซักถามเพื่อให้เข้าใจ มีความรับผิดชอบ มีความขยัน มีสมาธิ กล้าอภิปรายและซักถาม ทบทวนบทเรียน	ครั้งที่ 5 เรียนอย่างมีความสุข ตามแผนการเรียนที่เลือก	16. ฉันติดตามการเรียนได้ทันเพื่อน ๆ	+
	วัตถุประสงค์	17. ฉันเข้าเรียนตรงเวลาสม่ำเสมอ	+
	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแผนการเรียนที่ตนเองเลือกเรียน	18. เมื่อครูสอนฉันจะตั้งใจฟัง หากมีข้อสงสัย	+
	2. นักเรียนสามารถวางแผนด้านการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้	เมื่อครูพูดจบแล้วค่อยซักถาม	
	เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ	19. เวลาสอบฉันมักทำข้อสอบได้ไม่ดี	-
	ครั้งที่ 6 รับผิดชอบดีไม่มีปัญหา	20. ฉันรู้สึกว่าคุณเองเก่งไม่มี	-
	วัตถุประสงค์	ความสามารถมากพอพอในการเรียนแผนการเรียนนี้	
	1. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักและเห็นคุณค่าของความรับผิดชอบในการเรียน	21. ฉันทำการบ้านตามที่ครูมอบหมายทุกครั้ง	+
	2. เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนให้มากขึ้น	22. ฉันสนุกกับการเรียนที่โรงเรียนนี้	+
	เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ	23. ผลการเรียนของฉันไม่ดี	-
ครั้งที่ 7 นิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ	นักเรียนเมื่อเทียบกับความตั้งใจที่ทำไป		
วัตถุประสงค์	24. ฉันมีส่วนร่วมกับการอภิปรายในขณะที่เรียน	+	
1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกลักษณะนิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จได้	25. ในขณะที่ครูสอน ฉันมักจะใจลอยและไม่มีสมาธิ	-	
	26. ฉันตั้งใจฟังขณะที่ครูสอน	+	

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

นิยามเชิงปฏิบัติการ ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความคำถาม	ทิศทาง
	2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเอง และพัฒนาตนเอง	27. ฉันพึงพอใจในผลการ เรียนที่ผ่านมา	+
	3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการวางแผนการเรียนและสร้างอุปนิสัยที่ดี ในการเรียนรู้	28. เมื่อฉันขาดเรียน ฉันจะ ติดตามงานและเนื้อหาที่ เรียน	+
	เทคนิค : การทำกิจกรรมกลุ่ม การ ลงมือปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม	29. สิ่งที่ฉันสนใจส่วนใหญ่ มักจะไม่เกี่ยวข้องกับ การเรียน	-
	ครั้งที่ 8 วิธีการพัฒนาศักยภาพ ด้านการเรียน วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาใน การเรียน และร่วมกันเสนอแนว ทางแก้ไขปัญหา เทคนิค : การอภิปรายกลุ่ม การทำ กิจกรรมกลุ่ม	30. ฉันมักจะทบทวน บทเรียนอยู่เสมอ	+
3. การปรับตัวด้าน สังคม หมายถึง มี ความสามารถอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เห็นแก่ประโยชน์ ส่วนรวม มีปฏิสัมพันธ์ กับครูอย่างเหมาะสม มีความสุขพออ่อนน้อม สามารถเข้ากับเพื่อน และทำงานกลุ่มร่วมกัน ได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่	ครั้งที่ 9 ใ้คำเสริมสร้างสามัคคี วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนมีความ กระตือรือร้น รับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น 2. เพื่อก่อให้เกิดการมีมนุษย สัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความ สามัคคีในการทำกิจกรรม เทคนิค : เกม การทำกิจกรรมกลุ่ม	31. ฉันมีความสุขที่ได้เรียน ที่นี่ 32. ฉันสามารถเข้ากับเพื่อน ได้ดีทุกคน 33. ฉันไม่ชอบเข้าร่วม กิจกรรมกับทางโรงเรียน 34. ฉันปฏิบัติตาม กฎระเบียบของโรงเรียนด้วย ความเต็มใจ 35. ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อทำ กิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่สนิท	+
			+
			-
			+
			-

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

นิยามเชิงปฏิบัติการ ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อคำถาม	ทิศทาง
ดีกับเพื่อน แสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ด้วยความเต็มใจ	ครั้งที่ 10 การทำงานเป็นทีม วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสามารถอธิบายความหมาย ความสำคัญของการทำงานเป็นทีม ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของการทำงานเป็นทีม เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ วีดีโอ การทำกิจกรรมกลุ่ม การลงมือปฏิบัติ การระดมสมอง	36. ฉันรู้สึกว่าคุณเป็นที่ปรึกษาให้ฉันได้	+
		37. ฉันชอบทำงานคนเดียว มากกว่าทำงานกลุ่ม	-
		38. ฉันยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของทุกคนเมื่อทำงานร่วมกัน	+
		41. ฉันรักษากฎระเบียบของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด	+
		42. ฉันมักจะอยู่เฉย ๆ เมื่อครูให้ฉันทำกิจกรรมที่ไม่ชอบ	-
	ครั้งที่ 11 ปฏิบัติตนอย่างไรให้น่ามอง วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ดีต่อครู เพื่อน และโรงเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ วีดีโอ การลงมือปฏิบัติ การทำกิจกรรมกลุ่ม สถานการณ์จำลอง การระดมสมอง	43. ฉันมีจิตอาสาทำกิจกรรมส่วนรวมอยู่เสมอ	+
		44. ฉันเป็นที่รักของเพื่อน ๆ ทุกคน	+
		45. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคน	+

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

นิยามเชิงปฏิบัติการ ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความคำถาม	ทิศทาง
	ครั้งที่ 12 บทสุดท้าย (ปัจฉิม นิเทศ) วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความ คิดเห็นถึงพัฒนาการด้านการ ปรับตัวก่อนและหลังทำกิจกรรม 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ เทคนิค : เกม		

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

5.1 ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี เพื่อขอจัดกิจกรรมแนะแนวทางการวิจัยที่ห้องแนะแนว

5.2 ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบวัดที่ผู้วิจัย พัฒนาและสร้างขึ้นให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองเพื่อทำแบบวัดการปรับตัว คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

5.3 ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม เริ่มเดือน พฤศจิกายน – ธันวาคม 2562

5.4 หลังดำเนินการทดลอง (Posttest) โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ครบ 12 กิจกรรมแล้ว ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการปรับตัว โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกับก่อนเรียน เพื่อวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว

5.5 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการปรับตัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ทำการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

5.6 เมื่อระยะเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวมาทดสอบอีกครั้งกับกลุ่มทดลองเพื่อติดตามผล (Follow - up) ซึ่งเป็นแบบวัดฉบับเดิม ในเดือนกุมภาพันธ์ 2563

5.7 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการปรับตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ดัชนีความสอดคล้อง (IOC Index of Consistency) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

6.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

6.3.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว โดยใช้ t-test for Dependent

6.3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวและระยะติดตามผล โดยใช้ t-test for Dependent Sample

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

SD แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่า t – Distribution

* แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว โดยใช้ t-test for dependent samples

1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวและระยะติดตามผล โดยใช้ t-test for dependent samples

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอตามลำดับดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว

การปรับตัว	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig. (2-tailed)
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
ด้านส่วนตัว	3.56	.41	3.94	.39	-4.16*	.00
ด้านการเรียน	3.32	.58	3.70	.56	-2.78*	.008

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

การปรับตัว	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
ด้านสังคม	3.45	.49	3.78	.63	-2.73*	.009
รวม	3.44	.37	3.81	.44	-3.97*	.00

*p< .05

จากตารางที่ 4.1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพิจารณาจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านส่วนตัว ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 ด้านการเรียน ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .58 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 และด้านสังคม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองทั้งในภาพรวมและรายด้าน

ตารางที่ 4.2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว

การทดลอง	n	\bar{x}	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
ก่อนการทดลอง	40	3.44	.37	-3.97*	.00
หลังการทดลอง	40	3.81	.44		

*p< .05

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .37 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4.3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว และระยะติดตามผล

การปรับตัว	หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล		t	Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
ด้านส่วนตัว	3.94	.39	3.93	.39	1.42*	.163
ด้านการเรียน	3.70	.56	3.78	.56	1.00*	.323
ด้านสังคม	3.78	.63	3.81	.62	1.29*	.204
รวม	3.81	.44	3.80	.42	1.00*	.323

*ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพิจารณาจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านส่วนตัว หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .39 ด้านการเรียน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 และด้านสังคม หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .63 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .62 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันทั้งในภาพรวมและรายด้าน

ตารางที่ 4.4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียน กลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว และระยะติดตามผล

การทดลอง	<i>n</i>	\bar{x}	S.D.	t	Sig. (2-tailed)
หลังการทดลอง	40	3.81	.44	1.00*	.323
ระยะติดตามผล	40	3.80	.42		

*ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.4 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .44 และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .42 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี ผู้วิจัยขอสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวและระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

1.3 วิธีการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 7 ห้องเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 260 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 1 ห้องเรียน โดยการสุ่มแบบกลุ่ม มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 40 คน

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีทั้งหมด 12 กิจกรรมแบบวัดการปรับตัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาการปรับตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล

1.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี เพื่อขอจัดกิจกรรมแนะแนวทางการวิจัยที่ห้องแนะแนว

2) ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบวัดที่ผู้วิจัย พัฒนาและสร้างขึ้นไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มทดลองเพื่อทำแบบวัดการปรับตัว คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

3) ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการปรับตัว ทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม เริ่มเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม 2562

4) หลังดำเนินการทดลอง (Posttest) โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ครบ 12 กิจกรรมแล้ว ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการปรับตัว โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกับก่อนเรียน เพื่อวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว

5) นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการปรับตัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ทำการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

6) เมื่อระยะเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวมาทดสอบอีกครั้งกับกลุ่มทดลองเพื่อติดตามผล (Follow - up) ซึ่งเป็นแบบวัดฉบับเดิม ในเดือน กุมภาพันธ์ 2563

7) นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการปรับตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

1.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1) สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ดัชนีความสอดคล้อง (IOC Index of Consistency) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

3) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

(1) การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว โดยใช้ t-test for Dependent Sample

(2) การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวและระยะติดตามผล โดยใช้ t-test for Dependent Sample

1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1.4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวมีการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวที่ดีขึ้น และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านส่วนตัว ด้านสังคม และด้านการเรียน ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาสร้างขึ้นนั้นประกอบไปด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีการออกแบบกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของนักเรียน กิจกรรมเหล่านี้ได้พัฒนาขึ้นตามหลักการจัดกิจกรรมแนะแนว (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,

2554) ซึ่งในชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทักษะการปรับตัวของนักเรียนให้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

