

ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถ ในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง¹

ปภาวระวี เทียนมี² และรุ่งแสง อรุณไพโรจน์³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง 2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 9 ห้องเรียน นักเรียนทั้งหมด 360 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยนำห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยของแบบวัดการปรับตัวต่ำสุดมา 2 ห้อง มาดำเนินการสุ่มจัดกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนแบบวัดการปรับตัว และแบบบันทึกการเรียนรู้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย (ค่าสถิติที) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง มีคะแนนการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : 1. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน 2. การปรับตัว

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล : panrawee0210@gmail.com

³ รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

The effects of a Learner Development Program on the Ability of Adjustment of Mathayomsuksa 1 students at Mattayom Wat Bungthonglang School

Panrawee Tienmee⁴ and Rungsang Arunpairojana⁵

Abstract

The purposes of this research were: 1) to Development the Learner Development Program on the Ability of Adjustment of Mathayomsuksa 1 Students at Mattayom Wat Bungthonglang School. 2) to enhancement of a Learner Development Program on the Ability of Adjustment of Mathayomsuksa 1 Students at Mattayom Wat Bungthonglang School. This research was the quasi experimental research. The populations were 360 students in 9 classrooms of Mathayomsuksa 1 in the first semester, academic year 2014, Mattayom Wat Bungthonglang School. Two classrooms with the lowest the Adjustment mean scores were purposively selected and randomly assigned to form the experimental and the control groups. The experimental group participated in the Adjustment Program for 12 sessions, 50 minutes per session. The instruments used in this research were: Learner Development Program, the Ability of Adjustment Test, the Student's Self-Report in each session. The data was analyzed by Mean, Standard Deviation, t-test. The results showed that: 1) The Students of Mathayomsuksa 1 at Mattayom Wat Bungthonglang School. Who participated in a Learner Development Program scored higher on the Adjustment test than their pretest scores at the .05 level after the experiment. 2) After the experiment, the Ability of Adjustments scores of the experimental group were significantly higher than their pretest scores at the .05 level. 3) After the experiment, the experimental group scored significantly higher on the Ability of Adjustment than the control group at the .05 level.

Keywords: 1. A Learner development program 2. The Adjustment.

⁴ Student in master of Educational Psychology and Guidance, Kasetsart University, Bangkok, Thailand. Email address: panrawee0210@gmail.com

⁵ Associate Professor at Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok, Thailand.

บทนำ

ระบบการศึกษาของประเทศไทย ได้กำหนดการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานให้สอดคล้องกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และวิทยาการที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้เรียนมีศักยภาพตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (Ministry of Education, 2010) มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ได้แบ่งการจัดการศึกษาออกเป็น 3 ช่วงชั้น คือ ชั้นประถมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากระบบการศึกษาที่แบ่งการจัดการศึกษาออกตามช่วงชั้นซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการในปี พ.ศ. 2555 พบว่า จำนวนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำแนกตามสังกัด มีดังนี้ โรงเรียนที่เปิดสอนถึงระดับประถมศึกษา มีทั้งหมด 21,436 โรงเรียน โรงเรียนที่เปิดสอนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีทั้งหมด 6,974 โรงเรียน และโรงเรียนที่เปิดสอนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีทั้งหมด 2,548 โรงเรียน (Office of the Basic Education Commission of Thailand 2013) จากข้อมูลดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ในประเทศไทย โรงเรียนที่เปิดสอนในระดับประถมศึกษา มีจำนวนมากกว่าโรงเรียนที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย แต่พระราชบัญญัติการศึกษา พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม 2545 มาตรา 17 ระบุว่า ให้มีการศึกษาภาคบังคับจำนวนเก้าปี โดยให้เด็กซึ่งมีอายุย่างเข้าปีที่เจ็ด เข้าเรียนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐานจนอายุย่างเข้าปีที่สิบหก ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาต่อที่โรงเรียนเดิมหรือการเปลี่ยน ดังนั้นจากข้อมูลดังกล่าว ยังแสดงถึงว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ มักจะต้องเปลี่ยนสถานศึกษาเพื่อศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากความจำเป็นในการเปลี่ยนสถานศึกษา ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จะต้องเผชิญกับการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงทั้งปัจจัยภายในและภายนอกอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงภายในอาจเกิดจาก พัฒนาการของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากการคาบเกี่ยวของช่วงวัย จากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากปัจจัยภายนอก อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของลักษณะการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาที่มีเนื้อหาเป็นนามธรรมและซับซ้อนขึ้น จำต้องอาศัยการศึกษาเพิ่มเติมด้วยตนเองมากขึ้น ในกรณีที่นักเรียนต้องย้ายสถานศึกษาจากโรงเรียนประถมศึกษาไปสู่

