



ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
**The Results of the Adjustment Program for Learning Development of First Year
Students of the Faculty of Management Sciences, Prince of Songkla University**

วารินทร์ รามฤทธิ
Warin Ramrit

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Human and Social Development
Prince of Songkla University**

2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผู้เขียน นางสาววารินทร์ งามฤทธิ์

สาขาวิชา พัฒนามนุษย์และสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....

.....ประธานกรรมการ

(ดร.กานดา จันทร์แย้ม)

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ

(ดร.กานดา จันทร์แย้ม)

.....

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิมา)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิมา)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรวิฐ วิสุทธิเมธางกูร)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ชรรณศักดิ์)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้เป็นผลมาจากการศึกษาของนักศึกษาเอง และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วน
เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

ลงชื่อ.....

(ดร.กานดา จันทร์แย้ม)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นางสาววรินทร์ รามฤทธิ์)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาววรินทร์ รามฤทธิ)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้เขียน	นางสาววารินทร์ รามฤทธิ์
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2556

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียน และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2556 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน ให้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน และกลุ่มควบคุม 20 คน ให้ได้รับข้อเสนอแนะทางการเรียน รวบรวมข้อมูลจากการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนมาตรฐาน Independent sample t-test และ Two-way ANOVA

ผลการวิจัย พบว่า

1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน
2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

4. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในขณะที่เพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

Thesis Title	The Results of the Adjustment Program for Learning Development of First Year Students of the Faculty of Management Sciences, Prince of Songkla University
Author	Miss Warin Ramrit
Major Program	Human and Social Development
Academic Year	2013

ABSTRACT

The purposes of this experimental research using the Randomized Solomon four group design. The objective was to investigate academic adjustment among the experiment group and the control group before and after the experiment. Were to test the influence of an academic adjustment program on the experimental group and the control groups that were and were not given a test before the experiment; to analyze variance between the academic adjustment program and the test before giving treatment that had interaction effects on the change in students' academic adjustment, and to investigate interactions between gender and the academic adjustment program that had effects on academic adjustment of 40 first year students of the Faculty of Management Sciences who were enrolled in the academic year 2013. One group of 20 students were in the experimental group that participated in an academic adjustment program. The other group of 20 students were in a control group that was given information about their studies. Data were collected from a test given before and after the experiment through a questionnaire about their academic adjustment. The data were analyzed using mean, standard deviation, Independent sample t-test and Two-way ANOVA.

The results of the study revealed that:

1. After participating in the academic adjustment program, the first year students of the Faculty of Management Sciences had a higher score than that before participating in the academic adjustment program.
2. The academic adjustment program had statistically significant influence at the level .05 on academic adjustment of the first year students of the Faculty of Management Sciences who were and who were not given a test before the academic adjustment program.

3. The academic adjustment program had statistically significant influence at the level .001 on academic adjustment of the first year students of the Faculty of Management Sciences while the pretest did not have influence on their academic adjustment.

4. The academic adjustment program had statistically significant interaction at the level .001 on academic adjustment of the first year students of the Faculty of Management Sciences while gender did not have interaction on their academic adjustment.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.กานดา จันทร์แย้ม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษรชัย และหิม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.วรุช วิสุทธิ์เมธางกูร และรองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษา แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษรชัย และหิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ โกวิทยา และอาจารย์ดารณี กาญจนสุวรรณ ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และขอขอบคุณคณาจารย์ บุคลากร ภาควิชาสารัตถศึกษา เจ้าหน้าที่หลักสูตรพัฒนามนุษย์และสังคม (ภาคพิเศษ) คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทุกท่านที่อำนวยความสะดวก ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดระยะเวลาการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ คณบดีคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์และอนุญาตในการเก็บข้อมูลนักศึกษาในคณะวิทยาการจัดการ และบุคลากร คณะวิทยาการจัดการที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ นอกจากนี้ขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 และกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ เป็นที่ปรึกษา และให้การสนับสนุนด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด และท้ายที่สุดขอขอบคุณที่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ พมส.7 และพมส.8 ทุกคนที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาการศึกษา

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนบางส่วนจากทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์ สำหรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วารินทร์ งามฤทธิ์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	(5)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(7)
กิตติกรรมประกาศ.....	(9)
สารบัญ	(10)
สารบัญตาราง	(14)
สารบัญภาพ.....	(15)

บทที่

1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
การจัดการเรียนการสอนของคณะวิทยาการจัดการ	11
ความสำคัญของการปรับตัว	14
ความหมายของการปรับตัว	14
สาเหตุของการปรับตัว	15
กลไกการปรับตัว	23
ขั้นตอนการปรับตัวของวัยรุ่น	25
ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว.....	26
กระบวนการของการปรับตัว	27
ลักษณะการปรับตัว.....	29
กลวิธีจัดการปัญหา.....	33
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
เอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีการเลือกอาชีพของ Holland	43
แนวคิดหลักของ Holland	45
ลักษณะบุคลิกภาพ 6 แบบของ Holland	46
เอกสารที่เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน.....	49
ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียน.....	49
ลักษณะปัญหาทางด้านการเรียน.....	50
แนวทางการปรับตัวด้านการเรียน.....	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน.....	57
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ศึกษา	63
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการเรียน	63
ความวิตกกังวลด้านการเรียน.....	72
นิสัยด้านการเรียน.....	77
วินัยในตนเองด้านการเรียน	80
เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรม	85
ความหมายการฝึกอบรม.....	85
วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม.....	86
การวางแผนระหว่างการฝึกอบรม	89
เทคนิคการฝึกอบรม (Training technique)	91
แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม.....	95
ขนาดของกลุ่ม/เวลาและจำนวนครั้งการฝึกอบรม.....	98
ประโยชน์ของการฝึกอบรม.....	100
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	101
ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง.....	101
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	102
การดำเนินการทดลอง	106
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	108

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	111
ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของ กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	112
การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีอิทธิพลต่อการ เปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียน.....	113
วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบ ก่อนให้สิ่งทดลอง.....	114
ค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1.....	115
วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน.....	116
ค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากเพศชายและเพศหญิง.....	117
สรุปผลการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง.....	118
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	119
สรุปผลการวิจัย.....	120
อภิปรายผลการวิจัย.....	120
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	126
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	127
บรรณานุกรม.....	128
ภาคผนวก.....	138
ก ค่า IOC (IOC : Index of item objective congruence).....	139
ข ค่าคะแนนมาตรฐานการปรับตัวด้านการเรียน.....	140
ค แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน.....	141
ง เอกสารและงานวิจัยที่สัมพันธ์หรือส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน.....	146
จ ตารางการทำกิจกรรม.....	147
ช โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน.....	148
ซ สื่อประกอบโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน.....	172

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ฉ การให้ข้อเสนอแนะด้านการเรียน.....	221
ญ สื่อประกอบการให้ข้อเสนอแนะด้านการเรียน.....	227
ฎ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม.....	251
ฏ รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย.....	252
ฐ ประมวลภาพกิจกรรม.....	253
ฑ หนังสือแจ้งผลการรับรองตีพิมพ์วารสาร.....	268
ประวัติผู้วิจัย.....	269

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ความพยายามในการเรียน.....	22
2	แสดงสภาพเงื่อนไขการให้สิ่งทดลองกับการทดสอบก่อนการให้สิ่งทดลอง.....	119
3	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบก่อนและการทดสอบ หลังของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ.....	112
4	ผลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียนที่เกิดขึ้นก่อนและ ภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (E_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1).....	113
5	ผลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 2 (E_2) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (C_2).....	114
6	แสดงผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัว ด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการ เปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียน.....	115
7	แสดงผลของค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้ง 4 กลุ่ม.....	116
8	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัว ด้านการเรียนที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน.....	117
9	แสดงผลของค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้งเพศชายและเพศหญิง.....	117

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงจำนวนนักศึกษาที่มีผลการศึกษต่ำกว่า 2.00.....	2
2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
3 การเกิดสภาวะทางอารมณ์.....	16
4 Holland personality types.....	44
5 ระดับความวิตกกังวล.....	74
6 พิธีมิดแห่งการเรียนรู้หรือกรวยแห่งประสบการณ์.....	95
7 ความยากง่ายและเวลาที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความรู้.....	96
8 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	102
9 แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design.....	106

บทที่ 1

บทนำ

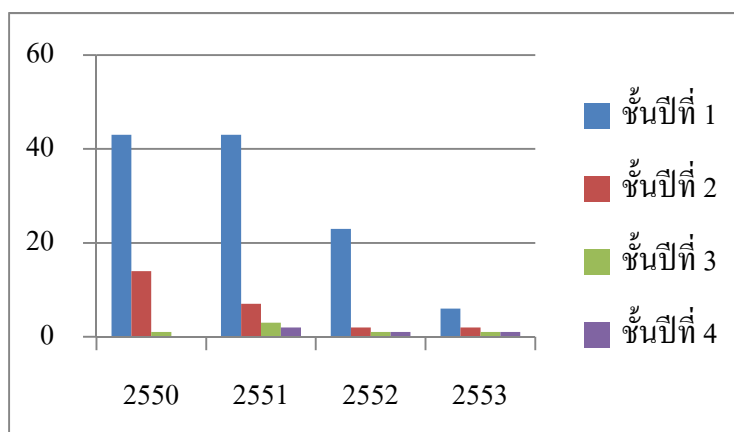
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นผลจากการปรับตัวไม่ได้ของคนในสังคม ซึ่งมีสาเหตุที่แตกต่างกัน อาจเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคม ทุกคนต้องการแสวงหาสิ่ง ที่ตนต้องการบางครั้งต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ คับข้องใจ วิตกกังวล และเครียด เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาดังกล่าวแต่ละบุคคลจะพยายามเรียนรู้วิธีการปรับตัว เพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด ความคับข้องใจให้น้อยลง (ดำรงศักดิ์ ชัยสนิท ประสาน หอมพูล, 2538) แต่ยังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความไม่สบายกาย เจ็บป่วย เกิดความเครียด ความคับข้องใจ (เดิมศักดิ์ คทวณิช, 2546) ทั้งนี้สิ่งเหล่านี้หากเกิดขึ้นบ่อย หรือไม่ได้รับการแก้ปัญหาอาจส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น การปรับตัวจึงมีความสำคัญ เนื่องจากการรู้จักปรับตัวเป็นการบรรเทาความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความกดดัน ความเครียด ทำให้มีความสุขกาย และสุขภาพจิตดี (วิภาพร มาพบสุข, 2542)

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 17-20 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและ เริ่มเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสภาพจิตใจ อ่อนไหวได้ง่าย เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้เป็นอย่างดี มีความสามารถในการพัฒนาตนเอง สังคม ซึ่งนักศึกษาระดับ อุดมศึกษาจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ พัฒนาตนเองและสังคมได้ดีนั้น นักศึกษาต้องสามารถปรับตัว ได้ดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย วัยรุ่นต้อง พบกับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านซึ่งแตกต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา เช่น ระบบการ เรียนการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งที่มหาวิทยาลัยและคณะกำหนด การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้ง ภายในและภายนอกคณะ การอยู่หอพักร่วมกับเพื่อนที่มีภูมิฐานะแตกต่างกัน การอยู่ร่วมกับเพื่อนที่ ไม่คุ้นเคย เป็นต้น ซึ่งหากนักศึกษาปรับตัวได้ดีจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและมีความสุขใน การเรียน (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549) แต่หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความไม่สบาย กาย เจ็บป่วย เกิดความเครียด และความคับข้องใจ (เดิมศักดิ์ คทวณิช, 2546) ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการ พัฒนาตนเองด้านการเรียนในระบบมหาวิทยาลัยได้ และอาจเป็นปัญหาสังคมได้หากปัญหาดังกล่าว ไม่ได้รับการแก้ไข

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและเริ่มเข้าสู่ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น อ่อนไหวง่าย อารมณ์รุนแรง วิตกกังวล รู้สึกตนเองมีปมด้อย (สุชา จันท์ธรม, 2528) ประกอบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องย้ายจาก บ้านมาอยู่หอพัก ซึ่งพบเจอกับสิ่งแวดล้อมและเพื่อนใหม่ ทำให้รู้สึกไม่คุ้นเคย อาจเกิดอาการเหงา หรือคิดถึงบ้าน และนักศึกษาต้องพักอยู่ร่วมกับเพื่อนที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันหรืออาจพักร่วมกับรุ่นพี่หรือรุ่นเดียวกันแต่ต่างคณะกัน ซึ่งมีอุปนิสัย บุคลิกภาพ ช่วงเวลาเรียน กิจกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้นักศึกษาต้องปรับตัวค่อนข้างมาก และไม่คุ้นเคย จึงเกิดความวิตกกังวล เครียด อีกทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคนต้องเรียนวิชาพื้นฐานที่เหมือนกัน เช่น กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มวิชาภาษา กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ และวิชาคณิตศาสตร์ (ฝ่ายวิชาการ คณะวิทยาการจัดการ, 2556) ซึ่งรายวิชาดังกล่าวมีการประเมินผลการเรียนร่วมกับนักศึกษาคณะอื่น ๆ เช่น คณะศิลปศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งหากนักศึกษาไม่เข้าใจในบทเรียน ไม่ตั้งใจเรียน และขาดความรับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการศึกษา ทำให้ผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำได้

นอกจากนี้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มักจะมีผลการเรียนค่อนข้างต่ำมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงปรับตัวในด้านการเรียนและปรับตัวให้เข้ากับสังคมใน มหาวิทยาลัย (คณิตา นิจจรัดกุล และเปรมวดี โกมลตรี, 2550) ทำให้ผลการศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในภาวะวิกฤติในทุกปีการศึกษา ดังภาพแสดงจำนวนนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการที่มีผลการศึกษิต่ำกว่า 2.00



ภาพที่ 1 แสดงจำนวนนักศึกษาที่มีผลการศึกษิต่ำกว่า 2.00
ที่มา: กองทะเบียนและประมวลผล, 2556

ดังนั้น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จึงต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับการเรียนในมหาวิทยาลัย เนื่องจากหากนักศึกษาสามารถปรับตัวได้จะสามารถเรียนอย่างมีความสุข ส่งผลให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาของบัจจา ชูช่วย (2551) และชวลีพรรณ พลขำนิ (2547) พบว่า การปรับตัวมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของจาริยา พลประสิทธิ์ (2548) พบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากนักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีจะทำให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน สามารถพัฒนาการเรียนให้ดีขึ้นดังที่ Uperuff (1984) กล่าวว่า นักศึกษาที่สามารถประสบผลสำเร็จในการปรับตัวจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีการพัฒนาตนเองและเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในการเผชิญกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แต่หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้สิ่งเหล่านี้อาจทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล เครียด ไม่มีสมาธิในการเรียน รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน ไม่มีความมั่นใจในตนเอง กลัวการกล้าแสดงออก เกิดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และเกิดความกดดันในด้านต่าง ๆ ซึ่งนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ควรตระหนักและให้ความสำคัญกับการปรับตัวด้านการเรียน และต้องจัดการกับปัญหาเหล่านี้ให้ลดลงหรือหมดไป เพื่อให้สามารถเรียนและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 สามารถพัฒนาได้โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การให้คำปรึกษารายกลุ่ม รายบุคคล และการใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีการนำกระบวนการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน เนื่องจากการฝึกอบรมเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติ (ชาญ สวัสดิ์สาลี, 2544) และการฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตามจุดมุ่งหมายที่ได้กำหนดไว้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น (สมชาติ กิจจรยง และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง, 2539)

นอกจากนี้ผู้วิจัยนำกิจกรรมการฝึกอบรม เช่น กลุ่มสัมพันธ์ การอภิปรายกลุ่ม การระดมความคิด เป็นต้น มาใช้ในการดำเนินกิจกรรม เนื่องจากลักษณะของกิจกรรมดังกล่าวเป็นการเสริมสร้างความรู้ที่สร้างสรรค์ สร้างประสบการณ์ และทัศนคติที่ดีงามโดยมุ่งให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ด้วยการกระทำและเกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544) และเน้นให้ผู้อบรมมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม เกิดความร่วมมือ แรงจูงใจและกระตุ้นให้เห็นคุณค่าของการมีส่วนร่วม ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถดึงศักยภาพมาใช้ได้สูงสุด มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่มซึ่งใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้สั้น (จงกลณี ชุติมา เทวินทร์, 2542) ดังการวิจัยของดวงแข วิทยาสุนทรวงษ์ (2541) ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อ

พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิจังหวัดตรัง พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ นอกจากนี้ในการคัดเลือกนักศึกษาเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาให้มีความสอดคล้องกับความจำเป็น ความต้องการ และวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม(จงกลณี ชุติมาเทวินทร์, 2542) วย สัดส่วนของเพศ และจำนวนของกลุ่มเป้าหมาย (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544) ทั้งนี้ในการเข้าร่วมกิจกรรมควรจัดนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม เป็นหมู่ หรือรุ่นที่มีระดับเดียวกัน ไม่ควรให้แตกต่างกันมาก เนื่องจากจะมีปัญหาในการอบรม เช่น เนื้อหา การจัดกิจกรรม การจัดกลุ่ม ผู้วิจัยจึงพิจารณาคัดเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพศชายและเพศหญิงเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน เนื่องจากนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงหากฝึกอบรมในหลักสูตรเดียวกัน จะทำให้บรรยากาศการฝึกอบรมดีกว่าการฝึกอบรมเฉพาะเพศใดเพศหนึ่ง (วิจิตร อวระกุล, 2540) และดังที่ Johnson and Johnson (1994 อ้างถึงใน อุทัยชนนี สิทธิชัย , 2548) กล่าวว่า กลุ่มที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ กลุ่มที่มีความแตกต่างด้านภูมิหลัง เช่น ลักษณะทางกายภาพ เพศ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในวัย และสิ่งแวดล้อมเดียวกัน เผชิญกับปัญหาด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน ดังการศึกษาของนิรมล สุวรรณ โคตร (2553) ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีปัญหการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้เลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้งเพศชายและเพศหญิงเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อใช้พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ให้สามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ การเรียนมีแนวโน้มไปในทิศทางที่ดีขึ้น และเป็นบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากคณะวิทยาการจัดการ อย่างมีคุณภาพและเป็นบุคลากรที่มีความรู้ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมให้ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนการทดลอง
3. เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียน

4. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น
2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งที่มีและไม่มีทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน
3. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองมีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียน
4. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนและเพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนเพื่อสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา จำนวน 1 ชุด
2. ทำให้ผู้เกี่ยวข้องเห็นความสำคัญของปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนและสามารถนำวิธีการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ตัดแปลง วางแผน หรือนำไปใช้ประยุกต์เกี่ยวกับการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. เกิดประโยชน์กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยสามารถนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนา ดูแลนักศึกษาทางด้านการเรียนได้

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากร

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงทดลองโดยจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนสำหรับนักศึกษา ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเฉพาะนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2556 จำนวน 9 สาขาวิชา ดังนี้ สาขารัฐประศาสนศาสตร์ สาขาการจัดการโลจิสติกส์ สาขาบริหารทรัพยากรมนุษย์ สาขาการเงิน สาขาการตลาด สาขาการบัญชี สาขาระบบสารสนเทศ สาขาการจัดการประชุมฯ สาขาการจัดการ(ภาษาอังกฤษ) รวมทั้งสิ้นจำนวน 689 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2556 และมีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนต่ำสุด จำนวน 40 คน โดยมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1)ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 2)ด้านความวิตกกังวล 3)ด้านนิสัยการเรียน 4)ด้านวินัยในตนเอง ให้นักศึกษาทั้ง 9 สาขาวิชาเอกทำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน
2. นำแบบสอบถามของแต่ละสาขาวิชาเอกมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าคะแนนมาตรฐาน คัดเลือกสาขาวิชาเอกที่มีคะแนนมาตรฐานต่ำสุด 2 ลำดับ ได้แก่ สาขาวิชาเอกการเงิน และสาขาวิชาเอกบริหารทรัพยากรมนุษย์
3. หาค่าคะแนนมาตรฐานเป็นรายบุคคล และคัดเลือกนักศึกษาที่มีค่าคะแนนมาตรฐานต่ำสุด สาขาวิชาเอกการเงิน 34 คน สาขาวิชาเอกบริหารทรัพยากรมนุษย์ 40 คน รวมนักศึกษาที่มีคะแนนมาตรฐานต่ำสุดทั้งสิ้นจำนวน 74 คน
4. สุ่มอย่างง่ายและสอบถามความสมัครใจ มีนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนสาขาวิชาเอกละ 20 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน
5. สุ่มอย่างง่ายออกเป็นกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม จำนวน 20 คน
6. กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มควบคุม 1 และกลุ่มควบคุม 2 และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาครอบคลุมการปรับตัวและการปรับตัวด้านการเรียน

4. ตัวแปรในการวิจัย

4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน และเพศ

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับปัญหาการเรียนที่นักเรียนประสบอยู่จนเกิดการเปลี่ยนแปลงการเรียนไปในทิศทางที่ดีขึ้น และสามารถเรียนได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จในการเรียน ประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมุ่งมั่น และความพยายามที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่นด้านการเรียน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้น เช่น มีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา รู้จักกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง มีความพากเพียรในการเรียน เป็นต้น

1.2 ด้านความวิตกกังวล หมายถึง สภาพที่นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล กระวนกระวายใจ สับสน และเกิดความกลัวด้านการเรียนที่นักศึกษามองอยู่ อาจเกิดก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่นักศึกษามอง เช่น ไม่กล้าในการแสดงความคิดเห็น วิตกกังวลในเรื่องการสอบ ไม่คุ้นเคยกับการสอนในมหาวิทยาลัย เป็นต้น

1.3 ด้านนิสัยการเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษามักแสดงออกอย่างสม่ำเสมอทางด้านการเรียนจนกลายเป็นลักษณะนิสัยหรือความเคยชิน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่นักศึกษามีความพอใจ และแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน เช่น ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย การทบทวนบทเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ เป็นต้น

1.4 ด้านวินัยในตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการจะควบคุมตนเองด้านการเรียนทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมให้ประพฤติปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม โดยการ

ปฏิบัติเกิดจากการที่นักศึกษาเห็นคุณค่าหรือผลดีจากสิ่งที่ได้กระทำ เพื่อให้พฤติกรรมดำเนินไปตามความมุ่งหวัง เช่น ตรงต่อเวลา เข้าเรียนเป็นประจำ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นต้น

2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยมีกระบวนการ ขั้นตอน วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ ครอบคลุมเนื้อหาการปรับตัวด้านการเรียนทั้ง 4 ด้าน เพื่อใช้ในการส่งเสริมการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ 1)ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 2)ด้านความวิตกกังวล 3)ด้านนิสัยการเรียน 4)ด้านวินัยในตนเอง และเพื่อให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนที่ดีขึ้นผู้วิจัยได้ยึดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมมาใช้ในการสร้างวัตถุประสงค์ของโปรแกรมซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1)ด้านความรู้ (Knowledge) 2)ด้านทักษะ (Skill) 3)ด้านทัศนคติ (Attitude) และจัดทำเป็น โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีการนำกิจกรรมการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเพื่อเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลดความวิตกกังวลในการเรียน สร้างนิสัยการเรียน และความมีวินัยในตนเองโดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดการวางแผนกิจกรรมการฝึกอบรมของ จงกลณี ชุตินาเทวินทร์ (2544) มาปรับใช้ ประกอบด้วยการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** เป็นการนำใช้กิจกรรมทางการศึกษาทำให้เกิดความพร้อมในการฝึกอบรม เช่น กิจกรรมละลายพฤติกรรม เกมส์ เป็นต้น เพื่อช่วยในการสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักและสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการปรับสภาพจิตใจ ร่างกายให้พร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

2) **ขั้นมีส่วนร่วม** เป็นขั้นตอนการนำเสนอเนื้อหาสาระ ความรู้ หรือกิจกรรมให้แก่ นักศึกษา และให้นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรม แสดงความคิดเห็น การอภิปรายพูดคุย โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และได้รับความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

3) **ขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการสรุปนำไปใช้** ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนร่วมกันสรุป อภิปราย วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม การนำไปใช้ประโยชน์ โดยเขียนออกมาในรูปของแผนผังความคิด

4) **ขั้นประเมินผล** กระทำเมื่อเสร็จสิ้นในแต่ละกิจกรรมเพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้ของนักศึกษา โดยเขียนในกระดาษประเมินผล

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ความรู้แก่นักศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 2) ด้านความวิตกกังวล 3) ด้านนิสัยการเรียน 4) ด้านวินัยในตนเอง โดยจัดให้กับนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน

4. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง สาขาวิชาเอกการเงินและสาขาวิชาเอกการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าศึกษาในปีการศึกษา 2556 มีค่าคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนต่ำสุด และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 40 คน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นต่อไปนี้

1. การจัดการเรียนการสอนของคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. เอกสารที่เกี่ยวกับการปรับตัว
 - 2.1 ความสำคัญของการปรับตัว
 - 2.2 ความหมายของการปรับตัว
 - 2.3 สาเหตุของการปรับตัว
 - 2.4 กลไกการปรับตัว
 - 2.5 ขั้นตอนการปรับตัวของวัยรุ่น
 - 2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว
 - 2.7 กระบวนการของการปรับตัว
 - 2.8 ลักษณะการปรับตัว
 - 2.9 กลวิธีจัดการปัญหา
 - 2.10 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
3. เอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีการเลือกอาชีพของ Holland
4. เอกสารที่เกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน
 - 4.1 ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียน
 - 4.2 ลักษณะปัญหาทางด้านการเรียน
 - 4.3 แนวทางการปรับตัวด้านการเรียน
 - 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ศึกษา
 - 5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการเรียน
 - 5.2 ความวิตกกังวลด้านการเรียน
 - 5.3 นิสัยด้านการเรียน
 - 5.4 วินัยในตนเองด้านการเรียน

6. เอกสารที่เกี่ยวกับการฝึกอบรม

- 6.1 ความหมายการฝึกอบรม
- 6.2 วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม
- 6.3 การวางแผนระหว่างการฝึกอบรม
- 6.4 เทคนิคการฝึกอบรม (Training technique)
- 6.5 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม
- 6.6 ขนาดของกลุ่ม/เวลา และจำนวนครั้งการฝึกอบรม
- 6.7 ประโยชน์ของการฝึกอบรม

1. การจัดการเรียนการสอนของคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คณะวิทยาการจัดการ จัดตั้งเพื่อสนองความต้องการในด้านแรงงานของภาคใต้ โดยทำการสอนและผลิตบัณฑิตภาควิชาบริหารธุรกิจ ภาควิชาการบัญชี และภาควิชารัฐประศาสนศาสตร์ และบริการสอนวิชาพื้นฐานทั่วไปแก่นักศึกษาทุกคณะในวิทยาเขตหาดใหญ่ ตามนโยบายของคณะที่สร้างความเข้มแข็งให้กับนักศึกษาในหลักสูตรระดับปริญญาตรี เช่น ปรับเนื้อหาวิชาให้มีการบูรณาการความรู้ เพิ่มทักษะภาษาอังกฤษ และการใช้เทคโนโลยีให้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนทุกวิชา และเน้นจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ทักษะชีวิต และการทำงานในอนาคต และเพื่อให้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากคณะวิทยาการจัดการ นั้นเป็นบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ มีทักษะในการบริหารธุรกิจ และการจัดการสำหรับภาครัฐหรือเอกชน มีความสามารถในการประกอบกิจการได้ด้วยตนเอง และเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพเพียบพร้อมด้วยคุณธรรมจริยธรรม (งานแผนและนโยบาย, 2556)

ภาควิชาต่าง ๆ ภายในคณะวิทยาการจัดการ

1. ภาควิชาบริหารธุรกิจ (Department of business administration) หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต จัดการเรียนการสอนทางด้านบริหารธุรกิจ ประกอบด้วยหลักสูตรที่เปิดสอนจำนวน 7 สาขาวิชา

1.1 สาขาวิชาการเงิน ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารทางการเงินหลักการลงทุน การบริหารสินเชื่อ การวิเคราะห์หลักทรัพย์ การบริหารสถาบันการเงิน การเงินระหว่างประเทศ การบริหารโครงการธุรกิจ สัมมนาทางการเงิน

1.2 สาขาวิชาการตลาด ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารการตลาด พฤติกรรมผู้บริโภค การวิจัยตลาด การบริหารการขาย การวิเคราะห์เชิงปริมาณสำหรับการตลาด กลยุทธ์การตลาด ส่งเสริมการตลาด นโยบายผลิตภัณฑ์ราคา การตลาดสินค้าระหว่างประเทศ ปัญหาการตลาด การสื่อสารทางการตลาด กลยุทธ์การตลาดเพื่อการแข่งขัน การบริหารการขาย

1.3 สาขาวิชาการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ การติดต่อสื่อสารทางธุรกิจ การวางแผนอัตราค่าจ้าง ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร การเจรจาต่อรองทางธุรกิจ กฎหมายเกี่ยวกับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ จริยธรรมทางธุรกิจ

1.4 สาขาวิชาาระบบสารสนเทศ ศึกษาเกี่ยวกับพื้นฐานระบบสารสนเทศ โปรแกรมเชิงตรรกะ และโครงสร้างข้อมูล การเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ การสื่อสารข้อมูลและเครือข่ายคอมพิวเตอร์ การวิเคราะห์และออกแบบระบบ การบริหารโครงการทางเทคโนโลยีสารสนเทศ ระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ การฝึกงานระบบสารสนเทศ

1.5 สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์ ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการ โลจิสติกส์ และโซ่อุปทาน การวิเคราะห์เชิงปริมาณสำหรับการจัดการ โลจิสติกส์ การขนส่งและการกระจายสินค้า การวางแผนอุปสงค์และสินค้าคงคลัง การบริหารการจัดการ การขนส่งต่อเนื่องหลายรูปแบบ ธุรกิจพาณิชย์ การฝึกงานทางด้าน โลจิสติกส์ การจัดการคลังสินค้า กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ โลจิสติกส์ สัมมนาการจัดการ โลจิสติกส์และโซ่อุปทาน

1.6 สาขาวิชาการจัดการประชุมนิทรรศการและการท่องเที่ยวเพื่อเป็นรางวัล ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เบื้องต้นในอุตสาหกรรมไมซ์ การจัดการประชุมและการท่องเที่ยวเพื่อเป็นรางวัล ความรู้เบื้องต้นในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว การจัดการนิทรรศการ โลจิสติกส์สำหรับการท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมไมซ์

1.7 สาขาวิชาการจัดการ(ภาษาอังกฤษ) ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการองค์กร ธุรกิจ พฤติกรรมองค์กร การบริหารการเงิน การบริหารการตลาด ระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ การตัดสินใจทางการบริหาร การจัดการเปรียบเทียบ สัมมนาปัญหาการจัดการทางธุรกิจ การจัดการธุรกิจขนาดย่อม

2. ภาควิชาการบัญชี (Department of accountancy) สำหรับหลักสูตรบัญชีบัณฑิต จัดการเรียนการสอนทางด้านบัญชี เพื่อผลิตบัณฑิตไปประกอบวิชาชีพบัญชี เช่น ผู้ทำบัญชี ผู้สอบบัญชี และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพบัญชี

2.1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต ศึกษาเกี่ยวกับหลักการของบัญชี การบัญชีกลาง การบัญชีชั้นสูง การบัญชีต้นทุน การบัญชีธนาคาร การบัญชีรัฐบาล การบัญชีภาษีอากร การสอบบัญชี ปัญหาการสอบบัญชี ระบบสารสนเทศทางการบัญชี การวางแผนและควบคุมกำไร การวิจัยทางการบัญชี

3. ภาควิชารัฐประศาสนศาสตร์ (Department of public administration)

จัดการเรียนการสอนด้านรัฐประศาสนศาสตร์ สำหรับหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต รับผิดชอบสอนรายวิชาเลือกสำหรับหลักสูตรอื่นในมหาวิทยาลัย โดยเน้นการศึกษาเกี่ยวกับหลักเศรษฐศาสตร์กฎหมายทั่วไป ทฤษฎีองค์การ นโยบายสาธารณะ หลักการวางแผนระบบการบริหารงานราชการงานคลัง งานบุคคล และการวิจัยทางสังคมศาสตร์ หลักสูตรที่เปิดสอนจำนวน 4 สาขา

3.1 หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต

3.1.1 สาขาการจัดการทรัพยากรมนุษย์ จะได้ศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนทรัพยากรมนุษย์ การสรรหา การคัดเลือกการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการประเมินผลของการปฏิบัติงาน และค่าตอบแทน แรงงานสัมพันธ์ เทคโนโลยีการจัดการทรัพยากรมนุษย์ หัวข้อพิเศษทางการจัดการทรัพยากรมนุษย์

3.1.2 สาขานโยบายสาธารณะและการวางแผน จะได้ศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนกลยุทธ์การวิเคราะห์นโยบาย การจัดทำและวิเคราะห์โครงการ การบริหารด้านโครงการ การประเมินผลโครงการ หัวข้อพิเศษทางนโยบายสาธารณะและการวางแผน

3.1.3 สาขาการจัดการและการปกครองท้องถิ่น ศึกษาเกี่ยวกับการเมือง การปกครองท้องถิ่น การวางแผนและการจัดการระดับท้องถิ่น อดัลักษณ์และกลยุทธ์การจัดการ ชุมชนการคลังท้องถิ่น การปกครองท้องถิ่นเปรียบเทียบ หัวข้อพิเศษทางการจัดการและการปกครองท้องถิ่น

3.1.4 สาขาองค์การและการจัดการ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความรู้ การประเมินผลองค์กร การพัฒนาองค์การและการเปลี่ยนแปลง การบัญชีเพื่อการจัดการ อีกทั้งการจัดการเชิงกลยุทธ์สำหรับภาครัฐ หัวข้อพิเศษทางองค์การและการจัดการ(งานแผนและนโยบาย, 2556)

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

2.1 ความสำคัญของการปรับตัว

มนุษย์มีความจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพราะการปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากการรู้จักปรับตัวเป็นการบรรเทาความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความกดดัน และความเครียด และช่วยให้มีความสุขกายและสุขภาพจิตดี เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ความไม่สบายใจ ย่อมต้องรู้จักวิธีการปรับตัวที่ดีจึงจะช่วยให้ชีวิตบุคคลมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยทางกายและจิต ช่วยลดปัญหาสุขภาพ แต่การปรับตัวจะแตกต่างกันตามความคิด ความเชื่อ และความสามารถของบุคคล หากสามารถปรับตัวได้ดีจะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข และเกิดพฤติกรรมปกติ ทำให้บุคคลนั้นน่าเชื่อถือ เป็นที่เคารพของบุคคลทั่วไป หากปรับตัวไม่ได้จะเกิดสภาพไร้ความสุข พฤติกรรมที่เกิดตามมา คือ พฤติกรรมเบี่ยงเบน ซึ่งอาจเป็นปัญหาสุขภาพจิตต่อไป (วิภาพร มาพบสุข, 2542) ดังนั้น การปรับตัวจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกคน ทั้งนี้เพราะความต้องการและความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองเสมอไป แต่ละสังคมจะมีวัฒนธรรมเป็นเครื่องกำหนดแนวทางพฤติกรรม ฉะนั้น คนเราจึงต้องรู้จักปรับตัวให้เข้าสู่แบบแผนของวัฒนธรรมและสังคมเพื่อจะได้มีความสุขในการดำเนินชีวิต(นิภา นิธยาชน, 2530)

2.2 ความหมายของการปรับตัว

Charles Darwin (1985, อ้างถึงใน มลวิภา สุวรรณมาลัย, 2531) กล่าวว่า อินทรีย์ทุกชนิดจะเริ่มต้นพัฒนาการจากเซลล์เดียวมาสู่ลักษณะที่มีความสลับซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเชื่อว่าอินทรีย์ทั้งหลายต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นจึงจะดำรงชีวิตอยู่ได้ ดังนั้น การศึกษาเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ จำเป็นจะต้องศึกษาเรื่องการปรับตัวทั้งในแง่ของจิตวิทยา และชีววิทยาประกอบกัน ในแง่ชีววิทยาได้แก่ การปรับตัวไปตามความต้องการของร่างกาย ในแง่จิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ (Lazarus, 1969 อ้างถึงใน นิภา นิธยาชน, 2530) ซึ่งการปรับตัวเป็นวิธีการที่คนเราประพฤติเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการและสามารถใช้วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป (Malm and Jamisom, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิธยาชน, 2520 ; Coleman and Hammen อ้างถึงใน

ลักษณะ สรีรวัฒน์, 2545) และจิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นผลของความพยายามของบุคคลในการปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตัวเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี อีกทั้งสุรางค์ โค้วตระกูล (2541) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่ออยู่ในสภาพสมดุล การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการ 2 ประการ คือ

การซึมซาบหรือการดูดซึมประสบการณ์ และการปรับโครงสร้างทางเขาว์ปัญญา เป็นการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางเขาว์ปัญญาที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดเดิมให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ และสุชา จันทร์เอม (2528) กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวราบที่เขายังดำรงชีวิตอยู่ มนุษย์ต้องแก้ปัญหาเพื่อความสำเร็จในการทำงานเพื่อสนองความต้องการทางกาย จิต และสังคม เช่นเดียวกับเดิมศักดิ์ คทวิช (2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นความพยายามของบุคคลในการที่จะหาวิธีลดสภาวะการตึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนหรือสังคมคาดหวังรวมไปถึงการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ ความพยายามดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น การปรับตัวจึงเป็นความพยายามของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทั้งด้านชีววิทยาและด้านจิตวิทยาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งหากบุคคลใดที่สามารถปรับตัวได้จะส่งผลให้เป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หากบุคคลใดที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะส่งผลทำให้สุขภาพจิตไม่ดี และหากไม่ได้รับการแก้ไขในระยะยาวจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเป็นโรคทางจิตได้

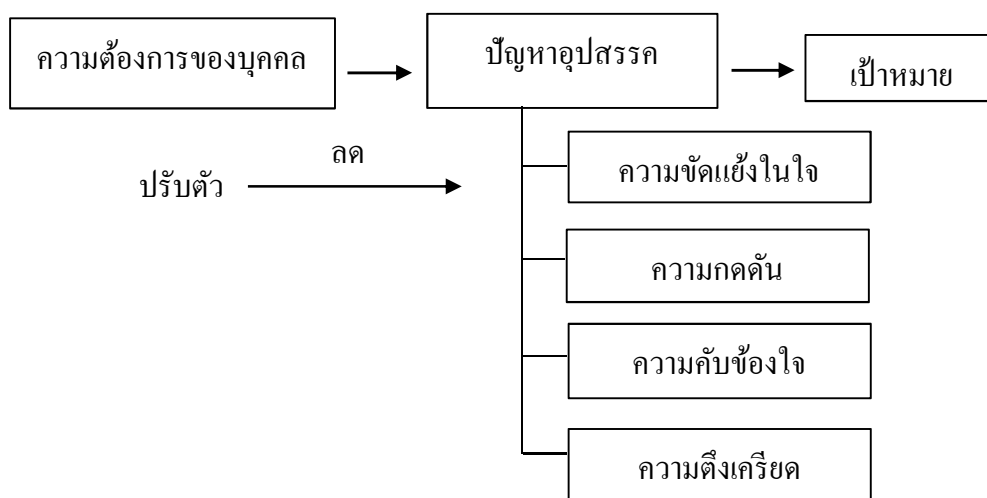
2.3 สาเหตุของการปรับตัว

นิภา นิชยาน (2530) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้ศึกษาและวิเคราะห์สาเหตุของการปรับตัวไว้ ดังนี้

1. แรงผลักดันภายนอก หมายถึง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อม ซึ่งเกิดจากมนุษย์นั้นต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม นอกจากนี้ความต้องการหรือข้อเรียกร้องทางสังคม เช่น การเรียกร้องด้านการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ เป็นแรงผลักดันที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อตัวบุคคลและต่อวิธีการในการปรับตัวของเขาเพื่อตอบสนองข้อเรียกร้องเหล่านั้น ซึ่งอาจเป็นการปรับตัวที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวได้

2. แรงผลักดันภายใน หมายถึง แรงกระตุ้นอันเกิดจากสภาพทางสรีระภายในร่างกาย และจากประสบการณ์ทางสังคมที่ได้เรียนรู้มาในอดีต แรงผลักดันภายในเป็นความต้องการภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพสรีระของบุคคล ได้แก่ ความต้องการอาหารน้ำ ความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิตซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางสังคมที่ผ่านมา เช่น การต้องการความอบอุ่น ความต้องการเป็นที่ยอมรับ และความต้องการความสำเร็จ เป็นต้น

เดิมศักดิ์ คทวณิช (2546) กล่าวว่า สภาวะที่ก่อให้เกิดการปรับตัวเกิดจากการที่บุคคลมีความต้องการและมีอุปสรรคมาขัดขวางทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุเป้าหมายหรือบรรลุเป้าหมายล่าช้ากว่ากำหนด ในสถานการณ์ที่บุคคลประสบเช่นนี้จะทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น ความขัดแย้งในใจ (Conflict) ความกดดัน (Pressure) ความคับข้องใจ (Frustration) ความตึงเครียด (Tension) สภาวะทางอารมณ์ดังกล่าวไม่สามารถปรับให้ลดลงหรือหมดไปได้อย่างเหมาะสมอาจทำให้บุคคลนั้นเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ซึ่งแสดงได้ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การเกิดสภาวะทางอารมณ์

ที่มา: เดิมศักดิ์ คทวณิช, 2546

สำหรับสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของการปรับตัวของบุคคลมีรายละเอียด ดังนี้

1. ความคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่รู้สึกไม่สบายใจ กัดกรุ่นใจ หงุดหงิด เนื่องมาจากมีอุปสรรคมาขัดขวางบุคคลไม่ให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างสะดวก สำหรับอุปสรรคที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดความคับข้องใจแบ่งได้ 3 ประเภท ได้แก่

1.1 อุปสรรคเนื่องมาจากตัวบุคคล เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เช่น สติปัญญาดำ ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

1.2 อุปสรรคจากสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั่วไป เช่น รถติด อุบัติภัยต่าง ๆ

1.3 อุปสรรคจากทางสภาพแวดล้อมสังคม เช่น กฎเกณฑ์และระเบียบที่เคร่งครัดกฎหมายทางสังคม เป็นต้น

2. ความขัดแย้งในใจ (Conflict) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล เนื่องจากบุคคลนั้นจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตอบสนองหลาย ๆ สถานการณ์ในเวลาเดียวกัน โดยบุคคลนั้นจำเป็นต้องเลือกที่จะตอบสนองความต้องการของตนได้เพียงสถานการณ์เดียวหรือในทางตรงกันข้ามบุคคลนั้นต้องการหลีกเลี่ยงที่จะตอบสนองทุกสถานการณ์ แต่จะต้องเลือกตอบสนองใดสถานการณ์หนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะถ้าสถานการณ์นั้น ๆ มีน้ำหนักพอ ๆ กันจึงทำให้เกิดความอึดอัด ลำบากใจ ซึ่งโดยทั่วไปถ้าบุคคลใดตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้มักจะนิยมใช้กลวิธีการในการป้องกันตนเอง สำหรับความขัดแย้งโดยทั่วไปจะมี 4 ประเภท คือ

1) ความขัดแย้งแบบต้องการทั้งคู่ (Approach - approach conflict) หมายถึง เกิดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสิ่งที่ต้องการสองอย่างในเวลาเดียวกัน แต่จำเป็นต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ทำให้ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะเลือกอย่างไร เนื่องจากทั้งสองอย่างมีน้ำหนักพอ ๆ กัน

2) ความขัดแย้งแบบไม่ต้องการทั้งคู่ (Avoidance - avoidance conflicts) หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสิ่งที่ไม่ต้องการพร้อมกันทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกันแต่ถูกบังคับให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความลังเลตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกสิ่งไหนที่จะทำให้แย่น้อยที่สุด ความขัดแย้งประเภทนี้จะมีความเข้มข้นมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของความไม่ต้องการว่าใกล้เคียงกันแค่ไหนและจากความกดดันในการบีบบังคับให้เลือก

3) ความขัดแย้งที่มีทั้งต้องการและไม่ต้องการ (Approach - avoidance conflicts) หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดจากสิ่งที่จะต้องเลือกนั้นมีทั้งชอบและไม่ชอบในสิ่งเดียวกัน ทำให้เกิดความลังเล สองจิตสองใจ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลือกดีหรือไม่เลือกดี

4) ความขัดแย้งแบบมีทั้งต้องการและไม่ต้องการในสิ่งที่จะต้องเลือกทั้งคู่ (Double approach - avoidance conflicts) หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดจากสถานการณ์เช่นนี้จะมีความคล้ายกับประเภทที่สาม แต่ต่างกันที่ความขัดแย้งประเภทนี้บุคคลมีสิ่งที่จะต้องเลือกพร้อมกันสองอย่างในเวลาเดียวกัน โดยทั้งสองอย่างนั้นมีทั้งดีและไม่ดีอยู่แต่ถูกบังคับให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

3. ความกดดัน (Pressure) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลถูกสถานการณ์บางอย่างบีบบังคับ ผลักดัน ให้ต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จภายในเวลาจำกัดซึ่งสาเหตุของความกดดันมาจาก 2 ประการ

1) ตัวบุคคลสร้างความกดดันให้กับตนเอง เกิดขึ้นเนื่องมาจากบุคคลคาดหวังเกี่ยวกับมาตรฐานการปฏิบัติตน หรือวางเป้าหมายที่ต้องการจะไปให้ถึงไว้สูงเกินความเป็นจริง สภาวะการณ์เช่นนี้จะสร้างความกดดันที่รุนแรงให้เกิดขึ้นกับบุคคลผู้นั้นอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะให้เป็นไปตามความคาดหวังนั้น ๆ

2) สภาพการณ์จากบุคคลและสังคมรอบข้าง ปัจจัยประการนี้มักจะเกิดกับคนที่ใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง รวมทั้งสังคมในแต่ละระดับที่คาดหวังกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งว่าจะทำในสิ่งที่คนเหล่านั้นต้องการได้ โดยไม่คำนึงถึงความสามารถที่แท้จริงของบุคคลนั้น นอกจากนี้จากสภาพการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของสังคมหรือสภาพของสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง ย่อมทำให้บุคคลในสังคมเกิดความพยายามที่จะปรับตัวหรือเอาชนะซึ่งกันและกัน

4. ความเครียด (Tension) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นรู้สึกว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคมากเกินไป โดยทั่วไปแล้วความเครียดเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเพศ ทุกวัย ความเครียดจะผลักดันทำให้มนุษย์เกิดความพยายามเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาให้ลุล่วงเพื่อทำให้ความเครียดนั้นลดลงหรือหมดไปซึ่งหากมีระดับของความเครียดมากอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายจิตใจ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหัว นอนไม่หลับ อารมณ์เสีย หงุดหงิดได้ง่าย ซึมเศร้า เป็นต้น นอกจากนี้ วิชาพร มาพบสุข(ม.ป.ป) กล่าวว่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการปรับตัวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) สภาพการณ์ทางกายภาพ คือ สภาพการณ์ที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกเป็นตัวผลักดันให้บุคคลต้องปรับตัว เช่น การเปลี่ยนแปลงดินฟ้าอากาศ กฎเกณฑ์ทางสังคม เปลี่ยนย้ายที่อยู่ใหม่ การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพกาย เป็นต้น

2) สภาพการณ์ทางจิตวิทยา คือ สภาพการณ์ที่เกิดจากสิ่งเร้าภายในตัวบุคคลที่ผลักดันให้บุคคลต้องปรับตัว ได้แก่ ภาวะความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความกดดัน และความเครียดต่าง ๆ

สภาพการณ์ทางกายภาพและสภาพการณ์ทางจิตวิทยาต่างเป็นสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัวตลอดเวลา เพื่อให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของโลกซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าในอดีตจึงต้องเผชิญกับการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในจิตใจ ความกดดัน ความเครียด บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวต่อสภาพดังกล่าว

ดำรงศักดิ์ ชัยสนธิ และประสาน หอมพูล (2538) ได้กล่าวว่า สาเหตุของการปรับตัว เกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทุกคนต้องการแสวงหาสิ่งที่ตนต้องการบางครั้งจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดความคับข้องใจ เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียด จึงเป็นสาเหตุทำให้บุคคลหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยลดความไม่สบายกายและใจให้ลดน้อยลงซึ่งวิธีที่ดีที่สุดของมนุษย์ คือ การปรับตัว

จิราภา เต็งไตรรัตน์ นพมาศ ชีรเวคิน รัจรี นพเกตุ รัตนา ศิริพาณิชย์ วารุณี ภูวสรกุล ศรีเรื่อน แก้วกั้ววล (2542) ได้กล่าวว่า แรงผลักดันที่ทำให้มนุษย์เกิดความต้องการซึ่งเป็นเหตุให้เกิดการปรับตัว แบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1. Biological need หรือ Physiological need เป็นความต้องการมนุษย์ที่ไม่ได้รับการตอบสนองที่เกี่ยวกับชีวิต เช่น ความต้องการน้ำ อากาศ อาหาร ถ้าหากไม่สามารถตอบสนองความต้องการอาจถึงแก่ความตายได้ เพราะเป็นความต้องการของชีวิต

2. Social need หรือ Psychological need เป็นความต้องการที่เกิดจากสังคมภายนอกเป็นแรงผลักดัน เป็นความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความอยากได้ใคร่ดี ความต้องการทางด้านจิตใจนี้ไม่มีที่สิ้นสุด หากไม่มีการตอบสนองจะเกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจ เป็นทุกข์ ไม่มีความสุข เป็นปมค้อย หากไม่สามารถตอบสนองจะเบนไปยังเป้าหมายอื่นทดแทนได้

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2545) สาเหตุที่เป็นปัญหาของบุคคลในการปรับตัวมีดังนี้

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพของจิตใจหรือความรู้สึกที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรารถนาที่เรามุ่งหวังถูกขัดขวาง ไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วทุกชีวิตไม่สามารถตอบสนองตามที่ต้องการได้ทุกประการ ทำให้เกิดความ โกรธ วุ่นวาย กระวนกระวายใจ กลุ้มใจ กลัว เป็นต้น

1.2 สาเหตุส่วนบุคคล ได้แก่ ลักษณะของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความบกพร่องทางร่างกาย การมีโรคประจำตัว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

1.3 สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น ฐานะทางสังคม สำหรับสังคมในปัจจุบันสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ มีดังต่อไปนี้

1.3.1 ความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความขาดแคลน เพราะขาดสิ่งอำนวยความสะดวก โดยเฉพาะปัจจัยในการดำเนินชีวิต เช่น อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย

1.3.2 ความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความสูญเสีย ได้แก่ การสูญเสียคนรัก วัตถุสิ่งของ เป็นต้น

1.3.3 ความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความพ่ายแพ้ ไม่สมหวัง หรือไม่ประสบความสำเร็จ

1.3.4 ความคับข้องใจอันเกิดมาจากความรู้สึกตนเองเป็นคนที่ไร้ความหมาย
2. ความขัดแย้งในใจ หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งในตนเอง เกิดความลำบากใจ หนักใจ อึดอัดใจ ที่จะต้องเลือกละเลียดสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวะการณ์ที่เขาเผชิญซึ่งสิ่งที่ต้องเลือกนั้นมีลักษณะที่มีน้ำหนักเท่ากัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งในใจ

สาเหตุของความขัดแย้งในใจ

1) ความขัดแย้งในใจเกิดจากความต้องการส่วนบุคคลและความต้องการทางสังคมขัดกัน
2) ความขัดแย้งในใจเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วย
3) ความขัดแย้งในใจที่เกิดจากที่ต้องเผชิญความเป็นจริง การหลีกหนี หรือไม่กล้าเผชิญความจริง

3. ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่ไม่สบายใจซึ่งจะออกมาในรูปของความกลัว เช่น กลัวสอบตก กลัวเรียนจบไม่มีงานทำ ซึ่งความวิตกกังวลนั้นอาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย ระบบหายใจ การหมุนเวียนของโลหิต เป็นต้น

4. ความเครียด เมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งใดสิ่งหนึ่งและมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้ร่างกายได้รับสิ่งที่ต้องการ ความคับข้องใจจะเกิดขึ้นหรือภาวะตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้จะเกิดความขัดแย้งในใจ ความเครียด จึงหาทางปรับตัวเพื่อการผ่อนคลายความเครียด

5. การเรียนรู้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในวัยเยาว์นั้นมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ของมนุษย์ เพราะการเรียนรู้จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกหัด สถานการณ์ที่เป็นปัญหาบางอย่างอาจทำให้บุคคลต้องเผชิญหน้าพร้อมทั้งพยายามที่จะตอบสนอง การกระทำที่ประสบความสำเร็จจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับความตอบสนองลดน้อยลง

ดังนั้น สาเหตุของการปรับตัวนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ใหญ่ ๆ ได้แก่ สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความต้องการหรือความคาดหวังในสิ่งต่าง ๆ และไม่เป็นที่คาดหวัง จนทำให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น และสาเหตุจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ ความต้องการทางด้านปัจจัยการดำรงชีวิต เช่น อาหาร หน้าที่การงาน ที่อยู่ อาศัย ฐานะทางสังคม ความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เป็นต้น จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของสาเหตุการปรับตัวไม่ได้

สุชา จันทร์ธอม (2528) วัยรุ่นที่มีความผิดพลาดในการปรับตัวเป็นผลมาจากการที่เด็กเกิดความไม่สบายใจต่อสิ่งที่บกร่องต่าง ๆ โดยไม่สามารถปรับตัวได้ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และสังคม ซึ่งสาเหตุที่เป็นสาเหตุจูงใจให้เด็กเกิดการปรับตัวผิดพลาด มีดังนี้

1. ความกลัว ได้แก่ กลัวเนื่องมาจากสังคม เช่น กลัวเสียหน้า และกลัวไม่ได้รับการยกย่อง
2. ความโกรธ ได้แก่ ความอายหรือความรู้สึกที่ถูกเหยียดหยาม
3. ความกังวลใจ ได้แก่ ความกังวลใจเนื่องมาจากการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลเรื่องการเรียน ความวิตกกังวลเรื่องในอนาคต เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) วัยรุ่นที่เป็นปัญหาเกิดจากการปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไม่ถูกวิธีจนทำให้เกิดปัญหาเด็กเร่ร่อน คือ การถูกกระตุ้นหรือผลักดันให้มีความประพฤติเหมือนผู้ใหญ่ เด็กจะถูกคาดหวังให้เข้มแข็ง แข่งขัน มีความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาเด็กในแง่มุมต่าง ๆ เช่น จี้เกียจ เครียด ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ต่อต้านสังคม ดิถยาเสพติด เป็นต้น โดยปัญหาเด็กเร่ร่อนมีสาเหตุ ดังนี้

1. แรงกดดันจากพ่อแม่ พ่อแม่จะมีความคาดหวังกับลูก ๆ ของตนทั้งในเรื่องการสร้างชื่อเสียง การเรียนพิเศษ การสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลายเป็นเรื่องที่สำคัญที่ตอกย้ำให้เด็กต้องเป็นคนที่ดีเยี่ยมในทุก ๆ ด้าน
2. แรงกดดันจากโรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนหรือสถานศึกษาในปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูง ดังนั้น เด็กจะต้องเป็นคนที่มีความสามารถและเก่ง
3. แรงกดดันจากสื่อมวลชน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เลียนแบบและนับถือบุคคลที่ตนชื่นชอบ จึงยึดถือบุคคลเหล่านั้นเป็นแบบอย่างซึ่งเด็กอาจมีความสามารถไม่เพียงพอ ไม่สามารถเป็นเหมือนกับบุคคลนั้น ๆ ได้ จนทำให้เกิดความสับสนกลายเป็นวัยรุ่นที่ต้องใช้กลไกป้องกันตัวเองมาก เช่น เพื่อฝัน หรือแสดงออกแปลกๆ จากสื่อทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัวหรือบางกรณีกลายเป็นเด็กเร่ร่อนหรือผิดปกติทางเพศ นอกจากนี้ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) ได้กล่าวว่า การที่ไม่มีความสุขในการเรียน เนื่องจากวัยรุ่นมักเป็นระยะขั้นสุดท้ายของการเรียนแบบทางการ(Formal education) ก่อนเข้าสู่โลกอาชีพและโลกครอบครัว การเรียนรู้ในระยะนี้มักเป็นการเรียนที่หนัก และมีการแข่งขันค่อนข้างมาก แต่มีเด็กอีกประเภทหนึ่งในระยะวัยรุ่นที่เรียนในมหาวิทยาลัยอย่างไม่มีความสุข ซึ่งเด็กเหล่านี้สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมการทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก เรียนไม่ดี สอบตก ไม่ยอมทำงาน ฝ่าฝืนกฎระเบียบ เป็นต้น

อุมพร ตรังคสมบัติ (2543) ในช่วงวัยรุ่นการเรียนจะแตกต่างไปจากในวัยเด็ก เนื่องจากช่วงระยะวัยรุ่นเป็นต้นไป การเรียนมีความยาก ละเอียด และมีเนื้อหามากขึ้น การเรียนในวัยนี้จะต้องใช้ความพยายาม ความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความพยายามในการเรียน

ความสามารถที่ต้องมี	สิ่งที่ต้องทำให้ได้
1. รับรู้ข้อมูลที่เข้ามาได้อย่างละเอียด	ต้องจับรายละเอียดปลีกย่อยได้
2. มีกระบวนการคิดขั้นสูง	สามารถคิดเชิงนามธรรม เข้าใจสัญลักษณ์ และกฎต่าง ๆ สร้างความคิดรวบยอดได้
3. สังเคราะห์ความคิดและทักษะต่าง ๆ	สามารถเอาข้อมูลที่เรียนมาแยกแยะ ปรับปรุง และประยุกต์
4. บูรณาการความรู้จากหลายแหล่ง	ประมวลข้อมูลจากหนังสือหลายเล่มหรือ ครูผู้สอนหลายคน รวมทั้งความจำเก่า
5. ดึงข้อมูลที่เป็นความจำออกมาใช้ได้เร็ว	หาคำตอบได้เร็ว ความสามารถนี้จะช่วยให้ทำ กิจกรรมการเรียนหลายอย่างได้เร็ว
6. ถ่ายทอดความคิดเป็นการเขียนได้ดี	เขียนรายงาน ทำข้อสอบอัตนัยได้ดี
7. มีทักษะภาษาที่ดี	ต้องเข้าใจ คิด และอธิบายได้เร็ว พูดอภิปรายได้
8. มีประสิทธิภาพและการจัดการที่ดี	ต้องแบ่งเวลาเป็น รู้จักจดโน้ต และวางแผน เตรียมสอบ
9. มีความอดทนมากขึ้น	ทำงานได้นานขึ้นเพราะงานมักจะยากและมี ปริมาณมากจึงต้องมีความอดทนมากพอ