ด้านส่วนตัว เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจค้นหาความต้องการของตนเอง คุณลักษณะ ทักษะคติเชิงบวกต่อตนเอง ให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง วิเคราะห์คุณค่าในตนเองและเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ โดยใช้เทคนิคเกม การทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม การบรรยายประกอบสื่อ เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและเกิดการเรียนรู้ได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปาจารย์ จันชื่น (2557) ที่ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนวมราชานิตดา-มาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนวมราชานิตดา-มาตุวิทยา จังหวัดปทุมธานี มีคะแนนการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านสังคม เป็นการเน้นกิจกรรมที่สร้างมิตรภาพ ก่อให้เกิดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยเริ่มจากการผูกมิตรและหยิบบิ้นไม้ตรีให้กับผู้อื่นก่อนเสมอ ทั้งต่อเพื่อนฝูง ครู อาจารย์ เสริมสร้างความสามัคคีในการทำกิจกรรมร่วมกัน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญและตระหนักถึงประโยชน์ของการทำงานเป็นทีม และอย่างยิ่งในการใช้เทคนิคกิจกรรมเกม การลงมือปฏิบัติ การระดมสมอง สถานการณ์จำลอง ยิ่งทำให้นักเรียนมีความสุขในการทำกิจกรรมและได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ฮาวิกเฮิร์ส (Havighurst อังโน อชรา เอ็บสุขสิริ, 2556 น.50) ที่อธิบายความสามารถและศักยภาพโดยรวมของวัยรุ่นอายุ 12-18 ปี ว่าอยู่ในช่วงที่สามารถปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้ สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ (2563) ที่ศึกษา การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ ผลการวิจัย พบว่า 1) การปรับตัวของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านสังคมอยู่ในอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการเรียน และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ตามลำดับ 2) การปรับตัวของนักเรียนจำแนกตามที่อยู่อาศัยและระยะเวลาที่ทำการศึกษาในโรงเรียนไม่แตกต่างกันทั้งในภาพรวมและรายด้าน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เขมณัฏฐ์ จันทระแสงนาวิ (2560, น.53) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียนเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสฤทธิเดช จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียน มีระดับการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ.05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียนมีระดับการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมแนะแนวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการอยู่ร่วมกัน ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ส่วนด้านการเคารพกฎกติกาขึ้นทั้งสองกลุ่มมีระดับการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ด้านการเรียน กิจกรรมจะมุ่งเน้นให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับแผนการเรียนที่ตนเองเลือก ตระหนักถึงคุณค่าและมีความสุขในการเรียน มีอุปนิสัยที่ดีในการเรียนรู้ ประเมินตนเองและพัฒนาตนเอง มีการวางแผนการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้น รวมถึงการให้นักเรียนได้สำรวจถึงปัญหาในการเรียนและร่วมกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหา ผ่านกระบวนการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ เช่น การบรรยายประกอบสื่อ การอภิปราย การทำกิจกรรมกลุ่มและการลงมือปฏิบัติ จากการศึกษาการสังเกตการทำกิจกรรม นักเรียนมีความสนใจ มีความพยายาม และกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดีให้ประสบความสำเร็จ ดังแนวคิดของ ชลันดา หนูหล้า (2556) ที่ได้กล่าวว่า การปรับตัวด้านการเรียน มีความสำคัญอย่างมากต่อการเรียนให้ประสบความสำเร็จ เพราะหากมีความสามารถในการปรับตัวให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอน ตลอดจนมีความเพียรพยายามมาสนองต่อการเรียน รู้จักแบ่งเวลาภาระหน้าที่ของตนเองให้เป็นระบบ ย่อมทำให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตาม และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วารินทร์ รามฤทธิ์ (2557, น. 120) ที่ศึกษา ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการวิจัยพบว่า 1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่าก่อนเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน 2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน 3. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ 4. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวซึ่งเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวหรือนวัตกรรมการสอนที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเป็นระบบ ทำให้การเรียนการสอนบรรลุผล เป้าหมายของการเรียนรู้ทั้งทางด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ และเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรม และเมื่อนำมาใช้ให้ตรงกับสิ่งที่ต้องการพัฒนา จะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรม
 แนวแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว จำนวน 12 กิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างครอบคลุมทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่
 ด้านส่วนตัว ด้านการเรียน ด้านสังคม ในแต่ละด้านแต่ละกิจกรรมมีขั้นตอนการทำกิจกรรมและเทคนิค
 ที่เน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ ทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม ระดมสมอง เกม สถานการณ์จำลอง
 และการบรรยายประกอบสื่อต่าง ๆ ช่วยให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น จากการสังเกตในระหว่าง
 การทำกิจกรรม พบว่า นักเรียนให้ความสนใจ กระตือรือร้น สนุกสนานในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี
 อาจเป็นเพราะมีการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมได้อย่างเสรี ด้วยเหตุผลนี้จึง
 ส่งผลให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้นภายหลังการทดลอง และยังสามารถคงระดับการปรับตัวไว้ได้ในระยะติดตามผล
 ซึ่งมีช่วงเวลาห่างกันประมาณ 4 สัปดาห์ ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ
 วราภรณ์ ตระกูลสุทธิ (2549,ออนไลน์) ที่ได้กล่าวว่า การได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการปรับตัวด้วย
 ชุดกิจกรรมที่เหมาะสมอยู่เสมอจะช่วยให้นักเรียนเกิดทักษะการปรับตัวที่ดีขึ้น และสอดคล้องกับ
 ผลการวิจัยของ เขมณัฐ จันทรวงศ์ (2560, น.55) ที่ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวแนวโดยใช้
 เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียนเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
 พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนวแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอกห้องเรียนนั้นสามารถนำไปใช้เป็น
 แนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น และสอดคล้องกับ
 ผลการวิจัยของ สารภี นทีหลวง (2560, น.84) ที่ได้ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนวแนวบูรณาการตัวแบบ
 สัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก กล่าวว่า
 ชุดกิจกรรมแนวแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัว
 ของผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะสามารถช่วยให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีระดับการปรับตัวเพิ่มมากขึ้น
 หลังจากได้รับชุดกิจกรรมแล้ว ยังสามารถคงระดับการปรับตัวดังกล่าวไว้ได้ในระยะติดตามผลซึ่งมีช่วงเวลา
 ห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ ทั้งนี้สืบเนื่องจากชุดกิจกรรมดังกล่าวมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล
 ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนวแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว มีประสิทธิภาพสามารถทำ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีพัฒนาการปรับตัวไปในทิศทางที่ดีขึ้นและยังคงผลอยู่ในระยะติดตามผลซึ่งมี
 ช่วงเวลาห่างกันประมาณ 4 สัปดาห์ สอดคล้องกับทฤษฎีเชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike อ้างใน
 ณีภูษิตานต์ ชมศิริ, 2556 น.68) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง
 โดยแสดงในรูปแบบต่าง ๆ จนเป็นที่น่าพอใจเหมาะสมที่สุด เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วมีการฝึกหัดกระทำซ้ำ
 บ่อย ๆ ย่อมทำให้การเรียนรู้นั้นคงทนถาวร

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีจุดประสงค์เพื่อใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หากต้องการนำชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวนี้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ควรมีการปรับปรุงและประยุกต์ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงควรมีการทดลองก่อนนำไปใช้จริง

3.1.2 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวไปประยุกต์ใช้สอดแทรกในการเรียนการสอนรายวิชาต่าง ๆ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น

3.1.3 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ไปใช้ควรศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ และสร้างความรู้เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีของการปรับตัว และเทคนิคการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อให้การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของแต่ละชุดกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวเป็นการช่วยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการปรับตัวที่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงคิดว่า น่าจะนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เข้ามาศึกษาใหม่ด้วย ดังนั้นจึงเสนอแนะ ดังนี้

3.2.1 ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและเปรียบเทียบผลในระดับชั้นอื่น ๆ ด้วย เช่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเป็นการปรับพฤติกรรมนักเรียนเมื่อเข้ามาศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3.2.2 จากการสังเกต ศึกษาเอกสารจากแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ในการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ยังมีอีกหลายเทคนิคที่ผู้วิจัยยังไม่ได้นำมาปรับใช้ ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไป ควรเลือกเทคนิคและวิธีการอื่น ๆ เพิ่มเติมเข้ามาผนวกให้สอดคล้องเข้ากับกลุ่มเป้าหมายในแต่ละช่วงวัย เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไรและสามารถนำไปพัฒนาการปรับตัวได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2555). *แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย จำกัด.
- _____. (2550). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3)
พ.ศ. 2553*. กรุงเทพฯ : พริกหวานกราฟฟิค.
- _____. (2551). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : ชุมชน
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2553). “ทักษะทางสังคม ใครคิดว่าเป็นสำคัญ,” นิตยสารการศึกษาวันนี้.
7(34) : 6.
- โกศล มีคุณ. (2557). การวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือวัดเหตุผลการเชิงจริยธรรมชนิดทั่วไปและชนิดเฉพาะกิจ
และการประเมินความตรงจากการวัด. *วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์: ระบบพฤติกรรมไทย*,
11(1), 16-65.
- เขมณัฏฐ์ จันทรวงศ์. (2560). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคการจัดการเรียนรู้นอก
ห้องเรียนเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
สฤทธิเดช จังหวัดจันทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- จุฑา บุรีภักดี. (2549). *การพัฒนาบุคลิกภาพ = Personality Development*. กรุงเทพฯ: สไมล์.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. (2543). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ชลันดา หนูหล้า. (2556). *ผลของการใช้โปรแกรมการปรับตัวด้านสังคมและการเรียนของนักศึกษา
จีนโครงการแลกเปลี่ยน มาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร-
มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ชนิดดา เพ็ชรประยูร และคณะ. (2554). ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*. ฉบับที่ 1 ม.ค. –
เม.ย.2564.

- ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคนอื่น. (2551). *ชุดการเรียนรู้การสอนในโปรแกรมสาระชุดวิชาการพัฒนาหลักสูตรและสื่อการเรียนรู้การสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2 หน่วยที่ 14 นนทบุรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2552). *80 นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตคอร์ปอเรชั่น.
- ฐิติรัตน์ คล่องดี. (2553). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาสมรรถนะทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคำชะอีวิทยาคาร จังหวัดมุกดาหาร*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ฐิระ ทองเหลือ. (2549). *น้องใหม่กับการปรับตัว*. วารสารแม่โจ้ปริทัศน์, 7(4), 67-70.
- ณัชชา อินทร. (2561). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ณัฐกานต์ ชมศิริ. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเถินวิทยา จังหวัดลำปาง*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ดุสิต วันวัย. (2562). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ดวงกมล สิ้นเพ็ง. (2553). *การพัฒนาผู้เรียนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง จังหวัดตรัง*. (ปริญญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- เต็มศักดิ์ คทวณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทรงศิริ แต่สมบัติ. (2548). *การวิเคราะห์การถดถอย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทิตนา แคมมณี. (2550). *รูปแบบการเรียนการสอนทางเลือกที่หลากหลาย*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

