

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี
จังหวัดฉะเชิงเทรา


นางสาวสุวดี ชูเลี้ยง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2561

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Stress
Management Ability of Mathayom Suksa V Students at Datdaruni
School in Chachoengsao Province

Miss Suwadee Chuseng



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

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2018

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ชื่อและนามสกุล นางสาวสุวดี ชูเส็ง

แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2562

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารูเพ็ง)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง)

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัย นางสาวสุวดี ชูแสง รหัสนักศึกษา 2602800142

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

(2) รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง **ปีการศึกษา** 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และ (2) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและของกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2562 ของโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียน 12 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ (1) แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 กิจกรรม และ (3) ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ภายหลังการทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดภายหลังการทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความสามารถในการจัดการความเครียด มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Stress Management Ability of Mathayom Suksa V Students at Datdaruni School in Chachoengsao Province

Researcher: Miss Suwadee Chuseng; **ID:** 2602800142;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

(2) Dr. Wunlapa Sabaiying, Associate Professor; **Academic year:** 2018

Abstract

The objectives of this research were (1) to compare the levels of stress management ability of students in the experimental group before and after using a guidance activities package to develop stress management ability; and (2) to compare the stress management ability level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop stress management ability with the counterpart ability level of the control group students who undertook traditional guidance activities.

The research sample consisted of Mathayom Suksa V students in two intact classrooms of Datdaruni School in Chachoengsao province during the 2019 academic year. The two classrooms were selected based on the comparable mean scores of stress management ability of their students as a result of stress management ability test administered to all Mathayom Suksa V classrooms in the school. Then, one classroom containing 35 students was randomly assigned to be the experimental group; the other classroom containing 37 students, the control group. The employed research instruments were (1) a scale to assess stress management ability; (2) a guidance activities package to develop stress management ability with 15 guidance activities; and (3) a set of traditional guidance activities. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

Research findings showed that (1) the post-experiment stress management ability level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop stress management ability was significantly higher than their pre-experiment counterpart ability level at the .01 level of statistical significance; and (2) the post-experiment stress management ability level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop stress management ability was significantly higher than the counterpart ability level of the control group students who undertook traditional guidance activities at the .01 level of statistical significance.

Keywords: guidance activities package, stress management ability, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางต่อการดำเนินการวิจัย มีความกรุณาเสียสละเวลาในการช่วยเหลือตลอดการดำเนินการวิจัยตั้งแต่ต้นจนถึงการจัดทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี อีกทั้งคอยให้การสนับสนุน และสร้างกำลังใจให้ผู้วิจัยสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจและขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาร่วมเป็นกรรมการในการสอบปกป้องวิทยานิพนธ์ อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะ และแนวคิดที่เป็นประโยชน์ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย อีกทั้งมีความเมตตา ปรารภนาดี และให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะในการแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีคุณภาพต่อไป

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี และคณาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ เพื่อนนักศึกษา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ทุกท่านที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยสนับสนุน ห่วงใยและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผลแห่งความดีที่ได้จากการศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่บิดา มารดา คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

สุวดี ชูเส้ง

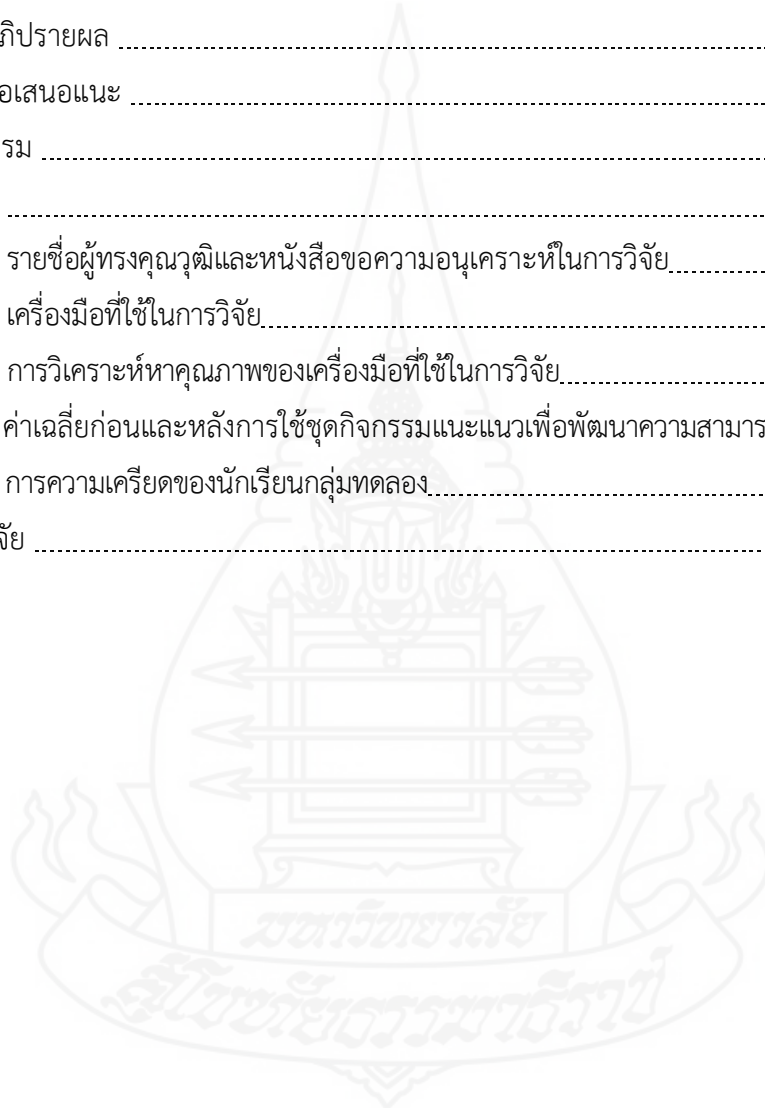
สิงหาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียด	10
เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว	40
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55
แบบแผนการวิจัย.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	62
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65
ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66

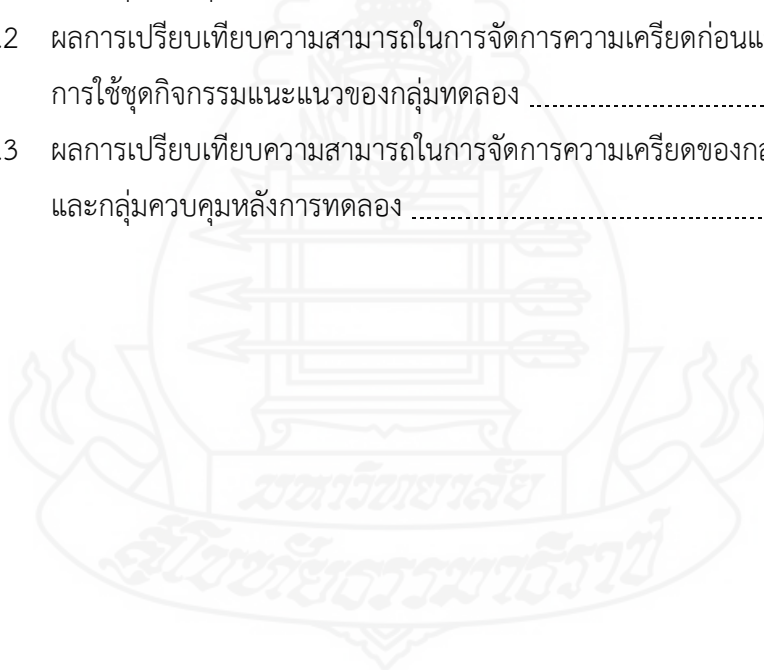
สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
สรุปการวิจัย	68
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	84
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย.....	85
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	94
ค การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	159
ง ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัด การความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	165
ประวัติผู้วิจัย	168



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	55
คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการจัดการ ความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 ห้องเรียน	55
ตารางที่ 3.2	60
ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการจัดการความเครียด	60
ตารางที่ 3.3	61
แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design	61
ตารางที่ 3.4	63
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักเรียน	63
ตารางที่ 4.1	66
ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	66
ตารางที่ 4.2	66
ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง	66
ตารางที่ 4.3	67
ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	67



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
ภาพที่ 2.1 การเผชิญความเครียดของบุคคล	16
ภาพที่ 2.2 การเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางจิตตามทฤษฎีของซัลลิแวน	21



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์ และการแข่งขันด้านต่าง ๆ ที่สูงขึ้น สถานการณ์ที่มีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป จนทำให้คนส่วนใหญ่ปรับตัวไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง และบางคนไม่สามารถปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ สร้างความตึงเครียดให้กับบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา และมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ปัญหาการใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา ปัญหาความเครียดจากการทำงาน การดำรงชีวิต ฯลฯ (วรารักษ์ ตระกูลสฤณี, 2549, น. 170-171; มรรยาท รุจิวิษณุ, 2556, น. 75) ดังที่ พูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2547, น. 57) กล่าวว่าภัยทางด้านสุขภาพจิตกำลังคุกคามคนไทยมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการป่วยทางด้านวิตกกังวล โรควิตกกังวล ซึมเศร้า และการพยายามหรือฆ่าตัวตายนั่น มีแนวโน้มจะสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ ในทุกปี ซึ่งอาการป่วยทุกด้านนี้ล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น

ปัญหาทางสุขภาพจิตที่คนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบัน รวมทั้งวัยรุ่นเผชิญกันมาก คือ ปัญหาความเครียด ความกังวล และโรคซึมเศร้า เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ที่แปรปรวน และมีความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรง (ประณต คำฉิม, 2549, น. 295; วิทยากร เชียงกุล, 2552, น. 13-33) ถ้าหากวัยรุ่นมีวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ วัยรุ่นก็จะไม่เกิดความเครียด หรืออาจจะมีเครียดในระดับที่ลดน้อยลง แต่สำหรับวัยรุ่นที่ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ได้จะยิ่งก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น (กิติกร มีทรัพย์, 2541, น. 81)

ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่บุคคลรู้สึกกดดันเมื่อถูกคุกคามหรืออยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้น ความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย และเป็นสิ่งที่รบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติของบุคคล ทำให้บุคคลไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต (สุภาวดี นวลมณี และทวี เมฆวิสัย, 2552, น. 7; ธันยวัฒน์ รัตนศักดิ์, 2549, น. 208) ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย ความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้บุคคลขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจในการตัดสินใจ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ภูมิคุ้มกันลดลงจึงเจ็บป่วยได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี

มีการตอบสนองต่อสิ่งที่มีผลกระทบด้วยอารมณ์ที่รุนแรง ความดันโลหิตสูงขึ้น และอวัยวะสำคัญ เกิดอันตรายรุนแรงได้ (นิมิต ศัลยา, 2553, น. 14-16) สอดคล้องกับ อรวรรณ แก้วบุญชู, สำลี สาสิกุล, และมัทนา ตอมพุดชา (2552, น. 12-14) ความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาานาน ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยผลกระทบด้านร่างกาย ทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความผิดปกติ ได้แก่ หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ มีการหลั่งของกรดและน้ำย่อยมากกว่าปกติ ปวดศีรษะ รู้สึกเหนื่อยและส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ฯลฯ ส่วนผลกระทบด้านจิตใจ ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าว แยกตัว มีอารมณ์แปรปรวน แสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม ไม่มีสมาธิ มีความคิดสับสน ตัดสินใจไม่ได้ มองตนเองไม่มีคุณค่า นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและคนรอบข้าง เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน เกิดภัยสังคมต่าง ๆ ตามมา จึงจำเป็นต้องทำอย่างจริงจังที่ต้องทำความเข้าใจกับความเครียด และพยายามหาทางที่จะจัดการกับความเครียดอย่างจริงจัง

การจัดการความเครียดอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับสถานการณ์มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนเกิดทักษะในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง เพราะจะทำให้บุคคลสามารถรับมือและการจัดกับความเครียด นำความเครียดที่มีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางบวกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้ส่งผลให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง และห่างไกลจากการเจ็บป่วยด้านร่างกาย และปัญหาอื่น ๆ (มรรยาท รุจิวิชัย, 2556, น. 27; ชญานิศ ขวัญจิรา, 2557, น. 239)

จากการสำรวจความเครียดของนักเรียนในกิจกรรมแนะแนวและการสังเกตนักเรียนที่มาขอรับการปรึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากนักเรียนในช่วงนี้ต้องปรับตัวจากวัยรุ่นสู่การเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ต้องเผชิญกับแรงกดดันและปัญหาหลายด้านที่เป็นปัจจัยให้เกิดความเครียด ทั้งด้านปัญหาการศึกษา ความสับสนในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในอนาคต ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ความรักในวัยเรียน ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมที่มีต่อนักเรียน รวมถึงปัจจัยด้านบุคลิกภาพลักษณะนิสัยส่วนตัว ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และจากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545 (2545, น. 5) ที่ให้มุ่งส่งเสริมผู้เรียนเกี่ยวกับการจัดการศึกษาต้องเป็นไป เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และความสามารถในการจัดการความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ ดังที่ สุภาวดี นวลมณี และทวี เมฆวิไลย (2552, น. 8) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะเพิ่มขีดความสามารถในการจัดการกับความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้ได้ และทำได้จริง

เช่นเดียวกับการฝึกทักษะอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยจะพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดด้วยการใช้กิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม และพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เข้าใจในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น รักและคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษาและอาชีพ ชีวิตและสังคม มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา รู้จักเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาดและเหมาะสม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ตนประสบอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย, 2549, น. 17; ไพศาล อันประเสริฐ, 2551, น. 3; นิตยา เรื่องแป้น, 2553, น. 77)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมแนะแนวมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา เนื่องจากนักเรียนจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าและจะต้องรับมือเผชิญกับปัญหาสิ่งต่าง ๆ อีกมากมาย ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด และเพื่อให้นักเรียนมีแนวทางการจัดการความเครียดและสามารถนำแนวทางเหล่านี้ไปใช้ในการจัดการความเครียดและผ่อนคลายได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติและมีความสุขสงบทางใจแม้จะอยู่ท่ามกลางปัญหาหรือสถานการณ์ความเครียด และเมื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วก็พร้อมที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่ดีให้แก่สังคมต่อไปได้

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

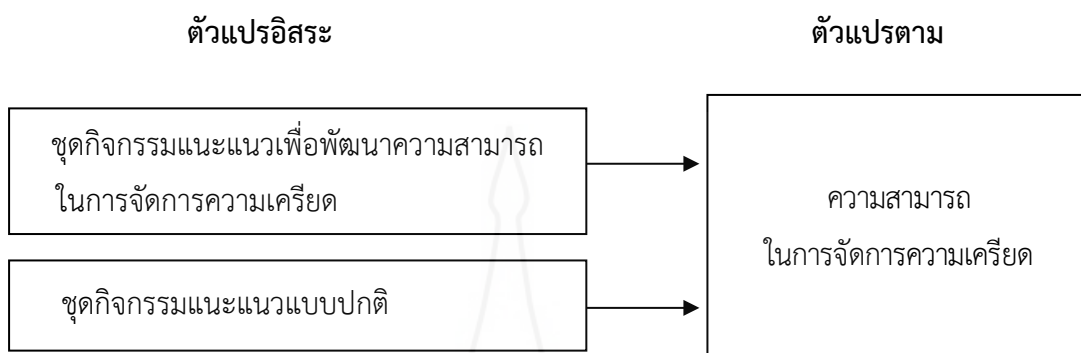
2.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้

กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรอิสระและตัวแปรตามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้นภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

4.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 421 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียน 12 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 37 คน

5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการจัดการความเครียด

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ความเครียด หมายถึง ภาวะทางจิตใจ หรือความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงปรารถนาหรือเป็นปัญหา ส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วิตกกังวล ทุกข์ใจ เป็นสิ่งที่รบกวนให้นักเรียนไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต และส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของนักเรียน

6.2 ความสามารถในการจัดการความเครียด หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการนำทักษะหรือวิธีการต่าง ๆ มาใช้ปฏิบัติเพื่อลดหรือขจัดภาวะความเครียด ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล หรือสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่พบเจอให้ลดลงหรือหมดไป ซึ่งความสามารถนี้สามารถวัดได้จากแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

6.2.1 ด้านการแก้ไขปัญหา หมายถึง การกระทำที่แสดงถึงการปรับเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อแก้ไขปัญหา โดยนำขั้นตอนการแก้ปัญหามาใช้หาทางออกของปัญหาอันเป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่ การคิดหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา การศึกษาหาข้อมูลเพื่อให้ได้แนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลายไปใช้ในการแก้ปัญหา การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อเลือกวิธีแก้ปัญหา การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถทำได้ การดำเนินการแก้ปัญหตามแผนที่วางไว้ และประเมินผลการแก้ปัญหา

6.2.2 ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ หมายถึง การปรับเปลี่ยนวิธีคิด มุมมองความคิดและอารมณ์ทางลบของตนให้เป็นทางบวกและสร้างสรรค์เพื่อให้คลายจากความกังวลและความไม่สบายใจ ปรับมุมมองด้วยการมองโลกในแง่ดี มองปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเอง เรียนรู้เข้าใจการเปลี่ยนแปลง ยอมรับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ มองทุกอย่างด้วยเหตุผล และควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้

6.2.3 ด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ หมายถึง การปฏิบัติโดยการทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายให้ตนเองเพื่อลดหรือขจัดความเครียด ได้แก่ การบริหารร่างกาย การออกกำลังกาย การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบเพื่อผ่อนคลายความเครียด การสร้างอารมณ์ขันให้ตนเอง และการทำกิจกรรมที่สนใจหรืองานอดิเรก ซึ่งอาจ

เป็นกิจกรรมที่ทำได้ตามลำพังหรืออาจเป็นกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับคนอื่นก็ได้ ส่งผลให้ร่างกายเกิดผ่อนคลายและจิตใจเกิดความสงบจากความเครียด

6.2.4 ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การแสดงออกถึงการรับรู้และเข้าใจตนเองเกี่ยวกับลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพของตนเอง รับรู้ภาวะอารมณ์หรือรู้สาเหตุและที่มาของการเกิดความเครียดได้ด้วยตนเอง รู้จักข้อดีข้อเสียของตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมีและภูมิใจในตนเอง สร้างกำลังใจให้ตนเอง มุ่งมั่นที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ พร้อมทั้งจะฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรง

6.2.5 ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง การกระทำที่แสดงถึงการทำความรู้จักหรือทักทายเพื่อสร้างมิตรไมตรีกับผู้อื่น การรู้จักให้อภัย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความตั้งใจไม่ขัดจังหวะผู้อื่นและเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูด ชื่นชมในความคิดของผู้อื่น การทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น รวมถึงการรู้จักช่วยเหลือคนรอบข้างหรือทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด หมายถึง แผนกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียน จำนวน 15 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม และได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ หมายถึง ผู้วิจัยเกริ่นนำและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยการตั้งคำถาม การใช้ข้อความหรือคำคม การร่วมกันทบทวนการทำกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา การแสดงภาพประกอบ การให้ตัวแทนนักเรียนออกมาแสดง และการใช้เพลง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินกิจกรรม หมายถึง ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยมีการนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรม ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ มีแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ เนื้อหาสาระของการทำกิจกรรมมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และมีเนื้อหาที่มีความใกล้เคียงกับสถานการณ์ ที่นักเรียนประสบในชีวิตประจำวัน ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป หมายถึง ผู้วิจัยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ ความสำคัญ และสรุปสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้กล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาระสำคัญ และข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมแนะแนว

โดยในการวิจัยครั้งนี้ได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดความหลากหลาย ได้แก่ แบบการอภิปราย แบบกรณีตัวอย่าง แบบบทบาทสมมติ แบบเกม แบบสาธิต และแบบระดมความคิด

1) แบบการอภิปราย หมายถึง วิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างทั่วถึง มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์อันจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในเรื่องนั้นกว้างขึ้น และได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

2) แบบกรณีตัวอย่าง หมายถึง กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้นักเรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน และช่วยให้นักเรียนได้ฝึกฝนการเผชิญและแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอให้พบกับปัญหาจริง

3) แบบบทบาทสมมติ หมายถึง กระบวนการสอนที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้นักเรียนสวมบทบาทในสถานการณ์ซึ่งมีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง และแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดของตน และนำเอาการแสดงออกของผู้แสดง ทั้งด้านความรู้ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่สังเกตพบมาเป็นข้อมูลในการอภิปราย เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

4) แบบเกม หมายถึง วิธีการหนึ่งซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์หรือเกมการเล่นขึ้นแล้วให้นักเรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งนักเรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ อย่างสนุกสนาน ทำทหายความสามารถ และเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมสูง

5) แบบสาธิต หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยแสดงหรือกระทำให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่างพร้อมกับการบอกอธิบายเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติชัดเจนขึ้น โดยสามารถให้นักเรียนลงมือปฏิบัติตามไปพร้อม ๆ กัน วิธีนี้ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจากประสบการณ์จริง และสามารถนำสิ่งนั้นไปปฏิบัติด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง

6) แบบระดมความคิด หมายถึง วิธีสอนที่ผู้วิจัยใช้เพื่อให้นักเรียนซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการหาคำตอบหรือทางเลือกตามประเด็นที่กำหนดให้อย่างรวดเร็ว ในระยะเวลาสั้น โดยพยายามค้นหาความคิดที่มีอยู่เดิมหรือเป็นความคิดที่แปลกใหม่จากที่เคยมีมาก็ได้ เป็นมุมมองใหม่ ๆ และจะไม่มี การตัดสินใจว่าความคิดหรือทางเลือกใดดีหรือไม่ อย่างไร

7) **ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ** หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย ชื่อ กิจกรรม จำนวนคาบเรียน สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นนำ ชั้นดำเนินกิจกรรม และชั้นสรุป สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดการความเครียด และกิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดำเนินการวิจัย และได้นำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
 - 1.1 ความหมายความเครียด
 - 1.2 ความหมายการจัดการความเครียด
 - 1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
 - 1.4 ความสำคัญของการจัดการความเครียด
 - 1.5 ผลของความเครียด
 - 1.6 การประเมินความเครียด
 - 1.7 วิธีการจัดการความเครียด
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 ประเภทของการจัดกิจกรรม
 - 2.6 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

1.1 ความหมายความเครียด

การจะพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด การศึกษาความหมายของความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อจะได้เข้าใจลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้หลายท่าน ดังนี้

เซลเย่ (Selye, 1956 อ้างใน ธรณินทร์ กองสุข, 2546, น. 5) ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เช่นสภาพการณ์ที่เป็นพิษหรือสิ่งเร้าที่เต็มไปด้วยอันตราย อันมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและสารเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้จะแสดงออกในรูปของการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ซึ่งนำไปสู่อาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ลาซารัส (Lazarus, 1971 อ้างใน ธรณินทร์ กองสุข, 2546, น. 5) ให้ความหมายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคาม โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคมในการทำงาน ในธรรมชาติและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล อันประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

กรมสุขภาพจิต (2541 อ้างใน ธรณินทร์ กองสุข, 2546, น. 6) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดัน คุกคาม บีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความตึงเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ฉันทนิช อัครนนท์ (2545, น. 75) กล่าวถึงความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่มาคุกคามจนเกิดความกดดันเป็นการเร่งขบวนการทำลายร่างกายและจิตใจ บั่นทอนสุขภาพ และส่งผลไปยังบุคลิกภาพของคนคนนั้น สังเกตได้จากอารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น อารมณ์โกรธ ไม่พอใจ ผิดหวัง เครียด กลัว อิจฉาริษยา พยาบาท เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของผู้ใกล้ชิดหรือรอบข้างตัวเรา

ธรณินทร์ กองสุข (2546, น. 6) ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่ามันคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน วิทกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลรับรู้

หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง

พูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2547, น. 57-58) ให้ความหมายความเครียดไว้ว่า หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล ในสถานะที่ถูกกดดันอันเกิดจากสิ่งเร้า ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ความเครียดเป็นได้ทั้งมิตรและศัตรูกับทุกคน เนื่องจากความเครียดสามารถสร้างพลังและสามารถบั่นทอนกำลังใจให้กับบุคคลได้ บางสถานการณ์ความเครียดจะสร้างความท้าทายและความตื่นตัวเร้าใจ นำมาซึ่งพลังอันมหาศาลที่จะสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ความเครียดจะสร้างความกังวลใจ และสร้างความกดดันจนส่งผลเสียให้เสียสมดุลในการดำเนินชีวิตได้เช่นกัน

เอนก บวรไกรศรี (2551, น. 11-12) กล่าวถึงความเครียดว่า ความเครียดเป็นเรื่องของความคิดและจิตใจ เมื่อความคิด ความรู้สึกเกิดขึ้นจึงมีการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลทั้งทางกายและวาจา สิ่งที่มากระทบทั้งภายนอกและภายในซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม บางครั้งเป็นภาวะที่กดดันคุกคาม หรือบีบคั้น

นิมิต ศัลยา (2553, น. 19) กล่าวว่าความเครียด คือ ปฏิกริยาที่เกิดจากการสะสมความกดดันต่างๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร แล้วจึงสำแดงออกมาเป็นความเครียด

ยอดมณู เบ้าสุวรรณ (2556, น. 16) กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเราต้องเผชิญกับปัญหาใดๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ บีบคั้น มีความกดดัน ทำให้รู้สึกสับสน โกรธ เสียใจหรือทุกข์ใจ ความเครียดหากว่ามีไม่มากเกินไปถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่คอยกระตุ้นให้เราเกิดความมุ่งมั่น เพื่อที่จะเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราเกิดความสำเร็จในชีวิต

ชฎานิศ ขวัญจิรา (2557, น. 21) กล่าวว่าความเครียด คือ การที่สภาวะร่างกายและจิตใจรู้สึกว่าจะต้องปรับตัวให้เกิดความสมดุลเมื่อถูกสิ่งแวดล้อมภายนอกกระทบวน หรือทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ร้อนรนใจความเครียดมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี คือ มันช่วยเป็นแรงผลักดันและกระตุ้นให้บุคคลทำการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ ข้อเสีย คือ มันทำให้เป็นทุกข์ เหนื่อยล้า ท้อใจ และโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ หรือบางครั้งอาจทำให้ใครบางคนคิดสั้น เพราะหาทางออกไม่เจอกับความเครียดที่ได้รับมากเกินไป

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปความหมายของความเครียดได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกริยาตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่มาคุกคาม เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงปรารถนาหรือเป็นปัญหา เป็นสิ่งที่กดดัน บีบคั้น คุกคาม ทำให้บุคคลเกิดความกดดัน รู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล ทุกข์ใจ เป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของบุคคล และ

รบกวนให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือจัดการกับความเครียดได้ ความเครียดก็สามารถบั่นทอนกำลังใจให้บุคคลเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตได้

1.2 ความหมายการจัดการความเครียด

ในการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายการจัดการความเครียด มีผู้ให้ความหมายไว้โดยตรงจำนวนไม่มากจึงได้ศึกษาความหมายจากคำที่มีความใกล้เคียงกับการจัดการความเครียดคือคำว่า การเผชิญความเครียด เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ด้วย ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

แฟลชแมน (Fleishman, 1984 อ้างใน กานดา พุฒ, 2540, น. 104) การจัดการกับความเครียด เป็นพฤติกรรมภายนอกและภายใน ที่บุคคลใช้เพื่อลดหรือจำกัดภาวะความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด คุณลักษณะของบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์กับวิธีการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับความเครียด กล่าวคือคุณลักษณะของบุคลิกภาพเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้พฤติกรรมเฉพาะอย่างแก้ปัญหาและจะนำไปสู่การมีความคงที่ในการใช้รูปแบบนั้นๆ จัดการกับปัญหาความเครียดต่างๆ

ลาซารัสและโพลค์แมน (Lazarus and Folkman, 1984 อ้างใน สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจรรยาวัตร คมพยัคฆ์, 2545, น. 22) ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่า เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมอย่างคงที่ เพื่อจัดการกับความต้องการภายนอกและหรือภายในเฉพาะอย่างที่ถูกประเมินว่ามีมากกว่าทรัพยากรของบุคคล

ชรณินทร์ กองสุข (2546, น. 16) พฤติกรรมเผชิญความเครียด เป็นกระบวนการที่แต่ละบุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา หรือขจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งอาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือแอบแฝงก็ได้หรืออีกนัยหนึ่งเป็นความพยายามที่จะเผชิญกับสภาวะที่มาคุกคามต่อชีวิต

สุภาวดี นวลมณี และทวี เมฆวิสัย (2552, น. 6) การจัดการความเครียด คือ การเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตและเปลี่ยนมุมมองต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว เราต้องเรียนรู้ที่จะระบายเอาความเครียด ความวิตกกังวลที่พบเจอในแต่ละวันออกจากตัวเอง คิดถึงสิ่งที่จะทำให้เราเป็นสุข การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพนั้น จึงไม่ใช่การพยายามดึงตัวเองออกจากสังคมที่วุ่นวาย หากแต่อยู่ที่การดำรงชีวิตอย่างมีสติ และเพิ่มขีดความสามารถในการเผชิญกับความเครียดนั้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปความหมายของการจัดการกับความเครียดได้ว่า เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนมุมมองความคิด และพยายามเรียนรู้ที่จะระบายความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อลดหรือขจัดภาวะไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้ลดลงหรือหมดไป

1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ลาซารัส และโพลค์แมน (Lazarus and Folkman, 1984, น. 150-153 อ้างใน กิติกร มีทรัพย์, 2541, น. 11-13) ได้สรุปลักษณะพฤติกรรมของการเผชิญความเครียดของบุคคลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา จะเป็นวิธีที่ใกล้เคียงกับการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหา แล้วประเมินคุณค่าและผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ กลวิธีการเผชิญปัญหานี้มุ่งไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง เช่น การปรับสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสม การเปลี่ยนแปลงจิตใจหรือความคิดเพื่อที่จะระบายหรือลดระดับของอึดอัดลง ค้นหาช่องทางเลือกที่พอใจ พัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่ได้มาตรฐานหรือเรียนรู้ทักษะและการปฏิบัติตนใหม่ๆ ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหานี้จะแตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการอารมณ์ และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียดโดยไม่ได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

2.1 เพื่อลดความตึงเครียด คนส่วนมากจะเลือกใช้วิธีนี้เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจซึ่งเกิดจากความเครียดให้น้อยลง เป็นการใช้กระบวนการทางความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การเหม็นเฉย การฝันกลางวันหรือเพ้อฝัน การพึ่งพาเสพติด การโยนความผิดให้ผู้อื่น การหาแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งการผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

2.2 เพื่อเพิ่มความตึงเครียด เป็นการใช้กระบวนการทางความคิดเช่นกัน เพื่อเพิ่มอารมณ์ตึงเครียดให้กับตัวเอง เพราะบางคนต้องการความรู้สึกแย่ที่สุดก่อนที่เขาจะรู้สึกดีขึ้น เพื่อที่จะบรรเทาความต้องการแรกในประสบการณ์ที่เขามีความตึงเครียดอย่างฉับพลัน และในที่สุดจะมีการตำหนิตัวเองหรือผู้อื่นในรูปแบบการลงโทษตัวเอง บางคนก็ต้องการทำเพื่อผลักดันตัวเองไปสู่การกระทำรูปแบบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในกลุ่มนี้ เช่น การแสดงความโกรธ การทำอะไรที่เสี่ยงหรืออันตรายมาก เป็นต้น

เซลเย่ (Selye อังโน จ่าลอง ดิชยวณิช และพริ้มเพรา ดิชยวณิช, 2545, น. 83-85) ได้จำแนกกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 วิธีที่สำคัญ ได้แก่

1. วิธีจัดการโดยมุ่งที่ปัญหา (Problem-focused coping) เป็นวิธีที่มองและประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรงพิจารณาว่าอะไรเป็นสาเหตุของปัญหา และพยายามหาทางแก้ไข ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขจนประสบผลสำเร็จ ซึ่งจะใช้กับสถานการณ์ที่พอจะแก้ไขและปรับเปลี่ยนได้

2. วิธีจัดการโดยมุ่งที่อารมณ์ (Emotion-focused coping) เนื่องจากปัญหาหรือเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่แก้ไข เปลี่ยนแปลงได้ยาก หรือแก้ไขอะไรไม่ได้ วิธีที่ดีที่สุดที่จะ

ทำได้ในขณะนี้คือการทำใจ เป็นการเผชิญหน้าและการยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะมีความไม่สบายใจ แต่ก็สามารถอยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างมีความสุข จึงต้องพยายามหาทางที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนอยู่รอดได้เมื่อเหตุการณ์นั้นมาถึง

นอกจากนี้ อาจใช้วิธีการ การสนับสนุนทางสังคม (social Support) มาใช้ในการจัดการกับความเครียด เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สัมพันธภาพระหว่างกัน การดูแลและความสนใจ ซึ่งกันและกัน ความร่วมมือนี้มีส่วนช่วยให้ระดับของความเครียดลดลง ทำให้ผู้ที่กำลังเผชิญกับความเครียดสามารถจัดการกับสิ่งที่ปัญหาได้ดีขึ้น

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพัยค์ (2545, น. 24-25) ได้อธิบายเกี่ยวกับหน้าที่ของการเผชิญความเครียด มี 2 หน้าที่ คือ

1. การเผชิญความเครียดโดยมีจุดเน้นที่การแก้ปัญหาทางอารมณ์ (Emotion-focused coping) หน้าที่ในการเผชิญความเครียดในลักษณะนี้เป็นกระบวนการทางความคิดเป็นสำคัญ มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่ทำให้เครียด เพราะความคิดที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ทำให้เกิดอารมณ์ เน้นการใช้วิธีเปลี่ยนความคิด เพื่อเป็นการประเมินสถานการณ์ใหม่ ซึ่งจะเป็นวิธีการที่ช่วยเผชิญเหตุการณ์นั้นได้ การคิดใหม่เพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์จะไม่ใช้หมายถึงการบิดเบือนความเป็นจริง แต่เป็นการหาคำอธิบายเหตุการณ์ในอีกความหมายหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ เช่น ถ้าเราทักทายคนรู้จักกันแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง เราอาจเครียดถ้าคิดว่าเขาไม่ชอบเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเขาอาจไม่เห็นเราหรือเขาอาจมีธุระด่วน หรือกำลังกังวลใจจึงไม่ได้ทักเราตอบ เราก็จะสบายใจขึ้น หรือการที่เราจะต้องออกไปพูดในที่ชุมชน ถ้าเราคิดว่าความสามารถไม่พอ เราจะเกิดความเครียด แต่ถ้าเปลี่ยนความคิดใหม่คิดว่าทุกคนก็ไม่มีใครรู้ดีกว่าเรา คนอื่นๆ ที่มีความสามารถน้อยกว่าเรายังทำได้ คิดอย่างนี้เราก็สบายใจ หายเครียด

2. การเผชิญความเครียดโดยมีจุดเน้นที่การแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา (Problem-focused coping) การเผชิญความเครียดในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความต้องการของสถานการณ์ที่ทำให้เครียดหรือการเพิ่มทรัพยากรที่ใช้ต่อสู้กับความเครียด เพราะฉะนั้นเราต้องนิยามปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน และหาแนวทางการแก้ปัญหาหลายๆ วิธี โดยพิจารณาผลดีผลเสียของการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ก่อนเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา การเผชิญความเครียดในลักษณะนี้จึงมีเป้าหมายที่ตัวปัญหาซึ่งเป็นรูปธรรม ขณะที่หน้าที่ในการเผชิญความเครียดแบบแรกเน้นที่ความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