ที่มา : อุมพร ตรังคสมบัติ, 2543

วัยรุ่นหลายคนไม่สามารถปรับตัวได้ จึงทำให้เกิดปัญหาในการเรียนตามมา นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นระยะที่มีปัญหาหลายอย่าง ได้แก่

1. ปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ซึ่งโรคซึมเศร้าทำให้เด็กเบื่อหน่าย ความจำไม่ดี หหมดความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับโรควิตกกังวล ทำให้เด็กเครียด กังวลล่วงหน้า รู้สึกตนเองทำได้ไม่ดีพอ ขาดความเชื่อมั่น แต่เมื่อพยายามจะทำก็ทำ ด้วยความวิตกกังวลจึงทำให้ไม่มีสมาธิ ในที่สุดก็ไม่ประสบความสำเร็จ

2. ปัญหาทางสังคม กลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในชีวิตวัยรุ่น เด็กหลายคนที่ไม่มีความมั่นคงในตนเองจะมีลักษณะยอมเพื่อนและตามเพื่อน ทั้งนี้เพื่อให้เพื่อนยอมรับ หากกลุ่มเพื่อนที่เด็กอยู่ด้วยมีลักษณะไม่ชอบเรียนหนังสือ หรือเป็นกลุ่มที่เรียนไม่ดี เด็กก็จะไม่สนใจการเรียนไปด้วย

3. ปัญหาขาดแรงจูงใจ เด็กวัยรุ่นจำนวนมากมักขาดแรงจูงใจจึงไม่ยอมพยายาม ไม่อยากเรียน แต่หลายคนพยายามอย่างเต็มที่ แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้หมดความหวัง ท้อแท้ และขาดแรงจูงใจในที่สุด

การช่วยเหลือวัยรุ่นที่ทำให้เรียนดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพื่อเป็นการปูพื้นฐานการเรียนขั้นสูง และเป็นการสร้างความมั่นใจของวัยรุ่น

ดังนั้น การที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้เกิดจากสาเหตุ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ สาเหตุจากตัววัยรุ่น สาเหตุจากครอบครัว และสาเหตุจากสถานศึกษา ซึ่งทั้งสามส่วนควรช่วยกันดูแลเอาใจใส่ และเข้าใจวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการกำลังใจ แรงจูงใจในการเรียน และการใช้ชีวิตประจำวัน

2.4 กลไกการปรับตัว

วิภาพร มาพบสุข (ม.ป.ป) กลไกการปรับตัวแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวโดยบุคคลรู้ตัว เป็นการปรับตัวที่บุคคลพยายามแก้ปัญหาที่สร้างความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และความเครียดต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดและอยู่ได้ด้วยความสุข การแก้ปัญหานั้นบุคคลอาจจะทำโดยเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือสภาพการณ์ต่าง ๆ ด้วยวิธีการดังนี้

1.1 ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพบางประการ เพื่อลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความเครียด ได้แก่

1.1.1 ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย บุคคลที่ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายจะทำให้มีแผนการดำเนินชีวิตที่ดี และมีการทบทวนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตเป็นระยะและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขหากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

1.1.2 เปลี่ยนอุปนิสัย มีการตระหนักและพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น

1.1.3 วางแผนเรื่องเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ ต้องรู้จักการวางแผนงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ล่วงหน้าจัดลำดับงานที่ต้องทำตามความเร่งด่วนให้ความสำคัญกับสิ่งที่คิดว่าสำคัญจริง ๆ

1.1.4 ทำงานอดิเรก การทำงานอดิเรกจะช่วยทำให้ความเครียด ความคับข้องใจลดลง

1.1.5 มีอารมณ์ขัน การหัวเราะทำให้ลดความคับข้องใจ คลายเครียด ทำให้การใช้ชีวิตมีความสุข

1.1.6 พยายามระบายออกทางคำพูด การเก็บความรู้สึกเงียบ ๆ ไว้คนเดียวจะทำให้ความเครียดพอกพูนทางที่ดีควรปรึกษาคณในครอบครัว เพื่อน ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อช่วยหาทางออกที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง

1.1.7 รู้จักการแก้ไขโดยใช้ความคิดและสติปัญญา การตัดสินใจที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยทำให้สถานการณ์ดีขึ้น โดยควรใช้เหตุผลและยึดหลักความเป็นจริงซึ่งมีขั้นของกระบวนการในการแก้ไขปัญหา ได้แก่

1) ขั้นพิจารณาปัญหา เพื่อดูปัญหาว่าอยู่ระดับใด มีความสำคัญต่อบุคคลเพียงใด เพราะปัญหาแต่ละปัญหาจะมีผลต่อการปรับตัวของบุคคลต่างกัน

2) ขั้นรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับปัญหา

3) ขั้นพิจารณาเลือกวิธีการที่เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหา วิธีการแก้ปัญหาอาจมีหลายวิธีการ ควรเลือกวิธีการที่ได้ผลดีที่สุด

4) ลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่เลือก

5) ติดตาม ประเมินผล เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุก ๆ ขั้นตอน ถ้าหากมีความผิดพลาดหรือไม่เหมาะสมควรทำการแก้ไขด้วยวิธีการใหม่

1.2 ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา

1.2.1 เปลี่ยนบรรยากาศที่พักอาศัยหรือที่ทำงาน การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสถานที่จะทำให้บรรยากาศดีขึ้น

1.2.2 หลีกเลี่ยงการเผชิญกับสภาพการณ์ที่เลวร้าย เช่น การทะเลาะวิวาท ความโกรธ

1.2.3 ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงระบบการทำงาน เช่น ไม่ควรทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ควรมีเวลาหยุดพักเมื่อทำงานติดต่อกันหลายชั่วโมง

2. การปรับตัวโดยบุคคลไม่รู้ตัว เป็นการหาทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความเครียด หรือเมื่อเผชิญปัญหาและแก้ปัญหานั้นไม่ได้ บุคคลจะหาทางออกด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต โดยจะใช้เพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจหรือวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

ดังนั้นกลไกในการปรับตัวสามารถทำได้ด้วยกัน 2 วิธี ได้แก่ 1) การปรับตัวโดยบุคคลนั้นรู้ตัว โดยการปรับเปลี่ยนตนเอง เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง การปรับปรุงการทำงาน เป็นต้น 2) การปรับตัวโดยบุคคลไม่รู้ตัวเป็นการใช้กลไกทางจิต

2.5 ขั้นตอนการปรับตัวของวัยรุ่น

นวลลออ สุภาพผล (2530) กล่าวถึง การปรับตัวของวัยรุ่นว่ามีขั้นตอนสำคัญ 7 ขั้นตอน ซึ่งในแต่ละขั้นตอนหากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมทำให้เกิดความล้มเหลวในเรื่องนั้น ๆ ดังรายละเอียด ดังนี้

1. สัดส่วนของเวลาตรงข้ามกับความสับสนของเวลา หมายถึง เด็กวัยรุ่นต้องการเวลาที่เหมาะสมเพื่อเตรียมตัว และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
2. ความมั่นใจในตนเองตรงข้ามกับความเฉยเมย ท้อแท้ ความมั่นใจในตนเอง หมายถึง การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองอย่างถูกต้องมีความสนใจเกี่ยวกับตนเอง และความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
3. การตรวจสอบบทบาทตรงกันข้ามกับการมีเอกลักษณ์ที่ไม่ถูกต้อง ในวัยเด็กจะมีการแสวงหาบทบาทต่าง ๆ มากมายหลายชนิด ส่วนเด็กวัยรุ่นจะคัดเลือกเฉพาะบทบาทที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด วัยรุ่นอาจจะทดลองหรือตรวจสอบหลาย ๆ บทบาทจนกว่าจะพบบทบาทที่ตนเองพอใจ
4. การคาดการณ์ล่วงหน้า วัยรุ่นจะมีความต้องการที่จะให้งานนั้นประสบความสำเร็จหรือเสร็จลงด้วยดี ดังนั้น ก่อนที่เขาจะลงมือกระทำงานจะคาดการณ์ล่วงหน้าในผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้น การคาดหมายงานจะประสบผลสำเร็จเป็นแรงกระตุ้นให้เขาเกิดความพอใจ มีความสนใจ และมีความเพียรพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ การคาดการณ์ล่วงหน้าจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะพัฒนาความมั่นใจในตนเอง และความเป็นตัวของตัวเอง
5. เอกลักษณ์ทางเพศตรงข้ามกับความสับสนทางเพศ วัยรุ่นต้องการประสบการณ์ที่จะทำให้รับรู้ในบทบาททางเพศของตนเองต้องการที่จะแสดงลักษณะและบทบาททางเพศให้ถูกต้องเป็นที่ยอมรับของสังคม ขณะเดียวกันต้องการที่จะเป็นเพื่อนกับเพศตรงข้าม
6. ความเป็นผู้นำจะตรงข้ามกับความสับสนในอำนาจ ความสามารถของวัยรุ่นในการเป็นผู้นำหรือเป็นผู้ตามเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน และสถานภาพของสองลักษณะนี้จะเป็นตัวชี้ให้เห็นถึงอำนาจของตนเองในสังคม เด็กวัยรุ่นควรได้รับการฝึกฝนให้เป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาความเป็นผู้นำให้เกิดขึ้น

7. อุดมคติตรงข้ามกับความสับสนในอุดมคติ วัยรุ่นจะเลือกปรัชญาหรือมีอุดมคติ เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจซึ่งนำทางให้อยู่ในสังคมได้ นอกจากนี้การมีอุดมคติ มีปรัชญา ชีวชีวนำไปสู่ ความมีเอกลักษณ์ของตนเอง และมีแนวทางชีวิตที่จะเป็นอะไรต่อไป เมื่อมีสิ่งที่ไม่ถูกต้องกับอุดมคติของเขา เขาจะไม่ยอมรับหรือต่อต้านกับสิ่งเหล่านั้น

ดังนั้น ขั้นตอนการปรับตัวของวัยรุ่นประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญจำนวน 7 ขั้นตอน โดยวัยรุ่นจะมีการปรับตัวตามสถานการณ์หรือสิ่งที่ตนกระทำแล้วมีความพึงพอใจ มีการคาดหวังกับสิ่งที่ได้ลงมือกระทำหากสิ่งที่คาดหวังผิดพลาดหรือไม่เป็นที่น่าพึงพอใจจะเกิดการไม่ยอมรับต่อสิ่งนั้น ๆ

2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว

มาลิณี จุโฑปะมา (2552) การปรับและเปลี่ยนความรู้สึกความคิดของบุคคลให้สามารถแสดงพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกลมกลืนกับสภาพการณ์ โดยใช้วิธีการต่าง ๆ จัดการกับความเปลี่ยนแปลง แต่บุคคลจะปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัย ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เช่น ความแข็งแรง อ่อนแอ ความสูง ความสมบูรณ์ของร่างกาย การมีร่างกายสมบูรณ์ ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ระดับสติปัญญาหรือความสามารถ ผู้ที่มีสติปัญญาดี มีโอกาสในการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีสติปัญญาต่ำ เพราะมักได้รับการยอมรับ และประสบความสำเร็จในชีวิตหลายๆด้าน ทำให้รู้สึกมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีความรู้สึกเป็นปมใด ๆ ได้ง่าย
3. การรับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่ตรงต่อความเป็นจริง จะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี การรับรู้ปัญหาต่าง ๆ นั้นอาจถูกบิดเบือนได้ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความบกพร่องของตนเอง เพราะบุคคลส่วนใหญ่ไม่สามารถยอมรับความจริงได้ทั้งหมด ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัว
4. ความอดทนต่อสภาพที่ก่อให้เกิดความเครียด หากบุคคลมีความอดทนสามารถใช้สติปัญญาพิจารณาหาแนวทางแก้ไขสภาวะแห่งความทุกข์ และแสวงหาวิธีที่จะมีชีวิตอย่างมีความสุขได้
5. ประสบการณ์และข้อมูลที่ผ่านมาเพียงพอจะช่วยให้บุคคลแก้ปัญหาหรือตอบสนองความต้องการของตนให้ดีขึ้น
6. วุฒิภาวะทางอารมณ์ ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ มักจะตีโพยตีพายและไม่มีเหตุผลทำให้เกิดอุปสรรคหรือปัญหามากกว่าผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง

7. ความคาดหวังที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้ปรับตัวไม่เหมาะสม ลักษณะของบุคคลดังกล่าวเป็นผลมาจากพื้นฐานทางชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลร่วมกันในการกำหนดแนวทางหรือความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คุณลักษณะทางจิตวิทยา ได้แก่ ระดับเขาวนปัญญา การรับรู้ การเรียนรู้ การคิด การรู้สึก ความเชื่อ และทัศนคติ

8. คุณลักษณะทางกายภาพ ได้แก่ การทำงานของระบบอวัยวะร่างกาย การทำงานของต่อมไร้ท่อ ขนาดของรูปร่าง หากบุคคลมีคุณลักษณะทางจิตวิทยาและทางกายภาพเป็นไปในด้านดี โอกาสในการปรับตัวได้ดีย่อมมีโอกาสมากกว่าผู้ที่มีลักษณะทั้ง 2 ด้านในทางลบ

ดังนั้น ปัจจัยที่ส่งผลในการปรับตัวนั้นโดยส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยภายในร่างกาย เช่น สภาพร่างกาย สภาพจิตใจ ทั้งนี้บุคคลจะปรับตัวดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล หากมีการจัดการได้ดีจะประสบความสำเร็จในการปรับตัวและการดำเนินชีวิต

2.7 กระบวนการของการปรับตัว

นิภา นิชยาน (2530) กล่าวว่า กระบวนการของการปรับตัวมีดังนี้

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1.1 การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious attempt of adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถทำได้ 2 ทาง คือ

1.1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้

1.2 การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious attempt of adjustment) การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่า เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าว เรียกว่า กลไกทางจิต (Mental mechanism) หรือกลไกป้องกันตนเอง (Self-defense mechanism) กลไกดังกล่าวนี้บุคคลใช้เพื่อการรักษาหรือคุ้มครองตนเองไม่ให้เสียหายหรือศักดิ์ศรีนั่นเอง เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

สุคสวาท นามราชภูร์ (2537) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมในการปรับตัวของบุคคลสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อแก้ไขปัญหาโดยตรงและสามารถกระทำได้สำเร็จ โดยบุคคลแสดงพฤติกรรมออกไปโดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก

2. พฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Nonintegrative behavior) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลแสดงออกเพื่อแก้ไขปัญหาได้เป็นเพียงบางส่วน ยังคงมีความขัดแย้งและความเครียดหลงเหลืออยู่

3. พฤติกรรมไม่ปรับตัว (Nonadjustive behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกไปโดยไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่บุคคลก็แสดงออกไปเพื่อลดหรือกลบเกลื่อนความรู้สึก

โดยทั่วไปบุคคลจะมีพฤติกรรมในการปรับตัวทั้ง 3 แบบ หากมีพฤติกรรมการปรับตัวในข้อ 1 มากกว่าข้ออื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ ในทางตรงกันข้าม หากพฤติกรรมการปรับตัวในข้อ 2 และ 3 มากกว่า จะเป็นบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้

นอกจากนี้ อาจแบ่งแบบของพฤติกรรมการปรับตัวโดยพิจารณาจากลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกในการปรับตัว ดังนี้

1) พฤติกรรมคล้อยตามหรือปฏิบัติตาม (Conformity) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลยินดีปฏิบัติตามที่สังคมคาดหวัง

2) พฤติกรรมใหม่ ๆ (Innovation) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลไม่ยอมทำตามวิถีทางที่สังคมยอมรับแต่กลับใช้วิธีที่ผิดศีลธรรม ระเบียบประเพณี หรือผิดกฎหมายเพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง เนื่องจากพบว่าไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองด้วยวิธีการที่สังคมยอมรับได้

3) พฤติกรรมตรงหรือเข้าระเบียบพิธีการ (Ritualism) เป็นการปรับตัวที่ยึดอยู่กับระเบียบ กฎเกณฑ์และวิธีการ โดยไม่สนใจประสิทธิภาพหรือความสำเร็จของงาน

4) พฤติกรรมหนีโลก (Ret realism) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับสังคม อันเนื่องมาจากขาดกำลังใจและเบื่อโลก หมกมุ่นอยู่แต่ในชีวิตร

5) พฤติกรรมต่อต้าน (Rebellion) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่บุคคลต่อต้านการคล้อยตาม โครงสร้างลัทธิหรือความเชื่อใหม่ ๆ ขึ้น เป็นลักษณะที่ฝืนสังคมเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

สุโท เจริญสุข (2520) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในการปรับปรุงตัวเองของบุคคล นั้นมีอยู่ 2 ทางด้วยกัน คือ การปรับตัวภายในกับการปรับตัวภายนอก ผู้ที่มีการปรับตัวภายในของ ตัวเองได้ดี เรียกว่า Well adjustment และลักษณะการปรับตัวเข้ากับภายนอก คือ สิ่งแวดล้อมได้ดี เรียกว่า Well adapted และเรียกบุคคลที่ปรับตัวทั้งภายในและภายนอกได้ดีทั้งคู่นี้ว่าเป็นคนที่มีความ สมบูรณ์ทางบุคลิกภาพอย่างเต็มที่ (Integrated personality) ดังนั้น ถ้ามนุษย์จะต้องปรับตัว ตามแนว กว้าง ๆ ควรมีการปรับตัวอย่างน้อย 3 ประการ ดังนี้

1. ปรับตัวให้เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง
2. ปรับตัวให้เป็นผู้มีความสามารถในสังคม
3. ปรับตัวทางด้านความคิด สติปัญญา
4. ปรับตัวด้านการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม
5. ปรับตัวให้เหมาะสมกับเพศ
6. ปรับตัวด้านอาชีพการงาน
7. ปรับตัวให้มีฐานะทางเศรษฐกิจดีพอ
8. ปรับตัวการใช้เวลาว่าง
9. ปรับตัวให้มีปรัชญาชีวิตประจำตัว

2.8 ลักษณะการปรับตัว

วิภาทร มาพบสุข (ม.ป.ป) ลักษณะการปรับตัวที่ดี มีหลักการพิจารณาดังนี้

1. การปรับตัวที่เหมาะสมมักเป็นการปรับตัวของบุคคลที่เป็น ไปในทิศทางที่จะนำ ประโยชน์มาให้บุคคลนั้น
2. การปรับตัวทำให้บุคคลสามารถเข้าสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปรับตัว ที่ดีทำให้สามารถเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ดี แต่ไม่ใช่ในลักษณะคล้อยตาม แต่เป็นการเข้าใจบุคคล เข้าใจความเป็นไปของโลกรอบข้าง
3. การปรับตัวที่ดีต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือไปล่วงเกินสิทธิของผู้อื่น
4. บุคคลที่ปรับตัวดีมักจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและแบบการใช้ เหตุผลมากกว่าอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องในวัยเด็ก จะทำให้เป็นคนที่มีความเข้มแข็ง อดทน มีเหตุผล
5. บุคคลที่ปรับตัวดีมักจะมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่าบุคคล ที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำกว่า
6. บุคคลที่ปรับตัวดีมักจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองดี

นิภา นิธยาน (2530) ได้กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดี มีดังต่อไปนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความมั่นคง เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเต็มที่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักยอมรับความสามารถ และความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ มีความกล้ากับการเผชิญการดำเนินชีวิตเมื่อมีเหตุการณ์ร้ายแรง และต่อสู้เต็มความสามารถของตนเอง
2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร รักใคร่ผู้อื่นและได้รับความรักตอบแทน มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว รักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น
3. มีความรู้สึกระหวั่นในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน และในกิจกรรมต่าง ๆ เข้าร่วมชุมนุมด้วยความสนใจ ขณะอยู่บ้านก็ช่วยเหลืองานบ้านด้วยความเต็มใจ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่าง ๆ ตามความถนัดและความสนใจ
5. รู้จักรักษาสุขภาพ อนามัยร่างกายอยู่เสมอ ได้แก่ การกิน การนอน ออกกำลังกาย เป็นต้น
6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต ไม่พยายามหลบหนีปัญหา กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และความผิดพลาดในชีวิต ไม่กล่าวโทษผู้อื่น หรือหาเหตุผลมากลบบกลื่อน ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะเผชิญความจริงอย่างกล้าหาญโดยไม่พยายามบิดเบือนความจริงต่อผู้อื่น
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ

Tindall (1959 อ้างถึงใน อมรรัตน์ จามรพิพัฒน์, 2551) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. ศึกษานูรณ์การของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสภาพแวดล้อม
2. การปฏิบัติตามปทัสถาน (Norm) ของสังคม
3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคง

5. มีวุฒิภาวะ

6. ควบคุมอารมณ์ได้

Arkoff (1986 อ้างถึงใน จิตติมา จันทวาทย์, 2549) มีความเห็นว่าผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือ ผู้ที่มีความเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพสูง ซึ่ง ได้แก่

1. ความสุข (Happiness) หมายถึง ความพึงพอใจ สงบแห่งจิตใจ และความรู้สึกปลอดภัย

2. ความกลมกลืน (Harmony) หมายถึง ความสามารถที่จะรักษาสมดุลระหว่างความต้องการของตนเองและสิ่งแวดล้อมได้

3. ความนับถือตนเอง (Self - regard) หมายถึง ความรู้จักตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง มีความมั่นคงในตัวเอง ยอมรับตนเอง และรู้จักเปิดเผยตัวเอง

4. ความเจริญแห่งตน (Personal integration) หมายถึง การสำนึกในความสามารถแห่งตน สามารถพัฒนาตนเองถึงขีดสุดเท่าที่จะสามารถทำได้

5. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวแห่งตน (Personal integration) หมายถึง มีพฤติกรรมมั่นคงสม่ำเสมอ และคงเส้นคงวา

6. วุฒิภาวะ (Personal maturity) หมายถึง การมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ สมกับวัย และมีบุคลิกภาพสมบูรณ์

7. การติดต่อกับสิ่งแวดล้อม (Contact with the environment) หมายถึง การรู้จักและรับรู้กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง

8. ประสิทธิภาพของสิ่งแวดล้อมนั้นๆ (Effectiveness in the environment) หมายถึง ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะความสามารถที่จะรักผู้อื่น และความสามารถในการทำงาน

9. ความเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม (Independent of the environment) หมายถึง ความสามารถที่จะเบี่ยงเบนออกจากรูปแบบของกลุ่มหรือสังคมได้บ้าง ขณะเดียวกันในบางสถานการณ์สามารถที่จะคล้อยตามกลุ่มได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการปรับตัวดีจะทำให้เกิดผล ดังนี้

1) ทำให้ชีวิตมีความสุขหรือสุขภาพจิตดี มีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จในชีวิต สามารถสนองตอบตามความต้องการของร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

2) ทำให้ชีวิตปลอดภัย อยู่รอดได้แม้อยู่ในสถานการณ์อันตรายต่าง ๆ

3) ทำให้บุคลิกภาพดีในทุก ๆ ช่วงวัยของชีวิต

4) สามารถขจัดความทุกข์ ความเครียด ความขัดแย้งทางใจและความคับข้องใจออกไปได้

ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2549) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดจากการปรับตัวไม่มี 6 ประการ ดังนี้

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เลียริมฝีปาก กัดเล็บ กระดิกขา ปัสสาวะบ่อย ๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกหมกมุ่นอยู่กับความโศกเศร้าเสียใจ ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรง
3. พวกต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขาดเหตุผล ตัดสินใจ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. พวกที่ชอบแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่น ตำหนิติเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองอยู่เหนือผู้อื่น
5. พวกที่ชอบพุดจาหยาบคาย ขาดความสุภาพ ชอบรังแกและทารุณสัตว์ พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม
6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดเหตุผล กินจุ หิวบ่อย บางครั้งอาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุมาจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

การปรับตัวไม่ดีจะทำให้เกิดผล ดังนี้

1. มีบุคลิกภาพไม่ดี มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เกิดจากความล้มเหลวในการปรับตัวหลายครั้ง เช่น ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ คอยการพึ่งพาคนอื่นเสมอ ตื่นตกใจง่าย ไม่ชอบเข้าสังคม หวาดระแวง หลงเชื่อคนง่าย เป็นต้น
2. คิดยาเสพติด เมื่อมีปัญหาการปรับตัวทำให้คนจำนวนหนึ่งต้องหาทางออกโดยการพึ่งยาเสพติด สุรา เพื่อขจัดความไม่สบายใจเพื่อให้ลืมปัญหา และทำให้นอนไม่หลับ
3. มีอาการเจ็บป่วยทางกาย เมื่อมีปัญหาในการปรับตัวและบุคคลหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้จะทำให้เกิดอาการเครียดและเป็นโรคทางกายตามมา เช่น โรคกระเพาะ ลำไส้อักเสบ ปวดศีรษะข้างเดียวหรือไมเกรน
4. เป็นโรคประสาท โรคจิต เนื่องจากมีความเครียด ความวิตกกังวลตลอดเวลาจึงทำให้พฤติกรรมความคิด ความจำ และการรับรู้ผิดปกติไป

2.9 กลวิธีจัดการปัญหา

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้แบ่งกลวิธีในการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลเป็น 2 ระดับ คือ

1. การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Direct coping) เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยผู้กระทำรู้ตัว เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณค่าหรือเกิดความคับข้องใจขึ้น บุคคลพยายามหาวิธีที่จะขจัดสิ่งคุกคามหรืออุปสรรคที่ขวางกั้นด้วยวิธีต่าง ๆ อาจจะใช้โดยการเผชิญกับปัญหาเพื่อหาความคับข้องใจ การจัดการปัญหาโดยตรงแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1.1 การสู้ (Attack) การสู้เพื่อขจัดอุปสรรคออกไปแล้วก่อให้เกิดความพึงพอใจ การสู้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1.1 การสู้แบบสร้างสรรค์ เป็นการสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ และผลการกระทำนั้นไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่คนอื่น การสู้แบบสร้างสรรค์นี้อาจกระทำโดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ขวางกั้น หรืออาจสู้โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อทราบว่าเป้าหมายที่ตั้งอยู่เดิมนั้นสูงไป

1.1.2 การสู้แบบทำลาย เป็นการระบายอารมณ์หรือการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อคนหรือสิ่งของที่เป็นต้นเหตุ หรือไม่ใช่ต้นเหตุของความคับข้องใจ การสู้แบบทำลายมี 2 ชนิด คือ การทำลายบุคคลอื่น เช่น คำ ทำโทษ และการทำลายตนเอง เช่น เสพยา ทำร้ายร่างกาย

1.2 การถอนตัวออกไป (Withdrawal) หรือการนิ่งเฉย (Apathy) บางคนเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจจะใช้การเงียบไม่สนใจใครและถอนตัวไป หลบหนีจากสถานการณ์นั้น ๆ

2. การจัดการปัญหาทางอ้อม (Indirect coping) เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยผู้กระทำไม่รู้ตัว เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจแล้วไม่สามารถเผชิญปัญหานั้นโดยตรง ไม่สามารถจะแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ บุคคลนั้นจะใช้วิธีการหลอกลวงตนเอง โดยการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง (Defensive strategies) เพื่อหลีกเลี่ยงความคับข้องใจที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเอง หรือปกป้องไม่ให้เกิดความวิตกกังวล ให้ตนรู้สึกปลอดภัย และเพื่อความสบายใจของตน กลวิธีป้องกันตนเองมีหลายวิธีด้วยกัน บางวิธีใช้แล้วก่อให้เกิดผลทางบวก คือ เป็นที่ยอมรับในสังคม บางวิธีใช้แล้วเกิดผลทางลบทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม หากใช้วิธีการแบบนี้บ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนที่ไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและไม่ต้องการที่จะเข้าใจปัญหาอย่างถูกต้อง จึงทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ถ้าใช้เป็นเวลานาน ๆ ในที่สุดจะกลายเป็นความเคยชินและติดเป็นนิสัย ซึ่งจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ บางคนกลายเป็นคนไม่ยอมรับความจริงในชีวิต และสร้างบุคลิกภาพที่ไม่พึงปรารถนานั้น ในที่สุดอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอาการทางจิตประสาทได้

สำหรับผลดีของการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง คือ ช่วยให้บุคคลหลุดพ้นความวิตกกังวลไปชั่วขณะ ทำให้รู้สึกสบายใจ เป็นความลดความตึงเครียดทางจิต ลดความคับข้องใจ เป็นการชะลอความทุกข์เพื่อหาโอกาสแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือเพื่อเตรียมใจสำหรับการเผชิญปัญหาที่จะมาใหม่ต่อไป

สุจินต์ ปริษามารถ (2535) กล่าวว่า “กลไกการป้องกันตนเอง” เป็นคำศัพท์ที่นักจิตวิเคราะห์บัญญัติขึ้น เพื่อใช้อธิบายกลไกต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจและความวิตกกังวลขึ้น โดยรักษาความภูมิใจของบุคคลแม้จะประสบความล้มเหลวในชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยลดความไม่สบายใจอันเกิดจากความกลัวหรือความสำนึกผิดต่างๆ ซึ่งกลไกการป้องกันตนเอง (Self-defense mechanism) หมายถึง กลไกการปรับตัวชนิดหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่ถูกบังคับ ปกติเรามักใช้กลไกนี้โดยไม่รู้ตัว เพื่อหนีจากเหตุการณ์บางอย่างหรือสภาพการณ์บางอย่างที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ คับข้องใจ ขัดแย้งในใจ เป็นการลดความคับข้องใจหรือรักษาสภาพสมดุลของจิตใจไว้ หรือต่อเวลาในการแก้ปัญหาต่อไป

จิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า กลไกป้องกันตนเองที่นิยมใช้มาก ได้แก่

1. การอ้างเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) หมายถึง การพยายามหาเหตุผลซึ่งผิดไปจากเหตุผลที่แท้จริงมาประกอบการอธิบายพฤติกรรมของตนเองเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล เพื่อรักษา “หน้า” และ “ศักดิ์ศรี”

2. การซัด โทษ (Projection) หมายถึง การย้ายความผิดความไม่ดั่งใจของตนเอง หรือความรับผิดชอบจากความคิดและการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเองไปสู่คนอื่น ทั้งนี้เพื่อลดความตึงเครียดให้กับตนเอง

3. การกระทำตรงกันข้าม (Reaction - formation) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนั้นตรงกันข้ามกับแรงผลักดันที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ และเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง เพื่อให้ตนเองมีความสบายใจ หรือเพื่อป้องกันความรู้สึกผิดหรือไม่เป็นที่ปรารถนาของคนอื่น

4. การทดแทน (Substitution) การตั้งเป้าหมายใหม่แทนเป้าหมายเก่าซึ่งบรรลุสำเร็จได้ยาก โดยเป้าหมายใหม่บรรลุผลสำเร็จได้ง่ายกว่า และเป็นที่ยอมรับของสังคม

5. การเลียนแบบ (Identification) หมายถึง การลอกแบบหรือการเอาเอกลักษณ์เด่นของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับและเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง ทำให้เกิดความอบอุ่นและความสบายใจ

6. การสร้างจินตนาการหรือความเพ้อฝัน (Fantasy) หมายถึง การพยายามหลบหนีความจริงที่ทำให้ตนเองเกิดความคับข้องใจเข้าสู่โลกจินตนาการ ซึ่งเป็น โลกที่สนองความต้องการของตนเองได้ การเพ้อฝันจะก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ลดความตึงเครียดในชีวิตประจำวันได้

7. การอวดอ้างตนเอง (Egocentrism) หมายถึง การชอบพูดอวดอ้างถึงสรรพคุณ หรือคุณความดีของตนเองเสมอ เพื่อให้เป็นจุดเด่นที่น่าสนใจ อาจจะใช้วิธีคุยโอ้อวด การกระทำ อะไรที่แปลก ๆ หรือพูดตลกให้คนอื่นขำขัน โดยการอวดอ้างตนเองจะพบมากในคนที่มีปมด้อย กลัวว่าตนจะไม่นับหน้าถือตา หรือได้รับการยอมรับจากคนอื่น

8. การขัดขืน (Negativism) หมายถึง การพยายามขัดขืนหรือพูดคัดค้านความคิด หรือการกระทำของคนอื่นอยู่เสมอทั้ง ๆ ที่ความคิดหรือการกระทำของคนอื่นอาจจะถูกหรือผิดก็ตาม โดยวิธีการนี้มักจะใช้กับคนที่ขาดความมั่นใจ

9. การใช้เขาวนปัญญา (Intellectualization) หมายถึง การบิดเบือนหรือตัดทอน อารมณ์หรือความรู้สึกบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยการนำหลักทฤษฎีหรือสังคม ฐานการณ์ แวดล้อมมาประกอบการอธิบายเพื่อกลบเกลื่อนอารมณ์

10. การแยกความคิดและอารมณ์ (Isolation) หมายถึง การแยกกระบวนการของจิต ออกเป็นส่วน ๆ เช่น การแยกความคิดออกจากอารมณ์หรือการแทนอารมณ์ด้วยเนื้อหา

11. การถดถอย (Regression) หมายถึง การมีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พฤติกรรมใน ระยะแรก ๆ ของชีวิต เช่น การร้องไห้ การกระแทกเท้า การอ้อน การฉี่รดที่นอน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสมกับอายุของผู้นั้น เป็นกลไกที่เกิดขึ้นกับคนที่วิตกกังวล และไม่สามารถขจัดความกังวล นั้นไปได้

12. การเก็บกด (Repression) หมายถึง การเก็บกดความคิด ความรู้สึก และความ ต้องการหรือความกลัวที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ไม่ให้ผุดขึ้นมาในระดับจิตสำนึก เป็นการขจัด ความคับข้องใจออกไปจากความทรงจำ ซึ่งหากมีการเก็บกดมาก ๆ อาจก่อให้เกิดโรคประสาทได้

13. การระงับใจหรือการสะกดกลั้น (Suppression) หมายถึง การตัดสินใจในระดับ จิตสำนึกที่จะเลิกสนใจหรือครุ่นคิดเกี่ยวกับแรงผลักดันทางจิตหรือเหตุการณ์ก่อให้เกิดความวุ่นวาย ใจต่าง ๆ

14. การเอาเข้ามาไว้ในตัว (Introjections) หมายถึง การดูดซึมค่านิยม ทัศนคติ ความเชื่อ ตลอดจนลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลอื่นที่เราไม่ชอบหรือไม่สามารถต่อสู้ได้มาเป็นของเรา และทั้ง ๆ ที่ค่านิยม ทัศนคติ ไม่สอดคล้องกับเรา แต่เพื่อความปลอดภัยหรือหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ จึงต้องรับสิ่งนั้นไว้

15. การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การไม่รับรู้อารมณ์ ความคิด แรงขับ พฤติกรรม หรือสถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง

16. การย้ายที่ (Displacement) หมายถึง การเปลี่ยนที่ของอารมณ์ที่มีต่อบุคคลใดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปสู่บุคคลอื่นหรือสิ่งของอื่น เนื่องจากตนไม่สามารถแสดงอารมณ์ต่อบุคคลหรือสิ่งนั้นโดยตรง

17. การใช้สัญลักษณ์ (Symbolization) หมายถึง การใช้สัญลักษณ์ การใช้วัตถุสิ่งของหรือการกระทำบางอย่างเป็นสัญลักษณ์แทนบุคคล หรือการกระทำซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม

ดังนั้น วิธีการจัดการกับปัญหาการปรับตัวสามารถกระทำได้หลายวิธีด้วยกันทั้งนี้ จะสามารถแก้ปัญหาได้มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือเหตุการณ์และผู้ใช้วิธีการนั้น ๆ นอกจากนี้วิธีการจัดการปัญหาทุกวิธีการย่อมมีข้อดีและข้อเสียผู้ใช้จึงควรใช้อย่างเหมาะสมไม่น้อยหรือบ่อยจนเกินไป เนื่องจากหากใช้บ่อยอาจทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนที่ไม่ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และไม่ต้องการที่จะเข้าใจปัญหาอย่างถูกต้อง จึงทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นที่ต้นเหตุได้

2.10 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

Roy and Andrews (1991 อ้างถึงใน โชนิตา กิจศรีนภาดล, 2554) ได้กล่าวถึงแนวคิดในการปรับตัว คือ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย ซึ่งเชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต สังคม เป็นหน่วยเดียวกัน ไม่อาจแยกจากกัน ทั้งนี้คนเป็นระบบเปิดที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงระบบการปรับตัวของบุคคลประกอบด้วยสิ่งนำเข้า กระบวนการควบคุม ผลลัพธ์ และกระบวนการย้อนกลับ โดยมีดังนี้

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

2. กระบวนการควบคุม เมื่อสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือมีสิ่งเร้าเกิดขึ้นจะผ่านเข้าสู่ระบบบุคคล บุคคลจะมีกระบวนการควบคุมสิ่งเร้าที่เรียกว่า กระบวนการปรับแก้ ซึ่งมีทั้งที่ได้มาแต่กำเนิดและได้มาภายหลัง โดยกระบวนการปรับแก้ที่มีมาแต่กำเนิดเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลในการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นการเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยบุคคลไม่ได้คาดคิดมาก่อน ส่วนกระบวนการปรับแก้ที่เกิดขึ้นภายหลังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และพัฒนาการของบุคคล กระบวนการปรับแก้ ประกอบด้วย 2 ระบบย่อย คือ

2.1 กลไกการควบคุม เป็นการทำงานเกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติส่วนใหญ่เป็นการปรับตัวทางร่างกายเพื่อควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปตามปกติ โดยผ่านการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สาระเคมี และต่อมไร้ท่อ โดยมีปัจจัยนำเข้าที่เป็นสิ่งเร้าจากภายนอกและการเปลี่ยนแปลงภายในของภาวะสมดุล สิ่งเร้านี้มีคุณสมบัติทางเคมีหรือเป็นสิ่งที่จะแปรเปลี่ยนเป็นข้อมูลของระบบประสาท ได้แก่ แสง การสัมผัส ความเจ็บปวด และกลิ่น สิ่งเร้าเหล่านี้จะถูกเปลี่ยนเป็นกระแสไฟฟ้าและเดินทางผ่านเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลาง และถูกนำไปยังอวัยวะเป้าหมาย ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติสิ่งเร้าอื่น ๆ เช่น สารในโลหิตอาจกระตุ้นต่อมไร้ท่อ ทำให้ผลิตฮอร์โมนไปกระตุ้นอวัยวะหรือเนื้อเยื่อเป้าหมาย ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองตามมา ทั้งนี้เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล

2.2 กลไกการรับรู้ เป็นกลไกการตอบสนองจากประสบการณ์และการเรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการทางอารมณ์และความคิด ส่วนใหญ่เป็นการปรับตัวด้านจิตสังคม สิ่งเร้าที่เข้าสู่ระบบควบคุมจะผ่านกระบวนการ 4 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูล หมายถึง การพิจารณาเลือกรวบรวมและจดจำในสิ่งที่บุคคลนั้นสนใจ 2) กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การเลียนแบบการเสริมสร้างความรู้ ความรู้สึกและความเข้าใจลึกซึ้ง 3) ตัดสินใจ หมายถึง กิจกรรมของการตัดสินใจแก้ปัญหาของบุคคล 4) กระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ หมายถึง การใช้กลไกการป้องกันหรือกระบวนการทางจิตที่บุคคลใช้การลดความวิตกกังวลและประหม่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนี้จะมีปฏิสัมพันธ์กัน ทำหน้าที่เสมือนหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ โดยมีกระบวนการรับรู้หรือรับข้อมูลเป็นสื่อกลาง สิ่งเร้ากลไกการรับรู้ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านกายภาพ และด้านสรีระวิทยา รวมทั้งผลลัพธ์จากกลไกการควบคุม ระบบย่อยทั้งสองนี้จะทำงานควบคู่กันเสมอและไม่สามารถสังเกตได้ แต่จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่สามารถสังเกตและประเมินได้อันเป็นผลมาจากการทำงานของระบบย่อยทั้ง 2 ชนิด ซึ่งการแสดงผลออกมานั้นจะมีแบบแผนการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่งหรือทั้ง 4 ด้าน

พร้อมกัน พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะแสดงออกมาตามวิธีการปรับตัว ซึ่งมี 4 วิธี คือ การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอ้อมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

3. ผลลัพธ์ สิ่งที่น่าออกมาจากระบบการปรับตัวของบุคคล คือ ปฏิกริยาการสนองตอบของระบบ ซึ่งถือเป็นพฤติกรรม สามารถสังเกตได้ ตรวจสอบได้หรือบอกได้ ถ้าบุคคลมีเป้าหมายของการปรับตัว แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ จัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ผลจากการปรับตัวไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมจะเข้าสู่กระบวนการย้อนกลับ เป็นสิ่งนำเข้าสู่ระบบเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป

4. กระบวนการย้อนกลับ ผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น จะทำหน้าที่เป็นตัวอย่างย้อนกลับเป็นสิ่งเร้าเข้าสู่ระบบการปรับตัวอีกเพื่อเป็นการปรับตัวต่อไป

แนวคิดการปรับตัวของ Erikson

Erikson (1968 อ้างถึงใน ดวงฤดี พวงแสง, 2548) นักจิตวิทยาสังคมได้กล่าวถึงการปรับตัวว่าเป็นผลมาจากที่บุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเอาชนะอุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงของการพัฒนาการ โดยอาศัยประสบการณ์ที่บุคคลได้เรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคมมาแก้ไขอุปสรรคในช่วงต่อไปในชีวิต ดังนั้น การปรับตัวของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับปรับตัวขั้นแรกและการปรับตัวได้ดีในวัยรุ่นส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ดีในอนาคตด้วย

ช่วงวัยรุ่นอายุ 12 - 20 ปี ตามทฤษฎีของอีริคสันบุคคลจะมีการพัฒนาเอกลักษณ์หรือความสับสนในบทบาทวัยเด็ก เกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใคร สามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่าง ๆ สะสมข้อมูลของตนเองและสังคม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอย่างมากมีความต้องการอิสระและความต้องการทางเพศในช่วงนี้ อิด (Id) มีแรงผลักดันมากทำให้วัยรุ่นใจร้อน โวยวาย ความอดทนที่จะรอคอยมีน้อยลง ชอบทดลองเรื่องต่าง ๆ เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน อีโก้ (Ego) วัยรุ่นจะต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะมีความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวกับความต้องการทางสังคม เขจะมีอิสระพอสมควรแต่จะยอมรับฟังคำแนะนำของผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าตนเองคือใคร กำลังดำเนินชีวิตไปในรูปแบบทิศทางใด มีความเชื่อ ค่านิยมทางการเมือง ศาสนา การเลือกอาชีพอย่างไร ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ประจำตนได้ จะมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้ ส่วนผู้ปรับตัวไม่ได้ จะสับสนในเอกลักษณ์ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความวิตกกังวล มีความต้องการภายในมากกว่า ไม่สามารถปรับความสมดุลระหว่างความต้องการส่วนตัวและความต้องการของสังคมจะทำตามใจตนเป็นอันขาดช่วงนี้

เพื่อนมีอิทธิพลมาก พ่อแม่มีบทบาทในการอบรมสั่งสอนน้อยลง อาจต้องออกจากกลุ่มเพื่อนเพราะแตกต่างจากกลุ่ม หันไปหาประสบการณ์ใหม่จนทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบน ชอบฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ทางสังคม ในทางตรงกันข้ามอาจรับแสวงหาเอกลักษณ์โดยหันไปหากลุ่มที่มีความสนใจร่วมกัน ทำให้มีเวลาศึกษาความคิดแบบนามธรรม ทำให้เข้าใจความดี ความเลวจนพัฒนาเอกลักษณ์สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

แนวคิดการพัฒนาตนเอง

Maslow (1943 อ้างถึงใน ชญาพร สิงห์ปิ่น, 2553) ให้แนวคิดของมนุษย์ว่าทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาไปในทางที่ดี ถ้าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และเชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะแสวงหาสิ่งดีงามไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ การพยายามเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การยอมรับตนเอง และเป็นตัวของตัวเองทั้งนี้ เพราะมนุษย์มีพื้นฐานที่ดีเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และจะทำให้หากมนุษย์มีโอกาสได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หรืออยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวย Maslow แบ่งลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์เป็น 7 ขั้น เรียงลำดับจากความต้องการทางร่างกาย ซึ่งเป็นความต้องการต่ำสุด ไปจนถึงความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งอยู่ในลำดับสูงสุดความต้องการทั้ง 7 ลำดับ มีดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) ได้แก่ ความต้องการที่ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) บุคคลมักกลัวสิ่งที่แปลกไปจากเดิม สิ่งที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน สิ่งที่เป็นอันตราย ดังนั้น บุคคลจึงต้องการความปลอดภัย
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belonging needs) อยากรู้สึกว่ามีความรัก อยากรู้สึกว่าเป็นเจ้าของคนอื่น ขณะเดียวกันก็ต้องการให้ตนเองเป็นที่รักของใครสักคน ถ้าหากรู้สึกว่ามีใครรัก จะเหงา ว้าเหว่ และรู้สึกว่าคุณค่าบางสิ่งของชีวิต
4. ความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่า (Esteem needs) เป็นความต้องการเห็นตนเองมีคุณค่าในสายตาของตนเองและของผู้อื่น ความต้องการนี้จะควบคู่ไปกับความรู้สึกมั่นใจ เข้มแข็ง และสามารถพึ่งตนเองได้ มีความก้าวหน้า มีชื่อเสียง ได้รับการยอมรับหรือความนิยมนอกจากคนอื่น
5. ความต้องการในการที่จะทำความเข้าใจตนเอง (Needs for self - actualization) เป็นความต้องการที่จะเข้าใจตนเองตรงตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ ได้แก่ ความสามารถ ความสนใจ ความต้องการของตนเอง ยอมรับได้ในส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของความสำเร็ของชีวิต

6. ความต้องการที่จะเข้าใจ (Desire to know and understand) เป็นความต้องการที่
อยากจะศึกษาความรู้ซึ่งเป็นการพึงพอใจ และเป็นความต้องการของตนเอง

7. ความต้องการด้านสุนทรีย์ (Aesthetic needs) เป็นความต้องการในสิ่งสวยงาม
ศิลปะ และสิ่งจรรโลงใจ

Maslow (1943) เรียกความต้องการขั้นที่ 1-4 ว่าเป็น Lower deficiency needs หรือ
D.needs และเรียกความต้องการขั้นที่ 5-7 Higher being need หรือ B. needs โดยอธิบายว่า D.needs
เป็นความต้องการที่ขาดไม่ได้ หากขาดไปมนุษย์จะแสวงเพื่อสนองความต้องการนั้น ๆ เมื่อ
D. needs ได้รับการตอบสนองแล้วมนุษย์จะแสวงหา B. needs ต่อไป B. needs เป็นสิ่งที่มนุษย์ใฝ่หา
มิได้เกิดจากการขาดหรือกล่าวได้ว่า B. needs เป็นความต้องการที่จะพัฒนาตน Maslow เชื่อว่าใน
สังคมปัจจุบันมีคนน้อยมากที่สามารถสนองความต้องการในลำดับสูงสุดได้ ทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้น
ยังไม่สามารถบรรลุความต้องการในลำดับต่ำ จึงไม่เกิดความต้องการที่จะพัฒนาตน

Boydell (1985) ให้แนวคิดว่าการพัฒนาตนเป็นการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลซึ่งจะ
มีความสามารถ หรือความรู้สึกใหม่ ๆ เกิดขึ้นและความคิดเห็นจะแตกต่างไปจากเดิม ซึ่งสิ่งเหล่านี้
เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาด้วยตนเอง จึงได้กำหนดขอบเขตการพัฒนาตนเองแบ่งเป็น 4 ด้าน
ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ (Health) คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพจิตที่ดีทั้งในร่างกายที่สมบูรณ์
แข็งแรงแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1.1 ระดับความคิด ยึดมั่นในความคิดเห็นและความเชื่ออย่างมั่นคง เปิดใจกว้าง
ขณะเดียวกันก็สามารถอยู่กับความคลุมเครือสงสัย และขัดแย้งได้ โดยสามารถพิจารณาไตร่ตรองถึง
เหตุผลที่เกิดขึ้น มีมาตรฐานส่วนตัว มีศีลธรรม มีความเชื่อทางปรัชญา ศาสนาและคุณธรรม

1.2 ระดับความรู้สึก โดยรับรู้และยอมรับความรู้สึกของตนเอง มีความสามารถ
รักษาสมดุลทั้งภายในและภายนอก มีความสงบภายในระดับความมุ่งมั่น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
มีลักษณะนิสัย และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดี มีความสมดุลร่วมกันระหว่างความคิด ความรู้สึก
พฤติกรรม และความมุ่งมั่น

2. ด้านทักษะ (Skills) คือ มีการพัฒนาทักษะด้านสมอง และความคิดสร้างสรรค์ใน
หลายด้าน อาทิ ความมีเหตุผล ความรู้เรื่องการปฏิบัติงาน เทคนิควิธีต่าง ๆ ความคิดสร้างสรรค์ และ
ความมีสติญาณ แบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ

2.1 ระดับความคิด มีทักษะทางจิตใจและความคิดที่ดี เช่น ความรู้ในเรื่องงาน
ความทรงจำ ความมีเหตุผล มีการสร้างสรรค์ มีความคิดริเริ่ม

2.2 ระดับความรู้สึกรู้สึก มีทักษะด้านสังคม ด้านศิลปะ และด้านการแสดงออกมีความสามารถด้านการสื่อสาร

2.3 ระดับความอบอุ่นมุ่งมั่น เป็นผู้เชี่ยวชาญในทักษะหลาย ๆ ด้านอาทิ มีทักษะทางเทคนิคทักษะทางการทำงาน โดยสามารถปฏิบัติงานได้อย่างดี

3. ด้านพฤติกรรม (Action) คือ การกระทำหรือการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงโดยมีความกล้าที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ และจะต้องเป็นผู้ริเริ่มจัดการสิ่งนั้นด้วยตนเอง

3.1 ระดับความคิด มีความสามารถที่จะเลือก และเสียสละได้ มีความสามารถที่จะยอมรับหรือตอบปฏิเสธได้

3.2 ระดับความรู้สึกรู้สึก มีความสามารถในการจัดการ รู้ความหมาย และสามารถเปลี่ยนสภาพความไม่สมหวัง ไม่เป็นสุขให้เป็นความเข้มแข็งได้ สามารถทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้และสามารถสู้ต่อไป

3.3 ระดับความมุ่งมั่น ริเริ่มการกระทำ มีส่วนร่วม สามารถจัดการด้วยตนเองเมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็ไม่ยอมแพ้ แต่กลับมีความพยายามต่อไปสามารถเรียนรู้ประสบการณ์จากความล้มเหลวมุ่งกระทำให้สำเร็จลุล่วง

4. ด้านความเป็นเอกลักษณ์ (Identity) คือ การยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเองด้วยความจริงใจ ยอมรับในความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของตนเอง และพยายามแก้ไขปรับปรุงให้ดีที่สุดแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

4.1 ระดับความคิด มีการรู้จักและเข้าใจตนเอง

4.2 ระดับความรู้สึกรู้สึก ยอมรับตัวเอง ยอมรับในความอ่อนแอ และความเชื่อมั่นในความเข้มแข็งของตนเอง

4.3 ระดับความมุ่งมั่น มีแรงผลักดันตัวเอง มีเป้าหมาย และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

ทฤษฎีการเรียนรู้ของทอลแมน (Tolman's Sign Learning Theory)

Tolman (1959 อ้างถึงใน มาลี จุฑา, 2544) ได้เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎีซึ่งมีหลักการไว้ว่า “การเรียนรู้เกิดจากการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยใช้เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เป็นแนวทางไปสู่เป้าหมาย ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างเข้าใจ” เช่น บุคคลจะเรียนรู้สิ่งของหรือสถานการณ์ใหม่ๆ บุคคลจะต้องตอบสนองด้วยการสัมผัสโดยให้สัมพันธ์กับสัญลักษณ์เดิม ๆ ของสิ่งของหรือสถานที่เดิม ที่ตนเคยเรียนรู้มาแล้วก็จะจำได้ และเรียนรู้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่ใหม่ได้ เป็นต้น

การนำหลักการทฤษฎีการเรียนรู้โดยใช้เครื่องหมายของทอลแมนไปใช้ในการเรียนการสอน

1. จัดการเรียนการสอนให้นักเรียนได้มีโอกาสในการเรียนการคิด คือ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูด และแสดงความคิดเห็น เพื่อส่งเสริมการคิดเป็น
2. จัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ มอบงานหรือกิจกรรมให้ทุกกลุ่มได้กระทำ ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น
3. จัดให้นักศึกษาได้อภิปรายหน้าชั้นเรียนหรือใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเพื่อให้เข้าใจบทเรียน ได้ดียิ่งขึ้น

ทฤษฎีการเชื่อมโยงของกัทธรี (Guthrie's Contiguity Theory)

Guthrie (ม.ป.ป.อ้างถึงใน มาลี จุฑา, 2544) ได้ เป็นผู้ตั้งทฤษฎีนี้ซึ่งมีหลักการไว้ว่า “การเรียนรู้เกิดจากการกระทำ” คือ มีความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองที่เข้าคู่กันได้ ในลักษณะที่มีการกระทำหรือการสัมผัสไม่น้อยกว่าหนึ่งครั้ง (One-trial learning) ก็คือการเรียนรู้ได้ เช่น นักเรียนอ่านหนังสือเพียงครั้งเดียวก็เข้าใจ เนื้อหาสาระและเกิดการเรียนรู้จากการอ่านเป็นต้น

การนำหลักการจากทฤษฎีการเชื่อมโยงของกัทธรีไปใช้ในการเรียนการสอน

1. ก่อนดำเนินการสอนครูจะต้องสนใจให้นักเรียนตั้งใจและมีความสนใจที่จะเรียน
2. ดำเนินการสอนตามเนื้อหาสาระให้เด่นชัด เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี
3. ฝึกให้มีการเรียนรู้โดยการกระทำ
4. ก่อนจบบทเรียนควรให้นักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนให้ถูกต้อง

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดของกาย

Robert M. Gagne (ม.ป.ป.อ้างถึงใน มาลี จุฑา, 2544) ได้กล่าวถึง กระบวนการเรียนรู้ไว้ 8 ขั้นตอนดังนี้

1. การจูงใจ (Motivation phase) ก่อนการเรียนรู้จะต้องมีการจูงใจให้ผู้เรียนอยากรู้ อยากเห็น และมีส่วนร่วมในกิจกรรมซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้ดำเนินไปได้ด้วยดี
2. ความเข้าใจ (Apprehending phase) ในการเรียนรู้ผู้เรียนจะต้องเข้าใจในบทเรียน จึงจะช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ
3. การได้รับ (Retention phase) เมื่อผู้เรียนเกิดความเข้าใจในบทเรียน จะก่อให้เกิดการได้รับความรู้เพื่อเก็บไว้หรือจดจำบทเรียนไว้ต่อไป
4. การเก็บไว้ (Retention phase) หลังจากผู้เรียนนั้นได้รับความรู้ก็จะเก็บความรู้นั้นไว้ตามสมรรถภาพการจำของบุคคล

5. การระลึกได้ (Recall phase) เมื่อผู้เรียนที่เก็บความรู้ไว้ก็จะถูกนำมาใช้ในโอกาสต่าง ๆ เท่าที่จะระลึกได้

6. ความคล้ายคลึง (Generalization phase) ผู้เรียนจะนำสิ่งที่ระลึกได้ไปใช้ และเมื่อพบสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่คล้ายคลึงกันจะนำความรู้ดังกล่าวไปสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในความรู้ใหม่ที่คล้ายคลึงกัน

7. ความสามารถในการปฏิบัติ (Performance phase) หลังจากที่ได้เรียนรู้ไปแล้วนั้น ผู้เรียนต้องนำความรู้ที่เรียนรู้ไปแล้วนั้นไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

8. การป้อนกลับ (Feedback phase) เป็นการประเมินผลการเรียนรู้ ว่าผู้เรียนเรียนรู้ได้ถูกต้องเพียงใด

3. เอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีการเลือกอาชีพของ Holland

ทฤษฎีอาชีพของจอห์น ฮอลแลนด์ เป็นทฤษฎีที่ให้แนวความคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ (พล แสงสว่าง, 2528)

1. มนุษย์มีการจัดแบ่งตนเอง ตามลักษณะของบุคลิกภาพออกเป็น 6 แบบหรือ 6 กลุ่ม คือ

1.1 แบบ Realistic

1.2 แบบ Investigative

1.3 แบบ Artistic

1.4 แบบ Social

1.5 แบบ Enterprising

1.6 แบบ Conventional

ในแต่ละแบบหรือกลุ่มจะมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน และถ้าบุคคลใดถูกจัดอยู่ในกลุ่มใดเขาก็มีบุคลิกภาพที่คล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกับบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันกับเขา

2. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์อยู่นั้น แบ่งเป็น 6 ลักษณะเช่นเดียวกัน คือ

2.1 ลักษณะ Realistic

2.2 ลักษณะ Investigative

2.3 ลักษณะ Artistic

2.4 ลักษณะ Social

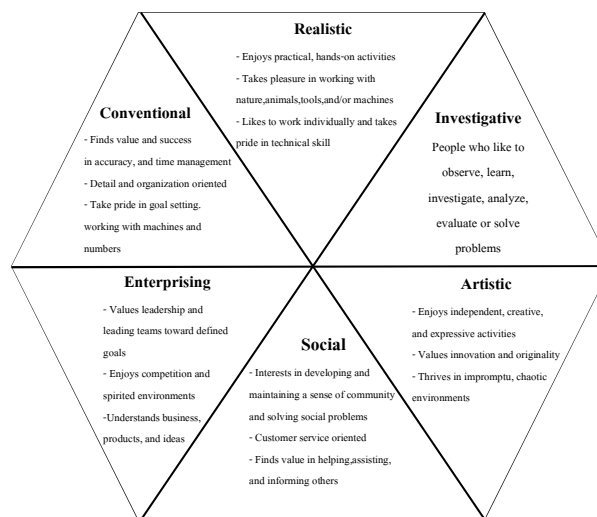
2.5 ลักษณะ Enterprising

2.6 ลักษณะ Conventional

3. ถ้าเราสามารถนำเอาลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อมของบุคคลมาสัมพันธ์กันได้ จะช่วยให้เราสามารถทำนายและเข้าใจบุคคลนั้น ๆ มากขึ้น อาทิ ในด้านการเลือกการประกอบอาชีพ การศึกษาความสัมพันธ์ ทักษะ ความสามารถส่วนตัว และพฤติกรรมในทางสังคม เป็นต้น

ความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีฮอลแลนด์ ประกอบด้วย

1. บุคลิกภาพของมนุษย์แบ่งออกเป็น 6 แบบ ตามลักษณะทางอาชีพต่าง ๆ และลักษณะของบุคคลที่ประกอบอาชีพต่าง ๆ เหล่านั้น ซึ่งได้แก่ Realistic:Investigative:Artistic:Social:Enterprising และ Conventional โดยใช้อักษรย่อ RIASEC



