

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดตัวทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์

นางสาวจุฑามาศ สุธินรัมย์




วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2560

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance
Emotional Resilience of Divorced-Parent Matthayom Suksa III
Students at Romburi Pittayakhom Ratchamangala Pisek School
in Buri Ram Province

Miss Jutamas Suthinrum



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

Sukhothai Thammathirat Open University

2017

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
โรงเรียนมัธยมบุรีพิทยาคม รัชมิ่งคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์

ชื่อและนามสกุล นางสาวจุฑามาศ สุทินรัมย์

แขนงวิชา การแนะแนว

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท ทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม
2. อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2560

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ๒/๒ ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท ทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)

..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วณิชย์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม
รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้วิจัย นางสาวจุฑามาศ สุทินรัมย์ **รหัสนักศึกษา** 2572800098 **ปริญญา**ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง
ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม (2) อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ **ปีการศึกษา** 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ (2) เปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ (3) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ของโรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เท่ากัน กลุ่มทดลองได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ (2) แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 และ (3) แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ การทดสอบวิลคอกซัน และการทดสอบแมนวิทนีย์

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ครอบครัวหย่าร้าง มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Enhance Emotional Resilience of Divorced-Parent Matthayom Suksa III Students at Romburi Pittayakhom Ratchamangala Pisek School in Buri Ram Province

Researcher: Miss Jutamas Suthinrum; **ID:** 2572800098;

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

Thesis advisors: (1) Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Assistant Professor; (2) Dr. Jirasuk Suksawat; **Academic year:** 2017

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare levels of emotional resilience of the experimental group students before and after using a guidance activities package to enhance emotional resilience; (2) to compare the level of emotional resilience of the experimental group students who used the guidance activities package to enhance emotional resilience with that of the control group students who used traditional guidance activities; and (3) to study the student's satisfaction with the guidance activities package to enhance emotional resilience.

The research sample consisted of 20 divorced-parent Mathayom Suksa III students of Romburi Pittayakhom Ratchamangala Pisek School in Buri Ram province during the first semester of the 2017 academic year, obtained by purposive selection. Then, they were randomly divided into two groups, the experimental group and the control group, each of which consisting of 10 students. The experimental group students received and used a guidance activities package to enhance emotional resilience, while the control group students used a set of conventional guidance activities. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to enhance emotional resilience; (2) a sexual intelligence assessment scale with reliability coefficient of .91; and (3) a scale to assess student's satisfaction with the guidance activities package to enhance emotional resilience. Statistics employed for data analysis were the median, inter-quartile range, Wilcoxon Matched Pairs Sign-Ranks Test, and Mann-Whitney U Test.

Research findings showed that (1) the post-experiment level of emotional resilience of the experimental group students was significantly increased over their pre-experiment counterpart level at the .01 level; (2) the post-experiment level of emotional resilience of the experimental group students was significantly higher than the post-experiment counterpart level of the control group students at the .01 level; and (3) the satisfaction of the students with the guidance activities package to enhance emotional resilience was at the high level.

Keywords: Guidance Activities Package, Emotional Resilience, Divorced-Parent Family, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม และอาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่ได้ให้คำแนะนำและคำชี้แนะในการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วง รวมถึงเจ้าหน้าที่สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานวิจัยและจัดพิมพ์วิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนโรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก ที่มีส่วนช่วยให้การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

ท้ายนี้ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การอุปการะอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนส่งเสริมการศึกษาและให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา อีกทั้งขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และขอขอบคุณนักวิจัยผู้เป็นเจ้าของเอกสารและงานวิจัยทุกท่าน ที่ผู้ศึกษาค้นคว้าได้นำมาอ้างอิงในการทำวิจัย จนกระทั่งงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

จุฑามาศ สุทินรัมย์

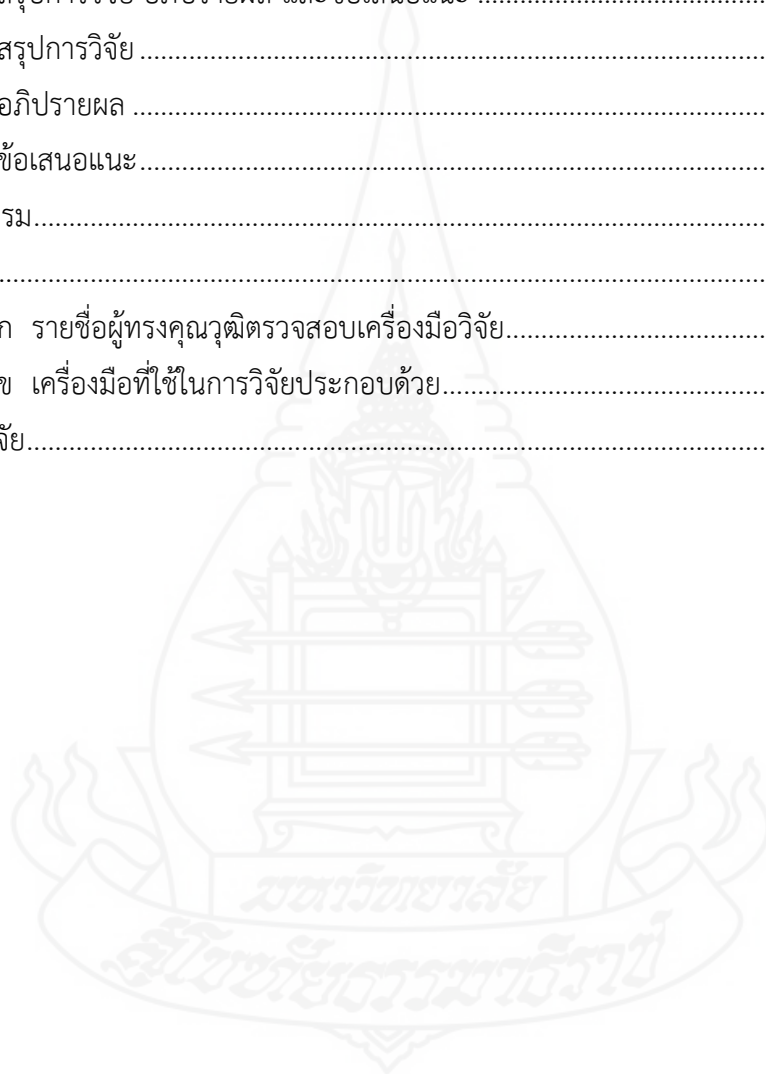
ตุลาคม 2560

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัวทางอารมณ์	8
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับวัยรุ่น.....	28
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัวทางอารมณ์	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน.....	54
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	58
สรุปการวิจัย	58
อภิปรายผล	60
ข้อเสนอแนะ.....	63
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	70
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	71
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย.....	74
ประวัติผู้วิจัย.....	122



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์.....	45
ตารางที่ 3.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม	47
ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์.....	48
ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวทางอารมณ์.....	49
ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว.....	54
ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test).....	54
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบแบบยูของแมนวิทนีย์.....	55
ตารางที่ 4.4 ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์.....	55



ญ

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย	หน้า 3
------------	--------------------------	--------



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความหยุดยั้งทางอารมณ์ คือ สภาวะที่บุคคลสามารถฟื้นคืนความเข้มแข็งของจิตใจได้ ภายหลังจากการเผชิญกับภาวะวิกฤต ความทุกข์ ความตึงเครียดและความกดดัน ซึ่งความหยุดยั้งทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่บุคคลจำเป็นต้องมีเพื่อประสิทธิภาพในดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะสังคมปัจจุบัน ที่มีการแข่งขันกันอย่างสูง ส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดและสภาวะความกดดันต่างๆ อย่างที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิต ซึ่งในสถานการณ์ดังกล่าวบางคนสามารถฟื้นฟู สภาพจิตใจของตนเองให้กลับมาสู่สภาวะปกติในระยะเวลาอันรวดเร็ว ขณะที่หลายคนต้องใช้เวลายาวนานในการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ และยังมีอีกหลายคนที่ประสบภาวะวิกฤติในชีวิตแล้วไม่สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจของตนเองให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้ ส่งผลให้บุคคลผู้นั้นต้องประสบกับปัญหาในการดำรงชีวิตนับตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพ เกิดความหวาดกลัว หรือตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ซึ่งสภาพเหล่านี้ย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้นๆ ทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมให้บุคคลมีความหยุดยั้งทางอารมณ์ คือ ให้มีความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นคืนความเข้มแข็งทางจิตใจกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังการเผชิญภาวะวิกฤติ

การเสริมสร้างความหยุดยั้งทางอารมณ์จึงถือเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็น เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวและฟื้นฟูสภาพจิตใจของตนเองให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ หลังจากที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งการแก้ไขปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีกำลังใจที่เข้มแข็งในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่ได้ประสบ ไม่ยอมให้ปัญหาที่มีผลกระทบต่อชีวิตเกินความจำเป็น มีความคิดในด้านบวกและยอมรับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญตามความเป็นจริง สามารถเปลี่ยนแปลงวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ สิ่งสำคัญที่จะทำให้นักศึกษามีความหยุดยั้งทางอารมณ์นั้น เกิดจากปัจจัยภายในตัวของบุคคลผู้นั้นเอง เช่น การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ความคิดเชิงบวก และการสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองรวมถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดอื่นๆ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยความร่วมมือของบุคคลและครอบครัว รวมทั้งบุคคลใกล้ชิด

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความหย่นตัวทางอารมณ์นั้น เป็นทักษะการปรับตัวที่บุคคลสามารถฝึกฝนและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังมีคุณค่าในแง่ของการช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้มีพลัง มีความเข้มแข็งขึ้นหลังจากที่เผชิญกับสภาวะวิกฤติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่นที่นักวิจัยหลายท่านได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างความหย่นตัวทางอารมณ์ซึ่งพบว่าผลการทดลองแสดงถึงความสำคัญของความหย่นตัวทางอารมณ์ที่ช่วยให้กลุ่มทดลองในการวิจัยมีการปรับตัวในทิศทางที่ดีขึ้น มีจิตใจที่เข้มแข็ง ใช้ชีวิตหลังจากเผชิญกับภาวะวิกฤติได้อย่างราบรื่น และมีความสุข

จากงานวิจัยของสุมัทนา สิ้นสวัสดิ์ และ พนมพร พุ่มจันทร์ (2558) ได้กล่าวไว้ในปัจจุบันนี้ ความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวนับวันจะทวีความรุนแรงเนื่องจากการครองรักของคู่สมรสที่มักเกิดความขัดแย้งทางด้านความคิดและการกระทำที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันให้เป็นที่ยอมรับร่วมกันระหว่างคู่สมรส โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่พร้อมในการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันทำให้เกิดความขัดแย้งจนนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยการหย่าร้างในที่สุด

ในส่วนของครอบครัวที่ประกอบด้วย บิดา มารดา และ บุตรนั้น ปัญหาการหย่าร้างของบิดามารดาย่อมส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุตรที่อยู่ในช่วงวัยของการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งระวีวรรณ ธรณี (2551) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากการหย่าร้างของบิดามารดาว่า ส่งผลโดยตรงต่อบุตรทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้น เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจะมีความเป็นอยู่ลำบากขึ้น โดยเฉพาะบุตรที่หย่าร้างแล้วอยู่กับแม่ เนื่องจากพ่อแม่มาส่งเสีย ดูแล ทำให้ภาระตกไปที่แม่ ทำให้เด็กบางคนต้องทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วยเพื่อแบ่งเบาภาระของแม่ เด็กกลุ่มดังกล่าวได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ จากความเศร้าเสียใจ ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนจากคนร่าเริงแจ่มใสเป็นคนเก็บตัว คิดมากสะสมจนเกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เช่น เป็นโรคกระเพาะเนื่องจากความเครียด ผลกระทบทางการเรียน คือการไม่สนใจเรียน หลบเรียน เพื่อประชดและเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ ทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง รวมไปถึงการติดเพื่อนมากขึ้นและถูกชักจูงให้ไปดื่มสุราและเสพยาเสพติดชนิดอื่นๆ จะเห็นได้ว่าช่วงเวลานั้นของชีวิตของเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างเป็นช่วงวิกฤตชีวิตที่เด็กต้องเผชิญกับความลำบากและความเจ็บปวด ทำให้เด็กเหล่านี้ถูกมองว่าเป็น “กลุ่มเสี่ยง” ต่อการเกิดพฤติกรรมด้านลบในทุกๆด้าน

จากปัญหาดังกล่าวในงานวิจัยที่อ้างอิงและการที่ผู้วิจัยเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ในสถานศึกษาที่จัดการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีนักเรียนมาจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างกันผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะใช้กิจกรรมแนะแนวในการสร้างความหย่นตัวทางอารมณ์ให้แก่เด็กที่ประสบสภาวะวิกฤติจากการหย่าร้างของบิดามารดา เพื่อให้เด็กเหล่านั้นสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจจากการเผชิญภาวะวิกฤติดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ชีวิตภายหลังการหย่าร้างของบิดามารดาได้อย่างปกติสุข จึงเป็นที่มาของการวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรม

แนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งบิดามารดาหย่าร้างกัน และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้รับผลกระทบจากการหย่าร้างกันของบิดามารดาซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความยากลำบากในการปรับตัว มีปัญหาด้านความเป็นอยู่และการดำรงชีพ เศรษฐกิจและการศึกษาเล่าเรียน ผู้วิจัยจึงได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพื่อใช้กับนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเพื่อช่วยส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มดังกล่าวมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง มีขวัญกำลังใจที่ดีในการใช้ชีวิต และมีทักษะในการแก้ปัญหา เพื่อให้ให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างนั้นสามารถปรับตัวหลังการหย่าร้างของบิดามารดาและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติสุข ด้วยความเข้าใจตนเองและบุคคลในครอบครัว รวมทั้งมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต มีความหวัง และกำลังใจในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ได้ต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

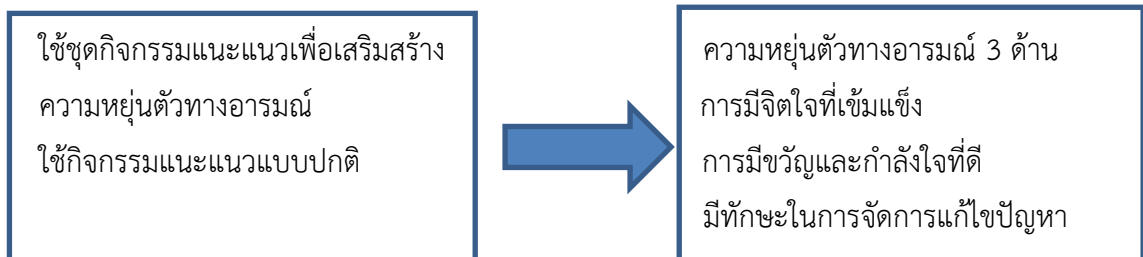
2.2 เพื่อเปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติหลังการทดลอง

2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหยุนตัวทางอารมณ์สูงขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนว

4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความหยุนตัวทาง
อารมณ์มีความหยุนตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
ภายหลังการทดลอง

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหยาร้างในโรงเรียน
มัธยมบุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหยาร้างใน
โรงเรียนมัธยมบุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน
20 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากนักเรียนทั้งหมด 5 ห้องเรียน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น
2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการใชชุดกิจกรรมแนะ
แนวเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.3 ตัวแปรที่เกี่ยวข้องหรือตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 *ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)* คือ การใชชุดกิจกรรมแนะ
แนวเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ และการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.3.2 *ตัวแปรตาม (Dependent Variable)* คือ ความหยุนตัวทางอารมณ์ที่
เพิ่มมากขึ้น

5.3.3 *ระยะเวลาในการวิจัย* ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมโดยใชชุดกิจกรรมแนะ
แนวเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ใช้ระยะเวลาทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 *ความหยุนตัวทางอารมณ์ (Resilience)* หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจ
ในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ
ยากลำบาก เป็นความสามารถในการปรับตัวพร้อมกับช่วยให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิต

อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น ประกอบไปด้วย องค์ประกอบ 3 ด้านดังนี้

6.1.1 ความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่ทนต่อแรงกดดัน ดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทุกขี้ใจของตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับ สถานการณ์ที่คับขัน

6.1.2 การมีขวัญและกำลังใจ หมายถึง กำลังใจที่มาจากภายในของตนเองและ กำลังใจที่มาจากกาสนับสนุนเกื้อกูลจากคนรอบข้าง พร้อมทั้งมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้ สถานการณ์ที่กดดัน

6.1.3 การจัดการแก้ไขปัญหา หมายถึง ความสามารถที่จะหาวิธีในการต่อสู้ อุปสรรคที่เกิดขึ้น พร้อมกับมั่นใจที่จะเอาชนะอุปสรรคปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤตได้

6.2 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ใช้ในการเสริมสร้างความ หยุ่นตัวทางอารมณ์แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งประสบภาวะวิกฤติในชีวิตจากการหย่าร้างของบิดามารดา จำนวน 8 กิจกรรม ประกอบด้วยหมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับ เหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นความสามารถในการปรับตัวพร้อมกับ ช่วยเหลือบุคคลผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีการพัฒนา ทางด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านดังนี้

6.2.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ

6.2.2 กิจกรรมก้าวที่มั่นคง

6.2.3 กิจกรรมอุปสรรคที่ท้าทาย

6.2.4 กิจกรรมจิตที่เข้มแข็ง

6.2.5 กิจกรรมกำลังใจสร้างได้

6.2.6 กิจกรรมประเมินศักยภาพ

6.2.7 กิจกรรมทางออกที่เหมาะสม

6.2.8 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

6.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งประสบภาวะวิกฤติในชีวิตจากการหย่าร้างของ บิดามารดา หมายถึง นักเรียนโรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ซึ่งประสบภาวะวิกฤติในชีวิตจากการหย่าร้างของ บิดามารดา

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความหยุ่นตัวทางอารมณ์ จะเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีขวัญและกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิต และมีทักษะในการจัดการแก้ไขปัญหา

7.2 เพื่อเป็นแนวทางในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้เสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนในโรงเรียนอื่นๆเพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปรับตัวเพื่อการดำรงชีวิตอย่างราบรื่นปกติสุข



บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการสร้างเสริมความ
หุ่่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวม
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหุ่่นตัวทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความหุ่่นตัว
 - 1.2 ความสำคัญของการหุ่่นตัวทางอารมณ์
 - 1.3 องค์ประกอบของความหุ่่นตัวทางอารมณ์
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง
 - 2.1 ความหมายของครอบครัว
 - 2.2 ความสำคัญของครอบครัว
 - 2.3 ความหมายของครอบครัวหย่าร้าง
 - 2.4 ผลกระทบจากครอบครัวหย่าร้าง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในวัยรุ่น
 - 3.1 นิยามเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 3.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
 - 3.3 การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว
 - 4.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
 - 4.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหย่อนตัวทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความหย่อนตัวทางอารมณ์

ความหย่อนตัวทางอารมณ์ รู้จักกันในศัพท์ psychological Endurance หมายถึง ความทนทานต่อความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน หรือการมีชีวิตอยู่ไปโดยไม่ยอมพ่ายแพ้ หลังจากปี คริสต์ศักราช 1997 คำว่า Hardiness ซึ่งมีความหมายว่าความอดทนต่อความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน หรือทนทานต่องานหนัก ถูกนำมาใช้แทนคำว่า psychological Endurance และตั้งแต่ปี คริสต์ศักราช 1998 จนถึงปัจจุบัน Resilience ถูกนำมาใช้แทนคำว่า Hardiness มากขึ้น โดยที่ Hardiness ก็ยังคงใช้กันอยู่บ้าง ในที่นี้ใช้คำว่า Resilience ซึ่งหมายถึง ความหย่อนตัวทางอารมณ์ Resilience มีชื่อเรียกในภาษาไทยที่หลากหลาย เช่น กรมสุขภาพจิต (2551) ใช้คำว่าพลังสุขภาพจิต ประเวศ ต้นติววัฒนสกุล (2550) ใช้คำว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2545) ใช้คำว่า ความยืดหยุ่นและความทนทาน ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า ความหย่อนตัวทางอารมณ์ ซึ่งมี นักวิชาการได้ให้นิยาม ความหมายของความหย่อนตัวทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

มิเชล อันการ์ (Michael Ungar 2008) อธิบายถึงความหมายของความหย่อนตัวทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นความสามารถของแต่ละคน ที่ใช้ในการเผชิญกับปัญหาที่ไม่คาดฝัน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติต่อไปได้

มาโย คลินิก สตาฟ (Mayo clinic Staff 2008) ได้อธิบายถึงความหย่อนตัวทางอารมณ์และจิตใจ คือ ความสามารถในการปรับตัวอย่างดีเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด เคราะห์กรรม บาดแผลทางใจ หรือเรื่องโศกเศร้า สามารถคงไว้ซึ่งความคงที่ และระดับสภาวะของการทำหน้าที่ ทางกายและจิตใจเมื่อเผชิญความยากลำบาก โดยสามารถทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้ และยังคงมองชีวิตในแง่ดี ไม่สับสนและสามารถปรับสภาพจิตใจให้กลับคืนสู่สภาวะเดิมได้อย่างรวดเร็ว

อันการ์ (Ungar , m 2004) ได้ให้ความหมายว่า ความหย่อนตัวทางอารมณ์ คือ ความแตกต่างของบุคคลในการแสดงออกถึงการปรับตัวและวัฒนธรรมเป็นอิทธิพลของการปรับตัว

ซันส์ (Zunz 2004) ได้ให้ความหมายว่า ความหย่อนตัวทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการกลับคืนหรือการจัดการกับความทุกข์ที่เผชิญด้วยการเพิ่มปัจจัยป้องกัน

อัลเปอร์ สแตนดี และ เรย์แมน (Alperstein and Raman 2003) ได้ให้ความหมายว่า ความหย่อนตัวทางอารมณ์ คือ ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน ในการป้องกันหรือจัดการกับความเครียดหรือความทุกข์ยากที่เผชิญ

วิกเตอร์ (Victor 2003) กล่าวว่า ความหย่อนตัวทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือความทุกข์ที่เผชิญ

พจนานุกรม ออกฟอร์ด (The oxford English dictionary) ได้อธิบายถึงความ
 หย่อนตัวทางอารมณ์และจิตใจว่า หมายถึงความสามารถของบุคคลในการสะท้อนกลับสู่สภาพปกติ
 หรือยืดหยุ่นต่อเหตุการณ์ด้านลบที่กำลังประสบ

โกรเบอร์ก (Groberg 1995) อ้างถึงในเสาวลักษณ์ ภาวชาติรี, 2551 ได้ให้
 ความหมายของความหย่อนตัวทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากล
 ของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันความสูญเสีย ลดความรุนแรง และผ่านพ้น
 การได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) ได้ให้ความหมายของความหย่อนตัว
 ทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้
 ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์รุนแรงหรือความ ยากลำบากในชีวิต

นิกร เปลี่ยววิญญา (2550) กล่าวว่า ความหย่อนตัวทางอารมณ์ คือความสามารถ
 ในการจัดการปัญหาวิกฤตในชีวิตและสามารถฟื้นตัวกลับมาในเวลาอันรวดเร็ว

โดยสรุป ความหย่อนตัวทางอารมณ์ (Resilience) เป็นศักยภาพทางอารมณ์และ
 จิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ
 ยากลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งเกิดการเรียนรู้พัฒนาจากการเผชิญปัญหา หรือวิกฤตินั้น ๆ แสดง
 ให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคในชีวิต

1.2 ความสำคัญของความหย่อนตัวทางอารมณ์

ความหย่อนตัวทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กเติบโต มีชีวิตที่ดีและรอดพ้น
 จากปัจจัยเสี่ยงรอบตัวความหย่อนตัวทางอารมณ์ถือเป็นความสามารถเฉพาะตัวในการจัดการปัญหา
 และความเครียดที่เกิดขึ้น ที่ทำให้บุคคลไม่เพียงแต่แก้ปัญหาในชีวิตได้เท่านั้น หากยังใช้เป็นโอกาสใน
 การเรียนรู้และเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้นในสถานการณ์ที่กดดันและในภาวะวิกฤติของชีวิตการที่ต้อง
 ประสบกับความสูญเสีย ทำให้ปรับตัวปรับใจคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว เป็นความสามารถที่จะนำพาชีวิต
 ไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายเพียงใดก็ตาม (ประเวช ดันตีวัฒน์สกุล:
 2550)

โดยสรุปความหย่อนตัวทางอารมณ์ คือ ความสามารถเฉพาะตัวในการจัดการปัญหา
 หรือวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมาที่ทำให้บุคคลไม่เพียงแต่แก้ปัญหาในชีวิตได้เท่านั้น
 หากยังใช้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้นด้วย

1.3 องค์ประกอบของความหย่อนตัว

I have มีคนที่ผูกพัน ที่พร้อมจะช่วยเหลือให้คำปรึกษา ให้การสนับสนุน เป็น
 แบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต I am มีความมั่นคงทางจิตใจ มีที่พึ่งทางใจ มีศรัทธาในศาสนา เห็นอก

เห็นใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีความสำเร็จ I can มีทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เช่น การจัดการ การแก้ไขปัญหา การสร้างมิตร

กร็อตเบิร์ก (Grotberg, 1995) กล่าวว่า ความหยุนตัวนั้นเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญหน้ากับปัญหาและสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้ ภายหลังจากนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งความเข้มแข็งนี้พัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ซึ่งความหยุนตัวนั้นเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญหน้ากับปัญหาและสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้ โดยที่ความหยุนตัวตามแนวคิดนี้ มี 3 องค์ประกอบหลักคือ “ฉันมี” (I have) “ฉันเป็น” (I am) และ “ฉันสามารถ” (I can)(Grotberg, 1995) การยึดติดความสมบูรณ์แบบ(perfectionism) นั้นไรซ์และเดลวู (Rice & Dellwo, 2002) กล่าวว่า ผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบ จะมีลักษณะเด่นคือความอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ ซึ่งจะทำให้เกิดความกังวลต่อความผิดพลาดมากจนทำให้เกิดความลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ผัดวันประกันพรุ่ง หรือย่ำคิดย่ำทำ ไม่ยอมทำงานให้เสร็จ เพราะกลัวว่าเมื่อเสร็จแล้วจะพบข้อบกพร่องนั้น ทำให้ผู้ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ เป็นคนที่มีลักษณะมีความวิตกกังวลสูง เคร่งเครียด รู้สึกผิดและละอายใจได้ง่าย

