

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

นางฉวีวรรณ แวแสง

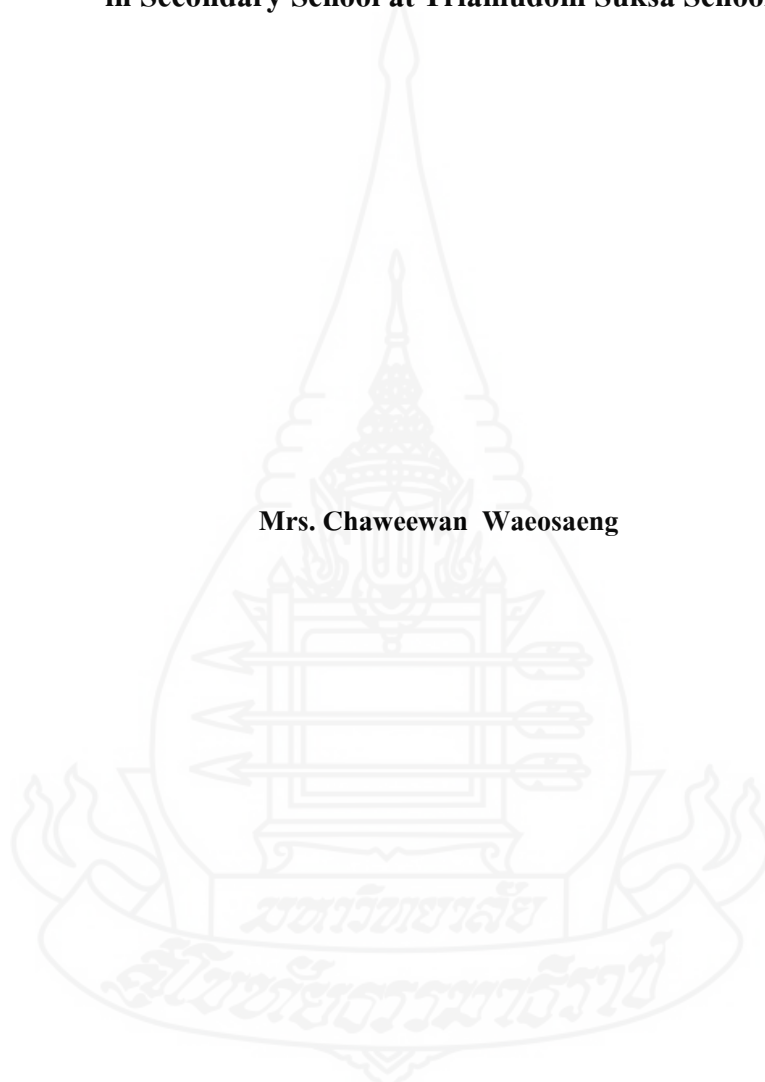


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2558

**The Effect of using Guidance Activities Package for Relive Stress of the Student
in Secondary School at Triamudom Suksa School**

Mrs. Chaweewan Waeosaeng



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

2015

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ชื่อและนามสกุล นางฉวีวรรณ แวแสง

แขนงวิชา การแนะแนว

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ณ ระนอง
2. รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2559

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



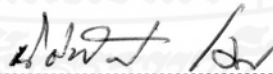
ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล)



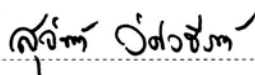
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ณ ระนอง)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุจินต์ วิสุทธิรานนท์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

ผู้วิจัย นางฉวีวรรณ แวแสง **รหัสนักศึกษา** 2522400320 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ
ณ ระนอง (2) รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร **ปีการศึกษา** 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา (2) เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (3) เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 60 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดจำนวน 14 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด และ 3) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า (1) ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดมีระดับความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) การผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษากลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความเครียด มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effect of using Guidance Activities Package for Relive Stress of the Student in Secondary School at Triamudom Suksa School

Researcher: Mrs. Chaweewan Waeosaeng; **ID:** 2522400320;

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

Thesis advisors: (1) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor; (2) Dr. Nitipat Mekkachon, Associate Professor ; **Academic year:** 2015

Abstract

The purposes of this study are to (1) Study the effects of using a Guidance Activities Package for Relive Stress of the student in Upper Secondary Student at Triam Udom Suksa School in academic year 2015 (2) compare relive Stress before with after using the Information Method and (3) compare relive Stress with the students in the Upper Secondary Student at Triam Udom Suksa School that are experimented by after period of experiment and following period.

This research is a half-experiment. An example's group and the students in the Upper Secondary Student at Triam Udom Suksa School in academic year 2015, obtained by cluster sampling about 60. Then divide into 2 group : one is an experiment's group and other is a control's group. Each group consists of 30 student. The experiment's group is trained by 14 Guidance Activities Package. The appliances used in This (1) experiment equal .89 (2) Guidance Activities Package for Relive Stress and (3) Information Method Package.

The result of this research (1) after using Guidance Activities the experiment's group are more Relive Stress than before at .05 level. (2) experiment's group using a guidance Activities Package for Relive Stress were significantly higher than Information Method Package at the .05 level and (3) after working an experiment of the experiment's group, there is no differentiation of the following period.

Keywords: Guidance Activities Package, Stress, Upper Secondary Student

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วย รองศาสตราจารย์ ดร. ถัดดาวรรณ ณ ระนอง รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร และ อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งอาจารย์ได้กรุณาให้หลักการ และแนวคิดทางการแนะแนว พร้อมด้วยการวิจัยทางการแนะแนว ซึ่งเป็นหลักการที่เป็นคุณประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการทำงานวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณ ดร. ประเมษฐ์ โมลี ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ที่ได้กรุณาให้ทดลองเครื่องมือและทำกิจกรรม

ขอขอบคุณ ครูณอมจิตต์ เสนมา ครูยงยุทธ โรจนวรกิจติ ครูศิริรัตนา ฝอยทอง ครูณพมาศ คงมีสุข ได้กรุณาอ่านงานชิ้นนี้พร้อมช่วยแก้ไขข้อบกพร่องเป็นเบื้องต้น ครูที่ปรึกษา นักเรียน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาทุกห้องที่ได้ให้โอกาสในการให้นักเรียนตอบแบบสอบถามในช่วงโมง Home Room

ขอขอบคุณเพื่อนๆ นักศึกษาปริญญาโทแขนงการแนะแนวทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือให้งานวิจัยครั้งนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดี และผลการศึกษาเรื่องนี้เป็นเพียงแนวคิดส่วนตัวของผู้วิจัยเท่านั้น ถ้าผู้อ่านงานวิจัยเห็นว่าควรมีการแก้ไขเพิ่มเติมประการใด ผู้วิจัยยินดีรับฟังคำแนะนำ โปรดให้คำแนะนำในกระดาษเปล่าท้ายเล่ม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ครูแนะแนวทุกท่าน และขออานิสต์แห่งประโยชน์นี้ โปรดแผ่ไปยังบิดา มารดา ครูอาจารย์ บุคคลที่ผู้วิจัยได้กล่าวนามและไม่ได้กล่าวนามไว้ข้างต้น ให้มีความสุข ความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ฉวีวรรณ แวแสวง

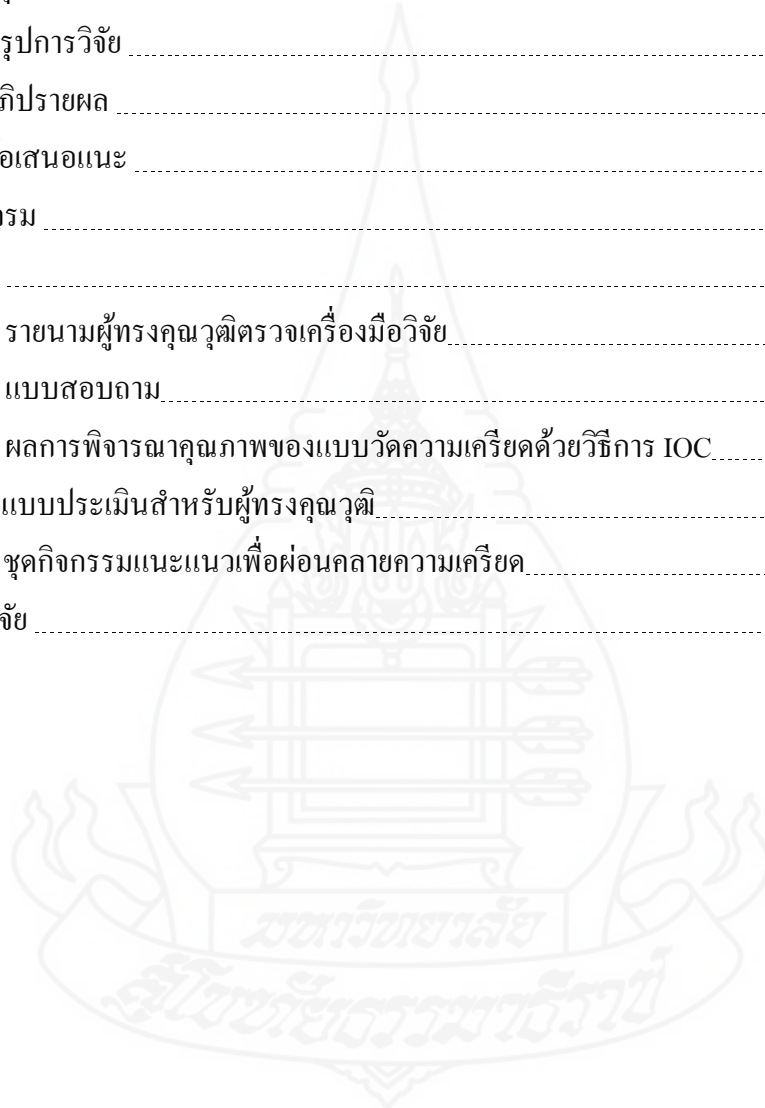
มิถุนายน 2559

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	10
เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	30
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
รูปแบบการวิจัย	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	41
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	42
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	45
การเสนอผลการวิจัย	45

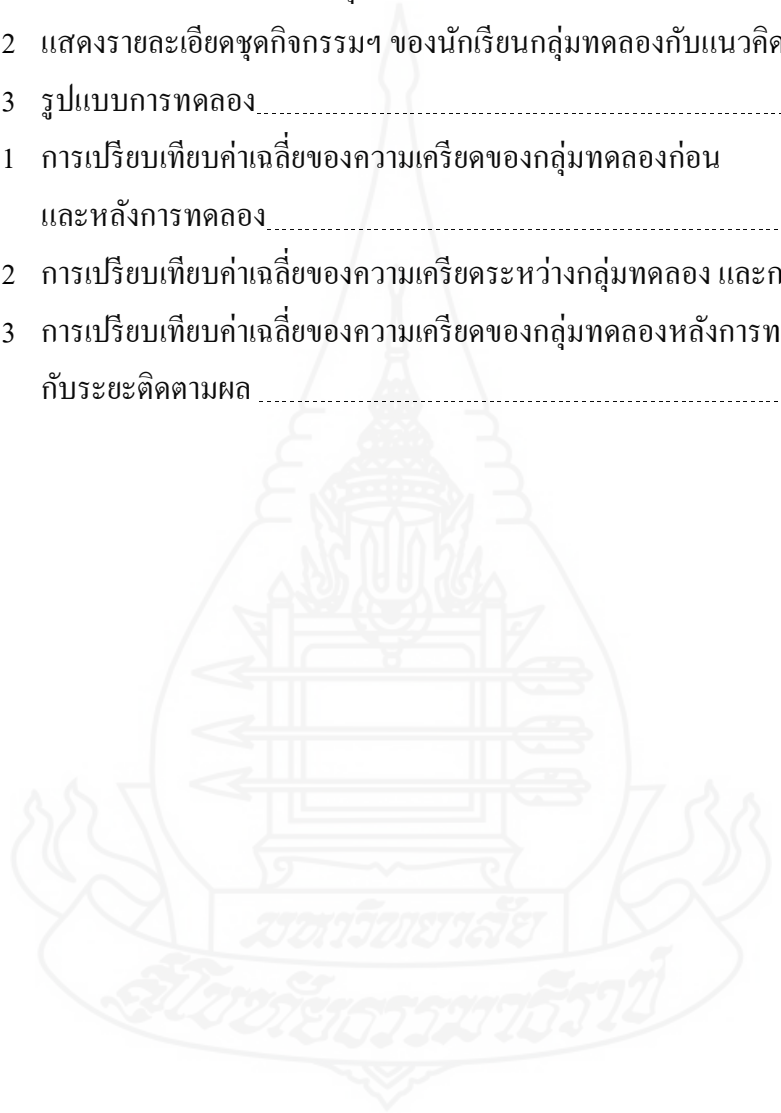
สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สัญลักษณ์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
สรุปการวิจัย	49
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะ	55
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	62
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย	63
ข แบบสอบถาม	65
ค ผลการพิจารณาคุณภาพของแบบวัดความเครียดด้วยวิธีการ IOC	70
ง แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ	73
จ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด	77
ประวัติผู้วิจัย	150



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 แสดงรายละเอียดความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความเครียด กับแบบวัด และโปรแกรมชุดกิจกรรมฯ	38
ตารางที่ 3.2 แสดงรายละเอียดชุดกิจกรรมฯ ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับแนวคิดหลัก	39
ตารางที่ 3.3 รูปแบบการทดลอง.....	40
ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง.....	46
ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	47
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล	47



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	6
ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	31
ภาพที่ 3.2 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเครียด	35
ภาพที่ 3.3 แสดงขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด	37



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้คนจำนวนมากต้องพบกับความเครียด ความเครียดที่ว่านี้ อาจเป็นความเครียดที่เกิดจากปัญหาชีวิตประจำวัน ความเครียดจากการทำงาน ความเครียดจากการดำเนินชีวิต ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเช่นปัญหาการเมืองที่กำลังวุ่นวายอยู่พอสมควร หรือแม้แต่ความเครียดของผู้ที่กำลังอยู่ในวังวนของการสอบ โอ-เน็ต และเอเน็ต ในทางจิตวิทยาบริหารแล้วมองว่า ความเครียดเป็นทั้งมิตรและศัตรู ถ้ารู้จักจัดการได้ถูกต้องความเครียดก็สามารถนำมาใช้ให้เกิดผลผลิตได้ แต่ถ้าจัดการไม่ได้ ควบคุมไม่ดี ก็มีแต่ความหายนะมาเยือน บทความหนึ่งในนิตยสารฮาร์วาร์ด บิสซิเนส รีวิว พูดถึงพลังแห่งการสร้างสรรค์และทำลายของความเครียดได้อย่างน่าสนใจ บทความดังกล่าวบอกในทำนองว่า องค์กรใดไม่มีความเครียดอยู่เลยก็จะไม่มีแรงกดดันให้คิด ให้สร้างสรรค์ และบอกว่าผู้จัดการบริษัทจำนวนมากไม่น้อยทำให้ตัวเองมีแรงกดดันไม่พอ ยังทำให้ทีมมีแรงกดดันด้วย เพราะเชื่อว่า แรงกดดันจะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น ความเครียดจึงถือเป็นส่วนหนึ่งของงาน และองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ หากไม่มีเสียเลย ก็จะไม่มีความหมายได้ แต่ถ้าเครียดมากไปแทนที่จะได้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นอาจจะพังได้ นิตยสารเพื่อคอนักบริหารฉบับนี้ อ้างถึงงานวิจัยของสำนักงานความปลอดภัยและสุขภาพลูกจ้างแห่งชาติ (NIOSH) ที่สำรวจพบว่า พนักงานร้อยละ 40 มักจะรู้สึกว่าเขาเริ่มงานสิ้นมือ อยู่ในภาวะกดดัน กังวล เครียด และป่วย และนับวันจะยิ่งเลวร้ายลง อันเป็นผลมาจากสภาพการแข่งขันที่รุนแรงขึ้นของธุรกิจ ตลาดที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างตั้งตัวไม่ติด และสารพัดข่าวร้ายที่ปรากฏอยู่บนหน้าหนังสือพิมพ์ได้ทุกวัน สิ่งที่คนทั่วไปยังไม่รู้กันก็คือ ความเครียดมีทั้งชนิดดีและไม่ดี (เหมือนไขมัน) ความเครียดชนิดดีเรียกว่า “Eustress” เป็นความเครียดที่ในศาสตร์ทางจิตวิทยาถือว่า เครียดแบบสร้างสรรค์ เป็นความเครียดที่ช่วยให้พลังงานและแรงจูงใจให้ดีขึ้นต่อผู้ และทำให้บังเกิดผล ความเครียดแบบนี้พบได้ในหมู่นักกีฬาที่มีความสามารถเก่งกาจ ศิลปินที่มีความคิดสร้างสรรค์ และคนที่ประสบความสำเร็จสูงทุกสาขาอาชีพ คนที่สามารถบรรลุข้อตกลงธุรกิจสำคัญๆ หรือกลับมาอ่านรายงานผลการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จในรอบปีที่ผ่านมา ก็จะเกิดแรงใจ เกิดปัญญาและคิดสร้างสรรค์ได้ ส่วนความเครียดที่ไม่ดี (Distress) นั้นเป็นความเครียดที่ทำลายร่างกายหรือจิตใจในระยะยาว บางครั้ง

ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังรักษาไม่หายขาด (ประเวศ วะสี: 2549) ในปัจจุบันมนุษย์เราต้องเผชิญกับความกดดันหลายรูปแบบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งจากสิ่งแวดล้อม ภาวะเศรษฐกิจ โรคภัยไข้เจ็บ ความคืบหน้าโอกาส การพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้มีคุณธรรม และมีความรอบรู้อย่างเท่าทัน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และศีลธรรม สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่สังคมฐานความรู้อย่างมั่นคง แนวทางการพัฒนาคนดังกล่าวมุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีงาม มีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะ และความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549 อ้างในกระทรวงศึกษาธิการ 2551:2)

ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม รักความเป็นไทย มีทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีความเหมาะสมชัดเจน ทั้งเป้าหมายของหลักสูตรในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน และกระบวนการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติในสถานศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ 2551:2)

สืบเนื่องจากการที่กระทรวงศึกษาธิการประกาศให้ทุกสถานศึกษา ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งมีกำหนดให้ กิจกรรมแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนนั้น นับเป็นโอกาสอันดียิ่งที่นักเรียนทุกคนจะได้รับการพัฒนาตามศาสตร์และศิลป์ของการแนะแนว ให้เป็นผู้ที่รู้จัก เข้าใจ รัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถคิดตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิต ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม รวมทั้งมีทักษะชีวิตสามารถปรับตัว และดำรงชีวิต ได้อย่างเหมาะสม เป็นประโยชน์และเป็นสุข(เกษม สดงาม 2553:i)

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เป็นสถานศึกษาแบบสหศึกษาแห่งแรกของประเทศไทย เปิดสอนเฉพาะระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการจัดระบบภายในที่แตกต่างไปจากโรงเรียนอื่นๆอยู่หลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับสมัครนักเรียนเข้าศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เปิดรับนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากทั่วประเทศโดยไม่จำกัด มีการจัดประเภทการรับสมัครที่หลากหลายเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกสมัครได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้แต่ละประเภท ทุกภูมิภาคของประเทศไทยโดยการสอบคัดเลือก ได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะทางสังคมเป็นรากฐานแห่งมิตรภาพและกำไรชีวิตที่งดงามที่สุด (เรื่องที่คุณควรทราบ 2553:คำนำ,33) จัดระบบการเรียนการสอนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ก้าวหน้า ทันสมัย และอยู่ในมาตรฐานสากล (จันทร์ชัย วิจักขณะ 2553:18) ปัญหาทุกอย่างในสังคมหรือประเทศชาติหนทางแก้คือการให้การศึกษาแก่ประชาชนอย่าง

ทั่วถึง การปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่ 2 ได้กล่าวหลักการโดยสรุปคือ การพัฒนาคุณภาพทางวิชาการ การพัฒนาครู การพัฒนาผู้บริหาร และการพัฒนาการจัดการบริหาร โรงเรียนเป็นการต่อยอดเป็นส่วนใหญ่ ล้วนเป็นสิ่งที่ดีทั้งสิ้น แต่หากไม่คำนึงถึงรากฐานการศึกษาภาคบังคับเพื่อพัฒนาคุณภาพของประชาชนทุกระดับส่วนใหญ่ของประเทศชาติ ย่อมไม่สามารถแก้ปัญหาสำคัญของประเทศได้ แม้เด็กเก่งก็ยังเผาโรงเรียน หรือทำลายชีวิตตนเอง หรือยกพวกตีกัน ฯลฯ เป็นที่สลดใจโดยทั่วกัน (สุชาติ ธีระวัฒน์ 2549:100) โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาได้ขึ้นชื่อว่าเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่สอนให้เข้าใจและเรียนรู้สิ่งต่างๆมากมาย ประสบการณ์และความคิดที่แตกต่างหลากหลายของเพื่อนๆที่มาจากต่างโรงเรียน เป็นโอกาสที่ทำให้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตและนำประสบการณ์เหล่านั้นมาปรับใช้ในชีวิตได้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีสอนในบทเรียนและหาซื้อไม่ได้ (กรชวลิต เตชะวิเชียร 2553:68) การใช้ชีวิตร่วมกันทำให้รู้จักสามัคคี จดจำสิ่งที่มีค่าดีไว้เพื่อการดำเนินชีวิต (วิเชียร พจนโพธิ์ศรี 2553:19) ใช้ชีวิตเต็มที่ กิจกรรมเป็นสรส้นของชีวิต เป็นประสบการณ์ที่คุ้มค่าได้ทำงานกับคนมากมายแล้วก็มีหลายๆสิ่งหลายๆอย่างที่ไม่เคยได้ทำ ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น ช่วงหลังๆก็มีต้อนรับแขกต่างชาติ คุยกับคนมากมาย ต่างชาติต่างภาษา แก้ปัญหาต่างๆเป็นพลเมืองของโลก (รัตน ปทุมวัฒน์ 2553:223) นักเรียนมีอายุระหว่าง 15-19 ปี บุคคลวัยนี้เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งต้องการการเรียนรู้ การปรับตัวด้านร่างกายและการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม วัยรุ่นที่สามารถปรับตัวได้ดีจะยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางกายของตน สามารถแสดงบทบาททางสังคมของชายและหญิงได้อย่างเหมาะสม สร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย มีความคิดเป็นอิสระ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนได้จะสามารถกำหนดเป้าหมายการเรียนและการประกอบอาชีพได้อย่างสอดคล้องกับตนเอง (เรียม ศรีทอง 2544:13) ที่กล่าวมานี้เป็นตัวอย่างของนักเรียนที่ประสบความสำเร็จ มีนักเรียนอีกมากมายยังต้องการการแนะแนว

การแนะแนวเป็นวิชาชีพชั้นสูง เป็นวิชาที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของมนุษย์หรือเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคม ปรัชญาของการแนะแนวให้ความสำคัญ และความเข้าใจเกี่ยวกับคนว่า การดำเนินงานทางการแนะแนวอยู่บนพื้นฐานความรู้ ความเชื่อดังนี้ 1) คนมีคุณค่า 2) คนทุกคนมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นคน 3) คนมีความแตกต่างกัน 4) คนควรได้รับการส่งเสริมพัฒนาในทุกด้านตามศักยภาพอย่างเหมาะสม 5) คนควรมีสติที่ตัดสินใจเลือกการพัฒนาแก้ปัญหาของตนเอง กล่าวได้ว่าปรัชญาของการแนะแนวตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ให้ความสำคัญและพัฒนาคน โดยมีเป้าหมายคือการสร้างคุณภาพชีวิตให้บุคคล หรือการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญสูงสุดในทุกด้านซึ่งอาจทำได้ใน 3 ลักษณะคือ ส่งเสริมพัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาในขอบข่ายของการดำรงชีวิตด้านต่างๆ ซึ่งอาจจำแนกได้เป็น ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม (โกศล มีคุณ 2544:7,8,13)

โดยทั่วไปผู้เรียนอาจเกิดความเครียดขึ้นด้วยสาเหตุหลายประการ ได้แก่ความวิตกกังวล การบริหารเวลาที่ขาดประสิทธิภาพ ลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพที่มีแนวโน้มจะเกิดความเครียด ได้ง่ายซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพทางการเรียนของผู้เรียนโดยตรง ด้วยเหตุผลเหล่านี้ผู้เรียนจึงควรได้ รับการฝึกหัดจัดการกับความเครียดของตนได้อย่างเหมาะสม (เรียม ศรีทอง 2544:8)

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่านักเรียน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากทั่ว ทุกภาคของประเทศโดยการสอบแข่งขัน นักเรียนเตรียมฯแต่ละคนต่างกันเยอะ จะบอกว่าเป็นเด็กเรียนก็ไม่ได้เพราะพอมองไปหลังห้องมันก็ไม่ใช่ จะบอกว่าเป็นเด็กกิจกรรมแต่พอมองมาหน้าห้องมันก็ไม่ใช่อีกเหมือนกัน หลายคนที่มาเพราะคุณพ่อคุณแม่อยากให้มา อีกหลายคนที่มาด้วยความรู้สึกของตัวเอง ไม่ว่าจะมาด้วยสาเหตุอะไรก็ตาม มาอยู่ตรงนี้แล้วเจอเพื่อนเก่งๆก็เครียด เวลาไม่พอ อ่านหนังสือไม่ทัน ทำการบ้านไม่ทัน และส่วนใหญ่เครียดกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ลัทธวัฒน์ เอี้ยวฉาย 2557:359)

นักเรียน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเกิดความเครียดได้ด้วยสาเหตุหลายประการตามที่ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูแนะแนวคนหนึ่งได้พูดคุยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดได้รับคำตอบเช่น ทำการบ้านไม่ทัน อ่านหนังสือไม่จบใกล้สอบ การเดินทางจากบ้านไปโรงเรียน จากโรงเรียนกลับบ้าน การเรียนพิเศษ คิดถึงคุณพ่อคุณแม่ไม่เคยจากกัน ไม่มีเพื่อน หรือคุยกับเพื่อนแล้วความเข้าใจคลาดเคลื่อนเพราะภาษาแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน เป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดความเครียดและแสดงออกในรูปแบบ เบื่ออาหาร ป่วยบ่อย ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์เสียบ่อย ไม่อยากเข้าห้องสอบ ปลีกตัว ส่งงานช้า มาโรงเรียนสายหรือขาดเรียน เป็นต้น (โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา: 2553)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมาก โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีช่วงอายุระหว่าง 16-18 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ อีกทั้งยังมีสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่นการแข่งขันด้านการเรียน การวางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ การเลือกอาชีพในการทำงาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่ระบบการศึกษาที่สำคัญในเรื่องการประกอบอาชีพ และยังถูกคาดหวังจากครอบครัวในการเลือกเรียนในสาขาที่ตนเองไม่ชอบ จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้กับนักเรียนมากขึ้น โดยครอบครัวจะมีความคาดหวังสูงกับนักเรียน ให้เรียนในแผนการเรียนที่สามารถเลือกสาขาในการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้หลากหลาย ตลอดจนคำนิยมในการเลือกอาชีพของครอบครัวที่ต้องการให้วัยรุ่นประกอบอาชีพที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและมีรายได้สูง เช่น แพทย์ วิศวกร เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นอาจเกิดความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสมได้ เมื่อเกิดความเครียด ในบางรายอาจรุนแรงจนถึง

ฆ่าตัวตาย หรือทำในสิ่งที่ไม่คาดคิด (นิลนารา จินาพร:2540) ดังเช่นที่ผ่านมาได้พบว่า มีนักเรียนเครียดจากการเรียนและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆและสภาพแวดล้อมจึงได้ทำการเผาห้องสมุดของโรงเรียนเพื่อเหตุผลเพียงว่าโรงเรียนจะได้สั่งหยุดเรียน และ ตนเองก็ไม่ต้องมาเรียน ซึ่งเหตุการณ์นี้เป็นการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต อธิบายว่า นักเรียนผู้ก่อเหตุอาจมีภาวะความเครียดที่สะสมในจิตใจมานาน เนื่องจากหมกมุ่นกับปัญหาที่ต้องเผชิญเพียงลำพัง ซึ่งสภาวะความเครียดที่มีนี้พบบ่อยในเด็กที่มีผลการเรียนดี เนื่องจากเด็กจะรับรู้เสมอว่าตนเองเก่งและสามารถแก้ปัญหาได้โดยลำพัง (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ: 2553 ออนไลน์) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการแข่งขันในด้านการเรียนสูงเนื่องจากต้องการมีอาชีพที่ดีและมั่นคงต่อไปในอนาคต ดังนั้นวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถึงแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่การตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาจแตกต่างกัน การเลือกวิธีในการเผชิญกับความเครียดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ซึ่งหากวัยรุ่นมีวิธีที่ไม่เหมาะสมก็จะไม่สามารถเผชิญปัญหาได้สำเร็จ และอาจก่อให้เกิดโทษทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและความมั่นคง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นอนาคตที่กำลังเจริญเติบโตต่อไปของครอบครัว (สุภาภัทร ทนเถื่อน: 2553)

ผู้วิจัยจึงได้จัดทำวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาขึ้น เพื่อเป็นการช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุน ปลุกฝัง ให้นักเรียนพากเพียรค้นคว้าหาแนวทางให้ตนเองสามารถผ่อนคลายความเครียดจากสาเหตุต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป เช่นความเครียดจากการเรียนหรือบทเรียน ความเครียดจากการเข้าสังคม ความเครียดจากกฎเกณฑ์และระเบียบวินัย เป็นต้น เพื่อให้ให้นักเรียนมีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถนำชุดกิจกรรมไปใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์ดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

2.3 เพื่อเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษากลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานไว้ดังนี้

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด

4.2 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

4.3 ความเครียดของนักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 จำนวน 4,200 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มจำนวน 60 คน จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน

5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

5.3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- 2) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

5.3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 **นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย** หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558

6.2 **ความเครียด** หมายถึง สภาวะของร่างกายหรือจิตใจที่เกิดความเสียหายจากความเครียด ปัญหา ความกดดัน สิ่งที่มากระตุ้นหรือขัดขวางการทำงานของร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่สบายใจ ไม่พอใจ เบื่อหน่าย เป็นต้น ความเครียดแบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน คือ

6.2.1 **ด้านจิตใจ (Psychological stress)** แสดงอาการภายในที่ไม่สามารถมองเห็นได้ ได้แก่ ความคิด ความกลัว ความโกรธ ความเบื่อหน่าย ความรู้สึก ความวิตกกังวล เป็นต้น หากไม่มีการปรับปรุงแก้ไข ปล่อยให้สะสมเป็นเวลานานมากเกินไปก็สามารถทำให้เกิดโรคทางจิตประสาท หรืออาการเจ็บป่วยทางกายได้

6.2.2 **ด้านร่างกาย (Physical stress)** เป็นอาการต่างๆที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ อาจเกิดจากความเครียดที่เกิดขึ้นจากจิตใจแล้วแสดงออกทางกายเช่น อาการตัวสั่นเพราะความ