ภาพที่ 4 Holland personality types

ที่มา : Holland's typology of personality theory, 1997

ลักษณะบุคลิกภาพแต่ละแบบเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น บิดา มารดา เพื่อน อาจารย์ ชุมชน เป็นต้น จากประสบการณ์ของชีวิต บุคคลจะเริ่มเรียนรู้จะชอบหรือไม่ชอบกิจกรรมบางชนิดและต่อมามีสิ่งที่เขาชอบก็กลายเป็นสิ่งที่เขาสนใจอย่างจริงจัง เมื่อสนใจมาก ๆ ก็เริ่มการกระทำและเมื่อกระทำบ่อย ๆ ก็กลายเป็นความชำนาญในกิจกรรมนั้น ๆ และในที่สุดบุคคลจะรับรู้สิ่งเหล่านั้นเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของตนเองซึ่งเป็นผลให้บุคคลนั้นมีความคิดและเชื่อถือตลอดจนมีการกระทำ และพฤติกรรมในรูปแบบหนึ่ง

2. สิ่งแวดล้อมในสังคม แบ่งเป็น 6 ลักษณะ ซึ่งฮอลแลนด์เชื่อว่าสิ่งแวดล้อมแต่ละแบบจะประกอบด้วยบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เข้าได้กับสิ่งแวดล้อมชนิดนั้น ๆ จึงเป็นที่ประจักษ์ว่างานอาชีพแต่ละอาชีพต้องการบุคคลที่มีความสนใจ ทักษะ และมีความสามารถที่แตกต่างกัน บุคลิกภาพแบบหนึ่งอาจเป็นที่ต้องการของงานอีกแบบหนึ่ง

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพคล้ายคลึงกัน เมื่อมารวมกลุ่มในการทำงานก็จะสร้างสภาพแวดล้อมของงานที่สะท้อนถึงอุปนิสัย ความชอบ ความสนใจของกลุ่มด้วยกัน ดังนั้น ฮอลแลนด์จึงเห็นว่า เราสามารถแบ่งสภาพของสิ่งแวดล้อมในการทำงานของบุคคลได้ ในสภาพเดียวกับที่เราแบ่งลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลออกเป็นแบบต่าง ๆ กัน

3. ธรรมชาติของมนุษย์ มักจะใฝ่หาสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้เขาได้มีโอกาสในการแสดงออกซึ่งอุปนิสัย ความสามารถ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และค่านิยมของเขา

จึงเห็นได้ว่า ความสนใจหรือความพอใจในงานอาชีพของบุคคล ย่อมขึ้นโดยตรงกับการที่บุคคลนั้น ใฝ่อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางอาชีพที่ตรงกับบุคลิกภาพของเขานั้นเอง

4. พฤติกรรมของมนุษย์ เป็นผลของความสัมพันธ์กันระหว่างบุคลิกภาพกับลักษณะของสิ่งแวดล้อมของเขา เช่น ถ้าเรารู้ว่าสภาพแวดล้อมของบุคคลหนึ่งเป็นเช่นใด และรู้ด้วยว่าเขามีบุคลิกภาพแบบหนึ่งใน 6 แบบของฮอลแลนด์แล้ว เราอาจใช้ความรู้เหล่านั้นทำนายเขาถึงการเลือกอาชีพ การเปลี่ยนอาชีพ ความสำเร็จในงานอาชีพ และพฤติกรรมทางสังคมของเขาได้ ดังนั้น บุคลิกภาพของบุคคลและสิ่งแวดล้อมสามารถทำให้ทราบลักษณะของสิ่งที่เหมาะสมกับเขา

3.1 แนวคิดหลักของ Holland

แนวคิดหลักของฮอลแลนด์ 4 ประการ จะช่วยเสริมความเชื่อพื้นฐานให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น

1. ลักษณะของความคงที่สม่ำเสมอ (Consistency) ฮอลแลนด์ กล่าวว่า บุคคลจะมีรูปแบบของบุคลิกภาพเฉพาะที่เด่นชัดอยู่หนึ่งรูปแบบและอาจมีลักษณะของรูปแบบอื่น ๆ เข้ามาได้ อีก 2 หรือ 3 รูปแบบ

ฮอลแลนด์ได้ใช้ 6 เหลี่ยมเป็นเครื่องหมายในการอธิบายทฤษฎีอาชีพของเขา มุมแต่ละมุมของรูป 6 เหลี่ยม ใช้แทนแบบบุคลิกภาพและลักษณะของสิ่งแวดล้อมแต่ละแบบเรียงลำดับตัวอักษรจากซ้ายไปขวา RIASEM โดยมีหลักการดังนี้ อักษรที่อยู่ใกล้กันจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันมากกว่าตัวอักษรที่อยู่ห่างออกไปบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลจะถูกแทนด้วยตัวอักษร 2 หรือ 3 ตัว เรียกว่า เป็นรหัสของบุคลิกภาพของเขา

2. ลักษณะความชัดเจนของตัวเลือก (Differentiation) ด้านลักษณะบุคลิกภาพหรือสิ่งแวดล้อมของบุคคลมีความชัดเจนมากกว่าคนอื่นอย่างเด่นชัด คือ มีลักษณะเกือบเป็นรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเพียงแบบเดียวโดยสมบูรณ์ โดยที่มีลักษณะเหมือนรูปแบบอื่นอยู่น้อยมาก

3. ลักษณะความเข้ากันได้ (Congruence) ฮอลแลนด์กล่าวว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ต่างแบบกันก็จะแสวงหาสิ่งแวดล้อมที่ตรงกับบุคลิกภาพของเขา ความเข้ากันได้ หมายถึง การที่บุคลิกภาพของบุคคลตรงกับสิ่งแวดล้อมที่เขาทำงาน

4. ลักษณะของความสัมพันธ์กันของรูปหกเหลี่ยม

ฮอลแลนด์ได้ใช้รูปหกเหลี่ยมในการอธิบายถึงความสัมพันธ์กันของมุมแต่ละมุมที่ใช้แทนบุคลิกภาพแต่ละแบบ โดยเน้นตัวอักษรที่อยู่ใกล้เคียงกันแสดงถึงความสัมพันธ์กันทางบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อมมากกว่าตัวอักษรที่อยู่ห่างออกไปและตัวอักษรที่อยู่ในมุมที่ตรงกันข้ามจะแสดงบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อมของบุคคลที่ตรงกันข้าม

3.2 ลักษณะบุคลิกภาพ 6 แบบของ Holland

1. แบบ Realistic สภาพทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลแบบนี้มักมีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นรูปร่างเด่นชัด มีกฎเกณฑ์และระบบที่แน่นอนรวมถึงกิจกรรมประเภทที่ต้องใช้การสัมผัส เช่น วัตถุ เครื่องมือ เรื่องจักรกล สัตว์พีช เป็นต้น มีแนวโน้มอาชีพและพฤติกรรมการทำงานกับการจัดการกับเครื่องจักรกล กิจกรรมทางการเกษตร ไฟฟ้าและเน้นความชำนาญทางช่างที่ทำกับเครื่องมือ

พฤติกรรมที่เด่นชัด

1) มีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่สามารถจับต้องได้ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องมือเครื่องจักรกลและมักหลีกเลี่ยงงานที่ต้องพบปะสังคม

2) มักใช้ความสามารถในการจัดการกับวัตถุ

3) มองตัวเองว่ามีความเชี่ยวชาญทางด้านเครื่องจักรกล และมีทักษะทางกีฬาแต่ขาดทักษะความสัมพันธ์กับผู้อื่น

4) มีค่านิยมกับวัตถุที่สามารถจับต้องได้ เช่น เงิน อำนาจ เกียรติ เป็นต้น

2. แบบ Investigative สภาพทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลแบบนี้มักมีความพึงพอใจกับการใช้การสังเกตสัญลักษณ์ การจัดระบบ และการคิดค้นวิทยาการใหม่ ๆ เช่น ฟิสิกส์ เคมี เพื่อเข้าใจและควบคุมธรรมชาติได้ และมีแนวโน้มที่สนใจเป็นพิเศษในกิจกรรมทางวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์

พฤติกรรมที่เด่นชัด

- 1) มองตนเองในลักษณะของนักวิชาการ ผู้ใฝ่หาความรู้ เชี่ยวชาญในทางวิทยาศาสตร์ แต่ขาดทักษะความเป็นผู้นำ
- 2) พึงพอใจเป็นพิเศษกับอาชีพที่ต้องค้นคว้า วิเคราะห์ เพราะอาชีพเหล่านี้ช่วยให้เขาแสดงออกถึงความสามารถของเขาและมักหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ถูกบังคับ โน้มน้าวหรือชักจูงผู้อื่น
- 3) ใช้ความสามารถด้านการสังเกต ค้นคว้า
- 4) เห็นคุณค่าของวิทยาศาสตร์

3. แบบ Artistic สภาพทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลแบบนี้มักมีความพึงพอใจในสภาพการณ์ที่ไม่มีโครงสร้าง มีอิสระ ไม่มีระบบตายตัว เพื่อที่เขาจะได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ ทางศิลปะ โดยกลุ่มนี้มีแนวโน้มสนใจเป็นพิเศษกับกิจกรรมทางศิลปะทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นทางวรรณคดี ดนตรี ละคร การประพันธ์ และศิลปะชนิดต่าง ๆ แทนการสนใจ กับระบบธุรกิจหรืองานทางธุรการ

พฤติกรรมที่เด่นชัด

- 1) พึงพอใจเป็นพิเศษกับงานอาชีพและสิ่งแวดล้อมทางศิลปะ เพื่อจะได้แสดงออกและใช้ความสามารถได้เต็มที่ อีกทั้งมักหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องทำตามระบบ เช่น การจัดเก็บข้อมูล เป็นต้น
- 2) ใช้ความสามารถทางศิลปะ แก้ปัญหาในที่ทำงานและสถานการณ์อื่น ๆ
- 3) มองตัวเองในลักษณะของผู้ชอบแสดงออก ริเริ่ม อิสระ ไม่ทำตามผู้อื่น เชี่ยวชาญทางการเรียน ร้องรำ และพูด
- 4) เห็นคุณค่าทางศิลปกรรม

4. แบบ Social สภาพทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลแบบนี้มักมีความพึงพอใจกิจกรรมที่เกี่ยวกับการให้ข้อมูล สอนฝึกอบรม รักษา และให้กำลังใจผู้อื่น

เมื่อสภาพความพึงพอใจออกมาในรูปเช่นนี้ กลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะสนใจในกิจกรรมที่สัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น สภาพการติดต่อระหว่างบุคคลหรือการให้การศึกษา แทนการสนใจกิจกรรมประเภทวัตถุ เครื่องจักรกล

พฤติกรรมที่เด่นชัด

- 1) พึงพอใจเป็นพิเศษกับงานอาชีพในสังคม เพราะงานอาชีพเหล่านี้ช่วยให้เขามีการแสดงออกถึงความต้องการสร้างสรรค์สมาคมกับผู้อื่น และมักหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัตถุหรือสิ่งแวดล้อมที่ต้องทำงานกับวัตถุ

2) ใช้ความสามารถด้านสังคม แก้ปัญหาในที่ทำงานและสภาพการณ์อื่น ๆ

3) มองตนเองในลักษณะของบุคคลที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นชอบสอน และให้การฝึกอบรม แต่ขาดทักษะเครื่องจักรกล และวิทยาศาสตร์

5. แบบ Enterprising สภาพทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลแบบนี้มักมีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและควบคุมผู้อื่น เพื่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ โดยมีแนวโน้มสนใจในงานอาชีพที่ต้องการสถานการณ์เป็นผู้นำ โน้มน้ำหนักใจผู้อื่นให้คล้อยตาม แทนการใช้ความสามารถทางวิทยาศาสตร์

พฤติกรรมที่เด่นชัด

1) พึงพอใจเป็นพิเศษกับงานอาชีพและสิ่งแวดล้อมที่เขาสามารถควบคุมผู้อื่น และมักหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องสำรวจ ค้นคว้า และขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์

2) ใช้ความสามารถในการควบคุม นำผู้อื่นในการแก้ปัญหาทั้งในและนอกสถานที่ทำงาน

3) มองตัวเองในลักษณะก้าวร้าว เป็นที่นิยม เชื่อมมั่นในตนเอง มีทักษะความเป็นผู้นำแต่ขาดทักษะทางวิทยาศาสตร์

4) เห็นคุณค่าทางการเมือง และประโยชน์ทางเศรษฐกิจ

6. แบบ Conventional สภาพทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลแบบนี้มักมีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่เกี่ยวกับการจัดเก็บ บันทึกรวบรวมสิ่งของและข้อมูลอย่างมีระบบ ควบคุมเครื่องคิดคำนวณทางธุรกิจ เพื่อประโยชน์ทางการค้า โดยมีแนวโน้มสนใจในกิจกรรมประเภทธุรการทุกชนิด ชอบจัดหมวดหมู่ของธุรกิจต่างๆ แต่ขาดทักษะทางศิลปะและสังคม

พฤติกรรมที่เด่นชัด

1) พึงพอใจเป็นพิเศษกับงานอาชีพด้านธุรกิจและมักหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรืออาชีพที่เกี่ยวข้องกับศิลปะทุกชนิด

2) ใช้ความสามารถทางการจัดเก็บรวบรวม ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในและนอกที่ทำงาน

3) มองตนในลักษณะอนุรักษ์นิยม รักความเป็นระเบียบและมีทักษะทางธุรการ และการนับจำนวน

4) เห็นคุณค่าทางธุรกิจการค้า และความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

4.1 ความหมายของการปรับตัวด้านการเรียน

การปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษาจะต้องพัฒนาศักยภาพของตนเองให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีเป้าหมายและพัฒนาให้มีอุปนิสัยในการเรียนที่ดี รู้จักแบ่งเวลาระหว่างเรียนและกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียนอย่างสมดุลแก่ตนเอง (ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์, 2541) และมีความตั้งใจเอาใจใส่ต่อการเรียน มีความพยายามที่จะเรียนให้ผลการเรียนดีขึ้นและมุ่งมั่นเรียนให้สำเร็จด้วยเทคนิควิธีเรียนต่าง ๆ มีความพอใจในวิชาที่เรียนรวมทั้งสามารถควบคุมการวิตกกังวลในการสอบได้ (จาริยา พลประสิทธิ์, 2548) นอกจากนี้การปรับตัวทางด้านการเรียนเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตัวด้านการเรียน ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย และระดับการศึกษา ได้แก่ ความสนใจเอาใจใส่ในการเรียน การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อม ซักถามอาจารย์ผู้สอนในบทเรียนที่ไม่เข้าใจ เรียนไม่ทันเพื่อนไม่เข้าใจบางรายวิชา ไม่กล้าซักถามเพื่อนเรื่องการเรียน(จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์, 2553) ซึ่งสามารถปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนที่ประสบอยู่ เช่น การฟังคำบรรยายปรับตัวโดยการตั้งใจฟังการบรรยาย การจดบันทึกจากการบรรยาย ปรับตัวโดยศึกษาวิธีการจดบันทึกหัวข้อที่สำคัญเขียนอธิบายหัวข้อนั้นอย่างสั้น ๆ การปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการ ปรับตัวโดยศึกษาคำอธิบายการใช้ห้องปฏิบัติการ ฟังคำชี้แจงการใช้ห้องจากอาจารย์ การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ปรับตัวโดยการศึกษาวิธีการค้นคว้าจากในห้องสมุด (ชนิดดา เพ็ชรประยูร, ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทรีรัตน์ พัฒนภักดี, 2549) เช่นเดียวกับราตรี พงษ์สุวรรณ (2541) กล่าวว่า การปรับตัวด้านการเรียนเป็นความสามารถที่นักเรียนปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนที่นักเรียนประสบอยู่ เช่น การฟังคำบรรยาย ปรับตัวโดยการฟังคำบรรยาย การจดบันทึกจากการฟังคำบรรยาย การปรับตัวโดยการจดบันทึกหัวข้อที่สำคัญเขียนคำอธิบายหัวข้อที่สำคัญอย่างสั้น ๆ การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ปรับตัวโดยการศึกษาวิธีการค้นคว้าในห้องสมุดปรึกษาครูพี่ขอคำแนะนำจากอาจารย์

ดังนั้น การปรับตัวด้านการเรียนจึงเป็นความสามารถหรือความพยายามของแต่ละบุคคลในการมุ่งมั่น และตั้งใจที่จะปรับปรุงด้านการเรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนให้ดีขึ้นโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความถนัดของแต่ละบุคคลเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตในการเรียนได้อย่างมีความสุขและมีผลการเรียนไปในทิศทางที่ดีขึ้น

4.2 ลักษณะปัญหาทางการเรียน

เชิธรเชิธร วิวิธสิริ (2534) กล่าวว่า การปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนเป็นปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่ครูพบเป็นประจำ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทั้งที่เป็นปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด ค่านิยมความคาดหวังทางครอบครัวและสังคม จึงทำให้นักศึกษาต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเองตลอดเวลาปรับตัวให้เข้ากับสิ่งต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ถ้าเราเชื่อว่าเรามีความสามารถที่จะเรียน เราก็จะเรียนได้และทำให้เรามีความต้องการที่จะเรียน มีความรู้สึว่าการเรียนเป็นเรื่องที่ดี การปรับตัวนั้นเป็นสิ่งสำคัญของนักศึกษา หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะส่งผลกระทบต่อการศึกษา การประสบความสำเร็จในการเรียนระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นเป้าหมายในการเรียนของผู้เรียน ส่วนผู้สอนจะทำหน้าที่นำความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ มาถ่ายทอดแก่การเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ ความสนใจ ความตั้งใจ ความรับผิดชอบ การวางแผนการเรียน บรรยากาศและสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย

สุชา จันทร์เอม (2528) กล่าวถึง ปัญหาการปรับตัวทางการเรียนของวัยรุ่น ประกอบด้วย 4 ประการ ดังนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นและสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ได้แก่
 - 1.1 มีความผิดปกติเฉพาะอย่าง เรียนช้าหรือปัญญาอ่อน
 - 1.2 มีปัญหาทางด้านอารมณ์
 - 1.3 มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและผู้ปกครอง
2. ปัญหาที่เกิดจากโรงเรียน และสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียน ได้แก่
 - 2.1 ขาดการยอมรับจากเพื่อน
 - 2.2 ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและครูที่โรงเรียนไม่ได้
 - 2.3 เปลี่ยนสถานที่เรียนบ่อย ๆ ทำให้การปรับตัวเข้ากับโรงเรียนไม่ได้
 - 2.4 วินัยที่เคร่งครัดของโรงเรียนหรือการแข่งขันเรื่องการเรียนรู้มาก
 - 2.5 สภาพโรงเรียนไม่ชักจูงให้นักเรียนสนใจเรียน
3. ปัญหาเกี่ยวกับผู้สอน
 - 3.1 ครูลำเอียง รักเด็กไม่เท่ากัน
 - 3.2 ครูไม่เอาใจใส่การสอน ขาดเทคนิค และวิธีการสอนที่ดี
 - 3.3 ทักษะของครูที่มีต่อชั้นเรียนหรือตัวผู้เรียนไม่ดี
 - 3.4 ครูขาดลักษณะที่ดีของความเป็นครู
 - 3.5 ครูไม่เข้าใจหลักสูตร

4. ปัญหาเกี่ยวกับเวลาเรียน ได้แก่

- 4.1 การเรียนและการสอนไม่ปฏิบัติตามหลักสูตร
- 4.2 โรงเรียนมีกิจกรรมอื่น ๆ มากเกินไป
- 4.3 กระบวนการเรียนไม่ติดต่อกัน
- 4.4 การจัดการการสอน จัดวิชาต่าง ๆ อยู่ในคาบเวลาที่ไม่เหมาะสม

ฐิระ ทองเหลือ (2549) กล่าวถึงปัญหาด้านการเรียนซึ่งนักศึกษาใหม่ต้องกังวลกับเรื่องของการเรียนมาก ทั้งเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงไป นักศึกษาบางคนจด Lecture ไม่เป็น บางคนไม่คุ้นเคยกับการฟังบรรยายแล้วต้องสรุปประเด็น ไม่คุ้นเคยกับการสอนในมหาวิทยาลัย นักศึกษาบางคนกังวลกับการสอบ วิธีการสอบที่เปลี่ยน และนักศึกษาบางคนอาจจะติดรูปแบบการเรียนที่มีอาจารย์คอยบอกจุด และจะดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด แต่การเรียนในมหาวิทยาลัยจะต้องพึ่งตนเองมากขึ้นและมีการแข่งขันกันมากขึ้น รวมทั้งนักศึกษบางคนก็กังวลกับผลการเรียนที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากมหาวิทยาลัยมีระบบรีไทร์ ความกังวลในเรื่องวิธีการเรียนการสอน ที่แตกต่างจากเดิมมากขึ้น รวมทั้งปัญหาความยากของเนื้อหาวิชาย่อมเพิ่มขึ้นตามลำดับ

ทิวาพร มานะรักษ์ (2554) กล่าวว่า ทุกคนมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ต้องอาศัยความเพียรพยายามและต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมายวิธีการที่นักเรียนแก้ไขปัญหาด้านการเรียนและการกระทำตนให้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมในการศึกษา คือ

1. การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ได้แก่ ความตั้งใจ และมีสมาธิในการเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ การซักถามบทเรียนที่ไม่เข้าใจ การตอบคำถามของผู้สอน ความกล้าในการแสดงความคิดเห็น

2. การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ได้แก่ การวางแผนในการเรียน การรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน การอ่านและสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน การทบทวนบทเรียน ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนด

Strang (1971 อ้างถึงใน จุฑารัตน์ นัตรพงษ์สวัสดิ์, 2553) กล่าวถึง ปัญหาการเรียนของวัยรุ่นทางด้านวิชาการว่า วัยรุ่นมักแสดงความกลัวในเรื่องการทดสอบ การพูดหน้าชั้น การประสบความสำเร็จในผลทางการเรียน วัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลในเรื่องการสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อน นอกจากนี้ยังประสบปัญหาด้านการขาดความสนใจในบางรายวิชาที่ตนไม่ชอบห้องเรียนไม่กระตุ้นให้เกิดความอยากเรียน การสอนไม่ดี มีเสรีภาพน้อยเกินไป สภาพในห้องเรียนวุ่นวาย เวลาที่ใช้ในการเรียนในห้องไม่เพียงพอ

Sanderson (1954 อ้างถึงใน พยอม ธีรุต, 2540) ได้จำแนกปัญหาของนักเรียนในมลรัฐแคลิฟอร์เนียเผชิญจากมากไปหาน้อยตามลำดับ ดังนี้ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับอนาคต ด้านการศึกษา ปัญหาเกี่ยวกับอาชีพ และการทำงาน ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรการสอน ซึ่งปัญหาการเรียนของวัยรุ่นมีอยู่มากมายหลายประการ เช่น ปัญหาเรียนซ้ำ ปัญหาสอบตก ปัญหาความเบื่อหน่ายในการเรียน เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนอย่างมาก

สมจิต เดชคุณรัมย์ (2548) ได้กล่าวว่า ปัญหาเกี่ยวกับนักศึกษาในปัจจุบันมีดังต่อไปนี้

1. ขาดนิสัยในการเรียนหรือใฝ่รู้ใฝ่เรียน
2. ไม่ทราบบทบาทและหน้าที่ของตนเอง
3. ไม่มีการเตรียมตัวเพื่อการศึกษา
4. มีปัญหาการปรับตัวและสิ่งแวดล้อม
5. มีปัญหาด้านค่านิยมกลุ่ม หรือสถาบัน
6. มีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป
7. มีปัญหาขาดระเบียบวินัย

ปัทมา โตนดแก้ว (2544) ได้กล่าวถึง ลักษณะของเด็กที่ปรับตัวในการเรียนไม่ได้ ส่วนใหญ่มักเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งทางด้านอารมณ์และไม่ได้รับการแก้ไขให้ดีขึ้น เมื่อเด็กต้องเผชิญกับปัญหา เด็กเหล่านี้จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ทำให้มักจะมีพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากพฤติกรรมของเด็กปกติ นอกจากนี้เด็กที่มีปัญหาในการปรับตัวมักแสดงออก ดังนี้ การขอมมาสาย หรือขาดโรงเรียน เนื่องจากเรียนไม่ดี ชอบก่อความสงบในห้องเรียน มีอารมณ์เศร้า ว่างนอน หาวนอน มีอาการกระวนกระวาย กลัวและมีอารมณ์ตึงเครียดจนเกินไป ซึ่งทำให้เด็กไม่มีความสุขในการเรียน นอกจากนี้เด็กประเภทนี้มักมีปมด้อย ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและไม่กล้าที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้

Mooney & Leonard (1950 อ้างถึงใน สุภวรรณ รัศมี, 2546) กล่าวถึงปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียน ประกอบด้วยปัญหาเกี่ยวกับแรงจูงใจ นิสัย และทัศนคติทางการเรียน เช่น ไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพทำให้ เรียนไม่เก่ง ได้คะแนนต่ำ พื้นฐานความรู้ไม่มีในบางวิชา มักสนใจกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการเรียน ไม่สนใจค้นคว้าหนังสืออย่างจริงจัง

Strang (1986 อ้างถึงใน เสาวคนธ์ สาทา, 2550) กล่าวถึงปัญหาด้านการเรียนของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นมักแสดงความกลัวในเรื่องการทดสอบ การพูดหน้าชั้น การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จทาง การเรียน วัยรุ่นมีความวิตกกังวลในเรื่องการสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนร่วมชั้น นอกจากนี้ยังประสบปัญหาด้านการขาดความสนใจในบางรายวิชาที่ตนไม่ชอบ เวลาที่ใช้ในการอภิปรายในห้องเรียนไม่เพียงพอ

อำนาจ พ่วงสมบัติ (2551) ได้กล่าวถึงปัญหาวัยรุ่นมีดังนี้

1. ปัญหาด้านการเรียน นักเรียนทุกคนมีความคาดหวังที่จะสำเร็จการศึกษา ผู้ที่มีผลการเรียนอ่อนย่อมขาดความสุข ขาดความน่าเชื่อถือ และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ปัญหาการเรียนที่พบคือ ไม่เข้าใจบทเรียน วางแผนวิชาเรียนไม่เหมาะสมกับความสามารถและความถนัด
2. ปัญหาส่วนตัวและพฤติกรรมที่แสดงออกที่เป็นปัญหา คือ ความก้าวร้าวและชอบความรุนแรง ชอบทำลายข้าวของ ทำลายความสงบ ชอบทะเลาะวิวาท
3. ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น เป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ โกรธง่าย เหม่อลอย ปล่อยเวลาเฉยๆ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง

ดังนั้น ลักษณะปัญหาทางด้านการเรียนของวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากปัจจัยภายในของวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ เช่น ขาดแรงจูงใจ ขาดนิสัยการใฝ่เรียนรู้ ขาดความรับผิดชอบ คาดหวังความสำเร็จทางด้านการเรียนไว้สูง ปัญหาความเบื่อหน่ายการเรียน เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อ การเรียนของวัยรุ่นเป็นอย่างมากหากไม่ได้รับการแก้ไขหรือปรับปรุงให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

4.3 แนวทางการปรับตัวด้านการเรียน

อุดมลักษณ์ ราชสมบัติ และชัชยา น้อยนารถ (2553) ได้กล่าวถึงนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. มีเป้าหมายในการศึกษา
2. ระลึกอยู่เสมอว่าการศึกษาในสถาบันเป็น โอกาสเฉพาะสำหรับพัฒนาสติปัญญา และใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์
3. มีทักษะการเรียนที่ดี
4. มีความพากเพียรพยายามเพื่อความสำเร็จและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

- 4.1 การรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
- 4.2 การฝึกให้มีทักษะในการอ่าน
- 4.3 การฟังและจดการบรรยาย
- 4.4 การหาความรู้เพิ่มเติม
- 4.5 การเตรียมตัวสอบ

มณฑารัตน์ ชูพินิจ (2540) สรุปว่า ผู้มีนิสัยในการเรียนได้ดี โดยนักเรียนจะต้องรู้จักการใช้เวลา และวิธีการเรียนการทำงานในเรื่องต่อไปนี้

1. การวางแผนและการจัดระบบการทำงาน
2. การไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
3. มีความรับผิดชอบต่อตนเอง
4. มีความเด็ดเดี่ยวในการตัดสินใจ
5. การมีสมาธิในการเรียนการทำงาน
6. การจัดบรรยากาศที่เหมาะสมในการทำงาน
7. การอ่านและการจดบันทึก
8. การทบทวนบทเรียน
9. การเตรียมตัวสอบ
10. การทำข้อสอบ
11. การทำการบ้านหรือรายงาน
12. การใช้บริการห้องสมุด

Smith (1970 อ้างถึงใน เกษตรชัย และหิม, 2542) ได้เสนอวิธีการจัดระบบการเรียนให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ปรับปรุงแนวทางและวิธีสอน โดยการวางแผนแบ่งเวลาเรียนและเวลาทำงานให้มีประสิทธิภาพ เช่น กำหนดตารางเวลาในการเรียน โดยแน่ใจว่าได้ใช้เวลาแต่ละวิชาอย่างเพียงพอ และบังคับให้ตนปฏิบัติตามนั้น
2. จัดสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับตนเองในเวลาทำงาน
3. ตั้งสมาธิอย่างแน่วแน่ปราศจากสิ่งรบกวน จนกว่างานจะแล้วเสร็จ
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จในแต่ละวัน

จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์ (2553) กล่าวถึง การพัฒนานิสัยในการเรียน เพื่อจะช่วยให้เกิดความใส่ใจในการเรียนมีดังนี้

1. นิสัยในการเรียนที่มีเป้าหมายและพฤติกรรมชัดเจน เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ และตรวจสอบประเมินผลในการพัฒนานิสัยในการเรียนที่ดีขึ้น
2. ทำงานหรือเรียนในสถานที่ที่มีเสียงและสิ่งรบกวนน้อย
3. การนั่งอ่านหนังสือหรือนั่งทำงาน ควรใช้เก้าอี้แบบหลังตรง ไม่ควรใช้เก้าอี้แบบนั่งพับพ่อน หรือเก้าอี้ที่เหมาะสมกับการหลับ
4. ไม่วางสิ่งของ หรือสิ่งทำให้เกิดการรบกวนหรือเบี่ยงเบนความสนใจ
5. ควรทำงานหรือเรียนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
6. ตั้งเป้าหมายในการทำงานไว้ชัดเจนและทำให้เสร็จ ผู้เรียนอาจมีปัญหาว่่ามีงานคั่งค้างมากและเป็นงานที่มีความยุ่งยากซับซ้อนในการทำงาน ดังนั้นจึงควรแยกงานย่อยใหญ่ ออกเป็นงานที่เล็กชัดเจน เจาะจง สามารถลงมือทำได้ทันที จะช่วยให้ทำงานได้ง่ายขึ้นและเอาชนะงานได้
7. ตัดสินใจในสิ่งที่จะทำให้สำเร็จ บุคคลจะค้นหาตัวเองด้วยการทำงานหลาย ๆ อย่างทำให้ทำงานด้วยใจที่กังวล และในที่สุดก็ทำงานไม่สำเร็จ ดังนั้น การตัดสินใจทำสิ่งทีเอาชนะงานควรจะเขียนบันทึกไว้เมื่อทำงานนั้นสำเร็จ
8. ลงมือทำงานนั้นทันที ไม่ต้องคอยแรงบันดาลใจหรือแรงกดดัน แม้ว่าจะรู้สึกไม่ชอบการเรียนที่ต้องใช้เวลาที่กำหนด ปล่อยให้ทุกอย่างผ่านไปตามกระบวนการจากนั้นความใส่ใจจะเกิดขึ้น
9. แข่งขันกับตัวเอง ควรเลือกงานที่ทำสำเร็จในช่วงเวลาที่มีและบังคับตนเองให้ทำให้เสร็จ ถ้ามีเวลาเหลืออาจจะเพิ่มงานที่จะทำให้เสร็จได้ การกระทำเช่นนี้จะทำให้บุคคลเกิดความสนใจ และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
10. เอาใจใส่ต่องานในช่วงเวลานั้นๆ โดยไม่พยายามทำงานหลายอย่างหรือเอาใจใส่งานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2540) กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ คือ ตัวผู้เรียน ได้แก่

1. ความพร้อม คือ สภาพของคนที่มีภูมิลำเนา รวมทั้งสนใจและประสบการณ์เดิมที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี
2. แรงจูงใจ เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ดี บางคนอาจจะเรียนรู้ได้ดี แต่ไม่เต็มความสามารถของเขา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะขาดแรงจูงใจ ดังนั้น การเรียนรู้จะได้ผลดีถ้าหากผู้เรียนมีแรงจูงใจที่จะเรียน

3. ประสบการณ์เดิม ผู้ที่มีประสบการณ์มากจะทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เร็ว และดีกว่าผู้ที่มีประสบการณ์น้อย

4. วุฒิภาวะ คือ การเจริญเติบโตเต็มที่สูงสุดในระยะใดระยะหนึ่งพร้อมที่จะทำสิ่งใดสิ่งใดได้เหมาะสมกับวัย

5. อายุ นักจิตวิทยาพบว่า ยิ่งอายุมากขึ้นความสามารถในการเรียนรู้จะยิ่งลดลง คือความสามารถในการเรียนรู้ถึงขีดสูงสุด เมื่อหลังอายุ 35 ปี ไปแล้วนั้นความสามารถในการเรียนรู้จะลดลงเรื่อย ๆ

6. อารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์ปกติจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้ที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง หรือมีความกระวนกระวายใจ วิตกกังวล

จิตติรัตน์ นิลหัต (2546) ได้กล่าวถึงกลยุทธ์ในการศึกษาเพื่อให้ได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังต่อไปนี้

1. ผู้ศึกษาจะต้องวางแผนและจัดการเกี่ยวกับเรื่องเวลาเรียน (Time planning and management) ได้อย่างเหมาะสมและพอเพียง มีการวางแผนการเรียน จัดตารางบททวนวิชา มีความรับผิดชอบ และยึดมั่นปฏิบัติตามแผนและตารางที่วางไว้

2. ผู้ศึกษาจะต้องมีแรงจูงใจในการเรียน (Motivation) เพื่อจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความขยัน ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ และความรับผิดชอบในสิ่งกำลังที่จะศึกษาไม่ทอดทิ้งเมื่อพบอุปสรรคเกี่ยวกับการเรียน

3. ผู้ศึกษาจะต้องมีสมาธิในการเรียน (Concentration) มุ่งมั่นสนใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยไม่พลอดคิดเรื่องอื่น เช่น สมาธิในขณะที่อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน คนที่มีสมาธิดีย่อมไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม

4. การรู้จักศึกษาหาความรู้ และการเลือกประเด็นที่สำคัญ (Selecting main ideas) ประสิทธิภาพและความสามารถในการเรียน ผู้เรียนสามารถเลือกสิ่งสำคัญมาศึกษา และสามารถสรุปประเด็นหลักของเรื่องได้ แยกแยะได้ว่าสิ่งใดควรทุ่มเทความสนใจศึกษาอย่างลึกซึ้ง

5. สามารถจัดการกับความวิตกกังวล (Anxiety management) ได้อย่างเหมาะสม เพราะถ้าผู้เรียนมีความวิตกกังวลมากเกินไปจะมีผลกระทบต่อการระบวนความคิด และกระบวนการเรียนรู้ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลน้อยเกินไปก็จะทำให้ขาดความมานะพยายาม ไม่กระตือรือร้น ขวนขวายที่จะศึกษาหาความรู้ การมีความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะช่วยให้คนมีความอดทนที่จะต่อสู้เพื่อฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งย่อมเป็นผลดีต่อการศึกษาล่าเรียน

6. กระบวนการสร้างและการใช้ความรู้ (Information processing) การเรียนจะมีคุณค่าเมื่อผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่พยายามจะเรียนรู้ ผสมผสานเข้ากับความรู้หรือประสบการณ์เดิมเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่หรือนำไปใช้ตามที่คุณเรียนต้องการ

7. การตรวจสอบและการประเมินตนเอง (Self-testing) ผู้เรียนต้องให้ความสำคัญกับการทบทวนและตรวจสอบความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียน ได้อ่าน หรือได้รับฟังมา รวมทั้งการตรวจสอบงานที่ทำส่งอาจารย์อย่างสม่ำเสมอ มีการคิดเป็นระยะเพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่อ่าน

8. กลยุทธ์ที่เกี่ยวกับการสอบ (Test strategies) นักศึกษาต้องทราบว่าการเตรียมตัวและอ่านหนังสืออย่างไรจึงจะช่วยให้ทำข้อสอบได้ดี ขณะทำข้อสอบควรควบคุมอารมณ์ไม่ให้ตื่นเต้นมากจนเกินไป อ่านข้อคำถามอย่างระมัดระวัง แบ่งเวลาในการทำข้อสอบแต่ละส่วนอย่างเหมาะสม เพื่อให้มีเวลาพอสำหรับตรวจสอบคำตอบก่อนส่ง

9. ทักษะด้านภาษาอังกฤษเป็นปัจจัยสำคัญมาก ทั้งในด้านของทักษะการฟังและการอ่าน พูด เพราะต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่อาจารย์บรรยายในชั้น และอ่านตำราภาษาอังกฤษ

คณิตา นิจจรัลกุล และเปรมวดี โกมลตรี (2550) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่

1. บุคลิกภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้รับการกล่อมเกลาและหล่อหลอมมาจากครอบครัว และได้รับการขัดเกลาจากสถานศึกษา ซึ่งมีหลายสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหาในการปกครอง และเป็นผลกระทบต่อการเรียน เช่น นิสัยก้าวร้าว ชอบทำลายสิ่งของ อวดดี ทำงานผิดพลาดบ่อย ผ่าฝืนระเบียบ ชอบทำตัวเด่น เป็นคนขี้อาย มีเพื่อนน้อย มีช่วงเวลาสนใจน้อย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อระดับความสามารถในการเรียน

2. การวางแผนการเรียน เพื่อนำไปใช้ในการประกอบอาชีพ ซึ่งบางคนยังสับสนไม่แน่ใจว่าต้องการประกอบอาชีพอะไรและมีเป้าหมายชีวิตอย่างไร ทำให้ขาดความมุ่งมั่นในการเรียน

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน

นฤมล สมศรี (2539) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยทั่วไปประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน รองลงมาคือด้านหลักสูตรและการสอน สำหรับสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร มีความสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไปใน 7 กลุ่มอาการ ได้แก่ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย การขี้คิดขี้ทำ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธแค้น เป็นปรีภย ความคิดชอบระแวง เป็นต้น

ประภาวดี เหล่าพูลสุข (2539) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา มีปัญหา มาก คือ ด้านการเรียน เนื่องจากมีความรู้ไม่เพียงพอ ขาดแรงจูงใจ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชา กลัวกังวลเกี่ยวกับการสอบ สนใจกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเรียนมากไป ไม่สนใจค้นคว้าตำรา เป็นต้น และสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติถึง 7 ด้าน ได้แก่ ด้านยาคิดย้าทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ด้านหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านโรคจิต ซึ่งการที่นิสิตต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตตนเองจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่สภาพการเรียนในระบบมหาวิทยาลัยที่ต้องช่วยเหลือตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านการเรียน ด้านการดำเนินชีวิต การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และการปรับตัวเข้ากับเพื่อน อันเป็นเหตุให้เกิดความเครียดวิตกกังวล ว้าเหว และมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ

มณฑารัตน์ ชูพินิจ (2540) ศึกษาองค์ประกอบในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช พบว่า เมื่อพิจารณาตัวแปรขององค์ประกอบด้านการเรียนการสอน ได้แก่ นิสัยในการเรียน นิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยหากนักศึกษามีนิสัยในการเรียนดีจะทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน ผู้ที่มีนิสัยในการเรียนที่ดีได้จะต้องรู้จักใช้เวลาและมีวิธีการเรียน การทำงาน ซึ่งองค์ประกอบสำคัญของนิสัยในการเรียน คือ การหลีกเลี่ยง การผลัดเวลา และวิธีการทำงาน เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า นิสัยในด้านการเรียนด้านวิธีการทำงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยง การผลัดเวลา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายถึง ถ้านักศึกษามีนิสัยในการเรียนด้านวิธีการทำงานและนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยง การผลัดเวลา อยู่ในระดับดีจะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540) ศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการปรับตัวด้านการเรียนรวมทุกด้านในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณารายข้อในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนระดับสูงในด้านส่วนตัวนักศึกษาเรียงลำดับจากสูงไปต่ำ ได้แก่

1. รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 อาจเป็นเพราะการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยแตกต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา เช่น ช่วงเวลาในการสอบ การทำ

ข้อสอบ การลงทะเลเบียนเรียนซึ่งในชั้นปีที่ 1 จะเป็นการเรียนวิชาพื้นฐานบังคับและเลือก บางวิชาที่นักศึกษาไม่ถนัดแต่ต้องลงทะเลเบียน

2. เร่งอ่านหนังสือเมื่อใกล้สอบ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 เนื่องจากระบบการเรียนการสอนเปิดโอกาสให้นักศึกษาเรียนอย่างอิสระ ทำให้นักศึกษาไม่มีความกระตือรือร้นในการอ่านหนังสือสอบ ไม่มีการวางแผนการเรียน ทำให้เมื่อใกล้สอบมีเวลาอ่านหนังสือจำกัด

3. ไม่เข้าใจ ไม่กล้าซักถามอาจารย์ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 เนื่องจาก นักศึกษาไม่เคยชินกับการฟังบรรยายในห้องเรียนที่มีขนาดใหญ่ มีจำนวนนักศึกษามาก เมื่อเข้าเรียนความใกล้ชิดระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาจึงมีน้อย

ภักพิชา แก่นเพชร (2542) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงมีปัญหาการปรับตัวคะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์มีปัญหามาก คือ ด้านการเรียน เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง นักศึกษาต้องขวนขวายด้วยตนเองมากขึ้น นักศึกษาบางคนมีความรู้ไม่ดีพอในบางวิชา ไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ ขาดแรงจูงใจในการเรียน มีทัศนคติไม่ดีต่อวิชาที่เรียน ไม่ทราบวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ กลัว กังวลเกี่ยวกับการสอบ ไม่สนใจค้นคว้าอย่างจริงจัง และศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติถึง 7 ด้าน ได้แก่ ด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ด้านหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านโรคจิต การที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่สภาพการเรียนในระบบมหาวิทยาลัยที่ต้องช่วยเหลือตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านการเรียน การดำเนินชีวิต การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ และการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ว้าเหว่ ซึ่งมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิต

ปัทมา โคนดแก้ว (2544) ศึกษาปัญหาการปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม พบว่า โดยรวมนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม มีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่

1. ด้านวิธีการเรียน และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทุกข้อและข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับปานกลาง คือ การเตรียมตัวก่อนสอบน้อยเกินไป และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในระดับปานกลาง คือ ไม่ทราบว่าจะไปปรึกษากับใครเมื่อไม่เข้าใจ

2. ด้านลักษณะนิสัยของการเรียน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับปานกลาง คือ เมื่อครูสอนได้ชั่วคราวแล้วรู้สึกง่วงนอน และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในระดับปานกลาง คือ ไม่เข้าชั้นเรียนเป็นประจำ

3. ด้านการปรับตัวกับเพื่อน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับน้อย คือ มีความคิดขัดแย้งกับเพื่อนเสมอ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในระดับน้อย คือ เพื่อนไม่ยอมรับให้เข้ากลุ่ม

อำภาพร พัววิไล และคณะ (2544) ศึกษาวิธีการเรียน รูปแบบการเรียน และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีวิธีการเรียนซึ่งประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 6 ประการ คือ การเรียนรู้ร่วมกัน ต้องเข้าชั้นเรียน ค้นคว้าเมื่อจำเป็น อ่านเพื่อสอบ ค้นหาวิธีการเรียนด้วยตนเอง และแรงจูงใจในการเรียนมาจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนของนักศึกษาประกอบด้วย ปัจจัยภายในตัวนักศึกษาและปัจจัยภายนอกตัวนักศึกษา ปัจจัยภายในตัวนักศึกษาเกี่ยวข้องกับความสุขไม่ชอบวิชาที่เรียน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความยากง่ายของวิชา ความถนัดของนักศึกษา แรงจูงใจด้านคะแนน และสภาพจิตใจของนักศึกษา ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัจจัยเพื่อน เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด อาจารย์ และครอบครัวจะเป็นปัจจัยรองลงมา และสุดท้ายคือลักษณะของวิชาที่เรียน

กัณฑ์นิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี พบว่า นิสัยในการเรียน เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุธีรา เทอดวงศ์วรกุล (2547) ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตในส่วนของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน พบว่า นิสิตของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้

จาริยา พลประสิทธิ์ (2547) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ มีการปรับตัวต่อสถานศึกษาโดยรวมได้ในระดับปานกลางและมีการปรับตัวรายด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลได้ในระดับปานกลาง ส่วนด้านความรู้สึกลดต่อสถานศึกษานิสิตมีการปรับตัวได้ในระดับดี สำหรับการปรับตัวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ โดยการปรับตัวด้านการ

เรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นความสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ ซึ่งการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่าด้านอื่น ๆ แสดงว่า หากมีการปรับตัวด้านการเรียนดี จะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเช่นกัน

เดิมศักดิ์ คทวนิช (2548) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพฯ พบว่า ปัจจัยด้านส่วนตัว 4 ปัจจัย ได้แก่ บุคลิกภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเชื่อในความสามารถของตนเองในเรียน และความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุกัญญา ดันตระบัณทิตย์ (2548) การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการเรียนการสอนในสถาบันมีความแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอาจารย์คอยให้คำแนะนำใกล้ชิด และมีการเปลี่ยนระบบการเรียนที่นักศึกษาต้องค้นคว้า สรุปประเด็น หรือสาระสำคัญ และจดบรรยายด้วยตนเอง

ฉัตรปวีณ์ จรัสรวาวัฒน์ (2549) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ 1) ความพร้อมในการเรียน ประกอบด้วย มีสมาธิในระหว่างที่เรียน จดบันทึกเนื้อหาระหว่างที่เรียน และการอ่านทบทวนหลังเลิกเรียน ตามลำดับ 2) การรับรู้ ประกอบด้วย การกล้าซักถามอาจารย์ผู้สอนในระหว่างที่เรียน 3) ความจำ ประกอบด้วย การสอนในลักษณะที่มีรูปภาพประกอบและการสอนแบบมีการยกตัวอย่างประกอบ การสอนที่มีการทดสอบและเฉลยคำตอบบ่อย ๆ การอ่านหนังสือโดยอาศัยความเข้าใจก่อนสอบ 4) ความคิดสร้างสรรค์ ประกอบด้วย เวลามีปัญหาด้านการเรียนสามารถแก้ไขได้โดยไม่กระทบคนรอบข้าง

อุษากร แซ่เหล้า (2550) ศึกษาความเครียดและการปรับตัวสำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เนื่องจาก นิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างไปจากการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา และพบว่า ระดับการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาพรวมมีการปรับตัวในระดับปานกลาง เนื่องจากนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนั้น

เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ซึ่งต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัย เช่น อาจารย์ใหม่ เพื่อนใหม่ หอพักใหม่ กิจกรรมใหม่ เป็นต้น และพบว่าความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นิสิตที่มีคะแนนความเครียดต่ำมีคะแนนการปรับตัวสูง นิสิตที่มีคะแนนความเครียดสูงมีคะแนนการปรับตัวต่ำ

กัญญาภัค เมธีวัฒนากุล และราชนัย จันทร์เที่ยง (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการยกเลิกรายวิชาเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2552 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการขอยกเลิกรายวิชาเรียนมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยด้านผู้เรียน กล่าวคือ นักศึกษามีความรู้พื้นฐานไม่ดีพอ ขาดความรับผิดชอบ ไม่ชอบสาขาที่ได้รับการคัดเลือก ลงทะเบียนไม่ตรงแผนการเรียน เข้าเรียนไม่สม่ำเสมอ อ่านหนังสือไม่ทันเมื่อใกล้สอบ ไม่สามารถทำข้อสอบได้เมื่อถึงเวลาสอบ ไม่เข้าใจเนื้อหาของวิชาที่เรียน ทำกิจกรรมมากเกินไป และขาดผู้นำด้านการวางแผนการเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษาต้องการยกเลิกรายวิชาเรียน

จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์ (2553) ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 5 ปัจจัยโดยเรียงลำดับปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปน้อย ได้แก่ นิสัยทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ลักษณะมุ่งอนาคต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยเหล่านี้กับการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาเท่ากับ .593 และปัจจัยเหล่านี้สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาได้ร้อยละ 35.20

ชนัดดา เพ็ชรประยูร ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทิรัตน์ พัฒนภักดี (2554) ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เป็นเพราะระบบการเรียนในระดับอุดมศึกษาแตกต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่มีอาจารย์ให้คำปรึกษาแนะนำอย่างใกล้ชิด แต่ในระดับอุดมศึกษานั้นนักศึกษาจะต้องศึกษาค้นคว้า ต้องสรุปประเด็นหรือสาระสำคัญ ต้องเชื่อมโยงวิเคราะห์เนื้อหาความรู้มาใช้ในการทำรายงาน ต้องออกมานำเสนอด้วยตนเอง รวมถึงการวัดประเมินผลการเรียนที่มีหลากหลายรูปแบบ ทำให้นักศึกษาใหม่จำนวนมากยังไม่สามารถปรับตัวในการเรียนได้

นิรมล สุวรรณ โคตร (2553) ศึกษาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร มีการปรับตัวโดยรวม และในแต่ละด้านในระดับมาก เพศชายและหญิงมีการปรับตัวโดยรวมและแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน นิสิตที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดอื่นมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน และมีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อนและด้านสภาพแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ศึกษา

5.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการเรียน

McClelland (1953 อ้างถึงใน จารุวรรณ ชัยยีน, 2546) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้นเป็น ความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แข่งขันกับมาตรฐานอันดีเยี่ยม หรือทำให้ดีกว่าบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง พยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ทั้งนี้ต้องอาศัยความ กระตือรือร้น ความพากเพียรที่ฝ่าฟันอุปสรรคทั้งปวงโดยไม่ย่อท้อ มีความทะเยอทะยาน มีความ รับผิดชอบ (ธิดารัตน์ สุขศรีทอง, 2549) บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะอดทนและไม่เกิดความ ย่อท้อ ในทางตรงกันข้าม กลับยิ่งพยายามหาทางฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตนเองเพื่อ ความสำเร็จและความภาคภูมิใจที่จะเกิดขึ้นกับตน (เต็มศักดิ์ คทวนิช, 2546) ซึ่งมุ่งความสำเร็จ มากกว่าหลีกเลี่ยงความล้มเหลว บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะรู้สึกมีความสุขสบายเมื่อประสบ ความสำเร็จ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556)

ดังนั้น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความมุ่งมั่น ความพยายามที่เป็นแรงผลักดัน ให้เกิดความมุ่งมั่นโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้น โดยบุคคลที่มีแรงจูงใจ สูงจะรู้สึกสบายใจมีความสุขแต่ในทางกลับกันหากไม่มีแรงจูงใจจะส่งผลให้วิตกกังวล ไม่มี ความสุขในการดำเนินชีวิต

ลักษณะบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556) กล่าวว่า ลักษณะบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมีดังนี้

1. กล้าเสี่ยง (Moderate risk tasking) คนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีการตัดสินใจ

เด็ดเดี่ยว เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ชอบทำสิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ต้องการใช้ความสามารถของตนเองมากกว่าให้ผู้อื่นช่วยเหลือ

2. ขยัน (Energetic) มีความมานะบากบั่น ขยันขันแข็งในการค้นคว้า และปฏิบัติตลอดเวลา มีความตั้งใจและจริงจังกับการทำงาน โดยจะสังเกตได้จากการทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่มากกับการทำงานมากกว่าสิ่งอื่น ๆ

3. ระดับความคาดหวังสูง (High level of expectation) จะเป็นคนที่ตั้งมาตรฐานของตนเองไว้สูง และมีความละเอียดอ่อนในการทำงาน ผลที่ปรากฏออกมาจะต้องอยู่ในเกณฑ์ดี

4. รับผิดชอบในตนเอง (Individual responsibility) พวกนี้มักจะมีวินัยในตนเอง รู้จักรับผิดชอบ พยายามทำงานให้บรรลุผลสำเร็จ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการพึ่งตนเองมากกว่าที่จะคอยพึ่งพิงคนอื่น มีเสรีภาพในการกระทำคิดต่าง ๆ ด้วยตนเอง ไม่ชอบให้คนอื่นบงการ

5. ต้องการทราบผลการตัดสินใจของตนเอง (Knowledge of result decision) เมื่อทำงานไปแล้วจะต้องมีการติดตามงานของตนและเมื่อทราบจะมีความพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น

6. คาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation of future possibility) ในการทำสิ่งต่าง ๆ มักมีการวางแผนระยะยาว โดยมีการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงความเป็นไปได้หรือแนวโน้มของผลกระทบต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังตลอดจนหาทางป้องกันไว้ล่วงหน้า

Miller (1950 อ้างถึงใน ปราณี หล้าเบญจนะ, 2553) กล่าวว่า พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีดังนี้

1. ชอบทำงานที่ยากและสลับซับซ้อนได้เป็นเวลานานๆ
2. ชอบการแข่งขันและต้องการชัยชนะ
3. ต้องการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา
4. มีเป้าหมายที่เด่นชัดแน่นอน
5. เป็นตัวของตัวเองไม่ชอบการเลียนแบบ
6. มีการวางแผนในการทำงานล่วงหน้า
7. มีระดับความคาดหวังสูง
8. มีความอดทนและมานะบากบั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆ
9. ชอบทำอะไรด้วยตนเอง

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530) พฤติกรรมที่แสดงว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมีดังนี้

1. ชอบทำสิ่งยาก ๆ
2. ชอบการแข่งขัน ชอบชัยชนะ

3. มีความทะเยอทะยาน
4. ต้องการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
5. มีจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมที่เด่นชัด แน่นนอน
6. พฤติกรรมที่แสดงออกจะมีเอกลักษณ์ของตัวเอง
7. เป็นผู้ทำงานมีแผน
8. เป็นผู้ที่ตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง
9. มีความมานะ บากบั่น พยายามเอาชนะความล้มเหลวต่าง ๆ พยายามไปให้ถึง

จุดหมายปลายทาง

ดังนั้น ลักษณะบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะเป็นบุคคลที่มีความกล้าแสดงออก มีความพยายามและมีความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุสำเร็จไปได้ด้วยดี ชอบพัฒนาตนเอง มีการคิดวางแผนและรอบคอบอยู่เสมอ อดทนทำท่าย ชอบทำงานที่ยาก เป็นต้น

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของแม็คเคลลแลนด์

McClelland (1961 อ้างถึงใน กรุณา ศรีรูน, 2552) ได้เสนอทฤษฎีแรงจูงใจโดยมีแนวคิดใกล้เคียงกับทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งเชื่อว่าความต้องการทั้งหลายสามารถได้มาจากวัฒนธรรม ความต้องการของแต่ละบุคคลจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมของตนออกมาเพื่อที่ตนจะได้รับความพึงพอใจในสิ่งนั้น และได้แบ่งความต้องการออกเป็น 3 ประเภท

1. ความต้องการที่อยากให้ตัวเองประสบความสำเร็จ (Need for achievement)
 - 1.1 เป็นคนที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะรับภาระหรือต้องการมีผลงาน และบรรลุเป้าหมายที่พึงปรารถนาหรือความชอบในการปฏิบัติงาน ไม่ชอบเกียจงาน จะค้นหาวาปัญหาจะถูกแก้ไขด้วยวิธีใด
 - 1.2 เป็นคนที่ตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าปกติและชอบเสี่ยงกับเป้าหมายนั้น
 - 1.3 เป็นคนที่ต้องการให้ผู้อื่นประเมินหรือบอกว่สิ่งที่เขาทำเป็นอย่างไร
2. ความต้องการมิตรสัมพันธ์ (Needs for affiliation) เป็นความต้องการที่ส่งเสริมและรักษาสัมพันธภาพอันอบอุ่นเพื่อความเป็นมิตรกับผู้อื่น
 - 2.1 เป็นคนที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าต่อการยอมรับและให้ความเชื่อมั่น
 - 2.2 เป็นคนที่มีแนวโน้มที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ตามความปรารถนาและบรรทัดฐานของผู้อื่น

2.3 เป็นคนที่เอาใจใส่ความรู้สึกของผู้อื่นเป็นประจำ

3. ความต้องการมีอำนาจ (Need for power) เป็นคนที่ต้องการที่จะครอบงำผู้อื่น บุคคลที่ต้องการมีอำนาจสูงมีดังนี้

3.1 มีความปรารถนาที่จะมีอิทธิพลต่อผู้อื่น โดยตรง

3.2 มีความสนใจในการรักษาสัมพันธภาพในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

McClelland ให้ความสำคัญในเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่าแรงจูงใจชนิดอื่นๆ เพราะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสำคัญมากที่สุดสำหรับความสำเร็จทางการศึกษา กล่าวคือ นักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะตั้งใจเรียน และประสบความสำเร็จในการเรียนในทางตรงกันข้ามกับนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำจะขาดความสนใจ ไม่มีความตั้งใจเรียนและประสบความสำเร็จน้อยในการเรียนในที่สุด

McClelland (1961 อ้างถึงใน เพ็ญศรี แก้วทะนง, 2540) นอกจากนี้แม็คเคลแลนด์ ยังเชื่อว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นสิ่งที่เรียนรู้สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ในตัวเด็กและบุคคล โดยการจัดโปรแกรมการเรียนและฝึกอบรมที่เน้นการเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม บุคลิกภาพ โดยมีกระบวนการฝึกอบรมเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาแรงจูงใจ ดังนี้

1) ให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายการทำงานเป็นขั้นตอน และพยายามทำงานแต่ละขั้นตอนนั้นให้สำเร็จ

2) ให้ผู้เรียนเห็นว่ามิบุคคลตัวอย่างที่ทำงานดี และประสบความสำเร็จ

3) ให้ผู้เรียนเห็นว่าสังคมต้องการคนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง โดยการสร้างนิสัยที่ดีในการเรียนและการทำงาน

4) สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร ไม่เคร่งเครียด และไม่วิตกกังวลจนเกินไป

ดังนั้น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จึงเป็นการแสดงพฤติกรรมของตนเองออกมาเพื่อที่ตน จะได้รับความพึงพอใจในสิ่งนั้น เช่น ความต้องการที่อยากให้ตัวเองประสบความสำเร็จ ความต้องการมิตรสัมพันธ์ และความต้องการมีอำนาจ

ลักษณะของผู้มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามทฤษฎีของแม็คเคลแลนด์ กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไว้ดังนี้