ผู้วิจัยเลือกที่จะใช้แนวคิดและแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบของฟรอสต์และคณะ (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990) เนื่องจากแบบวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบของฟรอสต์และคณะมีการแบ่งองค์ประกอบที่สามารถวัดการยึดติดความสมบูรณ์แบบได้อย่างครอบคลุมได้มีการทดลองนำแนวคิดและแบบวัดนี้ไปศึกษากับประชากรได้แก่ นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ

ฟรอสต์ และคณะแบ่งการยึดติดความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) ออกเป็น 6 ด้านได้แก่

- 1) ความกังวลในเรื่องความผิดพลาด
- 2) การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล
- 3) ความเชื่อเรื่องความหวังของพ่อแม่
- 4) การรับรู้การตำหนิและการวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่
- 5) ความสงสัยในการกระทำ
- 6) ความเป็นคนมีระเบียบชอบจัดการการปรับตัว (adaptation)

รอย (Roy, 1999) เชื่อว่ามนุษย์ต้องการการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิตซึ่งได้จากการที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน

- 1) ด้านร่างกาย

- 2) ด้านอัตมโนทัศน์
- 3) ด้านบทบาทหน้าที่
- 4) ด้านสัมพันธ์พึ่งพาระหว่างบุคคล

1.4 องค์ประกอบของการปรับตัว (Roy, 1999)

1.4.1 ด้านร่างกาย (physiological needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่ออวัยวะและระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (physiologic integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน (basic need) ได้แก่ ออกซิเจน อาหาร การขับถ่ายการทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่างๆ

1.4.2 ด้านอัตมโนทัศน์ (self-concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการทางด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (psychic integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ตลอดจนปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่มนุษย์มีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนเองจะมีการปรับตัวต่อสภาวะกดดันต่าง ๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

1.4.3 ด้านบทบาทหน้าที่ (role function) การแสดงบทบาทหน้าที่ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (social integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติหากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

1.4.4 ด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือการที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (social integrity) ด้วยประการหนึ่งความเหมาะสมระหว่างการพึ่งพาตนเอง (dependence) การพึ่งพาคนอื่น (independence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

1.5 ปัจจัยการเสริมสร้างความหยุนตัว

1.5.1 ระดับบุคคล

- 1) มีพื้นฐานอารมณ์ที่ดี เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย
- 2) มีวุฒิภาวะเหมาะสมกับวัย
- 3) ประสบการณ์ในการเผชิญและเอาชนะความทุกข์ยาก

4) รู้จักตนเอง และเข้าใจผู้อื่นได้ดี

1.5.2 ระดับครอบครัว

- 1) มีความผูกพันและเอื้ออาทรระหว่างสมาชิกครอบครัว
- 2) มีคนใกล้ชิดคอยช่วยเหลือ
- 3) มีคนปลอบใจและให้กำลังใจ

1.5.3 ระดับชุมชนและสังคม

- 1) สำหรับเด็กและวัยรุ่นจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและนักเรียน รวมถึงมีความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน
- 2) เด็กและวัยรุ่นมีเพื่อนที่ดี คอยให้กำลังใจนอกเหนือจากคนในครอบครัว
- 3) มีสถาบันทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ
- 4) คนในชุมชนมีความใกล้ชิด อบอุ่นและผูกพันกัน
- 5) ชุมชนมีกิจกรรมในสังคมเพื่อคนทุกเพศทุกวัยอย่างสม่ำเสมอในสถานการณ์วิกฤตความหุนหันตัวจะเกิดขึ้นได้เมื่อ 1) บุคคลที่เผชิญภาวะวิกฤตได้รับการดูแลให้ผ่อนคลายความตระหนก ตกใจกลัว หรือโศกเศร้าเสียใจเนื่องจากความสูญเสีย 2) สามารถควบคุมอารมณ์ให้มีความมั่นคงได้

1.6 ขั้นตอนการเกิดความหุนหันตัว

ขั้นตอนที่สำคัญของการทำให้เกิดความหุนหันตัว คือ การสร้างขวัญและกำลังใจ การนึกถึงประสบการณ์ความยากลำบากที่เคยผ่านพ้นมาได้ คิดปลอบใจตนเอง โดยใช้คำพูดทางบวก ปรับอารมณ์ตนเองเมื่อมีวิกฤต บางครั้งอารมณ์ทางลบอาจเกิดขึ้นบ่อยๆ การลดความรู้สึกทางลบ เพิ่มความรู้สึกทางบวก มีวิธีการดังนี้

คิดถึงส่วนที่ดีที่ตนมีอยู่ รู้จักสร้างอารมณ์ขัน พุดคุยกับผู้อื่นที่มีความคิดในเชิงบวก การคิดในทางที่ดี ก็จะทำให้อารมณ์ที่ดีเกิดขึ้นได้ ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ทางออกหรือทางเลือก ของชีวิตได้มากกว่าการมองทุกอย่างเป็นอุปสรรคหรือมีแต่ความทุกข์ ความสูญเสีย การสร้างกำลังใจ ฟันฟูกำลังใจ หรือเรียกกำลังใจ สิ่งที่น่าสนใจในการจูงใจ ไม่ว่าจะป็นข้อความหรือความรู้สึก ต้องเป็น สิ่งที่มีอิทธิพลเพียงพอจะจูงใจหรือกระตุ้นให้เกิดกำลังใจได้ การสร้างกำลังใจ สามารถทำได้ 3 ประการ คือ สร้างกำลังใจจากภายในตัวเอง ได้แก่ การบอกตัวเอง การปรับมุมมองความคิด มองว่า ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สำหรับคำพูดที่บอกตัวเองต้องเป็นคำพูดที่สร้างกำลังใจและให้ความหวังกับตนเอง ทำให้ตนเองรู้สึกเข้มแข็ง เช่น เราต้องอยู่เพื่ออนาคต เราต้องดำเนินชีวิตต่อไป เราทำได้ บางคนปรับความคิด มุมมองจากการอ่านหนังสือแล้วได้ข้อคิด เห็นตัวอย่างจากคนอื่น สร้างกำลังใจจากครอบครัว นึกถึงครอบครัวที่ต้องพึ่งพาเรา เช่น มีอีกหลายคนที่ต้องพึ่งพาเรา เราอ่อนแอไม่ได้ สร้างกำลังใจจากการกำหนดเป้าหมายของตนเองลงมือทำในสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้ หรือสิ่ง

ที่กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องดำเนินชีวิตต่อไป ก็ต้องมีการปฏิบัติโดยการดำเนินชีวิตตามปกติ การปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย แม้เพียงเล็กน้อยก็ทำให้มีกำลังใจต่อไปอีกได้ หากเกิดความเหนื่อยล้า ท้อใจ หรือรู้สึกว้าวุ่นใจเกินไป ควรหาโอกาสพูดคุยกับคนที่มีความเหมือนกันหรือคนที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ หากคนช่วยเหลือหรือสนับสนุนหากสิ่งที่ต้องการทำนั้นเกินความสามารถหรือเกินกำลังของตนเองในขณะนั้น ความหุนหันเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤต การผ่อนคลายอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ เช่น กลัว โกรธ เศร้า เสียใจ การจัดการกับความเครียด ปรับมุมมอง ปรับแนวทางการดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งแนวทางโดยทั่วไปมีดังนี้ พยายามมีสติและทำให้สงบ อยู่ในที่ปลอดภัย อย่าคิดตาม หรืออยู่กับคนที่มึนงงและความคิดทางลบมากๆ จะทำให้เรากลัวตามได้ง่าย ไม่ต่อยอดอารมณ์และความคิด บอกตนเองบ่อยๆว่าเหตุการณ์จบลงแล้ว ความคิด ความรู้สึกของเรา จะได้บรรเทาลงไปด้วยให้เวลากับความเศร้าเสียใจ แต่ต้องสนใจกับเรื่องอื่น รู้จักหยุด ไม่ติดหล่มความทุกข์ ค้นหาจุดที่สร้างพลังใจให้ตนเองและพยายามเข้มแข็ง ยืนหยัดพยายามมองส่วนที่เหลืออยู่ ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ช่วยเหลือผู้อื่น ใช้พลังสร้างสรรค์ในการคิดหาทางออก เพื่อให้ตัวเองก้าวต่อไป

2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

2.1 ความหมายของครอบครัว

ครอบครัวถือเป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญในการหล่อหลอมและขัดเกลาความคิดจิตใจและพฤติกรรมของบุคคลมีผู้ให้ความหมายของครอบครัวไว้อย่างหลากหลายดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2542, น. 220) ระบุความหมายของครอบครัวว่าเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมว่าประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายรวมถึงลูกด้วย

โสภณ ซปีลมันน์ (2534, น. 2) ให้ความหมายของคำว่าครอบครัวว่า กลุ่มบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มาอยู่รวมกันโดยการสมรส ด้วยความผูกพันทางสายโลหิตหรือด้วยความผูกพันอื่นๆโดยอาศัยอยู่รวมกันหรือแยกกันอยู่คนละครัวเรือนก็ได้ นอกจากนี้สมาชิกทุกคนในครอบครัวยังมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในด้านความรัก ความเอาใจใส่มีจิตผูกพันกัน ดูแลอบรมความประพฤติและถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่สมาชิกในครอบครัว

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (2537, น. 49) ให้ความหมายของครอบครัวว่า เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายและทางสายโลหิต ครอบครัวบางครอบครัวอาจมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการจากที่กล่าวมา

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ (2540, น. 1) ได้ให้ความหมายของครอบครัวในทางจิตวิทยาว่า หมายถึง สถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบัน สถาบันภายนอกจะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยมและทัศนคติให้กับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตให้เกิดขึ้นในครอบครัวเกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540, น. 209) ให้ความหมายว่าครอบครัว คือ สถาบันทางสังคมที่เล็กที่สุด ประกอบไปด้วยคนตั้งแต่สองคนขึ้นไปอยู่รวมกัน โดยมีความผูกพันกันทางสายเลือดอย่างใกล้ชิด ทางารแต่งงาน ทางอารมณ์ และมีการเอื้ออาทรเลี้ยงดูกัน ความสัมพันธ์ของครอบครัวคือตัวบ่งชี้สุขภาพจิตและชีวิตของคน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, น. 1) ได้ให้ความหมายของครอบครัวว่า เป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม บุคคลไม่สามารถพัฒนาไปได้ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้หากปราศจากครอบครัวที่ดี เนื่องจากบริบทที่สำคัญที่สุดของบุคคลคือครอบครัว

Poverny and Finch (1988 อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544, น. 2) ระบุว่า The United Stated Bureau of the Census (1988) แห่งประเทศสหรัฐอเมริกาได้ให้คำนิยามว่า ครอบครัว (Family) เป็นกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันโดยการเกิดการแต่งงาน หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ร่วมกัน ลักษณะครัวเรือนที่นอกเหนือไปจากนี้ไม่ถือว่าเป็นครอบครัว

Good (1982) อ้างในเมธินันท์ ภิญโญชน, 2539, น. 1) ให้ความหมายครอบครัวว่า คือ การที่หญิงและชายใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันฉันสามีภรรยา มีความรับผิดชอบร่วมกันแบ่งงานและหน้าที่กันทำตามความเหมาะสม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดำเนินชีวิต มีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน และเมื่อมีบุตรธิดาก็ทำหน้าที่ของบิดามารดาให้การเลี้ยงดูเอาใจใส่ให้ได้รับความอบอุ่น

โดยสรุปแล้ว ครอบครัว หมายถึง สถาบันทางสังคม ที่ประกอบด้วยคู่สามีภรรยา โดยพฤตินัยและนิตินัยที่มาใช้ชีวิตร่วมกัน อาจมีบุตรร่วมกันหรือไม่ก็ได้ อย่างไรก็ตามสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ช่วยเหลือดูแลกัน ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีชีวิตที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความสุขตามอัตภาพ ขณะเดียวกันสถานภาพความเป็นครอบครัวก็มีอิทธิพลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวทั้งทางตรงและทางอ้อม

2.2 ความสำคัญของครอบครัว

วรารภรณ์ ตระกูลสุษดี (2545, น. 60-62) กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวว่า ครอบครัวเป็นการรวมตัวของบุคคลที่มีความรัก ความผูกพันกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เล็กที่สุดแต่เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นหน่วยสังคมแรกที่หล่อหลอมชีวิตของคนในครอบครัว ให้การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน

ครอบครัวเป็นแหล่งผลิตคนเข้าสู่สังคม สังคมจะดีมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับครอบครัวเพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมสั่งสอน หล่อหลอมพฤติกรรม การกระทำ ความคิด ความรู้สึก เรียกโดยรวมว่า ช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพของมนุษย์ สร้างและพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ในสังคม ครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด ในการสร้างอนาคตให้กับมวลสมาชิก ซึ่งสมาชิกของครอบครัวจะมาเป็นสมาชิกของสังคมต่อไป จะเห็นได้ว่าครอบครัวเป็นรากฐาน ที่สำคัญ ของสังคม ถ้าครอบครัวเข้มแข็งอยู่ได้อย่างมีความพอดี มีความสุขตามอัตภาพของแต่ละครอบครัว พออยู่พอกินครอบครัวจะสร้างสมาชิกของครอบครัวที่ดีและมีคุณภาพต่อสังคม

คณะกรรมการการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา (2545, น. 69) ได้กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวว่ามี 2 ส่วนคือ

1. ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อบุคคล ครอบครัวมีความสำคัญต่อบุคคล ในฐานะที่เป็นกลุ่มทางสังคมกลุ่มแรกที่บุคคลแต่ละคนเป็นสมาชิก เป็นที่ที่สมาชิกแต่ละคนมีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างใกล้ชิดและยั่งยืน ครอบครัวมีฐานะเป็นสื่อกลางที่เชื่อมบุคคลเข้ากับสังคม นับตั้งแต่บุคคลเกิดจนกระทั่งตายและทำหน้าที่ถ่ายทอดแบบแผนทางวัฒนธรรมให้กับสมาชิก รุ่นใหม่ ครอบครัวเป็นสถาบันที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ซึ่งสถาบันอื่น ๆ ไม่อาจทำหน้าที่เหล่านี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความต้องการทางเพศ ความหมายทางด้านอารมณ์ และความต้องการ การยอมรับ ผูกพันซึ่งกันและกัน เป็นที่ที่เด็กจะได้รับการเลี้ยงดู

2. ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อสังคม ครอบครัวมีความสำคัญต่อสังคมในฐานะตัวกลางที่เชื่อมสังคมเข้ากับบุคคล ครอบครัวจะสนับสนุนให้บุคคลตอบสนองความต้องการของสังคม โดยสังคมจะทำหน้าที่กำหนดแบบแผนการกระทำระหว่างกันของบุคคลไว้ซึ่งแบบแผนดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงบทบาทหน้าที่ของบุคคลที่ต้องปฏิบัติ

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าครอบครัว เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่เป็นหน่วยที่มีความสำคัญต่อสังคมมากเช่นกัน เพราะเป็นหน่วยที่มีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญในการผลิตบุคคลออกสู่หน่วยสังคมบุคคลจะดีหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับวิธีการหล่อหลอมของครอบครัว

2.3 หน้าที่ของครอบครัว

เมื่อครอบครัวก่อเกิดขึ้น หน้าที่ของครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกครอบครัวจะต้องมี เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีและความอยู่เย็นเป็นสุขของสมาชิกในครอบครัวเอง รวมถึงความร่มเย็นของสังคมด้วย

วรารณณ์ ตรีภูมิตินใจ (2545, น. 62-63) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของครอบครัวไว้ดังนี้

1. ตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย โดยจัดหาสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตให้เพียงพอ เช่น อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ฯลฯ รวมทั้งการดูแลสุขภาพเมื่อจำเป็น

2. ตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์โดยการให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่แก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจ มั่นใจ มีคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีบุคลิกภาพที่มั่นคง เนื่องจากได้รับความรัก ความอบอุ่น ตอบสนองความต้องการด้านจิตใจและอารมณ์อย่างเหมาะสม

3. เลี้ยงดู อบรมสมาชิกให้สามารถเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมเป็นคนดีของสังคมโดยการอบรมสั่งสอนให้คำแนะนำ ดูแลความประพฤติของสมาชิก เพื่อสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับนำไปใช้ในการดำรงชีวิตและประกอบอาชีพในอนาคต

4. สืบเชื้อสายหรือการผลิตสมาชิกใหม่เป็นผู้สืบสกุลให้แก่สังคม โดยการแต่งงานมีบุตรหรือรับบุตรบุญธรรม ครอบครัวมีบทบาทในการสร้างสมาชิกใหม่ที่มีคุณภาพสู่สังคม

5. สร้างสถานะทางเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม โดยการเตรียมสมาชิกที่อยู่ใต้วัยอันควรได้เข้าสังคมและสนับสนุนให้สมาชิกของครอบครัวมีเกียรติเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยที่ผู้นำครอบครัวต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการประกอบอาชีพสุจริตและรู้จักเก็บออมเงินเพื่อให้มีฐานะมั่นคง อยู่อย่างมีความสุข มีสภาพทางสังคมที่ดี

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, น. 3) ได้กล่าวถึง ภารกิจของครอบครัวว่า ครอบครัวเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์หลัก 4 ประการ คือ

1. เพื่อการดำรงอยู่ของเผ่าพันธุ์มนุษย์ หญิงและชายมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว ด้วยวัตถุประสงค์สำคัญคือ การให้กำเนิดลูกหลานเพื่อสืบต่อวงศ์ตระกูล นอกจากนี้ครอบครัวยังเป็นที่ยังชีพหญิงสามารถใช้ชีวิตทางเพศที่เหมาะสม และพัฒนาไปสู่วุฒิภาวะทางเพศด้วย

2. เพื่อการพัฒนาบุคคลในด้านต่างๆ ครอบครัวมีหน้าที่ให้การศึกษาอบรมแก่สมาชิก ถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณีและค่านิยมของสังคม รวมทั้งช่วยให้สมาชิกพัฒนาไปได้อย่างเหมาะสมในด้านต่างๆ เช่น มีการสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคง การสร้างความผูกพันกับผู้อื่น รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

3. เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ครอบครัวมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า การดูแลรักษาพยาบาล และจัดหาสิ่งสิ่งอื่นๆที่จำเป็น รวมไปถึงการปกป้องบุคคลให้พ้นจากภัยอันตรายภายนอก

4. เพื่อวัตถุประสงค์ทางเศรษฐกิจ ครอบครัวเป็นหน่วยทางเศรษฐกิจ (Economic Unit) ทำหน้าที่ในการผลิตหรือให้ได้มาซึ่งรายได้เพื่อใช้ในการแลกเปลี่ยน และจัดหาสิ่งสิ่งจำเป็นต่างๆ จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ครอบครัวมีหน้าที่ ในการตอบสนองความต้องการของบุคคลทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ให้ความรักความอบอุ่น อบรมเลี้ยงดูสมาชิกให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมสืบทอดเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ รวมทั้งเป็นหน่วยทางเศรษฐกิจของสังคมด้วย

2.4 รูปแบบของครอบครัว

คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา (2545, น. 73) ได้กล่าวถึง รูปแบบครอบครัวตามโครงสร้างว่าสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) และครอบครัวขยาย (Extended Family)

2.4.1 ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วย ชายและหญิงอาศัยอยู่ร่วมกัน โดยสังคมอนุญาตให้มีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างกันได้ และอาจมี ลูกที่เกิดจากความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างกันหรือจากการรับมาเลี้ยงก็ได้ ดังนั้น ครอบครัวแบบนี้มัก ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูกนั่นเอง (Leslie and Koman, 1989 อ้างถึงใน คณะกรรมการการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา 2545, น. 73)

2.4.2 ครอบครัวขยาย (Extended Family) หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยสมาชิกอย่างน้อยสามรุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน ได้แก่ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา และลูก ๆ บางครอบครัวอาจมีสมาชิกคนอื่นอยู่ร่วมด้วยเช่น ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วย ครอบครัวเดียวกับเครือญาติอาศัยอยู่ร่วมกัน (Leslie, 1989) อ้างถึงใน คณะกรรมการการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา 2545, น. 73)

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, น. 5) ได้กล่าวถึงรูปแบบของครอบครัวที่พบบ่อยว่า มีดังนี้

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ประกอบด้วย สามี ภรรยา และลูกที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน
2. คู่สมรสที่ไม่มีบุตร (Childless Couples) ประกอบด้วย สามี และ ภรรยา
3. ครอบครัวที่มีแม่หรือพ่อเพียงคนเดียว (One -Parent หรือ Single - Parent Family) ประกอบด้วยลูกและพ่อแม่ที่ต้องทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกตามลำพัง ทั้งนี้เนื่องจากคู่สมรสอีกฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต หย่าร้างหรือแยกทางไปหรือพ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกนั้นไม่ได้แต่งงานใหม่ เป็นต้น
4. ครอบครัวบุญธรรม (Adoptive Family) ประกอบด้วย สามี ภรรยา และบุตรบุญธรรม
5. ครอบครัวที่มีการแต่งงานใหม่ (Reconstituted Family) ประกอบด้วยหญิงชายที่มีอยู่ร่วมกันโดยที่ฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเป็นหม้ายหรือมีการหย่าร้างมาก่อน
6. ครอบครัวขยาย (Extended Family) ประกอบด้วยเครือญาติตั้งแต่ 3 ชั่วคนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์กันโดยการเกิดและการแต่งงานมาอยู่ร่วมกัน

สรุปได้ว่า รูปแบบของครอบครัวนั้นมีหลายลักษณะด้วยกัน แต่สามารถแบ่งออกให้เห็นได้อย่างชัดเจนเป็นสองประเภทใหญ่ๆ ด้วยกัน คือ ครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย ถ้าครอบครัวสองรูปแบบนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวก็อาจทำให้เกิดเป็นครอบครัวในรูปแบบ

อื่นได้ เช่น หากพ่อแม่ในครอบครัวเดียวหย่าร้างกันไป ครอบครัวเดียวก็จะกลายมาเป็น ครอบครัวที่มีแม่หรือพ่อเพียงคนเดียว (One –Parent หรือ(Single – Parent Family) ได้

2.5 ความหมายของครอบครัวหย่าร้าง

สุชา จันท์เอม (2529) กล่าวถึงสภาพครอบครัวที่บิดามารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งฝ่ายไม่ได้อยู่ด้วยกันจะเป็นการหย่าร้างหรือการทอดทิ้ง หรือแยกกันอยู่ก็ตามจะเป็นผลให้เด็กขาดการเอาใจใส่ดูแลและไม่ได้ได้รับความรักความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจเท่ากับเด็กที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีผลทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย รู้สึกถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ชาติผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก

สุพัตรา สุภาพ (2533) ให้ความหมายของการหย่าร้างว่า การหย่าร้าง คือ การสิ้นสุดชีวิตแต่งงานของคู่สมรส เป็นการแตกแยกของบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด การหย่าร้างในตัวของเป็นเรื่องราวเป็นการทำลายความรัก ความเชื่อของบุคคลที่เคยผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง สำหรับคู่สมรสที่เกิดความแปลกแยกกัน จนการอยู่ด้วยกันจะกลายเป็นความทุกข์ที่เพิ่มพูน

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2533) ได้กล่าวถึง ความหมายของการหย่าร้างไว้ว่า การหย่าร้าง หมายถึง การที่คู่สมรส มีความบาดหมางกันอย่างรุนแรง ซึ่งอาจมาจากหลายสาเหตุและไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้แน่นอนอนว่าทั้งคู่จะมีชีวิตสมรสต่อไปอีกไม่ได้ต้องแยกกันอยู่ด้วยความสมัครใจ

ไพโรจน์ กัมพูสิริ (2534) กล่าวถึง สภาพของครอบครัวหย่าร้างไว้ว่า เป็นสภาพการสิ้นสุดของชีวิตสมรส อันเป็นวิธีการที่กฎหมายอนุญาตให้คู่สมรสแยกทางกัน

สุภาวดี มิตรสมหวัง (2523) ได้กล่าวถึง ลักษณะของครอบครัวหย่าร้างไว้ว่า ครอบครัวที่เกิดการหย่าร้างทำให้องค์ประกอบของครอบครัวไม่ครบถ้วน เมื่อเด็กขาดผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของเด็ก ขาดความรัก ความเอาใจใส่ ขาดความสุขและความอบอุ่น เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกว่าถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ชาติผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก

คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาพฤติกรรมวัยเด็ก (2538, น. 272) ให้ความหมายครอบครัวแตกแยกว่า หมายถึง ครอบครัวที่มีความแตกร้างขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่และพลอยส่งผลกระทบต่อมาถึงลูกด้วย ซึ่งลักษณะกว้างๆ คือ ครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน และครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว

ราชบัณฑิตยสถาน (2542, น. 1266) ให้ความหมายของคำว่าหย่า ไว้ว่า เลิกเป็นผัวเมียกัน (กฎหมาย) ทำให้การสมรสสิ้นสุดลงโดยความยินยอมของคู่สมรสทั้งสองฝ่ายหรือโดยคำพิพากษาของศาล

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ครอบครัวหย่าร้างหมายถึง สภาพครอบครัวที่มีการสิ้นสุดลงของชีวิตสมรสหรือการที่คู่สมรสแยกทางกันไม่ว่าจะมีกระบวนการทาง

กฎหมายหรือไม่ก็ตาม และไม่ว่าการหย่าร้างนั้นจะมาจากสาเหตุใดโดยอ้อมส่งผลกระทบต่อครอบครัว และสภาพจิตใจของบุตรทั้งสิ้น

2.6 ผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อบุตร

ชบาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์ (2529) ได้กล่าวถึงผลกระทบของการหย่าร้างที่มีต่อบุตรไว้ 5 ข้อด้วยกัน คือ

1. มีผลกระทบกระเทือนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก
2. การปรับตัวและพฤติกรรมทางเพศของเด็กมักมีปัญหาเพราะขาดตัวแบบที่เด็กจะเลียนแบบตาม
3. เด็กเกิดปมด้อยเมื่อออกไปติดต่อกับสังคมภายนอก
4. เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เมื่อแต่งงานแล้วมีแนวโน้มที่จะหย่าร้างด้วย
5. เด็กตกอยู่ในสภาพอดอยากแร้นแค้น หากอยู่ในความปกครองของคู่สมรสฝ่ายที่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ

มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์ (2531) กล่าวถึงการหย่าร้างของพ่อแม่ว่ามีผลกระทบต่อลูก ดังนี้