กลัว ความโกรธ อาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร เพราะความวิตกกังวล ความคิด ความรู้สึก หรือร่างกายได้รับอันตรายบาดเจ็บ พิจารณาคำนิยาม เป็นต้น

6.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด หมายถึง ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบ เพื่อให้บุคคลได้มีการพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน โดยมีหลักการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น ด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ

ขั้นที่ 2 คิดได้ตามการรับรู้

ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ

ขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผล สามารถตั้งสมมติฐานและแก้ปัญหาได้

6.4 โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมที่เน้นการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากหลักการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด

7.2 ครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน และผู้รับบริการทางการแนะแนวได้

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เพื่อทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิดทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในหัวข้อต่อไปนี้

- 1.1 ความหมายของความเครียด
- 1.2 ชนิดของความเครียด
- 1.3 สาเหตุของความเครียด
- 1.4 ผลของความเครียด
- 1.5 การวัดความเครียด
- 1.6 การแก้ไขความเครียด
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2. เอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในหัวข้อต่อไปนี้

- 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว และชุดกิจกรรมแนะแนว
- 2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
- 2.3 องค์ประกอบของกิจกรรมแนะแนว
- 2.4 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว
- 2.5 วัตถุประสงค์ของการสร้างและพัฒนากิจกรรมแนะแนว
- 2.6 หลักการและแนวทางการสร้างและพัฒนากิจกรรมแนะแนว
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ผู้ที่ประสบปัญหาวิกฤตการณ์ทางอารมณ์ จะเกิดในช่วงเวลาที่ยังไม่สามารถจะจัดการแก้ไขหรือหาวิธีที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาได้นั้น ส่วนใหญ่มักจะมีความรู้สึกเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างมาก ผลจากความรูสึกนี้ก่อให้เกิดอาการที่เรียกว่า ความเครียด ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดตามลำดับดังนี้

1.1 ความหมายของความเครียด

มีผู้ที่ได้นิยามของความเครียดไว้หลายท่านดังต่อไปนี้

ความเครียด ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานมากเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

ธีรนุช อินทร์ทองน้อย (2548: 35) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้าคุกคาม ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและคาดว่าจะเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีอาการเปลี่ยนแปลง และแสดงออก ดังนี้คือ อาการแสดงออกทางกายได้แก่ วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ศีรษะหรือหลัง ปวดศีรษะ หน้ามืดวิงเวียน ระบายน้ำบ่อย หัวใจเต้นเร็วและแรง หายใจเร็วและหายใจถี่ เหงื่อออกมาก มือและเท้าเย็น ถ่ายปัสสาวะบ่อย มีอาการท้องเดินหรือท้องผูก เบื่ออาหาร มีอาการปวดท้องบ่อยๆ และนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท เป็นต้น และอาการแสดงออกด้านอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ ตื่นเต้นง่าย ตกใจง่าย กระวนกระวาย หงุดหงิด โมโหง่าย รู้สึกลึกลงใจบ่อย รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเศร้า เสียใจ วิตกกังวล คิดฟุ้งซ่าน กลัวการรักษา ท้อแท้ เบื่อหน่ายและคิดถึงความตายบ่อยครั้ง เป็นต้น ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

พูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2549: 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล ในสภาวะที่ถูกกดดันอันเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายใน และภายนอกตัวบุคคล

ชลาลัย หาญเจนลักษณ์และคณะ (2550: 7) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ ถูกกดดัน กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม

ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์ เพื่อให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง

เบญจมาศ จงกล (2551:12) ความเครียดหมายถึง ปฏิกริยาของบุคคลที่เป็นผลมาจากลักษณะส่วนบุคคล และสถานการณ์ต่างๆ ที่ได้รับสิ่งเร้าหรือแรงกระตุ้นบางอย่างที่เป็นการบีบคั้นและไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ ทำให้ระบบของร่างกายและจิตใจทำงานผิดปกติ ไม่มีความสุข โดยบุคคลนั้นจะเป็นผู้ประเมินสถานการณ์นั้นเองว่าสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้หรือไม่ หากปรับตัวได้ก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง แต่หากปรับตัวไม่ได้ก็จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ

เช่นเดียวกับพจนานุกรมฉบับเวบสเตอร์ (Webster.1968:1801) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) มาจากภาษาลาตินว่า “strict” หมายถึงแรงดัน หรือความกดดันที่มีต่อร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้

เซลยี (Selye อ้างใน จำลอง ดิษยวิช และพริ้มเพรา ดิษยวิช. 2545: 4) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นปฏิกริยาตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบกับร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น การใช้สารเคมี ความร้อน ความเย็น ความรีบเร่ง ความเศร้า ความผิดหวัง ยา สอร์โมน และอื่นๆ ซึ่งกระตุ้นให้เกิดปฏิกริยาเฉพาะตัวอย่างความหนาวเย็นก่อให้เกิดอาการสั่น การใช้ความเร็วสูงวิ่งขึ้นบนยอดดอย ทำให้มีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจ และการหายใจ ทั้งหมดนี้มีสิ่งๆ ที่เหมือนกันคือทำให้เกิดปฏิกริยา การปรับตัว (Adaptation) เพื่อนำมาซึ่งภาวะธำรงดุล (Homeostasis) ของร่างกาย ในที่สุดการปรับตัวเช่นนี้จะนำไปสู่ความเครียด คำว่าสิ่งที่ต้องการ (Demand) ในที่นี้หมายถึงสิ่งเร้า (Stimulus) ใดๆก็ตามที่มีผลกระทบต่อร่างกายของเรา

ทราเวอร์ และ คูเปอร์ (Travers and Cooper. 1996: 12 - 13) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า การนิยามความหมายความเครียดค่อนข้างกระต่ายาก แม้ความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาสามัญก็ตาม แต่ความหมายเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปมักจะเกี่ยวข้องกับคำสำคัญ 2 คำ คือ ตัวก่อความเครียด (Stressor) และ อาการตึงเครียด (Strain) หรืออาการที่บ่งชี้ถึงสุขภาพที่ดีและไม่ดีของบุคคล โดยตัวก่อความเครียดคืออะไรบางอย่างในสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้า (Stimulus) ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งสิ่งเร้าเชิงกายภาพ (Physical Stimulus) สิ่งเร้าที่เป็นจิตวิทยา (Psychological Stimulus) หรือสิ่งเร้าเชิงพฤติกรรม (Behavioral Stimulus)

โรบบิน (Robbin,2007:P.16) ได้กล่าวว่าความเครียด คือ ภาวะที่บุคคลเผชิญกับโอกาส ขัดแย้ง หรือความต้องการที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปรารถนา โดยที่ ผลลัพธ์มีความไม่แน่นอน ความเครียดอาจมิใช่ภาวะที่ไม่ดีเสมอไป ความเครียดอาจทำให้บุคคล

จากความหมายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายหรือจิตใจที่เกิดความเสียดสมดุ จากปัญหา ความกดดัน สิ่งที่มากระตุ้นหรือขัดขวางการทำงานของร่างกายและจิตใจทำให้เกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่สบายใจ ไม่พอใจเบื่อหน่าย เป็นต้น

1.2 ชนิดของความเครียด

ความเครียดสามารถแบ่งได้เป็นชนิดต่างๆ เช่น แบ่งตามลักษณะที่เกิดอาการ แบ่งตามทิศทางของเหตุผล แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง และแบ่งตามระดับของความเครียด ซึ่งมีผู้แบ่งชนิดของความเครียดไว้ดังนี้

จตุพร ขยันควร(2540) และนิภา แก้วศรีงาม ได้แบ่งประเภทของความเครียดตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนองได้ 2 ประเภทดังนี้

1. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายถูกคุกคามในทันทีทันใด เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ และเห็นผลจากสิ่งที่คุกคามได้ชัดเจนในทันทีทันใด เช่นการได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ การได้รับโชคอย่างไม่รู้ตัว เป็นต้น

2. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง หรืออาจเรียกว่าความเครียดแฝง ซึ่งเป็นความเครียดที่บุคคลถูกคุกคามจากสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน โดยมีผลกระทบจากการถูกคุกคามที่อาจไม่มีผลแสดงอย่างเด่นชัดแต่จะสะสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการไปตามวัย การได้รับบทบาทหน้าที่ในตำแหน่งที่มีภารกิจต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

นิภา แก้วศรีงาม(2541) ได้แบ่งชนิดของความเครียดตามทิศทางของเหตุผลหรือแบ่งตามผลที่เกิดได้ 2 ประเภทดังนี้

1. ความเครียดที่ดี(Positive Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดีเรียกว่า Eustress ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความสุข มีอารมณ์สนุกสนาน เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการ เช่น ความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน การได้แต่งงาน การถูกรางวัล เป็นต้น

2. ความเครียดที่ไม่ดี(Negative Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดีหรือเกิดจากการที่บุคคลมีความทุกข์(Distress) ซึ่งทำให้บุคคลไม่สบายใจ และต้องการหลีกเลี่ยง ได้แก่ การพลัดพราก การผิดหวัง การหย่าร้าง เป็นต้น

สมชาย จักรพันธ์ และคณะ(2542) ได้ทำการศึกษาระดับของความเครียด และแบ่งประเภทของความเครียดตามระดับได้ 5 ประเภทดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจ ในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ความเครียดระดับเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีความเหมาะสม

3. ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความรู้สึกไม่สบายใจ อันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน ความเครียดในระดับนี้อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้

4. ความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งซึ่งบุคคลจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラบใดที่มีความขัดแย้งต่างๆยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆจะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

5. ความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงอยู่ต่อไปโดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

สัมพันธ์กับมิลเลอร์และกิน (Miller and Keane, 1972:915-916) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด ตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ตามปฏิกิริยาการตอบสนอง คือ

1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรถ์ เป็นต้น

2. ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่าจะมีอันตราย อาจเกิดจากคำบอกเล่าของผู้มีประสบการณ์ในอดีต การชมภาพยนตร์ หรืออ่านหนังสือที่ตื่นเต้นน่ากลัว ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อหัวใจ จนหัวใจเต้นแรง

ฮาเฟินและเฟรนเซน (Hafen and Frandsen.1995:13) ได้แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิดดังนี้

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ไม่ชอบอากาศร้อนอบอ้าว ไม่ชอบที่ชื้นและเป็นต้น
2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ความเครียดที่เกิดจากการมีอาการเจ็บป่วย หรือความตาย เป็นต้น

จากการศึกษาชนิดของความเครียดพอจะสรุปได้ว่าความเครียดมี 2 ชนิด

1. ความเครียดชนิดปกติ ความเครียดชนิดนี้บุคคลที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งใดใดก็ตามซึ่งบุคคลสามารถจัดการหรือแก้ไขด้วยตนเอง
2. ความเครียดชนิดรุนแรง ความเครียดชนิดนี้บุคคลที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งใดใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขด้วยตนเอง

1.3 สาเหตุของความเครียด

มีผู้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้หลายคน แต่ผู้ที่กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดที่ครอบคลุมสาเหตุไว้ทุกๆด้านที่น่าสนใจได้แก่

วิทยา นาควัชระ (2533: 32-34) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดน่าจะมาจาก

1. มีความอายมาก ต้องการทำอะไรแล้วไม่กล้าทำเพราะอาย การเก็บความต้องการที่จะทำไว้อาจจะก่อให้เกิดความเครียดในจิตใจได้บุคคลประเภทนี้จะไม่กล้าเปิดเผยตนเองและไม่กล้าแสดงออก
2. ใจแคบ บุคคลประเภทนี้มักจะขีดเส้นล้อมกรอบตนเองไว้ไม่ทำอะไรนอกเส้นที่ขีดไว้ และคาดว่าบุคคลอื่นจะต้องเหมือนตนเอง มักจะรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของบุคคลอื่นทั่วไป ไม่พอใจที่บุคคลอื่นทำสิ่งต่างๆแตกต่างไปจากที่ตนเองคาดคิด มักจะประณามบุคคลอื่นว่า ผิดปกติและพยายามพุดหาเหตุผลมาโจมตีบุคคลอื่น
3. เป็นบุคคลที่หวังผลตอบแทนมากในชีวิต เมื่อไม่ได้ผลตอบแทนตามที่คาดหวังเลยรู้สึกผิดหวังและเครียดมาก
4. มีความเสี่ยงในชีวิตน้อยมาก ได้แก่ ไม่เคยคิดทำอะไรใหม่ๆเลย มีความคิดริเริ่มน้อย มีความกลัวที่จะทำอะไรใหม่ๆ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตน้อยมาก

5. มักมองชีวิตเป็นเพียงบางจุดเท่านั้น ไม่เข้าใจชีวิตและคิดว่าชีวิตจะต้องมีลักษณะเป็นจุดจุดเดียวถ้าผิดไปจากจุดนั้นแล้วก็ไม่ถูกต้องและมักมีประสบการณ์น้อย

6. จริงจังมากชีวิตเต็มไปด้วยเหตุผล ขาดอารมณ์ขัน ขาดการให้อภัย ขาดการยืดหยุ่นและยอมแพ้ไม่เป็น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สรุปในคู่มือคลายเครียด (2541:10) ว่าสาเหตุของความเครียดมี 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวจะไม่ประสบความสำเร็จ มีความหนักใจในการทำงาน หรือภาวะต่างๆ รู้สึกว่าตนเองต้องทำในสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยแต่งงาน การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ตลอดจนการเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

เบญจมาศ จงกล (2551) กล่าวว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุภายในและภายนอกตัวคน โดยสาเหตุภายใน แบ่งได้เป็นสาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ และไม่ถูกสุขลักษณะ ความเจ็บป่วยทางร่างกายและภาวะติดสุราและยาเสพติด สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ มี อารมณ์ไม่คืออยู่เสมอ มีความรู้สึกเสียและรู้สึกผิด ความคับข้องใจ บุคลิกภาพแบบจริงจังต่อชีวิต ใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าว และต้องพึ่งพาผู้อื่น สาเหตุภายนอก ได้แก่ การสูญเสีย การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ภัยอันตรายจากสิ่งต่างๆทำงานหนัก รับผิดชอบงานมากหรืออยู่ในตำแหน่งงานบริหาร ความยากจนและสภาพของสังคมเมือง

เอนเจล (Engel. 1962: 288-300) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญกับตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ อาชีพการงาน บทบาทในสังคม หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่ทันคาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นต้น

วอลเลซ (Wallace.1978:457-458) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักจะมีปัญหาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แยกออกเป็น

1.1 สาเหตุจากครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อ แม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่นความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด ความสนใจ

2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความหวัง เป็นต้น

ฟอร์เมอร์และคนอื่นๆ (Former,Other, 1984:20-24) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ ดังนี้ คือ

1. สาเหตุจากบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างทางบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของแต่ละบุคคล (Self – concept)

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) หมายถึงสาเหตุที่เป็นผลจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึก และประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

จากสาเหตุจากของความเครียดที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเกิดความเครียดมีสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประการคือ สาเหตุจากภายในตัวบุคคล และสาเหตุจากภายนอกตัวบุคคลได้แก่

1. สาเหตุจากตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ ประสบการณ์ในชีวิต บุคลิกภาพ ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและอื่นๆที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาความยากจน และสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบ ตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับแวดล้อมรอบตัวบุคคลนั้นๆอยู่

1.4 ผลของความเครียด

คูเปอร์ และคณะ (Cooper and others, อ้างถึงใน เพ็ญนภา อนุชิตวงศ์. 2540: 32) ได้กล่าวว่า ความเครียดในการทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตการทำงานทุกวัน เครื่องบ่งชี้ความเครียดในการทำงานนี้ คือ การลาออก การขาดงาน อัตราการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุ หากมองในแง่ของผลของความเครียดในด้านพฤติกรรมก็จะพบปรากฏการณ์ต่อไปนี้ เช่น

1. การทำงานไม่ทันตามกำหนดและผัดวัน
2. การทำงานสายมากขึ้น
3. การทำงานเดินเลื้อย จนผิดพลาดบ่อย ๆ
4. ลังเลใจ ไม่กล้าตัดสินใจ
5. มีปัญหาในการเข้ากับบุคคลอื่น

สมิท (Smith, อ้างถึงใน เพ็ญนภา อนุชิตวงศ์. 2540: 33) ได้กล่าวถึงผลกระทบจากความเครียดไว้ ดังนี้

1. ทำให้เกิดอาการความเครียดทางร่างกาย
2. อารมณ์ผิดปกติ
3. ความคิดวิตกกังวล
4. พฤติกรรมการปรับตัวผิดปกติ
5. ผิดพลาดต่อเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จ

ส่วนผลกระทบที่เกิดจากความเครียด มีดังนี้ (Smith.1993:13 – 14, อ้างถึงใน เลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์. 2545: 43 - 44)

1. ผลกระทบต่อร่างกาย ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง หายใจขัดปวดศีรษะ อ่อนล้า รู้สึกเกร็งที่บ่า คอ หรือหลัง ปวดท้อง เบื่ออาหาร เป็นโรคกระเพาะ เป็นต้น

2. ผลกระทบต่อความคิดและความวิตกกังวล โดยจะมีความกังวลมากเกินไป ในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ มักคิดถึงสิ่งต่างๆ ในแง่ร้าย

3. ผลกระทบต่ออารมณ์ ได้แก่ รู้สึกกลัว โกรธ วิตก หรือเศร้าอย่างไม่มีเหตุผล มักคิดถึงสิ่งต่างๆ ในแง่ลบ

4. ผลกระทบต่อการแสดงออก ได้แก่ มีความคิดแคบไม่ยืดหยุ่น มีความสับสน ความจำเสื่อม ทำงานผิดพลาดบ่อยๆ ขาดสมาธิ สูญเสียความคิดสร้างสรรค์

5. ผลกระทบต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ เป็นคนจู้จี้ไม่กล้าแสดงออก ไม่สนใจคนรอบข้าง ไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น มักแสดงความขัดแย้งและไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น

6. ผลกระทบต่อพฤติกรรม ได้แก่ ดิสุรา นุหรี หรือยาเสพติด มีการรับประทาน อาหารผิดปกติ นอนไม่หลับ เป็นต้น

มุชินสกี (Muchinsky. 1998: 309 – 310, อ้างถึงใน เลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์. 2545: 44) ได้แบ่งการตอบสนองต่อความเครียดได้ 3 ทาง คือ

1. ทางร่างกาย มีอาการของโรคหัวใจ เช่น ความดันโลหิตสูง ระดับคอเลสเตอรอลสูง และมีอาการของโรคทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะ

2. ทางจิตใจ ได้แก่ อาการหงุดหงิด เบื่อหน่าย หดหู่ใจ โกรธ เป็นต้น

3. ทางพฤติกรรม ได้แก่ มีการแสดงออกถึงความก้าวร้าว หนีงาน ขาดงาน และมีการติดยาเสพติด

จากการศึกษาผลของความเครียดสรุปได้ว่าความเครียดมีผลต่อบุคคล 2 ด้านคือ

1. ด้านจิตใจ มีผลทำให้ความคิดไม่ปกติเป็นเหตุให้อารมณ์แปรปรวนได้

2. ด้านร่างกาย อวัยวะทุกส่วนของร่างกายเกิดการทํางานไม่ปกติและแสดงออกมาในลักษณะที่สร้างปัญหาให้กับบุคคลอื่นได้

การวัดความเครียด

ความเครียดสามารถวัดได้หลายวิธีดังที่ ชูทิพย์ ปานปรีชา กล่าวว่า จะทราบได้ว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้นมี 2 วิธีดังนี้

1. จากการสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรม เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เป็นต้น

2. จากการใช้แบบทดสอบแบบทดสอบมีทั้งของต่างประเทศและของไทย เช่น HOS (Health Opinion Survey), SCL 90 (Symptom Checklist 90) , CMI (Cornell Medical Index) และแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20) แบบวัดความเครียดสวนปรุงจะมี 3 ชุด คือ ชุด 102 ข้อ 60 ข้อ และ 20 ข้อ แต่ละข้อมี 5 คำตอบ

ดังนั้นวิธีการที่จะวัดว่าใครมีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากปฏิกิริยาที่บุคคลนั้นแสดงออก และจากแบบทดสอบซึ่งแบบทดสอบที่ใช้ คือ แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20)

การแก้ไขความเครียด

วิธีแก้ไขความเครียด คือการจัดการให้สภาพของร่างกายและจิตใจกลับมาสู่ความสุข มีผู้ให้การแนะนำแนวทางไว้ ดังต่อไปนี้

กิลด์เมอร์ (Gilmer. 1975: 76-77) ได้เสนอขั้นตอนวิธีแก้ไขความเครียด ไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 การใช้เวลาพิจารณาอาจทำให้ค้นหาสาเหตุได้และคลายความวิตกกังวลลง

ขั้นที่ 2 การเล่าเรื่องให้ผู้ฟังที่ไว้วางใจฟัง เป็นการกระจายความอัดแน่น

ขั้นที่ 3 การแสวงหาข้อมูลที่เชื่อถือได้เพื่อนำมาเป็นข้อแก้ไขสาเหตุการวิตกกังวล

ขั้นที่ 4 การพยายามหาทางแก้ไขต้นเหตุ

ขั้นที่ 5 ถ้าเกินกำลังความสามารถก็ควรแสวงหาพฤติกรรมใหม่ เช่น เล่นกีฬา เป็นต้น

ขั้นที่ 6 ศูนย์แนะแนวเป็นสถานที่ หนึ่งที่สามารที่จะช่วยเหลือและให้ข้อมูลหรือ

ส่งต่อได้

ขั้นที่ 7 ขึ้นปล่อยวาง และทำจิตใจให้สบายตามแนวพุทธศาสนามีคำสอนให้

มนุษย์ วางอุเบกขาและทำจิตใจให้สบายกับสิ่งที่ตนได้ทำดีที่สุดแล้ว และให้เข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ว่าเป็น อนัตตา คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน

เซลเย (Selye. 1976: 451) ได้กล่าวไว้ว่าความหลุดพ้นจากความเครียดโดยสิ้นเชิงคือ ความตาย แต่บุคคลสามารถที่จะลดความเครียดให้คงเหลือน้อยที่สุดด้วยตัวของตัวเอง ด้วยการสร้างความเป็นตัวของตัวเอง “ฉันเป็นนายของโชคชะตาและเป็นผู้นำทางจิตและวิญญาณ”

สุรพงษ์ อัมพวันวงษ์ (2539: 5) ได้กล่าวถึงวิธีคลายความเครียดว่า ได้มีผู้เชี่ยวชาญแนะนำไว้หลายวิธีหลายทฤษฎี ได้แก่

1. การรู้จักและยอมรับความเครียด
2. การออกกำลังกายเบี่ยงเบนความคิด
3. การใช้กลไกทางพุทธศาสนา
4. รู้จักหยุดความคิดของตัวเอง
5. การประนีประนอมผ่อนสั้นผ่อนยาวให้ผู้อื่น
6. การยอมรับคำติชม
7. สร้างบรรยากาศในการทำงานที่ดี
8. การมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น
9. การปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุขและจิตวิทยา

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ผลงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดมีทั้งในและต่างประเทศโดยเฉพาะในการปฏิบัติงาน การศึกษาดังตัวอย่างงานวิจัยต่อไปนี้

2.7.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ฟอร์ซีส ลอรี แอลเลน (Forsyth, Laura, Ellen. 1997: Abstract) ได้ศึกษาถึงสภาพของปัจจัยที่กล่าวถึงการแก้ตัวและการสำนึกผิดทางกามารมณ ได้ทดสอบทฤษฎีการแก้ตัวโดยใช้กลุ่มตัวอย่างชาย 80 คน และหญิง 1 คน โดยใช้การเห็นคุณค่าในตนเอง สภาพแวดล้อม และส่วนประกอบอื่นๆ เป็นตัวศึกษา ความเครียดที่มีเพิ่มมากขึ้นซึ่งงานวิจัยนี้สอดคล้องกับการแก้ตัวไม่ยอมรับความผิด จากงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมซึ่งในกิจกรรมนี้จะเป็นการที่ทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เด็กมีข้อแก้ตัวน้อยลงและยอมรับความผิด และการสำนึกผิดทางกามารมณ จากงานวิจัยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปกปิดไม่เปิดเผยและพยายามหาข้อแก้ตัว ได้สร้างแบบทดสอบและจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดจากการแก้ตัว ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการบำบัดนี้ทำให้เด็กในกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงและกล้าที่จะยอมรับความจริงเพิ่มขึ้น

ฮับบาร์ด และ จอน เจ (Hubbard, Jon Jay. 1998: Abstract) ศึกษาการทดสอบผู้ป่วยเด็กเนื่องจากความผิดปกติทางอารมณ์ โดยใช้แบบสอบถามและการรักษาทางจิตประเมนการศึกษาทางสังคม งานวัฒนธรรม การปรับตัวไม่ได้ทางวัฒนธรรมจึงทำให้เกิดความเครียดของเหล่าผู้ป่วยเด็กเมื่อเด็กเกิดปัญหาที่ไม่รู้วิธีแก้เพราะไม่เข้าใจในระบบสังคมและวัฒนธรรม จึงได้สร้างแบบทดสอบ และจัดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ ลดความเครียดโดยให้มีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบเหมาะสมและสัมพันธ์กับความสามารถของตนเอง

2.7.2 งานวิจัยในประเทศ

ปิติพงศ์ ประเสริฐผล (2535: 63-64) การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพฯ ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิต กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 345 คน โดยจำแนกตามแผนการเรียน เป็นนักเรียนแผนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์ภาษา พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542: บทคัดย่อ) ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน

โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาส่วนกลางโดยจำแนกตาม ระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียน ต่างกันมีระดับความเครียดทางการเรียน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีระดับความเครียดทางการเรียน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. เอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว และชุดกิจกรรมแนะแนว

ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กระบวนการเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลช่วย แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และส่งเสริมพัฒนาบุคคล โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้ง ทางด้านกายภาพ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ความถนัด (กรมวิชาการ. 2544: 1)

คอตแมน อาชบาย และเดอโรกราฟ(Kottman,Ashby&De Groaf,2001อ้างถึงใน สมร ทองดี และปราณี รามสูต 2545: 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities) ไว้ว่า “เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนว แต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติ เพื่อให้ได้บรรลุเป้าหมายทางการแนะแนวใน การส่งเสริม พัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม” นอกจากนี้

กรมวิชาการ (2546: 6) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียน ให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ ผู้เรียนสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การ เรียนรู้ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี นอกจากนี้กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ผู้ ให้บริการแนะแนวทั้งในและนอกเวลาเรียน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับงานบริการแนะแนวด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ได้รู้จัก และเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น ค้นพบความสามารถ ความถนัด ความสนใจและความ ต้องการของตนอีกทั้งมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้

วิภา ทองหง่า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างชุดการสอนกิจกรรม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึงกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมและ พัฒนาผู้เรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ รวมทั้งเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น สามารถ

ตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายวางแผนชีวิตทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม มีทักษะชีวิตที่ดีสามารถปรับตนให้ดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม เป็นประโยชน์และเป็นสุข

ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

วิลาลย์ บุญวัฒน์ (2532: 8) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ โดยจัดหาสื่อการสอนแบบประสม ได้แก่ วิดีโอเทป ภาพประกอบ เอกสาร และการใช้กระบวนการกลุ่มประกอบการสอน

ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2533: 6) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึงเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ คู่มือครูและโปรแกรมกิจกรรมโดยใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ กระบวนการกลุ่ม การรายงานบุคคลและการรายงานเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งมีอุปกรณ์ต่างๆ ประกอบ ได้แก่ วิดีทัศน์ แผนภูมิ แผ่นโปรงใส

เบญจวรรณ ศรีสุริยกานนท์ (2534: 6) ให้ความหมายชุดการแนะแนวว่า หมายถึงเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้สอนเรื่องแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งประกอบด้วยคู่มือครู ที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับ คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้และเครื่องมือ วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมินผล

ยุพดี ปิตตะคุ (2537: 8) กล่าวว่า ชุดการแนะแนวเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสอนนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม ซึ่งประกอบด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การอภิปราย การรายงานเป็นกลุ่มและรายบุคคล การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง เป็นต้น และมีการใช้สื่อประสม เช่น แผนภูมิ วิดีทัศน์ แผ่นโปรงใส เป็นต้น

ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข (2541: 5) กล่าวว่า ชุดการแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสมที่สอดคล้องกับวิชา หน่วยการสอน และหัวข้อ เพื่อช่วยให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายและการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545: 80) กล่าวถึงชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แถบบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดไว้เป็นชุด หรือกล่องหรือซอง และภายในกล่องหรือซองจะบรรจุคู่มือครู คู่มือผู้เรียน และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

จากการศึกษาเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนว สรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆกิจกรรม ที่มุ่งพัฒนาป้องกัน แก้ไขปัญหาให้ผู้รับบริการมีพฤติกรรมใดๆตามต้องการ

2.2 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

จิรภา นิมปรุ (2550:30) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับกลุ่มคนทั้งวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมโดยมีรูปแบบและเทคนิคที่หลากหลาย อาจเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรง หรือผสมผสานในการเรียนการสอน การฝึกอบรม ประชุมสัมมนา ทั้งรายบุคคล และกลุ่มที่ตั้ง

สมรทองดีและปราณี รามสูตร (2545: 8-10) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนว หากกระทำได้อย่างเหมาะสมจะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรม เบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหายาเสพติด การขาดความมีระเบียบวินัย การขาดคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมโดยใช้กระบวนการทางการแนะแนว ก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าจะแก้ปัญหาได้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากจะช่วยให้ผู้รับบริการ ได้พัฒนาตนเองแล้ว ยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ ช่วยให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ให้และผู้รับบริการ

2.3 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวแตกต่างกันไป เช่น มติของที่ประชุม คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิชาเอกจิตวิทยาแนะแนว ครั้งที่ 5/2553 (วลัยลักษณ์ ภัคดี ผล) ให้ข้อสรุปว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวควรมี 2 อย่างคือ

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้เครื่องมือวัด และประเมินผล
2. โปรแกรมกิจกรรม หรือหัวข้อเรื่อง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม วิจัยดำเนินการ อุปกรณ์และการประเมิน

ปิยนันท์ สีสม (2538: 23; Duan,1973;169-174) กล่าวว่า ควรประกอบด้วย โครงสร้างพื้นฐาน 7 ส่วนคือ หลักการและเหตุผล รายละเอียดของเนื้อหา จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ การค้นหาทางเลือกหรือกิจกรรมในการแสดงออก เครื่องมือในการประเมินเบื้องต้น

จากการศึกษาสรุปได้ว่า องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย เอกสาร 2 ส่วนคือ คู่มือผู้ให้บริการ และกิจกรรมของผู้รับบริการ

2.4 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2537: 6) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่าควรมีลักษณะดังนี้