1. กล้าเสี่ยงพอสมควร (Moderate risk-taking) มีการตัดสินใจที่เด็ดเดี่ยว ไม่พอใจก็จะกระทำให้สิ่งง่าย ๆ ไม่ต้องมีความสามารถหากแต่เลือกทำสิ่งที่ยากเหมาะสมกับความสามารถของตนและทำในสิ่งที่ยากให้สำเร็จทำให้ตนพอใจ

2. ความกระตือรือร้น (Energetic) มีความขยันขันแข็งในการทำสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไม่ได้ขยันไปทุกกรณี แต่จะเอาใจใส่มานะพากเพียรต่อสิ่งที่ท้าทาย และจะทำให้ตนเองรู้สึกทำงานสำคัญสำเร็จลุล่วงไปได้

3. ความรับผิดชอบต่อตนเอง (Individual responsibility) พยายามทำงานให้สำเร็จ เพื่อความพึงพอใจของตนเอง มิใช่จะหวังให้คนอื่นยกย่องตน ต้องการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นไม่ชอบผู้อื่นมาบงการ ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะติดตามผลการกระทำของตนว่าเป็นอย่างไร

4. ต้องการทราบผลการตัดสินใจ (Knowledge of result decision) เมื่อทราบผลแล้วพยายามทำให้ดีกว่าเดิม

5. คาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation of future possibilities) เป็นผู้มีแผนการระยะยาว เพราะเล็งเห็นการณ์ไกลกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

6. มีทักษะในการจัดระบบงาน (Organizational skill) เป็นลักษณะที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพในการจัดระบบงานและจะเลือกผู้มีความสามารถในการทำงานมากกว่าเลือกคุณสมบัติ (อดิเทพ ศรีสุอารักษ์, 2545)

วิธีการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามทฤษฎีของแมคเคลแลนด์

McClelland (1961 อ้างถึงใน ดาระณี พัฒนศักดิ์กัญญา, 2533) แมคเคลแลนด์เสนอวิธีเพิ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไว้ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยม ส่งเสริมค่านิยมใหม่ ๆ เพราะกระบวนการกลุ่มเป็นวิธีการสำคัญที่เด็กจะได้เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ด้วยดีต่อความต้องการของคนอื่น

2. เรียนรู้เกี่ยวกับการเล่น และการทำงานกลุ่ม

3. การสอนให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักความต้องการ และความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น โดยอาศัยกิจกรรมกลุ่ม

4. การช่วยให้บุคคลมีความคิดฝันเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ โดยการสนับสนุนทั้งทางตรงและทางอ้อม

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาของพระราชวรมุนี (ประยูรชัชปยุตโต)

พระราชวรมุนี (2530 อ้างถึงใน รัตนนันต์ สุวรรณละออง, 2549) แบ่งแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์หรือการใฝ่ความเป็นเลิศออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การใฝ่ความเป็นเลิศเทียม หรือการใฝ่ความเป็นเลิศที่สนับสนุนการแข่งขันเป็นการนึกถึงความเป็นเลิศในแง่ที่ว่าจะวัดกับคนอื่น แข่งกับคนอื่น โดยต้องเหนือกว่าเขา ดีกว่าเขา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ประเภทนี้เป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในทางลบ ซึ่งยังไม่ดีแท้

2. การใฝ่ความเป็นเลิศแท้ หรือใฝ่ความเป็นเลิศที่เป็นความเลิศแท้ คือ ความเป็นเลิศที่ไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับคนอื่นให้ดีกว่าเขา เหนือกว่าเขา ลักษณะของความเป็นเลิศแท้ มี 3 ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 การกระทำที่ทำให้ดีเลิศ ให้ดีที่สุด เต็มที่แห่งงานนั้น ๆ หรือเรื่องนั้นที่ จะทำได้ว่างานนั้นจะดีเลิศอย่างไร เรื่องนั้นมันจะดีที่สุดเต็มทีของมันได้อย่างไร

ลักษณะที่ 2 ความเป็นเลิศเพราะดีที่สุด เต็มที่แห่งความสามารถของเรา เราจะทำอะไรก็ทำให้ดีที่สุดของเราเท่าที่ตัวเราทำได้เต็มความสามารถของเราและก็ให้ดีกว่าครั้ง ก่อน ๆ ของเรา แข่งขันกับตัวเอง ทำให้มีการปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ ให้ดียิ่งขึ้นในแต่ละครั้ง นั่นคือ ดีที่สุดของตัวเอง

ลักษณะที่ 3 สิ่งนั้นมีความเป็นเลิศโดยเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุดแก่ชีวิต และสังคม นั่นคือ เราพิจารณาคุณภาพของมันแล้วว่าสิ่งนี้ดีที่สุด เลิศที่สุดสำหรับชีวิตและสังคม พระราชาวมุนี ได้เน้นความเป็นเลิศแท้ว่าเป็นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่มีความสำคัญมากที่สุด สำหรับ การทำงานและการศึกษา จึงสมควรจะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นกับทุกคน

ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของไวเนอร์

Weiner (1987 อ้างถึงใน ชิดาพันธุ์ มุลผล, 2552) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการที่ ส่งผลให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่แตกต่างกัน การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และคุณลักษณะ ของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงไว้โดยเชื่อว่า การที่บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง มักจะประสบความสำเร็จและบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักจะ ไม่ประสบความสำเร็จนั้น อาจเป็นเพราะผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง อนุมานสาเหตุแห่งความสำเร็จของเขาว่าเกิดจากองค์ประกอบภายใน เช่น ความพยายามและความสามารถ ขณะที่ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักจะอนุมานสาเหตุแห่งความ ล้มเหลวว่าเกิดจากองค์ประกอบภายนอก เช่น ความยากของงาน และความโชคร้ายซึ่งอยู่นอกเหนือ จากการควบคุมบังคับของเขาไวเนอร์ให้เหตุผลว่า คำอธิบายและคำแก้ตัวที่บุคคลโดยส่วนมาก นำมาอ้างว่าเป็นสาเหตุแห่งความสำเร็จหรือความล้มเหลว ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถ (Ability) บุคคลมักจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจากการที่เขาเคย ประสบความสำเร็จในงานบางอย่างในขณะที่บุคคลอื่นประสบความล้มเหลว

2. ความพยายาม (Effort) การพิจารณาว่าบุคคลมีความพยายามต่องานมาก-น้อยเพียงใด อาจดูได้จากเวลาและพลังกำลังที่เขาทุ่มเทและอุทิศให้กับงาน

3. ความยากของงาน (Task difficulty) บุคคลมักจะวินิจฉัยความยากของงานจากการสังเกตสถิติของผู้อื่นที่สามารถประสบความสำเร็จในการทำงานชนิดเดียวกัน ดังนั้น บุคคลมักจะลงความเห็นว่างานนั้นมีความยากลำบาก เนื่องจากคนส่วนมากไม่สามารถทำงานนั้นให้สำเร็จลงได้

4. โชค (Luck) เป็นสิ่งที่ยอยู่นอกเหนือของอำนาจการควบคุมบังคับของเรา ดังนั้น ซึ่งหากบุคคลประสบผลสำเร็จโดยมิได้เกิดจากการกระทำของเขา จึงมักจะสันนิษฐานว่าเป็นเพราะโชคช่วย แต่ถ้าเขาล้มเหลวโดยไม่ได้เป็นผลโดยตรงมาจากการกระทำของเขาเป็นสำคัญ เขาก็มักจะสันนิษฐานว่าเป็นเพราะความโชคร้าย

จากองค์ประกอบข้างต้น บุคคลจะกล่าวถึงสาเหตุแห่งความสำเร็จหรือความล้มเหลวของเขาด้วยองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมักจะอนุমানสาเหตุแห่งความล้มเหลวของเขาเกิดขึ้นจากการขาดความพยายาม ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายในและเปลี่ยนแปลงได้เร็ว ดังนั้นหากมีความพยายามอย่างแท้จริงต่องานที่จะต้องทำต่อไปในอนาคตก็ย่อมมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูง ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักจะเชื่อว่าสาเหตุแห่งความล้มเหลวเกิดจากการไร้ความสามารถ ซึ่งความสามารถเป็นองค์ประกอบภายในและเปลี่ยนแปลงได้ช้า บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำมักทอดอัย เมื่อได้ผ่านพบกับประสบการณ์แห่งความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ดังนั้นไวเนอร์จึงได้กล่าวถึงการพัฒนาให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไว้ ดังนี้ การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามทฤษฎีของไวเนอร์ เป็นการส่งเสริมให้บุคคลให้ความสำคัญกับความพยายามและความสามารถ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความสำเร็จจากแหล่งแห่งการควบคุมจากภายในมากกว่าให้ความสำคัญกับโชค ทั้งนี้เพราะบุคคลใดเชื่อว่าความสำเร็จของเขาขึ้นอยู่กับความพยายามและความสามารถแล้ว ย่อมมีแนวโน้มสูงที่ขอมทำงานหนักและประสบผลสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามการส่งเสริมให้บุคคลมีความคาดหวังในเชิงบวกสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคตได้ด้วยกรเพิ่มพูนความพยายามอย่างเต็มขีดความสามารถ

ดังนั้น การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ตามทฤษฎีของไวเนอร์จึงมุ่งเน้นที่จะจูงใจให้บุคคลใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ประกอบไปกับการใช้ความสามารถที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จอย่างสูงสุดที่จะสามารถทำได้

ลักษณะของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของไวเนอร์

Weimer (1972 อ้างถึงใน อติเทพ ศรีสุอารักษ์, 2545) ได้สรุปลักษณะเด่นของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง เปรียบเทียบกับผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ตั้งใจทำงาน อดทนต่อความล้มเหลว ชอบเลือกงานที่ท้าทายซับซ้อนมากกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ
2. ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ชอบริเริ่มกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเอง มากกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์

Maslow (1943 อ้างถึงใน พรทิพย์ จินตการนนท์, 2529) เป็นนักจิตวิทยาที่ช่วยคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ที่สำคัญคนหนึ่ง เขาได้คิดขึ้นตอนความต้องการของมนุษย์ขึ้นมา 5 ระดับด้วยกัน ได้แก่

1. สามารถทำได้ตามความสามารถที่มีอยู่
2. ความต้องการการยอมรับนับถือ
3. ความต้องการความรัก
4. ความต้องการความปลอดภัย
5. ความต้องการทางร่างกาย

ลำดับขั้นของแรงจูงใจนี้ ขั้นแรกคือ ความต้องการทางด้านร่างกายซึ่งถือว่าเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ ความต้องการนี้ประกอบไปด้วยแรงขับ เช่น ความกระหาย ความหิว ความต้องการนอนหลับ และอื่น ๆ ถ้าความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนอง

ขั้นที่สองความต้องการความปลอดภัย เช่น ความต้องการความมั่นคง ซึ่งความต้องการความปลอดภัยนี้จะทำให้หลีกเลี่ยงจากอันตรายทางด้านร่างกายและจิตใจ

ขั้นที่สามของความต้องการ ได้แก่ ความรัก ความผูกพัน ซึ่งได้แก่ ความต้องการมีเพื่อน มีครอบครัว เป็นต้น

ขั้นที่สี่ คือ ความต้องการการยอมรับนับถือและมีความสำคัญ นั่นคือ เราต้องการให้คนเคารพ มีความเชื่อมั่นและชื่นชอบในตัวเรา ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าแต่ละบุคคลจะต้องการความเคารพจากทั้งสังคมนั้น แต่อาจเป็นเพียงจากกลุ่มเพื่อนก็ได้

ขั้นที่ห้าซึ่งเป็นขั้นสูงสุดนั้น มาสโลว์ หมายถึง กิจกรรมที่สร้างสรรค์ของบุคคลผู้นั้นควรอยู่ในระดับที่เหมาะสมกับความสามารถหรือความทะเยอทะยานของเขา นั่นก็คือ เขารับรู้ถึงความสามารถที่แท้จริงของเขาและต้องการทำให้ได้ความสามารถนั้น ๆ บางคนมีความฉลาดแต่เนื่องจากได้รับการศึกษาน้อย บางครั้งเขาไม่สามารถทำงานทำตามความสามารถของเขาได้จึงไม่สามารถสนองความต้องการขั้นที่ห้าได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

จักรกฤษ เลื่อนกฐิน (2549) การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย

ณัชวดี จันทร์ฟอง (2549) ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร พบว่า แรงจูงใจทางการเรียน เป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านการเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของนักเรียนระดับชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เนื่องจากนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนมาก มีความพยายามในการเรียนให้ประสบความสำเร็จจึงทำให้มีการปรับตัวด้านการเรียนดี

จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์ (2553) การศึกษาปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .422 แสดงว่า นักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีการปรับตัวด้านการเรียนดี ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความมุ่งมั่นพยายามในการเรียนให้ประสบผลสำเร็จไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความล้มเหลว รู้จักกำหนดเป้าหมายให้มีความเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง สามารถคิดแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงานให้ลุล่วงไปด้วยดีตามที่นักศึกษาได้วางแผนไว้โดยการใช้ความสามารถอย่างเต็มที่

5.2 ความวิตกกังวลด้านการเรียน

ความหมายความวิตกกังวล

นิภา นิธยาน (2530) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลในทางจิตวิทยาเป็นปฏิกิริยาตอบโต้สถานการณ์บางอย่างที่ทำให้คนเรากอยู่ในภาวะอึดอัดและกังวลใจซึ่งจะสังเกตได้จากการพูดจา กริยาท่าทาง หรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกิดขึ้น ซึ่งความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งที่ทำให้คุณประโยชน์ ถ้าความรู้สึกนี้มีเพียงเล็กน้อย เช่น นักเรียนสอบได้คะแนนต่ำ และรู้สึกน้อยหน้าเพื่อนฝูง จะเกิดความวิตกกังวลใจ ซึ่งจะช่วยเป็นแรงขับให้มีความขยันเรียนมากขึ้น แต่หากความวิตกกังวลมีมาก เช่น ในสถานการณ์ที่คนเราประสบปัญหาขัดแย้งรุนแรง แรงขับที่มากเกินไปเช่นนี้จะทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีบางอย่างในการปรับตัว เช่น แยกตัวออกจากสังคม หรือแสดงออกในทางตรงกันข้าม คือ ก้าวร้าว ชอบทะเลาะวิวาท เป็นต้น นอกจากนี้ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่ไม่สบายใจ ตึงเครียด คิดมาก กระวนกระวายใจ สับสน หวาดระแวง และเกิดความกลัวต่อสิ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอยู่ (เกษตรชัย และหิม, 2542) ซึ่งจะออกมาในรูปของความกลัว เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวเรียนจบออกมาแล้วไม่มีงานทำ ซึ่งความกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจซึ่งอาจจะเกิดขึ้นก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่บุคคลนั้นต้องประสบ อาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายในและภายนอก เช่น คำนิยาม ความเชื่อ ความวิตกกังวลมีผลกระทบกระเทือนถึงการทำงานของสรีระทางร่างกาย การหายใจ การไหลเวียนของโลหิต และการนอนหลับ คนที่คิดอะไรไม่เด็ดขาด บางทีก็มีปฏิกิริยาที่ไม่เหมาะสมกับสิ่งเร้าคู่ประหนึ่งคนเหนื่อยหน่ายหรือไม่มีกำลังพอกับความเรียกร้องของสถานการณ์ที่จะแก้ความวิตกกังวลนี้ให้หายไป(ลักขณา สิริวัฒน์, 2545)

ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงเป็นสภาพของความรู้สึกไม่สบายใจ คิดมาก กระวนกระวายใจ สับสน และเกิดความกลัวด้านการเรียนที่นักศึกษาประสบอยู่อาจเกิดก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่นักศึกษาประสบ เช่น ไม่กล้าในการแสดงความคิดเห็น วิตกกังวลในเรื่องการสอบไม่คุ้นเคยกับการสอนในมหาวิทยาลัย กลัวจบการศึกษาแล้วไม่มีงานทำ เป็นต้น

ประเภทของความวิตกกังวล

Freud (1926 อ้างถึงใน นิภา นิธยาน, 2530) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. Reality anxiety คือ ความกังวลใจหรือความรู้สึกกลัวที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความวิตกกังวลในส่วนที่ 2 คือ Neurotic anxiety

2. Neurotic anxiety ซึ่งได้แก่ เป็นความรู้สึกความกลัวว่าตนจะไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นจากสัญชาตญาณได้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่กระทำให้ตนทำในสิ่งที่ต้องการกระทำ อันนำไปสู่ผลร้าย วิตกกังวลใจประเภทนี้มีพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง

3. Moral anxiety คือ ความรู้สึกกลัวศีลธรรม หมายถึง บุคคลที่ได้รับการพัฒนา Superego เป็นอย่างดี จนเป็นผู้พร้อมเป็นอย่างดีด้านศีลธรรมยอมรับความรู้สึกละอายใจและสำนึกผิดได้เมื่อกระทำ

สาเหตุของความวิตกกังวล

Kagan (1978 อ้างถึงใน เกษตรชัย และหิม, 2542) กล่าวว่าไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ บอกไม่ได้ว่ากังวลถึงเรื่องอะไร ซึ่งมีความใกล้เคียงกับความกลัว แต่ยากที่จะแยกสองคำนี้ออกจากกัน สาเหตุที่เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ รู้สึกโศกเศร้า โกรธง่าย โดยที่คาเกณฑ์กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1. บุคคลปะทะกับสภาวะที่ไม่รู้ตัวมาก่อนก่อให้เกิดความสับสน ไม่เข้าใจในทันที
2. เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ยากแก่การพยากรณ์ เช่น พบการสอนที่ยาก งานที่ยู่ยากในการทำ เป็นต้น
3. มีความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากความคิดหรือพฤติกรรมที่จะทำให้ไม่สามารถจะเลือกตัดสินใจได้ง่ายจนเกิดความขัดแย้งขึ้น
4. มีความคิดเห็นขัดกันในตนเอง เช่น มีความคิดจะช่วยเหลือคนอื่น ซึ่งในขณะที่เดียวกันก็ต้องค้นหาเลี้ยงชีพตนเอง และรับผิดชอบครอบครัว จึงเกิดความไม่แน่นอน

ผลของความวิตกกังวล

วิลเลียมส์ แสงศรี (2543) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มีผลต่อตัวบุคคลหลายประการ ได้แก่ ผลต่อจิตใจ อารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา รวมทั้งเกิดพฤติกรรมการแสดงออกทั้งหลาย ดังนี้

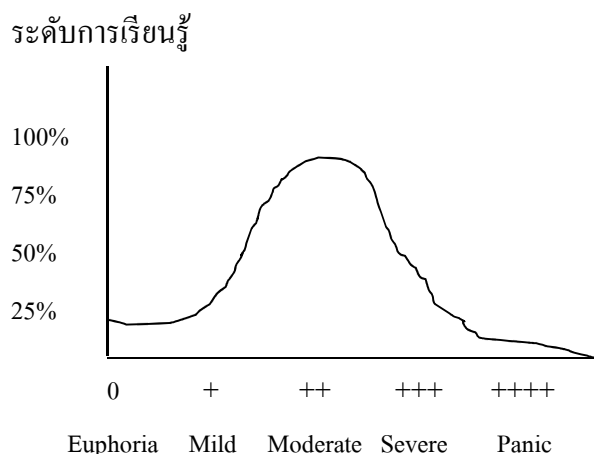
1. ผลต่อจิตใจ ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับอ่อน (Mild anxiety) มีผลทำให้บุคคลมีจิตใจที่ตื่นตัวขึ้น ทำทางกระชับกระเฉง ว่องไว มีการรับรู้ดีขึ้น การจดจำมากขึ้น สมาธิดี เพราะประสาทสัมผัสทั้ง 5 เตรียมตัวเพื่อรับรู้ ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลปานกลางจะตื่นตัว กระชับกระเฉงมากขึ้น จนดูเหมือนสิ้นลากลูกกลิ้งกลอน ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับรุนแรง บุคคลจะอยู่ไม่นิ่ง ทำทางกระสับกระส่าย แต่ถ้าความวิตกกังวลมากขึ้นถึงขั้นสุดขีด สภาพจิตใจของบุคคลจะ

อยู่ในภาวะตกใจ ตื่นเต้นสุดขีดซึ่งในภาวะนี้ต้องระวังอาจแสดงความก้าวร้าวอย่างรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองได้

2. ผลต่ออารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างรวดเร็วไวต่อสิ่งกระตุ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ได้แก่ อารมณ์โกรธ หงุดหงิด โมโหง่าย และใช้กลไกป้องกันตนเองมากเกินไป เช่น กล่าวโทษผู้อื่น เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้การตัดสินใจผิดพลาดได้

3. ผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ถ้าบุคคลนั้นมีทักษะอยู่แล้วเขาจะสามารถใช้ทักษะนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เขาสามารถที่จะสังเกตพรรณนาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของสองอย่าง ตรวจสอบความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ทดสอบดูและสามารถใช้ประสบการณ์เก่า ๆ ได้

ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงถึงระดับแรงสุดไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีทักษะหรือไม่มีก็ตามเขาจะไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะของเขาเลยในช่วงที่อยู่ในภาวะตื่นกลัวสุดขีด พฤติกรรมของเขาจะเป็นไปในรูปของการขจัดความวิตกกังวล ซึ่งโดยมากเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติที่ไม่ต้องคิดก่อน ถ้าหากจะเขียนเป็นรูปโค้งแสดงความสัมพันธ์ของภาวะวิตกกังวล และการเรียนรู้ได้ดังแสดงในภาพที่ 5



ภาพที่ 5 ระดับความวิตกกังวล

ที่มา : วิลสันน์ แสงศรี, 2543

4. ผลต่อพฤติกรรมแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมแสดงออกโดยมากจนเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติที่เห็นได้บ่อย ๆ คือ หงุดหงิด โมโหง่าย และโกรธ กล่าวกันว่าความโกรธนั้นเป็นอนุพันธ์ของความวิตกกังวล เป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อยรองจากการหงุดหงิด

โมโหง่าย การบ่น จู้จี้ ไม่อดทน สนใจตัวเองมากก็เกิดความวิตกกังวลเหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่มีความวิตกกังวลเกิดขึ้น จะต้องมีการปรับและเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดและจำกัดความวิตกกังวล

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

เกษตรชัย และหิม (2542) กล่าวว่า นักจิตวิทยามีทัศนะต่อความวิตกกังวลที่มีผลต่อการเรียนรู้และการทำงานของบุคคลหลายทัศนะ ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 3 แนวคิด คือ

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) เป็นทฤษฎีของฟรอยด์ ซึ่งจะไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยตรง แต่มีความเชื่อว่าความวิตกกังวลจะส่งผลไม่ดีต่อบุคลิกภาพ ซึ่งจะขัดขวางประสิทธิภาพในการทำงาน และเป็นต้นเหตุของโรคประสาทและโรคจิต

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงขับ (Drive theory of anxiety) ซึ่งเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นแรงจูงใจชนิดหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกเกิดการแข่งขันขึ้นภายใต้ความวิตกกังวลในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งมีนักจิตวิทยาหลายท่านสนับสนุน เช่น สเปนซ์ (Spance, 1996) ไทเลอร์ (Tyler, 1956) และเดนนี่ (Denny, 1966) เป็นต้น โดยนักจิตวิทยา กลุ่มนี้สนับสนุนความคิดที่ว่า ความวิตกกังวลจะเป็นแรงขับที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ เพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพการทำงาน ผลของความวิตกกังวลอาจจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทำแล้วหรือสร้างนิสัยในการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยในการเรียนรู้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องพิจารณาถึงสถานการณ์สิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลประกอบกับความวิตกกังวลที่จะมีผลเสียและผลดีต่อการทำงาน

3. กฎของเยิร์กส และดอดสัน (The Yerkes - Dodson Law) กล่าวถึง ความกลัวและความวิตกกังวลในลักษณะทั่ว ๆ ไปไม่ได้จำแนกระหว่างความกลัว ความวิตกกังวลและแรงขับ โดยมีข้อสรุปที่สำคัญว่า ความวิตกกังวลหรือความกลัวจะมีความสัมพันธ์ในแบบตรงกันข้ามกับงานที่สลับซับซ้อน แต่โดยทั่วไปความวิตกกังวลก็จะสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในลักษณะเป็นเส้นโค้ง ซึ่งจะหมายความว่า ความวิตกกังวลในระดับต่ำเกินไปจะส่งผลต่อการเรียนน้อยมากหรือไม่มีผลเลย แต่ความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับมากหรือสูงเกินไปก็จะไปขัดขวางกระบวนการเรียนรู้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

สุชา จันท์ธรม (2528) กล่าวถึง องค์ประกอบของสาเหตุที่วัยรุ่นปรับตัวไม่ได้ เป็นผลมาจากการที่เด็กเกิดความไม่สบายใจต่อสิ่งที่บกพร่องต่าง ๆ ซึ่งสาเหตุที่เป็นเหตุจูงใจให้เด็กเกิดการปรับตัวที่ผิดพลาด คือ ความกังวลใจ ได้แก่ ความกังวลใจเนื่องมาจากการปรับตัวเข้ากับ

ถึงแควดล้อม ความวิตกกังวลเรื่องการเรียนรู้ ความวิตกกังวลเรื่องในอนาคต นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุ ปัญหาของบุคคลในการปรับตัว ซึ่งความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจซึ่งจะแสดงออกมา ในรูปของความกลัว เช่น กลัวสอบตก กลัวเรียนจบไม่มีงานทำ ซึ่งความวิตกกังวลนั้นอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ (ลักขณา สิริวัฒน์, 2545) โดยเฉพาะวัยรุ่นการเรียนรู้จะแตกต่างไปจากในวัยเด็ก เนื่องจากในวัยรุ่นจะมีผลการเรียนแยกลง เนื่องจากช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป การเรียนจะมีความยากขึ้นละเอียดขึ้นและมีเนื้อหามากขึ้น การเรียนในวัยนี้จะต้องใช้ความพยายาม ความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง จึงอาจทำให้เกิดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะโรควิตกกังวล ซึ่งโรควิตกกังวลจะทำให้เด็กเครียด กังวลล่วงหน้า รู้สึกตนเองทำได้ไม่ดีพอ ขาดความเชื่อมั่น แต่เมื่อพยายามจะทำสิ่งต่าง ๆ ก็ทำด้วยความวิตกกังวลจึงทำให้ไม่มีสมาธิ และไม่ประสบความสำเร็จ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543) ซึ่งปัญหาการเรียนรู้ของวัยรุ่นทางด้านวิชาการวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวล ในเรื่องการสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อน (Strang, 1971 อ้างถึงใน จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์, 2553) ความกลัวในเรื่องการทดสอบ การพูดหน้าชั้น การประสบความสำเร็จทางการเรียน (เสาวคนธ์ สาทา, 2550)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

นฤมล สมศรี (2539) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัว ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยทั่วไปประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียน รองลงมาคือ ด้านหลักสูตรและการสอน สำหรับสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไปใน 7 กลุ่มอาการ ได้แก่ รู้สึกผิดปกติทางร่างกาย การย่ำคิดย่ำทำ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธแค้น เป็นประปักษ์ ความคิดชอบระแวง เป็นต้น

ประภาวดี เหล่าพุดสุข (2539) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งมีปัญหามาก คือ ด้านการเรียน เนื่องจากมีความรู้ไม่เพียงพอ ขาดแรงจูงใจ มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาที่กังวลเกี่ยวกับการสอบ สนใจกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเรียนมากไป ไม่สนใจค้นคว้าตำรา เป็นต้น และสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติถึง 7 ด้าน ได้แก่ ด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ด้านหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านโรคจิต ซึ่งการที่นิสิตต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตตนเองจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่สภาพการเรียนใน

ระบบมหาวิทยาลัยที่ต้องช่วยเหลือตนเอง ทั้งในด้านการเรียน การใช้ดำเนินชีวิตการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และการปรับตัวเข้ากับเพื่อน อันเป็นเหตุให้เกิดความเครียดวิตกกังวล ว้าเหว ซึ่งมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ

ภักพิชา แก่นเพชร (2542) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงมีปัญหาการปรับตัวคะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์มีปัญหามาก คือ ด้านการเรียน เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง นักศึกษาต้องขวนขวายด้วยตนเองมากขึ้น นักศึกษาบางคนมีความรู้ไม่ดีพอในบางวิชา ไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ ขาดแรงจูงใจในการเรียน มีทัศนคติไม่ดีต่อวิชาที่เรียน ไม่ทราบวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ กลัว กังวลเกี่ยวกับการสอบ ไม่สนใจค้นคว้าอย่างจริงจัง และสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติถึง 7 ด้าน ได้แก่ ด้านย้ำคิดย้ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าว ด้านหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านโรครจิต การที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่สภาพการเรียนในระบบมหาวิทยาลัยที่ต้องช่วยเหลือตนเองทั้งในด้านการเรียน ด้านการดำเนินชีวิตการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และการปรับตัวเข้ากับเพื่อน อันเป็นเหตุให้เกิดความเครียดวิตกกังวล ว้าเหว ซึ่งมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิต

5.3 นิสัยด้านการเรียน

ความหมายของนิสัยด้านการเรียน

ปัญญา ชูช่วย (2551) กล่าวไว้สรุปว่า นิสัยการเรียนเป็นเทคนิคและวิธีการที่นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนช่วยส่งเสริมการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นิสัยในการเรียนเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และการฝึกฝน ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและปรับปรุงแก้ไขได้ นิสัยการเรียนจะเกิดขึ้นและมีพลังมากขึ้นถ้าพฤติกรรมการเรียนได้รับความสำเร็จความพอใจหรือความสามารถแก้ปัญหาได้ การกระทำนั้น ๆ ก็จะได้รับกระทำซ้ำ ๆ จนเป็นนิสัยติดตัว หรือเป็นแบบแผนของพฤติกรรมในเรื่องการเรียนของแต่ละบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนเป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย ซึ่งนิสัยในการเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างหรือขัดขวางการเรียน นอกเหนือไปจากองค์ประกอบด้านสติปัญญาและนิสัยในการเรียนที่ดีที่สร้างขึ้นในระหว่างที่เรียนจะเป็นประโยชน์ในการช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียน และองค์ประกอบสำคัญของนิสัยในการเรียน คือ การใช้เวลาโดยเน้นการหลีกเลี่ยงการ

ผิดเวลา เช่น ไม่ผิดวันประกันพุง มีความรับผิดชอบสูง รู้จักการจัดระบบการเรียนการทำงาน มีการวางแผนการเรียนล่วงหน้า และวิธีการทำงาน คือ ลักษณะพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะการเรียน และการใช้กระบวนการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการอ่านหนังสือเรียน การท่องจำบทเรียน การทำการบ้านหรือรายงาน การเตรียมตัวสอบ(Brown & Holtzman, 1967 อ้างถึงใน เกษตรชัย และหิม, 2542) นอกจากนี้นิสัยทางการเรียนเป็นพฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียนจนกลายเป็นนิสัยและเป็นไปโดยอัตโนมัติเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพึงพอใจและมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้ให้ประสบความสำเร็จและพัฒนาการเรียนให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบด้วยการตั้งใจเรียน การแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสมในการเรียน การทำงานให้เสร็จทันเวลาด้วยความเป็นระเบียบรอบคอบ มีประสิทธิภาพ และมีการวางแผนการเรียน

ดังนั้น นิสัยการเรียนจึงเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอทางด้านการเรียนจนกลายเป็นลักษณะนิสัยหรือความเคยชิน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่นักศึกษามีความพอใจ และแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน เช่น ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย การทบทวนบทเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ เป็นต้น

วิธีการปรับปรุงนิสัยด้านการเรียน

Wrenn (1969 อ้างถึงใน มณฑารัตน์ ชูพินิจ, 2540) ได้เสนอแนะวิธีการปรับปรุงนิสัยในการเรียนไว้ดังนี้

1. รู้จักการวางแผนการทำงาน
2. รู้จักการพัฒนาทักษะการอ่าน
3. รู้จักวิธีการศึกษาบทเรียน
4. รู้จักพัฒนาความจำ
5. รู้จักเพิ่มสมาธิในการเรียน
6. รู้จักการทำโน้ตอย่างย่อ
7. รู้จักวิธีเตรียมตัวสอบ
8. รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง

จตุรรัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์ (2553) กล่าวถึง การพัฒนานิสัยในการทำงานและการเรียน เพื่อช่วยให้เกิดความใส่ใจในการเรียน มีดังนี้

1. สร้างนิสัยในการเรียนที่มีเป้าหมายและพฤติกรรมชัดเจน เพื่อสะดวกในการปฏิบัติและตรวจสอบประเมินผลในการพัฒนานิสัยในการเรียนที่ดีขึ้น
2. ทำงานและเรียนในสถานที่ที่ไม่มีเสียงและการรบกวนจากสิ่งต่าง ๆ น้อย

3. ไม่วางสิ่งของหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความรบกวน ควรใช้เก้าอี้แบบหลังตรง ไม่ควรใช้เก้าอี้แบบนั่งพับซ้อน
4. ไม่วางสิ่งของหรือสิ่งที่อาจทำให้เกิดความรบกวนและเบี่ยงเบนความสนใจ
5. ควรทำงานหรือเรียนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
6. ตั้งเป้าหมายในการทำงานให้ชัดเจนและทำให้สำเร็จ ผู้เรียนอาจมีปัญหางานที่คั่งค้างมากและเป็นงานที่ยุ่งยากซับซ้อนในการทำงาน ดังนั้น จึงควรแยกย่อยงานใหญ่ออกเป็นงานที่เล็กชัดเจน เจาะจง สามารถลงมือทำงานได้ทันที จะช่วยให้ทำงานได้ง่ายขึ้น
7. ตัดสินใจในสิ่งที่ทำงานเสร็จ บุคคลจะค้นคว้าหาตัวเองด้วยการทำงานหลายๆ อย่างทำให้ทำงานต่าง ๆ ด้วยใจที่ล้มเหลว และในที่สุดก็ทำงานไม่สำเร็จ ดังนั้น การตัดสินใจทำในสิ่งที่เป็นภาระงานควรจะเขียนบันทึกไว้และขีดฆ่าออกเมื่อทำงานนั้นสำเร็จ
8. ลงมือทำงานนั้นทันที ไม่ต้องคอยแรงบันดาลใจหรือแรงผลักดัน แม้ว่าจะรู้สึกไม่ชอบการเรียนรู้ที่ต้องใช้เวลาที่กำหนด ปล่อยให้ทุกอย่างผ่านไปตามกระบวนการแล้วความใส่ใจจะเกิดขึ้น
9. การแข่งขันกับตัวเอง ควรเลือกงานที่สามารถทำได้สำเร็จในช่วงเวลาที่มีและบังคับตนเองให้ทำสำเร็จ ถ้ามีเวลาเหลืออาจจะเพิ่มปริมาณงานที่สามารถจะทำได้สำเร็จในแต่ละวัน การกระทำเช่นนี้จะผลักดันให้บุคคลมีความสนใจ และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
10. เอาใจใส่สิ่งเดียวในช่วงเวลานั้น ไม่พยายามทำงานหลายอย่างหรือเอาใจใส่งานหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน

งานวิจัยเกี่ยวกับนิสัยด้านการเรียน

พยอม ธีธฤต (2545) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดตรัง พบว่า นิสัยในการเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยสามารถรวมพยากรณ์การปรับตัวด้านการเรียนได้ร้อยละ 40.20 เนื่องจากนักเรียนที่มีระดับของสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลางและสูง มีพฤติกรรมตั้งใจเรียน มีความสนใจในการเรียน มีการวางแผนการเรียน ทบทวนบทเรียน ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยในการเรียนสูง

อมรรัตน์ หอมชื่น (2548) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนไทยบริหารธุรกิจและพาณิชยการ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า นิสัยในการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักศึกษาที่มีนิสัยในการเรียนดี มีการปรับตัวด้านการ

เรียนดี เนื่องจาก นักศึกษาจะเอาใจใส่ต่อการเรียน มีความคาดหวังต่อการเรียนให้ดีขึ้น มีความมุ่งมั่นที่จะเรียนให้สำเร็จ รู้จักขอรับคำปรึกษาและขอความช่วยเหลือด้านการเรียน มีความพึงพอใจในวิชาที่เรียน รู้จักการวางแผนและจัดระบบการเรียนของตนเอง

อริศรา จารุรัตน์ (2547 อ้างถึงใน จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์, 2553) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนในหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี ปีพุทธศักราช 2544 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 1 พบว่า นิสัยในการเรียนเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 1 เนื่องจาก นักเรียนที่มีนิสัยการเรียนดีจะมีความตั้งใจเรียน เอาใจใส่ในการเรียนวางแผนการจัดระบบการเรียนด้วยตนเอง รู้จักแบ่งเวลา รู้จักแสวงหาข้อมูล สามารถปรับเปลี่ยนตนเองอยู่เสมอ

5.4 วินัยในตนเองด้านการเรียน

ความหมายวินัยในตนเอง

กรมวิชาการ กองวิจัยทางการศึกษา (2542 อ้างถึงใน ปฐมมา ชุมศรี, 2548) วินัยในตนเองเป็นกระบวนการ วิธีการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยตนเองเป็นผู้แนะนำตนเองให้ประพฤติไปในแนวทางเลือกที่ถูกต้อง วินัยประเภทนี้เป็นวินัยที่เราสร้างขึ้นเองและตัวเราเป็นคนปฏิบัติตามข้อบังคับนั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้พฤติกรรมของเราดำเนินไปตามที่มุ่งหวังไว้ สำหรับวินัยในตนเองเป็นวินัยขั้นเลิศทุกคนควรสร้างขึ้นสำหรับบังคับพฤติกรรมของตนเอง การสร้างนิสัยสำหรับบังคับตนเองนั้นมีดังนี้

1. สร้างนิสัยในการนอน การตื่น การดูหนังสือ การออกกำลังกาย การทำงานและการพักผ่อนให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมวันหนึ่ง ๆ
2. สร้างนิสัยเพื่อบังคับตนเองให้ทำในสิ่งที่ดีบางอย่างและละเว้นในสิ่งที่เราคิดว่าไม่ดี แม้ขัดกับความนิยมในสังคม เช่น บังคับให้ตนเองเป็นคนประหยัด ไม่สูบบุหรี่ ตัดผมสั้น แต่งกายถูกต้องตามระเบียบมหาวิทยาลัย เป็นต้น
3. สร้างวินัยให้สามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ตรงตามเวลานัดหมายเสมอหรือเป็นความสามารถในการบังคับควบคุมตนเองทั้งกาย วาจา ใจ ให้ประพฤติปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เวลา และเป็นไปตามเงื่อนไข กฎเกณฑ์ กติกา หรือข้อตกลงหรือสังคมกำหนดไว้ด้วยความเต็มใจ และจริงจังโดยไม่มีการลงโทษหรือควบคุม(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532)

และเป็นความสามารถของบุคคลในการใช้ความคิดที่ได้จากการเรียนรู้ และควบคุมตนเองให้ประพฤติตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เป็นการกระทำ โดยสมัครใจไม่มีการบังคับ เกิดจากการตระหนักในคุณค่าของการปฏิบัติ (ยุพา ศรีสุข, 2549)

ดังนั้น วินัยในตนเองจึงเป็นความสามารถของนักศึกษาในการควบคุมตนเองด้านการเรียนทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมให้ประพฤติปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม โดยการปฏิบัติไม่ได้เกิดจากข้อบังคับแต่เกิดจากการที่นักศึกษาเห็นคุณค่าหรือผลดีจากสิ่งที่ได้กระทำ เพื่อให้พฤติกรรมดำเนินไปตามความมุ่งหวัง เช่น ตรงต่อเวลา เข้าเรียนเป็นประจำ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นต้น

สาเหตุของปัญหาวินัยในตนเอง

กาญจนา ศรีกาพสินธุ์ (2545 อ้างถึงใน ศิวพงศ์ ไชยพร, 2548) กล่าวว่า สาเหตุของปัญหาวินัยในตนเองมาจากตัวนักเรียน เช่น การไม่เข้าใจในกฎระเบียบต่าง ๆ รวมถึงไม่เข้าใจถึงเหตุผลของกฎระเบียบเหล่านั้น พื้นฐานการศึกษาไม่ดีพอ การมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ไปในทางเลื่อม การมีเรื่องกระทบกระทั่งเพื่อนจิตใจ การมีความรู้สึกขัดแย้งกับครูกับเพื่อน ๆ และกับทางโรงเรียน มีนิสัยการเรียนไม่ดี เฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น เป็นต้น

คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง

ยุพา ศรีสุข (2549) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเองประกอบด้วย

1. มีความซื่อสัตย์สุจริต
2. มีความรับผิดชอบ
3. เคารพสิทธิของผู้อื่น
4. มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎของสังคม
5. มีลักษณะมุ่งอนาคต
6. ความเป็นผู้นำ
7. มีความตรงต่อเวลา
8. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
9. มีความขยันอดทน หมั่นเพียร
10. รู้สึกเสียสละ และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
11. ยอมรับการกระทำของตนเอง

แสงวัน ทองทิพย์ (2552) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้มีวินัยในตนเอง คือ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ โดยบุคคลนั้นจะต้องมีคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่ การมีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียนหรือสังคม สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความอดทน ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์และมีความเป็นผู้นำ ซึ่งคุณลักษณะของพฤติกรรมดังกล่าว จะช่วยให้ผู้ที่มีวินัยในตนเองมีจริยธรรมที่ดีสามารถดำเนินชีวิตของตนในสังคมให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขและยังช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น

ทัศนีย์ จิตต์ชื่นมีชัย (2548) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเอง คือ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเอง ให้เป็นไปตามที่มุ่งหวัง โดยบุคคลนั้นจะต้องมีคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สำคัญดังนี้

1. การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. มีความตั้งใจจริง
4. สามารถควบคุมอารมณ์ได้
5. มีความอดทน
6. ตรงต่อเวลา
7. มีความรับผิดชอบ
8. ความเป็นผู้นำ
9. มีความซื่อสัตย์

ทฤษฎีเกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง

แสงวัน ทองทิพย์ (2552) กล่าวถึง ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความมีวินัยในตนเอง คือ ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของวินัยในตนเอง ทฤษฎีที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวินัยในตนเองมี 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเองของเมาเรอร์ (Mowrer) และทฤษฎีแรงจูงใจทางจริยธรรมและความมีวินัยในตนเองของแพคและแฮวิกเฮิสต์ (Peck and Havighurst)

1. **ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเองของเมาเรอร์ (Mowrer)** วินัยในตนเองเกิดขึ้นมาจากการมีพื้นฐานมาตั้งแต่ระยะแรกเกิดจนกระทั่งเติบโตขึ้นมา โดยเริ่มจากความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับมารดาหรือผู้เลี้ยงดูอันจะนำไปสู่ความสามารถควบคุมตนเองเมื่อโตขึ้น ทารกและเด็กจะต้อง

เรียนรู้จากผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยการเรียนรู้นี้จะเกิดในสภาพอันเหมาะสมและเกิดขึ้น โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) เริ่มต้นที่ทารกได้รับการตอบสนองความต้องการ เช่น หิวก็ได้อิ่มน้ำ ร้อนก็ได้อาบน้ำ ขู้งัดก็มีผู้มาปิดให้ เมื่อทารกได้รับการตอบสนองความต้องการก็จะรู้สึกพึงพอใจและมีความสุข โดยความสุขดังกล่าวจะรุนแรงมาก และติดตรึงอยู่ในสำนึกของทารกไปจนเติบโต

2) ขั้นต่อมาคือ ในขณะที่ทารกได้รับการตอบสนองความต้องการจนรู้สึกพอใจและมีความสุข การรับรู้ของเด็กขั้นต่อมาคือ ความสุขความพอใจของเด็กที่เกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการจากการปรากฏตัวของมารดา การรักและพ้อใจมารดานั้น จะต้องเกิดด้วยการเรียนรู้ เช่นนี้ ถ้าหากความสุขความพอใจ การรักและพ้อใจมารดานั้น ได้รับการตอบสนองในทางตรงกันข้าม เช่น เมื่อหิวแล้วไม่ได้กิน หรือกินเมื่อไม่ได้หิว เด็กก็จะไม่มีรากฐานในการที่จะเรียนรู้

3) ขั้นต่อไป มารดาต้องควบคุมการอบรมสั่งสอนเด็กทั้งด้านคำพูดหรือการกระทำต่าง ๆ เนื่องจากเด็กจะมีความสุข โดยการเลียนแบบมารดาทางคำพูด การกระทำ หรือทำตามที่มารดาสั่งสอน ความสุขความพอใจที่เกิดขึ้นมีลักษณะเป็นการให้รางวัลและชมเชยตนเองโดยบุคคลไม่ต้องหวังผลจากภายนอก เด็กจะเลียนแบบผู้เลี้ยงดูคนทั้งทางที่ดีและไม่ดี ขึ้นอยู่กับลักษณะที่ตนรักและพ้อใจ ซึ่งลักษณะที่แสดงถึงการมีวุฒิภาวะทางจิตของบุคคลนั้นจะปรากฏขึ้นในเด็กปกติที่อายุประมาณ 8 - 10 ปี และจะพัฒนาต่อไปจนสมบูรณ์เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้น ผู้ที่บรรลุมวุฒิภาวะทางจิตอย่างสมบูรณ์ จึงเป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติอย่างมีเหตุผล ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ผู้ที่ขาดวินัยในตนเองเพราะไม่ได้ผ่านการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น จะกลายเป็นคนที่ขาดการคิดขยับยั้งจิตใจและมักมีการกระทำผิดอยู่บ่อยครั้ง

จากทฤษฎีของแมเรอร์ แสดงให้เห็นว่าการเกิดวินัยในตนเองจนเป็นผู้ที่บรรลุมวุฒิภาวะทางจิต จะต้องเริ่มต้นจากการเลี้ยงดูในวัยทารกอย่างมีความสุขมีความพึงพอใจ ผ่านการอบรมสั่งสอนและมีตัวแบบที่ดีมาจากแม่หรือผู้ดูแลเด็ก จึงจะพัฒนามาเป็นลักษณะที่เด่นชัดในจิตสำนึกและเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องของบุคคลนั้น

2. ทฤษฎีแรงจูงใจทางจริยธรรมและความมีวินัยในตนเองของแพคและแฮวิกเฮิสต์ (Peck and Havighurst) ทั้ง 2 คน เชื่อว่าการควบคุมของอีโก้ (Ego - control) และการควบคุมของซูเปอร์อีโก้ (Super ego - control) ร่วมกันช่วยให้เกิดความต้องการแสดงพฤติกรรมเพื่อผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล นักทฤษฎีทั้งสองเห็นว่าพลังควบคุมของอีโก้และซูเปอร์อีโก้ในบุคคลจะมีมากหรือน้อยก็ได้ และบุคคลแต่ละคนจะมีพลังควบคุมของอีโก้และซูเปอร์อีโก้ในระดับที่ไม่เท่ากัน เนื่องมาจากการได้รับความรู้ทางจริยศึกษาที่ทำให้ทราบถึงผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ

ในแต่ละบุคคลจะมีระดับไม่เท่ากัน ซึ่งจะส่งผลไปยังความมีวินัยในตนเองหรือการควบคุมของอีโก้ และซูเปอร์อีโก้ที่ต่างระดับกัน ดังนั้น นักทฤษฎีทั้งสองจึงได้จำแนกลักษณะของบุคคลออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) พวกปราศจากจริยธรรม (Amoral person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้และซูเปอร์อีโก้ที่น้อยมาก โดยบุคคลจะเป็นผู้ที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและเห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว โดยไม่เรียนรู้ที่จะให้แก่ผู้อื่น เป็นผู้ที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และจะกระทำการต่าง ๆ อย่างไม่ไตร่ตรอง บุคคลประเภทนี้ถูกควบคุมโดยความเห็นแก่ตัวของตนเองและเป็นผู้ที่ขาดความมีวินัยในตนเองหรือมีน้อยมาก

2) พวกเอาแต่ได้ (Expedient person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้ที่น้อย แต่พลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้มีมากขึ้น แต่ยังจัดอยู่ในประเภทกลางค่อนข้างน้อย บุคคลประเภทนี้จะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และกระทำทุกอย่างเพื่อความพอใจ เป็นคนที่ไม่จริงจังจะยอมอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้มีอำนาจ ถ้าจะทำให้เขาได้รับผลที่ต้องการได้ เป็นผู้ที่มีความมีวินัยน้อย ลักษณะนี้จะปรากฏตั้งแต่วัยเด็กตอนต้น และในคนบางประเภทจะติดตัวไปตลอดชีวิต

3) พวกคล้อยตาม (Conforming person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้ น้อยกว่า 2 ประเภทแรก แต่มีพลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้มากกว่า คือ อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาก คนพวกนี้จะยึดพวกพ้องเป็นหลักและคล้อยตามผู้อื่นโดยไม่ไตร่ตรองบุคคลประเภทนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของสังคมและกลุ่ม เป็นผู้มีวินัยในตนเองในระดับปานกลาง

4) พวกตั้งใจจริงแต่ขาดเหตุผล (Irration conscientious person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้ในระดับปานกลาง แต่มีพลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้มากจนเป็นที่ยอมรับ กฎเกณฑ์และค่านิยมทางสังคมเข้าไป เป็นลักษณะของตนเอง จะเป็นผู้ที่ทำตามกฎเกณฑ์และกฎหมายอย่างยึดมั่นและมีศรัทธา เป็นผู้ที่ถูกควบคุมโดยค่านิยมทางสังคม เป็นผู้ที่มีวินัยในตนเองค่อนข้างมาก แต่ยังไม่สมบูรณ์ บุคคลประเภทนี้จะทำตามกฎอย่างเคร่งครัดโดยเห็นว่ากฎเกณฑ์นั้นเป็นของศักดิ์สิทธิ์ แม้จะก่อให้เกิดผลเสียหายแก่ผู้อื่นก็ไม่สนใจบุคคลประเภทนี้จะเป็นหลักของชุมชน เพราะมีความมั่นคงในความเชื่อและการกระทำ แต่ขาดความยืดหยุ่น จึงยังเป็นคนประเภทที่ไม่สมบูรณ์ทางจริยธรรม

5) พวกเห็นแก่ผู้อื่นอย่างมีเหตุผล (Rational altruistic person) คือ บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้มาก และพลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้ก็มากด้วย จนเกิดสมดุลระหว่างการปฏิบัติ ตามกฎเกณฑ์ของสังคม และความสมเหตุสมผล ไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของกลุ่มในสังคมหรืออยู่ใต้ อิทธิพลของกฎเกณฑ์ อย่างปราศจากเหตุผล เป็นผู้ที่มีวินัยในตนเองสูงมาก จะเป็นผู้ที่ตระหนักถึง ผลการกระทำของตนต่อผู้อื่น ก่อนจะทำอะไรต้องพิจารณาอย่างมีเหตุผลเพื่อผู้อื่นพร้อมที่จะร่วมมือ

กับสังคม มีความรับผิดชอบและให้ความเคารพเพื่อนมนุษย์ มีความต้องการที่จะเสียสละและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมอย่างไรก็ตาม บุคคลประเภทนี้มีไม่มากนักในแต่สังคม แต่นักทฤษฎีทั้งสองเชื่อว่า เป็นบุคลิกภาพที่พัฒนาถึงขีดสูงสุดของมนุษย์ คือ ความมีวินัยในตนเองเป็นคุณสมบัติสำคัญที่บุคคลควรมีเพราะผู้ที่มีวินัยในตนเอง จะมีจริยธรรมประพฤติอย่างมีเหตุผลไม่ก่อความวุ่นวายให้สังคม การศึกษาทฤษฎีที่ว่าด้วยการเกิดวินัยในตนเอง จะเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ทราบวินัยในตนเองมีที่มาอย่างไรเพื่อจะได้ปลูกฝังและพัฒนาต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง

อำนาจ พ่วงสมบัติ (2551) ศึกษาปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ พบว่า ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มีปัญหาด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก โดยนักศึกษามีปัญหาความรับผิดชอบต่อน้ำที่การเรียนและงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้สอนของตัวเอง

สรานุจิต สงวนสัตย์ (2553) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นน จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1 พบว่า การมีวินัยในตนเอง เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการปรับตัวได้ร้อยละ 56.2 แสดงว่า การมีวินัยในตนเองมีบทบาทต่อการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นนมาก ซึ่งพบว่า การมีวินัยในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวมากที่สุด แสดงว่า นักเรียนวัยรุ่นนที่มีความรับผิดชอบมาก รู้ว่าตนเองจะต้องทำอะไร มีหน้าที่อะไร ควรปฏิบัติอย่างไรในการเรียน จะมีการปรับตัวได้ดี

6. เอกสารเกี่ยวกับการฝึกอบรม

6.1 ความหมายการฝึกอบรม

วิน เชื้อ โพธิ์หัก (2537) กล่าวถึง การฝึกอบรมเป็นกระบวนการอย่างมีระบบซึ่งมุ่งหมายที่จะพัฒนาให้มีความรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่ได้รับการฝึกนอกจากนี้มุ่งหวังให้ผู้ฝึกอบรมสามารถนำความรู้ แนวคิดใหม่ ๆ และความชำนาญที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติงานจริง อย่างชำนาญ เพื่อทำให้บรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่

คาดไว้ และจกกลนี้ ชูติมาเทวินทร์ (2542) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อปรับพฤติกรรมอันเป็นการเพิ่มความสามารถในการทำงานของคน ทั้งในเรื่องความรู้ทักษะ ทักษะ ความชำนาญในการปฏิบัติงาน รวมทั้งความรับผิดชอบต่าง ๆ และเป็นกระบวนการที่ทำให้ ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เพื่อเพิ่มพูนหรือพัฒนาสมรรถภาพใน ด้านต่าง ๆ ตลอดจนการปรับปรุงพฤติกรรม อันจะนำมาซึ่งการแสดงออก อีกทั้งพัฒนา สุขประเสริฐ (2541) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถ ความรู้ทักษะ ความชำนาญการ ตลอดจนประสบการณ์ให้เหมาะสมกับการทำงาน รวมถึงก่อให้เกิด ความรู้สึก เช่น ทักษะหรือทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน อันจะส่งผลให้แต่ละบุคคลในหน่วยงานมี ประสิทธิภาพในการทำงาน และเป็นกระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเฉพาะด้านของ บุคคลโดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และทัศนคติ (Attitude) อันจะนำไปสู่การ ยกมาตรฐานการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้บุคคลมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานและองค์การ บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้น การฝึกอบรมจึงเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบุคคล (สมคิด บางโม, 2544) สอดคล้องกับวิจิตร อาวะกุล (2540) กล่าวว่า การฝึกอบรมนั้นมุ่งที่จะทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็นด้านใหญ่ ๆ 3 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ (Knowledge) ด้านความรู้ การศึกษา สั่งสอนให้มีความรู้ ความเข้าใจสูง 2) ด้านทักษะ (Skill) ความ ขำนาญงาน 3) ด้านทัศนคติ (Attitude) ท่าทีความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่ถูกต้อง การสร้างสรรค์

ดังนั้น การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่ช่วยพัฒนาบุคคลให้มีการพัฒนา ความรู้ (Knowledge) พัฒนาทักษะ (Skill) และเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude) ตลอดจนมีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น และผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ ในการดำเนินชีวิตได้

6.2 วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

พัฒนา สุขประเสริฐ (2541) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมโดยทั่วไปมี วัตถุประสงค์เพื่อ

- 1) เพิ่มพูนความรู้ (Knowledge)
- 2) พัฒนาทักษะ (Skill)
- 3) เปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude)

1) เพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) การเพิ่มพูนความรู้หรือเสริมสติปัญญาหรือเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรู้เพื่อการปฏิบัติงานของแต่ละบุคคลของแต่ละระดับเกี่ยวกับการเข้าใจกฎระเบียบ ข้อบังคับ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ความรู้คือรู้อย่างไร และสามารถจดจำไว้ได้มีความรู้หรือรู้ในเหตุและผลของสิ่งที่ได้รู้นั้น สามารถอธิบายและขยายความได้ถูกต้อง สามารถนำสิ่งที่รู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงได้ นอกเหนือจากนี้แล้วการฝึกอบรมยังสามารถมุ่งสูงขึ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม สามารถวิเคราะห์และแยกแยะถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นลำดับสัมพันธ์กันได้ สามารถสังเคราะห์ จัดเรียงเรียงและรวบรวมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กระจายกันอยู่เข้าเป็นแบบแผนหรือโครงสร้างใหม่ได้ และที่สำคัญคือสามารถประเมินค่า คือตัดสินคุณค่าของสิ่งใดตามกฎเกณฑ์ที่กำหนดได้

2) พัฒนาทักษะ (Skill) การพัฒนาความชำนาญ เป็นจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมและการพัฒนามาช้านานรวมถึงตั้งแต่การจัดลำดับความสำคัญของงาน การแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า การเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจทำให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่วจนมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถทำได้เองในสถานการณ์จริง

3) เปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude) เมื่อสร้างทัศนคติที่ดีที่เหมาะสมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ทำให้มีกำลังใจหรือขวัญที่ดีสามารถทำงานของตนได้ด้วยความยินดี พอใจและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยความสบายใจ การฝึกอบรมโดยทั่วไปมักมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงแก้ไขความรู้เพื่อการปฏิบัติงาน และเพิ่มทักษะความชำนาญการ

สมคิด บางโม (2544) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถในการทำงานเฉพาะอย่าง อาจจำแนกวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมได้เป็น 4 ประการ เรียกว่า KUSA ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge: K) ให้ความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในที่ทำงาน

2. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand: U) เป็นลักษณะที่จะได้ต่อเนื่องกับความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้วสามารถตีความ แปลความ ขยายความ และอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ได้

3. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill: S) ทักษะ คือ ความชำนาญหรือความคล่องแคล่วที่จะปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยอัตโนมัติ เช่น การใช้เครื่องมือต่าง ๆ การขับรถ เป็นต้น

4. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude: A) ทัศนคติ คือ ความรู้สึกที่ดีหรืออาจไม่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ การฝึกอบรมมุ่งให้เกิดหรือเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อองค์กร ต่อผู้บังคับบัญชา ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่องานที่รับผิดชอบ เช่น ความภาคภูมิใจ ความจงรักภักดีต่อองค์กร ความสามัคคีในหมู่คณะ ความรับผิดชอบต่องาน ความเอาใจใส่ต่องาน ความกระตือรือร้น เป็นต้น

วิน เชื้อโพธิ์หัก (2537) กล่าวว่า การฝึกอบรมทั่วไปมีวัตถุประสงค์ 4 ข้อ ได้แก่

1. เพื่อเพิ่มความรู้และแนวคิดใหม่ ๆ โดยเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้หลักการ ทฤษฎี การฝึกอบรมจึงเป็นการบรรยาย อภิปราย สรุปเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับความรู้อบรมที่เกี่ยวกับความรู้ แนวคิดหรือทฤษฎีใหม่ ๆ ซึ่งเกิดจากการทดลอง ค้นคว้า วิจัย แล้วนำความรู้นั้นมาเผยแพร่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับความรู้และแนวคิดใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น

