

ผลการใช้กิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อการปรับตัวทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลสงเคราะห์ 1 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
The outcome of applying the Yonisomanasikara thinking technique for adjustment
among the 3rd-grade students of the lower secondary school of Pibulsongkroh 1
School, Mueang District of Lopburi Province

Received: January 18, 2020 Revised: February 1, 2020 Accepted: February 12, 2020

รับเข้า : 18 ม.ค. 63 แก้ไข : 1 ก.พ. 63 ตอบรับ : 12 ก.พ. 63

*แก้วใจ สีสุว¹

* Kaewjai Sisuwor¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลสงเคราะห์ 1 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ภาคเรียนที่ 1/2560 ได้มาจากนักเรียนที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวเข้ากับสังคม จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบบวัดการปรับตัวทางสังคม แบบวัดความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t-test แบบ dependent และ Independent

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังการใช้กิจกรรมมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังการใช้กิจกรรม มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความพึงพอใจใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.201

คำสำคัญ: การคิดแบบโยนิโสมนสิการ, การปรับตัวทางสังคม

¹ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพิบูลสงเคราะห์ 1 จังหวัดลพบุรี

¹Senior Professional Level Teachers, Pibulsongkroh 1 School Lopburi Province

*Corresponding author E-mail: keawjai.s@hotmail.com

Abstract

This research project aimed to study and compare the students' social adjustment ability after attending the training course on the Yonisomanasikara thinking technique, in comparison to the social adjustment ability of students that didn't attend the training course on the Yonisomanasikara thinking technique. And to study the students' satisfaction, after attending the training course on Yonisomanasikara thinking technique, with the improvement of their social adjustment ability. The samples of this project were 20 3rd grade students of the lower secondary school of Pibulsongkroh 1 School, Mueang District of Lopburi Province, during the Academic Year 1/2018. The samples were picked from students with social adjustment-related problems. The instruments used were, including, the activity schedule for the training course on Yonisomanasikara thinking technique, the social adjustment evaluation form, and the satisfaction survey for attending the training course on Yonisomanasikara thinking technique. The statistics used were mean, standard deviation, and dependent and independent t-test.

The result reveals that

1. After attending the training course on the Yonisomanasikara thinking technique, students' social adjustment ability appeared to improve significantly, with the level of statistical significance of .05.
2. After attending the training course on the Yonisomanasikara thinking technique, students who attend the training course appeared to have a higher level of social adjustment ability, in comparison to those who didn't attend the training course on the Yonisomanasikara thinking technique, with the level of statistical significance of .05.
3. After attending the training course on the Yonisomanasikara thinking technique, students who attend the training course appeared to be highly satisfied with the training course on the Yonisomanasikara thinking technique; with the highest overall score, mean of 4.55, and standard deviation of 0.201.

Keywords: Yonisomanasikara thinking technique, social adjustment

บทนำ

สภาพบริบทของสังคมไทยในปัจจุบันมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ด้านอุตสาหกรรม และด้านเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว หากเป็นไปรวดเร็วในอัตราที่เกินจะรับได้สังคมก็จะมีปัญหาขาดความสมดุลทางสังคม แต่หากการเปลี่ยนแปลงเป็นไปในอัตราที่พอรับได้