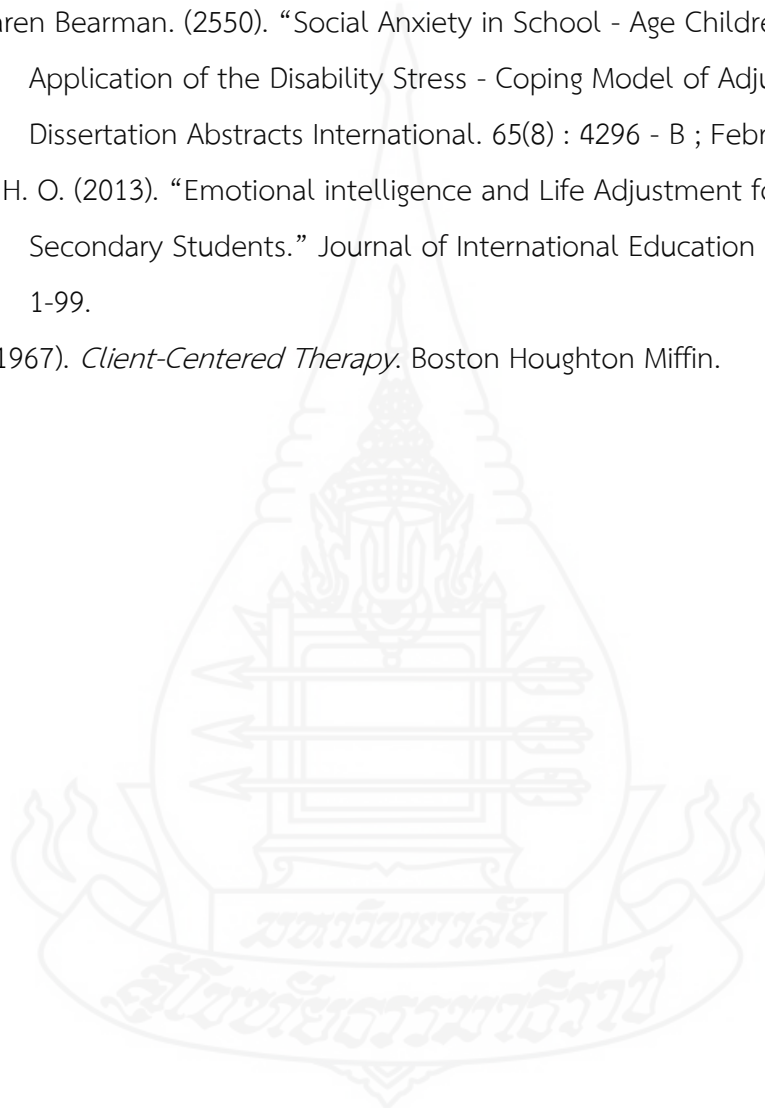
- ธีระ มุลธิยะ. (2530). ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการพัฒนาอัตโนมัติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ปาจริย์ จันชื่น. (2557). ผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนรราชวินิตตามาศูวิทยา จังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ปิยวรรณ ปรีชานุกูล. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอาชีพเพื่อพัฒนาการรับรู้ด้านการศึกษาต่อสายอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโคกตูมวิทยา จังหวัดลพบุรี. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ประภาพรรณ จันทร์แสนตอ. (2557). การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสาธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านแม่แว อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่. (การศึกษาค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พนิดา จันทรวงศ์. (2544). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พรพิมล พลครบุรี. (2554). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 55 (วัดโบสถ์ดอนพรหม) นนทบุรี. (สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- พรพิชญ์ วิริยากุลภัทร์. (2553). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสำนึกสาธารณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธิดาแม่พระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- พัชรศรีณย์ ศิริพันธ์. (2559). *การพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยบูรณาการกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, ปทุมธานี.
- เพ็ญประภา ลุกอินทร์. (2557). *การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม : ประยุกต์ใช้แนวคิดการประเมินตนเอง*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- มนัส แก้วแดง. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านทับวัง จังหวัดชุมพร*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- มะลิสสา สุธารัตน์. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนิคมศิลปป้อนุสรณ์ จังหวัดคณาษฎร์บุรี*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2551). *การพัฒนาหลักสูตรและสื่อการสอนหน่วยที่ 8 -15*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เมธาสิทธิ์ ธีรัตน์ศรีสกุล และคณะ. (2563). *การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ*. วารสารสังคมศาสตร์วิจัย.
- ไมตรี รัตนา (2547). *ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างของปัจจัยการบริหารยุทธศาสตร์การจัดการการเรียนรู้และการปฏิบัติตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ*. (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- โยธิน ศันสนยุทธและคณะ. (2533). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ระพีพันธ์ โพธิ์ศรี. (2550). *การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้*. อุดรดิตถ์ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- โรงเรียนอุทัยวิทยาคม. (2561). *รายงานการบริการด้านให้คำปรึกษากิจกรรมแนะแนว*. อุทัยธานี : โรงเรียนอุทัยวิทยาคม.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2530). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

- วรรณภา พงษ์สิน. (2550). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบักคอง จังหวัดศรีสะเกษ*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วรวิทย์ นิเทศศิลป์. (2551). *สื่อและนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : สกายบุ๊คส์.
- วรภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วารินทร์ रामฤทธิ. (2557). *ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์.) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์. (2542). *การปรับพฤติกรรมความวิตกกังวลทางสังคม*. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิรินทร์ทิพย์ มากบุญ. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (การศึกษาค้นคว้าอิสระวิทยาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สมร ทองดี. (2555). *หน่วยที่ 9 แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ในประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2554). *ระบบการแนะแนวในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: เมตตาก็อปปี้ปรีน.
- สารณี นทีหลวง. (2560). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการตัวแบบสัญลักษณ์และการสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของผู้ปกครองเด็กออทิสติก*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุวดี ชูแสง. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สิริวิภา ปิงรัมย์. (2561). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2553). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- สุกัญญา ตันตระบัณฑิตย์. (2548). *การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).*
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2545). *การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- สุคนธ์ ลินธพานนท์. (2553). *นวัตกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ 9119 เทคนิควิธีคิด.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. รายงานวิจัยสถาบัน. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2551). *พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น*. วันที่ค้นข้อมูล 7 กุมภาพันธ์ 2561, เข้าถึงได้จาก www.thaihealth.or.th/node/5756.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2550). *19 วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- อนุชิต เจริญจำเนียร. (2545). *คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะคนดีของนักเรียนนักศึกษา : ศึกษากรณีนักเรียนนักศึกษาสังกัดอาชีวศึกษา. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).* มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- อรุณี สุปัญญา. (2545). *การปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมาณผล สังกัดกองสงเคราะห์เด็กและวัยรุ่นกรมประชาสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).* มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- อัครา เอิบสุขสิริ. (2556). *จิตวิทยาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2553). *หลักการสอน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อารี เพชรมุด. (2530). *มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: เนติกุลการพิมพ์.
- Duane, Janes E. (1973). *Individualized Instruction-Programmed and Materials*. New Jersey: Education Technology Publication.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of education*. New York: Mc Graw - Hill.

- Houston, R. W. and others.(1972). *Developing Instructional Modules :A Module System for Writing Modules College of education*. Texas University of Houston.
- Lazarus, R. S. (1969). *Title patterns of adjustment and human effectiveness*. New York: McGraw-Hill.
- Miller, Karen Bearman. (2550). “Social Anxiety in School - Age Children With Asthma : Application of the Disability Stress - Coping Model of Adjustments,” Dissertation Abstracts International. 65(8) : 4296 - B ; February.
- Obioma, H. O. (2013). “Emotional intelligence and Life Adjustment for Nigerian Secondary Students.” *Journal of International Education Research*. 3(9): 1-99.
- Rogers. (1967). *Client-Centered Therapy*. Boston Houghton Mifflin.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ รงศาสดราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง
สถานที่ทำงาน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วุฒิการศึกษา ป.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล
สถานที่ทำงาน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วุฒิการศึกษา ศศ.ด. จิตวิทยา
ตำแหน่ง อาจารย์ ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ อาจารย์ วิจิตรตา โปะฮอง
สถานที่ทำงาน สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงการจิตวิทยาการศึกษา)
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชา การศึกษาพิเศษ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
4. ชื่อ อาจารย์ จตุพล บุญภิญโญ
สถานที่ทำงาน โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ธนบุรี
วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
แขนงการวัดผลการศึกษา)
ตำแหน่ง หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ธนบุรี
5. ชื่อ อาจารย์ พรรณนิกา ทองศิริ
สถานที่ทำงาน โรงเรียนอู่ไทยวิทยาคม
วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว)
ตำแหน่ง หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนอู่ไทยวิทยาคม

ภาคผนวก ข
แบบวัดการปรับตัว



แบบวัดการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม
จังหวัดอุทัยธานี

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักเรียน
2. ผู้ตอบแบบประเมิน ได้แก่ นักเรียน
3. กรุณาตอบแบบวัดให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริงของนักเรียน
4. การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความร่วมมือที่ดีในการตอบแบบสอบถามจากท่าน เพราะผลจากการตอบแบบสอบถามนำมาใช้เพื่อการวิจัยในครั้งนี้เท่านั้น

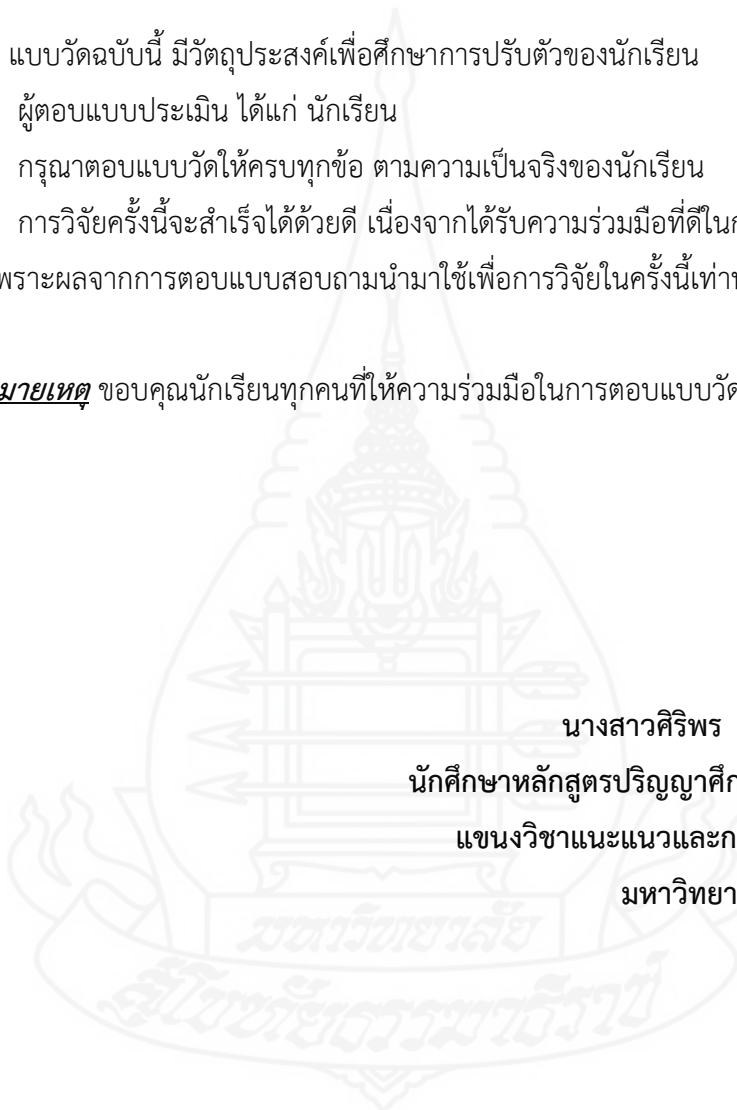
หมายเหตุ ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด

นางสาวศิริพร วรรณาศรี (ผู้วิจัย)

นักศึกษาหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

แขนงวิชาแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



คำชี้แจง

แบบวัดการปรับตัวที่นักเรียนได้รับนี้ เป็นแบบวัดประเมินความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนมีทั้งหมด 45 ข้อ ขอนักเรียนอ่านข้อคำถามเหล่านี้ทีละข้อ แล้วตอบคำถามตามความรู้สึกและสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความรู้สึกและสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด ขอให้นักเรียนเลือกตอบคำถามตามเกณฑ์ต่อไปนี้

จริงมาก	หมายถึง	นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมากที่สุด
จริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นปานกลาง
จริงค่อนข้างน้อย	หมายถึง	นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อย
จริงน้อย	หมายถึง	นักเรียนมีลักษณะตามข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
ด้านส่วนตัว						
1	ฉันรู้สึกว่าคุณค่า					
2	ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี พอกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน					
3	ฉันยังควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดี					
4	การพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเอง ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน					
5	ฉันภูมิใจที่สามารถสอบเข้าเรียนโรงเรียน นี้ได้					
6	ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยไม่ลังเลใจ					
7	ฉันเต็มใจให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อน ต้องการ					
8	ฉันมักคิดว่าความคิดเห็นของฉันถูกต้อง ที่สุด					
9	ฉันยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง					

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
10	ฉันรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งเมื่อมีคนไม่รับฟัง ความคิดเห็นของฉัน					
11	ฉันรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายอย่าง เต็มความสามารถ					
12	ฉันคิดเสมอว่าทุกคนมีข้อดีในตนเอง					
13	ฉันสามารถรับรู้ความต้องการของตนเอง					
14	ฉันสามารถวางแผนอนาคตด้วยตนเอง					
15	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน					
ด้านการเรียน						
16	ฉันสามารถติดตามการเรียนได้ทัน เพื่อน ๆ					
17	ฉันเข้าเรียนตรงเวลาสม่ำเสมอ					
18	เมื่อครูสอน ฉันจะตั้งใจฟัง หากมีข้อ สงสัยเมื่อครูพูดจบแล้วค่อยซักถาม					
19	เวลาสอบฉันมักทำข้อสอบได้ไม่ดี					
20	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถมาก พอในการเรียนแผนการเรียนนี้					
21	ฉันทำการบ้านตามที่ครูมอบหมายทุกครั้ง					
22	ฉันสนุกกับการเรียนที่โรงเรียนนี้					
23	ผลการเรียนของฉันไม่ดีนักเมื่อเทียบกับ ความตั้งใจที่ทำไป					
24	ฉันมีส่วนร่วมกับการอภิปรายในขณะที่ เรียน					
25	ในขณะที่ครูสอน ฉันมักจะใจลอยและไม่ มีสมาธิ					
26	ฉันตั้งใจฟังขณะที่ครูสอน					
27	ฉันพึงพอใจในผลการเรียนที่ผ่านมา					