1. ไม่นับเนื้อหาวิชาและกระบวนการวัดผลการเรียน เหมือนการเรียนการสอนวิชาทั่วไป
2. เป็นการรวมกลุ่มของนักเรียนเพื่อทำกิจกรรม อันจะช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ และสามารถแก้ปัญหาได้
3. ไม่มีหน่วยการเรียน
4. ไม่มีผลการประเมิน “ได้” หรือ “ตก”เหมือนรายวิชาทั่วไป
5. เป็นกิจกรรมแก้ปัญหา และพัฒนาการเรียนของผู้เรียน
6. เป็นกิจกรรมให้นักเรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของตนเอง
7. เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ข่าวสารด้านการศึกษาและอาชีพเพื่อวางแผนด้านการศึกษาและเลือกอาชีพที่เหมาะสมสอดคล้องกับความถนัดและความสนใจของตนเอง
8. เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัว รู้จักตนเอง ถึงแวดล้อม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
9. เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อปลูกฝังค่านิยมที่เป็นพื้นฐาน เช่น ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อดทน รับผิดชอบ
10. เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างให้นักเรียนมีความรู้และทักษะในวิชาการต่างๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่อสัมมาชีพ มีนิสัยรักการทำงาน และสามารถเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้

2.5 วัตถุประสงค์ของการสร้างและพัฒนากิจกรรมแนะแนวกิจกรรมแนะแนว

มูโร และคิทท์แมน (Muro and Kottman, 1995 อ้างถึงในสมร ทองดีและปราณี รามสูตร 2545:45-46) ได้ให้แนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวคือ การเสริมสร้าง ให้ผู้รับบริการมีลักษณะที่อยู่ในขอบข่ายดังนี้คือ ความรู้สึกที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักแสวงหาความหมายของชีวิตด้านการเรียนรู้จากประสบการณ์แห่งชีวิต การมองโลกในแง่ดี การรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เข้าใจ และยอมรับผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง ในการเรียนรู้และตัดสินใจแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เสริมสร้างให้มีเจตคติเชิงบวกต่อการมีชีวิตที่เหมาะสมทั้ง ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม

กรมวิชาการ (2546: 24) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวมุ่งส่งเสริม พัฒนาผู้เรียนให้พัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ฟังตนเองได้ มีทักษะด้าน

การศึกษา อาชีพ ชีวิตและสังคม มีสุขภาพจิตดี มีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ โดยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 6 ประการดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูลข่าวสาร แหล่งการเรียนรู้ทั้งด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพได้ อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพ ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
4. เพื่อให้ผู้เรียน มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพ และมีเจตคติที่ดีต่อ อาชีพที่สุจริต
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและ จริยธรรมแก่ผู้เรียน
6. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และต่อ ประเทศชาติ

กิจกรรมแนะแนวนอกจากจะเป็นประโยชน์กับนักเรียนแล้วยังเป็นโอกาสที่ครูจะ ได้รู้จักและเข้าใจผู้เรียน ซึ่งนำไปสู่การประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองและบุคคลที่เกี่ยวข้องใน การช่วยเหลือ แก้ไข และพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.6 หลักการและแนวทางการสร้างและพัฒนากิจกรรมแนะแนว

2.6.1 หลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว สมร ทองดี และ ปราณี รามสุต (2545: 29 – 59) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวว่าจะต้องคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ ได้แก่

- 1) ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ต้องคำนึงถึงการจัดให้ครบทุกด้าน ทั้ง ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม
- 2) ลักษณะของผู้รับบริการแบ่งผู้รับบริการเป็น 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งบุคคลแต่ละวัยจะมีธรรมชาติซึ่งมีปัญหาและความต้องการแตกต่างกันออกไป เช่น

วัยเด็ก	เป็นวัยชอบสนุก สนุกสนาน สนใจการเล่น
วัยรุ่น	เป็นวัยให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ความเป็นอิสระ
วัยผู้ใหญ่	เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานภาพทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

3) ลักษณะของกิจกรรม การจัดกิจกรรมแนะแนวซึ่งมี 2 รูปแบบที่สำคัญ คือ กิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม

4) ประโยชน์ที่จะนำมาใช้ โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ในปัจจุบันเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่ชีวิต”

2.6.2 แนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

1) กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการจัดกิจกรรม

2) การกำหนดขอบข่ายแนะแนวไว้ 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม

3) การกำหนดขั้นตอนกิจกรรม การจัดกิจกรรม สิ่งสำคัญต้องการมุ่งให้ผู้รับบริการนำผลการเรียนรู้จากกิจกรรมไปใช้ประโยชน์

จากหลักการและแนวทางการพัฒนากิจกรรมแนะแนวสรุปได้ว่า หลักในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวนั้นมีด้วยกัน 4 ประเด็น คือ

1. ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา
2. ลักษณะของผู้รับบริการ
3. ลักษณะของกิจกรรม
4. ประโยชน์ที่จะนำมาใช้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 งานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

อังคณา เมตุลา (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม พบว่า 1) นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการมีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ 2) นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีมากกว่ามีการรู้จักตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู ที่ด้อยกว่า 3) การฝึกมีผลให้นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจ ในตนเองต่ำมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก และ 4) นักเรียนจาก ครอบครัวรายได้สูงที่ได้รับการฝึก มีการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนจากครอบครัวรายได้ต่ำที่ไม่ได้รับการฝึก

อัมพร ชนะทอง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรม
 แฉแนว โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความมีน้ำใจ ของนักเรียน
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดพลับพลา จังหวัดจันทบุรี พบว่า (1) ชุดกิจกรรมแฉแนว ที่สร้าง
 ขึ้น มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ที่กำหนดไว้ (2) นักเรียนมีความก้าวหน้าในการใช้ เหตุผลเชิง
 จริยธรรม ด้านความมีน้ำใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (3) นักเรียน มีความ
 คิดเห็นต่อชุด กิจกรรมแฉแนวอยู่ในระดับมาก

วิภา ทองหง่า (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างชุดการสอนกิจกรรม
 แฉแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 พบว่า ชุดการสอนกิจกรรมแฉแนว
 เพื่อพัฒนาสุขภาพกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 – 4 ที่สร้างขึ้น มีจำนวน 21 ชุด ชุดการสอนแต่ละชุด
 มีประสิทธิภาพ E1/E2 อยู่ระหว่าง 60.00 – 85.87 และ 72.67 – 93.27 และภายหลังการได้รับ การใช้
 ชุดการสอนกิจกรรมแฉแนวเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนา
 สุขภาพกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พูลสุข บุญก่อเกื้อ (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรม
 กิจกรรม แฉแนวที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
 ปีที่ 1 จังหวัดชลบุรี พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแฉแนวมีคะแนน ความสามารถในการ
 การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และในระยะหลัง การ
 ทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุภาภรณ์ กอเข้ม (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแฉ
 แนวเพื่อ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี พบว่า
 ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

อำนวยการ ยาวิลาส (2536: 59) ศึกษาผลของการใช้ชุดแฉแนวที่มีต่อทัศนคติต่อโรค
 เอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30
 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้ชุด
 การแฉแนว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุด
 แฉแนวมีทัศนคติต่อโรคเอดส์ด้านแนวโน้มที่แสดงพฤติกรรมและโดยรวมทุกด้านดีกว่านักเรียนที่
 ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นพมาศ คงมีสุข (2556: 39) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแฉแนวเพื่อพัฒนาจิต
 สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง พบว่าการ

พัฒนาวิสุทธิจิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ภายหลังจากทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาวิสุทธิจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยะนาฏ นาสวรรณ (2556: 68) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้หลักทริ-โอดตปปะ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชื้อสัจธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิพัฒนราษฎร์บำรุง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทริ-โอดตปปะมีพฤติกรรมเชื้อสัจธรรมสูงเกินกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิธินาถ บุษพาเดช (2556: 84) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนี้เหล็กเขียวไพรวลัยวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเอื้ออาทรสูงเกินกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

แมคโคแมน (Mccolman, 1975: 109-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการให้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนร่วมกับกิจกรรมกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา มากกว่านักเรียนที่ใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดการสอนเพียงอย่างเดียว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่านักเรียนที่เรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ยองค์ ทอคค์และเบอร์ตัน (Youngue, Toddy: & Burton, 1981:369-373) ได้ศึกษาผลของวิธีการสอนอาชีพในชั้นเรียน กับการสอนจากประสบการณ์จริงต่อวุฒิภาวะทางอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในรัฐเวอร์จิเนียตอนใต้ จำนวน 46 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากัน กลุ่มทดลองจะออกไปเยี่ยมชมสถานที่ประกอบอาชีพ และบุคคลที่ประกอบอาชีพต่างๆ และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ผลการวิจัยพบว่าการสอนแบบให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงจะช่วยให้วุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนเพิ่มขึ้นได้มากกว่าการสอนในชั้นเรียน

จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องของความเครียด และกิจกรรมแนะแนวหลายด้าน ได้แนวทางสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สำหรับนำไปใช้และพัฒนาปรับปรุงเครื่องมือทางการแนะแนวด้าน

ส่วนตัวและสังคม เฉพาะการวัดระดับความเครียดเท่านั้น โดยการใช้แบบวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจำนวน 30 ข้อ และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด ผู้วิจัยมีการพัฒนาแบบวัดให้เหมาะสม ตามวัยของนักเรียน(วัยรุ่น) ตามด้านได้แก่ด้านการเรียนหรือการศึกษา ด้านส่วนตัวและสังคม ตามขั้นตอนการสร้างและพัฒนา ดังนี้

นิยามปฏิบัติการ

ความเครียด หมายถึง ภาวะของร่างกายหรือจิตใจที่เกิดเสียดสมดุลย จากปัญหาความกดดัน สิ่งที่มากระตุ้นหรือ ขัดขวางการทำงานของร่างกายและจิตใจทำให้เกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่สบายใจ ไม่พอใจ เบื่อหน่าย เหงื่อแตก สิ้นปอดหัว คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

แบบวัดความเครียด เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อประเมินความเครียดของนักเรียนว่าอยู่ในระดับใด มากน้อยแค่ไหน ก่อนจะนำไปสู่การแก้ไขที่เหมาะสม จำนวน 30 ข้อ

กิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้สามารถช่วยเหลือ แก้ไข และพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนว 14 กิจกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โดยมุ่งศึกษาถึงระดับความเครียดของนักเรียนลดลง แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดช่วยให้นักเรียนมีการผ่อนคลายความเครียดสูงขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างยั่งยืน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา” การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ที่เน้นการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการดำเนินการตามระเบียบวิธีการวิจัยดังต่อไปนี้

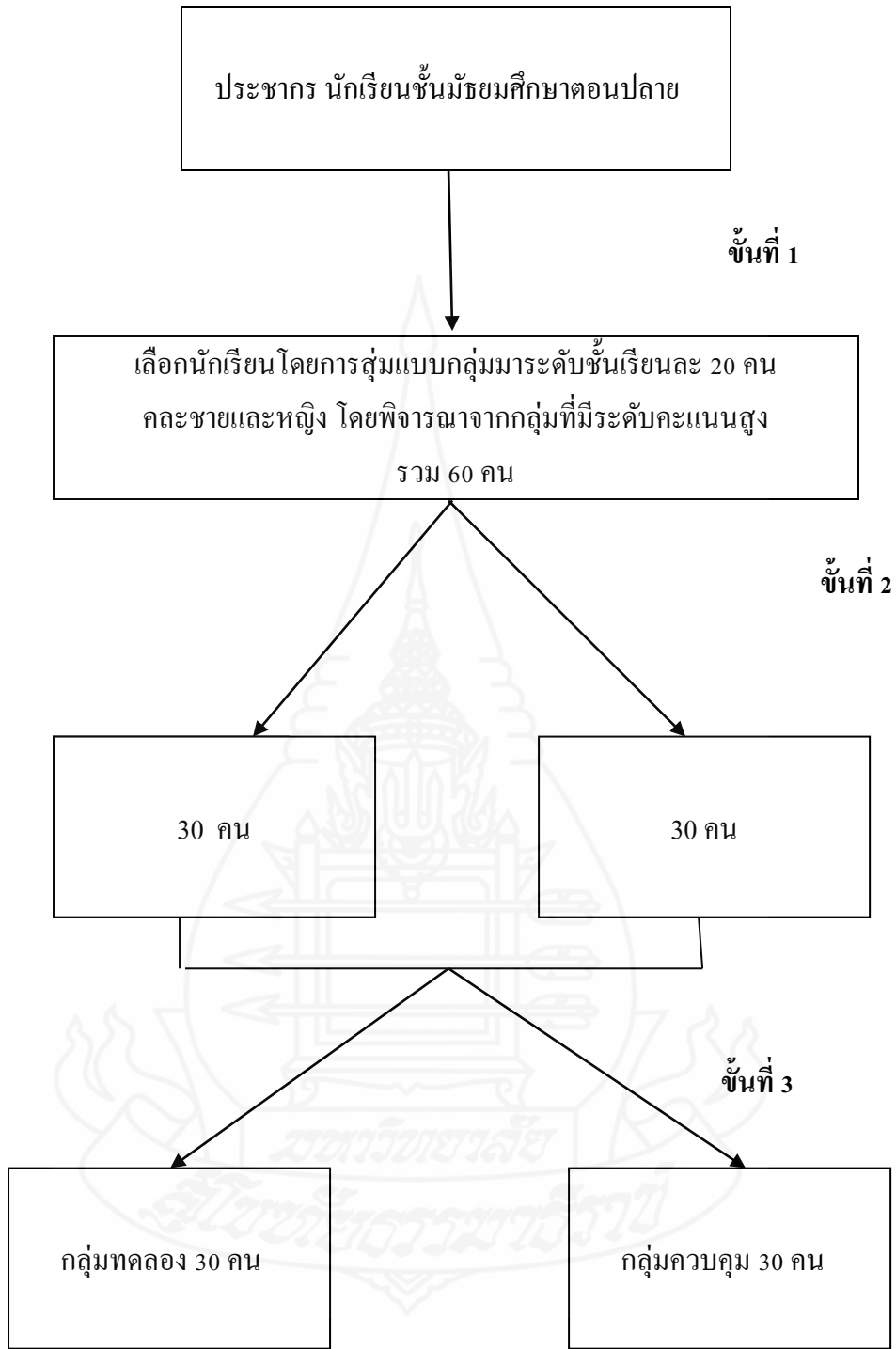
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่นชาย และหญิง อายุระหว่าง 15-19 ปี

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่มจำนวน 60 คน ซึ่งมีขั้นตอนในการเลือกและจัดกลุ่มเพื่อการทดลองดังนี้

1.2.1 เลือกกลุ่ม เลือกนักเรียนที่กำลังเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มาระดับชั้นละ 20 คน คณะทั้งชายและหญิงรวมจำนวน 60 คน โดยพิจารณาจากกลุ่มที่มีระดับคะแนนความเครียดสูง

1.2.2 สุ่มนักเรียนเข้ากลุ่ม สุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จับสลากออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน เพื่อ จัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการจัดกลุ่มครั้งนี้สามารถอธิบายเป็นแผนภาพเพื่อการเข้าใจที่ง่ายขึ้น เป็นตัวอย่างสำหรับการจัดกลุ่มได้ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการกำหนดตัวอย่าง

3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ

ในการวิจัยครั้งนี้มีตัวแปร และนิยามปฏิบัติการของตัวแปรดังนี้

2.1 ประเภทและลักษณะของตัวแปร

2.1.1 **ตัวแปรอิสระ** คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด และโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

2.1.2 **ตัวแปรตาม** คือ ความเครียด

2.2 นิยามปฏิบัติการ

2.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด หมายถึง การฝึกนักเรียนด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวจำนวน 14 กิจกรรม ซึ่งมุ่งเน้นการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ทั้ง 2 องค์กรประกอบ ได้แก่ (1) องค์กรประกอบทางด้านจิตใจ (2) องค์กรประกอบทางด้านร่างกาย แต่ละกิจกรรมมีขั้นตอนในการดำเนินการ 4 ขั้นตอนคือ **ขั้นที่ 1** เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ นำเข้าสู่กิจกรรม เป็นขั้นที่ครูเกริ่นนำ หรือเร้าความสนใจให้นักเรียนเกิดความสนใจ และต้องการที่จะร่วมกิจกรรม **ขั้นที่ 2** คิดได้ตามการรับรู้ โดยร้องตามเนื้อเพลง และถูกจังหวะโดยนำเนื้อเพลงมาแชร์ความคิด หรือเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือเรื่องที่ได้ประสบพบเห็น หรือเกิดขึ้นกับตนเองคล้ายกับเนื้อเพลงให้เพื่อนๆฟัง **ขั้นที่ 3** คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ โดยร่วมกันสรุปสาระสำคัญ หรือผลลัพธ์การเรียนรู้ หรือข้อคิดที่ได้รับ **ขั้นที่ 4** คิดได้อย่างมีเหตุผลเป็นขั้นที่ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดจากการเรียนรู้ ครูเสริมแนวคิด ทฤษฎีเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของกิจกรรมที่สัมพันธ์กับชีวิต และให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้เป็นสาระการเรียนรู้จากบทเพลงสู่ชีวิตจริงในการดำรงชีวิตประจำวันเพื่อช่วยให้ออกกำลังกายที่ดียิ่งขึ้นสำหรับนักเรียนกลุ่มทดลอง และ ชุดการให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบเดิม สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุม

2.2.2 ความเครียด หมายถึงสภาวะของร่างกายหรือจิตใจที่เกิดความเสียสมดุลจากปัญหา ความกดดัน สิ่งที่มากระตุ้น หรือขัดขวางการทำงานของร่างกาย และจิตใจ ทำให้เกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่สบายใจ ไม่พอใจ เบื่อหน่าย เป็นต้น ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1) **ด้านจิตใจ (Psychological stress)** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่สามารถมองเห็นได้ ได้แก่ความคิด ความกลัว ความโกรธ ความเบื่อหน่าย ความรู้สึก ความวิตกกังวล เป็นต้น หากไม่มีการปรับปรุงแก้ไข ปล่อยให้สะสมเป็นเวลานานมากเกินไปก็สามารถจะทำ

ให้เกิดโรคทางจิต ประสาท หรืออาการเจ็บป่วยทางกายได้ **ด้านจิตใจ (Psychological stress)** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจไม่สามารถมองเห็นได้ ได้แก่ความคิด ความกลัว ความโกรธ ความเบื่อหน่าย ความรู้สึก ความวิตกกังวล เป็นต้น หากไม่มีการปรับปรุงแก้ไข ปล่อยให้สะสมเป็นเวลานานมากเกินไปก็สามารถจะทำให้เกิดโรคทางจิต ประสาท หรืออาการเจ็บป่วยทางกายได้

2) **ด้านร่างกาย (Physical stress)** เป็นอาการต่างๆที่สามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ อาจเกิดจากความเครียดที่เกิดขึ้นจากจิตใจแล้วแสดงออกทางกายเช่น อาการตัวสั่นเพราะความกลัว ความโกรธ อาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร เพราะความวิตกกังวล ความคิด ความรู้สึก หรือร่างกายได้รับอันตรายบาดเจ็บ พิการแต่กำเนิด เป็นต้น

ซึ่งทำการวัดความเครียดโดยใช้แบบวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยแบบวัดจำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อมีมารตวัดประเมินค่า 5 ระดับ จาก “ไม่รู้สึกเครียด” ถึง “เครียดมากที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนสูงจากแบบวัดนี้เป็นผู้ที่มีระดับความเครียดสูง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 **ประเภทของเครื่องมือวิจัย** ในการวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดความเครียด และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด ดังต่อไปนี้

3.1.1 **แบบวัดความเครียด** แบบวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้วัดความเครียด 2 องค์ประกอบ คือแบบวัดความเครียดทางด้านจิตใจ และแบบวัดความเครียดทางด้านร่างกาย

3.1.2 **ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด** ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับฝึก เพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สำหรับกลุ่มทดลองจำนวน 14 กิจกรรม

3.1.3 **ชุดการให้ข้อเสนอแนะ** เป็นชุดการให้ข้อเสนอแนะเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สำหรับกลุ่มควบคุม จำนวน 14 กิจกรรม

3.2 วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือวิจัยและลักษณะเครื่องมือ

3.2.1 **แบบวัดความเครียด** ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ซึ่งมีรูปแบบการสร้างดังนี้

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเครียด

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างแบบวัดความเครียด
2. ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. กำหนดนิยามปฏิบัติการ วิเคราะห์พฤติกรรมย่อยตามนิยามปฏิบัติการที่ระบุไว้
4. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความเครียดจำนวน 30 ข้อ ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ของการวิจัยและให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

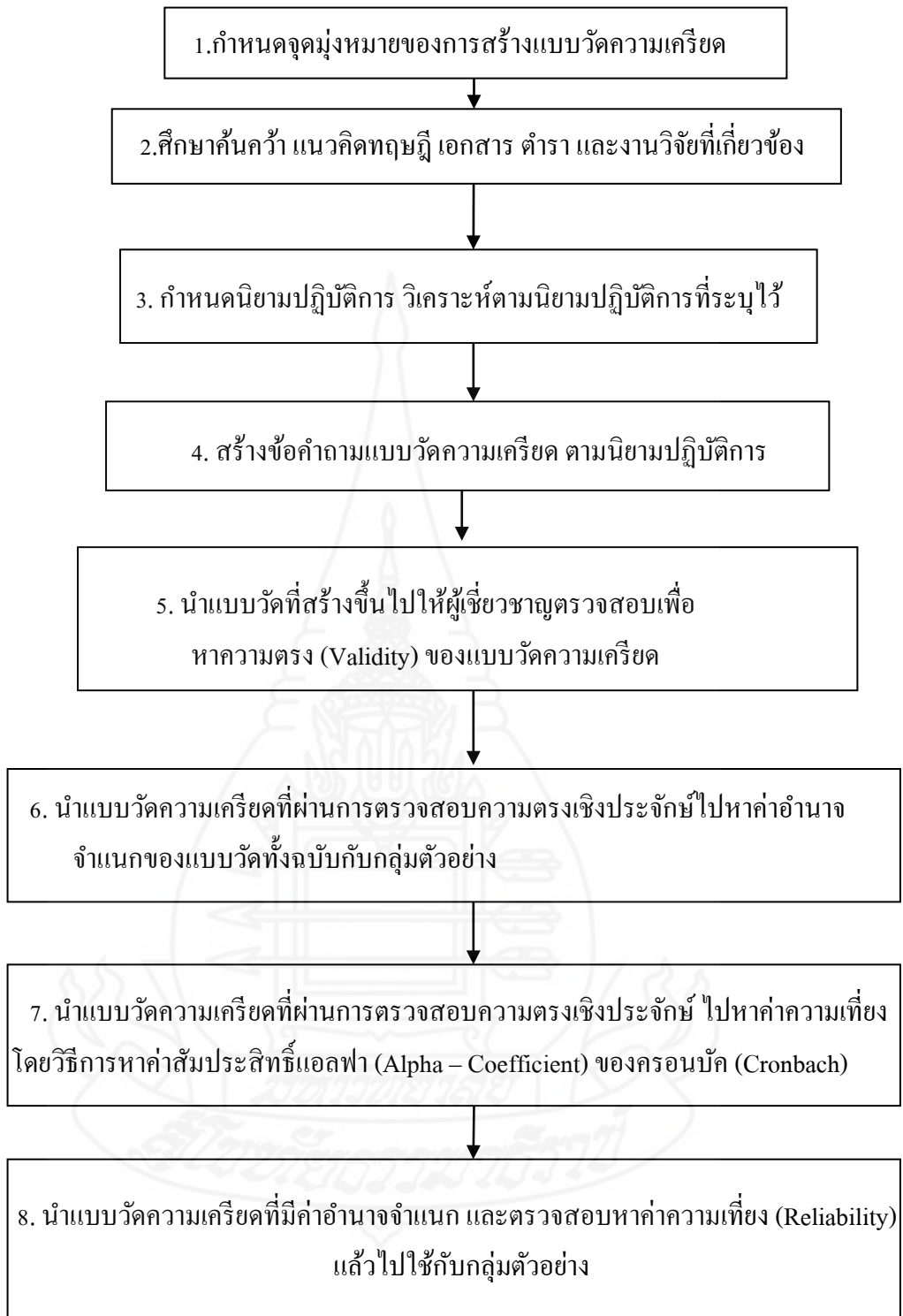
5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดไปหาค่าความตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ด้วยวิธีการ IOC (Item Objective Congruency) โดยนำแบบวัดความเครียดไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน พิจารณาข้อความในแบบวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ว่าสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์และนิยามปฏิบัติการของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้หรือไม่ แล้วยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับ .89 อยู่ระหว่าง .50 ถึง 1

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงประจักษ์แล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าจำแนกรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ได้ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทั้งฉบับอยู่ระหว่าง .20 ถึง 1

7. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงประจักษ์แล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อการหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89

8. นำแบบวัดความเครียดที่หาค่าจำแนก และค่าความเที่ยงตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

เพื่อการศึกษาที่เข้าใจมากขึ้นผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเครียดเป็นภาพของชาร์ตที่เห็นได้ชัดเจนดังต่อไปนี้



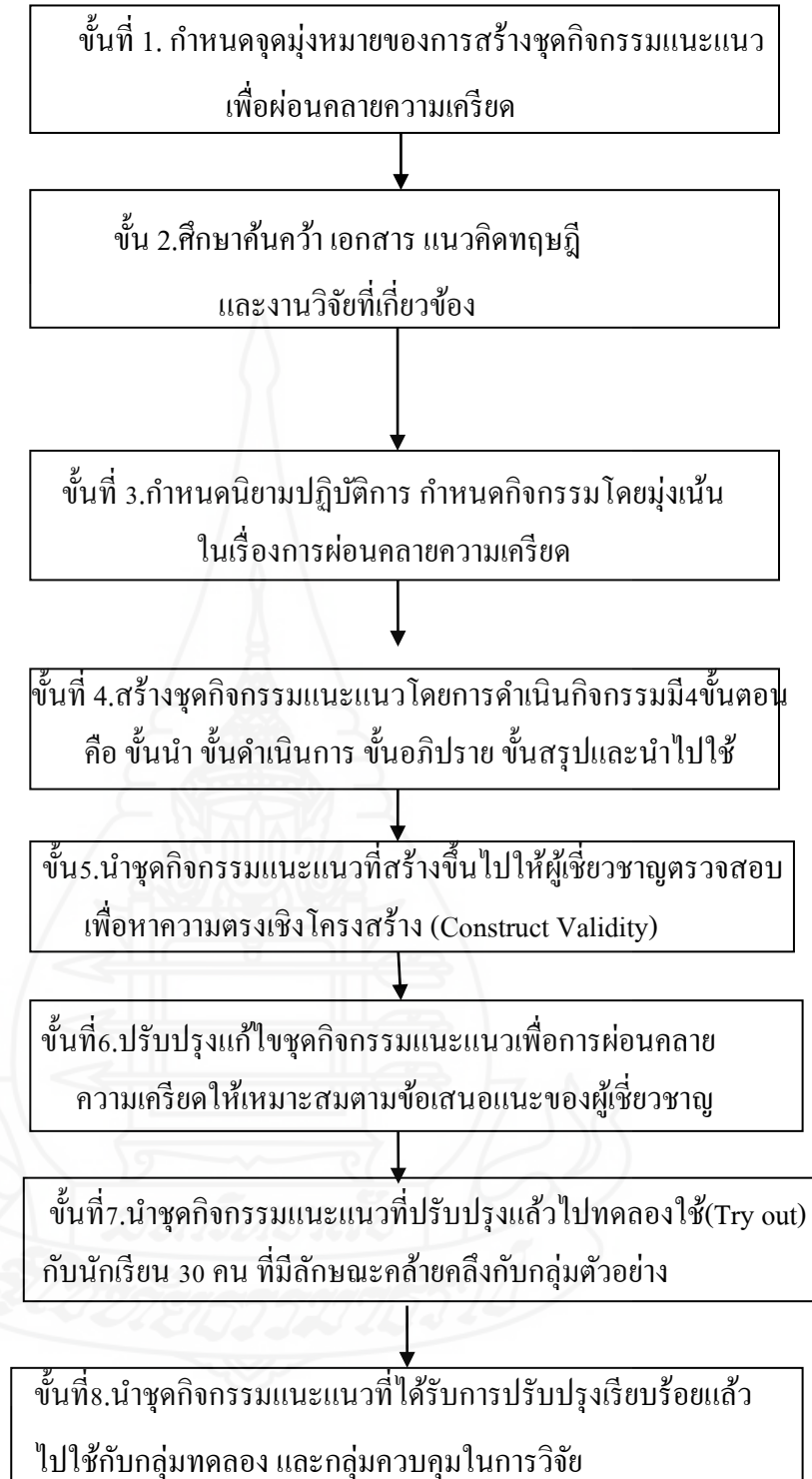
ภาพที่ 3.2 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบวัดความเครียด

3.2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด ผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 14 กิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อผ่อนคลายความเครียด
- 2) ศึกษาค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
- 3) กำหนดนิยามปฏิบัติการ กำหนดกิจกรรมโดยมุ่งเน้นในเรื่องการการผ่อนคลายความเครียด
- 4) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยการดำเนินกิจกรรมมี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นอภิปราย ขั้นสรุปและนำไปใช้
- 5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่สร้างขึ้น ไปหาความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยวิธีการ IOC โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามปฏิบัติการ จุดประสงค์ เนื้อหา และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน ได้ค่า IOC .89 (ดังภาคผนวก ก)
- 6) ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้เหมาะสมตามข้อ เสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
- 7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อผ่อนคลายความเครียด ที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความชัดเจนของกิจกรรมการดำเนินกิจกรรม อุปกรณ์ และเวลา ที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป
- 8) นำชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง 14 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

เพื่อความเข้าใจที่ง่ายขึ้นผู้วิจัยสามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 3.3 แสดงขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 3.1 แสดงรายละเอียดความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความเครียด แบบวัด และ โปรแกรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด

องค์ประกอบที่	แบบวัดความเครียด ทางบวก/ทางลบ(ข้อ)	โปรแกรม/ชุดกิจกรรม
องค์ประกอบที่ 1 องค์ประกอบ ด้านจิตใจ(Psychological Stress) แบ่งออกเป็น		1.ปฐมนิเทศ
1.ความคิด เช่นคิดอะไรไม่ออก คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน สับสน รู้สึก กลัว เป็นต้น	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	2.เพลงเพลิน 3.เพลงเพื่อการดำรงชีวิต 4.รางวัลชีวิต
2.อารมณ์ เช่น กลัว วิตกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ หงุดหงิด น้อยใจ เป็นต้น	8, 9,10,11,12,13,14,15	5.แผนผังความคิด 6.ปลดปล่อย 7.โลกใบใหม่
องค์ประกอบที่ 2	16, 17, 18, 19, 20, 21,	8.อาหารใจเพื่อร่างกาย
องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เป็น	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	9.ส่งเสริมบุคลิกภาพ 10.ขยับกายสบายชีวา 11.ปริศนาแห่งชีวิต
อาการที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น เหงื่อแตก ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องเสีย มือสั่น กำมือ แน่น นอนไม่หลับ เป็นต้น		12.ไม่มีอะไรแปลกแตกต่าง 13.ฉันทำได้ 14.ปัจฉิมนิเทศ