โรงเรียนมัธยมศึกษาซึ่งเป็นโรงเรียนที่จะต้องรองรับนักเรียนที่มาจากโรงเรียนประถมศึกษาที่หลากหลายและมีลักษณะแตกต่างกัน นักเรียนยิ่งจำเป็นจะต้องเรียนรู้หรืออาจต้องอาศัยความพยายามเป็นอย่างมากในการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ทางกายภาพและทางสังคมรวมถึงการสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในสังคมใหม่ที่มีความแตกต่างกันทั้งในด้านลักษณะนิสัย อารมณ์ สติปัญญา ภูมิหลังของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น นักเรียนที่มีทักษะความสามารถในการปรับตัวให้มีสัมพันธภาพเข้ากับผู้อื่นได้นั้นจะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อันจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ส่งผลให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียน แต่ในทางตรงกันข้าม หากนักเรียนไม่สามารถรับมือกับการปรับตัวที่เกิดขึ้นได้ ก็จะส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยว มีพฤติกรรมที่แยกตัว หลีกหนีจากสังคม ไม่มีความสุขกับโรงเรียน ไม่อยากไปโรงเรียน และที่สำคัญคือ นักเรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีทั้งต่อเพื่อนและต่อการเรียน อันจะนำไปสู่การขาดเรียน การออกจากโรงเรียนกลางคัน ซึ่งจะมิผลกระทบโดยตรงในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนต่อไปในอนาคต

นอกจากนี้ จากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ยังแสดงถึงข้อมูลของจำนวนนักเรียนที่ออกจากสถานศึกษากลางคันของระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงที่มีตัวเลขมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอื่นๆ โดยมีเหตุผลมาจากปัจจัยหลายประการ คือ ฐานะยากจน มีปัญหาครอบครัว สมรสแล้ว มีปัญหาในการปรับตัว ต้องคดีถูกจับ เจ็บป่วยอุบัติเหตุ อพยพตามผู้ปกครอง และหาเลี้ยงครอบครัว หากแต่ปัจจัยหลักสำคัญที่ทำให้นักเรียนต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน คือ ปัญหาในการปรับตัว โดยเฉพาะในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปรับตัวนั้น อาจเกิดได้ทุกช่วง ทุกเพศทุกวัย แต่ช่วงวัยรุ่น ถือได้ว่าเป็นวัยวิกฤตของการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นๆ ดังที่ Malinee Jutopama (2010) ได้กล่าวถึงการปรับตัวของวัยรุ่นว่ามีสาเหตุมาจาก ช่วงความเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจากเด็กสู่วัยหนุ่มสาว ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิดความอ่าน เนื่องจากความเจริญของสมองที่มีมากขึ้น ความสัมพันธ์ทางสังคมขยายขอบเขตออกไป ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยสำคัญของชีวิตที่จะประสบกับความยุ่งยากหรือวิกฤตการณ์ในการปรับตัวได้มากที่สุดวัยหนึ่ง แต่หากถ้ามีทักษะในการปรับตัวที่ดี ก็จะส่งผลดี ไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการเรียน ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น

ดังนั้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กล่าวได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งหากได้รับการส่งเสริม และพัฒนาด้านการปรับตัวอย่างถูกวิธี ก็จะช่วยลดปัญหาการปรับตัวเมื่อต้องเลื่อนในระดับชั้นที่สูงขึ้นได้

ในการพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในโรงเรียนนั้น สามารถทำได้หลายวิธีการ เช่น การให้คำปรึกษา การเข้าค่าย เป็นต้น แต่สาเหตุที่ผู้วิจัยนำทักษะชีวิตมาใช้เพื่อพัฒนานักเรียน เพราะทักษะชีวิตมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการพัฒนาความสามารถของมนุษย์อย่างเต็มประสิทธิภาพ ที่ไม่จำกัดแค่การเรียนรู้รายวิชาต่างๆ ในห้องเรียนเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาทั้งองค์ความรู้และทักษะชีวิตควบคู่กัน อันจะส่งผลให้มีความสามารถที่ทำให้รู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักการอยู่ร่วมกันกับสังคมและสิ่งแวดล้อมในชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ (Wanida Kaomongkong Akesangsri, 2006) โดยที่ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบหลายทักษะด้วยกันแต่ UNESCO (2008) ได้กล่าวว่า ในกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ นั้น สามารถปรับเปลี่ยนได้โดยยึดตามหลักของวัฒนธรรมและความต้องการของนักเรียน ในตามแต่บริบทของสถานที่นั้นๆ

นอกจากนี้ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิต เป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบของสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน ที่ต้องการให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม อันจะช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมความพร้อมสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี

โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง เป็นโรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา 2 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จัดการเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาโดยรับนักเรียนที่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เข้าศึกษานักเรียนที่ผ่านการคัดเลือกเข้าศึกษาจึงมีความหลากหลายทั้งถิ่นที่อยู่ สถานศึกษา สังคม และสิ่งแวดล้อมในระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยมีความเห็นว่าความหลากหลายเหล่านี้ทำให้การปรับตัวของนักเรียนที่เข้าศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต่างกันและเมื่อนักเรียนต้องมาอยู่ร่วมกัน เรียนและทำกิจกรรมร่วมกัน การปรับตัวจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่จะทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาการปรับตัวของนักเรียน โดยพัฒนาโปรแกรมมุ่งให้นักเรียนทำกิจกรรมที่กระตุ้นต่อความสามารถในการปรับตัว ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตและนำมาพัฒนาเป็นโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง โดยต้องการศึกษาผลที่เกิดจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นต่อการปรับตัวของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 9 ห้องเรียน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลางภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ ห้องที่มีคะแนนความสามารถในการปรับตัวเฉลี่ยของห้องต่ำสุดจำนวน 2 ห้องเรียน และทำการสุ่มการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก จัดกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 1 ห้องเรียน โดยที่ทั้ง 2 ห้องเรียนไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาผู้เรียน

โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลางที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้ตรวจความเหมาะสมของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน โปรแกรมแบ่งการดำเนินการเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบวัดความสามารถในการปรับตัว

ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความสามารถในการปรับตัวไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของค่าแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.88

2.2 แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน

แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนเมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อสอบถามความคิดเห็นถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองแต่ละครั้ง เป็นลักษณะของการรายงานตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้

เรียนรู้ ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม โดยมีอาจารย์ปรีกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ที่เป็นประชากร และกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย และขออนุญาตใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัว ก่อนทดลอง โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการให้นักเรียนทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทำแบบวัดความสามารถในการปรับตัว

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ห้อง ม.1/9 โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 3 มิถุนายน 2557 ถึงวันที่ 9 กันยายน 2557 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จัดกิจกรรมทุกวันอังคาร คาบวิชาแนะแนว สถานที่คือ ห้องเรียนประจำของนักเรียนกลุ่มทดลอง ห้องสมุด และอาคารกีฬาของโรงเรียน ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติในคาบวิชาแนะแนว โดยอาจารย์แนะแนวประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนทำแบบบันทึกการเรียนรู้ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อผู้วิจัยจะได้นำมาสรุปเนื้อหา ทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการปรับตัว ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง มาวัดกับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง (post-test)

6. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

7. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนมาศึกษาและสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง (N = 39)	คะแนนจากแบบวัดการปรับตัว (5 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	3.52	3.68
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.40	0.38

จากตารางที่ 1 แสดงถึงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม (N = 39)	คะแนนจากแบบวัดการปรับตัว (5 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	3.51	3.48
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.52	0.44

จากตารางที่ 2 แสดงถึงคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 และหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ดังต่อไปนี้

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Match-paired t-test

ตารางที่ 3 ความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง (N = 39)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p
ก่อนการทดลอง	3.52	0.40	-2.43	.02
หลังการทดลอง	3.68	0.38		

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือ ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองการปรับตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Match-paired t-test

ตารางที่ 4 ความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม (N = 39)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p
ก่อนการทดลอง	3.51	0.52	.66	.51
หลังการทดลอง	3.48	0.44		

จากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการเรียนการสอนตามปกติโดยอาจารย์ประจำวิชาแนะแนว มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัว ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ t-test for Independent Samples

ตารางที่ 5 คะแนนเปรียบเทียบจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p
กลุ่มทดลอง	39	3.52	0.40	.047	.963
กลุ่มควบคุม	39	3.51	0.52		

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับของการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 คะแนนเปรียบเทียบจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

กลุ่ม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p
กลุ่มทดลอง	39	3.68	0.38	2.15	.04
กลุ่มควบคุม	39	3.48	0.44		

จากตารางที่ 6 พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 คือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุม จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถพัฒนาการปรับตัวของกลุ่มทดลองได้

3. สรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของกลุ่มทดลองที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละครั้ง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัว ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว โดยภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัว ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน สามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัว โดยภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนมีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการปรับตัวหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัว สามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัวได้จริง ด้วยการเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตให้กับผู้เรียน

ความสามารถในการปรับตัวเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญสำหรับผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้เรียนที่อยู่ในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะจากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงที่มีปัญหาด้านการปรับตัวมากที่สุด ดังตัวเลขจำนวนนักเรียนที่ออกกลางคัน เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวได้แสดงถึงคะแนนที่ไล่ขึ้นตามระดับชั้นที่สูงขึ้น คือ มัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 723 คน, มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 985 คน และมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 969 คน (Office of the Basic Education Commission of Thailand, 2013) ซึ่งหากนักเรียนมีการปรับตัวที่ดี จะสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับสถานการณ์และบทบาทที่แปรเปลี่ยนไป อันจะส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความสุข อันเกิดขึ้นจากการที่บุคคลิกภาพทางบวก เปิดตัวเองให้กว้างเพื่อรับประสบการณ์ใหม่ๆ ใช้ชีวิตกลมกลืนกับโลก และพึงพอใจกับการมีชีวิตอยู่ (Malinee Jutopama, 2010) เช่น การยอมรับและมั่นใจในตัวเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะช่วยให้ผู้เรียนมีความสุขกับสถานศึกษาใหม่ๆ อันจะช่วยส่งผลกระทบในระยะยาวในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในการสร้างกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัว ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทักษะชีวิตของ WHO (World Health Organization, 1997) และกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2011) มาเป็นเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนาผู้เรียนในความสามารถในการปรับตัว แต่อย่างไรก็ตาม UNESCO (2008) ได้อธิบายถึงการจำแนกขององค์ประกอบของทักษะชีวิต ว่าไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัว เพราะในแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิตนั้น จะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและความต้องการของเด็กและเยาวชนในท้องถิ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน โดยการพัฒนาทักษะชีวิต 5 ด้านมาเป็นเครื่องมือในการสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน คือ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการสื่อสาร และทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญอันจะนำไปสู่การปรับตัวของผู้เรียน โดยการพัฒนาทักษะชีวิต 5 ด้านมาเป็นเครื่องมือในการสร้างโปรแกรมพัฒนาผู้เรียน คือ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการสื่อสาร และทักษะการสร้างสัมพันธภาพ โดยที่ให้ผู้เรียนมีการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นสื่อที่ช่วยกระตุ้นในการเข้าถึงบทเรียนทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ซึ่ง Wanida Kaomongkong Akesangsri (2006) ได้กล่าวสนับสนุนในการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเรียนรู้ เพื่อที่จะรู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขแม้ว่าจะเกิดความเปลี่ยนแปลงก็ตาม นอกจากนี้ ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตในการนำมาเป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบของสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนที่ดี เพราะทักษะชีวิตสามารถที่จะตอบสนองต่อการปรับตัวในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมกันในสังคม การเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล และการปรับตัวให้ทันกับสภาพแวดล้อมปัจจุบัน รวมถึงการเตรียมความพร้อมต่อการปรับตัวในอนาคต