2. เพื่อเพิ่มทักษะและประสบการณ์ในการทำงาน โดยเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีความชำนาญ ความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงาน การฝึกอบรมจึงเป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ลงมือฝึกการปฏิบัติงานโดยใช้เครื่องมือ

3. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม โดยเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักปรับเปลี่ยนความประพฤติหรือพฤติกรรมของตนให้เป็นพฤติกรรมที่ดีที่ต้องการของสังคม บุคคลจำนวนมากมีความรู้ดี แต่ไม่นำความรู้มาใช้ในการดำเนินชีวิต การกระทำของบุคคลเหล่านั้นมีผลกระทบต่อสังคม

การฝึกอบรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมจึงเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นทางด้านจิตใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นคุณค่าของการประพฤติตามกฎของสังคม กฎของสังคมเป็นข้อตกลงที่เกิดจากความเห็นดีเห็นชอบของคนกลุ่มใหญ่การประพฤติตามกฎจึงเป็นที่ปรารถนาของคนส่วนมากในสังคมนั้น

4. เพื่อเปลี่ยนทัศนคติให้สอดคล้องกับความต้องการขององค์กร การที่บุคคลเข้ามาอยู่ในองค์กร บุคลากรต้องมีทัศนคติที่ตรงกับทัศนคติขององค์กร องค์กรที่ดีจะต้องมีบุคลากรที่มีความตั้งใจตรงกันในการจัดการองค์กรให้บรรลุเป้าหมาย องค์กรจึงมีหน้าที่ที่จะต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติของบุคลากรทุกคนให้มีทัศนคติให้ตรงกับองค์กร เมื่อบุคลากรในองค์กรเข้าใจเป้าหมายก็จะต้องปฏิบัติงานให้ได้ผลผลิตสูงจึงจะตรงกับความต้องการขององค์กร

6.3 การวางแผนกิจกรรมระหว่างการฝึกอบรม

จกกลนี้ ชุตติมาเทวินทร์ (2544) กล่าวว่า การวางแผนกิจกรรมระหว่างการฝึกอบรม มีขั้นตอนดังนี้

1. กิจกรรมปรับสภาพและเตรียมตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรม เป็นการใช้กิจกรรมทางการศึกษาเพื่อให้เกิดความพร้อมในการฝึกอบรม เช่น การกะเทาะเปลือกหรือการละลายพฤติกรรม รวมทั้งการใช้เกมส์ทางการศึกษาเข้าช่วยเพื่อให้บรรยากาศที่ดีภายในระยะเวลาอันสั้น และช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักกันรวดเร็ว อันเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม เนื่องจากการปรับสภาพทางจิตใจและร่างกายให้พร้อมอบรมและขจัดสิ่งที่อยู่นอกเหนือการฝึกอบรมรวมทั้งอุปสรรคในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

2. กิจกรรมการนำเสนอเนื้อหาการอบรม ในการอบรมจะมีการนำเสนอเนื้อหาสาระของการอบรม โดยผู้บรรยายหรือผู้นำเสนอที่เป็นวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งจำเป็นต้องมีพรสวรรค์ในการนำเสนอที่ดี เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ภายในเวลาจำกัด ซึ่งมีข้อเสนอแนะเพื่อความสมบูรณ์ในการนำเสนออยู่ 4 ประการ

- 1) ความสมบูรณ์ของเนื้อหาที่บรรยาย
- 2) การจัดระเบียบในการบรรยาย
- 3) ความเหมาะสมของสื่อ
- 4) วิธีการถ่ายทอดความรู้

3. กิจกรรมผสมผสานเนื้อหา

ในแต่ละหลักสูตรการอบรม จะประกอบด้วยเนื้อหาหลายหลายหัวข้อ หรือมีผู้บรรยายหลายคน ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของวิทยากรดำเนินการที่จะต้องทำหน้าที่ผสมผสานแต่ละหัวข้อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจ เช่น การสรุปประเด็น การเชื่อมโยงประเด็นเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดแนวคิดในการนำไปประยุกต์ใช้วิธีการอาจจะจัดเวลาให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับหรือเพื่ออภิปรายพูดคุยกัน เช่น

- 1) ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนว่าได้เรียนรู้อะไรไปบ้าง
- 2) เปรียบเทียบความรู้ที่ได้เรียนกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม และระดับของความคาดหวังได้บรรลุหรือไม่
- 3) ผู้เข้าร่วมอบรมได้แสดงความรู้สึก และข้อคิดเห็นต่าง ๆ และการนำไปประยุกต์ใช้

4. การวิเคราะห์ สังเคราะห์และการสรุป

เมื่อเสร็จกิจกรรมวิทยากรจะแบ่งกลุ่ม ๆ หรือรายบุคคลเพื่อทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การอภิปรายสรุป สิ่งที่เรียนรู้ในภาคสนาม สิ่งที่สามารนำไปประยุกต์ใช้ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้แต่ละคนสามารถนำไปใช้ในการทำแผนปฏิบัติการต่อไปในรูปแบบของ Action plan

5. การประเมินผลการฝึกอบรม

ในหลักสูตรอบรมมีวิธีการประเมินผลเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย 2 ประเภท คือ การประเมินผลระหว่างการอบรม ซึ่งเป็นการประเมินปฏิกิริยาตอบกลับของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และประเมินการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่วนการประเมินผลหลังการฝึกอบรม เป็นการประเมินพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมและผลลัพธ์ของการอบรม โดยขั้นตอนในการประเมินมี 2 วิธีการ ดังนี้

1) การประเมินปฏิกิริยาตอบกลับ จะเป็นการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อหลักสูตร เช่น การสังเกตจากการแสดงออก ความสนใจ ความเห็นคุณค่า ความชื่นชม ข้อเสนอแนะและข้อมูลย้อนกลับอาจจะประเมินด้วยวาจาหรือเขียนในรายงานหรือมีแบบสอบถามหลังกิจกรรมหรืออาจเป็นการบันทึกข้อมูลรายวัน

2) การประเมินการเรียนรู้ เป็นการประเมินระดับของการเรียนรู้ ซึ่งระดับของการประเมินการศึกษามีอยู่ 6 ระดับดังนี้

ระดับที่ 1 ความรู้ เป็นการประเมินความสามารถในการจดจำ ระลึกได้ในเรื่องของข้อมูล ข้อเท็จจริง

ระดับที่ 2 ความเข้าใจ เป็นการประเมินระดับของความเข้าใจโดยการแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในลักษณะต่าง ๆ เช่น อธิบายได้ ระบุได้

ระดับที่ 3 การประยุกต์ เป็นการประเมินความสามารถในการถ่ายทอดจากนามธรรมเป็นรูปธรรม

ระดับที่ 4 การวิเคราะห์ เป็นการประเมินความสามารถในการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วน ๆ หรือเป็นประเด็น

ระดับที่ 5 การสังเคราะห์ เป็นความสามารถในการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อก่อให้เกิดสิ่งใหม่ ความรู้ใหม่ขึ้นมา

ระดับที่ 6 การประเมินค่า เป็นความสามารถในการวินิจฉัยในเชิงคุณภาพและปริมาณ ทั้งวิธีการและเนื้อหา

วิธีการประเมินผลการเรียนรู้มี 6 ระดับ ส่วนใหญ่ประเมินโดยใช้แบบสอบถาม Pre-test และ Post-test รวมทั้งการทดสอบอื่น ๆ เช่น ข้อเขียน การสังเกตระหว่างการอบรม

6.4 เทคนิคการฝึกอบรม (Training technique)

วิจิตร อวาทกุล (2540) กล่าวว่า เจ้าหน้าที่ฝึกอบรม วิทยากร ผู้มีหน้าที่บริหาร โครงการฝึกอบรมทุกระดับจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิค การฝึกอบรมรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจะได้จัดการฝึกอบรมให้ถูกต้องเหมาะสม เกิดประโยชน์ มีผลต่อการฝึกอบรมที่ดีกว่าเทคนิคการ ฝึกอบรมที่ใช้กันอยู่ทั่วไป

1. การบรรยายหรือการสอน (Lecture) เป็นการสอนโดยอาศัยหลักความแตกต่าง ของความรู้ โดยผู้บรรยายมีความรู้สูงกว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม และผู้อบรมมีความรู้ น้อย ผู้สอน ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อบรมเพียงฝ่ายเดียว มีลักษณะของการสอนบอกเล่าทางวิชาการ สื่อสารทาง เดียวเพื่อสร้าง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ความเชื่อเพื่อให้เกิดการยอมรับเรื่องราว หลักการ ทฤษฎีโดยใช้การจูงใจ โดยมีการใช้เอกสารประกอบการบรรยายจึงจะได้ผล

2. การประชุม (Meeting) มักจะใช้การประชุมเป็นวิธีการฝึกอบรมในหน่วยงาน เช่น ประชุมเจ้าหน้าที่ มีวิธีการทำงาน กฎ ระเบียบ วิธีการพูดชี้แจงรายละเอียด การทำความเข้าใจ ในที่ประชุม มีการนำเสนอข้อคิดเห็นใหม่ ๆ มาพูดคุยในที่ประชุม และสรุปเป็นมติที่ประชุมต้องยอมรับ และปฏิบัติตาม

3. การนำอภิปราย (Leading discussion) เทคนิคการอบรมเพื่อให้ได้ความรู้โดยการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถแสดงความคิดเห็น ได้อย่างเสรี การนำอภิปรายจึง เป็นการนำประสบการณ์จากผู้อื่นมาพัฒนาตนเองและพัฒนางานที่ตนทำ โดยผู้นำอภิปรายต้องม ีความรู้และประสบการณ์ที่ดีและสามารถดึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอบรมมาใช้ประโยชน์ให้ได้ มากที่สุด

4. การอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิหลายคน (Panel discussion) เป็นการอภิปรายที่มีผู้ อภิปรายระหว่าง 3-4 คน รวมทั้งมีผู้นำอภิปรายคอยสรุปและเชื่อมโยงเรื่องราววิทยากรแต่ละคนให้ ผู้ฟังเข้าใจดีขึ้น โดยวิทยากรจะออกความคิดเห็นในหัวเรื่องเดียวกัน แต่เป็นความเห็นและทัศนะ ของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป

5. การอภิปรายแบบซิมโพเซียม (Symposium) เป็นวิธีการที่มีผู้ทรงคุณวุฒิหลาย คนมาพูดคุยประเด็นเดียวกันแต่แบ่งพูดกันคนละตอน โดยมีผู้ดำเนินการอภิปรายคอยเชื่อมโยงและ ประสานเรื่องให้ผู้ฟังเข้าใจดีขึ้น

6. การประชุมผู้ที่มีประสบการณ์หรือมีความรอบรู้ในสาขาวิชา (Conference) เป็นการประชุมเพื่อหาแนวทาง คำอธิบาย ข้อยุติ เรื่องบางเรื่องที่ยังหาข้อคำตอบไม่ได้ ซึ่งผู้เข้าร่วม ประชุมมักเป็นผู้ที่มีความรู้หรือทำงานเกี่ยวกับเรื่องนั้น

7. การประชุมทางวิชาการ (Institute) เป็นเทคนิคการประชุมเพื่ออบรมทางวิชาการของสถาบันมหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษา โดยผู้เข้าร่วมมักเป็นผู้ที่มีความรู้เชี่ยวชาญ มีความสามารถทางวิชาการ มักจะประชุมกันเป็นสาขาวิชาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้หรือเทคนิคใหม่ ๆ

8. การประชุมระดับผู้นำหัวหน้า (Convention) เป็นการประชุมอบรมเฉพาะระดับหัวหน้า เช่น หัวหน้ากลุ่ม หัวหน้าแผนก เพื่อถกเถียงหรือปรึกษาหารือปัญหา อภิปรายแลกเปลี่ยนวิธีการทำงานต่างๆ เพื่อนำผลไปรายงานหัวหน้าอีกต่อหนึ่ง

9. การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เป็นเทคนิคการประชุมที่ต้องการให้ผู้เข้าอบรมเกิดประสบการณ์และเน้นการนำไปใช้ปฏิบัติมากกว่าการพูดสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการบรรยาย

10. การประชุมซินดิเคต (Syndicate) เป็นการประชุมเพื่อการอบรมพัฒนาบุคคล และแก้ไขปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงของหน่วยงานหรือสถาบัน

11. การสัมมนา (Seminar) เป็นการประชุมหาแนวทางกว้าง ๆ โดยผู้ที่ทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับทุกสาขาอย่างกว้างขวาง มีลักษณะ ดังนี้

11.1 มีการประชุมสมาชิกทั้งหมด เพื่อรับฟังนโยบาย วัตถุประสงค์ มีการให้ความรู้เกี่ยวข้องกับแก่ผู้เข้าร่วมประชุม โดยการบรรยาย อภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยากร

11.2 อาจมีการแบ่งกลุ่มเพื่อพิจารณาแก้ไขปัญหาหรือไม่มีการแบ่งกลุ่ม

11.3 มีลักษณะเน้นการแลกเปลี่ยน เพิ่มพูนความรู้ เทคนิคใหม่ ๆ แก่สมาชิก

11.4 มีปัญหาที่กำหนดไว้แน่นอนและเป็นปัญหาที่ค่อนข้างมีระดับการแก้ไขปัญหาสูง

11.5 เมื่อเสร็จการสัมมนามีการสรุปสัมมนาเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ปฏิบัติ

12. การอภิปรายแบบพหุฉาวิสัย (Colloquy) เป็นการอภิปรายปัญหาที่มีลักษณะที่ผู้อภิปรายมีฝ่ายหนึ่งถามปัญหา ฝ่ายหนึ่งตอบ ซึ่งผู้ตอบมักเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีลักษณะเหมือนการพูดคุยกัน แต่ไม่เป็นทางการเหมือนการอภิปรายอย่างอื่น

13. การตั้งเป็นคณะกรรมการ (Committee) เป็นการประชุมกันของกรรมการเพื่อปรึกษาหารือ เพื่อทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นงานที่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ในคนเดียว เพื่อช่วยกันวางแผน วางโครงการดำเนินงาน การศึกษาปัญหา การแก้ไขปัญหา และการประเมิน

14. ตั้งเป็นคณะทำงาน (Working group) เป็นการตั้งให้เป็นคณะทำงานเป็นกลุ่มคณะกรรมการเช่นเดียวกันกับคณะทำงานแต่คณะกรรมการอาจเพียงแต่คิดมิได้เป็นผู้รับผิดชอบในการทำงานจึงมักตั้งคณะทำงานเพื่อดำเนินการต่อจากคณะกรรมการ

15. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing or sociodrama) เป็นการจัดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงบทบาทในสถานการณ์จริง ๆ อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อย แสดงกิจกรรมที่เป็นจริง

16. การศึกษาจากกรณี (Case study) เป็นการนำปัญหาจริงมาเขียนเป็นเรื่องราว เปลี่ยนชื่อคน สถานที่ อาจใช้การอ่านให้ฟังหรืออ่านจากกรณีที่พิมพ์ให้อ่าน เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดประสบการณ์ทางอ้อม ฝึกการพิจารณาการตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน

17. การอภิปรายกลุ่มย่อย (Group discussion) การประชุมกลุ่มย่อยตั้งแต่ 6 - 20 คน ในเรื่องใดที่กำหนดให้หรือเป็นเรื่องที่น่าสนใจเพื่อสรุปผลแนวทางแก้ปัญหา

18. การระดมความคิด (Brain storming) เป็นเทคนิคการฝึกอบรมที่เปิดโอกาสให้ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรีหรืออาจเขียนใส่กระดาษแล้วรวบรวมจัดลำดับเอาเฉพาะข้อเสนอที่เหมาะสมเข้าที่ประชุม

19. การพัฒนาบุคคลด้านสัมผัสความรู้สึก (Sensitivity training) เป็นการฝึกอบรมด้านความรู้สึกสัมผัสของบุคคลจากการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพื่อให้เข้าใจถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและแสดงออกจากผู้อื่นเป็นการฝึกทักษะในการอ่านความรู้สึกผู้อื่นเพื่อตนเองจะแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

20. ทักษะศึกษา (Field trip) การนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปศึกษายังสถานที่อื่นนอกเหนือไปจากการสอนสถานที่อบรมตามปกติ เพื่อให้เห็นของจริง สถานการณ์ การปฏิบัติงานในเรื่องที่อบรม

21. การสาธิตวิธี (Method demonstration) เป็นการนำเอาของจริงแสดงวิธีทำให้ผู้เข้าอบรมเห็นของจริง กระบวนการขั้นตอนการปฏิบัติงาน วิธีการ เครื่องมือต้องจัดให้ผู้อบรมเห็นการทํอย่างชัดเจน

22. การสาธิตแบบแสดงผล (Result demonstration) ต่างกับการสาธิตวิธีที่ไม่ต้องแสดงวิธีขั้นตอนการทําให้เห็นมีลักษณะการจูงใจให้ดำเนินการตามที่ปฏิบัติ

23. การให้ทำโครงการจริง (Live project or group work) เป็นแบบฝึกหัดที่ฝึกทําจริง โดยวิทยากรอาจกำหนดให้ทำ โดยกำหนดรายละเอียดที่จะให้ทำหรือแนวทางการปฏิบัติโดยประยุกต์จากหลักวิชาการที่ศึกษาอบรม

24. การให้ทำแบบฝึกหัด (Exercise) โดยกำหนดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งในการแก้ปัญหาหลังจากการบรรยายอาจตั้งโจทย์ปัญหาฝึกแก้ปัญหาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

25. เกมสํการบริหาร (Management games) เป็นการสร้างเกมส์หรือการเล่นเกมส์ในการตัดสินใจ การเรียนรู้วิธีบริหาร การเป็นผู้นำ การสังเกต โดยการใช้เกมส์

26. การบริหารในเวลาจำกัด (In basket training) การฝึกหัดการบริหาร เป็นการนำเรื่องจริงที่นักบริหารจะต้องสั่งการมาใส่ในแฟ้มแล้วให้ตัดสินใจสั่งการในเรื่องที่เป็นปัญหาต่างๆ ในเวลาที่จำกัด

27. การประชุมโต๊ะกลม (Panel or round table) เป็นการอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ฟัง โดยอภิปรายในโต๊ะกลมมีลักษณะแสดงทัศนคติและความคิดเห็นมากกว่าข้อเท็จจริง

28. การสัมภาษณ์ (Interviewing) เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้อบรมได้เกิดการเรียนรู้ในห้องเรียนมีข้อคิดจากสิ่งที่เรียนในห้องอบรม โดยกำหนดให้แต่ละคนไปสัมภาษณ์ในหัวข้อที่ได้กำหนดแล้วนำมาเสนอในชั้น สรุปรวบรวมเป็นเรื่องราวทั้งหมด

29. แบบห้องค้นคว้าทดลอง (Laboratory) เป็นการฝึกปฏิบัติโดยการนำเอาทฤษฎีหลักการและวิธีการที่เรียนเอาไปฝึกปฏิบัติ เพื่อจะฝึกการปรับใช้ การประยุกต์ พัฒนาความคิดและทักษะตลอดจนสังเกตกระบวนการที่เกิดขึ้น

30. การสอนแบบตัวต่อตัว (Coaching) เป็นการสอนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เฉพาะจะพบมากในหัวหน้างานที่ต้องสอนแนะนำงานเป็นรายบุคคล

31. การสอนสำเร็จรูป (Program instruction) เป็นการสอนที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยการสอนของเครื่องมือหรือหนังสือที่เตรียมบทเรียนคำถามคำตอบอธิบายกลับไปกลับมาจนเกิดความเข้าใจมีขั้นตอนที่ง่าย เมื่อจบจะมีข้อคำถามซักถามความรู้ความเข้าใจ

32. กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group process) เป็นเทคนิคการฝึกอบรมที่ใช้กลุ่มเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทำกิจกรรม เพื่อการเรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทัศนคติ การเข้าใจคน วิธีที่แก้ปัญหาเกี่ยวกับคนที่ถูกต้อง รวมถึงการเรียนรู้ปฏิริยาของกลุ่ม การกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง ทุกคนจะเกิดการหยั่งรู้ รับรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาตนเองโดยอาศัยพฤติกรรมของกลุ่ม

33. การจัดเป็นทีมผู้ฟัง (Listening team) การฝึกกลุ่มให้เป็นผู้ฟังในการสอนอบรม และทำหน้าที่จดบันทึก ฝึกการจับประเด็น เรียบเรียงให้ได้ประเด็นที่สำคัญของเรื่อง

34. กลุ่มซักถาม (Audience reaction group) เป็นการฝึกหรือจัดกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมให้ฝึกการซักถาม ประเด็นปัญหา ทำให้ต้องตั้งใจฟัง และฝึกการจับประเด็น จดคำถามและสรุประหว่างที่วิทยากรบรรยาย และรายงานเป็นการตั้งใจฟัง การเรียน สมาธิในการฟัง

35. วิธีประสบเหตุการณ์ (Incident method) เหมาะกับอบรมเจ้าหน้าที่ระดับต่ำเป็นการเอาปัญหาที่เกิดขึ้นจริง สถานการณ์จริงยกขึ้นมาและวิทยากรจะรวบรวมคำถามและให้กลุ่มฝึกการตัดสินใจ หาข้อยุติ ถกแถลง ประเมินพฤติกรรม ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ถูกต้อง

36. การแสดงละครสั้น (Skit or play let) เป็นการแสดงเรื่องราวละครสั้นในชั้น และมีการซักถามการแสดง เขียนบทการแสดง เพื่อเป็นการขยายมโนภาพ สร้างการจดจำให้ดีขึ้นในเรื่องที่เข้าใจยาก

37. การชี้แจงปัญหาข้อข้องใจ (Forum) เป็นเทคนิคในการชี้แจงพูดคุยระหว่างผู้ฟัง และวิทยากรคนหนึ่ง เพื่อชี้แจงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เป็นปัญหา จะเกิดเมื่อขัดข้อง สงสัยในเรื่องต่าง ๆ

38. การฝึกงาน (Training) เป็นการส่งไปฝึกงานเพื่อฝึกด้านสติปัญญา และฝึกการทำงาน ฝึกคิดและการแก้ปัญหา เผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ

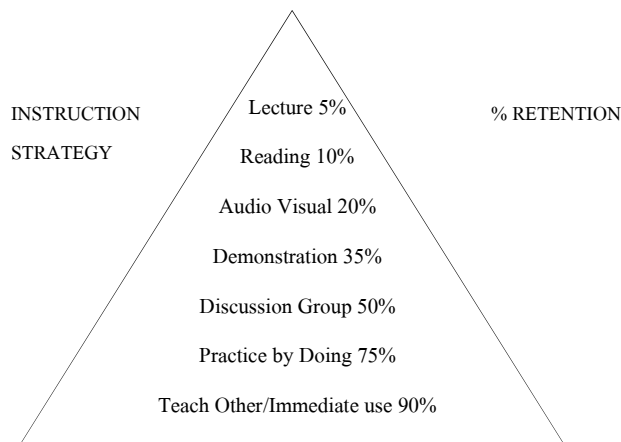
39. การให้รักษาการในตำแหน่ง (Acting) เป็นวิธีของการฝึกอบรมโดยให้ทดลองแต่งตั้งให้รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานให้ลองบริหารดูว่าจะสามารถทำได้หรือไม่ ทำให้ได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง

40. การโยกย้ายสลับเปลี่ยนหมุนเวียนงาน (Job rotation) จะเป็นการฝึกให้ทำงานยังหน่วยงาน แผนกต่าง ๆ เพื่อให้เรียนรู้งานได้ลึกซึ้ง เมื่อเป็นผู้บริหารระดับสูงจะได้มองงานและตั้งงานในภาพรวมได้ดีขึ้น

6.5 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรม

สุจิตรา ชนานันท์ (2552) กล่าวถึง แนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบและเลือกใช้เทคนิคการฝึกอบรมไว้ดังนี้

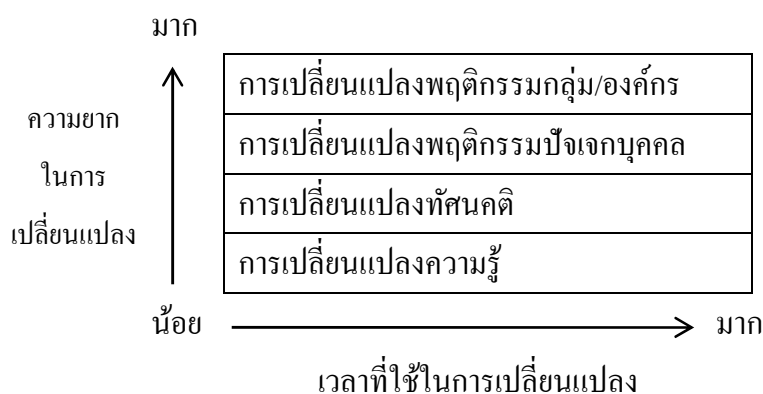
1. แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องกรวยประสบการณ์ของ Edgar Dale ได้แบ่งสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างการเรียนรู้ของคน โดยนำเสนอในรูปแบบกรวยประสบการณ์ (Learning pyramid or cone of experience) Dale อธิบายว่า สื่อหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการมองหรืออ่านจะเป็นตัวอักษรหรือรูปภาพที่ดี ผู้เรียนจะใช้เวลาในการเรียนรู้ น้อย เพราะต้องรอให้เหตุการณ์เกิดขึ้นก่อน เช่น การดูการแสดง สื่อและอุปกรณ์ที่จัดให้ผู้เรียนรู้ ทำให้คนจดจำได้มากขึ้น จดจำว่าการได้อ่านหนังสือ ฯลฯ แต่หากจะให้จำได้ดียิ่งขึ้นควรได้เรียนรู้โดยการใช้ความรู้สึกและประสาทสัมผัส สื่อประเภทนี้จะใช้การเรียนรู้ นานและจดจำได้นานเช่นกันดังแสดงในภาพที่ 6



ภาพที่ 6 พีระมิดแห่งการเรียนรู้หรือกรวยแห่งประสบการณ์
ที่มา : สุจิตรา ธนानันท์, 2552

2. แนวคิดเกี่ยวกับความยากง่ายและเวลาที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงของ Elton Mayo

แนวคิดเกี่ยวกับความยากง่ายและเวลาที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลง สามารถที่จะนำเสนอเป็นแผนภาพที่ใช้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงความรู้ และทัศนคติว่าใช้เวลาน้อยและเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระดับปัจเจกบุคคล ส่วนการเปลี่ยนแปลงที่ยากที่สุดและใช้เวลานานที่สุด คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลุ่ม และพฤติกรรมการทำงานของคนในองค์กรดังแสดงในภาพที่ 7



ภาพที่ 7 ความยากง่ายและเวลาที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความรู้
ที่มา : สุจิตรา ธนานันท์, 2552

3. แนวคิด Kurt Lewin เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

Kurt Lewin (ม.ป.ป.อ้างถึงใน สุจิตรา ธานันท์, 2552) ได้เสนอขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลไว้ 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การละลายพฤติกรรม (Unfreezing) การละลายพฤติกรรม คือ การจัดให้สมาชิกทุกคนที่มารับการฝึกอบรมได้รู้จักกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะรับข้อมูลจากวิทยากร และเพื่อนที่รับการฝึกอบรมด้วยกัน

2. การใส่สิ่งสอดแทรก (Moving: educating or intervening) การใส่สิ่งสอดแทรก ในระหว่างการเรียนรู้เพื่อต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่ต้องการ หรือการเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องที่ต้องการให้พนักงาน

3. การรักษาไว้ให้คงสภาพ (Refreezing) การให้คงสภาพใหม่หรือการอยู่ตัว คือ การทำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติจะต้องทำให้การเรียนรู้นั้นเป็นที่ยอมรับ อาจจะโดยการทำเป็นข้อเสนอแผนงาน โครงการที่จะปฏิบัติ

ดังนั้น ในการศึกษาแนวคิด Kurt Lewin เป็นการศึกษาเพื่อทำให้ทราบถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจและใช้แนวคิดนี้เป็นแนวทางในการศึกษา เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเน้นให้นักศึกษาเรียนรู้จากการกระทำร่วมกัน จึงเหมาะสมในการนำขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวมาใช้เพราะทำให้นักศึกษาเกิดความพร้อมในการเรียนรู้ นักศึกษาจึงเกิดแรงจูงใจ สนใจ และให้ความสำคัญต่อกิจกรรม ทำให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวและนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์เพื่อปรับตัวด้านการเรียนได้ต่อไป

4. การเรียนรู้ในการฝึกอบรม

4.1 การเรียนรู้เป็นเรื่องของผู้เรียน ส่วนวิทยากรเป็นเพียงผู้ฝึกอบรมเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก ดังนั้น จะเตรียมเฉพาะวิทยากรไม่ได้ต้องมีการดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เขาพร้อมที่จะเรียนรู้ เช่น ต้องมีเวลาเรียน มีสภาพแวดล้อมในห้องฝึกอบรมที่เหมาะสม

4.2 การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีก็ต่อเมื่อสิ่งที่เรียนมีความหมายต่อผู้เรียน อีกทั้งเป็นสิ่งที่เขาต้องการ ดังนั้นวิทยากรหรือผู้ฝึกอบรมจะต้องบอกผู้เรียนว่าสิ่งที่เรียนมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างไร เพื่อที่จะจูงใจให้ผู้เรียนติดตาม

4.3 การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีเป้าหมายที่แน่นอน และเป้าหมายนั้นๆต้องสามารถกระทำได้ คือ สามารถเรียนได้ และครูแจ้งให้ผู้เรียนทราบถึงเป้าหมายของหลักสูตร

4.4 กิจกรรมการประเมินการเรียนรู้ จะต้องจัดให้มีการประเมิน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีการปรับปรุงตนเอง

4.5 ทุกส่วนของกิจกรรมการฝึกอบรมมีความสอดคล้องกัน การเรียนรู้เกิดขึ้นได้เมื่อผู้เข้ารับการอบรม วิทยากร และเจ้าหน้าที่ฝึกอบรมมีความสามัคคีและเข้าใจกัน

ดังนั้นในการศึกษาการเรียนรู้ในการฝึกอบรม เป็นการศึกษาเพื่อทำให้ทราบการปฏิบัติในการฝึกอบรมที่ผู้อบรมมีต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น การดูแลผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้มีความพร้อม การชี้แจงความสำคัญในการอบรม เป้าหมายของการเรียนรู้ เป็นต้น ซึ่งสามารถบอกไว้ได้ค่อนข้างชัดเจน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและใช้แนวคิดนี้เป็นแนวทางในการศึกษา เนื่องจาก หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบการปฏิบัติและรายละเอียดในการอบรมดังข้างต้น จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงกระบวนการเรียนรู้ เห็นความสำคัญ และสนใจในการอบรมทำให้สามารถเก็บเกี่ยวความรู้ และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนได้ต่อไป

6.6 ขนาดของกลุ่ม/เวลาและจำนวนครั้งการฝึกอบรม

ขนาดของกลุ่ม คือ จำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพของปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มตลอดจนการสื่อสารระหว่างสมาชิก โดยมีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับขนาดของกลุ่ม ดังนี้

ทิสนา แคมมณี (2536) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มย่อยจะเป็นเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่น กิจกรรมบางประเภทต้องการกลุ่มขนาดเล็กบางกิจกรรมต้องการกลุ่มขนาดใหญ่ บางกิจกรรมต้องการความยืดหยุ่นขนาดของกลุ่มได้กลุ่มขนาดเล็กมักจะประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 2 - 5 คน กลุ่มขนาดใหญ่ประมาณ 10 - 20 คน แต่ขนาดที่เป็นที่นิยมกัน คือ ขนาด 6 - 8 คน

จำเนียร ช่างโชติและคณะ (2521) ได้กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มที่มีขนาดเล็กจำนวนสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มของสมาชิกได้ง่าย ซึ่งหากมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นหรือความต้องการของตนเองได้ครบทุกคน จะส่งผลให้บรรยากาศของกลุ่มน่าเบื่อหน่าย สมาชิกขาดความสนใจในกิจกรรมหรืออาจจะออกจากกลุ่มไปในที่สุด

วัฒนพล โชควิวัฒนวิช (2546) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 8 - 10 คน เพราะจะทำให้กิจกรรมกลุ่มเกิดประสิทธิภาพมากที่สุดและมีความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม

ศุลยดา วรรณिकासกุล(2549) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกมากเกินไปกระบวนการ

ปฏิสัมพันธ์จะแตกต่างกันไปด้วย จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 15 คน เพราะการจัดกิจกรรมกลุ่มจะเกิดประสิทธิภาพและมีความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่ม คือ จำนวนสมาชิกภายในกลุ่มที่ดำเนินการจัดกิจกรรม ซึ่งจำนวนสมาชิกของกลุ่มนั้นมีผลต่อประสิทธิภาพของกลุ่มซึ่งจำนวนสมาชิกในกลุ่มที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมนั้นประมาณ 8 - 10 คน แต่ทั้งนี้ไม่ควรเกิน 15 คน

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดนักศึกษากลุ่มละ 10 คน เนื่องจากนักศึกษาย่อมได้มีส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อีกทั้งผู้วิจัยสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มของสมาชิกในกลุ่มได้ง่าย เหมาะสมกับเนื้อหา และกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และผู้วิจัยสามารถควบคุมดูแลได้อย่างทั่วถึง

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม

Patterson (1973) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่หากเวลาในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มมีน้อยอาจจะจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งช่วงเวลาในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง

TrotZer (ม.ป.ป.อ้างถึงใน เอมอร ดิมาค, 2540) ได้ให้ความคิดเห็นว่าการจัดกิจกรรมกลุ่มในสถานศึกษา การกำหนดระยะเวลา และความถี่ของการเข้าร่วมกลุ่มต้องพิจารณาถึงการจัดการเรียนของสถานศึกษานั้น ซึ่งจะทำได้กำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มนานเท่าใด ส่วนจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกในกลุ่มแต่อย่างน้อยที่สุดไม่ควรน้อยกว่า 8 ครั้ง หากเข้าร่วมหลายครั้งมากกว่านี้จะดีมาก

วัฒนพล โชควิวัฒนวิช (2546) ได้สรุปไว้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มควรมีเวลาในการเข้าร่วมประมาณ 50 - 60 นาที เป็นเวลา 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์และมีกิจกรรมอย่างน้อย 8 ครั้งหรือมากกว่าก็จะช่วยให้เกิดผลดียิ่งขึ้น

ณัฐวุฒิ ภิญโญทรัพย์ (2551) ได้สรุปไว้ว่า เวลาและจำนวนครั้งในการจัดกระบวนการกลุ่ม ควรจัด 8 - 12 ครั้ง และใช้เวลาประมาณ 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มและพัฒนาการของบุคคลเป็นสำคัญ

สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี และศุกร์ เนื่องจากนักศึกษาวางเว้นจากการเรียนและใช้เวลา 1 ชั่วโมงจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และรู้สึกไม่น่าเบื่อต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

6.7 ประโยชน์ของการฝึกอบรม

พัฒนา สุขประเสริฐ (2541) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรม ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้คลี่คลายเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ โดยการฝึกปฏิบัติภายใต้คำแนะนำของวิทยากรผู้มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับเรื่องนั้น
2. ช่วยประหยัดเวลาในการเรียนรู้ ผู้คลี่คลายเป้าหมายได้เรียนรู้ตามลำดับขั้นและเข้าใจเหตุผลรวมถึงเชื่อมโยงการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนต่อเนื่องได้อีกด้วย การฝึกอบรมจึงช่วยให้ผู้คลี่คลายเป้าหมายได้เรียนรู้ในเวลาสั้นกว่าการไปศึกษาด้วยตนเอง
3. ช่วยให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้คลี่คลายเป้าหมายด้วยกันหรือระหว่างผู้คลี่คลายเป้าหมายกับวิทยากรทำให้เกิดความคิดที่กว้างขวางลึกซึ้งขึ้น นอกจากนี้ส่งผลต่อการถ่ายทอดความรู้และทักษะไปยังผู้อื่นที่เกี่ยวข้องหรือสนใจ
4. ช่วยพัฒนาภาวะการเป็นผู้นำของผู้คลี่คลายเป้าหมายสามารถทำให้ทำงานและเป็นผู้นำผู้อื่นได้ การฝึกอบรมจะช่วยให้ผู้คลี่คลายเป้าหมายได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรมของผู้นำที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ช่วยให้รู้จักเป้าหมายของตนเอง โดยผ่านกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จึงมีความพร้อมในการเป็นผู้นำมากขึ้น
5. ช่วยพัฒนาการทำงานเป็นกลุ่ม โดยผู้คลี่คลายเป้าหมายได้มีการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง จึงมีความเข้าใจและเกิดทัศนคติในการทำงานเป็นกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม
6. เพิ่มขีดความสามารถให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมจากการให้ความรู้หรือเทคนิคใหม่ ๆ เป็นการปรับปรุงความสามารถในการทำงาน
7. ช่วยลดความเหนื่อยหน่าย เฉื่อยชาในการทำงาน
8. สามารถทำให้เกิดความรับผิดชอบมากขึ้น มีความรู้ด้านการทำงานมากขึ้น
9. เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของงานต่าง ๆ กับงานของตนเอง เพิ่มการประสานงาน ลดความขัดแย้งในการทำงานเพิ่มความพึงพอใจ ลดความตึงเครียดในการทำงาน ซึ่งมีสาเหตุมาจากขาดความรู้ ความสามารถที่เหมาะสม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประชากร

ประชากรที่ใช้สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 689 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ใน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ประจำปีการศึกษา 2556 โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้ง 9 สาขาวิชาเอก จำนวน 689 คน ทำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. นำแบบสอบถามแต่ละสาขาวิชาเอกมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าคะแนนมาตรฐาน เลือกสาขาวิชาเอกที่มีคะแนนมาตรฐานต่ำสุด 2 ลำดับ ได้แก่ สาขาวิชาเอกบริหารทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งมีคะแนนมาตรฐานเท่ากับ - 0.09 และสาขาวิชาเอกการเงิน ซึ่งมีคะแนนมาตรฐานเท่ากับ - 0.18

เกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2543)

4.51-5.00	หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวมากที่สุด
3.51-4.50	หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวมาก
2.51-3.50	หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวปานกลาง
1.51-2.50	หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวน้อย
1.00-1.50	หมายถึง มีความสามารถในการปรับตัวน้อยที่สุด

3. หาค่าคะแนนมาตรฐานนักศึกษาสาขาวิชาเอกการเงิน และสาขาวิชาเอกบริหาร ทรัพยากรมนุษย์เป็นรายบุคคล โดยเลือกนักศึกษาที่มีค่าคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนต่ำสุด

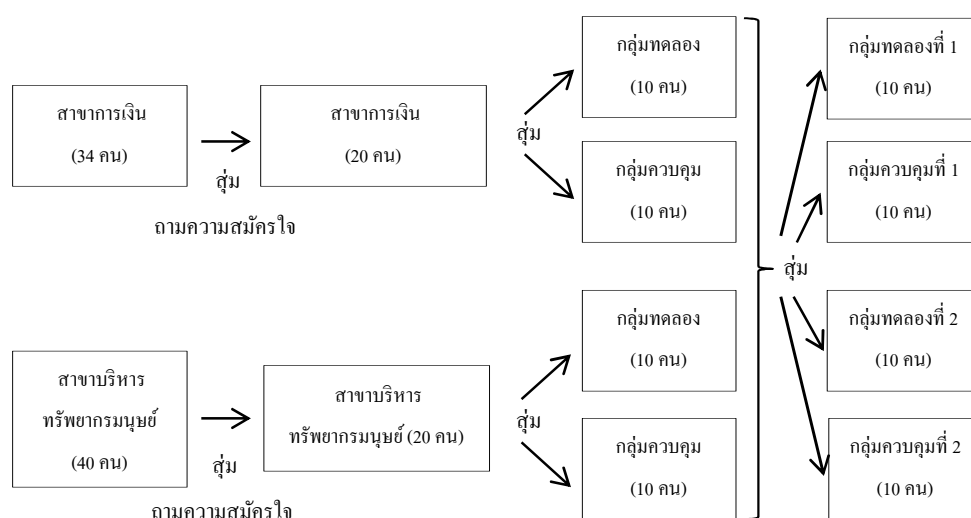
4. สุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากและสอบถามความสมัครใจ ดังนี้

4.1 สาขาวิชาเอกการเงิน เพศชาย 10 คน และเพศหญิง 10 คน

4.2 สาขาวิชาเอกการบริหาร ทรัพยากรมนุษย์ เพศชาย 10 คน และเพศหญิง

10 คน

5. สุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ดังนี้



ภาพที่ 8 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางการเรียน
2. โปรแกรมการปรับตัวทางการเรียน

1. แบบสอบถามการปรับตัวทางการเรียน ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางการเรียน เพื่อจัดเตรียมและกำหนดข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมาสร้างเป็นแบบสอบถามการปรับตัวทางการเรียน

1.2 กำหนดองค์ประกอบความสามารถในการปรับตัวจากการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านความวิตกกังวล ด้านนิสัยการเรียน และด้านวินัยในตนเอง

1.3 การสร้างแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามวิธีการของ Likert ได้แก่ ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนระดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งแบบสอบถามทั้งหมดมี 26 ข้อ ประกอบด้วยข้อความด้านบวก 15 ข้อ (ข้อ 1, 3, 4, 5, 9, 11, 13, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26) และข้อความด้านลบ 11 ข้อ (ข้อ 2, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 20, 21) สำหรับเกณฑ์ในการตรวจให้คะแนนข้อคำถามที่เป็นด้านบวกและข้อคำถามที่เป็นด้านลบมีดังนี้

ข้อคำถามที่เป็นด้านบวก		ข้อคำถามที่เป็นด้านลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

1.4 นำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณา จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านพิจารณา ได้แก่

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิม
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ โกวิทยา
- 3) อาจารย์คาร์ณี กาญจนสุวรรณ

ตรวจสอบรายละเอียดของแบบสอบถามและพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะ เป็นต้น โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

- ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ให้คะแนน - เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

1.5 นำผลคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่า IOC (IOC : Index of item objective congruence) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) ดังนี้

$$IOC = \sum R/N$$

เมื่อ $IOC =$ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับพฤติกรรมการปรับตัว
ด้านการเรียน

$\Sigma R =$ ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$N =$ จำนวนของผู้ทรงคุณวุฒิ

เกณฑ์

- 1) ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 ขึ้นไป มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้
- 2) ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ขึ้นไป ต้องปรับปรุง ใช้ไม่ได้

โดยค่า IOC ของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนมีคะแนนเท่ากับ 1.00 ผู้วิจัยจึงเลือกข้อคำถามนั้น ๆ ไว้ทั้งหมดซึ่งมีจำนวน 26 ข้อ

1.6 นำแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับแก้ไขและส่งให้อาจารย์ที่
ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง

1.7. นำแบบสอบถามที่ได้นำไปใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่
นักศึกษาคณะนิติศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน

1.8. คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนทั้ง
ฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค หาค่า Alpha coefficient โดยค่าความเชื่อมั่นของ
แบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .81 เนื่องจากเครื่องมือที่ดีควรมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70 ขึ้นไป
(เกษรชัย และหิม, 2553) และมีค่าความเชื่อมั่นรายด้าน ดังนี้

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 1) ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ | เท่ากับ .61 |
| 2) ด้านความวิตกกังวล | เท่ากับ .72 |
| 3) ด้านนิสัยการเรียน | เท่ากับ .70 |
| 4) ด้านวินัยในตนเอง | เท่ากับ .65 |

1.9 จัดพิมพ์แบบสอบถามที่ปรับปรุงเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับ
กลุ่มตัวอย่าง

2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน เป็นการนำเอากิจกรรมการฝึกอบรมมา
ประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดของกิจกรรมการฝึกอบรมจากเอกสารและงานวิจัย ทฤษฎี
เพื่อนำมาสร้างเป็นโปรแกรมการปรับตัวโดยครอบคลุมเนื้อหาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
ความวิตกกังวล นิสัยการเรียน วินัยในตนเอง โดยในการสร้างโปรแกรมยึดวัตถุประสงค์ในการ

ฝึกอบรมของวิจิตร อวະกุล (2540) ซึ่งกล่าวว่า การฝึกอบรมนั้นมุ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นในตัวบุคคล 3 ด้าน คือ

- 1) ด้านความรู้ (Knowledge)
- 2) ด้านทักษะ (Skill)
- 3) ด้านทัศนคติ (Attitude)

2.2 การสร้างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนได้นำขั้นตอนการฝึกอบรมของจงกลณี ชุติมาเทวินทร์ (2544) มาปรับใช้ ประกอบด้วยการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (กิจกรรมปรับสภาพและเตรียมตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรม) เป็นการใช้กิจกรรมทางการศึกษาทำให้เกิดความพร้อมในการฝึกอบรม เช่น กิจกรรมละลายพฤติกรรม รวมทั้งการใช้เกมส์สร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้จักและสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น และเป็นการปรับสภาพจิตใจ ร่างกายให้พร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

2) ขั้นมีส่วนร่วม (กิจกรรมการนำเสนอเนื้อหาการฝึกอบรมและการผสมผสานเนื้อหา) เป็นขั้นตอนการนำเสนอเนื้อหาสาระ ความรู้ หรือกิจกรรมให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม และให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้ปฏิบัติกิจกรรม แสดงความคิดเห็น การอภิปรายพูดคุย โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามที่ผู้วิจัยหรือวิทยากรกำหนดขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และได้รับความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

3) ขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์และการสรุปนำไปใช้ วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมทุกคนร่วมกันสรุป อภิปราย วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์และสามารถนำไปประยุกต์เขียนเป็นแผนผังความรู้ได้

4) ขั้นประเมินผล จะแบ่งเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ การประเมินผลระหว่างการดำเนินกิจกรรม โดยผู้วิจัยใช้การสังเกตปฏิบัติการตอบสนองของผู้เข้าร่วมและการประเมินหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมเพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้ เป็นต้น

2.3 นำโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง และความเหมาะสมอีกครั้ง โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณา ได้แก่

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ โกวิทยา
- 3) อาจารย์ดารณี กาญจนสุวรรณ

2.4 นำโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน พิจารณาและ
แนะนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.5 ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

การดำเนินการทดลอง

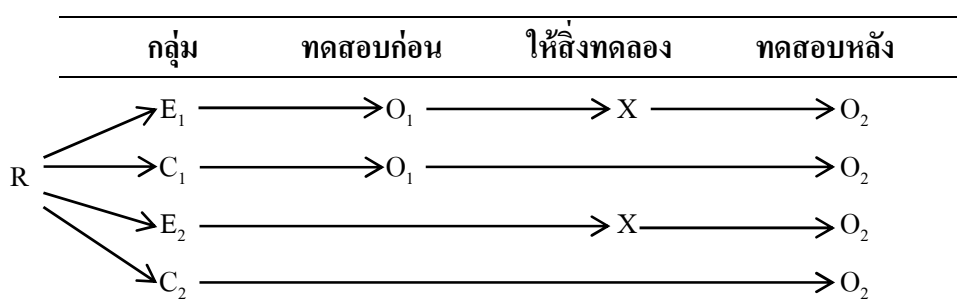
แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองใช้การวิจัยแบบ Randomized Solomon four
group design

การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดแบบแผนการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้แผนการทดลองแบบ
Randomized Solomon four group design

แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design



ภาพที่ 9 แผนการทดลองแบบ Randomized Solomon four group design

ที่มา : องอาจ นัยพัฒน์, 2548

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

R หมายถึง	การสุ่ม
E หมายถึง	กลุ่มทดลอง
C หมายถึง	กลุ่มควบคุม
O ₁ หมายถึง	การทดสอบก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน
O ₂ หมายถึง	การทดสอบหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน
X หมายถึง	การเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในช่วงภาคการศึกษา
ที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ให้นักศึกษากลุ่มทดลอง(E_1) และกลุ่มควบคุม(C_1) ทำแบบสอบถามการปรับตัว
ด้านการเรียนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน

2. การจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนเป็นการนำกิจกรรมการฝึกอบรมมา
ประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามเนื้อหาของโปรแกรมที่ได้จัดไว้ ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ
ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านความวิตกกังวล ด้านนิสัยการเรียน ด้านวินัยในตนเอง

3. ขั้นตอนการดำเนินการผู้วิจัยได้นำขั้นตอนการฝึกอบรม 4 ขั้นตอนของจงกลณี
ชุตินาเทวินทร์ (2544) มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่

- 1) ชี้นำเข้าสู่บทเรียน
- 2) ชี้นำมีส่วนร่วม
- 3) ชี้นำวิเคราะห์ สังเคราะห์และการสรุปนำไปใช้
- 4) ชี้นำประเมินผล

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็นการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง

1.1 กลุ่มทดลองให้เข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน โดยเนื้อหาที่
ใช้ในการจัดกิจกรรมนักศึกษาครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความวิตกกังวล นิสัย
การเรียน วินัยในตนเอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยได้
สร้างขึ้น ดังนี้

- 1) กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ
- 2) กิจกรรมที่ 2 ความสนใจในการเรียน
- 3) กิจกรรมที่ 3 การวางแผนการเรียน
- 4) กิจกรรมที่ 4 พฤติกรรมกล้าแสดงออก
- 5) กิจกรรมที่ 5 เทคนิคการเตรียมตัวสอบ
- 6) กิจกรรมที่ 6 การจัดการความเครียดด้านการเรียน
- 7) กิจกรรมที่ 7 เทคนิคการเรียนดี
- 8) กิจกรรมที่ 8 การบริหารเวลาเรียน
- 9) กิจกรรมที่ 9 ความรับผิดชอบด้านการเรียน
- 10) กิจกรรมที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ

1.2 กลุ่มทดลอง (E_1) เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันละ 1 ชั่วโมง คือ วันพฤหัสบดี เวลา 16.30 - 17.30 น. และวันศุกร์ เวลา 09.00 - 10.00 น.

1.3 กลุ่มทดลอง (E_2) เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันละ 1 ชั่วโมง คือ วันจันทร์ เวลา 16.00 - 17.00 น. และวันพุธ เวลา 16.00 - 17.00 น.

2. กลุ่มควบคุม

2.1 กลุ่มควบคุมให้รับข้อเสนอแนะด้านการเรียนโดยเนื้อหาที่ใช้ในการให้ข้อเสนอแนะประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านความวิตกกังวล ด้านนิสัยการเรียน ด้านวินัยในตนเอง โดยกลุ่มควบคุมจะเข้ารับการให้ข้อเสนอแนะสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดังนี้

2.1.1 กลุ่มควบคุม (C_1) ให้เข้ารับการให้ข้อเสนอแนะ วันละ 1 ชั่วโมง คือ วันอังคาร เวลา 16.00 - 17.00 น.

2.1.2 กลุ่มควบคุม (C_2) ให้เข้ารับการให้ข้อเสนอแนะ วันละ 1 ชั่วโมง คือ วันศุกร์ เวลา 10.00 - 11.00 น.

5. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มควบคุม (C_1 และ C_2) และกลุ่มทดลอง (E_1 และ E_2) ทำแบบสอบถามการปรับตัวเพิ่มเติม แล้วบันทึกเป็นคะแนนที่ได้หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม

6. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าคะแนนมาตรฐาน

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของแบบวัด

2.1 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธี (Alpha - coefficient) ของ Cronbach

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.2 ทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทั้งที่มีและไม่มีการทดสอบก่อนทดลอง โดยใช้การทดสอบ Independent sample t-test

3.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนและการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียน โดยใช้การทดสอบ Two - way ANOVA

3.4 ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ โดยใช้การทดสอบ Two - way ANOVA

3.5 สรุปจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน เช่น การอภิปราย การแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

การแปลผลการวิจัย

แปลผลตามแนวคิดขององอาจ นัยวัฒน์ (2548) ดังนี้

1. วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนและการทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนจากคะแนนเฉลี่ยภายในเซลล์ ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงสภาพเงื่อนไขการให้สิ่งทดลองกับการทดสอบก่อนการให้สิ่งทดลอง

การวัดหรือการทดสอบ ก่อนให้สิ่งทดลอง	การให้สิ่งทดลอง	
	มี	ไม่มี
มี	O ₂ , กลุ่มทดลองที่ 1 (E ₁)	O ₂ , กลุ่มควบคุมที่ 1 (C ₁)
ไม่มี	O ₂ , กลุ่มทดลองที่ 2 (E ₂)	O ₂ , กลุ่มควบคุมที่ 2 (C ₂)

ที่มา : องอาจ นัยวัฒน์, 2548

2. ทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่จัดกระทำให้กับกลุ่มตัวอย่างโดยมีการทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการปรับตัวด้านการเรียนที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลองระหว่าง

กลุ่มทดลองที่ 1 (E_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1) และทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ให้กับตัวอย่างโดยไม่มีการทดสอบก่อน จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรตามที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 (E_2) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (C_2)

ทั้งนี้ หากความแตกต่างที่เกิดขึ้นโดยเฉลี่ยระหว่าง $E_1 - C_1$ และ $E_2 - C_2$ มีระดับพอๆ กัน แสดงว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่างทั้งที่มีและไม่มีการทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนในระดับเทียบเคียงกัน

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียน และศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 2 กลุ่มๆละ 10 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 2 กลุ่มๆละ 10 คน วิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดขององอาจ นัยวัฒน์ (2548) ผลการวิจัยนำเสนอ ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง และค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้ง 4 กลุ่ม

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน และค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้งเพศชายและเพศหญิง

ตอนที่ 5 สรุปผลการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

เป็นการหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบก่อนและการทดสอบหลังที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้ง 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง (E_1, E_2) และกลุ่มควบคุม (C_1, C_2) ผลปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบก่อนและการทดสอบหลังของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

การปรับตัว ด้านการเรียน	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1 (n=10)	3.01	0.12	3.62	0.23
กลุ่มควบคุมที่ 1 (n=10)	2.92	0.33	3.21	0.41
กลุ่มทดลองที่ 2 (n=10)	-	-	3.58	0.10
กลุ่มควบคุมที่ 2 (n=10)	-	-	3.32	0.33

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ พบว่า ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการทดลองเท่ากับ 3.01 และหลังการทดลอง เท่ากับ 3.62 , ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ 1 ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.92 และหลังการทดลอง เท่ากับ 3.21, ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2 หลังการทดลอง เท่ากับ 3.58 และค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ 2 หลังการทดลอง เท่ากับ 3.32 แสดงว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการมีค่าคะแนนการปรับตัวด้านการเรียน หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ตอนที่ 2 การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

1. การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการทดสอบก่อนทดลอง

เป็นการทดสอบอิทธิพลของสิ่งทดลอง (ซึ่งได้แก่ โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน) ที่จัดกระทำให้กับตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (E_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1) ที่มีการทดสอบก่อนการให้สิ่งทดลอง โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการปรับด้านการเรียนที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลอง ผลปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียนที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (E_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1)

กลุ่ม	\bar{X}	S.D.	n	t-test		95%
				value	prob	Confidence Interval
กลุ่มทดลองที่ 1 (E_1)	0.60	0.27	10	2.23*	0.04	0.02,0.61
กลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1)	0.29	0.35	10			

*P < .05

จากตารางที่ 4 แสดงผลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียนที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 (E_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1) พบว่าค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการปรับด้านการเรียนที่เกิดขึ้นก่อนและภายหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการปรับด้านการเรียนที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมที่ 1 มีความแตกต่างกัน

2. การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ไม่มีการทดสอบก่อนทดลอง

เป็นการทดสอบอิทธิพลของสิ่งทดลอง (ซึ่งได้แก่ โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน) ที่จัดกระทำให้กับตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 (E_2) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (C_2) ที่ไม่มีการทดสอบก่อนการให้สิ่งทดลอง โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการปรับด้านการเรียนที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลอง ผลปรากฏดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 (E₂) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (C₂)

กลุ่ม	\bar{X}	S.D.	n	t-test		95% Confidence Interval
				value	prob	
กลุ่มทดลองที่ 2 (E ₂)	3.58	0.10	10	2.35*	0.04	0.02,0.49
กลุ่มควบคุมที่ 2 (C ₂)	3.32	0.33	10			

*P < .05

จากตารางที่ 5 แสดงผลเปรียบเทียบการปรับตัวด้านการเรียนที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 (E₂) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (C₂) พบว่า ค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงของการปรับตัวด้านการเรียนที่เกิดขึ้นภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมที่ 2 มีความแตกต่างกัน

ดังนั้น จากผลในตารางที่ 4 และ 5 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียนที่เกิดขึ้นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งที่มีและไม่มีการทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนในระดับเทียบเคียงกัน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง และค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้ง 4 กลุ่ม

1. วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง

เป็นการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two way ANOVA) ผลปรากฏดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลองที่มีอิทธิพลร่วมกันต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวด้านการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	ค่าวิกฤติของ F
โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน	1.09	1	1.09	23.19	.000***
การทดสอบก่อน	0.01	1	0.01	0.25	0.62
โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนและการทดสอบก่อน	0.06	1	0.06	1.26	0.27
ความคลาดเคลื่อน	1.70	36			
รวม	2.86	39			

***P < .001

จากตารางที่ 6 เป็นการแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง พบว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนได้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

2. ค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้ง 4 กลุ่ม โดยจำแนกตามโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนและการทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ผลปรากฏดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงผลของค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้ง 4 กลุ่ม

การวัดหรือการทดสอบ ก่อนให้สิ่งทดลอง	การให้สิ่งทดลอง					
	มี			ไม่มี		
	\bar{X}	S.D.	กลุ่ม	\bar{X}	S.D.	กลุ่ม
มี	3.62	0.23	E ₁	3.21	0.14	C ₁
ไม่มี	3.58	0.10	E ₂	3.32	0.33	C ₂

จากตารางที่ 7 เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้ง 4 กลุ่ม โดยจำแนกตามโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนและการทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า กลุ่มที่มีการปรับตัวด้านการเรียนเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{x} = 3.62$) และกลุ่มทดลองที่ 2 ($\bar{x} = 3.58$) รองลงมา ได้แก่ กลุ่มควบคุมที่ 2 ($\bar{x} = 3.32$) และกลุ่มควบคุมที่ 1 ($\bar{x} = 3.21$) แสดงว่า นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน

ดังนั้น จากผลการวิจัยในตารางที่ 6 และตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ โดยนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ในขณะที่โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนชุดนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยไม่ต้องมีการทดสอบก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน และค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งเพศชายและเพศหญิง

1. วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน

เป็นการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two way ANOVA) ผลปรากฏดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	ค่าวิกฤติของ F
เพศ	0.05	1	0.05	1.17	0.29
โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน	1.09	1	1.09	24.15	.000***
เพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน	0.09	1	0.09	1.89	0.18
ความคลาดเคลื่อน	1.63	36			
รวม	2.86	39			

***P < .001

จากตารางที่ 8 เป็นการแสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ในขณะที่เพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

2. ค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้งเพศชายและเพศหญิง

เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยจำแนกตามโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนและเพศ ผลปรากฏดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงผลของค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งเพศชายและเพศหญิง

เพศ	การให้สิ่งทดลอง					
	มี			ไม่มี		
	\bar{X}	S.D.	กลุ่ม	\bar{X}	S.D.	กลุ่ม
ชาย	3.68	0.20	1	3.26	0.30	3
หญิง	3.52	0.10	2	3.28	0.21	4

จากตารางที่ 9 เป็นการแสดงผลค่าเฉลี่ยของการปรับตัวด้านการเรียนที่วัดค่าได้จาก นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยจำแนกตาม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนและเพศ พบว่า กลุ่มที่มีการปรับตัวด้านการเรียนเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ($\bar{x} = 3.68$) กลุ่มที่ 2 ($\bar{x} = 3.52$) รองลงมาได้แก่ กลุ่มที่ 4 ($\bar{x} = 3.28$) และกลุ่มที่ 3 ($\bar{x} = 3.26$) แสดงว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียน สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน

ดังนั้น จากผลการวิจัยในตารางที่ 8 และตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ โดยนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่า นักศึกษาที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ในขณะที่โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนชุดนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ตอนที่ 5 สรุปผลการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง

จากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลองของนักศึกษาทั้ง 4 กลุ่ม พบว่า

1. ด้านการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ครั้งที่ 1 - 2 นักศึกษามีปฏิกิริยาตอบโต้กับผู้วิจัยและเพื่อนน้อย บางคนไม่มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม พูดคุยน้อย เมื่อผู้วิจัยถามคำถามจะตอบคำถามแบบสั้น ๆ แต่หลังจากครั้งที่ 2 เป็นต้นไป นักศึกษามีความกระตือรือร้นมากขึ้น สังเกตจากการให้มาทำกิจกรรมหน้าชั้นจะเริ่มมีการหัวเราะ พูดคุย ปรึกษากันมากขึ้น เมื่อผู้วิจัยถามคำถามหรือให้แสดงความคิดเห็น จะมีคนยกมือตอบโดยไม่ต้องสอบถามเป็นรายบุคคล มีการถามประเด็นอื่น ๆ เพิ่มเติม

2. ด้านพฤติกรรม ครั้งที่ 1 - 2 นักศึกษานั่งห่าง ๆ กันเป็นส่วนใหญ่ หรือนั่งหลังห้องสีหน้าไม่ยิ้มแย้ม และรู้สึกไม่คุ้นเคยกับเพื่อน แต่หลังจากครั้งที่ 2 เป็นต้นไป นักศึกษามีการนั่งรวมตัวกันมากขึ้น มีการเรียกให้เพื่อนมานั่งใกล้ ๆ กัน มีความสนุกในการทำกิจกรรม สังเกตได้จากรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 689 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนต่ำสุดซึ่งได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาเอกการเงิน และสาขาวิชาเอกบริหารทรัพยากรมนุษย์ สาขาวิชาเอกละ 20 คน คละเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งสิ้นจำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ 1) แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 26 ข้อ โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับตามวิธีการของ Likert 2) โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน โดยในการสร้างได้นำวัตถุประสงค์การฝึกอบรมของวิจิตร อวาทะกุล (2540) และนำขั้นตอนการฝึกอบรมของจงกลนิชุตติมาเทวินทร์ (2544) มาปรับใช้ ประกอบด้วยการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นมีส่วนร่วม ขั้นวิเคราะห์สังเคราะห์ การสรุปนำไปใช้ และขั้นประเมินผล

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการในช่วงภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556 โดยให้นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 (E_1) และกลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1) ทำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน (Pre - test) จากนั้นให้นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 (E_1) และกลุ่มทดลองที่ 2 (E_2) เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นจำนวน 10 ครั้ง/กลุ่ม ในขณะที่นักศึกษากลุ่มควบคุมที่ 1 (C_1) และนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ 2 (C_2) เข้ารับการให้ข้อเสนอแนะทางการเรียน สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นจำนวน 5 ครั้ง/กลุ่ม เมื่อดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมครบตามกำหนด ให้นักศึกษาทั้ง 4 กลุ่ม ทำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนชุดเดียวกับการทดสอบก่อนการทดลอง (Post - test)

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนมาตรฐาน ทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนโดยใช้การทดสอบ Independent sample t-test วิเคราะห์ความแปรปรวน โดยใช้การทดสอบ Two - way ANOVA และแปลผลตามแนวคิดขององอาจ นัยพัฒน์ (2548)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการมีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน
2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งที่มีและไม่มีทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน
3. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียน
4. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ในขณะที่เพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. การหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการมีคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่าหลังได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ เกิดการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนไปในทิศทางที่ดีขึ้นเนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 17-20 ปี ตามทฤษฎีของอิริสัน(อ้างถึงใน ดวงฤดี พ่วงแสง, 2548) จะมีการพัฒนาเอกลักษณ์ เกิดการเรียนรู้ว่าเขาเป็นใครสามารถทำอะไรได้ เรียนรู้บทบาทต่าง ๆ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการเช่นเดียวกันเมื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัยนักศึกษาจะเกิดการเรียนรู้ถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการเรียน และการทำกิจกรรม จึงมีความสนใจและพยายามศึกษาหาความรู้ทั้งความรู้ด้านการเรียนและการปรับตัวอยู่

ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น เมื่อนักศึกษาได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จึงช่วยให้รู้บทบาทและหน้าที่ของตนเอง นักศึกษาจึงเข้าร่วมทำกิจกรรมทุกครั้ง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี สนใจและให้ความร่วมมือ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น การแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม การนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย ทำให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมระหว่างการทำกิจกรรมอย่างมีความสุข มีรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ แสดงซึ่งความคุ้นเคยต่อกัน ส่งผลให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ เกิดการเรียนรู้และการปรับตัวจากการทำกิจกรรม สามารถนำความรู้ที่ได้รับในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมนำไปใช้ในการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของตนเองได้

นอกจากนี้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย นักศึกษามีวุฒิภาวะและมีความพร้อมในการศึกษาหาความรู้และเริ่มมีการตั้งเป้าหมายการเรียนในอนาคต มีความกระตือรือร้นและรู้สึกแปลกใหม่กับระบบการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษามีความตื่นตัวและพร้อมจะเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านการเรียนและการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับ Maslow (1943 อ้างถึงใน ชญาพร สิงห์ปิ่น, 2553) ให้แนวคิดว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนไปในทางที่ดี ถ้าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และเชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะแสวงหาสิ่งดีงามไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ การพยายามเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การยอมรับตนเอง และเป็นตัวของตัวเองทั้งนี้เพราะมนุษย์มีพื้นฐานที่ดีเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และจะทำได้หากมนุษย์มีโอกาสได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี หรืออยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวย เมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ซึ่งเป็นโปรแกรมที่จัดให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาก็มีความสนใจและพยายามเรียนรู้ เข้าใจ เปิดรับข้อมูลที่ผู้วิจัยถ่ายทอดให้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการปรับตัวด้านการเรียนทำให้หลังได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ เกิดการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนไปในทิศทางที่ดีขึ้น

2. การทดสอบอิทธิพลของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการปรับด้านการเรียนของนักศึกษา พบว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ทั้งที่มีและไม่มี การทดสอบก่อนการให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับกลุ่มที่มีการทดสอบก่อนได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 (E₁) กลุ่มควบคุมที่ 1 (C₁) และกลุ่มที่ไม่มี การทดสอบก่อน

ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 2 (E₂) กลุ่มควบคุมที่ 2 (C₂) และหลังจากนักศึกษาทั้ง 4 กลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษาสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนได้ดีขึ้น

เนื่องจากการดำเนินการจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรม เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีระบบและมุ่งที่จะพัฒนาให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่ได้รับการฝึก นอกจากนี้การฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ฝึกอบรมสามารถนำความรู้ แนวคิดใหม่ ๆ และความชำนาญที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติงานจริง อย่างชำนาญ เพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่คาดหวัง (วิน เชื้อโพธิ์หัก, 2537) และกิจกรรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ การระดมความคิด การอภิปรายภายในกลุ่ม กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ การละลายพฤติกรรม การแสดงละครสั้น และการศึกษาจากกรณี เป็นต้น (วิจิตร อวาทกุล, 2540) ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาและทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ทำให้เกิดประสบการณ์ทางอ้อมและเกิดการเรียนรู้ถึงพฤติกรรมทัศนคติ การเข้าใจคนอื่น รวมถึงการเรียนรู้ปฏิกริยาของกลุ่ม ทุกคนเกิดการรับรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาการปรับตัวของตนเองโดยอาศัยพฤติกรรมของกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนได้แบ่งปันความคิดเห็น และได้สะท้อนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนเองและภายในกลุ่ม ทำให้เกิดความคิดใหม่และตระหนักรู้ เกิดการยอมรับและรู้จักการปรับตัว ด้านการเรียนมากยิ่งขึ้น ประกอบกับผู้วิจัยได้นำแนวคิดการวางแผนกิจกรรมการฝึกอบรมของจงกลณี ชุตินาเทวินทร์(2544) มาปรับใช้ประกอบด้วยการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 2) ขั้นมีส่วนร่วม 3) ขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการสรุปนำไปใช้ 4) ขั้นประเมินผล ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และมีกระบวนการคิดและการรับรู้เป็นขั้นตอนสามารถจดจำและรู้จักการนำไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้บรรยากาศในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้ใช้ความเป็นกันเองกับนักศึกษาในการทำกิจกรรม ให้ความสำคัญและเอาใจใส่กับนักศึกษาทุกคน โดยการสอบถามและสังเกตระหว่างการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี นอกจากนี้ก่อนและหลังการทำกิจกรรมมีการสอบถามถึงการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การเรียน และเรื่องอื่น ๆ เพิ่มเติม โดยใช้วิธีการซักถาม ทำให้นักศึกษารู้สึกคุ้นเคยไว้วางใจต่อผู้วิจัย และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาทั้ง 4 กลุ่มหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษาสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนได้ดีขึ้น

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับการทดสอบก่อนให้สิ่งทดลอง พบว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ในขณะที่การทดสอบก่อนไม่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการที่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น และสามารถใช้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนกับกลุ่มตัวอย่างโดยไม่ต้องมีการทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ทั้งนี้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียน มีสาเหตุมาจาก

1. การจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนได้เน้นให้นักศึกษารู้จักการปรับตัวในด้านการเรียน ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านความวิตกกังวล ด้านนิสัยตนเอง และด้านวินัยในตนเอง เนื่องจากการเรียนของวัยรุ่นจะแตกต่างไปจากในวัยเด็ก เนื่องจากช่วงระยะวัยรุ่นเป็นต้นไป การเรียนมีความยาก ละเอียด และมีเนื้อหามากขึ้น การเรียนในวัยนี้จะต้องใช้ความพยายาม ความสามารถเพิ่มขึ้นหลายด้าน (อุมพร ตรังสมบัติ, 2543) นักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงต้องการมีการปรับตัวในด้านการเรียน ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน โดยดำเนินการจัดกิจกรรมอย่างเป็นขั้นตอน และกิจกรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการเรียนแต่ละด้านเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักศึกษาได้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียน เช่น กิจกรรมการวางแผนการเรียน เทคนิคการเตรียมตัวสอบ การบริหารเวลาเรียน เป็นต้น ก่อนการทำกิจกรรมมีการเตรียมความพร้อมนักศึกษา เช่น การละลายพฤติกรรม การให้คุณภาพที่เกี่ยวกับเนื้อหาในการจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน การพูดคุยติดตามถึงการนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีภายในระยะเวลาอันสั้น และช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรบรู้จักกันรวดเร็ว นอกจากนี้ในการทำกิจกรรมผู้วิจัยได้แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อยเพื่อร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มและหน้าชั้นเรียน เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พูดแสดงความคิดเห็น และลงมือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดกระบวนการคิดเกิดขึ้นดังที่ Tolman (1959 อ้างถึงใน มาลี จูฑา, 2544) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูด และแสดงความคิดเห็นจัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มเล็ก ๆ มอบงานหรือกิจกรรมให้ทุกกลุ่มได้กระทำเพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและส่งเสริมการคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น และจัดให้นักศึกษาได้อภิปรายหน้าชั้นเรียนหรือใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเพื่อให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้นนอกจากนี้ทำให้นักศึกษารู้จักวางแผนเป้าหมายในการเรียน พอใจและรู้จักความสามารถของตนเองและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้นักศึกษาสามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ดีขึ้น

2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ทำให้ นักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง จุดเด่น จุดด้อย และเรียนรู้ในการปรับปรุงตนเองทางด้านการเรียน จนทำให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญและตระหนักถึงการปรับตัวในการเรียน และสามารถนำไปใช้พัฒนาตนเองในอนาคตได้ ดังที่ นิภา นิธยาน (2530) ได้กล่าวว่า ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีต้องเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างเต็มที่ มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักยอมรับความสามารถ มีความกล้ากับการเผชิญการดำเนินชีวิต รู้จักใช้ความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่ในการศึกษาเล่าเรียน พร้อมทั้งจะรับประสบการณ์ใหม่ เมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาจึงเข้าใจตนเอง และเกิดการพัฒนาตนเอง จึงทำให้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลทำให้การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการดีขึ้น และในขณะที่การทดสอบก่อนการทดลองไม่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการคัดเลือกโดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนและดำเนินการคัดเลือกตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้ง 9 สาขาวิชาเอก จำนวน 689 คน ทำแบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน นำแบบสอบถามแต่ละสาขาวิชาเอกมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าคะแนนมาตรฐาน เลือกสาขาวิชาเอกที่มีคะแนนมาตรฐานต่ำสุด 2 ลำดับ ได้แก่ สาขาวิชาเอกบริหารทรัพยากรมนุษย์ และสาขาวิชาเอกการเงิน จากนั้นสุ่มและสอบถามความสมัครใจของนักศึกษาได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 40 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมและมีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนต่ำ ทำให้ไม่จำเป็นต้องมีการทดสอบก่อนการทดลองเพื่อวัดการปรับตัวด้านการเรียน

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างเพศและ โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน พบว่าโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ในขณะที่เพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 สามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ ที่ได้รับโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น ในขณะที่โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง เนื่องจากการจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแต่ละครั้งเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน มุ่งให้นักศึกษามีความตระหนักและให้ความสำคัญกับการเรียน นอกจากนี้การเลือกกิจกรรมผู้วิจัยคำนึงถึงความเหมาะสมระหว่างช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม วิทย และเลือกกิจกรรมที่น่าสนใจโดยมีการนำกิจกรรมบทบาทสมมติ การศึกษาจากกรณี กลุ่มสัมพันธ์มาใช้เพื่อทำให้นักศึกษาเกิดความสนุกสนาน และได้รับความรู้ทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่น่าเบื่อ ประกอบกับระหว่างการทำ

กิจกรรมผู้วิจัยได้มีสื่อประกอบที่เหมาะสม เช่น ใบงาน รูปภาพ คลิปวิดีโอ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้ดีโดยใช้เวลาในการเรียนรู้สั้น สื่อและอุปกรณ์ที่จัดให้นักศึกษาจะทำให้ นักศึกษาจดจำเนื้อหาได้มากขึ้น (สุจิตรา ธนานันท์, 2552) ทำให้นักศึกษามีความสุขในการเข้าร่วม กิจกรรม และเห็นถึงความสำคัญของการปรับตัวด้านการเรียนจึงนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ทำให้ โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน นอกจากนี้จำนวนสมาชิกใน การทำกิจกรรมผู้วิจัยแบ่งนักศึกษากลุ่มละ 10 คน เนื่องจากนักศึกษาจะได้มีส่วนร่วมและมี ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เหมาะสมกับเนื้อหา บรรยากาศไม่น่าเบื่อ ดังที่จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ (2521) กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มที่มีขนาดเล็กจำนวนสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะ สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มของสมาชิกได้ง่าย ซึ่งหากมีมากเกินไป จะทำให้สมาชิกไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นหรือความต้องการของตนเองได้ครบทุกคน จะส่งผล ให้บรรยากาศของกลุ่มน่าเบื่อหน่าย สมาชิกขาดความสนใจในกิจกรรมหรืออาจจะออกจากกลุ่มไป ในที่สุด และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยได้จัดให้นักศึกษาเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้าน การเรียน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยจัด 2 สัปดาห์ เนื่องจากนักศึกษาวางเว้นจากการเรียน และใช้เวลา 1 ชั่วโมงจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และรู้สึกไม่น่าเบื่อต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ดังที่วัฒนพล โชควิวัฒนวนิช (2546) ได้สรุปไว้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มควรมีเวลาในการเข้าร่วม ประมาณ 50 - 60 นาที เป็นเวลา 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมอย่างน้อย 8 ครั้งหรือมากกว่าก็ จะช่วยให้เกิดผลดียิ่งขึ้น

ในขณะที่เพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียน เนื่องจากนักศึกษาชั้นปี ที่ 1 คณะวิทยาการจัดการทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัว ด้านการเรียนเป็นนักศึกษาในวัยเดียวกัน มีอายุใกล้เคียงกัน อยู่ในช่วงของการเรียนรู้และกำลัง เปิดรับสิ่งใหม่ที่กำลังเข้ามาในระดับมหาวิทยาลัยซึ่งพร้อมที่จะเรียนรู้ มีการวางแผนเป้าหมายชีวิตของ ตนเอง กระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองในด้านการเรียน ดังที่ Maslow (1943 อ้างถึงใน ชฎาพร สิงห์ปิ่น, 2553) กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะพัฒนาตน ไปในทางที่ดี ถ้าได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และเชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติ ที่จะแสวงหาสิ่งดีงามไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ การพยายามเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์มี แนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การยอมรับตนเอง และเป็นตัวของตัวเองทั้งนี้เพราะมนุษย์มีพื้นฐานที่ดี เป็นทุนเดิม และจะทำได้หากมนุษย์มีโอกาสได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี โปรแกรมการปรับตัวด้านการ เรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจึงสามารถนำไปใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง จากเหตุผล ดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้เพศไม่มีปฏิสัมพันธ์ต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีผลทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการที่เข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนมีการพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนไปในทิศทางที่ดีขึ้น เนื่องจากเมื่อนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาได้รับความรู้และได้ทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดกระทำทำให้นักศึกษามีส่วนร่วมและเกิดกระบวนการคิด การเรียนรู้จากการได้รับกิจกรรมส่งผลให้พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมและสามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ดีขึ้น เช่น การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น และเพื่อให้นักศึกษามีการปรับตัวด้านการเรียนที่มีประสิทธิภาพ นักศึกษาทุกคนจะได้รับ โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนจนเสร็จสิ้นกิจกรรมเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป (โชษิตา กิจศรีนภาดล, 2554)

สรุปผลการวิจัยในภาพรวม พบว่า โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถช่วยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวด้านการเรียนที่ดีขึ้น โดยโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนดังกล่าวสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องมีการทดสอบก่อนการใช้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน นอกจากนี้ โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนดังกล่าวสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แต่ทั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชั้นปีอื่น ๆ ภายในคณะวิทยาการจัดการได้ โดยควรมีการปรับปรุงเนื้อหา และลักษณะของกิจกรรมให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับลักษณะของนักศึกษาแต่ละชั้นปี
2. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนดังกล่าวสามารถนำไปใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยไม่ต้องมีการทดสอบก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน
3. โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการนำกิจกรรมการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้ ดังนั้น ผู้นำไปใช้ควรมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเป็นอย่างดี เพื่อนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรนำโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนไปประยุกต์ใช้กับคณะอื่น ๆ ภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ควรมีการติดตามผลในระยะยาว 3 - 6 เดือน เช่น หลังได้เสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษานำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการเรียนไปในทิศทางใด
3. ควรมีการจัดทำเป็นคู่มือการใช้โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนเพื่อสะดวกต่อผู้ที่สนใจนำโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนไปใช้ประโยชน์ต่อไป
4. ควรพิจารณาตัวแปรอื่น ๆ เพื่อใช้ในการศึกษา เช่น ผลการเรียน ภูมิลำเนา เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กฤษฎา ศรีรุณ. (2552). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ เขต 2. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, เพชรบูรณ์.*
- กฤษฎา ศักดิ์ศรี. (2530). *จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.*
- กองทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2556). *สถิตินักศึกษา. ค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2556, จาก: <http://reg.psu.ac.th/StatHatyaiStudent/>*
- กองแผนงาน. (2556). *แผนพัฒนามหาวิทยาลัย. ค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2556, จาก : <http://www.planning.psu.ac.th/2010>*
- กัญญาภัค เมธีวัฒนากุล และราชนันท์ จันทรเทียง. (2552). *รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการยกเลิกรายวิชาเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ปีการศึกษา 2552. เชียงใหม่: สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.*
- กัณฑ์กนิษฐ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นนทบุรี. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- เกษตรชัย และหิม. (2542). *ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสอบคัดเลือก องค์ประกอบด้านจิตพิสัย องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา วิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการวัดผลและวิจัยทางการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.*
- เกษตรชัย และหิม. (2553). *การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณด้วย โปรแกรม R แพ็คเกจ R commander. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.*
- คณิดา นิจจรัลกุล และเปรมวดี โกมลตรี. (2550). *รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์. ปัตตานี : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.*
- งานแผนและนโยบาย. (2556). *รายงานประจำปี. ค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2556, จาก : <http://www.mgt.psu.ac.th/index.php/component/content/article/>*
- จงกลนี ชูติมาเทวินทร์. (2542). *การฝึกอบรมเชิงพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : พี. เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.*

- จักรกฤษ เลื่อนกลิ่น. (2549). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จาริยา พลประสิทธิ์. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- จารุวรรณ ชัยยืน. (2546). ผลของการใช้สัญญาณการเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่างกัน. ปรินญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- จำเนียร ช่วงโชติ และคณะ. (2521). เทคนิคการแนะแนว. กรุงเทพฯ : อมรินทร์.
- จิตติรัตน์ นิลหัด. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างเขavnอารมณ์กับการปรับตัวของนิสิตปริญญาโท (ภาคพิเศษ) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ต้องทำงานควบคู่กับการศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(จิตวิทยาอุตสาหกรรม)มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภา เต็งไธรรัตน์, นพมาศ ชีรเวทิน, รัชนี นพเกตุ, รัตนา ศิริพานิช, วารุณี ภูวสรกุล ศรีเรือน แก้วถวัล และคณะ. (2542). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จุฑารัตน์ นัตรพงษ์สวัสดิ์. (2553). ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- นัตรปวีณ์ จรัสรวาวัฒน์. (2549). รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- ชญาพร สิงห์ปิ่น. (2553). ผลของโปรแกรมการพัฒนาค้นโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการต่อความสุขของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

- ชนิดดา เพ็ชรประยูร, ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทิรัตน์ พัฒนภักดี. (2549). รายงานการวิจัยเรื่อง
ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ชาญ สวัสดิ์สาลี. (2544). คู่มือฝึกกอบรมมืออาชีพ การจัดดำเนินการฝึกกอบรมอย่างมี
ประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : นำงการพิมพ์.
- ชิดาพันธุ์ มุลผล. (2552). การใช้ชุดกิจกรรมแนวตามทฤษฎีของแมคเคลเลนดเพื่อเสริมสร้าง
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาครุศาสตร
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, กรุงเทพฯ.
- ชวลีพรรณ พลธานี. (2546). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม, มหาสารคาม.
- เชียรเชียร วิวิษลิริ. (2534). จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์
วิโรฒ ประสานมิตร : ภาควิชาศึกษาผู้ใหญ่.
- โชษิตา กิจศรีนภาดล. (2554). ปัจจัยด้านภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนและ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- จิตติมา จันทวฤทธิ. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์
ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 หอพักโกสุมพิสัย. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ฐิระ ทองเหลือ. (2549). นื่องใหม่กับการปรับตัว. วารสารแม่โจ้ปริทัศน์, 7, 67-70.
- ณัชวดี จันทร์ฟอง. (2549). ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนที่เน้นผู้เรียน
เป็นสำคัญของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนรินทรโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ณัฐวุฒิ ภิญญไญทรัพย์. (2551). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการพัฒนาความมีระเบียบวินัยใน
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปรินญาการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ดวงฤดี พ่วงแสง. (2548). รายงานการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการ
ปรับตัวของนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ดาระณี พัฒนศักดิ์ภิญโญ. (2533). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิระประวัตวิद्याคม จังหวัด
นครสวรรค์. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาและ
การแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ดำรงศักดิ์ ชัยสนธิ และประสาน หอมพูล. (2538). จิตวิทยาเบื้องต้นและจิตวิทยาธุรกิจเบื้องต้น.
กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- ตุลดา วรณิกาสกุล. (2549). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 : กรณีศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน).
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2548). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. วารสารการวัดผลการศึกษา , 27, 35-53.
- ทัศนีย์ จิตต์ชื่นมีชัย. (2548). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อวินัยในตนเองด้านการเรียนของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ทิวพร มานะรักษ์. (2554). ปัญหาและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
จักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ทิสนา แยมมณี และคณะ. (2536). คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์
การพิมพ์.
- ธิดารัตน์ สุขศรีทอง. (2549). ผลของวิธีสอนแบบแลกเปลี่ยนบทบาทร่วมกับสัญญาเงื่อนไขที่มีต่อ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2. ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.

- นฤมล สมศรี. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร*. ค้นเมื่อ 18 สิงหาคม 2556, จาก :
http://www.thaiedresearch.org/thaied/?q=thaied_results&action
- นवलลอ สุภาพล. (2530). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิภา นิธยาชน. (2520). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- นิภา นิธยาชน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- นิรมล สุวรรณ โคตร. (2553). *ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร*. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2544). *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. สงขลา : เหมการพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2543). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ปฐมา ชุมศรี. (2548). *ผลของการเรียนแบบควบคุมการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- ประภาวดี เหล่าพลสุข. (2539). *ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ปราณี รามสูต. (2550). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : รุ่งวัฒนา.
- ปราณี หล้าเบญจสะ. (2553). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดปัตตานี*. ปรินญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- ปัจจา ชูช่วย. (2551). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. ปรินญาศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาการวัดผลและการวิจัยทางการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.

- ปัทมา โตนดแก้ว. (2544). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนของ
นักศึกษาภาคปกติสถาบันราชภัฏนครปฐม. นครปฐม : คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ
นครปฐม.
- ฝ่ายวิชาการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2556). หลักสูตรการศึกษา
คณะวิทยาการจัดการ. ค้นเมื่อ 9 กรกฎาคม 2556, จาก : [http://elc.psu.ac.th/
Edumanual/2556](http://elc.psu.ac.th/Edumanual/2556)
- พยอม ธีรุต. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พยอม ธีรุต. (2545). ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาโท
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
กรุงเทพฯ.
- พรทิพย์ จินตการนนท์. (2529). จิตวิทยาเบื้องต้น. สงขลา : ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พล แสงสว่าง. (2528). อาชีพศึกษาและแนะแนวอาชีพ. ปัตตานี : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัฒนา สุขประเสริฐ. (2541). กลยุทธ์ในการฝึกอบรม (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.
- เพ็ญศรี แก้วทะนง. (2540). ผลของแบบฝึกอ่านอังกฤษต่อความเข้าใจในการอ่านของนักศึกษา
พยาบาลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่างกัน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- ภักพิชา แก่นเพชร. (2542). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. ราชบุรี : สถาบันราชภัฏหมู่บ้าน
จอมบึง.
- มณฑารัตน์ ชูพินิจ. (2540). องค์ประกอบในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา
ปริญญาตรี สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช. ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา
การวัดผลและการวิจัยทางการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.

- มลวิภา สุวรรณมาลัย. (2531). *คำบรรยายกระบวนการวิชาจิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ :
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2532). *เอกสารการสอนชุดวิชา ฝึกอบรมครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 11-15*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มาลินี จุโทปะมา. (2552). *จิตวิทยาการแนะแนว*. บุรีรัมย์ : เรวัตการพิมพ์.
- มาลี จุฑา. (2544). *การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : อักษรพัฒนา.
- ยุพา ศรีสุข. (2549). *ผลของการแสดงบทบาทสมมติและการตอบคำถามประกอบนิทานต่อการรับรู้วินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปฐมวัยศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- รัตนันต์ สุวรรณละออง. (2549). *ผลของกิจกรรมประกอบการสอนโดยเพื่อนช่วยสอนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสังคมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- ราตรี พงษ์สุวรรณ. (2540). *การศึกษาปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2545). *สุขภาพจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ดี. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ดี. (2549). *การทำงานเป็นทีม*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วัฒนพล โชควิวัฒน์นิช. (2546). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท่าโพธิ์ศรีพิทยา อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). *การฝึกอบรม (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- วิน เชื้อโพธิ์หัก. (2537). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- วิภาพร มาพบสุข. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิภาพร มาพบสุข. (ม.ป.ป). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

- วิไลรัตน์ แสงศรี. (2543). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาความวิตกกังวลและความเครียดของนักศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพายัพ.
เชียงใหม่: สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพายัพ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการพฤติกรรมศาสตร์ตลอดช่วงชีวิต. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิวพงศ์ ไชยพร. (2548). การศึกษาวินัยในตนเองของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
สาขาณิชยการ สังกัดสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญา
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกธุรกิจศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศุภวรรณ รัศมี. (2546). ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยมิชชัน กรุงเทพมหานคร.
ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา,
ชลบุรี.
- สมคิด บางโม. (2544). การฝึกอบรมและการประชุม (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : วิทยาพัฒนา.
สมจิต เดชคุณรัมย์. (2548). การศึกษาปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา, นครราชสีมา.
- สมชาย กิจยรรยง, และอรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2539). เทคนิคการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ.
กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สรณจิต สงวนสัตย์. (2553). ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่นน จังหวัด
นครปฐม. วิทยานิพนธ์ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชา
จิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- สุกัญญา ตันตระบัณฑิตย์. (2548). การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปรินญาตรีชั้นปีที่ 1
ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. ปรินญานิพนธ์ สาขาวิชาการอุดมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุจิตรา ธนानันท์. (2552). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ทีพีเอ็น เพรส.
สุจินต์ ปรีชามารถ. (2535). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชา จันทร์เอม. (2528). วัยรุ่น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สุชา จันทร์เอม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- สุดสวาท นามราษฎร์. (2537). การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สุโท เจริญสุข. (2520). บทศึกษาจิตวิทยาเพื่อการศึกษา การแนะแนว สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สุธีรา เทอดวงษ์วรกุล. (2547). การศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุรงค์ ไคว่ตระกูล. (2541). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวีร์ ศิวะแพทย์. (2549). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.
- เสาวคนธ์ สาทา. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ของนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- แสงวัน ทองทิพย์. (2552). ศึกษาการพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนชุมชนบ้านอาฮี อำเภอท่าลี่ จังหวัดเลย โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, เลย.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สามลดา.
- อดิเทพ ศรีสุอารักษ์. (2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิจิตวิทยา เขตวัฒนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อมรรัตน์ จามรพิพัฒน์. (2551). การศึกษาความเชื่ออำนาจภายในตนเองและความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- อมรรัตน์ หอมชื่น. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนไทยบริหารธุรกิจและพาณิชยการ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2540). หลักการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.

- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2546). *หลักการสอน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.
- อำนาจ พ่วงสมบัติ. (2551). *ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชบุรี*.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอนอาชีวศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, กรุงเทพฯ .
- อำภพร พัววิไล, อนูรี ชาญธวัชชัย. (2544). *รายงานการวิจัยเรื่อง วิธีการเรียน รูปแบบการเรียน และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยรังสิต*. ปทุมธานี:
มหาวิทยาลัยรังสิต.
- อุดมลักษณ์ ราชสมบัติ, ชัยนา น้อยนารถ. (2554). *รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเรียนและเจตคติของ นักศึกษาที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสถิติพื้นฐานของนักศึกษา คณะพาณิชยศาสตร์ และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง*. ตรัง:
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *ปัญหาการเรียนและเทคนิคช่วยให้ลูกเรียนดี*. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัย และพัฒนาครอบครัว.
- อุษากร แซ่เหล้า. (2550). *ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
กรุงเทพฯ.
- เอมอร ดีมาก. (2540). *ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ฤทัยชนนี สิทธิชัย. (2548). *ผลของการสอนโดยใช้กิจกรรมที่เน้นงานปฏิบัติและวิธีการเสริมแรง ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 16, 2.
- Boydell, T. (1985). *Management self-development: A guide for managers, organizations and content*. Retrieved August 14, 2013, from: <http://amp.aom.org/content/16/1/57.short>
- Holland, J. L. (1997). *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*. 3rd ed. Lutz, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Maslow A.H. (1943). *Theory of Human Motivation*. Psychological Review.
- Patterson. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New York: Miffin Company.
- Upcruff, M.lee. (1984). *Residence Hall Assistants in College*. San Fancisco, Jossy-Bass.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ค่า IOC (IOC : Index of item objective congruence)

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC	ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			รวม	IOC
	1	2	3				1	2	3		
1	1	1	1	3	1	14	1	1	1	3	1
2	1	1	1	3	1	15	1	1	1	3	1
3	1	1	1	3	1	16	1	1	1	3	1
4	1	1	1	3	1	17	1	1	1	3	1
5	1	1	1	3	1	18	1	1	1	3	1
6	1	1	1	3	1	19	1	1	1	3	1
7	1	1	1	3	1	20	1	1	1	3	1
8	1	1	1	3	1	21	1	1	1	3	1
9	1	1	1	3	1	22	1	1	1	3	1
10	1	1	1	3	1	23	1	1	1	3	1
11	1	1	1	3	1	24	1	1	1	3	1
12	1	1	1	3	1	25	1	1	1	3	1
13	1	1	1	3	1	26	1	1	1	3	1

ภาคผนวก ข

ค่าคะแนนมาตรฐานการปรับตัวด้านการเรียน

สาขาวิชา	จำนวน	\bar{x}	x	\overline{SD}	Z
การจัดการ(ภาษาอังกฤษ)	81	3.43	-0.02	0.33	-0.06
การจัดการโลจิสติกส์	51	3.5	0.05	0.32	0.15
การตลาด	49	3.44	-0.01	0.23	-0.03
ระบบสารสนเทศ	53	3.44	-0.01	0.34	-0.03
การจัดการประชุมชนนทรศการฯ	53	3.46	0.01	0.34	0.03
การเงิน	63	3.39	-0.06	0.31	-0.18
การบริหารทรัพยากรฯ	65	3.42	-0.03	0.31	-0.09
การบัญชี	74	3.51	0.06	0.32	0.18
รัฐประศาสนศาสตร์	105	3.44	-0.01	0.37	-0.03
Mean	3.45				
SD	0.33				

ภาคผนวก ก

ชุดที่

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียน

ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามฉบับนี้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัยตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามฉบับนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นความจริงมากที่สุด ซึ่งจะประโยชน์ในการศึกษาต่อไป

2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียน

ตอนที่ 3 คำถามปลายเปิด

3. ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความของแบบสอบถามแต่ละข้ออย่างละเอียด และพิจารณา นักศึกษามีพฤติกรรมอย่างไรเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง คำตอบของนักศึกษาไม่มีถูกหรือผิด ขอให้นักศึกษาตอบให้ตรงตามสภาพความเป็นจริงมากที่สุด และตอบทุกข้อคำถาม

โดยการตอบแบบสอบถามให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างด้านขวามือของ ใดช่องหนึ่งใน 5 ช่องที่ตรงกับพฤติกรรมการแสดงออกด้านการเรียนของนักศึกษามากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักศึกษามาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักศึกษากึ่งกลาง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักศึกษาน้อยที่สุด

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถาม
มา ณ ที่นี้ด้วย

นางสาววารินทร์ งามฤทธิ

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. เพศ ชาย หญิง
3. อายุ 17 ปี 18 ปี 19 ปี 20 ปี
4. รหัสนักศึกษา
5. สาขาวิชาเอก
 - การจัดการ(ภาษาอังกฤษ)
 - การจัดการโลจิสติกส์
 - การตลาด
 - ระบบสารสนเทศ
 - สาขาวิชาการจัดการประชุมนิทรรศการฯ
 - การเงิน
 - การบริหารทรัพยากรมนุษย์
 - การบัญชี
 - รัฐประศาสนศาสตร์

ตอนที่ 2 การปรับตัวด้านการเรียน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้าพยายามอ่านหนังสือตั้งแต่เดือนแรกของการเปิดเทอมเพื่อจะได้มีผลการเรียนเฉลี่ยในระดับ 3.00 ขึ้นไป					
2.	ข้าพเจ้าไม่สนใจและไม่ตั้งใจหาความรู้เพิ่มเติมจากที่อาจารย์สอน					
3.	ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.	หากข้าพเจ้ามีผลการสอบ ไม่ดีข้าพเจ้าจะกระตุ้นตัวเองให้ขยันศึกษาเล่าเรียนและหาความรู้เพิ่มเติม					
5.	ข้าพเจ้ามีการวางแผนการเรียนเพื่อให้สำเร็จการศึกษาได้รับเกียรตินิยม					
6.	ข้าพเจ้าไม่มีความอดทนต่ออุปสรรคด้านการเรียน					
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่าเมื่ออาจารย์ให้นำเสนองานหน้าชั้นเรียน					
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดเมื่อข้าพเจ้าเรียนไม่เข้าใจทักษะบางวิชา เช่น คณิตศาสตร์, ภาษาอังกฤษ					
9.	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกกดดันเมื่อต้องทำงานกลุ่มหรือรายงานร่วมกับผู้อื่น					
10.	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อหาข้อมูลทำรายงานไม่ได้					
11.	ข้าพเจ้าไม่กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ผ่านหรือได้คะแนนน้อย					
12.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อทำข้อสอบปรนัยที่มีตัวเลือกใกล้เคียงกันเพราะทำให้เลือกข้อที่ถูกต้องไม่ได้					
13.	ข้าพเจ้าไม่กังวลเกี่ยวกับระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยเช่น การจด Lecture, การสรุปความ					
14.	ข้าพเจ้าไม่มีการจดบันทึกคำบรรยายขณะอาจารย์สอน					
15.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำการบ้านอย่างเต็มที่เพื่อให้งานเสร็จตามกำหนด					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16.	ขณะอ่านหนังสือข้าพเจ้าไม่ได้ขีด ข้อความสำคัญที่อาจารย์เน้นเป็นพิเศษ					
17.	ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อไว้ทุกวิชาเพื่อช่วย เพิ่มความจำและสะดวกในการทบทวน					
18.	ข้าพเจ้าเก็บรวบรวมเอกสาร ประกอบการเรียนทุกวิชาเพื่อให้ง่ายต่อ การนำมาทบทวน					
19.	ข้าพเจ้าไม่มีการเตรียมตัวอ่านหนังสือ หรือค้นคว้าก่อนเข้าเรียนวิชาต่าง ๆ ที่จะ เรียนในวันถัดไป					
20.	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนตรงเวลาเสมอแม้ วิชานั้นไม่มีการ เช็คชื่อ					
21.	ในขณะที่อาจารย์สอนข้าพเจ้ามักพูดคุย กับเพื่อนในชั้นเรียนหรือนำเครื่องมือ สื่อสารมาเล่น เช่น Facebook, Line, Instagram เป็นต้น					
22.	ข้าพเจ้าไม่ตั้งใจเรียน และไม่ให้ความ สนใจกับรายวิชาที่เรียน					
23.	ข้าพเจ้าพยายามทำงานที่ได้รับ มอบหมายให้เสร็จแม้ว่าข้าพเจ้าจะรู้สึก เหนื่อยเพียงใดก็ตาม					
24.	ข้าพเจ้าส่งการบ้านหรือรายงานตามเวลา ที่กำหนด					
25.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาทำการบ้าน การทบทวนบทเรียนและการพักผ่อนได้ ตามตารางที่กำหนดไว้					
26.	ข้าพเจ้าไม่เคยนำเอกสารหรือหนังสือ วิชาอื่นมาอ่านหรือทำการบ้านในห้อง					

ตอนที่ 3 คำถามปลายเปิด

นักศึกษาอยากให้คณะพัฒนาหรือส่งเสริมด้านการเรียนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

¥ ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ¥

ภาคผนวก ง

เอกสารและงานวิจัยที่สัมพันธ์หรือส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน

ชื่อผู้วิจัย	พ.ศ.	แรงจูงใจได้สัมฤทธิ์	ความวิตกกังวล	นิสัยในการเรียน	วินัยในตนเอง
ประภาวดี เหล่าพูลสุข	2539	✓	✓	✓	
อาภรณ์ ใจเที่ยง	2540	✓			
มณฑารัตน์ ชูพินิจ	2540			✓	
สุชา จันทร์เอม	2542		✓		
ภัคพิชา แก่นเพชร	2542	✓	✓		
ปีทมา โตนคแก้ว	2544		✓	✓	✓
อำภาพร พัววิไล, อนุรี ชาญธวัชชัย	2544	✓			
พยอม ธัญรส	2545			✓	
ศุภวรรณ รัศมี	2546		✓	✓	
กัญตักนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี	2546			✓	
สมจิต เดชคุณรัมย์	2548	✓		✓	✓
เดิมนักดิ์ กทวนิช	2548	✓			
จิระ ทองเหลือ	2549		✓	✓	
ณัชวดี จันทร์ฟอง	2549	✓			
เสาวคนธ์ สาทา	2550	✓	✓		
คณิดา นิจรัตกุล และเปรมวดี โกมลศรี	2550			✓	✓
อำนาจ พ่วงสมบัติ	2551			✓	✓
นุจรี มุราชัย	2551			✓	
กัญญาภัค เมธีวัฒนากุล และราชันย์ จันทร์เที่ยง	2552		✓	✓	✓
จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์	2553	✓	✓		
สราญจิต สงวงศักดิ์	2553				✓
ทิวาพร มานะรักษ์	2554	✓	✓	✓	✓

ภาคผนวก จ
ตารางการทำกิจกรรม

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	
11 พ.ย. 56	12 พ.ย. 56	13 พ.ย. 56	14 พ.ย. 56	15 พ.ย. 56	
16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.00-17.00 น. กลุ่ม B สาขาการเงิน	16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.30-17.30 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	09.00-10.00 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	10.00-11.00น. กลุ่ม B สาขา HRM
18 พ.ย. 56	19 พ.ย. 56	20 พ.ย. 56	21 พ.ย. 56	22 พ.ย. 56	
16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.00-17.00 น. กลุ่ม B สาขาการเงิน	16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.30-17.30 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	09.00-10.00 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	10.00-11.00น. กลุ่ม B สาขา HRM
25 พ.ย. 56	26 พ.ย. 56	27 พ.ย. 56	28 พ.ย. 56	29 พ.ย. 56	
16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.00-17.00 น. กลุ่ม B สาขาการเงิน	16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.30-17.30 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	09.00-10.00 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	10.00-11.00น. กลุ่ม B สาขา HRM
2 ธ.ค. 56	3 ธ.ค. 56	4 ธ.ค. 56	5 ธ.ค. 56	6 ธ.ค. 56	
16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.00-17.00 น. กลุ่ม B สาขาการเงิน	16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.30-17.30 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	09.00-10.00 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	10.00-11.00น. กลุ่ม B สาขา HRM
9 ธ.ค. 56	10 ธ.ค. 56	11 ธ.ค. 56	12 ธ.ค. 56	13 ธ.ค. 56	
16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.00-17.00 น. กลุ่ม B สาขาการเงิน	16.00-17.00 น. กลุ่ม A สาขา HRM	16.30-17.30 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	09.00-10.00 น. กลุ่ม A สาขาการเงิน	10.00-11.00น. กลุ่ม B สาขา HRM

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านความวิตกกังวล ด้านนิสัยการเรียน ด้านวินัยในตนเอง

เนื้อหาของโปรแกรม

เนื้อหาของโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน ครอบคลุมสาระสำคัญในด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านความวิตกกังวล ด้านนิสัยการเรียน ด้านวินัยในตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. **ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์** หมายถึง ความมุ่งมั่น ความพยายามที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่นด้านการเรียน โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้น เช่น มีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา รู้จักกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเองมีความพากเพียรในการเรียน
2. **ด้านความวิตกกังวล** หมายถึง สภาพที่นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจ คิดมาก กระจวน กระจวายใจ สับสน และเกิดความกลัวด้านการเรียนที่นักศึกษาประสบอยู่อาจเกิดก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่นักศึกษาประสบ เช่น ไม่กล้าในการแสดงความคิดเห็น วิตกกังวลในเรื่องการสอบ ไม่คุ้นเคยกับการสอนในมหาวิทยาลัย กลัวจบการศึกษาแล้วไม่มีงานทำ เป็นต้น
3. **ด้านนิสัยในการเรียน** หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษาแสดงออกอย่างสม่ำเสมอทางด้านการเรียนจนกลายเป็นลักษณะนิสัยหรือความเคยชิน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่นักศึกษามีความพอใจ และแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการเรียน เช่น ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย การทบทวนบทเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ เป็นต้น
4. **ด้านวินัยในตนเอง** หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการควบคุมตนเองด้านการเรียนทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมให้ประพฤติปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม โดยการใช้ปฏิบัติไม่ได้เกิดจากข้อบังคับแต่เกิดจากการที่นักศึกษาเห็นคุณค่าหรือผลดีจากสิ่งที่ได้กระทำ เพื่อให้

พฤติกรรมดำเนินไปตามความมุ่งหวัง เช่น ตรงต่อเวลา เข้าเรียนเป็นประจำ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นต้น

กระบวนการของโปรแกรม

โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน มีกระบวนการของโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน เป็นการใช้กิจกรรมเพื่อทางการศึกษาทำให้เกิดความพร้อมในการฝึกรอบม เช่น กิจกรรมละลายพฤติกรรม รวมทั้งการใช้เกมส์เพื่อช่วยในการสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรอบมรู้จักและสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น และเป็นการปรับสภาพจิตใจ ร่างกายให้พร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

2. ขั้นมีส่วนร่วม เป็นขั้นตอนการนำเสนอเนื้อหาสาระ ความรู้ หรือกิจกรรมให้แก่ผู้เข้ารับฝึกรอบม และให้ผู้เข้าร่วมฝึกรอบมได้ปฏิบัติกิจกรรม แสดงความคิดเห็น การอภิปรายพูดคุย โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามที่ผู้วิจัยหรือวิทยากรกำหนดขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และได้รับความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

3. ขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการสรุปนำไปใช้ วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมฝึกรอบมทุกคนร่วมกันสรุป อภิปราย วิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมสามารถนำไปใช้ประโยชน์และสามารถนำไปประยุกต์เขียนเป็นแผนผังความรู้ได้

4. ขั้นประเมินผล จะแบ่งเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ การประเมินผลระหว่างกิจกรรมโดยผู้วิจัยใช้การสังเกตปฏิกิริยาการตอบสนองของผู้เข้าร่วมและการประเมินหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมเพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้ เป็นต้น

การวัดผลและประเมินผล

การวัดผลและประเมินผลโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียนดำเนินการทั้งก่อนและหลังการใช้โปรแกรมโดยดำเนินการ ดังนี้

1. ใช้แบบสอบถามการปรับตัวด้านการเรียนในการวัดและประเมินผลโดยดำเนินการทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2. ใช้การสังเกตพฤติกรรมระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม

โปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการพัฒนา
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาและระหว่างนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยกัน 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและความเป็นกันเองภายในกลุ่ม 3. เพื่อให้ให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ ข้อตกลงกติกา บทบาทของผู้วิจัยและบทบาทของนักศึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. เกมส์ 3. บรรยาย
2	ความสนใจในการเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงความสำคัญของความสนใจในการเรียนได้ 2. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถเขียนผลดีของความสนใจในการเรียนได้และผลเสียของความไม่สนใจในการเรียน 3. หลังจากเสร็จกิจกรรมนักศึกษาสามารถเขียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยาย 2. อภิปรายกลุ่ม 3. บทบาทสมมุติ
3	การวางแผนการเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถบอกถึงความสำคัญของการวางแผนการเรียนได้ 2. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถสร้างแผนการเรียนของตนในอนาคตได้ 3. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถเปรียบเทียบผลของการวางแผนการเรียนได้และไม่มีวางแผนการเรียนได้ 4. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมนักศึกษาสามารถระบุความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กรณีศึกษา 2. อภิปรายกลุ่ม 3. บรรยาย
4	พฤติกรรมกล้าแสดงออก	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถระบุถึงความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้ 2. เพื่อฝึกให้นักศึกษามีความกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น 3. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมนักศึกษาสามารถเขียนถึงประโยชน์ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยาย 2. บทบาทสมมุติ 3. ระดมความคิด

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการพัฒนา
5	เทคนิคการเตรียมตัวสอบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบได้ 2. เมื่อเสร็จกิจกรรมนักศึกษาสามารถบอกเทคนิคการเตรียมตัวสอบของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยาย 2. อภิปรายกลุ่ม
6	การจัดการความเครียดในการเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักศึกษาล้ายอมรับและเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและผลของความเครียดได้ 3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการจัดการความเครียดด้านการเรียนของตนเองได้ 4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและในชีวิตได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อภิปรายกลุ่ม 2. กิจกรรมกลุ่ม 3. ระดมความคิด
7	เทคนิคการเรียนดี	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรมเทคนิคการเรียนที่ดี 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงความสำคัญของเทคนิคในการเรียนได้ 3. นักศึกษาสามารถสังเคราะห์เทคนิคการเรียนดีโดยสร้างเป็นแผนผังความคิดได้ 4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกเทคนิคการเรียนที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยาย 2. การอภิปรายกลุ่ม
8	การบริหารเวลาเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถสร้างตารางบริหารเวลาเรียนของตนเองได้ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุความสำคัญของการบริหารเวลาเรียนของตนเองได้ 3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเปรียบเทียบผลของการบริหารจัดการเวลาได้ 4. เพื่อให้นักศึกษานำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยาย 2. การอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการพัฒนา
9	ความรับผิดชอบ ด้านการเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุถึง ความสำคัญของความรับผิดชอบได้ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเขียนสรุปผลที่ เกิดจากการมีความรับผิดชอบได้ 3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถได้นำความรู้ ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการเรียนได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อภิปรายกลุ่ม 2. ระดมความคิด 3. กรณีศึกษา
10	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักศึกษาแสดงความรู้สึก ความ คิดเห็น และประเมินผลที่ได้รับจากการ เข้าร่วมอบรม 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ร่วมกันอภิปรายและ สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวด้าน การเรียนและการนำไปใช้ประโยชน์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. อภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ประชุมนิเทศ

วัน/เวลา/สถานที่ วันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันพฤหัสบดีที่ 14 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.30-17.30 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาและระหว่างนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมด้วยกัน
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและความเป็นกันเองภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้ให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ข้อตกลง กติกา บทบาทของผู้วิจัยและบทบาทของนักศึกษาในการเข้าร่วมโปรแกรม

วิธีการพัฒนา

1. กลุ่มสัมพันธ์
2. เกมส์
3. การบรรยาย

ผู้ดำเนินการ ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยแนะนำตัวเอง เช่น ชื่อ สกุล ตำแหน่ง สถานที่ทำงาน เป็นต้น
2. ให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำชื่อ - สกุล ของตนเองให้เพื่อนในห้องฟังทีละคนตามลำดับ
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในฐานะเป็นผู้เข้าร่วมโปรแกรม
4. ผู้วิจัยเกริ่นนำก่อนการเข้าสู่กิจกรรมทำความรู้จักกันนักศึกษาอาจเพิ่งเรียนเสร็จ ผู้วิจัยให้นักศึกษาวินิจฉัยร่างกายเพื่อความตื่นตัว เช่น บิดตัวไปทางซ้าย-ขวา บีบนิ้วตื้นคอ แขน โดยสลับทำกับเพื่อน

5. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมกระตุ้นให้นักศึกษามีส่วนร่วมโดยใช้กิจกรรม บก น้ำ อากาศ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

5.1 ให้นักศึกษาทั้งหมดยืนเป็นวงกลม เมื่อผู้วิจัยพูดว่า บก และชี้ไปที่ นักศึกษาคนใดให้นักศึกษาคนนั้นพูดชื่อสัตว์บกมา 1 ชื่อ เช่น เสือ ม้า เมื่อพูดคำว่าน้ำให้พูดชื่อสัตว์ น้ำมา 1 ชื่อ เช่น ปลา กุ้ง เมื่อพูดคำว่าอากาศให้พูดชื่อสัตว์ที่บินได้มา 1 ชื่อ เช่น นก ผีเสื้อ โดย ผู้วิจัยจะถามสลับสับเปลี่ยนกันภายในวงกลมจนสังเกตเห็นว่านักศึกษามีความพร้อมและผ่อนคลาย

6. จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาทำกิจกรรมเกมส์เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกัน มากขึ้น โดยใช้กิจกรรม "ล่ารายชื่อ" ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

6.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษล่ารายชื่อให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น

6.2 ให้นักศึกษาหาชื่อเพื่อนและคุณสมบัติตามที่ได้ระบุไว้ในกระดาษ ทั้งนี้ห้ามล่าชื่อเพื่อนซ้ำกันเกิน 2 คน โดยก่อนถามชื่อเพื่อนต้องแนะนำชื่อตนเองก่อน

6.3 ผู้วิจัยเปิดเพลงประกอบขณะนักศึกษาล่ารายชื่อเพื่อน

6.4 เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยจะใช้สัญญาณหมดเวลาให้นักศึกษาที่ล่ารายชื่อ เพื่อน ได้มากที่สุด 3 อันดับแรกมาพูดถึงชื่อและคุณสมบัติของเพื่อนที่ได้ล่ารายชื่อมา

6.5 จากนั้นผู้วิจัยสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

6.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบประเมินการปรับตัวด้านการเรียนก่อนเข้าร่วมฝึกรวม

6.7 จากนั้นแจกสมุดจดบันทึกประกอบการทำกิจกรรมและนัดวันเวลา และสถานที่ในการนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ความสนใจในการเรียน

วัน/เวลา/สถานที่ วันพุธที่ 13 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2556 เวลา 09.00-10.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงความสำคัญของความสนใจในการเรียนได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเขียนผลดีของความสนใจในการเรียนได้และผลเสียของความไม่สนใจในการเรียน
3. หลังจากเสร็จกิจกรรมนักศึกษาสามารถเขียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมได้และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีการพัฒนา

1. การบรรยาย
2. การอภิปรายกลุ่ม
3. การแสดงบทบาทสมมุติ

ผู้ดำเนินการ ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ผู้วิจัยนำภาพสัญลักษณ์ทางการเรียน คือ สัญลักษณ์ E และสัญลักษณ์ A และถามนักศึกษาแต่ละคนว่ารู้สึกหรือมีความคิดเห็นอย่างไรบ้างต่อภาพที่ได้เห็น

1.2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจในการเรียนคืออะไร

2. ชั้นมีส่วนร่วม

ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ด้วยกัน จากนั้นให้ตัวแทนมาจับฉลากเรื่องและลำดับการแสดงตามที่ผู้วิจัยกำหนดโดยบทบาทสมมุติกลุ่มที่ 1 เป็นบทบาทสมมุติในชั้นเรียนที่มีนักศึกษาไม่สนใจในการเรียน กลุ่มที่ 2 เป็นบทบาทสมมุติที่มีนักศึกษาสนใจในการเรียนจากนั้นนักศึกษาซักซ้อมบทและเริ่มแสดงโดยให้เวลากลุ่มละ 10 นาที

3. ชั้นวิเคราะห์ สรุปล และนำไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกทั้งสองกลุ่มอภิปรายกันภายในกลุ่มถึงตัวละครที่แสดงบทบาทนักเรียนและอาจารย์หากนักศึกษารับบทบาทนั้น ๆ มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง เช่น คนที่รับบทบาทอาจารย์เมื่อนักศึกษาไม่สนใจการเรียนรู้สึกอย่างไร และคนที่รับบทบาทเป็นนักเรียนเมื่อไม่ตั้งใจเรียนส่งผลต่อการเรียนอย่างไรบ้าง

3.2 เมื่อนักศึกษาแลกเปลี่ยนเสร็จให้แต่ละกลุ่มสรุป วิเคราะห์ ข้อดีและข้อเสียของการไม่ตั้งใจเรียนในกระดาษจากนั้นส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

3.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีตัวแทนนักศึกษาคือคนจดบันทึกในกระดาษรูปและนำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง

3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงจากที่นักศึกษาสรุปลและยกตัวอย่างจากภาพที่ให้นักศึกษาดูในข้างต้น ซึ่งหากนักศึกษาคิดไม่สนใจเรียนก็จะส่งผลต่อการเรียน โดยการสอบตกหรือเรียนไม่ผ่านได้รับสัญลักษณ์ E แต่หากสนใจเรียน ทำคะแนนได้ดี จะได้รับสัญลักษณ์ A

4. ชั้นการประเมิน

4.1 ให้นักศึกษาเขียนแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมในครั้งนี้ในกระดาษ A4

4.2 ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา การร่วมแสดงความคิดเห็น การตอบคำถาม

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม การวางแผนการเรียน

วัน/เวลา/สถานที่ วันจันทร์ที่ 18 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00น.