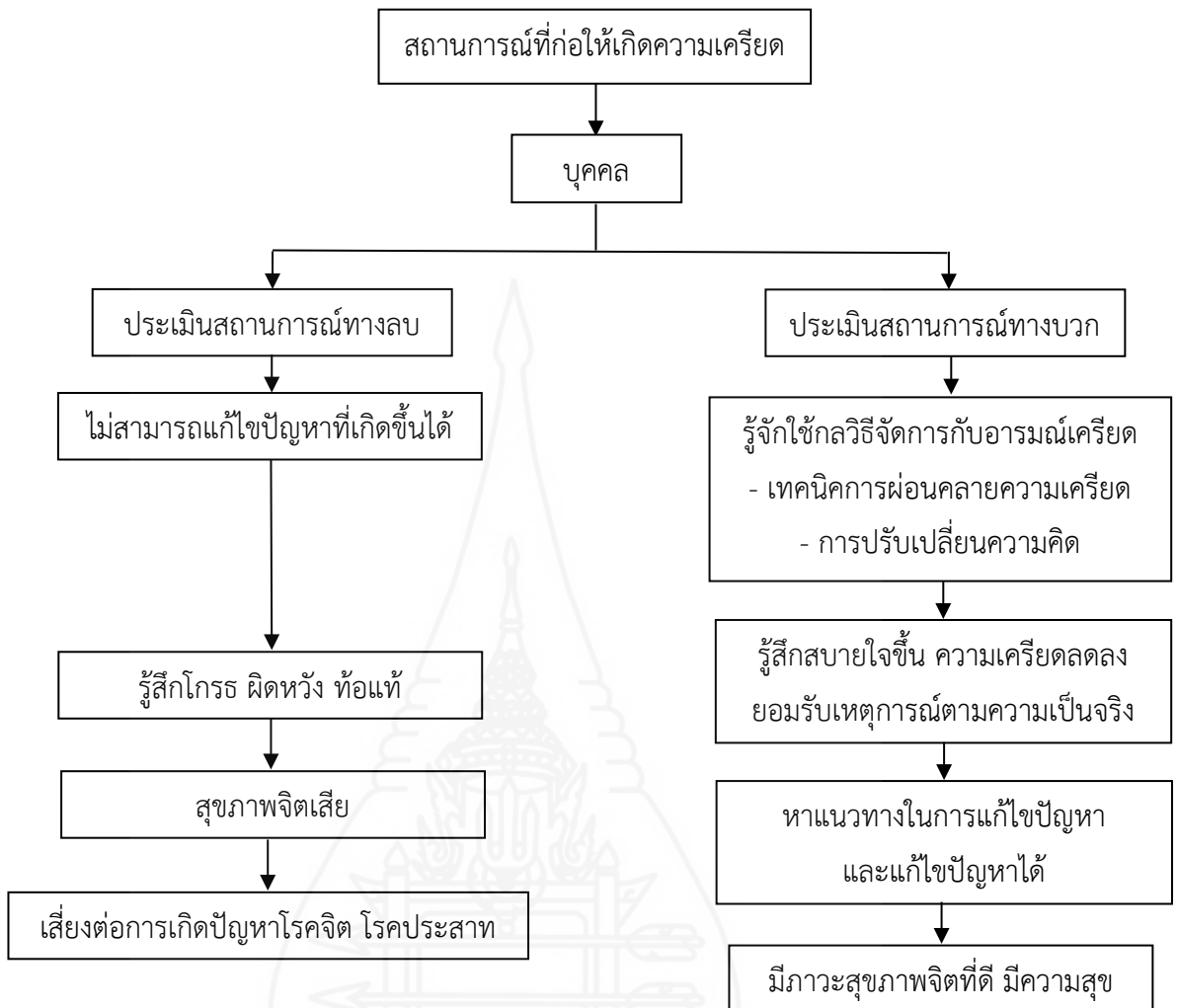
และยังกล่าวเพิ่มเติมว่า การเผชิญความเครียดทั้งสองวิธีทั้งการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาที่ตัวปัญหาและมุ่งแก้ปัญหาทางอารมณ์ สามารถนำไปใช้ด้วยกันได้ เนื่องจากการแก้ปัญหาทางอารมณ์ในบางครั้งช่วยให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ ขณะเดียวกันการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงๆ ก็

จะช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการจัดการความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ จึงขึ้นอยู่กับว่า จะใช้วิธีการต่างๆ นั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ใด

ซึ่งสอดคล้องกับ ธรณินทร์ กองสุข (2546, น. 16) ที่สรุปไว้ว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียดโดยการแก้ปัญหาจะเกี่ยวข้องกับการคิดพิจารณาหาแนวทางแก้ไขสถานะที่สร้างความยุ่งยากให้ลุล่วงไป ส่วนการควบคุมอารมณ์นั้นจะเป็นการปรับตัวโดยการกระทำหรือการพูดเพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสถานะนั้นๆ คนทั่วไปจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดร่วมกันทั้ง 2 ส่วน และกล่าวเพิ่มเติมว่า แหล่งกำเนิดของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมาจากแหล่งภายในและภายนอกบุคคล สำหรับแหล่งภายในบุคคลนั้น จะเกิดจากที่บุคคลเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยอาศัยความสามารถ ความพยายามของตน เช่น การพึ่งตนเอง การใช้อารมณ์ขัน การเรียนรู้ที่จะแก้ไข และควบคุมความเครียด ส่วนแหล่งภายนอกบุคคลได้จากการช่วยเหลือ สนับสนุนจากสังคม การใช้ความรู้จากแหล่งให้บริการ จากบุคคลที่มีปัญหาคคล้ายคลึงกัน

วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2549, น. 173-174) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกาย และจิตใจที่เกิดการตื่นกลัวเตรียมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลแต่ละคนจะคิดและประเมินต่อสถานการณ์แตกต่างกัน โดยได้อธิบายการเผชิญความเครียดของบุคคลใน 2 รูปแบบตามภาพที่ 2.1 ไว้ดังนี้





ภาพที่ 2.1 การเผชิญความเครียดของบุคคล

และจากศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด สรุปได้เป็น 2 ปัจจัย ได้แก่

1. สถานการณ์ หรือสภาพการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เกือบตลอดเวลา ทำให้บุคคลปรับตัวไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง และสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติที่มีความรุนแรงและเรื้อรัง เช่น สงคราม ความเจ็บป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หาย การสูญเสียทรัพย์สินหรือบุคคลสำคัญในชีวิต

2. ปัจจัยทางด้านตัวบุคคล ได้แก่ สติปัญญา ความพิการร่างกาย ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ความสามารถในการปรับตัว และบุคลิกภาพเฉพาะบุคคล (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2549, น. 171)

นิรนาท แสนสา (2558, น. 6-20 – น. 6-21) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่สามารถนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการความเครียดได้ คือ เทคนิคการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็น

เทคนิคที่นำมาให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์อยู่กับความรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ (George and Critstiani, 1990, น. 92) ซึ่งสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดความรู้สึกวิตกกังวลอาจมีหลากหลายสถานการณ์หรืออาจเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยให้ผู้รับบริการอธิบายถึงความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ เริ่มจากสถานการณ์ที่มีความกังวลน้อยที่สุด ให้มีค่าเป็น 0% ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลมากที่สุด และเป็นปัญหารบกวนชีวิตประจำวัน ให้มีค่าเป็น 100% หลังจากการพูดคุยถึงความรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ แล้ว ผู้ให้บริการและผู้รับบริการได้ร่วมกันวิเคราะห์ และเรียงลำดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ (Gidding, 2013, น. 206-207) ซึ่งมีหลักสำคัญในการดำเนินการ คือ การลดความรู้สึกวิตกกังวลต้องใช้หลักการเรียนรู้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการช่วยเหลือ รวมทั้งใช้หลักการฝึกอย่างมีระบบมีขั้นตอนที่ค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยเหลือให้ผู้รับบริการสามารถลดระดับความวิตกกังวล โดยฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน จนมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว จึงให้ฝึกเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงตามลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้กังวลน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย จนสามารถเผชิญสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างมั่นคงในอารมณ์มากขึ้น ซึ่งวิธีการที่จะช่วยให้ผู้บริการลดระดับความรู้สึกวิตกกังวลให้น้อยลงจนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างสงบมั่นคงยิ่งขึ้น มีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. การลดความรู้สึกวิตกกังวลต้องใช้หลักการเรียนรู้เพื่อช่วยแก้ปัญหา เนื่องจากความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์เดิมที่บุคคลเคยประสบมาในอดีต ดังนั้น การแก้ไขปัญหาคือการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่มีต่อสถานการณ์เดิม โดยให้คำแนะนำในการใช้เทคนิคที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากความรู้สึกวิตกกังวล โดยการฝึกผ่อนคลายทั้งทางกายภาพ (Physical) และการผ่อนคลายทางจิตใจ (Mental) ที่มีความสัมพันธ์กัน

2. การฝึกเพื่อลดระดับความรู้สึกวิตกกังวลต้องกระทำอย่างมีระบบ เนื่องจากพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับความรู้สึกวิตกกังวลจะเกิดจากการเรียนรู้ที่ถูกวางเงื่อนไข (classical conditioning) จากประสบการณ์ในอดีต

และได้สรุปว่า การจะแก้ไขปัญหามีพฤติกรรมปกติเดิมจะต้องมีการฝึกฝนแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างมีระบบ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่วิตกกังวลในสถานการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัย มีวิธีดำเนินการ คือ ผู้รับบริการจะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน (muscle relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้นออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย ทำแบบนี้ซ้ำๆ จนมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วจึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสู่อันดับสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการ

จินตนาการ หรือเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวลเรียงตามลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย จนสามารถเผชิญสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างมั่นคงในอารมณ์มากขึ้น

เดวิด คัทธอน (2546, น. 247-249) กล่าวเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพของ มาสโลว์ (Maslow's Theory) ว่า มาสโลว์เชื่อว่าปัจจัยสำคัญอยู่ที่ธรรมชาติของมนุษย์ในความต้องการที่พัฒนาตนเองเพื่อให้ถึงจุดสูงสุดตามศักยภาพของตนเพื่อความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ ความปรารถนาหรือความต้องการเป็นธรรมชาติที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด โดยความต้องการเหล่านั้นจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นไม่มีการข้ามขั้น และได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่

1. ความต้องการทางร่างกาย (physiological needs)
 2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (safety needs)
 3. ความต้องการความเป็นเจ้าของและความรัก (belongingness and love needs)
 4. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (esteem needs)
 5. ความต้องการที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (self actualization needs)
- ทั้งนี้มาสโลว์ยังได้ทำการศึกษาประวัติของบุคคลที่มีชื่อเสียงที่เป็นที่ยอมรับของสังคม ผลการศึกษาของเขาได้สรุปบุคลิกภาพของบุคคลที่สามารถไปถึงความปรารถนาของตนขั้นสูงสุด หรือเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ไว้ทั้งสิ้น 15 ประการ ดังนี้

1. มองโลกและสถานการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง
2. ยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง
3. ความเป็นธรรมชาติอยู่ในตัวโดยไม่ได้เสแสร้ง
4. มองปัญหาที่ตัวปัญหา ไม่ใช่มองที่ตนเองเป็นศูนย์กลางในการมองปัญหา
5. ถือสันโดษ รักความเป็นส่วนตัว และใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย
6. เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ และไม่ยึดติดกับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมจนเกินไป
7. รักและชื่นชมกับชีวิต โดยไม่รู้สึกรับผิดหรือท้อแท้สิ้นหวัง
8. เอาใจใส่สังคมและรักเพื่อนมนุษย์
9. มีจิตใจและแสดงออกถึงความเป็นประชาธิปไตย
10. ยึดมั่นในคุณธรรมและความถูกต้อง
11. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
12. มีอารมณ์ขันที่เหมาะสม
13. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

14. ตีมูลค่ากับความล้าลึกทางธรรมชาติ

15. ยอมรับวัฒนธรรมและประสบการณ์ใหม่ๆ โดยสามารถผสมผสานให้เข้ากับวัฒนธรรมและประสบการณ์เดิมของตนเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

ซึ่งจากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว จะเห็นได้ว่าจะเน้นความสำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลว่าเกิดจากความต้องการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า

นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลยังมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล โดยการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลสามารถแสดงออกให้เห็นได้จากการกระทำที่เป็นการแสดงออกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว (อัมพวรรณ อิมทั้ว, 2547, น. 9-10 อ้างใน Coopersmith, 1984) โดยมีลักษณะดังนี้

1. บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะเป็นคนที่มีความสุข ไม่ค่อยเครียดหรือวิตกกังวล เชื่อมมั่นในตนเอง มองตนเองในด้านดี มองตนเองว่ามีคุณค่าและตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี เห็นศักยภาพที่มีในตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำตำหนิหรือคำวิจารณ์จากคนอื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่เป็นทุกข์เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ รู้จักยอมรับตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีความสบายใจและสามารถแสดงความต้องการของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา มีความสุขกับชีวิตของตนเอง และไม่รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า

2. ส่วนคนที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะรู้สึกว่ตนเองด้อยค่า ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองไม่มีความสามารถ มีความเครียดและความวิตกกังวลสูง มักหนีปัญหา ไม่มีความสุข รู้สึกว่ตนเองด้อยค่า เสียใจบ่อย มีอาการเครียดทางประสาท ไม่ชอบเข้าสังคม วิตกกังวล ซึมเศร้า ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น

ละเอียด แจ่มจันทร์ และสุรี ชันธรัทษวงค์ (2549, น. 26-29) ได้กล่าวเกี่ยวกับทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Theory) ของซัลลิแวน (Harry Stack Sullivan) ที่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิตของบุคคล โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่

1. พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม ประสบการณ์ชีวิตในวัยต้นมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคลในวัยต่อมา ซึ่งประสบการณ์ที่สำคัญคือความวิตกกังวล ที่ได้รับจากการเลี้ยงดูในวัยเด็ก และจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (สัมพันธภาพระหว่างบุคคล)

บุคคลถูกกระตุ้นเพื่อไปสู่เป้าหมาย 2 ประการ ได้แก่

- ความพึงพอใจ (Satisfaction) ทางด้านสรีรวิทยา

- ความมั่นคง (Security) คือการคงอยู่อย่างมีความสุข ต้องการยอมรับในสังคม หากบุคคลได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอทั้ง 2 ด้าน จะไม่เกิดความวิตกกังวล

2. การพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยเฉพาะในวัยต้นของชีวิตในด้านการยอมรับ หรือไม่ยอมรับจากบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อม อันจะส่งผลกระทบต่อระบบตัวตนของบุคคล (Self System) ทำให้บุคคลมีความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก (Good Me : ฉันทิ) ด้านลบ (Bad Me : ฉันทฺเลว) หรือยอมรับการกระทำของตนเองไม่ได้ (Not Me : ไม่ใช่ฉันทิ)

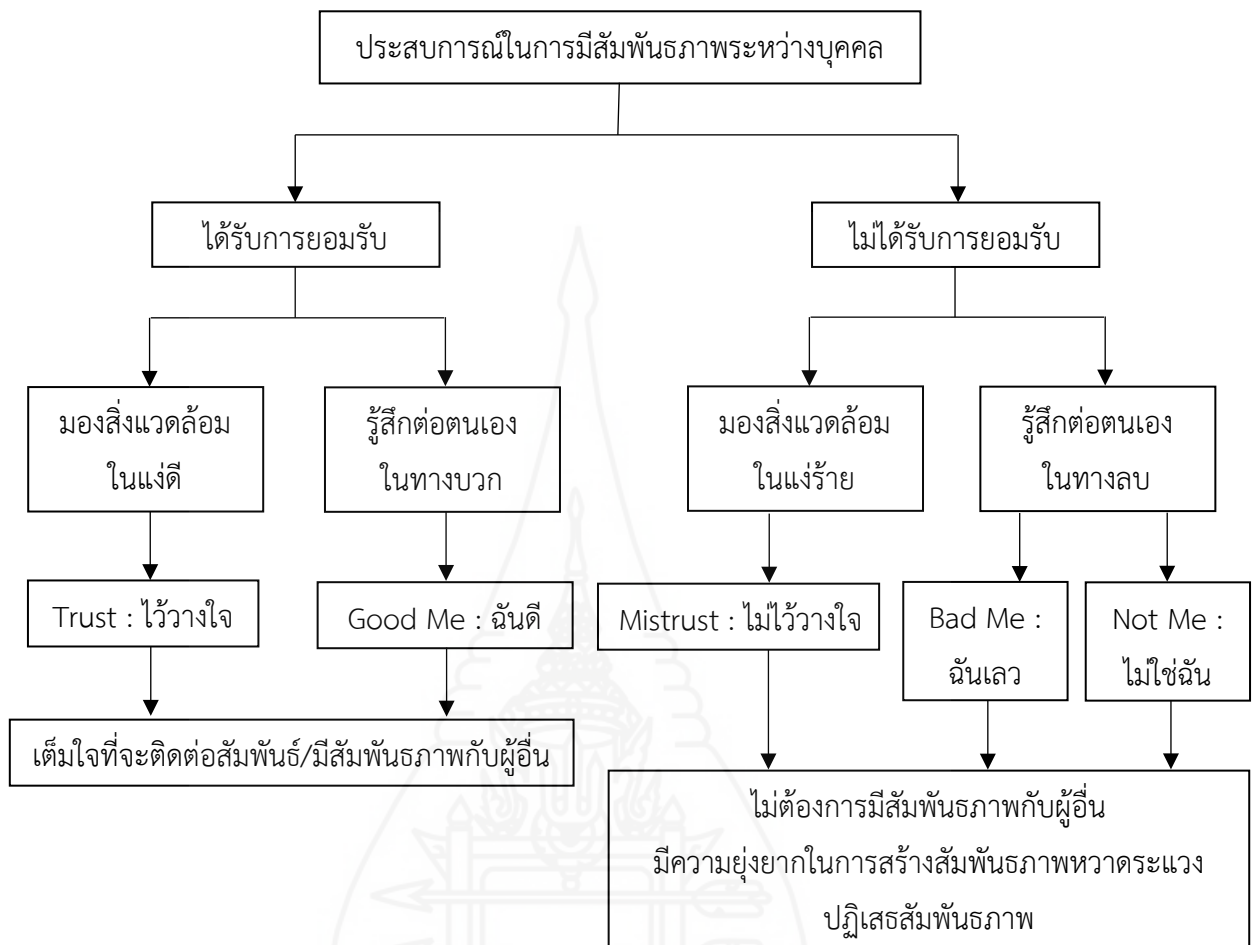
ระบบตัวตนของบุคคลหรือระบบแห่งตน (Self System) หรืออัตมโนทัศน์ (Self Concept) เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต แล้วบุคคลรวบรวมมาเป็นความรู้สึกต่อตนเอง หากพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง แต่ถ้าพฤติกรรมส่วนใหญ่ได้รับการปฏิเสธ ไม่ยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง

ความรู้สึกต่อตนเองนั้นมีอยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่

Good Me : ฉันทิ เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญในชีวิต เช่นการได้รับความรัก

Bad Me : ฉันทฺเลว เป็นความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคล หรือการสนับสนุนจากบุคคลสำคัญในชีวิต ที่แสดงออกทั้งทางวาจาและท่าทางมีผลทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลและมีปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

Not Me : ไม่ใช่ฉันทิ เป็นการปฏิเสธตัวเอง เป็นผลมาจากการมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลสูง เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกปฏิเสธทำให้บุคคลรู้สึกประหวั่นพรันพรึงสับสนและบุคคลจะปฏิเสธพฤติกรรมของตนเองเนื่องจากสังคมไม่ยอมรับหรือยอมรับการกระทำของตนไม่ได้ด้วยการใช้กลไกทางจิตรูปแบบต่างๆ เช่น เก็บกด การแสดงออกตรงข้าม การโทษผู้อื่น ฯลฯ ซึ่งภาวการณ์ปฏิเสธตนนี้อาจนำไปสู่การเกิดอาการทางจิตเวชได้ โดยอธิบายการเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางจิตตามทฤษฎีของซัลลิแวน ตามภาพที่ 2.2 ไว้ดังนี้



ภาพที่ 2.2 การเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางจิตตามทฤษฎีของซัลลิแวน

สามารถนำทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการทำความเข้าใจปัญหาสัมพันธภาพ และเป็นแนวทางในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ในการที่จะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและเพื่อให้เกิดความไว้วางใจสิ่งแวดล้อม

และกล่าวถึงทฤษฎีทางสังคม (Social Theory) ที่มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพและสุขภาพจิตของบุคคล โดยแนวคิดของทฤษฎีนี้เชื่อว่าระบบสังคมและสัมพันธภาพของบุคคลในสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิต บุคคลที่แสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากคนส่วนใหญ่ในสังคมย่อมก่อให้เกิดความกดดันในชีวิต เนื่องจากถูกสังคมตัดสิน ไม่ยอมรับ จนเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางจิตได้ ทฤษฎีทางสังคมที่นิยมนำมาใช้ ได้แก่ ทฤษฎีระบบ (System theory) ซึ่งนักทฤษฎีระบบ เชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่า

1. มนุษย์เป็นระบบเปิดที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มนุษย์มีความสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน และสังคม

2. มนุษย์เป็นระบบเปิด ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มาอยู่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว ไม่สามารถแบ่งแยกได้

3. การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลรวมของการตอบสนองร่วมกันระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

และนักทฤษฎีระบบ เชื่อว่าผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือเจ็บป่วยทางจิต เกิดจากการที่มนุษย์ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้ ได้รับความกดดันในชีวิตเนื่องจากสังคมไม่ยอมรับหรือถูกสังคมตีตรา ย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียดได้ข้อค้นพบที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดหลากหลายแนวทาง ได้แก่ การจัดการความเครียดจากภายในบุคคล สามารถแบ่งได้เป็น 2 แนวทาง คือ การจัดการความเครียดด้วยการแก้ปัญหา เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหา หาแนวทางเพื่อไปสู่การแก้ปัญหา และการจัดการความเครียดด้วยการแก้ไขอารมณ์ รู้จักปรับเปลี่ยนความคิด ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้บุคคลมีความสบายใจ หายเครียดได้ และจากการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนอกจากจะเกิดจากสถานการณ์แล้ว อีกประการหนึ่งเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคล หากบุคคลมีความรู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองความเครียดก็จะคลี่คลายลงไปได้ ส่วนการจัดการความเครียดจากภายนอกบุคคลที่มีส่วนช่วยในการจัดการความเครียด คือ การสนับสนุนทางสังคม ทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ พบว่า การลดระดับความรู้สึกวิตกกังวลของบุคคลที่เกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดนั้นสามารถทำได้โดยการฝึกให้บุคคลรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้แก่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลายจิตใจ เนื่องจากจะทำให้บุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคงและเป็นการเตรียมพร้อมให้บุคคลเผชิญสถานการณ์ความเครียดต่อไปได้

1.4 ความสำคัญของการจัดการความเครียด

กรี คองกัตตีพงษ์ (2542, น. 33) กล่าวว่าความสำคัญของการจัดการความเครียดว่า หากเราไม่จัดการกับความเครียดบ้างก็จะเกิดความเครียดเรื้อรังสะสมโดยไม่รู้ตัว จนแสดงออกเป็นโรคทางกายและโรคทางจิต กล้ามเนื้อไม่มีแรง เส้นเอ็นข้อต่อเสื่อม กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีอาการทางประสาท ความเครียดทำให้ขาดสมาธิ และโจมตีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เป็นหวัดง่าย เป็นภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ ตลอดจนเป็นโรคเรื้อรังอื่นๆ ตามมา

กรมสุขภาพจิต (2543, น. 106) กล่าวว่า การจัดการกับความเครียดได้ดี นำไปสู่แรงจูงใจในการฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จหรือความหวังที่ตั้งเอาไว้ ผู้ที่มีความอดทนต่อความเครียด และสามารถจัดการกับความเครียดได้ดี จะมีสภาวะจิตที่สงบแม้จะอยู่ภายใต้ความ

กตตัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถฝึกฝนได้ ในทางตรงกันข้าม การไม่สามารถควบคุมความเครียดที่มากเกินไปได้ จะนำไปสู่ความล้มเหลว ความรู้สึกเศร้า สูญเสียความภาคภูมิใจ และเกิดการเจ็บป่วยได้

พูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2547, น. 61-62) อธิบายความสำคัญของการมีความสามารถในการจัดการความเครียดว่า ถ้าหากบุคคลสามารถปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียดได้ก็จะทำให้บุคคลมีพลังปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เครียดมากขึ้นเรื่อยๆ และเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตได้ในที่สุด หากบุคคลไม่รู้จักระบายความเครียดอย่างถูกวิธี ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ เช่น ทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้าง อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรงทำกิจกรรมต่างๆ เบื่ออาหาร เป็นโรคระเคาะและลำไส้เป็นแผล นอกจากนี้ ความเครียดก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้เช่นกัน คนที่มีความเครียดในระดับสูงมากๆ จะพบว่าตนเองไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ได้ หลงลืมง่าย และคิดอะไรไม่ค่อยออก มองตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีความคิดทางลบมากกว่าความคิดทางบวก เช่น มองผู้อื่นในแง่ร้าย ย่ำคิดย่ำทำ และยิ่งไปกว่านั้น อาจนำมาซึ่งการฆ่าตัวตายได้

ธันยวัฒน์ รัตนศักดิ์ (2549, น. 208) กล่าวว่า ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลแล้ว ย่อมจะส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างและอาจส่งผลกระทบต่อคนอื่น ๆ จึงควรรหาทางขจัดความตึงเครียดก่อนที่จะขยายตัวลุกลามจนเกิดผลเสียต่อไป

สุภาวดี นวลมณี และทวี เมฆวิไลย์ (2552, น. 10-12) กล่าวว่า ผู้ที่มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ดีจะเผชิญและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่า และผู้ที่มีทักษะความสามารถน้อยจะมีความรู้สึกยุ่งยาก ทุกข์ทรมาน และมีความรุนแรงของปัญหาความเครียดมากกว่า ในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้จะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดจะลดลง เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

มรรยาท รุจิวิชญ์ (2556, น. 27) กล่าวว่า ความเครียดเป็นตัวชี้วัดภาวะสุขภาพจิตของคนได้อย่างหนึ่งว่าอยู่ในภาวะสุขภาพดีหรือเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย สุขภาพจิตยังเกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อตัวแปรที่มากระทบ การปรับตัวจึงเป็นกลไกหนึ่งในการรักษาคุณภาพแห่งชีวิต หากบุคคลปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความเครียด การจัดการความเครียดอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับสถานการณ์จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ และฝึกฝนจนเกิดทักษะในการควบคุมความเครียดด้วยตนเอง

ชญาณิช ขวัญจิรา (2557, น. 239) กล่าวถึง ความเครียดที่สะสมเรื้อรังจากเหตุการณ์และประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในด้านลบ มีผลกระทบเชิงลบอย่างมากต่อสุขภาพของเรา โดยเฉพาะความเครียดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการเรียน การทำงาน ครอบครัว การจราจร และปัญหาสุขภาพส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาวทั้งสิ้น ดังนั้นการรับมือกับ

ความเครียดอย่างถูกวิธีจะช่วยให้คุณมีความสุขมากขึ้นมีความสุขทุกข้น้อยลง และห่างไกลจากการเจ็บป่วยมากขึ้น

โดยสรุปความสำคัญของการจัดการกับความเครียดได้ว่า การจัดการความเครียดด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้ที่สามารถจัดการกับความเครียดได้จะทำให้เผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี เป็นการรักษาดุลยภาพของชีวิต ตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้จะทำให้เกิดความเครียดสะสม และส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

1.5 ผลของความเครียด

เอนก บวรไกรศรี (2551, น. 11-12) กล่าวว่า ความเครียดส่งผลต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายคนที่มีความเครียดจะทำให้ร่างกายผิดปกติและมีโรคต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น หายใจถี่ขึ้น เส้นเลือดบีบตัว เบื่ออาหาร ท้องผูก โรคกระเพาะ ปวดศีรษะบ่อยๆ นอนไม่หลับ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ เป็นต้น

ในด้านจิตใจและความคิดของคนที่มีความเครียด บุคคลจะเกิดความก้าวร้าว ชอบใช้ความรุนแรง ซึมเศร้า วิตกกังวล เบื่อ ขาดสมาธิ ตัดสินใจไม่ได้ ความจำเลอะเลือน ลืมง่าย ไม่สามารถควบคุมตนเอง มักคิดในทางลบ มองคนอื่นในแง่ร้าย ย้ำทำ ตกใจง่าย ห้วนไหวเมื่อมีคนติชม วิพากษ์วิจารณ์ ถูกตนเอง กระสับกระส่าย มองตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ ชอบขัดแย้งกับผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ยอมรับฟังความเห็นของบุคคลอื่น และโกรธง่าย เป็นต้น

นอกจากนี้ คนที่มีความเครียดย่อมส่งผลกระทบต่อไปยังคนรอบข้างหรือกับคนครอบครัว บุคคลที่มีความเครียดจะทำงานไม่มีประสิทธิภาพ บกพร่อง เสียหายง่าย และเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ความสามัคคีจึงไม่เกิดหรือเกิดได้ยาก ความสำเร็จของงานก็เกิดได้น้อย

เอ็ดเวิร์ด ฮาลโลเวล (Edward Hallowell, 2552, น. 18-20) กล่าวว่า ความเครียด ความวิตกกังวล และความกระวนกระวายในกิจวัตรประจำวันแม้จะเป็นเรื่องปกติที่บุคคลคุ้นเคย แต่หากปราศจากการดูแลเอาใจใส่ ความเครียดในระดับที่เป็นพิษก็สามารถส่งผลกระทบต่อป็นนี้ได้

1. ลดความสามารถในการทำงานของบุคคล ความเครียดในระดับที่เป็นพิษจะเป็นต้นเหตุ ที่ทำให้ความสามารถในการทำงานของบุคคลลดลง
2. ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ความเครียดเกินกำหนดที่เกิดขึ้นอย่างยาวนานนั้นสามารถทำให้คุณล้มป่วยหรือสามารถปลิดชีวิตบุคคลได้
3. ทำให้ความมีชีวิตชีวาหายไป สูญเสียไหวพริบปฏิภาณ
4. ความเครียดสามารถทำลายความสัมพันธ์ของเรากับบุคคลรอบข้าง มีการแสดงบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม
5. ความเครียดจะตอกย้ำความรู้สึกในแง่ลบ หรือทำให้สถานการณ์ที่เป็นอยู่เลวร้ายลง นอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดปัญหาตั้งแต่ระดับเล็กๆ จนถึงระดับที่รุนแรง

อรรถรรณ แก้วบุญชู สำลี สาสิกุล และมัธนา ตอมพุดชา (2552, น. 12-14) กล่าวเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย เมื่อบุคคลอยู่ในภาวะเครียดเป็นเวลานาน ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นต่อร่างกายอาจทำให้เกิดความผิดปกติต่อระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่

1.1 ความผิดปกติในระบบหัวใจและหลอดเลือด ความเครียดทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ความดันเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ อาจเป็นมากจนกระทั่งทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือดไปเลี้ยง

1.2 ความผิดปกติในระบบย่อยอาหาร เมื่อมีความเครียดนานๆ การหลั่งของกรดและน้ำย่อยมากกว่าปกติ เป็นผลให้เกิดการย่อยอาหารผิดปกติเกิดอาการแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ บางครั้งทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารได้

1.3 ความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดอาการหายใจแรงและเร็ว บางครั้งหลอดลมจะหดตัวจนเกิดอาการหอบหืดได้

1.4 ความผิดปกติในระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จากการที่กล้ามเนื้อตึงตัว อาจทำให้เกิดอาการปวดต้นคอ ปวดหลัง และปวดตามข้อต่างๆ ได้

1.5 ความผิดปกติในระบบผิวหนัง จะมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า มีผื่นขึ้น และเกิดอาการคัน เจ็บ และชา

1.6 ความผิดปกติในระบบขับถ่ายและระบบสืบพันธุ์ อาจทำให้เกิดอาการอยากถ่ายปัสสาวะ มีอาการท้องผูก หรือท้องเสีย นอกจากนี้อาจทำให้ความต้องการทางเพศลดลง

1.7 ความผิดปกติในระบบต่อมไร้ท่อ จากการที่ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปกติ ทำให้คาร์โบไฮเดรตถูกสลายเป็นกลูโคสอยู่ในกระแสเลือดมากขึ้นอาจทำให้เกิดโรคเบาหวานขึ้นได้ นอกจากนี้การที่ต่อมหมวกไตหลั่งอะดรีนัลรินออกมามากขึ้น ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ตาพร่า หัวใจเต้นแรง ลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลง

1.8 ความผิดปกติในระบบประสาท ระบบประสาทจะถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ มึนงง ปวดศีรษะ และเกิดอาการนอนไม่หลับได้

1.9 ความเมื่อยล้า เป็นสภาวะหนึ่งของร่างกายที่เกิดความรู้สึกเหนื่อยและเพลีย ภายหลังจากการทำงานที่ต้องอยู่ในภาวะที่มีความตึงเครียดตลอดเวลา ส่งผลให้ประสิทธิภาพของคนทำงานประสิทธิผลลดลง

2. ผลกระทบด้านจิตใจ ความเครียดที่เกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลต่อจิตใจทำให้เกิดอาการ ดังต่อไปนี้

2. สร้างความอ่อนเพลียให้สมองและร่างกาย โดยมากแล้วเราต่างเห็นว่าผู้ที่มีความเครียดในตัวสูงมักจะมีอาการอ่อนเพลียทางจิตใจและทางร่างกาย เป็นผลให้การทำงานหรือการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างยากลำบากกว่าที่เป็นอยู่ อีกทั้งในระยะยาวอาจส่งผลร้ายต่อร่างกายและสมองอีกด้วย

3. ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ความเครียดนั้นหากว่าสะสมในร่างกายนานๆ มักจะเป็นต้นเหตุของโรคร้ายสารพัดอาทิ โรคมะเร็ง โรคประสาท โรคหัวใจ เป็นต้น นอกจากนี้หากว่าผู้ที่เป็นโรคร้ายเหล่านี้้อยู่ก่อนแล้วย่อมอาจทำให้อาการของโรคกำเริบหนักขึ้นได้อีก

4. ส่งผลกระทบต่อครอบครัว ความเครียดไม่ว่าจะเกิดสมาชิกคนใดในครอบครัวย่อมก่อให้เกิดปัญหาตามมา ยิ่งหากว่าเป็นผู้ปกครองอย่างพ่อหรือแม่แล้วยิ่งมีโอกาสที่จะก่อให้เกิดความรุนแรงยิ่งขึ้น

5. ส่งผลกระทบต่อสังคม เมื่อคนในสังคมเกิดความเครียดขึ้นย่อมเป็นสาเหตุทำให้เกิดภัยทางสังคมต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็น ปล้นฆ่า ตีดาบเสพติด ลักขโมย ก่ออาชญากรรม ชมชืน เป็นต้น

โดยสรุป ความเครียดส่งผลเสียต่อบุคคลหลายด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยผลกระทบด้านร่างกาย ทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเกิดความผิดปกติ ได้แก่ หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ มีการหลั่งของกรดและน้ำย่อยมากกว่าปกติ ปวดศีรษะ รู้สึกเหนื่อยและส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ฯลฯ ส่วนผลกระทบด้านจิตใจ ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าว แยกตัว มีอารมณ์แปรปรวน แสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม ไม่มีสมาธิ มีความคิดสับสน ตัดสินใจไม่ได้ ความเครียดทำให้บุคคลรู้สึกกว่าตนเองไร้ค่าต่ำต้อย ดูถูกตนเอง มองตนเองไม่มีคุณค่า นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและคนรอบข้าง เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน เกิดภัยสังคมต่างๆ ตามมา

1.6 การประเมินความเครียด

ลาซารัส (Lazarus, 1966 อ้างอิงใน ธรณินทร์ กองสุข, 2546, น. 19-20) ได้แบ่งการประเมินความเครียดจากการวัดปฏิกิริยาตอบสนอง 4 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และด้านสรีระ ซึ่งสรุปได้ 4 วิธี ดังนี้

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (questionnaire) แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้น ทั้งในด้านความเที่ยง และความตรง แบบทดสอบความเครียดที่ใช้กัน เช่น แบบสอบถาม SCL-90 (Symptom Check List 90) ประกอบด้วยข้อคำถาม 90 ข้อ ชนิด 5 สเกล ใช้วัดความผิดปกติด้านจิตใจ วัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatization) อาการย้ำคิดย้ำทำความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

แบบสอบถาม CMI (Cornell Medical Index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม ใช่ หรือ ไม่ใช่ จำนวน 195 ข้อ ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงความเจ็บป่วยทางจิต

แบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกาย มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายจำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถามเกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

แบบประเมินความเครียด SOS (Symptoms of Stress inventory) เป็นแบบสำรวจเพื่อประเมินระดับความเครียดของภาควิชาการพยาบาลจิตสังคมมหาวิทยาลัยวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ดัดแปลงมาจาก Cornell Medical Index มีข้อคำถามจำนวน 107 ข้อ เหมาะกับการใช้ศึกษาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานที่เครียดและเป็นภาระ เช่น ผู้ปฏิบัติงานด้านธุรกิจการเงิน ธนาคาร ตำรวจ พยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก เป็นต้น

แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ชนิด 5 สเกลในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธ และวัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (Stress test) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้วิเคราะห์หาความเครียดสำหรับประชาชนไทย

การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้ ถ้าผู้สัมภาษณ์มีทัศนคติที่ยอมรับต่อผู้ถูกสัมภาษณ์แล้ว จะช่วยลดความกดดันทางสังคมที่ผู้ถูกสัมภาษณ์จะรู้สึกได้ หรือเขาจะไม่ต้องกลัวว่าจะเสียหน้า ดังนั้น เขาจึงไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง วิธีการรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวกและใช้ได้ดีกับการวัด การตอบสนองทางด้านอารมณ์

2. การใช้เทคนิคทางการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

3. การใช้การสังเกต (Observation) โดยสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะความเครียด เช่น พุดจากระยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อยๆ สีหน้า แหวดตา น้ำเสียง หรือท่าทาง เป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG Biofeedback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

ซึ่งมีความสอดคล้องกับ มรรยาท รุจิวิษณุ (2556, น. 15-16) ที่มีการจำแนกวิธีการประเมินความเครียดไว้หลายวิธีที่จะนำมาช่วยในการตัดสินใจและประเมินภาวะความเครียด ได้แก่วิธีต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นวิธีหนึ่งที่จะนำมาใช้ในการตัดสินใจและประเมินภาวะเครียด โดยการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด เช่น อัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ การทำงานของต่อมเหงื่อ เป็นต้น ซึ่งการวัดนี้จะต้องใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ ปัจจุบันเครื่องมือไบโอฟีดแบคถูกสร้างและพัฒนาขึ้นให้สามารถวัดการเปลี่ยนแปลงภายในของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกที่สามารถสังเกตเห็นได้ การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านความคิด คำพูด และการติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ ความจำ วิธีการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เนื่องจากมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกเป็นปฏิกิริยาที่สะท้อนออกมาจากความคิด จิตใจและอารมณ์ซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น แบบสังเกต แบบบันทึกเพื่อสังเกตพฤติกรรม

3. การประเมินโดยใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมินการรับรู้ต่อความเครียด เป็นการประเมินภาวะเครียดที่เป็นความรู้สึกของตนเองต่อการดำเนินชีวิตประจำวันที่คนคนนั้นสามารถรับรู้หรือบอกได้ แล้วจึงมารวบรวมค่าคะแนนเพื่อประเมินระดับของภาวะเครียด

โดยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำวิธีการประเมินโดยใช้แบบสอบถามมาใช้ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย คือ แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีมีความสะดวก เหมาะสมกับการดำเนินการวิจัย และสามารถรวบรวมคะแนนจากการประเมินแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานในการวิจัยต่อไปได้

1.7 วิธีการจัดการความเครียด

เฮเลน โดรี (2536, น. 23-24) กล่าวถึงเคล็ดลับในการจัดการกับความเครียดว่า กุญแจที่ช่วยในการจัดการกับความเครียดให้ได้ผลสำเร็จ คือ การหาความสมดุลให้เหมาะสมสำหรับตนเองในระบบเตือนภัยและตอบสนอง ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเครียด มีกฎ 20 ข้อ ที่สามารถเรียนรู้เพื่อมองความเครียดในลักษณะที่ถูกต้อง เป็นจริงยิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ประโยชน์กับตนเองได้ดังต่อไปนี้

1. เรียนรู้ที่จะมองเห็นและเข้าถึงคุณค่าของความเครียดที่มีศักยภาพในการสร้างแรงจูงใจและความหมายของจุดประสงค์ซึ่งเราทุกคนต่างต้องการในชีวิต
2. เรียนรู้จักตัวเองและรู้อย่างถ่องแท้ว่าบุคลิกภาพของตนเป็นแบบไหน
3. จำไว้ว่าความเครียดเกิดจากสาเหตุภายใน และจัดการได้ดีที่สุดจากภายในเช่นกัน
4. รู้ว่าระดับความเครียดของตนเองอยู่ในระดับไหน
5. เรียนรู้ที่จะแยกแยะให้ออกว่า ความเครียดที่เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของตัวเรานั้นเกิดมาจากสาเหตุต่างๆ อะไรบ้าง
6. รู้ว่าปฏิกิริยาของตัวเราต่อแหล่งที่มาต่างๆ ของความเครียดนั้นเป็นอย่างไร เพื่อตัวเราจะได้ไม่ต้องแปลกใจกับมันจนเกินไป
7. หลีกเลี่ยงความคิดที่ว่าทุกอย่างจะต้องถูกต้องสมบูรณ์ดีเลิศ เมื่อสิ่งนี้หมายถึงการคาดหวังจากตัวเองและคนอื่นมากเกินไป
8. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ยั่วๆ ที่ไม่จำเป็นเท่าที่จะเป็นไปได้
9. หลีกเลี่ยงการทำร้ายจิตใจตัวเองมากเกินไป เรียนรู้ว่ามีใครควรจะถูกตำหนิ โดยไม่รู้สึกลิน
10. หลีกเลี่ยงการแยกตัวออกเป็นส่วนๆ ซึ่งมักเกิดจากการที่พยายามจะทำสิ่งต่างๆ หลายอย่างในเวลาเดียวกัน
11. รู้ว่าทำอะไรถึงจะไม่ไปสร้างความเครียดให้กับผู้อื่น
12. ระวังเรื่องการวิตกกังวลโดยมาจำเป็น
13. เรียนรู้คุณค่าของการคิดในทางบวก
14. ค้นพบว่าหน้าตาที่ดูสดชื่นแจ่มใสมีผลดีอย่างไรบ้าง
15. ขอให้แน่ใจตัวเองว่า แรงจูงใจที่แท้จริงของตัวเรานั้นคืออะไร และขอให้แน่ใจว่าเรามีความสุขกับแรงจูงใจเหล่านี้จริงๆ
16. สร้างนิสัยในการเลือกตัดสินใจว่าสิ่งไหนมีความสำคัญต่อตนเอง
17. เรียนรู้ศิลปะการมอบหมายหน้าที่ให้คนอื่นทำแทนอย่างมีประสิทธิภาพ
18. สร้างนิสัยในการพูดคุยปัญหาต่างๆ ออกมาให้หมด มากกว่าการที่จะเก็บสะสมไว้
19. การรับฟังก็มีความสำคัญพอๆ กับการพูดในการสื่อสารที่ได้ผล
20. เรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่ากับการออกกำลังกายหรือบริหารร่างกาย ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการพักผ่อนอย่างหนึ่ง และเป็นยารักษาโรคเครียดได้

กานดา พุฒ (2540, น. 106-107) กล่าวว่า เทคนิคการลดความเครียดที่ได้ผลควรเริ่มจากการที่คิดรักตัวเองก่อน ถ้าแต่ละบุคคลเริ่มต้นพัฒนาความสามารถให้คิดรักตนเองได้ ย่อมสัมผัส

กับความรู้สึก ทศนคติที่แท้จริงของตน ยอมรับและสำนึกในควมมีคุณค่าของตน ละทิ้งความคิดและ ความรู้สึกด้านลบที่มีอยู่ ลดการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการหรือการยอมรับจากคนอื่น แต่ กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อตอบสนองความปรารถนาและความพึงพอใจของตนเองให้มากขึ้น หากกระทำได้ การมองโลกก็น่าจะสวยงามได้และการมีชีวิตอยู่ในสังคมก็ย่อมจะเป็นสุขขึ้น การลดความเครียดได้ต้อง มาจากการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพราะความสุขสงบ ควรเกิดจากภายในตัวตนของเราก่อน ไม่ใช่จะ มองหาจากภายนอกเท่านั้น

กรมสุขภาพจิต (2542 อ้างใน พูนฤดี สุวรรณพันธุ์, 2547, น. 63-64) มีการวาง แนวทางปฏิบัติตนในการจัดการกับความเครียดไว้ 5 แนวทาง เพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและ จิตใจสำหรับการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ การพูดคุยเป็นวิธีที่ช่วยให้เราสามารถแสดงความรู้สึก ภายนอกมาให้ผู้อื่นรับรู้โดยไม่ต้องเก็บกดไว้ข้างในจิตใจ ช่วยให้มีโอกาสระบายความรู้สึกอัดอั้นจากข้าง ใน และเป็นโอกาสที่ให้เราได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นอีกด้วย

2. ฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การฝึกผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ สม่าเสมอ จะช่วยลดความตึงเครียดได้ ซึ่งเท่ากับเป็นการเติมพลังงานให้กับตัวเอง เช่น การหายใจ เข้า-ออก ช้าๆ ลึกๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา การฝึกสมาธิ ฝึกโยคะ หรือการทำวารีบำบัด เป็นต้น

3. ทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินอัน เกิดจากความเครียดที่ไม่มีทางระบายออก และยังเป็นการระบายออกอารมณ์หรือความรู้สึกคับข้องใจ ที่สะสมอยู่ภายในให้ออกมาสู่ภายนอก ทำให้ออกจากความคิดหมกมุ่น ก่อให้เกิดสติและมองเห็น ทางออก ในการจัดการกับปัญหาได้

4. ทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ สิ่งที่เราสนใจทำอาจเป็นกิจกรรมที่ทำได้ตามลำพัง หรือทำ ร่วมกับคนอื่นก็ได้ เช่น การอ่านหนังสือ วาดภาพ ชมภาพยนตร์ เป็นอาสาสมัครเพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก่ สังคม หรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับดนตรี ศิลปะและวรรณคดี จะช่วยให้สามารถสัมผัสกับความรู้สึกที่แท้จริงของ ตนเอง และช่วยให้ปลดปล่อยความรู้สึกต่างๆ ออกไปได้อย่างเสรี

5. ดูแลสุขภาพกายและอารมณ์ การดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงสามารถทำ ได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ควรเลือกโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวิถีชีวิตของ ตนเองให้มากที่สุด ใช้น้ำหนักให้เหมาะกับวัย และพยายามทำสิ่งที่ตนเองพึงพอใจและสอดคล้องกับ ความสนใจ รวมถึงการให้รางวัลแก่ตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2543, น. 105-106) อธิบายเทคนิคในการจัดการกับความเครียดว่า โดยเน้นการจัดการกับอารมณ์ และการช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้ เกิดผลในทางลบตามมา ดังนี้

1. เทคนิคการจัดการกับความเครียดและอารมณ์

1.1. ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิดไม่มีความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ความจำหรือสมาธิเลวลง แน่นท้อง หายใจขัด เป็นต้น

1.2 พิจารณาว่าอะไรทำให้เครียด และความคิดของบุคคลในการรับรู้สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างไร เช่น นักเรียนเครียดเนื่องจากเกรดตกลงมาจาก 3.60 เหลือ 3.20 แสดงว่านักเรียนรับรู้ว่าจะแนบมีความสำคัญต่อการตัดสินใจตัดสินความสามารถของตนเอง จึงรู้สึกไม่พอใจ แม้ว่าผลการเรียนยังอยู่ในระดับดีก็ตาม

1.3 ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบ และพร้อมที่จะจัดการกับความเครียดต่อไปได้แก่ ใช้วิธีการผ่อนคลายต่างๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย ฟังเพลง เป็นต้น และการปรับเปลี่ยนวิถีคิดทางลบให้เป็นทางบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้นๆ ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ และแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

1.4 ชื่นชมตนเองที่สามารถจัดการกับความเครียด และอารมณ์ทางลบของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์

2. เทคนิคการแก้ปัญหา เมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้ดำเนินการแก้ปัญหาตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา

2.2 รวบรวมข้อมูลที่เป็นเกี่ยวกับการแก้ปัญหา

2.3 วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

2.4 ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถทำได้

2.5 หาวิธีแก้ไขผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกนั้นๆ

2.6 ดำเนินการแก้ปัญหา

2.7 ประเมินผลการแก้ปัญหา

ธันยวัฒน์ รัตนศักดิ์ (2549, น. 208) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นวิธีการสำคัญในการรับมือกับความเครียด หรือเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคาม โดยทุกคนสามารถทำได้โดยการสร้างมิตรภาพ การได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ทางสังคม การทำความรู้จัก ทั้งนี้รวมถึงการช่วยเหลือบุคคลอื่น และการให้คำแนะนำ

เอนก บวรไกรศรี (2551, น. 13-17) กล่าวเกี่ยวกับกลยุทธ์การแก้ไขความเครียด และการป้องกันความเครียด ดังต่อไปนี้

1. พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่สมดุลและเหมาะสม เว้นการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เสพยาเสพติด ฯลฯ การออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอนโดรฟิน ซึ่งเป็นสารสุขออกมา สารตัวนี้สามารถทำลายสารทุกข์จากความเครียดได้

2. การให้νωร่างกายเพื่อการผ่อนคลาย
3. พยายามเป็นตัวของตัวเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมี
4. หาเพื่อนหรือบุคคลที่มีความเครียดน้อย มีความมั่นคงในอารมณ์ช่วยคิดหรือช่วยออกความคิดเห็น
5. พยายามช่วยเหลือคนรอบข้างและคนในสังคมที่มีความเดือดร้อนตามกำลังความสามารถ เพราะจะทำให้เกิดความปิติและเป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
6. เมื่อประสบในสถานการณ์ที่มีความเครียด พยายามออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นก่อน ในบางคราว
7. คิดแล้วลงมือทำด้วยความตั้งใจ เมื่อเห็นว่าความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
8. ฝึกเปลี่ยนและปรับทัศนะในการมองปัญหาต่างๆ พยายามมองปัญหาจากแง่มุมที่หลากหลาย เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจในบุคคลและสิ่งต่างๆ มากขึ้น
9. พักผ่อน เมื่อร่างกายเหนื่อยล้า ไม่หักโหมทำงานมากจนเกินไป
10. ฝึกรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างด้วยจิตใจที่มีความสงบ โดยไม่ได้โต้แย้ง มีจิตใจที่พร้อมจะรับฟังความเห็นของผู้อื่นด้วยความเข้าใจ
11. พยายามเรียนรู้ภาวะอารมณ์ของตนเองด้วยตนเอง ฝึกอ่านภาวะจิตใจของตนเองให้ออกอยู่เสมอ
12. เข้ารับการอบรม เรียนรู้ ฝึกฝนในเรื่องของการฝึกสมาธิ หรือการบริหารจิต และพยายามเรียนรู้สิ่งต่างๆ อยู่เสมอ
13. ใช้กิจกรรมประจำวันเป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ฝึกให้ตนเองมีสติในชีวิตประจำวัน
14. ฝึกการดำเนินชีวิตให้อดทน และพยายามเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย
15. ฝึกความอดทนต่อเสียงนินทา หัดควบคุมความรู้สึกนึกคิด หัดทำสิ่งที่ยาก แปลกใหม่ และท้าทายเพิ่มขึ้น
16. ฝึกความคิดให้ตรงตามความจริงมากที่สุด มองทุกอย่างด้วยเหตุผล คิครอบด้านทั้งทางบวกและทางลบ ฝึกจิตใจ ให้มีความมั่นคงในอารมณ์ มีสติปัญญาเข้าใจในธรรมชาติ ฝึกการหยุดคิดให้เป็น ฝึกทำจิตใจให้สงบ มองหาสถานที่สบายสงบเงียบไว้พักผ่อน และหัดจินตนาการถึงภาพของความสำเร็จและดีงาม

17. พยายามยิ้มและทักทายผู้อื่นก่อน ฝึกกล่าวคำสรรเสริญและยกย่องคนดี คนที่มีความเสียสละเพื่อส่วนรวมด้วยความจริงใจ หลีกเลี่ยงการกล่าวถึงผู้อื่นในแง่ร้ายและหาทางผูกมิตรกับคนรอบข้างให้มากขึ้น

18. หางานอดิเรกที่สนใจทำ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว วาดรูป เล่นดนตรี แต่ไม่ควรมีการฆ่าสัตว์หรือผิดศีล เป็นต้น

19. เมื่อทำอะไรผิดพลาดควรกล้าที่จะกล่าวคำขอโทษและยอมรับผิด

เอ็ดเวิร์ด ฮาลโลเวล (2552, น. 88-95) กล่าวว่า การผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกายยังเป็นเครื่องสกัดกั้นความเครียดที่ง่ายที่สุด ทำให้ช่วยลดความตึงเครียด บรรเทาความก้าวร้าวและคลายความหงุดหงิดลง ช่วยเพิ่มความรู้สึกสุขสบาย ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น ช่วยให้เกิดสมาธิ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแทบทุกส่วน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามต้องการ ร่างกายจะสามารถรับมือกับความเครียดในระดับปกติหรือในระดับสูงที่กำลังเผชิญอยู่ในแต่ละวันได้ดีกว่าเดิม การพักผ่อนอย่างเต็มที่ การตอบสนอง เพื่อการผ่อนคลาย การปรับเปลี่ยนการพูดคุยกับตนเองในแง่ลบให้เป็นสิ่งที่สนุกสนานและเป็นเชิงบวกมากยิ่งขึ้น หยุดพักจากงานและกิจกรรมต่างๆ เมื่อความเครียดกำลังมากขึ้น โดยการฟังดนตรี ออกไปเดินเล่น พูดคุยกับเพื่อนๆ ช่วยให้มองโลกในมุมที่แปลกใหม่ มองโลกด้วยความกังวลน้อยลงและมีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้น

สุภาวดี นวลมณี และทวี เมฆวิสัย (2552, น. 13) กล่าวเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อมีความเครียดสามารถทำได้ ดังนี้

1. รู้ตัวเมื่อเครียด และมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ที่ดี เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อน พูดคุยกับคนที่วางใจ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังธรรม ดูหนัง ฟังเพลง
2. ดูแลร่างกายและฝึกเทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ดื่มน้ำสะอาด นอนหลับให้เพียงพอ บริหารร่างกายโดยการยืดเหยียด ฝึกหายใจ ฝึกสมาธิ
3. แก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียด หากเป็นปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ ให้หาวิธีทำใจยอมรับและอยู่กับปัญหานั้นให้ได้
4. พัฒนาความคิด ปรับมุมมองด้วยการมองโลกในแง่ดี ช่วยให้ตนเองมีความหวังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต
5. หลีกเลี่ยงการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่อาจก่อให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การดื่มสุราปริมาณมาก การสูบบุหรี่จัด การทะเลาะเบาะแว้งหรือก่อความรุนแรง เป็นต้น

นอกจากนี้ เมื่อทราบว่ามีอาการเครียดและรู้สึกว่าถูกรบกวนจนทำให้ไม่มีความสุข ควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพและ

สุขภาพจิต ซึ่งการผ่อนคลายความเครียดนั้นมี 2 ระดับ (สุภาวดี นวลภณี และทวี เมฆวิสัย (2552, น. 32-38) ดังนี้ คือ

ระดับที่ 1 การคลายเครียดในภาวะปกติ เป็นวิธีการคลายเครียดที่คนทั่วไปนิยมปฏิบัติเพื่อให้ความเครียดลดลง รู้สึกสบายใจมากขึ้น เช่น

1. หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้นชั่วคราว ลุกเดินไปดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ ยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น
2. ทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัดและชื่นชอบ จะทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกหรือมีความสุข ลืมความเครียดที่มีอยู่ขณะหนึ่งทำให้ไม่หมกหมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียดได้
3. เล่นกีฬา หรือบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี หรืออาจเล่นกีฬาที่ชอบหรือถนัด
4. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้วางใจ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลาย
5. พักผ่อนให้เพียงพอ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก ควรหลีกเลี่ยง การนอนกลางวัน ให้เข้านอนเป็นเวลา และหากไม่่วงก็ให้ทำกิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน
6. ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เหมาะสม เพราะจะทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีและช่วยลดความเครียดลงได้
7. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว ด้วยการออกไปท่องเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกหนีบรรยากาศที่จำเจไปชั่วคราว หยุดงานชั่วคราว หยุดพักผ่อน เดินทางไปสถานที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเพลิดเพลิน จะทำให้ความตึงเครียดลดลงและพร้อมที่จะสู้ต่อไปได้
8. การหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน หรือใช้ยาเสพติด เพราะนอกจากจะทำลายสุขภาพแล้ว ยังอาจทำให้มีปัญหาอื่นๆ ตามมา

ระดับที่ 2 การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง เมื่อมีความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก เป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตนเอง มีทั้งสิ้น 5 วิธี ดังนี้

1. การฝึกหายใจ
2. การทำสมาธิเบื้องต้น
3. การใช้เทคนิคความเงียบสงบ
4. การบริหารร่างกายเพื่อการผ่อนคลาย
5. การนวดคลายเครียด

ยอดมณู เบ้าสุวรรณ (2556, น. 34-35) กล่าวเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดดังต่อไปนี้

1. ในการขจัดความเครียด คือ เราต้องรู้ตัวอยู่เสมอ ยิ่งเมื่อไรก็ตามที่เกิดความเครียด ยิ่งต้องมีสติ ต้องรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะเครียด
2. ทบทวนหาสาเหตุของความเครียด การที่จะขจัดความเครียดก็ต้องแก้ไขที่สาเหตุเสียก่อน โดยต้องรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น
3. รู้จักวิธีการคลายความเครียด เมื่อรู้ตัวว่าเกิดความเครียดและรับรู้ถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดแล้ว ขั้นสุดท้ายก็คือการคลายความเครียดให้เบาบางหรือหมดไป ซึ่งมีอยู่หลากหลายวิธีการที่แตกต่างกันไปดังนี้ เช่น ทำกิจกรรมผ่อนคลายยามว่าง การรักษาสุขภาพด้วยการกินแต่อาหารที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีต่อร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ รู้จักคลายความเครียดเบื้องต้น มองโลกในแง่ดี รู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลง การหาคนปรึกษาหารือ และการหมั่นสร้างอารมณ์ขันให้กับชีวิต

นิมิต ศัลยา (2553, น. 14-17) กล่าวถึง การดูแลความเครียดให้อยู่ในระดับที่พอดี นั้นเป็นหนทางที่เหมาะสม โดยจะต้องเริ่มต้นจากการตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังเครียดมากเกินไปหรือไม่ และการหาวิธีคลี่คลายเหตุที่ทำให้เครียด การมองโลกอย่างมีความหวัง คิดทางบวก มีอารมณ์ การเพิ่มความสามารถในการจัดการปัญหา ฯลฯ เป็นคำตอบที่ดีอย่างยิ่งสำหรับการดูแลความเครียดให้เป็นพลังสร้างสรรค์ชีวิต

มรรยาท รุจิวิชชญ์ (2556, น. 64-73) กล่าวเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดในรูปแบบต่าง ดังนี้

1. หลักและวิธีการกระจายความเครียดแก่วัยวะทุกส่วนเสมอกัน สามารถกระทำได้โดยการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ทำงานโดยเสมอกัน เช่น การบริหารกายด้วยท่าพื้นฐาน ว่ายน้ำ เดินเร็วหรือวิ่ง ช่วยให้เกิดความสมดุล ป้องกันมิให้อวัยวะหนึ่งชำรุดเร็วกว่าอวัยวะอื่นๆ และยังช่วยควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย
2. หลักและวิธีการเปลี่ยนทิศทางของพลังความเครียด กระทำได้โดยการเปลี่ยนกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำหรือไปทำกิจกรรมอื่น ซึ่งอาจเลือกกิจกรรม ดังต่อไปนี้
 - 2.1 วางแผนการทำงานโดยแบ่งออกเป็นตอนๆ และจัดลำดับความสำคัญ คิดล่วงหน้าว่ามีงานใดบ้างที่จะใช้กำลังกาย หรืองานสร้างสรรค์เพื่อทำสลับกัน
 - 2.2 พักผ่อนสมอง โดยการทำงานอดิเรก
 - 2.3 ออกกำลังกายที่ช่วยกระจายพลังความเครียดออกสู่ร่างกายทั่วไป
 - 2.4 ทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม จะช่วยให้จิตใจผ่องแผ้ว พอใจในตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดี และมีความสุข

2.5 เรียนรู้หลักและวิธีการจัดการความเครียดทั้งในระยะสั้นและยาว เช่น ในระยะสั้นฝึกการใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียด และในระยะยาวฝึกค้นหาและวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา พร้อมทั้งแนวทางการแก้ไขให้ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพปัญหาที่เป็นจริง

3. หลักและวิธีการผ่อนคลายความเครียด จะต้องพิจารณาถึงสภาวะของร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น โดยเฉพาะความเจ็บป่วยทางสุขภาพที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการใช้เทคนิคการผ่อนคลายในท่าต่างๆ (Titelbaum 1998 อ้างอิงใน มรรยาท รุจิวิษชญ์, 2556, น. 65)

3.1 การผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า คือ การปล่อยกล้ามเนื้อเป็นไปตามธรรมชาติ ต่อมาเกร็งกล้ามเนื้อนั้นให้ตึงตัวเช่นเดียวกับการเกิดภาวะเครียด หลังจากนั้นปล่อยกล้ามเนื้อให้คลายตัวลง

3.2 การสร้างจินตนาการ มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการควบคุมความรู้สึกและพฤติกรรมของคนเราในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3.3 การหายใจแบบช่องท้อง เป็นการฝึกหายใจให้มีศูนย์กลางอยู่ในช่องท้องสามารถนำความสงบและสภาวะผ่อนคลายที่ลึกกว่าการหายใจแบบปกติหากกระทำอย่างมีสติสามารถนำมาใช้ควบคุมและปลดปล่อยความเครียดได้เป็นอย่างดี

3.4 การทำสมาธิ เป็นการทำให้จิตให้แน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว สามารถทำได้โดยการผูกจิตเข้ากับลมหายใจ ให้กำหนดลมหายใจที่มาสัมผัสที่ปลายจมูก หรือที่ท้องน้อย หรือที่ไหนก็ได้แต่ให้กำหนดเอาไว้เพียงจุดเดียวเท่านั้น

3.5 การควบคุมอารมณ์ เรียนรู้สาเหตุและที่มาของการเกิดอารมณ์ต่างๆ ได้ด้วยตนเอง จะทำให้สามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญภาวะเครียดได้เป็นอย่างดี

3.6 การปลดปล่อยอารมณ์เมื่อเผชิญภาวะเครียด เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งต้องอาศัยทักษะการควบคุมและการฝึกปลดปล่อยเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เป็นการเปิดทางให้พลังความเครียดไหลเวียนได้อย่างสะดวกและไม่สะสมอยู่ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

จากข้อความข้างต้น ทำให้ได้ค้นพบข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดหลากหลายวิธีด้วยกัน โดยผู้วิจัยสามารถสรุปวิธีการจัดการความเครียดได้เป็น 5 วิธีหลัก ได้แก่ 1) การจัดการความเครียดด้วยการแก้ปัญหา เนื่องจากปัญหาเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด บุคคลจึงต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อจะได้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ 2) การจัดการความเครียดด้วยการจัดการความคิดและอารมณ์ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้มองด้วยเหตุผล มองตามความเป็นจริง คิดในแง่ดี จะส่งผลให้ควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีได้ 3) การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้ฝึกฝนการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี และหากฝึกฝนเป็นประจำจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุลและผ่อนคลายจากความตึงเครียดได้ 4) การเข้าใจ

และเห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักตนเองอย่างแท้จริง พอใจและเห็นคุณค่าในตนเองจากภายในจะทำให้บุคคลพ้นจากความทุกข์และค้นพบความสุขใกล้ตัวได้ง่ายขึ้น และ5) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และรู้จักช่วยเหลือทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมจะทำให้เราเกิดความสุขใจ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เป็นแนวทางที่จะนำไปพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดต่อไปได้

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด โดยศึกษาวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรง และมีความใกล้เคียงกับการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้ ดังนี้

1.8.1 งานวิจัยในประเทศ

นัยนา เหลืองประวดี (2547, น. 66) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุเมษย์ หนกหลัง (2552, น. 120-123) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมของการจัดการความเครียดดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านการจัดการความเครียดที่มีปัญหา และด้านการจัดการความเครียดที่อารมณ์ และภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนิย์ พุทธา (2556, น. 73-74) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัญชลิกา พระแก้ว (2560, น. 66-67) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและความเครียด ภายหลังจากเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและ

พื้นผ้าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง

1.8.2 งานวิจัยต่างประเทศ

จอห์น ดี แอจี (John D.Agee, 2009) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบหลักสูตรการจัดการความเครียดโดยสังเขปในตัวอย่างชุมชน: ทักษะการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองการจัดการความเครียดด้วยการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ทั้งสองวิธีไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในระดับของการผ่อนคลายหรือการฝึกสติ และแม้ว่าจะไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มในการประเมินขั้นต้น แต่วิธีการทั้งสอง มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลองในด้านความทุกข์ทรมานทางจิตใจ ดังนั้น แม้ว่าการฝึกสติจะไม่ปรากฏว่าเหนือกว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าอย่างชัดเจน แต่ผลของการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าหลักสูตรทักษะการฝึกสติอาจมีประสิทธิผลในการจัดการความเครียด

อักราม พารานด์ (Akram Parand, 2010) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดสำหรับมารดาของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นและประสิทธิผลที่มีต่อสุขภาพจิตของพวกเข การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกลุ่มก่อนและหลังการทดสอบและกลุ่มควบคุม ผลการทดลอง พบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าความวิตกกังวลและความทุกข์ทางจิตใจของ กลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาที่ดีในด้านจิตใจของมารดาและลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้

มาห์โบเบะ ชัยนาเวห์ (Mahbobeh Chinaveh, 2010) ได้ศึกษาการปรับปรุงสุขภาพจิตและความสามารถทางการเรียนด้วยวิธีการจัดการความเครียดที่หลากหลายสำหรับผู้เรียนที่แตกต่างกัน การศึกษาครั้งนี้ตรวจสอบประสิทธิภาพของการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่หลากหลายที่ส่งผลต่อความสามารถทางการเรียนและสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีผลการเรียนและการวัดด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดการความเครียดสามารถเรียนรู้และสามารถพัฒนาทักษะในการเผชิญกับความเครียดได้

อับดุลเลาะห์ เอ็ม แอลซาเฮม (Abdullah M.Alzahem, 2015) จากการศึกษาโปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนทันตแพทย์ แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการออกแบบกลุ่มทดลองก่อน-หลัง การติดตาม ควบคุม ทดลอง โปรแกรมนี้มีพื้นฐานมาจากหลักการของการศึกษาด้านจิตเวช เครื่องมือที่นำมาใช้เพื่อประเมินระดับความเครียดของนักเรียนทันตแพทย์ ได้แก่ แบบสอบถามความเครียดสภาพแวดล้อมทางทันตกรรม (DES) และการวัดความเครียดทางจิตวิทยา (PSM-9) ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการจัดการกับความเครียด สามารถลดระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมได้ตามที่ปรารถนา

จากการศึกษาผลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การจัดการความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ และสามารถนำไปพัฒนากับคนในหลายช่วงวัย ดังงานวิจัยที่ศึกษา โดยมีการนำไปพัฒนากับเยาวชน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนทันตแพทย์ นิสิต และมารดาของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น เป็นต้น อีกทั้งยังมีการใช้โปรแกรมในการพัฒนาความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ การฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โปรแกรมนันทนาการการละคร ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โปรแกรมการจัดการกับความเครียด เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจในการนำกิจกรรมแนะแนวมาใช้พัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งกิจกรรมแนะแนวมีรายละเอียดดังนี้

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542, น. 17) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นการ จัดบริการสนเทศแบบกลุ่มให้นักเรียนทั้งชั้นเรียนในคาบเวลาที่จัดไว้ให้ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาใน ส่วนกิจกรรม เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพและส่วนตัวกับนักเรียนทุกคน ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รู้จัก และเข้าใจสภาพแวดล้อม จนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน

กรมวิชาการ (2546) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนา ความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนา ศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการ สร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย (2549, น. 17) กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริม และ พัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ รักและคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มี ทักษะในการเลือกแนวทางการศึกษาการทำงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตสำนึกใน การทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

ไพศาล อันประเสริฐ (2551, น. 3) กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ครูทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา รู้วิธีการแสวงหาและใช้ข้อมูลข่าวสารทั้งในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยใช้กระบวนการสอนแบบบูรณาการ โดยนำเอาเนื้อหาในกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาต่างๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม หรือการใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งการสอนในลักษณะนี้ครูมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย มีหน้าที่เป็นผู้จัดเตรียมประสบการณ์ในการเรียนรู้ เรื่องใดเรื่องหนึ่งให้แก่ผู้เรียน และให้ผู้เรียนเป็นผู้แสดงกิจกรรมจนเกิดประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้เรื่องนั้นๆ ด้วยตนเองตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

นิตยา แป้นเรือ (2553, น. 69-70) ความหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนในเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

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

เรียม ศรีทอง (2557, น. 1-8) กิจกรรมแนะแนวเป็นมวลประสบการณ์การเรียนรู้พัฒนาขึ้นในรูปแบบต่างๆ อย่างเป็นระบบ บนพื้นฐานของหลักการ วิธีการและเทคนิคทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาตนตามเป้าหมาย ป้องกันปัญหาหรือแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่อย่างครอบคลุม การพัฒนาส่วนตัวและสังคม การพัฒนาทางการศึกษา และการพัฒนาทางอาชีพ

จากการศึกษาความหมายของกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มตามศักยภาพที่ทำให้ให้นักเรียนได้ค้นพบและรู้จักและเข้าใจตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ รู้จักแสวงหาข้อมูลข่าวสารหรือคำปรึกษาทั้งด้านการศึกษา ด้านการประกอบอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน

2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

แคปเฟอร์ และแคปเฟอร์ (Kapfer; & Kapfer, 1972, น. 3-10 อ้างอิงใน กรกฎ แพทย์หลักฟ้า, 2552, น. 33) ให้ความหมายว่า ชุดการสอนเป็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างครูและนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยคำแนะนำที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมการเรียนรู้จนบรรลุพฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้ การรวบรวมเนื้อหาที่นำมาสร้างชุดกิจกรรมนั้นได้มาจากขอบข่ายความรู้ที่หลักสูตรต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้และเนื้อหาจะต้องตรงและชัดเจน ที่จะสื่อความหมายให้ผู้เรียนได้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายของการเรียน

บุญชม ศรีสะอาด (2541, น. 95) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรม หมายถึง สื่อการเรียนหลาย อย่างประกอบกันจัดเข้าไว้เป็นชุด เรียกว่า สื่อประสม (Multi Media) เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ

สุดารัตน์ ไผ่พงสาวงค์ (2543, น. 52) กล่าวว่า ชุดกิจกรรม คือชุดการเรียนหรือชุดการสอน ซึ่ง หมายถึงสื่อการสอนที่ครูเป็นผู้สร้างประกอบขึ้นด้วยวัสดุอุปกรณ์หลายชนิด และองค์ประกอบอื่น เพื่อให้ผู้เรียนศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยครูเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและมีการนำหลักการทางจิตวิทยามาใช้ประกอบการเรียน เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้รับความสำเร็จ

หนึ่งนุช กาฬภักดี (2543, น. 4) กล่าวว่า ชุดการเรียนหรือชุดกิจกรรมเป็นสื่อการเรียน สำเร็จรูปประกอบด้วยอุปกรณ์หลายชนิดที่ผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองตามขั้นตอนที่ระบุไว้ใน ชุดกิจกรรม เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพึ่งครูน้อยที่สุด ผู้เรียนสามารถเรียนได้ อย่างมีอิสระด้วยความสะดวก สบายตามความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการฝึกให้ผู้เรียนรู้จัก การพึ่งพาตนเองในการศึกษาหาความรู้