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
28	เมื่อนั้นขาดเรียน ฉันจะติดตามงานและ เนื้อหาที่เรียน					
29	สิ่งที่ฉันสนใจส่วนใหญ่จะไม่เกี่ยวข้อง กับการเรียน					
30	ฉันมักจะทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ					
ด้านสังคม						
31	ฉันมีความสุขที่ได้เรียนที่นี่					
32	ฉันสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดีทุกคน					
33	ฉันไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมกับทาง โรงเรียน					
34	ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ด้วยความเต็มใจ					
35	ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อทำกิจกรรมกับเพื่อนที่ ไม่สนิท					
36	ฉันรู้สึกว่าครูเป็นที่ปรึกษาให้ฉันได้					
37	ฉันชอบทำงานคนเดียวมากกว่าทำงาน กลุ่ม					
38	ฉันยอมรับและรับฟังความคิดเห็นของทุก คนเมื่อทำงานร่วมกัน					
39	ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับครูผู้สอนบางรายวิชา					
40	ฉันเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือในการ ทำงานกลุ่ม					
41	ฉันรักษากฎระเบียบของโรงเรียนอย่าง เคร่งครัด					
42	ฉันมักจะอยู่เฉย ๆ เมื่อครูให้ฉันทำ กิจกรรมที่ฉันไม่ชอบ					

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง มาก	จริง ค่อนข้าง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง ค่อนข้าง น้อย	จริง น้อย
43	ฉันมีจิตอาสาทำกิจกรรมส่วนรวมอยู่เสมอ					
44	ฉันเป็นที่รักของเพื่อน ๆ ทุกคน					
45	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคน					

ขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด



ภาคผนวก ค

แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัด และค่าความเที่ยงของแบบวัดการปรับตัว



ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเที่ยงทั้งฉบับของแบบวัดการปรับตัว
จากการทดลองใช้ (Try out)

ข้อที่	ค่า r	ข้อที่	ค่า r
1	0.28	24	0.48
2	0.57	25	0.38
3	0.48	26	0.57
4	0.49	27	0.28
5	0.52	28	0.58
6	0.34	29	0.54
7	0.44	30	0.40
8	0.67	31	0.70
9	0.38	32	0.80
10	0.35	33	0.48
11	0.51	34	0.51
12	0.61	35	0.41
13	0.26	36	0.75
14	0.57	37	0.28
15	0.67	38	0.37
16	0.59	39	0.55
17	0.50	40	0.28
18	0.68	41	0.41
19	0.48	42	0.62
20	0.54	43	0.57
21	0.43	44	0.72
22	0.48	45	0.55
23	0.36		
ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .86			

ภาคผนวก ง

แสดงความสอดคล้องของแบบวัดและชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว



ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดการปรับตัว เป็นรายชื่อ

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	0	1	1	1	1	0.8	
2	1	0	0	1	1	0.6	
3	1	1	1	1	1	1	
4	1	1	1	1	1	1	
5	0	1	0	1	1	0.6	
6	1	1	0	1	1	0.8	
7	0	1	1	1	1	0.8	
8	1	1	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	1	1	
10	1	1	1	1	1	1	
11	0	1	1	1	1	0.8	
12	0	1	1	1	1	0.8	
13	1	0	1	1	1	0.8	
14	0	1	1	1	1	0.8	
15	1	1	1	1	1	1	
16	1	1	0	1	1	0.8	
17	1	1	1	1	1	1	
18	1	1	1	1	1	1	
19	0	0	1	1	1	0.6	
20	0	0	1	1	1	0.6	
21	1	1	1	1	1	1	

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
22	1	1	1	1	1	1	
23	1	-1	1	1	1	0.6	
24	1	1	1	1	1	1	
25	1	1	1	1	1	1	
26	1	1	1	1	1	1	
27	1	1	1	1	1	1	
28	1	1	1	1	1	1	
29	0	1	1	1	1	0.8	
30	1	1	1	1	1	1	
31	1	1	1	1	1	1	
32	1	1	1	1	1	1	
33	1	1	1	1	1	1	
34	1	1	1	1	1	1	
35	1	1	0	1	1	0.8	
36	1	1	1	1	1	1	
37	1	0	1	1	1	0.8	
38	1	1	1	1	1	1	
39	1	1	1	1	1	1	
40	1	1	1	1	1	1	
41	1	1	1	1	1	1	
42	1	1	1	1	1	1	
43	1	1	1	1	1	1	
44	1	1	1	1	1	1	

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
45	1	1	1	1	1	1	
รวมเฉลี่ย	0.8	0.86	0.88	1	1	0.90	



ตารางแสดงความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว

ชุดกิจกรรมที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	1	
2	1	1	1	1	1	1	
3	1	0	1	1	1	0.8	
4	1	0	1	1	1	0.8	
5	1	0	1	1	1	0.8	
6	1	0	1	1	1	0.8	
7	1	0	1	1	1	0.8	
8	1	0	1	1	1	0.8	
9	1	1	1	1	1	1	
10	1	0	1	1	1	0.8	
11	1	0	1	1	1	0.8	
12	1	1	1	1	1	1	
รวมเฉลี่ย	1	0.8	1	1	1	0.96	



ภาคผนวก จ

แสดงความสัมพันธ์เปรียบเทียบระหว่างนิยามศัพท์ปฏิบัติการ ตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว



ตารางความสัมพันธ์เปรียบเทียบระหว่างนิยามศัพท์ปฏิบัติการ ตัวแปรตาม ชุดกิจกรรมแนะแนว

นิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความถาม	ทิศทาง
การปรับตัว หมายถึง หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้			
1. การปรับตัวด้านส่วนตัว หมายถึง มีความสามารถในการรับรู้ เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถและมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีทัศนคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเอง การช่วยเหลือผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต	ครั้งที่ 1 ก้าวแรกปฐมนิเทศ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกลุ่มและเกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม เทคนิค : เกม ครั้งที่ 2 กระจกส่องใจ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจคุณลักษณะที่ดีของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดภาคภูมิใจในตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น เทคนิค : การทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 3 วัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองและบอกคุณลักษณะต่างของตนทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	1. ฉันรู้สึกว่ามีค่า	+
		2. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีพอกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน	+
		3. ฉันยังควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดี	-
		4. การพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเองไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน	-
		5. ฉันภูมิใจที่สามารถสอบเข้าเรียนที่นี่ได้	+
		6. ฉันสามารถตัดสินใจด้วยตนเองโดยไม่ลังเลใจ	+
		7. ฉันเต็มใจให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนต้องการ	+
		8. ฉันมักคิดว่าความคิดเห็นของฉันถูกต้องที่สุด	-
		9. ฉันยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง	+
		10. ฉันรู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งเมื่อมีคนไม่รับฟัง	-

นียมเชิง ปฏิบัติกร องตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความ	ทิศทาง
	<p>2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น</p> <p>เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ ใบความรู้ ใบงาน การทำกิจกรรมกลุ่ม การอภิปรายกลุ่ม</p> <p>ครั้งที่ 4 เป้าหมายมีไว้พุงชน</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความต้องการของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์คุณค่าในตนเองได้</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนเป้าหมายชีวิตของตนเองได้</p> <p>เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ วีดีโอ การอภิปราย</p>	<p>ความคิดเห็นของฉัน</p> <p>11. ฉันรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ</p> <p>12. ฉันคิดเสมอว่าทุกคนมีข้อดีในตนเอง</p> <p>13. ฉันสามารถรับรู้ความต้องการของตนเอง</p> <p>14. ฉันสามารถวางแผนอนาคตด้วยตนเอง</p> <p>15. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน</p>	<p></p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>2. การปรับตัวด้านการเรียน มีความมุ่งมั่น ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ในการเรียน พยายามซักถามเพื่อให้เข้าใจ มีความรับผิดชอบ มีความขยัน มี</p>	<p>ครั้งที่ 5 เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแผนการเรียนที่ตนเองเลือกเรียน</p> <p>2. นักเรียนสามารถวางแผนด้านการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้</p> <p>เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ ใบความรู้ ใบงาน การอภิปราย</p>	<p>16. ฉันติดตามการเรียนได้ทันเพื่อน ๆ</p> <p>17. ฉันเข้าเรียนตรงเวลาสม่ำเสมอ</p> <p>18. เมื่อครูสอนฉันจะตั้งใจฟัง หากมีข้อสงสัยเมื่อครูพูดจบแล้วค่อยซักถาม</p> <p>19. เวลาสอบฉันมักทำข้อสอบได้ไม่ดี</p> <p>20. ฉันรู้สึกว่าคุณเองเก่งไม่</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>-</p>

นียมเชิง ปฏิบัติกร ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความ	ทิศทาง
สมาธิ กล้า อภิปรายและ ซักถาม ทบทวน บทเรียน	ครั้งที่ 6 รับผิดชอบดีไม่มีปัญหา วัตถุประสงค์	มีความสามารถมากพอพอ ในการเรียนแผนการเรียนนี้	
	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักและเห็น คุณค่าของความรับผิดชอบในการ เรียน	21. ฉันทำการบ้านตามที่ ครูมอบหมายทุกครั้ง	+
	2. เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบใน การเรียนของนักเรียนให้มากขึ้น	22. ฉันสนุกกับการเรียนที่ โรงเรียนนี้	+
	เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อใบ ความรู้ ใบงาน	23. ผลการเรียนของฉันไม่ ดีนักเมื่อเทียบกับความ ตั้งใจที่ทำไป	-
	ครั้งที่ 7 นิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ วัตถุประสงค์	24. ฉันมีส่วนร่วมกับการ อภิปรายในขณะที่เรียน	+
	1. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะนิสัยที่ นำไปสู่ความสำเร็จได้	25. ในขณะที่ครูสอน ฉัน มักจะใจลอยและไม่มีสมาธิ	-
	2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองและ พัฒนาตนเอง	26. ฉันตั้งใจฟังขณะที่ครู สอน	+
	3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการวาง แผนการเรียนและสร้างอุปนิสัยที่ดีใน การเรียนรูู้	27. ฉันพึงพอใจในผลการ เรียนที่ผ่านมา	+
	เทคนิค : การทำกิจกรรมกลุ่ม การลง มือปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม	28. เมื่อฉันขาดเรียน ฉันจะ ติดตามงานและเนื้อหาที่ เรียน	+
	ครั้งที่ 8 วิธีการพัฒนาศักยภาพด้าน การเรียน	29. สิ่งที่ฉันสนใจส่วนใหญ่ มักจะไม่เกี่ยวข้องกับการ เรียน	-
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาในการ เรียน และร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไข ปัญหา เทคนิค : การอภิปรายกลุ่ม การทำ กิจกรรมกลุ่ม	30. ฉันมักจะทบทวน บทเรียนอยู่เสมอ	+	