ตารางที่ 3.2 แสดงรายละเอียดชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (กลุ่มทดลอง)

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลัก
1. การปฐมนิเทศ	รู้จักกันนั้นมีประโยชน์มากมาย
2. เพลงเพลิน	เพลงช่วยให้เพลิดเพลิน
3. เพลงเพื่อการดำรงชีวิต	ฟังและทำความเข้าใจ เพลงให้ความรู้มากมาย
4. รางวัลชีวิต	ส่วนลึกแล้วการร้องเพลง การเดินตามจังหวะเพลง การแสดงท่าทางตามบทเพลง ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด
5. แผนผังความคิด	ความคิด ถ้าได้รับการจัดระเบียบหายสับสน
6. ปลดปล่อย	การพูด การคุย การเขียนเป็นการปลดปล่อยที่ดี
7. โลกใบใหม่	เปลี่ยนแปลงตัวเองให้คิดบวกได้ จะได้ไม่เครียด
8. อาหารใจเพื่อร่างกาย	ปรับใจได้ร่างกายพลอยสดชื่นไปด้วย
9. ส่งเสริมบุคลิกภาพ	ฝึกฝนเป็นประจำเพิ่มความชำนาญ
10. ขยับกายสบายชีวิต	ยึดหลักเพลง “ขาสองต้องยืนหยัด” คลายเครียด
11. ปริศนาแห่งชีวิต	คลายเครียดไม่ยากหากรู้ปัญหา
12. ไม่มีอะไรแปลกแตกต่าง	มนุษย์ทุกคนตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ไม่แตกต่างกัน
13. ฉันทำได้	ทบทวนทุกกิจกรรม และสัญญาว่า “นำไปใช้จริง”
14. บั๊จฉิมนิเทศ	พบกันเพื่อจากเพียงฝากไว้ให้คิดชีวิตไม่เครียด

แผนกิจกรรมการทุกแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (กลุ่มทดลอง) และชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมปกติ(กลุ่มควบคุม)จะใช้ชื่อแผนเหมือนกับทั้ง 14 แผน เน้นสาระความรู้ในเรื่องการผ่อนคลายความเครียดมีส่วนประกอบของแผนกิจกรรมที่เหมือนกัน ต่างกันเฉพาะขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเท่านั้น (ภาคผนวก ช)

4. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยใช้การทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้

ตารางที่ 3.3 รูปแบบการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
กลุ่มทดลอง	TE1	X1	TE2
กลุ่มควบคุม	TC1	X2	TC2

ความหมายของสัญลักษณ์

TE1	แทน	การทดสอบก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อผ่อนคลายความเครียด
TC1	แทน	การทดสอบก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะ
TE2	แทน	การทดสอบหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อผ่อนคลายความเครียด
TC2	แทน	การทดสอบหลังการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะ
X1	แทน	การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด
X2	แทน	การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิจัยครั้งนี้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

5.1 ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ผู้วิจัยปฏิบัติดังต่อไปนี้

5.1.1 **ขออนุญาตผู้อำนวยการ** เพื่อขอทำการทดลองเครื่องมือ ขอความร่วมมือในการจัดสถานที่ เวลา และทดลองในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดในกลุ่มทดลอง และการใช้ข้อสนเทศในกลุ่มควบคุม

5.1.2 **พบปะพูดคุยเพื่อนัดหมาย** วัน เวลา และสถานที่กับนักเรียนที่ทำการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม คือนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง(Pretest – Posttest Control Group Design)

ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

5.2.1 **การทำแบบวัด** ให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเครียด บันทึกผลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

5.2.2 **กลุ่มทดลอง** ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดจำนวน 14 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมโดยมุ่งนักเรียนเป็นสำคัญในการเรียนรู้ ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ซึ่งกันและกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

5.2.3 **กลุ่มควบคุม** ใช้ชุดการให้ข้อสนเทศ โดยเน้นการให้ข้อมูล และไปงาน

5.2.4 **ผู้วิจัยทำการวัดภายหลังการทดลอง** ทั้งในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกันกับที่ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) แล้วจึงตรวจและบันทึกคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

5.2.5 **นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัด** ก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

6.1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของคะแนน นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการ
ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวด้วยสถิติ t-test Dependent

6.3 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียด ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง ด้วยสถิติ t-test Independent

6.4 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการให้ชุด
กิจกรรมแนะแนว กับระยะติดตามผล ด้วยสถิติ t-test Dependent

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 สถิติพื้นฐาน ที่ใช้วิเคราะห์ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน

7.1.1 คะแนนเฉลี่ย โดยใช้สูตรดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

\bar{x} แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

7.1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตรนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

S.D. แทน ความแปรปรวนในกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

7.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

7.2.1 หาค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดความเครียด
ของนักเรียนโดยใช้การหาค่า P และค่า R เทคนิค 50 % ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{ค่าอำนาจจำแนก } R = (H - L) / (N_H \text{ หรือ } N_L)$$

H = จำนวนคนที่ตอบถูกในกลุ่มสูง

L = จำนวนคนที่ตอบถูกในกลุ่มต่ำ

N_H = จำนวนคนในกลุ่มสูง

N_L = จำนวนคนในกลุ่มต่ำ

7.2.2 **หาค่าความเที่ยง (Reliability)** ของแบบแบบวัดความเครียดของนักเรียน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัก โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2545 :297)

$$a = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum S^2 i}{S^2 t} \right]$$

a แทน ค่าความเที่ยงของแบบประเมินทั้งฉบับ

N แทน จำนวนข้อของแบบประเมินทั้งฉบับ

$S^2 i$ แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ

$S^2 t$ แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบประเมินทั้งฉบับ

7.2.3 **การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลมีความเหมาะสมสอดคล้องของแบบวิเคราะห์ เอกสารที่ใช้ศึกษาความต้องการ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) คำนวณค่าตามสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 117)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

นำข้อมูลที่รวบรวมจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่า IOC โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) ของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่า 1.00 ทุกข้อ และปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับรายละเอียดของคำถามให้มีความชัดเจนสามารถสื่อความได้ง่าย (ภาคผนวก ง)

7.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

7.3.1 **เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่าง** ระหว่างความเครียด ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สถิติที่แบบไม่อิสระ (t – test Dependent) โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2545 : 319)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

$\sum D$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่

$\sum D^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง

$(\sum D^2)$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ทั้งหมด ยกกำลังสอง

n แทน จำนวนคู่ของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

7.3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่าง ระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรม

แนะแนวกับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะหลังการทดลอง โดยใช้สถิติแบบอิสระ (t – test Independent)

โดยใช้สูตรดังนี้ (โกศล มีคุณ 2545 : 328)

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S^2_1 + (n_2 - 1)S^2_2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

t	แทน	ความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่ม
\bar{X}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
\bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
S^2_1	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลอง
S^2_2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มควบคุม
n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง
n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1.1 ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
- 1.2 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุมหลังการทดลอง
- 1.3 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

2. การเสนอผลการวิจัย

- 2.1 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง อธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และ หลังการทดลอง นำเสนอในตารางที่ 4.1
- 2.2 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม นำเสนอในตารางที่ 4.2
- 2.3 เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองกับระยะติดตามผล นำเสนอในตารางที่ 4.3

3. สัญลักษณ์ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)
df	แทน	ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.2.1 *เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียด* ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (t-test Dependent) (โกศล มีคุณ 2545 : 319)

3.2.2 *เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของการผ่อนคลายความเครียด* ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะภายหลังการทดลองโดยใช้สถิติค่าที่แบบอิสระ (t – test Independent) (โกศล มีคุณ 2545 : 328)

3.2.3 *เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแตกต่าง* ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวหลังการทดลองกับระยะติดตามผลโดยใช้สถิติค่าที่แบบอิสระ (t – test Independent) (โกศล มีคุณ 2545 : 328)

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	df	t
ก่อนการทดลอง	30	118.27	11.27	29	
หลังการทดลอง	30	110.13	8.63		4.350*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเครียดก่อนการทดลองเท่ากับ 118.27 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.27 ค่าเฉลี่ยของความเครียดหลังการทดลองเท่ากับ 110.13 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.63 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อผ่อนคลายความเครียด มีความเครียดลดลงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง การทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	df	t
ก่อน	30	118.27	11.27		
กลุ่มทดลอง				29	4.350*
หลัง					
ก่อน	30	108.27	17.13		
กลุ่มควบคุม				29	-
หลัง	30	107.80	17.04		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.2 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อผ่อนคลายความเครียด มีความเครียดลดลงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับ โปรแกรม การให้ข้อสนเทศเพื่อผ่อนคลายความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตาม สมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง กับ ระยะเวลาติดตามผล

กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	df	t
หลังการทดลอง	30	110.13	8.63		
ระยะเวลาติดตามผล				29	0.1
ระยะเวลาติดตามผล	30	109.63	8.52		

จากตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการใช้ชุดกิจกรรม แนะนำเพื่อผ่อนคลายความเครียดเป็นระยะเวลา 15 วัน นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียด ในระดับลดลงกว่าหลังการทดลองเล็กน้อยไม่แตกต่างกันกับหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา” ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1.1.1 เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

1.1.3 เพื่อเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษากลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานไว้ดังนี้

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง หลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด

1.2.2 นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

1.2.3 ความเครียดของนักเรียน ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลองแบบ Randomize Control Group Pretest-Posttest Design มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.3.1 ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 จำนวน 4,200 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่มจำนวน 60 คนจากนั้นสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คนซึ่งมีนักเรียนหลากหลายเป็นตัวแทนของประชากรได้

1.3.3 ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการผ่อนคลายความเครียดและโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

1.3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

- 1) แบบวัดระดับความเครียด
- 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา 14 กิจกรรม ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง
- 3) ชุดการให้ข้อเสนอแนะเพื่อการผ่อนคลายความเครียด 14 กิจกรรม ใช้สำหรับกลุ่มควบคุม

1.3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการในการเก็บและรวบรวมข้อมูลตามลำดับดังนี้

1) ก่อนการทดลอง

ขออนุญาตผู้อำนวยการ โรงเรียนเพื่อขออนุญาตทำการทดลองเครื่องมือ (try-out) กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แจ้งรายละเอียดการจัดกิจกรรมเช่น กำหนด วัน เวลา และขอใช้สถานที่ และให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดความเครียดแล้วบันทึกคะแนนเป็นการทดสอบก่อน (Pretest) ทำกิจกรรม

2) ระหว่างดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองกับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ใช้เวลาในการทดลอง 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมให้นักเรียนได้รับกิจกรรมการให้ข้อเสนอแนะเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองให้ทั้ง 2 กลุ่มทำแบบทดสอบหลังการใช้ชุดกิจกรรมแล้วบันทึกคะแนน (Posttest) แล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

3) หลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดความเครียดซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกับก่อนและหลังการทดลอง แล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติเป็นผลการทดลองระยะติดตามผล

1.3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1) ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

(1) การวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพรรณนาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง หรือตัวแปรต่างๆ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

(2) การวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) ในการวิเคราะห์สมมติฐาน

2) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

(1) สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ
 (2) สถิติอ้างอิง เป็นสถิติเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ได้แก่ สถิติทดสอบค่าที (t-test) และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two Way ANOVA) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปด้วยคอมพิวเตอร์

1.3 ผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการวิจัย ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.3.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีคะแนนความเครียดลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3.3 การผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา” สามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

2.1 อภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตามสมมติฐานข้อที่ 1 ได้กล่าวไว้ว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการนำวิธีการที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ได้ปฏิบัติโดยการใช้ทักษะการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ขั้นที่ 2 คิดได้ตามการรับรู้ ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผล สามารถตั้งสมมติฐานและแก้ปัญหาได้ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนยังไม่สามารถจัดการผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้คะแนนความเครียดของนักเรียนสูงกว่าหลังการทดลอง ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับ งานวิจัยของนพมาศ คงมีสุข (2556:39) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง พบว่าการพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาจิตสุจริตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปิยะนาฏ นาสวรรณ (2556: 68) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทริ-โอดดับปะ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิพัฒนราษฎร์บำรุง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทริ-โอดดับปะมีพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตสูงกว่าก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิติธารณ์ บุษพาเดช (2556: 84) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจีเหล็กเจียวไพรวลัยวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเอื้ออาทรสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถผ่อนคลายความเครียดได้สอดคล้องกับวิจัยของผู้รับบริการ ย่อมเป็นเครื่องมือที่ดี มีประโยชน์ และใช้ได้ผลดี

2.2 อภิปรายตามสมมติฐานข้อที่ 2

ตามสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวไว้ว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลัง การทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีคะแนนความเครียดลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับ โปรแกรมการให้ข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการนำวิธีการที่ เป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ได้ปฏิบัติโดยการใช้ทักษะ การคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้นดังนี้ ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ขั้นที่ 2 คิดได้ ตามการรับรู้ ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผล สามารถตั้งสมมติฐาน และแก้ปัญหาได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับ โปรแกรมการให้ข้อเสนอ กิจกรรมข้อเสนอส่วนใหญ่ครูเป็นผู้บรรยาย นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง จากใบงาน สื่อ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม โดยมีเทคนิคขั้นตอน และวิธีการที่หลากหลายน้อยกว่ากลุ่มทดลอง เช่นนักเรียนไม่ได้ร่วมกิจกรรมในลักษณะเป็นกลุ่มแต่เป็นลักษณะต่างคนต่างทำขาดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นักเรียนนั่งเรียน อยู่กับที่ ไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถ จึงทำให้นักเรียนมีความคิดที่จำกัด และไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งนักเรียนมีโอกาสดูออกน้อยหรือไม่ได้แสดงออกเลย แม้จะเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น นักเรียนก็ ไม่กล้าที่จะแสดงออก ทำให้บรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่น่าสนใจเท่ากับกิจกรรมของกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นพมาศ คงมีสุข (2556: 39) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการพัฒนาจิตสุจริตมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่

ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ปิยะนาฏ นาสวรรณ (2556: 65) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้หลักทรี-โอตดับปะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมชื่อเสียงสุจริตของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิพัฒนราษฎร์บำรุง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า ภายหลังการ ทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมชื่อเสียงสุจริตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ ให้ข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิตธิรัตน์ บุษผาเดช (2556: 86) ได้ศึกษาเรื่อง ผล การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจีเหล็กเจียวไพรวลัยวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม มีความเอื้ออาทรสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ ได้รับการชุดกิจกรรมแนะแนว แบบปกค้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มทดลองที่เป็น เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงเปิดโอกาสให้ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น ใช้เหตุผล ร่วมสรุปโดยวิธีการต่างๆ และการ ใช้กิจกรรมการให้ข้อเสนอเทศกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะต่างคนต่างทำ ขาด การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการผ่อนคลายความเครียด สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ข้อเสนอเทศ

2.3 อภิปรายตามสมมติฐานข้อที่ 3

ตามสมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวว่า iva ความสำเร็จของนักเรียน ในกลุ่มทดลองภายหลัง การทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า การผ่อนคลายความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับ ระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าเพราะชุด กิจกรรมแนะแนวเป็นการนำวิธีการที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิด โอกาสให้นักเรียนได้คิด ได้ปฏิบัติโดยการใช้ทักษะการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้องรู้จักคิด คิดไปสู่การ ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วยพัฒนาการทางความคิด ความ เข้าใจ 4 ชั้น ดังนี้ ชั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ชั้นที่ 2 คิดได้จากการรับรู้ ชั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และชั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผลสามารถตั้งสมมติฐาน และ แก้ปัญหาได้ ทำให้นักเรียน กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง และมีความสามารถในการผ่อนคลาย ความเครียดได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ และเหมาะสมจากการได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อการผ่อนคลายความเครียด ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพมาศ คงมีสุข (2556:36) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง จากการวิจัย พบว่า นักเรียน

กลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองมีการพัฒนาจิตสูจริตไม่แตกต่างกันกับนักเรียนกลุ่มทดลองระยะติดตามผล เกสร เกียรสาออ (2556: 43) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมใฝ่เรียนใฝ่รู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดประชานิมิตร พบว่าเปรียบเทียบพฤติกรรมใฝ่เรียนใฝ่รู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังทดลองและติดตามผลไม่ต่างกัน นิติ ธารณ์ บุษพาเดช (2556: 88) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจีเหล็กเขี้ยวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมมีค่าคะแนนความเอื้ออาทรภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มทดลองที่เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น ใช้เหตุผล ร่วมสรุปโดยวิธีการต่างๆ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเองอย่าง ถูกวิธี และตรงกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด จึงสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการผ่อนคลายความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โดยการใช้ทักษะการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้นดังนี้ ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ขั้นที่ 2 คิดได้ตามการรับรู้ ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผลสามารถตั้งสมมติฐานและแก้ปัญหาได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง มีการผ่อนคลายความเครียดที่ยั่งยืน

3. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ มีดังนี้

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ครู อาจารย์ หรือผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนว ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่น สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดไปใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะคล้าย คลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

3.1.2 ก่อนจะนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดไปใช้ ผู้ดำเนิน

กิจกรรมแนะแนวควรศึกษาขั้นตอนต่างๆจากคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างละเอียดทั้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และ/หรือปรึกษากับผู้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมราบรื่นและบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

3.1.3 ผู้นำกิจกรรมไปใช้ควรดำเนินกิจกรรมอย่างสนุกสนานมีชีวิตชีวาเปิดโอกาสให้ทุกคนได้ร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง และควรให้การเสริมแรง สามารถยืดหยุ่นเกี่ยวกับเวลาอย่างเหมาะสม

3.1.4 ควรมีการติดตามผล หลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้วระยะหนึ่งเพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมของนักเรียน

3.2 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับนักเรียนหรือบุคคลระดับอื่นๆเช่นระดับประถม มัธยมศึกษาตอนต้น ระดับอาชีวะ การศึกษานอกโรงเรียน เป็นต้น เพื่อให้บุคคลได้อยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม

3.2.2 ควรมีการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่นเช่นฐานะครอบครัว เศรษฐกิจครอบครัว เป็นต้น

3.2.3 ควรทดลองศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อผ่อนคลายความเครียดเฉพาะองค์ประกอบอย่างเช่นองค์ประกอบด้านจิตใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล ความคิดความรู้สึก ฯหรือการผ่อนคลายความเครียดทางด้านร่างกาย เช่นอาการสั้นเมื่อคับข้องใจ คลื่นไส้ อาเจียนเมื่อไม่พอใจ หรือพบสิ่งไม่พึงประสงค์ เป็นต้นเพื่อให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

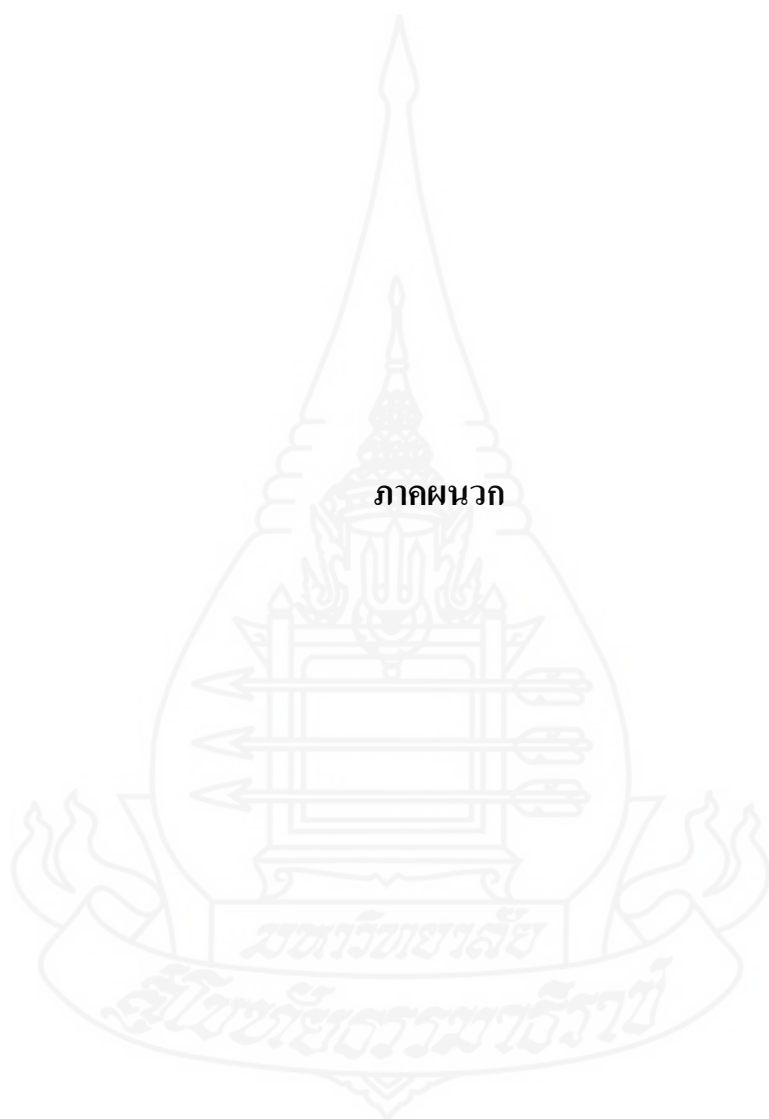
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2545*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- _____. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ. กรมสุขภาพจิต
- เกสร เกียรติสาขอ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมใฝ่เรียนใฝ่รู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดประชานิมิต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- โกศล มีคุณ. (2545). การประเมินคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน้าที่ 14 หน้า 249-353 นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- เกษม สดงาม. (2553). *คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวโรงเรียน ศูนย์แนะแนวประจำสำนักงานเขตพื้นที่สพม 2 : โรงเรียนสตรีวิทยา 2*. กรุงเทพฯ.
- จตุพร ขยันควร. (2540). *ความเครียดของพนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- จิรภา นิมปรุ. (2550). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการพัฒนาจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จำลอง ดิษขวิช และพริ้มเพรา ดิษขวิช. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*. เชียงใหม่: แสงศิลป์.
- ฉัตรสุดา หาญประกอบสุข. (2541). *การใช้ชุดการแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบ้านม้า อำเภอเมือง ลำพูน*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ชลาลัย หาญเจนลักษณ์ และคณะ. (2550). *การศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี* (ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุรนารี, นครราชสีมา.
- ชมรมครูเก่า ผู้บริหาร ครูโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ. (2549). *ชีวิตนี้มีคุณค่า...กว่า 9 ทศวรรษ*

- คุณหญิงสุชาดา ธีระวัฒน์. กรุงเทพฯ : ปีปีการพิมพ์ และบรรจุกัณฑ์
 ธีรนุช อินทร์ทองน้อย. (2548). ผลของการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการปรึกษาแบบ
 ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ควบคู่กับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อการลดระดับ
 ความเครียด ของผู้ป่วยบาดแผลใหม่โรงพยาบาลรามาริบัติ. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ธีระ ชัยยุทธขรรยง. (2533). กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์. วารสารแนะแนว. 25 (131),
 58-65.
- นพมาศ คงมีสุข. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสำนึกของนักเรียนชั้น
 ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง. (วิทยานิพนธ์
 ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2540). รายงานวิจัยภาวะเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของข้าราชการ
 ดำรงในจังหวัดเชียงใหม่.
- นิติธารณ์ บุปผาเดช. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนา
 ความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจี๋เหล็กเขียวไพรวลัยวิทยา
 จังหวัดร้อยเอ็ด. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิลนารา จินาพร. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัด
 กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษาที่ 9 (ถ่ายเอกสาร). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เบญจมาศ จงกล. (2551). ความเครียดและการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัย
 ของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลป
 ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
 สงขลา
- เบญจวรรณ ศรีสุริยกานนท์. (2534). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการทำงานกลุ่มของ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชนบุรีวรเทพีพลารักษ์. (ปริญญาโทมหาบัณฑิต
 มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- พูนฤดี สุวรรณพันธุ์. (2549). สภาวะความเครียดและยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดของ
 บุคลากรในมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพฯ. (รายงานของการวิจัย). มหาวิทยาลัย
 เซนต์จอห์น, กรุงเทพฯ.

- เพ็ญนภา อนุชิตวงศ์. (2540). ความเครียดกับการปฏิบัติงานของพนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ประเวศ วะสี. (2549). ระบบบริหารที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ใน: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล 7th National Forum. ในคู่มือแนวทาง หรือ Guidebook สำหรับ 7th Nation Forum.1.
- ปิติพงษ์ ประเสริฐผล. (2535). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา. (ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ปิยะนาฏ นาสวรรณ. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2545). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือ และกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 10 หน้า 43 – 103
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- ยุพดี ปิตตะถ. (2537). ผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ กรุงเทพฯ. (ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- เรียม ศรีทอง และคณะ. (2544). *หลักการและแนวคิดทางการแนะแนว*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา. (2553). *อนุสรณ์เตรียมอุดมศึกษารุ่น 71 ประจำปีการศึกษา 2553*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะกรรมการหนังสืออนุสรณ์ ต.อ. 53.
- เลิศลักษณ์ นันทวิสิทธิ์. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้ การใช้อำนาจของผู้บังคับบัญชา บุคลิกภาพและความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ประจำสถานีตำรวจภูธรจังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิลาวัลย์ บุญวัฒน์. (2532). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสิ่งแวดล้อมคิดให้โทษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนก้นถารามณ์ จังหวัดศรีสะเกษ. (ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

- สมชาย จักรพันธ์ และคณะ. (2542). *คู่มือการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ*. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- สมร ทองดีและปราณี รามสูตร. (2545). *แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือ และกิจกรรมแนะแนว หน่วยที่ 9*. นนทบุรี: บัณฑิตศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุภาภรณ์ กอเข้ม. (2548). *ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชลบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อังคณา เมตุลา. (2546). *ผลการชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการที่มีต่อการรู้จักแลเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี.
- Engel G.L. (1962). *Psychosocial Development in Health and Disease*. Philadelphia: W.E. Saunders.
- Farmer, and others. (1984). *Stress Management for Human Services*. Michigan sage Pulication, Inc.
- Gilmer, Von Haller B., (1975). *Industrial and organizational psychology*. New York: Macmillan.
- Selye. (1976). *The stress of Life (Rev. ed)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Travers, C. & Cooper, C. (1996). *Teachers Under Pressure: Stress in the teaching profession*. London: Routledge.
- Robin, S.P. (2007). *Organizational Behavior: Concept Controversies*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Miller, B.F. and C.B. Keane. (1972). *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Wallace, M.J. (1978). "Living with Stress". *Nursing Time*. 4, 7 (3) : 457-458.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ อาจารย์ถนอมจิตต์ เสนมา
 วุฒิการศึกษา ครุศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ตำแหน่ง ครูเชี่ยวชาญ
 หัวหน้างานพัฒนาบุคลากร และงานวิจัยฝ่ายวิชาการ
 หัวหน้างานพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ฝ่ายนโยบายและแผน
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
2. ชื่อ อาจารย์ยงยุทธ โรจนวรกิจติ
 วุฒิการศึกษา ครุศาสตร์บัณฑิต สังคมศึกษา (จิตวิทยาแนะแนว) จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ
 หัวหน้างานแนะแนว
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
3. ชื่อ อาจารย์ศรีรัตนา ฝอยทอง
 วุฒิการศึกษา ศษ.ม. (แนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการ
 หัวหน้างานแนะแนว
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนก้นทรลักษ์วิทยา อำเภอก้นทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ
4. ชื่อ อาจารย์นพมาศ คงมีสุข
 วุฒิการศึกษา ศิลปะศาสตรบัณฑิต อุดสาหกรรมท่องเที่ยว ครุศาสตร์บัณฑิต สังคม
 ศึกษา
 สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
 ศษ.ม. (แนะแนว) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
 ตำแหน่ง ครูชำนาญการ
 หัวหน้างานแนะแนว สอนวิชาสังคมศึกษา บรรณารักษ์ห้องสมุด
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม



แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558

คำชี้แจง : แบบสอบถามมีทั้งหมด 30 ข้อ

ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักเรียนในการทำแบบสอบถามซึ่งจะนำไปใช้สำหรับการวิจัย มี
จำนวน 30 ข้อ แต่ละข้อเป็นข้อความเกี่ยวกับความเครียด ขอให้นักเรียนตั้งใจทำแบบสอบถามโดย
อ่านและพิจารณาข้อความ แล้วตอบให้ตรงตามความรู้สึก ความคิดเห็น ของนักเรียนมากที่สุด

สิ่งที่นักเรียนตอบนั้นจะไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูกอย่างใด และในการทำแบบสอบถามครั้งนี้
ผู้วิจัย ขอรับประกันว่าผลการตอบของนักเรียนจะไม่ส่งผลกระทบต่อนักเรียน หรือ โรงเรียน

วิธีตอบแบบสอบถาม :

ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึก
หรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	ปานกลาง	ค่อนข้างไม่ จริง	ไม่จริง
1.ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่ออาหาร ทุกครั้งเมื่อใกล้สอบ	✓				

