

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และ
ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม
จังหวัดพิจิตร

นางสุณีย์ พุทธธา

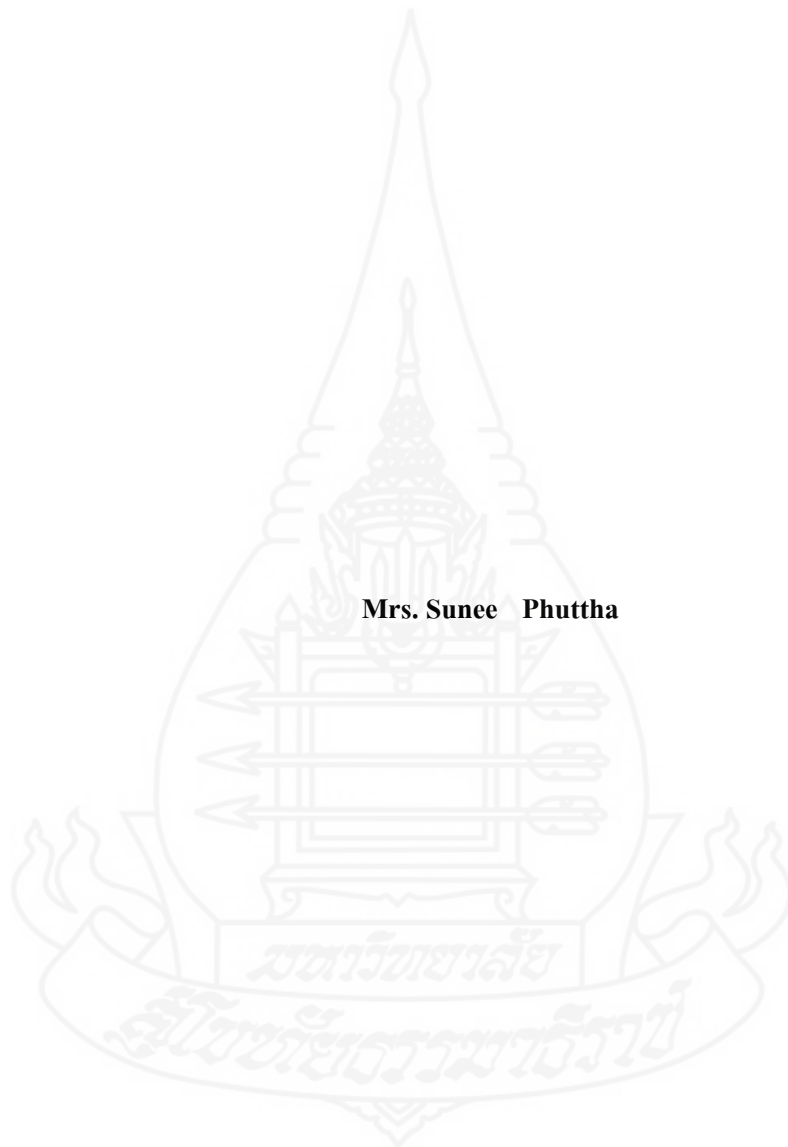


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2556

**The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Skills to
Deal with Emotions and Stress of Higher Secondary Students at
Wanteesathit Phittayakhom School in Phichit Province**

Mrs. Sunee Phuttha



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

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

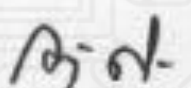
2013


หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแบบแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร
ชื่อและนามสกุล	นางศุภณีย์ พุทธธา
แขนงวิชา	การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา	ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง 2. อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา


วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2557

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร. โอินทร์ หานิช)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(ศาสตราจารย์ ดร. สิริวรรณ ศรีพล)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

ผู้วิจัย นางสุณีย์ พุทธา รหัสนักศึกษา 2552800076

ปริญญา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง (2) อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา

ปีการศึกษา 2556

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของนักเรียน นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และในกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น (2) เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน และ (3) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .76 (2) แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว มีค่าความเที่ยง เท่ากับ .75 (3) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ (4) กิจกรรมแนะแนวอื่น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ในกลุ่มทดลอง ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียน ในกลุ่มควบคุม ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทั้งระยะหลังทดลองและระยะติดตาม ผลไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Thesis title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Skills to Deal with Emotions and Stress of Higher Secondary Students at Wanteesathit Phittayakhom School in Phichit Province

Researcher: Mrs. Sunee Phuttha; **ID:** 2552800076;

Degree: Master of Education (Guidance and Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Wunlapa Sabaiying, Associate Professor;

(2) Dr. Niranart Sansa; **Academic year:** 2013

Abstract

The objectives of this study were (1) to compare skills to deal with emotions and stress of higher secondary students at Wanteesathit Phittayakhom School in Phichit province, who were in the experimental group that used a guidance activities package to develop skills to deal with emotions and stress with that of students in the control group that used other guidance activities; (2) to compare skills to deal with emotions and stress of the experimental group students with different bio-social backgrounds and different patterns of family relationship; and (3) to compare skills to deal with emotions and stress of the experimental group students at the end of the experiment and during the follow-up period.

The sample consisted of 50 higher secondary students of Wanteesathit Phittayakhom School in Phichit province during the 2013 academic year, obtained by cluster sampling. Then, they were randomly assigned into the experimental group and the control group, each of which consisting of 25 students. The employed research instruments consisted of (1) a scale to assess skills to deal with emotions and stress, with reliability coefficient of .76; (2) a scale to assess pattern of family relationship, with reliability coefficient of .75; (3) a guidance activities package to develop skills to deal with emotions and stress; and (4) other guidance activities. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, t-test, and two-way analysis of variance.

Research findings revealed that (1) higher secondary students at Wanteesathit Phittayakhom School who were in the experimental group that used the guidance activities package to develop skills to deal with emotions and stress exhibited skills to deal with emotions and stress at the significantly higher level than the counterpart skills of students in the control group that used other guidance activities at the .05 level; (2) the experimental group students with different bio-social backgrounds and different patterns of family relationship did not significantly differ in their skills to deal with emotions and stress; and (3) the experimental group students both at the end of the experiment and during the follow-up period did not significantly differ in their skills to deal with emotions and stress.

Keywords: Guidance activities package, Skills to deal with emotions and stress, Higher secondary students

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ .ดร.วิไลภ สบายยิ่ง ผู้อำนวยการสำนักบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำแนะนำและติดตามการทำวิทยานิพนธ์ ครั้งนี้อย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่ เริ่มต้นจน กระทั่งสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง ในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสมพงษ์ เนียมถนอม โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ตลอดจนคณะครู ที่อำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบใจนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมาธิราช เพื่อนนักศึกษา ครอบครัวที่รัก และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำ วิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทุกท่านที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

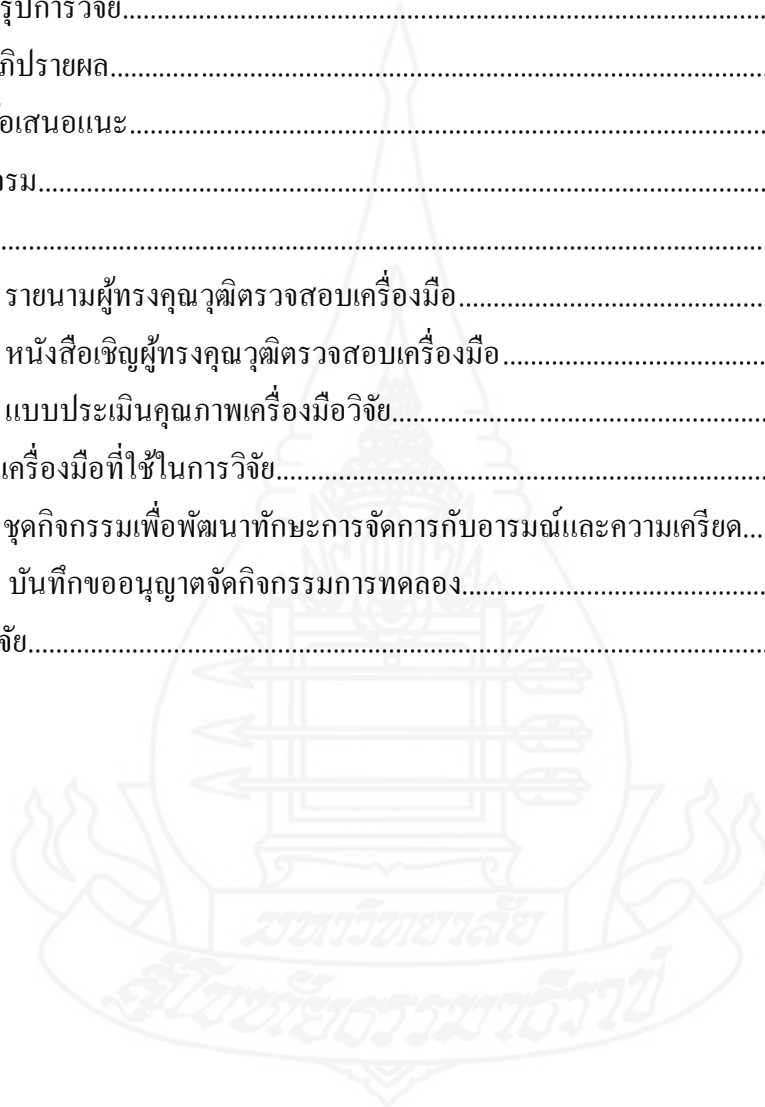
สุณีย์ พุทธา
มีนาคม 2557

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	.4
กรอบแนวคิด.....	.5
สมมติฐานการวิจัย.....	.6
ขอบเขตการวิจัย.....	.6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	.7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	.8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว.....	28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	60
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน.....	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	72
สรุปการวิจัย.....	72
อภิปรายผล.....	75
ข้อเสนอแนะ.....	77
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	84
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	85
ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	87
ค แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	92
ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	98
จ ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	103
ฉ บันทึกขออนุญาตจัดกิจกรรมการทดลอง.....	152
ประวัติผู้วิจัย.....	155



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 พฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในองค์ประกอบ การจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา.....	11
ตารางที่ 2.2 สรุพนักทฤษฎี/นักวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	21
ตารางที่ 3.1 โครงสร้างของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด.....	50
ตารางที่ 3.2 ขั้นตอนการสอบวัดและการจัดกระทำในการวิจัย.....	58
ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ.....	61
ตารางที่ 4.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนก ตามผลการเรียนเฉลี่ย.....	61
ตารางที่ 4.3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายได้ ของครอบครัว.....	61
ตารางที่ 4.4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามสัมพันธภาพ ในครอบครัว.....	62
ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น.....	63
ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนักเรียน กลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น.....	64
ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	65

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับเพศ.....	67
ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปร การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดกับผลการเรียนเฉลี่ย.....	68
ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับรายได้ของครอบครัว.....	69
ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับสัมพันธภาพในครอบครัว.....	70
ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม หลังการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	71

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 การเชื่อมโยงระหว่างตัวแปร.....	5
ภาพที่ 2.1 The Stresse Behavior Model.....	18
ภาพที่ 2.2 แบบจำลองความเครียด.....	19
ภาพที่ 2.3 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	30
ภาพที่ 2.4 แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์.....	42
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	47



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

ประชากรเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของ สังคม คุณภาพของประชากรเป็นตัวแปรสำคัญที่จะทำให้สังคมอยู่รอดปลอดภัยและเจริญก้าวหน้าไปด้วยดี ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และทางการเมือง ซึ่งจะทำให้ประเทศได้เกิด การพัฒนาที่ยั่งยืน จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความรู้ ความสามารถ มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ จะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความรู้ทางวัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี มีความสามารถในการประกอบอาชีพ สามารถดูแลรักษาความปลอดภัย มีพฤติกรรมในองค์กรที่ดีในการสร้างชุมชน ตลอดจนได้รับการพัฒนาด้านจิตใจ (กรมวิชาการ 2542: 1)

สภาพสังคมในทศวรรษใหม่ เป็นยุคของความเร็วและความล้ำ สมัยของเทคโนโลยี การสื่อสาร ความหลากหลายทางเชื้อชาติวัฒนธรรม การหล่อหลอมรวมความคิดและความเชื่อของกลุ่มคน ที่บุคคลในสังคมจะต้องตั้งรับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากนี้เองได้ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยเรียน ทั้งการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง และความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการศึกษาของบุตรหลาน ตลอดจนการเผชิญสิ่งยั่วยุหรือตัวแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รอบตัวก่อให้เกิดปัญหาเด็กและเยาวชนอย่างมาก ทั้งปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ฯลฯ โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่มีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดี เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้วอาจเป็นคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และมีความขัดแย้งในชีวิตได้ง่าย ครุจึงต้องจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันให้รอดพ้นจากการครอบงำความคิดของสื่อเทคโนโลยี และตั้งรับต่อการก้าวรุกรุกทางสังคมอย่างรู้เท่าทัน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2554: 1)

การพัฒนาทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์

และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เพื่อการปรับตัวการป้อนกันตนเอง ในสถานการณ์ต่างๆ จัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้อง กับเป้าหมาย ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551ที่ได้กำหนดให้ทักษะชีวิต เป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา โดยสถานศึกษาต้อง จัดการศึกษาให้ผู้เรียน มีคุณภาพ ตามตัวชี้วัดมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 สาระการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร ทักษะชีวิตในสาระการเรียนรู้ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ทักษะชีวิตทั่วไป เป็นทักษะพื้นฐานของผู้เรียนในการเผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้ง ทางความคิด การทะเลาะเบาะแว้ง การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ การวิพากษ์วิจารณ์ การจำแนก แยกแยะข้อมูลข่าวสาร การตัดสินใจเลือกกระทำ สิ่งต่างๆ การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน ฯลฯ ซึ่งผู้ที่ได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไป จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่ามีความสามารถในการคิดและการสื่อ - ความหมาย ทักษะชีวิตทั่วไปถือเป็นทักษะที่เป็นแกนของทักษะต่างๆ และเป็นทักษะพื้นฐาน ของการเกิดทักษะชีวิตองค์ประกอบอื่นๆ รวมทั้งความรู้ในเนื้อหาสาระต่างๆอย่างกว้างขวาง

2) ทักษะชีวิตเฉพาะ เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับใช้ในการเผชิญ กับปัญหาในชีวิตที่เฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาเอดส์ ปัญหาเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ปัญหาการปรับตัวต่อสภาวะ วิกฤต ปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนและผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะชีวิตในการ เผชิญปัญหา เฉพาะเจาะจงจะเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจ หรือมีพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถ เอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการและสามารถปรับตัว ในสถานการณ์วิกฤต และผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยไม่เกิดผลกระทบตามมา หรือสามารถฟื้นตัวกลับมา ดำเนินชีวิตต่อไป ได้อย่างรวดเร็ว ทักษะชีวิตเฉพาะถือว่าเป็นทักษะขั้นสูง ที่มีความสำคัญต่อ การจัดการกับชีวิตตนเองของผู้เรียนสามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการเรียนรู้ จากการมีประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นสำคัญและสร้างความรู้ ด้วยตนเองร่วมกับกลุ่มได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ สถานการณ์จริง ในชีวิตจากสื่อและแหล่งเรียนรู้ ที่มี ความหมายกับชีวิตของตนเอง เชื่อมโยงชีวิตและการดำเนินชีวิตของผู้ เรียนในปัจจุบันและอนาคต (ชวลีพร คัดงาม 2554: 2-3)

กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดให้มีการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ. 2552–2561 โดยมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถทักษะและคุณ ลักษณะ ซึ่งทักษะ ชีวิตเป็นจุดเน้นด้านความสามารถและทักษะที่เด็กและเยาวชนจำ เป็นต้องได้รับการพัฒนา และเสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน เป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญ กับปัญหาและความท้าทาย ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานคณะกรรมการ

การศึกษาขั้นพื้นฐาน 2554: คำนำ อ้างถึงในชูลีพร คัดงาม 2554: 3) สอดคล้องกับการประเมินคุณภาพภายนอกรอบสาม (พ.ศ.2554–2558) ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานฉบับสถานศึกษา (แก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2554) ตัวบ่งชี้ที่ 4 ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น หมายถึง ผู้เรียนมีความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดเป็นระบบ และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคม ตัวบ่งชี้ที่ 4.2 ผู้เรียนมีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม หมายถึง ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการแก้ปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม (สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา องค์กรมหาชน 2555: 35-37 อ้างถึงใน ชูลีพร คัดงาม 2554 : 3) และแนวทางการศึกษาต้องเป็น ไปเพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและ วัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6) พร้อมทั้งให้ความสำคัญ แก่ผู้เรียนทุกคน โดยยึดหลักว่าทุกคนมีความสามารถ เรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดต้องส่งเสริม ให้นักเรียนพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 22) ในการจัดการ ศึกษาต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ซึ่งเรื่องหนึ่งที่กำหนดให้ดำเนินการคือเรื่องความรู้ ทักษะในการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 23) และจากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 24 ข้อ 2) ได้กำหนดไว้ว่า การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้ มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหา (กระทรวงศึกษาธิการ 2545: 8 อ้างถึงในชูลีพร คัดงาม 2554: 4)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดให้ “กิจกรรมแนะแนว” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิต ทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (กระทรวงศึกษาธิการ 2551: 20 อ้างถึงใน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ 2553: 2)

สภาพ การณ์ ปัจจุบัน สังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์ไม่สามารถเผชิญกับความซับซ้อนและความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ จึงเกิดสภาวะวิกฤติ เช่น ไม่สามารถแก้ไขปัญหาความยากจน การไม่มีงานทำ ความเครียด ความรุนแรง ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ อุบัติเหตุ ความขัดแย้ง อาชญากรรม การทำลายสิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ จึงไม่

สามารถจัดระบบชีวิต และสังคมให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ ในปัจจุบันการเรียนโดยการท่องหนังสือหรือเอาวิชาเป็นตัวตั้ง ไม่สามารถทำให้มนุษย์เผชิญและแก้ปัญหา เหล่านี้ได้ เพราะโลกแห่งวิชา กับโลกแห่งความจริงต่างกัน การเรียน โดยเอาวิชาเป็นตัวตั้งทำให้แยกตัว ออกจากความเป็นจริงของชีวิตและสังคมที่ซับซ้อน และเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สถานการณ์จริงจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็อยู่ในความเปลี่ยนแปลงนั้น เรียนรู้ในคว มเปลี่ยนแปลงนั้น ให้รู้พอ รู้ทัน รู้เผชิญ และรู้การจัดการระบบชีวิต และสังคมให้อยู่ในคุณภาพในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ (กรณีปัญหา โขวัญชัย แสงสุวรรณ และกนกวรรณ อังกลสิทธิ์ 2546: บทนำ)

นอกจากนี้ปัจจุบันเป็นยุคสมัยของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้มีการแข่งขันกันในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านการทำงาน การเรียนหนังสือ หรือการประกอบธุรกิจ ล้วนแล้วแต่เป็นการแข่งขันกันทั้งสิ้น การที่วิทยาการทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้าขึ้น มิได้หมายความว่าสภาพจิตใจของผู้คนในสังคมจะพัฒนาการตามวิทยาการนั้นๆ ทำให้คนที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามารุมเร้าได้นั้นมีปัญหาลงผลกระทบต่อภาวะจิตใจ (สำนักปลัดกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2546: 1 อ้างถึงใน นางปรีญา แก้วธรรม 2550: บทนำ)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น เห็นว่าทักษะชีวิต มีส่วนช่วยใน การพัฒนาเยาวชนของชาติ ให้เป็นบุคคล ที่มีคุณภาพ ช่วยพัฒนาระดับวุฒิภาวะทางจิตใจ ให้มีคุณธรรมและสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และเล็งเห็นความสำคัญทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในสังคมสภาพการณ์ปัจจุบัน จึงมีความสนใจที่จะพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อประโยชน์สำหรับ การพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด องนักเรียนให้สูงขึ้น ทำให้นักเรียนมีความสามารถเตรียมพร้อมสำหรับ การปรับตัว ปรับจิตใจในอนาคต ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีภูมิคุ้มกันชีวิต สามารถเผชิญ กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

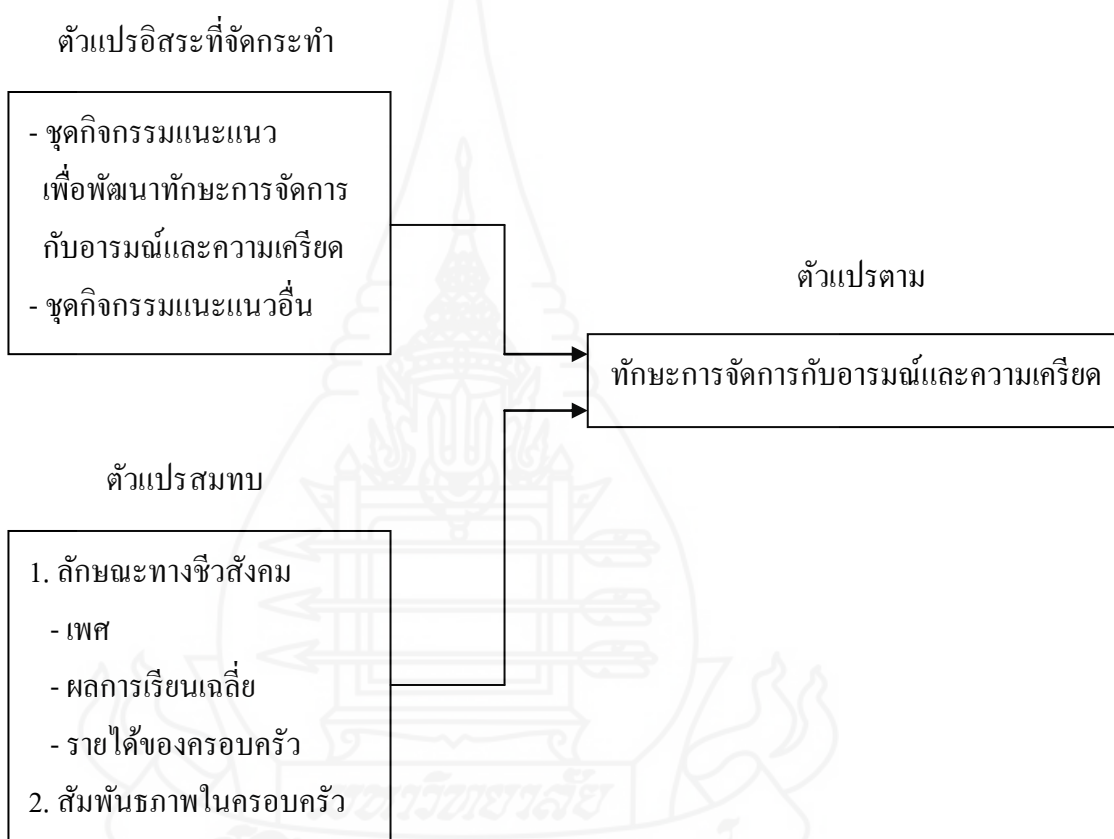
2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และในกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น

2.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน

2.3 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลองระยะหลังทดลองและระยะติดตาม

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 การเชื่อมโยงระหว่างตัวแปร

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น

4.2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน

4.3 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามจะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกันกับระยะหลังทดลอง

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 ประเภทและแบบการวิจัย การวิจัยเชิงทดลอง

5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1 ประชากร นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 จำนวน 75 คน

5.2.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม

5.3 ตัวแปรในการวิจัย

5.3.1 ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และกิจกรรมแนะแนวอื่น

5.3.2 ตัวแปรสมทบ ได้แก่

1) สัมพันธภาพในครอบครัว

2) ลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัว

5.3.3 ตัวแปรตาม คือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

5.4 เครื่องมือในการวิจัย

5.4.1 ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และกิจกรรมแนะแนวอื่น

5.4.2 แบบวัดตัวแปร ได้แก่ แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และแบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว

5.5 สถิติที่ใช้/การวิเคราะห์ข้อมูล ร้อยละ(%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way ANOVA) สำหรับการหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ ครรชนีความสอดคล้อง ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยง

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่เข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

สำหรับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับมัธยมศึกษา แบ่งเป็นด้านๆ ดังนี้

6.1.1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการสำรวจและรู้อารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง และเลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม

6.1.2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ โดยสันติวิธี

6.1.3 รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการมีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์ และเลือกวิธีการผ่อนคลายได้อย่างเหมาะสม

6.1.4 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ และมีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

6.2 สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยมีความผูกพันทางอารมณ์ ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน มีความร่วมมือและการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัว

6.3 ลักษณะทางชีวสังคม ประกอบด้วย

6.3.1 เพศ หมายถึง ลักษณะที่บ่งบอกความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง

6.3.2 ผลการเรียนรู้เฉลี่ย หมายถึง ระดับความสามารถในการเรียนรู้หรือสติปัญญา ของบุคคล

6.3.3 รายได้ของครอบครัว หมายถึง ปริมาณรายได้ทั้งหมดที่สมาชิกทุกคนของ ครอบครัว ได้รับในหนึ่งเดือน แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ รายได้ ของครอบครัว ต่ำ (รายได้ไม่ถึง 10,000 บาท) และรายได้ของครอบครัวสูง (รายได้ตั้งแต่ 10,000 บาท ขึ้นไป)

6.4 ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อ พัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ประกอบด้วยกิจกรรม แนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมาบูรณาการเข้ากันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของ การแนะแนว ในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ ขั้นตอนของแต่ละกิจกรรม สื่อ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม รวมทั้งใบงาน

6.5 กิจกรรมแนะแนวอื่น หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด แต่เป็นกิจกรรมแนะแนวสำหรับนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย

6.6 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวต้นแบบ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

7.2 ได้องค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

7.3 ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการวิจัยเพื่อการพัฒนาทักษะการจัดการ กับอารมณ์และความเครียดในโอกาสต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ จะได้รายงานการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการวิจัยครั้งนี้ ผลสรุปจากการประมวลเอกสารได้นำไปสู่กรอบแนวคิดของการวิจัย การนิยามศัพท์ การตั้งสมมติฐานของการวิจัยในที่สุด การนำเสนอประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.1.1 ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ คือ

- 1) ความสามารถในการสื่อสาร
- 2) ความสามารถในการคิด
- 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2554: 10)

1.1.2 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

1.1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ได้กำหนด องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ขอมรับ เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.1.4 จุดเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 10) มีนโยบาย และเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะ ตลอดจนคุณลักษณะ ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตรและมีภูมิคุ้มกัน ในการดำเนินชีวิต ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคม

ที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจที่เหมาะสมจึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข จึงกำหนดให้สถานศึกษาพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่เสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรม ตามวัยในแต่ละชั้นปี

สำหรับพฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในองค์ประกอบ
การจัดการ กับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน: 11) มีดังนี้

ตารางที่ 2.1 พฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในองค์ประกอบการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1. สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2. เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	1. เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม 2. ยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสันติวิธี
3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	1. มีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	1. ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 2. มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

1.1.5 แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 22 , 33-35 , 37-38 , 92-94) ได้ให้แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ดังนี้

1) การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ให้แสดงออกมาทั้งทางกริยา วาจา การกระทำและควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อดทน ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้ โดยไม่เสียสุขภาพจิตการแสดงออกทางอารมณ์เป็นสัญชาตญาณ ของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดที่ไม่ได้รับการขัดเกลา เช่น สุนัข ลิง เสือ เวลาโกรธจะส่งเสียงและ แยกเขี้ยว ส่วนคนเวลาโกรธก็จะแสดงอาการแยกเขี้ยวหรือแผดเสียงดังคล้ายคลึงกัน การแสดง อารมณ์ เป็นการสื่อสารถึงความรู้สึกภายในของตนให้ผู้อื่นรับทราบอารมณ์เป็นสิ่งที่ปรากฏ ภายนอกที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดภายใน อารมณ์และจิตใจ และจะปรับเปลี่ยนไป ตามพัฒนาการของช่วงวัย ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน ที่มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ของคนเรา เช่น อายุ โกรธ คับข้องใจ (ผิดหวัง) กลัว วิตกกังวล พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ เป็นอารมณ์ และมีความสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางกายและระบบอวัยวะของร่างกาย ดังนี้

ลักษณะอารมณ์	การแสดงออก	ระบบอวัยวะร่างกาย ที่เกิดการเปลี่ยนแปลง
อาย	หน้าแดง	เส้นเลือดพองตัว หัวใจเต้นแรง
โกรธ	กำหมัด	กล้ามเนื้อร่างกายเกร็ง
โกรธคับข้องใจ	ขมวดคิ้ว หน้ามึน	กล้ามเนื้อใบหน้าตึงตันตัว
พอใจ	หัวเราะ	ระบบหายใจ เลือดสูบฉีดปอดขยาย
เจ็บปวด	เหงื่อออก	ต่อมเหงื่อถูกกระตุ้น
กลัว โกรธ	ขนลุก	ต่อมผิวหนังบีบรัดตัวเกร็ง
กลัว วิตกกังวล	ตัวสั่น	กล้ามเนื้อร่างกายเขม็งเกลียว
สมหวัง โล่งใจ	ถอนหายใจ หายใจออกทางปากยาวนาน	กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายยืดกว้าง