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545, น. 91) ได้ให้ความหมายชุดกิจกรรม หมายถึง สื่อการสอนชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นชุดของสื่อประสม หมายถึง การใช้สื่อการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปรวมกัน เพื่อให้นักเรียนได้รับ ความรู้ตามที่ต้องการ สื่อที่นำมาใช้ร่วมกันนี้จะช่วยเสริมประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

เบญจวรรณ ใจหาญ (2550, น. 10) กล่าวว่า ชุดกิจกรรม คือ สื่อ หรือนวัตกรรมทางการศึกษา ที่สร้างขึ้น เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ หรือกิจกรรมการเรียนรู้ ชุดกิจกรรมประกอบด้วย คำชี้แจง ชื่อเรื่อง จุดมุ่งหมาย กิจกรรม และการประเมินผลซึ่งผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองตาม ขั้นตอนทีระบุไว้ในชุด ตามศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน เป็นการพัฒนาสมรรถนะทางการเรียนรู้ ของผู้เรียน เพื่อให้บรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวังของชุดกิจกรรมที่ได้กำหนดไว้ โดยครูเป็นผู้แนะนำ หรือให้คำปรึกษา

ปวีณา ชาลีเครือ (2553, น. 13) กล่าวว่า ชุดกิจกรรม เป็นสื่อการเรียนการสอน เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่จัดเป็นระบบมีขั้นตอนต่างๆ ที่ครูเป็นผู้สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาและ

ปฏิบัติ กิจกรรมด้วยตนเองตามความสามารถให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองตามขั้นตอนที่ระบุไว้ เป็น การจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง โดยมีครูเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำช่วยเหลือ เพื่อ ส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จและบรรลุตามวัตถุประสงค์

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง สื่อการเรียน การสอนที่ครูสร้างขึ้น เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ในกิจกรรมแนะแนว และรวบรวมไว้โดยมีสื่อ หลากหลายชนิด ประกอบไปด้วยคำชี้แจง ชื่อเรื่อง จุดมุ่งหมาย กิจกรรม และขั้นตอนการทำกิจกรรม ที่ให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อให้ นักเรียนได้รับความรู้ ประสบการณ์ และเกิดการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 63) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์ ที่สำคัญ คือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้นทั้งทางด้านกายภาพ สังคม และจิตใจ มีชีวิตที่ เป็นสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ โดยครูแนะแนวจะต้องเป็นผู้จัดกิจกรรม ต่างๆ เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม และการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น รวมทั้งจัดกิจกรรมเพื่อ แนะแนวทางการศึกษาและอาชีพ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพ ของตน รู้จักปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อตนเองและสังคม รู้จักนำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เหมาะสมไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนา ท้องถิ่นและสังคม รวมทั้งประเทศชาติได้ต่อไป

เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย (2549, น. 18) กล่าวเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสารแหล่งเรียนรู้ทั้งด้าน การศึกษา อาชีพส่วนตัว สังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ได้เหมาะสม สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพ และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ สุจริต
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและจริยธรรม แก่ผู้เรียน
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและ ประเทศชาติ

ไพศาล อันประเสริฐ (2551, น. 61-62) วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียน

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ และความสนใจของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับข้อมูล ข่าวสาร ด้านการศึกษาและอาชีพ เพื่อนำไปวางแผนศึกษาต่อและเลือกอาชีพที่เหมาะสม สอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตน
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และปลูกฝังค่านิยมที่เป็นพื้นฐานแก่ผู้เรียน
5. เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ ความคิดสร้างสรรค์ และเจตคติที่ดีต่อสมาชิกทุกชนิด

นิตยา เรืองแป้น (2553, น. 74) วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน คือ การช่วยเหลือส่งเสริมให้นักเรียนสามารถเลือกและพิจารณาข้อสนเทศเพื่อการตัดสินใจอย่างถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม การเลือกกิจกรรมการเรียน การเลือกศึกษาต่อและอาชีพ การปรับปรุงพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีจิตสำนึกของความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ช่วยให้นักเรียนมีการปรับปรุงตนเองในด้านพฤติกรรมต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ด้วยดี ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนมีทักษะต่างๆ ในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา การศึกษาต่อ อาชีพ ส่วนตัวและสังคม และค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553, น. 21) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการเรียน อาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตและสังคม
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว คือ เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง สามารถวางแผนการศึกษา อาชีพได้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเอง เพื่อให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพของตน รู้จักปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพกายและใจที่สมบูรณ์ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม เข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ และความสนใจของตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ ทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต เพื่อปลูกฝังค่านิยมที่ดีในการดำเนินชีวิต เสริมสร้าง

คุณธรรม จริยธรรมแก่ผู้เรียน และเพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนให้ดีขึ้นในหลายๆ ด้าน

2.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 63-64) ได้อธิบายความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถช่วยตนเอง ได้ด้วยการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง รู้จักสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้าง สามารถวิเคราะห์และเลือกตัดสินใจ ได้ด้วยตนเอง ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งก็คือช่วยให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คนเราทุกคน ต้องการมีชีวิตที่ดีงาม มีการปฏิบัติที่ดี ปฏิบัติชอบ และถูกต้องเหมาะสม ทั้งต่อตนเอง ต่อสังคม และ สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้คนเรามีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการ ดำรงชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เกิดความ เจริญก้าวหน้าทั้งในตนเองและผู้อื่น เป็นกำลังและทรัพยากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศชาติให้ เจริญก้าวหน้าต่อไป

สุขพัชรา ชิมเจริญ (2545, น. 27) กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่มี ความสำคัญและจำเป็นยิ่ง เนื่องจากการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ท่ามกลาง สภาพสังคมปัจจุบัน นับเป็นสิ่งยากยิ่ง ปัญหาสังคมได้ทวีความซับซ้อนรุนแรงขึ้นทุกขณะ สถานศึกษา จำเป็นต้องใช้กระบวนการแนะแนวเป็นกลไกสำคัญในการป้องกัน ช่วยเหลือ ส่งเสริมและพัฒนา ผู้เรียนตั้งแต่เยาว์วัย เพราะจุดมุ่งหมายของการแนะแนวเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างผู้เรียนให้มีคุณภาพ เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการศึกษา ต่อและการพัฒนานานสู่โลกอาชีพ และการมีงานทำ รวมทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น การแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาคนโดยองค์รวม ทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ ให้เป็นบุคคลที่สามารถบูรณาการความคิด ค่านิยม ประเพณี วัฒนธรรม และ เทคโนโลยีเข้าสู่วิถีชีวิตไทยได้อย่างเหมาะสม

นิตยา เรื่องแป้น (2553, น. 77) การจัดกิจกรรมแนะแนว ช่วยให้นักเรียนได้รู้จัก และเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เข้าใจในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้รู้จักเลือกและตัดสินใจได้อย่าง ฉลาดและเหมาะสม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ตนประสบอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนการ ดำเนินชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตของตนเองได้ สามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ปรับตัวอยู่ ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะนักเรียนได้รับการพัฒนาให้เกิดความเจริญงอกงามทุกด้าน

นภาพร ปรีชามารถ (2554, น. 195) การจัดกิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อ นักเรียนสรุปได้ ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดพัฒนาการด้านต่างๆ ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาเป็นไปด้วยดี ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขและความสำเร็จในงานพัฒนาการในช่วงอายุต่อไป ทำให้นักเรียนเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีบุคลิกภาพที่กลมกลืน

2. ช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตน การจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง รู้จักพิจารณาตนเองตามสภาพที่แท้จริงเข้าใจและยอมรับจุดเด่นจุดด้อยของตน รู้จักแก้ไข จุดด้อยและส่งเสริมจุดเด่นให้ดียิ่งขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้ถึงขีดสุด

3. ช่วยให้นักเรียนสามารถนำตนเองหรือช่วยตนเองได้ การจัดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง ทำให้นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล ไม่ว่าจะเป็นการเลือกวิชาเรียน การวางแผนการศึกษาต่อหรือการประกอบอาชีพ

4. ช่วยให้นักเรียนได้รับการพัฒนา เสริมสร้างความสามารถและทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้มีความสุขและความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็ความสามารถและทักษะทางด้านวิชาการ ความสามารถและทักษะทางด้านสังคม หรือความสามารถและทักษะทางสติปัญญาและการรู้จักคิดของตน

5. ช่วยให้นักเรียนซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากธรรมชาติของพัฒนาการ ในวัยนี้ และการเปลี่ยนแปลงของสังคมกับความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีอยู่ตลอดเวลาสามารถปรับตัว และช่วยตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว สามารถสรุปความสำคัญของกิจกรรมแนะแนวได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนว ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องและแท้จริง สามารถปรับตัวหรือปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนานักเรียนให้มีความสามารถ และทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิตให้มีความสุขและความสำเร็จ รู้จักคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ รู้จักวางแผน การศึกษาต่อและการพัฒนาตนสู่การประกอบอาชีพได้ สามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมแนะแนว ยังช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่มีคุณค่าทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และส่วนตัว ช่วยให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับครู และระหว่างครูกับผู้ปกครอง ช่วยลดปัญหาความประพฤติดของนักเรียน และช่วยให้ประเทศชาติมีพลเมืองที่ดี

2.5 ประเภทของการจัดกิจกรรม

บุญเกื้อ ควรรหาเวช (2545, น. 94-94) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้รู้และเข้าใจในเวลาเดียวกัน และต้องการขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนขึ้น ชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และเป็นการใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดกิจกรรม สามารถเสนอเนื้อหามากขึ้น สื่อที่ใช้อาจได้แก่ รูปภาพ แผนภูมิ หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น

2. ชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมสำหรับให้ผู้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งที่จะฝึกทักษะให้ผู้เรียนและ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักจะใช้สอนในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแบบรายบุคคลหรือชุดกิจกรรมตามเอกัตภาพ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับเรียน ด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือ ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง อาจเรียนที่โรงเรียนหรือใช้เรียนที่บ้านก็ได้ ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติมผู้เรียนสามารถจะประเมินผลการเรียนด้วยตนเอง ชุดกิจกรรมชนิดนี้อาจจัดเป็นหน่วยการสอนส่วนย่อยหรือโมดูลก็ได้

เกริก ท่วมกลาง และจินตนา ท่วมกลาง (2555, น. 123-124) ได้แบ่งประเภทของชุดการสอน หรือชุดกิจกรรม เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบประกอบการบรรยาย เป็นชุดการสอนที่มีเนื้อหาเพียงอย่างเดียว โดยแบ่งหัวข้อที่จะ บรรยายและประกอบกิจกรรมไว้ตามลำดับขั้น ให้ครูใช้ประกอบการบรรยายตามปัญหาและหัวข้อที่ครู กำหนดให้ เพื่อความเรียบร้อยในการใช้ประกอบการสอนหรือบรรยาย

2. แบบกิจกรรมกลุ่ม เป็นชุดการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ประกอบกิจกรรมร่วมกันซึ่งใน ชุดการสอนนี้ประกอบด้วยชุดย่อยตามจำนวนศูนย์ที่แบ่งไว้ ผู้เรียนที่เรียนจากชุดการสอนแบบ กิจกรรมกลุ่มจะต้องการความช่วยเหลือจากครูเพียงเล็กน้อยในระยะเริ่มเรียนแล้วผู้เรียนสามารถ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ หรือหากมีปัญหาในการเรียนสามารถถามครูได้เสมอ

3. แบบรายบุคคล เป็นชุดการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง ตามความสามารถของแต่ละบุคคล เมื่อศึกษาจบแล้วจะทำการทดสอบประเมินความก้าวหน้า และ ศึกษากิจกรรมอื่นต่อไปตามลำดับ ชุดกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ให้พัฒนาการเรียนรู้ของตนเองจนสุดความสามารถ

4. แบบทางไกล เป็นชุดการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนศึกษาด้วยตนเองโดยไม่ต้องมาเข้าเรียน เป็น ชุดการสอนสำหรับผู้เรียนต่างถิ่น

จิรภัทร แก้วคู่ (2547, น. 112) ได้แบ่งชุดกิจกรรมออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบทั่วไปหรือแบบอิสระ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกระบวนการ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบทั่วไป หรือแบบอิสระ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่แสดงถึงความพยายามที่จะให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้ในเรื่องราวที่ได้กำหนดไว้แล้ว รวมทั้งการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เจตพิสัย และทักษะพิสัย กิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ มีชื่อเรียกและ รูปแบบต่างๆ กันไป ดังรายการต่อไปนี้

1. วิธีสอนแบบบรรยาย (Lecture)
2. วิธีการสอนแบบสาธิต (Demonstration)
3. วิธีสอนแบบทดลอง (Experiment)
4. วิธีสอนแบบนิรนัย (Deduction)
5. วิธีสอนแบบอุปนัย (Induction)
6. วิธีสอนแบบทัศนศึกษา (Field Trip)
7. วิธีสอนแบบอภิปรายกลุ่มย่อย (Small Group Discussion)
8. วิธีสอนแบบแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)
9. วิธีสอนแบบกรณีตัวอย่าง (Case)

2.6 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนว

สุกิจ ศรีพรหม (2541, น. 69-70) กล่าวถึงขั้นตอนในการสร้างชุดการสอน 10 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. กำหนดหมวดหมู่เนื้อหาและประสบการณ์ เป็นหมวดวิชา หรือการบูรณาการตามที่เหมาะสม
2. กำหนดหน่วยการสอน แบ่งเนื้อหา โดยประมาณเนื้อหาวิชาที่ครูจะถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนภายในหนึ่งสัปดาห์ หรือหนึ่งครั้ง
3. กำหนดหัวเรื่องในการสอนแต่ละหน่วย จะให้ประสบการณ์แก่ผู้เรียนใด ควรกำหนด ออกมา 4-6 หัวข้อ
4. กำหนดมโนทัศน์และหลักการให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง โดยสรุปแนวคิด สารและหลักเกณฑ์สำคัญไว้เพื่อเป็นแนวทางจัดเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกัน
5. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง เป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมไว้ทุกครึ่ง
6. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวทางการเลือกและการผลิตสื่อการสอน

7. กำหนดแบบประเมินผล ต้องประเมินผลให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ เพื่อให้ทราบว่าหลังจากมีกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

8. การเลือกและผลิตสื่อการสอน วัสดุอุปกรณ์ และวิธีการสอนถือว่าเป็นสื่อการสอนทั้งสิ้น โดยการผลิตสื่อการสอนของแต่ละหัวเรื่องให้เป็นหมวดหมู่บรรจุลงกล่อง แล้วนำไปทดลองหาประสิทธิภาพชุดการสอน

9. การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน เพื่อเป็นการประกันว่าชุดการสอนที่สร้างมีประสิทธิภาพ ผู้สร้างจำเป็นต้องกำหนดเกณฑ์ขึ้นล่วงหน้า เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนบรรลุผล

10. การใช้ชุดการสอน ชุดการสอนที่ได้รับการปรับปรุงและมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ สามารถนำไปสอนผู้เรียนได้ตามประเภทของชุดการสอน และตามระดับการศึกษาโดยกำหนดขั้นตอน การใช้ ดังนี้

10.1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อศึกษาพื้นฐานความรู้เดิมของผู้เรียน (ใช้เวลา 10-15 นาที)

10.2. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

10.3. ชี้นิจกรรมการเรียนการสอน

10.4. ชี้นสรุปผลการสอน เพื่อสรุปมโนทัศน์และหลักการที่สำคัญ

10.5. ทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อดูพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไป

ไพศาล อันประเสริฐ (2551, น. 87) ในการดำเนินการสอนกิจกรรมแนะแนว ควรเป็นไปตามลำดับ ดังนี้

1. ชี้นำ คือ การปูพื้นผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียนหรือการสร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา ในขั้นนี้ครูผู้สอนจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนเกิดความตื่นตัวในการที่จะเรียนรู้ต่อไป เช่น การใช้กิจกรรมที่สร้างความสนุกสนาน การพูดคุยในเรื่องที่ทำให้นักเรียนสนใจและสบายใจ รวมทั้งการเอาใจใส่บุคลิกภาพส่วนตัวของครูให้เรียบร้อยก่อนเข้าสอน

2. ชี้นิจกรรม คือ การกระตุ้นให้ผู้เรียนลงมือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติตามกิจกรรมที่เตรียมไว้ ชี้นิจกรรมนี้เป็นขั้นสำคัญที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำหรือปฏิบัติด้วยตนเอง หากผู้สอนสามารถดำเนินการได้อย่างราบรื่น และกระตุ้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม โดยแท้จริง ผู้เรียนก็จะได้ประสบการณ์และเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

3. ชี้นอภิปราย วิเคราะห์ คือ การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเสร็จไปแล้ว ในขั้นนี้ครูจะต้องเป็นผู้นำทางช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์

พฤติกรรมต่างๆ และอภิปรายร่วมกัน หากมีผู้สังเกตการณ์ควรให้ผู้สังเกตการณ์ได้นำเอาสิ่งที่สังเกตได้มาเสนอ เพื่อประกอบการวิเคราะห์พฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างถูกต้องทุกด้าน

4. ชั้นประยุกต์ใช้และสรุป หลังจากที่ได้อภิปรายกันจนเกิดความเข้าใจตามที่ต้องการแล้ว ครูจะต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการนำเอาการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง เมื่อเสร็จแล้วครูและผู้เรียนจึงจะช่วยกันสรุปถึงการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้น

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553, น. 22) กล่าวถึงแนวการจัดกิจกรรมไว้ ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วัสดุทัศน์ของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล

3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม

4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา เป็นระดับการศึกษา และชั้นปี

5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรม เวลาจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม และการประเมินผล

6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม ชุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

7. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและประเมินผลการจัดกิจกรรม

8. ประเมินเพื่อตัดสินผล และสรุปรายงาน

จตุรพร ลิ้มมันจริง (2554, น. 153) การจัดกิจกรรมจะต้องมีประโยชน์ หรือใกล้เคียงกับความสนใจของนักเรียนในวัยนั้นๆ และนำเอาหลักการเรียนรู้มาใช้ การจัดการเรียนการสอนควรมี 3 ชั้น ดังนี้

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน หมายถึง กิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสนใจเรื่องที่จะเรียน หรือเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนเข้าสู่เนื้อหาสาระ อาจจะใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที วิธีการนำเข้าสู่บทเรียน กระทำได้หลายวิธี เช่น การทบทวนบทเรียนเดิม การแสดงบทบาทสมมติ การสนทนาซักถาม การใช้สื่อต่างๆ การเล่าเหตุการณ์หรือข่าวที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น การสาธิต การทนายปัญหา เป็นต้น

2. ชี้นำดำเนินการ จะต้องเลือกวิธีการสอนที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และเวลาของเนื้อหาวิชาโดยมีการแบ่งเวลาสำหรับการประเมินผลของการเรียนรู้ในแต่ละคาบ ประมาณ 10-15

นาที่ อาจใช้วิธีการสอนหลายๆ แบบ เพื่อไม่ทำให้นักเรียนเบื่อหน่าย และใช้สื่อเพื่อทำให้นักเรียนเกิดความสนใจและตั้งใจให้นักเรียนเกิดการตั้งใจเพื่อสร้างพฤติกรรมในแนวทางที่ดี

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

จากแนวคิดการจัดกิจกรรมข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะออกแบบแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวให้มีองค์ประกอบ ดังนี้คือ ชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คือ 1. ขั้นนำ 2. ขั้นดำเนินกิจกรรม และ 3. ขั้นสรุป และใช้รูปแบบในการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น แบบการอภิปราย แบบกรณีตัวอย่าง แบบบทบาทสมมติ แบบเกม แบบระดมความคิด และแบบสาธิต

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

2.7.1 งานวิจัยในประเทศ

เป็นไท เทวินทร์ (2556) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) ระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจแนวทางการศึกษาต่อไม่แตกต่างกับหลังทดลอง

ทิพวรรณ หงษ์แก้ว (2556, น. 102) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางเพศภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สุขอารมย์ เพิ่มพันธุ์วัฒน์ (2557) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยชุด

กิจกรรมแนะแนวมีการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมลงกว่าการลดแนวคิดดังกล่าวของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง

จักรดุลย์ มนตรีกุล ณ อยุธยา (2557, น. 76) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปฐมธานี จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียน นักเรียนกลุ่มทดลองมีมนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียน นักเรียนกลุ่มทดลองมีมนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้การให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉวีวรรณ แวแสง (2558, 51-52) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีระดับความเครียดลดลงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีคะแนนความเครียดลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) การผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ซูล เอสกิ (Sule Esgi, 2018) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มของนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หลังจากจบโปรแกรมนี้ พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจน โดยคะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 108.55 จาก 80.90 เมื่อตรวจสอบผลลัพธ์หลังจากกิจกรรม จะพบว่าคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ส่วนเพิ่มขึ้น (ส่วนที่ 1 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อครู ส่วนที่ 2 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อเพื่อนร่วม และส่วนที่ 3 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อตัวเอง) สรุปได้ว่า ภายหลังจากใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเหล่านี้มีผลทางบวกกับนักเรียน

ยูนนิ ฮาจิ, มูฮามัด ยูโซป, ไชดา นอร์ ไชนูดีน และอัสมาห์ อีสเมล (Yusni Haji, Mohamad Yusop, Zaida Nor Zainudin and Asmah Ismail, 2018) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียน จากการวิเคราะห์ผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่า มีความ

แตกต่างกันมีนัยสำคัญในค่าเฉลี่ยของคะแนนอัตมโนทัศน์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การนำกิจกรรมแนะแนวกลุ่มไปใช้ช่วยในการปรับปรุงอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาให้ดีขึ้นผ่านการทำกิจกรรมการปรับตัว

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาและช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย ได้แก่ การใช้กิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อ พฤติกรรมที่เหมาะสม ใช้ในการลดแนวคิดด้านวัตถุนิยม พัฒนานุชายสัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียน ผ่อนคลายความเครียด และช่วยในการปรับปรุงอัตมโนทัศน์ของนักเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้พัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการจัดการความเครียด โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ และฝึกวิเคราะห์แก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดจากสถานการณ์ที่มีความใกล้เคียงกับประสบการณ์ในช่วงวัยของนักเรียน และนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวันได้ต่อไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. แบบแผนการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 421 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียน 12 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกันมากที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 37 คน โดยคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 ห้องเรียน ดังแสดงในตารางที่ 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการจัดการความเครียด
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนดัดดรุณี
จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 ห้องเรียน

ชั้น	จำนวนนักเรียน (คน)	\bar{X}	S.D.
ม.5/1	21	2.98	0.64
ม.5/2	28	3.11	0.65
ม.5/3	40	2.92	0.71
ม.5/4	38	2.93	0.68
ม.5/5	39	2.85	0.71
ม.5/6	41	2.81	0.76
ม.5/7	32	2.82	0.73
ม.5/8	37	2.91	0.72
ม.5/9	40	3.00	0.75
ม.5/10	37	2.78*	0.75
ม.5/11	33	2.94	0.71
ม.5/12	35	2.77*	0.73

จากตารางที่ 3.1 พบว่า ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำที่สุดจำนวน 2 ห้องเรียน ได้แก่ ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/12 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โดยมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.77 (S.D. = 0.73) และ 2.78 (S.D. = 0.75) ตามลำดับ จึงคัดเลือกไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูงที่สุด คือ ห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/2 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.11 (S.D. = 0.65)

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีดังนี้

2.1 แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด มีลำดับขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการความเครียด เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และสร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2.1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด ให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ข้อคำถาม จำนวน 60 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดตามองค์ประกอบของนิยามศัพท์เฉพาะได้ ดังนี้ ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา จำนวน 10 ข้อ ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ จำนวน 14 ข้อ ด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ จำนวน 10 ข้อ ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 14 ข้อ และด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 12 ข้อ ซึ่งแบบวัดฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง

2.1.3 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปพิจารณาดูตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านความตรง (Validity) โดยนำข้อคำถาม จำนวน 60 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาดูตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรากฏว่า ได้ข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้สร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ตรงตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 47 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 แบ่งเป็นความสามารถในการจัดการความเครียด ด้านการแก้ไขปัญหา จำนวน 10 ข้อ ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ จำนวน 8 ข้อ ด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ จำนวน 9 ข้อ ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 12 ข้อ และด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 8 ข้อ และปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.1.4 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่คัดเลือกได้ทั้งสิ้น 47 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 50 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและหาความเที่ยงของเครื่องมือ จากนั้นนำผลการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีค่าอำนาจจำแนกแบ่งตามด้าน ดังนี้ ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .41 ถึง .54 ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .36 ถึง .56 ด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .33 ถึง .60 ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่า ใน

ตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .23 ถึง .55 และด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .22 ถึง .58

2.1.5 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 44 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด ดังนี้ ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-10 ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 11-17 ด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 18-25 ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง 11 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 26-36 และด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 37-44 มาวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งหมดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งหมดเท่ากับ .916

2.1.6 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบวัดแต่ละข้อต่อไปนี้ และพิจารณาตอบให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดให้ ดังนี้

ข้อความ	จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
0 เมื่อเกิดปัญหา ข้าพเจ้าคิดหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น				
00 ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ				

วิธีการตรวจให้คะแนน

ถ้านักเรียนนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความ มีการให้คะแนน ดังนี้

จริงมาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน	1 คะแนน

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนแบบวัด (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 100) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.00 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียดในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียด
ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียด
ในระดับพอใช้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียด
ในระดับที่ต้องปรับปรุง

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

2.2.1 ศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด
เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2.2.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยกำหนดชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอน
การดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้อง
นิยามศัพท์เฉพาะ

2.2.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท
แสนสา ตรวจสอบรายละเอียด แล้วจึงนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความ
สอดคล้องระหว่างชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ
กิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม

ตัวอย่าง แบบพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

คำชี้แจง ขอความกรุณาให้ท่านผู้เชี่ยวชาญโปรดพิจารณาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อไป

แผน กิจกรรม	ประเด็นสำคัญในแผนกิจกรรม	ระดับความเหมาะสม ของประเด็น ในแผนกิจกรรม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม						
.....	แนวคิด มีเนื้อหาสาระ ครบถ้วน ชัดเจน						
	วัตถุประสงค์ มีความชัดเจน วัดได้ และ สอดคล้องกับชื่อเรื่อง						
	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม มีลำดับขั้นตอน ชัดเจน ปฏิบัติได้ เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ สอดคล้องกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน						
	การวัดและประเมินผล ใช้วิธีการ ที่เหมาะสมครอบคลุมวัตถุประสงค์						
	รวม						

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพ

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมในประเด็นสำคัญในแต่ละแผนกิจกรรม ถึงความเหมาะสม มีการให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรม (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 100) ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย
 คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

โดยผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ใช้ในการวิจัยแสดงดังตารางที่ 3.2 ดังนี้

ตารางที่ 3.2 ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยตามด้าน นิยามปฏิบัติการ	การแปล ความหมาย
1. ปฐมนิเทศ	-	4.67	4.67	เหมาะสมมากที่สุด
2. วิจารณ์ วิจารณ์	การแก้ไขปัญหา	4.77	4.75	เหมาะสมมากที่สุด
3. คิดดี ๆ มีทางออก		4.73		
4. มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีสุข	การจัดการความคิด	4.63		เหมาะสมมากที่สุด
5. คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น	และอารมณ์	4.67	4.72	
6. ใจเย็นก็เป็นสุข		4.87		
7. ผ่อนได้ก็หายเครียด	การผ่อนคลาย	4.80		เหมาะสมมากที่สุด
8. คุณค่าของลมหายใจ	ร่างกายและจิตใจ	4.77	4.79	
9. ขยับกาย สบายใจ		4.80		
10. นี่แหละตัวฉัน	การเข้าใจและ	4.87		เหมาะสมมากที่สุด
11. เติมค่าในตัวคุณ	เห็นคุณค่าในตนเอง	4.90	4.83	
12. ดีแค่ไหนที่ฉัน...		4.73		
13. สัมพันธภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา	สัมพันธภาพ	4.77	4.75	เหมาะสมมากที่สุด
14. ดีต่อกัน ดีต่อใจ	กับผู้อื่น	4.73		
15. ปัจฉิมนิเทศ	-	4.90	4.90	เหมาะสมมากที่สุด
	รวม	4.77	4.77	เหมาะสมมากที่สุด

จากตารางที่ 3.2 พบว่า ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด มีคะแนนเฉลี่ยโดยแบ่งเป็นด้านตามนิยามปฏิบัติการได้ดังนี้ ด้านการแก้ไขปัญหา มีคะแนนเฉลี่ย 4.75 คะแนน ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ย 4.72 คะแนน ด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ย 4.79 คะแนน ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ย 4.83 คะแนน และด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีคะแนนเฉลี่ย 4.75 คะแนน และผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมดที่มีคะแนนเฉลี่ย 4.77 คะแนน ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งหมดจำนวน 15 กิจกรรม อยู่ในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด

และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแผนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไว้ดังนี้ 1) การปรับวัตถุประสงค์แต่ละแผนกิจกรรมให้ครบทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย 2) การเปลี่ยนชื่อกิจกรรมครั้งที่ 4 จากเดิมชื่อกิจกรรมว่า คิดบวก ชีวิตบวก ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำให้เปลี่ยนเป็น มองโลกแง่ดี ชีวิตมีสุข 3) การปรับแผนกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา เนื่องจากแผนกิจกรรมแนะแนวครั้งที่ 1, 2 และ 4 มีขั้นตอนของกิจกรรมมากเกินเวลาที่กำหนดไว้ และ 4) การปรับเนื้อหาในขั้นสรุปของขั้นตอนการจัดกิจกรรม และการประเมินกิจกรรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ จากนั้นผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

2.2.4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 กิจกรรม ไปดำเนินการทดลองในการจัดกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มทดลองต่อไป

3. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแสดงในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 แบบแผนการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T _{1E}	X	T _{2E}
RC	T _{1C}	-	T _{2C}

ความหมายของสัญลักษณ์

- R แทน การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
- E แทน กลุ่มทดลอง
- C แทน กลุ่มควบคุม
- X แทน การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
- แทน การใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
- T₁E แทน การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- T₁C แทน การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
- T₂E แทน การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- T₂C แทน การสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 กิจกรรม และแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

4.2 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 12 ห้องเรียน ตอบแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด และคัดเลือกห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.3 ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 15 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 3.4 นี้

ตารางที่ 3.4 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียน

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม
1	28 พฤษภาคม 2562	ปฐมนิเทศ
2	4 มิถุนายน 2562	วัยรุ่น วัยรุ่น
3	5 มิถุนายน 2562	คิดดี ๆ มีทางออก
4	6 มิถุนายน 2562	มองโลกในแง่ดี ซีวีมีสุข
5	7 มิถุนายน 2562	คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น
6	11 มิถุนายน 2562	ใจเย็นก็เป็นสุข
7	13 มิถุนายน 2562	ผ่อนคลายก็หายเครียด
8	14 มิถุนายน 2562	คุณค่าของลมหายใจ
9	18 มิถุนายน 2562	ขยับกาย สบายใจ
10	19 มิถุนายน 2562	นี่แหละตัวฉัน
11	25 มิถุนายน 2562	เติมค่าในตัวคุณ
12	26 มิถุนายน 2562	ดีแค่ไหนที่ฉัน...
13	28 มิถุนายน 2562	สัมพันธ์ภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา
14	2 กรกฎาคม 2562	ดีต่อกัน ดีต่อใจ
15	9 กรกฎาคม 2562	ปัจฉิมนิเทศ

4.4 หลังการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4.5 นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

5. การจัดการทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรม
แนะแนวแบบปกติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน Dependent t-test ในการวิเคราะห์
เปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ
ความเครียด

2.2 การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน Independent t-test ในการวิเคราะห์
เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งมีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่
**	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

2.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	35	2.77	0.73	.164	.870
กลุ่มควบคุม	37	2.78	0.75		

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.77 (S.D. = 0.73) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.78 (S.D. = 0.75) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4.2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง (n = 35)

กลุ่มตัวอย่าง	\bar{X}	S.D.	t	Sig
ก่อนการทดลอง	2.77	0.73	8.514**	.000
หลังการทดลอง	3.34	0.60		

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.77 (S.D. = 0.73) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.34 (S.D. = 0.60) แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

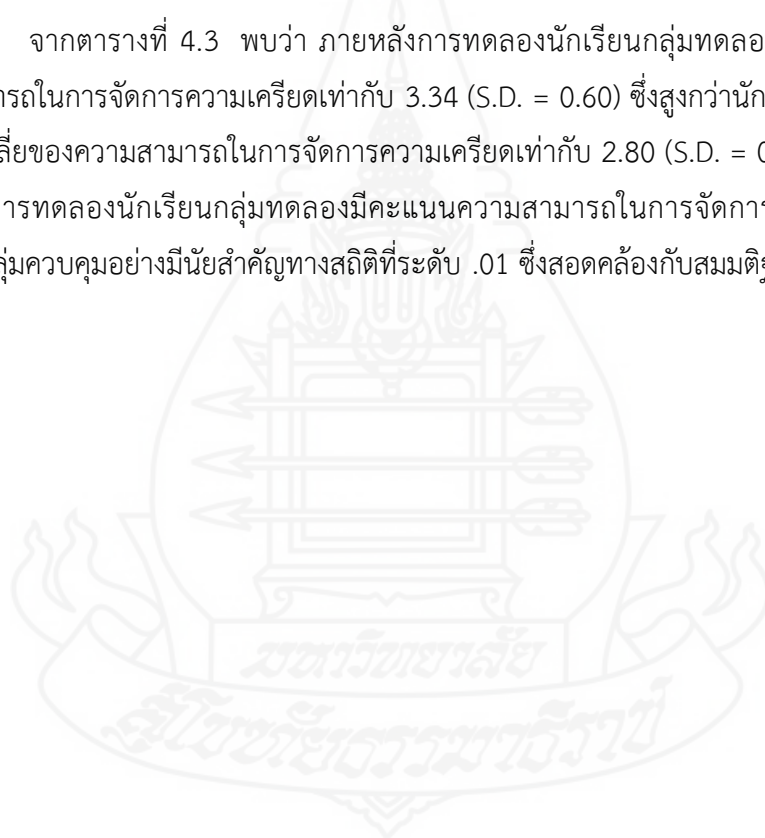
3.3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	35	3.34	0.60	6.650**	.000
กลุ่มควบคุม	37	2.80	0.74		

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.34 (S.D. = 0.60) ซึ่งสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.80 (S.D. = 0.74) แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยได้นำเสนอการสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้น ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

1.2.2 ภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 421 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียน 12 ห้องเรียน แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกันมาก

ที่สุด 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 37 คน

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีดังนี้

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
- 2) แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1.4.1 ขั้นก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 กิจกรรม และแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

2) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 12 ห้องเรียน ตอบแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด และคัดเลือกห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.4.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 15 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม

1.4.3 ขั้นหลังการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1.5.1 สถิติพื้นฐาน

- 1) ค่าเฉลี่ย (Mean)
- 2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐาน

- 1) การทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน t-test for Dependent Samples
- 2) การทดสอบค่าที่แบบเป็นอิสระต่อกัน t-test for Independent Samples

2. อภิปรายผล

2.1 สรุปผลการวิจัย

2.1.1 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

2.1.2 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

2.2 การอภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.2.1 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดที่จัดขึ้นส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความเครียด สามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้ เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้