1. ลูกที่เคยชินต่อลักษณะสภาพพ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่นและความมั่นคงแก่เขาเมื่อพ่อแม่หย่าร้างกันความสัมพันธ์เช่นนี้ก็ต้องถูกทำลายไปด้วย ลูกจะรู้สึกว่าเขาขาดความมั่นคงปลอดภัย
2. ในการปรับตัวของเด็กหลังการหย่าร้างของพ่อแม่ ลูกมักจะอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งคือพ่อหรือแม่ ซึ่งมักกระทบกระเทือนต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเด็ก เพราะโดยปกติทั้งพ่อและแม่จะร่วมกันอบรมเลี้ยงดู เด็กจะเรียนรู้บทบาทจากทั้งพ่อและแม่ เพื่อเป็นแบบฉบับสำหรับชีวิตผู้ใหญ่ในอนาคต ถ้าเหลือพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก็ไม่สามารถที่จะทำตนให้เป็นตัวแทนของอีกฝ่ายที่ขาดไปได้
3. เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกันจะรู้สึกว่าพ่อแม่ใจแคบโดยแต่ละฝ่ายจะพยายามพรางเขาให้ไปอยู่กับอีกฝ่ายหนึ่ง ความรู้สึกเช่นนี้จะทำลายความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็ก โดยทั่วไปเด็กทั้งชายและหญิงจะใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อแม่จึงมีอิทธิพลโน้มน้าวจิตใจเด็กมากกว่า และในกรณีที่ครอบครัวไม่มีความสุข ลูกสาวและลูกชายมักจะเข้าข้างแม่มากกว่าพ่อ
4. หลังการหย่าร้างของพ่อแม่ ความรู้สึกไม่มั่นคงจะฝังแน่นในจิตใจเด็ก และหากปรับตัวไม่ได้ตั้งแต่เด็กอายุน้อย เนื่องจากได้รับความสะเทือนใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา พอโตขึ้นเด็กจะมีสภาพที่ไม่เป็นระเบียบปรับตัวเข้ากับคนอื่นไม่ได้
5. ในกรณีที่เด็กเกิดมีพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง หรือมีน้องชายหรือต่างสาวต่างบิดา มารดา เด็กอาจจะแสดงความไม่พอใจ รู้สึกว่าไม่มีใครรักตนเองจริง เด็กอาจจะปรับตัวไม่ได้ และ

ความรู้สึกเช่นนี้จะคงอยู่ตลอดไปตราบเท่าที่เด็กยังรู้สึกว่าคุณเองถูกทอดทิ้ง เด็กอาจยึดเพื่อนเป็นหลัก ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นก็อาจจะหลงใหลไปกับกลุ่มเพื่อนหรืออาจจะยึดใครก็ได้เป็นพ่อแม่ซึ่งเป็นการเสี่ยงมาก

สุพัตรา สุภาพ (2533) กล่าวถึงผลกระทบของการหย่าร้างที่มีต่อเด็กว่า ทำให้เด็กขาดความรัก ความอบอุ่น ลูกเคยชินต่อสภาพที่พ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่นและความมั่นคงแก่เขา แต่สภาพเช่นนี้ต้องถูกทำลายไป เป็นการทำลายความสัมพันธ์แบบกลุ่มปฐมภูมิ ซึ่งมีผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เช่น เด็กที่เคยยึดพ่อแม่เป็นแบบฉบับในด้านค่านิยม อารมณ์ แบบของความประพฤติที่ช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี แต่เมื่อหน่วยของครอบครัวถูกทำลายลง ลูกบางคนก็ไม่สามารถที่จะหันหน้าไปพึ่งใครซึ่งอาจจะทำให้เขาผิดหวัง และมีเรื่องที่ทำให้สะเทือนใจ

โดยสรุปการหย่าร้างมีผลทำให้เด็กขาดความมั่นคงและปลอดภัย

1. การปรับตัวของเด็กหลังการหย่าร้าง ลูกมักจะอยู่กับพ่อแม่ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพของเด็ก
2. ความจงรักภักดี โดยทั่วไป ลูกชายมักโน้มเอียงเป็นฝ่ายแม่ และลูกสาวมักเห็นอกเห็นใจพ่อ แต่โดยทั่วไปเด็กจะมีความใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แม่จึงอิทธิพลโน้มน้าวใจเด็กมากกว่าส่วนผลกระทบของการหย่าร้างต่อเด็กวัยรุ่น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2540) กล่าวว่า การหย่าร้าง แยกทาง หรือแต่งงานใหม่เมื่อลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น จะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กได้มาก โดยอาจทำให้พัฒนาการนั้นล่าช้าหรือเร็วกว่าที่ควรจะเป็นก็ได้ พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่น คือ การก้าวไปสู่อิสระ พึ่งตนเองได้ และเป็นตัวของตัวเอง การที่จะไปถึงจุดนั้นได้ วัยรุ่นจะต้องมีการปรับความสัมพันธ์ที่มีต่อพ่อและแม่ให้มีความเข้มเข้มน้อยลง โดยวัยรุ่นจะเหินห่างจากพ่อแม่มากขึ้น บางครั้งอาจห่างเหินจากการที่พ่อหรือแม่หย่าร้างกันไป กระบวนการดังกล่าวจะเป็นไปได้ยากขึ้นเพราะการที่พ่อ หรือ แม่เลี้ยงเพียงคนเดียว ทำให้วัยรุ่นต้องเข้ามาใกล้ชิดพ่อหรือแม่นั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีมาก่อนการที่ต้องมาอยู่ใกล้ชิดกันก็จะทำให้วัยรุ่นอึดอัดใจ ถ้าความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อาจเกิดความผูกพันที่มากเกินไป บางครั้งพ่อหรือแม่ก็เป็นฝ่ายเข้ามาผูกพันกับลูกมากขึ้น เพื่อทดแทนความรู้สึกสูญเสียของตนเอง

วิภาพร พรรณเชษฐ์ (2530, น. 25) กล่าวถึงผลการหย่าร้างไว้ 6 ประการ คือ

1. หลังการหย่าร้างของพ่อแม่ เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ จะรู้สึกหงุดหงิดและโกรธง่าย กังวลใจ ก้าวร้าวเด็กจะมีความคิดถึงพ่อแม่ฝ่ายที่จากไป หรือรู้สึกเสียตายความพร้อมหน้าพร้อมตาระหว่างพ่อแม่ลูกในครอบครัว
2. การหย่าร้างของพ่อแม่จะมีผลต่อเด็กมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับระดับอายุและพัฒนาการต่าง ๆ ของเด็ก

3. เด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่เป็นเพศตรงข้าม ภายหลังจากหย่าร้างของพ่อแม่จะมีการปรับตัวทางสังคมต่ำ

4. เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างจะมีความรู้สึกที่ตนถูกทอดทิ้งอยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุขเพราะพ่อแม่แยกทางกัน

5. ลักษณะสัมพันธ์ภาพของเด็กที่มีต่อพ่อแม่ เป็นเครื่องทำนายว่าเด็กมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อพ่อแม่ในครอบครัวปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ปรับตัวไม่ดี มีสัมพันธ์ภาพไม่ดีต่อพ่อแม่ในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง

6. ภายหลังจากหย่าร้างของพ่อแม่เด็กบางครอบครัวต้องมีภาวะความรับผิดชอบมากขึ้นเขาต้องเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการแสดงความคิดเห็นในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจทำให้เด็กรู้สึกที่ตนต้องเจริญเติบโต มีความคิดเป็นผู้ใหญ่เกินวัยเพื่อรับผิดชอบสิ่งต่างๆ มากเกินไปอาจเป็นผลเสียทำให้เด็กหงุดหงิดและขุ่นเคืองใจง่าย

สมชาย จักรพันธุ์ (2550, น. 13) อธิบัติกรมสุขภาพจิตกล่าวถึงผลกระทบที่มีต่อครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กไว้ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวชเพิ่มขึ้น รวมถึงมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ การคิดฆ่าตัวตาย โรควิตกกังวล พฤติกรรมก้าวร้าว เกเร ปัญหาด้านสังคม

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2547, น. 250) ได้กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เด็กมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตทางเขาวรรณ ปัญญา ร่างกาย และสังคม

สมภพ เรื่องตระกูล (2547, น. 255-259) กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กว่าก่อให้เกิดความเครียดต่อเด็กอย่างรุนแรงและอาจส่งผลให้เกิดความบกพร่องของพัฒนาการ ความรู้สึกทุกข์ใจและพฤติกรรมผิดปกติ รวมทั้งส่งผลต่อพฤติกรรมในระยะยาว ปัญหาทางจิตเวชที่พบในเด็กได้แก่ ความประพฤตินอกคอกฎ ก้าวร้าวรุนแรง ไม่ให้ความร่วมมือ ฟังพหูอื่นมากเกินไป ผลการเรียนตกต่ำ อารมณ์เศร้าและมีความวิตกกังวล ในกรณีที่เด็กรับรู้มาก่อนว่าจะมีการหย่าร้างโดยบิดามารดาแจ้งให้ทราบเหตุผลอย่างชัดเจน มักจะปรับตัวได้ดี เนื่องจากเด็กได้รับรู้ถึงข้อขัดแย้งของบิดามารดาเป็นเวลานานและคิดว่าการหย่าร้างของบิดามารดา ช่วยให้คลายความไม่สงบสุขภายในบ้านหมดไป ส่วนการหย่าร้างที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากบิดาหรือมารดากระทำการโดยขาดการควบคุมอารมณ์จะส่งผลร้ายต่อเด็ก เด็กจะเกิดความรู้สึกโกรธและสับสนเพราะไม่มีใครอธิบายให้เด็กทราบถึงเหตุผลที่แท้จริง เนื่องจากทั้งบิดาและมารดาต่างก็หมกมุ่นอยู่กับปัญหาของตนจนไม่มีเวลาใส่ใจถึงความทุกข์ของเด็ก

ผกา สัตยธรรม (2550, น. 18-19) ได้กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กว่า เป็นผลสืบเนื่องมาจากสภาวะในระยะก่อนการหย่าร้างคือการขัดแย้งกันของพ่อแม่ทำให้

เกิดการทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำลูกๆได้พบกับการทะเลาะวิวาท การก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงของผู้ใหญ่ การทำให้ข้าวของเสียหายและการทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกันความไม่สามัคคีปรองดองกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีผลต่อเด็กมากเป็นการกระทบกระเทือนจิตใจและความรู้สึกของเด็กเมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน จิตใจจะว้าวุ่น ตัดสินไม่ได้ว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไร ซึ่งอาจแบ่งลักษณะของเด็กได้ เป็น 2 กลุ่ม

คือกลุ่มแรกจะมีลักษณะเฉยเฉย ถดถอย ไม่สู้และรู้สึกสิ้นหวัง อีกพวกหนึ่งมีลักษณะก้าวร้าว ขวนขวาท เกเร อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดและโกรธง่าย ทั้งสองลักษณะนี้ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกอยู่เสมอ ย่อมทำให้สุขภาพจิตของเด็กไม่อยู่ในสภาพปกติ คือสุขภาพจิตเสีย ทั้งนี้เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมในบ้านไม่ดี อันเนื่องมาจากครอบครัวที่ขาดความรักความอบอุ่นและความสุข ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว (Single parent) ครอบครัวที่มีแม่หรือพ่อเพียงคนเดียวที่เลี้ยงดูบุตรนั้น

แอทวูด (Atwood 1993) ได้ทำการศึกษาในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวที่เลี้ยงดูบุตรได้ข้อสรุปดังนี้

ข้อสรุปผลกระทบที่มีต่อครอบครัว

1. ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวจะรับภาระในการเลี้ยงดูที่หนักมากเพราะต้องรักษาสมดุลระหว่างการดูแลเอาใจใส่ การควบคุม การใช้เวลาร่วมกัน ความรักและกฎระเบียบที่ต้องปลูกฝังให้ลูก
2. ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวจะมีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เต็มไปด้วยความไม่ไว้วางใจและพ่อหรือแม่ไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกับลูก
3. พ่อหรือแม่จะรู้สึกผิดที่ต้องสูญเสียครอบครัวปกติหรือรู้สึกโกรธเคืองที่ต้องเป็นฝ่ายรับภาระเลี้ยงดูบุตรเพียงฝ่ายเดียว
4. เด็กในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวจะขาดต้นแบบทางเพศที่ดี เนื่องจากความไม่เป็นมิตรระหว่างพ่อและแม่ที่หย่าร้าง
5. สัมพันธภาพของแม่กับลูกจะมีมากกว่าพ่อกับลูก เนื่องจากแม่เป็นผู้เลี้ยงดูลูกตั้งแต่วัยทารก
6. สัมพันธภาพของแม่กับลูก แม่จะยึดติดกับลูกจนทำให้เด็กเติบโตขึ้นโดยขาดความเป็นมิตรกับผู้อื่น
7. พ่อจะเลี้ยงลูกชายที่อยู่ในวัยรุ่นได้ดีกว่าแม่
8. พ่อจะไม่ผูกพันกับลูกเท่าความผูกพันของแม่กับลูก พ่อมักจะไปเยี่ยมลูก ไม่จ่ายค่าเลี้ยงดูบุตรและผิดสัญญากับลูก

ข้อสรุปผลกระทบที่มีต่อลูก

1. เด็กในครอบครัวที่มีแม่หรือพ่อเพียงคนเดียวจะขาดการเตรียมตัวที่ดีในโรงเรียน พวกเขาจะมีความเครียดสูงกว่าเด็กที่มีทั้งพ่อและแม่
2. ผลร้ายระยะยาวที่จะกระทบถึงเด็ก คือ เด็กจะขาดการเรียนรู้ต้นแบบที่ดีในความเป็นพ่อแม่
3. เด็กจะขาดการสนับสนุนด้านการเงินซึ่งจะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาในตัวเด็ก
4. เด็กหญิงที่เลี้ยงดูโดยพ่อตามลำพังจะมีลักษณะเป็นชายสูงกว่าเด็กหญิงที่เลี้ยงดูโดยแม่ และเด็กชายที่เลี้ยงดูโดยแม่ตามลำพังจะมีโอกาสสูงที่จะเป็นคนรักร่วมเพศ

ซีซา (Seesa, CD-ROM ,1992) ได้ศึกษาถึงโครงสร้างของครอบครัวกับความเป็นพ่อแม่และการปรับตัวของวัยรุ่นโดยศึกษาเด็กวัยรุ่นที่เรียนอยู่ในระดับเกรดเก้าถึงเกรดสิบสอง พบว่าหลังการหย่าร้างมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัว โดยเฉพาะในวัยรุ่นชายที่อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงลำพังพบว่าพ่อหรือแม่จะเข้มงวดกับพฤติกรรมของลูกน้อยลง ส่วนวัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงลำพังจะมีความเป็นอิสระด้านอารมณ์สูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่อาศัยในครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ โดยสรุปความสัมพันธ์ของพ่อแม่กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวจะแตกต่างจากครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่เพียงเล็กน้อย

เมสเนอร์ (Massner, CD-ROM, 1992) ได้ศึกษาถึงเด็กวัยรุ่นในครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวกับผลงานทางวิชาการ โดยได้รับความร่วมมือจากทางโรงเรียน เพื่ออธิบายถึงความเข้าใจของตัววัยรุ่นกับวิถีชีวิตของครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว โดยการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวกับวัยรุ่นที่อาศัยในครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างด้านต่างๆ ดังนี้ ด้านความสัมพันธ์ของพ่อและแม่ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับพ่อแม่ รูปร่างภายนอกของครอบครัว การรับรู้ของวัยรุ่นในเรื่องบทบาทภายในบ้าน การรับรู้ของวัยรุ่นในเรื่องสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว พบว่า ด้านความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับพ่อแม่มีความแตกต่างกันมากที่สุด โดยคะแนนเฉลี่ยของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่จะสูงกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว

โดยสรุปครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว (Single parent) มีความแตกต่างจากครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ โดยเฉพาะเรื่องความสัมพันธ์ของลูกที่อยู่ในวัยรุ่นกับพ่อแม่ ถึงแม้ขนาดความแตกต่างไม่มากนักแต่ผลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวก็ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

2.7 สาเหตุของการหย่าร้าง

จากการศึกษาในประเทศไทยและต่างประเทศพบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดการหย่าร้างมีความคล้ายคลึงกัน เช่นการมีความสัมพันธ์นอกสมรส การใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหา

เศรษฐกิจ ระดับการศึกษาต่ำ การแต่งงานเมื่ออายุน้อย คู่สมรสมีการใช้เวลาร่วมกันน้อย ความแตกต่างกันอย่างมากระหว่างคู่สมรส การไม่มีลูกเลยหรือมีลูกมากเกินไป

คุนซ์ (Kunz ,1992) และ ฮองมานี (Hongmanee,1995) อ้างถึงในอุมาพร ตรงค์สมบัติ, (2545) การที่มาจากครอบครัวที่ย่ำร้างก็จะทำให้บุคคลมีโอกาสที่จะหย่าร้างสูงเมื่อแต่งงาน การวิจัยเปรียบเทียบ ผู้ที่เติบโตมาจากครอบครัวที่ย่ำร้างกับครอบครัวที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน พบว่า กลุ่มแรกมีอัตราการหย่าร้างสูงกว่าทั้งนี้เพราะมีความอดทนและการอุทิศตนให้กับชีวิตสมรสน้อยกว่าทั้งยังมีทัศนคติว่าการหย่าร้างเป็นทางออกที่ดีหากชีวิตสมรสมีปัญหา

วอลเลอร์ สเตียน และ ฟาริงตัน (Wallerstein and Farrington,1995) อ้างถึงในอุมาพร ตรงค์สมบัติ , 2545) ปัญหาที่นำมาสู่การหย่าร้าง อาจเริ่มต้นมาเป็น เวลาหลายปีก่อนที่จะตัดสินใจหย่าร้างจริง ๆ คู่สมรสหลายคู่มิเวลามาเป็นเวลานาน แต่ไม่เคยขอรับการปรึกษา ดังนั้นเมื่อมาพบผู้บำบัดก็เป็นการยากที่จะแก้ไขความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่บกพร่องและไม่ได้รับการแก้ไข ประกอบกับความเครียดต่างๆ เช่น ปัญหาการเงิน การตงงานการย้ายที่อยู่ ความเจ็บป่วย ปัญหาจากเครือญาติ ปัญหาเกี่ยวกับลูก ฯลฯ ทำให้คู่สมรสขาดความเชื่อมโยงผูกพัน เกิดเป็นความเหินห่างและนำไปสู่การหย่าร้าง ปฏิสัมพันธ์ที่นำไปสู่ความไม่สงบสุขในชีวิตคู่และการหย่าร้าง ได้แก่ การบ่นว่า การตำหนิติเตียน การแก้ตัวและการโยนความผิดให้อีกฝ่าย การดูถูกดูหมิ่น และการทำตัวห่างเหิน เมื่อเกิดปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวบ่อยครั้งและรุนแรงขึ้นก็จะเกิดผลตามมาเป็นลูกโซ่และนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด ก่อนที่จะถึงจุดที่ตัดสินใจหย่าร้างอย่างจริงจัง ความรู้สึกห่างเหินจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนคู่สมรสอาจเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนแปลกหน้าต่อกันในหลายคู่อาจทบทวนถึงการหย่าร้างอยู่นานหลายปี แต่ก็ตัดสินใจไม่ได้สักที แต่บางคู่ก็อาจตัดสินใจในทันทีหลังจากพยายามอดทนมานาน และพบว่าชีวิตคู่ไม่มีอะไรดีขึ้นบาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์ (2529) ได้กล่าวถึงผลกระทบของการหย่าร้างที่มีต่อบุตรไว้ 3 ข้อด้วยกัน คือ

1. มีผลกระทบกระเทือนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก
2. การปรับตัวและพฤติกรรมทางเพศของเด็กมักมีปัญหาเพราะขาดตัวแบบที่เด็กจะเลียนแบบตาม
3. เด็กเกิดปมด้อยเมื่อออกไปติดต่อกับสังคมภายนอก

2.8 ระยะของการหย่าร้าง (อุทุมพร ตรงค์สมบัติ, 2545)

2.8.1 ระยะก่อนการหย่าร้าง (Predivorce Stage) เป็นระยะที่คู่สมรส

พยายามรักษาชีวิตแต่งงานไว้ให้นานที่สุด ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ขอให้ผู้ใหญ่ที่ตนนับถือช่วยไกล่เกลี่ย รับคำปรึกษาจากจิตแพทย์ หรือการดึงบุคคลที่สามเข้ามา เพื่อลดความตึงเครียด หรือ พยายามทำให้อำนาจระหว่างคู่สมรสสมดุลกัน โดยมอบอำนาจให้ลูกเป็นคนตัดสินใจเรื่องในครอบครัว ปัญหาทาง

อารมณ์ ที่เกิดขึ้น เช่น ซึมเศร้า ติดสุราเรื้อรัง ลูกมีปัญหา ทำให้เกิดความลึงเลที่แยกจากกันจะได้ผล ในระยะแรกเท่านั้น เมื่อถึงจุดหนึ่งจะรู้สึกทนไม่ได้ และตัดสินใจเด็ดขาดว่าต้องแยกจากกันที่สุดในที่สุด

2.8.2 ระยะแยกทางกัน (Separation Stage) ระยะนี้สามีภรรยา ตัดสินใจ เด็ดขาดที่จะแยกทางกัน ความผูกพันทางอารมณ์ที่เคยมีสิ้นสุดลง เรียกว่า การหย่าทางอารมณ์ (Emotional divorce) ในหลายคู่ การหย่าร้างทางอารมณ์จะเกิดขึ้นเป็นเวลานาน ก่อนที่จะมีการ แยกทางกันจริงๆ หากยังมีความผูกพันทางอารมณ์อยู่จะเกิดปัญหาตามมา เช่น ลูกพยายามให้พ่อแม่ คืนตีกัน โดยการสร้างปัญหา เพื่อให้พ่อแม่หันมาร่วมกันแก้ไข เช่น ไม่ยอมไปโรงเรียนหรือการขโมย ของเพื่อน

2.8.3 ระยะปรับตัว (Adjustment stage) แบ่งเป็นการปรับตัวของพ่อแม่ : การหย่าร้างนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ชีวิตประจำวัน การงานอาชีพ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมฯลฯ ซึ่งการปรับตัวนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย ต่างๆ ได้แก่ บุคลิกภาพและการปรับตัว ความสัมพันธ์กับอดีตคู่สมรส สภาพชีวิตภายหลังการหย่าร้าง และเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม โดยการปรับตัวของลูกนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยสองประการคือ

1) ปัจจัยเกี่ยวกับตัวเด็ก เช่น เพศ อายุ ระดับพัฒนาการ โดยเฉพาะ สติปัญญา ลักษณะพื้นฐานทางอารมณ์หรือบุคลิกภาพ รวมทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัวก่อนการหย่า ร้าง

2) ปัจจัยเกี่ยวกับพ่อแม่ เช่น ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ หลังการหย่าร้าง การปรับตัวของพ่อหรือแม่ที่เป็นฝ่ายเลี้ยงลูกความสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่ฝ่ายที่ไม่ได้รับสิทธิ์ในการ เลี้ยงดู การร่วมมือในการเลี้ยงดูพ่อแม่ สถานการณ์อื่นๆ เช่น การแต่งงานใหม่ การช่วยเหลือ ส่งเสีย ด้านการเงินจากพ่อแม่

นอกจากนี้ การกระทำของพ่อและแม่ที่จะช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดีขึ้น เช่น จัดการกับความรู้สึกทางลบเกี่ยวกับการหย่าร้างได้สำเร็จ เข้าใจความรู้สึกของลูกและอดีตคู่สมรส มอง อดีตคู่สมรสว่าเป็น พ่อหรือแม่ที่มีสิทธิร่วมกันในการปกครองดูแลลูก ไม่ใช่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขความ ขัดแย้งที่มีต่อกัน สร้างขอบเขตที่เหมาะสมกับบทบาทใหม่ของตน เช่น ไม่เข้าไปวุ่นวายกับบทบาท หน้าที่หรือชีวิตส่วนตัวของอดีตคู่สมรส การไปมีสัมพันธ์กับหญิงหรือชายคนใหม่เป็นต้น มีความ ยืดหยุ่นเพียงพอ และพร้อมที่จะรับความช่วยเหลือจากระบบอื่นๆที่จำเป็นเช่น จากเครือญาติหรืออดีต คู่สมรสของตน และพ่อหรือแม่มีสิทธิในการเลี้ยงดูเด็ก ให้ความเคารพในสิทธิของเด็กที่จะมี ความสัมพันธ์กับพ่อหรือแม่ที่จากไปและสนับสนุนให้คงสภาพนั้นไว้

2.8.4 ระยะฟื้นตัว (Reorganization Stage) การหย่าร้างไม่ใช่การสิ้นสุดของ ครอบครัว แต่เป็นการจัดองค์กรใหม่ เป็นสองครอบครัว คือ บ้านพ่อและบ้านแม่ ครอบครัวใหม่ที่ เกิดขึ้นนี้ มีการปรับตัวเพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมกับชีวิตของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวแล

สถานการณ์ใหม่ที่กำลังเกิดขึ้น เช่น การที่ต้องหาเลี้ยงลูกตามลำพัง ต้องปรับเวลาให้มีเวลาสำหรับการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น หรือการที่แม่บ้านต้องออกไปหางานทำนอกบ้านเพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัว ปัญหาการปรับตัวที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงนี้มาจากการขาดความมั่นใจในการใช้ชีวิตตามลำพัง โดยเฉพาะหญิงที่ต้องพึ่งพาสามีตลอด จึงเกิดความโดดเดี่ยวและวิตกกังวลได้ในขณะเดียวกันหญิงบางคน อาจรู้สึกเป็นอิสระ ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่งใคร หญิงและชายจำนวนมากที่ผ่านระยะนี้ได้ลำบาก เนื่องจากมีปัญหาทางอารมณ์เรื้อรังอยู่ แต่บางคนสามารถเริ่มชีวิตใหม่ได้อย่างมีความสุข