2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่มากระทบจิตใจ เช่น คำพูด

การกระทำสถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจแสดงออกทางร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น หน้าซีด หน้าแดง น้ำตาไหล เสียงดัง ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น โดยปกติทั่วไป คนทุกคนมีภาวะอารมณ์พื้นฐานอยู่ในตัวเหมือนกัน ในแต่ละเวลา แต่ละโอกาสคนจะแสดงอารมณ์แตกต่างกันไป ตามความรู้สึกในขณะนั้น คือ โกรธ กลัว เศร้า โศก อับอาย กระวนกระวาย รัก อิจฉา แต่ก็มีบางคนไม่รู้สึกระไรเลย และมักจะถูกรับว่าเป็นคนไร้อารมณ์ประเภทของอารมณ์ทางพุทธศาสนา แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

- อารมณ์ที่ให้ความสุข ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากความสงบทางจิตใจ ปราศจากเรื่องเศร้าหมองมากระทบ เป็นอารมณ์ที่สงบเยือกเย็น เบิกบาน

- อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน โกรธหรือกลัว ไม่สงบ ไม่หยุดนิ่ง เนื่องจากจิตใจมีเรื่องเศร้าหมองมากระทบและไม่สามารถปล่อยวางในสิ่งเหล่านั้นได้ การเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มี 4 แบบ คือ

- สุข เกิดจากความดีใจและสมหวัง จะเกิดอาการปีติ ขนลุก ยิ้มร่า
- เศร้า เกิดจากความทุกข์ใจและผิดหวัง จะเกิดอาการอึดอัด น้ำตาไหล
- กลัว เกิดจากความกังวล หวั่นเกรงบางสิ่งบางอย่าง จะเกิดอาการตกใจ
- โกรธ เกิดจากความไม่พอใจ ไม่ได้ตั้งใจ คิดคาดหวัง หรือการถูก

สบประมาท การถูกทำให้เจ็บใจ จะเกิดอาการหงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียว โดยทั่วไปในช่วงชีวิตของเราจะมีอารมณ์ 2 ประเภทที่เรียกว่า อารมณ์ดี หรืออารมณ์ไม่ดี อารมณ์ดีมีความสุข เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความดีใจ สบายใจ และปลาบปลื้ม เบิกบานใจ เช่น ภูมิใจ มั่นใจ ไม่กลัว กล้าแสดงออก กล้าเสี่ยง เข้มแข็ง อารมณ์ไม่ดี เศร้า กลัว โกรธ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกโกรธ เกลียด เครียด ไม่พอใจ วิตกกังวล ลี้หนี ห่มหมอง ทำให้อ่อนแอ ท้อถอย ฉุนเฉียว ขาดความอดทน

ลักษณะของคนอารมณ์ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- ยิ้มแย้มแจ่มใส
- รื่นเรริงเบิกบาน
- มีอารมณ์ขัน
- มองโลกในแง่ดี
- ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

ลักษณะของคนอารมณ์ไม่ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- หงุดหงิด ขี้รำคาญ
- โมโหง่าย
- เครียด
- มองโลกในแง่ร้าย

- เข้ากับผู้อื่นไม่ได้
- หน้าบึ้งตึงก้าวขมวด
- เบื่อหน่ายสิ่งรอบตัว
- ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น ขว้างปาสิ่งของ คำทอผู้อื่น ทำร้ายตนเองและ

ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

จะเห็นได้ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์ที่ไม่ได้รับการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ และการจัดการกับ อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยการฝึก อย่างเป็นขั้นตอนที่ถูกวิธีการจัดการกับอารมณ์จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดี และควรเลือกใช้ชีวิต การที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและสถานการณ์

3) แนวทางการเสริมสร้างการรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการกับอารมณ์

- (1) ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เลือกโอกาสการมีความสามารถทางอารมณ์ที่ดี ย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ โดยไม่เลือกกาลเวลา (ในกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์)
- (2) ฝึกนำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือ ความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างที่ผ่านมา เพื่อยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ
- (3) ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหา ข้อห่วงใยต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์เป็นตัวอย่างของการเป็นที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละครในชีวิตจริงมาประกอบ
- (4) ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต จากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ ในการมองโลกในแง่ดีเป็นการพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้าง ปัญหา
- (5) การฟังดนตรีเบา ๆ หรือฟังเพลงคลาสสิกที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้ง ต่อนาที
- (6) ให้ดูการเขียนนามธรรม (Abstract Art) แล้วสอบถามว่า ภาพนี้เขารู้สึกอย่างไรหรือใน 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่าง ๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมอง แล้วให้รายงานว่ามีรายละเอียดใดบ้าง หรือให้เด็กเอามือปิดตา คมกลืนต่าง ๆ ในห้อง ว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง
- (7) ให้ความเป็นกันเองและยอมรับด้วยการกอด แตะไหล่ จับมือ บอกใน สิ่งที่ประทับใจในตัวของเขา
- (8) แสดงให้เห็นว่า เราารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

(9) สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียนและการทำงาน เด็กที่ตลกกว่าเรียมักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กๆ ในระยะแรกพ่อแม่จะเป็นต้นแบบที่ดีของการเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ครูควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอนคุณค่าหรือค่านิยมในชีวิต การสร้างมิตร และคลายความตึงเครียด

(10) ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ทั้งเป็นงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม กิจกรรมชมรม/ชุมนุมตามที่ตนเองสนใจ หรือร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ กิจกรรมที่โรงเรียนจัด และกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น

(11) ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทส่วนบุคคล มารยาททางสังคม เพื่อการรู้กาลเทศะและเป็นพื้นฐานการทำงาน/การเรียน

(12) ฝึกให้เด็กเตือนตนด้วยตนเอง แก้การแสดงออกโดยการปรับที่ความคิด ใช้ความคิดปรับความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนเอง เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมตนเอง

(13) ฝึกให้เด็กยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทนรอได้ ไม่วู่วาม

(14) ฝึกให้เด็กรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตน โดยการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

(15) ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกตการณ์ตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ่อย ๆ

(16) ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ ในวาระที่เหมาะสม การจะพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีทักษะนั้น ครูต้องฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จำแนกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งว่า เป็นอารมณ์ใด เช่น กลัว หงุดหงิด เบื่อ เศร้า เหงา ตีใจ เสียใจ กังวลใจ หรือโกรธ เพราะการสอนให้เด็กรู้ว่า เขากำลังมีอารมณ์อย่างไร จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ ให้เด็กรู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เมื่อกระทำบ่อย ๆ เข้าก็จะนำไปสู่การรู้จักจับอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาไปสู่การสำรวจอารมณ์ตนเอง เมื่อเติบโตขึ้น การสำรวจอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถยับยั้งอารมณ์ของตนเอง

ได้ต่อเมื่อผู้เรียนควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จึงจะสามารถควบคุมแรงปรารถนา หรือความต้องการ และพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ในฉับพลัน ก็จะสามารถจัดการระดับยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้ดี นั่นคือการมี Self Control (หิริ โอตตัปปะ ไม่ทำผิดแม้จะไม่มีใครเห็นก็ตาม เป็นการควบคุมจากภายใน ถือเป็นจริยธรรมสูงสุดของคนเรา) ซึ่งต้องอาศัยความพยายามข่มใจและความอดทน โดยจะมีขึ้นได้ในตัวผู้เรียนก็ต่อเมื่อ ได้เรียนรู้และฝึกฝน ความอดทน อดกลั้น ได้แล้ว

4) ความเครียดคืออะไร ความเครียด เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัสเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน ความเครียดที่ไม่มากจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น แต่ถ้าหากคนเราไม่รู้จักผ่อนคลายความเครียดเสียบ้าง ปล่อยไว้จนสะสมมากเข้า ในที่สุดอาจมีปัญหาความผิดปกติทางกายและจิตตามมา เป็นผลให้ชีวิตไร้สุข ครอบครัวมีปัญหา และการทำงานด้อยลง

5) สาเหตุของความเครียด ความเครียด เกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ

(1) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

(2) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครร์กการเริ่มต้นเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

อาการทางกายและทางจิตใจที่เกิดจากความเครียด ตามปกติความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลับยาก หลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ/อ่อนล้า กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย ผื่นร้าย/เส้ร้าว/บื้อหน้า หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อยๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอและไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่นไม่มีสมาธิ

6) ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

(1) ผลกระทบต่อตนเอง หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็น

เวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลายความเครียด จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

(2) ผลกระทบต่อครอบครัว เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น

สัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี ขาดความรักและความอบอุ่น ฯลฯ

(3) ผลกระทบต่อเพื่อน เกิดความห่างเหินระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง

(4) ผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน ขาดสมาธิและความตั้งใจ ในการเรียน การทำงาน ซึ่งทำให้การเรียนหรือการทำงานมีข้อผิดพลาด เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ

ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียดทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสุข และสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย

7) วิธีการคลายเครียด

วิธีการคลายเครียดที่ถูกต้องและคลายเครียดได้อย่างแท้จริงวัยรุ่นมักหาทางออกเมื่อเกิดความเครียดด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม เช่น ขับรถซิ่ง เล่นวิดีโอเกมส์ เทียวกลางคืน เปิดวิทยุเสียงดัง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้ เพราะไม่เข้าใจวิธีที่ทำให้คลายเครียด ได้อย่างแท้จริง การคลายเครียดที่ถูกต้องจะต้องเป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย หัวใจเต้นช้าลง สมองได้พักผ่อน หรือหยุดหึงคิดเรื่องต่าง ๆ ชั่วคราวและต้องไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นด้วย จึงจะถือว่าเป็นการคลายเครียดที่ถูกต้อง

การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธีทำให้เกิดความผ่อนคลายหลายระดับ ดังนี้ ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่ตนชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ฯลฯ ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการการนวด ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.2.1 ปิยะฉัตร นาคประสงค์ (2550: 13) ได้กล่าวสรุปความหมายของความเครียดว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกเป็นความรู้สึกไม่เพียงพอ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดการแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

1.2.2 อังศินันท์ อินทรกำแหง (2551: 7) ได้กล่าวสรุปว่าความเครียดเป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึงอารมณ์ สภาพจิตใจและการแสดงออกทาง ร่างกายของตนเองที่บ่งบอกได้ว่า อึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายตัวไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อ พฤติกรรมการปรับตัว

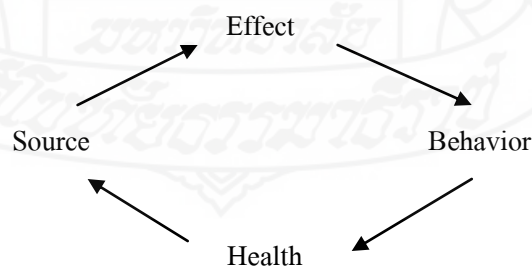
ของตนเอง ความเครียดวัดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จากอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ความดันโลหิต อัตราการหายใจ การตึงของกล้ามเนื้อ คลื่นสมอง หรืออาการระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ความเครียดวัดจากแบบสอบถามประเมินตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ต่อความรู้สึกของ ตนเอง วัดจากการสังเกตพฤติกรรมหรืออาการต่างๆที่บุคคลแสดงออก เช่น พุดเร็วรัว กระสับกระส่าย ซึมเศร้า ร้องไห้ บุคลิกที่เปลี่ยนแปลง เป็นต้น

1.2.3 เซลเย่ และ ฮานส์ (Selye , Hans . 1956) ได้ชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่แพทย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเครียด โดยเรียนรู้จากกลไกของร่างกาย เพื่อสามารถป้องกันตนเองจากภาวะเครียด ซึ่งพบว่าโรคภัยไข้เจ็บที่ส่งผลต่อร่างกายส่วนใหญ่มาจากความล้าเพลวของกลไกในการต่อสู้กับความเครียดนั่นเอง

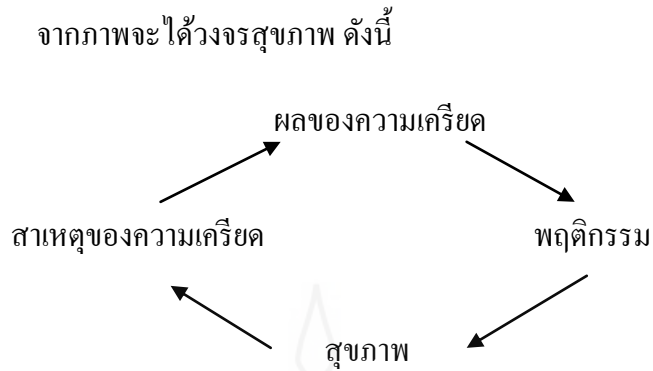
1.2.4 นักจิตวิทยา วิลเลียม เจมส์ (James, W. 1884) นำเสนอทฤษฎี ทางสรีรวิทยา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา กับเหตุการณ์ ตามทฤษฎีนี้ เราจะเห็นสิ่งเร้าภายนอกที่นำไปสู่การเกิดปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา ปฏิกิริยาทางอารมณ์ของเรา ขึ้นอยู่กับวิธีการที่เราตีความปฏิกิริยาทางกายภาพ เหล่านั้น ตัวอย่างเช่นสมมติว่า เรากำลังเดิน อยู่ในป่า และเราจะเห็นหมี เราเริ่มที่จะ สั่น และ หัวใจ ของเราเริ่มต้นที่จะแข่งขัน โดยให้เหตุผลว่า ปฏิกิริยาทางกายภาพของเราเกิดจากสิ่งเร้า และ สรุปได้ ว่าเรากำลัง กลัว (" สั่น สั่น ดังนั้น ฉันกลัว ")

1.2.5 มาสโลว์ (Maslow, A. H. 1943) หลักเกณฑ์ทฤษฎีของแรงจูงใจของมนุษย์ที่สอดคล้องกับความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้ข้อสรุปว่ามนุษย์ที่ต้องการอยู่ตลอดเวลา ความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ให้เป็นภัยคุกคามทางจิตวิทยาที่นำไปสู่โรคทางจิต

1.2.6 ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และ เฮคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler.1984: 20) กล่าวว่า วงจรสุขภาพ (Health Cycle) เกี่ยวกับความเครียด ดังนี้ Effect Source Behavior Health



ภาพที่ 2.1 The Stress Behavior Model



ภาพที่ 2.2 แบบจำลองความเครียด

จะเห็นได้ว่าการเกิด ความเครียด มีลักษณะเป็นวงจรต่อเนื่อง คือเมื่อมีสาเหตุทำให้เกิดความเครียดจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่ง อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก นั่นคือ เกิดความมุ่งมั่นที่ จะเผชิญสถานการณ์ ส่วนพฤติกรรมทางลบ จะเป็นผลทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1.2.7 กรมสุขภาพจิต (2541: 14) แบ่งระดับของความเครียดเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 1) *ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก* เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น
- 2) *ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ* เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 3) *ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย* เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน
- 4) *ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง* เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออก อาจจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลพยายามจัดการ หรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラバドที่ความ ขัดแย้งต่างๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต
- 5) *ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ* เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ใน

ภาวะเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ ยังคงมีต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิต ที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.3.1 สวัสดิ์ วงษาวิ (2548: 53) ได้ศึกษาการวิจัยการพัฒนาชุดฝึกความฉลาดทาง อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ชุดฝึกความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.92/93.89 และมีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.79 โดยนักเรียนมีความฉลาด ทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.2 อังสินันท์ อินทรกำแหง (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อ ความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ (1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วน บุคคลที่มีต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1609 ถึง 1.0559 โดยที่ความบกพร่องและความพิการ ทางกายมีค่าอิทธิพลสูงสุด (2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อความเครียด มีค่า อิทธิพลเฉลี่ย 0.2637 ถึง 1.6450 โดย ความกังวลใจมีค่าอิทธิพลสูงสุด (3) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อ ความเครียด มีค่า อิทธิพลเฉลี่ย 0.2118 ถึง 0.9725 โดย การปฏิรูปการศึกษา มีค่าอิทธิพลสูงสุด และ (4) โปรแกรม จัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียดคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อ การเผชิญความเครียด พบว่า (1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีต่อการเผชิญความเครียด มีค่า อิทธิพลเฉลี่ย 0.1214 ถึง 0.3551 โดยที่ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัยมีค่าอิทธิพลสูงสุด (2) ปัจจัย ทาง จิตลักษณะที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1201 ถึง 1.0208 โดยความคาดหวังมีค่า อิทธิพลสูงสุด 3) ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพล เฉลี่ย 0.1635 ถึง 0.7144 โดยการสนับสนุนจากที่ทำงานมีค่าอิทธิพลสูงสุด และ 4) โปรแกรม จัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อการเผชิญความเครียด คือ โปรแกรมการให้ข้อมูลภาพการ์ตูน

1.3.3 เรือเอกหญิงวิไลลักษณ์ เตมียเวส (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และความเครียดของ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ พบว่า (1) นักศึกษาพยาบาลที่รับรู้สภาพแวดล้อม ของวิทยาลัยต่างกันมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (2) นักศึกษาพยาบาลที่รับรู้สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยต่างกันมี ความเครียดต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ(3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กัน

1.3.4 นพ.ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย ทราบว่า ประชากรที่ศึกษาเป็นชาย ร้อยละ 43.90 หญิง ร้อยละ 56.10 อยู่ระหว่าง 12 ปี ถึง 60 ปี ขึ้นไป พบว่า มีความเครียด ร้อยละ 67.60 หญิงมีความเครียดมากกว่าชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < .01$ นอกจากนี้ พบว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ ผู้ที่มีอายุอยู่ในวัยทำงาน การศึกษาอยู่ในช่วงมัธยมศึกษา-ปริญญาตรี และมีผู้มีปัญหา รายได้ไม่พอใช้หรือ รายได้ต่ำ จะมีความเครียดสูงกว่าผู้มีรายได้สูง

สรุปนักทฤษฎี /นักวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

ตารางที่ 2.2 สรุปนักทฤษฎี/นักวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

นักทฤษฎี/นักวิจัย	ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด			
	ประเมินและ รู้เท่าทันสถานะ อารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเอง	จัดการความ ขัดแย้งต่างๆได้ ด้วยวิธีที่ เหมาะสม	รู้จักคลาย เครียดด้วย วิธีการที่ สร้างสรรค์	รู้จักสร้าง ความสุข ให้กับตนเอง และผู้อื่น
ซิกมันด์ ฟรอยด์	/	/	/	
พาฟลอฟ		/		
มาสโลว์				/
วิลเลียม เจมส์	/			
กรมสุขภาพจิต	/		/	/
โกแมน	/			/
ปิยะฉัตร นาคประสงค์	/			
เรือเอกหญิงวิไลลักษณ์ เดมิยเวส	/			/
เชลเย่			/	
นพ.ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ	/			

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

	ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด			
	ประเมินและ รู้เท่าทันสถานะ อารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเอง	จัดการความ ขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่ เหมาะสม	รู้จักคลาย เครียดด้วย วิธีการที่ สร้างสรรค์	รู้จักสร้าง ความสุข ให้กับตนเอง และผู้อื่น
สุนทรี ชำรง โสคติสุขกุล	/		/	
อังสินันท์ อินทรกำแหง			/	
ฟาร์มอร์ โมนาฮาน และเสกเลอรั			/	
สวัสดี วงชารี	/			

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว

2.1.1 พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525: 168) ได้ให้ความหมายของคำว่าครอบครัว หมายถึง ผู้ร่วมครัวเรือน คือ สามี ภรรยา และบุตร เป็นต้น

2.1.2 สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2542) ได้ให้ความหมายของครอบครัวในเชิงสหวิทยาการ ดังนี้

- 1) ด้านชีววิทยา ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่มีความผูกพันทางสายโลหิต
- 2) ด้านเศรษฐศาสตร์ ครอบครัว หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ใช้จ่ายเงินจากงบประมาณเดียวกัน แม้จะอาศัยอยู่ต่างสถานที่กัน
- 3) ด้านสังคมศาสตร์ ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ร่วมเคหะสถานหรือบ้านเดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์ สนใจต่อทุกข์ซึ่งกันและกัน มีความผูกพันกัน มีความรักความปรารถนาดีต่อกัน โดยมีจำเป็นต้องสืบสายโลหิตเดียวกัน
- 4) ด้านนิติศาสตร์/กฎหมาย ครอบครัว หมายถึง ครอบครัวที่ชายหญิงจดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งครอบคลุมถึงบุตรและบุตรบุญธรรม กฎหมายยังได้กำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบของบิดามารดา สามีภรรยา และบุตรที่มีต่อกัน และกำหนดคสิทธิในการรับมรดกทางกฎหมาย

2.1.3 ปราณี สุทธิสุคนธ์ (2552: 8) ได้ให้ความหมายของคำว่า สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และเครือญาติ หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ร่วมกัน มีการสนทนาพูดคุย ปรึกษาหารือกัน มีการแสดงออกซึ่งความรัก เอื้ออาทรต่อกันทั้งทางกาย วาจา และใจ และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจจะเป็นสัมพันธภาพทั้งที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ แบ่งได้เป็น 4 ประเภท

- ครอบครัวแบบสุดขั้ว หมายถึง ครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ความผูกพันและความร่วมมือกันมีน้อย การปรับตัวไม่ดี
- ครอบครัวระดับกลางก่อนไปทางสุดขั้ว หมายถึง ครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันกันน้อย ความร่วมมือ และการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
- ครอบครัวระดับกลางก่อนไปทางสมดุล หมายถึง ครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัว มีความผูกพันกันปานกลาง ความร่วมมือ และการปรับตัวอยู่ในระดับดี
- ครอบครัวแบบสมดุล หมายถึง ครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัว มีความผูกพันกันมาก มีความร่วมมือและมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี

จากสัมพันธภาพในครอบครัว 4 ประเภท นำมาจัดระดับออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- กลุ่มสัมพันธภาพแบบไม่สมดุล (โดยรวมกลุ่ม ครอบครัวแบบสุดขั้ว + ครอบครัวก่อนไปทางสุดขั้ว + ครอบครัวก่อนไปทางสมดุล)
- กลุ่มสัมพันธภาพแบบสมดุล (ครอบครัวสมดุล)

นอกจากนี้ ยังให้ความหมายถึงส่วนที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว ดังนี้

การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ทั้งในบ้านและนอกบ้าน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การทำงานบ้าน การพักผ่อนหย่อนใจ การเล่นเกม การเยี่ยมญาติมิตรเพื่อนฝูง การร่วมพิธีกรรมงานบุญ กิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

- การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัว ได้ร่วมสนทนาพูดคุย แสดงความคิดเห็น ร่วมตัดสินใจและปรึกษาหารือ ในการแก้ปัญหาต่างๆ ของครอบครัว
- การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจ ของสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่ ให้ความเคารพนับถือ ให้กำลังใจ

ซึ่งกันและกัน รวมทั้งการแสดงออกด้วยการไหว้ กอด หอม ลูบ และสัมผัสอย่างอ่อนโยนของสมาชิกในครอบครัว

- การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวร่วมกัน รับผิดชอบงานของตนเองและส่วนรวม แบ่งเบาภาระซึ่งกันและกัน มีการอบรมสั่งสอน ปลูกฝังสิ่งที่ดีงาม และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่กัน รวมทั้งมีการกำหนดและยอมรับกฎระเบียบ หรือข้อบังคับของบ้านร่วมกัน เป็นต้น

2.1.4 ข้อมูลสำรวจภาวะการทำงานของประชากร พ.ศ. 2542-2545 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ : 2547) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ครอบครัวไทยในปัจจุบัน มิได้ประกอบด้วยพ่อแม่ลูก และเครือญาติเท่านั้น แต่มีหลายรูปแบบ ได้แก่

1) *ครอบครัวขยาย* ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ย่าตายาย และหรือพี่น้อง
 2) *ครอบครัวเดี่ยว* ประกอบด้วยพ่อแม่และลูก โดยส่วนใหญ่ครอบครัวจะมีลูก 1-3 คน เป็นอย่างมาก จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2545 ยังชี้ให้เห็นว่าลักษณะครอบครัวเดี่ยวยังมีความแตกต่างกัน คือ ครอบครัวที่มีสามีภรรยาและบุตร และครอบครัวที่มีแต่สามีและภรรยา

3) *ครอบครัวที่อยู่คนเดียว* มีคนที่อยู่อาศัยอยู่ตามลำพังมากขึ้น โดยปี 2542 มีคนที่อาศัยอยู่คนเดียว ร้อยละ 11.0 เพิ่มขึ้นร้อยละ 11.5 (ปี 2544) และร้อยละ 11.8 (ปี 2545) ตามลำดับ

4) *ครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงลูกตามลำพัง* หมายถึง ครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่และลูก เนื่องจากสาเหตุของการหย่าร้าง การเป็นหม้าย แยกทาง การทอดทิ้ง

5) *ครอบครัวที่รับเด็กเป็นบุตรบุญธรรม* คือ ครอบครัวที่มีสามีและภรรยาไม่สามารถมีบุตรร่วมกันได้ และมีความประสงค์ที่จะขอรับเด็กมาอุปการะเป็นบุตร

6) *ครอบครัวอื่นๆ* เช่น ครอบครัวที่เกิดจากการแต่งงานของเพศเดียวกัน

2.1.5 คณะอนุกรรมการพัฒนาครอบครัวและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี (กสส. : 2542) ได้กำหนดลักษณะครอบครัวไทยที่พึงประสงค์ 8 ประการ เมื่อ พ.ศ. 2537 เพื่อให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาครอบครัว ใช้เป็นแนวทางกำหนดกิจกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ ดังนี้

1) *สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความรักใคร่ กลมเกลียว สมานฉันท์ ช่วยเหลือ เกื้อกูล เอื้ออาทร มีการพูดจาให้เกิดความเข้าใจกัน มีการแก้ปัญหาหารือกันอย่างสร้างสรรค์*

2) *สมาชิกในครอบครัว มีการทำกิจกรรมร่วมกัน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็น*

ประโยชน์

- 3) พ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัวประกอบอาชีพสุจริต รู้จักประหยัด และออมร่วมกับเสริมสร้างฐานะของครอบครัวให้มั่นคง
- 4) พ่อแม่ หัวหน้าครอบครัว ต้องทำตนเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ทำร้ายกันและกัน อบรมเลี้ยงดูสมาชิกครอบครัวให้เป็นคนดี และมีประโยชน์ต่อสังคม ปฏิบัติตามหลักคุณธรรมของศาสนา
- 5) พ่อแม่ หัวหน้าครอบครัว หรือผู้ใหญ่ในครอบครัว ถ่ายทอดการเรียนรู้ และ ภูมิปัญญาแก่สมาชิก และส่งเสริมให้ได้รับการศึกษา มีความสนใจใฝ่รู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องมีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และรู้จักใช้เหตุผล
- 6) สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพดี รู้จักดูแลสุขภาพอนามัยตนเอง สถานที่อยู่อาศัยให้สะอาดถูกสุขลักษณะและเป็นระเบียบเรียบร้อย
- 7) สมาชิกในครอบครัวบำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม มีส่วนร่วมในการทำนุบำรุงรักษาสังแวดล้อม
- 8) สมาชิกปฏิบัติตามครรลองประชาธิปไตยในครอบครัว เคารพกฎหมาย รู้จัก ใช้สิทธิและปฏิบัติตามหน้าที่พลเมืองดี มีความเชื่อมั่น และปฏิบัติตนส่งเสริมการปกครองระบบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

2.1.6 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 104-106) ได้ให้แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นการพัฒนาคณาจารย์ผู้เรียน เกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว ดังนี้

- 1) สถานการณ์ความขัดแย้งในครอบครัว
เรามักจะได้ยินคำปรารภหรือคำบ่นของผู้เรียนเกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งกับพ่อแม่ผู้ปกครอง เช่น
 - พุดกันทีไรทะเลาะกันทุกที
 - พุดอย่างไรก็ไม่เข้าใจกัน
 - ทำอะไรผิดไม่กล้าบอกแม่ แม่เราไม่เหมือนคนอื่น
 - ขอไปกับเพื่อนก็หาว่าจะพากันไปทำอะไร...เฮ้อ...
- 2) สาเหตุของความขัดแย้ง
ความขัดแย้งระหว่างพ่อ แม่ ลูก แม้จะเพียงเล็กน้อย ๆ แต่หากเกิดขึ้นบ่อยๆ ย่อมกระทบต่อความสัมพันธ์ไปเรื่อย ๆ และอาจนำพาวัยรุ่นไปสู่การมีปัญหาดังต่าง ๆ ตามมา เช่น หนีออกจากบ้าน ดิถยาเสพติด มั่วสุม ก้าวร้าว ลักขโมย เป็นต้น แม้ว่า การแก้ไขความขัดแย้ง

ที่เหมาะสม ต้องร่วมมือกันทั้งสองฝ่าย โดยแต่ละฝ่ายเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งฝึกฝนทักษะในการสื่อสาร เพื่อให้สามารถบอกความรู้สึก ความต้องการและสามารถรับฟังกันและกันได้ การสื่อสารกับพ่อแม่ จึงเป็นทักษะสำคัญที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้ เพื่อลดความขัดแย้ง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ สาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ มักมาจากความแตกต่างของอุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน ความคิด มุมมองและวิถีปฏิบัติของแต่ละคน ที่ไม่เหมือนกัน และบางครั้ง ไม่พยายามรับรู้และเข้าใจกันและกัน

3) *สิ่งที่วัยรุ่นมองข้ามไป แต่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ ได้แก่*

- วัยรุ่นอยากให้พ่อแม่ให้อิสระ แต่ลืมที่จะทำตัวให้พ่อแม่ไว้วางใจ
- วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมักแสดงออกทั้งท่าทาง และคำพูด เช่น