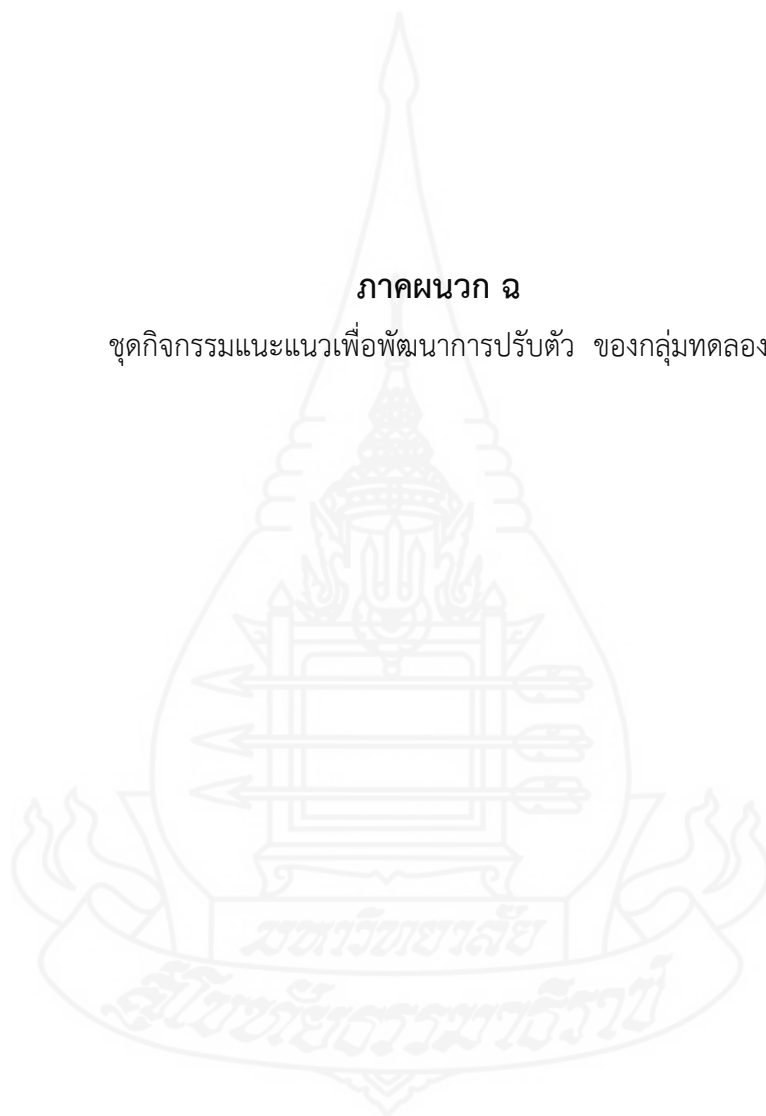
นิยามเชิง ปฏิบัติการ ของตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความคำถาม	ทิศทาง
3. การปรับตัว ด้านสังคม หมายถึง มี ความสามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างมีความสุข เห็นแก่ประโยชน์ ส่วนรวม มี ปฏิสัมพันธ์กับครู อย่างเหมาะสม มีความสุภาพ อ่อนน้อม สามารถเข้ากับ เพื่อนและทำงาน กลุ่มร่วมกันได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ ที่ดีกับเพื่อน แสดงความ คิดเห็นและ ยอมรับฟังความ คิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ในการทำงาน เข้าร่วมกิจกรรม ต่างๆ และ ปฏิบัติตาม กฎระเบียบของ โรงเรียนด้วย	ครั้งที่ 9 ใ้คำเสริมสร้างสามัคคี วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 2. เพื่อก่อให้เกิดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ ดีและเสริมสร้างความสามัคคีในการทำ กิจกรรม เทคนิค : เกม การทำกิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ 10 การทำงานเป็นทีม วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสามารถ อธิบายความหมาย ความสำคัญของ การทำงานเป็นทีมได้ 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึง ประโยชน์และความสำคัญของการ ทำงานเป็นทีม เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ วีดีโอ การทำกิจกรรมกลุ่ม การลงมือ ปฏิบัติ การระดมสมอง ครั้งที่ 11 ปฏิบัติตนอย่างไรให้น่ามอง วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงวิธีการ ปฏิบัติตนที่ดีต่อครู เพื่อน และโรงเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความร่วมมือใน การทำงานกลุ่ม เทคนิค : การบรรยายประกอบสื่อ วีดีโอ การลงมือปฏิบัติ การทำกิจกรรม กลุ่ม สถานการณ์จำลอง การระดม สมอง	31. ฉันมีความสุขที่ได้ เรียนที่นี่ + 32. ฉันสามารถเข้ากับ เพื่อนได้ดีทุกคน + 33. ฉันไม่ชอบเข้าร่วม กิจกรรมกับทางโรงเรียน - 34. ฉันปฏิบัติตาม กฎระเบียบของโรงเรียน ด้วยความเต็มใจ + 35. ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อทำ กิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่ สนิท - 36. ฉันรู้สึกว่าครูเป็นที่ ปรึกษาให้ฉันได้ + 37. ฉันชอบทำงานคน เดียวมากกว่าทำงานกลุ่ม - 38. ฉันยอมรับและรับฟัง ความคิดเห็นของทุกคน เมื่อทำงานร่วมกัน + 39. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับ ครูผู้สอนบางวิชา - 40. ฉันเต็มใจที่จะให้ ความร่วมมือในการ ทำงานกลุ่ม + 41. ฉันรักษากฎระเบียบ ของโรงเรียนอย่าง เคร่งครัด + 42. ฉันมักจะอยู่เฉย ๆ -	

นียมเชิง ปฏิบัติกร องตัวแปรตาม	ชุดกิจกรรมแนะแนว	ข้อความ	ทิศทาง
ความเต็มใจ	ครั้งที่ 12 บทสุดท้าย (ปัจฉิมนิเทศ) วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงพัฒนาการด้านการปรับตัวก่อนและหลังทำกิจกรรม 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ เทคนิค : เกม	เมื่อครูให้ฉันทำกิจกรรมที่ไม่ชอบ	
		43. ฉันมีจิตอาสาทำกิจกรรมส่วนรวมอยู่เสมอ	+
		44. ฉันเป็นที่รักของเพื่อน ๆ ทุกคน	+
		45. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคน	+



ภาคผนวก ฉ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ของกลุ่มทดลอง



คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาการปรับตัว ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี ซึ่งมีรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวโดย
ใช้วิธีการ หรือเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือและพัฒนา นักเรียน อย่างมีเหตุผล

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 12 กิจกรรม ใช้เวลาใน
การจัดกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 60 นาที ชุดกิจกรรมแนะแนวแต่ละชุด
กิจกรรมประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของกิจกรรม สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม กระบวนการดำเนิน
กิจกรรม โดยบางกิจกรรมจะมีใบงาน เอกสารความรู้เพิ่มเติมจากใบความรู้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

- ครั้งที่ 1 ก้าวแรกปฐมนิเทศ
- ครั้งที่ 2 กระจกส่องใจ
- ครั้งที่ 3 วัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด
- ครั้งที่ 4 เป้าหมายมีไว้พุ่งชน
- ครั้งที่ 5 เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก
- ครั้งที่ 6 รับผิดชอบดีไม่มีปัญหา
- ครั้งที่ 7 นิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ
- ครั้งที่ 8 วิธีการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน
- ครั้งที่ 9 ใ้คำเสริมสร้างความสามัคคี
- ครั้งที่ 10 การทำงานเป็นทีม
- ครั้งที่ 11 ปฏิบัติตนอย่างไรให้น่ามอง
- ครั้งที่ 12 บทสุดท้าย (ปัจฉิมนิเทศ)

ตารางที่ 4.8 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ก้าวแรกปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกลุ่มและเกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม
2	กระจกส่องใจ	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจคุณลักษณะที่ดีของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดภาคภูมิใจในตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น
3	วัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองและบอกคุณลักษณะต่าง ของตนทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับตนเอง ยอมรับความ แตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ 3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่ม มากขึ้น
4	เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความต้องการของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์คุณค่าในตนเองได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางเป้าหมายชีวิตของตนเองได้
5	เรียนอย่างมีความสุขตาม แผนการเรียนที่เลือก	1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแผนการเรียนที่ตนเอง เลือกเรียน 2. นักเรียนสามารถวางแผนด้านการศึกษาต่อใน ระดับอุดมศึกษาได้
6	รับผิดชอบดีไม่มีปัญหา	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักและเห็นคุณค่าของความ รับผิดชอบในการเรียน 2. เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน ให้มากขึ้น
7	นิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ	1. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะนิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จได้ 2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองและพัฒนาตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการวางแผนการเรียนและสร้าง อุปนิสัยที่ดีในการเรียนรู้

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
8	วิธีการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน	เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาในการเรียน และร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา
9	ใบคำเสริมสร้างสามัคคี	1. เพื่อให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น 2. เพื่อก่อให้เกิดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความสามัคคีในการทำกิจกรรม
10	การทำงานเป็นทีม	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสามารถอธิบายความหมาย ความสำคัญของการทำงานเป็นทีมได้ 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของการทำงานเป็นทีม
11	ปฏิบัติตนอย่างไรให้น่ามอง	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ดีต่อครู เพื่อน และโรงเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม
12	บทสุดท้าย (ปัจฉิมนิเทศ)	1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงพัฒนาการด้านการปรับตัวก่อนและหลังทำกิจกรรม 2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้



**ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน
ครั้งที่ 1 ก้าวแรกปฐมนิเทศ**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรม
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างกลุ่มและเกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม
2. กระดาษรูปหัวใจ จำนวน 40 แผ่น
3. ไหมพรม จำนวน 40 เส้น
4. ปากกา
5. ต้นไม้จำลอง จำนวน 1 ต้น
6. สมุดบันทึก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

1. ครูกล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น
3. ครูแจกตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฏระเบียบ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ครูและนักเรียนร่วมกันทำความเข้าใจและสร้างข้อตกลงภายในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

5. ให้นักเรียนทำความรู้จักกันจากกิจกรรม รู้จักฉันรู้จักเธอ โดยให้นักเรียนสัมภาษณ์ข้อมูล ส่วนตัวซึ่งกันและกัน เช่น ชื่อเล่น วันเกิด ความชอบ ฯลฯ
6. ครูใช้กิจกรรม ความเข้าใจ โดยแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ดวง และไหมพรม และให้นักเรียนเขียนชื่อ สิ่งที่คาดหวังจากกิจกรรม
7. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นำไปแขวนไว้กับต้นไม้ที่เตรียมไว้

ขั้นสรุปกิจกรรม

8. ครูสอบถามถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และสรุปเพิ่มเติมกิจกรรมในครั้งนี้เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพและสร้างความคุ้นเคย และให้นักเรียนทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ รวมถึงให้นักเรียนทราบวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป
9. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างความคุ้นเคย
2. ประเมินจากความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของครูและนักเรียนในการทำกิจกรรมแนะแนว



ครั้งที่ 2

กิจกรรม กระจกส่องใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจคุณลักษณะที่ดีของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ซองจดหมาย จำนวน 40 ซอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่าน
2. ให้นักเรียนดูกระจก และถามนักเรียนว่าเราส่งกระจกไปเพื่ออะไร จากนั้นให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมว่า เราใช้กระจกส่งดูรูปร่างหน้าตา ลักษณะที่มองเห็นจากภายนอก แต่เราเคยนึกถึงลักษณะที่ดีที่มีอยู่ภายในตัวเรากันบ้างหรือไม่

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยนับเลข 1-4 ใครนับเลขเดียวกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน และนั่งเป็นวงกลม
4. แจกซองจดหมายให้นักเรียนคนละ 1 ซอง ภายในซองจะมีกระดาษที่ตัดเป็นรูปกระจก เล็กๆ 5 แผ่น
5. ให้นักเรียนเขียนชื่อตนเองบนหน้าซองจดหมายและเขียนคุณลักษณะที่ดีของตนเองและจุดที่ควรปรับปรุงในตนเอง อย่างละ 3 ข้อ ลงในกระจกแผ่นที่ 1 และเก็บกระดาษแผ่นนั้นไว้ที่ตนเอง
6. จากนั้นให้นักเรียนส่งซองให้เพื่อนที่อยู่ด้านขวามือของตน เมื่อทุกคนได้รับซองของเพื่อนแล้ว ให้เขียนคุณลักษณะที่ดีของเพื่อนที่เป็นเจ้าของซองนั้น 3 ข้อ ลงไปในกระดาษที่มีอยู่ในซอง แล้วส่งซองวนไปให้ครบทุกคนในกลุ่ม
7. เมื่อนักเรียนได้รับซองที่มีชื่อตนเองกลับมา ให้แต่ละคนนำข้อความที่เพื่อนเขียนมาอ่าน เปรียบเทียบกับสิ่งที่ตนเขียนไว้ว่าตรงกันหรือไม่ อย่างไร
8. ให้นักเรียนเปรียบเทียบข้อดีของตนเองเขียนกับเพื่อนเขียนแล้วอภิปรายร่วมกัน ในหัวข้อต่อไปนี้