2.9 การทำหน้าที่ของครอบครัวหย่าร้าง

ในสังคมต่างประเทศจะเห็นได้ว่าสังคมที่อยู่ในชนชั้นต่ำมีการหย่าร้างมากกว่าสังคมชั้นสูงในอดีตผู้ชายจะเป็นฝ่ายที่ทอดทิ้งครอบครัวไป ซึ่งการถูกสามีทอดทิ้งจะทำให้ครอบครัวมีเพียงภรรยาและบุตร ที่ต้องเผชิญกับภาวะเครียด โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจของครอบครัว เพราะส่วนใหญ่สามีจะเป็นผู้ที่ทำงานหารายได้ให้กับครอบครัว แต่ในปัจจุบันอัตราการทอดทิ้งจากสามีและภรรยามีมากพอ ๆ กัน พบว่าอัตราการหย่าร้างในสหรัฐอเมริกา จะทำให้ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) มีภาวะเครียดสูงและเกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำหน้าที่ในครอบครัว ซึ่งนักสังคมศาสตร์เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงของจำนวนประชากร และการเคลื่อนไหวของสังคมจะทำให้ความผูกพันภายในครอบครัวลดลง ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ ขาดการแนะนำทางด้านการเงินและเกิดความลำบากในการครองชีวิตการแต่งงานไว้ต่อไป

คู่สมรสในครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) จะต้องมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน พบว่าในครอบครัวที่การสิ้นสุดชีวิตแต่งงานนั้นจะมีสาเหตุมาจาก การทารุณกรรมทางด้านจิตใจ การทอดทิ้ง การทำร้ายร่างกาย ซึ่งจะทำให้สมาชิกครอบครัว เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและการสื่อสารทางอารมณ์ตามมา มีนักสังคมศาสตร์บางกลุ่มเชื่อว่า การทำหน้าที่ของครอบครัวเป็นสิ่งเดียวที่จะคงไว้ซึ่งครอบครัว เพื่อเป็นองค์ประกอบของสังคมต่อไป เพราะครอบครัวเป็นแหล่งที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ช่วยให้สังคมน่าอยู่ขึ้น หากสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง มีการแข่งขันกัน ทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องแยกออกจากกัน จะทำให้เกิดความเครียด ต้องการความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ โดยต้องมีการทำหน้าที่ของครอบครัว โดยการสร้างความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัวจากคู่สมรสของตนเอง

ครอบครัวหย่าร้าง ภายหลังจากหย่าร้าง บิดาหรือมารดาจะต้องเป็นผู้ดูแลบุตรตามลำพังโดยเฉพาะมารดาที่ต้องปรับเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นแม่บ้านอย่างเดียวมาเป็นผู้ที่ต้องหางานนอกบ้านทำ เพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูบุตรช่วยเหลือครอบครัวด้านการเงิน ส่วนผู้หญิงบางคนที่ต้องพึ่งพาสามีตลอดนั้น ก็จะมีข้อจำกัดในการทำหน้าที่นี้อยู่บ้าง แต่ผู้หญิงบางกลุ่มที่สามารถพึ่งตนเองได้ กลับมองว่าการที่ต้องทำงานหารายได้ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ไม่ลำบาก เมื่อมีการหย่าร้างเกิดขึ้น และสามารถกำหนดชีวิตของตนเองและครอบครัวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสามี ในครอบครัวชาวอเมริกันเขต

สังคมเมือง และเขตอุตสาหกรรมได้มองว่า การทำหน้าที่ด้านการหารายได้ การให้ความรัก ความอบอุ่น หรือการตอบสนองภาวะทางอารมณ์นั้น จะมีอิทธิพลต่อครอบครัวในปัจจุบันมากขึ้น

สโคนิก และ สโคนิก (Skonic and Skonic 1989 Cited in Hebding and Glick,1992)ได้ทำการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวและสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในสหรัฐอเมริกาพบว่าปัจจุบันความผูกพันภายในครอบครัวค่อยๆลดลง เนื่องจากมีข้อจำกัดในอาชีพการงานและชีวิตครอบครัว ที่ทำให้มีภาระหน้าที่มากขึ้น ครอบครัวมีอิสระมากขึ้น มีความต้องการสิ่งยังชีพมากขึ้น จึงทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคม และเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านในกลุ่มประชากร เช่น อัตราคู่สมรสที่มีอายุน้อยเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตคู่ยาวนานขึ้น ซึ่งอาจทำให้คู่สมรสเกิดความตึงเครียด เบื่อหน่าย เริ่มมีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน จนในที่สุดจึงคิดว่าการหย่าร้างเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง

2.10 การศึกษาและการวิจัยการหย่าร้าง

บูธและเอมาโต (Booth and Armato,2001) ได้ทำการศึกษาต่อเนื่องจากปี 1990 - 1991 เกี่ยวกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เปรียบเทียบกับเด็กที่มาจากครอบครัวปกติในด้านการปรับตัว แนวคิดเกี่ยวกับตนเองและสัมพันธภาพในสังคม ซึ่งพบว่า การปรับตัวของเด็กหลังการหย่าร้างของบิดามารดาจะขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงและความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาก่อน และหลังจากแยกทางกันและยังพบว่าบุตรวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดาที่มีความขัดแย้งกันน้อย ก่อนการหย่าร้างจะมีปัญหาในด้านการสร้างสัมพันธภาพและมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมน้อยด้วย เช่น ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน แต่พบว่ากลุ่มนี้จะเป็นปัญหาทางสุขภาพและมีพฤติกรรมเสี่ยงน้อยกว่าบุตรวัยรุ่นที่บิดามารดาที่มีความขัดแย้งกันสูง ก่อนที่จะมีการหย่าร้างเกิดขึ้น

เคลลี (Kelly 1993 Cite in Kelly and Emery ,2003) ได้ศึกษาการทำหน้าที่ครอบครัวด้านการสื่อสารของบิดามารดากับบุตรในครอบครัวหย่าร้างพบว่า ครอบครัวที่มีการหย่าร้างพบว่า ครอบครัวที่มีการหย่าร้างหรือขัดแย้งกันจะส่งผลกระทบต่อบุตร ทำให้การสื่อสารภายในครอบครัวล้มเหลว ขาดการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงสร้างของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งการจัดการเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรซึ่งมีผลต่อการปกครองดูแลบุตรของบิดาหรือมารดา

ดุนและคณะ (Dunn et al,2001 Cite in Kelly and Emery,2003) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวหย่าร้าง พบว่าส่วนใหญ่บิดามารดาจะมีการสื่อสารหรือบอกกล่าวในเรื่องในเรื่องข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการหย่าร้างของบิดามารดาให้บุตรได้รับทราบน้อยมาก ซึ่งจะทำให้บุตรอาจเกิดความคิดหรือทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุการหย่าร้างของบิดามารดาในทางที่ผิดและทำให้บุตรมีการปรับตัวและแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่ไม่เหมาะสม

จอห์นสัน และคณะ (Johnson et al,2001) ศึกษาเรื่องผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างและการทำหน้าที่ของครอบครัวหย่าร้างและการทำหน้าที่ของครอบครัวต่อวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความแตกต่างกัน พบว่าการทำหน้าที่ของครอบครัวหย่าร้างมีผลต่อพัฒนาการที่สร้างสรรค์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นแตกต่างกัน

การศึกษาของกุสุมา พลแก้ว (2544) ศึกษาถึงการปรับตัวทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้หญิงในสังคมชนบทภายหลังการหย่าร้าง พบว่าผู้หญิงเหล่านี้ต้องรับภาระหนักในการทำงานหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว ทำให้บทบาทด้านการเลี้ยงดูบุตรเป็นไปได้ไม่ดีเท่าที่ควรเพราะมีเวลาให้กับบุตรน้อยลงจึงก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างการสร้างสัมพันธภาพของมารดากับบุตรซึ่งจะมีผลต่อการปรับตัวของบุตรต่อไปได้

จากการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าครอบครัวที่มีการหย่าร้างส่งผลให้การทำหน้าที่ของครอบครัวในด้านการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพและเนื่องจากโครงสร้างของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปจากการที่มีทั้งบิดาและมารดา กลายเป็นบิดาหรือมารดาต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพังทำให้บทบาทของบิดาหรือมารดาต้องเปลี่ยนแปลง มีการปรับบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูบุตรใหม่จึงส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว ความผูกพันของสมาชิกภายในครอบครัว รวมทั้งการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะบุตรที่ต้องปรับตัวภายหลังการหย่าร้างของบิดามารดา

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

3.1 นิยามเกี่ยวกับวัยรุ่น

สุชา จันทน์เอม (2540) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่ย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยยึดความพร้อมทางด้านร่างกาย หรือ ภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน เป็นระยะของช่วงชีวิตที่คั่นระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ซึ่งไม่สามารถแบ่งขีดขั้นได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดว่ามีอายุเท่าใด

ดวงใจ กสานติกุล (2536) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง ช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการแบ่งพัฒนาการ และช่วงอายุดังนี้คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 11-13 ปี เป็นวัยที่มีอารมณ์แปรปรวนง่ายจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้แล้ว มีความคิดที่เป็นเอกลักษณ์และมีอุดมการณ์ของตนเอง
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-19 ปี เป็นวัยที่เริ่มมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยหนุ่มสาว

โคสกี เอชคีวารี่ และ คาร์ (Kosky , Eshkevari and Carr,1991) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นระยะของพัฒนาการมนุษย์ระหว่างการเริ่มต้นของวัยรุ่นหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่

โตโรที (Dorothy,1991) ได้ให้ความหมายโดยพิจารณาจากเกณฑ์ทางด้านร่างกาย ช่วงอายุ และเกณฑ์ทางสังคมโดยด้านร่างกายนั้นจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสัดส่วนของร่างกาย และอวัยวะต่างๆ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ส่วนเกณฑ์ตามช่วงอายุนั้น อาจจะไม่ตรงกับสภาพความจริงเพราะเด็กแต่ละคนมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกัน

ราชบัณฑิตยสถาน (2542, น. 1062) ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ 13 – 19 ปี

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545, น. 150) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าจะเป็นวัยจะเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็น วัยพายุบูแคมเนื่องจากว่าร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่พัฒนาการจากวัยเด็ก เป็นวัยผู้ใหญ่ นอกจากการเปลี่ยนแปลงในร่างกายแล้ว ในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งอาจจะทำให้วัยรุ่นบางคนมีปัญหาในการปรับตัวได้ วัยรุ่นเป็นวัยที่สภาพร่างกาย สภาพอารมณ์วุ่นวายไม่คงที่ คือ อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านช่วงวัยรุ่น ได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำรงชีวิตและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ระยะของวัยรุ่นนี้จึงเป็นระยะที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือประคับประคองให้เขาดำเนินชีวิตผ่านไปเป็นผู้ใหญ่ ที่มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2543, น. 12) ให้ความหมายของวัยรุ่น ว่า หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้าน ในระบบต่างๆของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, น. 199) ได้กล่าวถึง วัยรุ่นว่า เป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ครอบครัวเป็นบริบทสำคัญที่จะช่วยให้พัฒนาการในวัยนี้เป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคง อย่างไรก็ตามครอบครัวก็เป็นบริบทที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากภายในวัยนี้

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2545, น. 330) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) จะมีอายุประมาณ 15-18 ปี และ 19 – 25 ปี นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัย ชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน เรียน และทดสอบบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่างๆ ในขณะที่ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของคู่ครอง ฯลฯ

กัลยา นาคเพ็ชร (2547, น. 112) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง พัฒนาการช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

กรมควบคุมโรค (2549, น. 1) ได้กล่าวถึง วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการก้าวข้ามจากความ เป็นเด็กและเตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้ใหญ่เปรียบเสมือน ฤดูใบไม้ผลิที่มีความสดใส ร่าเริง และ สร้างสรรค์ มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ เช่น ตัวยืดยาว สูงใหญ่ และที่สำคัญที่เป็นไปตามธรรมชาติของวัย คือ ผู้หญิงจะมีหน้าอก สะโพกผาย มีประจำเดือน ส่วนผู้ชายจะมีหนวดเครา เสียงห้าว นมแตกพานทั้งผู้หญิงและผู้ชาย รวมทั้งมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีความรู้สึกและความต้องการทางเพศ วัยนี้ชอบการเรียนรู้สิ่งต่างๆที่แปลกใหม่ รักอิสระ รักพวกพ้อง อยากรู้อยากเห็น ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการทันสมัย แต่ไม่มั่นใจในตนเองบางครั้งจิตใจ ยังไม่มั่นคงมากพอที่จะควบคุมอารมณ์และความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองได้

จึงพอสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการพัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา จากกาเปลี่ยนแปลงนี้ ส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีสภาวะอารมณ์ไม่คงที่ มีความแปรปรวนทางจิตใจ ประกอบกับวัยรุ่น เป็นวัยที่ยังมีประสบการณ์ชีวิตที่ยังไม่มากวัยรุ่นจึงมักเป็นช่วงวัยที่ประสบปัญหาชีวิต ซึ่งหลาย ๆ คน สามารถข้ามผ่านช่วงวัยนี้ไปได้ด้วยดีแต่ก็มีอีกหลายคนที่ไม่สามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและยังต้องการการประคับประคองจากผู้ใหญ่และบุคคลในสังคม

3.2 ระยะเวลาของวัยรุ่น

วัยรุ่นประกอบด้วยระยะต่างๆ ดังนี้ (สุชา จันทน์เอม, 2540)

3.2.1 ระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) หญิงอายุ 11-13 ปี และชายอายุ 13 – 15 ปี เป็นระยะที่มีความเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ ทั้งในเด็กหญิงและเด็กชาย เป็นผลจากฮอร์โมนในร่างกาย น้ำเสียงเริ่มเปลี่ยน และสัดส่วนของอวัยวะในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง

3.2.2 วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจและความนึกคิด การเจริญเติบโตมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในเด็กแต่ละคนจะมีความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

3.2.3 วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น สภาพแวดล้อมใหม่จะมีผลต่อพัฒนาการทางสังคมของเด็ก มีรสนิยมในการคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายกัน มีบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง ชอบทำในสิ่งแปลกใหม่ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง จะเป็นเด็กที่ไวต่อความรู้สึก มีความกระวนกระวายใจต่อคำพูดที่กล่าวออกไป

3.2.4 วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) การพัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบระยะนี้มักจะมีพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย โดยเฉพาะความคิดและปรัชญาในชีวิตครอบครัวถือเป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญในการหล่อหลอมและขัดเกลาความคิด จิตใจและพฤติกรรมของบุคคลมีผู้ให้ความหมายของครอบครัวไว้อย่างหลากหลายดังนี้

3.3 การพัฒนาการของวัยรุ่น

การพัฒนาการของวัยรุ่น มีดังนี้ (สุชา จันทน์เอม, 2540)

- 3.3.1 บรรณาการที่จะสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ
- 3.3.2 มีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับเพศของตนและเรียนรู้บทบาทของผู้ใหญ่
- 3.3.3 สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ต้องการอิสระ ไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่เอาใจใส่ตนเหมือนตอนเป็นเด็ก
- 3.3.4 มีการเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับสติปัญญา ความสามารถและความถนัดของตน
- 3.3.5 เตรียมตัวศึกษาหาความรู้ เข้าใจเกี่ยวกับหน้าที่การเป็นพลเมืองดี
- 3.3.6 ยอมรับฟังความคิดเห็นและข้อขัดแย้งของบิดามารดาและเพื่อนรุ่นเดียวกัน
- 3.3.7 มีความเข้าใจในคุณค่าและรู้จักเลือกตัดสินใจ เลือกคุณค่าหรือสิ่งที่ตนควรถือเป็นหลักในการดำรงชีวิต
- 3.3.8 รู้จักรับผิดชอบค่าใช้จ่าย มีการเตรียมตัวเพื่อใช้ชีวิตครอบครัวหรือแต่งงาน
- 3.3.9 เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและจะค่อยๆ ซาลงในตอนปลาย
- 3.3.10 เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึก
- 3.3.11 เป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ เริ่มคิดพึ่งพาตนเอง อยากเรียนรู้ความผิดพลาดด้วยตนเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากการสั่งสอน จะโต้เถียงถ้าได้รับการขัดขวางอย่างรุนแรง อาจมีการหาทางออกที่ผิด
- 3.3.12 เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา เพราะวัยนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มักมีปัญหาในการปรับตัว มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว วุฒิภาพ แสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างรุนแรงและรวดเร็ว

3.4 การพัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตตามธรรมชาติ จากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และ

สติปัญญา อัตราการเจริญเติบโตแต่ละคนมีความแตกต่างกัน โดยผู้ชายมีแนวโน้มที่จะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าผู้หญิง วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และมีการเตรียมพร้อมเพื่อจะทำให้สามารถปรับตัวได้ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

3.4.1 พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development)

เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์ (2549, น. 181) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่นไว้ ดังนี้ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านส่วนสูง น้ำหนักและรูปร่างจะดำเนินไปอย่างรวดเร็วผิดไปจากวัยเด็กตอนกลาง รวมทั้งการเจริญเติบโตหลายอย่างของเด็กชายและเด็กหญิงเป็นเรื่องคู่ขนานกัน แต่ในบางด้านก็ขึ้นอยู่กับเพศ เช่น เด็กชายจะมีกล้ามเนื้อและความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะมีเนื้อเยื่อที่เป็นไขมันมากขึ้นทำให้รูปร่างกลมกลืนได้สัดส่วน เด็กหญิงมักเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายที่อยู่ในวัยเดียวกัน ตัวโตกว่า มีความเติบโตทางเพศมากกว่าแต่ในปีต่อ ๆ มา เด็กชายจะเริ่มไล่ทันสูงกว่าและมีน้ำหนักมากกว่าในที่สุด การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นผลมาจากฮอร์โมน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ต่อมไร้ท่อสร้างขึ้น ฮอร์โมนบางอย่างจะถูกสร้างขึ้นครั้งแรกในวัยรุ่น หน้าที่ของฮอร์โมนคือ การกระตุ้นอวัยวะหรือเนื้อเยื่อในร่างกาย เช่น Testosterone หรือฮอร์โมนเพศชายจะทำงานที่อวัยวะเพศชาย ผิวหนังบริเวณใบหน้า เอ็นบริเวณหัวไหล่ และบางส่วนของสมอง เป็นต้น

กิตติ ประมัตถผล และ ปรีชา ไวยโกศา (2550, น. 38) ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะดำเนินควบคู่ไปกับกับการเจริญเติบโตและอายุของวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้น โดยภาพรวมของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1. ผู้ชาย ร่างกายและอวัยวะต่างๆเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น มีการหลั่งน้ำอสุจิ ขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีขนรักแร้ หนังกุมปลายของคชาตเปิดออก หัวนมจะแข็งเป็นไต เสียงแตกและใหญ่ขึ้น มีสิ่ว มีขนหน้าแข้ง มีหนวดเครา มีกล้ามเนื้อเป็นมัดและแข็งแรงขึ้น

2. ผู้หญิง ร่างกายและอวัยวะต่างๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น มีประจำเดือน หน้าอกโตขึ้น มีขนบริเวณอวัยวะเพศ มีขนรักแร้ เสียงเล็กแหลม มีสิ่ว เอวคอด สะโพกผายออก รูปร่างมีทรวดทรง และสัดส่วนมากขึ้น

วรารภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545, น. 153) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นไว้ว่า จะมีการเปลี่ยนจากเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างชัดเจน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่หลายด้าน เช่น เสียงเปลี่ยน เด็กชายเสียงจะห้าวขึ้น เด็กหญิงเสียงจะแหลมขึ้น มีขนเกิดขึ้นตามที่ต่างๆ โดยเฉพาะขนในที่ลับ (Pubic Hair) สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ลำตัว ออกสะโพก ต่อมเพศเริ่มทำงานทำให้เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก ส่วนเด็กผู้ชายจะมีการหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรก

3.4.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (emotional Development)

เพ็ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2545 , น. 336) กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตด้านร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่มและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นกับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนจะเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบอย่างชัดเจนแล้ว ในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ อิจฉา มีความรู้สึกด้อย ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้ได้ และจะยิ่งทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียก ลักษณะอารมณ์วัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบุกแคม (Storm and Stress) อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด แข่งดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ยังไม่สู้ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมีความมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางครั้งเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจมากเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรได้ง่ายๆ บางครั้งดื้อรั้นดิ่งดัน เอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมาก เพื่อจะได้เข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยได้ยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบุกแคมหรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง

วรารณณ์ ตระกูลสฤชดี (2545 , น. 155 – 156) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่นว่า มักมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อารมณ์ไม่มั่นคง เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนภายในร่างกาย อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเริ่มมีพัฒนาการมาตั้งแต่เกิด มีการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ของเด็กแรกเกิดพบว่าแรกเกิดเด็กมีอารมณ์ตื่นตัว (Excitement) อายุ 3 เดือนมีความรู้สึกพอใจ (Delight) และความไม่พอใจ (Distress) อายุ 6 เดือน อารมณ์ไม่พอใจแตกแขนงเป็นอารมณ์กลัว อารมณ์เกลียด (Disgust) และความโกรธ (Anger) เมื่ออายุ 12 เดือน

1) อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น จะมีอารมณ์รุนแรง แสดงความรู้สึกเปิดเผย ตรงไปตรงมาเกินไป มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบรุนแรงมาก ไม่ยอมใครง่ายๆ บางครั้งเป็นโอ้อวดอารีและบางครั้งเห็นแก่ตัว ชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ต้องการให้ใครรบกวน ติดเพื่อน ชอบอยู่เป็นกลุ่ม ไม่ชอบการบังคับ อยากรู้ อยากเห็น ต้องการพึ่งตนเอง ดังนั้นเด็กจึงมักจะคบเพื่อนในวัยเดียวกันเพื่อพึ่งพาผู้ใหญ่ให้น้อยลง ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ทำให้เด็กมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น จะนึกถึงความเปลี่ยนแปลงของตนอยู่ตลอดเวลา และกังวลใจในเรื่องรูปร่างหน้าตา

2) อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ระยะเวลาที่อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักมีสาเหตุมาจากความเข้มงวดในเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ หากความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นไปอย่างราบรื่น เขาจะรู้สึกเป็นสุข แต่เมื่อบางสิ่งบางอย่างผิดปกติไปก็จะเกิดความเศร้าโศกอย่างรุนแรง นอกจากนี้ยังมีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นนี้เกิดขึ้นเช่นเดียวกับอารมณ์ในวัยอื่นๆ แต่จะแตกต่างกันในเรื่องความรุนแรง ปฏิกริยาตอบสนองและชนิดของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์

3.4.3 พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ (Personality and Social Development)

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2549, น. 203 -220) ได้อธิบายพัฒนาการด้านบุคลิกภาพล้านสังคมของวัยรุ่นไว้หลายด้านด้วยกัน ได้แก่ การดิ้นรนเพื่อความเป็นอิสระ (Striving for Independence) ความก้าวหน้าของการมีความสัมพันธ์ทางสังคมแบบผู้ใหญ่ (Progress toward Muturc Socail Relationship) การมีเอกลักษณ์ส่วนบุคคล (Integration of Personal Identify) พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น (Sex Behavior) และ การใช้ยาเสพติด (Drug Use)

1) การดิ้นรนเพื่อความเป็นอิสระ (Striving for Independence) ในวัยรุ่นนั้นความพยายามที่จะเป็นอิสระไม่ใช่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชีวิตเท่านั้น แต่เป็นเป้าหมายในตัวของมันเอง เช่น วัยรุ่นต้องการมีอิสระทางจิตใจจากพ่อแม่ ต้องการมีเสรีภาพที่จะเป็นตัวของตัวเอง กำหนดค่านิยมของตัวเอง วางแผนอนาคตด้วยตัวเอง เลือกลีลาเพื่อน และใช้เวลาด้วยตนเอง และต้องการรักความเป็นส่วนตัว (Privacy) ทั้งในที่อยู่อาศัย สิ่งของเครื่องใช้ความคิด และความรู้สึก

2) ความก้าวหน้าของการมีความสัมพันธ์ทางสังคมแบบผู้ใหญ่ (Progress toward Muturc Socail Relationship) วัยรุ่นจะเอาใจใส่ต่อการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนและมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศมากขึ้น ถึงแม้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งสองด้านนี้จะคาบเกี่ยวกันอยู่ แต่ต่างก็มีความหมายต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ต่างกัน นอกจากนั้นการมีวุฒิภาวะทางสังคมก็มีอิทธิพลต่อวิธีการที่วัยรุ่นจะควบคุมและจัดการกับความต้องการทางเพศของตน การมีอิสระจากความวิตกกังวล ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับเพื่อนต่างเพศ และความรู้สึกที่ตนมีต่อพ่อแม่ด้วย

3) การมีเอกลักษณ์ส่วนบุคคล (Integration of Personal Indentify) เอกลักษณ์ในวัยทารกจะเริ่มเมื่อเด็กทราบว่าตนเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งแตกต่างหรือแยกออกจากบุคคลหรือสิ่งของอื่นๆ ในวัยก่อนเข้าโรงเรียน เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเพศ พอถึงวัยเด็กตอนกลางเด็กก็ร่วมทำตัวให้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตนเองและยอมรับในความสามารถของเพศตรงข้าม รวมถึงความสนใจ และความสามารถพิเศษ พอเข้าสู่วัยรุ่นเขาก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีการมีภาพลักษณ์ที่ชัดเจนและสม่ำเสมอเกี่ยวกับตนเองที่เรียกว่า เอกลักษณ์ส่วนบุคคลนั่นเอง

4) พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น (Sex Behavior) ตั้งแต่ปี 1960 เป็นต้นมาทัศนคติในเรื่องเพศของชาวอเมริกันได้มีเสรีมากขึ้นมีบางคนเป็นห่วงว่าเสรีภาพนี้จะนำไปสู่ความเสื่อมเสียศีลธรรม โดยเฉพาะวัยรุ่นจะกลายเป็นคนไร้ศีลธรรมหรือสำส่อนทางเพศ (Promiscuous) สื่อมวลชนก็มักจะเสนอบทบาทของผู้ที่มีเสรีภาพทางเพศราวกับว่าวัยรุ่นทุกคนเป็นแบบนี้ แม้แต่บทความทางวิชาการก็เสนอว่าวัยรุ่นไม่ถือสาเรื่องการรักษาพรหมจารีอีกต่อไป และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องธรรมดาในการมีนิต