ประชาชนในสังคมนั้นก็จะสามารถดำรงชีวิตรอยู่ได้อย่างมีความสุข การศึกษาจะเป็นสิ่งที่สามารถนำสังคมไปในทิศทางที่ปรารถนาและนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสังคมในยุคปัจจุบันและในอนาคตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง (สมชาย รัตนทองคำ, 2558) ดังนั้น เพื่อให้ทันตามกระแสของสังคมโลก พร้อมทั้งยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมให้มีคุณภาพทัดเทียมนานาประเทศ สังคมไทยจึงจำเป็นต้องเปิดรับวัฒนธรรมและนวัตกรรมการเรียนรู้ใหม่ๆ จากภายนอกมากยิ่งขึ้นเพื่อนำไปสู่การปรับโครงสร้างระบบเศรษฐกิจ สังคม ศาสนา การเมืองการปกครอง การศึกษา และครอบครัว ส่งผลให้คนในสังคมต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ตามบริบทของสังคม ในระบบการศึกษาครูผู้สอนต้องจัดการเรียนการสอนโดยยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง (Child Center) หรือแม้แต่ในสถาบันครอบครัวที่ผู้ปกครองต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ของตนเองจากการคอยอบรมสั่งสอนเพียงอย่างเดียว ในบางสถานการณ์ก็ต้องเปลี่ยนตนเองให้เสมือนเป็นทั้งเพื่อนและพี่ เพื่อคอยให้ความเข้าใจ คำแนะนำ และคำปรึกษาแก่บุตรธิดาอย่างใกล้ชิดด้วย ซึ่งลักษณะการปรับเปลี่ยนเช่นนี้ เรียกว่า การปรับตัว ซึ่งการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เผชิญปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั่นเองหรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวสภาพที่เป็นปัญหาที่เขา กำลังเผชิญนั้นเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไป หากไม่สามารถจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ ความกังวลใจก็ยังคงมีอยู่ต่อไป และอาจจะผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง เกิดความเคร่งเครียด วิตกกังวล สับสน วุ่นวายใจ และความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต (เบญญาพัชร วันทอง, 2559)

การปรับตัว คือ การแก้ไขปรับปรุงความคับข้องใจ ด้วยการแสวงหาวิถีทางในการตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งการปรับตัวทางภายนอกและภายในร่างกายให้สามารถปรับตัวได้ดีต่อสภาวะแวดล้อมในชีวิต รวมทั้งการตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม (สิริโรจน์ สกุลณะมรรคา, 2557) สอดคล้องกับ ศรุตา โตษยานนท์ (2553) ที่กล่าวว่า การปรับตัวเป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในสภาพแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเองเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล และทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขโดยปราศจากความคับข้องใจ ดังนั้น หากบุคคลใดสามารถปรับตัวหรือแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการของตนเองและสังคมได้สอดคล้องกับสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่หากบุคคลใดยังไม่สามารถปรับตัวได้ก็ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิตกกังวล คับข้องใจ หรือขัดแย้งในตนเอง อันเป็นเหตุให้บุคคลผู้นั้นขาดความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิต

สภาวะการณ์ของการปรับตัวจะเกิดอย่างรวดเร็วและค่อนข้างรุนแรงในวัยรุ่นเนื่องจากเป็นช่วงระยะเวลาที่เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งต่อไปวัยรุ่นเหล่านี้จะต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เด็กจึงควรเรียนรู้และได้รับการฝึกฝนให้รู้จักการปรับตัวทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ ซึ่งความสามารถในการปรับตัวทางสังคมเช่นนี้ เด็กวัยรุ่นบางส่วนสามารถดำเนินชีวิตในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้ไปได้ด้วยดี แต่อีกหลายคน

กลับประสบปัญหาไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ทำให้การดำเนินชีวิตไม่มีความสุข เด็กกลุ่มนี้จึงหาทางออกหรือหาจุดเด่นให้ตนเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคมทั้งในครอบครัวและโรงเรียน โดยการแสดงออกถึงพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การใช้ความรุนแรง การหนีเรียน เป็นต้น ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงจำเป็นต้องให้ความสนใจและช่วยประคับประคองให้เด็กกลุ่มนี้ดำเนินชีวิตผ่านไประบบผู้ใหญที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะหากไม่ได้รับการแก้ไขในอนาคตปัญหาการปรับตัวทางสังคมที่ไม่เหมาะสมอาจทวีความรุนแรงมากขึ้นจนก่อให้เกิดผลร้ายต่อสังคมได้ จากสภาพปัญหาดังกล่าว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาคนให้มีจิตใจและความประพฤติที่ดี การจัดการศึกษาจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพ โดยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถด้านการคิด การคิดจึงมีความสำคัญสำหรับการจัดการศึกษาในปัจจุบัน เพราะมีความจำเป็นสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการคิดมีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (วัชรนา เล่าเรียนดี, 2556) ซึ่งกระบวนการพัฒนาปัญญาแบบโยนิโสมนสิการสามารถช่วยให้ปรับตัวได้ยิ่งขึ้นเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ โดยโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิด รู้จักวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ฟังตนได้และนำไปสู่จุดหมายได้อย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนจึงสนใจที่จะศึกษาโดยนำกิจกรรมการฝึกการคิดรูปแบบโยนิโสมนสิการเพื่อการปรับตัวทางสังคมมาใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลสงเคราะห์ 1 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยผู้วิจัยนำเทคนิคการจัดการเรียนรู้แบบโยนิโสมนสิการมาสร้างเป็นกิจกรรมเพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกคิดเพื่อนำไปสู่การปรับตัวทางสังคม ในด้านการยอมรับตนเอง ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และด้านสัมพันธภาพในสถานศึกษาและสังคมที่เป็นอยู่ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการยอมรับ ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นำไปสู่การพัฒนานักเรียนให้สามารถปรับตัวทางสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นครั้งนี้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลสงเคราะห์ 1 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่านักเรียนที่ได้ร่วมกิจกรรมการฝึกการคิดรูปแบบโยนิโสมนสิการในครั้งนี้จะช่วยให้สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลสงคราม 1 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 3 ห้องเรียน รวม 96 คน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพิบูลสงคราม 1 อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักเรียนที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวเข้ากับสังคม จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในคาบชุมนุมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 10 ชั่วโมง

2. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาดำเนินการวิจัย คือ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2560 ถึง เดือนกันยายน 2560

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แผนการจัดกิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน 10 แผน แผนละ 1 ชั่วโมง รวม 10 ชั่วโมง ลักษณะของกิจกรรมเป็นการศึกษาโดยกระบวนการกลุ่มเพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักคิด วิเคราะห์ วิจารณ์อย่างรอบคอบและรอบด้าน จึงจะทำให้เกิดปัญญาแตกฉาน ตามวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการใน 10 วิธี คือ วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุและปัจจัย วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ และวิธีคิดแบบแยกแยะประเด็น โดยแต่ละแผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรม Board game และสถานการณ์จำลองเป็นหลักในการออกแบบกิจกรรม แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบด้วยวิธีการคำนวณหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) พิจารณาจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนสังคมศึกษา 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและประเมินผล การศึกษา ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.85 - 1.00

3.2 แบบวัดการปรับตัวทางสังคม เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มาก ที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และด้านสัมพันธ์ภาพในสถานศึกษา ด้านละ 9 ข้อ รวม 36 ข้อ 36 คะแนน มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 และมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) พิจารณาจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนสังคมศึกษา 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและประเมินผล การศึกษา ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.81 - 1.00 แล้วนำแบบวัดการปรับตัวทางสังคมไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโคกตูมวิทยา จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83

3.3 แบบวัดความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรม ด้านการจัดกิจกรรมของผู้สอน และด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบด้วยวิธีการคำนวณหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) พิจารณาจากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้แก่ 1) ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนสังคมศึกษา 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดผลและประเมินผลการศึกษา ได้ค่าอยู่ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00 แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโคกตูมวิทยา จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84

4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ชี้แจงรายละเอียดของจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมให้นักเรียนที่เข้าร่วมรับทราบ

4.2 หลังจากชี้แจงเสร็จแล้ว ให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบวัดการปรับตัวทางสังคม จำนวน 36 ข้อ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

4.3 ดำเนินการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรมด้วยตนเอง จำนวน 10 ชั่วโมง โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้ารับการฝึกกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ และกลุ่มควบคุมเข้าเรียนคาบชุมนุมปกติ

4.4 หลังจากทำกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการแล้ว ให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดการปรับตัวทางสังคม จำนวน 36 ข้อ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง และทำแบบวัดความพึงพอใจ จำนวน 30 ข้อ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 คะแนนที่ได้จากการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังทำกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ นำมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า t-test แบบ dependent

5.2 คะแนนที่ได้จากการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมระหว่างนักเรียนที่ได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการและนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ นำมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า T-Test แบบ Independent

5.3 คะแนนที่ได้จากแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน นำมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผลข้อมูล โดยผู้วิจัยปรับใช้เกณฑ์การแปลผลของบุญชม ศรีสะอาด (2556) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 - 5.00 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 - 4.50 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ มาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 - 3.50 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 - 2.50 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ น้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.50 หมายถึง มีระดับความพึงพอใจ น้อยที่สุด

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมระหว่างก่อนและหลังใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