นักเรียนเข้าใจสภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่นำไปสู่การจัดการความเครียดและแนวทางการจัดการความเครียดที่หลากหลาย และกิจกรรมทำให้นักเรียนสามารถวางแผนการแก้ปัญหาตามขั้นตอนให้สำเร็จลุล่วง นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดยังส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมและเป็นปกติได้อันจะนำไปสู่การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพได้ กิจกรรมแนะนำที่จัดขึ้นมีความสอดคล้องกับที่ เซลเย่ (Selye อังโน จ่าลอง ดิซยวณิช และพริ้มเพรา ดิซยวณิช, 2545, น. 83-85) ได้กล่าวว่า การจัดการความเครียด สามารถทำได้โดยการพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขจนประสบผลสำเร็จในสถานการณ์ที่พอจะแก้ไขและปรับเปลี่ยนได้ และในบางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก หรือแก้ไขอะไรไม่ได้ สิ่งที่ทำให้สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีความสุขคือการพยายามหาทางที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น อีกทั้งชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้ช่วยให้นักเรียนได้สำรวจข้อดีข้อเสียของตนเอง ก่อให้เกิดการปรับปรุงพัฒนาข้อเสียของตนเองได้อย่างเหมาะสม เห็นคุณค่าและพึงพอใจในตนเอง ส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับนภาพร ปริษามารถ (2554, น. 195) ที่กล่าวว่า การรู้จักพิจารณาตนเองตามสภาพที่แท้จริงเข้าใจและยอมรับจุดเด่นจุดด้อยของตน ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง ทำให้นักเรียนสามารถเลือกตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล และยังสอดคล้องกับ นิตยา เรืองแป้น (2553, น. 77) ที่กล่าวว่ากิจกรรมแนะนำช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เข้าใจในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้นักเรียนรู้จักเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาดและเหมาะสม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ตนประสบอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและในอนาคตของตนเองได้ สามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด พบว่า นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ประเมินความเหมาะสมของวิธีการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ปัญหา และบอกแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้ จากการอภิปรายกลุ่มในกิจกรรมคิดดีๆ มีทางออก นักเรียนสามารถรวบรวมแนวทางการแก้ปัญหาต่อสถานการณ์ได้อย่างหลากหลาย วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแนวทางการแก้ปัญหาแต่ละประเด็นได้ เช่น สถานการณ์อยากได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่เหมือนเพื่อน และน้อยใจที่พ่อของตนไม่ยอมซื้อโทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ให้ เนื่องจากครอบครัวมีฐานะยากจน นักเรียนได้บอกแนวทางแก้ปัญหาว่าให้ใช้โทรศัพท์มือถือเครื่องเดิมต่อไป รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมี และวิเคราะห์ข้อดีว่าทำให้ได้ประหยัดค่าใช้จ่าย ส่วนข้อเสียคือทำให้ไม่ได้มีมือถือตามที่ต้องการ เกิดความเสียใจที่ไม่ได้โทรศัพท์มือถือเครื่องใหม่ และแนวทางแก้ปัญหาที่ตัดสินใจเลือก คือ ควรพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และนักเรียนสามารถ

บอกวิธีแก้ไขผลเสียที่ตามมาจากทางเลือกนั้นได้ คือ การยอมรับความเป็นจริงในสถานการณ์ที่เป็นอยู่นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นมีการนำเทคนิคการสาธิตมาใช้ในการจัดกิจกรรม คุณค่าของลมหายใจ และกิจกรรม ขยับกาย สบายใจ ทำให้ได้นักเรียนได้ฝึกให้นักเรียนได้ผ่อนคลายความเครียดทางกายด้วยการฝึกหายใจเข้า-หายใจออกเพื่อการผ่อนคลายความเครียด นักเรียนได้ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ โดยการเกร็งและคลายอวัยวะในร่างกายที่ละส่วน ได้แก่ มือ ใบหน้า คอ หน้าท้อง หลัง และเท้า และนักเรียนได้ฝึกวิธีการบริหารร่างกายด้วยกายยืดเส้นยืดสาย ช่วยให้กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายที่เกิดความตึงเครียดได้ผ่อนคลาย และช่วยให้ลดความเครียด เกิดสมาธิ มีสติจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน เนื่องจากจิตใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่งผลให้ความเครียดทางจิตใจเกิดความผ่อนคลายไปด้วย ดังที่ นิรนาท แสนสา (2558, น. 6-20 – น. 6-21) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายทั้งทางกายภาพ และการผ่อนคลายทางจิตใจมีความสัมพันธ์กัน และการฝึกให้บุคคลรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้แก่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลายจิตใจ เนื่องจากจะทำให้บุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคงและเป็นการเตรียมพร้อมให้บุคคลเผชิญสถานการณ์ความเครียดต่อไปได้ และการฝึกหายใจ สามารถนำความสงบและสภาวะผ่อนคลาย สามารถนำมาใช้ควบคุมและปลดปล่อยความเครียดได้เป็นอย่างดี (Titlebaum 1998 อ้างอิงใน มรรยาท รุจิวิชญ์, 2556, น. 65) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของนัยนา เหลืองประวดี (2547, น. 66) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอัญชลิกา พระแก้ว (2560, น. 66-67) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคและความเครียด ภายหลังจากเข้ารับโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง

2.2.2 ผลการทดลองตามสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดนั้น เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้มองสภาพปัญหาตามความเป็นจริง ไม่มองปัญหาเพียงด้านใดด้าน

หนึ่งเท่านั้น กิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล กิจกรรมมีการใช้สถานการณ์ปัญหากรณีศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับวัยของนักเรียน ส่งเสริมให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาของตนเองที่กำลังประสบอยู่ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ และฝึกให้นักเรียนได้จัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายการแก้ปัญหาของตนเองได้ อีกทั้งกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นนี้ได้สอดแทรกให้นักเรียนได้นำสถานการณ์ความเครียดที่ตนเองกำลังประสบอยู่มาประเมินสถานการณ์ทางบวกและทางลบ ทำให้นักเรียนได้เห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดทางบวกและทางลบที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดนั้น โดยกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดที่จัดขึ้น มีองค์ประกอบแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการแก้ไขปัญหา การจัดการความคิดและอารมณ์ การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ซึ่งได้จัดครอบคลุมทั้งวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ และนำมาจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้เทคนิคที่หลากหลายในการจัดกิจกรรม ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การระดมความคิด เกม บทบาทสมมติ และการสาธิต ซึ่งกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นเป็นการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ทำให้เกิดความกระตือรือร้น เกิดความสนุกสนาน เนื่องจากการจัดกิจกรรมมีการนำเทคนิคมาใช้อย่างหลากหลายในแต่ละกิจกรรม ทำให้รูปแบบการจัดกิจกรรมไม่น่าเบื่อหรือจำเจ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นหลัก ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจากกิจกรรมที่ได้ทำ และได้เรียนรู้สถานการณ์ปัญหาที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง ทำให้ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ดี ดังกิจกรรม คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น ที่ได้ให้นักเรียนเขียนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของนักเรียนที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด จากนั้นให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ทางบวกและทางลบว่าการประเมินสถานการณ์ทั้งสองนั้นส่งผลให้เกิดความคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยตัวอย่างที่นักเรียนได้เขียนบอกสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดว่า การบ้านเยอะทำให้ทำการบ้านไม่ทัน และเมื่อนักเรียนได้ประเมินสถานการณ์ทางลบ นักเรียนสามารถเขียนผลของการประเมินสถานการณ์ทางลบได้ว่า ส่งผลให้มีความคิดที่ไม่อยากทำการบ้าน เครียด ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เศร้า ท้อ เสียใจ ส่งผลให้มีพฤติกรรมโดดเรียน และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือ ติดศูนย์ คิด ร และเรียนไม่จบ ในทางตรงกันข้าม เมื่อนักเรียนได้ประเมินสถานการณ์ทางบวกนักเรียนสามารถตอบได้ว่า การประเมินสถานการณ์ทางบวกทำให้นักเรียนมีความคิดว่า ฉันทันทีเดี๋ยวมันก็ผ่านไปได้ ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจ มีกำลังใจที่จะสู้ต่อ ส่งผลให้มีพฤติกรรมตั้งใจเรียน ขยันทำงาน และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือ ทำให้สอบผ่าน ไม่ติดศูนย์ และนักเรียนสามารถวิเคราะห์ได้ว่าวิธีการจัดการความคิดและอารมณ์โดยการประเมินสถานการณ์ในทางบวกและการใช้สติมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงนั้น ส่งผลลัพธ์ที่เป็น

ประโยชน์และเกิดผลดีกับตัวนักเรียนมากกว่า เนื่องจากทำให้นักเรียนสามารถผ่านพ้นปัญหาและวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี เกิดความสุข และเกิดผลกระทบที่ตามมาน้อยกว่าการประเมินสถานการณ์ทางลบ ซึ่งการประเมินสถานการณ์ทางลบจะทำให้เกิดปัญหาที่บ้านปลายตามมา ส่งผลให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553, น. 21) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และยังสอดคล้องกับช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 63-64) ที่กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว ช่วยให้นักเรียนสามารถช่วยตนเองได้ด้วยการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง รู้จักสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้าง สามารถวิเคราะห์และเลือกตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งก็คือช่วยให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขในการดำรงชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการสังเกตของผู้วิจัยขณะทำการทดลอง พบว่า นักเรียนสามารถสำรวจและบอกปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เช่น ผลการเรียนน้อย การบ้านจำนวนมาก เรียนหนังสือไม่เข้าใจ กังวลการสอบเข้าศึกษาต่อในอนาคต การไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัว การป่วยบ่อย การเงินไม่พอใช้ เป็นต้น และมีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างด้านการเรียน เช่น ต้องทำผลการเรียนให้ดีขึ้น การทำการบ้านให้เสร็จตรงตามเวลาที่กำหนด ตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิม จากการทำกิจกรรมใจเย็นก็เป็นสุข นักเรียนสามารถบอกแนวทางการจัดการในการควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเองให้เป็นปกติได้อย่างเหมาะสม เช่น การนับ 1-10 เพื่อควบคุมสติและอารมณ์ของตนเองให้ปกติหรือดีขึ้นก่อน ถึงจะหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไป นอกจากนี้ยังสามารถอภิปรายผลดีของการควบคุมอารมณ์ได้ว่า การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ทำให้สถานการณ์ต่างๆ ดีขึ้น มีสติในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และอภิปรายข้อเสียของการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ คือทำให้เกิดปัญหาหรือผลกระทบตามมาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สถานการณ์บานปลายมากขึ้น เกิดความเสียหายต่อผู้คนและทรัพย์สินได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของสุณีย์ พุทธา (2556, น. 73-74) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกคิดแง่ดีจากสถานการณ์ปัญหา ตัวอย่างที่นักเรียนได้กล่าวไว้ เช่น การบ้านเยอะทำให้นักเรียนได้ทบทวน การไม่มีแผนทำให้นักเรียนมีเวลากับตัวเองมากขึ้น การทำเงินหายทำให้นักเรียนรู้จักระมัดระวังมากขึ้น กิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนเห็น

คุณค่าในตนเอง ซึ่งสังเกตได้จากกิจกรรมเติมค่าในตัวเอง ที่นักเรียนได้อภิปรายแนวทางการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การให้คุณค่ากับตัวเอง การทำตัวเองให้เป็นประโยชน์ ไม่ดูถูกตนเอง การเอาปมด้อยของตนเองมาพัฒนาให้ถึงที่สุด และจากกิจกรรมทำให้นักเรียนไม่ท้อ มีแรงใจที่จะฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่างๆ ต่อไป นอกจากนี้ นักเรียนยังสามารถบอกแนวทางการผ่อนคลายความเครียดทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจให้ได้ แนวทางการผ่อนคลายความเครียดที่หลากหลาย และนักเรียนอภิปรายประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียดได้ว่า การผ่อนคลายความเครียดทำให้เกิดความสบายใจ เบาใจ และมีแรงที่จะทำสิ่งต่างๆ ต่อไป สอดคล้องกับผลการวิจัยของฉวีวรรณ แวแสง (2558, 51-52) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า 1) ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีระดับความเครียดลดลงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีคะแนนความเครียดลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดไปใช้ควรศึกษาเนื้อหา วิธีการนำไปใช้ให้เข้าใจ และปรับกิจกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับช่วงวัยของนักเรียน

3.1.2 จากผลการวิจัย พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้ ดังนั้นควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมาใช้กับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ที่กำลังประสบกับภาวะความเครียดหรือมีความต้องการในการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นต้น เพื่อให้สามารถมีแนวทางในการพัฒนาทักษะความสามารถในการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.3 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดที่พัฒนาสูงขึ้น แต่ทั้งก่อนและหลังการทดลองมีผลการแปลความหมายที่ยังอยู่ในเกณฑ์ระดับดีเท่ากัน ทั้งนี้ส่วนหนึ่งมาจากนักเรียนไม่ได้นำแนวทางการจัดการความเครียดไปใช้ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเท่าที่ควร จึงควรจัดให้มีแบบฝึกทักษะนอกเหนือจากการทำกิจกรรมในห้องเรียน หรือมีการบันทึกหรือติดตามผลการนำวิธีการจัดการความเครียดไปปฏิบัติเมื่อนักเรียนประสบกับสถานการณ์

ความเครียดในชีวิตประจำวัน เพื่อให้นักเรียนได้นำแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและเกิดประสิทธิผลที่ดียิ่งขึ้น

3.2 ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดตามนิยามศัพท์ ซึ่งมีองค์ประกอบทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการแก้ไขปัญหา การจัดการความคิดและอารมณ์ การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง และสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งได้จัดกิจกรรมตามองค์ประกอบด้านละ 2-3 ครั้ง เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการจัดการความเครียดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรจะมีการเพิ่มจำนวนครั้งที่จัดกิจกรรมของการจัดการความเครียดแต่ละด้าน หรือเน้นในด้านที่เหมาะสมกับวัยและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่ควรได้รับการพัฒนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

3.2.2 การวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล เพื่อศึกษาความคงทนของความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง

3.2.3 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นรายห้องที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกัน ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไป กลุ่มตัวอย่างควรเป็นนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อย และนำวิธีการ เทคนิค หรือนวัตกรรมอื่นๆ มาใช้ ได้แก่ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่ม การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการจัดกิจกรรม เป็นต้น





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกฎ แพทย์หลักฟ้า. (2552). การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของเด็กระดับปฐมวัย ก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาความสามารถ ด้านมิติสัมพันธ์. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือ ส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ..
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กวี คงภักดีพงษ์. (2542). การจัดการความเครียดเกิน. นิตยสารหมอชาวบ้าน, 21(241), 33.
- กานดา พุ่มพวง. (2540). ความเครียดและสุขภาพ: เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง. วารสารสุขโขทัยธรรมมาธิราช, 10(1), 104
- กิติกร มีทรัพย์. (2541). พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เกริก ท่วมกลาง และจินตนา ท่วมกลาง. (2555). การพัฒนาสื่อ/นวัตกรรมทางการศึกษาเพื่อเลื่อน วิชยฐานะ. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์.
- เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย. (2549). คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษ. กรุงเทพฯ: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค.
- จตุรพร ลิ้มมันจรี. (2554). วิธีการสอนวิชาแนะแนว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จักรดุษย์ มนต์รีกุล ณ อยุธยา. (2557). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุงปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิรภัทร แก้วกู่. (2547). หลักและวิธีการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้. ขอนแก่น: ศิริภัณฑ์ออฟเซ็ท ขอนแก่น.

- ฉวีวรรณ แวแสง. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ฉันทนิช อัครวนนท์. (2545). การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ชญาณิช ขวัญจิรา. (2557). ปลดปล่อยความเครียด. กรุงเทพฯ: อะแบ้าท์ บুক.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. พิษณุโลก: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- โดรี, เฮเลน. (2536). จัดการกับความเครียด [Coping with stress] (สุทธิภัทร ภควลีธร, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ผู้จัดการ.
- ทิพวรรณ หงษ์แก้ว. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. (การศึกษาค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ธณินทร์ กองสุข. (2546). ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ธันยวัฒน์ รัตนศักดิ์. (2549). การจัดการความเครียด. รัฐศาสตร์ปริทัศน์, 41(1), 208.
- นภาพร ปรีชามารณ. (2554). เอกสารการสอนชุดวิชา การแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา. หน่วยที่ 8-15 (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นัยนา เหลืองประวัติ. (2547). ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นิตยา เรืองแป้น. (2553). การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาชีวิต. ยะลา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- นิमित ศัลยา. (2553). 30 วิธี คลายเครียด สร้างสุข. กรุงเทพฯ: วี พรินท์ (1991).
- นิรนาท แสนสา. (2558). ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและแบบเผชิญความจริง. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1) (หน่วยที่ 6 , 6-20 – 6-21). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.

- บุญเกื้อ ควรหาเวช. (2545). *นวัตกรรมการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เอสอาร์ ปรีนติ้ง.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2541). *การพัฒนาการสอน*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เบญจวรรณ ใจหาญ. (2550). *การศึกษามูลของการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดกิจกรรมฝึกทักษะการจัดการความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทักษะการนำเสนอความรู้ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ประณต คำฉิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปวีณา นิยมธรรม. (2552). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเป็นผู้นำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มารีย์สาทร กรุงเทพฯ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เป็นไท เทวินทร์. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านสันป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พูนฤดี สุวรรณพันธ์. (2547). *การจัดการความเครียดในองค์กร*. *วารสารเซนต์จอห์น*, 7(7), 57-64.
- ไพศาล อันประเสริฐ. (2551). *เอกสารประกอบการสอน วิชา นน 317 การสอนกิจกรรมแนะแนวในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มรรยาท รุจิวิชชญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยอดมณี เป้าสุวรรณ. (2556). *พิชิตความเครียดแบบบูรณาการ*. กรุงเทพฯ: แอปปีบุ๊ก.
- เรียม ศรีทอง. (2557). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนว*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1) หน่วยที่ 1 หน้า 1-8*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- ละเอียด แจ่มจันทร์ และสุรี ชันธรัทวงศ์. (2549). *สารทบทวน การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- วราภรณ์ ตระกูลสถชัย. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สายธาร.

ศูนย์คุณภาพประกันการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. (ม.ป.ป.).

พระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545.

สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2561, จาก http://www.qa.kmutnb.ac.th/upload_files/pakadout/Orther/Edu_law42_v245.pdf

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2553). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2).

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุกิจ ศรีพรหม. (2541). ชุดการสอนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. *วารสารวิชาการ*, 41(8), 69-70.

สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2545). *การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.

สุขอารมย์ เพิ่มพันธุ์วรวัฒน์. (2557). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดแนวคิดด้านวัตถุนิยมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, นนทบุรี.*

สุณีย์ พุทธา. (2556). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, นนทบุรี.*

สุดารัตน์ ไผ่พงศาวงศ์. (2543). *การพัฒนาชุดกิจกรรมคณิตศาสตร์ที่ใช้การเรียนการสอนแบบ CIPPA MODEL เรื่องเส้นขนานและความคล้าย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*

สุภาวดี นวลมณี และทวี เมฆวิสัย. (2552). *คลายเครียด ตามโครงการดูแลสุขภาพจิตและสร้างความเข้มแข็งชุมชนไทยในต่างประเทศ*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สุเมษย์ หนกหลัง. (2552). *ผลของโปรแกรมเน้นบทบาทการละครที่มีต่อการจัดการความเครียดของเยาวชน กรณีศึกษา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.*

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). *ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

หนึ่งนุช กาฬภักดี. (2543). *การเปรียบเทียบความสามารถในการคิดระดับสูง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนโดยชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์ แบบปฏิบัติการตามแนวคอนสตรัคติวิซึ่มกับการสอนตามคู่มือครู. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*

- อรรวรรณ แก้วบุญชู, สำลี สาลีกุล และมัธมา ตอมพุดชา. (2552). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์การพัฒนารูปแบบการลดความเครียดและการสร้างเสริมความสามารถในการทำงานของแรงงานไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- อัญชลิกา พระแก้ว. (2560). การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพฯ. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อัมพวรรณ อิมท้าว. (2547). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง : กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตมัธยมกรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เอนก บวรไกรศรี. (2551). กลยุทธ์คลายเครียด. กรุงเทพฯ: LOVE BOOK.
- ฮาลโลเวล, เอ็ดเวิร์ด. (2552). กลวิธีการจัดการความเครียดสำหรับผู้ผู้นำ [Managing stress]. (ณัฐวรรณ กิจรัตน์โกศล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- Abdullah, M.Alzahem. (2015). *Effectiveness of a Dental Students Stress Management Program*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301115000048?fbclid=IwAR3kEKhlSYcxV2TolcjmG44ncGtWNawsYuj9FVKdJ58yOlHyD8uFVej9OwY>.
- Akram, Parand. (2010). *Developing stress management program for mothers of children with ADHD and its effectiveness on their mental health*. Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281001623X?fbclid=IwAR3_jOZOleauNKvSy2uFgFhLdmW1v8drcjf0VAkwYkcOOv6xzDIRjYp1-PE.
- John, D. Agee. (2009). *Comparing Brief Stress Management Courses in a Community Sample: Mindfulness Skills and Progressive Muscle Relaxation*. Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830708003856?fbclid=IwAR2G_TNRqKYW01ZbN6upidmVq0p95OmGTgqkk4fdrQyrD_HQQ-L2CVIUEKg.

- Mahbobeh, Chinaveh. (2010). *Improving Mental Health and Academic Performance through Multiple Stress Management Intervention: Implication For Diverse Learners*. Retrieved from https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810020471?fbclid=IwAR0U9i2ULHEUv_vqSxkklwk-K40i3zjzDKxKIJDrFTdpVHFr2ZQO-zSbNk.
- Sule, Esgi. (2018). *The Effect Of Group Guidance Activities In Inappropriate Student Behaviors*. Retrieved from <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/1433/4061>.
- Yusni Haji, Mohamad Yusop, Zaida Nor Zainudin and Asmah Ismail. (2018). *Effects of Group Guidance Activities On Students' Self-Concept*. Retrieved from http://hrmars.com/hrmars_papers/Effects_of_Group_Guidance_Activities_On_Students_Self-Concept.pdf.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการวิจัย



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ-นามสกุล นางณัทชาภา กิรัตน์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
 วุฒิการศึกษา วท.บ. (จิตวิทยาสังคม) และ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนดัดดรุณี
2. ชื่อ-นามสกุล นางกาญจนา เจริญนพ
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
 วุฒิการศึกษา วท.บ. (จิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนดัดดรุณี
3. ชื่อ-นามสกุล นางไพเราะ แซ่มประสิทธิ์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
 วุฒิการศึกษา วท.บ. (จิตวิทยาสังคม)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนดัดดรุณี
4. ชื่อ-นามสกุล นางศิริลักษณ์ เอิบอิมฤทธิ
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
 วุฒิการศึกษา กศ.บ. (การแนะแนว) และ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการ โรงเรียนดัดดรุณี
5. ชื่อ-นามสกุล นางสาววราภรณ์ เกิดผลมาก
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา
 วุฒิการศึกษา ค.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) และ ค.ม. (การบริหารการศึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูชำนาญการ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร



ที่ ศธ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๑๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๒


เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน นางณัทชากา กิรัตน์
สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวสุวดี ชูเลี้ยง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติงานแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษางานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบพระคุณ
ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๐๒๓๓๔๑๔๐



ที่ ศธ๐๕๒๒.๑๖ (ป)/๑๑๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางกาญจนา เจริญพร

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวสุวดี ชูแสง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติงานแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ดร. วิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๐๒๓๓๔๑๔๐



ที่ ศธ๐๕๒๒.๑๖ (ป)/๑๑๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน นางไพเราะ แซ่มประสิทธิ์
สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวสุวดี ชูเส็ง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติงานแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอกุณา
ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๐๒๓๓๔๑๔๐



ที่ ศธ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๑๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๒


เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน นางศิริลักษณ์ เอ็บอัมฤทธิ์
สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวสุวดี ชูแสง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนคัคตรภูมิ จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติงานแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๐๒๓๓๔๑๔๐



ที่ ศธ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๑๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาววารภรณ์ เกิดผลมาก


สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวสุวดี ชูแสง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนตัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้คำปรึกษาและการปฏิบัติงานแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ
ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๐๒๓๓๔๑๔๐



โรงเรียนดัดดรุณี
เลขที่รับ ๑๐๕๕
ลงวันที่ ๑๓ พ.ค. ๖๒
เวลา ๐๖๙.๐๕ น

ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๒๓

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ด้วยนางสาวสุวดี ชูแสง นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการศึกษาวิทยานิพนธ์ โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ จำนวน ๕๐ คน ทั้งนี้จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาเรียนตามปกติของนักเรียน และผลการศึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน
นางสุพัตรา กต.จังหวัดฉะเชิงเทรา
นางอุไรทิพย์ ชูแสง/ดร.ม.ร.
ที่ น.ศ. สุวดี ชูแสง น.ศ. ม.ล. ม.ล.๒๒๓๗
/จ.ฉะ.๒๐๑๑ ๓๑๓๐๐๓๖๐๕๒
๑. เพ็ญโปรตุหยา
๒. อรุณมาศ ม.ล.๒๒๓๗
๒/๒๖๖ ทน.ม./๒๐๑๑/๒๖๖๖
วันที่ ๑๓ พ.ค. ๖๒

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ทราบ

ครู สุวดี

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗
เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๐๒๓๓๔๑๔๐

อมฤตา น.ศ. ๒๒๓๗
(คนส่ง) ๒๒๓๗ ๒๖๖๖
๒๖๖๖ ๒๖๖๖

๑๓ พ.ค. ๖๒



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบวัดแต่ละข้อต่อไปนี้ และพิจารณาตอบให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริง
ของนักเรียนให้มากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดให้ ดังนี้

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
จริงบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเล็กน้อย
ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเลย

ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
1. เมื่อเกิดปัญหา ข้าพเจ้าคิดหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น				
2. ในแต่ละครั้งที่ปัญหา ข้าพเจ้าจะตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา				
3. เมื่อเกิดปัญหาหลายปัญหาพร้อมกัน ข้าพเจ้าสามารถจัดลำดับ ความสำคัญของปัญหาได้				
4. ข้าพเจ้าพยายามหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย				
5. ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา ข้าพเจ้าพิจารณาถึงข้อดีข้อเสีย ของวิธีแก้ปัญหานั้น				
6. ข้าพเจ้าคิดไตร่ตรองเพื่อเลือกวิธีแก้ปัญหที่ดีที่สุด				
7. ข้าพเจ้าพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่ การแก้ไขปัญหา				
8. หากข้าพเจ้าวางแผนจะทำสิ่งใดแล้ว ข้าพเจ้ามักจะทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ				
9. ข้าพเจ้าพยายามเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาต่างๆ				
10. หลังจากแก้ปัญหา ข้าพเจ้าจะประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น				
11. ข้าพเจ้าเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ				
12. ข้าพเจ้าสามารถระงับอารมณ์โกรธของตนเองให้สงบลงได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด				
13. ข้าพเจ้าทำให้ตนเองกลับมามีความสุขได้ แม้จะเจอกับเรื่องแย่ๆ				
14. ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง				
15. ข้าพเจ้าสามารถยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าเรื่องนั้น จะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่				

16. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลง				
ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
17. สำหรับข้าพเจ้าแล้ว เหตุผลมาก่อนอารมณ์เสมอ				
18. เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ ข้าพเจ้าจะพาดนเองไปอยู่ในที่ที่สงบ				
19. ข้าพเจ้าออกกำลังกาย เมื่อต้องการผ่อนคลายหรือขจัดความเครียด				
20. ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกาย เมื่อเกิดความเครียด				
21. ข้าพเจ้าสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยตนเองได้				
22. ข้าพเจ้ามีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ				
23. ข้าพเจ้าฝึกสังเกตลมหายใจของตนเองเพื่อสร้างความสงบทางใจ				
24. ข้าพเจ้าหาเวลาทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลายอยู่เสมอ เช่น การทำงานอดิเรก ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ฯลฯ				
25. เมื่อมีความเครียด ข้าพเจ้าพยายามหาวิธีสร้างอารมณ์ขัน ให้ตนเองได้ผ่อนคลาย				
26. ข้าพเจ้าสามารถบอกข้อดีข้อเสียของตนเองได้				
27. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจในตัวเอง				
28. ข้าพเจ้ารู้สาเหตุที่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ				
29. ข้าพเจ้าพอใจในรูปร่างของตนเอง				
30. ข้าพเจ้ามีกำลังใจทำสิ่งต่างๆ แม้ว่าจะประสบกับปัญหา				
31. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ				
32. คำพูดของผู้อื่นไม่สามารถบั่นทอนจิตใจของข้าพเจ้าได้				
33. แม้ว่าจะเจอปัญหาอุปสรรค ข้าพเจ้าพร้อมที่จะฟันฝ่า				
34. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				
35. ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น				
36. ไม่ว่างานนั้นจะยากเพียงใด ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าข้าพเจ้าจะผ่านมันไปให้ได้				
37. เมื่อได้พบเพื่อนใหม่ ข้าพเจ้าจะเป็นฝ่ายเข้าไปทำความรู้จัก				
38. ข้าพเจ้าหักทหายคนรู้จักทุกครั้งที่เจอ				
39. ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยเพื่อนได้ แม้ว่าเพื่อนจะทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจ				
40. ขณะที่ผู้อื่นกำลังพูด ข้าพเจ้าจะปล่อยให้ผู้อื่นพูดโดยไม่ขัดจังหวะ				
41. การสนทนาในกลุ่มเพื่อน ข้าพเจ้าจะเป็นผู้ฟังมากกว่าการพูดสนทนา				
42. ข้าพเจ้าชื่นชมยินดีในความดีของผู้อื่น				
43. เมื่อเพื่อนได้รับความเดือดร้อน ข้าพเจ้ายินดีช่วยเหลือทุกครั้งที่มีโอกาส				

44. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งที่มีโอกาส

**รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณีจังหวัดฉะเชิงเทรา**

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้ 2. นักเรียนสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียนได้ 3. นักเรียนปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ และเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด 	การอภิปราย
2	วัยรุ่น วัยรุ่น	การแก้ไขปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้ 2. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการรู้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา การเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม 3. นักเรียนจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่การแก้ปัญหาได้ 4. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และการตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่การแก้ปัญหา 	กรณีตัวอย่างและการอภิปราย
3	คิดดีๆ มีทางออก	การแก้ไขปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกขั้นตอนการแก้ปัญหาได้ 2. นักเรียนวางแผนการแก้ปัญหตามขั้นตอนได้ 3. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการนำขั้นตอน 	ระดมความคิดและการอภิปราย

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
			การแก้ปัญหาไปใช้	
4	มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีความสุข	การจัดการความคิด และอารมณ์	1. นักเรียนบอกแนวทางการมองโลกในแง่ดีได้ 2. นักเรียนคิดในแง่ดีจากสถานการณ์ปัญหาได้ 3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการคิดในแง่ดีเพื่อ ขจัดความเครียด	เกม และการอภิปราย
5	คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น	การจัดการความคิด และอารมณ์	1. นักเรียนบอกแนวทางการจัดการความคิด และอารมณ์ที่จะนำไปสู่การจัดการ ความเครียดได้ 2. นักเรียนประเมินผลที่เกิดจากความคิด และอารมณ์ในทางบวกและทางลบได้ 3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการ มองสถานการณ์ตามความเป็นจริงที่มีผลดี ต่อการดำเนินชีวิต	การอภิปราย
6	ใจเย็นก็เป็นสุข	การจัดการความคิด และอารมณ์	1. นักเรียนบอกแนวทางในการควบคุม อารมณ์ตนเองให้เป็นปกติได้ 2. นักเรียนควบคุมอารมณ์ตนเองได้ อย่างเหมาะสม 3. นักเรียนเห็นผลดีของการควบคุมอารมณ์ ตนเองได้ และผลเสียของการควบคุม อารมณ์ตนเองไม่ได้	บทบาทสมมติ และการอภิปราย
7	ผ่อนคลายก็หายเครียด	การผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	1. นักเรียนบอกผลกระทบที่เกิดจาก ความเครียดได้ 2. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียด และ วิธีการผ่อนคลายความเครียดทั้งร่างกาย และจิตใจได้ 3. นักเรียนมีแนวทางในการผ่อนคลายความเครียด 4. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการผ่อนคลาย ความเครียด	ระดมความคิด และการอภิปราย

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
8	คุณค่า ของลมหายใจ	การผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกวิธีการหายใจ เพื่อการผ่อนคลายความเครียดได้ 2. นักเรียนหายใจเพื่อการผ่อนคลาย ความเครียดได้ 3. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการฝึกหายใจ เพื่อการผ่อนคลายความเครียด 	การสาธิต และการอภิปราย
9	ขยับกาย สบายใจ	การผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลาย ความตึงเครียดได้ 2. นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและบริหาร ร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดได้ 3. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการเกร็งและ คลายกล้ามเนื้อและบริหารร่างกาย 	การสาธิต และการอภิปราย
10	นี่แหละตัวฉัน	การเข้าใจและ เห็นคุณค่าในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกข้อดีและข้อเสียของตนเองได้ 2. นักเรียนปรับปรุงข้อเสียของตนเองและ พัฒนาได้อย่างเหมาะสม 3. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการสำรวจ ตนเองเป็นประจำและการปรับปรุงพัฒนา ข้อเสียของตนเอง 	การอภิปราย
11	เติมค่าในตัวคุณ	การเข้าใจและ เห็นคุณค่าในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนอธิบายการเห็นคุณค่าในตนเอง ของบุคคลกรณีตัวอย่างได้ 2. นักเรียนสร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองได้ 3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการเห็น คุณค่าในตนเอง 	กรณีตัวอย่าง และการอภิปราย
12	ดีแค่ไหนที่ฉัน...	การเข้าใจและเห็น คุณค่าในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกวิธีการสร้างความพึงพอใจ ในตนเองได้ 2. นักเรียนสร้างความพึงพอใจในตนเองได้ 3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการพึงพอใจ ในสิ่งที่ตนเองมี 	การอภิปราย

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
13	สัมพันธ์ภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา	สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ 2. นักเรียนสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ 3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 	การอภิปราย
14	ดีต่อกัน ดีต่อใจ	สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกแนวทางการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและผู้อื่นได้ 2. นักเรียนสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม 3. นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น 	บทบาทสมมติและการอภิปราย
15	ปัจฉิมนิเทศ	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนทบทวนวิธีการจัดการความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้ 2. นักเรียนเห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด 	การอภิปราย

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

แนวคิด

การที่จะจัดกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดจำเป็นต้องสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และสร้างข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน เพื่อให้มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม และเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดเป็นไปอย่างราบรื่นและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 1 แล้ว สามารถ

1. บอกวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา

ความสามารถในการจัดการความเครียดได้

2. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียนได้

3. ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ และเห็นความสำคัญ

ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำตามคำบอก ดังนี้ ถ้าผู้ศึกษาพูดคำว่า “หน้ายิ้ม” ให้นักเรียนทำหน้าบึ้ง และถ้าผู้ศึกษาพูดว่าหน้าบึ้ง ให้นักเรียนทำหน้ายิ้ม โดยจะพูดสลับกันไปจากซ้ายไปขวา เพื่อทดสอบสมาธิของนักเรียน

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ระหว่างพบคนหน้าบึ้งกับคนหน้ายิ้มแฉ่ง นักเรียนกล้าเข้าหา หรือกล้าเข้าไปพูดคุยกับใครมากกว่ากัน

3. จากนั้นผู้วิจัยกล่าวว่า จุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นจะต้องเริ่มจากการให้รอยยิ้มกับผู้อื่นก่อน

ขั้นตอนกิจกรรม

4. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองแก่นักเรียนและอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ วัน เวลา และสถานที่ที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม และข้อตกลงที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม พัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด โดยขอความร่วมมือนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรม อย่างเต็มที่

5. แจกใบงาน เรื่อง ใครคือเธอ เธอคือใคร ให้แก่นักเรียนทุกคน

6. ผู้วิจัยชี้แจงการทำกิจกรรม โดยนักเรียนจะต้องดูรายละเอียดในใบงานที่แจกให้ จากนั้นให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตามใบงานให้ได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด ซึ่งคุณสมบัติแต่ละข้อ จะต้องได้รายชื่อเพื่อนที่ไม่ซ้ำกัน

7. ผู้วิจัยถามนักเรียนที่ได้รายชื่อเพื่อนมากที่สุดว่านักเรียนมีวิธีการอย่างไร และให้แนะนำเพื่อนที่มีตามรายชื่อในใบงาน

8. นักเรียนบอกความรู้สึกจากการทำกิจกรรมดังกล่าว

ขั้นสรุป

9. นักเรียนร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับการปฐมนิเทศในครั้งนี้ ได้แก่ การสรุปวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพ

10. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ที่ให้นักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และข้อตกลงของการทำกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และในการทำกิจกรรมนี้จะทำให้นักเรียนได้ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อนมากยิ่งขึ้น และจะได้เตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

ใบงาน เรื่อง ใครคือเธอ เธอคือใคร

การประเมินผลกิจกรรม

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ - นามสกุล..... ชั้น ม. / เลขที่.....