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.30-17.30 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกถึงความสำคัญของการวางแผนการเรียนได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถสร้างแผนการเรียนของตนในอนาคตได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเปรียบเทียบผลของการวางแผนการเรียนได้และไม่มี
การวางแผนการเรียนได้
4. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมนักศึกษาสามารถระบุ ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมและ
การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงได้

วิธีการพัฒนา

1. กรณีศึกษา
2. การอภิปรายกลุ่ม
3. การบรรยาย

ผู้ดำเนินการ ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ผู้วิจัยสอบถามนักศึกษาโดยสุ่มบางคนว่าก่อนมาเข้าร่วมฝึกอบรมนักศึกษา
เรียนวิชาอะไรกันมาบ้างและการเรียนในวันนี้เป็นยังไงบ้าง

2. ช้่นมีส่วนร่วม

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบายที่สุดและพูดคุยกับนักศึกษา โดยสอบถาม
นักศึกษาว่า หากพูดถึงคำว่า การวางแผนการเรียน นักศึกษาคิดว่าจะให้นิยามคำ ๆ นี้ว่าอะไรและ
การวางแผนการเรียนในความคิดของนักศึกษาเป็นอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวางแผนการเรียน เช่น ความหมาย
วัตถุประสงค์ โดยเชื่อมโยงจากการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

2.3 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม และแจกเอกสารกรณีศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาที่มีการวางแผนการเรียนและไม่มีการวางแผนการเรียน และให้นักศึกษาอ่านกรณีศึกษา ดังกล่าวเป็นเวลา 5 นาที

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปรายกันภายในกลุ่มและแต่ละกลุ่มนำเสนอให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟังว่าเห็นอะไรบ้างจากกรณีศึกษา

2.5 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.6 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนวางแผนการเรียนของตัวเองในปัจจุบันและการตั้งเป้าหมายการเรียนจบ โดยนำความรู้เรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองมาประยุกต์ใช้ในการตั้งเป้าหมายการเรียนพร้อมนำเสนอต่อเพื่อน ๆ

2.7 ผู้วิจัยพูดให้กำลังใจแก่นักศึกษาถึงการวางแผนการเรียนเป็นสิ่งที่ไม่ยากหากเราตั้งใจและตระหนักถึงข้อดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต

3. ชั้นวิเคราะห์ สรุป และนำไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยถามให้นักศึกษาทั้งหมดช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์ จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมให้นักศึกษาเข้าใจมากยิ่งขึ้น

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

4.2 แจกกระดาษนักศึกษาเขียนแสดงความคิดเห็นถึงกิจกรรมหรือสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม พฤติกรรมกล้าแสดงออก

วัน/เวลา/สถานที่ วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2556 เวลา 09.00-10.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุถึงความสำคัญของพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้
2. เพื่อฝึกให้นักศึกษามีความกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น
3. เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมนักศึกษาสามารถเขียนถึงประโยชน์ของพฤติกรรมกล้าแสดงออกและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิธีการพัฒนา

1. การบรรยาย
2. บทบาทสมมุติ
3. ระดมความคิด

ผู้ดำเนินการ ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูภาพการกล้าแสดงออก และให้นักศึกษาให้ความหมายของคำว่า "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" ในความคิดของแต่ละคนหมายถึงอะไรโดยให้แต่ละคนยกมือพูดทีละคน

1.2 ผู้วิจัยสรุปความหมายของคำว่า "พฤติกรรมกล้าแสดงออก" ให้นักศึกษาฟังและทำความเข้าใจอีกครั้ง

2. ชี้นำมีส่วนร่วม

2.1 ผู้วิจัยให้สถานการณ์สมมุติแก่นักศึกษาซึ่งมีชื่อเรื่องว่า เรื่องเล่าของนางสาวบัว ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับผลของการกล้าแสดงออกมีผลอย่างไรต่อการเรียนและอนาคต

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักซ้อมเป็นเวลา 10 นาที จากนั้นเริ่มแสดงบทบาทสมมุติ โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการแสดง

2.3 เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีการจับฉลาก และขอตัวแทน 2 คนมาเขียนเติมการร่วมแสดงความคิดเห็นของแต่ละคน

2.4 ผู้วิจัยถามคำถามและให้แต่ละกลุ่มแย้งกันตอบหรือแสดงความคิดเห็นกลุ่มใดตอบก่อนจะได้แต้มพิเศษ คำถามละ 1 แต้ม โดยคำถามนั้นเป็นการถามให้แสดงความคิดเห็นโดยอิสระ เช่น จากบทบาทสมมุติ นักศึกษาคิดว่าพฤติกรรมการแสดงออกส่งผลต่อการเรียนอย่างไร, นักศึกษาคิดว่าพฤติกรรมการแสดงออกมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร เป็นต้น สำหรับกลุ่มที่ได้คะแนนการแสดงความคิดเห็นน้อยจะโดนทำโทษเดินไถ่อย่าง แต่กลุ่มที่ชนะจะได้รับรางวัล

3. ชั้นวิเคราะห์ สรุป และนำไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มระดมความคิด สรุปและวิเคราะห์การนำไปปรับใช้ในห้องเรียน โดยเขียน ออกมาในรูปของแผนผังความคิด และนำเสนอต่อเพื่อน ๆ หน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเพื่อนักศึกษาเข้าใจมากขึ้น สรุปเชื่อมโยงให้ได้ว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกจะช่วยลดความวิตกกังวลได้อย่างไร

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปยิ้ม และให้นักศึกษาเขียนประเมินการเข้าร่วมฝึกรวม

4.2 สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น สีหน้า ท่าทางความกระตือรือร้นในการแสดงออก เป็นต้น

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมจากที่นักศึกษานำเสนอ และให้ข้อคิดแก่นักศึกษา หากเราต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นเราต้องรู้จักพัฒนาตนเองในด้านการเรียน เพราะในการเกิดมาทุกคนไม่ได้เก่งมาตั้งแต่เกิดแต่จะต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัดและรู้จักการเรียนรู้อันจะประสบความสำเร็จ หากเรามีความพยายามเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพและสามารถเรียนได้ดีส่งผลต่ออนาคตที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า "ความพยายามในวันนี้ จะเป็นของขวัญสำหรับตัวคุณเองในอนาคต"

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนประเมินกิจกรรมในครั้งนี้โดยแจกกระดาษให้คนละ 1 แผ่น

4.2 สังเกตจากการมีส่วนร่วมและพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม การจัดการความเครียดในการเรียน

วัน/เวลา/สถานที่ วันพุธที่ 27 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2556 เวลา 09.00-10.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักศึกษากล้ายอมรับและเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและผลของความเครียดได้

3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกวิธีการจัดการความเครียดด้านการเรียนได้
4. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนและในชีวิตได้

วิธีการพัฒนา

1. อภิปรายกลุ่ม
2. กิจกรรมกลุ่ม
3. ระดมความคิด

ผู้ดำเนินการ ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน

ผู้วิจัยให้นักศึกษานอนในท่าที่สบายที่สุด ปล่อยวางทุกอย่างโดยการเปิดเพลงที่มีลักษณะผ่อนคลายให้นักศึกษาฟังพร้อมทั้งให้นักศึกษาทุกคนหลับตาเป็นเวลา 5 นาที เพื่อผ่อนคลายเตรียมเข้าสู่กิจกรรม

2. ช้่นมีส่วนร่วม

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษและให้แต่ละคนเขียนปัญหาความเครียดที่ตนเองเคยประสบขณะเรียน

2.2 ผู้วิจัยสอบถามปัญหาความเครียดของแต่ละคน โดยให้นำเสนอให้เพื่อนฟัง

2.3 ผู้วิจัยสรุปให้นักศึกษาฟังถึงความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนดั่งที่นักศึกษาทุกคนในตอนนี้อยู่

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฟังเพลง Live & Learn และสอบถามนักศึกษาได้อะไรจากการฟังเพลงบ้าง ผู้วิจัยสรุปจากเพลงให้นักศึกษาฟัง

2.5 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มดูภาพหน้าคนที่มีความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ และร่วมกันอภิปรายกันภายในกลุ่มว่ามีความรู้สึกอย่างไรต่อภาพที่เห็น และนำเสนอต่อเพื่อนหน้าชั้นเรียน เมื่อนำเสนอเสร็จผู้วิจัยสอบถามนักศึกษาแต่ละกลุ่มนักศึกษาคิดว่าความเครียดเกิดผลดีหรือผลเสียอย่างไรต่อตัวเราบ้าง ให้แต่ละคนยกมือแสดงความคิดเห็น จากนั้นผู้วิจัยสรุปอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันพูดคุยและเขียนถึงวิธีการจัดการความเครียดของตนเองว่าตนเองมีวิธีการจัดการความเครียดในการเรียนอย่างไรบ้าง จากนั้นผู้วิจัยสุ่มให้นักศึกษากลุ่มละ 2 คนออกมานำเสนอถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเองจากนั้นให้นักศึกษาสรุปวิธีการจัดการความเครียดในภาพรวมของกลุ่ม

3. ชั้นวิเคราะห์ สรุป และนำไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมสรุปถึงสาเหตุของความเครียด วิธีการจัดการความเครียดผลที่เกิดจากความเครียด และการนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียน โดยเขียนออกมาในรูปแบบแผนผังความคิด

3.2 จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาดูภาพผลที่เกิดจากความเครียดในหลาย ๆ ด้าน และสรุปให้นักศึกษาฟังเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียน หากเครียดน้อย ๆ ไม่เป็นไร แต่หากเครียดมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ สังคม ดังนั้นเราไม่ควรอยู่กับความเครียดนาน ๆ และสรุปทิ้งท้าย "ความสุขขึ้นอยู่กับตัวคุณนั่นแหละ ถ้าคุณคิดว่าตัวเองมีความสุข มันก็มีความสุข แต่ถ้าไม่ มันก็ไม่" (อริสโตเติล)

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหน้ายิ้มให้นักศึกษาประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม เทคนิคการเรียนดี

วัน/เวลา/สถานที่ วันจันทร์ที่ 2 ธันวาคม 2556 เวลา 16.00-17.00น.

วันพฤหัสบดีที่ 5 ธันวาคม 2556 เวลา 16.30-17.30 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรมเทคนิคการเรียนที่ดี

2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายถึงความสำคัญของเทคนิคในการเรียนได้

3. นักศึกษาสามารถสังเคราะห์เทคนิคการเรียนดีโดยสร้างเป็นแผนผังความคิดได้

4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกเทคนิคการเรียนที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อนำไป

ประยุกต์ใช้ในการเรียนได้

วิธีการพัฒนา 1. การบรรยาย

2. การอภิปรายกลุ่ม

ผู้ดำเนินการ ตัวแทนนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาคูภาพนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการที่ประสบผลสำเร็จได้รับรางวัลด้านการเรียนดี โดยถามนักศึกษานักศึกษารู้ไหมว่าพี่ๆ เหล่านี้มีวิธีการเตรียมตัวหรือวิธีการเรียนอย่างไรบ้าง

1.2 ผู้วิจัยแนะนำรุ่นพี่จำนวน 1 คนที่มีผลการเรียนดีเด่นมาบรรยายและพูดคุยกับนักศึกษาเกี่ยวกับ"เทคนิคการเรียนให้ได้ดี"

2. ขั้นมีส่วนร่วม

2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับแบบแผนการเรียนรู้ (learning style) แก่นักศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลในการสำรวจตนเองถึงความถนัดในการรับรู้ข้อมูล

2.2 รุ่่นที่บรรยายและสอนเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้เรียนดี เช่น การสรุปใจความสำคัญ การจดบันทึก เทคนิคการอ่านหนังสือ เป็นต้น หลังจากรุ่่นที่บรรยายเสร็จ เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม เป็นเวลา 5 นาที

2.3 จากนั้นให้นักศึกษาเขียนสรุปเทคนิคการเรียนดีประกอบด้วยอะไรบ้าง และให้นักศึกษาเลือกวิธีการเรียนที่คิดว่ามีความเหมาะสมกับตนเองโดยนำข้อมูลแบบแผนการเรียนรู้มาร่วมประยุกต์ เช่น เลือกวิธีการทบทวนบทเรียนโดยการบันทึกเสียงอาจารย์เพื่อนำไปทบทวน เพราะตนเองมีการรับรู้ได้ดีจากการฟังมากกว่าวิธีอื่น ๆ

3. ชั้นวิเคราะห์ สรุป และนำไปประยุกต์ใช้

3.1 นักศึกษาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม และให้ร่วมกันอภิปรายว่าเทคนิคการเรียนสำคัญต่อตนเองอย่างไรทั้งในปัจจุบันและอนาคตและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไรบ้าง โดยจัดทำเป็นแผนผังความคิดในกระดาษปรู๊ฟ และแต่ละกลุ่มนำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงแบบแผนการเรียนรู้กับเทคนิคการเรียน

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อ
กิจกรรม

4.2 สังเกตจากความสนใจในการฟังการบรรยาย

4.3 การจดบันทึกขณะฟัง การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม การบริหารเวลาเรียน

วัน/เวลา/สถานที่ วันพุธที่ 4 ธันวาคม 2556 เวลา 16.00-17.00น.

วันศุกร์ที่ 6 ธันวาคม 2556 เวลา 09.00-10.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถสร้างตารางบริหารเวลาเรียนของตนเองได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุความสำคัญของการบริหารเวลาเรียนของตนเองได้

3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเปรียบเทียบผลของการบริหารจัดการเวลาได้
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนได้

วิธีการพัฒนา

1. การบรรยาย
2. การอภิปรายกลุ่ม

ผู้ดำเนินการ

1. ตัวแทนสโมสรนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีกิจกรรมเด่น
2. ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาดูภาพเกี่ยวกับการบริหารจัดการเวลา และถามนักศึกษาว่าปัจจุบันเรามีการจัดตารางหรือปฏิบัติดีภาพหรือไม่ สำหรับบางคนก็มีการจัดตารางเวลาแต่เพื่อให้นักศึกษาแต่ละคนมีความรู้และสามารถจัดตารางเวลาเรียนกับเวลาส่วนตัวได้เหมาะสม วันนี้ก็ได้เชิญวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการเวลาเรียนแก่นักศึกษา

1.2 ผู้วิจัยแนะนำตัวแทนสโมสรนักศึกษา และเชิญตัวแทนสโมสรนักศึกษาให้ความรู้แก่นักศึกษาตามหัวข้อที่กำหนด คือ “การบริหารเวลาเรียนและการทำกิจกรรม”

2. ชี้นำมีส่วนร่วม

- 2.1 ตัวแทนสโมสรศึกษาดำเนินการบรรยาย
- 2.2 นักศึกษาฟังการบรรยายและจดบันทึก

2.3 ตัวแทนสโมสรนักศึกษาให้นักศึกษาฝึกการวางแผนบริหารจัดการเวลาของตนเองโดยจัดทำตารางเวลา เช่น เวลาเรียน ทำการบ้าน พักผ่อน อ่านหนังสือ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ช่วย

2.4 ตัวแทนสโมสรนักศึกษابรรยายเสร็จ ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักศึกษากล่าวขอบคุณ

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทบทวนการอบรมเรื่องการบริหารจัดการเวลาตามที่ตัวแทนสโมสรนักศึกษابรรยาย

2.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นถึงการบริหารจัดการเวลามีผลอย่างไรบ้างต่อนักศึกษา โดยให้นักศึกษาสลับกันออกมาเขียนในกระดาษปรีฟที่ติดอยู่หน้าห้อง

3. ชั้นวิเคราะห์ สรุป และนำไปประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น และเขียนสรุปความสำคัญของการบริหารเวลาเรียน ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม สามารถนำไปใช้ในชีวิตการเรียนได้อย่างไรบ้างโดยเขียนเป็นแผนผังความคิด ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักศึกษา 2 คนอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ชั้นประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษโดยให้นักศึกษาใส่เครื่องหมายที่ภาพยิ้มเพื่อเลือกระดับความพึงพอใจในกิจกรรม ประกอบกับเขียนประเมินในกระดาษดังกล่าว

4.2 ประเมินจากสีหน้า การแสดงพฤติกรรม การสนใจในการฟังบรรยาย การร่วมแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม ความรับผิดชอบด้านการเรียน

วัน/เวลา/สถานที่ วันจันทร์ที่ 9 ธันวาคม 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันพฤหัสบดีที่ 12 ธันวาคม 2556 เวลา 16.30-17.30 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถระบุถึงความสำคัญของความรับผิดชอบได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเขียนสรุปผลที่เกิดจากการมีความรับผิดชอบได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถเลือกนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการเรียนได้

วิธีการพัฒนา

1. การอภิปรายกลุ่ม
2. ระดมความคิด
3. กรณีศึกษา

ผู้ดำเนินการ ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม แจกเอกสารให้นักศึกษาแต่ละคนอ่านเรื่องเล่า...ของจิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรับผิดชอบด้านการเรียน โดยให้เวลาอ่าน 5 นาที

2. ชี้นำมีส่วนร่วม

2.1 เมื่อนักศึกษาอ่านจบให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายถึงเรื่องที่ได้อ่าน นักศึกษามีความคิดเห็นอย่างไร

2.2 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอให้เพื่อนฟังเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. ชี้นำวิเคราะห์ สรุป และนำไปประยุกต์ใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ อภิปรายตามประเด็นที่กำหนด ได้แก่ ผลที่เกิดจากการมีความรับผิดชอบ ความสำคัญของการมีความรับผิดชอบ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้นักศึกษาเขียนเป็นแผนผังความคิด

3.2 ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุป ผู้วิจัยสรุปพร้อมทั้งให้
ข้อคิดแก่นักศึกษา

4. ขั้นตอนประเมินผล

4.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อ
กิจกรรม

4.2 สังเกตจากความสนใจในการทำกิจกรรมของนักศึกษากว่ามีส่วนร่วมในกิจกรรม

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม บัณฑิตนิเทศ

วัน/เวลา/สถานที่ วันพุธที่ 11 ธันวาคม 2556 เวลา 16.00 - 17.00 น.

วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม 2556 เวลา 09.00 - 10.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และประเมินผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมอบรม

2. เพื่อให้นักศึกษาได้ร่วมกันอภิปรายและสรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับการปรับตัวด้านการเรียนและการนำไปใช้ประโยชน์

วิธีการพัฒนา 1. การอภิปรายกลุ่ม

2. กลุ่มสัมพันธ์

ผู้ดำเนินการ ผู้วิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลมและหันหน้าเข้าหากัน

2. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักศึกษาหลังจากเข้าร่วมการฝึกอบรม

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายและสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนและเขียนลงกระดาษรูปหัวใจจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบประเมินการปรับตัวด้านการเรียนหลังจากการเข้าร่วมฝึกอบรม

5. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึกเป็นของที่ระลึกในการเข้าร่วมฝึกอบรมและเพื่อนำไปใช้ในด้านการเรียน

6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเรียนและกล่าวปิดการฝึกอบรม

ภาคผนวก ข

สื่อประกอบโปรแกรมการปรับตัวด้านการเรียน

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ


 เกมส์ล่ารายชื่อ


คุณลักษณะ	ชื่อเล่น	เป็นลูกคนที่	อาหารโปรด	ภูมิลำเนา	จบจากโรงเรียน
ผมสั้น					
สวมนาฬิกาข้อมือ					
สวมเสื้อคลุม					
ใส่ต่างหู					
ใส่สร้อยข้อมือ					
ผูกผม					
สวมรองเท้าผ้าใบ					

ผู้บันทึก ชื่อ.....รหัส.....สาขา.....

สนับสนุนเด็กที่ถนัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

การปรับตัวสู่การเรียนรู้



สรุปการเข้าร่วมโปรแกรม

นักศึกษาเห็นหรือรับรู้การพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง
ด้านทัศนคติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความพึงพอใจภาพรวมต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....สกุล.....

ชื่อเล่น.....

รหัสนักศึกษา.....สาขาวิชา.....

เบอร์โทร.....

อีเมล.....

ชื่อใน Facebook.....

อื่นๆ.....



ครั้งที่ 2 ทวามเตาใจในการเรียน

วัน.....เดือน.....ปี.....

เวลา.....น.

สถานที่.....

บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม

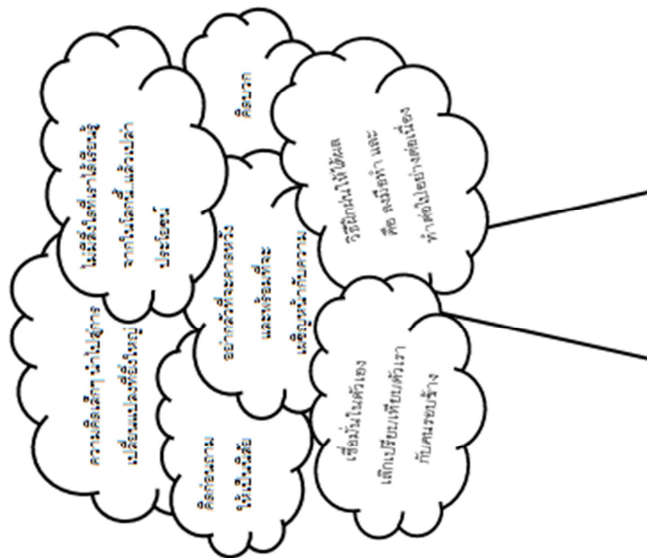


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ประโยชน์ที่ได้รับและการประเมินใช้ของตนเอง

.....
.....
.....

ข้อคิดในการเรียน



ครั้งที่ 10 ป็องฉิมเปี๊ยก

วัน.....เดือน.....ปี.....
เวลา.....น.
สถานที่.....
บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



ประโยชน์ที่ได้รับและการประยุกต์ใช้กับตนเอง

ครั้งที่ 3 การวางแผนการเรียนรู้

วัน.....เดือน.....ปี.....
เวลา.....น.
สถานที่.....
บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



ประโยชน์ที่ได้รับและการประยุกต์ใช้กับตนเอง

ครั้งที่ 4 พฤศจิกายนกล้าแสดงออก

วัน.....เดือน.....ปี.....
เวลา.....น.
สถานที่.....
บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ประโยชน์ที่ได้รับและการประยุกต์ใช้กับตนเอง

.....
.....
.....
.....

ครั้งที่ ๑ ความรับผิดชอบด้านการเรียน

วัน.....เดือน.....ปี.....
เวลา.....น.
สถานที่.....
บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ประโยชน์ที่ได้รับและการประยุกต์ใช้กับตนเอง

.....
.....
.....
.....

ครั้งที่ ๘ การบริหารเวลาเรียน

วัน.....เดือน.....ปี.....

เวลา..... น.

สถานที่.....

บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



ประโยชน์ที่ได้รับและการประยุกต์ใช้กับตนเอง

ครั้งที่ 5 การฝึกการเตรียมตัวสอบ

วัน.....เดือน.....ปี.....

เวลา..... น.

สถานที่.....

บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



ประโยชน์ที่ได้รับและการประยุกต์ใช้กับตนเอง

รู้งที่ 6 การจัดการวางเตรียมในการเรียน

วัน.....เดือน.....ปี.....

เวลา.....น.

สถานที่.....

บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้รับและการประเมินผลใช้กับตนเอง

.....

.....

.....

รู้งที่ 7 เทคนิคการเรียนรู้

วัน.....เดือน.....ปี.....

เวลา.....น.

สถานที่.....

บันทึกสาระสำคัญของกิจกรรม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้รับและการประเมินผลใช้กับตนเอง

.....

.....

.....

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม ความสนใจในการเรียน

บทบาทสมมติกลุ่มที่ 1 นักศึกษาไม่สนใจในการเรียน



ภายในห้องเรียนที่มีนักศึกษา กำลังเรียนวิชาภาษาอังกฤษซึ่งเป็นคาบสุดท้ายของการเรียนก่อนที่จะสอบปลายภาค มีนักศึกษากลุ่มหนึ่งประมาณ 3-5 คน นั่งคุยกัน นำมือถือขึ้นมาเล่นบ้าง ไม่สนใจการเรียน ซึ่งในขณะนั้นอาจารย์กำลังสอนอยู่ และเมื่ออาจารย์เห็นพฤติกรรมของนักศึกษาดังกล่าวก็ได้ว่ากล่าวตักเตือนนักศึกษากลุ่มนั้นเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเรียนเนื่องจากแสดงพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน คุย ไม่จดเมื่ออาจารย์บรรยายอยู่เป็นประจำ แต่นักศึกษาก็ฟังแต่ไม่นานก็ไม่สนใจอาจารย์นั่งคุยกันต่อเหมือนเดิม อาจารย์ก็บอกแนวข้อสอบที่จะสอบปลายภาคพร้อมกับคะแนนเก็บที่ทุกคนได้ทำสะสมไว้และบอกรายละเอียดการส่งงานว่ามีใครที่ยังไม่ส่งบ้างซึ่งในจำนวนนั้นก็มึ้นักศึกษาดังกล่าวอยู่ด้วยแต่นักศึกษาดังกล่าวก็ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง รายละเอียดข้อสอบที่จะออกก็ไม่ได้จดไม่ได้สนใจ จากนั้นก่อนถึงวันสอบก็ถามเพื่อนคนโน้นคนนี้ว่าออกอะไรบ้างและไม่ได้อ่านหนังสือเต็มที่เนื่องจากต้องทำงานที่ค้างค้างส่ง หลังจากนั้นเมื่อผลการเรียนออกมาจึงมีเกรดเฉลี่ยสะสมลดลง

บทบาทสมมติกลุ่มที่ 2 นักศึกษาสนใจในการเรียน



ภายในห้องเรียนที่มีนักศึกษากำลังเรียนวิชาภาษาอังกฤษซึ่งเป็นคาบสุดท้ายของการเรียนก่อนที่จะสอบปลายภาค มีนักศึกษากลุ่มหนึ่งประมาณ 3-5 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาที่เรียนไม่ค่อยเก่งนัก แต่มีความประพฤติดี ตั้งใจเรียน และส่งงานครบตามกำหนดเป็นประจำ ขณะนั้นอาจารย์กำลังบอกแนวข้อสอบที่จะสอบปลายภาคพร้อมกับคะแนนเก็บที่ทุกคนได้ทำคะแนนไว้และบอกรายละเอียดการส่งงานว่ามีใครที่ยังไม่ส่งบ้างซึ่งนักศึกษากลุ่มดังกล่าวได้ส่งงานครบ และมีเวลาในการอ่านหนังสือสอบอย่างเต็มที่ ขณะอ่านหนังสือก็ไม่คุยกัน ทุกคนจะตั้งใจอ่านหนังสือ ผลการเรียนวิชาดังกล่าวจึงออกมาเป็นที่น่าพึงพอใจและเกรดเฉลี่ยสะสมก็เพิ่มขึ้น

E E
A A
E E A A

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม การวางแผนการเรียนรู้

กรณีศึกษาที่ 1 นักศึกษาที่มีการวางแผนการเรียนรู้/ไม่วางแผนการเรียนรู้



นางสาวชมพู่ และนางสาวกะละแม เป็นเพื่อนกัน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย นางสาวชมพู่ เป็นคนที่เรียนหนังสือไม่เก่งแต่มีความขยันและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งเมื่อเธอเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยเธอได้วางแผนการเรียนของเธอต้องเรียนจบไปอย่างมีคุณภาพทั้งด้านวิชาการและด้านกิจกรรม เธอจึงหาข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนนั้นต้องลงเรียนวิชาใดบ้างสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และหากต้องการได้รับเกียรตินิยมจะต้องมีผลการเรียนเท่าไร ในการเรียนในมหาวิทยาลัยนั้นต้องมีการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง อนาคตหากอยากได้งานดีดีก็ต้องมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เธอได้ศึกษาเป็นอย่างดี ซึ่งเธอเชื่อว่าหากมีเป้าหมายและความมุ่งมั่นที่แน่นอนจะทำให้เรามีแรงจูงใจที่จะเรียนและทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ สำหรับนางสาวกะละแม เป็นคนที่เรียนค่อนข้างเก่ง แต่ไม่มีการวางแผนในการเรียน ตอนเลือกเข้าเรียนก็เลือกเพราะมหาวิทยาลัยดังกล่าวอยู่ใกล้บ้าน ใกล้พ่อแม่ ไม่ได้เรียนเพราะความชอบหรือสนใจ เมื่อเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยจึงไม่มีการวางแผนการเรียน ไม่มีการแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ขาดการจัดลำดับความสำคัญอย่างไหนดที่สำคัญก่อน-หลัง และจะมาทำการบ้านในช่วงก่อนส่งบ่อยครั้ง

เมื่อเรียนผ่านไป 1 ภาคการศึกษานางสาวชมพู่ ก็มีผลการเรียนที่เป็นที่น่าพอใจ เนื่องจากตั้งใจเรียนในห้องเรียน สนใจฟังอาจารย์อธิบาย เข้าเรียนและส่งงานเป็นประจำ มากกว่านักศึกษาคนอื่น ๆ ที่เรียนโดยไม่มีเป้าหมายในชีวิต และไม่มีการวางแผนด้านการเรียนซึ่งต่างจากนางสาวชมพู่ ที่วางแผนจัดทำเป็นตารางการเรียน อ่านหนังสือ และมีเป้าหมายที่จะหางานดี ๆ ทำในอนาคต แต่สำหรับนางสาวกะละแม ผลการเรียนออกมาไม่ดีนัก บางรายวิชามีการติด I เนื่องจาก

ไม่ส่งงาน เพราะจำไม่ได้ว่าตนเองส่งงานหรือยัง เนื่องจากการจดบันทึกหรือวางแผนเกี่ยวกับการเรียน การทำการบ้าน เข้าเรียนเฉพาะเมื่ออาจารย์เช็คชื่อหรือมีการนำเสนอหน้าชั้น

เมื่อนางสาวชมพู่ เรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 เธอได้ไปสมัครงานยังบริษัทต่าง ๆ ก็ติดเข้ารอบสัมภาษณ์และได้งานที่ดี เนื่องจากนางสาวชมพู่ เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น รู้จักวางแผนการทำงาน ผลการเรียนดี อีกทั้งเป็นนักศึกษาที่ทำกิจกรรมรู้จักเสียสละ และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว แต่นางสาวกะละแม ที่ไม่มีการวางแผนด้านการเรียน ผลการเรียนก็ไม่ดีนัก กิจกรรมต่าง ๆ ก็ไม่เคยทำจึงยังไม่ได้รับการพิจารณาจากบริษัทใดในการรับสมัครงาน

ดังนั้น การที่เรามีการวางแผนการเรียน วางอนาคตเอาไว้จะช่วยให้มีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดี เนื่องจากเรามีเป้าหมายและผลจากการกระทำจะสะท้อนกลับมายังตัวเราเองในวันข้างหน้า

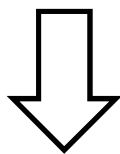
@-----@

จะวางแผนการเรียนอย่างไร....ในอนาคต



ข้อมูลสรุปเพิ่มเติมสำหรับผู้วิจัย

วางแผนการเรียนในมหาวิทยาลัย



วางแผนการเรียนในมหาวิทยาลัย ต้องสร้างควมมีวินัย
 รับผิดชอบ การเรียนในระดับอุดมศึกษา เป็นการก่อร่างสร้างนิสัยความ
 รับผิดชอบส่วนตัวแก่นักศึกษา เพราะรูปแบบการเรียนการสอน ระบบอาจารย์
 ที่ปรึกษา ต่างเน้นให้นักศึกษาถูกฝึกฝนให้รับผิดชอบในหน้าที่ของตนอย่าง
 เต็มที่ โดยต้องจัดระบบ วางตารางเวลาในการเรียน การอ่านหนังสือ การทำ
 รายงาน การค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อลงลึกในรายละเอียดที่เราสนใจในแต่ละ
 วิชา และนอกจากจัดเวลาสำหรับการเรียนแล้ว ยังต้องแบ่งเวลาสำหรับการ
 ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในมหาวิทยาลัย และแบ่งเวลาสำหรับครอบครัวด้วย แต่
 ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องควบคุมตนเองให้สามารถทำตามแผนที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้

แบบประเมินกิจกรรมการวางแผนการเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ผู้ประเมิน ชื่อ.....สกุล.....สาขาวิชา.....

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม พุทธิกรรมกล้าแสดงออก



เรื่องเล่าของนางสาวบัว

นางสาวบัวเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เป็นคนที่หน้าตาไม่คินักร่าแรง มีมนุษยสัมพันธ์ดี และรักในการทำกิจกรรม เมื่อมีกิจกรรมของคณะหรือของมหาวิทยาลัยต้องมีเธอร่วมกลุ่มอยู่ด้วยทุกครั้ง ด้วยความที่เธอเป็นคนที่กล้าแสดงออก เพื่อน ๆ หรือรุ่นพี่มักจะรู้จักเธอเพราะตอนปี 1 ขณะเข้าค่ายภายในคณะเธอจะเป็นคนที่ออกมาทำกิจกรรมบ่อย กล้าแสดงออกทั้งในแบบที่ตลกหรือแบบที่เป็นวิชาการเธอสามารถทำได้หมด เช่น การแสดงดาว-เดือน การประกวดดาวของคณะเธอก็เข้าประกวดเนื่องจากเพื่อนไม่มีเพื่อนคนไหนเข้าร่วมประกวด และเธอยังเป็นสันทนการของคณะเนื่องจากชื่นชอบในกิจกรรมและความสนุกสนาน ขณะเรียนเธอเป็นอีกหนึ่งคนที่กล้าซักถามอาจารย์เมื่อสงสัย และเป็นคนที่สร้างสีสันให้กับเพื่อน ๆ ในห้องและอาจารย์ จนเธอค่อนข้างจะสนิทกับอาจารย์เกือบทุกคน เพราะเธอมักจะออกหน้าห้องเพื่อนำเสนองานบ่อย ๆ หรืออาจารย์ให้ช่วยอะไรก็มักจะเป็นเธอเพราะอาจารย์จำได้และเธอเป็นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่ นอกจากนี้เธอยังมีความสามารถในการพูดในโอกาสต่างๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ พิธีกร ในงานต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่เธอไม่ได้หน้าตาดีอะไรมากนัก แต่ด้วยความสามารถและความกล้าแสดงออกของเธอส่งผลให้การเรียนของเธออยู่ในเกณฑ์ที่ดี เนื่องจากมีส่วนร่วมและตั้งใจเรียนขณะเรียนทุกครั้ง และเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีโอกาสไปทำงานนอกสถานที่หรือรับงานพิเศษต่าง ๆ มีโอกาสได้พบปะกับเจ้าหน้าที่ทั้งภายในและบริษัทต่าง ๆ บางบริษัทก็สนใจในตัวเธอเพราะมีความสามารถเยอะทาบตามถึงการสนใจมาทำงานที่บริษัทใหม่หากเรียนจบ ซึ่งจะเห็นว่าการกล้าแสดงออกนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในปัจจุบันถึงแม้ว่าจะเป็นคนที่เรียนเก่งมาก หน้าตาดี ฐานะทางบ้านดี แต่หากไม่กล้าพูดคุย ไม่กล้าแสดงออกโอกาสที่อาจจะเป็นของเราอาจสูญหายไปได้อีกครั้ง ดังนั้น การกล้าแสดงออกจึงมีความสำคัญและเริ่มต้นได้ไม่ยากสำหรับทุกคนที่มีความตั้งใจ



1. นางสาวบัวเป็นคนมีบุคลิกภาพอย่างไรบ้าง
2. นางสาวบัวได้เข้าร่วมกิจกรรมอะไรบ้าง ยกตัวอย่างมาอย่างน้อย 2 ข้อ
3. จากบทบาทสมมุติ นักศึกษาคิดว่าพฤติกรรมการแสดงออกส่งผลต่อการเรียนอย่างไร
4. นักศึกษาคิดว่าการแสดงออกมีผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้าง
5. นักศึกษาคิดว่าการกล้าแสดงออกมีความสำคัญอย่างไรบ้างต่อชีวิตของเราทั้งปัจจุบันและอนาคต
6. ให้นักศึกษาบอกประโยชน์ของการกล้าแสดงออกอย่างน้อย 3 ข้อ
7. นักศึกษาคิดว่าเพราะเหตุใดนางสาวบัวจึงได้รับการทาบทามให้ทำงานที่บริษัทก่อนเพื่อน ๆ คนอื่น ๆ
8. ปัจจุบันนักศึกษามีพฤติกรรมเหมือนบัวหรือไม่ เพราะเหตุใด
9. ในทางกลับกันหากนักศึกษาไม่ใช่บัวที่กล้าแสดงออก นักศึกษาจะมีวิธีการลดความวิตกกังวลเมื่อต้องแสดงออกอย่างไรบ้าง
10. นักศึกษาคิดว่าเราสามารถจะลดความวิตกกังวลในการแสดงออกได้อย่างไรบ้าง

.....

ตารางบันทึกคะแนน



กลุ่มที่	ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	รวม
1						
2						

คำสั่ง : ใส่หมายเลข 1 ในช่องให้ตรงตามข้อที่ได้คะแนน

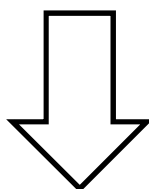
ตัวอย่าง กลุ่มที่ 1 ตอบข้อ 3 ถูก

กลุ่มที่	ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	รวม
1			1			
2						

พฤติกรรมกรกล้าแสดงออก (Assertiveness)



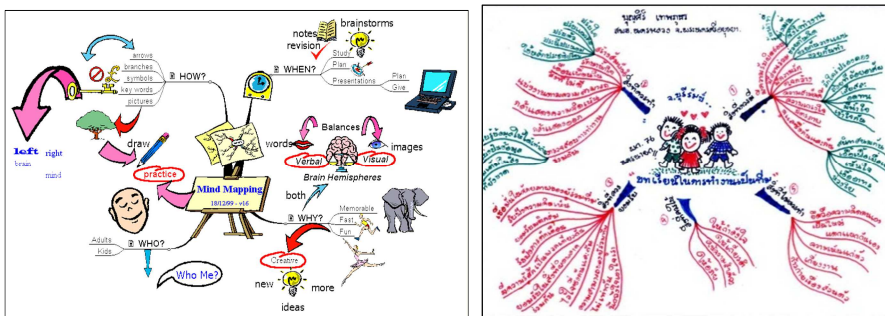
ความหมายของพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก



พฤติกรรมกรกล้าแสดงออก หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกด้านการคิด การพูด การกระทำ ซึ่งรวมถึงอารมณ์ความรู้สึก ทั้งนี้ ความสามารถในการแสดงออกดังกล่าวของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น จะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคมโดยไม่ไปก้าวก่ายหรือล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และที่สำคัญ เมื่อเจ้าตัวแสดงออกไปแล้วจะต้องไม่รู้สึกผิดด้วย

คำสั่ง : ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มระดมความคิด สรุปและวิเคราะห์การนำพฤติกรรมการแสดง
ออกไปปรับใช้ในห้องเรียนโดยเขียนออกมาในรูปของแผนผังความคิด และนำเสนอต่อเพื่อน ๆ

ตัวอย่างแผนผังความคิด



สมาชิกในกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม เทคนิคการเตรียมตัวสอบ

พຽ່ນนี้ไค้จะสอบแล้วยังอ่านหนังสือไม่ถึงครึ่ง

ตื่นเข้ามาอ่านหนังสือเป็นประจำ

ติวหน้าห้องสอบกับเพื่อนก่อนเข้าห้องสอบ 5 นาที

อ่านหนังสือก่อนสอบ มากกว่า 1 อาทิตย์

จัดตารางอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ

ตั้งใจอ่านหนังสือเพื่ออนาคต

?

ไปติวหนังสือกับเพื่อนจะได้ทำข้อสอบได้

เล่น facebook



ก่อนเดี๋ยวก่อนอ่านหนังสือ

เทอมนี้เกรดต้องดีกว่าเดิม

ฝึกทำข้อสอบและแบบฝึกหัด

อยากได้คะแนนดีต้องขยันอ่านหนังสือ

คะแนนออกมายังไงก็ได้ขอให้ผ่าน

หนังสืออ่านน้อย แต่บนบานศาลกล่าวสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ได้คะแนนดีดี

สอบครั้งนี้ต้องได้ A B⁺ เท่านั้น

อ่านหนังสือก่อนสอบ มากกว่า 1 อาทิตย์

ตั้งใจอ่านหนังสือเพื่ออนาคต

สอบพຽ່ນนี้อ่านหนังสือคืนนี้จะได้จำได้

พຽ່ນนี้ไค้จะสอบยังอ่านหนังสือไม่ถึงครึ่งเลย

เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง เทคนิคการเตรียมตัวสอบ



10 เคล็ดลับง่าย การอ่านหนังสือสอบ

1. ปิด ทีวี คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต MP3 มีสติอยู่กับหนังสือ
2. นั่งสมาธิสัก 5 นาที
3. อ่านหนึ่งรอบ แล้วสรุป โดยไม่เปิดหนังสือ
4. เชื่คคำตอบ
5. อ่านอีกหนึ่งรอบ
6. สรุปใหม่ เปิดหนังสือได้เอาไว้อ่าน
7. ถ้าทำเป็น Mind Mapping จะอ่านง่ายขึ้น
8. มีเอกสารอะไรที่ครูแจก อย่าคิดว่าไม่สำคัญ
9. ท่องในส่วนที่ครูพูดช้าบ่อยๆ อย่างน้อย 2 ครั้ง/คาบ
10. ก่อนวันสอบ ห้ามหักโหมอ่านหนังสือถึงเที่ยงคืน

5 เคล็ดลับการอ่านหนังสือสอบ

1. คนที่อ่านหนังสือคนเดียวมักจะเสียเปรียบ คนที่อ่านเป็นกลุ่มมักจะได้เปรียบ เนื่องจากอ่านคนเดียวอาจเข้าใจคลาดเคลื่อน หรืออ่านไม่ตรงจุด หรือ(บางคน)อาจอ่านไม่รู้เรื่อง ถ้าอ่านเป็นกลุ่ม โอกาสอ่านผิดจุดจะยากขึ้น และยังพอช่วยกันจุดได้ ** แต่วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับคนชอบแฮต
2. ควรอ่านเองที่บ้านก่อน 1 รอบ และจับกลุ่มติว เสร็จแล้วกลับไปอ่านทบทวนเองที่บ้านอีก 1 รอบ (ต้องรับผิดชอบตัวเอง)
3. ผลัดกันติว ใครเข้าใจเรื่องใดมากที่สุดก็ให้เป็นผู้ติว ข้อสำคัญ อย่าคิดแต่จะเป็นผู้รับอย่างเดียว จงคิดว่าเป็นผู้ให้ก่อน แล้วคนอื่นก็จะให้ตอบเอง
4. ผู้ติวจะได้ทบทวนเนื้อหา และจะรู้ว่าตัวเองขาดอะไร บกพร่องอะไร จากคำถามของเพื่อนที่สงสัย บางครั้งเพื่อนก็สามารถเสริมเติมเต็มในบางจุดที่ผู้ติวขาดหายไป
5. การติวจะทำให้เกิดการ Share ความคิด และฝึกวิธีทำงานร่วมกับผู้อื่น ช่วยพัฒนาทั้งด้าน IQ และ EQ (อ่านเองจะพัฒนาแต่ IQ)

6. ต้องใส่ใจเรื่องรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ก่อนว่าวิชาไหนที่เราต้องสอบเป็นอันดับแรกๆ หยิบวิชานั้นขึ้นมาก่อนเลย เตรียมไว้ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือที่เกี่ยวกับวิชาที่จะสอบ ชีท เอกสารต่างๆ หรือแนวข้อสอบ

7. แยกหมวดหมู่แต่ละวิชา ก่อน-หลัง แล้วหาที่วางไว้อย่างเป็นระเบียบ

8. เตรียม ดินสอ/ปากกา สมุด และปากกาเน้นข้อความ

9. เริ่มอ่านวิชาที่จะต้องสอบก่อนเป็นวิชาแรก ต้องทำความเข้าใจไปด้วย ตรงไหนที่คิดว่าสำคัญๆ เน้นตรงจุดนั้นไว้ อาจจะใช้วิธีการจดบันทึกไว้ หรือ เน้นข้อความด้วยปากกาสีต่างๆ ก็ได้ เพื่อว่าจะได้กลับมาอ่านอีกครั้ง

10. การไม่ปล่อยให้ห้องว่างก็เป็นสิ่งสำคัญ อ่านหนังสืออย่างเดียวจนลืมหานข้าวแล้ว จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง และอาจจะทำให้ป่วย และทำให้เป็นโรคกระเพาะได้

11. ในการอ่านหนังสือ ควรเลือกเวลาที่รู้สึกว่าจะสมองเราพร้อมจะทำงาน แล้วเมื่อรู้สึกจะเริ่มอ่านไม่ไหวแล้ว อ่านนานมากไปทำให้ปวดตา ปวดหัว ให้พักก่อน อาจจะทำอย่างอื่นทำ เช่น พักสายตาโดยการหาเพลงเพราะๆ ฟัง จะดูทีวี เล่นเกม หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำแล้วผ่อนคลาย เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายผ่อนคลายเพียงพอแล้วก็กลับเข้าสู่โหมดการอ่านหนังสือต่อ

12. อ่านไม่ทัน ทำไงดี? เรื่องแบบนี้เกิดเกือบทุกคนที่สำคัญอย่าตื่นเต้น ตั้งสติให้หยุดอ่านหนังสือต่อสักพักนึง แล้วคิดว่า...พຽງนี้เราสอบวิชาอะไรบ้าง แล้วหยิบวิชาที่สอบเป็นวิชาแรกมาอ่านทบทวนก่อนเลย แล้วก็ทบทวนวิชาอื่นๆ ต่อไป อ่านในส่วนที่เน้น ที่สำคัญๆ เอาไว้ก่อน หรือส่วนที่มันยาก จำไม่ได้ก็นำมาอ่านก่อนเลย ตรงส่วนไหนที่จำได้ หรือเข้าใจก็เปิดผ่านๆ

เคล็ดลับวิธีทำความเข้าใจและจดจำบทเรียนได้อย่างแม่นยำ

เคล็ดลับการทำความเข้าใจและจดจำบทเรียนนี้ เป็นเทคนิคง่าย ๆ นักเรียนนักศึกษาสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกคน ขอแค่เพียงเข้าใจเคล็ดลับวิธีการเท่านั้นเอง หัวใจสำคัญของการทำความเข้าใจและจดจำบทเรียน คือ การหมั่นฝึกฝนตามขั้นตอนให้เกิดความเคยชินจนติดกลายเป็นนิสัยการอ่านเพื่อทำความเข้าใจนี้จะแตกต่างจากการอ่านเพียงเพื่อท่องจำ

1. เวลาอ่านบทเรียนหรือตำรา ให้อ่านอย่างตั้งใจ แต่ทว่าเราจะไม่อ่านไปเรื่อย ๆ คือเราจะ หยุดอ่านเมื่อจบย่อหน้าหรือหยุดเมื่ออ่านไปได้พอสมควรแล้ว

2. จากนั้นให้ปิดหนังสือ ! แล้วลองอธิบายสิ่งที่ตนเองได้อ่านมาให้ตัวเองฟัง คือเราสามารถอธิบายให้ตัวเองฟังด้วยภาษาสำนวนของเราเอง ฟังแล้วเข้าใจหรือเปล่า หากเราสามารถอธิบายให้ตัวเองฟังรู้เรื่อง แสดงว่าเราเข้าใจแล้ว ให้อ่านต่อไปได้

3. หากตอนใดเราอ่านแล้วแต่ไม่สามารถอธิบายให้ตัวเองรู้เรื่อง แสดงว่ายังไม่เข้าใจ ให้กลับไปอ่านบททวนใหม่อีกครั้ง

4. หากเราพยายามอ่านหลายรอบแล้วยังไม่เข้าใจจริงๆ ให้จดโน้ตไว้เพื่อนำไปถามอาจารย์ จากนั้นให้อ่านต่อไป

5. ข้อมูลบางอย่างในตำราจำเป็นที่จะต้องท่องจำ เช่น ตัวเลข สถิติ ชื่อสถานที่ บุคคล หรือ สูตร ต่าง ๆ ฯลฯ ก็ควรท่องจำไว้ด้วย เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจ ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. การเรียนด้วยวิธีท่องจำโดยปราศจากความเข้าใจ เรียนไปก็ลืมไป สูญเสียเวลาเปล่าประโยชน์ เสียเงินทอง

7. การเรียนที่เน้นแต่ความเข้าใจ โดยไม่ยอมท่องจำ ก็จะทำให้เราเข้าใจเรื่องต่าง ๆ ไม่ชัดเจน คลุมเครือ

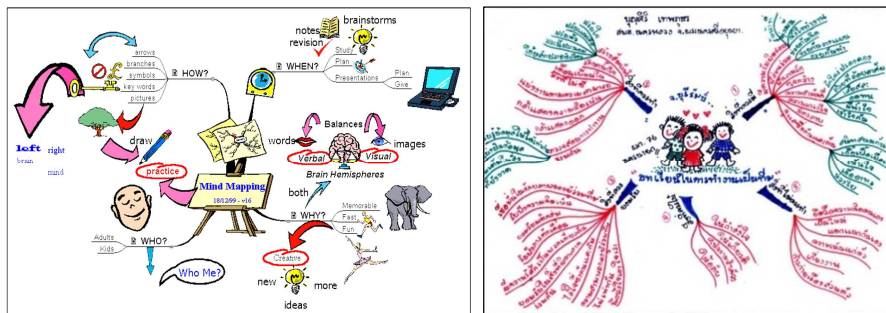
8. ดังนั้นจึงขอสรุปเทคนิคง่าย ๆ สั้น ๆ ดังต่อไปนี้

ก.ให้อ่านหนังสือ สลับกับ การอธิบายให้ตัวเองฟัง

ข.ให้ท่องจำเฉพาะข้อมูลที่จำเป็นต้องจำจริง ๆ เช่น ตัวเลข ชื่อเฉพาะต่างๆ

คำสั่ง : ให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนการวางแผนอ่านหนังสือเตรียมสอบของตนเองโดยประยุกต์จาก
การฟังบรรยายในรูปแผนผังความคิด

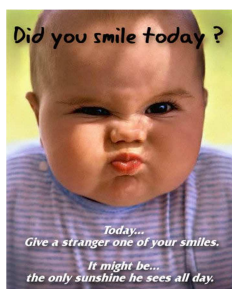
ตัวอย่างแผนผังความคิด



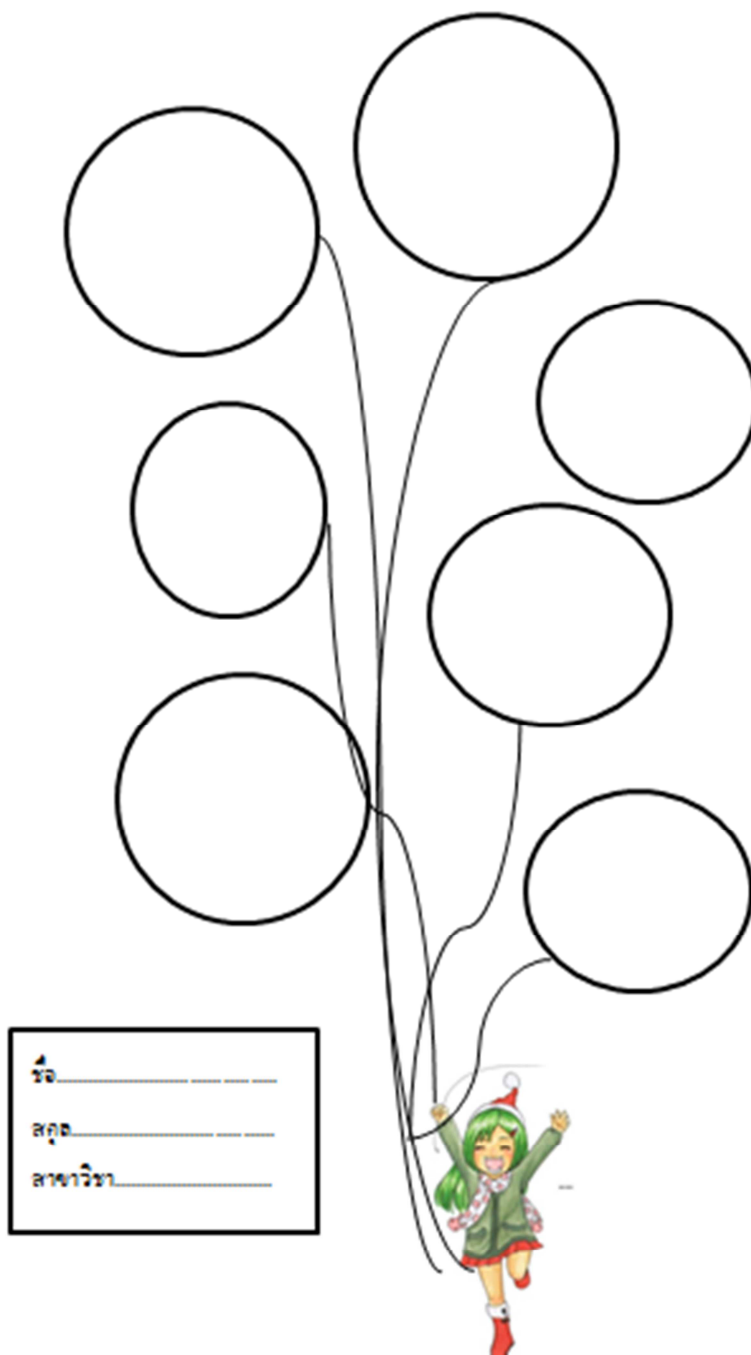
ชื่อ.....สกุล.....สาขาวิชา.....

ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม การจัดการความเครียดในการเรียน



ปัญหาความเครียดที่ตนเองเคยประสบขณะเรียน



เพลง : Live and learn

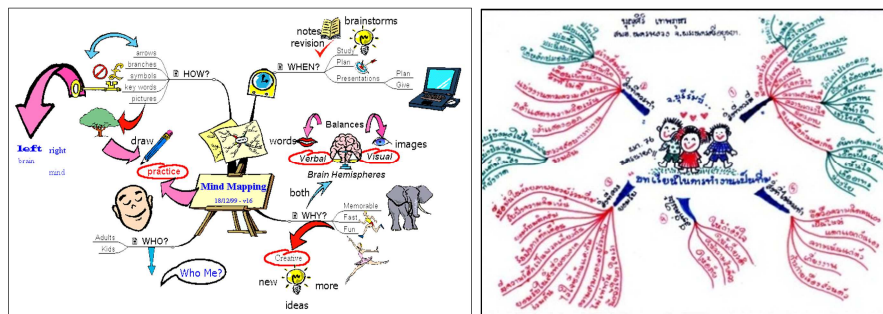
ศิลปิน : บอย โกสิยพงษ์ feat. กมลลา สุโกศล

อัลบั้ม : Millions Ways to Love Part 1

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
 ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน
 เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
 มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล
 จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว
 เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
 มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

คำสั่ง : ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมสรุปถึงสาเหตุของความเครียด วิธีการจัดการความเครียดผลที่เกิดจากความเครียด และการนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียน โดยเขียนออกมาในรูปของแผนผังความคิด

ตัวอย่างแผนผังความคิด



สมาชิกในกลุ่ม

.....

.....

.....

แบบประเมินกิจกรรมการจัดการความเครียด (โดยเขียนด้านหลัง)



ประเมิน

.....

.....

.....

.....

.....

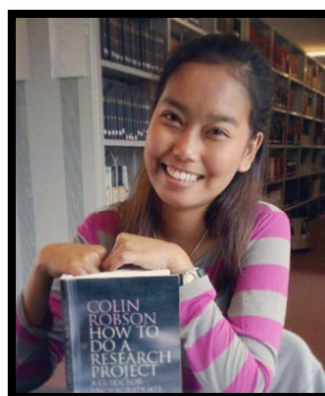
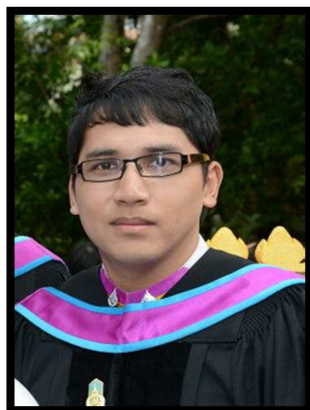
.....

ชื่อ.....สกุล.....

ครั้งที่ 7

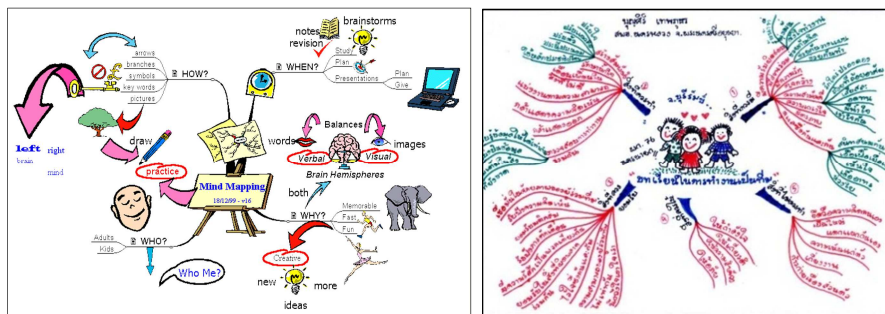
ชื่อกิจกรรม เทคนิคการเรียนดี

ภาพรุ่นพี่ที่ประสบผลสำเร็จด้านการเรียนมีผลการเรียนดี



คำสั่ง : ให้ร่วมกันอภิปรายว่าเทคนิคการเรียนรู้สำคัญต่อตนเองอย่างไรทั้งในปัจจุบันและอนาคต และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไรบ้าง โดยจัดทำเป็นแผนผังความคิด (ตัวอย่างสำหรับการปฏิบัติจริงจะใช้กระดาษปรีฟ)

ตัวอย่างแผนผังความคิด



รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

.....

.....

.....

แบบประเมินกิจกรรมเทคนิคการเรียนรู้ดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ผู้ประเมิน ชื่อ.....สกุล.....สาขาวิชา.....






ตารางจัดการเวลาเรียนในชีวิตประจำวัน 24 ชั่วโมง

วัน/เวลา								
จันทร์								
อังคาร								
พุธ								
พฤหัสบดี								
ศุกร์								
เสาร์								
อาทิตย์								



ชื่อ.....สกุล.....สาขา.....