- คุณลักษณะที่ดีที่เพื่อนเขียนกับที่นักเรียนเขียนแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไรและจากที่เพื่อนเขียนนักเรียนรู้สึกอย่างไร
- นักเรียนเคยคิดถึงคุณลักษณะที่ดีของตนเองกับเพื่อนหรือไม่อย่างไร

ขั้นสรุปกิจกรรม

9. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้
10. ครูสรุปเพิ่มเติมให้แนวคิดแก่นักเรียนว่า คนเราทุกคนมีจุดดีจุดเด่นและจุดที่ควรปรับปรุงในตนเอง ผู้ที่ค้นพบและรู้จักตนเองได้นั้น จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี พอใจในการเป็นตัวของตัวเอง พัฒนาในจุดที่ต้องปรับปรุงของตนเองได้นั้น จะนำไปสู่การมองตนในด้านดีและเห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน ในเรื่องการเขียนคุณลักษณะที่ดีของตนเองและจุดที่ควรปรับปรุงในตนเอง และการเขียนคุณลักษณะที่ดีของเพื่อน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนจุดที่ควรปรับปรุง คุณลักษณะที่ดีของนักเรียนและจากที่เพื่อนเขียน



ครั้งที่ 3

กิจกรรม วัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองและบอกคุณลักษณะต่างของตนทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
3. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพตัวอย่างวัยรุ่นชาย-หญิง
2. ใบความรู้ เรื่อง วัยรุ่น วัยอลเวง
3. ใบงาน เรื่อง ความเปลี่ยนแปลงของฉัน
4. ใบความรู้ เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น
5. ใบงาน เรื่อง วัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูทักทายนักเรียนและพุดนำเรื่อง วัยรุ่นและคุณภาพวัยรุ่นหญิงชาย
3. ครูสอบถามความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกับนักเรียนเกี่ยวกับรูปภาพ

ขั้นตอนกิจกรรม

4. ให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้ เรื่อง วัยรุ่น วัยอลเวง และใบความรู้ เรื่องปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น

5. ให้นักเรียนแต่ละคนทำใบงาน เรื่อง ความเปลี่ยนแปลงของฉัน
6. ครูส่งนักเรียนนำเสนอใบงาน เรื่อง ความเปลี่ยนแปลงของฉันและอภิปรายร่วมกัน
7. จากนั้นให้นักเรียนแบ่งกลุ่มทำใบงาน เรื่องวัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด

ขั้นสรุปกิจกรรม

8. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนักเรียนมานำเสนองานหน้าชั้นเรียน

9. ครูและนักเรียนสรุปร่วมกันเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมถึงการปรับตัวเพื่อให้นักเรียนเข้าใจและยอมรับตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้

การประเมินผล

1. ตรวจใบงาน เช่น ตรวจความถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์ ความเรียบร้อยของใบงาน
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ เช่น ความสนใจในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม การร่วมอภิปราย และการทำงานกลุ่ม เกี่ยวกับเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



ตัวอย่าง ภาพวัยรุ่นชายหญิง



ใบความรู้ เรื่อง วัยรุ่น วัยอลล...

พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็พื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (ห้วนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation - การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวจน

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) สติปัญญา (Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึง ความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น แบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น ตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่าง วัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Erik Erikson อธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง Identity VS Role confusion)

2. ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image) คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้ความสนใจกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่น ๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

3. ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

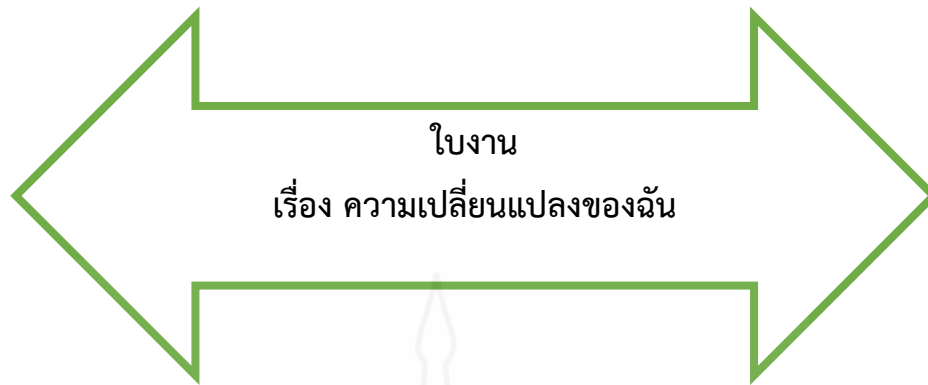
4. ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บิบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในช่วงวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้อายุรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)

5. การควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยว ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมีความ ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กาม วิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

6. จริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดกับข้อใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่ หรือ ครูอาจารย์ตรงๆอย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบ จริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป



คำชี้แจง

จากการศึกษาใบความรู้ เรื่องวัยรุ่น...วัยอลวน ให้นักเรียนสำรวจตนเองและบอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ

❖ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

❖ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอารมณ์

.....

.....

.....

.....

❖ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

.....

.....

.....

.....

ตัวฉันเอง

ใบความรู้ เรื่อง ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น มีดังนี้

1. ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบชั้น ๆ ลง ๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มาก ๆ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านเป็นอารมณ์ต่อกัน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น

วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็กๆน้อยๆ

2. ปัญหาการใช้สารเสพติด (substance use disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

3. ปัญหาทางเพศ (Sexual Problems)

- พฤติกรรมรักร่วมเพศ (homosexuality) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเอง

รักร่วมเพศ คือพฤติกรรมที่พึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน อาจมีการแสดงออกภายนอกให้เห็นชัดเจนหรือไม่ก็ได้

การรักษาผู้ที่เป็นรักร่วมเพศ มักไม่ได้ผล เนื่องจากผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักจะพอใจในลักษณะแบบนี้อยู่แล้ว การช่วยเหลือทำได้โดยการให้คำปรึกษาผู้ที่เป็นพ่อแม่ และผู้ป่วย เพื่อให้ปรับตัวได้ไม่รังเกียจลูกที่เป็นแบบนี้ และผู้ป่วยแสดงออกเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนมีการรังเกียจต่อต้านจากคนใกล้ชิด

การป้องกันภาวะรักร่วมเพศ ทำได้โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่เพศเดียวกับเด็ก เพื่อให้มีการถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก

- การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) ในวัยรุ่นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ การทำไม่ควรหมกมุ่นมากจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่เหมาะสม หรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ

- การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (sexual relationship) มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยังคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

- ปัญหาบุคลิกภาพ (personality problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามากๆเรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorders)

- ความประพฤตินอกกฎ (conduct disorder) คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย ฉ้อโกง ดึงชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกเร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหก หลอกหลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กับปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์

การรักษาควรรีบทำทันที เพราะการปล่อยไว้นาน จะยิ่งเรื้อรังรักษายาก และกลายเป็นบุคลิกภาพแบบอันธพาล (Antisocial personality disorder)

การป้องกันปัญหาวัยรุ่น

1. การเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น
2. การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
3. การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาคิดถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
4. การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคมดี
5. การฝึกให้เด็กมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

ที่มา : http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm

ใบงาน
เรื่อง วัยรุ่นไม่วุ่นอย่างที่คิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ โดยใช้มิติของกลุ่ม

<p>ปัญหาการเปลี่ยน ทางกาย</p>	<p>ปัญหาจากมิติของกลุ่ม</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>แนวทางแก้ไข</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ปัญหาการเปลี่ยนทาง จิตใจ อารมณ์</p>	<p>ปัญหาจากมิติของกลุ่ม</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>แนวทางแก้ไข</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>ปัญหาการเปลี่ยนทาง สังคม</p>	<p>ปัญหาจากมิติของกลุ่ม</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>แนวทางแก้ไข</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

ครั้งที่ 4

กิจกรรม เป้าหมายมีไว้พุ่งชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสำรวจความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์คุณค่าในตนเองได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนเป้าหมายชีวิตของตนเองได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอ เรื่อง อยากรับเป็นนักบินอวกาศ
2. คลิปวิดีโอกระทิงแดง เรื่อง นักแข่งรถ (เป้าหมายมีไว้พุ่งชน)
3. ใบงาน เรื่อง เป้าหมายของฉัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูเปิดคลิปวิดีโอ เรื่อง อยากรับเป็นนักบินอวกาศ และ นักแข่งรถ จากนั้นให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกร่วมกัน
3. ครูสรุปเพิ่มเติมโดยยกตัวอย่าง การที่นักเดินทางจะเดินทางไปไหนสักที่ จะต้องวางแผนที่ และเข็มทิศนำทางเช่นเดียวกับการดำเนินชีวิต การเรียน การทำงานก็ต้องมีเป้าหมายเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้

ขั้นดำเนินการ

4. ครูให้นักเรียนสำรวจตนเองในด้านต่างๆเพื่อเขียนลงในใบงาน เรื่อง เป้าหมายของฉัน
5. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอเป้าหมายของตนเองหน้าชั้นเรียน
6. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเป้าหมายของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร และแสดงความคิดเห็นว่า การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญอย่างไรและควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

ขั้นสรุปกิจกรรม

7. ครูให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
8. ครูสรุปเพิ่มเติมและให้ข้อคิดกับนักเรียนว่า การกำหนดเป้าหมายของชีวิตเป็นสิ่งสำคัญจะต้องมีความชัดเจนและต้องใช้ความพยายามเพื่อที่จะทำให้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

การประเมินผล

1. สืบเนื่องจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องเป้าหมาย
2. ตรวจสอบงาน เรื่อง เป้าหมายของฉัน



ตัวอย่างคลิปวิดีโอ เรื่อง อยากรบินอวกาศ



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=q5j3xEt0z4E>

ตัวอย่างคลิปวิดีโอกระทิงแดง เรื่อง นักแข่งรถ (เป้าหมายมีไว้พุ่งชน)



ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=SfedOQFF_8

ใบงาน เรื่อง เป้าหมายของฉัน

ให้นักเรียนระบุสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ลงในใบงาน

1. สิ่งที่ทำได้ดีที่สุด 3 ประการ
2. สถานที่ที่ชอบไปหรือไปแล้วสบายใจ
3. สิ่งที่เป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในชีวิต
4. บุคคล 3 คนที่มีอิทธิพลต่อชีวิต

นักเรียน

5. สิ่งที่นักเรียนอยากทำ หากมีชีวิตเพียง 1 ปี
6. คุณงามความดีที่อยากให้ใครๆ พูดยถึง เมื่อจากไปแล้ว 3 ประการ

1.	2.
3.	4.
5.	6.