๑ ใบงาน เรื่อง ใครคือเธอ เธอคือใคร **๑**

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ในใบงาน และเขียนชื่อของเพื่อนที่ตรงกับคุณสมบัตินั้น ภายในเวลา 5 นาที

ร้องเพลงลูกทุ่ง	อายุน้อยที่สุด	ชอบสีส้ม	เลี้ยงแมว
ชอบกินขนมไทย	บ้านเกิดอยู่ภาคเหนือ	เดิน Cover ได้	กินผักได้เกือบทุกอย่าง
พูดภาษาใต้ได้	ชอบเล่นกีฬา	ไม่เคยไปทะเล	ชื่นชอบศิลปินเกาหลี
อ่านนิยาย	ไม่กินเผ็ด	เกิดเดือนกุมภาพันธ์	มาโรงเรียนเช้าเป็นประจำ
ยิ้มสวย	ทำอาหารเป็น	มีพี่น้องหลายคน	เก่งภาษาอังกฤษ

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม วัยรุ่น วัยวุ่น

แนวคิด

นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ซึ่งในบางครั้งก็อาจก่อให้เกิดปัญหา การจัดการกับปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนจะต้องเรียนรู้การแก้ปัญหา เพราะหากนักเรียนเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นและมีแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมแล้ว ก็จะส่งผลให้ปัญหาเหล่านั้นคลี่คลายไปได้ เป็นการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและจัดการความเครียดได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 2 แล้ว สามารถ

1. บอกสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาได้
2. เห็นประโยชน์ของการรู้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา การเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
3. จัดลำดับความสำคัญของปัญหา และตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่การแก้ปัญหาได้
4. เห็นประโยชน์ของการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และการตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่การแก้ปัญหา

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนิยามความหมายของคำว่า “ปัญหา” ว่าปัญหาคืออะไร โดยสุ่มให้

นักเรียนหลายๆ คนได้ตอบคำถาม

2. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า ปัญหาเป็นอุปสรรค ความยากลำบาก ทำให้คนเราเกิดความเครียดวิตกกังวล ย่อท้อ สิ้นหวัง ปัญหาที่ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้ ปัญหาที่แก้ไขไม่ได้เป็นสิ่งที่เราต้องยอมรับและปล่อยวางมันไป ส่วนปัญหาที่สามารถแก้ไขได้นั้นให้นำมาทบทวนเพื่อหาสาเหตุ และหาแนวทางการแก้ปัญหาต่อไป

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน จากนั้นตัวแทนนักเรียนจับฉลากกรณีตัวอย่างซึ่งเกี่ยวกับข่าววัยรุ่นที่แก้ปัญหาด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม และรับใบงาน เรื่อง วัยรุ่น วัยวุ่น ตามจำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม

4. นักเรียนศึกษาเรื่องราวจากกรณีตัวอย่างที่แจกให้และร่วมกันอภิปราย แล้วเขียนคำตอบลงในใบงานในตอนที่ 1
5. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ
6. นักเรียนร่วมกันอภิปรายประโยชน์ของการรู้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และการเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
7. ผู้วิจัยแนะนำกับนักเรียนเพิ่มเติมในกรณีที่นักเรียนมีปัญหามากมายอย่างในเวลาเดียวกันและนักเรียนจำเป็นจะต้องตัดสินใจ นักเรียนสามารถนำการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และการตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่การแก้ปัญหามาใช้ในการแก้ปัญหาได้
8. ให้นักเรียนสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความไม่สบายใจ แล้วจัดลำดับความสำคัญของปัญหาเหล่านั้น และตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาลงในใบงานตอนที่ 2

ขั้นสรุป

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงประโยชน์ของการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา และการตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่การแก้ปัญหา
10. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นบ่อเกิดของความเครียด ดังนั้นการจัดการปัญหาที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการความเครียด บุคคลจำเป็นจะต้องสำรวจปัญหาให้ชัดเจนว่าขณะนี้มีปัญหาใด สาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นคืออะไร เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ตรงจุดกับต้นเหตุนั้น หากปัญหานั้นมีจำนวนมากให้จัดลำดับความสำคัญของปัญหาว่าปัญหาใดมีความจำเป็นควรได้รับการแก้ไขก่อน-หลัง แล้วจึงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่อไป
11. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ให้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนนำไปศึกษาขั้นตอนการแก้ปัญหา ก่อนทำกิจกรรมครั้งต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. กรณีตัวอย่าง ข่าววัยรุ่นที่แก้ปัญหาด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม
2. ใบงาน เรื่อง วัยรุ่น วัยรุ่น
3. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมที่ 2

1. กรณีตัวอย่าง ชาววัยรุ่นที่แก้ปัญหาด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม

1) นักเรียน ม.6 ฆ่าตัวตาย เพราะได้เกรดไม่ถึง 3 แพทย์ระบุเครียดเรื่องเรียนส่วนใหญ่ มีผลจากผู้ปกครอง

นักเรียนชั้น ม.6 ฆ่าตัวตาย โดยตำรวจพบจดหมายขอโทษผู้เป็นแม่ ที่ไม่สามารถเรียนได้ตามที่แม่หวัง ซึ่งผู้เป็นแม่ เปิดเผยว่าลูกชายเดินทางไปดูผลสอบที่โรงเรียน ก่อนออกจากบ้านสัญญาว่าจะกลับมารับรางวัลจักรยานยนต์ที่สัญญาว่าหากสอบได้เกรดเฉลี่ย 3.00 จะซื้อให้ แต่ผลปรากฏว่า ผู้ตายได้เกรดเฉลี่ยเพียง 2.75 จึงฆ่าตัวตายนั่น

ที่มา: <https://mgronline.com/qol/detail/9480000140373>

2) สลด! นักเรียนหญิงช็อคดับ คาดจากยาลดความอ้วน

รายงานข่าวแจ้งว่า ได้เกิดเหตุสลดขึ้นที่ จ. นนทบุรี เมื่อแพทย์ไม่สามารถยื้อชีวิตนักเรียนหญิงคนหนึ่งได้ หลังเธอเป็นลมหมดสติขณะซื้อหมู้อึ่งในโรงเรียน ก่อนที่เพื่อนและคณะครูจะพากันนำตัวส่งโรงพยาบาลใกล้เคียง ทราบชื่อผู้เสียชีวิตต่อมาคือ น.ส.ปาริฉัตร (ไม่ทราบนามสกุล) อายุ 16 ปี

ทั้งนี้จากการสอบสวนเพื่อนของผู้ตายทราบว่า ก่อนหน้านี้อายุยาลดความอ้วนมาโดยตลอด โดยสั่งซื้อทางอินเทอร์เน็ต และกินเรื่อยมาในช่วงปิดเทอม นานกว่า 2 เดือน จนกระทั่งเข้านี้เห็นเพื่อนหายใจไม่ออกเลยช่วยกันนำตัวส่งโรงพยาบาลและเสียชีวิต ทำให้เพื่อนๆ ทุกคนช็อกและรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก

ที่มา: <https://news.mthai.com/general-news/497720.html>

3) หม่อมสาวผูกคอตายดับคู่ คาดถูกพ่อแม่กีดกันรัก

รับแจ้งจากพลเมืองดีว่า มีคนผูกคอตายเสียชีวิตที่บริเวณท้ายหมู่บ้านดงเย็น ต.หนองบัว อ.ท่าตูม จ.สุรินทร์ ที่เกิดเหตุพบผู้เสียชีวิต 2 ราย ผูกคอตายกับต้นไม้ บริเวณม้านั่งข้างศาลปู่ตา โดยศพของทั้งคู่หันหน้าเข้าหากัน ทราบชื่อภายหลังคือ นายรัชชานนท์ อายุ 21 ปี และ น.ส.พัชริน อายุ 16 ปี ส่วนสาเหตุเบื้องต้น ทราบว่า มีเหตุจูงใจมาจากพ่อแม่ทั้งสองฝ่ายกีดกัน ห้ามคบหากันโดยไม่ทราบสาเหตุ จนกลายเป็นโศกนาฏกรรมดังกล่าว

ที่มา: <https://www.sanook.com/news/1842379/>

4) นักเรียนหญิง ม.5 เมืองคอน ยกพวกกรุมตบนักเรียนหญิง ม.2 แย่งผู้ชาย

เจ้าหน้าที่ตำรวจ สภ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช ได้เชิญตัวนักเรียนของโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่งในตัวจังหวัด จำนวน 4 คน พร้อมผู้ปกครอง ซึ่งเป็นคู่กรณีในคดีทำร้ายร่างกายมาไกลเกลี่ย โดยฝ่ายหนึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม.5 จำนวน 3 คน ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม.2 จำนวน 1 คน

เนื่องจากเกิดเหตุทะเลาะวิวาท และทำร้ายร่างกายกัน สาเหตุมาจากเรื่องแย่งผู้ชาย โดยนักเรียนสาวชั้น ม.5 ได้พาเพื่อนอีก 3 คนไปดักกรุมทำร้ายร่างกาย นักเรียนหญิงชั้น ม.2 ซึ่งเป็นญาติของตน ก่อนถูกนักเรียนหญิง ม.2 ใช้มีดคัตเตอร์กรีดตามร่างกายได้รับบาดเจ็บ

ที่มา: <https://www.sanook.com/news/1028620/>

5) สาวโพสต์ภาพกรีดแขนกว่า 20 แผล ตัดพ้อผิดหวังความรัก

ผู้สื่อข่าวรายงานว่าพบผู้ใช้เฟซบุ๊กรายหนึ่งเป็นหญิงสาว โพสต์ภาพแขนมีรอยกรีดถึง 22 แผล มีเลือดอาบเต็มแขนของเธอ สันนิษฐานว่าน่าจะผิดหวังในเรื่องความรัก เนื่องจากเธอได้โพสต์ข้อความ 2 ครั้งคู่กับภาพกรีดแขนว่า “เจ็บก็ครั้งบ่เคยจำ” และ “มือใดอ้ายสิฮักน้อง”

ที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/1412556>



ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ



กรมสุขภาพจิต กล่าวเกี่ยวกับเทคนิคในการจัดการกับความเครียดว่า เป้าหมายของการจัดการกับความเครียด ไม่ใช่การระงับหรือหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เน้นการช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และการจัดการกับอารมณ์ เพื่อไม่ให้เกิดผลในทางลบตามมา โดยเมื่ออารมณ์สงบแล้วให้ดำเนินการแก้ปัญหาให้ใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหาตามขั้นตอนต่อไปนี้

เทคนิคการแก้ปัญหา



ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือ ส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ..

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม คิดดีๆ มีทางออก

แนวคิด

ทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอหากบุคคลรู้จักคิดวิเคราะห์ พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ในการหาแนวทางแก้ปัญหา การนำขั้นตอนการแก้ปัญหามาใช้ในการแก้ปัญหาก็จะทำให้การแก้ปัญหานั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อค้นพบทางออกของปัญหา มีแนวทางแก้ปัญหาก็เหมาะสมและเกิดผลสำเร็จได้จริงแล้วนั้น ก็จะทำให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ต่อไปได้ ส่งผลให้บุคคลมีความสุข คลายจากความเครียด

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 3 แล้ว สามารถ

1. บอกขั้นตอนการแก้ปัญหาค้นหาได้
2. วางแผนการแก้ปัญหตามขั้นตอนได้
3. เห็นประโยชน์ของการนำขั้นตอนการแก้ปัญหามาใช้

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันทบทวนขั้นตอนการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพจากการศึกษาใบความรู้ในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมามี
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำขั้นตอนการแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมาใช้ในการแก้ปัญหามี

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยสมาชิกไม่ซ้ำคนเดิมจากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมามี
4. ตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากสถานการณ์ และรับใบงาน เรื่อง คิดดีๆ มีทางออก

5. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและระดมความคิด โดยนำขั้นตอนการแก้ปัญหาตามใบความรู้ที่แจกให้ดังกล่าวมาใช้ในการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่จับฉลากได้ ในประเด็นต่างๆ ดังนี้ การหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา การรวบรวมข้อมูลในการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อเลือกวิธีแก้ปัญหา การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถทำได้ การหาวิธีแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในทางเลือกอื่นๆ การดำเนินการแก้ปัญหา และการประเมินการแก้ปัญหา

6. สุ่มตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน หากเวลาไม่เพียงพอที่จะให้นักเรียนนำเสนอทุกกลุ่ม ผู้วิจัยอาจนำใบงานของนักเรียนแต่ละกลุ่มมาติดบอร์ดหรือเผยแพร่ข้อมูลเพื่อให้นักเรียนกลุ่มอื่นได้ชม

7. หลังจากจบการนำเสนอ นักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า วิธีแก้ปัญหาที่ตัดสินใจนำไปใช้นั้นเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร หรือมีแนวทางแก้ปัญหาทางใดได้อีก

8. ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมในบางประเด็นที่ยังไม่ครอบคลุม

ขั้นสรุป

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงประโยชน์ของการนำขั้นตอนแก้ปัญหาไปใช้ในการแก้ปัญหา

10. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลจะรู้สึกเครียดมาก แต่เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดจะลดลง บุคคลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น การที่นักเรียนได้ร่วมกันวางแผนการแก้ปัญหาดังกล่าวนั้น ทำให้นักเรียนได้ค้นพบแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และหากบุคคลที่มีความเครียดนำไปปฏิบัติใช้ก็จะทำให้นักเรียนนั้นมีความเครียดที่ลดลง จัดการความเครียดได้ เนื่องจากมองเห็นทางออกของปัญหา สิ่งสำคัญของการแก้ปัญหาให้เกิดผลดีนั้น นักเรียนควรจะต้องเรียนรู้และนำขั้นตอนการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ฉลากสถานการณ์
2. ใบงาน เรื่อง คิดดีๆ มีทางออก

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมที่ 3

1. ฉลากสถานการณ์

ด้านการศึกษา

- 1) ผลการเรียนลดลงมาก กลัวว่าเมื่ออยู่ ม.6 แล้วผลการเรียนจะไม่ถึงตามคุณสมบัติ และทำให้ไม่สามารถยื่นสมัครโควตาตามมหาวิทยาลัยได้
- 2) เรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง ไม่กล้าเข้าไปปรึกษาครู เวลาที่ครูมอบหมายให้ทำการบ้าน จึงทำการบ้านไม่ได้ หากเป็นแบบนี้ต่อไปกลัวว่าจะสอบตกและทำให้ได้เกรดน้อยไปด้วย
- 3) ช่วงนี้มีการบ้านต้องทำเยอะมาก สัปดาห์นี้มีหลายวิชาที่ครูนัดส่งงาน ทำการบ้านไม่ทัน เพราะใกล้ถึงวันที่ครูจะให้ส่งงานเข้ามาทุกที

ด้านอาชีพ

- 4) อยู่ ม.5 แล้ว ยังไม่รู้เลยว่าอนาคตข้างหน้าจะเป็นอะไร จะทำอาชีพอะไรดี
- 5) ไปทำงาน Part time ในร้านอาหารแห่งหนึ่งในห้าง แล้วถูกหัวหน้าตำหนิเรื่องทำงานผิดพลาดอยู่บ่อยๆ รู้สึกท้อใจ หหมดกำลังใจในการทำงาน อยากลาออกไปทำงานที่อื่น แต่จะลาออกจากงานก็กลัวว่าจะหางานยาก เพราะจำเป็นต้องหาเงินมาเลี้ยงตนเอง

ด้านส่วนตัวและสังคม

- 6) เพื่อนไม่ช่วยทำรายงานกลุ่ม พอบอกให้ช่วยแล้วทำเฉยๆ ไม่สนใจหรือกระตือรือร้นที่จะมาช่วย
- 7) พ่อแม่คาดหวังอยากให้เรียนต่อในขณะที่เราไม่ได้อยากเรียนต่อ พอเราจะเลือกในสิ่งที่ตรงกับความสามารถและความสนใจของเรา พ่อแม่ก็บอกว่าจะไม่ส่งเงินให้เรียนถ้าไม่เรียนตามที่พ่อแม่บอก
- 8) อยากมีโทรศัพท์มือถือดีๆ ใช้เหมือนเพื่อนคนอื่น แต่ฐานะทางบ้านของเราค่อนข้างยากจน

ชื่อกลุ่ม.....

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

๙ ใบงาน เรื่อง คิดดีๆ มีทางออก **๙**

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและระดมความคิด โดยนำขั้นตอนการแก้ปัญหาตามใบความรู้ที่แจกให้ดังกล่าวมาใช้ในการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่จับฉลากได้

สถานการณ์.....
.....

สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา คือ

รวบรวมข้อมูลในการแก้ปัญหา และวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อเลือกวิธีแก้ปัญหา

แนวทาง/ทางเลือกในการแก้ปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		
3.		

แนวทางแก้ปัญหาที่ตัดสินใจเลือก

วิธีแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในทางเลือกนั้น

การดำเนินการแก้ปัญหา

ประเมินผลการแก้ปัญหา

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีสุข

แนวคิด

ความคิดมีผลต่ออารมณ์ เราจึงปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นด้วยการเปลี่ยนความคิด ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดนั้นมาจากความคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดจากการที่บุคคลคิดในแง่ลบ ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ใจและเมื่อบุคคลคิดลบซ้ำๆ ก็ส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดในทางตรงกันข้ามหากบุคคลรู้จักคิดในแง่บวก มองเห็นข้อดีของปัญหาอุปสรรคที่พบ บุคคลจะสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้แม้จะอยู่ในสถานการณ์ปัญหาก็ตาม

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 4 แล้ว สามารถ

1. บอกแนวทางการมองโลกในแง่ดีได้
2. คิดในแง่ดีจากสถานการณ์ปัญหาได้
3. เห็นคุณค่าของการคิดในแง่ดีเพื่อจัดการความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยอ่านข้อความคำคมหรือคติเตือนใจให้นักเรียนได้ฟัง ดังนี้ “ความเจ็บปวดจะสอนให้เราเข้มแข็ง บทเรียนจะทำให้เราเติบโต อย่าให้ทุกความเจ็บปวดเป็นแค่เรื่องทุกข์ใจ แต่จงเอาทุกความเจ็บปวดเป็นบทเรียน”

2. จากนั้นถามถึงความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อคำคมหรือคติเตือนใจนั้น

ขั้นตอนกิจกรรม

3. นักเรียนจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่มตามประเภทข้อความที่ได้ เช่น ข้อความที่เป็นข้อผลไม้นี้
ต่างๆ/อาหารคาว/ภาชนะ/สถานที่ทางธรรมชาติ/เครื่องแต่งกาย เป็นต้น
4. จากนั้นให้นักเรียนที่มีข้อความประเภทเดียวกันให้หนึ่งเป็นกลุ่มด้วยกัน และขอผู้ช่วยในการ
ดำเนินกิจกรรม คือ เป็นผู้สังเกตการณ์ และช่วยเขียนคะแนนบนกระดาน โดยอาจจะเลือกกลุ่มที่มี
จำนวนสมาชิกเกินกว่ากลุ่มอื่นๆ
5. ผู้วิจัยอธิบายกติกาการเล่นเกม “มองโลกในแง่ดี ซีวีมีสุข” ว่า เมื่อผู้วิจัยแสดงป้ายข้อความ
สถานการณ์ปัญหา ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันยกตัวอย่างการคิดในแง่ดีจากสถานการณ์ดังกล่าว
โดยกลุ่มใดคิดได้ก่อนให้ยกมือแล้วตอบ และจะได้คะแนนข้อความละ 1 คะแนน
6. เริ่มเล่นเกมตามกติกาที่ได้อธิบายไว้ เมื่อกลุ่มใดตอบได้แล้วให้คะแนน จากนั้นผู้วิจัย
จะเปลี่ยนป้ายข้อความสถานการณ์ปัญหาอันใหม่ขึ้นมาแสดง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทุกป้าย
7. สรุปคะแนนของแต่ละกลุ่มได้ และระหว่างสรุปคะแนน ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
ค้นหาคำคม ข้อคิดหรือคติเตือนใจที่เป็นแนวคิดในแง่บวกเพื่อมาแบ่งปันให้แก่เพื่อนในชั้นเรียน
8. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้

ขั้นสรุป

9. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงคุณค่าของการคิดในแง่ดีที่มีต่อตนเองและผู้อื่น และ
สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
10. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า ในแต่ละวันเราอาจจะพบเจอกับเรื่องที่ดีหรือไม่ดีปะปนกันไป
เราไม่สามารถให้ทุกอย่างเป็นที่พอใจเราได้หมดทุกเรื่อง และการที่ความคิดในแง่ลบเป็นสาเหตุให้เกิด
ความเครียด ฉะนั้นการจัดการกับความคิดของเราเป็นสิ่งที่สำคัญ ด้วยการรู้จักเปลี่ยนมุมมองความคิด
จากด้านลบให้เป็นด้านบวก ฝึกมองโลกในแง่ดีและฝึกมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มองหาข้อดี
ในปัญหาที่เราพบ เมื่ออยู่กับตัวเองจงระวังความคิดที่ไม่ดี และพยายามพาตัวเองไปอยู่กับกำลังใจที่คิดบวก
เพราะจะทำให้เราซึมซับพลังบวกจากบุคคลเหล่านั้นได้ นอกจากนี้การเลือกดูสื่อที่มีแนวคิดด้านบวก
หรือสร้างสรรค์ ก็จะทำให้เราได้เปลี่ยนวิธีคิดของตนเองจากพลังลบเป็นพลังบวกได้ ทำให้มีกำลังใจ
ในการเผชิญสิ่งต่างๆ อีกทั้งช่วยให้ความเครียดที่ก่อตัวมานั้นถูกจัดการออกไป ส่งผลให้บุคคลนั้น
ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะความคิดมีผลต่ออารมณ์ เราจึงปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นด้วยการ
เปลี่ยนความคิด

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ป้ายข้อความสถานการณ์ปัญหา

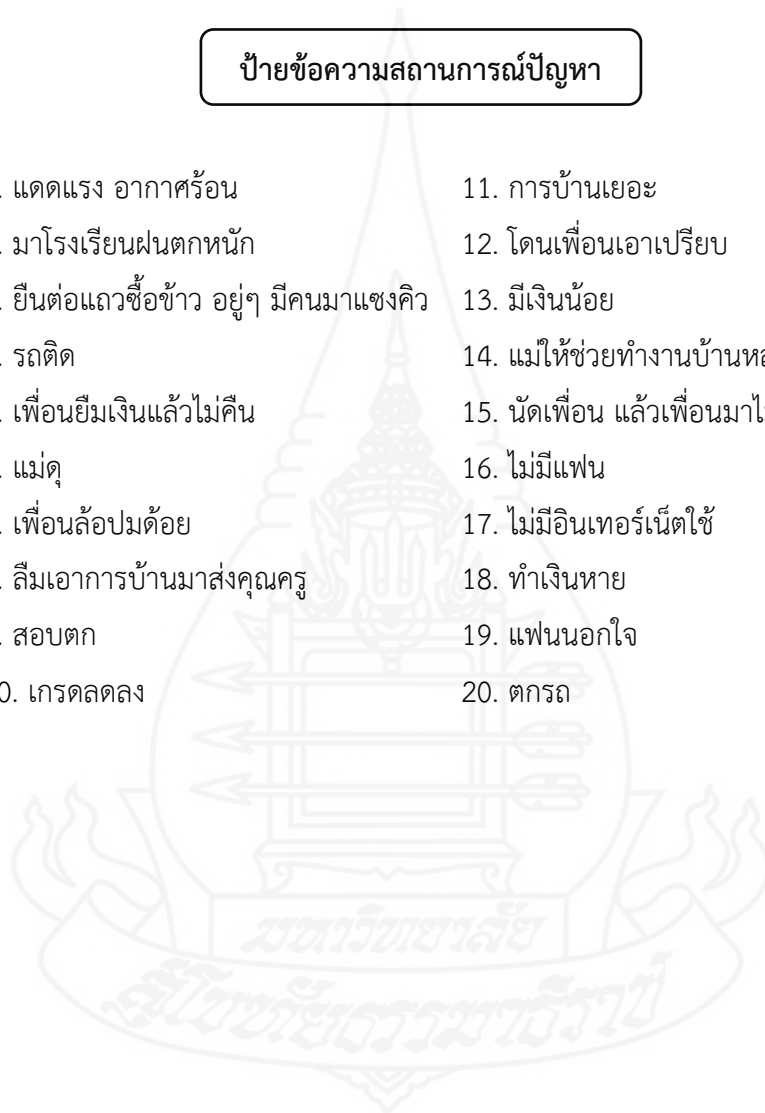
2. ฉลากเพื่อแบ่งกลุ่ม

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

ป้ายข้อความสถานการณ์ปัญหา

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. แดดแรง อากาศร้อน | 11. การบ้านเยอะ |
| 2. มาโรงเรียนฝนตกหนัก | 12. โดนเพื่อนเอาเปรียบ |
| 3. ยืนต่อแถวซื้อข้าว อยู่ๆ มีคนมาแข่งคิว | 13. มีเงินน้อย |
| 4. รถติด | 14. แม่ให้ช่วยทำงานบ้านหลายอย่าง |
| 5. เพื่อนยืมเงินแล้วไม่คืน | 15. นัดเพื่อน แล้วเพื่อนมาไม่ตรงเวลา |
| 6. แม่ดู | 16. ไม่มีแฟน |
| 7. เพื่อนล้อปมด้อย | 17. ไม่มีอินเทอร์เน็ตใช้ |
| 8. ลืมเอาการบ้านมาส่งคุณครู | 18. ทำเงินหาย |
| 9. สอบตก | 19. แฟนนอกใจ |
| 10. เกรดลดลง | 20. ตกรถ |



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น

แนวคิด

ความคิดนั้นมีผลต่อความรู้สึก พฤติกรรม และผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นลำดับแม้ว่าคุณจะไม่สามารถห้ามไม่ให้สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นได้ แต่บุคคลสามารถเลือกที่จะกำหนดความคิดให้ไปในทิศทางบวกหรือลบได้ และหากเรียนรู้ที่จะมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงและหมั่นฝึกคิดในทางบวกแล้ว ก็จะทำให้สามารถไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่า และไม่เกิดปัญหาหรือเกิดความทุกข์ ความเครียดก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 5 แล้ว สามารถ

1. บอกแนวทางการจัดการความคิดและอารมณ์ที่จะนำไปสู่การจัดการความเครียดได้
2. ประเมินผลที่เกิดจากความคิดและอารมณ์ในทางบวกและทางลบได้
3. เห็นความสำคัญของการมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงที่มีผลดีต่อการดำเนินชีวิต

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเขียนข้อความบนกระดาน ดังนี้

“ถ้าคิดลบ คงจบตั้งแต่ยังไม่เริ่ม ถ้าคิดหาร คงเพิ่มอะไรไม่ได้

ถ้าคิดคุณ บางทีก็มากไป แต่ถ้าคิดบวก ด้วยใจชีวิตก็สุขได้ทุก ๆ วัน”

จากนั้นให้นักเรียนอ่านข้อความดังกล่าวพร้อมๆ กัน

2. นักเรียนบอกความคิดเห็นหรือความรู้สึกหลังจากที่ได้อ่านข้อความ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า เวลาพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เราไม่พอใจหรือเป็นทุกข์ นักเรียนเคย

สังเกตความคิดหรืออารมณ์ของตนเองหรือไม่ อย่างไร

4. แจกใบงาน เรื่อง คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น ให้แก่นักเรียน
5. ผู้วิจัยอธิบายการทำใบงาน โดยให้นักเรียนเขียนสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดหรือเป็นทุกข์ใจ จากนั้นให้เขียนความคิด อารมณ์ ผลลัพธ์ของสถานการณ์ในทางบวกและทางลบ และเน้นการมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง
6. นักเรียนลงมือทำใบงานดังกล่าว
7. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน
8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นจากประเด็นที่เพื่อนออกมานำเสนอ
9. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง ปรับความคิด ลดความเครียด ให้แก่นักเรียน
10. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า วิธีการจัดการความคิดและอารมณ์แบบใดที่จะนำไปสู่การจัดการความเครียดได้ เพราะเหตุใด

ขั้นสรุป

11. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงความสำคัญของการมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
12. ผู้วิจัยเปิดเพลง ด้านที่ดีกว่าของชีวิต ให้นักเรียนฟัง แล้วกล่าวสรุปเพิ่มเติมว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอยู่ที่ตัวเราจะเลือกมอง มองเพื่อทุกข์ หรือมองเพื่อสร้างพลังบวกให้กับตนเอง ในบางสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความเครียด หากเรามัวแต่มองหรือคิดด้านลบก็จะส่งผลให้เราอารมณ์ทางลบ และสถานการณ์ต่างๆ ที่ตามมา ก็จะเป็นไปในทิศทางลบทั้งหมดด้วย ในทางตรงกันข้ามหากเรารู้จักมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงยอมรับความจริงที่กำลังประสบอยู่ และปรับเปลี่ยนมุมมองให้เป็นทางบวก ก็จะทำให้สถานการณ์เหล่านั้นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ความเครียดที่มีก็จะเปลี่ยนเป็นพลังบวกเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่านั่นเอง ฉะนั้นสิ่งต่างๆ จะดีขึ้นหรือไม่ จะทุกข์หรือจะสุข ก็ล้วนแต่อยู่ที่ความคิดของเราที่เป็นผู้กำหนดปลายทางของมัน ความคิดที่จะช่วยให้เราจัดการกับความเครียดได้ดี เป็นความคิดที่มองตามความเป็นจริง รู้จักใช้เหตุผล มองแบบรอบด้าน มีความยืดหยุ่น และมองในแง่ดี การคิดแบบนี้จะทำให้บุคคลมีความสุข และประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ได้ดี นอกจากนี้การรู้สาเหตุที่มาของการเกิดอารมณ์ต่างๆ ได้ด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญภาวะความเครียดได้เป็นอย่างดี

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น
2. ใบความรู้ เรื่อง ปรับความคิด ลดความเครียด
3. เพลง ด้านที่ดีกว่าของชีวิต – บอย โกสิยพงษ์

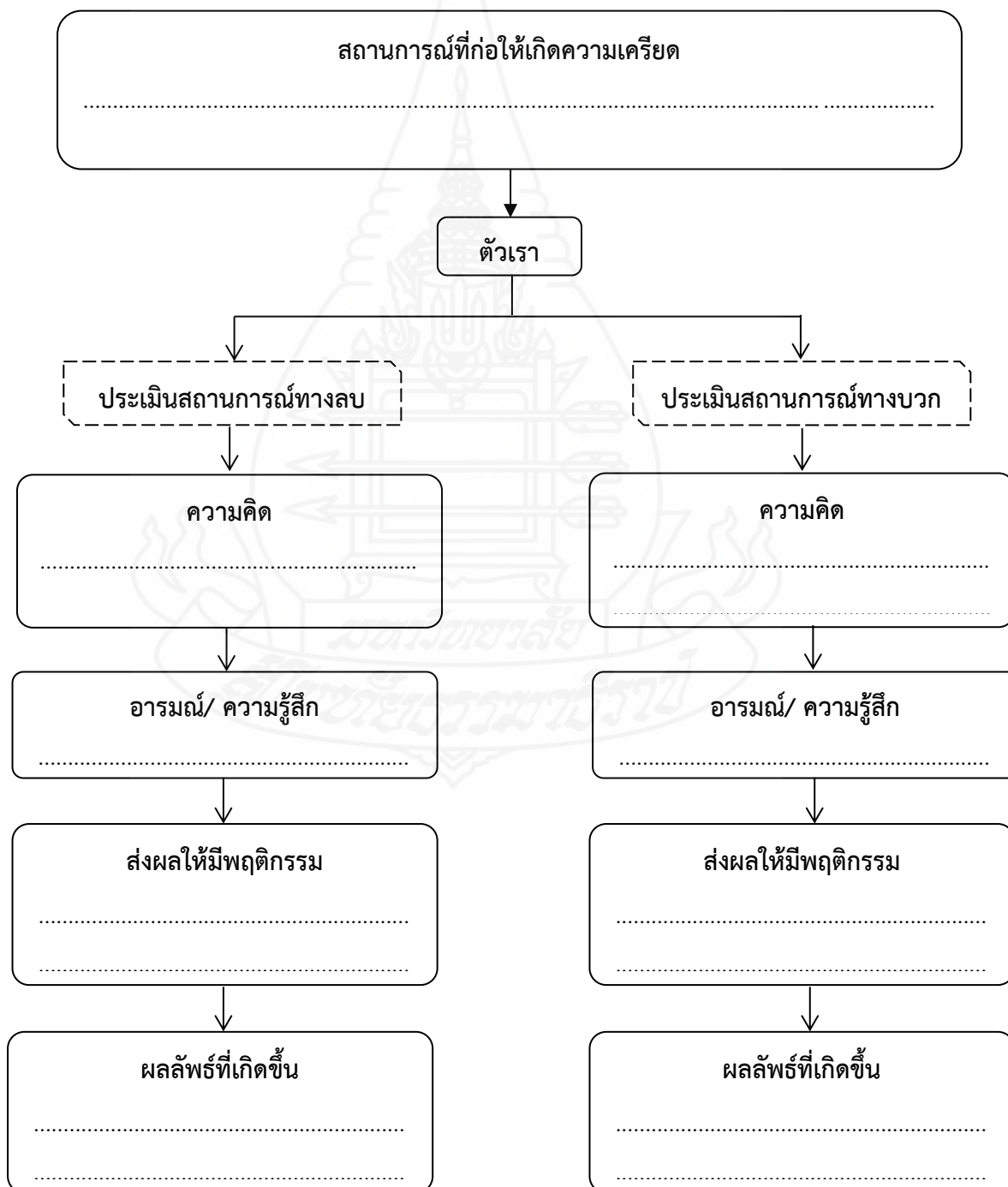
การประเมินผลกิจกรรม

1. ตรวจใบงานที่มอบหมาย
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
3. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

ชื่อ - นามสกุล..... ชั้น ม. / เลขที่.....