แบบประเมินกิจกรรมการบริหารเวลาเรียน

ความพึงพอใจต่อกิจกรรมในครั้งนี้	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม ความรับผิดชอบด้านการเรียน



เรื่องเล่าของ.....จิด

หน้าห้องสอบวิชาภาษาอังกฤษ จิดนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กำลังยืน โดยเอามือล้วงกระเป๋ากางเกงพร้อมกวาดสายตามองไปทั่วบริเวณ เห็นเพื่อนนักเรียนร่วมชั้นกำลังขมก้มขม้นทบทวนความรู้ ซักถามประเด็นสงสัย และให้คำแนะนำซึ่งกันและกันก่อนเข้าห้องสอบ อย่างเอาจริงเอาจัง

สำหรับจิดแล้วเขาไม่เคยวิตกกังวลเรื่องผลการสอบและผลการสอบวิชาภาษาอังกฤษว่าจะได้คะแนนระดับใดเพราะทุกครั้งผลการสอบที่ผ่านมา เขาจะได้คะแนนระดับ 2 โดยตลอด และครั้งนี้เขาก็คงได้ระดับคะแนนในระดับเดิม จิดรู้ตัวว่าเขาสามารถที่จะทำผลการเรียนให้ดีขึ้นได้ในระดับ 4 หรือ 3 หากเขามีความตั้งใจและขยันหมั่นเพียรเพิ่มขึ้นเท่านั้นเองเขาขอมทำได้ดีอย่างแน่นอน ชัยเพื่อนสนิทของจิด เดินเข้ามาเตือนจิดว่าจิดควรตั้งใจเอาใจใส่และขยันหมั่นเพียรให้มากขึ้นจากเดิมอีกนิดแล้วผลการเรียนน่าจะดีขึ้น และจิดควรทำผลการเรียนให้ได้คะแนนในระดับสูงซึ่งจะสร้างผลดี สร้างสิ่งที่มีคุณค่าอย่างมากมาให้แก่ตัวจิดเอง จิดตอบกลับทันทีว่า ไม่ดีกว่า จิดจะไม่ใส่ใจที่จะศึกษาเล่าเรียนอย่างขยันหมั่นเพียรหรอกเพราะจิดมีอย่างอื่นที่น่าสนใจทำมากกว่านี้อีกมากมาย และจะขอทำในสิ่งที่เขาอยากทำเท่านั้น

สำหรับชัยถ้าอยากทำอะไร ทำอย่างไรก็ทำ ไปเถิด

คุณครู แสนดี เป็นครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษประจำ ห้องเรียนของจิดเรียกนักเรียนทั้งหมดเข้าห้องสอบเพื่อทำการทดสอบวิชาภาษาอังกฤษทันที หลังจากการสอบ 3 วัน ก็ถึงเวลาประกาศผลการสอบ นักเรียนในชั้นเรียนทุกคนมีท่าทางวิตกกังวล กระวนกระวายใจรอคอยผลการสอบ ยกเว้นจิดที่มีท่าทีไม่อนุชาทรร้อนใจใดๆ เพราะจิดคาดการณ์ไว้ว่าอย่างไรเสียเขาก็คงได้เกรด 2 ในวิชานี้อีกเช่นเคย เมื่อคุณครู แสนดีประกาศผลการสอบปรากฏว่า ชัยได้เกรด 4 สมดังความตั้งใจซึ่งชัยดูท่าทางมีความสุขอย่างมาก สำหรับจิดเป็นไปตามความคาดหมาย ได้เกรด 2 เหมือนเช่นเคย ซึ่งก็นับว่าดีแล้วสำหรับการไม่ตั้งใจ ไม่ขยันหมั่นเพียรในการเรียนของจิด หลังประกาศผลสอบคุณครูแสนดี เรียกจิดไปตักเตือนและกำชับให้จิดปรับปรุงตัว เอาใจใส่การเรียน ตั้งใจ

ขยันหมั่นเพียร และ พยายามให้มากกว่าเดิม ซึ่งคุณครูรู้ตัวว่าจืดจะทำได้และน่าจะได้ผลการเรียนในระดับ 4 หรือ 3 จืดรู้สึกประหลาดใจว่า คุณครูแสนดีรู้ได้อย่างไรว่าจืดยังไม่ได้ใช้ความพยายามและเอาใจใส่ต่อการเรียนอย่างเพียงพอ แต่ก็รับปากว่าจะพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น แต่ดูท่าทางคุณครูไม่ค่อยจะเชื่อถ้อยคำพูดของจืดมากเท่าใดนัก

เช้าวันใหม่แสงแดดสดใสเสียดๆ นักเรียน เบิกบานใจ เมื่อเสียงออกดั่งขึ้น นักเรียนทั้งหมดรีบมาเข้าแถวหน้าเสาธง เมื่อทำการเคารพธงชาติและสวดมนต์ เรียบร้อยแล้ว อาจารย์ใหญ่ประกาศให้นักเรียนทราบว่า โรงเรียนร่วมกับสมาคมภาษาอังกฤษทำการคัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สามารถทำผลคะแนนการสอบภาษาอังกฤษได้เกรด 4 ใน 2 ภาคเรียนที่ผ่านมาที่ได้คะแนนสูงสุด จำนวน 3 คน เดินทางไปศึกษาภาษาอังกฤษ ณ ประเทศออสเตรเลีย เป็นเวลา 4 สัปดาห์ในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อนที่จะมาถึงนี้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วประกาศรายชื่อนักเรียนทั้ง 3 คน พร้อมให้นักเรียนทุกคนปรบมือแสดงความชื่นชมยินดี

ในครั้งนี้นัชชัยเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับคัดเลือกด้วย นับเป็นครั้งแรกที่จืดเกิดความรู้สึกอิจฉาเพื่อนทั้ง 3 คนเป็นอย่างมากที่ได้รับโอกาสดี ๆ ในครั้งนี้ เขาเริ่มตระหนักว่าถ้าเขาได้ปรับปรุงตนเองให้มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเอาใจใส่การเรียนอย่าสม่ำเสมอ เขาก็คงได้รับรางวัลในครั้งนี้อย่างแน่นอน มันน่าเสียดายที่ปล่อยให้โอกาสดี ๆ หลุดลอยไปเสียได้ เมื่อกลับถึงบ้านจืดรีบทำการบ้านทบทวนบทเรียนอย่างเอาใจใส่ พ่อกับแม่เห็นดังนั้นจึงพูดให้กำลังใจว่าท่านทั้งสองเห็นใจและเข้าใจดีว่าจืดไม่สามารถทำผลการเรียนให้ได้คะแนนในระดับสูงได้ เนื่องมาจากบทเรียนต่างๆ มันยากสำหรับจืดอย่างมาก จืดตอบพ่อกับแม่ว่าบทเรียนต่างๆ มันไม่ยากสำหรับจืดเลย แต่ที่ได้ผลการเรียนในระดับต่ำเป็นเพราะว่า จืดขาดความรับผิดชอบ ไม่เอาใจใส่การเรียน ไม่ใช้ความเพียรพยายามอย่างเต็มกำลังความสามารถ จึงทำให้พลาดโอกาสดี ๆ ในชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย พ่อกับแม่จึงอบรมสั่งสอนให้จืดมีความรับผิดชอบเอาใจใส่การเรียน โดยใช้ความเพียรพยายามเพื่อสร้างโอกาสดี ๆ ในชีวิต สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง เพราะการศึกษาเป็นหนทางสู่ความสำเร็จของชีวิต

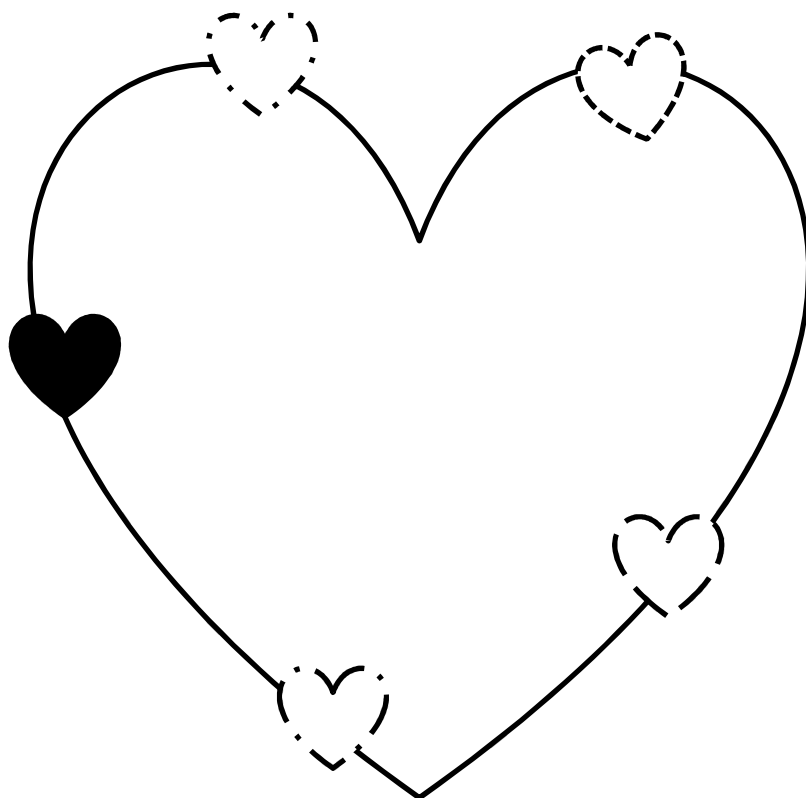
ต่อมาจืดได้ปรับปรุงตัวเองให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในการศึกษาเล่าเรียน มุ่งมั่นเพียรพยายามอย่างเต็มความสามารถ จนทำให้เขาประสบผลสำเร็จในการเรียน แม้ว่าเขาไม่ได้รับรางวัลพิเศษใดๆ แต่จืดมีความรู้สึกดีที่ได้รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง มีความภาคภูมิใจในความ

เพียรพยายามทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งทำให้ชีวิตของจิตมีคุณค่า จิตก็ได้รับผลการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตที่น่าตื่นเต้นเร้าใจผ่านวิถีทางของการศึกษาที่แสนจะมีคุณค่ายิ่ง

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการปรับตัวด้านการเรียน



ชื่อ.....สกุล.....สาขาวิชา.....

ภาคผนวก ฅ

การให้ข้อเสนอแนะด้านการเรียนสำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

วัน เวลา สถานที่ วันอังคารที่ 12 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2556 เวลา 10.00-11.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างนักศึกษาด้วยกัน
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ ทราบกำหนดการให้ความรู้ และเข้าใจ

หน้าที่ของผู้วิจัย

3. เพื่อให้นักศึกษาได้รับข้อมูลการบริการด้านการเรียน
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถจัดตารางชีวิตประจำวันของตนเองได้

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและให้นักศึกษาแต่ละคนขึ้นเพื่อแนะนำตัวกับเพื่อน ๆ โดยแนะนำชื่อ สกุล ชื่อเล่น สาขาวิชาเอก บุคลิกภาพของตัวเอง จนครบทุกคน
2. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของนักศึกษาและบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย จากนั้นเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลการบริการด้านการเรียนสำหรับนักศึกษาเมื่อเกิดความเครียดด้านการเรียนหรือมีปัญหาด้านการเรียน โดยผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักศึกษาแต่ละคนอ่านและซักถามข้อสงสัย
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนฝึกการเขียนตารางในชีวิตประจำวัน โดยแบ่งเวลาในช่วง 1 อาทิตย์นักศึกษามีการจัดการเวลาเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง
5. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างของนักศึกษาจำนวน 2 - 3 คน เสนอตารางในชีวิตประจำวันให้เพื่อนทราบ

6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดตารางเวลาในชีวิตประจำวันมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร

7. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และให้นักศึกษานำตารางเวลาในชีวิตประจำวันที่นักศึกษาได้จัดทำขึ้น เก็บไว้เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน และให้นักศึกษาทุกคนปฏิบัติตามที่ตนเองได้จัดตารางไว้และจดบันทึกการอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน หรืออื่น ๆ เกี่ยวกับการเรียนในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนหนังสือสัญญาว่าจะปฏิบัติตามตารางเวลาในชีวิตประจำวันที่ตนเองได้สร้างขึ้นเป็นประจำ

8. จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และในการเข้าร่วมกิจกรรมให้นักศึกษานำสมุดบันทึกกิจกรรมมาด้วยทุกครั้ง

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

วัน เวลา สถานที่ วันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2556 เวลา 10.00-11.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
2. เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านความรู้เกี่ยวกับแรงจูงใจในการเรียน จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์และสรุปสิ่งเหล่านี้ ลงในกระดาษ
 - 1.1 นักศึกษาได้รับความรู้หรือประโยชน์อะไรบ้างจากสิ่งที่ได้อ่าน
 - 1.2 แรงจูงใจมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยสุ่มให้นักศึกษา 2-3 คน ออกมาสรุปให้เพื่อนฟัง
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสมุดบันทึกขึ้นมาและสอบถามนักศึกษาได้ปฏิบัติตามตารางที่กำหนดไว้หรือไม่และมีปัญหาอะไรบ้าง และให้การแนะนำตามสถานการณ์นั้น ๆ
5. ผู้วิจัยนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ความวิตกกังวลในการเรียน

วัน เวลา สถานที่ วันอังคารที่ 26 พฤศจิกายน 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2556 เวลา 10.00-11.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากความวิตกกังวล
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาอ่านความรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวล จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนวิเคราะห์และสรุปสิ่งเหล่านี้ ลงในกระดาษ

1.1 นักศึกษาได้รับความรู้หรือประโยชน์อะไรบ้างจากสิ่งที่ได้อ่าน

1.2 นักศึกษาคิดว่าความวิตกกังวลมีผลดีหรือผลเสียอย่างไรบ้าง

2. ผู้วิจัยสุ่มให้นักศึกษา 2-3 คน ออกมาสรุปให้เพื่อนฟัง

3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม “หากมีความวิตกกังวลมากเกินไปจะมีผลกระทบต่อ

กระบวนการคิด และกระบวนการเรียนรู้ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลน้อยเกินไปก็จะทำให้ขาดความมานะพยายาม ไม่กระตือรือร้นจนกว่าจะศึกษาหาความรู้ ควรมีความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะช่วยให้คนมีความอดทนที่จะต่อสู้เพื่อฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งย่อมเป็นผลดีต่อการศึกษาล่าเรียน”

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสมุดบันทึกขึ้นมาและสอบถามนักศึกษาได้ปฏิบัติตามตารางที่กำหนดไว้หรือไม่และมีปัญหาอะไรบ้าง และให้การแนะนำตามสถานการณ์นั้น ๆ

5. ผู้วิจัยนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม นิสัยในการเรียน

วัน เวลา สถานที่ วันอังคารที่ 3 ธันวาคม 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 6 ธันวาคม 2556 เวลา 10.00-11.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของลักษณะนิสัยการเรียนที่ดีในการเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ความรู้เกี่ยวกับนิสัยในการเรียนและนำไปใช้ประโยชน์ได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม อ่านความรู้เกี่ยวกับการพัฒนานิสัยที่ดีในการเรียน จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และสรุปเป็นแผนผังความคิดในกระดาษปรู๊ฟ

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มออกมาสรุปให้เพื่อนฟัง

3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสมุดบันทึกขึ้นมาและสอบถามนักศึกษาได้ปฏิบัติตารางที่กำหนดไว้หรือไม่และมีปัญหาอะไรบ้าง และให้การแนะนำตามสถานการณ์นั้น ๆ

5. ผู้วิจัยนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม วินัยในการเรียน

วัน เวลา สถานที่ วันอังคารที่ 10 ธันวาคม 2556 เวลา 16.00-17.00 น.

วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม 2556 เวลา 10.00-11.00 น.

ณ คณะวิทยาการจัดการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของวินัยในการเรียน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ความรู้เกี่ยวกับวินัยในการเรียน และนำไปใช้ประโยชน์ได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาดู VDO เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่ดีวินัยในการเรียนของนักศึกษา
2. ผู้วิจัยสอบถามนักศึกษาปัจจุบันใครมีพฤติกรรมดังใน VDO บ้าง และกล่าวว่านักศึกษาที่ยังคงมีพฤติกรรมดังใน VDO ควรมีการปรับปรุงตนเองอย่างเร่งด่วน
3. ผู้วิจัยบรรยายโดยใช้ Power Point ประกอบการบรรยาย
5. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนถึงความรู้ที่ได้รับและความสำคัญของการมีวินัยในตนเอง จากนั้นให้ตัวแทน 2-3 คนออกมานำเสนอให้เพื่อนฟัง
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
7. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำสมุดบันทึกขึ้นมาและสอบถามนักศึกษาได้ปฏิบัติตามตารางที่กำหนดไว้หรือไม่และมีปัญหาอะไรบ้าง และให้การแนะนำตามสถานการณ์นั้น ๆ
8. จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนเขียนประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 5 ครั้ง ในกระดาษ
9. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนทำแบบประเมินการปรับตัวด้านการเรียน
10. ผู้วิจัยมอบของที่ระลึกและขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

.....

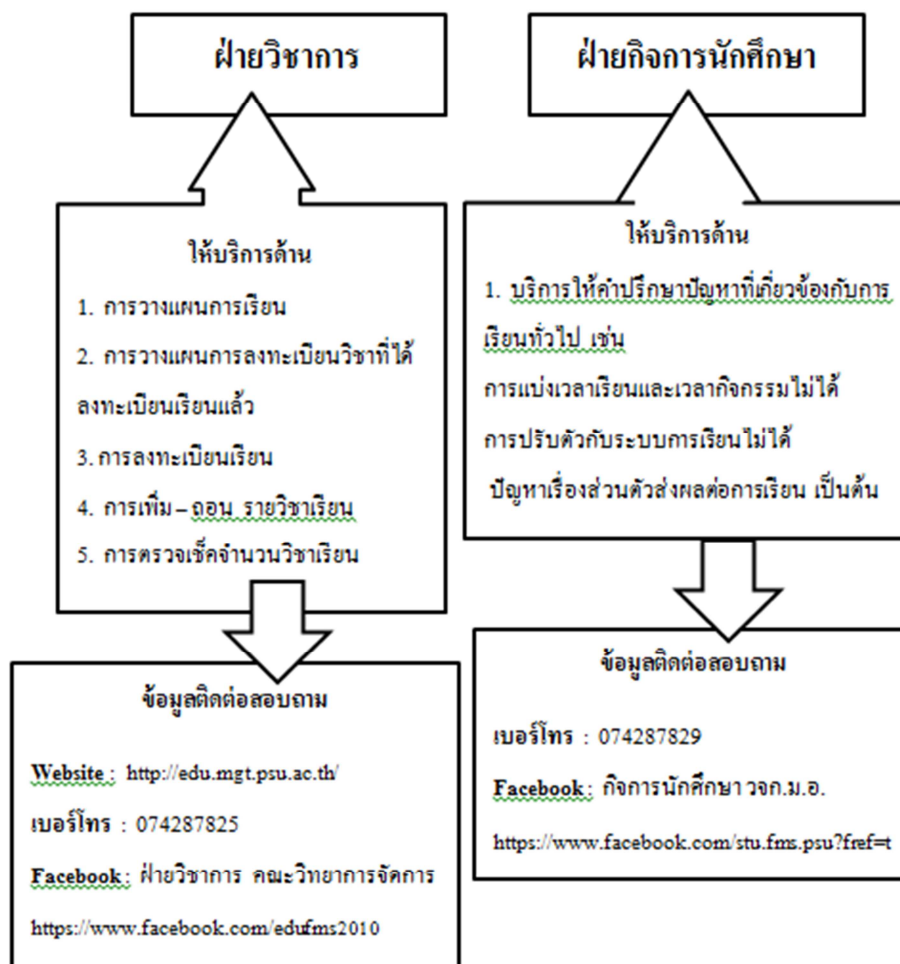
ภาคผนวก ๑

สื่อประกอบการให้ข้อเสนอแนะด้านการเรียน

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

ข้อมูลการบริการด้านการเรียน คณะวิทยาการจัดการ



สมุดบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม

การให้ข้อเสนอแนะการปรับตัว



ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....สกุล.....

ชื่อเล่น.....

รหัสนักศึกษา.....สาขาวิชาเอก.....

เบอร์โทร.....

อีเมล.....

ชื่อใน facebook.....

อื่น ๆ.....

.....



สรุปการเข้าร่วมโปรแกรม

นักศึกษาเห็นหรือรับรู้การพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง

ด้านความรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านทักษะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปการเข้าร่วมโปรแกรม

นักศึกษาเห็นหรือรับรู้การพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง

ด้านทัศนคติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความพึงพอใจภาพรวมต่อกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หนังสือสัญญา

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

กระผม/ดิฉัน นาย/นางสาว.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

ขอสัญญาว่าจะปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเรียน ดังต่อไปนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

()

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย/รับทราบสัญญา

()

ลงชื่อ.....พยาน

()

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

การพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน



แรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ กัน หรือเป็นแรงขับ การที่เราแสดงพฤติกรรมอย่างใดนั้น เนื่องมาจากมีความต้องการ และการที่คนเรามีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มักเป็นเพราะว่าเราขาดสิ่งนั้น ความต้องการจะเป็นแรงผลักดันให้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มาเมื่อได้สิ่งที่สนองความต้องการแล้ว ก็จะหยุดพฤติกรรมเหล่านั้น แต่เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการไม่สิ้นสุด จึงมีการแสดงพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา สำหรับแรงจูงใจทางการเรียน หรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ไม่ใช่เกิดจากพันธุกรรม การฝึกฝนอบรม ตลอดจนถึงแวดล้อมจะมีผลโดยตรงต่อระดับแรงจูงใจของแต่ละบุคคล

วิธีสร้างเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้สูงขึ้นนั้น มีหลักปฏิบัติดังนี้

1. ต้องรู้จักฟังตนเอง ไม่ว่าจะทำสิ่งใดถ้าไม่เกินความสามารถของตนแล้ว ควรจะเร่งรีบทำด้วยตนเอง ไม่ควรพึ่งพาคนอื่นตลอดเวลา
2. เป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นและมีเหตุผล ในการทำงานทุกครั้ง ถ้าได้พิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน อย่างมีเหตุผลแล้ว ก็ควรตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเองได้
3. ใช้ความสามารถของตนเองในการทำงานให้เต็มที่เสมอ เพื่อนำความสำเร็จ ความภาคภูมิใจมาสู่ตน
4. ต้องกล้าเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ มุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาให้ได้ และพยายามให้ตนเองเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินในการแก้ปัญหา นั้น ๆ

5. พยายามแข่งขันกับตนเอง โดยตั้งความคาดหวัง หรือเกณฑ์มาตรฐานของตนเอาไว้ และพยายามทำให้ได้ผลสำเร็จไม่ต่ำกว่าเกณฑ์นั้น

6. ต้องรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย โดยตั้งใจทำงานนั้นให้บรรลุผลสำเร็จ จงพยายามและทุ่มเทพลังงานลงไปในเรื่องที่นักศึกษาทำ ด้วยพลังและท่าทีที่ถูกต้องของนักศึกษาที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ แม้กระทั่งวิถีชีวิตของนักศึกษาเอง ขอให้ นักศึกษาจงสำรวจใจตัวเองว่ามีสมาธิกับกฎพื้นฐานดังต่อไปนี้

- จงสร้างความรู้สึกว่านักศึกษารักการเรียน
- จงสร้างความรู้สึกว่านักศึกษาชอบวิชาที่กำลังเรียนอยู่
- จงสร้างความรู้สึที่ดีต่องานของที่นักศึกษาลงมือทำด้วยตนเอง

มีคำพูดที่กล่าวกันว่า "คุณเป็นเช่นอย่างที่คุณคิด" ถ้านักศึกษาคิดในแง่ของความ ล้มเหลว นักศึกษาค่อนข้างแน่ใจได้ว่า นักศึกษาจะต้องประสบความล้มเหลว แต่ในทางกลับกัน ถ้านักศึกษาสามารถถอดตัวเองขึ้นมา และเปลี่ยนท่าทีและพฤติกรรมการเรียนเสียใหม่ นักศึกษาก็จะเปลี่ยนแปลงแนวคิดของนักศึกษาได้ ถ้านักศึกษาคิดถึงความสำเร็จ ท้ายที่สุด ความสำเร็จนั้นจะเป็นของนักศึกษา

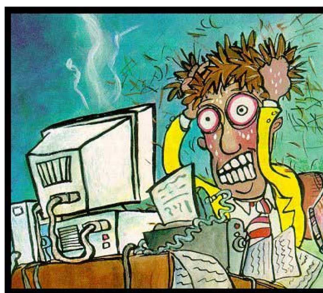
การที่นักศึกษาจะสามารถสร้างท่าทีต่อการเรียนให้เข้าไปในเชิงบวก และสร้างสรรค์ได้นั้น ประการแรก นักศึกษาต้องยอมรับว่า ความสำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับนักศึกษาเองไม่ใช่ใครอื่น ถ้านักศึกษาได้กำหนด เป้าหมายและวางแผนที่จะสัมฤทธิ์ถึงเป้าหมายแล้ว พลังที่จะผลักดันให้กระทำเช่นนั้นมาจากตัวนักศึกษาเอง เมื่อนั้นนักศึกษาก็จะรู้สึกเลยว่ามิใช่ใครอย่างมาบังคับตัวเอง

.....

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม ความวิตกกังวลในการเรียน

ความวิตกกังวล



ความกังวลเป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เราพบได้เป็นปกติในมนุษย์เพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกทั้งในทางความคิดและความรู้สึกทางกาย ผลักดันให้คนเราแก้ปัญหาและคิดพัฒนาสิ่งต่างๆ แต่ถ้าความคิดวิตกกังวลนั้นมากเกินไป ควบคุมไม่ได้หรือไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ ร่วมกับมีอาการมากเกินไป ก็จัดเป็นความผิดปกติแบบหนึ่งที่เราควรได้รับการดูแลรักษา เพื่อลดความทรมาณกาย ทรมาณใจ

ความวิตกกังวลถ้าปล่อยไว้จะมีอาการอย่างไร?

ความคิดวิตกกังวลเกิดอยู่นานแล้ว คล้ายลักษณะประจำตัว ซึ่งอาจเป็นเรื้อรังหรือเป็น ๆ หาย ๆ ได้ เป็นความกังวลไปทั่วๆ ทุกเรื่อง เรื่องราวต่างๆ จะมีความสำคัญจนวางใจไม่ลง หรืออาจจะห่วงกังวลไปล่วงหน้า ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ อาการทางกายที่ตามมาก็คือความตึงเครียด เช่น ปวดตึงศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ สั่น อาการระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากเกินไป ได้แก่ ใจสั่น ใจเต้นเร็วและแรง หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย รู้สึกเหมือนมีก้อนจุกที่ลำคอ ท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย เหงื่อแตก มือเท้าเย็น เป็นต้น บางคนมีอาการเหล่านี้แล้วทำให้เข้าใจว่า ตนเองเป็นโรคร้ายแรง ยิ่งกังวลมากขึ้น อาการเลยยิ่งแย่งลง

นอกจากนี้มักพบปัญหานอนไม่หลับ ข่มตาหลับยาก นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ ตกใจง่าย หงุดหงิด ไม่สบายตัว ไม่มีสมาธิ ซึ่งอาการเหล่านี้รบกวนการดำเนินชีวิตหรือประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ

ทำไมคนเราจึงมีอาการวิตกกังวล?

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด เชื่อว่าเกิดจากปัจจัยทางชีววิทยา และจิตสังคม ร่วมกัน ปัจจัยทางชีววิทยา เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของสารสื่อประสาทต่าง ๆ ในสมอง ส่วนปัจจัยทางพันธุกรรมอาจมีอิทธิพลบ้าง ได้แก่ ลักษณะทางบุคลิกภาพ มักมีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล ปรหม่าง่าย ไม่มั่นใจตนเอง ตัดสินใจไม่ค่อยได้

ปัจจัยที่ชักนำให้เกิดอาการ อาจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความเครียดต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งอาจเป็นเรื่อง งาน การสูญเสีย ปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น หลายคนมีประวัติความวิตกกังวลตั้งแต่เด็ก มักพบว่า มีประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น การเลี้ยงดูที่จู้จี้เข้มงวด หรือเคยเกิดการพลัดพรากในวัยเด็ก

ทฤษฎีพฤติกรรมและการเรียนรู้ อธิบายว่าเป็นการตอบสนองต่อภาวะอันตรายที่คนเรารับรู้ แต่ตอบสนองได้ไม่ถูกต้องหรือเหมาะสม เพราะไม่มั่นใจในความสามารถต่อการเผชิญปัญหาของตน ความคิดจึงวนเวียนและอาการทางกายจึงปั่นป่วน

เคล็ดลับรับมือกับความวิตกกังวล

1. ลดความเครียดเป็นประจำ : ในปัจจุบัน ความเครียดมีอยู่ทั่วไปทุกหนแห่ง ไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่ทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลตามมา หนึ่งในวิธีที่ได้ผลที่สุดที่จะจัดการกับความกังวลก็คือ ต้องลดความเครียดเป็นประจำ โดยเริ่มจากหาสาเหตุที่ทำให้เครียด และวิธีบรรเทาความเครียด อาจใช้การนั่งสมาธิ เล่นโยคะ หรือเดินในสวน เลือกวิธีใดก็ได้ที่ให้ผลดีต่อตัวคุณ

2. นอนหลับให้เพียงพอ : ความวิตกกังวลอาจนำไปสู่การนอนไม่หลับ และเมื่อกุณนอนไม่พอ ก็จะทำให้เครียด เพราะขณะหลับ ร่างกายจะได้พักผ่อนเติมเต็มพลังทั้งทางกาย จิตใจ และอารมณ์ ช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจให้สมบูรณ์ อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน

3. หัวเราะดังๆ : การหัวเราะเป็นวิธีง่ายๆ แต่ได้ผล ที่ช่วยลดความกังวล ทำให้คุณลืมทุกสิ่งทุกอย่างได้ ยามคุณหัวเราะร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ซึ่ง ช่วยคลายความตึงเครียดของเส้นประสาท แม้จะอยู่ในห้วงภาวะวิตกกังวลอย่างรุนแรง หากคนไข้ได้หัวเราะออกมาดังๆ เขาก็จะลืมเรื่องที่หัวนวิตกไปเลย เพราะความกังวลเป็นสภาวะทางจิตใจ และวิธีเดียวที่จะเอาชนะมันได้ คือ ต้องหลุดออกจากสภาวะนั้นๆ

4. เตรียมตัวให้พร้อม : คนส่วนใหญ่จะรู้สึกหวั่นวิตกได้ง่าย ถ้าไม่รู้จักเตรียมตัวให้พร้อมรับสถานการณ์ หากคุณรู้วิธีตั้งรับล่วงหน้า ก็จะช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลลงได้

5. พักสัก 1 นาที : หากคุณหาเวลาลดความเครียด ไม่ได้จริงๆ จงใช้เวลาแค่ 1 นาทีเพื่อผ่อนคลายตัวเอง ด้วยการหลับตาและหายใจลึกๆ โฟกัสไปที่ลมหายใจ

6. ออกกำลังกาย : การออกกำลังกายช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวลลงได้ และทำให้คุณมีความสุข เพราะมันจะเพิ่มก๊าซออกซิเจนและเลือดให้ไหลเวียนไปยังสมอง ทำให้ผ่อนคลายและกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน หรือสารแห่งความสุขเพิ่มมากขึ้น จากการวิจัยพบว่า แค่ออกกำลังกายเพียงครั้งละ 30 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยลดความวิตกกังวลได้

7. อาหาร : ควรรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน อาทิ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ผักและผลไม้ เพราะไม่เพียงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในสภาวะควบคุม ยังช่วยเพิ่มสารเซโรโทนิน ที่เป็นสารสื่อประสาท ช่วยทำให้อารมณ์สงบ ผ่อนคลาย หรือจะรับประทานสมุนไพรที่ช่วยลดความกังวล เช่น โสม และจำกัดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน อาทิ ชา กาแฟ และน้ำอัดลม ซึ่งจะกระตุ้นระบบประสาท ทำให้วิตกกังวลมากขึ้น

8. เทคนิคการผ่อนคลาย : เทคนิคผ่อนคลาย อาทิ โยคะ รมวชิจิน การฝึกคลายกล้ามเนื้อ นั่งสมาธิ ควบคุมการหายใจและการพักสายตา เหล่านี้เมื่อทำเป็นประจำจะลดความวิตกกังวลลงได้ ทั้งยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดีอีกด้วย

9. เผชิญหน้า : มีเพียงหนทางเดียวที่คุณจะรับมือกับความกลัวได้ นั่นคือ ต้องเผชิญหน้ากับมัน หากมีบางสิ่งบางอย่างที่คุณเคยกลัว ไม่กล้าทำอะไร ลองทำใหม่อีกครั้ง ทำซ้ำๆ จนคุณเคยชินและไม่กลัวอีกต่อไป ควรยอมรับในแบบที่คุณเป็น เชื่อมมันในตัวเอง แล้วคุณจะเห็นว่าความวิตกกังวล จะจางหายไป

10. พฤติกรรมบำบัด : พฤติกรรมบำบัด มักถูกนำมาใช้รักษาอาการวิตกกังวล ช่วยให้คนไข้เข้าใจความคิดและความรู้สึกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตัวเอง โดยมีหลักการว่า คนเรา จะมีความ คิดหรือความเชื่อเป็นไปโดยอัตโนมัติในสถานการณ์หนึ่งๆ ตัวอย่างเช่น เราจะรู้สึกวิตกกังวล เมื่อเราเชื่อว่าจะเกิดผลเสียในสิ่งที่เราทำไป

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม นิสัยในการเรียน

การพัฒนานิสัยที่ดีในการเรียน



การพัฒนานิสัยที่ดีในการเรียน

1. การบริหารเวลา

ผู้ที่ประสบความสำเร็จไม่ว่าจะเป็นในด้านการศึกษาหรือการทำงาน สิ่งหนึ่งที่บุคคลเหล่านี้มีตรงกัน คือ รู้จักบริหารเวลา ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นไปตามแผนจนกระทั่งบรรลุจุดมุ่งหมาย การบริหารเวลานั้น โดยเรียนรู้สิ่งต่อไปนี้

1.1 ประเมินทักษะการใช้เวลาในปัจจุบัน ก่อนที่จะวางแผนการใช้เวลาลองตรวจสอบวิธีใช้เวลาในปัจจุบันของเรา ว่าใช้เวลาไปอย่างไรใน 24 ชั่วโมง โดยบันทึกกิจกรรมที่ทำ วัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมนั้น และเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมอย่างละเอียด ตลอด 1 สัปดาห์ ต่อจากนั้นลองมาคิดว่ากิจกรรมใดที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ กิจกรรมใดเป็นกิจกรรมที่ทำแล้วเสียเวลา ทั้งนี้เพื่อจะได้ทราบรูปแบบในการใช้เวลาที่ผ่านมาของตนเอง

1.2 กำหนดเป้าหมายในชีวิต ทุกคนล้วนเคยชินกับประโยคที่ว่า ให้ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายหรือมีจุดมุ่งหมาย แต่น้อยคนที่จะหันมาสนใจการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างจริงจัง หลายคนถึงกับปล่อยชีวิตตนเองให้ดำเนินไปเรื่อยๆ หรือยิ่งไปกว่านั้นปล่อยให้การดำเนินชีวิตของตนเองตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น ทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบและไม่สนใจจะทำ วิธีหนึ่งที่จะทำให้การใช้ชีวิตของเรามีความหมาย คือ การกำหนดเป้าหมายของชีวิตด้วยตนเอง เป้าหมายของชีวิตมีหลายด้าน เช่น การศึกษา อาชีพ สุขภาพ สังคม ครอบครัวและอื่น ๆ สมมุติว่าในที่นี้เราสนใจเรื่องเป้าหมายในชีวิต ตัวอย่างเช่น เป้าหมายการศึกษา จำแนกเป็น ก) การเรียนรายวิชา ข) การเรียนเพื่อได้ปริญญาบัตร และ ค) การเรียนเพื่อสร้างความสามารถพิเศษ

การเรียนรายวิชาต่าง หมายถึง รายวิชาที่เราเรียนในแต่ละภาคเรียน เขียนเป้าหมายสั้น ๆ ลงไปในช่องนี้ อาจกำหนดเป้าหมายด้วยเกรด หรือเขียนปลายทางที่ต้องการลงไป ปริญญาที่ต้องการก็ได้ ปริญญาในสาขาที่ต้องการสอบเข้าศึกษาต่อ ส่วนการเรียนเพื่อสร้างความสามารถพิเศษ ก็กำหนดลงไป เช่น เรียนคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

1.3 จัดลำดับความสำคัญของการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีความจำเป็นต้องบริหารเวลา ข้อเสนอที่นักบริหารเวลาหลายท่านให้ไว้ตรงกัน คือ จัดลำดับการทำกิจกรรมตามความสำคัญโดยยึดเป้าหมายของตนเองเป็นหลัก เขียนลำดับกิจกรรมลงไปให้ชัดเจน โดยนำเอากิจกรรมที่มีความสำคัญลำดับสูงไว้ก่อนกิจกรรมลำดับต่ำตรวจสอบดูว่ากิจกรรมที่ทำคือกิจกรรมที่นำไปสู่เป้าหมาย ต่อจากนั้นจึงกำหนดเส้นตายในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้ปฏิทินเป็นเครื่องมือสำคัญในวางแผน

2. วิธีเรียนในชั้นเรียน

สำหรับผู้ที่เป็นักเรียนนั้น เวลาส่วนใหญ่คงจะต้องใช้ไปกับกิจกรรมการเรียนในชั้นเรียน แต่จะทําอย่างไรให้เวลาในชั้นเรียนเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นทักษะที่นักเรียนต้องเรียนรู้ จากการให้สัมภาษณ์ของผู้เรียนที่สอบได้คะแนนยอดเยี่ยมตอนเข้ามหาวิทยาลัยและเรียนได้เกรดเฉลี่ยสะสมในระดับสูงมากในชั้นมัธยมศึกษา สิ่งหนึ่งที่ผู้เรียนเหล่านี้ให้ข้อมูลตรงกันอย่างแรก คือ การรู้จักวิธีเรียนในชั้นเรียน เริ่มตั้งแต่การเข้าชั้นเรียน การฟัง การจดบันทึกและการทบทวน

2.1 การเข้าชั้นเรียน การนับเวลาเรียนถือเป็นหลักปฏิบัติอย่างหนึ่ง โดยปกติแล้วจะไม่อนุญาตให้นักเรียนขาดเรียนเกิน 20% ของเวลาเรียน แต่ที่สำคัญกว่าเรื่องนี้ คือ การเข้าชั้นเรียนสม่ำเสมอจะทำให้ทราบถึง ความคาดหวังของการเรียนในรายวิชา มีการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องกันไป รู้กิจกรรมการเรียนการสอนที่อาจเปลี่ยนแปลง มีโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนร่วมชั้น นอกไปจากนั้นยังทำให้ผู้สอนเกิดเจตคติที่ดีต่อเรา พร้อมทั้งจะช่วยเหลือเมื่อผู้เรียนต้องการความช่วยเหลือ โดยส่วนใหญ่ พบว่า ผู้เรียนที่เข้าเรียนสม่ำเสมอจะได้คะแนนดีกว่าผู้เรียนที่ขาดเรียน ดังนั้นให้ถือเป็นกฎประจำตัวว่า ทุกรายวิชาต้องไม่ขาดเรียน แต่หากมีเหตุจำเป็นที่ต้องขาดเรียน เช่น ป่วยมาก ให้แจ้งผู้สอนให้ทราบล่วงหน้าหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การเข้าชั้นเรียนมิได้หมายความว่า เอร่างกายมาปรากฏในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ ยังหมายถึงความสนใจความกระตือรือร้นและการตื่นตัวในการเรียนรู้ และมีได้หมายถึงการเข้าชั้น เรียนสาย มาแล้วนั่งหลับ เหม่อลอย หรือนำงานอย่างอื่นมาทำ แม้ว่าการเรียนในรายวิชานั้นจะนำ เบื่ออย่างไรก็ตามอย่าลืมว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ต้องใช้ความอดทน ใช้สมาธิ ใช้ความตั้งใจ และใช้ ความเอาใจจริงเอาใจเป็นอย่างยิ่ง

2.2 การฟังคำบรรยาย ให้ห้องเรียนไม่ว่าจะเรียนในระดับใด ส่วนหนึ่งและดู เหมือนจะเป็นส่วนหลักของการเรียนรู้จะเป็นการฟังคำบรรยายจากผู้สอน ผู้เรียนหลายคนมีปัญหา เรื่องการฟังและการจำ ตอนที่กำลังฟังอยู่ดูเหมือนว่าจะเข้าใจและจำได้ แต่หลังจากนั้นไม่นานเมื่อ ออกจากชั้นเรียน ไปสิ่งที่ได้ยินแทบจะหายไปเกือบหมดภายในเวลาไม่นานนัก เมื่อเราฟังสิ่งใด สิ่งหนึ่งสมองต้องตีความสิ่งที่ได้ยิน ให้ความหมายและเก็บเอาไว้ในระบบความจำ ดังนั้นหากใน ระหว่างการฟังผู้เรียนไม่มีสมาธิพอ การลืมจะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะหากสิ่งที่ฟังนั้นเป็น สิ่งที่เราไม่เคยได้ยินมาก่อน การฟังคำบรรยายในชั้นเรียนให้ได้ผลนั้น มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

- 1) อ่านสิ่งที่จะเรียนล่วงหน้ามาก่อน
- 2) ฟังแนวคิดหลักและคำหลัก ๆ ของการบรรยาย
- 3) ตั้งคำถามในสิ่งที่ฟัง อาจถามตนเองเงียบ ๆ หรือถามผู้สอนดัง ๆ เพื่อ

หาคำตอบ

4) นั่งตัวตรง เอาใจจดจ่อกับสิ่งที่ได้ยิน หากเลือกที่นั่งได้ให้เลือก ตอน หน้า ตรงกลาง สามารถมองเห็นกระดาน และผู้สอนได้ชัดเจน

5) มองไปที่ผู้สอน สนใจท่าทางการเคลื่อนไหว และสบตาผู้สอน

6) จดบันทึกในสิ่งที่ผู้สอนบรรยาย เพราะจะทำให้ฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7) หากมีคำরাบประกอบ ให้ขีดเส้นหรือทำเครื่องหมายในสิ่งที่ผู้สอนเน้น หรือกล่าวถึง

2.3 การจดบันทึกคำบรรยาย สมุดจดคำบรรยายที่อ่านเข้าใจง่ายเป็นผลมาจากการ การฟังการบรรยายที่มีคุณภาพ เนื่องจากในสมุดนั้นนอกจากจะมีคำบรรยายของผู้สอนแล้ว ยังมี ส่วนประกอบเพิ่มอีก เช่น ความคิด คำถาม หรือข้อมูลเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามต้องระลึกว่า ความ

เข้าใจสำคัญกว่าการจด หากการจดบันทึกทำให้เราตามคำบรรยายไม่ทันก็ให้จดแต่น้อย แต่ต้องใช้วิธีอื่นแทน เช่น ขออนุญาตผู้สอนอันเสียงการบรรยาย อย่างไรก็ตามการจดคำบรรยายมิได้หมายถึงการจดแบบคำต่อคำ เพราะเสียเวลาและเสียสมาธิในการติดตามเรื่อง ก่อนจะจดอะไรลงไป ฟังให้รู้เรื่องและแน่ใจว่าเข้าใจแล้วจึงจดด้วยภาษาของตนเอง

2.4 การทบทวนหลังเข้าเรียน หลังเข้าชั้นเรียนแล้วให้ทบทวนสิ่งที่เรียนมาให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรืออย่างช้าก็ภายใน 24 ชั่วโมง ยิ่งทบทวนได้เร็วเท่าใดจะยิ่งทำให้จำได้มาก และจำได้นานมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะช่วยให้ไม่เป็นภาระที่หนักหน่วงเมื่อเตรียมตัวสอบ ในการทบทวนนั้นอาจทำได้โดยการอ่านแนวคิดสำคัญต่าง ๆ หรืออภิปรายในส่วนตัวและยังเข้าใจไม่ชัดเจนกับกลุ่มเพื่อน ปรับคำบรรยายที่จดมาในห้องให้อ่านง่าย เข้าใจง่ายหรือค้นสิ่งที่ต้องการเพิ่มจากตำรา

.....

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม วินัยในการเรียน

ตัวอย่าง PowerPoint

การสร้างวินัยให้ตนเอง

การฝึกหัด มีวิธีการดังนี้

- มีกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำอะไรเป็นเวลา และสม่ำเสมอ มีให้ขาดเป็นต้น
- ต้องหลีกเลี่ยงการคบอย่างใกล้ชิดกับผู้ที่ขาดระเบียบวินัย เพราะอาจจูงใจให้เกิดการกระทำอะไรนอกกฎเกณฑ์และระเบียบที่ดีได้
- การทำกิจการงานใดไม่ว่าเล็กน้อยหรือใหญ่ ควรฝึกให้เป็นระเบียบ ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ควรตระหนักเสมอว่ามีระเบียบเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญของจิตใจ

27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

- จุดที่ยากที่สุดคือการเริ่มต้น
- ให้จดบันทึกระยะเวลาที่ต้องใช้ไปในการทำงานแต่ละชิ้น
- การฝึกที่จะแบ่งงานออกเป็นส่วนย่อย ๆ
- ฝึกให้รู้สึกเสมอว่า ขั้นตอนต่างๆ ที่คุณกำหนดไว้ “ต้องเป็นไปตามแผน”
- จำไว้ว่า แม้เวลาเพียงแค่ 5 นาที ก็อาจจะทำงานอะไรบางอย่างได้เสร็จสิ้น
- หากคุณรู้สึกว่ามีเวลาเลย ให้ลองตื่นเช้าสักครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง หากว่าคุณต้องการตื่นมาวิ่งออกกำลังกายและหากทำได้ คุณจะพบว่าจริงๆ แล้วคุณยังมีเวลาเหลืออีกพอสมควรเลยทีเดียว

27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

- หักจัดสถานที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จะทำให้คุณประหยัดเวลาได้มากและทำงานได้เร็วขึ้น
- พยายามเอาสิ่งไม่จำเป็นออกไปให้พ้นจากบริเวณที่จะทำงาน
- ในบางครั้งเราไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเริ่มทำงานจากส่วนแรกเสมอไป หากว่าพิจารณาแล้ว พบว่ามันค่อนข้างยาก เราอาจจะข้ามไปทำส่วนที่ง่ายกว่าก่อนก็ได้
- แต่ในทางกลับกัน คนอีกกลุ่มหนึ่งกลับชอบที่จะทำงานส่วนที่ยากที่สุดเสียก่อน เพราะรู้สึกว่าจะหากทำส่วนที่ยากไปเสร็จสิ้นแล้ว ส่วนที่เหลืออยู่ก็คงไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป

27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

- ฝึกที่จะกำหนดเส้นตายให้กับตัวเอง ในการทำงานแต่ละชิ้น
- หักบอกคนอื่นเกี่ยวกับเส้นตายนั้นๆ ที่คุณได้กำหนดขึ้น ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นได้อีกทางหนึ่ง เพราะหากคุณทำไม่เสร็จตามที่บอกไว้ก็จะทำให้ไม่กล้าสู้หน้าคนที่เคยบอกไว้นั่นเอง
- พยายามบอกกับตัวเองว่า “หากทำงานไม่เสร็จภายใน 5 โมงเย็น ก็จะต้องยกเลิกแผนการทั้งหมดสำหรับคืนนี้” วิธีค่อนข้างได้ผลดีกับคนส่วนใหญ่
- สำหรับทุกๆ เส้นตายที่กำหนดไว้ หากคุณทำได้ตามนั้นก็อย่าลืมที่จะให้รางวัลกับตัวเอง

27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

- พยายามทำงานทันทีที่มาถึงมือคุณ ยิ่งทำได้มากเท่าไร โอกาสที่งานใดๆ จะเสร็จล่าช้าก็แทบจะไม่มีอีก
- ลองถามตัวเองว่า “ยังมีวิธีอื่นที่ง่ายกว่าหรือเปล่า?” บางครั้งคุณอาจจะทำให้งานใดๆ ยากกว่าที่มันเป็นจริง เช่น การจัดงานเลี้ยง คุณอาจจะเลือกที่จะทำของหวานที่ยุ่งยากแทนที่จะเลือกใช้ผลไม้ที่ลดขั้นตอนไปได้อีกมาก
- ถามตัวเองว่า “สิ่งที่แย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นหากเราลงมือทำอะไรไปสักอย่างคืออะไร?” เช่น การที่คุณเลือกที่จะใช้เวลาในวันเสาร์ทั้งหมดไปกับการทำงานให้เสร็จ แต่ก็ดีกว่าการที่ต้องมานั่งกังวลมากกว่าว่าจะทำเสร็จหรือไม่ในวันอาทิตย์เพียงวันเดียว

27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

- ไม่ต้องทำอะไรเลย! นั่งลง แล้วเอางานมากองไว้ตรงหน้าสัก 15 นาที ทำสมาธิแล้วจึงลงมือทำงาน
- เชื่อความรู้สึกของคุณ เมื่อใดก็ตามที่มีความรู้สึกว่าคุณกระตุ้นให้รีบใช้พลังงานตรงนี้ในการทำงานให้สำเร็จ คนบางส่วนมักจะหัวเราะเยาะคนที่ใช้ความโกรธเป็นแรงกระตุ้นให้ทำงาน หากแต่ความจริงเราจะรู้สึกดีขึ้น หากได้ระเบิดพลังงานส่วนเกินออกไป
- หาเหตุผลที่เหมาะสมที่จะมาเป็นตัวกระตุ้นตัวคุณเอง
- มองโลกในแง่ดี ตัวอย่างเช่น หากพ่อคุณ โทรฯ มาบอกว่าท่านจะมาหาคุณช้ากว่าที่นัดไว้ราวครึ่งชั่วโมง ให้ใช้เวลาช่วงที่รอนั้นทำงานอะไรก็ได้ที่เหมาะสม

27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

- ให้คิดเสมอว่าอาจจะเกิดปัญหาใดๆ ได้เสมอ เช่น หากคุณไปเที่ยวและในขากลับลูกคุณเกิดป่วยขึ้นมา ก็อาจจะทำให้คุณต้องล่าช้าไปบ้าง ทางที่ดีคุณจึงควรเริ่มทำอะไรก็ตามเสียก่อนเวลาที่กำหนดไว้เล็กน้อย
- หากคุณเป็นบุคคลจำพวกที่มักรู้สึกกังวลเมื่อทำงานใกล้จะเสร็จ ให้คิดว่า คุณทำดีที่สุดแล้ว ไม่มีใครที่ทำทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบ
- หากได้สัญญาไว้กับใครว่าจะให้คำตอบในเรื่องใดๆ แล้วคุณยังไม่ได้ทำการตัดสินใจ ให้โทรฯ หรือส่งข่าวไปแจ้งให้บุคคลนั้นๆ ทราบว่า “คุณยังไม่ได้ตัดสินใจ” ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกว่ามีคำพูด

27 ข้อปฏิบัติ เพื่อหยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง

- นึกไว้ว่าคุณไม่ใช่บุคคลเดียวที่ทำงานได้ดี ดังนั้นให้รู้จักแบ่งงานให้คนอื่น หรือจ้างให้ใครมาทำงานส่วนที่ต้องการแทนที่จะทำเองทั้งหมด หรืออาจทำการต่อรองกับเพื่อน เช่น หากเธอมาช่วยจัดการแฟ้มเอกสารให้ คุณก็จะช่วยติดตั้งคอมพิวเตอร์ให้
- ใช้เวลาสำหรับการพักผ่อนเพื่อการพักผ่อนเสมอ คนที่ชอบผัดวันประกันพรุ่งมักจะใช้เวลาที่ควรจะพักผ่อนไปทำงาน ด้วยความกังวลว่า พรุ่งนี้จะมีเวลาพอที่จะมาทำงานหรือเปล่า?
- บางครั้งการผัดผ่อนก็มีเหตุผลในตัวเอง เช่น การที่คุณยังไม่ส่ง โบว์ชัวร์ ที่ห้องเที่ยวไปให้เพื่อนตามที่ได้สัญญาไว้ ก็อาจเป็นเพราะคุณยังไม่พร้อมที่จะเดินทางไปไหนในช่วงนี้

จะลดพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างไร

- คุยเรื่องงานกับเขา บอกขั้นตอนต่างๆ ให้ทราบ ชี้แจงให้เห็นผลเสียหากเกิดการล่าช้า แต่อย่าทำให้เหมือนเป็นการขู่ขวัญ แต่ต้องทำให้เขาเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริง
- แนะนำให้เขารู้จักแบ่งงานออกเป็นส่วนย่อยๆ และให้รางวัลเล็กๆ กับตัวเองเมื่อทำแต่ละขั้นตอนเสร็จ
- อย่าไปทำงานให้กับเขาเด็ดขาด คุณควรทำเพียงแค่อำนวยความสะดวกและคำแนะนำเท่านั้น
- สำหรับสมาชิกในครอบครัว คุณอาจเสนอรางวัลเล็กๆ เช่น การออกไปเที่ยวนอกบ้าน การไปดูฟุตบอล ฯลฯ

คลิปวิดีโอเกี่ยวกับวินัยในการเรียน

ภาคผนวก ก

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษาระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

บันทึกการสังเกต ครั้งที่.....

ชื่อกลุ่มที่สังเกต.....สถานที่สังเกต.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

กิจกรรม.....

วัตถุประสงค์ในการสังเกต

.....

พฤติกรรมที่แสดงออกขณะสังเกต

.....

สรุปการสังเกต

.....

ข้อเสนอแนะ/การช่วยเหลือ

.....

.....
(.....)

ผู้สังเกต

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ มหาวิทยาลัยทักษิณ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิม
อาจารย์ ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ โกวิทยา
รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ
4. อาจารย์ดารณี กาญจนสุวรรณ
รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะศิลปศาสตร์

ภาคผนวก ฐ
ประมวลภาพกิจกรรม
(กลุ่มทดลอง)

ครั้งที่ 1 กิจกรรมปฐมนิเทศ



ครั้งที่ 2 กิจกรรมความสนใจในการเรียน



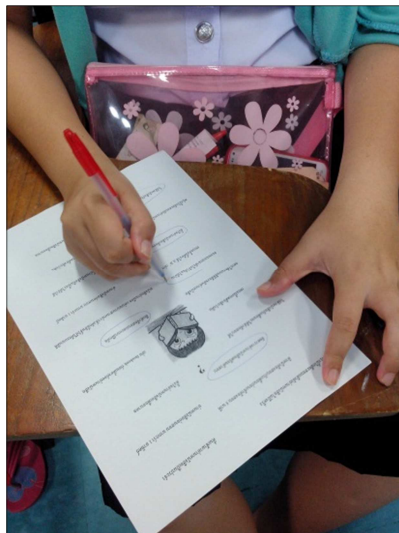
ครั้งที่ 3 กิจกรรมการวางแผนการเรียน



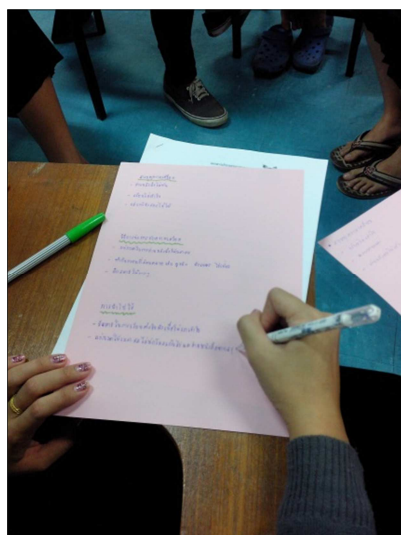
ครั้งที่ 4 กิจกรรมพฤติกรรมกล้าแสดงออก



ครั้งที่ 5 เทคนิคการเตรียมตัวสอบ



ครั้งที่ 6 การจัดการความเครียดในการเรียน



ครั้งที่ 7 กิจกรรมเทคนิคการเรียนรู้



ครั้งที่ 8 กิจกรรมบริหารเวลาเรียน



ครั้งที่ 9 กิจกรรมรับผิดชอบด้านการเรียน

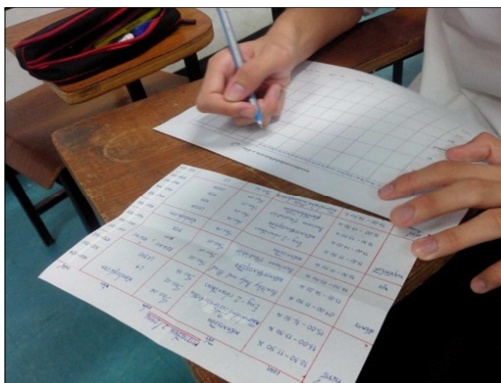


ครั้งที่ 10 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

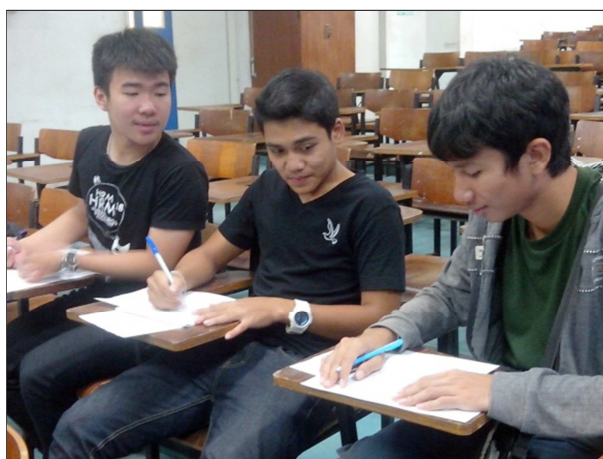


ประมวลภาพการให้ข้อเสนอแนะด้านการเรียน
(กลุ่มควบคุม)

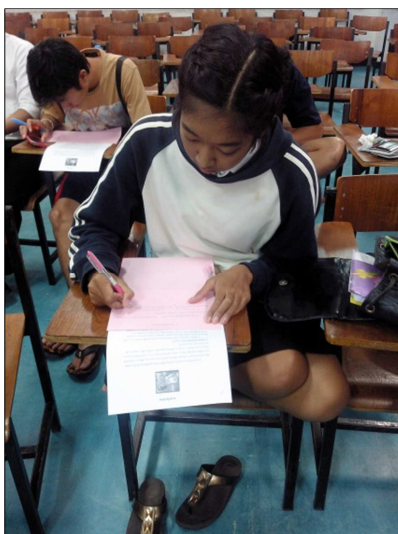
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ



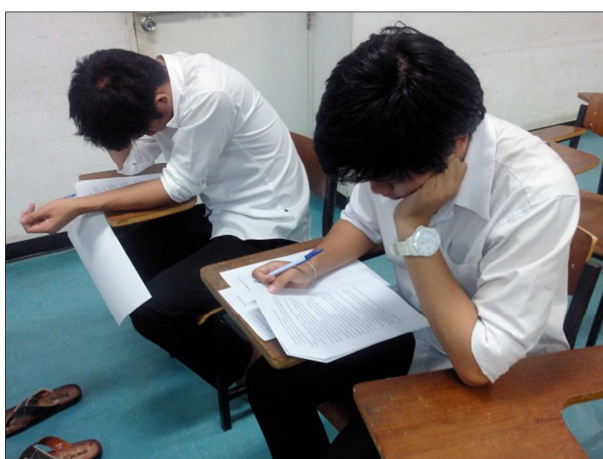
ครั้งที่ 2 การให้ข้อเสนอแนะด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์



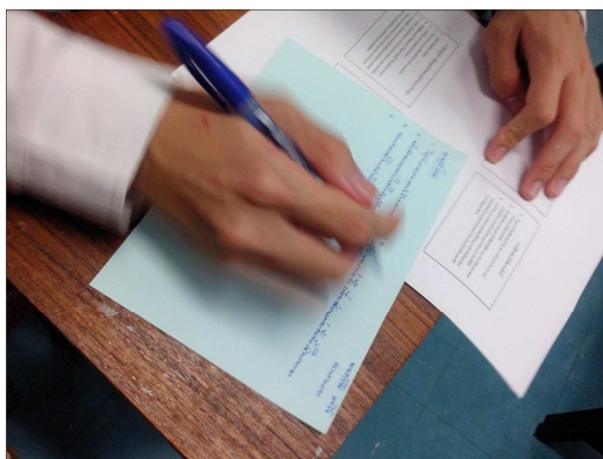
ครั้งที่ 3 การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียน



ครั้งที่ 4 การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับนิสัยในการเรียน



ครั้งที่ 5 การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวินัยในการเรียน





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ สำนักงานเลขาธิการคณะ งานวารสารศึกษาศาสตร์ โทร. 1088

ที่ มอ 254.4/5๖1

วันที่ 2๑ เมษายน 2557

เรื่อง แจ้งผลการรับรองตีพิมพ์วารสารศึกษาศาสตร์

เรียน วารินทร์ रामฤทธิ

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัย เรื่อง “ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวต่อพัฒนาการการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาและตรวจคุณภาพบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้ว นั้น

บัดนี้ กองบรรณาธิการวารสารศึกษาศาสตร์ จึงขอแจ้งผลการรับรองตีพิมพ์วารสารศึกษาศาสตร์ของท่าน โดยได้ลงตีพิมพ์ในวารสารศึกษาศาสตร์ ปีที่ 26 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาฟีฟี ลาเต๊ะ)
บรรณาธิการวารสารศึกษาศาสตร์