กรมสุขภาพจิต (2543, น. 16) ได้กล่าวถึงการพัฒนาภาพพจน์แห่งตน ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (อายุระหว่าง 14-16 ปี) ว่า ประกอบด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง (Self – Esteem) และมีความมั่นคงในจิตใจ เนื่องจากรู้ความต้องการของตนเอง รู้นิสัยใจคอ ข้อดี ข้อบกพร่องของตน ความนับถือตนเอง คือ การยอมรับและเห็นคุณค่าของตน ซึ่งปลูกฝังสร้างเสริมโดยการได้รับความรักและการยอมรับจากบิดามารดา วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีความสวยงาม เรียบไม่เก่ง ฐานะยากไร้ ครอบครัวแตกแยก ไม่เข้าใจหรือมีความขัดแย้งกับบิดามารดา อย่างรุนแรงจะมีความนับถือตัวเองอยู่ในระดับต่ำ ความนับถือตนเองมักจะเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นหรือลดต่ำลงในช่วงวัยรุ่นนี้เอง วัยรุ่นที่พิการทางร่างกายจะเริ่มตระหนัก ถึงความพิกลพิการของตน คิดเป็นปมด้อย เชื่อว่าภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองระดับต่ำนี้เองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือต่อต้านสังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น เกเร ก้าวร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ดิตสุรา ยาเสพติดและฆ่าตัวตาย เป็นต้น

อีริกสัน (Erikson) เชื่อว่าก่อนที่วัยรุ่นจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) วัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเองหรือมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เสียก่อนและการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้จะต้องมีการผสมผสานกลมกลืนกันของประสบการณ์ชีวิตที่ราบรื่น มั่นคง อบอุ่น และมีการเลียนแบบ ด้านบวกของบุคคลสำคัญในชีวิต ซึ่งได้แก่ บิดามารดา ครู อาจารย์ เพื่อนๆหรือบุคคลที่เด่นดังในสังคม ฯลฯ จึงอาจกล่าวได้ว่า การเลียนแบบ (Identification) ช่วยให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) แล้วลงเอยด้วยการมีความสามารถรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และมีโอกาสเรียนรู้บทบาทหรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างกัน ชีวิตไม่ถูกตีกรอบหรือราบเรียบจนเกินไป (กรมสุขภาพจิต 2543, น. 16)

วารารณ์ ตระกูลสฤชดี (2545, น. 157) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่นว่า มักชอบอยู่ตามลำพัง อยากรมีอิสระในการคิดและการกระทำซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความรู้สึก โดยเด็กบางคนอาจจะรู้สึกอายที่แขนขาแก้งก้างเสียงเปลี่ยนไป พ่อแม่ควรรหาสถานที่เพื่อให้เด็กได้อยู่เป็นส่วนตัวสามารถใช้ความคิดอย่างเป็นอิสระได้ และเด็กบางคนอาจไม่ชอบให้พ่อแม่แสดงความรักและห่วงใยจนเกินไปเพราะความกระดากอายและรู้สึกว่าตนยังเป็นเด็กเล็กๆ

3.4.4 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intelligence Development)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, น. 347) กล่าวว่าในระยะวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุกๆแบบ และทุกๆแบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ภายใต้นี้จะเป็นระยะที่เด็กสร้างความปราดเปรื่องอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่นๆได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่เป็นนามธรรม ซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตามพึงนึกเสมอว่าคุณภาพของความคิดของเด็กขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่างๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิดของเด็ก

วิมลพรรณ รวยรื่น (2528) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น ดังนี้

1. อารมณ์รุนแรงโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น
2. การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้วัยรุ่นไม่มั่นใจ
3. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความสนใจและบทบาทในกลุ่มสังคม
4. คุณค่าเปลี่ยนไปตามความสนใจและพฤติกรรม เช่น การเลือกคบเพื่อน
5. เด็กต้องการอิสรภาพ และในขณะเดียวกันก็กำลังที่จะต้องรับผิดชอบ

ในตนเอง

และไม่แน่ใจว่าจะสามารถมีความรับผิดชอบจัดการเรื่องนั้นได้

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

4.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นนวัตกรรมทางการศึกษารูปแบบหนึ่ง ที่นิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิจัยหลายท่าน ใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการสอนและชุดการแนะแนว เป็นต้น

ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น มีนักการศึกษา และนักจิตวิทยาหลายท่าน ให้นิยามความหมายไว้ดังนี้

อาภรณ์ เต็มยอด (2537, น. 11) กล่าวว่า ชุดการแนะแนวหมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้วิธีการต่างๆรวมทั้งมีอุปกรณ์ในการสอน ใช้เป็นสื่อประสม ชุดการแนะแนว มีรายละเอียดดังนี้ คู่มือครู ประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีใช้ เครื่องมือวัด ได้แก่ แบบสอบถาม และแบบทดสอบ โปรแกรมกิจกรรม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมินผล

ยุพดี ปิตตะคุ (2537, น. 7) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรม โดยใช้กิจกรรมต่างๆ เช่น การอภิปราย การรายงานเป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคล การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การแก้ปัญหาพร้อมทั้งมีอุปกรณ์ต่างๆ ประกอบ ได้แก่ วัสดุทัศน แผนภูมิ แผ่นภาพโปรงใส ฯลฯ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, น. 9) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบเพื่อใช้ประกอบการสอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้ และ เครื่องมือวัด ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเรียน
2. โปรแกรมกิจกรรม เรื่อง ทัศนคติต่อการเรียน ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และวิธีประเมินผล

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 223) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือครู คู่มือนักเรียน เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่างๆ แบบฝึกหัด และแบบประเมินผล บรรจุรวมกันไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มแบบศูนย์การเรียน หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

สายพิณ ช่างไม้ (2544, น. 24) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม และกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ และ แผ่นโปรงใส ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือครู และ โปรแกรมการสอน

จากความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์และกิจกรรม เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อประสม ประกอบไปด้วย คู่มือครู และ โปรแกรมกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น เกมการอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์ศิริ (2534) ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ศึกษาเฉพาะกรณี โรงเรียนบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีปัญหาสุขภาพจิตผิดปกติ ร้อยละ 36.7 ปัญหาที่พบในด้านการย่ำคิดย่ำทำและซึมเศร้ามากที่สุด มีความสนใจในด้านการเรียนน้อยลงและขาดเรียนมากกว่าเด็กในครอบครัวปกติ

ภัสสร เลาสวัสดิกุล (2550) ศึกษาเรื่องการศึกษาก้าวของนักเรียนที่มีต่อครอบครัวหย่าร้างและการสมรสใหม่ของครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของความก้าวของนักเรียนที่มีต่อการหย่าร้างและการสมรสใหม่ของครอบครัว มี 7 ประการ ได้แก่ ความกลัว ความล้มเหลว การก้าวการไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความก้าวการวิพากษ์วิจารณ์และลำบากรด้านความก้าวการถูกระทำจากบุคคลอื่น ด้านความก้าวการกระทำ อันตรายภายในครอบครัว ด้านกลัวสิ่งที่ตนไม่รู้ และด้านความก้าวการถูกทอดทิ้ง

นลินี สุขเกษม (2551) ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์เส้นทางการหย่าร้างในครอบครัวไทย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการหย่าร้าง มีทั้งหมด 6 ปัจจัย โดยมี 6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการหย่าร้างผ่านทาง การปฏิบัติตัวต่อคู่สมรส คือ สภาวะทางจิตและสังคม อารมณ์ ความสัมพันธ์ก่อนสมรส ลักษณะนิสัย ลักษณะงาน และความพร้อมด้านบุตรและธุรกิจ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการหย่าร้างมี 2 ประการ คือ การปฏิบัติต่อคู่สมรสและความสัมพันธ์ก่อนสมรส

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวปกติ เด็กในครอบครัวหย่าร้างมีความไม่มั่นคงทางจิตใจ วิตกกังวล และมีความรู้สึกลัวการกระทำอันตรายจากครอบครัว กลัวสิ่งที่ตนไม่รู้และกลัวการถูกทอดทิ้ง ซึ่งผลกระทบทุกข้อที่กล่าวมาล้วนส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจ ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างทั้งสิ้น

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

วาเรน โบลส์ (Waren Bowes 1999 :online) อ้างถึงใน วารุณีชาติประสิทธิ์ (2552, น. 31) ได้ศึกษาผลของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อสัมพันธภาพของเด็ก โดยใช้แบบวัดทัศนคติที่มีต่อสัมพันธภาพจากเพื่อน พ่อแม่ คู่รัก คนสนิท ของตนเอง พบว่าถ้าพ่อแม่หย่าร้างจะส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น กลุ่มตัวอย่างแสดงออกถึงความกลัว การถูกปฏิเสธ การถูกทอดทิ้ง และผลการวิจัยพบว่าบุคคลที่มีพื้นฐานมาจากการหย่าร้างมีสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นน้อย

เบเบนซี (Bebensee.1980) อ้างถึงใน อัญชลี เลี้ยงพรหม (2542, น. 49) ได้ทำการทดลองให้คำปรึกษาด้านการปรับตัวกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษา ด้านการปรับตัวที่มีต่อมโนภาพแห่งตน ประสิทธิภาพทางปัญญา พฤติกรรมที่บ้านและโรงเรียนของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองกลุ่มแรกมีการปรับปรุงมโนภาพแห่งตน พฤติกรรมทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นจากผลการวิจัยดังกล่าว พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ว่าจะเป็นลักษณะตัวแบบหรือวิธีการต่างๆ ก็ช่วยให้เด็กมีความรู้สึกต่อตนเองดีขึ้น และช่วยให้เขาปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กต้องประสบกับวิกฤตการณ์ เช่นการหย่าร้างของพ่อแม่ การให้คำปรึกษาที่จะนำมาใช้ปรับปรุงมโนภาพแห่งตน รวมทั้งพฤติกรรมของเด็กทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหุนตัวทางอารมณ์

6.1 งานวิจัยในประเทศ

ศุภลัปวีณา เทียงพรหม (2557) ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมที่มีต่อความหุนตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเยาวชนในเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธิดาจิต มณีวัต (2557) ศึกษาเรื่องพัฒนาโปรแกรมให้คำปรึกษาพหุองค์ประกอบเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวในผู้สูงอายุอาการสมองเสื่อม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความหุนตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน โปรแกรมสนับสนุนหลักฐานเชิงประจักษ์การรักษาแบบไม่ใช้ยา และสามารถนำมาใช้เป็นแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุอาการสมองเสื่อมในแผนกผู้ป่วยนอก

สถาพร จันทรพฤกษา (2553) ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความหุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนตัวในระดับที่สูงกว่า กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนตัวในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระวินันท์ รื่นพรต (2552) อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ผลการวิจัยพบว่า 1) การปรับตัวของนักศึกษายู่ในระดับปานกลาง 2) ความหุนตัวของนักศึกษายู่ในระดับมาก 3) การยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษายู่ในระดับปานกลาง 4) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ Enter Method พบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 32 ตัวร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 35.0 โดยที่ความหุนตัว และการยึดติดความสมบูรณ์แบบ สามารถพยากรณ์การปรับตัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ยสะสม คณะ (วิทยาลัยฝึกหัดครู) และอาชีพของมารดา (รับจ้างทั่วไป) สามารถพยากรณ์การปรับตัว ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ฟูลเลอร์ ลอเรนและควีน คริสโตเฟอร์ (Fuller, Quine Christopher 2016) ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับความหุนตัวทางอารมณ์ในกลุ่มเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติงานด้านการจัดการป่าไม้ เพื่อการจัดการป่าไม้ได้อย่างยั่งยืนได้สรุปผลการวิจัยไว้ว่าแนวความคิดในการปรับตัวด้านความหุนตัวทางอารมณ์มีอยู่ในบริบทของการตัดสินใจ การพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความหุนตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์ในบริบทของสุขภาพ ต้นไม้และป่าไม้ และ ผู้บริหารสามารถใช้ความเข้าใจนี้เป็นกรอบในการตัดสินใจด้านความหุนตัวทางอารมณ์ในภาคป่าไม้ การใช้ความยืดหยุ่นในการดูแลสุขภาพต้นไม้จำเป็นต้องครอบคลุมถึงช่วงของการทำงานและบริการวัตถุประสงค์ในการจัดการและการคุกคามทั้งหมดที่มีอยู่ในหลายระดับ ซึ่งอาจสรุปได้ว่าเนื่องจากความซับซ้อนของแนวคิด เรื่องความหุนตัวของผู้ที่ทำงานอยู่ในระบบป่าไม้ที่มีความสามารถในการปรับตัวได้เพียงอย่างเดียวก็เพียงพอแล้วและเหมาะสมกว่าที่จะพิจารณาองค์ประกอบความหุนตัว ทั้งสี่ประการ ได้แก่ ความต้านทานการกู่คืน การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัว ทั้งนี้ได้เสนอชุดขั้นตอนการตัดสินใจที่ผู้มีส่วนได้เสียสามารถใช้ในการพัฒนารอบการดำเนินงานเพื่อตอบสนองความต้องการในการบริหารจัดการระบบที่น่าสนใจของตนได้

จอห์นสัน จูดิช และคณะ Johnson Judith (2010) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความยืดหยุ่นในการคิดฆ่าตัวตายในกลุ่มผู้ป่วยโรคจิต การประเมินตนเองในเชิงบวกเพื่อป้องกันผลกระทบจากความสิ้นหวัง ได้สรุปผลการวิจัยไว้ว่า ปัจจุบันความสนใจในแนวคิดของความยืดหยุ่นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น แต่เรื่องของความยืดหยุ่นหรือความหุนตัวนั้นกลับมีผู้ศึกษาวิจัยน้อยที่สุด ผู้วิจัยได้ศึกษาความยืดหยุ่นในการฆ่าตัวตายและไม่มีผู้ใดได้ตรวจสอบความยืดหยุ่นในการฆ่าตัวตายในทางคลินิก การศึกษาในปัจจุบันมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าปัจจัยด้านความยืดหยุ่นการประเมินความสามารถในการรับมือกับอารมณ์สถานการณ์ที่ยากลำบากและความสามารถในการได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันผลกระทบเชิงลบของความสิ้นหวังในหมู่บุคคลที่มีความผิดปกติ

ทางจิต ผู้เข้าร่วมประชุมจำนวนเจ็ดสิบเจ็ดคนที่มีความผิดปกติของโรคจิตเภท ได้รายงานตัวเองเกี่ยวกับมาตรการในการฆ่าตัวตาย ความหวังและการประเมินตนเองในเชิงบวก พบว่าการประเมินตนเองในเชิงบวกทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างความสิ้นหวังและความคิดฆ่าตัวตายลดลง สำหรับผู้ที่รายงานการประเมินตนเองในระดับสูงระดับความสิ้นหวังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญน้อยกว่าที่จะนำไปสู่การเป็นโรคทางจิตเภท ผลการวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการประเมินตนเองในเชิงบวกอาจทำให้บุคคลที่เป็นโรคจิตสามารถเอาชนะผลกระทบที่ร้ายแรงของปัจจัยเสี่ยงทางคลินิกที่รู้จักกันดี ความสิ้นหวัง การประเมินตนเองในเชิงบวกอาจปรับปรุงการระบุตัวบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงต่อการถูกทำร้ายร่างกายและอาจเป็นการศึกษาวิจัยที่สำคัญในการกำหนดเป้าหมายในการลดอัตราการฆ่าตัวตาย

บาร์เชล จอห์นสัน และ เคสทิลสัน โลว์ แฮมมอนด์ (Birchall Johnson, Ketilson Lou Hammond 2009) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความหยุนตัวของนักธุรกิจต้นแบบภายในระบบสหกรณ์ ซึ่งอยู่ในสภาวะวิกฤต สรุปผลการวิจัยไว้ว่าวิกฤติเศรษฐกิจและการเงินมีผลกระทบในทางลบต่อวิสาหกิจส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามองค์กรสหกรณ์ทั่วโลกกำลังแสดงถึงความยืดหยุ่นต่อวิกฤติ สหกรณ์การเงินยังคงมีความมั่นคงทางการเงิน สหกรณ์ผู้บริโภครายงานยอดขายเพิ่มขึ้น สหกรณ์แรงงานมีการเติบโตขึ้นเมื่อคนเลือกรูปแบบสหกรณ์เพื่อตอบสนองต่อความเป็นจริงทางเศรษฐกิจใหม่ๆ การวิจัยในครั้งนี้จะให้หลักฐานทางประวัติศาสตร์และหลักฐานเชิงประจักษ์ในปัจจุบันที่พิสูจน์ให้เห็นว่ารูปแบบสหกรณ์ขององค์กรมีชีวิตอยู่รอดได้ แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือรูปแบบที่ยั่งยืนของวิสาหกิจที่สามารถทนต่อวิกฤติการดำรงชีพของชุมชนที่พวกเขาดำเนินงานได้ด้วยความสามารถในการปรับตัวของบุคลากร นอกจากนี้ยังจะแนะนำแนวทางในการที่สามารถเสริมสร้างกิจกรรมในการส่งเสริมสหกรณ์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขวิกฤติในปัจจุบันและหลีกเลี่ยงวิกฤติในอนาคต

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

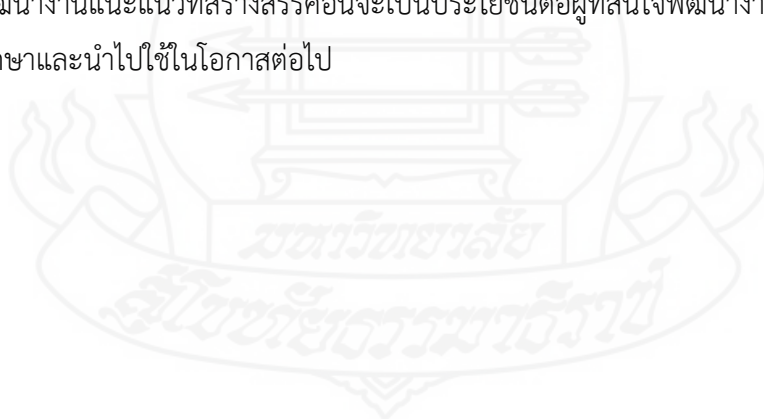
ฟิลินสัน (Filinson, 1997, p.70) ได้ศึกษา เรื่องเกม ที่ก่อให้เกิดความร่วมมือ โดยการใช้เกมที่มีรูปแบบในการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กในการเข้าสังคม ได้ทำการทดลองใช้เกมกับเด็กชายและเด็กหญิง จำนวน 20 คน เพื่อเปรียบเทียบการเข้าสู่สังคมในนิสัยที่เป็นบวกผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังจากการทดลองโดยใช้เกมแล้ว ลักษณะกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเข้าสังคมโดยมีลักษณะนิสัยเชิงบวกสูงขึ้น

จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยข้างต้นนี้ เป็นงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ ผลการวิจัยที่ได้ จะช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ มีขวัญและกำลังใจ รู้จักสร้างพลังใจให้แก่ตนเอง เพื่อที่จะจัดการแก้ไขปัญหา

และเผชิญกับอุปสรรคที่ได้ประสบในชีวิตได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง รวมทั้งพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้ดีขึ้น และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความหวัง

โดยสรุปแล้ว จุดมุ่งหมาย และความสำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว หรือโปรแกรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีขวัญและกำลังใจที่ดี มีทักษะในการจัดการแก้ไขปัญหา ดังนั้น ผลที่คาดหวังจากการวิจัย คือ นักเรียนกลุ่มทดลองนำผลการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการสร้างทักษะชีวิต ให้มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค มีชีวิตอยู่อย่างมีความหวังและกำลังใจอยู่เสมอ ส่งผลให้การใช้ชีวิตมีความราบรื่น ปกติสุข

จากการศึกษาวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนโดยนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย เพื่อวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองว่ามีความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้นหรือไม่ เป็นการเปรียบเทียบระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร และวัดความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ว่ามีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ผลการศึกษาที่ได้ จะเป็นการวิจัยเพื่อวิเคราะห์คุณภาพและเป็นการพัฒนางานแนะแนวที่สร้างสรรค์อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจพัฒนางานด้านการแนะแนว เพื่อการศึกษาและนำไปใช้ในโอกาสต่อไป



บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยเรื่องการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ มีวิธีการดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. รูปแบบการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีการและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จำนวน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จำนวน 20 คน โดยการใช้การสุ่ม

1.2.1 การสุ่มอย่างง่าย เป็นการสุ่มห้องเรียน ซึ่งมีนักเรียนคนละกันทั้งหญิงและชายเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 5 ห้องเรียน

1.2.2 การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มมีนักเรียนกลุ่มละ 10 คน

1.2.3 การสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจับสลากกลุ่มวิจัยเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม 1กลุ่ม นักเรียนจำนวน 10 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักแนวความคิดการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 8 ชุด ประกอบด้วย

- 1) กิจกรรมปฐมนิเทศ
- 2) กิจกรรมก้าวที่มั่นคง
- 3) กิจกรรม แส่ค้ที่ท้าทาย
- 4) กิจกรรม บททดสอบหัวใจ
- 5) กิจกรรม กำลังใจที่สร้างได้
- 6) กิจกรรม ทางออก
- 7) กิจกรรม แสงสว่างที่ปลายทาง
- 8) กิจกรรม ปัจฉินิเทศ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร รวมทั้งงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมแนะแนวให้เหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2) ศึกษาวิธีสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยคำนึงถึงความถูกต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวมีดังนี้

- (1) ชื่อกิจกรรม
- (2) วัตถุประสงค์
- (3) ระยะเวลา
- (4) สื่อ/อุปกรณ์
- (5) การดำเนินกิจกรรม
- (6) การประเมินผล

4) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ของข้อความ การใช้ภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป

5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น จากนั้นผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มาพิจารณาความสอดคล้องของการประเมินโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ซึ่งผลปรากฏว่าชุดกิจกรรมแนะแนวทั้ง 8 ชุด มีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 -1.00 จึงสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

6) ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนมัธยมบุรีพิทยาคม รัชมิ่งคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้าง เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อนำผลการทดลองใช้เครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไข ให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

8) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ	1. เพื่อชี้แจงเพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมาย บทบาท และข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรม ให้นักเรียนเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน	กิจกรรมละลายพฤติกรรม ใบงาน “ยินดีที่ได้รู้จัก”
กิจกรรมที่ 2 ความทนทานทางอารมณ์ :ก้าวที่มั่นคง	เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรคที่ประสบในชีวิต	ใบงาน “เรื่องราวของฉัน” คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ : หัวหน้าที่ครอบครัวยัย 13 สู่วีรชีวิต”

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
กิจกรรมที่ 3	เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีการระบายและจัดการ	คลิปวิดีโอที่สั้น เรื่อง
ความทันท่วงที	กับความกดดันหรือความตึงเครียดที่เกิดจาก	“ชีวิตต้องสู้
อารมณ์ : อุตสรรคที่	ปัญหาอุปสรรคได้	ม.3 หัวใจแกร่ง”
ท้าทาย		ใบงาน “วิธีการคลาย เครียดของฉัน”

2.1.2 แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัวทางอารมณ์
- 2) ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ให้เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่มีแนวโน้มเกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัวทางอารมณ์จำนวน 34 ข้อ ประกอบด้วย ข้อบวก 31 ข้อ และข้อลบ 3 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้านได้แก่
 - (1) ด้านความทันท่วงทีทางอารมณ์ 12 ข้อ
 - (2) ด้านการมีขวัญและกำลังใจ 11 ข้อ
 - (3) ด้านการจัดการแก้ไขปัญหา 11 ข้อ
- 3) นำแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ ครอบคลุมของเนื้อหาในแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ รวมถึงสำนวนภาษาที่ใช้ในแบบวัด เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้ต่อไป
- 4) นำแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น จากนั้นผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มาพิจารณาความสอดคล้องของการประเมินโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ซึ่งผลปรากฏว่าชุดกิจกรรมแนะแนวทั้ง 8 ชุด มีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.80 -1.00 จึงสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด
- 5) ปรับปรุงแก้ไขแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำแบบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนรรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 30 คน เพื่อนำหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยง โดยการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ เป็นรายข้อ โดยใช้วิธี Corrected Item total Correlation และการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ โดยใช้ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ของครอนบัก ซึ่งผลปรากฏว่าแบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกที่ดีจำนวน 31 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .281 -.757 และได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .903 ลักษณะของแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นแบบวัดที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบลิเคอร์ท (Likert type) 5 ระดับ ซึ่งในการตอบแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์จะให้ผู้ตอบเลือกตอบในข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกับลักษณะนิสัยอารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ข้อคำถามมีทั้งหมด 34 ข้อ ประกอบด้วยข้อความทางบวก 32 ข้อ และข้อความทางลบ 3 ข้อ ได้แก่ข้อคำถามที่ 2, 3, และข้อที่ 23 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังในตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถาม

ความคิดเห็น	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงมากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
จริงมาก	4 คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	3 คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	1 คะแนน	5 คะแนน

ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์

แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ในลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของ

นักเรียน เพศ [] ชาย [] หญิง อายุ [] 14 ปี [] 15 ปี

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันจะเสียใจเป็นอย่างมากที่ไม่สามารถทำให้สิ่งที่คาดหวังประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจไว้					

2.1.2 กิจกรรมแนะแนวปกติ

2.1.3 กิจกรรมแบบสอบถามความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ

เสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ จำนวน 11 ข้อ ประกอบด้วย ซึ่งเป็นแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งมีคะแนนความคิดเห็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้

มากที่สุด ให้ 5 คะแนน

มาก ให้ 4 คะแนน

ปานกลาง ให้ 3 คะแนน

น้อย ให้ 2 คะแนน

น้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

เมื่อประมวลผลแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ

เสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์แล้วผู้วิจัยได้นำผลคะแนนมาแปลผลตามเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายของระดับความพึงพอใจซึ่งมี 5 ระดับดังนี้

1.00 - 1.49 น้อยที่สุด 1.50 - 2.49 น้อย

2.50 - 3.49 ปานกลาง 3.50 - 4.49 มาก

4.50 - 5.00 มากที่สุด

ตารางที่ 3.4 ตัวอย่างแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้ง
ทางอารมณ์

แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็น

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาในแต่ละกิจกรรม สอดคล้องกับจุดประสงค์ ของชุดกิจกรรมที่ต้องการ เสริมสร้างความหยุดยั้งทาง อารมณ์					
2. เนื้อหา มีความเหมาะสมกับ การพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของ นักเรียน					
3. เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมมี ความเหมาะสม					

ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์



ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร รวมทั้งงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์



ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร รวมทั้งงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์



ศึกษาวิธีสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์



นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางการแนะแนวจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว ให้สอดคล้องกับนิยามฯ ภาาัติการที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น



ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ



นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out)

3. ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

3.1 ขั้นตอนการทดลอง

3.1.1 ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างซึ่งเป็นกลุ่มประชากรในการวิจัยจากครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาประจำชั้นเรียน