🌀 ใบงาน เรื่อง คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น 🌀

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด จากนั้นให้เขียนความคิด อารมณ์ ผลลัพธ์ของสถานการณ์ในทางบวกและทางลบ โดยเน้นการมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง



วิธีการจัดการความคิดและอารมณ์แบบใดที่จะนำไปสู่การจัดการความเครียดได้ เพราะเหตุใด



ใบความรู้ เรื่อง ปรับความคิด ลดความเครียด



จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่กล่าวว่า ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผล จะนำไปสู่การมีอารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จึงควรเรียนรู้และปรับเปลี่ยนวิธีคิดจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งตามแนวคิดของนักจิตวิทยา เอลลิส ได้สรุปไว้

11 ประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ที่	ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล	ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล
1	ไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป	ต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่สำคัญและจากคนที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วย
2	ไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ ทำงานเต็มที่เพื่อบรรลุเป้าหมาย	คนที่มีคุณค่าต้องมีความสามารถ ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน มีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ
3	ไม่ตำหนิและลงโทษตนเองหรือผู้อื่น พยายามเข้าใจความผิดพลาด และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นซ้ำอีก	คนที่เลว คนโกง ชั่วร้าย ควรถูกตำหนิและลงโทษ
4	ไม่ทำให้เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นใหญ่โต แต่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดีขึ้น	มันเป็นสิ่งเลวร้ายและหายนะ เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการให้เป็น
5	ความทุกข์มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกไม่ดีที่มีต่อเหตุการณ์นั้น แต่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสาเหตุความทุกข์นั้นได้	ความทุกข์เกิดจากเหตุการณ์ซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล
6	จะไม่คาดการณ์ล่วงหน้าในแง่ลบมากนัก ไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวจนเกินเหตุ	จะกังวลหรือเป็นห่วงสิ่งที่น่ากลัวหรือมีอันตราย
7	การเผชิญหน้ากับความยากลำบากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ท้าทาย	การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้า
8	พยายามพึ่งตนเอง ไม่ปฏิเสธการช่วยเหลือถ้ามีความจำเป็น	ต้องพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีผู้ที่เข้มแข็งกว่าตน
9	พิจารณาเหตุการณ์ในอดีตโดยวิเคราะห์อย่างรอบคอบ เพื่อให้พฤติกรรมปัจจุบันมีความถูกต้องมากขึ้น	เหตุการณ์ในชีวิตในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมปัจจุบันและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
10	พยายามช่วยเหลือผู้อื่นในสิ่งที่สามารถทำได้ แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ จะยอมรับและปล่อยวาง ไม่กังวล	กังวลและเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11	พยายามคิดค้นวิธีการแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบและยอมรับในวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเท่าที่มีอยู่ได้	ทุกปัญหาต้องมีทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ
----	--	---------------------------------------

ที่มา: เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. (2557). *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 1-7*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เนื้อเพลง ด้านที่ดีกว่าของชีวิต

เพลง: ด้านที่ดีกว่าของชีวิต

ขับร้อง: บอย โกสิยพงษ์ และนภ พรชำนิ

ศิลปิน: บอย โกสิยพงษ์

ถ้าหากลองมองดูให้ดีในชีวิต หากลองคิดให้ลึกซึ้งและทบทวนด้วยหัวใจ
เราจะพบว่าในโลกใบนี้ ทุกอย่างนั้นมี อยู่สองด้านไม่ว่าสิ่งไหน

* โลกไม่ได้มืด ไฟไม่ได้มีแค่ด้านมืด ด้านเดียวเสมอไป

** อยู่ที่ความคิด ว่าเราจะเลือกอะไร ความทุกข์ ความสุขเกิดจากในใจ
ชีวิตจะปิดหรือจะเปิดกว้าง สักแค่นั้น (คำตอบนั้นอยู่ข้างในหัวใจ เราเอง)

ถ้าลองมองให้ดีโลกใบนี้ ทุกอย่างนั้นมี อยู่สองด้านไม่ว่าสิ่งไหน

(* , **)

เพียงหัวใจเราไม่ยอมหยุดยั้ง แน่นอนพຽ່งนี้เราต้องมีความหวัง

(**)

*** อยู่ที่ความคิด ว่าเราจะเลือกอะไร ความทุกข์ ความสุข (ล้วน) เกิดจากในใจ
ชีวิตจะปิด หรือจะเปิดกว้าง สักแค่นั้น คำตอบนั้นมีอยู่ในหัวใจ ของเรานี้

(*** , ***)

ที่มา: <http://plengarai.com/songs/14727/ด้านที่ดีกว่าของชีวิต-boyd-feat-นภ-พรชำนิ>

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม ใจเย็นก็เป็นสุข

แนวคิด

การมีความสามารถในการจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติได้นั้นเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการความเครียด เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ที่มีต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจของตนเอง ทำให้อารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นนั้นสงบลงได้ ส่งผลให้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น และเมื่อใจของเราเบาสบายขึ้นความเครียดที่มีก็ถูกขจัดออกไปด้วย

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 6 แล้ว สามารถ

1. บอกแนวทางในการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติได้
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. เห็นผลดีของการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และผลเสียของการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ภายใน 1 วันมานี้มีอารมณ์ใดเกิดขึ้นกับนักเรียนบ้าง อารมณ์นั้นเป็นอารมณ์ทางลบหรือทางบวก

2. ผู้วิจัยถามต่อไปว่า ที่มาของอารมณ์นั้นเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด และผลที่เกิดขึ้นจากอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยกล่าวว่า หากนักเรียนพบสถานการณ์ต่างๆ ที่จะได้ทำกิจกรรมต่อไปนี้นักเรียนจะมีแนวทางในการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติ และจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไรให้เหมาะสม
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-8 คน
5. ตัวแทนนักเรียนออกมาจับฉลากสถานการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ พร้อมกับรับใบงานเรื่อง ใจเย็นก็เป็นสุข
6. ผู้วิจัยอธิบายคำชี้แจงในการทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนร่วมกันหาแนวทางการจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติ และตอบคำถามในใบงานตามที่กำหนดให้ว่า ผู้ที่เผชิญสถานการณ์ดังกล่าวมีความรู้สึกอย่างไร และจะมีแนวทางการจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติอย่างไร
7. สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันระบุนอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นั้น และหาแนวทางในการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติจากสถานการณ์ดังกล่าวที่กำหนดให้แล้วเขียนลงในใบงาน และเตรียมนำเสนอด้วยการแสดงบทบาทสมมติ
8. สุ่มกลุ่มนักเรียนที่จะออกแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน
9. นักเรียนในชั้นเรียนร่วมการอภิปรายจากการนำเสนอด้วยการแสดงบทบาทสมมติดังกล่าวว่า ใช้แนวทางการจัดการควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือไม่ อย่างไร และสามารถใช้วิธีการใดอีกได้บ้าง

ขั้นสรุป

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงผลดีของการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และผลเสียของการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้
11. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า เมื่อเจอสิ่งมากระทบใจของเราไม่ว่าจะทางบวกหรือทางลบ สิ่งที่เกิดขึ้นได้รวดเร็วจนเราแทบไม่รู้ตัว คือ ความคิดและอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ให้คิดหรือห้ามไม่ให้เกิดความรู้สึกได้ยาก ดังนั้นการมีสติรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเองที่กำลังเกิดอะไรขึ้นหรือกำลังมีความรู้สึกอย่างไร จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราทุกคนควรหมั่นฝึกฝนไว้ เพราะบางครั้งเราไม่อาจห้ามความคิดหรือความรู้สึกในตอนแรกได้แต่เราสามารถรู้เท่าทันได้ ความคิดและอารมณ์เกิดขึ้นไปในทางลบจะถูกหยุดยั้งได้ทันท่วงที และเมื่อเรารู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นต่อไปและผลลัพธ์ก็จะเป็นไปในทิศทางที่ดี และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบที่เสียหายตามมา แล้วผู้วิจัยทิ้งท้ายข้อคิดที่ว่า “อารมณ์ก็เหมือนกับแขกผู้มาเยือน มาแล้วก็จากไป อย่าไปยึดติด”

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ฉลากสถานการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ
2. ใบงาน เรื่อง ใจเย็นก็เป็นสุข

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

1. ฉลากสถานการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ

- 1) กำลังเล่นเกมในมือถือ แต่แม่บอกให้เลิกเล่นแล้วให้ไปช่วยล้างจาน กวาดบ้าน ทำงานบ้าน เกมกำลังสนุกและไปได้ดี แต่แม่มาขัดจังหวะและเข้าชี้หลายรอบ
- 2) เพื่อนคนหนึ่งชอบโพสต์คำทอเราทางเฟซบุ๊ก เราจึงโพสต์กลับไปบ้าง พอมาเจอกันที่โรงเรียน เพื่อนคนนั้นก็ทำเป็นพูดแหวะลอยๆ ว่าเราอีก
- 3) นั่งทำการบ้านอยู่แล้วน้องสาววัย 2 ขวบ มาหยิบสมุดการบ้านที่ทำเสร็จเรียบร้อยแล้วไปฉีกเล่นเสียหาย อุตุสำห้ทำมาตั้งนาน แล้วมาพังทลายไปในพริบตา
- 4) ถูกครูตำหนิชุดใหญ่ต่อหน้าเพื่อนเยอะๆ
- 5) อยากได้โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ล่าสุด จึงไปขอร้องให้พ่อซื้อมือถือเครื่องใหม่ให้ แต่พ่อไม่ยอมซื้อให้ พ่อบอกให้ใช้เครื่องเก่าไปก่อน
- 6) แฟนที่คบกันทำตัวห่างเหิน สุดท้ายมารู้ภายหลังว่าเขามีคนใหม่

ชื่อกลุ่ม.....

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |
| 7. | 8. |

🌀 ใบงาน เรื่อง ใจเย็นก็เป็นสุข 🌀

คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันระบุนามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสถานการณ์นั้น และหาแนวทางในการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติ จากสถานการณ์ดังกล่าว ที่กำหนดให้แล้วเขียนลงในใบงาน



สถานการณ์.....

ความรู้สึก/ อารมณ์ที่เกิดขึ้น.....



แนวทางในการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติ



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม ผ่อนได้ก็หายเครียด

แนวคิด

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้หาแนวทางในการผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของเราเกิดความสมดุลและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะถ้าหากเราปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความเครียดมากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ และส่งผลให้มีปัญหาต่างๆ ตามมาได้

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 7 แล้ว สามารถ

1. บอกผลกระทบที่เกิดจากความเครียดได้
2. บอกสาเหตุของความเครียด และวิธีการผ่อนคลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจได้
3. มีแนวทางในการผ่อนคลายความเครียด
4. เห็นประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ความเครียดส่งผลกระทบต่อเราอย่างไรบ้าง
2. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า ความเครียดส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายผิดปกติและร่างกายทรุดโทรม เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง แผลในกระเพาะอาหาร ภูมิคุ้มกันลดลง ปวดศีรษะ ฯลฯ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลโมโห หงุดหงิดง่าย

ไม่ยอมเข้าสังคม ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดี ไม่มีสมาธิในการทำงาน ตัดสินใจไม่ได้ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และเกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย แล้วให้นักเรียนทุกคนหลับตา นึกถึงความสบาย ผ่อนคลาย จินตนาการว่ากำลังนั่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ จากนั้นถามความรู้สึกของนักเรียน หลังจากที่ได้ฟังเพลง
4. ผู้วิจัยกล่าวว่า การฟังเพลง โดยเฉพาะเพลงบรรเลง เพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน และเพลงที่มีแง่คิดดีๆ จะช่วยทำให้บุคคลเกิดความผ่อนคลายได้
5. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน จากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนออกมารับใบงาน เรื่อง ผ่อนได้ก็หายเครียด
6. ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงการทำกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และแนวทางในการผ่อนคลายความเครียดโดยให้แบ่งการผ่อนคลายความเครียดเป็นด้านร่างกายและจิตใจ
7. นักเรียนร่วมกันระดมความคิดในหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย
8. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน
9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายจากสิ่งที่เพื่อนได้ออกมานำเสนอ และสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมในครั้งนี้

ขั้นสรุป

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียด
11. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า การที่นักเรียนทราบสาเหตุของความเครียดหรือความทุกข์จะทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความเครียดและความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น และมีความพร้อมที่จะหาแนวทางการแก้ปัญหาซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี ในการผ่อนคลายด้านจิตใจ เช่น การทำกิจกรรมที่สนใจหรือทำงานอดิเรกในยามว่าง การฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ดูวิดีโอตลกเพื่อช่วยสร้างอารมณ์ขัน การอยู่ในที่ที่เงียบสงบ การขอรับการปรึกษาจากเพื่อน การจัดห้องให้น่าอยู่ และด้านร่างกาย ได้แก่ การเดินแอโรบิค การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกโยคะ หรือเล่นกีฬาที่ชอบ เพื่อให้เกิดผลดีกับนักเรียนโดยตรง นักเรียนควรนำวิธีเหล่านี้ไปใช้เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจของตนเอง บางครั้งไม่จำเป็นต้องรอให้เกิดความเครียดมากๆ แล้วจึงทำ เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกๆ วัน เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของเราเกิดความสมดุล และมีภูมิคุ้มกันทางร่างกายและจิตใจที่จะจัดการกับความเครียดต่อไป

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม คุณค่าของลมหายใจ

แนวคิด

ลมหายใจนอกจากจะแสดงถึงการมีชีวิตอยู่ของบุคคลแล้ว ลมหายใจยังสามารถช่วยในการผ่อนคลายความเครียดและสร้างความสงบภายในจิตใจได้ ด้วยการฝึกหายใจเพื่อการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่าย สามารถทำได้ทุกสถานที่ทุกขณะ และหากฝึกฝนเป็นประจำก็จะทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้ดีขึ้นและมีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น อยู่กับปัญหาได้โดยไม่เครียดและไม่ทุกข์ใจ

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 8 แล้ว สามารถ

1. บอกวิธีการหายใจเพื่อการผ่อนคลายความเครียดได้
2. หายใจเพื่อการผ่อนคลายความเครียดได้
3. เห็นประโยชน์ของการฝึกหายใจเพื่อการผ่อนคลายความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยสังเกตการหายใจของตนเองเวลาที่นักเรียนมีความเครียดหรือไม่ และมีการลักษณะการหายใจอย่างไร

2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากคำถามดังกล่าว จากนั้นผู้วิจัยกล่าวว่า เวลาที่เราเกิดความเครียด ลักษณะการหายใจจะหายใจแรง และถี่ขึ้นบางคนอึดอัดหายใจไม่สะดวก มีความดัน

โลหิตสูง บางครั้งหลอดเลือดจะหดตัวจนเกิดอาการหอบหืดได้ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบอื่นๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายตามมา ฉะนั้นเราจึงควรเรียนรู้ในการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ขั้นตอนกิจกรรม

3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง วิธีการผ่อนคลายความเครียด ให้แก่นักเรียนได้ศึกษา

4. ผู้วิจัยกล่าวกับนักเรียนว่า กิจกรรมในครั้งนี้จะให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ และการนั่งและนอนในท่าที่สบายแก่นักเรียน เพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้แก่

1) การปรับอิริยาบถให้นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย จากนั้นผู้วิจัยถาม

ความรู้สึกของนักเรียน

2) ต่อมาให้กลับมานั่งในท่าปกติที่สบาย แล้วนำมือข้างหนึ่งทาบบริเวณหน้าอก ส่วนมืออีกข้างหนึ่งทาบบที่หน้าท้อง

3) ให้หายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอด แล้วนับในใจประมาณ 4 วินาที สังเกตหน้าท้องที่พองขึ้น จากนั้นกลั้นหายใจไว้ 2 วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกอย่างช้าๆ ประมาณ 6 วินาที

4) ฝึกหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เช่นนี้ไปเรื่อยๆ และสามารถนำไปปฏิบัติก่อนนอนหรือได้ทุกๆ ที่

5. นักเรียนปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดูในวิธีการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ และการนั่งและนอนในท่าที่สบาย

6. นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการหายใจเพื่อการผ่อนคลายความเครียดโดยการปฏิบัติตามไปด้วย

ขั้นสรุป

7. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงประโยชน์ของการฝึกหายใจเพื่อการผ่อนคลายความเครียด

8. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการหายใจเข้าและหายใจออก และการนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ทำให้ร่างกายได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถและได้ปรับเปลี่ยนความคิดให้มีสติและสมาธิผ่านการจดจ่อที่ร่างกายและลมหายใจให้เกิดความผ่อนคลายมากขึ้น จากที่บุคคลมีความเครียดจะหายใจถี่และสั้น กล้ามเนื้อร่างกายตึงเครียด แต่เมื่อฝึกหายใจดังกล่าจะทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเต็มที่ รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย มีสติและสมาธิมากขึ้นกับการฝึกลมหายใจ และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ โดยนักเรียนสามารถนำวิธีเหล่านี้ไปปฏิบัติช่วงก่อนนอน หรือได้ทุกเวลาที่สะดวก หากฝึกเป็นประจำจะทำให้เกิดผลดีมากยิ่งขึ้น

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่อง วิธีการผ่อนคลายความเครียด

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม



ใบความรู้ เรื่อง วิธีการผ่อนคลายความเครียด

การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง

เมื่อมีความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่ายๆ ที่นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง ดังนี้

- 1) การฝึกหายใจ
- 2) การทำสมาธิเบื้องต้น
- 3) การใช้เทคนิคความเงียบสงบ
- 4) การสร้างจินตนาการ

ในการฝึกครั้งแรกๆ ใจจะยังคงพะวงอยู่กับขั้นตอนการฝึกจนรู้สึกว่าการคลายเครียดยังไม่ได้รับการผ่อนคลายออกไปเท่าที่ควร แต่เมื่อฝึกหลายครั้งจนเกิดความชำนาญ จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเมื่อเริ่มฝึกคลายเครียดนั้น ควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1-2 ครั้ง และควรฝึกในทุกๆ วัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น



1) การฝึกหายใจ

❁ ฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก

❁ เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

❁ หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ

❁ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน



2) การทำสมาธิเบื้องต้น

☀ เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน หรือมุมสงบในบ้าน

☀ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง จะนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ตามถนัด

☀ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูก หรือริมฝีปากบน

☀ การสังเกตลมหายใจจะทำได้ง่ายขึ้น ถ้าเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาว 5-6 ลมหายใจ และสังเกตที่ปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่อยู่ชิดกว่าการสังเกตลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบและผ่อนคลาย แต่ในระหว่างนั้น ความคิดก็จะกลับมาบ่อยๆ สามารถแก้ไขได้ โดยการรู้ตัวทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ไม่ติดตาม และเตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ลมหายใจ ก่อนจะสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติ โดยทำเช่นนี้ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น

☀ เมื่อเริ่มสงบ อาจจะทำให้รู้สึกง่วง ซึ่งสามารถแก้ไขได้โดยการยืดตัวตรงหายใจเข้าออกลึกๆ 5-6 ลมหายใจ

☀ การนั่งสมาธิ 10 นาที ในช่วงเช้า และก่อนนอนจะทำให้เกิดความสงบได้อย่างมีคุณภาพ ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยิ่งช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย



3) การใช้เทคนิคความเงียบ

☀ การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล ต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการ ดังนี้

☀ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที

☀ เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ

☀ นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก

☀ หลับตาเพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก

☀ หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ

☀ ทำให้ใจเป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือสวดมนต์บทยาวๆ ต่อเนื่องกันเรื่อยไป เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร 3-5 จบ เป็นต้น

☀ การฝึกสติจะช่วยให้ใจสงบ หน้าตาผ่องใส โรคภัยทุเลาลงได้

4) การสร้างจินตนาการ

นมิตินทรีย์



☀ จินตนาการนับว่ามีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการควบคุมความรู้ของเราในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทดสอบตนเองโดยการฝึกสร้างจินตนาการในระดับรู้สึกตัวกระทำได้ด้วยขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

☀ ขั้นแรกจับความรู้สึกไว้ที่เท้า แล้วค่อยๆไล่ขึ้นไปทีละนิ้ว ต้นขา และอวัยวะอื่นๆ โดยการผ่อนคลายและกำหนดลมหายใจไว้ที่บริเวณต่างๆ ในการหายใจแต่ละครั้งจงรู้สึกตัวเองกำลังผ่อนคลายจิตใจสงบเย็นลงทุกขณะ และรู้สึกว่าขณะนี้ทั่วร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย และสบาย

☀ เริ่มจินตนาการว่าอยู่ในสถานที่อันสวยงาม เต็มไปด้วยความสงบสุขปล่อยให้จินตนาการสร้างรายละเอียดต่างๆ ขึ้นมาเอง

☀ จงผ่อนคลายโดยการนั่งหรือนอนในสถานที่ที่ผ่อนคลาย สบาย แล้วพักนอนอยู่ที่นั่น 2-3 นาที ชิมซับความสงบเงียบ และความสุขที่โอบล้อมอยู่รอบตัว จินตนาการเต็มไปด้วยความร่าเริงแจ่มใส

☀ จากนั้นหายใจลึกๆ อย่างนุ่มนวลอีกครั้ง แล้วเริ่มปล่อยให้ภาพแห่งจินตนาการค่อยเลือนหายไป และรับรู้ถึงความสุข ความสงบและผ่อนคลาย



ที่มา : สุภาวดี นวลมณี และคณะ. (2552). *คลายเครียด: ตามโครงการดูแลสุขภาพจิตและสร้าง*

ความเข้มแข็งชุมชนไทยในต่างประเทศ. นนทบุรี: กรมการกงสุล.

มรรยาท รุจิวิชญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม ขยับกาย สบายใจ

แนวคิด

ความเครียดนั้นมีผลกระทบโดยตรงต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความตึงเครียด การทำงานของร่างกายผิดปกติ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยและเกิดโรคต่างๆ ตามมาได้ ดังนั้นการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพจึงเริ่มด้วยการผ่อนคลายร่างกาย การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การบริหารร่างกาย ช่วยให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายผ่อนคลายจากความตึงเครียด ความตึงเครียดของร่างกายอยู่ในระดับที่สบายและเหมาะสม และส่งผลให้มีจิตใจที่แจ่มใส

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 9 แล้ว สามารถ

1. บอกวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดได้
2. เกร็งและคลายกล้ามเนื้อและบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดได้
3. เห็นประโยชน์ของการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและบริหารร่างกาย

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนทบทวนด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการหายใจเพื่อการผ่อนคลายความเครียด
2. ผู้วิจัยกล่าวว่า วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายยังมีอีกหลายวิธี

โดยในวันนี้ได้นำมาสาธิต 2 วิธีด้วยกัน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามไปพร้อมๆ กันโดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ได้แก่

1) กำมือทีละข้างให้แน่นที่สุด แล้วค่อยๆ คลายมือออกทำเช่นนี้ทีละข้าง
 2) กำมือทั้ง 2 ข้าง ให้แน่นที่สุด แล้วค่อยๆ คลายมือทั้งสองออก
 3) เกร็งและคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้า เช่น การขมวดคิ้วให้แน่นแล้วค่อยๆ คลายออก, การหลับตาให้แน่นแล้วค่อยๆ คลายออก, เม้มปากให้แน่นแล้วค่อยๆ คลายออก, และการใช้ลิ้นดันเพดานให้สุด

- 4) หงายคอให้มากจนตึงแน่น แล้วค่อยๆ ตั้งคอกกลับมาซ้ำๆ
- 5) แหม่วหน้าท้องให้สุด แล้วค่อยๆ คลายหน้าท้องออก
- 6) แอนแผ่นหลังให้มากที่สุด แล้วค่อยๆ เอนตัวกลับ
- 7) กดปลายเท้าลงให้มากที่สุด แล้วค่อยๆ ปรับเท้ามาให้สภาพปกติ
- 8) แอนปลายเท้าลงให้มากที่สุด แล้วค่อยๆ ปรับเท้ามาให้สภาพปกติ

4. นักเรียนบอกความรู้สึกหลังจากการฝึกปฏิบัติการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

5. ผู้วิจัยสาธิตวิธีบริหารร่างกายด้วยการยืดเส้นยืดสายผ่อนคลายความตึงเครียด โดยวิธีการ ดังนี้

1) ก้มเงยศีรษะ
 2) บริหารไหล่ โดยการกางแขนออก แล้วยกไหล่ขึ้น-ลง
 3) บริหารแขนและฝ่ามือ โดยการประสานมือไปด้านหน้า และค่อนำมือเข้ามาที่ตัว แล้วพลิกมือกลับ

- 4) กางแขน แล้วบิดไปทางซ้ายและขวา
- 5) บริหารอุ้งเท้า โดยการยืนและเขย่งปลายเท้า
- 6) เขยียดแขนตรงออกไปข้างหน้าแล้วค่อยๆ ยกแขนตั้งสูงขึ้นเหนือศีรษะ
- 7) ย่ำเท้าอยู่กับที่

6. นักเรียนร่วมเสนอท่าบริหารร่างกายจากประสบการณ์ที่ผ่านมาที่ตนเคยปฏิบัติ

7. นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและบริหารร่างกาย และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ขั้นสรุป

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงประโยชน์ของการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและบริหารร่างกาย

9. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเครียด ดังนั้นการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพจึงเริ่มด้วยการผ่อนคลายร่างกาย ทำให้ความตึงเครียดของร่างกายอยู่ในระดับที่สบายและเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการบริหารร่างกายก็เป็นวิธีที่มีความสำคัญมากอีกวิธีหนึ่ง เป็นทางออกหนึ่งที่ทำให้บุคคลได้ระบายพลังงาน และทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้ต่อสู้กับความเครียดได้ดี และเป็นการกระจายความเครียดออกจากร่างกาย

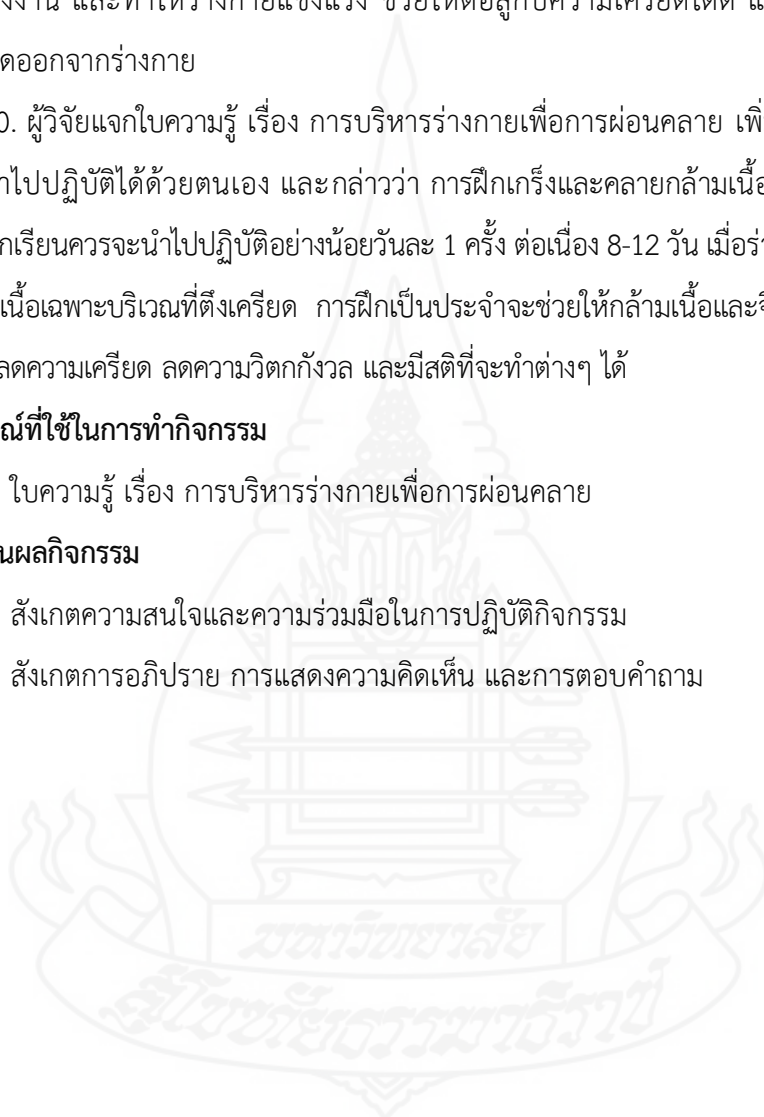
10. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง การบริหารร่างกายเพื่อการผ่อนคลาย เพิ่มเติมเพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และกล่าวว่า การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อและบริหารร่างกายดังกล่าว นักเรียนควรจะนำไปปฏิบัติอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ต่อเนื่อง 8-12 วัน เมื่อร่างกายคุ้นชินอาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะบริเวณที่ตึงเครียด การฝึกเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อและจิตใจผ่อนคลาย จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และมีสติที่จะทำต่างๆ ได้

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ใบความรู้ เรื่อง การบริหารร่างกายเพื่อการผ่อนคลาย

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอธิบาย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม



ใบความรู้ เรื่อง การบริหารร่างกายเพื่อการผ่อนคลาย



การบริหารกายคลายเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่ทำได้ง่าย และทำได้วันละหลายๆ ครั้ง ด้วยการปฏิบัติตามท่าทางต่างๆ ดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 ยืนตัวตรงประสานวางมือและกดหน้าผากเบาๆ ศีรษะออกแรงเกร็งต้าน นับ 1 ถึง 10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 2 ยืนตัวตรงประสานไว้ที่ท้ายทอย กดเบาๆ ศีรษะออกแรงเกร็งต้าน นับ 1 ถึง 10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 3 ยืนตัวตรงมือซ้ายยกวางที่ศีรษะด้านข้างบริเวณใบหูออกแรงดันเบาๆ เกร็งคอต้าน นับ 1 ถึง 10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 4 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 3 ในด้านขวา

ท่าที่ 5 ยืนกางขาห่างกันประมาณหัวไหล่ของตนเอง ประสานมือเหยียดฝ่ามือขึ้นเหนงศีรษะมองขึ้นบน นับ 1 ถึง 10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 6 ยืนกางขา ประสานมือเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ ลำแขนตรง หายฝ่ามือขึ้นจากนั้นเอนลำตัวท่อนบนมาทางซ้ายจนรู้สึกตึง นับ 1 ถึง 10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 7 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 6 แต่ให้เอนลำตัวไปด้านขวา

ท่าที่ 8 ยืนกางขา ประสานมือไว้ด้านหลัง กับตัวมาด้านหน้าพร้อมกับยกแขนขึ้นขึ้นด้านบนจนตึง นับ 1 ถึง 10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 9 วางมือทั้งสองไว้ที่เอวด้านหลัง เอนตัวไปด้านหลังเหนงหน้ามองขึ้นบน นับ 1 ถึง 10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 10 ยืนตัวตรงขาชิดกัน เหยียดขาขวาไปด้านหลังให้ไกลที่สุด พร้อมกับย่อตัวลงใช้มือทั้งสองวางที่เข่าซ้ายเพื่อช่วยรับน้ำหนัก ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 แล้วกลับสู่ท่ายืน

ท่าที่ 11 ยืนตัวตรงขาชิดกัน เหยียดขาซ้ายไปด้านหลังให้ไกลที่สุดพร้อมกับย่อตัวลงใช้มือทั้งสองวางที่เข่าขวาเพื่อช่วยรับน้ำหนัก ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 แล้วกลับสู่ท่ายืนตรง

ท่าที่ 12 ยืนตัวตรงขาชิด เหยียดขาขวาไปด้านข้างให้ไกลที่สุดพร้อมกับย่อตัวลง ใช้มือทั้งสองวางที่เข่าซ้ายเพื่อช่วยรับน้ำหนักค้างไว้ ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 แล้วกลับสู่ท่ายืนตรง

ท่าที่ 13 ยืนตัวตรงขาชิดกัน เขยียดขาซ้ายไปด้านข้างให้ไกลที่สุดพร้อมกับย่อตัวลง ใช้มือทั้งสองวางที่เข่าขวาเพื่อช่วยรับน้ำหนัก ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 แล้วกลับสู่ท่ายืนตรง

ที่มา : สุภาวดี นวลมณี และคณะ. (2552). *คลายเครียด: ตามโครงการดูแลสุขภาพจิตและสร้าง*

ความเข้มแข็งชุมชนไทยในต่างประเทศ. นนทบุรี: กรมการกงสุล.

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม นี้แหละตัวฉัน

แนวคิด

การรู้จักลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ รู้จักข้อดีข้อเสียของตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการรู้จักตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลได้ปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น เมื่อบุคคลมีลักษณะนิสัยที่ดี ก็จะทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และเมื่อบุคคลเข้าใจตนเองแล้ว แม้ว่าจะไม่มีใครใส่ใจในตัวเรา บุคคลก็สามารถที่จะมีความสุขได้ เป็นการลดปัจจัยที่เป็นเหตุของความเครียดได้

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 10 แล้ว สามารถ

1. บอกข้อดีและข้อเสียของตนเองได้
2. นักเรียนปรับปรุงข้อเสียของตนเองและพัฒนาได้อย่างเหมาะสม
3. เห็นประโยชน์ของการสำรวจตนเองเป็นประจำและการปรับปรุงพัฒนาข้อเสียของตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า หากให้นักเรียนลองประเมินตนเองว่านักเรียนรู้จักตนเองแค่ไหน จากคะแนน 1-10 คะแนน นักเรียนจะให้คะแนนตัวเองเท่าไร โดย 10 คะแนน คือ รู้จักตนเองมากที่สุด และ 1 คะแนน คือ รู้จักตัวเองน้อยที่สุด

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปว่า เพราะอะไรนักเรียนถึงให้คะแนนตัวเองเท่านั้น และคะแนนที่หายไปนั้นเพราะอะไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. แจกใบงาน เรื่อง นี้แหละฉัน ให้แก่นักเรียน

4. ผู้วิจัยอธิบายคำชี้แจงในการทำงาน โดยให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า ตัวเรานั้นมีข้อดีและข้อเสียอะไร และสำหรับข้อเสียนั้นนักเรียนจะมีแนวทางในการปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองอย่างไร
5. นักเรียนลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย
6. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน
7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายจากสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ และร่วมกันหาแนวทางปรับปรุงพัฒนาในข้อเสีย เพื่อจะได้มีแนวทางที่หลากหลายและจะได้เป็นทางเลือกในการปรับปรุงพัฒนาตนเองต่อไป

ขั้นสรุป

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงประโยชน์ของการสำรวจตนเองเป็นประจำและการปรับปรุงพัฒนาข้อเสียของตนเอง
9. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า การสำรวจตนเองทำให้เราได้รู้ว่าตัวเรามีข้อดีข้อเสียอย่างไร รู้จักลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น เมื่อเรารู้จักตนเองอย่างแท้จริงแล้ว ทำให้เราเกิดความเข้าใจตนเอง หากคนเรารู้ตัวตนเองและปรับตนเองให้เข้ากับสภาพการณ์แวดล้อม และเครียดในเรื่องที่ควรใส่ใจ จะช่วยให้ลดความเครียดที่มีลงไปได้ และการเข้าใจตนเองจะทำให้เราพบกับความสุข นอกจากนี้การได้รู้ข้อเสียของตนเองยังเป็นโอกาสที่ทำให้เราได้ปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เมื่อเรามีลักษณะนิสัยที่ดี สัมพันธภาพของเรากับคนรอบข้างก็จะดีตามไปด้วย ทำให้ผู้อื่นชื่นชมและอยากคบหาสมาคมด้วย เป็นการสร้างมิตรไมตรีที่ดีกับผู้อื่น ส่งผลให้เราสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และเป็นการลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์ใจได้

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง นี้แหละฉัน

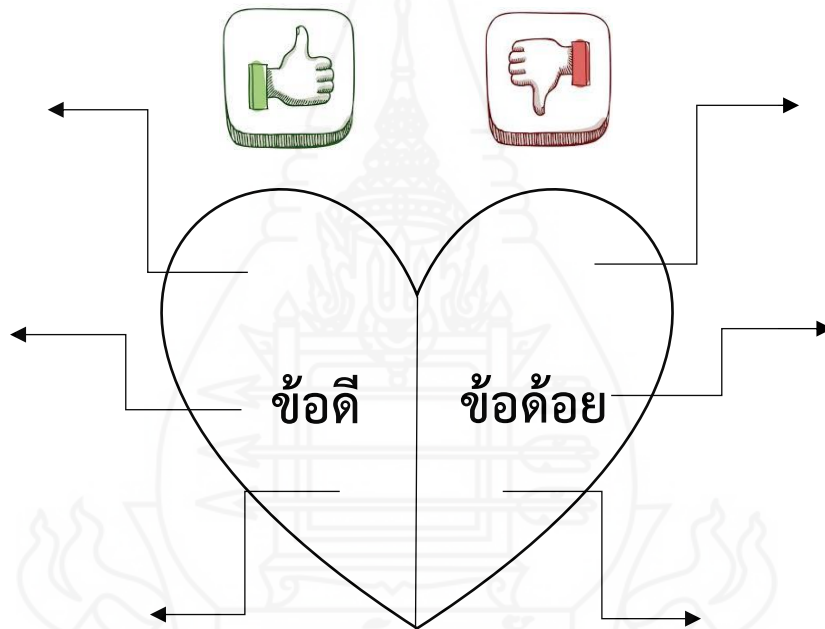
การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

ชื่อ - นามสกุล..... ชั้น ม. / เลขที่.....