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

นางฉวีวรรณ แวแสง

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

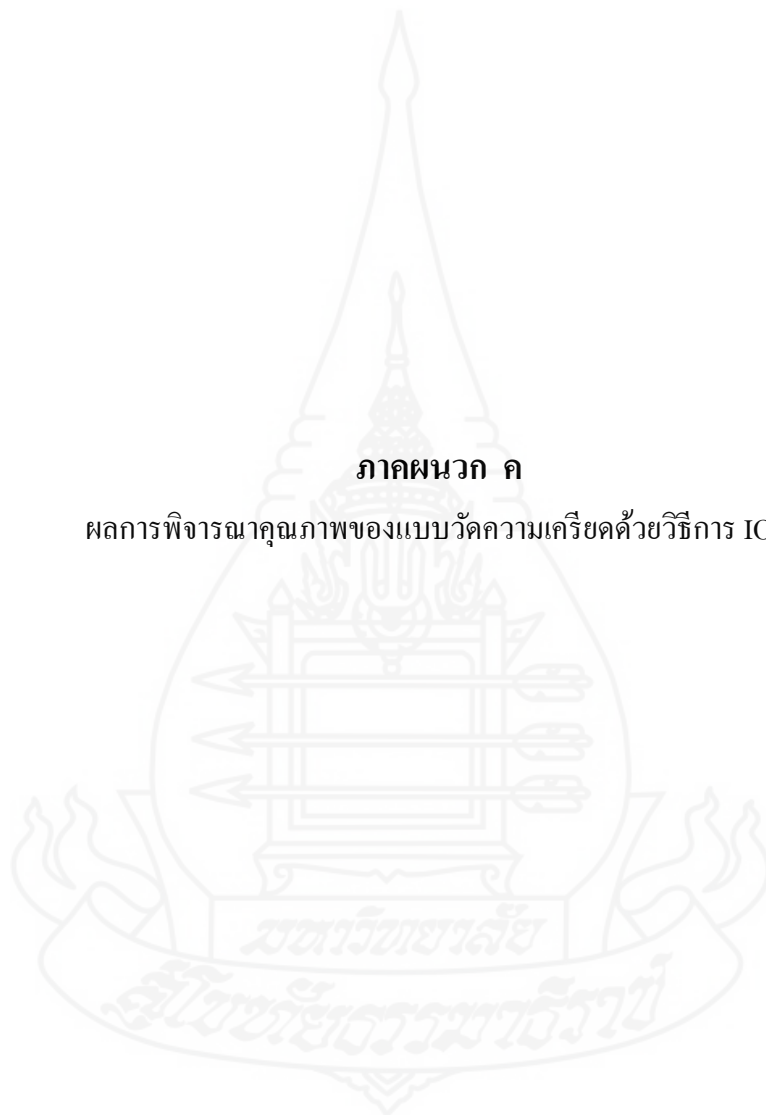
ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ปาน กลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ความเครียดทางด้านจิตใจ					
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งเมื่อนึกถึงการ เดินทางไปโรงเรียนตอนเช้า					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายที่สุดที่มีครูคอย ตรวจความเรียบร้อยหน้าโรงเรียน					
3. ข้าพเจ้ามักจะกังวลใจเรื่องสุขภาพ เมื่อ เรียนวิชาพลศึกษา					
4. ข้าพเจ้ามักจะกังวลใจเรื่องการเงินที่จะต้อง ใช้จ่ายในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ และรุ่นพี่					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่ได้อยู่ที่คอนโด พัก อาศัยคนเดียว					
6. ข้าพเจ้าคิดว่าการทำงานบ้านด้วยตนเอง เป็นการสร้างความเข้าใจในบทเรียนได้ดี ที่สุด					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธเพื่อนที่ไม่ร้อออกจาก ห้องสอบพร้อมกัน					
8. ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นการยากที่จะสอบชิงทุน ไปเรียนต่อต่างประเทศถ้าไม่ตั้งใจเรียน					
9. ข้าพเจ้าคิดว่าการอ่านหนังสือมาก ๆ จะ ช่วยให้ทำข้อสอบได้ดี					
10. ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันเมื่อเห็นเพื่อน ๆ ทำงานได้ดีกว่า					
11. ข้าพเจ้ารู้สึกดีทุกครั้งที่ได้สมัครเรียน พิเศษได้สำเร็จ					

ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ปาน กลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริงเลย
12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นดีใจเมื่อได้ออกไป งานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อนๆ					
13. ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญใจเมื่อต้องทำงาน ร่วมกับคนใจแคบ					
14. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีเสียง รบกวนในขณะที่เรียนหนังสือในห้องเรียน					
15. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบที่ได้ทำกิจกรรมการ แสดงร่วมกับเพื่อนๆ เพื่อสาธารณะ ประโยชน์					
2. ความเครียดทางด้านร่างกาย					
16. ข้าพเจ้านอนดึกทุกคืนเพื่อให้สามารถทำ การบ้านทุกวิชาให้เรียบร้อยได้					
17. ข้าพเจ้าเสียงสั่นทุกครั้งที่ต้องออกไปพูด หน้าชั้น					
18. ข้าพเจ้ายอมรับงานกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับ มอบหมายทุกอย่างเพราะเป็นการฝึกความ ชำนาญ					
19. ข้าพเจ้ากลิ่นใต้อาเจียนทุกครั้งเมื่อเข้า ห้องสอบปลายภาค					
20. ข้าพเจ้าสะดุ้งตกใจทุกครั้งที่มีเสียงคน เคาะประตูเมื่ออยู่หอพักคนเดียว					
21. ข้าพเจ้าจะสนุกสนานกับการได้เข้าร่วม แข่งขันตอบปัญหา					
22. ข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อนๆ ได้ทุกเรื่องแม้ จะไม่เรื่องเรียน					
23. ข้าพเจ้าจะไปพบและขอโทษเมื่อไม่ สามารถทำอะไรให้ประสบผลสำเร็จตาม ความคาดหวังของพ่อ – แม่					

ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	ปาน กลาง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริงเลย
24. ข้าพเจ้าดีใจและมีความสุขกับการได้ไป ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากห้องสมุด					
25. ข้าพเจ้าไม่เคยวางแผนแก้ปัญหาต่าง ๆ ล่วงหน้าในการเรียน การสอบ					
26. ข้าพเจ้าไม่สมัครไปเข้าค่ายหรือทำ กิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์เพราะ เสียเวลาเรียน					
27. ข้าพเจ้าฝึกใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำเพื่อ จะได้นำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในการ ทำงานและทำกิจกรรมต่าง ๆ					
28. ข้าพเจ้าแสดงความยินดีกับเพื่อน ๆ ที่ ประสบความสำเร็จ ได้รางวัลจากการเข้า ร่วมแข่งขันต่าง ๆ เสมอ					
29. ข้าพเจ้าหาข้ออ้างเลี่ยงการไปพบครูที่ ปรึกษาเพราะกลัวถูกทำโทษ					
30. ข้าพเจ้าจะถามทันทีเมื่อเห็น เพื่อน ๆ มองด้วยสีหน้าและสายตาแปลก ๆ					

ภาคผนวก ค

ผลการพิจารณาคูณภาพของแบบวัดความเครียดด้วยวิธีการ IOC



ผลการพิจารณาคุณภาพของแบบวัดความเครียด ด้วยวิธีการ IOC

แบบวัด ความเครียด	ผู้ทรงคุณวุฒิ				ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	
1	+1	+1	+1	+1	1
2	+1	+1	0	+1	0.75
3	+1	+1	+1	+1	1
4	+1	+1	+1	+1	1
5	0	+1	0	+1	0.50
6	+1	+1	+1	+1	1
7	0	+1	0	+1	0.50
8	+1	+1	+1	+1	1
9	0	+1	0	+1	0.50
10	+1	+1	+1	+1	1
11	+1	+1	+1	+1	1
12	+1	+1	+1	+1	1
13	0	+1	+1	+1	0.75
14	0	+1	+1	+1	0.75
15	+1	+1	+1	+1	1
16	+1	+1	+1	+1	1
17	+1	+1	+1	+1	1
18	+1	+1	+1	+1	1
19	+1	+1	+1	+1	1
20	+1	+1	+1	+1	1
21	+1	+1	+1	+1	1
22	+1	+1	+1	+1	1
23	+1	+1	+1	+1	1
24	+1	+1	+1	+1	1

แบบวัด ความเครียด	ผู้ทรงคุณวุฒิ				ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	
25	+1	+1	+1	+1	1
26	+1	+1	+1	+1	1
27	0	+1	0	+1	0.50
28	+1	+1	+1	+1	1
29	0	+1	0	+1	0.50
30	+1	+1	+1	+1	1
IOC					0.89



ภาคผนวก ง
แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ



แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อความ	ระดับความเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
1. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งเมื่อนึกถึงการเดินทางไปโรงเรียนตอนเช้า			
2. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายที่สุดที่มีครูคอยตรวจความเรียบร้อยหน้าโรงเรียน			
3. ข้าพเจ้ามักจะกังวลใจเรื่องสุขภาพเมื่อเรียนวิชาพละ			
4. ข้าพเจ้ามักจะกังวลใจเรื่องการเงินที่จะต้องใช้จ่ายในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ และรุ่นพี่			
5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่ได้อยู่ที่คอนโดพักอาศัยคนเดียว			
6. ข้าพเจ้าคิดว่าการทำที่บ้านด้วยตนเองเป็นการสร้างความเข้าใจบทเรียนได้ดีที่สุด			
7. ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธเพื่อนที่ไม่ร้อออกจากห้องสอบพร้อมกัน			
8. ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นการยากที่จะสอบชิงทุนไปเรียนต่อต่างประเทศถ้าไม่ตั้งใจเรียน			
9. ข้าพเจ้าคิดว่าการอ่านหนังสือมาก ๆ จะช่วยให้ทำข้อสอบได้ดี			
10. ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันเมื่อเห็นเพื่อน ๆ ทำงานได้ดีกว่า			
11. ข้าพเจ้ารู้สึกดีทุกครั้งที่ได้สมัครเรียนพิเศษได้สำเร็จ			

แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

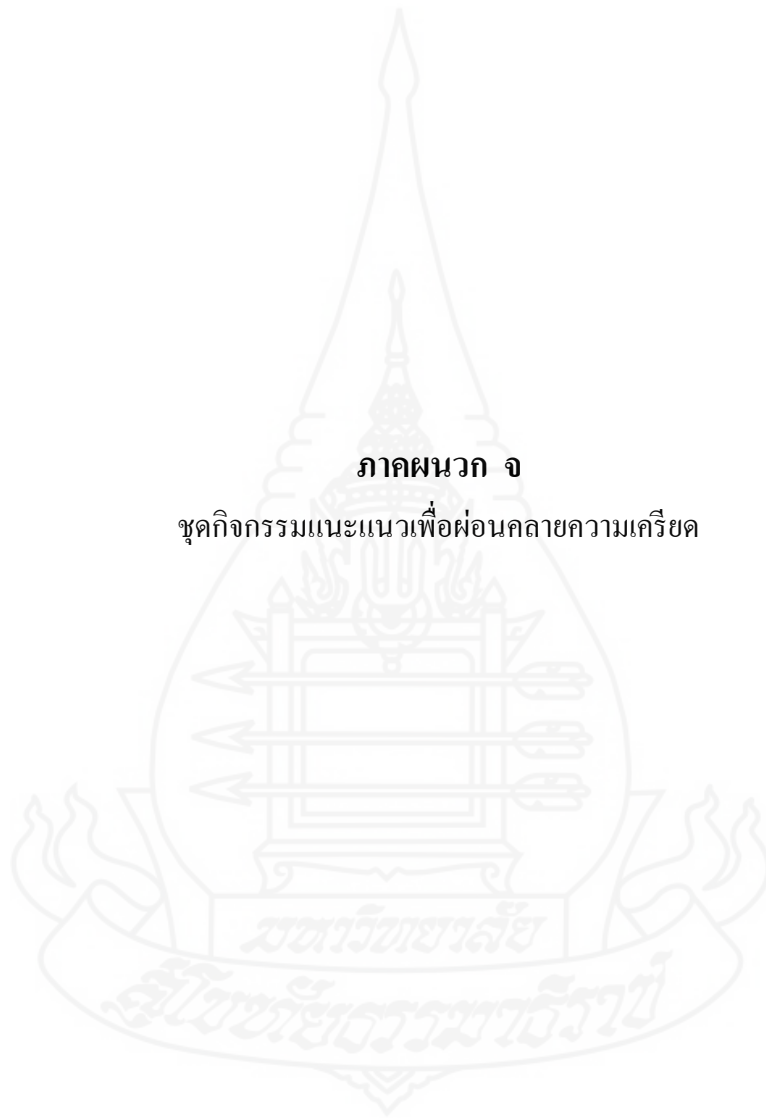
ข้อความ	ระดับ ความเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
12.ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้นดีใจเมื่อได้ออกไป งานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน ๆ			
13.ข้าพเจ้ารู้สึกรำคาญใจเมื่อต้องทำงาน ร่วมกับคนใจแคบ			
14. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีเสียง รบกวนในขณะที่เรียนหนังสือในห้องเรียน			
15. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบที่ได้ทำกิจกรรมการ แสดงร่วมกับเพื่อน ๆ เพื่อสาธารณะ ประโยชน์			
16.ข้าพเจ้านอนดึกทุกคืนเพื่อให้สามารถทำ การบ้านทุกวิชาให้เรียบร้อยได้			
17. ข้าพเจ้าเสียงสั่นทุกครั้งที่ต้องออกไปพูด หน้าชั้นเรียน			
18.ข้าพเจ้ายอมรับงานกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับ มอบหมายทุกอย่างเพราะเป็นการฝึกความ ชำนาญ			
19. ข้าพเจ้ากลิ่นใส่อาเจียนทุกครั้งเมื่อเข้า ห้องสอบปลายภาค			
20. ข้าพเจ้าสะดุ้งตกใจทุกครั้งที่มีเสียงคน เคาะประตูเมื่ออยู่หอพักคนเดียว			
21.ข้าพเจ้าจะสนุกสนานกับการได้เข้าร่วม แข่งขันตอบปัญหา			
22. ข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อน ๆ ได้ทุกเรื่องแม้ จะไม่ใช่เรื่องเรียน			

แบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อความ	ระดับความเห็น			ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข
	+1	0	-1	
23. ข้าพเจ้าจะไปพบและขอโทษเมื่อไม่สามารถทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามความคาดหวังของพ่อ-แม่			
24. ข้าพเจ้าดีใจและมีความสุขกับการได้ไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากห้องสมุด			
25. ข้าพเจ้าไม่เคยวางแผนแก้ปัญหาต่างๆล่วงหน้าในการเรียนการสอน			
26. ข้าพเจ้าไม่สมัครไปเข้าค่ายหรือทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์เพราะเสียเวลาเรียน			
27. ข้าพเจ้าฝึกใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำเพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในการทำงานและทำกิจกรรมต่างๆ			
28. ข้าพเจ้าแสดงความยินดีกับเพื่อนๆ ที่ประสบความสำเร็จ ได้รางวัลจากการเข้าร่วมแข่งขันต่าง ๆ เสมอ			
29. ข้าพเจ้าหาข้ออ้างเลี่ยงการไปพบครูที่ปรึกษาเพราะกลัวถูกทำโทษ			
30. ข้าพเจ้าจะถามทันทีเมื่อเห็นเพื่อนๆ มองด้วยสีหน้าและสายตาแปลก ๆ			

ภาคผนวก จ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด



กิจกรรมที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ

- จุดประสงค์ที่**
1. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยในการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการแนะนำตนเอง
 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ข้อตกลง บทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมชุด

กิจกรรม เพื่อการผ่อนคลายความเครียด

3. เพื่อสำรวจความรู้พื้นฐาน การรู้จัก การเข้าใจ และเลือกปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม

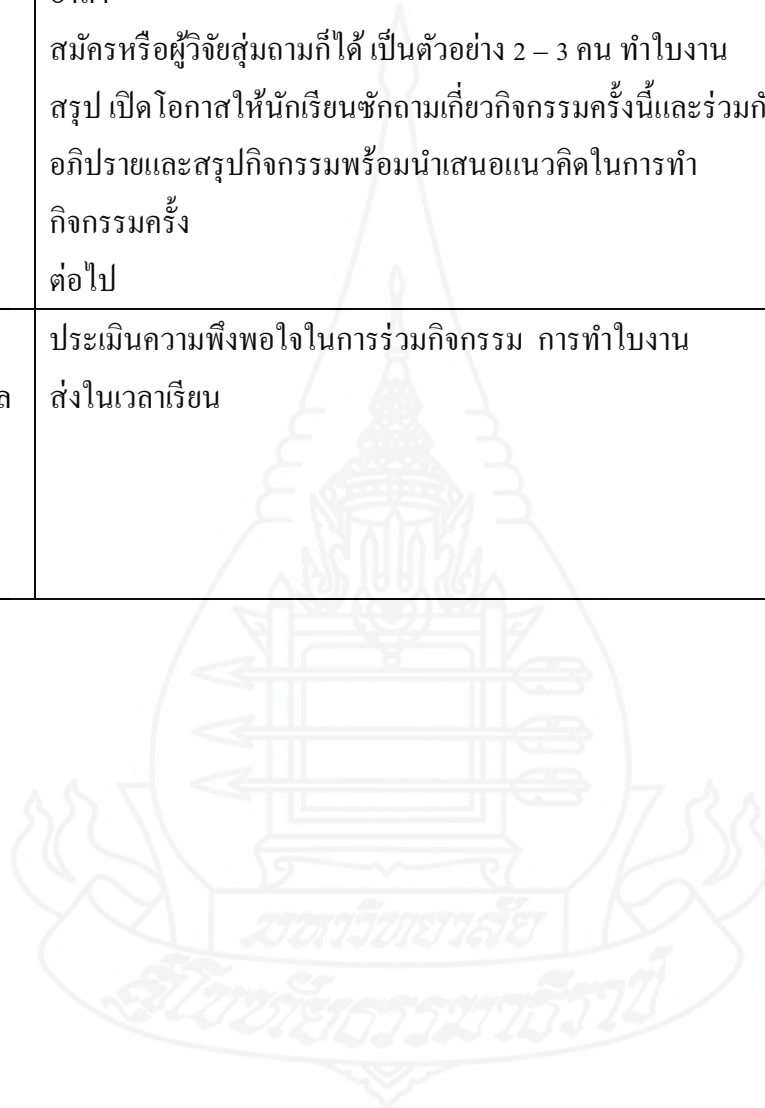
แนวคิด นักเรียนได้รับบรรยากาศที่ดี มีความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัย และนักเรียนพร้อมทั้งร่วมกัน

นำเสนอกิจกรรมเกี่ยวกับเพลงและดนตรีในการผ่อนคลายความเครียด

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
<p>ขั้น</p> <p>กิจกรรม</p> <p>1 ชั่วโมง</p> <p>กลุ่มใหญ่</p> <p>30 คน</p>	<p>ผู้วิจัย : นำนักเรียนไปเรียนนอกห้องเรียน แนะนำตนเองเตรียมพร้อม</p> <p>กิจกรรม แนะนำและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม</p> <p>นักเรียน : ยืนเป็นวงกลม ซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหาจุดศูนย์กลาง</p> <p>วงกลมซึ่งมีครูยืนอยู่แล้วนั่งลงเพื่อฟังและทำความเข้าใจและซักถามข้อสงสัยจนเข้าใจดีแล้วยืนขึ้น ทั้งสองวงหันหน้าเข้าหากัน ยืนให้ตรงกัน</p> <p>เป็นคู่ ๆ แต่ละคู่ห่างกัน 1 ช่วงแขน แล้วหันหน้าไปทางขวามือของตนเอง</p> <p>พร้อมกับเดินวนเป็นวงกลมตามจังหวะของเพลงหน้าที่เด็กเมื่อเพลงหยุด</p> <p>หันหน้าเข้าหากัน ยกมือไหว้กันพร้อมกล่าวคำสวัสดิ์และบอกชื่อจริง,</p> <p>ชื่อเล่นของตนเอง ทำซ้ำประมาณ 3 ครั้ง โดยนักเรียนจะหยุดไม่ตรงคู่เดิม</p>	<p>1. เทปเพลง</p> <p>หน้าที่เด็ก</p> <p>2. ใบงาน</p>

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่ / อุปกรณ์
	<p>เสร็จแล้วบอกความรู้สึกเกี่ยวกับการยกมือไหว้ซึ่งกันและกัน โดย อาสา สมัครหรือผู้วิจัยสุ่มถามก็ได้ เป็นตัวอย่าง 2 – 3 คน ทำใบงาน สรุป เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้และร่วมกัน อภิปรายและสรุปกิจกรรมพร้อมนำเสนอแนวคิดในการทำ กิจกรรมครั้ง ต่อไป</p>	
<p>ขั้น ประเมินผล</p>	<p>ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงาน ส่งในเวลาเรียน</p>	<p>1. แบบบันทึก การเข้าร่วม กิจกรรม 2. แบบเกณฑ์ การประเมิน</p>



ใบงานที่ 1

กิจกรรม ปฐมนิเทศ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถาม พร้อมอธิบายเหตุผลและเสนอแนะอย่างอิสระ

1. การยกมือไหว้ทักทายเพื่อนนักเรียนเคยทำหรือไม่.....มีความรู้สึกอย่างไร.....

.....

.....

2. นักเรียนเคยได้ยินเพลงนี้หรือไม่.....และมีความคิดเห็นอย่างไร.....

.....

.....

จะเสนอเพลงอื่นแทนหรือไม่.....เพราะเหตุใด.....

.....

.....

3. การทำกิจกรรมในวันนี้ นักเรียนได้อะไรบ้าง (บอกมาให้มากที่สุดไม่ต้องกังวลไม่มีความผิดใดใดทั้งสิ้น)

สิ่งที่ได้รับ	เหตุผล/ข้อเสนอแนะ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ใบงานที่ 2
การบ้าน เรื่อง การปฐมนิเทศ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์ พร้อมอธิบายเหตุผลและเสนอแนะอย่างอิสระ

เพลงที่ข้าพเจ้าชอบ				
เนื้อเพลง	ความหมาย			เหตุผล
	ชอบมากที่สุด	ชอบ	ไม่ชอบ	
เด็กเอ๋ยเด็กดีต้องมีหน้าที่ 10 อย่างด้วยกัน				
1. นับถือศาสนา				
2. รักษาความดี				
3. เชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์				
4. วาจานั้นต้องสุภาพอ่อนหวาน				
5. ยึดมั่นกตัญญู				
6. เป็นผู้รู้รักการงาน				
7. ต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญต้องมานะบาก บั่น ไม่เกียจไม่คร้าน				
8. รู้จักออมประหยัด				
9. ต้องซื่อสัตย์ตลอดกาลน้ำใจนักกีฬากล้า หาญให้เหมาะกับกาลสมัยชาติพัฒนา				
10. ทำตนให้เป็นประโยชน์รู้บาปบุญคุณ โทษสมบัติชาติต้องรักษา เด็กสมัยชาติ พัฒนาจะเป็นเด็กที่พาชาติไทยเจริญ				

เกณฑ์การประเมินกิจกรรม

ระดับคุณภาพ	ข้อบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรมและส่งงานตรงเวลา
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

เกณฑ์การประเมินใบงาน

ระดับคุณภาพ	ข้อบ่งชี้
ผ่าน	วิเคราะห์และวางแผนพัฒนาตนเองได้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาตนเองได้



กิจกรรมที่ 2
เรื่อง เพลงเพลิน

- จุดประสงค์ที่** 1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจของมนุษย์และสามารถปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจ
2. เพื่อสำรวจแนวคิด ประสบการณ์ สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดความคิด วิเคราะห์ผลกระทบของความคิด และสรุปผลที่ตนพึงพอใจได้
- แนวคิด** วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเพื่อน ชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน (ต้นทูนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย, 16)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้น กิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มใหญ่ 15 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม แนะนำและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และนำนักเรียนไปเรียนที่ห้องเรียนรวม</p> <p>2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มใช้วิธีแบ่งตามเลขที่ กำหนดให้โดยเลขคี่เป็นกลุ่มที่ 1, เลขคู่เป็นกลุ่มที่ 2 ให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มทำกิจกรรมแยกกลุ่มละห้อง ใช้เวลา 10 นาทีที่แล้วมารวมห้องเดียวกันเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันและดูแลนักเรียนทำกิจกรรมอย่างทั่วถึง โดยการสังเกตการมีส่วนร่วมและปฏิบัติภายในขณะร่วมกิจกรรม</p> <p>3. แจกใบความรู้ให้นักเรียนนำไปอ่านและทำความเข้าใจพร้อมทำใบงานเสร็จภายในเวลา 10 นาที</p> <p>นักเรียน : 1. แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ</p> <p>กลุ่มที่ 1. นั่งทำกิจกรรมตามใบงาน และฟังเพลง “มองหา” และเพลง “ยิ้ม”</p> <p>กลุ่มที่ 2. ฟังเพลงที่ผู้วิจัยเตรียมมาให้คือ เพลง “มองหา” และเพลง “ยิ้ม” ในขณะที่ฟังเพลงอาจจะร้องตาม เล่นกับเพื่อน เดินตามจังหวะเพลงหรือทำอย่างอื่น ตามความถนัด ทั้ง 2 กลุ่มใช้เวลา 10 นาที</p> <p>2. กลับมารวมตัวกันทั้ง 2 ห้อง และจับคู่กันเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้ให้คู่ของตนฟังศึกษาใบความรู้และทำใบงาน</p>	<p>อินเทอร์เน็ต/ใบ ความรู้ เรื่อง ความต้องการ พื้นฐานของ มนุษย์ ใบงาน</p>

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้นสรุป	สรุป 3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมความต้องการของ มนุษย์ที่เรียนรู้ได้ในวันนี้พร้อมนำเสนอแนวคิดในการทำกิจกรรม ครั้งต่อไปลงในแผ่นกระดาษที่เตรียมไว้ให้	
ขั้น ประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงานส่งใน เวลาเรียน	1.แบบบันทึก การเข้าร่วม กิจกรรม



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง กิจกรรมที่ข้าพเจ้าชอบ

ทฤษฎีการเรียนรู้ของมาสโลว์ (Maslow, 1962)

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติเป็นลำดับขั้นคือ

1. ขั้นความต้องการทางร่างกาย (physical need)
2. ขั้นความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety need)
3. ขั้นความต้องการความรัก (love need)
4. ขั้นความต้องการยอมรับและการยกย่องจากสังคม (esteem need)
5. ขั้นความต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ (self-actualization)

หากความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองอย่างพอเพียงสำหรับตนในแต่ละขั้น มนุษย์จะสามารถพัฒนาตนไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นมนุษย์มีความต้องการที่จะรู้จักตนเองและพัฒนาตนเอง ประสบการณ์ที่เรียกว่า “peak experience” เป็นประสบการณ์ของบุคคลที่อยู่ในภาวะค้ำค้ำจากการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความเป็นจริง มีลักษณะน่าตื่นเต้น เป็นความรู้สึก ปิติ เป็นช่วงเวลาที่บุคคลเข้าใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างถ่องแท้ เป็นสภาพที่สมบูรณ์มีลักษณะผสมผสานกลมกลืน เป็นช่วงเวลาแห่งการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง บุคคลที่มีประสบการณ์ เช่นนี้บ่อย ๆ จะสามารถพัฒนาตนไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (ทิสนา แจมมณี, 69)

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง กิจกรรมที่ข้าพเจ้าชอบ

วัยรุ่น

วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ไม่มีความมั่นคงในอารมณ์ มีอารมณ์ต่าง ๆ ที่รุนแรง เช่น อารมณ์โกรธของวัยรุ่นอาจรุนแรงจนเกิดการทะเลาะวิวาท วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความกดดันสูง มีความผันแปรของอารมณ์ค่อนข้างมาก คนโดยทั่วไปจึงเรียกวัยนี้ว่าเป็นวัยของปัญหา วัยอลวน วัยรุ่นเป็นต้น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการรวมกลุ่มในหมู่เพื่อนมีกิจกรรมร่วมกันทางสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้ใหญ่พยายามค้นหาความสามารถ เอกลักษ์ณ์หรือจุดเด่นของตนเอง ชอบทดลอง สิ่งเหล่านี้ อาจก่อให้เกิด

พฤติกรรมของการชอบแสวงหาประสบการณ์ บุคคลใกล้ชิดควรเข้าใจและให้คำแนะนำเพื่อให้เด็กมีประสบการณ์ในทางที่ถูกต้อง อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคม (ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สุขศึกษา ม.1 : 2548, 18, 21) พฤติกรรมวัยรุ่นจะมีลักษณะบูรณาการรวมหน่วยครบทุกด้านวัยรุ่นหญิงมีอายุ 10 – 19 ปี (วัยรุ่นหญิงตอนต้น 10 – 13 ปี ตอนกลาง 13 – 16 ปี ตอนปลาย 16 – 19 ปี) วัยรุ่นชายมีอายุ 12 – 20 ปี (วัยรุ่นชายตอนต้น 12 – 14 ปี ตอนกลาง 14 – 17 ปี ตอนปลาย 17 – 20 ปี) มีลักษณะแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านร่างกาย โตเร็ว ลักษณะทางเพศเด่นชัด ลักษณะทางเพศสมบูรณ์และเริ่มทำหน้าที่ได้
 2. ด้านอารมณ์ ขัดแย้งในตนเอง “อิสระหรือว่าพึ่งพิง” เริ่มมีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้นเอาจริงเอาจังและยังว่าความเข้าใจตัวเองมากขึ้นจึงลดความขัดแย้งภายในและควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้นรับผิดชอบและนับถือตนเอง
 3. ด้านสังคม คบเพื่อนเพศเดียวกันอิทธิพลของครอบครัวพอ ๆ กับเพื่อน มีกลุ่มเพื่อนที่มีมาตรฐานเดียวกัน
- เริ่มสนใจเพศตรงข้ามต้องการความสนใจและยอมรับ มีเพื่อนสนิทและเพื่อนต่างเพศแยกแยะบทบาทหน้าที่

ต่อครอบครัวสังคมและเพื่อน

4. ด้านสติปัญญาช่างคิดช่างฝันเริ่มเข้าใจนามธรรมและตั้งสมมติฐาน คิดหาทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ เริ่มเข้าใจมุมมองที่ต่างกันแต่ยังไม่รอบคอบ รู้จักคิดและแก้ปัญหาที่เป็นนามธรรมใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม มุ่งฝึกทักษะวิชาชีพเพื่อพึ่งพาตนเอง
5. จุดสนใจนึกถึงรูปลักษณะในอุดมคติและกังวลว่าตนปกติหรือไม่ สนใจรูปลักษณะที่เป็นจริงของตน และปรุ้งแต่งให้หน้าดูดีขึ้น มุ่งสนใจอาชีพและการมีคู่ครองสนใจความถูกต้องในสังคม
6. เอกลักษ์ณ์ของตนแสวงหาเอกลักษ์ณ์หลายแบบเปลี่ยนไปมาตนเองก็ยังสับสน ยอมรับเอกลักษ์ณ์บางอย่างลดการลองผิดลองถูก บางครั้งเริ่มพบและยอมรับในเอกลักษ์ณ์ที่แท้จริงของตนเอง (ปรีชา วิหคโต : หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์เพื่อการแนะแนว, 76)

ใบงานที่ 1
เรื่อง กิจกรรมที่ข้าพเจ้าชอบ

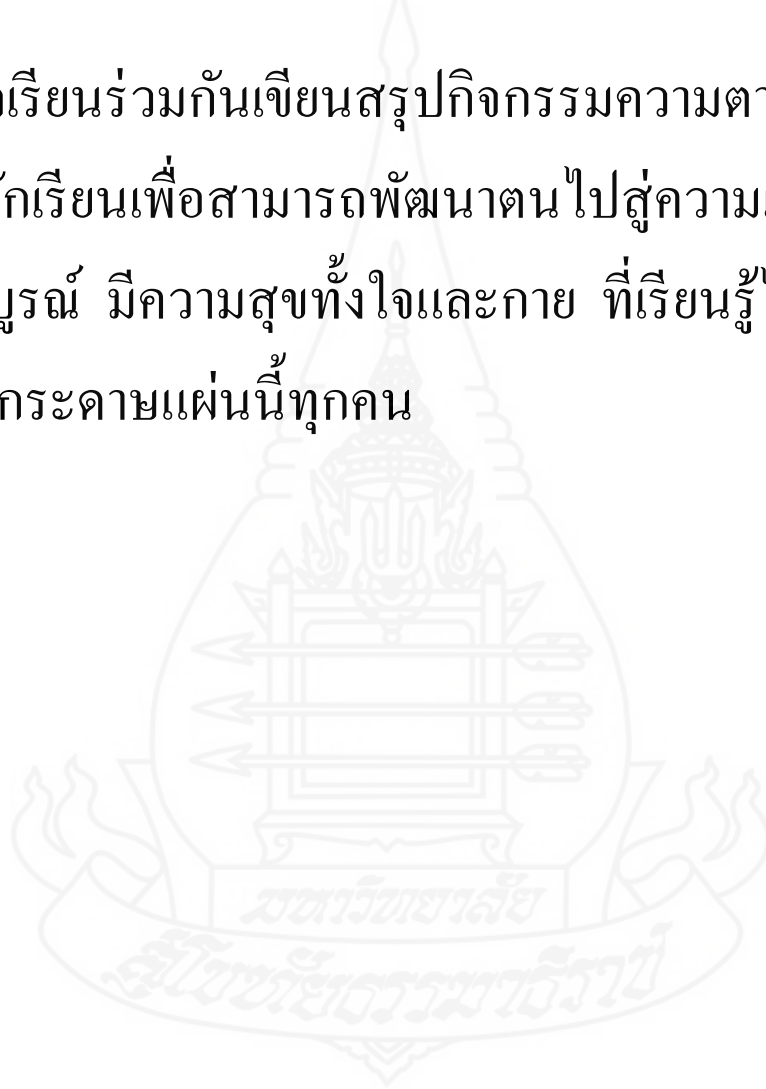
1. กิจกรรมที่นักเรียนทำคือ.....
ชอบหรือไม่.....เพราะเหตุใด.....
.....
2. ถ้าเลือกได้นักเรียนจะเลือกทำอะไร.....เพราะเหตุใด.....
.....
3. จากการศึกษาใบความรู้นักเรียนเข้าใจว่าสิ่งที่นักเรียนเลือกทำในข้อ 2 จัดอยู่ในความต้องการของ
มาสโลว์ระดับใด.....
4. จากการจัดคู่สนทนากับเพื่อน เพื่อนได้บอกนักเรียนว่ามีความรู้สึกอย่างไรในขณะกิจกรรม
(บอกได้ตามความเป็นจริงไม่มีผลอะไรกับการประเมินแต่จะเป็นประโยชน์ในการเรียนการสอน
ต่อไป)
.....
.....
.....
5. เมื่อนักเรียนรู้สึกคร่ำครึกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเช่น.....
นักเรียนจะอย่างไรเพื่อการผ่อนคลายที่ดีที่สุดบอกมา 1 วิธี.....
.....
.....