(n=10)						
การจัดกิจกรรม	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	t	Sig.
ก่อนใช้กิจกรรม	10	29.95	0.225	48	10.52	.00**
หลังใช้กิจกรรม	10	34.59	0.102			

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังใช้กิจกรรมมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

(n=10)						
กลุ่มนักเรียน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	df	t	Sig.
นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิด	10	30.21	0.198	52	11.23	.00**
นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิด	10	34.59	0.102			

**นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังใช้กิจกรรมมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ 3 ความพึงพอใจหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม

(n=10)

ความพึงพอใจ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปลผล
ด้านประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรม	4.56	0.213	มากที่สุด
ด้านการจัดกิจกรรมของผู้สอน	4.51	0.236	มากที่สุด
ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม	4.63	0.156	มากที่สุด
รวม	4.55	0.201	มากที่สุด

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความพึงพอใจหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.201 โดยความพึงพอใจด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.156 รองลงมาคือด้านประโยชน์ที่ได้จากการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ย 4.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.213 และน้อยที่สุดคือ ด้านการจัดกิจกรรมของผู้สอน ค่าเฉลี่ย 4.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.236

การอภิปรายผล

1. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมระหว่างก่อนและหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หลังการใช้กิจกรรมมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในครั้งนั้นเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอนได้จัดบรรยากาศการปฏิบัติกิจกรรมให้เกิดกัลยาณมิตรที่ดีระหว่างผู้สอนและนักเรียน เนื้อหาหรือกิจกรรมที่นำมาใช้เหมาะสมตามระดับความรู้ความสามารถของ