3.1.2 ผู้วิจัยยื่นหนังสือถึงผู้บริหารซึ่งประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงเรียนและรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารวิชาการเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขออนุมัติเวลาเรียนในการเก็บข้อมูลวิจัย

3.1.3 จัดเตรียมสถานที่เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทดลองให้ครบถ้วนตามรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม

3.1.4 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมิ่งคลาสิก ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 20 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

3.1.5 ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความหุนตัวทางอารมณ์เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

3.1.6 ปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มทดลองเพื่ออธิบายรายละเอียดในการทำกิจกรรมวิจัย คั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้แผนการทดลองแบบทดสอบก่อนหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ต้องขัง โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

3.2 ขั้นตอนการทดลอง

3.2.1 ผู้วิจัยจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งหมด 8 กิจกรรม คั้งละ 50 นาที ใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์

3.2.2 กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3.3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้คำร้อยละ

4.2 เปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจาก
ครอบครัวหย่าร้างของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบแบบวิลคอกซ์

4.3 เปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจาก
ครอบครัวหย่าร้างของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบแบบวิลคอกซ์

4.4 เปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจาก
ครอบครัวหย่าร้างหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบของ
แมนวิทนีย์ (Mann-Whitney Test)

4.5 วิเคราะห์ความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทาง
อารมณ์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยการเปรียบเทียบความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวและกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อีกทั้งยังเป็นการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์เพื่อทราบผลการทดลองว่า นักเรียนได้รับประโยชน์จากชุดกิจกรรมแนะแนวมากน้อยเพียงใด โดยการวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เท่ากัน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้รวบรวมมาวิเคราะห์โดยการนำเสนอรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
Mdn.	แทน ค่ามัธยฐาน (Median)
Q.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile deviation)

2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบของแมนวิทนี (Mann-Whitney Test)

2.2 การเปรียบเทียบความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test)

2.3 การเปรียบเทียบความหยุดยั้งตัวทางอารมณ์ ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบของแมนวิทนี (Mann-Whitney Test)

2.4 การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งทางอารมณ์ โดยการใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

3.1 การเปรียบเทียบความหยุดยั้งทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความหยุดยั้งทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

กลุ่มตัวอย่าง	\bar{x}	Mdn.	Q.D.	Mann-Whitney Test	p-value
กลุ่มทดลอง	110	18.928	3.5	-265	.791
กลุ่มควบคุม	94	16.152			

จากตารางที่ 4.1 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนทดลองมีระดับความหยุดยั้งทางอารมณ์ที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความหยุดยั้งทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) (N=10)

ระยะเวลาทดลอง	Mdn	Q.D.	Wilcoxon Signed Ranks Test	p-value
ก่อนการทดลอง	110	13.5	2.66	.004*
หลังการทดลอง	123	5		

* $P < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนกลุ่มทดลองมีความหยุดยั้งทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 การเปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบแบบยูของแมนวิทนี

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม โดยการทดสอบแบบยูของแมนวิทนี

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	The Mann Whitney U Test	p-value
กลุ่มทดลอง	123	7.5	3.78	.000*
กลุ่มควบคุม	94	7.5		

* $P < .01$

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กลุ่มทดลองมีคะแนนมัธยฐานความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่านักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

3.4 ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง โดยการใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.4 ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

รายการ	ค่าสถิติ		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับความ พึงพอใจ
1. เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ ของชุดกิจกรรมที่ต้องการเสริมสร้างความหยุ่นตัว ทางอารมณ์	4.30	.483	มาก

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

รายการ	ค่าสถิติ		
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับความ พึงพอใจ
2. เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะทาง อารมณ์ของนักเรียน	4.00	.000	มาก
3. เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.20	.422	มาก
4. เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ	4.50	.527	มาก
5. ปลุกฝังให้นักเรียนมีความพยายามที่จะเอาชนะ อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหา ต่างๆด้วยตนเอง	4.30	.483	มาก
6. สื่อและอุปกรณ์ ที่ใช้มีความหลากหลายและ น่าสนใจ	4.00	.000	มาก
7. ใบบงานในชุดกิจกรรมแนะนำไม่ยากเกินไป	4.20	.422	มาก
8. ขั้นตอน และวิธีการที่ใช้ดำเนินกิจกรรมเหมาะสม	4.50	.527	มาก
9. การประเมินผลของกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.50	.527	มาก
10. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม ไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต	4.50	.527	มาก
11. นักเรียนคิดว่าชุดกิจกรรมแนะนำชุดนี้เป็น กิจกรรมที่มีประโยชน์	4.50	.527	มาก

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิจัยพบว่าความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะนำเพื่อเสริมความหยุ่นตัวทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนความพึงพอใจสูงสุด ในประเด็นต่อไปนี้

ข้อที่ 4 (เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .527

ข้อที่ 8 (ขั้นตอน และวิธีการที่ใช้ดำเนินกิจกรรมเหมาะสม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .527

ข้อที่ 9 (การประเมินผลของกิจกรรมมีความเหมาะสม) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .527

ข้อที่ 10 (นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .52

ข้อที่ 11 (นักเรียนคิดว่าชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .527 และนักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนความพึงพอใจน้อยที่สุดในประเด็นข้อที่ 3 (เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม) และข้อที่ 7 ใบบงานในชุดกิจกรรมแนะแนวไม่ยากเกินไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .422



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความหุ่่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความหุ่่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.1.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหุ่่นตัวทางอารมณ์

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหุ่่นตัวทางอารมณ์สูงขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างเสริมความหุ่่นตัวทางอารมณ์มีความหุ่่นตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ภายหลังการทดลอง

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จำนวน 30 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จำนวน 20 คน โดยการใช้การสุ่ม

1) การสุ่มอย่างง่าย (Cluster sampling) เป็นการสุ่มห้องเรียน ซึ่งมีนักเรียนคละกันทั้งหญิงและชายเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 จำนวน 5 ห้องเรียน

2) การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย

3) การสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจับสลากกลุ่มวิจัย เพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีนักเรียน 10 คน

1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักแนวความคิดการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 8 กิจกรรม ประกอบด้วย

- 1) กิจกรรมปฐมนิเทศ
- 2) กิจกรรมก้าวที่มั่นคง
- 3) กิจกรรม อุปสรรคที่ท้าทาย
- 4) กิจกรรม บททดสอบหัวใจ
- 5) กิจกรรม กำลังใจที่สร้างได้
- 6) กิจกรรม ประเมินศักยภาพ
- 7) กิจกรรม ทางออกที่เหมาะสม
- 8) กิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.5.1 *ก่อนการทดลอง* ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ในนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แล้วเก็บคะแนนที่ได้ไว้ จากนั้นสุ่มแยกนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

1.5.2 *การดำเนินการทดลอง* จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง

โดยเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.5.3 *หลังการทดลอง* ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) ในนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

1.6 สถิติที่ใช้/การวิเคราะห์ข้อมูล

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบของแมนวิทนีย์และการทดสอบแบบวิลคอกซัน

1.7 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.7.1 การเปรียบเทียบความหุ่่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหุ่่นตัวทางอารมณ์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหุ่่นตัวทางอารมณ์เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

1.7.2 การเปรียบเทียบความหุ่่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหุ่่นตัวทางอารมณ์และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความหุ่่นตัวทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.7.3 การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหุ่่นตัวทางอารมณ์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวอยู่ในระดับมากต้งซึ่งที่ได้รับการปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีระดับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มสูงขึ้นภายหลังการได้รับการปรึกษา

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหุ่่นตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนรมย์บุรีพิทยาคม รัชมังคลาภิเษก จังหวัดบุรีรัมย์ พบประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหุ่่นตัวทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยทางสถิติซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหุ่่นตัวทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์ความหุ่่นตัวทางอารมณ์ ใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทนทานทางอารมณ์การมีขวัญและกำลังใจ และ การจัดการแก้ไข้ปัญหา โดยมีการประยุกต์ใช้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางของกรมวิชาการ (2546, น. 24-25) ได้แก่ การเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มุ่งเน้นให้มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระตุ้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและประยุกต์ตามแนวทางกรมวิชาการ (2545, น. 31-32) ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร บรรยากาศที่มีการยอมรับ เห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการแนะแนว ได้แก่ การเล่นเกมการอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง และคลิปวิดีโอ โดยจัดกิจกรรม 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ จุดประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาท หน้าที่ ข้อตกลงและเพื่อการสร้างสัมพันธภาพในระหว่างดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 ก้าวที่มั่นคง จุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่ได้ประสบในชีวิต

กิจกรรมที่ 3 อุปสรรคที่ท้าทายจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนค้นพบวิธีการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคและการจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดจากปัญหานั้น

กิจกรรมที่ 4 จิตที่เข้มแข็ง จุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีขวัญและกำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค มีความกล้าที่จะทำตนให้มีจิตใจเข้มแข็งและดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้

กิจกรรมที่ 5 กำลังใจที่สร้างได้ จุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนใช้กำลังใจทั้งภายนอกและภายในตนเองในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค

กิจกรรมที่ 6 ประเมินศักยภาพ จุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้ประเมินสถานการณ์และศักยภาพในการแก้ปัญหาเพื่อค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาวัยวิธีการที่หลากหลาย มีทักษะในการต่อรองเพื่อนำไปสู่ทางออกของปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

กิจกรรมที่ 7 ทางออกที่เหมาะสม จุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง รวมทั้งการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ จุดประสงค์เพื่อสรุปเนื้อหากิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรมสร้างความประทับใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

ผลการวิจัยครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของสถาพร จันทรพิภพฯ ที่ได้ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาธน์สัมพันธ์ต่อความหยุ่นตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุ่นตัวในระดับที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุ่นตัวในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปวีณา เทียงพรม ซึ่งศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมที่มีต่อความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเยาวชนในเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับสมร ทองดี และปราณีรามสูตร (2545, น.48) กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป และขั้นประเมินผลมุ่งให้ประสบการณ์ตรงกับนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด

วิเคราะห์และลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง อ้างอิงเหตุการณ์ หรือ เรื่องราว ต่างๆที่เกิดขึ้นจริง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาดัดแปลงและเป็นตัวอย่างให้กลุ่มทดลองได้ศึกษาร่วมกัน วิเคราะห์และอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และยังนำกรณีหลากหลายที่ใกล้เคียงกับ ชีวิตประจำวันมาจัดกิจกรรม ทำให้กิจกรรมที่ได้มีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง ช่วยให้นักเรียนเกิด ความเข้าใจเนื้อหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ส่วนบทบาทสมมติ ผู้วิจัยใช้เหตุการณ์สมมติที่มีการกำหนดบทบาทให้นักเรียนได้มีการแสดงออกตามธรรมชาติให้นักเรียน แสดงจากบุคลิกลักษณะ ประสบการณ์ หรือจากความรู้สึกนึก คิดของนักเรียนเป็นหลักนักเรียนจึงวิเคราะห์ เปรียบเทียบพฤติกรรม การแสดงกับพฤติกรรมของ ตนเองได้ ทำให้บรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมมีความราบรื่น สนุกสนาน น่าสนใจเพราะเทคนิค เหล่านี้เอื้อให้นักเรียนได้กล้าแสดงออก และยังมี การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มสมาชิกทำให้เกิด แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็น เครื่องมือทางการแนะแนว ที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลากหลายกิจกรรมที่สร้างขึ้นอย่างเป็น ระบบ มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกัน ส่งเสริมพัฒนา สร้างสรรค์ และแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการในด้านใด ด้านหนึ่ง ตามขอบข่ายของงานแนะแนวด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม หากดำเนินการสร้าง ชุดกิจกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือพัฒนาพฤติกรรมของ ผู้รับบริการ และจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเพศ วัย อายุ ระดับการศึกษา ฯลฯ ชุดกิจกรรมนั้นถือได้ ว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพที่ดีและมีประโยชน์อย่างยิ่ง

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหยุนตัวทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้ เป็นเพราะว่า นักเรียนกลุ่ม ทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมแนะแนวจำนวน 8 กิจกรรม มีการจัดกิจกรรม กลุ่ม ทำให้ได้ฝึกฝนทักษะต่างๆ เช่น การอภิปราย การนำเสนอผลงาน การแสดงบทบาทสมมติ การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความทนทานทาง อารมณ์เพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้วิธีการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ตนเองและผู้อื่น ได้คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รู้จักการจัดการแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสมและรู้จักการ ควบคุมอารมณ์ด้านลบของตนเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง มีแนวทางการปฏิบัติตนที่ เหมาะสม และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มี ขอบข่ายเนื้อหาทั่วไปเกี่ยวกับความรู้ข้อมูลการศึกษา ข้อมูลด้านอาชีพ ข้อมูลด้านส่วนตัวและสังคม ไม่ได้ได้รับการสร้างเสริมให้มีความหยุนตัวทางอารมณ์ จึงเป็นผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุม อาจขาดทักษะ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ไม่สามารถสร้างขวัญและกำลังใจที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้เมื่อต้อง เผชิญกับภาวะวิกฤต สอดคล้องกับธิดาจิต มณีวัต ซึ่งศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมให้คำปรึกษา

พหุองค์ประกอบเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวในผู้สูงอายุอาการสมองเสื่อม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความหยุ่นตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม 1 เดือน และติดตามผล 3 เดือน โปรแกรมสนับสนุนหลักฐานเชิงประจักษ์การรักษาแบบไม่ใช้ยา และสามารถนำมาใช้เป็นแนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุอาการสมองเสื่อมในแผนกผู้ป่วยนอก

2.3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ อยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 ทั้งนี้ เป็นเพราะว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ ตอบสนองความต้องการของนักเรียน ในด้านของการได้รับบริการทางการแนะแนวที่หลากหลาย มีโอกาสได้แสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิด รวมทั้งการได้ระบายความคับข้องใจในกระบวนการของกิจกรรมแนะแนวอีกด้วย สอดคล้องกับวาริ คชศิลา (2546, น. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี และผลวิจัยพบว่า (1) นักเรียนเข้าใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ อยู่ในระดับ 80/80 (3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา อยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534, น. 246) การให้บริการแนะแนว แก่วัยรุ่นสมควรที่จะมีการจัดเป็นกลุ่ม เพราะการรวมกลุ่มจะเปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกในใจต่าง ๆ ออกมา อีกทั้งยังมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกกับสมาชิกในกลุ่ม เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและทดลองทำในสิ่งที่ไม่กล้า หรือไม่แสดงออกและพัฒนาปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยนักเรียน ส่วนใหญ่ มีความพึงพอใจในชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ เพราะขั้นตอนและวิธีการที่ใช้ดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวไปใช้ได้ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชุดกิจกรรมแนะแนว ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การวิจัยครั้งนี้พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ทำให้นักเรียนมีความหยุ่นตัว

ทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางสำหรับครูนักแนะแนว นักจัดกิจกรรมแนะแนว แกนนำนักเรียน หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยนำไปประยุกต์ตามความเหมาะสม ข้อเสนอแนะในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ไปใช้ คือ ก่อนใช้ชุดกิจกรรมควรรู้เกี่ยวกับ วิธีการใช้เอกสารแบบวัด แผนกิจกรรมแนะแนว ฯลฯ ซึ่งในบางกิจกรรมอาจปรับให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นได้

3.1.2 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ควรมีการติดตามผลภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการสังเกตจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียนในด้านต่างๆ เช่น การจัดการแก้ไขปัญหาการควบคุมอารมณ์ว่าได้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรรู้ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอาชีวศึกษา เป็นต้น

3.2.2 ควรมีการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่นนอกระบบการศึกษา กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นต้น



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- (2546). แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.
กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.
- (2545). คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- (2544). เกณฑ์การประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท..
- (2540). เอกสารเสริมความรู้คณิตศาสตร์ระดับประถมศึกษา อันดับที่ 8 เรื่องทักษะการแก้ปัญหา.
กรุงเทพฯ: การศาสนา.
กรมวิชาการ. (2537). ทิศทางการแนะแนวในทศวรรษหน้า. กรุงเทพฯ: ศูนย์แนะแนวการศึกษาและ
อาชีพ.
- บุญศรี คำชาย. (2540). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏ
สวนสุนันทา.
- กุนทลี จริยาบุยกต์เลิศ และคณะ. (2540). รายงานผลการวิจัย การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อ
พัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- โกศล มีคุณ. (2554). การประเมินคุณภาพเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว .ในประมวลสาระชุดวิชา
แนวหลักการและแนวคิดทางการแนะแนว. หน่วยที่ 14. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาศึกษาศาสตร์.
- โควี, สตีเฟน อาร์. (2539). อุปนิสัย 7 ประการ พัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิภาพสูง = 7 habit of highly
Effective people. สงกรานต์ จิตสุทธิการ และนิรันดร์ เกชาคุปตะ, ผู้แปล.
กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- จิรวรรณ มีแก้ว. (2539). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวในการเสริมสร้างวิถีชีวิตประชาธิปไตยของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนวัดบางคู จังหวัดนครศรีธรรมราช.
(ปริญญาานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
กรุงเทพฯ.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒน์.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ชัชวาล โอสถานนท์. (2522). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ: อักษรวัฒนา.

- ธิตีมา จงพิพัฒน์วณิชย์. (2539). การเปรียบเทียบผลการให้ปรึกษาแบบกลุ่มกับการใช้ชุดการ
 แน่แนวเพื่อพัฒนากระบวนการตัดสินใจเลือกการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนท่ามะกาวิทยาลัย. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษา
 มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นันทนา ธรรมบุศย์. (2540). การเข้าใจตนเองและผู้อื่น. วารสารแนแนว, 31(166), 25-30.
- นุชลี อุปมัย. (2543). การแนแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: พิสิกส์เซ็นเตอร์.
- บุญเกื้อ ควรวาเวช. (2545). นวัตกรรมการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2541). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). การประเมินการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวคิดและ
 วิธีการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- บุศรา จิตวรรณ. (2552). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
 ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้ชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์สร้างสรรค์.
 (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
 เชียงใหม่.
- ประสาธ อิศรปรีดา. (2532). รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการ
 การฝึก. มหาสารคาม: อภิชาตการพิมพ์.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2539). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา.
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- ระวีนันท์ รื่นพรต. (2552). อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหุนตัวและการยึดติดความสมบูรณ์
 แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ศึกษาศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). วิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วารุณี ขาดิประสิทธิ์. (2553). การใช้เทคนิคเฉพาะอย่างในการให้คำปรึกษาครอบครัว ตามทฤษฎี
 โครงสร้างครอบครัวต่อความเข้มแข็งของครอบครัวหย่าร้าง. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ศิลปศาสตรศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- สถาพร จันทร์พุกษา. (2553). ผลของการให้คำปรึกษาโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาธสัมผัสต่อ
 ความหุนตัวของเด็กที่มีประสบการณ์ทางลบ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร-
 มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

- ปวีณา เทียงพรม. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความหย่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา,ชลบุรี.
- ธิดาจิต มณีวัฒน์. (2557). การพัฒนาโปรแกรมให้คำปรึกษาพหุองค์ประกอบเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวในผู้สูงอายุอาการสมองเสื่อม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตร-ดุขฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มลิวรรณ นิรมลพิศาล. (2539). ผลของชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ยุพดี ปิตตะคุ. (2537). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- ล้วน สายยศ. (2544). การหาค่าสถิติเบื้องต้น. ใน ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา. หน่วยที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2539). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สายพิน ช่างไม้. (2544). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุชา จันทน์อม. (2541). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาพร ดาวดี. (2537). ศึกษาความตระหนักในตนเองของพยาบาลและพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

สุวรรณา เรื่องกาณจนเศรษฐ์. (2552). *สุขภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย*. กรุงเทพฯ: ป๊อนด์
เอ็นเทอร์ไพรซ์.

อมรา สุนทรธาดา. (2540). *มติทางสังคมเพื่อการพัฒนาประชากรสตรี ในประเทศไทย 60 ล้านคน:
สถานการณ์ นโยบายและมติทางด้านการพัฒนา*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและ
สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา
 สถานที่ทำงาน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 วุฒิการศึกษา ศศ.บ. (เกียรตินิยม) (จิตวิทยาการแนะแนว) ศศ.ม.(จิตวิทยาการ
 ปรัชญา), กศ.ด. (พัฒนาศึกษาศาสตร์)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 ประสบการณ์/ความชำนาญ อาจารย์/วิทยากรด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. ชื่อ อาจารย์ จักรดูล มนตรีกุล ณ อยุธยา
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 ตำแหน่ง ครูผู้สอน โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
 ประสบการณ์/ความชำนาญ ครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนว ระยะเวลา 15 ปี
3. ชื่อ อาจารย์ จันทร์ทิมา ขุนบำรุง
 สถานที่ทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม. (การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 ตำแหน่ง พยาบาลอาชีพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
 ประสบการณ์/ความชำนาญ พยาบาลผู้ให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต
4. ชื่อ อาจารย์ จารุวรรณ แสงด้วง
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรบัณฑิต(ภาษาฝรั่งเศส) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศ.บ
 (เทคโนโลยีการสื่อสารทางการศึกษา)มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 ศษ.ม. (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 ตำแหน่ง ครู โรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน
 ประสบการณ์/ความชำนาญ ครูแนะแนว โรงเรียนส่วนบุญโญปถัมภ์
 จังหวัดลำพูน

5. ชื่อ อาจารย์ ตามพงษ์ วงศ์จันทร์

สถานที่ทำงาน สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
วุฒิการศึกษา ค.บ. (การศึกษาปฐมวัย) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
ศษ.ม. (การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ตำแหน่ง นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย



แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย/ในลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

เพศ ชาย หญิง อายุ 14 ปี 15 ปี

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันจะเสียใจเป็นอย่างมากที่ไม่สามารถทำให้สิ่งที่คาดหวังประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจไว้					
2	ฉันต้องการให้ใครๆพอใจในสิ่งที่ฉันตั้งใจทำถ้าเขาไม่พอใจฉันก็จะรู้สึกแยเหมือนเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต					
3	ฉันไม่เคยย่อท้อกับการพยายามทำสิ่งใดใดก็ตามให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้					
4	ฉันมีวิธีการที่จะระบายความกดดันหากมีเหตุการณ์ที่ฉันรู้สึกเครียด					
5	ฉันมีวิธีการฝึกตนให้มีความอดทนแม้มีปัญหาอุปสรรคต่างๆ					
6	ฉันเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ที่จะทำทุกอย่างให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ					
7	ฉันมีความเป็นตัวของตัวเองและมั่นใจในการกระทำทุกครั้ง					
8	ฉันมั่นใจว่าฉันต้องประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง					
9	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองเสมอ แม้ว่าฉันจะผิดหวังจากเรื่องใดก็ตาม ฉันจะยังสามารถหยัดยืนและสู้ต่อไปด้วยกำลังใจที่เข้มแข็ง					
10	ฉันจะไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ แม้ว่าฉันจะล้มเหลวในบางเรื่อง					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
11	ฉันมั่นใจว่าตนเองจะผ่านพ้นเหตุการณ์เลวร้ายไปได้ทุกเรื่องไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต					
12	ฉันสร้างกำลังใจให้กับตนเองในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้					
13	ฉันมีความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา					
14	ฉันพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ					
15	ฉันพร้อมที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายได้ตามที่ต้องการ					
16	ฉันให้กำลังใจตนเองในต้องเผชิญกับทุกปัญหา					
17	ฉันพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา					
18	ฉันนึกถึงเป้าหมายหรือความสำเร็จที่รออยู่ข้างหน้าเพื่อสร้างกำลังใจให้แก่ตนเอง					
19	ฉันปรึกษากับคนในครอบครัวเพื่อให้มีกำลังใจในยามที่ท้อแท้					
20	ฉันไม่เคยย่อท้อในการพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิต					
21	ฉันจะหลีกเลี่ยงไปให้พ้น เมื่อมีปัญหาหนักหนาสาหัส					
22	ฉันมั่นใจว่าไม่ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับฉันจะเลวร้ายแค่ไหน ฉันก็จะผ่านมันไปให้ได้					
23	ฉันมีความสามารถในการสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่นเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี					
24	ฉันจะประเมินความสามารถของตนเองว่าจะแก้ไขปัญหที่ตนเองกำลังเผชิญได้หรือไม่					
25	ฉันใช้การเจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขปัญหา					
26	ฉันจะพยายามค้นหาวิธีการแก้ปัญหานั้นอย่างเป็นขั้นตอนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา					
27	ฉันแก้ไขปัญหาคด้วยความรอบคอบ					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
28	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้อื่นเมื่อไม่สามารถ แก้ปัญหาได้					
29	ฉันขอคำปรึกษาจากพ่อแม่หรือครูเมื่อมีปัญหา					
30	ฉันคิดว่าตนเองสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาด้วย วิธีการที่หลากหลายด้วยตัวฉันเอง					
31	ฉันแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผล					



แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ของชุดกิจกรรมที่ต้องการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์					
2. เนื้อหามีความเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของนักเรียน					
3. เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4. เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยความมั่นใจ					
5. ปลุกฝังให้นักเรียนมีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆด้วยตนเอง					
6. สื่อและอุปกรณ์ ที่ใช้มีความหลากหลายและน่าสนใจ					
7. ใบบงานในชุดกิจกรรมแนะแนว ไม่ยากจนเกินไป					
8. ขั้นตอน และวิธีการที่ใช้ดำเนินกิจกรรมเหมาะสม					
9. การประเมินผลของกิจกรรมมีความเหมาะสม					
10. นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต					
11. นักเรียนคิดว่าชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