ฉันรู้แล้วว่า ชีวิตฉันต้องการอะไร ฉันจะตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ในระยะ 3 ปี ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 5

กิจกรรม เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับแผนการเรียนที่ตนเองเลือกเรียน
2. นักเรียนสามารถวางแผนด้านการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง คุณสมบัติพื้นฐานแผนการเรียนและแนวทางการศึกษาต่อ
2. ใบงาน เรื่อง เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูสนทนากับนักเรียนถึงเหตุผลที่เลือกเรียนในแผนการเรียนและแนวทางในการศึกษาต่อและ

ประกอบอาชีพ

3. นักเรียนยกตัวอย่างไอดอลที่เป็นตัวอย่างด้านการเรียนตามแผนการเรียนที่เลือก

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง คุณสมบัติพื้นฐานแผนการเรียนและแนวทางการศึกษาต่อ
5. นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก

ขั้นสรุปกิจกรรม

6. ครูสุ่มนักเรียนออกมานำเสนอใบงานหน้าชั้นเรียนและอภิปรายร่วมกัน
7. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม เกี่ยวกับเรื่อง การเรียนอย่างมีความสุขในแผนการเรียนที่เลือก
2. ตรวจใบงาน เรื่อง เรียนอย่างมีความสุขตามแผนการเรียนที่เลือก

ใบความรู้ เรื่อง คุณสมบัติพื้นฐานแผนการเรียนและแนวทางการศึกษาต่อ

คุณสมบัติพื้นฐานของคนที่จะเรียนแผนการเรียนต่าง ๆ และแนวทางการศึกษาต่อ มีดังนี้

แผนการเรียนวิทยาศาสตร์- คณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ

ควรมีพื้นฐานความรู้ที่ดี ทางวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มีนิสัยเป็นคนช่างสังเกต ชอบศึกษา ค้นคว้า ทดลอง วิเคราะห์ และชอบแก้ปัญหาต่างๆ มีความถนัดในการคิดคำนวณอย่างคล่องแคล่ว นอกจากนั้นก็ยังต้องมีสนใจที่จะศึกษาต่อ ในคณะทางสายวิทยาศาสตร์ สาธารณสุข แพทย์ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ สถิติศาสตร์ บริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์ เกษตรศาสตร์ ประมง ครุศาสตร์ และศึกษาศาสตร์ [คหกรรม วิทยาศาสตร์]

แผนการเรียนคณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ หรือ ศิลป์-คำนวณ

ควรมีพื้นฐานความรู้ที่ดีในวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และสังคมศึกษา มีนิสัยเป็นคนรักการอ่าน การสำรวจ การวิจัย รวมถึงใส่ใจสุขภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ชอบการวางแผน ติดตามการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก ขณะเดียวกันก็มีแนวคิดที่จะสนใจศึกษาต่อในคณะด้านเศรษฐศาสตร์ บัญชี บริหารธุรกิจ ปรัชญา นิเทศศาสตร์ วารสารศาสตร์ สื่อสารมวลชน มนุษยวิทยา สังคมวิทยา รัฐศาสตร์ นิติศาสตร์ อักษรศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ ศิลปศาสตร์ จิตวิทยา สังคมสงเคราะห์ ครุศาสตร์ และศึกษาศาสตร์ [ด้านธุรกิจ พลศึกษา และการศึกษานอกระบบ]

แผนการเรียนภาษาอังกฤษ ,ฝรั่งเศส , เยอรมัน หรือ ศิลป์-ภาษา

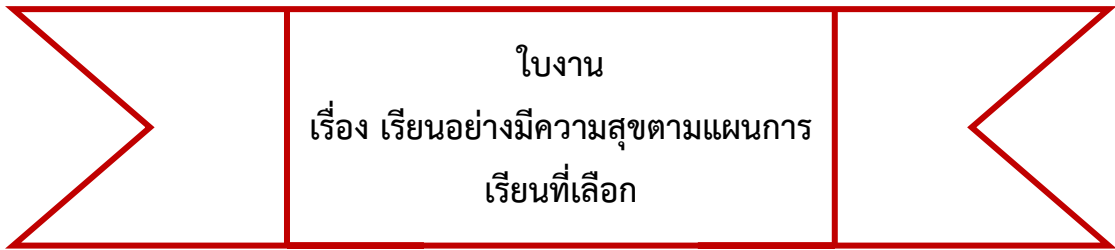
ควรมีพื้นฐานความรู้ที่ดีในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคม มีนิสัยเป็นคนรักการอ่าน ชอบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น มีความคล่องตัวในการเขียน หรือพูดโต้ตอบ กล้าแสดงออก ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกได้ดี ในอนาคตมีความฝันที่จะ เรียนต่อในคณะด้านมนุษยศาสตร์ ศิลปศาสตร์ อักษรศาสตร์ โบราณคดี บรรณารักษศาสตร์ สารนิเทศน์ นิเทศศาสตร์ วารสารศาสตร์ สื่อสารมวลชน นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ ครุศาสตร์ และศึกษาศาสตร์ [ด้านภาษา - สังคม]

แผนการเรียนภาษาอังกฤษ-ภาษาไทย-สังคมศึกษา หรือ ศิลป์-สังคม

ควรมีพื้นฐานมากๆ ใน วิชาภาษาไทย สังคมศึกษา ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ มีนิสัยเป็นคนชอบการแสดงออก ด้านความสามารถ ชอบสังคม ชอบพบปะพูดคุย ชอบเสนอความคิดเห็น ชอบช่วยเหลือ สายศิลป์ – ภาษานี้จะเหมาะสำหรับน้อง ๆ ที่อยากจะเรียนต่อทางด้าน มัณฑนศิลป์ ศิลปกรรม นิเทศศาสตร์ นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ โบราณคดี อักษรศาสตร์ สังคมสงเคราะห์ บรรณารักษศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ ครุศาสตร์ และศึกษาศาสตร์

ที่มา : <https://www.truelookpanya.com>





1. วิเคราะห์ตนเองตามคุณสมบัติตนเองสอดคล้องกับแผนการเรียนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีความคาดหวังว่าจะศึกษาต่อในคณะอะไร สาขาใด ให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

3. บุคคลต้นแบบทางการเรียนของนักเรียน คือใคร เพราะอะไรนักเรียนเลือกบุคคลเหล่านั้นเป็นต้นแบบ

.....

.....

.....

.....

.....

4. ข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 6

กิจกรรม รับผิดชอบดีไม่มีปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักและเห็นคุณค่าของความรับผิดชอบในการเรียน
2. เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนให้มากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง การเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเรียน
2. ใบงาน เรื่อง เริ่มเข้าใจ นำไปสู่จุดหมาย

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูกล่าวทักทายและเริ่มกิจกรรมโดยตั้งคำถามให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดง

ความคิดเห็นในประเด็นทำอย่างไรให้ความฝันกลายเป็นความจริง

3. ครูพูดสร้างแรงจูงใจกับนักเรียนว่าความฝันของนักเรียนทุกคนจะเป็นจริงได้ ถ้านักเรียนมีความตั้งใจและรับผิดชอบการเรียนของตนเองให้ดีที่สุด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเรียน
5. ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง เริ่มให้เข้าใจนำไปสู่จุดหมาย

ขั้นสรุปกิจกรรม

6. สุ่มนักเรียนนำเสนองานจากใบงาน
7. ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมร่วมกัน

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม เกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียน

ใบความรู้

เรื่อง การเสริมสร้างความรับผิดชอบในการเรียน

ความรับผิดชอบในการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถจัดการตนเองเกี่ยวกับการเรียน สามารถปฏิบัติภารกิจด้านการเรียนของตนเองได้ ยอมรับผลการกระทำที่เกิดขึ้นจากการเรียนของตนเองทั้งด้านที่ดีและไม่ดี พยายามปรับปรุงการเรียนให้ดีขึ้น โดยใช้วิธีการที่เหมาะสม ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียนตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน 4 ด้าน ประกอบด้วย

1. ตระหนักและเห็นคุณค่า หมายถึง การเห็นความสำคัญและความจำเป็นของความรับผิดชอบในการเรียน รู้จักคุณค่าของการเรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหาและมีแนวทางแก้ปัญหาการเรียน และพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนได้
2. วิเคราะห์และกำหนดเป้าหมาย หมายถึง การรู้จักวิเคราะห์วิธีการหรือแนวทางของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียน วิเคราะห์นิสัยการเรียนที่ดีและนิสัยการเรียนที่ต้องปรับปรุงของตนเอง รู้จักกำหนดเป้าหมายในการเรียนอย่างชัดเจนและสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานที่ทำได้
3. วางแผนและดำเนินการตามแผน หมายถึง การรู้จักวางแผนและดำเนินการตามแผนการเรียน สามารถใช้ทักษะที่จำเป็นในการเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจให้มีความพร้อมสำหรับการเรียน มีความเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในการเรียน
4. ยอมรับและปรับปรุง หมายถึง การยอมรับผลการเรียนที่เกิดขึ้น มีวิธีการปรับปรุงผลการเรียน สามารถสร้างกำลังใจในการเรียน และควบคุมตนเองให้พัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนได้

ที่มา : คู่มือการเสริมสร้างวินัยนักเรียนในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ด้านความรับผิดชอบและการตรงต่อเวลา สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ใบงาน
เรื่อง เริ่มให้เข้าใจนำไปสู่จุดหมาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

ความฝันของฉัน
.....
.....
.....

ความฝันจะเป็นจริงเมื่อฉัน...
.....
.....
.....

ข้อตกลง
.....
.....
.....
.....

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
.....
.....
.....

ครั้งที่ 7

กิจกรรม นิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะนิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จได้
2. เพื่อให้นักเรียนประเมินตนเองและพัฒนาตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนได้มีการวางแผนการเรียนรู้และสร้างอุปนิสัยที่ดีในการเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. ใบงาน สรุพนิสัยสู่ความสำเร็จ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูให้นักเรียนนึกถึงประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองที่ผ่านมา
3. ครูถามนักเรียนว่าแต่ละคนให้ความหมายของคำว่าสำเร็จไว้อย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มบอกลักษณะนิสัยที่จะนำไปสู่

ความสำเร็จเพิ่มเติมลงไป

5. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุปกิจกรรม

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และสามารถนำไปใช้ในการปรับตัวการเรียนและการทำงานได้อย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม เกี่ยวกับ ลักษณะนิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 8

กิจกรรม วิธีการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาในการเรียน และร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวน 40 แผ่น
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูทักทายและสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับอุปสรรคที่ทำให้นักเรียนมีปัญหาทางการเรียน

เรียน

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

3. ครูแจกกระดาษ A4 ให้กับนักเรียนแต่ละคน เขียนสาเหตุที่คิดว่าเป็นอุปสรรคขัดขวางตนเอง ทำให้เรียนไม่ดี เช่น ความจำไม่ดี เข้าใจช้า เป็นต้น
4. ให้นักเรียนพลิกกระดาษไปอีกด้าน ระบุทักษะและความสามารถต่างๆที่ต้องใช้เพื่อให้เรียนดีขึ้น

ดีขึ้น

5. นำข้อเขียนของทุกคนมารวมกัน เพื่อพิจารณาทั้งจุดอ่อนและจุดแข็ง
6. ให้ทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องปัญหาที่พบในการเรียน และวิธีแก้ไขปัญหา
7. ให้ทุกคนช่วยกันระบุทักษะที่คิดว่าจำเป็นต้องใช้ในการเรียน

ขั้นสรุปกิจกรรม

8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นว่าจะพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการเรียนได้อย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน

2. สืบเสาะจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพ
ด้านการเรียน



ครั้งที่ 9

กิจกรรม ใ้คำเสริมสร้างสามัคคี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
2. เพื่อก่อให้เกิดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเสริมสร้างความสามัคคีในการทำกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

Application Chayen ในโทรศัพท์มือถือ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูกล่าวทักทายนักเรียน พร้อมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
3. ครูนำเข้าสู่กิจกรรม ใ้คำเสริมสร้างสามัคคี โดยให้นักเรียนใช้ความกระตือรือร้นของ