นักเรียน คือเป็นกิจกรรมที่ต้องมีความน่าสนใจ ทันสมัย และต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนทุกคน ให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสได้คิดได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้รู้จักการรักษากฎกติกา มารยาท การปฏิบัติตนเมื่ออยู่ร่วมและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ตามแนวคิดการสอนโดยสร้าง ศรัทธาและโยนิโสมนสิการของสุมน อมรวิวัฒน์ (2557) เช่น การกล่าวทักทายนักเรียนด้วยมิตรภาพก่อนทำ กิจกรรมด้วยคำพูดที่เป็นมิตร การแสดงสีหน้ายิ้มแย้ม แจ่มใส การแต่งกายสุภาพและสร้างความน่าเชื่อถือให้ นักเรียน ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกศรัทธาต่อผู้สอน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเป็นกันเองกับผู้สอน และระหว่างทำกิจกรรมที่ผู้สอนให้นักเรียน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ร่วมกันนั้น นักเรียนทุกคนกล้าคิด กล้าพูด กล้าแสดงออก และกล้านำเสนอแนวคิดใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์แก่เพื่อน และด้วยโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดที่ประกอบด้วยขั้นตอนในการคิด และความสามารถในการคิดแตก ประเด็นหลายๆ ประการ ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง ผู้สอนจึงได้นำเทคนิคกิจกรรม กลุ่มมาใช้ในการฝึก เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมให้เกิดเป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น สอดคล้องกับทิพวรรณ คุณสาร และฉันทนา กล่อมจิต (2552) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการปรับตัวทางสังคมของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกคิดแบบ โยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคม นักเรียนมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าก่อนเรียนอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโส มนสิการกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบ โยนิโสมนสิการ หลังใช้กิจกรรมมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการคิด แบบโยนิโสมนสิการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิด แบบโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิด แบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบบรรลัสมพันธ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุและปัจจัย วิธี คิดแบบสามัญลักษณะ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ และวิธีคิดแบบแยกแยะ ประเด็น ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้น เนื่องจากนักเรียนได้รู้จักคิด รู้จักปรับตัว เห็นอกเห็นใจ ผู้อื่นๆ เข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นๆ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากองค์ประกอบวิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการตามรูปแบบที่กำหนดผู้วิจัยได้นำกิจกรรม เกมส์ การละเล่น บทบาทสมมติ สถานการณ์ จำลอง มาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนได้ฝึกคิดโดยคิดตาม กิจกรรมและมองเห็นลักษณะการคิดแต่ละองค์ประกอบอย่างชัดเจน สอดคล้องกับโกวิทย์ พงษ์ภักดี และ ฉันทนา กล่อมจิต (2553) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิต สาธารณะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโส มนสิการเพื่อการพัฒนาจิตสาธารณะ มีจิตสาธารณะสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจหลังการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความพึงพอใจในการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมากที่สุดทั้งนี้อาจเป็นเพราะกิจกรรมที่ผู้สอนจัดขึ้นนั้นได้ให้นักเรียนฝึกคิด โดยการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่น แก้ไขปัญหาร่วมกับผู้อื่น ทำให้นักเรียนเกิดการปรับตัว มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น อีกทั้งผู้สอนยังได้สอดแทรกการเล่นต่างๆ ที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ประกอบกับผู้สอนยังได้นำ Board game เช่น Ticket to ride, Ultimate werewolf, Avalon เป็นต้น มาใช้ในการสร้างเสริมพฤติกรรมที่ดีในการอยู่ร่วมกัน ในระหว่างการจัดกิจกรรม สอดคล้องกับจันจิรา ผึ้งพงษ์ (2560) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความสามารถในการดูอย่างมีวิจารณญาณด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ตามแนวโยนิโสมนสิการในภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรขยายกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการไปสู่นักเรียนในวงที่กว้างมากขึ้น โดยอาจนำไปใช้ในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ หรือกิจกรรมชุมนุม
2. การจัดกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผู้สอนต้องคำนึงถึงระดับความคิดของนักเรียน โดยเนื้อหาหรือกิจกรรมที่นำมาใช้ต้องเหมาะสมตามระดับความรู้ความสามารถของนักเรียน ต้องมีความน่าสนใจ ทันสมัย และต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียนทุกคน จึงจะสามารถพัฒนานักเรียนได้อย่างครอบคลุม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การใช้ตัวแบบการศึกษากรณี (Case Study)
2. ควรมีการศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่อาจจะมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน เช่น สถานะทางเศรษฐกิจ ลำดับการเกิด สภาพครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู ระดับการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม
3. ควรมีการทดลองเปรียบเทียบการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมโดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการกับวิธีการอื่น ๆ เพื่อให้ได้แนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- โกวิทย์ พงษ์ภักดี และฉันทนา กล่อมจิต. (2553). การใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการเพื่อพัฒนาจิต
 สาระธารณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปีที่ 4(1).
- จันจิรา ผึ้งพงษ์. (2560). การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณด้วยการจัดการเรียนรู้ตามแนว
 โยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย
 มหาวิทยาลัยศิลปากร. ปีที่ 9(1).
- ทิพวรรณ คุณสาร และฉันทนา กล่อมจิต. (2552). ผลของการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
 ปีที่ 1 โดยใช้โปรแกรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น
 (ฉบับบัณฑิตศึกษา). ปีที่ 9(3).
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เบญญาพัชร วันทอง. (2559). เอกสารประกอบการสอน PGED311: จิตวิทยาบุคลิกภาพ. คณะครุศาสตร์
 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2556). โยนิโสมนสิการวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพฯ: สันติศิริการพิมพ์.
- พิชิต ฤทธิ์จรรยา. (2557). เทคนิคการประเมินโครงการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: แฮาส์ ออฟ เคอร์มีส์.
- วัชรรา เล่าเรียนดี. (2556). ศาสตร์การนิเทศการสอนและการโค้ช การพัฒนาวิชาชีพ : ทยุทธิกลยุทธ์สู่การ
 ปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 12. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
 นครปฐม.
- ศรดา โตชยานนท์. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียน
 เซนต์ดอมินิก เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
 จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย รัตนทองคำ. (2558). เอกสารประกอบการสอน การสอนทางกายภาพบำบัด ภาคต้นปีการศึกษา
 2558. ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สิโรจน์ สุกุลณะมรรคา. (2557). การปรับตัวของพนักงานต่างชาติต่อบริบทการทำงานแบบไทย กรณีศึกษา
 พนักงานต่างชาติที่ทำงานในบริษัทโตโยต้ามอเตอร์เอเชียแปซิฟิก-วิศวกรรมการผลิต จำกัด. การ
 ค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเนชั่น.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2557). กัลยาณมิตรนิเทศ. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนารการเรียนรู้
 สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.