โต้แย้ง แสดงความคิดเห็น ไม่ทำตามที่พ่อแม่บอกเมื่อไม่เห็นด้วย แต่พ่อแม่ก็มักตีความว่าลูกวัยรุ่น คือ ต่อต้าน และอวดดี ส่วนวัยรุ่นก็ยังขาดทักษะในการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ด้วยวิธีที่นุ่มนวล

- วัยรุ่นชอบคิดเอาเองว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจ ทั้งๆ ที่วัยรุ่นไม่ยอมถ้อยทอด

หรือพูดคุยกบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเองกับพ่อแม่อย่างเปิดเผย

- วัยรุ่นต้องการให้พ่อแม่เข้าใจ ยอมรับตนเอง แต่ลืมที่จะพยายามทำ

ความเข้าใจ ความรู้สึกของพ่อแม่ (วัยรุ่นมักหวังใยแต่ความรู้สึกของเพื่อนๆ แต่ลืมนึกถึงความรู้สึกของพ่อแม่)

4) *การสื่อสารเพื่อความเข้าใจและลดความขัดแย้งในครอบครัว*

ปัญหาการสื่อสาร หลายครั้งที่ความขัดแย้ง การทะเลาะกัน ของพ่อแม่และลูกเกิดขึ้นเพราะเมื่อมีเรื่องไม่พอใจกัน แล้วทั้งสองฝ่ายมักจะใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา ไม่พยายามรับฟัง หรือเข้าใจกัน ตามมาด้วยวิธีการพูดคุยก หรือ การแสดงออกที่ไม่รับฟังกัน มุ่งตำหนิ หรือ โจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง การด่าว่า การพูดประชดประชันทำที่เหล่านี้ยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไป ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกไม่ดีต่อกัน ตามมาด้วยความห่างเหิน หรือการแตกร้างระหว่างพ่อแม่กับลูก วิธีการที่ได้ผล ถ้าเพียงเราปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารเสียใหม่ ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลมากกว่า คือ การเปิดใจที่จะรับฟัง และเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อน และเปลี่ยนคำพูดและท่าทีเป็นการพูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่งแทน จะทำให้สามารถเข้าใจ และหาทางที่จะประนีประนอมความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้

5) *การกำหนดท่าทีในสถานการณ์ความขัดแย้งทางการสื่อสารในครอบครัว*

อย่างสร้างสรรค์

(1) *กตีกาเบื่องต้น*

โต้แย้ง

- พูดเมื่อแต่ละฝ่ายคลายอารมณ์ลงแล้ว
- เมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายหนึ่งต้องฟังให้จบ อย่ารีบปกป้องตัวเองหรือ

(2) **เมื่อเป็นฝ่ายพูด**

- พูดเฉพาะประเด็นปัญหาที่ขัดแย้งกันอย่างชัดเจน
- บอกเล่าความรู้สึกที่มีปัญหา
- เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปทำได้
- ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
- แสวงหาทางออกร่วมกัน

(3) **เมื่อเป็นผู้ฟัง**

- ฟังอย่างใส่ใจ ไม่ค่อยโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่คุกคาม ข่มขู่
- การถาม ทำให้ หากช่วยให้การพูดของอีกฝ่ายชัดเจนขึ้นว่า สิ่งที่ต้องการหรืออยากจะทำคืออะไร

ต้องการหรืออยากจะทำคืออะไร

- เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งตอบ ต้องตั้งใจฟัง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว (ทัศนดาว ลิ้มพะสุด : 2543 บังอร เทพเทียน และคณะ : 2550 นิตยา คชภักดี : 2545 ภัสสร ลิมานนท์ และคณะ : 2538 อ่างถึงใน ปราณีย์ สุทธิสุคนธ์ และคณะ 2552: 22-25) ดังนี้

2.2.1 ทัศนดาว ลิ้มพะสุด (2543) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูกับสัมพันธภาพในครอบครัว โดยใช้แบบสอบถามให้ตอบเองเก็บข้อมูลกับกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ครอบครัวสมบูรณ์ ประกอบด้วยพ่อแม่พี่น้องและจะต้องอยู่กับครอบครัวในช่วง 6 ปี ที่ผ่านมา ผลการศึกษาเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่า นิสิตทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่และพี่น้องพร้อมๆ กันมากที่สุด รองลงมาคือกับแม่คนเดียว น้อยที่สุดคือ กระทำร่วมกับพ่อคนเดียว กิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวทำร่วมกันมากที่สุดคือกิจกรรมที่ต้องกระทำด้วยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น การออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านดูโทรทัศน์ การไปเยี่ยมญาติ เป็นต้น ส่วนกิจกรรมที่กระทำน้อยที่สุดคือ กิจกรรมที่เป็นเรื่องส่วนตัวและการเรียน

2.2.2 บังอร เทพเทียน และคณะ (2550) ได้สำรวจสภาพครอบครัวตามตัวชี้วัดสถาบันครอบครัวเข้มแข็ง โดยสำรวจข้อมูลกับตัวแทนครอบครัว จำนวน 4,608 ตัวอย่าง ครอบครัว

พื้นที่ 4 ภาค ภาคละ 3 จังหวัด ผลการศึกษามิติสัมพันธภาพในครอบครัวพบว่า กิจกรรมทำงานบ้าน พักผ่อนหย่อนใจร่วมกัน ใช้เวลาพูดคุยกัน และรับประทานอาหารร่วมกันอย่างน้อย 1 มื้อ ต่อสัปดาห์ อยู่ระหว่างร้อยละ 75-85 กิจกรรมการไปทำบุญ และร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ ทางศาสนา อยู่ระหว่างร้อยละ 56-62 ส่วนกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านและเยี่ยมญาติ พบเพียงร้อยละ 31 เท่ากันและได้สำรวจสภาพครอบครัว ตามตัวชี้วัดสถาบันครอบครัวเข้มแข็ง ผลการศึกษามิติสัมพันธภาพในครอบครัวพบว่า ครัวเรือนประมาณ 2 ใน 3 มีความรัก ความผูกพันมาก ซึ่งจะพบในครัวเรือนที่อยู่ในเขตเทศบาลมากกว่านอกเขตเทศบาลเล็กน้อย มีเพียง ร้อยละ 1 เท่านั้น ที่ครอบครัวมีความรักความผูกพันกันน้อย ส่วนความเอื้ออาทรของคนในครัวเรือน มีประมาณร้อยละ 78 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มีความเอาใจใส่ต่อกันอย่างสม่ำเสมอถึงร้อยละ 91

2.2.3 นิตยา กษภักดี (2545) ได้ศึกษาเพื่อพัฒนาตัวชี้วัด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”

เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดครอบครัวอยู่ดีมีสุขที่ยอมรับร่วมกัน และสร้างตัวชี้วัดภาวะการอยู่ดีมีสุข ที่เป็นจริงของครอบครัวไทย ผลการศึกษาระดับสัมพันธภาพในครอบครัวพบว่า ร้อยละ 93 เมื่อสมาชิกมีปัญหาได้มีการพูดคุย บอกกล่าวปรึกษาหารือกัน ร้อยละ 79 สมาชิกในครอบครัว มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องสำคัญและเมื่อครอบครัวมีความขัดแย้งขึ้น ร้อยละ 56 จะพูดคุย ด้วยเหตุผลและรองลงมาร้อยละ 48 จะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า มีเพียง 14 ครอบครัว หรือร้อยละ 8 ที่มีการทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายร่างกาย

2.2.4 ภัสสร ลิมานนท์ และคณะ (2538) ได้ศึกษาครอบครัวไทย ทั้งในเขตเมืองและ

ชนบท จากทุกภาคของประเทศไทย โดยเรื่องการมีส่วนร่วมในครอบครัวพบว่า ทั้งชายและหญิง เห็นด้วยว่า สามีภรรยาควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันในงานบ้าน ส่วนการตัดสินใจพบว่า เรื่องค่าใช้จ่ายภายในบ้านและการดูแลบุตร หญิงมีบทบาทในการตัดสินใจมากกว่าชาย ส่วนเรื่อง สำคัญอื่น มักจะตัดสินใจร่วมกัน เช่น การซื้อของที่มีราคา การตัดสินใจลงทุนประกอบธุรกิจ/อาชีพ การกำหนดจำนวนบุตร การศึกษาเล่าเรียนของบุตร

2.2.5 ปราณีย์ สุทธิสุคนธ์ และคณะ (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาครอบครัวไทย ทั้ง

ในเขตเมืองและชนบท จากทุกภาคของประเทศไทย โดยเรื่องการมีส่วนร่วมในครอบครัวพบว่า ทั้งชายและหญิงเห็นด้วยว่า สามีภรรยาควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันในงานบ้าน ส่วนการตัดสินใจ พบว่า เรื่องค่าใช้จ่ายภายในบ้านและการดูแลบุตร หญิงมีบทบาทในการตัดสินใจมากกว่าชาย ส่วน เรื่องสำคัญอื่นมักจะตัดสินใจร่วมกัน เช่น การซื้อของที่มีราคา การตัดสินใจลงทุนประกอบธุรกิจ/ อาชีพ การกำหนดจำนวนบุตร การศึกษาเล่าเรียนของบุตร

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

3.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

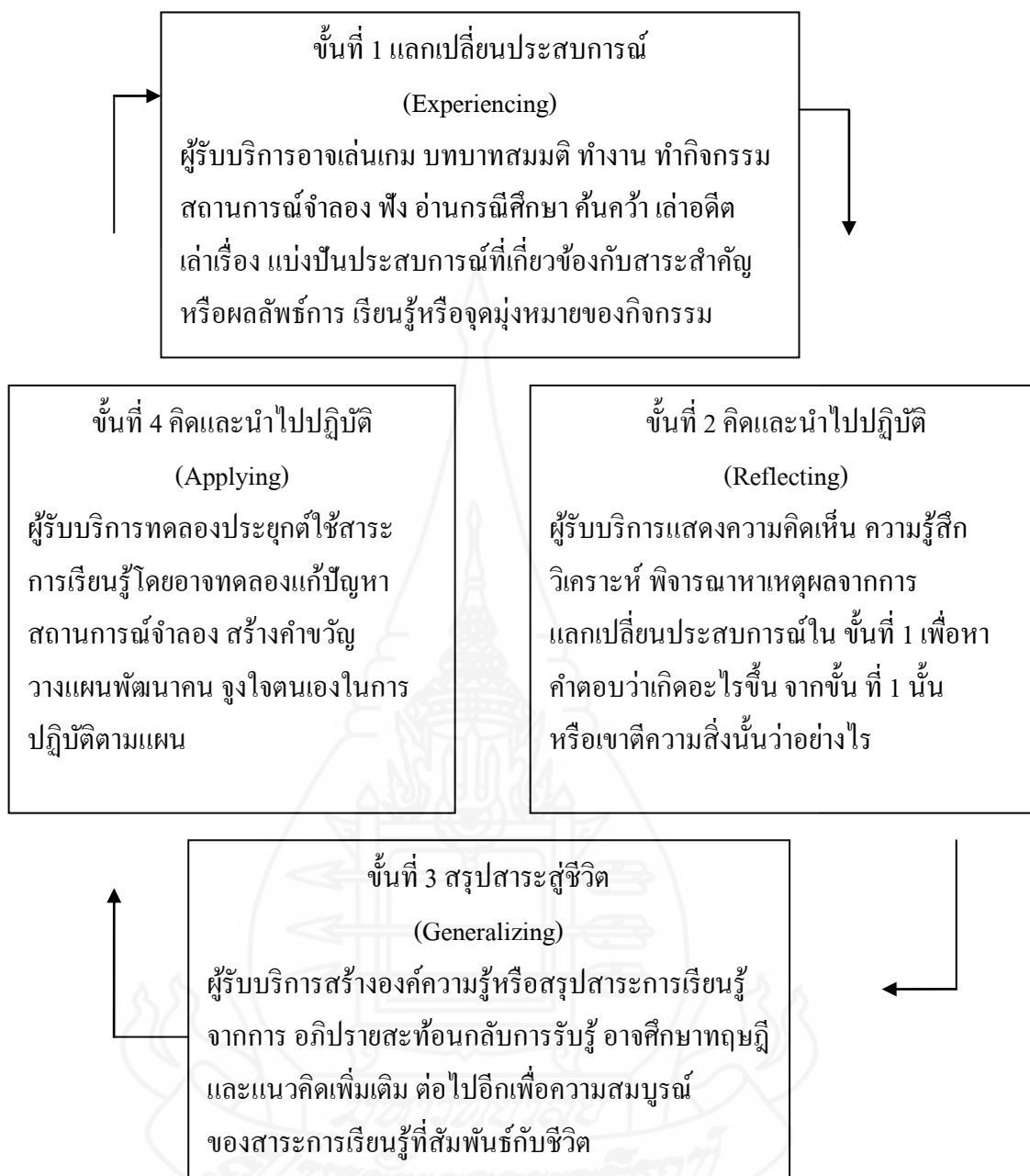
กรมวิชาการ (2545: 1) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถ ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

3.1.2 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 24) ได้ให้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

- 1) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ และ ธรรมชาติของผู้เรียน
- 2) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบ จุดหมาย ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
- 3) จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคน โดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและ อาชีพ ชีวิตและสังคม
- 4) จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและ ตัดสินใจ
- 5) จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติ จนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้
- 6) ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็น พี่เลี้ยงและประสานงาน

สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545: 29-59) สรุปว่าหลักการในการ พัฒนากิจกรรมแนะแนวนั้น มีด้วยกัน 4 ประการ คือ ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ลักษณะของ ผู้รับบริการ ลักษณะของกิจกรรม และประโยชน์ที่จะนำมาใช้ ส่วนแนวทางในการพัฒนากิจกรรม แนะแนวประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว การกำหนดขอบข่ายของ กิจกรรมแนะแนว การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ตามภาพที่ 2.3 ดังนี้



ภาพที่ 2.3 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ที่มา : สมร ทองดี และปราณี รามสุต “แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว” ใน *ประมวลสาระ
ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 9 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
นนทบุรี หน้า 50

จากภาพที่ 2.3 จะเห็นได้ว่าขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์จากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 ประกอบด้วย กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อน กลับการรับรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต สุดท้ายคือกิจกรรมให้คิดและนำไปใช้ ซึ่งถ้าผู้จัดมีประสบการณ์สูงก็จะดำเนินกิจกรรมได้อย่างคล่องตัวและต่อเนื่องอย่างราบรื่น และบางครั้งจะพบความต่อเนื่องของกิจกรรมจนคิดว่าแต่ละขั้นตอนมีความคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ค่อยออก และในบางกรณีอาจจัด กิจกรรมนำเสนอสาระการเรียนรู้หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์แล้ว เป็นกิจกรรมสะท้อนกลับการรับรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมให้ทดลองนำประสบการณ์และประยุกต์ซึ่งจะเห็นได้ว่าขั้นตอนการประยุกต์ใช้นี้จะอยู่เป็นขั้นตอนสุดท้ายเสมอ และขั้นตอนนี้ นับเป็นวงจรต่อไปใหม่ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต่อเนื่องไปอีก จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์มุ่งเน้นให้ ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริงหรือในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่ชีวิต” (Apply the New Information to Daily Life) ซึ่งเปรียบได้กับหัวใจของการจัดกิจกรรมแนะแนว

3.1.3 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 25) ได้กำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนว ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
- 2) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการทำงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพมีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ
- 3) การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.1.4 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 25) ได้กำหนดลักษณะกิจกรรมการแนะแนวว่าเป็น กิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญดังต่อไปนี้

- 1) เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของผู้เรียน
- 2) สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงาน อาชีพ ชีวิตและสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง
- 3) เสริมสร้างทักษะต่างๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
- 4) เสริมสร้างค่านิยมที่ดี วินัย คุณธรรม และจริยธรรม
- 5) เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่างๆ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพได้เหมาะสมกับตนเอง
- 6) จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้
- 7) จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน
- 8) เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง
- 9) วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลา การเข้าร่วมกิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น
- 10) สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด และนำเสนอผู้เกี่ยวข้อง

3.1.5 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 26) ได้กำหนดกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

- 1) สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2) ศึกษาวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนที่ได้จากการสำรวจ เพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจ นำไปกำหนดสาระและรายละเอียดของกิจกรรมแนะแนว
- 3) กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

4) กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เมื่อกำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้านแล้วว่าแต่ละภาคเรียนจะต้องจัดกิจกรรมแนะแนวในสาระด้านใด จำนวนกี่ชั่วโมง ต่อมา จะต้องกำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้จัดทำเป็นรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อยต่อไป

5) การจัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

6) ปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงาน

3.1.6 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 30) ได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

- 1) รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- 2) รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ
- 3) สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 4) มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
- 5) มีค่านิยมที่ดี มีวินัย มีคุณธรรม จริยธรรม
- 6) มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

3.1.7 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 28) ได้ให้หลักการการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าในการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียนและผู้ปกครองมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ดังนี้

- 1) ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว
 - ต้องจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่สถานศึกษากำหนดและตามสภาพความต้องการปัญหาของผู้เรียน
 - ต้องรายงานเวลาและพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม
 - ต้องศึกษา ติดตาม และพัฒนาผู้เรียน ในกรณีที่ผู้เรียนไม่เข้าร่วมกิจกรรม
 - ต้องประเมินผลผู้เรียน โดยดูการพัฒนาการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ในกรณีที่ผลการประเมินยังไม่ผ่าน ให้ครูผู้จัดกิจกรรมดำเนินการให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมซ้ำหรือเพิ่มเติม จนกระทั่งผู้เรียนเกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด
 - บันทึกผลการติดตามและประเมินผลผู้เรียนไว้เป็นหลักฐาน
- 2) ผู้เรียน

(1) ต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด โดยมีหลักฐานแสดงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

(2) ต้องปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติมตามที่ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมมอบหมายถ้าไม่เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

3) ผู้ปกครอง

ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียน มีการบันทึก สรุปพัฒนาการและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

3.1.8 วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 29) ได้ให้หลักการวิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว สามารถเลือกใช้วิธีการประเมินผลหลากหลายวิธีการ ตามความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

- 1) แฟ้มสะสมผลงาน
- 2) การประเมินตามสภาพจริง
- 3) การประเมินตนเอง
- 4) การประเมิน โดยกลุ่ม/เพื่อน
- 5) การสังเกต
- 6) การสัมภาษณ์
- 7) การเขียนรายงาน
- 8) หลักฐานการเข้าร่วมกิจกรรม
- 9) และอื่นๆ

3.1.9 ประโยชน์ของการแนะแนว

การแนะแนวมีส่วนสำคัญยิ่งในการส่งเสริมและสนับสนุนในกิจการจัดการศึกษาบรรลุผลสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคลากรร่วมมือประสานงานกันอย่างมีระบบ จะทำให้การแนะแนวมีประสิทธิภาพ นักเรียนจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

รวีวรรณ ชินตระกูล (2539: 70 – 71 อ้างถึงใน ภัทรมน ชันธาฤทธิ 2551: 57) กล่าวถึงประโยชน์ของการแนะแนวไว้ 3 ประการ ดังนี้

1) การแนะแนวช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อมรอบตัวรู้จักแก้ปัญหาด้วยตนเอง สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้เหมาะสมทั้งด้านการศึกษา และอาชีพ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญปัญหา และความจริง คุณลักษณะเหล่านี้จะเป็นแนวทางนำไปสู่การพัฒนาสูงสุด ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการศึกษา อีกทั้งช่วยให้รู้จักและเข้าใจบุคคลอื่น

สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ได้ดี สามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2) การแนะแนวช่วยให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลในด้านต่างๆ เช่น ด้านการศึกษา อาชีพ ด้านสังคม รู้แนวทางการศึกษาต่อ รู้คุณค่าของการประกอบอาชีพการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พร้อมทั้งมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมกันอย่างถูกวิธี

3) การแนะแนวช่วยให้ครูมีความเข้าใจนักเรียนดีขึ้น สามารถจัดการศึกษาได้เหมาะสมกับนักเรียน ทำให้การศึกษาได้ผลดีมีประสิทธิภาพ ครูสามารถรู้เหตุผลแห่งพฤติกรรมของนักเรียน สามารถหาแนวทางจัดปัญหาให้นักเรียนได้ทำปัญหาในการจัดการเรียนการสอนลดลง

จากความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการแนะแนวที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ถ้าโรงเรียนให้บริการแนะแนว แก่นักเรียน ได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพแล้วจะเกิดประโยชน์ต่อนักเรียน โดยช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ผู้บริหารและครูได้รู้จักนักเรียนของตนอย่างชัดเจน ผู้ปกครองรู้จักและเข้าใจเด็กของตนดียิ่งขึ้น ยอมรับนักเรียนและเข้าใจเด็กของตนดียิ่งขึ้นยอมรับนักเรียนและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้สังคมและประเทศชาติ ได้ประชากรรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพไม่เป็นผู้ที่สร้างปัญหาให้แก่สังคม

3.1.10 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว ยังไม่มีคำนิยามหรือความหมายโดยตรง แต่มีผู้ให้ความหมายของชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

ภัทรพร ชมพูนุช (2550: 20) กล่าวถึง กรอบแนวคิดชุดการสอนและ กิจกรรมแนะแนวดังกล่าว คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยสุโขทัย- ธรรมราช แขนงการแนะแนว ปีการศึกษา 2545 จึงได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความหมายว่าชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities Package) คือ เครื่องมือทางการแนะแนว ที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย

- 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ และแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ
- 2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง
- 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

3.1.11 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

ชุดการสอนเป็นนวัตกรรมการใช้สื่อการเรียนการสอนให้มีบทบาทในการเรียน การสอน ดังนั้นในการผลิตชุดการสอนจึงต้องอาศัยหลักการและทฤษฎีที่สำคัญๆ ดังที่ เคมป์ (Kemp , 1985: 13 - 15 อ้างถึงใน ภัทรมน ชันชาฤทธิ์ 2551: 42-44) มีแนวความคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ที่เป็นแนวทางในการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1) *กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)* เป็นกลุ่มที่ตีความพฤติกรรมมนุษย์ว่าเป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Responses) สิ่งเร้าก็คือ ข่าวสารหรือหลักการทฤษฎีนี้มาก โดยจะแตกลำดับขั้นของการเรียนรู้ออกเป็นขั้นตอนย่อยๆ และเมื่อผู้เรียนเกิดการตอบสนองก็จะสามารถทราบผลได้ทันทีว่าการเรียนรู้หรือไม่ถ้าตอบถูกต้องก็จะมี การเสริมแรง โปรแกรมการเรียนการสอนเป็นรายบุคคลอิงทฤษฎีนี้มาก

2) *กลุ่มเกสตัลท์ หรือ กลุ่มทฤษฎีสนาม หรือกลุ่มความรู้ความเข้าใจ* เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการความรู้ ความเข้าใจหรือการรู้คิด อันได้แก่การรับรู้ที่มีความหมาย ความเข้าใจและความสามารถในการจัดกระทำอันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีนี้ถือว่าการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นขึ้นกับคุณภาพของสติปัญญาและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์

3) *กลุ่มจิตวิทยาทางสังคมหรือการเรียนรู้ทางสังคม* เป็นกลุ่มที่เริ่มได้รับความสนใจมากขึ้น ซึ่งทฤษฎีนี้เน้นปัจจัยทางบุคลิกภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ จากการเรียนรู้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการกระทำทางสังคม โดยเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรง หรือผ่านสื่อการเรียนการสอน

3.1.12 ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

1) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ - ซิกมันด์ ฟรอยด์

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่คิดค้นโดย Sigmund Freud (1856-1939) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชาวเวียนนีส ทฤษฎีของเขาได้รับการยอมรับเป็นอย่างมากในยุคนั้น มีแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาด้านจิตใจที่พัฒนาตามมามากมาย แม้ในปัจจุบันความสำคัญของทฤษฎีจิตวิเคราะห์จะมีบทบาทลดลง ทฤษฎีด้านชีวภาพและกา รักษาด้วยยามีบทบาทมากขึ้น แต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับกันว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นส่วนที่ช่วยให้เข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของจิตใจได้เป็นอย่างดี

(1) ทฤษฎีพื้นฐาน

จิตใจของคนเราสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการรับรู้ได้แก่

ก. จิตสำนึก (*The conscious*) เป็นส่วนของจิตใจที่คนเรารู้สึกนึกคิด อยู่ในแต่ละขณะ

ข. จิตก่อนสำนึก (*The preconscious*) เป็นส่วนของจิตใจที่ตามปกติแล้วเราไม่ได้ตระหนักถึง แต่หากใช้ความตั้งใจก็จะขึ้นมาสู่จิตสำนึกได้ เช่น การพยายามนึกถึงเหตุการณ์บางอย่างในอดีต

ค. จิตไร้สำนึก (*The unconscious*) เป็นความรู้สึกนึกคิด หรือความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ตามปกติไม่อาจขึ้นมาในระดับจิตสำนึกได้ อาจแสดงออกมาในความฝัน หรือแสดงเป็นอาการต่าง ๆ ของผู้ป่วย ซึ่งจะเบี่ยงเบนไปจากความคิดหรือความต้องการดั้งเดิม

(2) ฟรอยด์ยังแบ่งกระบวนการคิดออกเป็น 2 ลักษณะ

ก. *Secondary Process* เป็นกระบวนการคิดที่เราคุ้นเคยและใช้กันอยู่ในระดับจิตสำนึกและจิตก่อนสำนึกมีกระบวนการคิดเช่นนี้เป็นการคิดที่ยึดเหตุผลมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (*reality principle*) เช่น คนเราบางครั้งผิดหวังและบางครั้งก็มีสมหวังหรือสิ่งที่ต้องการบางอย่างอาจต้องรอคอยบ้าง

ข. *Primary Process* เป็นกระบวนการคิดในระดับจิตไร้สำนึก วิธีคิดเป็นแบบเด็ก ๆ ไม่เป็น เหตุเป็นผล ไม่สนใจเรื่องเวลาหรือสถานที่ สิ่งที่ต้องการคือความสุข ความสมหวัง ซึ่งหากต้องการก็จะต้องได้รับการตอบสนองทันทีจึงจะพอใจ โดยไม่คำนึงว่าผลตามมาเป็นอย่างไร (*pleasure principle*) ตัวอย่างที่เห็นชัดได้แก่การฝัน ซึ่งเหตุการณ์ทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นได้ สิ่งที่อยู่คนละมิติ คนละเวลากัน สามารถมาอยู่ด้วยกันได้ หากนึกถึงอะไรก็จะได้สิ่งนั้น

(3) ฟรอยด์ยังแบ่งโครงสร้างของจิตใจออกตามหน้าที่ออกเป็น 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่

ก. *Id* เป็นส่วนที่อยู่ในจิตไร้สำนึกเท่านั้น เป็นแรงผลักดันดั้งเดิมของคนเรา แบ่งออกเป็นแรงผลักดันทางเพศ (*libidinal drive*) และแรงผลักดันทางความก้าวร้าว (*aggressive drive*) การแสดงออกของ *id* เป็นไปตาม *primary process* และ *pleasure principle*

ข. *Ego* เป็นส่วนที่ทำหน้าที่อยู่ทั้ง 3 ระดับของจิตใจ โดยจะควบคุมบริหารจัดการต่อแรงผลักดันต่าง ๆ ที่เรามีปฏิสัมพันธ์กัน ทำหน้าที่ประนีประนอมระหว่างแรงผลักดันจาก *id* กับระเบียบหรือข้อจำกัดจากสภาพเป็นจริงภายนอก และแรงต่อต้านจาก *superego* โดยการทำหน้าที่เป็นไปตาม *secondary process* และ *reality principle*