ตนเองในการร่วมกิจกรรมให้เต็มศักยภาพ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยจับฉลากจากหมวดหมู่ต่อไปนี้ ชนิดของสัตว์ , ชื่อจังหวัด และชื่อดอกไม้
5. ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนมาเป็นคนทนาย 1 คน โดยให้ถือโทรศัพท์มือถือไว้บนศีรษะ ซึ่งเป็นคำเฉลย และสมาชิกที่เหลือเป็นคนใ้คำต่างๆที่เกี่ยวกับคำเฉลย ภายในเวลาที่กำหนด ต้องตอบให้ได้มากที่สุด กลุ่มไหนตอบได้มากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ โดยผลัดกันเล่นรอบละกลุ่ม กลุ่มละ 3 รอบ ซึ่งแต่ละรอบคำทายจะเปลี่ยนไปตามหมวดหมู่ เช่น หมวดนก ร้องเกาหลี่ หมวดเพลงไทย หมวดสถานที่ท่องเที่ยว หมวดประวัติศาสตร์ เป็นต้น

6. เมื่อเล่นครบทุกกลุ่มแล้ว ครูประกาศผลคะแนนกลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงสุด

ขั้นสรุปกิจกรรม

7. ครูสอบถามนักเรียนว่าสิ่งใดที่ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และให้นักเรียนเปรียบเทียบกับตนเองในความสำเร็จด้านต่างๆ เช่น ด้านการเรียน ว่ามีวิธีการทำอย่างไรตามที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ใ้คำเสริมสร้างสามัคคี
8. ครูสรุปเพิ่มเติม จะเห็นได้ว่า ในการทำกิจกรรมนั้นจะไม่สำเร็จเลยถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่ม ไม่ช่วยกัน นักเรียนได้ใช้ความกระตือรือร้นของตนเอง มีความสามัคคีร่วมมือร่วมใจในการทำ

กิจกรรม เพื่อที่จะให้กลุ่มของตนเองเป็นฝ่ายชนะ บางครั้งอาจจะมีอุปสรรคบ้าง แต่นักเรียนก็สามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน เกี่ยวกับความสามัคคี



ครั้งที่ 10

กิจกรรม การทำงานเป็นทีม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและสามารถอธิบายความหมาย ความสำคัญของการทำงานเป็นทีมได้
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงประโยชน์และความสำคัญของการทำงานเป็นทีม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กาว จำนวน 5 อัน
2. กรรไกร จำนวน 5 อัน
3. กระดาษแข็งสีน้ำตาล จำนวน 5 แผ่น
4. กระดาษสี จำนวน 5 แผ่น
5. รูปสินค้า (โบรชัวร์สินค้า)
6. ปากกาเมจิก จำนวน 5 แท่ง
7. สติกเกอร์รูปหัวใจ จำนวน 40 ดวง
8. คลิปวิดีโอ เรื่อง การทำงานเป็นทีม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูพูดทักทายนักเรียนและถามคำถามว่า นักเรียนคิดว่าสิ่งมีชีวิต 3 ชนิด ได้แก่ มด ผึ้ง คน มีอุปนิสัยเหมือนกันอย่างไร นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ครูเปิดคลิปวิดีโอ การทำงานเป็นทีม พร้อมทั้งช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน และจับรูปสินค้าคนละ 1 ชิ้น
5. ครูแจกกระดาษแข็งสีน้ำตาลให้นักเรียนกลุ่มละ 1 แผ่น
6. ครูชี้แจงรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้ ให้นักเรียนร่วมกันออกแบบโบรชัวร์ของร้านตัวเอง มีองค์ประกอบ ได้แก่ ชื่อร้าน ราคาสินค้า พร้อมทั้งตกแต่งให้ดึงดูดความสนใจ โดยกำหนดว่าห้ามนักเรียนพูดปรึกษากันและห้ามถามคำถามจนกว่าจะออกแบบผลงานเสร็จ
7. ครูสังเกตการณ์ในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรมและจดบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน

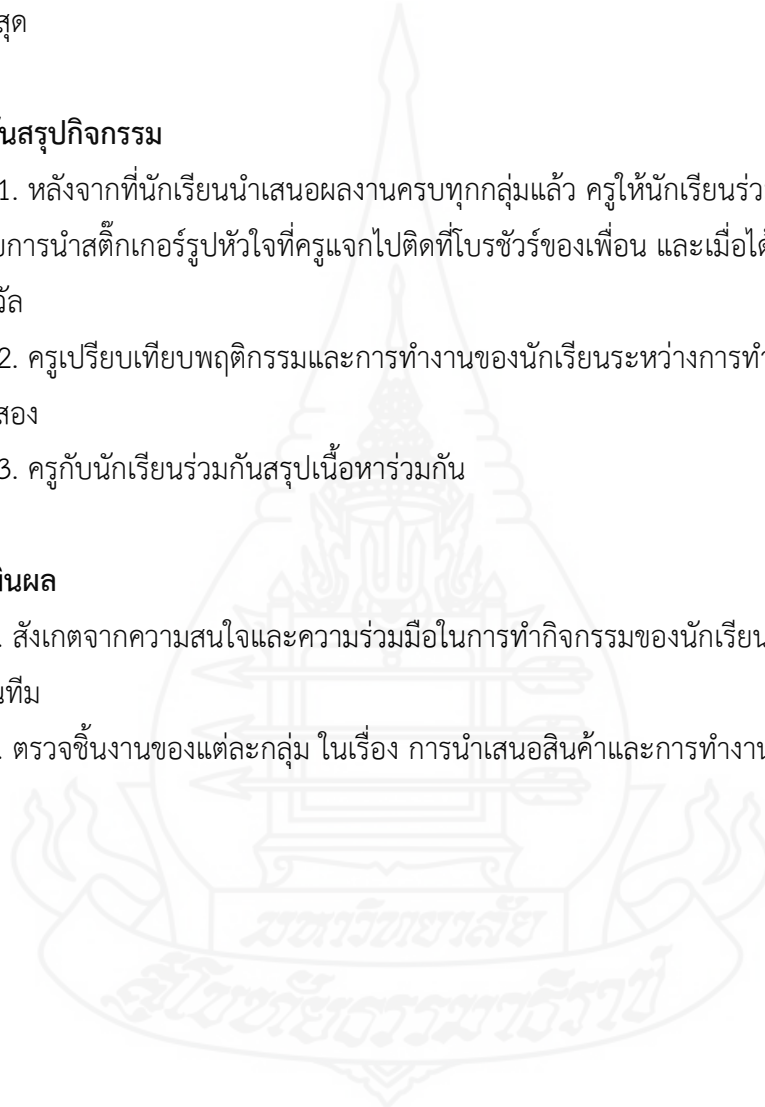
8. เมื่อครบกำหนดเวลา ครูให้นักเรียนบอกความรู้สึกจากการทำกิจกรรมโดยไม่ปรึกษากัน
9. ครูให้โอกาสนักเรียนทำกิจกรรมใหม่อีกครั้งโดยแจกอุปกรณ์ชุดใหม่และให้นักเรียนปรึกษากันได้
10. ครูสังเกตการณ์ในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรมและจดบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน
10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอสินค้าของร้านผ่านโบรชัวร์ โดยนำเสนอให้น่าสนใจที่สุด

ขั้นสรุปกิจกรรม

11. หลังจากที่นักเรียนนำเสนอผลงานครบทุกกลุ่มแล้ว ครูให้นักเรียนร่วมกันโหวตโบรชัวร์ในดวงใจ โดยการนำสติ๊กเกอร์รูปหัวใจที่ครูแจกไปติดที่โบรชัวร์ของเพื่อน และเมื่อได้กลุ่มที่ชนะแล้ว ครูก็มอบรางวัล
12. ครูเปรียบเทียบพฤติกรรมและการทำงานของนักเรียนระหว่างการทำกิจกรรมครั้งแรกและครั้งที่สอง
13. ครูกับนักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาร่วมกัน

การประเมินผล

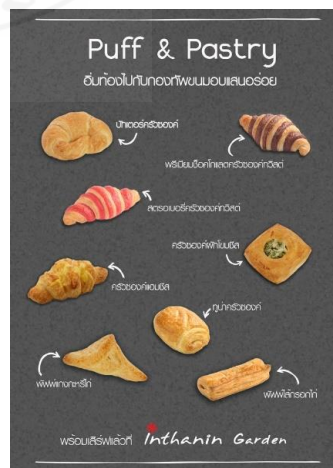
1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน เกี่ยวกับ การทำงานเป็นทีม
2. ตรวจสอบงานของแต่ละกลุ่ม ในเรื่อง การนำเสนอสินค้าและการทำงานเป็นทีม



ภาพตัวอย่าง โบรชัวร์สินค้า



Size 9x21
Leftlet Discount



ภาพตัวอย่าง คลิปวิดีโอ การทำงานเป็นทีม



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=qM36lfcer54&t=59s>

ครั้งที่ 11

ปฏิบัติตนอย่างไรให้น่ามอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ดีต่อครู เพื่อน และโรงเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษบรู๊ฟ
2. ปากกาเมจิกหลากสี
3. คลิปวิดีโอ ครูไอซ์ ผู้พิการทางสายตา
4. คลิปวิดีโอ เรื่อง เพื่อน

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูเปิดวิดีโอครู ไอซ์ ผู้พิการทางสายตา และวิดีโอไทยประกันชีวิต เรื่องเพื่อน ให้นักเรียนดู และร่วมกันอภิปราย ในตัวอย่างหัวข้อต่อไปนี้
 - นักเรียนมีความคิดเห็นกับวิดีโอนี้อย่างไรบ้าง
 - นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติตนต่อครูอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยใช้วิธีการนับเลข
4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับฉลากหัวข้อที่จะนำเสนอเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ดี ดังนี้
 1. วิธีการปฏิบัติต่อเพื่อน
 2. วิธีการปฏิบัติต่อครู
 3. วิธีการปฏิบัติต่อโรงเรียน

ขั้นสรุปกิจกรรม

5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดวิธีการนำเสนอโดยบทบาทสมมติและการสรุปลงในกระดาษบรู๊ฟ
6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

การประเมินผล

1. สืบเสาะจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนต่อเพื่อน ครู และโรงเรียน
2. ตรวจสอบผลงานการเขียนวิธีการปฏิบัติต่อครู เพื่อน โรงเรียนของแต่ละกลุ่ม



ภาพตัวอย่าง คลิปวิดีโอ เรื่อง ครูไอซ์ ผู้พิการทางสายตา



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=iOFH36xzwk>

ภาพตัวอย่าง คลิปวิดีโอ เรื่อง เพื่อน



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=DgzYn0MRVk0>

ครั้งที่ 12
บทสุดท้าย (ปัจฉิมนิเทศ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงพัฒนาการด้านการปรับตัวก่อนและหลังทำกิจกรรม
2. เพื่อสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. กระดาษรูปหัวใจของแต่ละคนจากกิจกรรมครั้งที่ 1
3. ไหมพรม
4. ปากกา
5. ต้นไม้จำลอง 1 ต้น

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูทักทายนักเรียนแล้วถามถึงสิ่งที่ได้นำไปใช้จากกิจกรรมที่ผ่านมา จากนั้นแจกกระดาษรูปหัวใจ ให้นักเรียนคนละ 1 ดวง ให้เขียนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม ความประทับใจจากการร่วมกิจกรรม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ครูให้นักเรียนหยิบกระดาษรูปหัวใจของแต่ละคนจากกิจกรรมครั้งที่ 1 มาและให้ดูสิ่งที่คาดหวังกับสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและสอบถามถึงความสอดคล้องว่าเป็นอย่างไร

ขั้นสรุปกิจกรรม

4. ครูสรุปเพิ่มเติมในแต่ละกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมที่ผ่านมา
5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม
6. ครูสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมที่ได้จัดไปทั้ง 12 ครั้ง เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้และมีประโยชน์อย่างไร
7. ครูให้นักเรียนทำแบบวัดการปรับตัว

การประเมินผล

ประเมินจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวศิริพร วรรณาศรี
วัน เดือน ปีเกิด	30 มีนาคม 2533
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลศิริราช
ประวัติการศึกษา	การศึกษาระดับบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ.2555 การศึกษามหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2563
สถานที่ทำงาน	พ.ศ.2558 – 2563 ครูผู้ช่วย โรงเรียนอุทัยวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี พ.ศ.2563 – ปัจจุบัน ครู โรงเรียนอ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม จังหวัดอ่างทอง