สิ่งที่เป็อุปสรรคในการทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น คือ หลังจากที่โรงเรียนได้มีการเปิดภาคเรียนและมีการเรียนการสอนแล้ว จำนวนนักเรียนในห้องเรียน ยังมีความไม่ลงตัว ไม่คงที่ เนื่องจากนักเรียนบางคนได้ทำการลาออกหลังจากเปิดภาคเรียนแล้ว หรือมีนักเรียนใหม่เพิ่มเติมจากจำนวนเดิม ซึ่งส่งผลให้นักเรียนใหม่บางคนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกครั้ง รวมถึงสถานที่ในบางสัปดาห์ที่ไม่เอื้ออำนวย นักเรียนจำต้องย้ายสถานที่ห้องเรียนในการทำกิจกรรม จึงส่งผลให้เวลาในการทำกิจกรรมเกิดข้อจำกัดมากยิ่งขึ้น และนักเรียนไม่มีสมาธิจดจ่อกับการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนเท่าที่ควร ดังนั้น อุปสรรคที่เกิดขึ้น จึงส่งผลให้ คณะความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนจึงไม่สูงขึ้นเด่นชัดเท่าที่ควร

จากการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวผู้วิจัยพบว่าโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการ

พัฒนาทักษะชีวิต 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ การสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญสิ่งแรกที่จะช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะความสามารถในการปรับตัวได้นั้น คือ การเปิดใจของนักเรียน และการได้รับความไว้วางใจจากนักเรียน เพื่อการเตรียมพร้อมที่จะรับสิ่งแวดล้อมใหม่ สังคมใหม่ อันจะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลของการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการปรับตัวสูงขึ้น ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร ดงชั้น จึงควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมนี้ไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยอาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตามความเหมาะสมกับอายุและสิ่งแวดล้อมของนักเรียน เพื่อการนำไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนสามารถพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนได้ ดังนั้น โปรแกรมพัฒนาผู้เรียนจึงเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่สามารถช่วยให้ครูนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริม เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในสถานศึกษาใหม่อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและติดตามผลในระยะยาวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อติดตามว่าหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวแล้ว ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนยังคงอยู่และพัฒนาต่อไป

2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในการโปรแกรมพัฒนาผู้เรียนในส่วนการทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม สำหรับนักเรียนที่ขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนในด้านความสามารถในการปรับตัว



References

- Department of Mental Health. (2011). **Life skill**. [Online]. Retrieved February 11, 2014 from http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=word_weekly&gr=&op=detail&word_weekly_id=46.
- Ministry of Education. (2010). **National education act “A 5 Years Complete Version”** (2nd ed.). Bangkok: Sudpaisan.
- Malinee, J. (2010). **Psychology of living and self development**. Buriram: Faculty of Education Buriram Rajabhat University, Buriram, Thailand.
- Wanida, K. A. (2006). **Teaching principle of life skill development**. Bangkok: Chulalongkorn University. Office of the Basic Education Commission of Thailand. 2013. **Educational statistics 2013**. [Online]. Retrieved February 11, 2014 from <http://www.bopp-obec.info/home>.
- UNESCO. (2008). **Gender-Responsive life skill - Based Education - Advocacy Brief**. Bangkok: The UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education Mom Luang Pin Malakul Centenary Building.
- World Health Organization. (1994). **Life skills education in school**. Geneva: World Health Organization.