ก. *Superego* เป็นส่วนของจิตใจที่พัฒนาขึ้นมาในระยะ edipal แบ่งออกเป็น conscience หรือมโนธรรมซึ่งมีหน้าที่คอยตัดสินความคิด การกระทำว่าถูกหรือผิด และ ego ideal ซึ่งเป็นส่วนของบุคคลในอุดมคติที่เราอยากเป็นหรืออยากเอาแบบอย่างกลไกการเกิดอาการ (Symptom Formation) ปกติแรงผลักดันต่าง ๆ ภายในจิตใจ และจากสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กันโดยตลอดไม่หยุดนิ่ง (dynamic) แรงผลักดันจาก id จะถูกต่อต้านโดย ego เนื่องจากหากความต้องการจาก id ได้ขึ้นสู่จิตสำนึก หรือแสดงออกโดยตรงอาจก่อให้เกิดผลเสียแก่บุคคลนั้นได้ในบางขณะ superego จะเข้ามาบีบบทบาทร่วมด้วย แรงผลักดันที่มีลักษณะตรงข้ามกันเหล่านี้จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง (conflict) ขึ้น ซึ่งอาจเป็นความขัดแย้งของโครงสร้างต่าง ๆ ภายในจิตใจ หรืออาจเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม แต่เมื่อพิจารณาถึงต้นตอของความขัดแย้งต่าง ๆ เหล่านี้จะพบว่ามิจุดเริ่มต้นมาจากความขัดแย้งระหว่าง id กับ ego ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นจุดสำคัญในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เราเรียกความขัดแย้งระหว่าง id กับ ego นี้ว่า neurotic conflict เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นจิตใจจะอยู่ในสภาวะเสียสมดุล (disequilibrium) แรงผลักดันจาก id มีแนวโน้มจะพุ่งขึ้นสู่จิตสำนึก ภายใต้อาณัติการณ์นี้จะเกิดมีสัญญาณเตือนต่อ ego ในลักษณะของความรู้สึกวิตกกังวล (signal anxiety) ทำให้ ego ต้องแก้ไขสถานการณ์โดยใช้กลไกทางจิต (defense mechanism) เข้าช่วย กลไกทางจิตที่ใช้เป็นลำดับแรกได้แก่ การเก็บกด (repression) ถ้าสำเร็จแรงผลักดันจาก id รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงผลักดันนี้จะถูกผลักกลับไปอยู่จิตไร้สำนึกตามเดิมเกิดความสมดุลของจิตใจขึ้นมาใหม่ ในกรณีที่กลไกทางจิตแบบเก็บกดไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ เนื่องจากแรงผลักดันจาก id รุนแรงมาก ego อ่อนแอลงในช่วงนั้น หรือมีปัจจัยภายนอกมาเสริมแรงผลักดันจาก id ego จะใช้กลไกทางจิตรูปแบบอื่น ๆ เข้าช่วย (auxiliary defense) เช่น reaction formation หรือ projection ลักษณะการแสดงออกจะเป็นในรูปแบบของการประนีประนอม (compromise formation) กล่าวคือ ให้แรงผลักดันจาก id ได้ขึ้นสู่จิตสำนึกบางส่วนในรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้ความต้องการจากแรงผลักดันดั้งเดิมได้รับการตอบสนองบ้าง ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงแสดงถึงแรงต่อต้านจาก ego ในรูปแบบของกลไกทางจิตที่ใช้เข้าช่วยอาการต่าง ๆ ของผู้ป่วยที่แสดงออกมานั้นเป็นผลรวมของแรงผลักดันจาก id ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม กลไกทางจิตที่ ego ใช้เข้าช่วยเสริม repression และ signal anxiety ที่ยังอาจมีอยู่บ้าง กลไกทางจิต (Defense Mechanism) กลไกทางจิตส่วนใหญ่จะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งผู้ป่วยจะไม่ตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ดังเช่นใน displacement ผู้ป่วยแสดงความฉุนเฉียวกับคนใช้ที่บ้าน เนื่องจากรู้สึกว่าคุณคนใช้ชักช้า รุ่มร่าม ไม่เคยได้ตั้งใจ โดยที่ไม่ทราบว่าเป็นความจริงแล้วเป็นจากการที่ตนโกรธหัวหน้างานแต่แสดงออกไม่ได้จึงมาระบายกับคนใช้ โดยลำพังในตัวของคุณใช้เอง ไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ เนื่องจากการปรับตัวของ ego

เพื่อให้จิตใจกลับสู่สมดุล แต่หากบุคคลนั้น ๆ มีการใช้กลไกทางจิตแบบเดิม ๆ อยู่เสมอ ใช้กลไกทางจิตจำกัดอยู่เพียงไม่กี่ชนิดไม่ยืดหยุ่นปรับตามสถานการณ์ หรือมีการใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสมกับวัยหรือสถานการณ์อยู่บ่อย ๆ ก็มักจะก่อให้เกิดปัญหาหรือจิตพยาธิสภาพในบุคคลนั้นตามมา แต่บุคลิกภาพที่พึงประสงค์ คือ การที่บุคคลสามารถใช้พลังใจเป็นตัวควบคุมพลังอิดและซูเปอร์อีโก้ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้ กลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) พรอยด์และบุตรีแอนนา พรอยด์ ได้แบ่งประเภทกลไกในการป้องกันตัวดังต่อไปนี้

- การเก็บกด (Repression) หมายถึง การเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรู้สึกผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึก จนกระทั่ง ลืมกลไกป้องกันตัวประเภทนี้มีอันตราย เพราะถ้าเก็บกดความรู้สึกไว้มากจะมีความวิตกกังวลใจมาก และอาจทำให้เป็นโรคประสาทได้

- การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) หมายถึง การปรับตัวโดยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง โดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่น ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่ตีลูก มักจะบอกว่า การตีทำเพื่อเด็ก เพราะเด็กต้องได้รับการทำโทษเป็นบางครั้งจะได้เป็นคนดี พ่อแม่จะไม่ยอมรับว่าตี เพราะโกรธลูก

- การถดถอย (Regression) หมายถึง การหนีกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมีความสุข ตัวอย่างเช่น เด็ก 2-3 ขวบ ที่ช่วยตนเองได้ มีน้องใหม่ เห็นแม่ให้ความเอาใจใส่กับน้อง มีความรู้สึกที่แม่ไม่รัก และไม่สนใจตนเท่าที่เคยได้รับ จะมีพฤติกรรมถดถอยไปอยู่ในวัยทารกที่ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องให้แม่ทำให้ทุกอย่าง

- การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) หมายถึง กลไกป้องกันตน โดยการทุ่มเทในการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง ที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สังคม อาจจะไม่ยอมรับ ตัวอย่างแม่ที่ไม่รักลูกคนใดคนหนึ่ง อาจจะมีพฤติกรรมตรงข้าม โดยการแสดงความรักมากอย่างผิดปกติ

- การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy หรือ Day dreaming) เป็นการสร้างจินตนาการ หรือมโนภาพ เกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการ แต่เป็นไปได้ไม่ได้

- การแยกตัว (Isolation) หมายถึง การแยกตนให้พ้นจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจมาให้ โดยการแยกตนออกไปอยู่ตามลำพัง ตัวอย่างเช่น เด็กที่คิดว่าพ่อแม่ไม่รัก อาจจะไม่แยกตนปิดประตูอยู่คนเดียว

- การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement) เป็นการระบายอารมณ์โกรธหรือคับข้องใจต่อคน หรือสิ่งของ ที่ไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ เป็นต้นว่า บุคคลที่ถูกนาย

ข่มขู่ หรือทำให้คับข้องใจ เมื่อกลับมาบ้านอาจจะใช้ภรรยา หรือลูก ๆ เป็นแพะรับบาป เช่น อาจจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อภรรยา และลูก ๆ นักเรียนที่โกรธครู แต่ทำอะไรครูไม่ได้ ก็อาจจะเลือกสิ่งของ เช่น โตะเก้าอี้เป็นสิ่งที่แทนที่ เช่น ตะโตะเก้าอี้

- การเลียนแบบ (Identification) หมายถึง การปรับตัวโดยการเลียนแบบบุคคลที่ตนนิยมนกย่อง ตัวอย่างเช่น เด็กชายจะพยายามทำตัวให้เหมือนพ่อ เด็กหญิงจะทำตัวให้เหมือนแม่ กลไกในการป้องกันตัว เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหา ความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้อ่อนคลาย ความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผล หรือแก้ไขปัญหาก็ได้

ที่มา : http://rasidah6381.blogspot.com/2012/07/1_9282.html

2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของพาฟลอฟ

(1) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ (Classical Conditioning Theory) การทดลองโดยสุนัขกระดิ่งก่อนที่จะเอาอาหาร (ผงเนื้อ) ให้แก่สุนัข เวลา ระหว่างการสั่นกระดิ่งและการให้ผงเนื้อแก่สุนัขต้องเป็นเวลาที่กระชั้นชิดมากประมาณ .25 ถึง .50 วินาทีทำซ้ำควบคุมกันหลายครั้ง และในที่สุดหยุดให้อาหารเพียงแต่สั่นกระดิ่งก็ปรากฏว่าสุนัขก็ยังดมิน้ำลายไหลได้ โดยที่ข้างแก้มของสุนัขคิดเครื่องมือวัดระดับการไหลของน้ำลายไว้ ปรากฏการณ์เช่นนี้เรียกว่า พฤติกรรมของสุนัขถูกวางเงื่อนไข หรือที่เรียกว่าสุนัขเกิดการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก การเรียนรู้ที่เรียกว่า classical conditioning นั้นหมายถึงการเรียนรู้ใดๆ ก็ตาม ซึ่งมีลักษณะการเกิดตาม ลำดับขั้นดังนี้

- ผู้เรียนมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง
- การเรียนรู้เกิดขึ้นเพราะความใกล้ชิดและการฝึกหัด

สรุป การทดลองที่จัดว่าเป็น classical ได้ให้ concept ใหญ่ๆ 4 ข้อด้วยกัน ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญของ S - R Theory คือ

- กฎการสรุปกฎเกณฑ์ทั่วไป (Law of Generalization) หรือ การแผ่ขยาย (Generalization)

- กฎการจำแนกความแตกต่าง(Law of Discrimination)
- กฎความคล้ายคลึงกัน
- การจำแนก

(2) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้เป็นคนแรกคือ พาฟลอฟ (Pavlov) ต่อมาภายหลังวัตสัน (Watson) ได้นำเอาแนวคิดของพาฟลอฟไปดัดแปลงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น พาฟลอฟ เชื่อว่า การเรียนรู้ของสิ่งมีชีวิตเกิดจากการวาง

เงื่อนไข (Conditioning) คือการตอบสนองหรือการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ต้องมีเงื่อนไขหรือมีการสร้างสถานการณ์ให้เกิดขึ้น

(3) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ นอกจากจะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการวางเงื่อนไขหรือมีการสร้างสถานการณ์ขึ้นมาแล้ว ยังหมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งเร้ากับปฏิกิริยาตอบสนองอย่างฉับพลัน หรือปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) ซึ่งพาฟลอฟได้อธิบายเรื่องราวการวางเงื่อนไขในแง่ของสิ่งเร้า (Stimulus-S) และการตอบสนอง (Response-R) การเชื่อมโยงสิ่งเร้าบางอย่างกับการตอบสนองบางอย่างมาตั้งแต่แรกเกิด แล้วเรื่อย ๆ เมื่อเติบโตขึ้นตามธรรมชาติ โดยสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เรียกว่า สิ่งเร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (Unconditioned stimulus = UCS) หมายถึง สิ่งเร้าที่มีอยู่ในธรรมชาติ และเมื่อนำมาใช้คู่กับสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขแล้วทำให้เกิดการเรียนรู้หรือตอบสนองจากการวางเงื่อนไขได้ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เรียกว่า การตอบสนองที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (Unconditioned response = UCR) ซึ่งหมายถึง การตอบสนองตามธรรมชาติที่ไม่ต้องมีการบังคับ

(4) ทฤษฎีการเรียนรู้

ก. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์เกิดจากการวางเงื่อนไขที่ตอบสนองต่อความต้องการทางธรรมชาติ

ข. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์สามารถเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติ

ค. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์ที่เกิดจากสิ่งเร้า

ง. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์สิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติ

จ. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะจำแนกลักษณะของสิ่งเร้าให้แตกต่างกันและเลือกตอบสนองได้ถูกต้อง

ที่มา : <http://puvadon.multiply.com/journal/item/5/5>

3) ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์

เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแบรนดิส์ เป็นทฤษฎีที่รู้จักกัน มากที่สุด ทฤษฎีหนึ่ง ซึ่งระบุว่า บุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญ

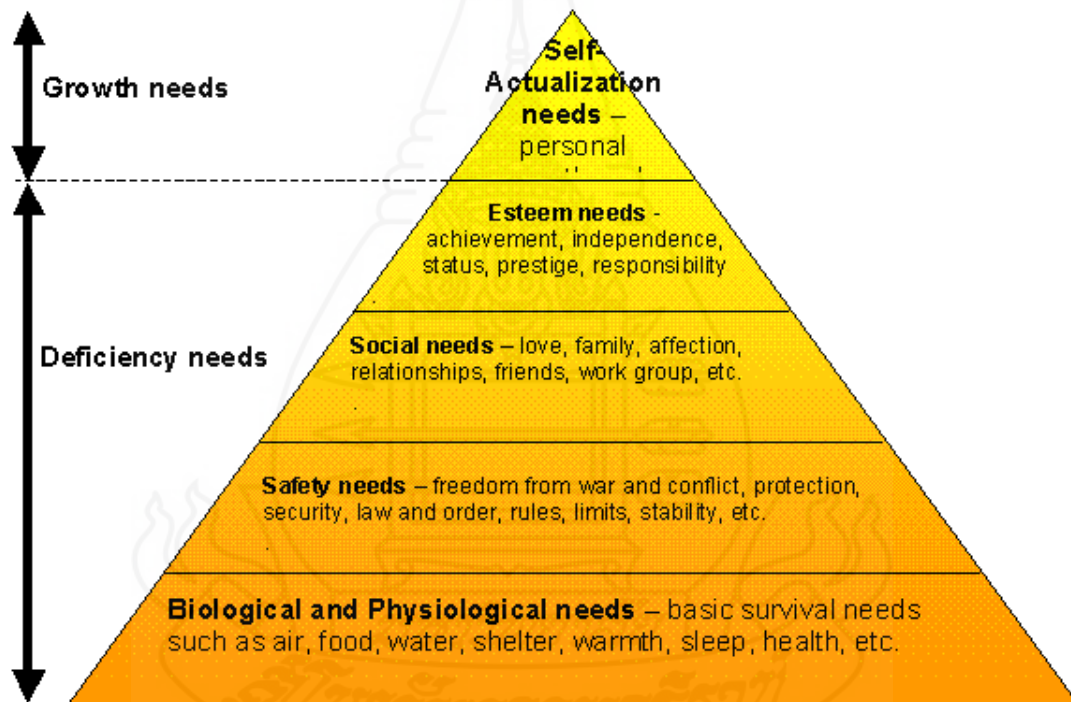
ของทฤษฎีนี้ มี 3 ประการ คือ

- บุคคลเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีความต้องการ ความต้องการมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรม ความต้องการที่ยังไม่ได้รับ การสนองตอบเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจ ส่วนความต้องการที่ได้รับการสนองตอบแล้วจะไม่เป็นเหตุจูงใจอีกต่อไป

- ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นเรียงตามความสำคัญ จากความต้องการพื้นฐาน ไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน

- เมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการสนองตอบอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่ความต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

มาสโลว์ เห็นว่าความต้องการของบุคคลมีห้ากลุ่มจัดแบ่งได้เป็นห้าระดับ จากระดับต่ำไปสูง เพื่อความเข้าใจ มักจะแสดงลำดับของความต้องการเหล่านี้ โดยภาพดังนี้



ภาพที่ 2.4 แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์

- ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs)
เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย หากพนักงานมีรายได้จากการปฏิบัติงานเพียงพอ ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยมีอาหารและที่พักอาศัย เขาก็จะมีกำลังที่จะทำงาน ต่อไป และการมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง

การระบายอากาศที่ดี การบริการสุขภาพ เป็นการสนองความต้องการในลำดับนี้ได้

- ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)

เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึง ความต้องการ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางกายและจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิตและสุขภาพ การสนองความต้องการนี้ต่อพนักงาน ทำให้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัยใน การปฏิบัติงาน เป็นต้น

- ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ต้องการเพื่อน การมีโอกาสนำเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

- ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs)

เมื่อความต้องการทางสังคมได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงเด่น มีความภูมิใจและสร้าง การนับถือตนเอง ชื่นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตัวเองแลเกียรติยศ ความต้องการเหล่านี้ได้แก่ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ เป็นต้น

- ความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต (Self-actualization Needs)

เป็นความต้องการระดับสูงสุด คือต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดของตัวเอง ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจและการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพและการทำงาน เป็นต้น

มาสโลว์แบ่งความต้องการเหล่านี้ออกเป็นสองกลุ่ม คือ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (deficiency needs) เป็น ความต้องการ ระดับต่ำ ได้แก่ความต้องการทางกาย และความต้องการความปลอดภัย อีกกลุ่มหนึ่งเป็น ความต้องการก้าวหน้า และพัฒนาตนเอง (growth needs) ได้แก่ความต้องการทางสังคม เกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต จัดเป็นความต้องการระดับสูง และอธิบายว่า ความต้องการระดับต่ำจะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ส่วนความต้องการระดับสูง จะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง

ตามทฤษฎีของมาส โลว์ ความต้องการที่รับการตอบสนองอย่างดีแล้ว

จะไม่สามารถเป็นเงื่อนงำของใจบุคคลได้อีกต่อไป แม้ผลวิจัย ในเวลาต่อมา ไม่สนับสนุนแนวคิดทั้งหมดของมาสโลว์ แต่ทฤษฎีลำดับความต้องการของเขา ก็เป็นทฤษฎีที่เป็นพื้นฐาน ในการอธิบายองค์ประกอบของ แรงจูงใจ ซึ่งมีการพัฒนาในระยะหลังๆ

ที่มา : http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Need_Theories.htm

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

3.2.1 สุนทรีย์ ชำรงโสทธิสกุล (2550: 61) ศึกษาการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของเด็กที่มีความสามารถพิเศษได้ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้แก่ครูผู้สอน ครูแนะแนวผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษได้ตระหนักถึงความสำคัญและการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะด้านการตระหนักรู้ตนเอง และภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ให้ความเห็นที่สอดคล้องกันว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ได้รับความรู้ มีประโยชน์ ช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น” นอกจากนี้ยังกล่าวว่า “ได้รับความสนุกสนาน ได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน” ทั้งยังต้องการให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีกด้วย

3.2.2 ภักทรพร ชมพูนุช (2550: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการฝึกเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรอคอยของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรอคอย มีการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรอคอยสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรอคอย ที่ระดับนัยสำคัญ .01 และนักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรอคอย ได้รับประโยชน์ไม่ต่างกัน

3.2.3 กาญจนมา ภูไทยคำภู (2555: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิสุทธิวงษ์ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะการควบคุมตนเองและการมุ่งอนาคต และการเล็งดูจากครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน

3.2.4 เยาวณีย์ พานวงษ์ (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า 1) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้ใช้กิจกรรม

แนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้ ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมาก เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลน้อย

3.2.5 มยุรี วิสูตราศัย (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

3.2.6 โกวิทย์ จันทรังสี (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านสองคอน จังหวัดมุกดาหาร พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้องมีพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีสูงกว่าก่อนการฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองที่ฝึกมีพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) กลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีไม่แตกต่างกัน

3.2.7 พัชตรา พรหมชาติ (2555: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 2) กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .013) นักเรียนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งมั่นอนาคตและควบคุมตนแตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมดังกล่าวไม่แตกต่างกัน และ 4) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้และตระหนักรู้ด้วยตนเอง เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ สามารถใช้ในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม

จากการศึกษาดังกล่าวมานี้กิจกรรมแนะแนวเป็นบริการที่โรงเรียนจัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้เรียนค้นพบและพัฒนาความสามารถของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักในคุณค่าของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม วางแนวทางการดำเนินชีวิต ของตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และการพัฒนาตน ไปสู่ความสำเร็จ โดยครูจะมีบทบาทสำคัญมากในการแนะแนว ทั้งนี้ครูจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดในด้านข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนหรือเกี่ยวกับเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือและพัฒนานักเรียน ทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิดที่จะสร้างชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย ด้วยความเชื่อมั่นว่ากิจกรรมแนะแนวจะสามารถช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนเป็นอย่างดี



บทที่ 3

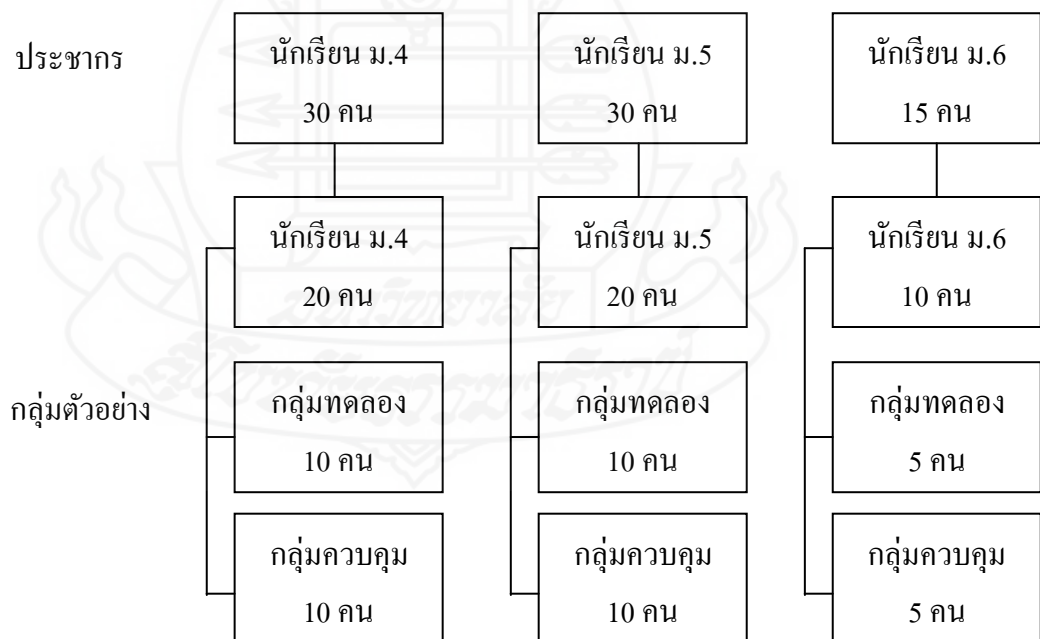
วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยที่จะกล่าวถึงในบทนี้ ได้แก่ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ดังสาระสำคัญต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 จำนวน 75 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม ดังภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

จากภาพที่ 3.1 อธิบายการสุ่มโดยการสุ่มแบบกลุ่ม ดังนี้ ชั้นที่ 1 สุ่มนักเรียนอย่างง่ายจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 มาจำนวนอย่างละ 20 คน

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มาจำนวน 10 คน ชั้นที่ 2 สุ่มนักเรียนอย่างง่าย จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก็เช่นเดียวกัน ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน สรุปจะได้ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย แบบประเมิน ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย และแบบ ประเมิน สัมพันธภาพในครอบครัว

2.1 การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพที่ใช้ในการวิจัย

2.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

1) ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์กับความเครียด เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2) ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่สร้างขึ้น โดยยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดที่กำหนดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความตรงด้าน โครงสร้าง แล้วผู้วิจัยจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความสอดคล้องกับเรื่องที่จะพัฒนา

3) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ไปทดลองใช้ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ในโรงเรียนในเขตอำเภอทับคล้อที่ไม่ใช่โรงเรียนเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลา ที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้จริง

4) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

2.1.2 แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย

- 1) ศึกษาเอกสาร ตำราและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 2) ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งเป็นการนำบางส่วนของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(EQ) อายุระหว่าง 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาปรับปรุงให้เหมาะสมกับข้อมูล โดยยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดที่กำหนด ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
- 3) ผู้วิจัยนำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดซึ่งสร้างขึ้นนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) หรือตรวจสอบความสอดคล้อง ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1 พิจารณาข้อความในแบบประเมินเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 4) นำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไปทดลองใช้กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ที่ได้จากการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item-totol Correlletion) โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีการของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ .57 - .77 และความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ซึ่งได้ค่าความเที่ยง .76 จากนั้นนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.1.3 แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว

- 1) ศึกษาเอกสาร ตำราและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกัสัมพันธภาพในครอบครัว
- 2) ผู้วิจัยนำแบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัวไทย ซึ่งเป็นแบบแบบวัดซึ่งแปลมาจากแบบวัด Family Attachment Changeability Index 8 (FACI8) (McCubbin, H.I.,Thompson, A.I.,& cCubbin,M.A,1996; ถัดดา เหมาะสุวรรณ และคณะ 2547; กัลยา นิตีเรืองจรัส บรรณาธิการ 2547 ; ศิริกุล อิศรานุรักษ์และคณะ 2546 อ้างถึงใน ปราณี สุทธิสุนทร และคณะ

2552 : 33-34) ซึ่งใช้ในการประเมินการทำหน้าที่ของครอบครัว คือ ความผูกพันทางอารมณ์ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน ความร่วมมือและการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัว

3) ผู้วิจัยนำแบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัวให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) หรือตรรกะความสอดคล้อง ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1 พิจารณาข้อความในแบบสอบถาม เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษา ที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4) นำแบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ที่ได้จากการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมจากข้ออื่นๆ ที่เหลือทั้งหมด (Item-total Correlation) โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีการของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ .22 - .76 และความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค ซึ่งได้ค่าความเที่ยง .75 จากนั้นนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.2 ลักษณะและองค์ประกอบของเครื่องมือแต่ละชนิด

2.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นกิจกรรมที่สร้าง โดยยึดกรอบแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดที่กำหนดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้โครงสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ดังผังตารางที่ 3.1 ตารางที่ 3.1 โครงสร้างของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	เพื่อเธอ	1) เพื่อให้ นักเรียนสามารถระบุจุดมุ่งหมาย แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้ 2) เพื่อให้ นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครู และเพื่อนนักเรียนด้วยตนเอง	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เกม

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
		3) นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจของการปฏิบัติกิจกรรมครั้งต่อไป	
พฤติกรรมที่คาดหวัง 1 ประเมินและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง			
2	รู้ใจ	1) เพื่อให้ให้นักเรียนสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2) เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
3	เตรียมใจให้พร้อม	1) เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมเสริมสมาธิ
พฤติกรรมที่คาดหวัง 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม			
4	มิตรภาพ	1) เพื่อให้ให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
5	เห็นด้วย	1) เพื่อให้ให้นักเรียนยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ ได้สันติวิธี	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
พฤติกรรมที่คาดหวัง 3 รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์			
6	ผ่อนคลาย	1) เพื่อให้ให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่ไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ
7	Music Therapy	1) เพื่อให้ให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่สร้างสรรค์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
พฤติกรรมที่คาดหวัง 4 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น			
8	หัวใจของ ฉัน....ใคร ดูแล	1) เพื่อให้ นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุข ให้กับตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
9	คำถาม สร้างสุข	(1) เพื่อให้ นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุข ให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสม กับเหตุการณ์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
10	ธรรมดา	1) เพื่อให้ นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึก ปฏิบัติ
11	วิถีคือ เป้าหมาย	1) เพื่อให้ นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจ ก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึก ปฏิบัติ
12	เริ่มต้นที่ ตอนจบ	1) เพื่อให้ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ในการเข้าร่วมกิจกรรม 2) เพื่อให้ นักเรียนสามารถสรุปผลของการ เข้าร่วมกิจกรรมได้ 3) เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เกม

2.2.2 กิจกรรมแนะแนวอื่นที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการ จัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

เป็นกิจกรรมแนะแนวทั่วไป สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชั้น ม. 4-6 ตามแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีทั้งหมด 12 กิจกรรม ได้แก่ 1) นี่หรือ...ธรรมชาติวัยรุ่น 2) ทางไปสู่ดวงดาว 3) ฉันเป็นคนเก่งและคนดี 4) ทำอย่างไรฉันจะเรียนได้ดี 5) เชื่อหรือไม่ 6) หาไว้เก็บดีใช้สะดวก 7) พิชิตปัญหาอย่างมีคุณภาพ 8) ภาษาใจ 9) เปิดใจสักนิด ชีวิตมีความหมาย 10) อารมณ์ของฉัน 11) คิด คิด คิดดูให้ดี และ 12) ถ้าขาดกร

2.2.3 เครื่องมือวัดตัวแปร

1) แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นข้อคำถาม โดยมีจำนวน 20 ข้อ ให้นักเรียนทำแบบ ประเมิน ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการใช้ชุด กิจกรรม แนะนำเพื่อพัฒนา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตัวอย่างแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระดับมัธยมศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับข้อมูลของนักเรียน

เพศ ชาย หญิง

ระดับผลการเรียนเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป

ตั้งแต่ 2.49 ลงมา

รายได้ของครอบครัว ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป/เดือน น้อยกว่า 10,000 บาท/เดือน

ตอนที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 5 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ที่	คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	เวลามีทุกข์หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
0	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
0	ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง					
0	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
0	ถ้าฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว					

เกณฑ์การตรวจให้และเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนน

แบบประเมินความสามารถการใช้ทักษะชีวิตเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับ	คะแนน	
	ข้อความทางบวก (ข้อ 1,3,5,6,8,11,15,16,17,20)	ข้อความทางลบ (ข้อ 2,4,7,9,10,12,13,14,18,19)
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

โดยถือว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบประเมินว่าตกอยู่ในช่วงใด แสดงว่าทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวคิดของเบสท์ (Best, 1981 : 182 อ้างถึงใน ชูสิทธิ์ คัดงาม, 2554 : 36-37) ดังนี้

2) แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว

แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัวไทยการประเมินการทำหน้าที่ของครอบครัว คือ ความผูกพันทางอารมณ์ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน ความร่วมมือและการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัว มีจำนวนข้อคำถาม 16 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 2 subscale คือ

(1) Attachment ได้แก่ คำถามข้อ 2, 5, 7, 9, 12, 13, 15, 16 (คำถามเชิงลบ)

(2) Changeability ได้แก่ คำถามข้อ 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14

คะแนนเฉลี่ย		การแปลความหมาย
โดยรวมทั้งฉบับ (100 คะแนน)	รายข้อ (5 คะแนน)	
90.01-100.00	4.51-5.00	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับสูง
70.01-90.00	3.51-4.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
50.01-70.00	2.51-3.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
30.01-50.00	1.51-2.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
20.00-30.00	1.00-1.50	นักเรียนมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตัวอย่างแบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัวไทย

ตอนที่ 1 สัมพันธภาพในครอบครัวไทย

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 3 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ เป็นประจำ บางครั้ง ไม่ได้ปฏิบัติ โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับครอบครัวของนักเรียนมากที่สุด

การให้คะแนนข้อมูลสัมพันธภาพในครอบครัว มี 3 ระดับ คือ เป็นประจำ บางครั้ง ไม่ได้ปฏิบัติ