จุฑามาศ สุทินรัมย์

นักศึกษาหลักสูตรปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์

แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผู้วิจัย

ข้อ	ข้อความคำถาม	ความคิดเห็น		
		+1	0	-1
	1. ความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง การที่มีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว ควบคุมจิตใจไม่ให้คล้อยตามเหตุการณ์ต่างๆไปโดยง่าย มีวิธีการระบาย ความกดดันออกไป เมื่อมีความกดดันหรือความตึงเครียดมาก มีวิธีการ ช่วยให้เห็นมีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้			
1	หากมีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิต ฉันสามารถสร้างมุมมองทางบวกให้กับ ตัวเองได้เป็นอย่างดี			
2	หากมีความผิดพลาดของชีวิตเกิดขึ้นกับฉัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ ฉันจะ เสียใจอย่างมากที่ไม่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจไว้			
3	บางครั้ง ฉันต้องการให้ใครๆพอใจในสิ่งที่ฉันตั้งใจทำ ถ้าเขาไม่พอใจ ฉันก็ จะรู้สึกแย่ เหมือนเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต			
4	ฉันไม่เคยย่อท้อกับการพยายามทำสิ่งใดใดก็ตาม ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ กำหนดไว้			
5	หากมีเหตุการณ์ที่ฉันรู้สึกกดดัน ฉันมีวิธีการที่จะระบายความกดดันนั้น			
6	ฉันมีวิธีการฝึกตนให้มีความอดทน แม้มีปัญหาลุปรรรคต่างๆ			
7	ฉันมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย			
8	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ทางลบของตนเองได้			
9	ฉันเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ที่จะทำทุกอย่างได้อย่างให้สำเร็จอย่างมี ประสิทธิภาพ			
10	ฉันมีความเป็นตัวของตัวเองและมั่นใจในการกระทำทุกครั้ง			
11	ฉันมั่นใจว่าฉันต้องประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง			
12	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเองเสมอ แม้ว่าฉันจะผิดหวังจากเรื่องใดก็ตาม ฉัน จะยังสามารถหยัดยั้งและสู้ต่อไปด้วยกำลังใจที่เข้มแข็ง			
	2.การมีขวัญและกำลังใจ หมายถึง การที่ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไป ได้ การมีกำลังใจ มีความกล้าที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง ฝืนใจลุกขึ้นมาสู้เพื่อ เอาชนะ หรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้ กำลังใจเกิดจากภายในตัวเอง คือ การพูดคุยกับตัวเอง การคิดถึงเป้าหมายที่ต้องการ และกำลังใจที่เกิด จากภายนอกตนเอง			
13	แม้ว่าฉันจะล้มเหลวในบางเรื่อง แต่ฉันจะไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกแย่			
14	ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต ฉันมั่นใจว่าฉันจะผ่านพ้นไปได้ทุกเรื่อง			

ข้อ	ข้อความคำถาม	ความคิดเห็น		
		+1	0	-1
15	ฉันสร้างกำลังใจให้กับตนเองในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้			
16	ฉันมีความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา			
17	ฉันพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ			
18	ฉันพร้อมที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายได้ตามที่ต้องการ			
19	ฉันให้กำลังใจตนเองในต้องเผชิญกับทุกปัญหา			
20	ฉันพูดคุยกับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา			
21	ฉันปรึกษากับคนในครอบครัวเพื่อให้มีกำลังใจในยามที่ท้อแท้			
22	ฉันไม่เคยย่อท้อในการพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิต			
23	เมื่อมีปัญหาหนักหนาสาหัส ฉันจะหลีกเลี่ยงไปให้พ้นปัญหานั้น			
	3.การจัดการแก้ไขปัญหา หมายถึง การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤต ต้องอาศัยทั้งการประเมินตนเองได้ว่าอยู่ในสถานะที่จะแก้ไขปัญหาได้เองหรือไม่ การใช้ทักษะที่จำเป็น เช่น การพูดจาต่อรอง การหาทางออก หลากหลายทาง การขอคำปรึกษาหรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่นกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้			
24	ฉันมั่นใจว่า ไม่ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับฉันจะเลวร้ายแค่ไหน ฉันก็จะผ่านมันไปให้ได้			
25	ฉันสามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองและผู้อื่นเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี			
26	เมื่อเจอปัญหาฉันจะประเมินความสามารถของตนเองว่าจะแก้ไขปัญหาคได้หรือไม่			
27	ฉันใช้การเจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขปัญหา			
28	เมื่อฉันต้องเผชิญกับปัญหา ฉันจะพยายามค้นหาวิธีการแก้ปัญหานั้นอย่างเป็นขั้นตอน			
29	ฉันแก้ไขปัญหาด้วยความรอบคอบ			
30	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้อื่นเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาคได้			
31	ฉันระบายความทุกข์ใจกับเพื่อน			
32	เมื่อมีปัญหาฉันขอคำปรึกษาจากพ่อแม่หรือครู			

ข้อ	ข้อความ	ความคิดเห็น		
		+1	0	-1
33	ฉันคิดว่าฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลายด้วยตัวฉันเอง			
34	ฉันแก้ไขปัญหโดยใช้เหตุผล			

แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์
คำชี้แจง โปรดให้คะแนนพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ระดับคะแนน ดังนี้

- 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์
- +1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์

ข้อเสนอแนะ / ควรปรับปรุง ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หากพบว่ามี

ข้อเสนอแนะ / ควรปรับปรุง โปรดแนะนำรายละเอียดเพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาแบบวัดความพึงพอใจ

ต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

คำชี้แจง โปรดให้คะแนนพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ระดับคะแนน ดังนี้

- 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับการประเมินความพึงพอใจ
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับการประเมินความพึงพอใจ
- +1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับการประเมินความพึงพอใจ

ข้อเสนอแนะ / ควรปรับปรุง ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หากพบว่ามี

ข้อเสนอแนะ / ควรปรับปรุง โปรดแนะนำรายละเอียดเพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
1.	เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมสอดคล้องกับจุดประสงค์ของชุดกิจกรรมที่ต้องการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์				
2.	เนื้อหามีความเหมาะสมกับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของนักเรียน				
3.	เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม				

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : index of Item Objective Congruence) ของ
แบบวัดความหย่อนตัวทางอารมณ์

ข้อความ ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าดัชนี ความสอดคล้อง
	1	2	3	4	5	
1	+1	+1	+1	+1	+1	1
2	+1	+1	+1	+1	+1	1
3	+1	+1	+1	+1	+1	1
4	+1	+1	+1	+1	+1	1
5	+1	+1	+1	+1	+1	1
6	+1	+1	+1	+1	+1	1
7	+1	0	+1	+1	+1	0.80
8	+1	+1	+1	+1	+1	1
9	+1	+1	+1	+1	+1	+1
10	+1	+1	+1	+1	+1	+1
11	+1	+1	+1	+1	+1	+1
12	+1	+1	+1	+1	+1	+1
13	+1	+1	+1	+1	+1	+1
14	+1	+1	+1	+1	+1	+1
15	+1	+1	+1	+1	+1	+1
16	+1	+1	+1	+1	+1	+1
17	+1	+1	+1	+1	+1	+1
18	+1	+1	+1	+1	+1	+1
19	+1	0	+1	+1	+1	0.80
20	+1	+1	+1	+1	+1	1
21	+1	+1	+1	+1	+1	1
22	+1	+1	+1	+1	+1	1
23	+1	+1	+1	+1	+1	1
24	+1	+1	0	+1	0	0.60

ข้อคำถาม ที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าดัชนี ความสอดคล้อง
	1	2	3	4	5	
25	+1	0	+1	+1	+1	0.80
26	+1	+1	+1	+1	+1	1
27	+1	+1	+1	+1	+1	+1
28	+1	+1	+1	+1	+1	+1
29	+1	+1	+1	+1	+1	+1
30	+1	+1	+1	+1	+1	+1
31	+1	+1	+1	+1	+1	+1
32	+1	+1	+1	+1	+1	+1
33	+1	+1	+1	+1	+1	+1
34	+1	+1	+1	+1	+1	+1
35	+1	+1	+1	+1	+1	+1

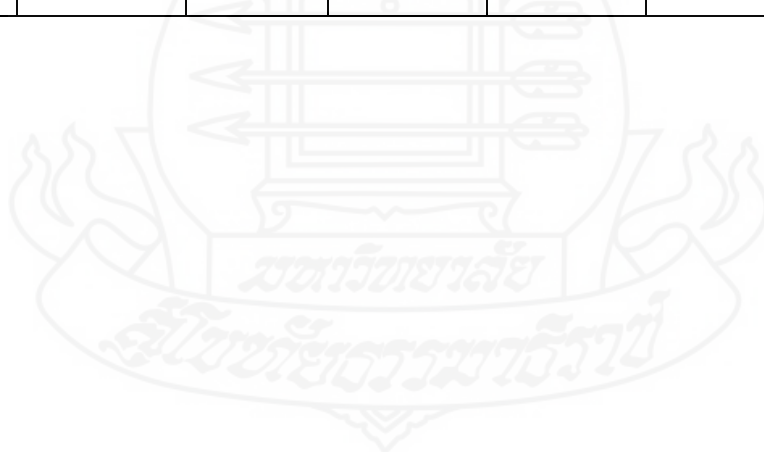


ผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของแบบวัดความหุนหันตัวทางอารมณ์

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.610	21	.394
2	.462	22	.547
3	.603	23	.542
4	.637	24	.344
5	.312	25	.599
6	.418	26	.670
7	.535	27	.501
8	.644	28	.733
9	.581	29	.599
10	.757	30	.533
11	.638	31	.672
12	.588	32	.407
13	.281	33	.364
14	.420	34	.697
15	.379	35	.670
16	.400		
17	.371		
18	.488		
19	.394		
20	.547		

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : index of Item Objective Congruence)
ของแบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งทางอารมณ์

ชุด กิจกรรม	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่าดัชนี ความสอดคล้อง
	1	2	3	4	5	
1	+1	+1	+1	+1	+1	1
2	+1	+1	+1	+1	+1	1
3	+1	+1	+1	+1	+1	1
4	+1	+1	+1	+1	+1	1
5	+1	+1	+1	+1	+1	1
6	+1	+1	+1	+1	+1	1
7	+1	+1	+1	+1	+1	1
8	+1	+1	+1	+1	+1	1
9	+1	+1	+1	+1	+1	1
10	+1	+1	+1	+1	+1	1
11	+1	+1	+1	+1	+1	1



ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

ชุดกิจกรรมแนะแนวชุดนี้ได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ข้อ ดังนี้

1. ความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง การที่มีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว ควบคุมจิตใจไม่ให้คล้อยตามเหตุการณ์ต่างๆไปโดยง่าย มีวิธีการระบายความกดดันออกไป เมื่อมีความกดดันหรือความตึงเครียดมาก มีวิธีการช่วยให้ตนมีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. การมีขวัญและกำลังใจ หมายถึง การที่นักเรียนสามารถฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่างๆไปได้ การมีกำลังใจ มีความกล้าที่จะทำตนให้เข้มแข็ง ฝืนใจลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะ หรือไปสู้เป้าหมายที่ต้องการให้ได้ มีกำลังใจที่เกิดจากภายในตนเอง คือ การพูดคุยกับตนเอง การคิดถึงเป้าหมายที่ต้องการ และมีกำลังใจที่เกิดจากภายนอก เช่น บิดา หรือ มารดา หรือบุคคลอื่นๆในครอบครัว

3. การจัดการแก้ไขปัญหา หมายถึง การมีความสามารถในการประเมินตนเองได้ว่าตนอยู่ในฐานะที่จะแก้ไขปัญหได้เองหรือไม่ มีการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตที่ต้องอาศัยทั้งการต่อรอง การหาทางออกหลายๆทาง การขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่นกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ และสามารถหาแนวทางแก้ปัญหที่เหมาะสมได้ในที่สุด

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้สร้างขึ้นเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ทั้งนี้กิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 8 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 8 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 50 นาที แผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนประกอบด้วย

1. ชื่อกิจกรรม
2. วัตถุประสงค์
3. สื่อที่ใช้ในกิจกรรม
4. อุปกรณ์
5. วิธีดำเนินการ
 - 5.1 ชั้นที่ 1 ชั้นนำ
 - 5.2 ชั้นที่ 2 ชั้นดำเนินการ
 - 5.3 ชั้นที่ 3 ชั้นสรุป

ตารางสรุปโครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
กิจกรรมที่ 1 การประชุมนิเทศ	1. เพื่อชี้แจงเพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมาย บทบาทและ ข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศใน การเข้าร่วมกิจกรรม ให้นักเรียนเกิดความสนิท สนมคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน	กิจกรรมละลายพฤติกรรม ไบงาน “ยินดีที่ได้รู้จัก”
<p>องค์ประกอบที่ 1 ความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง การที่มีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว ควบคุมจิตใจ ไม่ให้คล้อยตามเหตุการณ์ต่างๆไปโดยง่าย มีวิธีการระบายความกดดันออกไป เมื่อมีความกดดันหรือ ความตึงเครียดมาก มีวิธีการช่วยให้ตนมีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้</p>		
กิจกรรมที่ 2 ความทนทาน ทางอารมณ์ : ก้าวที่มั่นคง	เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีจิตใจที่มั่นคงไม่ หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรคที่ประสบในชีวิต	ไบงาน “เรื่องราวของฉัน” คลิปวิดีโอ ทัศน์ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ : หัวหน้า ครอบครัววัย 13 สู่วิถี”
กิจกรรมที่ 3 ความทนทาน ทางอารมณ์ : อุปสรรคที่ ท้าทาย	เพื่อให้นักเรียนระบุนวิธีการระบายและจัดการ กับความกดดันหรือความตึงเครียดที่เกิดจาก ปัญหาอุปสรรคได้	คลิปวิดีโอทัศน์ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ ม. 3 หัวใจแกร่ง” ไบงาน “วิธีการคลายเครียดของ ฉัน”
<p>องค์ประกอบที่ 2 การมีขวัญและกำลังใจ หมายถึง การที่นักเรียนสามารถฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ การมีกำลังใจ มีความกล้าที่จะทำตนให้เข้มแข็ง ฝืนใจลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะ หรือไปสู่เป้าหมายที่ ต้องการให้ได้ มีกำลังใจที่เกิดจากภายในตนเอง คือ การพูดคุยกับตนเอง การคิดถึงเป้าหมายที่ต้องการ และมีกำลังใจที่เกิดจากภายนอก เช่น บิดา หรือ มารดา หรือบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว</p>		
กิจกรรมที่ 4 การมีขวัญและ กำลังใจ :จิตที่ เข้มแข็ง	1.เพื่อให้นักเรียนระบุนวิธีการฝ่าฟันปัญหา อุปสรรคต่างๆ ได้ 2.เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความกล้าที่จะทำ ตนให้มีจิตใจเข้มแข็งและดำเนินชีวิตให้บรรลุ เป้าหมายที่กำหนดไว้	สำนวน “จิตเป็นนาย กายเป็น บ่าว” กรณีศึกษา เรื่อง “เรื่องของก้อย” ไบงาน “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
กิจกรรมที่ 5 การมีขวัญและ กำลังใจ : กำลังใจสร้างได้	เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีขวัญและกำลังใจใน การฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค ทั้งกำลังใจจาก ภายในตนเองและกำลังใจที่ได้รับจากภายนอก	เพลง “รางวัลแต่คนช่างฝัน” บทบาทสมมติ “เพื่อนใจ คลาย ทุกข์”
<p>องค์ประกอบที่ 3 การจัดการแก้ไข้ปัญหา หมายถึง การมีความสามารถในการประเมินตนเองได้ว่าตนอยู่ ฐานะที่จะแก้้ปัญหาได้เองหรือไม่ มีการแก้ไข้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตที่หาทางออกหลายๆทาง มีการ เจรจาต่อรอง การขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่นกรณีที่ไม่สามารถแก้ไข้ปัญหาคด้วยตนเอง ได้ จนสามารถหาแนวทาง แก้้ปัญหาที่เหมาะสมได้ในที่สุด</p>		
กิจกรรมที่ 6 การ จัด การ แก้้ไขปัญหา : ป ร ะ เมิ ่ น ศั ก ย ภาพ	เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินและระบุ ศั ก ย ภาพ ในการแก้้ไขปัญหาของตน	เกม “มังกรทอง” กิจกรรมทาย ปัญหา “พายเรือข้ามฟาก” ใบ งาน “ความพร้อมของฉัน”
กิจกรรมที่ 7 การ จัด การ แก้้ไขปัญหา : ท ำ ง อ อ ก ที่ ห ะ ม ะ ส ม	1.เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการแก้้ปัญหาที่เกิดขึ้น ในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2.เพื่อให้นักเรียนระบุแหล่งให้ความช่วยเหลือ หรือพึ่งพา ในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไข้ปัญหา ด้วยตนเองได้	คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ทักษะการ แก้้ไขปัญหา” ใบงาน “ทุกอย่างก้าว ของชีวิต”
กิจกรรมที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อยุติกิจกรรมแนะแนว 2.เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว	ใบงาน “ความในใจ” แบบวัด ความ ห ย ู่ น ตั ว ท ำ ง อ ำ ร ม ณ์ แบบสอบถามความพึงพอใจต่อชุด กิจกรรมแนะแนว เพลง “ดอกไม้ให้คุณ”

รายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความหยุดตัวทางอารมณ์
ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม : ปฐมนิเทศ

สาระสำคัญ

การได้ทำความรู้จักและการได้สร้างความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างกัน จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมถึงการที่ผู้วิจัยจะได้รู้จักกับนักเรียนมากขึ้นด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมาย บทบาท หน้าที่ และข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์และสร้างบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนเกิด

ความสนิทสนมคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน “ยินดีที่ได้รู้จัก”
2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตัว และให้นักเรียนแนะนำชื่อ-สกุล ตนเองเป็นรายบุคคล
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมโดยให้ทุกคนทำใบงาน “ยินดีที่ได้

รู้จัก”

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนใบงาน กับเพื่อนทั้ง 14 คน และให้ทุกคนอ่านใบงาน

ของเพื่อน

ขั้นดำเนินกิจกรรม

4. ผู้วิจัยถามนักเรียนถึงความหมายและความสำคัญของความหยุดตัวทางอารมณ์
5. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า เมื่อนักเรียนต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต นักเรียนสามารถตั้งหลักเพื่อรับมือกับปัญหาได้หรือไม่ นักเรียนมีวิธีรับมือกับปัญหานั้นๆอย่างไร
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตด้านต่างๆ นักเรียน

จะมีวิธีในการตั้งรับและเผชิญกับปัญหาเหล่านั้นอย่างไร เพื่อให้ได้รับผลกระทบจากปัญหาเหล่านั้นน้อยที่สุด และมีวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นให้คลี่คลายลงและกลับฟื้นคืนสภาพเดิมได้อย่างไร

7. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย บทบาท หน้าที่ และข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของความหุ่่นตัวทางอารมณ์
9. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ และข้อตกลงของการร่วมกิจกรรม
แนะแนวและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

การประเมินผล

1. ความร่วมมือและความสนใจในการทำกิจกรรม
2. การร่วมอภิปรายการซักถามข้อสงสัย และการตอบคำถา



ใบงาน “ยินดีที่ได้รู้จัก”

ที่	ชื่อ -สกุล	ชื่อ เล่น	อายุ	ลักษณะ เด่น	ความรู้สึกที่ได้ ร่วมกิจกรรมนี้	สิ่งที่คาดหวังจากการ ร่วมกิจกรรม ครั้งนี้
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						



กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม : ความทนทานทางอารมณ์: ก้าวที่มั่นคง

สาระสำคัญ

การที่นักเรียนจะมีความทนทานทางอารมณ์ได้นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว ต่อปัญหา อุปสรรคที่ตนประสบในชีวิต และควบคุมจิตใจของตนไม่ให้คล้อยตามเหตุการณ์ต่างๆไปโดยง่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรคที่ประสบในชีวิต

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน “เรื่องราวของฉัน”
2. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ : หัวหน้าครอบครัววัย 13 สู้ชีวิต”
3. ปากกา
4. ยางลบ

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนอย่างเป็นกันเอง

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอกเล่าถึงผลกระทบที่ตนเองได้รับจากการหย่าร้างของบิดามารดาและความทุกข์ใจที่ตนเองกำลังประสบอยู่ในขณะนี้ และเขียนลงในใบงาน “เรื่องราวของฉัน”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนที่เขียนลงในใบงานให้เพื่อนฟัง โดยสอบถามความสมัครใจก่อนที่จะเล่า
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้ข้อเสนอแนะ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนรับชมคลิปวิดีโอ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ : หัวหน้าครอบครัววัย 13 สู้ชีวิต”

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการรับชมคลิปวิดีโอ

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

8. ผู้วิจัยสนับสนุนให้กำลังใจแก่นักเรียน เพื่อให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตด้วยจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว

การประเมินผล

1. ความร่วมมือและความสนใจในการทำกิจกรรม ความใส่ใจในการทำใบงาน

2. การตอบคำถาม การซักถามข้อสงสัย และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน



ใบงาน “เรื่องราวของฉัน”

The form consists of a large rounded rectangular frame with a solid black border. Inside the frame, there are 25 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting. In the center of the page, there is a faint, light-colored watermark of a university emblem. The emblem features a central spire-like structure, a shield with Thai characters, and a banner at the bottom with the text "มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ" (Mahavithayalai Sirinutornvorodh).

คลิปวิดีโอ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ : หัวหน้าครอบครัววัย 13 สู้อชีวิต”



ชีวิตต้องสู้! หัวหน้าครอบครัว
วัย 13 สู้อชีวิต เลี้ยงน้อง 4 คน...

ที่มา : www.youtube.com, สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2560



กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม ความทนทานทางอารมณ์ : อุปสรรคที่ท้าทาย

สาระสำคัญ

เมื่อนักเรียนพบปัญหาอุปสรรคในชีวิตที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ นักเรียนจำเป็นต้องหาวิธีการเพื่อระบายความกดดันหรือความตึงเครียดนั้นออกไปอย่างเหมาะสม และมีวิธีการที่จะช่วยให้ตนมีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีการระบายและจัดการกับความกดดันหรือความตึงเครียดที่เกิดจากปัญหาได้

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ม. 3 หัวใจแกร่ง”
2. ใบงาน “วิธีการคลายเครียดของฉัน”
3. คอมพิวเตอร์
4. ปากกา

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของนักเรียน เช่น การทำงานอดิเรก เล่นกีฬา เล่นดนตรี หรือ ออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนเท่ากัน
 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนรับชมคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ม. 3 หัวใจแกร่ง” ร่วมกัน
 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการรับชมคลิปวีดิทัศน์ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
 5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำใบงาน “วิธีการคลายเครียดของฉัน”
 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนจำนวน 3 คน เล่าเรื่องราวในใบงานของตน และให้ทุกคนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- ขั้นสรุป**
7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

8. ผู้วิจัยสนับสนุนให้กำลังใจแก่นักเรียน เพื่อให้สามารถจัดการกับความกดดันหรือความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

การประเมินผล

1. ความร่วมมือในและความสนใจในการทำกิจกรรม ความใส่ใจในการทำงาน
2. การตอบคำถาม การซักถามข้อสงสัย และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน



คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ชีวิตต้องสู้ ม. 3 หัวใจแกร่ง”



ชีวิตต้องสู้ ม.3 หัวใจแกร่งเข้า
บ้านเก็บของเก่าขายส่งตัว-นี้...

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ในประเด็นดังนี้

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการรับชมวีดิทัศน์เรื่องนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. นักเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบงาน “วิธีการคลายเครียดของฉัน”

คำชี้แจง ในการดำเนินชีวิตของทุกคน ล้วนย่อมพบเจอกับปัญหา อุปสรรค ที่ทำให้เกิดความกดดัน หรือ ความเครียด ขอให้นักเรียนระบุปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ซึ่งอาจมีหลายปัญหาก็ได้ และบอกวิธีจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

1. ปัญหาของฉัน ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วิธีจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นของฉัน ได้แก่

.....

.....

.....

.....