ข้อมเป็นผู้ทำอะไรทำจริง, ข้อมไม่เที่ยวถามน้นเขียนหนังสืออะไร
สมบัติของผู้ดีเจ้าพระยาสุเรนทราธิบดี

ใบงานที่ 2

เรื่อง กิจกรรมที่ข้าพเจ้าชอบ

ให้นักเรียนร่วมกันเขียนสรุปกิจกรรมความตามต้องการ
ของนักเรียนเพื่อสามารถพัฒนาตนไปสู่ความเป็นมนุษย์
ที่สมบูรณ์ มีความสุขทั้งใจและกาย ที่เรียนรู้ได้ในวันนี้
ลงในกระดาษแผ่นนี้ทุกคน



กิจกรรมที่ 3

เรื่อง เพลงเพื่อการดำรงชีวิต

จุดประสงค์ที่

1. เพื่อให้ให้นักเรียนฟังเพลงและมีทักษะการฟังและการคิด
2. เพื่อสำรวจแนวคิด วิเคราะห์ผลจากการฟังเพลง และสรุปผลที่ตนพึงพอใจได้

แนวคิด ฟังเพลงและทำความเข้าใจ เพลงให้ความรู้มากมาย การคิดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา ความขัดแย้งหรือคำถามจะเกิดสภาวะความไม่สมดุลขึ้น จะเป็นการไม่สบายกายไม่สบายใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้บุคคลคิดเพื่อแก้ปัญหาได้หรือตอบคำถามนั้น ๆ ได้ บุคคลจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล หมดจากภาวะความเครียด เข้าสู่สภาวะความปกติ (ครบเครื่องเรื่องการคิด,10)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้น กิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มใหญ่ 30 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม แนะนำ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมและดูแลนักเรียนอย่างทั่วถึง</p> <p>2. แจกใบงานและตอบข้อสงสัยก่อนเริ่มทำกิจกรรม</p> <p>3. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ</p> <p>นักเรียน : 1. ฟังเพลง มิตรแห่งความดี ใช้เวลา 10 นาที</p> <p>2. ทำกิจกรรมตามใบงาน</p> <p>3. อาสาสมัครบอกความรู้สึกร่วมเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้ 3 – 5 คน</p> <p>4. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมพร้อมนำเสนอแนวคิดในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปลงในแผ่นกระดาษที่เตรียมไว้ให้</p>	เพลงมิตรแห่งความดีจากอินเทอร์เน็ต ใบความรู้
ขั้น ประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงานส่งในเวลาเรียน	1. ใบงาน 2. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบงานที่ 1
เรื่อง ทักษะการคิด

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวิเคราะห์ โดยการทำเครื่องหมาย ในช่อง ชอบมากที่สุดหรือ ชอบ หรือ ไม่ชอบพร้อมอธิบายเหตุผลและเสนอแนะอย่างอิสระในช่องหมายเหตุ

เพลงมิตรแห่งความดี				
เนื้อเพลง	ความหมาย			เหตุผล
	ชอบมากที่สุด	ชอบ	ไม่ชอบ	
1. น้ำใจแห่งมิตรอันควรอารี				
2. ก็คือคนที่เขามีความเมตตา				
3. รู้จักเกื้อกูลและอุดหนุนซึ่งกันดังว่า				
4. ต้องทำใจรักกันไว้ดีกว่า				
5. เมื่อเราเกิดมาถือว่าญาติเดียวกัน				
6. ขอเพียงอย่าหวังดวงใจธรรม				
7. มุ่งแต่ก่อกรรมน้อมนำโสภศลย์				
8. หวังแก่งแย่งดีคอยเสียคสิมิได้มีใจมั่น				
9. หากเขาดีแล้วควรดีเหมือนกัน				
10. อย่ามัวเสียคณันท์มิตรสัมพันธ์จะคลาย				
11. ทุกวัน โลกนี้มันเป็นความจริง				
12. ต้องต่างพึ่งพิงแล้วจึงสมหมาย				
13. ใช้อยู่ลำพังหวังใดได้ตั้งใจหมาย				
14. อุทาหรณ์นี้สิไม่ควรหน่าย				
15. หากมิโซคร้ายแล้วยังได้พึ่งกัน				
16. ทุกคนเกิดแล้วยังมีวันตาย				
17. ต้องควรชวนชวยหมายดีเท่านั้น				
18. แม้นสร้างกรรมชั่ว กรรมจะตามสนอง				
ตัวพัวพัน				
19. หากทำดีผลบุญดีทวีมัน				
20. กู้เกียรติงามเถิดฉันทุกวันจะรื่นรมย์				

ใบงานที่ 2

เรื่อง ทักษะการคิด

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถาม พร้อมอธิบายเหตุผลและเสนอแนะอย่างอิสระ

1. เมื่อฟังเพลงจบแล้วให้นักเรียนตั้งคำถามโดยใช้คำว่า “ทำไม” ให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เพลงนี้ให้คิดในการดำเนินชีวิตในโรงเรียนของเราหรือไม่.....เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนลองหาเพลงที่ชอบแล้วทำแบบใบงานที่ 1 และ ข้อ 1 – 2 ในใบงานที่ 2 มาให้ครูคุณละ 1 เพลง ส่งภายใน 15 นาที

“Alpha Waves & Theta Waves”

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ทักษะการคิด

เรามีสมองที่รู้จักคิดเพราะเรามีระบบสั่งการติดตัวมาด้วย (ขยับกายขยายสมอง : 111)

“Alpha Waves & Theta Waves”

การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่ขาดมิได้ในกระบวนการเรียนรู้และการคิด ทุกความเคลื่อนไหวล้วนมีผลเชื่อมโยงอย่างสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้และการคิด การเคลื่อนไหว คือ ปัจจัยสำคัญที่สุดในกระบวนการคิดทุกอย่าง จากการเคลื่อนไหวระดับอะตอม จุดพลังงานเกิดเป็นการเคลื่อนไหว ระดับโมเลกุล ซึ่งมันจะร่วมกันทำงานจนเกิดความเคลื่อนไหวระดับเซลล์ (การส่งสัญญาณไฟฟ้า) เพื่อแปลงความคิดที่เกิดขึ้นออกมาเป็นการกระทำ (ขยับกายขยายสมอง : 126)

การเรียนรู้ทุกชนิดปกติจะมีขั้นตอนเหมือนกันหมดคือ

รับสัมผัส → รวบรวมข้อมูล → ประเมิน → เปรียบเทียบและปฏิบัติการ

(ขยับกายขยายสมอง: 126)

นี่ถึงอะไรสักอย่างที่จำเป็นต้องสื่อด้วยการเขียนในที่นี้จะขอสื่อด้วยเพลงที่นักเรียนได้ฟังผ่านไป ฟังเพลง แล้วเกิดความรู้สึกอย่างไร มีประโยชน์กับเราไหม ถ้ามีเราจะปฏิบัติอย่างไร ทุก ๆ ขั้นตอนประกอบด้วยคำถามเพื่อให้เกิดสติปัญญาที่แสดงออกทางความสามารถในการอ่าน การเขียน การพูดอภิปราย การสื่อสารกับผู้อื่น การใช้คำศัพท์ การแสดงออกของความคิด การประพันธ์ การแต่งเรื่อง การเล่าเรื่องเป็นต้น ซึ่งเป็นหัวใจปัญญาด้านภาษาที่ถูกควบคุมด้วยสมองส่วนที่เรียกว่า “broca’ area” เพลงจะช่วยกระตุ้นสุขภาพและสุขภาพจิต มีคุณค่า มีความหมายและความสำคัญต่อชีวิตสำหรับทุก ๆ คน เป็นสื่อการเรียนการสอนที่สำคัญยิ่งนอกจากนี้ยังก่อให้เกิดพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ผู้ได้ฟังและร้องเพลง สนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด สาระของเพลงจะก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงแก่นักเรียน สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันของนักเรียนหรือนำไปใช้ในหน่วยงาน ในชุมชน ในสังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคต เป็นลักษณะเรียนปนเล่น (เพลงเพื่อการสอน 1 – 13) อย่างไรก็ตามการคิดใน 9 ลักษณะ คือ การคิดคล่อง การคิดหลากหลาย การคิดละเอียด การคิดชัดเจน การคิดอย่างมีเหตุผล การคิดถูกต้อง การคิดกว้าง การคิดลึกซึ้ง และการคิดไกล (ศาสตร์การสอน : 439X)

เมื่ออ่านแล้วมีคำถาม “ถามเลย”

กิจกรรมที่ 4

เรื่อง ราววัลชีวิต

- จุดประสงค์ที่**
1. เพื่อให้ผู้เรียนฟังเพลงและมีทักษะในการเลือกทำกิจกรรมเกี่ยวกับเพลง
 2. เพื่อสำรวจแนวคิด วิเคราะห์ผลจากการฟังเพลง การทำกิจกรรมประกอบเพลง และสรุปผลที่ตนพึงพอใจได้

แนวคิด การคิดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา ความขัดแย้งหรือคำถาม จะเกิดสภาวะความไม่สมดุลขึ้น จะเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้ผู้บุคคลคิดเพื่อแก้ปัญหา ได้หรือตอบคำถามนั้น ๆ ได้ บุคคลจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล หมดจากภาวะความเครียด เข้าสู่สภาวะความปกติ (ครบเครื่องเรื่องการคิด, 10)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้น กิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มใหญ่ 30 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรมแนะนำและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม</p> <p>2. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ</p> <p>3. ดูแลนักเรียนอย่างทั่วถึงและใกล้ชิด</p> <p>นักเรียน : 1. ฟังเพลงน้ำเย็น ทำกิจกรรมตามใบงาน</p> <p>2. อาสาสมัครบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้</p> <p>3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรม พร้อมนำเสนอ</p> <p>แนวคิดใน การทำกิจกรรมครั้งต่อไป</p>	เพลงที่นักเรียน ทั้งห้องเลือก จากอินเทอร์เน็ต ใบความรู้
ขั้น ประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงาน ส่งในเวลาเรียน	1. ใบงาน 2. แบบบันทึก การเข้าร่วม กิจกรรม

ใบงานที่ 2
เรื่อง ราววัลชีวิต

1. ให้นักเรียนหาเพลงที่ชอบแล้วพิมพ์ชื่อเพลงพร้อมชื่อผู้ร้อง ส่งเข้าแม่ล်ห้องของนักเรียนเอง จากนั้นฟังและทำตามทีครูแนะนำ ใช้เวลา 15 – 20 นาที แล้วจึงทำข้อที่ 2
2. พื้นที่ด้านล่างนี้มีไว้สำหรับนักเรียนถ่ายทอดความรู้สึกจากสิ่งที่ได้รับในวันนี้



3. นักเรียนมีอะไรที่ต้องการบอกหรือเล่าให้ครูฟังเกี่ยวกับความคิดหรือความรู้สึกต่อไปนี้

ก. ความคิดหรือความรู้สึกเกี่ยวกับ โรงเรียน.....

.....

ข. ความคิดหรือความรู้สึกเกี่ยวกับเพื่อน.....

.....

ค. ความคิดหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

.....

ถูกใครไม่สำคัญถูกศิษย์ฉันสำคัญกว่า

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง รางวัลชีวิต

การเข้าถึงเข้าใจ และพัฒนาเกิดขึ้นได้เพราะความฉลาดที่ “แท้จริง” ของมนุษย์

“อันติงามกับสนามกว้างขึ้นได้ มีเงินหยิบโยนให้ก็เสร็จสรรพ

แต่งามจิตใจกว้างนั้นต่างกัน การอบรมเท่านั้นเป็นปัจจัยฯ”

ข้อความข้างต้นนั้นเกิดจากการที่คนเราคิด เมื่อคิดได้แล้วก็เขียนออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร การคิดเป็นทักษะอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เป็นกระบวนการหรือเรียกว่า กระบวนการคิด (Thinking – Based Instruction) กระบวนการคิดเป็นกระบวนการทางสติปัญญา ซึ่งอาศัยสิ่งเร้าและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การฝึกทักษะการคิดการใช้ลักษณะการคิดแบบต่างๆ รวมทั้ง กระบวนการคิดอย่างหลากหลายจะช่วยให้การคิดอย่างตั้งใจและอย่างมีเป้าหมายมีคุณภาพ กระบวนการคิดต่าง ๆ ได้แก่ กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการไตร่ตรอง กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ดังคำกลอนต่อไปนี้

เกิดมา	มิใช่มี	เพียงชีวิต
แต่ต้องมี	ความคิด	และความหวัง
แม้มีบอด	ใบ้บ้า	ละล้าละลัง
คนรุ่นหลัง	เขาจะถ่ม	น้ำลายรด

(วานิช จรุงกิจอนันต์ อ่างในครบเครื่องเรื่องการคิด โดยสุวิทย์ มูลคำ หน้า 12 พิมพ์ครั้งที่ 8 ปี 2550)
มีคำกล่าวมากมายเรื่องการคิด

คิดดี คิดได้ คิดเป็น

คิดเพื่อ

รู้จัก

เข้าใจ

เห็นคุณค่า

ในตนเอง

และผู้อื่น

เป็นรางวัลชีวิต อันยิ่งใหญ่ ของชีวิตมนุษย์

กิจกรรมที่ 5
เรื่อง แผนผังความคิด

- จุดประสงค์ที่**
1. เพื่อให้ผู้เรียนได้จัดระเบียบความคิด
 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกอาการที่แสดงออกมาทางร่างกายซึ่งเกิดจากความคิดของตนเอง และหาแนวทางแก้ไขอย่างเป็นระบบ
 3. มีทักษะในการผ่อนคลายความเครียด

แนวคิด ความคิดถ้าได้รับการจัดระเบียบ หายสับสนเกิดผลต่อการแสดงออกทางกายของบุคคล
กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้น กิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มย่อย 6 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมและดูแล</p> <p>ประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. นำนักเรียนไปเรียนที่ห้องเรียนศูนย์คอมพิวเตอร์</p> <p>4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6 คนแจกใบงาน</p> <p>ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 ใบ ช่วยกันค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพื่อ</p> <p>สร้างแผนผังความคิดเกี่ยวกับความเครียด และแนวทางในการ</p> <p>ผ่อนคลายความเครียดเพื่อให้ตัวนักเรียนเป็นคนเก่งและมีความ</p> <p>กล้าใช้เวลา 30 นาที</p> <p>5. นำเสนอโดยสลับกลุ่มกันอ่านข้อมูลในแผนผังความคิด</p> <p>ใช้เวลา 10 นาที</p> <p>6. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมพร้อมนำเสนอแนวคิด</p> <p>อย่างอิสระ ตรงไปตรงมาในการผ่อนคลายความเครียดเพิ่มความ</p> <p>กล้า</p>	อินเทอร์เน็ต ใบความรู้
ขั้น ประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงาน	1. ใบงาน 2. แบบบันทึก การเข้าร่วม กิจกรรม

ใบงาน

ความเครียดและแนวทาง

การผ่อนคลายความเครียด

เพื่อการเป็นคนเก่งและคนกล้า



คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับ “ความเครียดและแนวทางการผ่อนคลายความเครียดเพื่อการเป็นคนเก่งและเป็นคนกล้า” โดยสามารถค้นคว้าข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้

บทสรุป

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปและวิเคราะห์เกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและแนวทางการผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจที่ส่งผลให้แสดงออกทางร่างกาย เช่น

1. อาการหน้าซีดเมื่อตกใจกลัวต้องอยู่ในที่มีคนเดียว แนวทางคือคิดในทางที่ดีว่าในความมืดมีความสงบและไม่เห็นอะไรเลยช่วยให้เรามีสติสัมปชัญญะ คิดไตร่ตรองถึงสภาพของคนที่เรามองไม่เห็นก็เป็นอย่าง เช่น ตัวเราในเวลานี้ อาการกลัวความมืดก็เริ่มคลายลงและสามารถอยู่ในที่มืดได้โดยไม่กลัว หน้าที่เคยซีดเมื่อรู้ว่าต้องอยู่ในที่มีคนเดียวก็จะไม่ซีดอีกต่อไป

2. อาการเหงื่อแตกเมื่อต้องไปพบครู แนวทางคือคิดว่าการไปพบครูก็เหมือนการพบ พ่อแม่ หรือ ญาติของเราเอง เพราะครู คือ พ่อแม่คนที่ 2 ของลูก ท่านมีเมตตาถูกศิษย์อยู่แล้ว ถ้าไปพบแล้ว ท่านดูเราทำผิดก็ขอโทษและปรึกษาท่านเพื่อทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป แต่ถ้าท่านดูแต่เราไม่ผิดก็ชี้แจงเหตุผล คุยกันให้เข้าใจและร่วมกันค้นหาสิ่งที่ถูกต้อง หรือเราทำดีอยู่แล้วแต่เราไม่ยอมทำกิจกรรมที่ครูอาจจะมอบหมายให้เพิ่มเติมก็เรียนให้ครูทราบ อธิบายให้เข้าใจ และหาทางหรือช่วยมองหาบุคคลอื่นที่มีความสามารถเท่าเทียมหรือเหมาะสมเป็นต้น

ใจเรานั้นไม่ต่างอะไรกับห้องที่ว่างเปล่าเมื่อเราใส่อะไรเข้าไป สภาพของห้องก็จะเปลี่ยนไปทันที เป็นต้นว่าเรามีห้องว่างเปล่าอยู่ 1 ห้อง เมื่อ

เราใส่น้ำเข้าไป	ก็กลายเป็นห้องน้ำ
เราใส่พระพุทธรูปเข้าไป	ก็กลายเป็นห้องพระ
เราใส่เครื่องปรุงอาหารเข้าไป	ก็กลายเป็นห้องครัว
เราใส่เครื่องนอนเข้าไป	ก็กลายเป็นห้องนอน
เราใส่ชุดรับแขกเข้าไป	ก็กลายเป็นห้องรับแขก
เราใส่บุคคลสำคัญเข้าไป	ก็กลายเป็นห้องวิไอพี
เราใส่ความเมตตาเข้าไป	ก็กลายเป็นคนใจดี
เราใส่ธรรมะเข้าไป	ก็กลายเป็นคนใจบุญ.....

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ใจเป็นนาย ใจเป็นผู้นำ ใจเป็นผู้สร้างสรรค์ (ธรรมทลาคี, 389)

กิจกรรมที่ 6

เรื่อง ปลดปล่อย

- จุดประสงค์ที่**
1. เพื่อให้ผู้เรียนเจรจา ตกลง คุยวางกติการ่วมกันชัด ๆ
 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเขียนแผนผังความคิดได้
 3. มีทักษะในการให้รางวัลกับตัวเอง โดยไม่ขัดต่อประเพณีและวัฒนธรรม

แนวคิด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กที่ไม่เอาผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลาง แต่เอาธรรมชาติความเป็นจริงเป็น ตัวตั้ง จะปลดปล่อยมนุษย์ออกจากความบีบคั้น เข้าไปอยู่ในสภาพของการเรียนรู้ ความสร้างสรรค์และความสุขร่วมกันเป็นสุขสัมพันธ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเพื่อน ชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน (ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย, คำนิยม 15 พลัง เพื่อนและกิจกรรม)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้น กิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มย่อย 6 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแลประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. การนำนักเรียนไปเรียนนอกห้องเรียน</p> <p>4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ</p> <p>นักเรียน : 1. ส่งตัวแทนจับกิจกรรม</p> <p>2. ทำกิจกรรมตามใบงาน</p> <p>3. อาสาสมัครบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้</p> <p>4. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรม พร้อมนำเสนอ</p> <p>แนวคิดในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปลงในแผ่นกระดาษที่เตรียมไว้ให้</p>	เพลงมิตรแห่ง ความดีจาก อินเทอร์เน็ต ใบความรู้
ขั้น ประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงาน ส่งในเวลาเรียน	1. ใบงาน 2. แบบบันทึก การเข้าร่วม กิจกรรม

ใบงาน
เรื่องปลดปล่อย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรับกระดาษขาวเทา ดินสอ ดินสอสี ปากกา แยกไปนั่งเป็นกลุ่ม พุดคุยและเขียนสิ่งที่กำลังคิดเพื่อช่วยให้ตัวเอง เก่ง กล้า มีบุคลิกภาพดี เป็นคนดี เป็นคนมีความสุขและสามารถจะลดความวิตกกังวล ฟุ้งซ่านหรือความเครียดลงได้เป็นต้น จะสื่อเป็นภาพ ร้อยแก้ว ร้อยกรอง ตามความถนัด ลงในกระดาษที่ได้รับแจกไป ให้เวลา 30 นาทีลงในกระดาษที่ได้รับแจกไป

ใบงานกลุ่มที่ 1 (กระดาษขาวเทา)

1. พุด คุย และเขียน สิ่งที่กำลังคิดเพื่อช่วยให้ตัวเอง “เก่ง”

ใบงานกลุ่มที่ 2 (กระดาษขาวเทา)

2. พุด คุย และเขียน สิ่งที่กำลังคิดเพื่อช่วยให้ตัวเอง “กล้า”

ใบงานกลุ่มที่ 3 (กระดาษขาวเทา)

3. พูด ค่อย และเขียน สิ่งที่กำลังคิดเพื่อช่วยให้ตัวเอง “บุคลิกภาพดี”

ใบงานกลุ่มที่ 4 (กระดาษขาวเทา)

4. พูด ค่อย และ เขียน สิ่งที่กำลังคิดเพื่อช่วยให้ตัวเอง “เป็นคนดี

ใบงานกลุ่มที่ 5 (กระดาษขาวเทา)

5. พูด ค่อย และเขียน สิ่งที่กำลังคิดเพื่อช่วยให้ตัวเอง “เป็นคนมีความสุข”

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนความคิดที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่เป็นประจำมาคนละ 1
ความคิด แล้วช่วยกันระดมสมองพูดคุยกันที่ละความคิดเพื่อหาแนวทางในการผ่อนคลาย
ความเครียด

คนที่	เหตุการณ์ทำให้เครียดบ่อย ๆ	คนที่	เหตุการณ์ทำให้เครียดบ่อย ๆ
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

ใบความรู้ เรื่อง ปลดปล่อย

หากต้องการรู้จักตนเอง	สำรวจ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทักษะ รับฟัง วิเคราะห์ตนเอง ฝึก ทดลองหาประสบการณ์ ตามเป้าหมายที่วางไว้
หากต้องการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	ต้องศึกษา เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ฝึกฝนอย่างมีขั้นตอนเป็นระบบ
หากต้องการวางแผนชีวิตในอนาคต	ฝึกจัดลำดับ ทดลองวางแผนให้สอดคล้องกับการปฏิบัติจริงได้ ประเมิน ตรวจสอบ และปรับปรุงให้เหมาะสมกับสถานการณ์และวัย
หากต้องการดำรงชีวิตที่เป็นสุข	ศึกษาเรียนรู้ เลือกรับและฝึกมองโลกในแง่ดี สร้างศรัทธา กำลังใจพูดกับตนเองก่อน พูดหรือปรึกษาผู้อื่น
หากต้องการผ่อนคลายความเครียด	ให้ฝึกจิต คิดดี ฝึกปฏิบัติดีเป็นนิสัย ทำอะไรย่อมสำเร็จในกิจกรรมดี

คุณธรรม 12 ประการ ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับเด็กไทยและคนไทย

จากเพลงหน้าที่เด็ก บอกว่าเด็กดีมีหน้าที่ 10 ประการ

เด็กเอ๋ยเด็กดีต้องมีหน้าที่ 10 อย่างด้วยกัน

1. นับถือศาสนา
2. รักษาวาจามั่น
3. เชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์
4. วาจานั้นต้องสุภาพอ่อนหวาน
5. ยึดมั่นกตัญญู
6. เป็นผู้รู้รักการงาน
7. ต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญต้องมานะบากบั่นไม่เกียจไม่คร้าน
8. รู้จักออมประหยัด
9. ต้องซื่อสัตย์ตลอดกาลน้ำใจนักกีฬากล้าหาญให้เหมาะกับกาลสมัยชาติพัฒนา
10. ทำตนให้เป็นประโยชน์รู้บาปบุญคุณโทษสมบัติชาติต้องรักษา

เด็กสมัยชาติพัฒนาจะเป็นเด็กที่พาชาติไทยเจริญ

จากการให้คะแนนจิตพิสัย 10 ข้อ

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. รักชาติ ศาสตร์ กษัตริย์ | 2. ซื่อสัตย์สุจริต |
| 3. มีวินัย | 4. ใฝ่เรียนรู้ |
| 5. อยู่อย่างพอเพียง | 6. มุ่งมั่นในการทำงาน |
| 7. รักความเป็นไทย | 8. มีจิตสาธารณะ |
| 9. รู้จักปรับตัว | 10. เป็นผู้นำ |

จากมาตรฐานนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา 8 มาตรฐาน

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. เป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม | 2. เป็นผู้รักความเป็นไทย |
| 3. เป็นผู้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ | 4. เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี |
| 5. เป็นผู้มีความสุขกายและสุขภาพจิตดี | 6. เป็นผู้มีความสามารถในการสื่อสาร |
| 7. เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี | 8. มีความเป็นประชาธิปไตย |

**จากนโยบายหลักเบื้องต้นเพื่อการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ๓๗๗๓ ส.ม.ป.น มาลากุลได้ให้ไว้ 8 ประการดังนี้**

1. คุณภาพการสั่งสอนอบรมจะต้องอยู่ในระดับสูง
2. อาจารย์จะต้องเอาใจใส่ ตลอดจนนอกเวลาเรียนและจะต้องช่วยเหลือนักเรียน

เป็นรายบุคคลเมื่อจำเป็น

3. นักเรียนจะต้องเข้าอยู่ในระเบียบที่ดีตั้งแต่แรก
4. โรงเรียนจะต้องจัดให้นักเรียนเล่าเรียนให้มีความสุข และสะดวกสบายตามสมควร
5. นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย เข้าสมาคมกันได้ แต่จะต้องอยู่ในที่เปิดเผย และไม่มี

ความลับ

6. โรงเรียนจะต้องติดต่อกับผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด และให้เกิดความเข้าใจกันดี
7. งานแผนกทะเบียน จะต้องละเอียดที่สุดเพื่อเป็นเครื่องมือของการควบคุมดูแลและอบรม
8. ทั้งอาจารย์และนักเรียนจะต้องรักษาเกียรติของตนและชื่อเสียงของ โรงเรียน

ถึงค่านิยมหลักของคนไทย 12 ประการตามนโยบายของ กสช.

1. มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
2. ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน มีอุดมการณ์ในสิ่งที่ดีงามเพื่อส่วนรวม
3. กตัญญูต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์
4. ใฝ่หาความรู้ หมั่นศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม
5. รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทยอันงดงาม

6. มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ หวังดีต่อผู้อื่น เพื่อแม่และแบ่งปัน
7. เข้าใจเรียนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขที่ถูกต้อง
8. มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย ผู้น้อยรู้จักการเคารพผู้ใหญ่
9. มีสติรู้ตัว รู้คิด รู้ทำ รู้ปฏิบัติตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
10. รู้จักดำรงตนอยู่โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รู้จักอดออมไว้ใช้เมื่อยามจำเป็น มีไว้พอกินพอใช้ ถ้าเหลือก็แจกจ่ายจำหน่าย และพร้อมที่จะขยายกิจการเมื่อมีความพร้อม เมื่อมีภูมิคุ้มกันที่ดี
11. มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออำนาจฝ่ายต่ำ หรือกิเลส มีความละอายเกรงกลัวต่อบาปตามหลักของศาสนา
12. คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติมากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

ที่ได้ให้วันที่ 1 ก.ย. 2557

จะเป็นเรื่องยากหรือในเมื่อเราปฏิบัติมาจนเป็นนิสัยนานแล้ว

จะไม่มีอะไร จะไม่มีสิ่งใด ยากอีกต่อไปหาก

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ ต้องการพูด พูดเลย

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ การคุย คุยเลย

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ ที่ไม่สามารถพูดคุยกับใคร
ได้เขียนเลย

เพราะ การพูด การคุย การเขียนเป็นเพิ่มความเข้าใจเป็น
การผ่อนคลายความเครียดที่ดี

กิจกรรมที่ 7

เรื่องโลกใบใหม่

- จุดประสงค์ที่**
1. เพื่อให้ผู้เรียนคิดบวกได้ด้วยตนเอง
 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดบวก
 3. มีทักษะในการคิดบวกได้เองจนเป็นนิสัย

แนวคิด เปลี่ยนแปลงตนเองให้คิดบวกได้ จะได้ลดความเครียด ฉันทันเรียนรู้และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับคนที่มีความคิดเห็นหรือการดำเนินชีวิตแตกต่างกันได้เป็นอย่างดี (ต้นทูนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย,71)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ชั้น กิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มย่อย 6 คน	ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม 2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแล ประเมินผลนักเรียน 3. นำนักเรียนไปเรียนที่ห้องเรียนศูนย์คอมพิวเตอร์ 4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ นักเรียน : 1. ค้นหาและเลือกแนวทางคิดบวกจากอินเทอร์เน็ตแล้ว วิเคราะห์ว่าเคยคิดบวกแบบนี้หรือไม่ เพราะเหตุใดลงในใบงาน 2. ทำกิจกรรมตามใบงาน 3. นำเสนอหน้าชั้น 4. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรม พร้อมนำเสนอ แนวคิดในใจไว้เป็นแนวทางสำหรับบุคคลอื่น	-ใบความรู้วิธี คิดบวก -ความคิดบวก บวกจาก อินเทอร์เน็ต
ชั้น ประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงาน ส่งในเวลาเรียน	1. ใบงาน 2. แบบบันทึก การเข้าร่วม กิจกรรม

ใบความรู้ เรื่องโลกใบใหม่

จากผลการวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารจิตวิทยาบุคลิกภาพและสังคมของสหรัฐอเมริกาเผยว่าการคิดบวกเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ตัวเองมีความสุข โดยที่การคิดบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบว่าจะไร้อุทหรือนิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังเป็นไป หลายคนเข้าใจว่าการคิดบวกต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเข้ามาช่วย แต่ความจริงแล้วตัวเราเองก็สามารถเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนคิดบวกได้ตลอดเวลา (<http://health.Kapook.com/view108098.html>)

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) หมายถึง การพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมองให้เป็นบวก ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตของเราเองและเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ สังคม จะสังเกตได้ว่ามีสิ่งๆ ที่สับสนวุ่นวายเกิดขึ้นกับในชีวิตของเรามากมาย ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน ชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนชีวิตที่อยู่รอบ ๆ ข้าง ล้วนทำให้ตัวเราขาดความสุข เกิดความเครียด แล้วเราจะคิดอย่างไรที่จะทำให้ตัวเรามีความสุขเพิ่มขึ้น หรือทำให้ไม่ทุกข์มากขึ้นไปกว่านี้...คือจะทำอย่างไรให้ทุกข์ลดน้อยลง (<https://www.gotoknow.org/posts.401783>)

คิดวกปรับเปลี่ยนทัศนะชีวิตให้สมบูรณ์ ความคิดสร้างการกระทำ ถ้าคิดเหมือนเดิมจะทำเหมือนเดิม แต่ถ้าคิดใหม่จะทำใหม่ ถ้าเราเปลี่ยนความคิด การกระทำก็เปลี่ยน ผลลัพธ์ก็เปลี่ยน “เริ่มต้นทุกวันด้วยการคิดดี” ประโยคเล็ก ๆ ที่สามารถยึดโยงสมองและหัวใจ ไปสู่เรื่องราวดี ๆ เพิ่ม ความใหม่สดให้ชีวิต ก่อให้เกิดความสุขในแง่มุมของการหาเลี้ยงชีวิตและการใช้ชีวิตไปพร้อมๆ กัน “ทำให้ชีวิตคิดบวก” ฟังดูง่าย แต่หลายคนก็ไปไม่รอดเพราะโดยธรรมชาติของคนเราสมองใจที่จะคิดลบก่อนคิดบวกเสมอ และเลือกที่จะฟังโทษต่อผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมโดยละเว้นตัวเองเอาไว้ในฐานะคนพิเศษในทุกกรณี

ถ้าโกรธกับเพื่อน มองคนไม่มีใครรัก	ถ้าเรียนหนัก มองคนที่เขาอดเรียนหนังสือ
ถ้างานลำบาก มองคนอดแสดงฝีมือ	ถ้าเหนื่อยขี้หน้อ มองคนที่ตายหมดลม
ถ้าขี้เกียจนัก มองคนที่ไม่มีโอกาส	ถ้างานผิดพลาด มองคนที่ไม่เคยฝึกฝน
ถ้ากายพิการ มองคนไม่เคยอดทน	ถ้างานรีบร้อน มองคนไม่มีเวลา
ถ้าต่างไม่มี มองขอทานข้างถนน	ถ้าหนี้สินล้น มองคนแย่งกินกับหมา
ถ้าข่าวไม่มีกิน มองคนไม่มีที่นา	ถ้าใจอ่อนล้า มองคนที่ไม่รู้จักความรัก
ถ้าชีวิตแย่ มองคนที่แย่กว่า	อย่ามองแต่ฟ้าที่สูงเกินตาประจักษ์

ความสุขข้างล่างมีได้ไม่ยากเย็น (พระอัครเดช)

10 วิธีเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวก ที่คนอมทุกข์ควรอ่าน

1. ไม่ทำตัวโลกสวยเกินไป
2. ไม่ตัดสินอะไรง่าย ๆ เพียงแต่ตาเห็น
3. ผูกมิตรกับเพื่อนที่นิสัยร่าเริงเข้าไว้
4. หมั่นคุยกับตัวเอง
5. เขียนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
6. หัวเราะฝึกตัวเองให้ยิ้มง่ายขึ้น
7. นั่งสมาธิ
8. เปลี่ยนนิสัยเป็นคนยึดหยุ่น
9. ออมชอมกับผู้อื่นให้มากขึ้น
10. อย่ากังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด

<http://health.kapook.com.view108098.html>

เพลงโลกใบใหม่

ห้องฟ้ากว้างไกล เธอว่าไหม	ไม่รู้ฉันกลัว เมฆก้อนใหญ่
ห้องทะเล ก็ดูสดใส	ไม่รู้ฉันกลัว คลื่นลูกใหญ่
แค่ส่งมือให้ฉัน วิ่งไปด้วยกัน	ไม่ต้องกลัว ให้ฉันวิ่งไปกับเธอ
คว้าวาดดาวที่อยู่บนนั้น	ไม่มีทางมือฉันสั้นไป
ข้ามกำแพงที่กั้นเอาไว้	ไม่มีทางขาฉันสั้นไป
แค่ส่งมือให้ฉัน วิ่งไปด้วยกัน	ไม่ต้องกลัว ให้ฉันวิ่งไปกับเธอ
เศษดินที่เปื้อนรองเท้าของเธอ	จะทำให้โลกได้รู้จักเธอ
แค่ส่งมือให้ฉัน วิ่งไปด้วยกัน	ไม่ต้องกลัว ให้ฉันวิ่งไปกับเธอ
เศษดินที่เปื้อนรองเท้าของเธอ	จะทำให้โลกได้รู้จักเธอ
แค่ส่งมือให้ฉัน วิ่งไปด้วยกัน	ไม่ต้องกลัว ให้ฉันวิ่งไปกับเธอ
เศษดินที่เปื้อนรองเท้าของเธอ	จะทำให้โลกได้รู้จักเธอ
ห้องฟ้ากว้างไกล เธอว่าไหม	เตรียมตัวพบกับโลกใบใหม่

...อ้างอิง <http://sz4m.com/t8424>

ใบงาน
เรื่อง โลกใบใหม่

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันคิดและเขียนความคิดบวกจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์	คิดลบ	คิดบวก
ตัวอย่าง มีครูคอยตรวจความเรียบร้อยหน้า โรงเรียนตอนเช้า	น่าเบื่อ	เป็นเรื่องดีที่มีครูคอยอยู่เพราะ หากหลงลืมสิ่งใดจะได้ จัดหา ทันที
1. สุขภาพไม่ค่อยดีออกกำลังกายไม่ไหว แต่ครูให้ออกกำลังกายเพราะต้องให้ คะแนนฝึกปฏิบัติ		
2. ไม่มีเงินหรือเงินไม่พอใช้		
3. รถตู้เที่ยวสุดท้ายที่จะกลับบ้าน หมดแล้ว ต้องกลับรถเมล์		
4. ช่วงกีฬาสัปดาห์ก็รีบร้อนรีบๆ งานก็เยอะ		
5. ไม่ได้ไปเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน เนื่องจากทางบ้านไม่อนุญาตเพราะเล็ก ว่าดี		
6. ปิดเทอมแม่ให้ไปเรียนพิเศษทุกวัน ไม่มีหยุดเสาร์ – อาทิตย์ 7. ทอดใจเจียวที่ไรไหม้ทุกที		
8. เพื่อน ๆ ออกจากห้องสอบหมดแล้ว แต่ข้าพเจ้ายังทำข้อสอบไม่เสร็จ		
9. เพื่อน ๆ ในห้องเก่งภาษาอังกฤษกว่า ข้าพเจ้าทั้งนั้นเลย		
10. ใกล้ถึงเวลาการสอบชิงทุนรัฐบาล แล้วมีคนสมัครมากกว่ารวมถึงข้าพเจ้าด้วย		

กิจกรรมที่ 8

เรื่อง อาหารใจเพื่อร่างกาย

จุดประสงค์ที่ 1. เพื่อให้ผู้เรียนคิดถึงพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อน, ครู ในห้องเรียน หรือเพื่อน, ครู, และบุคคลอื่นนอกห้องเรียน

2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเขียนวิเคราะห์พฤติกรรมที่กล่าวในข้อ 1 โดยการเลือก และไม่เลือกที่จะปฏิบัติต่อไป

แนวคิด ปรับใจได้ร่างกายพลอยสดชื่นไปด้วย คนเราทุกคนนั้นจะรู้อยู่เสมอว่าตัวเรานั้นต้องการอะไร และอยากจะเป็นอะไรแต่ส่วนใหญ่ไม่สามารถที่จะทำในสิ่งที่ต้องการและอยากจะเป็นได้ การเขียนบันทึกเหตุการณ์ทุกอย่างในแต่ละวันและเขียนบอกไว้ได้ว่าสามารถผ่านเหตุการณ์ทั้งดี และร้ายนั้นมาด้วยวิธีใด (แบบนี้ไม่ได้การแล้วจะต้องทำอะไรเพื่อตัวเองบ้างแล้ว, 56 – 59)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>1 ชั่วโมง</p> <p>กิจกรรมเดี่ยว</p>	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแล ประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. แจกใบความรู้ให้นักเรียนนำไปอ่านและทำความเข้าใจถ้ามีข้อสงสัยถามครูทันที ในขณะที่ทำกิจกรรมถ้าสงสัยถามทันที</p> <p>นักเรียน : 1. ฟังเพลงคลาสสิกเบา ๆ นั่งหลับตานิ่ง ๆ</p> <p>คิดถึงพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อน, ครู และบุคคลอื่นในห้องเรียน หรือเพื่อน, ครู และบุคคลอื่นนอกห้องเรียน เขียนวิเคราะห์พฤติกรรมดังกล่าวให้มากที่สุด แล้วการเลือกและไม่เลือกที่จะปฏิบัติต่อไป</p> <p>2. อ่านใบความรู้</p> <p>3. ทำกิจกรรมตามใบงาน ส่งในเวลา และอาสาสมัคร</p> <p>นำเสนอผลงาน 2 – 3 คน</p>	<p>เพลงมิตรแห่ง</p> <p>ความคิดจาก</p> <p>อินเทอร์เน็ต</p> <p>ใบความรู้</p>
<p>ขั้นประเมินผล</p>	<p>ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงาน</p> <p>ส่งในเวลาเรียน</p>	<p>1. ใบงาน</p> <p>2. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม</p>

ใบงานที่ 1

เรื่อง อาหารใจเพื่อร่างกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวาดภาพและระบายสีภาพในหัวข้อที่กำหนดให้ (นักเรียนหญิงทำเรื่อง “เมื่อนางฟ้าเครียด” นักเรียนชายทำเรื่อง “เมื่อเทวดาเครียด”)

เมื่อนางฟ้าเครียด



ใบความรู้ เรื่อง อาหารใจเพื่อร่างกาย

ลิลลี่เก็บเศษถ้วยชาใบสวยที่ตกแตกมารวมกันไว้แล้วนั่งมอง กำลังคิดว่าจะเอาความาติดกลับเข้าไปใหม่ดีมัย ถึงแม้จะใช้ไม่ได้แล้ว แต่ก็ยังเอาไว้ดูได้

“ดูทำไม” สุภาลิวัดย์ถาม

“คิดถึง อุตส่าห์หอบหิ้วมาจากอังกฤษโน่น ใช่ว่าจะดูไปบอย ๆ ซะเมื่อไหร่” ลิลลี่เสียงเศร้า

“ดูแล้วมันจะไม่เห็นความชื่นใจ คุณที่โรจะคิดถึงแต่นี้ วันที่มันแตก เห็นแต่ความเสียดาย” ลิลลี่ยังเงิบอยู่

“ของแตกไปแล้ว ก็ให้ผ่านเลยไป อย่าดูของ ให้ดูจิตตัวเอง เห็นจิตมัย เห็นความเสียดายมัย คุณที่จิต คุณที่อาการ เสียดาย ไม่ใช่ดูเรื่องที่เสียดาย เดียวก็ตัวเอง ปฏิบัติธรรมซะ ของมันแตกกันได้ เรื่องธรรมดา”

สุภาลิวัดย์พยายามแนะนำ ลิลลี่ยิ้มแย้ม ๆ

“เดี๋ยวเล่านิทานให้ฟัง” สุภาลิวัดย์เปลี่ยนอารมณ์ความสนใจ

“นางมัลลิกาณะ เขามีลูกชายตั้ง 32 คน ตอนกำลังทำบุญเลี้ยงพระอยู่นะ คนรับใช้ทำถ้วยตกแตก พระสารีบุตรกล่าวว่านางจะหวั่นไหว เลยกบอกว่า เป็นธรรมดาที่ของมีการแตกได้ นางมัลลิกาก็เอาจดหมายที่เพิ่งได้รับมา ให้พระสารีบุตรดูว่า แม้ว่าการตายของสามีและลูกยังไม่อาจทำให้นางเศร้าหมองขณะทำบุญได้เลย นับประสาอะไรกับถ้วยแก้วจะแตก นี่เป็นเพราะปฏิบัติธรรมมาอย่างดีโดยตลอดนะ นางมัลลิกาถึงเป็นอย่างนี้ได้”

ลิลลี่ตั้งใจฟัง ถามว่า “เรื่องราวเป็นยังไง ทำไมถึงตาย” สุภาลิวัดย์จึงเล่าตั้งแต่ต้นเรื่องมาว่า

“สามีของมัลลิกาชื่อ พันธุละ เป็นเจ้าชายรูปหล่อของเมืองกุสินารา ไปเรียนตักสิลาตาม fórm ของเจ้าชายทุกคนแหละ พอเรียนจบก็กลับบ้านกลับเมือง กลับมาถึงก็ได้รับการต้อนรับอย่างมโหฬาร

ทีนี้ เขามีธรรมเนียมกันว่า พอเจ้าชายกลับมาจะต้องแสดงศิลปะวิทยาการให้ชมกันหน่อย พันธุละนี่เก่งพินดาบกับยิงธนู พวกญาติก็เลยเอาไม้ไผ่มามัดรวมกัน มัดละหลาย ๆ ลำแล้วก็ยกสูง ๆ ให้พันธุละกระโดดขึ้นไปพิน พระเอกของเราก็กระโดดขึ้นไป พินชั้ว หักสะบั้นเหมือนพินต้นกล้วยรวดเร็วปานหนังเงินกำลังภายในเลย แต่บังเอิญ ได้ยินเสียง “คลิก” ในไม้ไผ่ลำสุดท้าย

พอกระโดดลงมาก็ถามไถ่ ได้ความว่าพวกญาติ ๆ แอบเอาซี่เหล็กสอดไว้ในไม้ไผ่ เขาก็เสียใจมากเลย ว่าไม่มีใครหวังดีกับเขา เนี่ย ถ้ารู้ว่ามิใช่เหล็กสอดอยู่ ก็จะพินไม้ไผ่ไม่มีเสียงดังเลย เขา

ก็เลยกราบทูลพระบิดา พระมารดาว่า จะฆ่าญาติตายให้หมด แล้วจะขึ้นเป็นกษัตริย์ซะเอง พระมารดาก็ทัดทานไว้ บอกว่าญาติมีสิทธิ์จะทำอย่างนั้นด้วย....”

ลิลลี่นจุมก ไม่ชอบเหมือนกัน สุลาวัลย์ หัวเราะ

“พันธุละก็เลยไม่อยากอยู่ละเมืองนี้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีเกียรติพอที่จะอยู่ก็จะไปละ ก็เลยส่งจดหมายไปหาพระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งเป็นเพื่อนนักเรียนที่สนิทกัน ขอไปอยู่ด้วย พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ดีใจใหญ่ เพราะรู้ว่าเขาเป็นคนเก่ง เชิญมาเป็นเสนาบดีของตัวเองเลย ต้อนรับกันมโหฬาร”

“เออ ดี ๆ” ลิลลี่เชียร์

“ก็เป็นเสนาบดีไปนะ วันหนึ่ง เดินผ่านไปทางศาล พวกประชาชนขอร้องให้ขึ้นไปว่า ความหน้อย เพราะว่าพวกศาลทั้งหลายกินสินบน ทำให้ตัดสินไม่ยุติธรรม

ท่านก็ไปว่าความให้ ตัดสินคดีออกมา ประชาชนชอบใจใหญ่ พระเจ้าปเสนทิโกศลเลยแต่งตั้งให้เป็นผู้พิพากษาอีกตำแหน่งหนึ่ง ปลดพวกเก่าออกหมดเลย”

“ยังงี้อันตรายซี” ลิลลี่ว่า สุลาวัลย์พยักหน้า

“ใช่ แต่ยังไม่ใช่ตอนนี้ ระหว่างนี้พวกผู้พิพากษาชุดเก่าก็คอยแหยงกับพวกราชวงศ์ว่า พันธุละจะคิดแย่งราชสมบัติ ก็กระซิบไปเรื่อย ๆ คือกระโตกกระตากมากไม่ได้ แต่หวังว่ากระซิบไปนาน ๆ จะไปถึงพระเจ้าปเสนทิโกศลบ้างไป ปล่อย้ำไปเรื่อย ๆ”

ลิลลี่ไม่ชอบใจลึก ๆ “เซ็งจัง เป็นยังงี้ทุกที่เลยเนอะ”

สุลาวัลย์ยิ้ม ไม่ต่อความเห็น เล่านิทานต่อ

“ฝ่ายพันธุละไม่มีลูก อยากจะมีลูกสืบสกุล เลยให้เมียกลับบ้านกุสินารา ตัวเองจะหาเมียใหม่มาผลิตลูกให้ได้สักคน นางมัลลิกา ก็ไปทูลลาพระพุทธรเจ้า ร้องให้น้ำตานองหน้าเพราะไม่อยากจะไปพรอก”

“อันนี้ทั้งไปตามหน้าที่ของผู้หญิงที่ไม่มีลูก” ลิลลี่เหน็บ

“ก็ไปทูลลาพระพุทธรเจ้า การที่พระพุทธรเจ้าทรงประทับอยู่ที่สารวัตติบอยที่สุด และนางที่สดนี้ นางมัลลิการู้สึกว่าเป็นกำไรชีวิตอย่างมาก จะได้ทำบุญแล้วก็ฟังธรรม แต่ตอนนี้ต้องจากไปแล้ว พอไป ทูลลา พระพุทธรเจ้าตรัสว่า

“อย่าไปเลยอยู่สารวัตตินี้แหละ ขอให้บอกท่านพันธุละเสนาบดีตามคำของตถาคต”

มัลลิกาได้ฟังก็ดีใจ เหมือนนักโทษที่ถูกตัดสินประหารชีวิตแล้ว ได้รับคำสั่งปล่อย นางก็กลับไปหาสามี พันธุละคิดว่าพระพุทธรเจ้าคงจะเห็นเหตุสำคัญแน่ จึงได้ห้ามไว้แบบนี้เขาเชื่อในสัตพัญญาตาญาณของพระพุทธรเจ้า ว่าพระพุทธรเจ้ามีญาณหยั่งรู้ทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเลิศมาก จึงดีใจไปกับเมียด้วย ต่อมา นางมัลลิกาตั้งท้อง ออกลูกแฝดมา 16 ครั้ง ได้ลูกมา 32 คน”

“โอ้โฮ” ลิลลี่หัวเราะ “ยังกะนิยาย”

“อ้าว จริง ทุกคนแข็งแรง เป็นหนุ่มหล่อ เรียนเก่ง จบไปเป็นผู้ช่วยพ่อหมดทุกคนเลย”

“ชื่นใจ” ลิลลี่ยิ้มแฉ่ง รู้สึกสนุก

“ที่นี่พวกกลุ่มผู้พิพากษาเก่าที่ถูกปลดออกไปคราวโน้นยังคงซุบซิบมาจนบัดนี้ แล้วก็เริ่มสนใจ คือข่าวก็เริ่มไปถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล”

“แล้วท่านเชื่อหรือ น่าจะรู้จักพันธุละตินา” ลิลลี่แย้ง

“แรก ๆ ก็ไม่เชื่อหรือ แต่บ่อย ๆ เข้าก็อดเชื่อไม่ได้เพราะพันธุละก็เป็นคนเก่ง ไม่ได้ครองเมือง ของตัว ก็อาจจะอยากมาครองเมืองคนอื่นก็ได้ อันนี้เรื่องลมปากกับไบหู เป่าบ่อย ๆ หูย้อมร้อนเป็นธรรมดา จริงมะ”

“แล้วเป็นไง” ลิลลี่เริ่มเป็นห่วง รู้สึกจะอินกับเรื่องมากทีเดียว

“พระเจ้าปเสนทิออกอุบายว่า ในชนบทมีโจรมารังแกชาวบ้าน ให้พันธุละกับลูก ๆ ออกไปปราบ พอมีข่าวว่าพันธุละออกไปปราบโจรด้วยตัวเอง พวกโจรก็หลบหนีไป ข่าวออกมาอย่างนั้น เพราะความจริงมันไม่มีโจรโจรปลอมพวกนี้ที่พระเจ้าปเสนทิส่งออกมา ไม่ได้ทำร้ายชาวบ้านจริง ๆ อะไร ถูกฆ่าตายทั้งหมด โดยทหารที่พระเจ้าปเสนทิส่งไปซุ่มอยู่ พอข่าวว่าโจรหนีหมด พันธุละก็เดินทางกลับสาวัดดี

“แล้วก็มีข่าวมาถึงเมียอย่างที่บอกว่า กำลังเลี้ยงพระอยู่ไข่ม้อย น่าสงสารจัง ลูกตายวันเดียวหมดเลย”

“แต่นางปฏิบัติธรรมมาดีโดยตลอด เห็นความจริงของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย เลยทำใจให้สงบได้แบบนี้”

แล้วพระเจ้าปเสนทิโกศลไม่รู้ไปตลอดหรือ” ลิลลี่สงสัย สุลาวัลย์ส่ายหน้า

“ไม่หรอก ตอนหลังก็รู้ความจริงว่าพันธุละถูกใส่ร้าย ไม่ได้คิดแย่งราชสมบัติอะไรเลย ก็เสียใจมาก แต่ก็ตายไปแล้ว ไม่รู้จะทำยังไง ตอนหลังเลยยกที่ฆมารายนะ ซึ่งเป็นหลานชายของพันธุละ ขึ้นมาเป็นเสนาบดี เป็นการตอบแทน”

“เหมมน่าเสียดายนะ คนดีดีทั้งนั้นเลย”

“พระเจ้าปเสนทิก็รับกรรมไปแหละ ตอนหลังที่ฆมารายนะ ก็ยึดอำนาจ เอาเมืองไปยกให้วิฑูโกะ พระเจ้าปเสนทิต้องเดินทางโดดเดี่ยวไปหาพระเจ้าอชาตศัตรูให้มาช่วยเอาเมืองคืน แต่ไปถึงมีดเข้าเมืองไม่ได้ก็พักที่ศาลาหน้าเมือง แล้วก็เลยสิ้นพระชนม์อย่างโดดเดี่ยวเดียวดายที่ศาลานั่นเอง”

“โอ กรรม” ลิลลี่อุทาน

สุลาวัลย์ช่วยเก็บเศษถ้วยชาไปทิ้ง ลิลลี่นั่งมองตามด้วยสายตาอำลาด้วยขม บ้ายบาย มายคาร์ลิ่ง เฮ้อ ของมันแตกกันได้ มาแล้วก็ไป ลิลลี่ท่องไว้ในใจ

ใบงานที่ 2

เรื่อง อาหารใจเพื่อร่างกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียน เขียนนิทานดังตัวอย่างในเนื้อหาจากใบความรู้ โดยเน้นการผ่อนคลาย
ความเครียดจากภาพในใบงานที่ 1 ถ้ามีภาพประกอบด้วยจะดีมาก

เมื่อนางฟ้าเครียดผ่อนคลายดังนี้ หรือ เมื่อเทวดาเครียด ผ่อนคลาย ดังนี้



ชุดกิจกรรมที่ 9
เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

จุดประสงค์ที่ 1. เพื่อให้ผู้เรียนสรุปพฤติกรรมของตนเองที่ควรปรับปรุงแล้วเขียนเป็นแผนผังความคิด

2. มีทักษะในปรับบุคลิกภาพทางกายด้วยตนเอง

แนวคิด ฝึกฝนเป็นประจำเพื่อความชำนาญ จะรักษาร่างกายต้องเอาใจใส่ความรู้สึกและควบคุมความรู้สึกของตัวเองให้ดี สุขภาพจิตเสียสุขภาพกายก็แย่ (แบบนี้ไม่ได้การแล้วจะต้องทำอะไรเพื่อตัวเองบ้างแล้ว,65-68)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้นกิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มละ 6 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแลประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. แจกใบความรู้ให้นักเรียนนำไปอ่านและทำความเข้าใจถ้ามีข้อสงสัยถามครูทันที ในขณะที่ทำกิจกรรมถ้าสงสัยถามทันที</p> <p>4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ</p> <p>นักเรียน : 1. ส่งตัวแทนจับกิจกรรม</p> <p>2. ทำกิจกรรมตามใบงาน</p> <p>3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมพร้อมนำเสนอแนวคิดในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปลงในแผ่นกระดาษที่เตรียมไว้ให้</p>	เพลงมิตรแห่ง ความดีจาก อินเทอร์เน็ต ใบความรู้
ขั้นประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงานส่งในเวลาเรียน	1. ใบงาน 2. แบบบันทึกการ เข้า ร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่องส่งเสริมบุคลิกภาพ

การพัฒนาทักษะบางอย่างเพื่อแก้ไขปัญหาให้ สามารถช่วยตัวเองได้อย่างจริงจัง และได้ผล โดยใช้สมรรถภาพของตนเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องรู้ว่าจุดแข็งในตัวคืออะไร และใช้จุดแข็งนั้น อย่างสร้างสรรค์ คนที่ยินดีเรียนรู้เรื่องของตัวเองและเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง ย่อมมีทางช่วยเหลือให้ตัวเองรู้จักตัวเองและเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ หรือเรียกว่าความตระหนักรู้และดำเนินการในปัญหาของตน

แนวความคิดของ เอมมาฮูเอล คานต์ที่ว่าประสบการณ์ที่ปราศจากทฤษฎี คือ ความมืดบอด แต่ทฤษฎีที่ปราศจากประสบการณ์จะเป็นเพียงการละเล่นทางปัญญาเท่านั้น เมื่อเกิดความตระหนักรู้ และมีแผนในทางปฏิบัติอยู่ในใจแล้ว ภารกิจต่อไปคือ หาประสบการณ์ในปัญหา การจัดการกับปัญหาจนสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ สภาพจิตของเราก็จะดีขึ้น ครั้นเมื่อสภาพจิตดีขึ้นเราก็จะยิ่งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์มากขึ้น การกระทำเหล่านั้นจะย้อนกลับมาส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้มากขึ้น และทำสิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ยิ่งขึ้น บางคราวอีโก้คับข้องใจ อาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุทางจิตใจก็ได้ เพราะร่างกายที่ไม่ปกติย่อมบั่นทอนจิตใจของเราได้ถึงแม้ขณะนั้นเราจะตั้งใจอย่างมุ่งมั่นที่สุดแล้วก็ตาม บางคนอาจขาดทักษะพื้นฐานบางอย่างเป็นต้นว่า ในชีวิตประจำวันของเรามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราต้องทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การแบ่งงานให้เหมาะสมกับสัดส่วนของเวลาที่เรามีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพทำให้เรามีชีวิตที่มีความเครียดน้อยลง มียุทธศาสตร์ที่จะช่วยผลักดันการลงมือทำอย่างทุ่มเท

วิลเลียม เจมส์ เสนอว่า ความเข้มแข็งของพลังใจหรืออำนาจจิต คือ อุปกรณ์ที่ช่วยให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ การทำสิ่งต่าง ๆ จนสำเร็จ คือ การใช้อำนาจจิตอย่างหนึ่งของเรา

จอห์น ดิวอี้ มีทัศนะว่า คน ๆ นั้นจะต้องทุ่มเทตัวเองให้กับการแสวงหาประสบการณ์และการทดลอง โดยการเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์และการกระทำที่มีจุดประสงค์แน่นอน

ทั้งวิลเลียม เจมส์ และจอห์น ดิวอี้ ต่างก็เห็นว่า การจะบรรลุเป้าหมายใด ๆ นั้น จะต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก เพื่อพิชิตปัญหาและกล้าพอที่จะทดลองปฏิบัติจนเป็นความเคยชิน จึงต้องหาปัญหาข้อบกพร่องของตน และวางแผนการแก้ปัญหา ด้วยตนเองเพื่อจะได้ปฏิบัติตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง ความเครียดก็จะผ่อนคลาย ร่างกายก็สามารถ ตามแบบ

ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน

ใบงานที่ 2

เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่อง “ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด”
ในหัวข้อต่อไปนี้

- กลุ่มที่ 1. เมื่อต้องพบผู้ใหญ่หรือคนที่ไม่สนิท
- กลุ่มที่ 2. เมื่อต้องทำกิจกรรมการแสดง
- กลุ่มที่ 3. เมื่อต้องเผชิญกับความไม่สะดวกสบาย
- กลุ่มที่ 4. เมื่อรู้สึกว่าเราคงไม่ประสบความสำเร็จ
- กลุ่มที่ 5. เมื่อเราควบคุมตัวเองไม่ได้

“ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
เมื่อต้องพบผู้ใหญ่หรือคนที่ไม่สนิท”



“ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
เมื่อต้องทำกิจกรรมการแสดง”



“ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
เมื่อต้องเผชิญกับความไม่สะดวกสบาย”

“ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
เมื่อรู้สึกว่าเราคงไม่ประสบความสำเร็จ”

“ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
เมื่อเราควบคุมตัวเองไม่ได้”

ใบงานที่ 2

เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในแผนผังความคิด ใช้เวลา 20 นาที แล้วหา

ปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป

ตัวอย่างเช่น อาการคันเมื่อต้องเข้าพบผู้ใหญ่ แก้โดย ฝีกพูดหน้ากระจก หรือค้นหาคำพูดที่สุภาพ
ถูกหลักการพูด ฝีกวางตัวเมื่อพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