ที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
0	คนในบ้านสามารถแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่			
0	ฉันมักจะพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับคนอื่นมากกว่าคนในบ้าน			
0	คนในบ้านมีส่วนร่วม/ช่วยกันในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญของครอบครัว เช่น กู้ยืมเงิน การเรียน			
0	เมื่อมีปัญหาคนในบ้านจะพูดคุยกันจนได้ทางออกที่พอใจ			

เกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามเชิงบวก ให้คะแนน เป็นประจำ = 3 บางครั้ง = 2 และไม่ได้ปฏิบัติ = 1 และข้อคำถามเชิงลบให้คะแนนกลับกัน คือ เป็นประจำ = 1 บางครั้ง = 2 และไม่ได้ปฏิบัติ = 3

ระดับ	คะแนน	
	ข้อความทางบวก (ข้อ 1,3,4,6,8,10,11,14)	ข้อความทางลบ (ข้อ 2,5,7,9,12,13,15,16)
เป็นประจำ	3	1
บางครั้ง	2	2
ไม่ได้ปฏิบัติ	1	3

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนน

Subscale attachment มีคำถามทั้งสิ้น 8 ข้อ คะแนนเต็ม 8-24 คะแนน ให้ค่าคะแนน โดยเทียบค่ากับเกณฑ์ของชาวตะวันตก เพื่อมาใช้วัดกลุ่มครอบครัว ดังนี้

African-American Cutoff	ค่าคะแนน
0-6	1
7-10	2
11-13	3
14-16	4
17-20	5
21-24	6

Subscale Changeability มีคำถามทั้งสิ้น 8 ข้อ คะแนนเต็ม 8-24 คะแนน โดยค่าคะแนน โดยเทียบค่ากับเกณฑ์ของชาวตะวันตก ดังนี้

African-American Cutoff	ค่าคะแนน
0-5	1
6-7	2
8-10	3
11-12	4
13-14	5
15-24	6

จากนั้นนำคะแนน 2 Subscale มาเฉลี่ยเป็นคะแนนสัมพันธ์สภาพในครอบครัว $FR = (\text{Attachment score} + \text{Changeability score})/2$ แล้วนำมาจัดกลุ่มตัวแปร FR ออกเป็น 4 ประเภท โดยการให้คะแนนดังนี้

คะแนน 1.0-3.5 = ครอบครัวแบบสุดขั้ว (Extreme family type)

คะแนน 4.0-4.5 = ครอบครัวค่อนข้างไปทางสุดขั้ว (Moderate family type)

คะแนน 5.0- 5.50 = ครอบครัวค่อนข้างไปทางสมดุล (Midrange family type)

คะแนน 6.0 = ครอบครัวสมดุล (Balanced family type)

สุดท้ายนำทั้ง 4 กลุ่มมาจัดระดับออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

- กลุ่มสัมพันธ์ภาพแบบไม่สมดุล (โดยรวมกลุ่ม ครอบครัวแบบสุดขั้ว + ครอบครัวค่อนข้างไปทางสุดขั้ว + ครอบครัวค่อนข้างไปทางสมดุล)
- กลุ่มสัมพันธ์ภาพแบบสมดุล (ครอบครัวสมดุล)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลทางการวิจัยเชิงทดลองนี้มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1.1 การสอบวัดและจัดกระทำ การสอบวัดและการจัดกระทำกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ขั้นตอนการสอบวัดและการจัดกระทำในการวิจัย

กลุ่ม	ขั้นตอนการดำเนินงาน		
	ประเมินทักษะการจัดการ กับอารมณ์และ ความเครียด	ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	ประเมินทักษะการจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด
กลุ่มทดลอง	/	/	/
กลุ่มควบคุม	/	-	/

3.1.2 การสอบวัดตัวแปรสมทบ เป็นการวัดตัวแปรสมทบ ประกอบด้วย สัมพันธภาพในครอบครัว พร้อมกันนี้ได้สอบถามลักษณะทางชีวสังคมของนักเรียนด้วย

3.1.3 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นการใช้ชุดกิจกรรมกับกลุ่มทดลอง ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีกิจกรรม จำนวน 12 กิจกรรม สำหรับกลุ่มควบคุม เป็นการใช้กิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

3.1.4 การสอบวัดตัวแปรตาม เป็นการวัดตัวแปรตามของการวิจัย คือทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยวัดก่อนและหลัง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวัดระยะติดตามของกลุ่มทดลอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนต่างๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 การเตรียมข้อมูลในแบบประเมิน เมื่อได้แบบประเมินจากการทดสอบก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาแล้ว ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบประเมินก่อนที่จะนำไปจัดการข้อมูลในลำดับต่อไป

4.2 การจัดการข้อมูล ผู้วิจัยจะนำแบบประเมินมาลงรหัสข้อมูล และป้อนข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมที่เหมาะสม เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งนำเสนอในรูปแบบของตาราง

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way ANOVA) เพื่อศึกษาข้อมูลตามสมมติฐานต่อไป



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงทดลอง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิต ยัพิทยาคม จังหวัดพิจิตร” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลองที่มีลักษณะชีวสังคม และ สัมพันธภาพในครอบครัว แตกต่างกัน และ 3) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลองระยะหลังทดลองและระยะติดตาม

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่พบนัยสำคัญทางสถิติจะแสดงด้วยสัญลักษณ์ ดังนี้

* แสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2556 ของโรงเรียนวันที่สถิตยัพิทยาคม จังหวัดพิจิตร ลักษณะพื้นฐานที่วิเคราะห์ เพื่อการเข้าใจกลุ่มตัวอย่างเป็นเบื้องต้น คือ ลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งข้อมูลที่อยู่ในระดับนามบัญญัติ (nominal) ใช้การคำนวณ ร้อยละ การวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน 50 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน ได้จำแนกตามลักษณะทางสังคมของนักเรียน ได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัว แสดงด้วยตารางที่ 4.1 – 4.3 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ

เพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ
ชาย	13	52	7	28
หญิง	12	48	18	72

จากตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52 และเพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48 ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน เป็นเพศชาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 28 และเพศหญิง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 72

ตารางที่ 4.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย

ผลการเรียนเฉลี่ย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ
ตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป	13	52	14	56
ตั้งแต่ 2.49 ลงมา	12	48	11	44

จากตารางที่ 4.2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย ซึ่งใช้ผลการเรียนเฉลี่ย ในภาคเรียนที่ผ่านมา กลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52 และผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.49 จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48 ลงมา ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56 และผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.49 ลงมา จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 44

ตารางที่ 4.3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามรายได้ของครอบครัว

รายได้ของครอบครัว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ
ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป	9	36	8	32
น้อยกว่า 10,000 บาท	16	64	17	68

จากตารางที่ 4.3 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้ของครอบครัว ซึ่งเป็นรายได้ของครอบครัวต่อเดือน กำหนดให้นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ตั้งแต่ 10,000 บาท ขึ้นไป เป็นผู้ที่ครอบครัวมีรายได้สูง และนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท เป็นผู้ที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำ โดยกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 และมีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64 ลงมา ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน มีรายได้ตั้งแต่ 10,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32 และมีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 68

ตารางที่ 4.4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามสัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพ ในครอบครัว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ	จำนวน(25 คน)	ร้อยละ
สมดุค	13	52	11	44
ไม่สมดุค	12	48	14	56

จากตารางที่ 4.4 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งแบ่งเป็นสัมพันธภาพในครอบครัวแบบสมดุค และแบบไม่สมดุค โดยกลุ่มทดลอง จำนวน 25 คน มีสัมพันธภาพแบบสมดุค จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 52 และสัมพันธภาพแบบไม่สมดุค จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48 ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 25 คน มีสัมพันธภาพแบบสมดุค จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 44 และสัมพันธภาพแบบไม่สมดุค จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลจากการทดลอง โดยมีเป้าหมายสำคัญที่จะตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ 4 ข้อ ซึ่งสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ใช้การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มโดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (t-test independent) และการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test dependent) และการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 และ 3 ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง(2 way ANOVA) ส่วน การวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ใช้สถิติการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t-test

dependent)การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณ โดยคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะได้ นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น” ใช้การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (t-test independent) และการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ใช้สถิติการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (t-test dependent) ตัวแปรตาม คือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.4 – 4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		\bar{X}	(S.D.)	t
กลุ่มทดลอง(ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	25	67.60	11.53	.43
กลุ่มควบคุม(ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่นๆ)	25	66.24	10.74	

จากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบอิสระ ได้ค่าที่ เท่ากับ .43 ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลที่พบสรุปได้ว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมอื่น มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		(\bar{X})	(S.D.)	t
กลุ่มทดลอง(ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด)	25	76.44	11.22	2.74*
กลุ่มควบคุม(ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่น)	25	68.04	10.46	

จากตารางที่ 4.6 เมื่อพิจารณาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบอิสระ ได้ค่าที เท่ากับ 2.74 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 76.44 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 68.04

จากผลที่พบสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมอื่น ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น”

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กลุ่มทดลอง (ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด)	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		\bar{X}	(S.D.)	t
ก่อนการทดลอง	25	67.60	11.53	32.15*
หลังการทดลอง	25	76.44	11.22	

จากตารางที่ 4.7 เมื่อพิจารณาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ ได้ค่าที เท่ากับ 32.15 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย หลังจากทีนักเรียนกลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 76.44.สูงกว่าก่อนการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 67.60

จากผลที่พบสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่าก่อนการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการวิเคราะห์ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับลักษณะทางชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัว

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า “นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ที่มีลักษณะทางชีวสังคมและสัมพันธภาพต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน” สมมติฐานการวิจัยข้อนี้คาดว่า การที่นักเรียนมีลักษณะทางชีวสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน หลังการใช้ชุดกิจกรรม

แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน การวิเคราะห์จะใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way ANOVA) ซึ่งมีการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และลักษณะทางชีวสังคม(เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัว)และสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นตัวแปรปัจจัยเชิงเหตุสมทบ การวิเคราะห์ให้ความสนใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับตัวแปรลักษณะทางชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นสำคัญ ตัวแปรลักษณะทางชีวสังคม ตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวและตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ ได้แก่

- 1) เพศ แบ่งเป็น เพศชายกับเพศหญิง
- 2) ผลการเรียนเฉลี่ย นำมาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ กำหนดให้นักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป เป็นผู้ที่มีการเรียนเฉลี่ยสูง และนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.49 ลงมา เป็นผู้ที่มีการเรียนเฉลี่ยต่ำ
- 3) รายได้ของครอบครัว นำมาแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ รายได้สูง และรายได้ต่ำ กำหนดให้นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป เป็นผู้ที่ครอบครัวมีรายได้สูง และนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท เป็นผู้ที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำ
- 4) สัมพันธภาพในครอบครัว แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มสัมพันธภาพแบบสมดุล และกลุ่มสัมพันธภาพแบบไม่สมดุล ซึ่งแบ่งตามเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัวไทย
- 5) การได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดตัวแปรนี้มีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 49 – 94 คะแนน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 76.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.21 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้ค่าเฉลี่ยกลุ่มรวมเป็นตัวแบ่ง นักเรียนที่มีคะแนนระหว่าง 77 – 94 จัดเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่อยู่ในกลุ่มที่มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูง จำนวน 16 คน นักเรียนที่มีคะแนนระหว่าง 49 – 76 จัดเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่อยู่ในกลุ่มที่มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดต่ำ จำนวน 9 คน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับลักษณะทางชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัว ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.7-4.10

ตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับเพศ

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig
(ก) × (ข)	1	71.95	71.95	1.86	.18
เพศ(ข)	1	5.14	5.14	.13	.72
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด(ก)	1	2095.24	2095.24	54.29	.00
ความคลาดเคลื่อน	21	810.41	38.59		
รวม	24	2982.74			

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ของทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียดนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์
และความเครียดกับเพศ พบว่า การได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์
และความเครียดไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
กลุ่มทดลอง ที่มีเพศต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์
และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับผลการเรียนเฉลี่ย

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig
(ก) × (ข)	1	.17	.17	.004	.94
ผลการเรียนเฉลี่ย(ข)	1	36.64	36.64	.91	.35
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด(ก)	1	1782.43	1782.43	44.36	.00
ความคลาดเคลื่อน	21	843.76	40.18		
รวม	24	2663			

จากตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ของทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียดนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามผลการเรียนเฉลี่ย พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ
การจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับผลการเรียนเฉลี่ย พบว่า การได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด

ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษา อนปลาย
กลุ่มทดลอง ที่มี ผลการเรียนเฉลี่ย ต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับรายได้ของครอบครัว

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig
(ก) × (ข)	1	67.72	67.72	1.87	.18
รายได้ของครอบครัว(ข)	1	74.06	74.06	2.05	.16
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด(ก)	1	1806.40	1806.40	49.96	.00
ความคลาดเคลื่อน	21	759.22	36.15		
รวม	24	2707.40			

จากตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ของทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียดนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามรายได้ของครอบครัว พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ
การจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับรายได้ของครอบครัว พบว่า การได้ใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อทักษะ
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
กลุ่มทดลอง ที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามตัวแปรการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับสัมพันธภาพในครอบครัว

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig
(ก) × (ข)	1	4.00	4.00	.09	.76
สัมพันธภาพในครอบครัว(ข)	1	11.43	11.43	.27	.60
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด(ก)	1	868.23	868.23	20.92	.00
ความคลาดเคลื่อน	21	871.16	41.48		
รวม	24	1754.82			

จากตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ของทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียดนักเรียนกลุ่มทดลอง เมื่อพิจารณาตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรการได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ
การจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่า การได้ใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันต่อทักษะ
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผลการวิจัยนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
กลุ่มทดลอง ที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน

2.3 ผลการวิเคราะห์ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตาม หลังการได้ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การวิเคราะห์ส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 4
ที่ว่า “นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ในระยะติดตามจะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์
และความเครียดไม่แตกต่างกันกับระยะหลังทดลอง” วิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่
แบบไม่เป็นอิสระ ตัวแปรตาม คือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ผลการวิเคราะห์
ดังตารางที่ 4.11 ดังนี้

ตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามหลังการ-
ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		(\bar{X})	(S.D.)	t
ระยะหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	25	76.44	11.22	.45
ระยะติดตามหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว	25	76.24	10.81	

จากตารางที่ 4.12 เมื่อพิจารณาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หลังการ-
ทดลอง และระยะติดตามหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์
และความเครียด ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างหลังทดลอง และระยะติดตาม โดยใช้สถิติ
ทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ ได้ค่าที เท่ากับ .45 ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ
.05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ระยะติดตามหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 76.24 ส่วนหลังการได้ใช้
ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 76.44

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
กลุ่มทดลอง ในระยะติดตามจะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน
กับระยะหลังทดลอง

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เพื่อศึกษาผลการ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัด พิจิตร สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และในกลุ่มควบคุม ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่ม ทดลองที่มีลักษณะชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน

1.1.3 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่ม ทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตาม

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น

1.2.2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ที่มีลักษณะทางชีวสังคมและ สัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน เมื่อ ได้ใช้ชุดกิจกรรม เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกัน

1.2.3 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองในระยะติดตามจะมีทักษะการ จัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกันกับระยะหลังทดลอง

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 จำนวน 75 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 จำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม

1.3.3 ตัวแปรที่ศึกษา

1) **ตัวแปรอิสระ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และกิจกรรมแนะแนวอื่น

2) **ตัวแปรสมทบ** ได้แก่

(1) **สัมพันธภาพในครอบครัว**

(2) **ลักษณะทางชีวสังคม** คือ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัว

3) **ตัวแปรตาม** คือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.3.4 เครื่องมือการวิจัย

1) **ชุดกิจกรรมแนะแนว** ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

2) **แบบวัดตัวแปร** ได้แก่ แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และแบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว

1.3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1) ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งมี 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคม มีทั้งหมด 4 ข้อ ตอนที่ 2 แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์กับความเครียด มีทั้งหมด 20 ข้อ และตอนที่ 3 แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัวมีทั้งหมด 16 ข้อ

2) ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กับกลุ่มทดลอง จำนวน 12 กิจกรรม ใช้เวลาทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 12 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมอื่นในช่วงเวลา

เดียวกัน (โดยใช้กิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย)

3) เมื่อเสร็จสิ้นการใช้ชุดกิจกรรมแล้วแนะแนวแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

4) เมื่อผ่านไป 1 สัปดาห์ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อีกครั้ง

5) ตรวจสอบคะแนนจากแบบประเมิน

1.3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนต่างๆ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การเตรียมข้อมูลในแบบวัด เมื่อได้แบบวัดจากการทดสอบก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาแล้ว ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบวัดก่อนที่จะนำไปจัดการข้อมูลในลำดับต่อไป

2) การจัดการข้อมูล ผู้วิจัยจะนำแบบวัดมาลงรหัสข้อมูล และป้อนข้อมูลในเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมที่เหมาะสม เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับต่อไป

3) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อนำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งนำเสนอในรูปแบบของตาราง

4) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าทดสอบที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (2 way ANOVA) เพื่อศึกษาข้อมูลตามสมมติฐาน

1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.4.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน

1.4.3 นักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทั้งระยะหลังทดลองและระยะติดตามไม่แตกต่างกัน

2. อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร” พบประเด็นสำคัญ 3 ประการที่ควรนำมาอภิปรายดังนี้

2.1 ผลการวิจัยประเด็นที่ 1

สมมติฐานที่ 1 “นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น ” จากผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐาน ผลที่พบนี้อภิปรายได้ว่า อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา ทักษะการจัดการ กับอารมณ์และความเครียด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ได้ดำเนินการสร้าง อย่างถูกต้องตามเป้าหมายเพื่อพัฒนานักเรียน โดยยึดกรอบแนว คิดองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา ซึ่งระบุพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดที่กำหนดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยคำนึงถึงพัฒนาการของวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา และยังนำแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนามาใช้ ในแต่ละกิจกรรม ในทุกกิจกรรมจะกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตั้งแต่ขั้นนำ ขั้นกิจกรรมหลัก และขั้นสรุป ผลเช่นนี้กล่าวได้ว่า การพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้น สามารถพัฒนาได้โดยการใช้ชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่นๆ ที่ได้ผลเป็นอย่างดีเหมือนกัน เช่น การวิจัยของเขาวณิช พานธวงศ์ (2553: ง) ซึ่งศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี ” พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็น กัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้แก่ นักเรียนโดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ ซึ่งดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมาย ตรงตามแนวคิด หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียนอย่างได้ผลดี

2.2 ผลการวิจัยประเด็นที่ 2

สมมติฐานที่ 2 “นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทาง-

ชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด แตกต่างกัน ” จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีลักษณะทางชีวสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งในการทดสอบสมมติฐานข้อนี้ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง ซึ่งมีตัวแปรอิสระ 2 ตัวแปร คือ ตัวแปรที่หนึ่ง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดกับตัวแปรที่สอง คือ ลักษณะทางชีวสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัว จากผลการวิจัยไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการนำชุดกิจกรรมแนะแนวกับลักษณะทางชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งผลดังกล่าวจึงไม่สนับสนุนสมมติฐาน ผลเป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดนี้ สามารถใช้ได้ดีกับนักเรียนมัธยมศึกษาทั่วไป ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะกลุ่มใด กลุ่มหนึ่ง ฉะนั้นไม่ว่านักเรียนจะมีลักษณะทางชีวสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน ก็ได้รับประโยชน์จากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่ต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของโกวิทย์ จันทรงมี (2554: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษา “ผลของการฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านสองคอน จังหวัดมุกดาหาร” พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมต่างกัน มีพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีไม่ แตกต่างกัน การวิจัยของเยาวณี ยานธวงศ์ (2553: ง) ซึ่งศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี ” พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ การวิจัยของกาญจนา ภูไทยลำภู (2555: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิสุทธิวงศ์ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี” พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะการควบคุมตนเอง และการมุ่งอนาคต และการเล็งดูจากครอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน

2.3 ผลการวิจัยประเด็นที่ 3

สมมติฐานที่ 3 “นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลอง ในระยะติดตาม มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่แตกต่างกันกับระยะหลังทดลอง ” จากผลการวิจัยพบว่าเป็นไปตามสมมติฐาน ผลที่พบนี้อธิบายได้ว่า อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

อย่างเป็นระบบ โดยครอบคลุม ทั้งด้าน องค์ความรู้ และกระบวนการที่ส่งเสริม หรือกระตุ้นให้ นักเรียนกลุ่มทดลองได้พัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้อง และตรงกับ การรับรู้ตามความจริง ทั้งนี้ผู้วิจัย ได้ใช้ เทคนิค วิธีการ และยังนำแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา ที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนามาใช้ในแต่ละกิจกรรม ในทุกกิจกรรมจะกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรมตั้งแต่ขั้นนำ ขั้นกิจกรรมหลัก และขั้นสรุป อันจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการพัฒนา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในตนเองที่มีความคงทนจนถึงระยะติดตาม ดังนั้น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ในระยะติดตามจึงไม่แตกต่างกันกับระยะหลัง การทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ มยุรี วิสูตราศัย (2546: บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษา “ผลการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดทดลองแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักเรียน กลุ่มที่ได้รับ ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้แก่ นักเรียน โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ ซึ่งดำเนินการสร้างอย่าง ถูกต้องตามเป้าหมาย ตรงตาม แนวคิด หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประ โยชน์ต่อการพัฒนา นักเรียนอย่างคงทนและได้ผลดี

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ครูแนะแนว และครูผู้ทำหน้าที่แนะแนว ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ไปใช้ กับนักเรียนในระดับเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดให้สูงขึ้น

3.1.2 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ควรทำ ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีพื้นฐานตลอดจนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อความเข้าใจในการใช้ชุดกิจกรรม อย่างถูกต้องและเหมาะสม และเกิดประ โยชน์สูงสุดแก่นักเรียน

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับนักเรียนช่วงวัยอื่นๆ โดยอาจปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย

3.2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด แล้วนำปัจจัยสำคัญที่พบมาจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานักเรียนต่อไป



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ (2542) การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านการควบคุมตนเองได้ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา
- _____. (2544) แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กระทรวงศึกษาธิการ
- _____. (2545) คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.) กระทรวงศึกษาธิการ
- _____. (2545) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) คู่มือการดำเนินงานในคลินิกหลายเครือข่าย พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์ (2547) รายงานสถานการณ์ทางสังคม สถานการณ์ครอบครัว ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 มกราคม-มีนาคม 2547.
- กรัณย์ ปัญญา ขวัญชัย แสงสุวรรณและกนกวรรณ อังกลีทธิ (2546) “ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่” รายงานการวิจัย ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- กัลยดา ถนอมถื่น (2553) “การศึกษาและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองด้านการเรียนภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกาญจนา ปลาย่าง (2555) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิสุทธิวงศ์ อำเภอบ้านดุง จังหวัด อุดรธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- โกวิทย์ จันทรัมย์ (2553) “ผลของการฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมแก้ปัญหแบบสันติวิธี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านสองคอน จังหวัดมุกดาหาร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2553) *ชุดฝึกอบรมแนะแนวโครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบตามแนวทางตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง* กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชวลีพร ดัดงาม (2554) “การศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2554” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ธงชัย ทิวาชาติ และคณะ (2541) “ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย” รายงานการวิจัย กรมสุขภาพจิต จังหวัดศรีสะเกษ” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ปราณี สุทธิสุขคนธ์ และคณะ (2552) “สัมพันธภาพในครอบครัวไทย” รายงานการวิจัย กรมสุขภาพจิต
- ปาริยา แก้วธรรม (2550) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านบักดอง
- ปิยะฉัตร นาคประสงค์ (2550) “ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525)
- พัชตรา พรหมชาติ (2555) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ภัทรพร ชมพูนุช (2550) “ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งทีร่อยของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(การแนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ภัทรมน ขันธาฤทธิ (2551) “การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดบำเพ็ญเหนือ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- มยุรี วิสูตราศัย (2546) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
(จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยบูรพา
- เยาวณีย์ พานธวงค์ (2553) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็น
กัลยาณมิตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี”
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- วิไลลักษณ์ เตมีเวส (2547) “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของนักศึกษาพยาบาล” วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545) “แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว” ใน*ประมวล
สาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือ และกิจกรรมแนะแนว* หน้าที่ 9 หน้า 29-59 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2542) *ครอบครัวสัมพันธ์* กรุงเทพมหานคร
วิบูลย์กิจการพิมพ์
- สวัสดิ์ วงชารี (2548) “การพัฒนาชุดฝึกความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์
ตนเองสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด”
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (การวิจัยการศึกษา)
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) (2542) *นโยบาย
และแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัว* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์อัมรินทร์
พรินต์ติ้ง
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) *การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้น
การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา-มัธยมศึกษา* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
- _____ (2554) *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการ
การเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตร
- สุนทรี ช่างโสดิตสกุล (2550) “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม”

ปริญญาบัณฑิตปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษาศาสตรบัณฑิต)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อังศินันท์ อินทรกำแหง (2551) “การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญ
ความเครียดของคนไทย” รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Famer, R.E. (1987). *Stress management for human services*. 2nd ed. California: Sage
Publication.

James, W. (1884). *What is an Emotion?* Mind, 9: 188–205.

Maslow, A. H. (1943) *Psychological Review*, Vol 50(4), Jul 1943, 370-396.

Selye, Hans. (1956). *The stress of life*. New York, NY, US: McGraw-Hill.

(<http://puvadon.multiply.com/journal/item/5/5>) Retrieved February 10, 2014.

(http://rasidah6381.blogspot.com/2012/07/1_9282.html) Retrieved February 10, 2014.