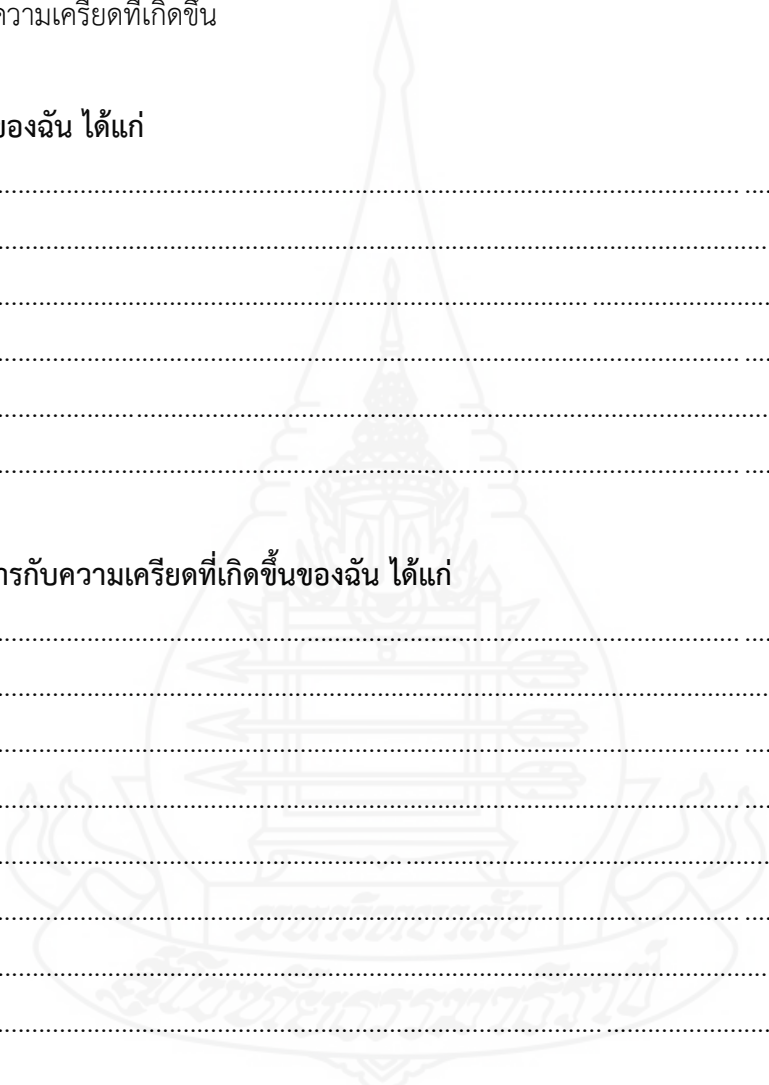
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม : การมีขวัญและกำลังใจ :จิตที่เข้มแข็ง

สาระสำคัญ

การที่นักเรียนจะสามารถฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้นั้น จำเป็นจะต้องมีขวัญ มีกำลังใจ มีความกล้าที่จะทำตนเองให้เข้มแข็ง ฝึใจลุกขึ้นสู้เพื่อเอาชนะหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนระบุวิธีการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้
2. เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีความกล้าที่จะทำตนให้มีจิตใจเข้มแข็งและดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. สุภาชิต “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”
2. กรณีศึกษา เรื่อง “เรื่องของก้อย”
3. ใบงาน “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”
4. ปากกา

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนวแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของ สำนวน ที่กล่าวว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว”

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ กรณีศึกษา เรื่อง “เรื่องของก้อย” แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรณีศึกษา
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำใบงาน “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคน บอกเป้าหมายในชีวิตของตนตามใบงาน บอกแนวทางการเสริมสร้างความแข็งแกร่งและความเข้มแข็งของจิตใจที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในแนวทางของเพื่อน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
8. ผู้วิจัยสนับสนุนให้กำลังใจแก่นักเรียน เพื่อให้สามารถฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ และมีจิตใจที่เข้มแข็งมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. การตอบคำถาม การอธิบายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม และการทำงาน
3. การนำเสนอผลงาน

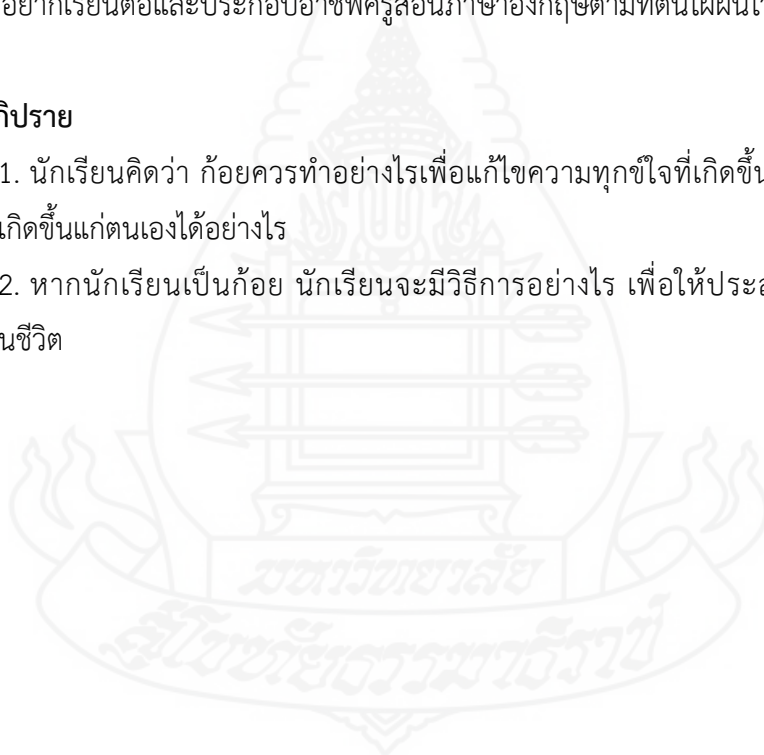


กรณีศึกษา เรื่อง “เรื่องของก้อย”

ก้อย เป็นนักเรียนชั้น ม. 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง มีผลการเรียนดี เมื่อพ่อแม่แยกทางกัน ก้อยจึงอาศัยอยู่กับแม่ และต่อมา ทั้งพ่อและแม่ของก้อยก็ได้แต่งงานใหม่ทั้งคู่ ปัจจุบันก้อยอาศัยอยู่กับแม่และพ่อเลี้ยงที่มีลูกติด 2 คน พ่อเลี้ยงของก้อยและแม่มีอาชีพรับจ้างก่อสร้าง รายได้ไม่ดีนัก พ่อเลี้ยงของก้อยติดสุราและมักทะเลาะตบตีแม่ของก้อยเป็นประจำ ก้อยรู้สึกสงสารแม่ รู้สึกทุกข์ใจและอึดอัดใจในพฤติกรรมของพ่อเลี้ยงมาก บางครั้งเมื่อพ่อเลี้ยงเมาสุราก็ชอบหาเรื่องดุด่าว่าก้อย กล่าวหาว่าก้อยไม่ช่วยกันหาเลี้ยงครอบครัว และจะให้ก้อยออกจากโรงเรียน ไม่ให้ก้อยเรียนต่อในชั้น ม.ปลาย ให้มาช่วยครอบครัวหาเงินเพื่อใช้จ่ายและส่งน้องๆเรียนต่อ ก้อยรู้สึกผิดหวังมาก เพราะก้อยอยากเรียนต่อและประกอบอาชีพครูสอนภาษาอังกฤษตามที่ตนใฝ่ฝันไว้

ประเด็นอภิปราย

1. นักเรียนคิดว่า ก้อยควรทำอย่างไรเพื่อแก้ไขความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น และจะสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นแก่ตนเองได้อย่างไร
2. หากนักเรียนเป็นก้อย นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิต



ใบงาน “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”

A large, blue-outlined cloud shape that serves as a writing area. Inside the cloud, there are ten horizontal dotted lines for writing. In the background, there is a faint watermark of a university emblem with Thai text: "มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ" (Mahavithayalai Sirinutornvoravitaya) and "วิทยาลัยการศึกษาศรีนครินทรวิโรฒ" (Vithayalai Kan-akadachai Sirinutornvoravitaya).

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม การมีขวัญและกำลังใจ : กำลังใจสร้างได้

สาระสำคัญ

การเสริมสร้างกำลังใจที่เกิดจากภายในตนเอง และการได้รับกำลังใจที่เกิดจากภายนอก จากบุคคลใกล้ชิด ถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อขวัญและกำลังใจของนักเรียนสำหรับการฝ่าฟันปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนมีขวัญและกำลังใจในการฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรค ทั้ง กำลังใจจากภายในตนเองและกำลังใจที่ได้รับจากภายนอก

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. เพลง “รางวัลแด่คนช่างฝัน”
2. บทบาทสมมติ “เพื่อนใจ คลายทุกข์”
3. กระดาษ
4. ปากกา

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและให้นักเรียนรับฟังเพลง “รางวัลแด่คนช่างฝัน”
2. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียน 2 คน ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นของนักเรียน หลังจากที่ได้รับ

ฟังเพลง

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม และมอบเอกสารบทบาทสมมติ ให้กลุ่มละ 1
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามเรื่องราวที่ผู้วิจัยกำหนดให้
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอ สิ่งที่ได้รับจากการแสดงบทบาท

สมมติ

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนจำนวน 3 คนเล่าว่า ปัจจุบันตนมีวิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ตนเองอย่างไร และได้รับกำลังใจจากใครบ้าง

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
8. ผู้วิจัยสนับสนุนนักเรียนเพื่อให้สามารถเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ตนเองและพร้อมที่จะรับกำลังใจจากภายนอก

การประเมินผล

1. พฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน



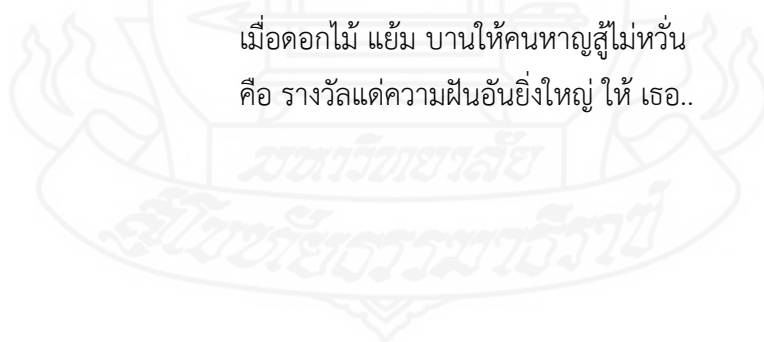
เพลง “รางวัลแต่คนช่างฝัน”

ขับร้องโดย จรัล มโนเพ็ชร

อย่ากลับคืนคำเมื่อเธอย้ำ สัญญา อย่าเปลี่ยนวาทจา เมื่อเวลาแปรเปลี่ยนไป
 ให้เธอหมาย มั่น คง แล้วอย่าหลงไปเชื่อใคร เดินทางไปอย่าหวั่นใครขวางกั้น
 ..มีดวงตะวันส่องเป็นแสง สีทอง กระจ่างครรลองให้ไฟปองและสร้างสรรค์
 เมื่อดอกไม้แย้มบานให้คนหาญสู้ไม่หวั่น คือรางวัลแต่ความฝันอันยิ่งใหญ่ ให้ เธอ
 ..บนทางเดินที่มีชวากหนาม ถ้าเธอคร่ำถอยไปฉันทงแก้
 ฉันทยังพร้อมช่วยเธอเสมอ เพียงตัวเธอไม่หนีไปเสียก่อน
 ..จะปลอบดวงใจให้เธอหาย ร้าวราน จะเป็นสะพานให้เธอเดินไปแน่นอน
 จะเป็นสายน้ำเย็นดับกระหายยามโหยอ่อน คอยอวยพรให้เธอสมดังหวังได้ นิรันดร
 (ดนตรี.....)

..บนทางเดินที่มีชวากหนาม ถ้าเธอคร่ำถอยไปฉันทงแก้
 ฉันทยังพร้อมช่วยเธอเสมอ เพียงตัวเธอไม่หนีไปเสียก่อน
 ..จะปลอบดวงใจให้เธอหาย ร้าว ราน จะเป็นสะพานให้เธอเดินไปแน่นอน
 จะเป็นสายน้ำเย็นดับกระหายยามโหยอ่อน คอยอวยพร ให้เธอสมดังหวังได้ นิรันดร

มีดวงตะวันส่องเป็นแสงสีทอง
 กระจ่างครรลองให้ไฟปองและสร้างสรรค์
 เมื่อดอกไม้ แย้ม บานให้คนหาญสู้ไม่หวั่น
 คือ รางวัลแต่ความฝันอันยิ่งใหญ่ ให้ เธอ..



บทบาทสมมติ “เพื่อนใจ คลายทุกข์”

คำชี้แจง ขอให้ท่านแสดงบทบาทสมมติจากเรื่องราวต่อไปนี้

มะลิกับนุติเป็นเพื่อนสนิทกัน ครอบครัวของมะลิมีฐานะปานกลาง มีสมาชิก 4 คน คือ พ่อ แม่ และมะลิ และน้องชายของมะลิ ส่วนครอบครัวของนุติมีฐานะค่อนข้างดี นุติเป็นลูกคนเดียวของพ่อและแม่ พ่อของนุติเป็นนักธุรกิจ ส่วนแม่รับราชการ พ่อและแม่ของนุติหย่าร้างกันเมื่อปีที่ผ่านมา เนื่องจากพ่อของนุติมีภรรยาใหม่ ปัจจุบันนุติได้อาศัยอยู่กับแม่ในบ้านหลังเดิมที่เคยอยู่ร่วมกันกับพ่อแม่ ตลอดเวลาที่ผ่านมานุติเคยแอบเห็นแม่ร้องไห้เพราะเสียใจอยู่เป็นประจำ นุติรู้สึกสงสารแม่มาก รู้สึกเศร้า เหงา ว้าวุ่น และท้อแท้ใจ ส่งผลให้การเรียนของนุติตกต่ำลง รวมทั้งความสนใจในการว่ายน้ำซึ่งเป็นกีฬาที่นุติเคยชอบก็ลดลงด้วย นุติเคยฝันอยากเป็นแพทย์ แต่ ณ เวลานั้นนุติรู้สึกท้อแท้ ขาดพลัง และกำลังใจที่จะทำให้ตนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ทุกครั้งที่นุติรู้สึกเศร้าใจ นุติจะมาเที่ยวเล่นที่บ้านของมะลิ การพูดคุยปลอบใจ ให้กำลังใจของมะลิ และบรรยากาศที่อบอุ่นในบ้านของมะลิ ทำให้นุติสบายใจขึ้น



ที่มา : www.dekdee.com, สืบค้นเมื่อ 29 กรกฎาคม 2560

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม การจัดการแก้ไขปัญหา : ประเมินศักยภาพ

สาระสำคัญ

ในการจัดการแก้ไขปัญหานั้น นักเรียนจะต้องมีความสามารถในการประเมินตนเองให้ได้ว่า ตนอยู่ในฐานะที่จะแก้ไขปัญหได้เองหรือไม่ ตนมีศักยภาพในการแก้ปัญหได้ด้วยตนเองหรือไม่ ตนมีความพร้อมและมีความสามารถมากน้อยเพียงใดสำหรับปัญหานั้น ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองและระบุศักยภาพในการแก้ปัญหของตนได้

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. เกม “มั่งกรทอง”
2. กิจกรรมทายปัญหา “พายเรือข้ามฟาก”
2. ใบงาน “ความพร้อมของฉัน”
3. ปากกา

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่นเกม “มั่งกรทอง” โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืนต่อแถวเรียงหนึ่ง ผู้วิจัยตั้งคำถามให้สมาชิกในกลุ่มตอบทีละกลุ่ม กลุ่มที่ตอบไม่ได้จะต้องไปยืนต่อท้ายแถวกลุ่มที่ตอบถูก และเล่นเกมจนได้ผู้ชนะเพียงกลุ่มเดียว

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเพื่อทำกิจกรรมทายปัญหา “พายเรือข้ามฟาก”
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนจำนวน 3 คน บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำใบงาน “ความพร้อมของฉัน”
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคน นำเสนอสิ่งที่เขียนในใบงาน

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

8. ผู้วิจัยสนับสนุนนักเรียนให้ประเมินศักยภาพตนเองก่อนการแก้ไขปัญหา

การประเมินผล

1. พฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน



กิจกรรมทายปัญหา “พายเรือข้ามฟาก”

ครอบครัวหนึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ กับลูกชายสองคน ลูกสาวคนเล็กอีกคน (รวมมี 5 คน) ต้องพายเรือข้ามไปอีกฝั่งแต่เรือที่มีอยู่ขนาดเล็ก ถ้าเป็นผู้ใหญ่จะนั่งได้คนเดียว ถ้าเป็นเด็กจะนั่งได้ 2 คน ปัญหาคือ ลูกสาวคนเล็กยังเล็กมาพายเรือเองไม่เป็น และอยู่ตามลำพังไม่ได้ (ต้องมีคนอยู่ด้วยเสมอ) ส่วนคนอื่นพายเรือเป็นหมดและอยู่ตามลำพังได้

คำถาม

จะมีวิธีการอย่างไรที่ครอบครัวนี้ถึงจะสามารถพายเรือข้ามไปฝั่งตรงข้ามได้สำเร็จ



ใบงาน “ความพร้อมของฉัน”

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ปัญหาหรือความทุกข์ใจของนักเรียนที่ทำให้เรียนไม่สบายใจมากที่สุดในตอนนี้คืออะไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ได้ด้วยตนเองหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

.....

.....

.....

.....

3. หากนักเรียนไม่สามารถแก้ไขปัญหาก่ที่เกิดขึ้นนี้ได้ด้วยตนเอง เป็นเพราะเหตุใด (ผู้ที่แก้ไขปัญหาดได้เองไม่ต้องตอบข้อนี้)

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนจะอย่างไรเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาก่ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง (ผู้ที่แก้ไขปัญหาดได้เองไม่ต้องตอบข้อนี้)

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม การจัดการแก้ไขปัญหา : ทางออกที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

ในกรณีที่นักเรียนไม่สามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้ด้วยตนเอง การหาทางออกหลายๆทาง ได้แก่ การเจรจาต่อรอง การขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือจากผู้อื่น จะเป็นวิธีการจัดการที่จะช่วยให้แก้ปัญหที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกวิธีการแก้ปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนระบุแหล่งให้ความช่วยเหลือหรือพึ่งพา ในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ทักษะการแก้ไขปัญหา”
2. ใบงาน “ทุกอย่างก้าวของชีวิต”
3. ปากกา

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและทบทวนสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ทักษะการแก้ไขปัญหา”
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกสิ่งที่ได้รับจากการรับชมคลิปวีดิทัศน์
4. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นคือ “หากนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่นักเรียนไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็คลี่คลายลงด้วยตัวของนักเรียนเอง นักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร?”
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำใบงาน “ทุกอย่างก้าวของชีวิต”
7. ผู้วิจัยให้นักเรียน 3 คน บอกถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำใบงาน

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย

9. ผู้วิจัยสนับสนุนให้นักเรียนหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเหมาะสม และขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุน ในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน
2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย



คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ทักษะการแก้ไขปัญหา”



การแก้ปัญหา

ที่มา : <https://youtu.be/PaSc5706qSO>, สืบค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2560

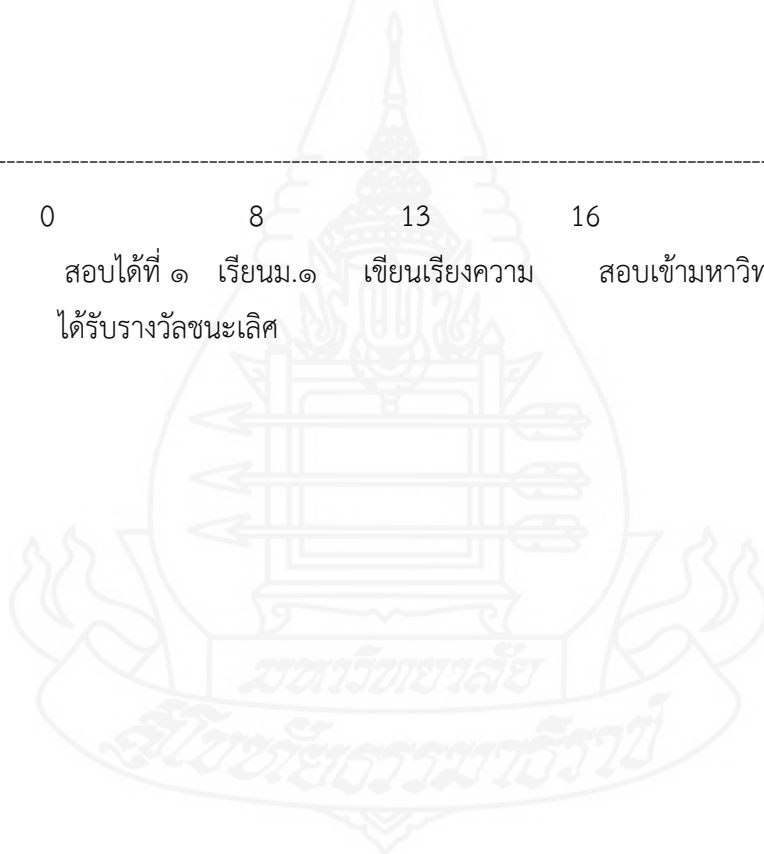
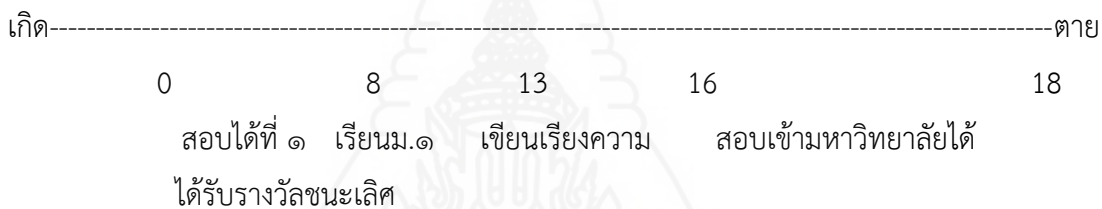


ใบงาน “ทุกอย่างก้าวของชีวิต”

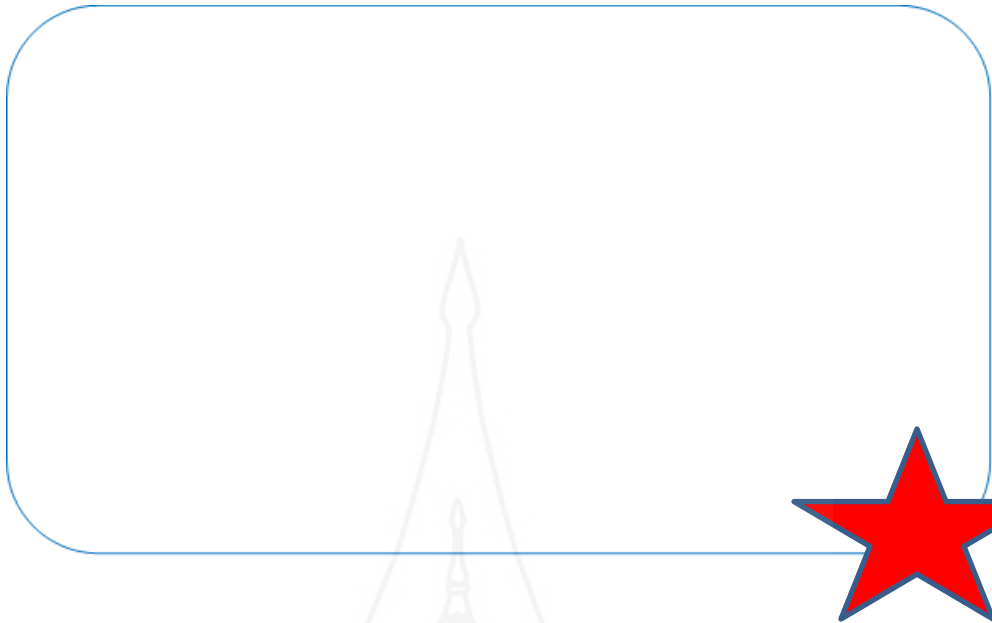
คำชี้แจง

ให้นักเรียนลากเส้นแนวนอนบนกระดาษเป็นเส้น แทนการดำเนินชีวิตทำไว้ 2 จุด คือ จุดซ้ายสุดและจุดขวาสุด จุดซ้ายสุด คือ เวลาเกิด จุดขวาสุด คือ เวลาตาย จุดกึ่งกลาง คือ จุดแสดงอายุปัจจุบัน แล้วนักเรียนเขียนชื่อบอกถึงสิ่งที่ภูมิใจในอดีต (ในช่วงที่ผ่านมา) ว่าอายุเท่าใด ภูมิใจเรื่องอะไร ปัจจุบัน อายุเท่าใด กำลังทำอะไร และในอนาคตอายุเท่าใด จะทำความสำเร็จให้เกิดความภูมิใจเรื่องอะไร โดยดูตัวอย่างข้างล่างนี้ประกอบ

ตัวอย่าง



ทุกอย่างก้าวของชีวิตฉันคือ



ที่มา : <https://sites.google.com/a/saharaj.ac.th/guidancekrutai/kickrm-thi-2สี่บค้นเมื่อ>
กรกฎาคม 2560



ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

นักเรียนจะอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

นักเรียนต้องการความช่วยเหลือจากใคร เพื่อให้นักเรียนประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

.....

.....

.....

.....

.....

นักเรียนคิดว่าใครคือบุคคลต้นแบบของนักเรียน ในการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและมีความหมาย

.....

.....

.....

.....

.....

นักเรียนคิดว่าตนเองเคยใช้ชีวิตที่ไม่คุ้มค่าและไม่มีความหมายบ้างหรือไม่จงอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา : <https://sites.google.com/a/saharaj.ac.th/guidancekrutai/kickrrm-thi-2> สืบค้นเมื่อ
กรกฎาคม 2560



กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

สาระสำคัญ

การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ จะประสบผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อนักเรียนนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และเผยแพร่ให้แก่ผู้อื่น มีการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวและเผชิญ ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

เวลา 50 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน “ความเข้าใจ”
2. แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์
3. แบบสอบถามความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว
4. ปากกา
5. เพลง “ดอกไม้ให้คุณ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน ให้นักเรียนนั่งในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พร้อมกับซักถาม ความรู้สึกของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว โดยการ เขียนลงกระดาษใบงาน “ความเข้าใจ”
 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนออกมาเล่าถึงสิ่งที่เขียนลงในใบงาน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์และแบบสอบถามความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว
 3. ผู้วิจัยเปิดมิวสิควีดีโอ และให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ดอกไม้ให้คุณ”
 4. ผู้วิจัยกล่าวปิดการดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ใบงาน “ความในใจ”

ความรู้สึกของฉันที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว...

.....

.....

.....

.....

.....

นักเรียนจะนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ตนมีความมุ่งมั่นตัวทางอารมณ์ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

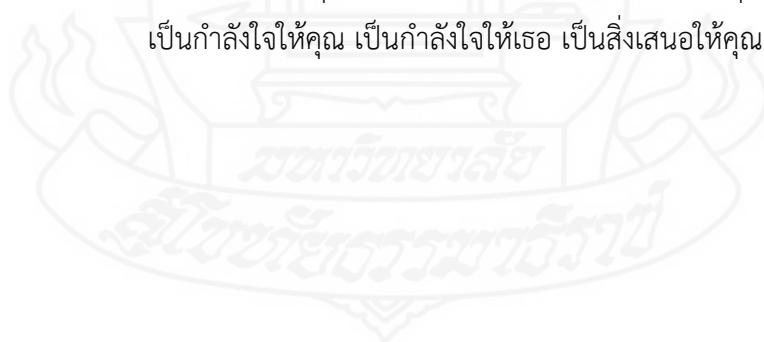
.....



เพลง ดอกไม้ให้คุณ

ขับร้องโดย หงา คาราวาน

ขอมอบดอกไม้ ในสวนนี้เพื่อมวล ประชา
 จะอยู่ แห่งไหนจะใกล้จะไกล จนสุดขอบฟ้า
 ขอมอบ ความหวังดั่งดอกไม้ผลิ สดใสงามตา
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้มา
 ดวงตะวัน ทอแสง มิถอยแรง อปรา
 เป็นเปลวไฟที่ไหม้ยาวนาน เป็นสายธารที่ชุ่มป่า เป็นแผ่นฟ้า ทานทน
 ขอมอบดอกไม้ ในสวน ให้หอมอบอวล สู้ชน
 จงสบสิ่งหวัง ให้สมตั้งใจ ให้คลายหมองหม่น
 ก้าวต่อไปตราบชีวิตสุด ดุจกระแสนชล
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้คุณ
 ขอมอบดอกไม้ ในสวน ให้หอมอบอวลสู้ชน
 จงสบสิ่งหวัง ให้สมตั้งใจ ให้คลายหมองหม่น
 ก้าวต่อไปตราบชีวิตสุด ดุจกระแสนชล
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้คุณ
 เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้คุณ



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวจุฑามาศ สุทินรัมย์
วัน เดือน ปีเกิด	7 กรกฎาคม 2529
สถานที่เกิด	อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์
ประวัติการศึกษา	คณะศึกษาศาสตร์ สาขาการสอนภาษาไทย มหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนรณย์บุรีพิทยาคม รัชมิ่งคลาภิเษก อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์
ตำแหน่ง	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 ครู