🎨 ใบงาน เรื่อง นี้แหละฉัน 🎨

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจข้อดีและข้อด้อยของตนเองแล้วเขียนลงในใบงานที่กำหนดให้ และเขียน
แนวทางในการปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองในข้อด้อยของตนเอง



แนวทางในการปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม เต็มค่าในตัวคุณ

แนวคิด

บุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะทำให้บุคคลผ่อนคลายและสามารถอดทนต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ทำให้รับมือหรือจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ฉะนั้นการเสริมสร้างให้นักเรียนรู้จักรักและเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง มีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ปราศจากความทุกข์นั่นเอง

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 11 แล้ว สามารถ

1. อธิบายการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลกรณีตัวอย่างได้
2. สร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเองได้
3. เห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองได้

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแสดงภาพกระเป๋า 2 ใบ ได้แก่ ภาพกระเป๋าที่มีรูปทรงสวยงาม ราคาแพง และภาพกระเป๋าที่มีรูปทรงธรรมดา ราคาปานกลาง ให้นักเรียนได้ดู แล้วถามนักเรียนว่า กระเป๋าใบใดมีค่ามากกว่ากัน
2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่ผู้วิจัยนำเสนอตั้งกล่าว
3. ผู้วิจัยกล่าวว่า คุณค่าที่แท้จริงนั้นขึ้นอยู่กับมูลค่า ราคา หรือรูปลักษณะภายนอก แต่อยู่ที่ว่า สิ่งนั้นทำประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างไรได้บ้าง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. ผู้วิจัยกล่าวว่า วันนี้มีเรื่องราวของบุคคลที่น่าสนใจคนหนึ่งมาให้นักเรียนได้ศึกษา

5. แจกใบกรณีตัวอย่าง ซึ่งเป็นเรื่องราวของ เอกชัย วรรณแก้ว หนุ่มพิการแขนขา ครอบครัวมีฐานะยากจน แต่เขาไม่เคยยอมแพ้โชคชะตา กลับมองเห็นคุณค่าที่ตัวเองมีเอาชนะอุปสรรคต่างๆ จนสามารถเรียนจบระดับปริญญาตรี และใบงาน เรื่อง เติมค่าในตัวคุณ ให้แก่นักเรียน

6. ผู้วิจัยอธิบายคำชี้แจงให้แก่นักเรียน โดยให้นักเรียนศึกษาเรื่องราวจากกรณีตัวอย่าง และตอบคำถามลงในใบงานที่แจกให้

7. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่าง

9. นักเรียนร่วมกันบอกวิธีสร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นสรุป

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการดำเนินชีวิต

11. ผู้วิจัยกล่าวกับนักเรียนเพิ่มเติมว่า บุคคลที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะทำให้บุคคลผ่อนคลาย และสามารถอดทนต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ทำให้รับมือหรือจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น และชีวิตของคนเราก็เหมือนกับธนบัตรที่มีรอยยับ แม้จะผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆ มากมาย แต่สุดท้ายคุณค่าของเรายังคงอยู่เท่าเดิมไม่ได้ลดลงแต่อย่างใด คนทุกคนล้วนมีคุณค่าในตนเองด้วยกันทั้งนั้น อยู่ที่ที่เราจะสร้างหรือกำหนดชีวิตของเราให้เป็นไปในทิศทางใด การที่เราเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้เราพยายามที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งการมุ่งมั่นตั้งใจในการทำหน้าที่ของตนเอง การพัฒนาตนเอง การพัฒนาอุปสรรคเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงการดูแลสุขภาพสภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการ ร่างกายจะสามารถรับมือกับความเครียดในระดับปกติหรือในระดับสูงที่กำลังเผชิญอยู่ในแต่ละวันได้ดี และหากเรามองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเรามีอยู่ เราก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข บุคคลมีกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ จนสามารถประสบความสำเร็จได้ในที่สุด และแม้ว่าใครจะไม่เห็นคุณค่าของเรา แต่เราก็ยังมีค่าสำหรับคนที่รักเราและตัวเราเอง

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ภาพกระเป๋ามีรูปทรงสวยงาม ราคาแพง และภาพกระเป๋ามีรูปทรงธรรมดา ราคาปานกลาง
2. ใบกรณีตัวอย่าง
3. ใบงาน เรื่อง เติมค่าในตัวคุณ

การประเมินผลกิจกรรม

1. ตรวจใบงานที่มอบหมาย

2. สังกัดความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
3. สังกัดการอธิบาย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ภาพกระเป๋าที่มีรูปทรงสวยงาม ราคาแพง และภาพกระเป๋าที่มีรูปทรงธรรมดา ราคาปานกลาง



หัวใจ..ที่ไม่ยอมแพ้ ต่อโชคชะตา

“เอกชัย วรรณแก้ว” หนุ่มพิการแต่กำเนิด ไร้แขน มีเพียงขาขวา ที่พอจะใช้หยิบจับสิ่งของได้ เอกชัยเป็นลูกชานา เกิดในจังหวัดนครสวรรค์ ฐานะครอบครัวค่อนข้างยากจน แต่โชคคิที่ครอบครัวได้อบรมเลี้ยงดูเขา เหมือนกับคนปกติ โดยให้ทำทุกอย่างเท่าที่สามารถทำได้ก่อนจึงช่วยเหลือ จึงทำให้เขาไม่รู้สึกรแตกต่างจากผู้อื่น

เมื่อเขายังเด็ก เขาได้เปิดดูหนังสือการ์ตูนของพี่ชาย ด้วยความที่อยากอ่านบทสนทนาในการ์ตูนออก จึงอ้อนวอนพ่อให้พาเขาเข้าเรียนที่โรงเรียนใกล้บ้าน แต่สุดท้ายอาจารย์ใหญ่ได้ปฏิเสธไม่รับเข้าเรียน เพราะไม่ต้องการให้เป็นภาระผู้อื่น เอกชัย จึงกลับบ้านมาด้วยความผิดหวัง แต่เมื่อได้เห็นโฆษณาทาง โทรทัศน์ในขณะนั้น ที่มีสโลแกนว่า “เด็กไทยต้องได้เรียน” เขาจึงขอร้องพ่ออีกครั้ง พ่อจึงพาไปที่สำนักงาน ศึกษาธิการจังหวัด และเมื่อได้พิสูจน์แล้วว่าเราสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยไม่เป็นภาระผู้อื่น ทั้งการ จับปากกาเขียนหนังสือด้วยเท้าก็ทำได้ดี เจ้าหน้าที่จึงอนุญาตให้ เอกชัยได้เข้าเรียนในโรงเรียนที่ถูก ปฏิเสธครั้งแรก

แม้ร่างกายจะไม่พัฒนาตามวัย แต่สมองกลับมีการพัฒนาที่ดี อาจารย์ใหญ่คนใหม่จึงให้เอกชัย ลองทำข้อสอบข้ามชั้น ซึ่งเขาสามารถทำข้อสอบผ่าน จึงได้รับอนุญาตให้เรียนลัดชั้นปีละหนึ่งภาคการศึกษา และใช้เวลาเรียนแค่ 3 ปี จึงจบ ป.6 และอีก 3 ปี ต่อมาก็จบชั้นมัธยมปลาย ในช่วงแรกเอกชัยคิดจะหยุด ระดับการศึกษาของเขาไว้ที่มัธยมปลาย แต่เมื่อได้พบกับอาจารย์แนะแนวจากวิทยาลัยอาชีวศึกษา นครสวรรค์ ด้วยความที่สนใจทางด้านศิลปะตั้งแต่เด็ก เอกชัยจึงตัดสินใจขอพ่อเรียนต่ออีกครั้ง พ่อแม่ เห็นความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงของลูกชายจึงอนุญาต

เอกชัยใช้เวลาเรียนการเขียนภาพด้วยสีน้ำมันจากปลายนิ้วเท้าอยู่ 4-5 ปี ก็จบ ปวส. และ ความใฝ่ฝันที่จะเรียนต่อระดับปริญญาตรี แต่ครั้งนี้ครอบครัวไม่อนุญาต เพราะทางบ้านมีฐานะยากจน อีกทั้งเป็นห่วงเรื่องความเป็นอยู่ เพราะเขาจะต้องไปอยู่ในเมืองหลวงเพียงลำพัง แต่สุดท้าย อาจารย์ได้ช่วยพูด อีกทั้งผู้เป็นพี่ชายได้ลั่นวาจาว่าจะขายควายส่งน้องเรียน เด็กหนุ่มจึงมุ่งหน้าสู่กรุงเทพมหานคร ด้วยสองเท้าที่มีและสี่มือที่ซ่อนใน

แม้จะพิการไร้แขนแต่ใจไม่เคยท้อ เพราะคิดเสมอว่าอย่างน้อยก็โชคคิที่เดินเห็นได้ ยังมีปาก และเท้าให้ใช้หยิบจับสิ่งของ เอกชัยเดินทางจาก จ.นครสวรรค์ เพื่อเข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยราชวมงคล รัตนโกสินทร์ (วิทยาเขตเพาะช่าง) กรุงเทพมหานคร ด้วยเงินที่ได้รับประจำเดือนเพียง 2,000 บาท



ซึ่งแม้จะประหยัดเพียงใดก็คงไม่เพียงพอ แต่เขาไม่เคยขอแม่เพิ่ม และยืนยันว่าพอใช้ทุกครั้งที่ถูกไถ่ถาม เอกชัยเลือกที่จะหารายได้พิเศษหลังเลิกเรียนด้วยการรับเขียนรูปที่สะพานพุทธ โดยคำแนะนำจากรุ่นพี่ ซึ่งเจ้าตัวเล่าว่า บางวันก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง เนื่องจากต้องใช้เท้าเขียนจึงเขียนภาพได้ช้า และวันไหนฝนตก ก็ไม่ได้เงิน แต่ละวันจึงหาเงินได้น้อย

ด้วยการเดินทางที่ลำบาก เพราะหอพักไกลจากมหาวิทยาลัย เมื่อเรียนจบปีหนึ่ง อาจารย์เห็นใจ จึงทำเรื่องให้เอกชัยย้ายเข้ามาพักในมหาวิทยาลัยเป็นกรณีพิเศษ โดยให้พักที่ห้องเก็บอุปกรณ์ซึ่งเป็นห้องขนาดเล็ก สำหรับหลายคนอาจรู้สึกว้าพื้นที่เล็ก หรือห้องแคบ แต่สำหรับเอกชัย แต่นั่นหมายถึง การประหยัดและย่นระยะเวลาในการเดินทางมากทีเดียว แม้จะขัดสนเรื่องเงินทอง แต่เอกชัยก็มีความสุขกับชีวิตนักศึกษา เพื่อนๆ และรุ่นพี่ที่ร่วมสถาบันมักเรียกเขาว่า “เพนกวิน” ฉายานี้ไม่ได้ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นปมด้อยแต่อย่างใด กลับรู้สึกว่ารักดีด้วยซ้ำ ไม่รู้ว่าจะคิดเป็นปมด้อยให้มันเจ็บปวดไปทำไม เขากล่าวว่า ถ้าเลือกคิดได้ ก็คิดในแง่ดีดีกว่า มันมีความสุขกว่าตั้งเยอะ

หลังเลิกเรียนและเอกชัยจะกลับมาหุงหาอาหาร และจัดการที่พักให้เรียบร้อย ซึ่งทั้งหมดนี้ ทำด้วยปากและเท้า ก่อนนำอุปกรณ์ไปรับจ้างเขียนภาพที่สะพานพุทธเช่นเดิม และจะกลับห้องราวตีหนึ่ง จากนั้นจะทำงานที่อาจารย์สั่งให้เสร็จจึงเข้านอนในช่วงตีสามถึงตีห้า และตื่นเข้าไปเรียน วนเวียน เช่นนี้ในทุกวัน

ในที่สุด วันแห่งความปลื้มปิติยินดีก็มาถึง นั่นคือวันสำเร็จการศึกษา เอกชัยเข้ารับพระราชทาน ปริญญาบัตร สมเด็จพระเทพฯ ทรงเสด็จลงจากพระอาสน์และพระราชทานปริญญาบัตรให้กับเขาด้วย พระหัตถ์ของพระองค์เอง ยิ่งความปลาบปลื้มและปิติยินดีให้กับเขาเป็นอย่างมาก



ที่มาจาก: 1) https://th-th.facebook.com/permalink.php?story_fbid=440248609414934&id=399347206838408&substory_index=0
2) <https://th-th.facebook.com/ekpenguin>

ชื่อ - นามสกุล..... ชั้น ม. / เลขที่.....

🎨 ใบงาน เรื่อง เติมค่าในตัวคุณ 🎨

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาเรื่องราวกรณีตัวอย่าง และตอบคำถามลงในใบงานที่กำหนดให้ ดังนี้

1. หากเปรียบเทียบชีวิตนักเรียนกับเรื่องราวของบุคคลในกรณีตัวอย่าง มีความเหมือนหรือความแตกต่างกับชีวิตของนักเรียนอย่างไร

.....

2. ข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างคืออะไร

.....

3. จากเรื่องราวดังกล่าว สร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตให้กับนักเรียนอย่างไร

.....

4. นักเรียนจะมีแนวทางในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร

.....

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม ดีแค่ไหนที่ฉัน...

แนวคิด

ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่จะนำความสุขมาให้บุคคล ตรงกันข้ามหากบุคคลไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นก็จะนำมาซึ่งความทุกข์ใจ เมื่อความทุกข์ใจเกิดขึ้นบ่อยครั้งก็ก่อให้เกิดความเครียด และเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ดังนั้นจึงควรสร้างความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีและความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อบุคคลจะได้มีความสุขกับการดำเนินชีวิต และยังเป็นการจัดการความเครียดที่มีออกไปได้

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 12 แล้ว สามารถ

1. บอกวิธีการสร้างความพึงพอใจในตนเองได้
2. สร้างความพึงพอใจในตนเองได้
3. เห็นความสำคัญของการพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ขอตัวแทนนักเรียน 2 คน ออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนทั้งสองพูดในสิ่งที่เพื่อนคนดังกล่าวมีแต่เราไม่มีและอยากมีอยากเป็นแบบเพื่อนคนนี้ โดยให้พูดทีละคน
2. ผู้วิจัยถามความคิดเห็นของนักเรียนที่ออกมาหน้าชั้นเรียนว่า นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเราพูดในสิ่งที่ตนไม่มีอย่างเพื่อน และนักเรียนในชั้นเรียนเคยมองคนอื่นแล้วเกิดความรู้สึกอยากมี อยากได้ อยากเป็นเหมือนคนอื่นๆ หรือไม่ อย่างไร แล้วความรู้สึกในใจของนักเรียนมีความสุขหรือไม่ อย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยกล่าวว่า ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ใจในการดำเนินชีวิตนั้นก็คือการอยากได้ อยากมี อยากเป็นเช่นคนอื่น ไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ทำให้บุคคลพบกับความทุกข์ ความเครียด เพราะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ฉะนั้นเราจึงควรสร้างความภาคภูมิใจและความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีให้เกิดขึ้นกับตัวเรา

4. ผู้วิจัยแจกใบงาน เรื่อง ดีแค่ไหนที่ฉัน... ให้แก่นักเรียน จากนั้นอธิบายคำชี้แจงในการทำใบงานโดยให้นักเรียนเติมประโยคในช่องว่างให้สมบูรณ์ ซึ่งข้อความที่เติมนั้นจะต้องเสริมสร้างพลังให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและความพอใจในสิ่งที่ตนเองมี

5. นักเรียนลงมือทำใบงานตามที่ได้รับมอบหมายดังกล่าว

6. ผู้วิจัยสุ่มคำถามจากใบงานมา 1 ข้อ และสุ่มนักเรียนให้บอกสิ่งที่ตนเองเขียนในข้อนั้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นการแบ่งปันข้อมูลในการสร้างความภาคภูมิใจและพอใจในสิ่งที่ตนเองมีแก่เพื่อนในชั้นเรียน

7. นักเรียนอภิปรายถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ขั้นสรุป

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงความสำคัญของการพอใจในสิ่งตนเองมีว่าจะนำความสุขสงบแก่ตนเองได้อย่างไร

9. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า การมองสิ่งที่ตนเองขาดนั้นจะนำความทุกข์มาให้ ในทางกลับกัน การมองในสิ่งที่ตนเองมีจะนำความสุขมาให้ เนื่องจากผู้ที่มองในสิ่งที่ตนเองขาดนั้น มีความต้องการเกินกว่าสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งอาจจะเกิดจากการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เมื่อความอยากมีอยากได้ อยากเป็น ไม่เป็นไปตามในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความผิดหวัง และความทุกข์ ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่พอใจในสิ่งที่ตนเองมีและมีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลนั้นก็จะมีแต่ความสุขสงบทางใจ และมีความสุขได้โดยไม่ต้องมีชีวิตที่เพียบพร้อมหรือสมบูรณ์แบบ ฉะนั้นการฝึกให้ตนเองรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนเองมี นอกจากจะทำให้บุคคลรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นการสร้างกำลังใจให้ตนเอง ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังเป็นการจัดการกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อีกด้วย

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง ดีแค่ไหนที่ฉัน...

การประเมินผลกิจกรรม

1. ตรวจใบงานที่มอบหมาย

2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 13

ชื่อกิจกรรม สัมพันธภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะทำความรู้จักและเข้าใจผู้อื่น รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นมิตรกับผู้อื่น เมื่อเรามีมิตรไมตรีที่ดีกับผู้อื่นแล้ว จะทำให้มีแต่คนรักใคร่ ยามเดือดร้อนหรือมีปัญหา ก็จะมีคนคอยช่วยเหลือ เป็นผลให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และที่มาของความเครียดที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นก็จะไม่เกิดขึ้น

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 13 แล้ว สามารถ

1. บอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
2. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
3. เห็นความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า นักเรียนสามารถใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังโดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่นเลยได้หรือไม่ อย่างไร

2. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องพึ่งพาอาศัยกันซึ่งกันและกัน และจะดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นหรือประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นก็ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปว่า นักเรียนมีวิธีเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไรได้บ้าง

4. แจกใบงาน เรื่อง สัมพันธภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา ให้แก่นักเรียน จากนั้นอธิบายคำชี้แจงในการทำกิจกรรม โดยให้นักเรียนคิดคำถามที่นักเรียนจะใช้ในการสนทนาเพื่อเริ่มต้นทำความรู้จักผู้อื่นและสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยเขียนคำถามนั้นลงในใบงานตามช่องว่างที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาเขียนคำถามไม่เกิน 5 นาที

5. จากนั้นให้นักเรียนนำคำถามที่ตนเขียนในใบงานไปถามเพื่อน โดย 1 คำถาม สามารถถามเพื่อนได้ 1 คน และเขียนสิ่งที่ได้สนทนากับเพื่อนลงในใบงาน โดยจำกัดเวลานักเรียนในการสนทนากับเพื่อนเพื่อทำความรู้จัก

6. สุ่มนักเรียนออกมานำเสนอข้อมูลหน้าชั้นเรียน

7. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
ขั้นสรุป

7. นักเรียนสรุปวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพผู้อื่นโดยเริ่มจากตนเอง

8. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า เพราะคนเราไม่สามารถที่จะดำเนินชีวิตได้เพียงลำพัง จำเป็นจะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ สามารถเริ่มต้นได้จากตัวเราโดยไม่จำเป็นต้องรอให้ผู้อื่นมาทักทายเราก่อน กิจกรรมนี้ฝึกให้เราเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังซึ่งกันและกัน การรู้จักเป็นฝ่ายเข้าหาผู้อื่นก่อน รวมถึงการมีกาลเทศะในการสนทนากับผู้อื่น นอกจากนี้การสร้างสัมพันธภาพสามารถทำได้ด้วยการรู้จักพูดถึงผู้อื่นในด้านดี การรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่ผู้อื่นเดือดร้อน และการเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นจุดเริ่มต้นของการมีมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะทำให้เราเป็นคนที่น่าคบหาสมาคมด้วย ไปที่ใดมีแต่คนรักใคร่และเป็นที่ยอมรับ สามารถใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่น เพราะสามารถเข้ากับทุกคนได้และมีคนคอยช่วยเหลือในยามที่เดือดร้อน เวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจก็มีเพื่อนคอยให้คำปรึกษาได้ ส่งผลให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิต และเป็นการลดปัจจัยที่จะก่อให้เกิดความเครียดได้นั่นเอง

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง สัมพันธภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 14

ชื่อกิจกรรม ดีต่อกัน ดีต่อใจ

แนวคิด

การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น คือการที่บุคคลต่างมีวิธีปฏิบัติที่ดีต่อกันทั้งการสนทนา การรับฟังความคิดเห็นของซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ การรู้จักให้อภัย การรู้จักชื่นชมผู้อื่นหรือพูดในสิ่งที่ดีของผู้อื่น การรู้จักปฏิเสธอย่างรักษาสัมพันธภาพ การมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น และสังคม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลมีจิตใจผ่องแผ้ว มีความสงบสุข มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และช่วยจัดความทุกข์และความเครียดที่มีให้ออกไปได้

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 14 แล้ว สามารถ

1. บอกแนวทางการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและผู้อื่นได้
2. สร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม
3. เห็นคุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 ให้กับนักเรียนคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้นักเรียนพับกระดาษลงครึ่งหนึ่งแล้วกางกระดาษออก กระดาษด้านซ้ายมือให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ประทับใจที่คนอื่นปฏิบัติต่อเรา ส่วนด้านขวามือให้เขียนสิ่งที่ไม่พอใจหรือไม่ประทับใจที่คนอื่นปฏิบัติต่อเรา อย่างน้อยด้านละ 5 ข้อ

2. นักเรียนประเมินทั้งสองด้านว่า มีข้อใดบ้างที่นักเรียนเคยปฏิบัติกับคนอื่น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยกล่าวว่าในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่เราต้องพบเจอในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจจะมีทั้งแบบที่ทำให้เรารู้สึกประทับใจและไม่ประทับใจ คละกันไป

4. ขอตัวแทนนักเรียน 4 คน ออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยแต่ละคนแสดงในบทบาท ดังนี้

- A เป็นคนที่มีเหตุผล มีความเป็นผู้ใหญ่ ชอบอบรมสั่งสอน
- B เป็นคนที่ก้าวร้าว เอาแต่ใจ ไม่ยืดหยุ่น ไม่มีเหตุผล
- C เป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจใคร ชอบอยู่คนเดียว ปล่อยปละละเลย
- D เป็นคนที่คล้อยตาม ยอมตามคนอื่น ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าตัดสินใจ

5. ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยผู้วิจัยจะจับฉลากสถานการณ์ที่จะให้แสดงบทบาทสมมติ

6. หลังจากตัวแทนนักเรียนแสดงบทบาทสมมติในแต่ละสถานการณ์ นักเรียนในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่เพื่อนได้แสดงบทบาทสมมติ ในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้

- การปฏิสัมพันธ์ของเพื่อนแต่ละคนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
- การปฏิสัมพันธ์แบบใดที่อาจจะส่งผลกระทบต่อตามมาได้
- นักเรียนจะมีวิธีปรับเปลี่ยนบทสนทนาเพื่อปรับปรุงการปฏิสัมพันธ์ให้มี

สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อนได้อย่างไร

7. นักเรียนตัวแทนแสดงบทบาทสมมติทั้ง 4 คน ปรับเปลี่ยนการสนทนาในการปฏิสัมพันธ์ใหม่ให้ดีขึ้นแล้วแสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนดู

8. นักเรียนในชั้นเรียนแสดงความคิดเห็นหลังจากการปรับปรุงการสนทนาในการปฏิสัมพันธ์ให้ดีขึ้น

9. นักเรียนบอกแนวทางการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น

ขั้นสรุป

10. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงคุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น

11. ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า คนแต่ละคนล้วนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันที่เราจะต้องทำความเข้าใจผู้อื่น เพื่อเราจะได้ปรับตัวและปฏิบัติกับบุคคลนั้นได้อย่างเหมาะสมเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพและเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี ได้แก่ การมองผู้อื่นด้วยความเมตตา รู้จักให้อภัยผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของกันและกัน การเรียนรู้ที่จะปฏิเสธผู้อื่นอย่างรักษาสัมพันธภาพในสิ่งที่ไม่สามารถช่วยเหลือได้ การรู้จักชื่นชมในความคิดของผู้อื่น การฝึกพูดถึงคนอื่นในแง่ดีและในทางที่สร้างสรรค์ การหลีกเลี่ยงการพูดเชิงตำหนิผู้อื่น ซึ่งเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเรากับผู้อื่นเป็นไปด้วยดี การทะเลาะเบาะแว้งหรือการไม่ถูกกันกับผู้อื่นจึงไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นมีความสุข นอกจากนี้การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลมีจิตใจผ่องแผ้ว มีความสงบสุข มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และช่วยขจัดความทุกข์และความเครียดที่มีให้ออกไปได้

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. ฉลากสถานการณ์ที่แสดงบทบาทสมมติ
2. กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม
2. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมที่ 14

ฉลากสถานการณ์ที่แสดงบทบาทสมมติ

1. มีเพื่อนมาขอร้องให้ช่วยทำบอร์ดของห้อง จะตอบเพื่อนกลับไปว่า...
2. เพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม จะพูดกับเพื่อนคนนั้นว่า...
3. จะพูดแสดงความยินดีกับเพื่อนที่ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดว่า...
4. เพื่อนยื่นขางทางที่เราจะเดิน นักเรียนจะพูดหรือทำอะไร...
5. เดินอยู่ในโรงอาหาร มีคนถือชามก๋วยเตี๋ยมาเดินชน แล้วน้ำก๋วยเตี๋ยหกเปื้อนเสื้อของเรา นักเรียนจะพูดหรือทำอะไร...
6. เพื่อนสนิทชวนไปงานเลี้ยงวันเกิดของเขา แต่การบ้านเรายังไม่เสร็จ จะพูดกับเพื่อนอย่างไร



ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 15

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

แนวคิด

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน บุคคลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสาเหตุของความเครียดนั้น เพื่อการจัดการความเครียดจะได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลที่ดีกับบุคคล และก่อนการสิ้นสุดการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด จำเป็นอย่างยิ่งที่นักเรียนจะต้องทบทวนวิธีการจัดการความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งที่ผ่านมา รวมถึงสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนักเรียนจะได้นำแนวทางการจัดการความเครียดเหล่านี้ไปใช้ฝึกฝนและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นต่อไป

วัตถุประสงค์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ครั้งที่ 15 แล้ว สามารถ

1. ทบทวนวิธีการจัดการความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้

2. เห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

ระยะเวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยเปิดเพลงซึ้งๆ ของบอย โกสิยพงษ์ ให้นักเรียนฟัง

2. จากนั้นผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกของนักเรียนที่ได้ฟังเพลงนี้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยกล่าวกับนักเรียนว่า ในยามที่นักเรียนประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดหรือความทุกข์ใจ สามารถใช้บทเพลงในการสร้างพลังและสร้างกำลังใจให้กับตนเองในการก้าวข้ามผ่านสิ่งต่างๆ และสามารถช่วยจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้

4. นักเรียนร่วมกันทบทวนวิธีการจัดการความเครียดจากการเข้าร่วมกิจกรรม และอภิปรายถึงผลจากการที่นักเรียนนำวิธีการจัดการความเครียดไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

5. ผู้วิจัยแจกแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

6. นักเรียนลงมือทำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด และนักเรียนแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

7. ผู้วิจัยเก็บแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

ขั้นสรุป

8. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

9. ผู้วิจัยสรุปถึงความสำคัญของการนำสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดไปใช้จัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และควรนำแนวทางการจัดการความเครียดเหล่านี้ไปใช้ฝึกฝนและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นต่อไป

10. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

สื่อ/ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม

1. เพลง ชัยชนะ - บอย โกสิยพงษ์
2. แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถาม

เนื้อเพลง ชัยชนะ

เพลง: ชัยชนะ

ขับร้อง: ป๊อด ธนชัยชนะ อุษชิน สันติ ลุนเผ่

ศิลปิน: บอย โกสิยพงษ์

เส้นทางที่เธอเดินอยู่นั้น ฉันรู้ว่ามันไม่ได้ง่าย
 ไม่ต้องล้มต้องเหนื่อยล้า ต้องพบปัญหาอีกเท่าไร
 จนกว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจจะไกลแสนไกล
 และไม่รู้เมื่อไร ถึงจะสุดทาง
 วันที่เริ่มต้นจนวันนี้ทุ่มเทชีวิตมาเท่าไร
 ต้องเสียใจและต้องผิดหวัง มีสักกี่ครั้งที่เริ่มใหม่
 กว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจดูไกลแสนไกล
 ไม่รู้อีกนานแค่ไหน ถึงจะสุดทาง

* จึงอยากจะขอ ส่งเพลงนี้แทนพลัง

ว่าอยากกลับหลัง ขอให้เดินต่อไป...

สักวันต้องถึง จุดหมายที่เธอตั้งใจเอาไว้

เพื่อให้รู้ว่า เราจะชนะตัวเองได้ไหม

กว่าเธอจะเดินถึงจุดนี้ ต่อสู้มาแล้วนานเท่าไร

และทุกๆครั้งที่ผ่านพ้น ก็เพราะอดทนใช่หรือไม่

กว่าจะเจอจุดหมาย ที่อาจดูไกลแสนไกล

และไม่รู้เมื่อไรถึงจะสุดทาง

(ซ้ำ *)

อย่างกลัวแม้ว่า ต้องเจอกับทางที่ดูมืดมน

สักวันเธอจะผ่านพ้น หนทางที่แสนไกล จะยากเย็นสักเท่าไร

(ซ้ำ *)

และเพื่อให้รู้ว่า ชัยชนะนั้นคืออะไร

ที่มา: <https://www.musicatm.com/lyric/เนื้อเพลง-ชัยชนะ-12297.html>

ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ตารางผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
4	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
5	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
6	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
7	0	0	1	1	1	0.60	คัดเลือกไว้
8	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
9	1	1	1	-1	1	0.60	คัดเลือกไว้
10	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
11	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
12	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
13	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14	-1	-1	1	0	1	0	คัดออก
15	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
16	1	1	1	1	1	0.60	คัดเลือกไว้
17	1	1	1	-1	1	-0.20	คัดออก
18	-1	-1	0	0	1	-0.20	คัดออก
19	-1	-1	0	0	1	0.40	คัดออก
20	0	1	1	-1	1	1.00	คัดเลือกไว้
21	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
22	1	1	1	1	1	0.40	คัดออก
23	0	0	1	0	1	-0.40	คัดออก
24	-1	-1	0	-1	1	0.60	คัดเลือกไว้

ตารางผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
25	1	1	1	-1	1	1.00	คัดเลือกไว้
26	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
27	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
28	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
29	0	1	1	-1	1	0.40	คัดออก
30	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
31	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
32	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
33	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
34	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
35	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
36	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
37	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
38	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
39	-1	-1	1	0	1	0	คัดออก
40	-1	1	1	0	1	0.40	คัดออก
41	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
42	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
43	0	1	1	1	1	0.80	คัดเลือกไว้
44	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
45	1	1	1	-1	1	0.60	คัดเลือกไว้
46	1	1	1	-1	1	0.60	คัดเลือกไว้
47	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ตารางผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ผลการคัดเลือก
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
48	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
49	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
50	0	1	1	1	1	0.80	คัดเลือกไว้
51	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
52	-1	-1	0	-1	1	-0.40	คัดออก
53	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
54	1	1	1	-1	1	0.60	คัดเลือกไว้
55	-1	-1	0	0	1	-0.20	คัดออก
56	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
57	-1	-1	0	-1	1	-0.40	คัดออก
58	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
59	0	0	1	-1	1	0.20	คัดออก
60	1	1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้



ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กิจกรรม	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ					ค่าเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1. ปฐมนิเทศ	4.50	4.67	5.00	4.17	5.00	4.67
2. วัยรุ่น วัยรุ่น	4.67	4.67	5.00	4.50	5.00	4.77
3. คิดดี ๆ มีทางออก	4.50	4.83	5.00	4.50	4.83	4.73
4. มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีสุข	4.67	4.67	5.00	4.33	4.50	4.63
5. คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น	4.50	5.00	4.67	4.50	4.67	4.67
6. ใจเย็นก็เป็นสุข	4.67	5.00	5.00	4.67	5.00	4.87
7. ผ่อนได้ก็หายเครียด	4.50	5.00	5.00	4.67	4.83	4.80
8. คุณค่าของลมหายใจ	4.67	5.00	5.00	4.67	4.50	4.77
9. ขยับกาย สบายใจ	4.67	5.00	5.00	4.67	4.67	4.80
10. นี่แหละตัวฉัน	4.50	5.00	5.00	4.83	5.00	4.87
11. เติมค่าในตัวคุณ	4.50	5.00	5.00	5.00	5.00	4.90
12. ดีแค่ไหนที่ฉัน...	4.50	5.00	5.00	4.33	4.83	4.73
13. สัมพันธภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา	4.50	5.00	5.00	4.33	5.00	4.77
14. ดีต่อกัน ดีต่อใจ	4.17	4.83	5.00	4.83	4.83	4.73
15. ปัจฉิมนิเทศ	4.83	5.00	5.00	4.67	5.00	4.90
ค่าเฉลี่ยรวม						4.77

ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
โดยแบ่งตามด้านของนิยามปฏิบัติการ

กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเฉลี่ยตามด้าน นิยามปฏิบัติการ	การแปลความหมาย
1. ปฐมนิเทศ	-	4.67	4.67	เหมาะสมมากที่สุด
2. วัยรุ่น วัยรุ่น	การแก้ไขปัญหา	4.77	4.75	เหมาะสมมากที่สุด
3. คิดดีๆ มีทางออก		4.73		
4. มองโลกในแง่ดี ชีวิตมีสุข	การจัดการความคิด และอารมณ์	4.63	4.72	เหมาะสมมากที่สุด
5. คิดอย่างไร ได้อย่างนั้น		4.67		
6. ใจเย็นก็เป็นสุข		4.87		
7. ผ่อนได้ก็หายเครียด	การผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	4.80	4.79	เหมาะสมมากที่สุด
8. คุณค่าของลมหายใจ		4.77		
9. ขยับกาย สบายใจ		4.80		
10. นิแหละตัวฉัน	การเข้าใจและ เห็นคุณค่าในตนเอง	4.87	4.83	เหมาะสมมากที่สุด
11. เติมค่าในตัวคุณ		4.90		
12. ดีแค่ไหนที่ฉัน...		4.73		
13. สัมพันธภาพเริ่มได้ที่ตัวเรา	สัมพันธภาพ กับผู้อื่น	4.77	4.75	เหมาะสมมากที่สุด
14. ดีต่อกัน ดีต่อใจ		4.73		
15. ปัจฉิมนิเทศ	-	4.90	4.90	เหมาะสมมากที่สุด
รวม		4.77	4.77	เหมาะสมมากที่สุด



ภาคผนวก ง

ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ
ในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตารางค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ
ในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
1	3.09	ดี	3.41	ดี
2	2.77	ดี	3.18	ดี
3	2.91	ดี	3.27	ดี
4	2.70	ดี	3.34	ดี
5	3.05	ดี	3.64	ดีมาก
6	3.41	ดี	3.52	ดีมาก
7	3.36	ดี	3.41	ดี
8	2.48	พอใช้	2.68	พอใช้
9	2.80	ดี	3.75	ดีมาก
10	3.66	ดีมาก	3.59	ดีมาก
11	2.50	พอใช้	3.55	ดีมาก
12	3.07	ดี	3.43	ดี
13	2.09	พอใช้	3.18	ดี
14	3.16	ดี	3.68	ดีมาก
15	2.34	พอใช้	2.59	ดี
16	3.07	ดี	3.66	ดีมาก
17	2.20	พอใช้	3.34	ดี
18	2.50	พอใช้	3.55	ดีมาก
19	2.75	ดี	3.52	ดีมาก
20	3.05	ดี	3.45	ดี
21	2.30	พอใช้	3.75	ดีมาก
22	2.45	พอใช้	2.91	ดี
23	2.18	พอใช้	3.43	ดี
24	2.98	ดี	3.09	ดี

ตารางค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ
ในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง (ต่อ)

คนที่	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย	ค่าเฉลี่ย	แปลความหมาย
25	3.25	ดี	3.57	ดีมาก
26	2.39	พอใช้	3.23	ดี
27	2.77	ดี	3.68	ดีมาก
28	2.91	ดี	3.57	ดีมาก
29	2.66	ดี	3.20	ดี
30	2.70	ดี	2.75	ดี
31	2.77	ดี	3.34	ดี
32	2.50	พอใช้	3.09	ดี
33	3.05	ดี	3.68	ดีมาก
34	2.34	พอใช้	3.27	ดี
35	2.70	ดี	2.50	พอใช้
รวม	2.77	ดี	3.34	ดี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวสุวดี ชูเส็ง
วัน เดือน ปีเกิด	29 กันยายน พ.ศ.2533
สถานที่เกิด	อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ.2551 มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์</p> <p>พ.ศ.2556 กศ.บ. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร</p>
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนดัดดรุณี อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
ตำแหน่ง	ครู คศ.1 (แนะแนว)