(http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Need_Theories.htm)

Retrieved February 10, 2014.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

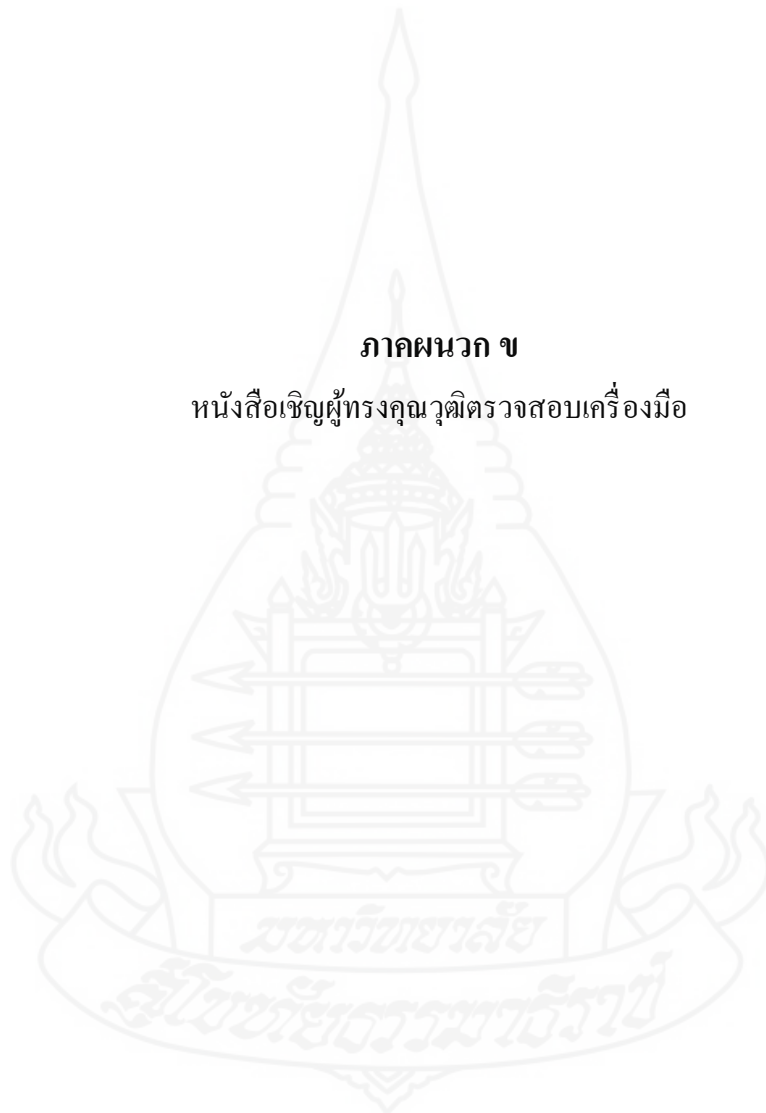


รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ นายสมพงษ์ เนียมถนอม
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม.บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร
 ตำแหน่งผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ
2. ชื่อ นางอรศญา จวนทองรักษ์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนตะพานหิน จังหวัดพิจิตร
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม. การแนะแนว ม.สุโขทัยธรรมมาธิราช
 ประสบการณ์ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนตะพานหิน จังหวัดพิจิตร
 ตำแหน่ง ครู คศ. 3 วิทยฐานะ ชำนาญการพิเศษ
3. ชื่อ นางสาวสมบูรณ์ รอดศิษฐ์
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนเขาคิน จังหวัดพิจิตร
 วุฒิการศึกษา กศ.ม.จิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ประสบการณ์ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนเขาคิน จังหวัดพิจิตร
 ตำแหน่ง ครู คศ. 3 วิทยฐานะ ชำนาญการพิเศษ
4. ชื่อ นางสาววรรณภา ค่านชนวนิช
 สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลทับคล้อ จังหวัดพิจิตร
 วุฒิการศึกษา พย.ม.การพยาบาลสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ประสบการณ์ ปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพจิต โรงพยาบาลทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ





ที่ ศธ 0522.16 (บ)/526

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

๖ พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายสมพงษ์ เนียมถนอม

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุสมัย สีสี่ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาหรือการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรนักศึกษา 082 -1605068



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/๒๒๐

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน ~~นางอรศมา จวรทองรักษ์~~ ~~นางอรศมา จวรทองรักษ์~~

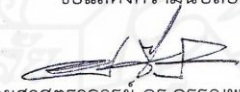
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุณีย์ สีสี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาหรือการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรนักศึกษา 082 -1605068



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ 526

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวสมบูรณ์ รอดดิษฐ์

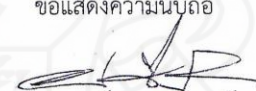
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุนีย์ สีสี่ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาหรือการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรนักศึกษา 082 -1605068



ที่ ศธ 0522.16 (บ)/ ๕๕๐

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาววรรณภา ด้านธนวนิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุณีย์ สีสี นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาหรือการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรนักศึกษา 082 -1605068

ภาคผนวก ค
แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย



ผลการประเมินคุณภาพเครื่องมือ

การวิจัย เรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร มีผลการประเมินระดับคุณภาพเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

1. ผลการประเมินระดับคุณภาพเครื่องมือ

1.1 แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้ทรงคุณวุฒิ				รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
1. เวลาไม่ทุกข์หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	+1	+1	+1	+1	4	1
2. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	+1	+1	+1	+1	4	1
3. ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง	+1	+1	+1	+1	4	1
4. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	+1	+1	+1	+1	4	1
5. ถ้าฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว	+1	+1	+1	+1	4	1
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	+1	+1	+1	+1	4	1
7. ฉันรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	+1	+1	+1	+1	4	1
8. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	+1	+1	+1	+1	4	1
9. เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	4	1

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้ทรงคุณวุฒิ				รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
10.ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น ได้ยาก	+1	+1	+1	+1	4	1
11.ฉันมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ ผ่อนคลายในวันสุดสัปดาห์	+1	+1	+1	+1	4	1
12.ฉันคิดมากและฟุ้งซ่านเมื่อประสบ สถานการณ์เลวร้าย	+1	+1	+1	+1	4	1
13.ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมยามว่าง	+1	+1	+1	+1	4	1
14.ฉันไม่รู้วิธีที่ทำให้ตนเองผ่อนคลาย เมื่อเกิดความเครียด	+1	+1	+1	+1	4	1
15.ฉันมักมองโลกในแง่ดี	+1	+1	+1	+1	4	1
16.เมื่อเกิดสถานการณ์ตึงเครียด ฉันสามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายได้	+1	+1	+1	+1	4	1
17.เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ ขอโทษผู้อื่นได้	+1	+1	+1	+1	4	1
18.ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	+1	+1	+1	+1	4	1
19.ฉันไม่รู้วิธีทำให้เพื่อนยิ้มหรือรู้สึก ดีได้ เมื่อเพื่อนทุกข์ใจ	+1	+1	+1	+1	4	1
20.ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง	+1	+1	+1	+1	4	1
รวม					80	1

1.2 แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้ทรงคุณวุฒิ				รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
1.คนในบ้านสามารถแสดง ความคิดเห็นได้เต็มที่	+1	+1	+1	+1	4	1
2.ฉันมักจะพูดคุยปัญหา กับคนอื่นมากกว่าคนในบ้าน	+1	+1	+1	+1	4	1
3.คนในบ้านมีส่วนร่วม/ช่วยกัน ในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญ ของครอบครัว เช่น กู้ยืมเงิน การเรียน	+1	+1	+1	+1	4	1
4.เมื่อมีปัญหาคนในบ้าน จะพูดคุยกันจนได้ทางออก ที่พอใจ	+1	+1	+1	+1	4	1
5.คนในบ้านต่างคนต่าง ทำตามความพอใจของตนเอง	+1	+1	+1	+1	4	1
6.ในการแก้ปัญหาต่างๆ คน ในบ้านจะพูดคุยกันเอง	+1	+1	+1	+1	4	1
7.เป็นเรื่องลำบากใจเวลา คิดจะทำอะไรทั้งครอบครัว	+1	+1	+1	+1	4	1
8.กฎของบ้านเป็นที่ยอมรับ ของคนในบ้าน เช่น จะไปไหน ผิดเวลาต้องบอกต้องกินข้าว เย็นพร้อมกัน	+1	+1	+1	+1	4	1
9.คนในบ้านรู้สึกสนิทกับ คนนอกบ้านมากกว่า	+1	+1	+1	+1	4	1
10.คนในบ้านช่วยกันหาวิธี ใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา	+1	+1	+1	+1	4	1
11.คนในบ้านร่วมกันรับผิดชอบ งานครอบครัว เช่น การเลี้ยงลูก งานบ้าน	+1	+1	+1	+1	4	1

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้ทรงคุณวุฒิ				รวม	ค่าความ สอดคล้อง
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
12. เป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลง กฎระเบียบ/ข้อตกลงในบ้าน	+1	+1	+1	+1	4	1
13. คนในบ้านไม่สนใจกัน	+1	+1	+1	+1	4	1
14. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น คนในบ้าน จะประนีประนอมกันหรือตกลงกันได้	+1	+1	+1	+1	4	1
15. คนในบ้านไม่กล้าหรือลำบากใจ ที่จะพูดถึงสิ่งที่อยู่ในใจตน	+1	+1	+1	+1	4	1
16. คนในบ้านมักแบ่งพรรคแบ่งพวก มากกว่าจะร่วมกันทำกิจกรรม ทั้งครอบครัว	+1	+1	+1	+1	4	1
รวม					64	1

1.3 การรายงานคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้ทรงคุณวุฒิ				รวม	ค่าเฉลี่ย \bar{X}
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
1. ความถูกต้องด้านข้อมูล/สาระการ เรียนรู้ของกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	4	1
2. ความเหมาะสมกับวัย/ระดับของผู้ ร่วมกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	4	1
3. ความสะดวกในการใช้	+1	+1	+1	+1	4	1
4. ความคุ้มค่าด้านทรัพยากร กำลังคน เวลา การจัดการ ค่าใช้จ่าย วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่	+1	+1	+1	+1	4	1

ข้อคำถาม	ผลการประเมิน ของผู้ทรงคุณวุฒิ				รวม	ค่าเฉลี่ย \bar{X}
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4		
5.ความสอดคล้องกับการเรียนรู้						
5.1 ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ (Active Participation)	+1	+1	+1	+1	4	1
5.2 ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้สำคัญ (Group Interaction)	+1	+1	+1	+1	4	1
5.3 ยึดการค้นพบด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ (Experiential Learning)	+1	+1	+1	+1	4	1
5.4 เน้นกระบวนการ (Process-Oriented)	+1	+1	+1	+1	4	1
5.5 เน้นความรู้ไปใช้ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน (Application of Knowledge)	+1	+1	+1	+1	4	1
รวม					36	1



ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับข้อมูลของนักเรียน

เพศ ชาย หญิง

ระดับผลการเรียนเฉลี่ย ตั้งแต่ 2.50 ขึ้นไป

ตั้งแต่ 2.49 ลงมา

รายได้ของครอบครัว ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป/เดือน น้อยกว่า 10,000 บาท/เดือน



ตอนที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 5 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เวลามีทุกข์หรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
3	ฉันสามารถรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มุ่งหวัง					
4	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
5	ถ้าฉันผิดหวัง ฉันจะไม่ทุกข์ใจ เพราะฉันคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
7	ฉันรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
8	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
9	เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น					
10	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ง่าย					
11	ฉันมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายในวันสุดสัปดาห์					
12	ฉันคิดมากและฟุ้งซ่านเมื่อประสบสถานการณ์เลวร้าย					
13	ฉันมักงานยุ่ง ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมยามว่าง					

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14	ฉันไม่รู้วิธีที่ทำให้ตนเองผ่อนคลาย เมื่อเกิดความเครียด					
15	ฉันมักมองโลกในแง่ดี					
16	เมื่อเกิดสถานการณ์ตึงเครียด ฉันมักปรับเปลี่ยน ให้เป็นเรื่องผ่อนคลายได้					
17	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำขอโทษผู้อื่นได้					
18	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ต้องการ					
19	ฉันไม่รู้วิธีทำให้เพื่อนยิ้มหรือรู้สึกดีได้ เมื่อเพื่อน ทุกข์ใจ					
20	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง					



ตอนที่ 3 วัดสัมพันธภาพในครอบครัว

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 3 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ เป็นประจำ บางครั้ง ไม่ได้ปฏิบัติ โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับครอบครัวของนักเรียนมากที่สุด

ที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
1	คนในบ้านสามารถแสดงความคิดเห็นได้เต็มที่			
2	ฉันมักจะพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับคนอื่นมากกว่าคนในบ้าน			
3	คนในบ้านมีส่วนร่วม/ช่วยกันในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญของครอบครัว เช่น คุ้มเงิน การเรียน			
4	เมื่อมีปัญหาคนในบ้านจะพูดคุยกันจนได้ทางออกที่พอใจ			
5	คนในบ้านต่างคนต่างทำตามความพอใจของตนเอง			
6	ในการแก้ปัญหาต่างๆ คนในบ้านจะพูดคุยกันเอง			
7	เป็นเรื่องลำบากใจเวลาคิดจะทำอะไรทั้งครอบครัว			
8	กฎของบ้านเป็นที่ยอมรับของคนในบ้าน เช่น จะไปไหน ฝึกเวลาต้องบอกต้องกินข้าวเย็นพร้อมกัน			
9	คนในบ้านรู้สึกสนิทกับคนนอกบ้านมากกว่า			
10	คนในบ้านช่วยกันหาวิธีใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา			
11	คนในบ้านร่วมกันรับผิดชอบงานครอบครัว เช่น การเลี้ยงลูก งานบ้าน			
12	เป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบ/ข้อตกลงในบ้าน			
13	คนในบ้านไม่สนใจกัน			
14	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น คนในบ้านจะประนีประนอมกันหรือตกลงกันได้			
15	คนในบ้านไม่กล้าหรือลำบากใจที่จะพูดถึงสิ่งที่อยู่ในใจตน			
16	คนในบ้านมักแบ่งพรรคแบ่งพวกมากกว่าจะร่วมกันทำกิจกรรมทั้งครอบครัว			

ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด



โครงสร้างของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	เพื่อเธอ	1) เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุจุดมุ่งหมาย แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของการ เข้าร่วมกิจกรรมได้ 2) เพื่อให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครูและเพื่อน นักเรียนด้วยตนเอง 3) นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจ ของการปฏิบัติกิจกรรมครั้งต่อไป	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เกม
พฤติกรรมที่คาดหวัง 1 ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง			
2	รู้ใจ	1) เพื่อให้นักเรียนสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2) เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตน ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
3	เตรียมใจ ให้พร้อม	1) เพื่อให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการหรือควบคุม อารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เสริมสมาธิ
พฤติกรรมที่คาดหวัง 2 จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม			
4	มิตรภาพ	1) เพื่อให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้ง ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
5	เห็นด้วย	1) เพื่อให้นักเรียนยุติความรุนแรงในสถานการณ์ ต่างๆ ได้สันติวิธี	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
พฤติกรรมที่คาดหวัง 3 รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์			
6	ผ่อนคลาย	1) เพื่อให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่ไม่ทำให้ เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ
7	Music Therapy	1) เพื่อให้นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่สร้างสรรค์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค
พฤติกรรมที่คาดหวัง 4 รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น			
8	หัวใจของฉัน ...ใครดูแล	1) เพื่อให้นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุขให้ กับตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
9	คำถาม สร้างสุข	1) เพื่อให้นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุขให้ กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม
10	ธรรมดา	1) เพื่อให้นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความ ไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ
11	วิถีคือ เป้าหมาย	1) เพื่อให้นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความ ไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง และสร้างสรรค์	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ
12	เริ่มต้นที่ ตอนจบ	1) เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ในการเข้าร่วมกิจกรรม 2) เพื่อให้นักเรียนสามารถสรุปผลของการเข้าร่วม กิจกรรมได้ 3) เพื่อให้นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้	กิจกรรมกลุ่ม อภิปรายกลุ่ม เกม

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม “เพื่อเธอ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่แจ้งพฤติกรรมที่คาดหวัง แนวทางการปฏิบัติกิจกรรม ตลอดจน ประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความเป็นกันเองและคุ้นเคยกันยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถระบุจุดมุ่งหมาย แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมได้
- 2) เพื่อให้ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครูและเพื่อนนักเรียนด้วยตนเอง
- 3) นักเรียนแสดงออกถึงความสนใจ ความตั้งใจของการปฏิบัติกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- 1) ครูกล่าวต้อนรับนักเรียนและแนะนำตนเอง
(ก่อนปฐมนิเทศครูให้นักเรียนทำแบบประเมินทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด)
- 2) ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกม “คำถามนี้ มีคำตอบ” ซึ่งครูให้นักเรียน 1 คน เป็นผู้เริ่มถามเพื่อน 1 คน และเพื่อนที่ถูกถามก็ตอบคำถาม ตามความเป็นจริง และเป็นผู้ถามคำถามเพื่อนคนต่อไป หมุนเวียนสลับกันถาม-ตอบ โดยไม่ซ้ำคนเดิม (คำถามมีลักษณะเป็นคำถามที่สร้างสรรค์ ที่ตนเองอยากรู้เกี่ยวกับประวัติ หรือความสนใจของเพื่อน) หากนักเรียนที่มีเหตุผลส่วนตัวตอบคำถามไม่ได้ จะต้องแสดงโชว์ให้เพื่อนดู
- 3) ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน (โดยคละกันตามความเหมาะสม) แล้วช่วยกันคิดตั้งชื่อกลุ่ม และสัญลักษณ์ประจำกลุ่ม จากนั้นแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอรายชื่อ สมาชิกในกลุ่ม ชื่อกลุ่มและสัญลักษณ์กลุ่ม

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) ครูสนทนากับนักเรียน ในเรื่องจุดมุ่งหมายของกิจกรรม ประกอบด้วย พฤติกรรม

ที่คาดหวัง จำนวน 4 ข้อ และ 7 ตัวชี้วัด แนวทางปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนด

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

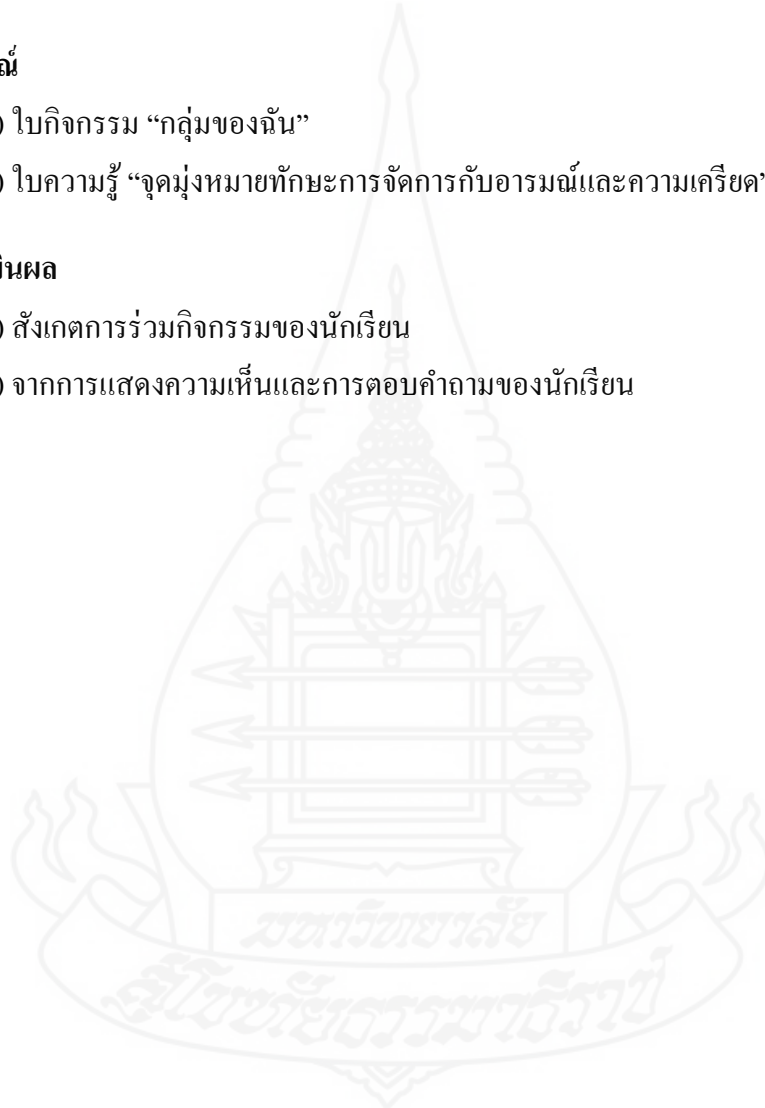
1) ครูบอกนักเรียนร่วมสนทนาซักถามถึงจุดประสงค์และแนวทางที่จะดำเนินการปฏิบัติกิจกรรม ก่อนจากกันไปและเตรียมพร้อมสำหรับเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “กลุ่มของฉัน”
- 2) ใบความรู้ “จุดมุ่งหมายทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด”

การประเมินผล

- 1) สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 2) จากการแสดงความเห็นและการตอบคำถามของนักเรียน



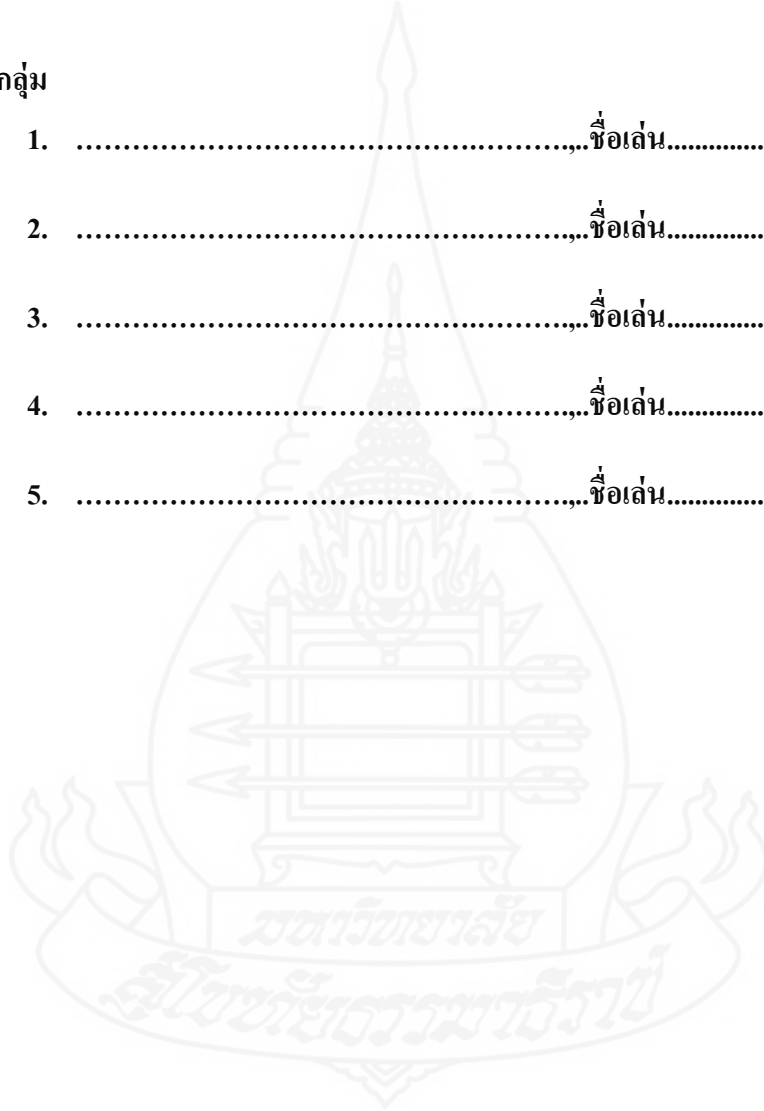
ใบกิจกรรม “กลุ่มของฉัน”

กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักษณ์กลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

1.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
2.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
3.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
4.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....
5.,ชื่อเล่น.....ชั้น.....



ใบความรู้ “จุดมุ่งหมายทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด”

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 2. เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม 2. ยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสันติวิธี
3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 2. มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม “รู้ใจ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

อารมณ์ ความรู้สึกของคนเรามีหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากสิ่งภายนอกที่มากระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบและฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้นักเรียนสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้
- 2) เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูชูภาพบุคคลที่แสดงอารมณ์ต่างๆ และถามว่าอารมณ์ดังกล่าว คืออารมณ์ใด ต่อจากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์

2) ครูให้นักเรียนพิจารณาอารมณ์ของตนเองว่าส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ใด ครูเว้นช่วงเวลาให้นักเรียนคิดและช่วยกันตอบ

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) ครูเล่าสถานการณ์ตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบ

2) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วิเคราะห์สถานการณ์ดังกล่าว ตามประเด็นในใบกิจกรรม “รู้ใจ” จากนั้นส่งตัวแทนออกมานำเสนอการวิเคราะห์สถานการณ์ของกลุ่มตนเอง

3) นักเรียนอภิปรายและแสดงความคิดเห็น โดยสรุปร่วมกันอีกครั้ง

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม ในเรื่องการสำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง นั่นคือ หากเกิดอารมณ์ด้านลบ หัวใจเต้นแรงและเร็ว กล้ามเนื้อตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง มักขาดความระมัดระวัง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ขาดสติ นอกจากนี้ ยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่น โรคกระเพาะ

โรคไมเกรน โรคหัวใจ ปวดศีรษะเป็นประจำ เป็นต้น

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ภาพบุคคลแสดงอารมณ์ต่างๆ
- 2) ใบกิจกรรม “รู้ใจ”

การประเมินผล

- 1) สังเกตจากการวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งทางลบ
- 2) สังเกตจากการอภิปรายถึงผลกระทบของอารมณ์ต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อกรรมของบุคคล
- 3) สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน



ที่มา ปรับปรุงจากคู่มือการจัดกิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ตัวอย่างภาพบุคคลที่แสดงอารมณ์ต่างๆ



โกรธ



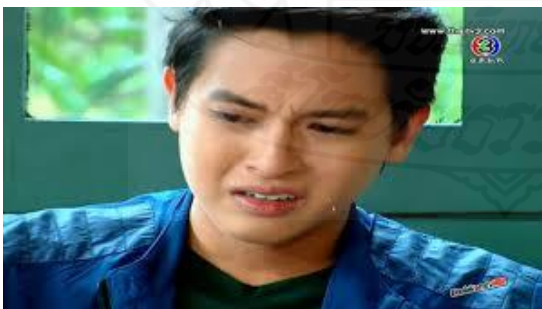
ทุกข์ใจ



หงุดหงิด



หัวเราะ



เสียใจ



สุขใจ

ใบกิจกรรม “รู้ใจ”

กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักษณ์กลุ่ม.....

สถานการณ์

ภูษา เดินหัวเลี้ยวออกจากบ้านเพราะถูกแม่ดู ที่ผลการเรียนของเขาตกลงอย่างมาก ระหว่างทางภูษาพบ เด็กกลุ่มหนึ่ง กำลังไล่ตีสุนัขตัวหนึ่ง จนมันวิ่งหนีติดกำแพง ไม่มีทางหนี เพราะเด็กๆ รุมล้อม พร้อมกับถือไม้จะตีมัน ทันใดนั้น สุนัขที่มีที่ท่าว่ากลัวเด็ก กลุ่มนั้น ก็เห่ากรร โซก และขู่ด้วยเสียงอันดัง ตั้งท่าพร้อมจะกัดเด็กกลุ่มนั้น เด็กหลายๆ คนชะงัก ไม่กล้าเข้าใกล้ แต่ภูษากลับตะโกนบอกพวกเขาว่า ไม่ต้องกลัวมัน เดี่ยวเราจะตีมันเอง ว่าแล้วภูษาก็เดินเข้าไปใกล้พร้อมกับเงื้อมมือขึ้น เพื่อจะตีมันด้วยไม้อันยาว ขณะนั้น ภูษาไม่ทันระวังตัว สุนัขก็กระโจนเข้าใส่แล้วกัดภูษาหลายที่ จากนั้นก็วิ่งหนีอย่างรวดเร็ว เด็กทุกคนตกใจจนทำ อะไรไม่ถูก ได้แต่ตะโกนร้องให้คนช่วย ส่วนภูษาก็ร้องด้วยความเจ็บปวด

ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป

1. เพราะเหตุใด ภูษาจึงถูกสุนัขกัด
2. ทำไมภูษาจึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่นๆ

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม “เตรียมใจให้พร้อม”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

สถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ การแสดงทางอารมณ์ทางด้านใดที่เกินพอดี หรือขาดการควบคุมอาจเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคลอื่น การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองจะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- 1) ครูนำเหรียญ(วัตถุที่มีน้ำหนัก) และด้าย(เชือก) เตรียมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตามจำนวนสมาชิก
- 2) ครูให้นักเรียนนำเหรียญ(วัตถุที่มีน้ำหนัก)มาผูกไว้กับด้าย(เชือก) ให้ยาวประมาณ 15 เซนติเมตร จากนั้นให้นักเรียนใช้มือข้างที่ถนัดจับเชือกให้สูงขึ้นในระดับสายตา ทำสมาธิจดจ่อไปที่วัตถุที่ห้อยติดกับปลายเชือกอยู่นั้น โดยมีมือไม่ต้องออกแรงแกว่ง ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ไม่ต้องคาดหวังผลลัพธ์ ไม่ต้องวิเคราะห์ ในสมองลองจินตนาการ โดยเพ่งสมาธิไปที่วัตถุที่แขวนอยู่ปลายเชือก นึกภาพลูกตุ้มนาฬิกาที่กำลังแกว่งไปมา ซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา แล้วแกว่งแรงขึ้นเรื่อยๆ แรงขึ้นเรื่อยๆ จนหยุด...
- 3) ครูให้นักเรียนสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม และอภิปรายสรุปร่วมกัน โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจิต ดังคำพูดที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมอง เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจจะพบในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น กลุ่มละ 3 เหตุการณ์ แล้วนำเหตุการณ์มาวิเคราะห์ และบันทึกในใบกิจกรรม “อารมณ์ของฉัน”
- 2) นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการวิเคราะห์จากใบกิจกรรม

3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายศึกษาวิธีการควบคุมอารมณ์ จากใบความรู้ “การควบคุมอารมณ์” พร้อมกับการฝึกปฏิบัติไปด้วย

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

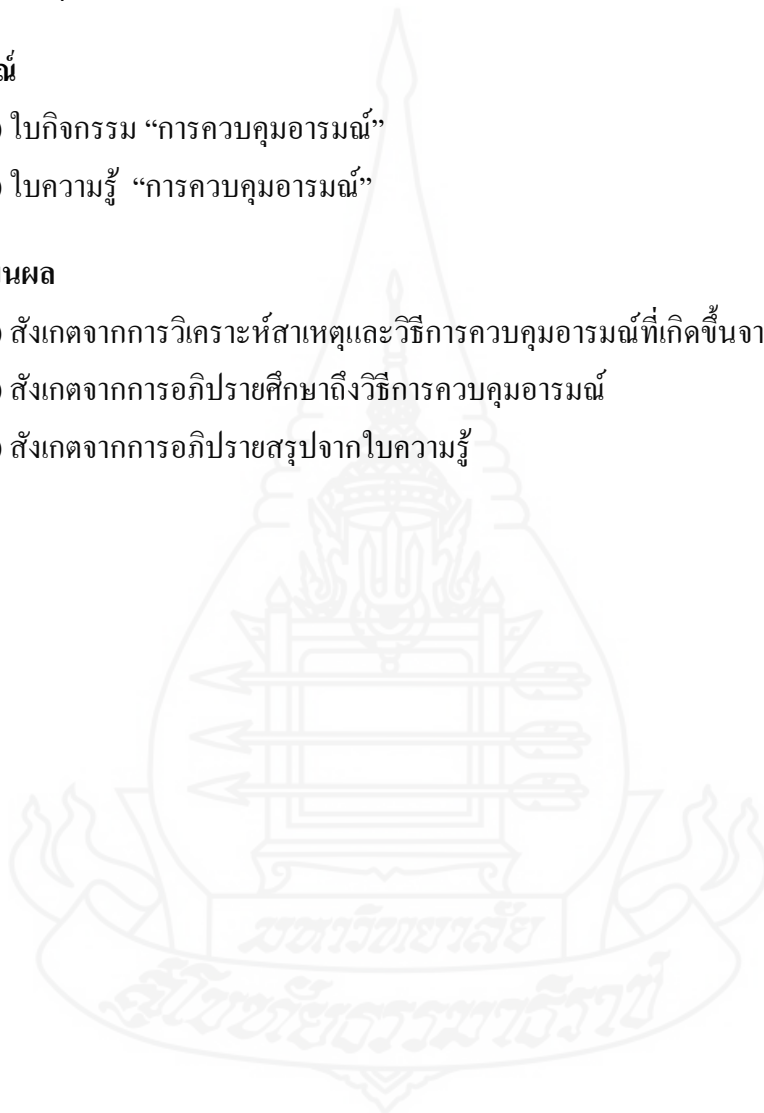
1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปวิธีการควบคุมอารมณ์ที่ได้จากใบความรู้ เรื่อง “การควบคุมอารมณ์” เพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “การควบคุมอารมณ์”
- 2) ใบความรู้ “การควบคุมอารมณ์”

การประเมินผล

- 1) สังเกตจากการวิเคราะห์สาเหตุและวิธีการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากใบกิจกรรม
- 2) สังเกตจากการอภิปรายศึกษาถึงวิธีการควบคุมอารมณ์
- 3) สังเกตจากการอภิปรายสรุปจากใบความรู้



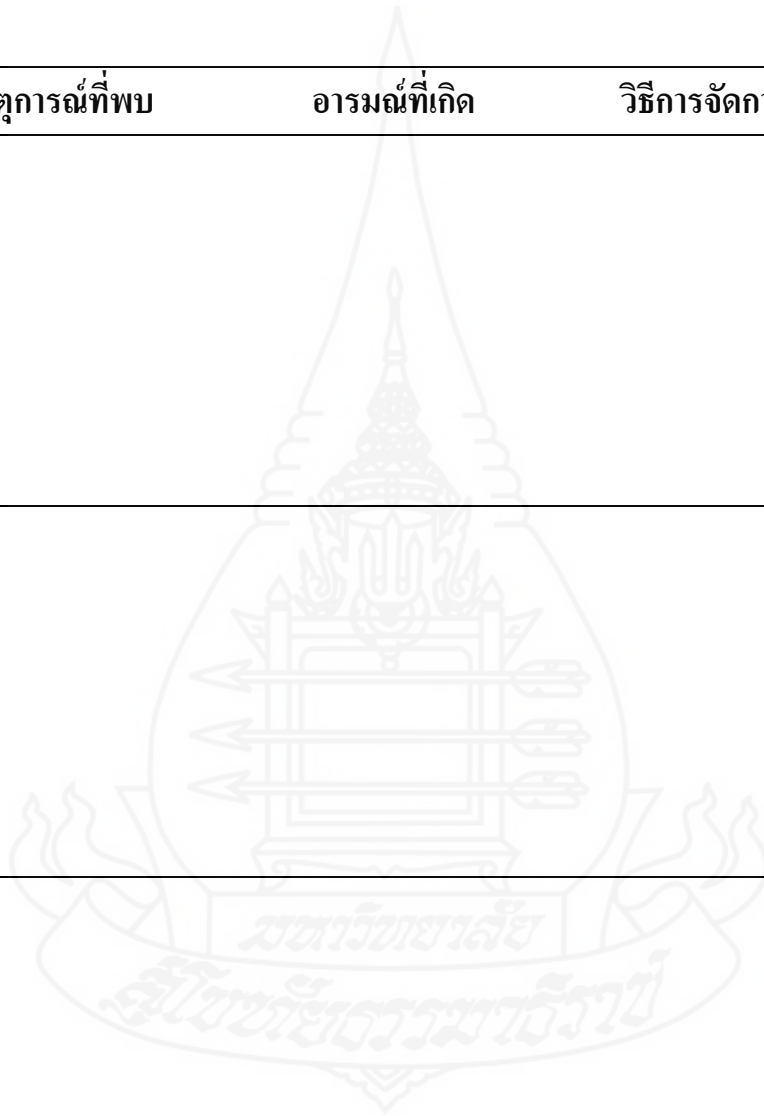
ที่มา ปรับปรุงจากแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ใบกิจกรรม “อารมณ์ของฉัน”

กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักษณ์กลุ่ม.....

เหตุการณ์ที่พบ	อารมณ์ที่เกิด	วิธีการจัดการกับอารมณ์



ใบความรู้ “การควบคุมอารมณ์”

สถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา บางครั้งบุคคลย่อมเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สบายอารมณ์ ไม่พอใจ ขัดแย้งใจ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งผลดีต่อสุขภาพ เราจะทำอย่างไรเมื่ออยู่ในสภาวะอารมณ์ต่างๆ เพื่อให้เราสามารถปรับตัวปรับใจให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เราควรทำอย่างไรกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ร้ายแบบหนึ่ง ซึ่งถ้าปล่อยมันไว้มากๆ และนานๆ ก็จะส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความโกรธ ซึ่งนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง เสนอไว้ได้แก่

1. หลีกตนเองออกจากเหตุการณ์นั้นๆ เสียก่อน
2. รอคอยจนอารมณ์บรรเทาลง เย็นลง แล้วจึงมาพูดคุยกัน
3. หยุดทบทวนเหตุการณ์ว่ามีความน่าจะเป็นอะไรบ้างที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นี้
4. ก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก โดยยึดสิ่งที่เราจะเอาชนะปัญหาที่ทำให้โกรธ
5. หาทางระบายออก เช่น การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ พูกระบาย หรือตะโกน

ต่างๆ ในที่ที่ไม่มีใครได้ยิน

เราควรทำอย่างไรกับความซึมเศร้า ท้อแท้

ความซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่และฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุของความซึมเศร้า ท้อแท้นั้น มีที่มาจากความคิด 3 รูปแบบ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก(ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น การจัดการกับความซึมเศร้าจึงเป็นการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้จากการเข้าใจตนเอง ด้วยการพูดคุยสนทนากับผู้รู้ต่างๆ ได้แก่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ หรือเปลี่ยนความคิดว่าปัญหาจะเกิดก็ต่อเมื่อเราคิดว่ามันเป็นปัญหา

ส่วนการจัดการกับความท้อแท้ ขอเสนอแนะว่า

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ

2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ หรือทำกิจกรรมเสริมเพื่อหล่อเลี้ยงหัวใจ เช่น ทำงานอดิเรก

เราควรทำอย่างไรกับความเครียด

ความเครียด คือสภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบหยาบ

แนวทางการจัดการกับความเครียด ของนายแพทย์เท็ดดี้ดี เดชคง ให้วิเคราะห์ความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น

ตนเอง

1	2
3	4

ข้อ 1 คือเรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น

-กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารังเกียจมาเล่าให้ฟัง

ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกครุฑ

ข้อ 3 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น นักเรียนกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนตลอดไป

ข้อ 4 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น นักเรียนกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนตลอดไป

ข้อ 5 คือเรื่องของตนเอง และเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น นักเรียนกังวลสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่นๆ ถ้าไม่มีความสำคัญนักก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีการลดความวิตกกังวลให้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ แล้วจึงให้เรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุดสุดต่อ จากนั้นจึงให้จินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล เรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

เราควรทำอย่างไรกับความกลัว

เทคนิคที่จะชนะความกลัวอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายนกคล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตคลุมกาย มาก่อน

2. รู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกแล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ให้เกิดความรู้สึกกล้าน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกล้านมากที่สุด

3. รู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ

4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

นอกจากนี้การอดอมนม่น้ำใจกัน ไม่พูดหรือทำอะไรสิ่งหนึ่งเพื่อถิกหน้าเพื่อนฝูง ในเวลาตัวเองโกรธ ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ คนที่ข่มใจได้ย่อมเก็บอารมณ์เก่ง คือไม่แสดงอาการ ผิดปกติให้คนอื่นเห็นเป็นการนำหลักธรรมเรื่องธรรมาธรรม ด้านทมะ คือ การข่มใจตนเองมาใช้ เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน



กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม “มิตรภาพ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

ความสามารถลดความขัดแย้งทางจิตใจของตนเองลงได้ และรู้วิธีหลีกเลี่ยงถึงปัญหาความขัดแย้งได้ โดยใช้หลักพุทธภาษิตที่ว่า “เมตตาธรรมค้ำจุนโลก”

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้นักเรียนเลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูชูภาพข่าวนักเรียนทะเลาะวิวาท และถามนักเรียนว่าเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร น่าจะเกิดจากสาเหตุใด และจะเกิดอะไรขึ้น ต่อจากนั้น นักเรียนตอบตามประสบการณ์

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) ครูขออนักเรียนอาสาสมัคร กลุ่มละ 2 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ใครเอาไป”
- 2) นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของความขัดแย้งและแนวทางการแก้ไขในเรื่อง แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
- 3) ครูสรุปคำตอบของทุกกลุ่มลงบนกระดาน
- 4) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายศึกษา วิธีจัดการข้อขัดแย้งทางอารมณ์ จากใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิด วิธีจัดการข้อขัดแย้งทางอารมณ์ พร้อมให้แนวทางแก้ไขข้อขัดแย้งตามหลักพุทธภาษิต ด้วยเมตตาธรรม

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “สถานการณ์บทบาทสมมติ เรื่อง ใครเอาไป”
- 2) ใบความรู้ เรื่อง “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

การประเมินผล

- 1) สืบเนื่องจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียน
- 2) สืบเนื่องจากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความขัดแย้ง และแนวทางการแก้ไขความขัดแย้ง
- 3) สืบเนื่องจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน



ที่มา ปรับปรุงจากคู่มือการจัดกิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ใบกิจกรรม “สถานการณ์บทบาทสมมติ เรื่อง ใครเอาไป”

แพรวาเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะขอ งทิวาก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่สุคานั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของทิวา เมื่อกลับมาภายหลัง แพรวาพบว่าหนังสือของเธอหายไป จึงถามสุคาว่า เอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ สุคาปฏิเสธว่าพอแพรวาเข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาทิวา แต่แพรวายืนยันว่าหนังสือของเธอที่วางไว้บนโต๊ะทิวาก่อนเข้า ห้องน้ำหายไป แพรวาถามเพื่อนๆ แล้ว เพื่อนๆ บอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะทิวาเลยนอกจาก สุคา ดังนั้น แพรวาจึงกล่าวหาว่าสุคา เป็นคนขโมยหนังสือของเธอไป สุคาจึง โกรธแพรวาและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อครูเข้ามา ชักถามเหตุการณ์แล้วค้นหาหนังสืออีกครั้ง พบว่า หนังสือหล่นอยู่ ใต้โต๊ะ ครูจึงให้แพรวา ขอโทษสุคา แต่แพรวาไม่ขอโทษ เพราะ โกรธที่สุคาเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ ครูสอนว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้อง ให้อภัยกันและกันเป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสิ่ง คมก็จะ สงบสุข เมื่อครูพูดจบ แพรวาคิดได้จึงขออนุญาตไปขอโทษสุคา แล้วทั้งคู่ก็กลับมาเป็นเพื่อน ที่ดีต่อกัน

+++++

และร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอ

- 1.สาเหตุความขัดแย้ง
- 2.แนวทางการแก้ไขข้อขัดแย้งในเรื่อง

ใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
 2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบายใจ อย่างจริงจัง เอาจริงเอาจัง
 3. ก่อนที่จะตำหนิ ควรยกย่องชมเชยก่อน
 4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
 5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้ว จึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
 6. อย่าตำหนิ คำ เยาะเย้ย และกระทบกระทั่งผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไป ด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
 7. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
 8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่าย ทราบถึงความผิดพลาดนั้นๆ
 9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่ยุ่จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรอบรัด และหากมีโอกาสนอยู่ตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้ได้
 10. ก่อนที่จะถ้าลากันไป ขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องหมองใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูล เหตุของปัญหาและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
 11. การไถ่เกลี้ยเพื่อให้คน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟัง ให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดตัน อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
 12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อจัดการความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคน คนนั้นว่าเปลี่ยนไปในทางดีมากขึ้นเพียงใด
- นอกจากนี้ ควรน้อมนำหลักธรรมอ้ดตสัมปณิธิ คือ การเป็นผู้ตั้งกายอยู่ในระเบียบ ทำกิริยาอาการให้สมภูมิฐานะของตน ตั้งวาจาให้อยู่ในระเบียบของวาจา พูดจริง พูดไพเราะ พูดให้ เกิดความสามัคคี ไม่พูดขู่โมโห ไม่พูดให้ทะเลาะกัน เกิดความรักใคร่ ควรตั้งวาจาอยู่ในระเบียบ ของวาจา ชื่อว่าตั้งวาจาถูก ไม่ทำให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน อีกทั้งตั้งใจอยู่ในระเบียบของใจ ควรวางระเบียบของใจอย่างมีสติ ให้สติคุมใจ ขยับนั่งสมาธิ เจริญภาวนาจนมีอำนาจกล้าแข็ง เหนือใจ สามารถบังคับตนเองได้ อันชื่อว่าตั้งใจถูก

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “เห็นด้วย”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

การทำงานร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้ง ที่กลายเป็นความรุนแรงได้ ถ้าสามารถจัดการความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็น ของกันและกัน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้งานนั้นๆ ประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายที่วางไว้ได้

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้นักเรียนยุคความรุนแรงในสถานการณ์ต่างๆ โดยสันติวิธี

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูชูภาพความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม และถามนักเรียนว่าเป็นภาพเกี่ยวกับอะไร และจะเกิดอะไรขึ้น จากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน
- 2) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่มให้มากที่สุด และพิจารณาคัดเลือกให้เหลือเพียง 5 รายชื่อ
- 3) ครูแจ้งกติกาให้นักเรียนทราบว่าในการนำเสนอของตัวแทนกลุ่ม จะได้คะแนน 1 คะแนน ต่อ 1 รายชื่อ ก็ต่อเมื่อสมาชิกของกลุ่มอื่นเห็นด้วย และยอมรับว่าสิ่งที่น่าสนใจมีสีเดียวกับสีของกลุ่มนั้นๆ
- 4) นักเรียนตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน และสมาชิกกลุ่มอื่นๆ สามารถคัดค้านได้ ถ้ามีเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไม่ยอมรับรายชื่อที่น่าสนใจมีสีตรงกับสีของกลุ่ม รายชื่อนั้นจะไม่ได้คะแนน จนครบทุกกลุ่ม
- 5) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม นั่นคือ ถ้าสามารถจัดความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ได้

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) กระดาษ / ปากกา
- 2) ภาพ “ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม”

การประเมินผล

- 1) สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 2) สังเกตจากการอภิปรายสรุปความรู้ ข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน



ตัวอย่างภาพ “ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม”



กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม “ผ่อนคลาย”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

อารมณ์เครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่ เรื่องอนาคตที่ห่างไกล เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เรื่องหยุ่มหยม วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่ไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูสุภาพบุคคลที่มีความเครียด และถามนักเรียนว่านักเรียนมีอาการอย่างนี้บ่อยหรือไม่ แล้วนักเรียนมีวิธีการจัดการให้ดีขึ้นอย่างไร จากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์ของตนเอง

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็น หาวิธีการคลายเครียดให้มากที่สุด ตามประสบการณ์เรียนรู้ของนักเรียนที่มีอยู่เดิม และเขียนลงในใบกิจกรรม “วิธีการคลายเครียด”

2) ครูให้นักเรียนตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ

3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปการนำเสนอของแต่ละกลุ่มอีกครั้ง

4) ครูให้นักเรียนฝึกการคลายเครียด โดยการฝึกหายใจ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ การฝึกหายใจโดยหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กั้นไว้ นับ 1-2-3-4-5 แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำเช่นนี้ ประมาณ 5 นาที

5) ครูให้นักเรียนฝึกการคลายเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1. ทาบมือทั้งสองข้างไปบนใบหน้า 2. วางมือทั้ง 2 ข้างบนศีรษะ แล้วกดเบาๆ 3. วางมือข้างหนึ่งที่หน้าผาก ส่วนมืออีกข้าง ทาบปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ไปที่ท้ายทอย แล้วกดเบาๆ 4. เปลี่ยนข้างมือ แล้วทำเหมือนข้อ 3

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม และนำวิธีการ
คล้ายคลึงแบบง่ายๆ ไปใช้ในการผ่อนคลายเครียดในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

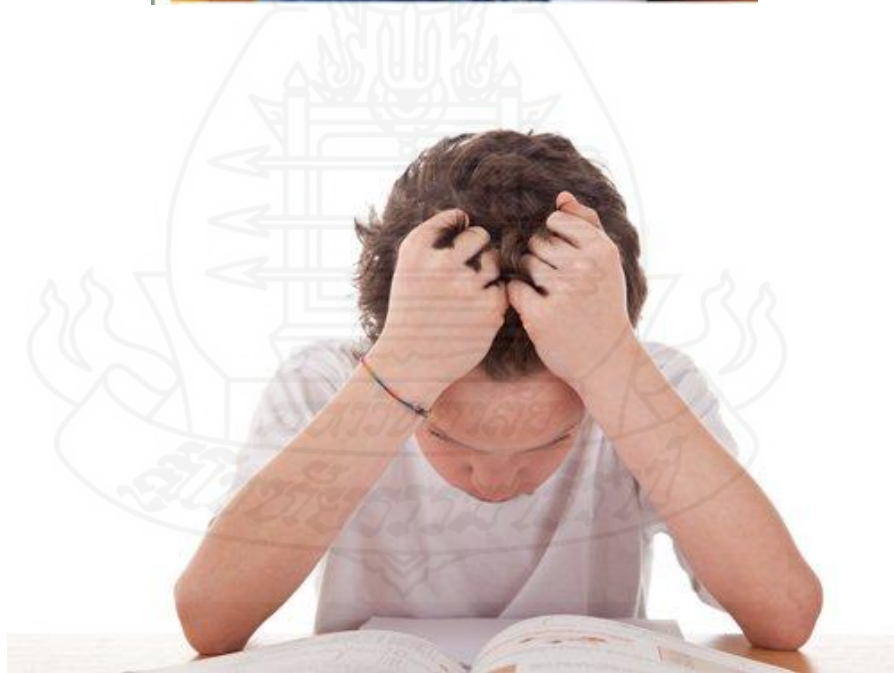
- 1) ภาพบุคคลแสดงอารมณ์เครียด
- 2) ใบกิจกรรม “วิธีการคลายเครียด”
- 3) ใบความรู้ “ฝึกหายใจ และฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ”

การประเมินผล

- 1) สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 2) สังเกตการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม



ตัวอย่างภาพ “อารมณ์เครียด”



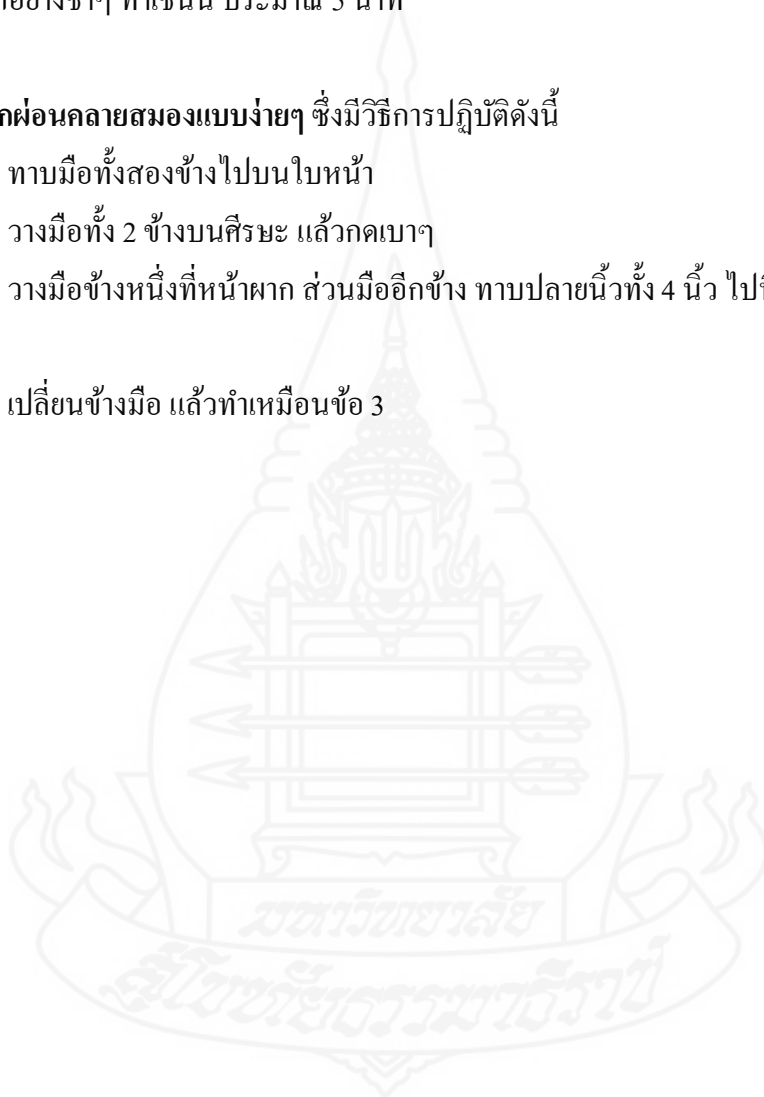
ใบความรู้ “ฝึกหายใจ และฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ”

การฝึกหายใจ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

การฝึกหายใจโดยหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้าๆ ให้เต็มปอด กั้นไว้ นับ 1-2-3-4-5 แล้วจึงหายใจออกอย่างช้าๆ ทำเช่นนี้ ประมาณ 5 นาที

ฝึกผ่อนคลายสมองแบบง่ายๆ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ทาบมือทั้งสองข้างไปบนใบหน้า
2. วางมือทั้ง 2 ข้างบนศีรษะ แล้วกดเบาๆ
3. วางมือข้างหนึ่งที่หน้าผาก ส่วนมืออีกข้าง ทาบปลายนิ้วทั้ง 4 นิ้ว ไปที่ท้ายทอย แล้วกดเบาๆ
4. เปลี่ยนข้างมือ แล้วทำเหมือนข้อ 3



กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม “Music Therapy”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เป็นกระบวนการนำดนตรี หรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนพัฒนาบำบัดฟื้นฟูเยียวยาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของบุคคลทั่วไปที่มีความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เข้าด้วยกัน

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ นักเรียนมีวิธีการคลายเครียดที่สร้างสรรค์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูให้นักเรียนหลับตาเบาๆ จากนั้นครูเปิดเพลง “ผ่อนคลาย” จากนั้นครูปิดเพลง และให้นักเรียนลืมตา ครูถามความรู้สึกของนักเรียน จากการรับฟังบทเพลง ครูกล่าวว่ามันดี เราจะผ่อนคลายด้วยเสียงดนตรีร่วมกัน

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) ครูให้นักเรียนช่วยกันขยับ โຕ้ะเก๊าอี้ไว้ด้านข้างของห้อง เว้นที่ว่างกลางห้องไว้สำหรับใช้ดำเนินกิจกรรม

2) ครูให้นักเรียนนอนราบกับพื้น พร้อมทั้งหลับตาเบาๆ

3) ครูเปิดเพลง “ดนตรีบำบัด” ขณะที่นอนหลับตา บางคนอาจผลอหลับได้

4) ครูปิดเพลง และให้นักเรียนลืมตาและลุกขึ้นนั่ง พร้อมทั้งปลุกเพื่อนที่หลับให้ตื่นขึ้น

5) ครูให้นักเรียนจัดโຕ้ะ เก๊าอี้ เป็นกลุ่มลักษณะเดิม

6) ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการใช้ดนตรีเพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย สร้างสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เข้าด้วยกันว่า “ดนตรีบำบัด”

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม “ดนตรีบำบัด”

นั่นคือ คนตรีสามารถนำมาประยุกต์ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ให้สมดุลได้ และนำเสียงดนตรี ไปใช้ในชีวิตประจำวันในการผ่อนคลายอารมณ์ของตนเองต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) VDO เพลงบรรเลง จาก YouTube อาทิ บทเพลง “ผ่อนคลาย” หรือ “ดนตรีบำบัด”

การประเมินผล

- 1) สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 2) สังเกตการอภิปรายและสรุปข้อคิดในการทำกิจกรรม



ตัวอย่าง VDO เพลงบรรเลง จาก YouTube



บทเพลงที่ช่วยให้คุณผ่อนคลาย



Spa music ดนตรีบำบัด2



Relaxing Music I

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม “หัวใจของฉัน...ใครดูแล”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

คนทุกคนล้วนมีความทุกข์ แต่ความทุกข์ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเองด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่จะดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขได้ ก็คือตัวเรานั่นเอง

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ (10 นาที)

- 1) ครูถามนักเรียนว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความสุข” โดยให้นักเรียนยกมือ
- 2) ครูสุ่มถามนักเรียนถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) ครูแจกใบกิจกรรม “หัวใจของฉัน..ใครดูแล” ให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษ
- 2) ให้นักเรียนทุกคนเดินรอบห้อง โดยให้เพื่อนคนอื่นเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น
- 3) ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์
- 4) นักเรียนตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอข้อสรุปวิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

- 1) ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ให้ได้ข้อสรุปถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ และความทุกข์นั้นจะเบาบางลงหรือหมดไป เพราะใครเป็นผู้กำหนด

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “หัวใจของฉัน..ใครดูแล”

การประเมินผล

- 1) สืบเนื่องจากการตอบคำถาม
- 2) สืบเนื่องการอภิปรายและสรุปข้อคิดในการทำกิจกรรม

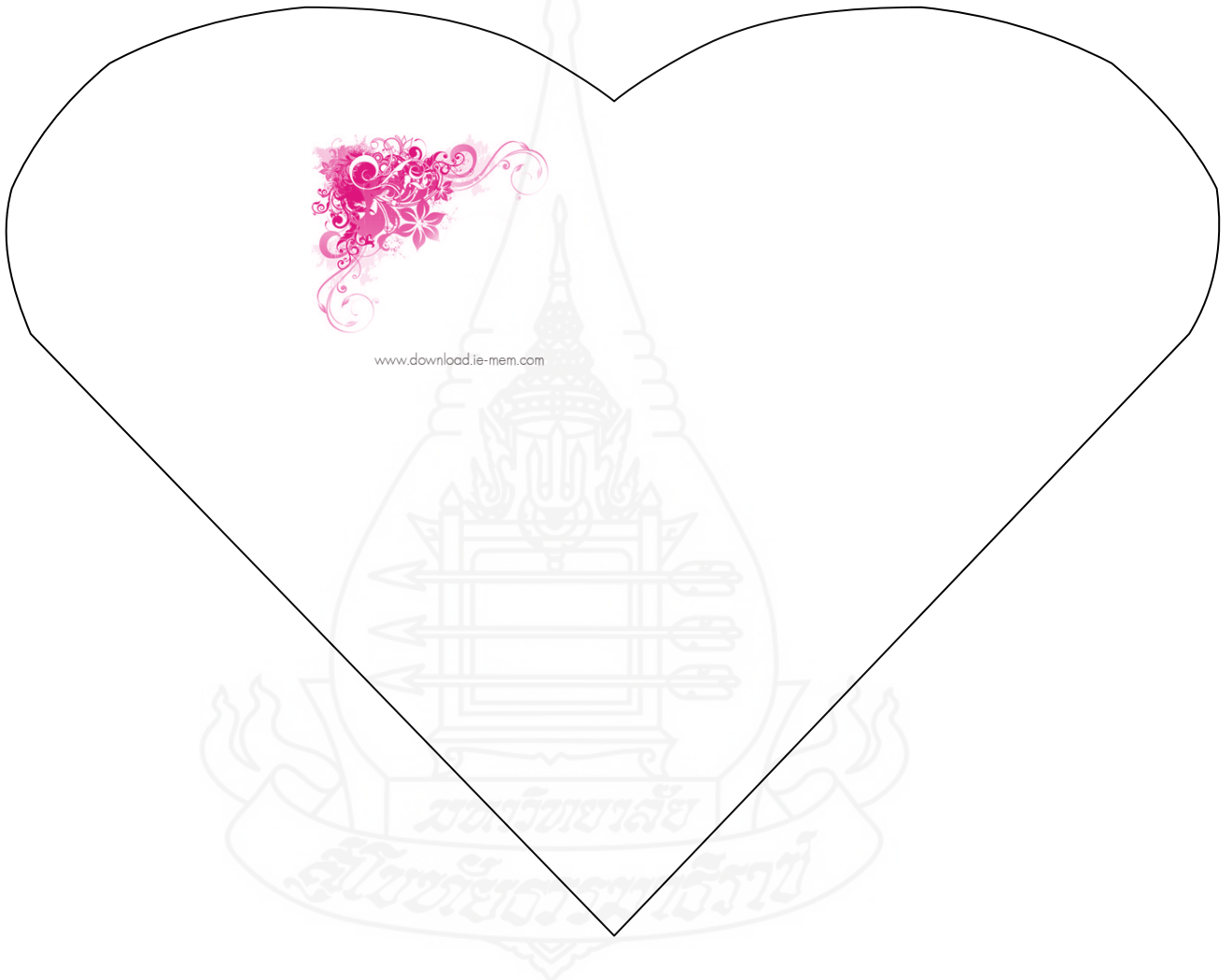


ที่มา ปรับปรุงจากคู่มือการจัดกิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ใบกิจกรรม “หัวใจของฉัน ใครดูแล”

ชื่อ.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนนำรูปหัวใจตนเองข้างล่างนี้ ให้เพื่อนคนอื่นเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์” ซึ่งเป็นสิ่งที่อยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น



2. จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปถึงวิธี ดูแลตนเอง ให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์
3. นักเรียนตัวแทนกลุ่ม ออกมานำเสนอข้อสรุป วิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม “คำถามสร้างสุข”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

รู้มาก...มีมาก ไม่ได้ประกันว่าโลกนี้จะดีขึ้นหรือเราจะสุขขึ้น ความสุขจะมีขึ้นได้ เมื่อเรารู้ว่าควรวางสิ่งใดลง วางลงเมื่อไหร่ และวางลงเพื่ออะไร ความสุขนี้มาพร้อมกับปัญหา มาพร้อมกับความสามารถในการตั้งคำถามที่จะนำเราไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้นได้

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนมีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูชูบัตรข้อความที่ละข้อความ ให้นักเรียนดู ดังนี้ “ทำไมต้องเป็นฉัน” “ทำไมไม่เกิดขึ้นกับคนอื่นบ้าง” “ทำไมไม่เข้าใจฉันเลย” และ “ทำไมโลกนี้ต้องมีความทุกข์”

2) ครูถามนักเรียนว่ารูปประโยคเหล่านี้เป็นประโยคประเภทใด และเป็นประโยคที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่มีลักษณะอารมณ์เป็นอย่างไร นักเรียนตอบตามประสบการณ์

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายคำถามที่สำคัญที่สุดบนเส้นทางสร้างสรรค์ความสุข น่าจะเป็นอย่างไร แล้วเขียนลงใน ใบกิจกรรม “คำถามสร้างสุข” จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ

2) ครูและนักเรียนอภิปรายร่วมกัน ถึงคำถามที่ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ ซึ่งเป็นคำถามที่สร้างสุขให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นได้ จากนั้น ครูนำเสนอบทสัมภาษณ์ที่ง่ายๆ ไม่ซับซ้อน และตรงประเด็นที่สุด ตามหลักการไม่มาก ไม่ยาก นั่นคือ “ทำอะไรจึงจะช่วยให้ตัวเรา ครอบครัวเรา สังคมของเรา และ โลกของเรามีความสุขขึ้นได้ แม้อีกเพียงสักนิดก็ยังดี”

3) ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายค้นหาคำตอบสู่ชีวิตที่เป็นสุขได้อย่างไร อะไรสักนิดที่เราพอจะทำได้ ที่จะช่วยให้ตัวเรา ครอบครัวเรา สังคมเรา และ โลกของเรามีความสุขขึ้นได้ อาจเป็น “ดูแลใจตนเอง” “ทำกับข้าวให้คุณพ่อคุณแม่รับประทาน” “ตั้งใจเรียน” เป็นต้น ลงในใบกิจกรรม

“ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ตัวเรา ครอบครัวเรา สังคมของเรา และโลกของเรามีความสุขขึ้นได้ แม้สักเพียงสักนิดก็ยังดี” จากนั้นตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ

4) ครูและนักเรียนอภิปรายค้นหาคำตอบสู่ชีวิตที่เป็นสุขได้อย่างไม่ยากและไม่มากร่วมกัน จากการนำเสนอของกลุ่ม

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

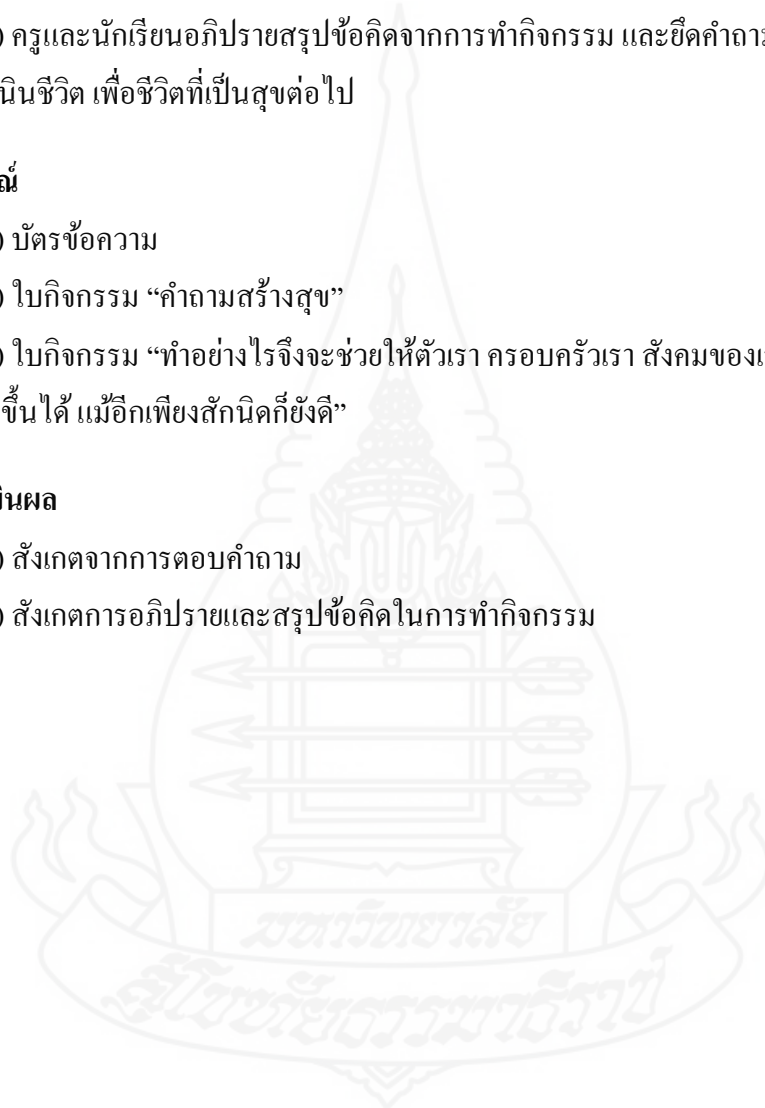
1) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม และยึดคำถามที่สำคัญนี้ไว้ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อชีวิตที่เป็นสุขต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) บัตรข้อความ
- 2) ใบกิจกรรม “คำถามสร้างสุข”
- 3) ใบกิจกรรม “ทำอย่างไรจึงจะช่วยให้ตัวเรา ครอบครัวเรา สังคมของเรา และโลกของเรามีความสุขขึ้นได้ แม้สักเพียงสักนิดก็ยังดี”

การประเมินผล

- 1) สังเกตจากการตอบคำถาม
- 2) สังเกตการอภิปรายและสรุปข้อคิดในการทำกิจกรรม



ตัวอย่างบัตรข้อความ

“ทำไมต้องเป็นฉัน”

“ทำไมไม่เกิดขึ้นกับคนอื่นบ้าง”

“ทำไมไม่เข้าใจฉันเลย”

“ทำไมโลกนี้ต้องมีความทุกข์”

ใบกิจกรรม

“ทำอะไรจึงจะช่วยให้ตัวเรา ครอบครัวเรา สังคมของเรา และโลกของเรามีความสุขขึ้นได้ แม้สักเพียงสักนิดก็ยังดี”

กลุ่มที่.....

ชื่อกลุ่ม..... สัญลักษณ์กลุ่ม.....

ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดเห็น ค้นหาคำตอบ ทำอะไรจึงจะช่วยให้ตัวเรา ครอบครัวเรา สังคมของเรา และโลกของเรามีความสุขขึ้นได้ แม้สักเพียงสักนิดก็ยังดี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

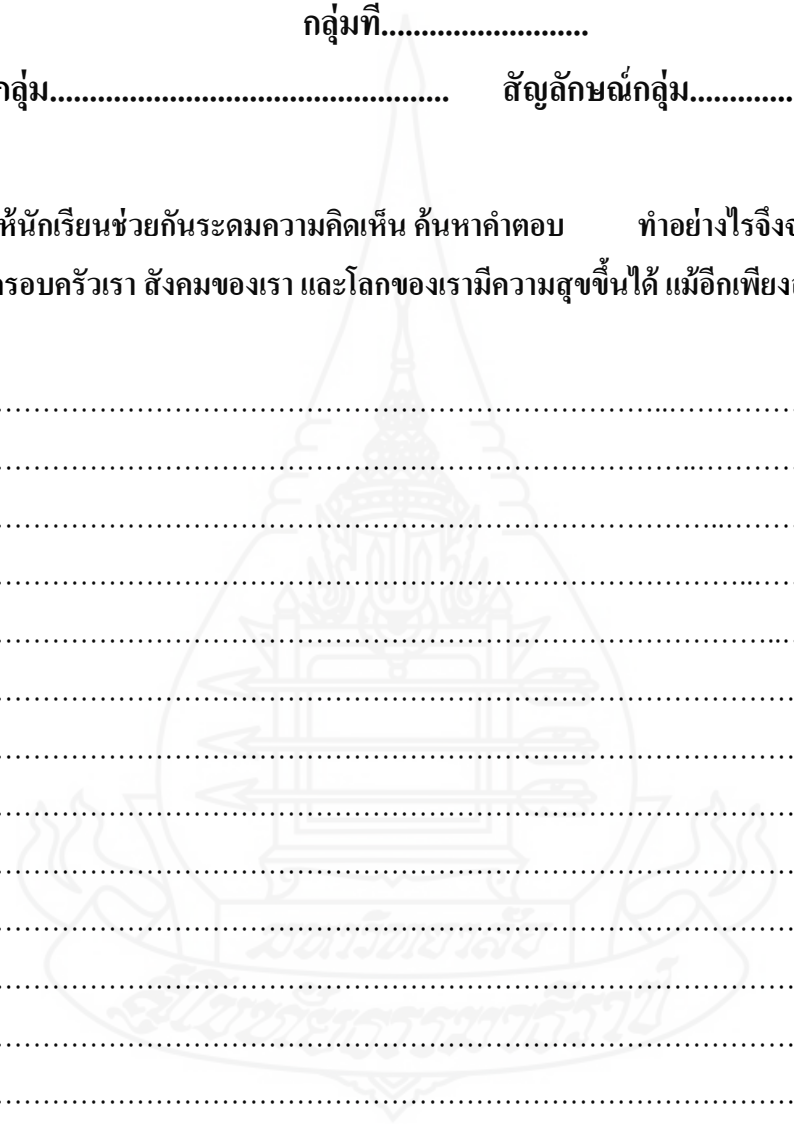
.....

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม “ธรรมคา”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

ชีวิตแบบพอเพียง ที่มีอิสระ ใครๆ ก็เป็นเจ้าของได้ ถ้ามีความกล้ามากพอที่จะหันกลับมาพิจารณาชีวิตของตัวเอง และกล้ามากพอที่จะปฏิเสธในสิ่งที่เราต้องเอาความสุขในชีวิต ไปแลกมาโดยไม่คุ้มค่ากัน แต่เปิดรับในสิ่งที่มีคุณค่า และเหมาะสมกับชีวิตของเราได้พอดี

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

1) เพื่อให้ให้นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูเกริ่นนำว่า หากเปรียบโมเดลชีวิตที่ประสบความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ เป็นเสมือนกล่องใบหนึ่ง

2) ครูอภิปรายร่วมกับนักเรียนถึงวิธีการของคนส่วนใหญ่ที่มีต่อกล่องของตน นั่นคือ คนที่เก่งจะต้องหาของ(อาทิ เช่นเกี่ยวกับ เงินทอง บ้าน รถ ความสำเร็จ ฯลฯ) มาใส่ในกล่องได้มากกว่า และเร็วกว่าคนอื่นๆ

3) ครูถามนักเรียนต่อว่า กล่องคนเก่งส่วนใหญ่มีโอกาสดำเต็มหรือไม่ และเราอยู่ร่วมกับคนเก่ง เราจะมีวิธีทำอย่างไร ให้กล่องของเราเต็มก่อน จากนั้นตอบตามความคิดและประสบการณ์ของตน

4) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปคำตอบ โดยรวมร่วมกัน จากนั้นครูเฉลยว่ามีอีกวิธีหนึ่งที่ทำได้และมีความสุข ก็คือ การปรับขนาดของกล่องให้เล็กลง

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม “กล่องของฉัน” โดยให้วาดกล่อง และเขียนความสำเร็จ (ความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และในชีวิตส่วนตัว) ที่ตั้งเป้าหมายไว้ ที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ลงในกล่องที่วาดนั้น

2) ครูให้นักเรียนที่สมัครใจกลุ่มละ 2 คน มานำเสนอ

3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป “กล่องของฉัน” จากการนำเสนออีกครั้ง ซึ่งกล่องของเรา เราต้องดูแลเอง เราต้องซื่อสัตย์กับกล่องของเรา ใครๆ ก็เป็นเจ้าของกล่องได้ ถ้ามีความกล้ามากพอที่จะหันกลับพิจารณากล่องของตัวเอง และกล้ามากพอที่จะปฏิเสธในสิ่งที่เราต้องเอาความสุขในชีวิตไปแลกมาโดยไม่คุ้มค่ากัน แต่เปิดรับในสิ่งที่มีคุณค่า และรูปทรงเข้ากับกล่องของเราได้พอดี

4) ครูและนักเรียนอภิปรายค้นหาคำตอบสู่ชีวิตที่เป็นสุขได้อย่างไม่ยากและไม่มากร่วมกันจากการนำเสนอของกลุ่ม

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

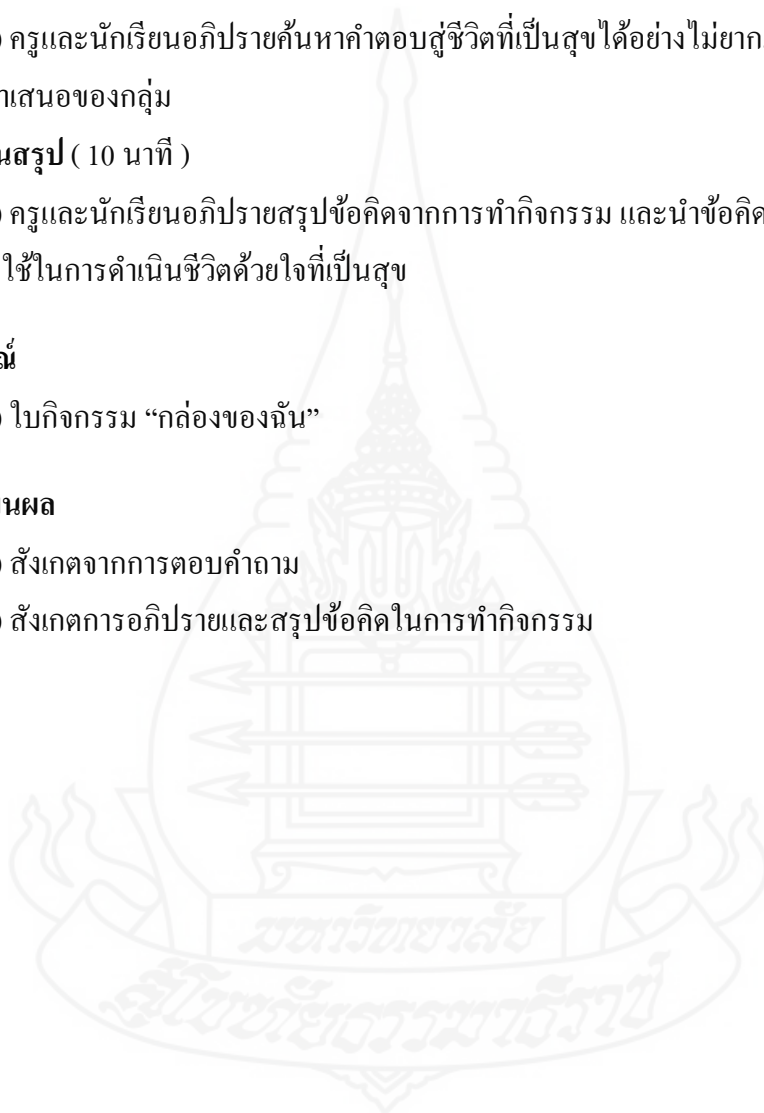
1) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม และนำข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับไปใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยใจที่เป็นสุข

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “กล่องของฉัน”

การประเมินผล

- 1) สังเกตจากการตอบคำถาม
- 2) สังเกตการอภิปรายและสรุปข้อคิดในการทำกิจกรรม



ใบกิจกรรม “กล่องของฉัน”

ชื่อ.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนวาด “กล่องของฉัน” โดยวาดกล่อง และเขียนความสำเร็จ (ความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และในชีวิตส่วนตัว) ที่ตั้งเป้าหมายไว้ที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ลงในกล่องที่วาดนั้น



กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม “วิถีคือเป้าหมาย”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

เรามีตัวเลือกวิถีใช้ชีวิตง่ายๆ แค่สองแบบเท่านั้น คือ หนึ่ง ใช้ชีวิตเหมือนกับว่าทุกเรื่องในโลกเป็นเรื่องพึ่ๆ ธรรมดาๆ ไม่มีอะไรพิเศษหรือน่าสนใจ หรือว่า สอง ใช้ชีวิตเหมือนกับว่าทุกเรื่องทุกสิ่งในโลกนี้ช่างเป็นสิ่งมหัศจรรย์ และแม้แต่เรื่องธรรมดาที่สุดก็เป็นเรื่องราวอันมหัศจรรย์ของจักรวาลที่กำลังแสดงตัวอยู่ตรงหน้าเราทุกวินาที ขอเพียงเรามีเวลาสังเกตจนเข้าใจอย่างลึกซึ้งเท่านั้นเอง ดังคำพูดที่ว่า “ปาฏิหาริย์ไม่ใช่การเดินบนน้ำ ปาฏิหาริย์ไม่ใช่การบินได้บนอากาศแต่ปาฏิหาริย์คือการเดินอยู่บนผืนดิน และมีความสุขในทุกย่างก้าว”

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

1) เพื่อให้ให้นักเรียนปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

1) ครูถามนักเรียนว่าทุกวันนี้ นักเรียนอาจมีเรื่องเสียใจ ไม่สบายใจ มีอะไรบ้าง เช่น โดนแม่ดู ทะเลาะกับเพื่อน เงินหาย ฯลฯ จากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์

2) ครูถามนักเรียนเพิ่มอีกว่าทุกวันนี้ นักเรียนอาจมีเรื่องดีๆ ไม่ว่าจะเป็น เรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ เช่น วันนี้อาหารอร่อยจัง วันนี้ครูชมเชย วันนี้เราได้รับรางวัลนักเรียนดีเด่นประจำปี จากนั้นนักเรียนตอบตามประสบการณ์

3) ครูอภิปรายร่วมกับนักเรียนว่า ระหว่างการใส่ใจเรื่องไม่สบายใจ กับเรื่องดีๆ อันไหนที่จะดีต่อชีวิตของเรา จนได้ข้อสรุปร่วมกัน

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

1) ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมโดยบันทึกความสุข สิ่งดีๆ และเรื่องที่เราอยากขอบคุณโลกใบนี้ ลงในใบกิจกรรม “บัญชีออมความสุข”

2) แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนที่มีความสนใจ กลุ่มละ 2 คน มานำเสนอเรื่องที่เขียนในใบกิจกรรม “บัญชีออมความสุข” ของตนเอง

3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึง เรื่องราวสิ่งดีๆ ที่เพื่อนนำเสนอ ซึ่งสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับเราเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราเลือก เป็นสิ่งที่เราจะจดจำไว้ และในที่สุดชีวิตเราก็จะเป็นไปตามนั้น ชีวิตจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น ตามสิ่งที่เราคิด เรามองเห็น

3.ขั้นสรุป (10 นาที)

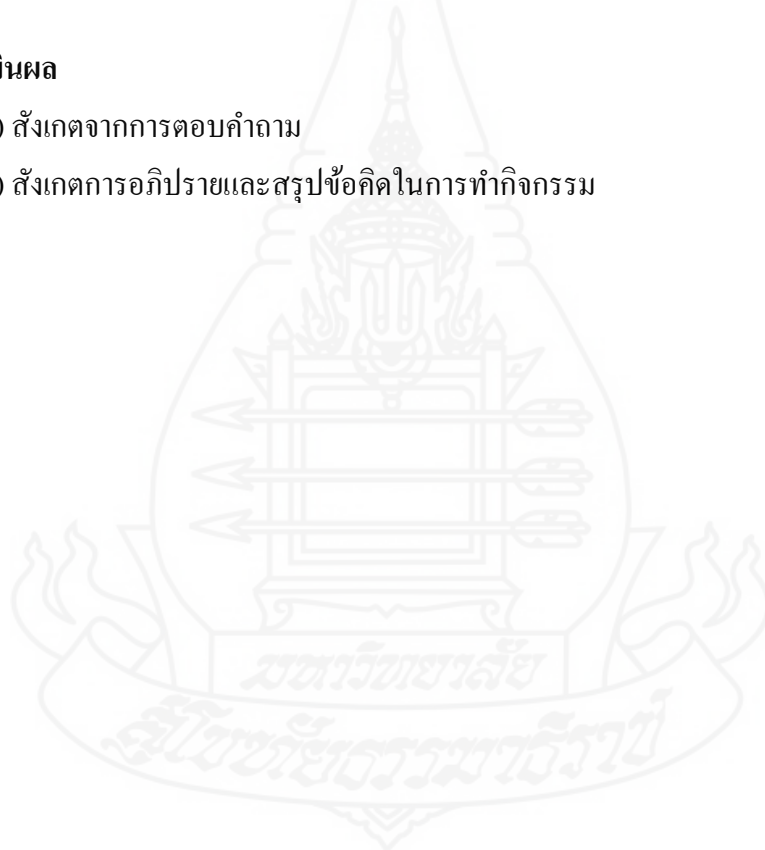
1) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน จากนั้นครูนำเสนอ กิจกรรมที่ทำด้วยตนเอง โดยแนะนำให้นักเรียนทำสมุดบัญชีอ้อมความสุขของตนเอง และเขียนบันทึกก่อนนอนทุกวัน เพื่อชีวิตของเราจะเป็นวงจรของสิ่งดีๆ ต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม “บัญชีอ้อมความสุข”

การประเมินผล

- 1) สังเกตจากการตอบคำถาม
- 2) สังเกตการอภิปรายและสรุปข้อคิดในการทำกิจกรรม



ใบกิจกรรม “บัญชีอมความสุข”

ชื่อ.....ชื่อเล่น.....ชั้น.....

1. ให้นักเรียนบันทึกความสุข สิ่งดีๆ และเรื่องที่เราอยากขอบคุณโลกใบนี้

ที่	บัญชีอมความสุข
-----	----------------



กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม “เริ่มต้นที่ตอนจบ”

เวลา 50 นาที

ระดับ/วัยของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา

แนวคิด

การปัจฉิมนิเทศเป็นกิจกรรมที่สรุปความรู้ ข้อคิด ตลอดจนประโยชน์และประสบการณ์ของการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางที่ช่วยให้สามารถนำประเด็นสำคัญจากสิ่งที่ได้เรียนรู้เรื่องความสามารถการใช้ทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี มีภูมิคุ้มกันในการใช้ชีวิตต่อไปในปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ได้

- 1) เพื่อให้ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) เพื่อให้ นักเรียนสามารถสรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรมได้
- 3) เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขั้นนำ (10 นาที)

- 1) ครูถามนักเรียนว่า จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมาต่อไปเราจะใช้ชีวิต ใช้เวลาอย่างไร จึงจะคุ้มค่า และไม่สูญเปล่า
- 2) ครูให้นักเรียนตอบตามความคิดและประสบการณ์การเรียนรู้

2. ขั้นกิจกรรมหลัก (30 นาที)

- 1) ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ” โดยให้นักเรียนนั่งหลับตาจินตนาการภาพตัวเรา ตอนอายุสักแปดสิบ ให้สมมติว่าเราจะต้องตายตอนอายุแปดสิบปี และตอนนั้นเราเจ็บป่วยนอนอยู่บนเตียง หลังจากนั้นให้เราจินตนาการย้อนกลับไปมองทั้งชีวิตของเราว่าที่ผ่านมามีอะไรที่เราได้ใช้มันไปอย่างไรบ้าง เราใช้เวลาของเรา ทำอะไรไป เราวิ่งตามหาอะไร เราห่วงวุ่นวายกับอะไร เรารักใคร เราไม่รักใคร ความสุขความทุกข์ของเราเป็นผลจากอะไร
- 2) ครูให้นักเรียนตอบคำถามตนเองสองคำถามที่สำคัญที่สุด ก็คือ ชีวิตนี้ไม่ได้ทำอะไรแล้วจะเสียดายที่สุด และถ้าไม่ได้ใช้เวลากับใคร แล้วจะเสียดายที่สุด

- 3) ครูให้เวลาในการหาคำตอบอย่างกระฉับกระเฉงให้กับตนเอง

3. ขั้นสรุป (10 นาที)

- 1) ครูและนักเรียนอภิปรายสรุปถึงการนำคำตอบของตนเองที่ได้ เพื่อใช้ในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ อย่างมีความสุข โดยมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นภูมิคุ้มกัน
- 2) ครูให้ทำแบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สื่อ/อุปกรณ์

- 1) ใบกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ”

การประเมินผล

- 1) สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 2) สังเกตการอภิปรายและสรุปข้อคิดในการทำกิจกรรม



ใบกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ”

ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม เกม “เริ่มต้นที่ตอนจบ” โดยให้นักเรียนนั่งหลับตาจินตนาการภาพตัวเรา ตอนอายุสักแปดสิบ ให้สมมติว่าเราจะต้องตาย ตอนอายุแปดสิบปี และตอนนั้นเราเจ็บป่วยนอนอยู่บนเตียง หลังจากนั้นให้เราจินตนาการย้อนกลับไปมองทั้งชีวิตของเราว่าที่ผ่านมาเราได้ใช้มันไปอย่างไรบ้าง เราใช้เวลาของเรา ทำอะไรไป เราวิ่งตามหาอะไร เราห่วงว้ายกับอะไร เรารักใคร เราไม่รักใคร ความสุขความทุกข์เราเป็นผลจากอะไร

จากนั้น ให้นักเรียนตอบคำถามของตนเองสองคำถามที่สำคัญที่สุด ก็คือ ชีวิตนี้ไม่ได้ทำอะไรแล้วจะเสียดายที่สุด และถ้าไม่ได้ใช้เวลากับใคร แล้วจะเสียดาย



ภาคผนวก ฉ

บันทึกขออนุญาตจัดกิจกรรมการทดลอง





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร
 ที่.....วันที่ 8 มกราคม 2557
 เรื่อง ขออนุญาตจัดกิจกรรมแนะแนว

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม

ด้วยข้าพเจ้า นางสุณีย์ พุทธา ข้าราชการครู ตำแหน่ง ครูชำนาญการ โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ได้จัดทำวิจัย เรื่องผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2556 เพื่อประโยชน์ในการสร้างนวัตกรรม ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว ปรับจิตใจในอนาคต ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีภูมิคุ้มกันชีวิต สามารถเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการนี้ข้าพเจ้าขออนุญาตดำเนินการ โดยใช้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (นักเรียนกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม) จำนวน 50 คน ในคาบกิจกรรมชุมนุม และคาบสาธารณประโยชน์ ของวันพฤหัสบดี และวันศุกร์ พร้อมวิทยากรร่วม จำนวน 1 ท่าน ได้แก่ ครูพงษ์ร มากโพธิ์ สำหรับการดำเนินกิจกรรมการวิจัย ในตารางการดำเนินการทดลองตามเอกสาร đínhแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและ โปรดพิจารณาตามแต่จะเห็นควร

ลงชื่อ

110

(นางสุณีย์ พุทธา)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ

ความเห็นผู้อำนวยการโรงเรียน

- ทสม/อชพช

- เป็นทศ.ให้ดำเนินการวิจัยตามที่ได้อนุมัติ

(นายสมพงษ์ เนียมถนอม)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม

๘ มกราคม ๒๕๕๗

นางสุณีย์ พุทธา

ครูชำนาญการ

ตารางการดำเนินการทดลอง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม กลุ่มทดลอง	ชื่อผู้ดำเนิน กิจกรรม	ชื่อกิจกรรมกลุ่ม ควบคุม	ชื่อผู้ดำเนิน กิจกรรม
1	10 มกราคม 2557	เพื่อเธอ	ครูสุณีย์	นี่หรือ...ธรรมชาติ วัยรุ่น	ครูพงศ์ธร
2	17 มกราคม 2557	รู้ใจ	ครูสุณีย์	ทางไปสู่ดวงดาว	ครูพงศ์ธร
3	23 มกราคม 2557	เตรียมใจ ให้พร้อม	ครูสุณีย์	ฉันเป็นคนเก่งและคน ดี	ครูพงศ์ธร
4	24 มกราคม 2557	มิตรภาพ	ครูสุณีย์	ทำอย่างไรฉันจะเรียน ได้ดี	ครูพงศ์ธร
5	16 มกราคม 2557	เห็นด้วย	ครูสุณีย์	เชื่อหรือไม่	ครูพงศ์ธร
6	30 มกราคม 2557	ผ่อนคลาย	ครูสุณีย์	หาไว้เก็บดี ใช้สะดวก	ครูพงศ์ธร
7	31 มกราคม 2557	Music Therapy	ครูสุณีย์	พิชิตปัญหาอย่างมี คุณภาพ	ครูพงศ์ธร
8	6 กุมภาพันธ์ 2557	หัวใจของฉัน.... ใครดูแล	ครูสุณีย์	ภาษาใจ	ครูพงศ์ธร
9	7 กุมภาพันธ์ 2557	คำถาม สร้างสุข	ครูสุณีย์	เปิดใจสักนิด ชีวิตมี ความหมาย	ครูพงศ์ธร
10	13 กุมภาพันธ์ 2557	ธรรมดา	ครูสุณีย์	อารมณ์ของฉัน	ครูพงศ์ธร
11	20 กุมภาพันธ์ 2557	วิถีคือเป้าหมาย	ครูสุณีย์	คิด คิด คิดดูให้ดี	ครูพงศ์ธร
12	16 มกราคม 2557	เริ่มต้นที่ ตอนจบ	ครูสุณีย์	ล่าฆาตกร	ครูพงศ์ธร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสุณีย์ พุทธา
วัน เดือน ปีเกิด	4 กรกฎาคม 2524
สถานที่เกิด	อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร
ประวัติการศึกษา	กศ.บ. (เคมี) มหาวิทยาลัยนเรศวร
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร
ตำแหน่ง	ครูชำนาญการ