ตัวอย่าง

สาเหตุของความเครียด	แนวทางการปฏิบัติ	ปัญหา	แนวทางการแก้ปัญหา
ความเครียดและ การผ่อนคลาย ความเครียด เมื่อต้องพบผู้ใหญ่ หรือคนที่ไม่สนิท	ฝีกพูดหน้ากระจก	ไม่มีกระจกที่เห็นเต็มตัว	เดินไปหากระจกที่อื่น
			ให้เพื่อนเป็นกระจกให้
		ไม่รู้จักรวางตัว	สอบถามผู้ใหญ่ ผู้รู้
			หาข้อมูลจาก อินเทอร์เน็ต
		ไม่รู้ข้อมูลของผู้ใหญ่ ที่จะไปพบ	สอบถาม ค้นหาข้อมูล

ใบงานที่ 2
เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในแผนผังความคิด ใช้เวลา 20 นาที แล้วหา
ปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป
ตัวอย่างเช่น อาการคันเมื่อต้องเข้าพบผู้ใหญ่ แก้โดย ฝีกพูดหน้ากระจก หรือค้นหาคำพูดที่สุภาพ
ถูกหลักการพูด ฝีกวางตัวเมื่อพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

กลุ่มที่ 1

สาเหตุของความเครียด	แนวทางการปฏิบัติ	ปัญหา	แนวทางการแก้ปัญหา
ความเครียดและ การผ่อนคลาย ความเครียด เมื่อต้องพบผู้ใหญ่ หรือคนที่ไม่สนิท			

ใบงานที่ 2
เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในแผนผังความคิด ใช้เวลา 20 นาที แล้วหา
ปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป
ตัวอย่างเช่น อาการคันเมื่อต้องเข้าพบผู้ใหญ่ แก้โดย ฝีกพูดหน้ากระจก หรือค้นหาคำพูดที่สุภาพ
ถูกหลักการพูด ฝีกวางตัวเมื่อพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

กลุ่มที่ 2

สาเหตุของความเครียด	แนวทางการปฏิบัติ	ปัญหา	แนวทางการแก้ปัญหา
“ความเครียดและการผ่อนคลาย ความเครียด เมื่อต้องทำกิจกรรม การแสดง”			

ใบงานที่ 2

เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในแผนผังความคิด ใช้เวลา 20 นาที แล้วหา
ปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป

ตัวอย่างเช่น อาการสั่นเมื่อต้องเข้าพบผู้ใหญ่ แก้โดย ฝึกพูดหน้ากระจก หรือค้นหาคำพูดที่สุภาพ
ถูกหลักการพูด ฝึกวางตัวเมื่อพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

กลุ่มที่ 3

สาเหตุของความเครียด	แนวทางการปฏิบัติ	ปัญหา	แนวทางการแก้ปัญหา
“ความเครียดและ การผ่อนคลาย ความเครียด เมื่อต้องเผชิญกับ ความไม่สะดวกสบาย”			

ใบงานที่ 2
เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในแผนผังความคิด ใช้เวลา 20 นาที แล้วหา
ปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป
ตัวอย่างเช่น อาการตื่นเมื่อต้องเข้าพบผู้ใหญ่ แก้โดย ฝึกพูดหน้ากระจก หรือค้นหาคำพูดที่สุภาพ
ถูกหลักการพูด ฝึกวางตัวเมื่อพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

กลุ่มที่ 4

สาเหตุของความเครียด	แนวทางการปฏิบัติ	ปัญหา	แนวทางการแก้ปัญหา
“ความเครียดและ การผ่อนคลาย ความเครียด เมื่อรู้สึกกว่าเราคง ไม่ประสบความสำเร็จ”			

ใบงานที่ 2
เรื่อง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามที่เขียนไว้ในแผนผังความคิด ใช้เวลา 20 นาที แล้วหา
ปัญหา และหาแนวทางแก้ปัญหาเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อไป
ตัวอย่างเช่น อาการคันเมื่อต้องเข้าพบผู้ใหญ่ แก้โดย ฝีกพูดหน้ากระจก หรือค้นหาคำพูดที่สุภาพ
ถูกหลักการพูด ฝีกวางตัวเมื่อพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

กลุ่มที่ 5

สาเหตุของความเครียด	แนวทางการปฏิบัติ	ปัญหา	แนวทางการแก้ปัญหา
ความเครียดและ การผ่อนคลาย ความเครียด เมื่อเราควบคุมตัวเอง ไม่ได้			

กิจกรรมที่ 10

เรื่อง ขยับกายสบายชีวา

จุดประสงค์ที่ 1. มีทักษะในการให้รางวัลกับตัวเองโดยไม่ขัดต่อประเพณีและวัฒนธรรม
แนวคิด ยึดหลักเพลง **ขาสองต้องยืนหยัด** การฟังเพลง การคิด เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และ
 คุณค่า ในการพัฒนาบุคคลทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ (เพลงเพื่อการสอบและการจัดกิจกรรม
 นันทนาการ, ค่านิยม)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ชั้นกิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มละ 6 คน	ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม ใบงานตัดแล้วมีวงกลมละ 1 ใบ 2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแล ประเมินผลนักเรียน 3. นำนักเรียนไปเรียนนอกห้องเรียน 4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ นักเรียน : 1. ส่งตัวแทนจับกิจกรรม 2. ทำกิจกรรมตามใบงาน 3. อาสาสมัครบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรม ครั้งนี้ 4. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรม พร้อม นำเสนอแนวคิดในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปลงใน แผ่นกระดาษที่เตรียมไว้ให้	เพลง ขาสองต้องยืนหยัด โทรศัพท์ มือถือ ใบความรู้
ชั้นประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงาน ส่งในเวลาเรียน	1. ใบงาน 2. แบบบันทึกการ เข้า ร่วมกิจกรรม

ใบงาน
เรื่อง ขยับกายสบายชีวา
กลุ่มที่ 1

เนื้อเพลง “ขาสองต้องยืนหยัด อยู่ในวัฒนธรรมไทย”

กิจกรรม ให้นักเรียนหันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ ๆ แล้ว ยกมือไหว้ ซึ่งกันและกัน พร้อมกล่าวคำว่า สวัสดี ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ชวนกันไปทักทายคนอื่น ๆ ในกลุ่ม แล้วชวนกันไปทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่ชอบ และไม่ผิดระเบียบประเพณีไทย คือกิจกรรมที่เน้น การส่งเสริมมารยาท

ใบงาน
เรื่อง ขยับกายสบายชีวา
กลุ่มที่ 2

เนื้อเพลง “ตาสองมองออกไป ยังโลกใหญ่มหัพการ”

กิจกรรม ให้นักเรียนเปิดดูเกตุจากโทรศัพท์มือถือของนักเรียน ค้นหาเกี่ยวกับกิจกรรมวันขึ้นปีใหม่ทั่วโลกทุกชาติ ทุกศาสนา ให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะกิจกรรมที่จัดอยู่ในประเทศไทย เช่น วันตรุษจีน แล้วทำการแสดง 1 กิจกรรม ใช้เวลาแสดง 5 นาที

ใบงาน
เรื่อง ขยับกายสบายชีวา
กลุ่มที่ 3

เนื้อเพลง “หูสองว่องสลับ ส่วนดีรับปรับกิจการ”

กิจกรรม ให้นักเรียนเปิดดูเกตุจากโทรศัพท์มือถือของนักเรียน ค้นหาเกี่ยวกับกิจกรรมการอาชีพทั่วโลก ทุกชาติ ทุกศาสนา ให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะกิจกรรมที่จัดอยู่ในประเทศไทย เช่น ชาวจีน (ค้าขาย) อาชีพการประมง อาชีพแพทย์แผนจีน ฝรั่งเศส ครูสอนภาษา วิศวกร แจกเงินกู้ ขยายของผ่อน เป็นต้น นำเอาส่วนดีมาผนวกกันเป็นอาชีพของตนเอง จัดแสดง 5 นาที

ใบงาน
เรื่อง ขยับกายสบายชีวา
กลุ่มที่ 4

เนื้อเพลง “มือสองต้องทำงาน รวมถึงด้านการวิจัย”

กิจกรรม ให้นักเรียนเปิดดูเก็ลจากโทรศัพท์มือถือของนักเรียน ค้นหาเกี่ยวกับกิจกรรมนานาชาติ เช่น การอาชีพ กิจกรรมวันสำคัญ เป็นต้น ของทั่วโลกทุกชาติ ทุกศาสนา ให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะกิจกรรมที่จัดอยู่ในประเทศไทย รวมถึงกิจกรรมของไทยทุกภูมิภาค (จัดงานขึ้นที่ต่าง ๆ เช่น เมืองทองธานี) แล้วคณะนักเรียนไปศึกษาดูงานพร้อมทำแบบสอบถามความพึงพอใจ สรุปผลจากแบบสอบถาม นำเสนอผลของแบบสอบถาม 5 นาที (สามารถทำแบบสอบถามจากการนำเสนอของ กลุ่มที่ 1 – 3 ได้)



ใบงาน
เรื่อง ขยับกายสบายชีวา
กลุ่มที่ 5

เนื้อเพลง

**ขาสองต้องยืนหยัด อยู่ในวัฒนธรรมไทย
ตาสองมองออกไป ยังโลกใหญ่มหิพาร
หูสองว่องstadบ ส่วนดีรับปรับกิจการ
มือสองต้องทำงาน รวมถึงด้านการวิจัย**

กิจกรรม ให้นักเรียนเปิดเพลง ขาสองต้องยืนหยัด ให้เพื่อนฟัง 1 จบ จากโทรศัพท์มือถือของนักเรียน และเล่าให้ฟังว่า เพลงนี้เป็นเพลงที่มาจากคติประจำใจ ที่ ๗พณฯ ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล ยึดถือปฏิบัติตลอด และเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2544 องค์การ UNESCO แห่งสหประชาชาติ ประกาศยกย่องท่านเป็นบุคคลสำคัญของโลกด้านการศึกษา และค้นหาความดีของท่านเพิ่มเติม หรือบุคคลอื่น ๆ ที่นักเรียนยึดถือการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มาเป็นแบบอย่างหลาย ๆ คน มาเล่าเป็นตัวอย่างให้ฟังและฝากเพื่อน ๆ นำไปขบคิด และปฏิบัติเพื่อพัฒนาตน สังคม ประเทศชาติ และสังคม โลกให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป เมื่อใคร่ชมองคนที่ เป็นแบบอย่างอย่างมีสติจะ คลายเครียดได้

ใบความรู้ เรื่อง ขยับกายสบายชีวะ

ตอบหน่อยได้ไหม? ลับสมอง

นกนอนหลับ ตัวอยู่บนกิ่งไม้ หัวมันอยู่ที่ไหน

อะไรเอ๋ยชื่อมาเป็นสีดำ นำมาใช้กลายเป็นสีแดง พอสิ้นแรงกลายเป็นสีเทา

อะไรเอ๋ย อยู่คนเดียวรู้คนเดียว อยู่สองคนรู้สองคน อยู่หลายคนรู้คนเดียว

อะไรเอ๋ย มา 1 ตัว พอเห็น มา 2 ตัว ไม่เห็นเลย ไม่มาลักตัว เห็นชัด

มีชาย 6 คน แต่มีร่มเพียง 1 คัน ปรากฏว่าฝนตกหนักมาก แต่ชายทั้ง 6 คนไม่เปียกฝนเลย ถ้ามว่าเขาทำอย่างไรจึงไม่เปียกฝน

คิดนอกกรอบพอหอมปากหอมคอ

นักมนุษยนิยมมีทัศนะว่า ธรรมชาติของมนุษย์นั้นดี มีจุดมุ่งหมายที่เป็นจริงตามทัศนะของตน มีลักษณะอันดีงามที่จะพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายและความเจริญอกงามต่าง ๆ ได้แก่ การตระหนักในตนเอง การคิดสร้างสรรค์ และการมีชีวิตที่ดี (Well Being) และเชื่อว่าการกระทำใดใด ของบุคคลเป็นผลมาจากการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ประสบการณ์ ทัศนะในการมองโลกเหตุการณ์ที่ปัจจุบัน (Here and Now) ต่อบุคคลมากกว่าอดีต เน้นความเป็น อัตลักษณ์ (Individuality) ศึกษาพัฒนาการทางอารมณ์ และความรู้สึกหรือจิตพิสัย (Affective Development) ให้มีความสำคัญกับการศึกษาเรื่อง ตนหรืออัตตา (Self) โดยเชื่อว่า อัตมโนทัศน์ (Self – Concept) เป็นแกนหลักของบุคลิกภาพโดยมีจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบ และมีคุณค่าแห่งตน (Self – Worth) โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้และมีชีวิตที่ดี

ชีวิตของทุกคนมีคุณค่าเกินกว่าที่จะอยู่เพื่อมีชีวิตอยู่เท่านั้น เราทุกคนต้องรู้จักรักษาสุขภาพดูแลและพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ประพฤติดี มีมารยาททางสังคม มีจิตใจอ่อนโยน พัฒนาตนจนสามารถจะทำงานได้เต็มตามศักยภาพของตน มีชีวิตอย่างมีความหมายและเป็นชีวิตที่ดี เราสามารถให้ความนับถือตนเองได้และรู้คุณค่าของตน จุดสูงสุดของการพัฒนาคือ **พัฒนาจิตใจ** โดยมีเป้าหมายสูงสุดที่การหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา

คนคือพลังที่ยิ่งใหญ่ในการสร้างสรรค์สังคมให้เจริญก้าวหน้า ไม่ว่าจะในระดับครอบครัว สังคมหรือระดับโลก ฉะนั้นเมื่อคนมาอยู่ร่วมกัน จะต้องประสานความรัก ความสามัคคี และความร่วมมือร่วมใจเพื่อให้งานดำเนินไปอย่างราบรื่นและเป็นทีพอใจของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง แต่เนื่องจากคนมีความแตกต่างกัน มีความต้องการไม่เหมือนกัน และแต่ละคนต่างก็มีศักดิ์ศรี ฉะนั้นการที่เราจะประสานสัมพันธ์กับคนอื่น จึงต้องศึกษาหาความรู้ และฝึกฝนตนเองให้เป็นนักมนุษยสัมพันธ์

ที่ดี โดยปรับปรุงตนเองทั้งบุคลิกภาพภายนอกและภายใน หากวิถีในการประสานคน และพิชิตใจคน รวมทั้งนำศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ ใช้อย่างมีศิลปะไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีหรือแนวคิดของผู้รู้ทั่วไป เพื่อจะได้ประมวลความคิดเหล่านั้นแล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการที่จะต้องติดต่อสัมพันธ์กับคน เพื่อให้ได้ทั้งใจและงานดั่งบทกลอน

สังคมเราเปรียบแม่น	ละคร
เราจะชมสังวาร์	สติไว้
กุมใจมิให้จร	ลงต่ำ
เก็บแต่เหตุผลไซ้	ประโยชน์ด้วยยินดีฯ

โลกยุค สังคมแห่งความรู้ การทำงานต้องปรับตัวเปลี่ยนวิธีคิดและวิธีทำงานใหม่ จากเดิมที่มุ่งเน้นกฎระเบียบ เปลี่ยนมาเป็นการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ เสนอความคิดแนวทางการแก้ปัญหาการทำงานดังตารางต่อไปนี้

การทำงานแบบเดิม		การทำงานแบบใหม่	
ตำแหน่ง	หน้าที่	ตำแหน่ง	หน้าที่
ผู้บริหาร	กำหนดเป้าหมาย	ผู้บริหาร	ให้นโยบาย
ผู้อำนวยการ	วางแผน ตัดสินใจ	ผู้อำนวยการ	สนับสนุนทีมงาน
ผู้ปฏิบัติ	ทำตามกฎ – ระเบียบ	ผู้ปฏิบัติ	เรียนรู้ เสนอความคิด เสนอแนวทาง แก้ปัญหา
ผู้ปฏิบัติ	ทำตามคำสั่ง	ผู้ปฏิบัติ	เรียนรู้ แก้ปัญหา สรุป นำเสนอ แนวทางที่ทดลองแล้วใช้ได้ผล

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานใหม่ เกิดได้ความรู้ 2 ทางคือ

1. ความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ หรือเกิดทักษะเฉพาะตน ถ่ายทอดยาก
2. ความรู้ที่เป็นเหตุเป็นผล หรือเกิด ทฤษฎี เกิดสูตร ถ่ายทอดง่าย

การที่จะเปลี่ยนความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ ให้เป็นความรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลเพื่อถ่ายทอดกันระหว่างบุคคล หรือทีมงานเพื่อพัฒนา แบ่งปัน ปรับเปลี่ยนความรู้ให้เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้น มี

การสื่อสารถ่ายทอดความรู้ได้อย่างถูกต้อง ยั่งยืน และยังคงไม่ทิ้งของเก่า ดังเพลงที่มาจากคติประจำใจที่ ๗พบ๗ ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล ยึดถือปฏิบัติตลอดว่า

ชาวสองต้องยืนหยัด	อยู่ในวัฒนธรรมไทย
ตาสองมองออกไป	ยังโลกใหญ่มหิพาร
หูสองว่องสดับ	ส่วนดีรับปรับกิจการ
มือสองต้องทำงาน	รวมถึงด้านการวิจัย

เมื่อเรียนรู้ ศึกษาจากตัวอย่าง โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ความเรียง เรื่องเล่า แนวทางปฏิบัติที่แปลกใหม่ หนังสือประเภทต่าง ๆ ช่วยให้คนคนหนึ่งเปิดประตูสู่โลกกว้าง และยืนหยัดอยู่ได้ด้วยความรู้ ความเข้าใจ เข้าถึงและเลือกปฏิบัติอย่างมีสติ ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะสามารถทำให้จิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มุ่งมั่นมีสติ เข้าไปอยู่ในร่างกายที่อ่อนแอ แต่ตรงข้ามกลับจะทำให้ร่างกายเข้มแข็งฝ่าฟันอุปสรรคที่น่าอัปการอย่างสง่างาม นี่เป็นสิ่งที่อธิบายได้ว่า

“เมื่อเครียดมองคนที่เป็นอบบอย่างอย่างมีสติจะคลายเครียดได้”

เฉลย ตอบหน่อยได้ไหม ? ลับสมอง

(ใต้ดิน) (ถ่าน) (ผายลม) (มัว 1 ตา มัว 2 ตา มัวตักตา) (อยู่ในบ้าน)

คิดทำไม่ถ้าคิดแล้วเครียด ทำทำไม่ถ้าทำไม่ได้ ทำเท่าที่ทำได้ แล้วจะไม่คิดเครียด

.....????????????.....

กิจกรรมที่ 11
เรื่อง ปริศนาแห่งชีวิต

- จุดประสงค์ที่**
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถหาสาเหตุของความเครียด
 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเอง
 3. มีทักษะในการให้รางวัลกับตัวเองโดยการผ่อนคลายความเครียดที่ยั่งยืน

แนวคิด คลายเครียดไม่ยากหากรู้ปัญหา บุคคลจะร้อง เล่น เต้น กิน ที่มีประโยชน์และคุณค่า ช่วยให้บุคคลผ่อนคลายความเครียดได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้นกิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มใหญ่ 10 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และ ดูแลประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. นำนักเรียนไปเรียนนอกห้องเรียน</p> <p>4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ</p> <p>5. กระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียดและแนวทางการผ่อนคลายความเครียด</p> <p>นักเรียน : 1. ทำกิจกรรมตามใบงาน</p> <p>2. อาสาสมัครบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรม ครั้งนี้</p> <p>3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมพร้อม ร่วมกันนำเสนอแนวคิดในการผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>คอมพิวเตอร์</p> <p>ใบความรู้</p> <p>ใบงาน</p>
ขั้นประเมินผล	<p>ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบ งาน</p> <p>ส่งในเวลาเรียน</p>	<p>1. ใบงาน</p> <p>2. แบบบันทึกการ เข้า ร่วมกิจกรรม</p>

ใบความรู้ เรื่อง ปรีศนาแห่งชีวิต

ที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงสาเหตุเล็กน้อยที่ทำให้เครียด ทั้งหมดที่จะกล่าวนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ง่ายนิดเดียว

1. หากต้องทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนทำให้เครียด กระทั่งคิดว่าไม่อยากไปโรงเรียน

ฝึกความมั่นใจ

บอกตัวเองอย่างมั่นใจว่า “ฉันไม่เคยทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียนแล้วจะกังวลสิ่งใด” ไปโรงเรียนให้ทันเวลาสม่ำเสมอ แต่งกายตามระเบียบ หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ฯลฯ โดยการส่องกระจกก่อนไปโรงเรียน เพื่อทำการสำรวจตัวเองดังนี้ เสื้อผ้า หน้า ผม ถูกต้องตามระเบียบครบพร้อม ให้พ่อ – แม่ ช่วยดูอีกครั้ง ต่อไป เครื่องเขียน อุปกรณ์การเรียนครบตามตารางสอนเรียบร้อย โดยการสำรวจอีกครั้งก่อนออกจากบ้าน

2. หากนั่งเรียนแล้วครูดถาม กระทั่งไม่อยากสวดคาถาเวลานั่งเรียน

ฝึกความมั่นใจ

บอกตัวเองว่า “ฉันตั้งใจเรียน ฉันตอบได้ ผิดหรือถูกไม่สำคัญ” แต่ถ้าถูกต้องเป็นสิ่งดี ถ้าผิดก็ดี คุณครูจะได้อธิบายให้เข้าใจ เพื่อน ๆ ก็ได้ทบทวนไปด้วย “ผิดเป็นครู” ไม่เห็นจะน่าอายตรงไหน ไม่กลัวคำพูดใด ๆ ของเพื่อน ๆ ไม่กังวลเรื่องโดนครูดุ ยกมือตอบเลยไม่ต้องคอยหลบตาครู

3. หากเรียนร่ำวางมาตรฐานแล้วต้องออกไปรำน้าชั้นคราวละ 5 คู่ ตามวันที่ถูกกำหนด กระทั่งไม่อยากมาโรงเรียนในวันนั้นเลย

ฝึกความมั่นใจ

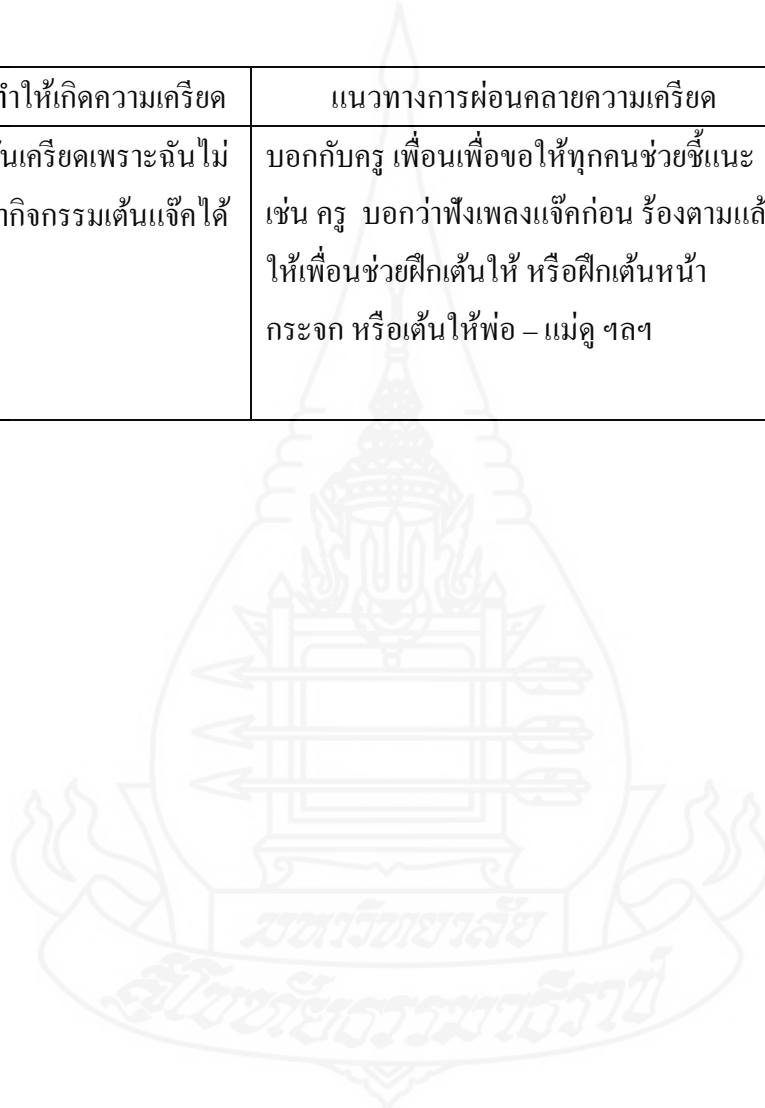
ท่องไว้เสมอว่า “ฉันทำได้ ฉันทำได้ ฉันทำได้ดีด้วย” ขณะฝึกความมั่นใจนั้นก็ทำการฝึกทางกายด้วยการ ฝึกหน้ากระจกคนเดียว ฝึกกับเพื่อน ๆ ฝึกโดยให้พ่อ – แม่ ช่วยดูแลคิดชม ให้คำแนะนำด้วย ฝึกทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่างจนชำนาญ เมื่อใจพร้อมร่างกายก็พร้อมไม่สั่นไม่ผัดทำได้ดีกว่าที่คิดไว้อีก

แต่นั้นแหละการที่จะทำสิ่งใด จำไว้เสมอว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว นายดีบ่าวได้ บุคคลจะร้อง เล่น เต้น กิน เลือกเฉพาะที่มีประโยชน์และคุณค่าเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต

ใบความรู้
เรื่อง ปรีศนาแห่งชีวิต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนช่วยกันคิดหาสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางการผ่อนคลาย
ความเครียดมากลุ่มละ 10 ตัวอย่างไม่ซ้ำกัน

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	แนวทางการผ่อนคลายความเครียด	หมายเหตุ
ตัวอย่าง ฉันเครียดเพราะฉันไม่สามารถทำกิจกรรมเดินแจ๊คได้	บอกกับครู เพื่อนเพื่อขอให้ทุกคนช่วยชี้แนะ เช่น ครู บอกว่าฟังเพลงแจ๊คก่อน ร้องตามแล้วให้เพื่อนช่วยฝึกเดินให้ หรือฝึกเดินหน้ากระຈก หรือเดินให้พ่อ – แม่ดู ฯลฯ	สามารถบอกวิธีการมาเรื่อยๆ



เรื่อง ไม่มีอะไรแปลกแตกต่าง

- จุดประสงค์ที่ 1. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและสามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายในอนาคตอย่างมั่นใจ
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างมีทักษะที่ยั่งยืน

แนวคิด อดีตถึงปัจจุบันไม่แตกต่างเครียดไปทำไม เพราะมนุษย์ได้รับพรมาให้ยืดหยุ่นได้ ดังนั้นเราจึงเลือกพฤติกรรมของเราเองได้ (ความเป็นเลิศทางอารมณ์ในสถานที่ทำงาน : 56)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
ขั้นกิจกรรม 1 ชั่วโมง กลุ่มใหญ่ 10 คน	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแลประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. การนำนักเรียนไปเรียนนอกห้องเรียน ไปดูบรรยากาศที่มีต้นไม้ร่มรื่น คุยกับนักเรียนเกี่ยวกับส่วนประกอบของต้นไม้ ส่วนประกอบของสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็นณ เวลานั้น รวมถึงส่วนประกอบของมนุษย์ ส่วนประกอบของโลก</p> <p>4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจเพิ่มเติมจากที่ได้เรียนรู้จากสภาพจริงที่ผ่านมาโดยใช้เวลา 10 นาทีในการศึกษาใบงานแล้วปล่อยให้ไปทำใบงานกลุ่มอีก 20 นาทีที่กลับมาพร้อมตัวเพื่อนำเสนอผลงานกลุ่มละ 5 นาที</p> <p>นักเรียน : 1. ทำกิจกรรมตามใบงาน</p> <p>2. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมพร้อมนำเสนอผลงาน</p>	<p>สภาพพื้นที่จริง</p> <p>ใบความรู้</p> <p>ใบงาน</p>
ขั้นประเมินผล	ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงานส่งในเวลาเรียน	<p>1. ใบงาน</p> <p>2. แบบบันทึกการเข้า</p> <p>ร่วมกิจกรรม</p>

ใบความรู้
เรื่อง ไม่มีอะไรแปลกแตกต่าง

อดีตถึงปัจจุบันไม่แตกต่างใครจะไปทำไม
ต้นไม้



ส่วนประกอบของต้นไม้ ใบมีสีเขียว ก้านใบมีสีเขียว กิ่งและลำต้นมีสีน้ำตาล รากมองไม่เห็นแต่ช่วยให้ต้นไม้ตั้งตรงอยู่ได้ มีคำกล่าวที่ว่าพืชมีรากแก้ว รากแก้วมีความยาวเท่ากับความสูงของลำต้นหยั่งลึกลงไปดินสัตว์ (กระรอก)



ส่วนประกอบของสัตว์ (กระรอก) มีส่วนหัวประกอบด้วย ตา หู จมูก ปาก ฯ ส่วนลำตัวประกอบด้วยหลังและท้องมีอวัยวะภายในมากมาย ฯ ส่วนหางเป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากร่างกายเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ ฯ ส่วนขาเป็นส่วนประกอบให้เคลื่อนไหวได้และใช้ประโยชน์อื่น ๆ ได้ ฯ

ส่วนประกอบของคนหรือมนุษย์ ผู้วิจัย หันกลับไปมองนักเรียนแล้วให้นักเรียนหันหน้ามองกันและกันเพื่อหาข้อมูลส่วนประกอบของกันและกันสรุปได้ว่า คนมีส่วนประกอบคล้ายสัตว์ แต่ไม่มีหาง มีขา 2 ขา มีสมองที่มีความคิด พุดจาสื่อสารได้ตามเชื้อชาติ สัญชาติ อาจพูดได้ว่าคนมีอวัยวะครบ 32 ประการเหมือนกันคือ ปกติ คนโบราณจะนับเอาอวัยวะภายนอกเป็นหลัก ซึ่งก็ได้แก่ 1. ตา 2 ดวง 2. ไบหู 2 ข้าง 3. จมูก 1 จมูก 4. ปาก 1 ปาก 5. แขน 2 ข้าง 6. ขา 2 ข้าง 7. มือ 2 ข้าง 8. นิ้วมือ 10 นิ้ว 9. นิ้วเท้า 10 นิ้ว แต่ทางพระพุทธศาสนาระบุไว้ว่าอวัยวะ 32 อย่าง ตามการฝึกพิจารณากรรมฐานด้วยวิธีกายตาสติ ในหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หน้ง

2. เนื้อ, เอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, ม้าม, หัวใจ, ตับ, พังผืด, ไต, ปอด, ลำไส้ใหญ่, ลำไส้เล็ก

3. อุจจาระและอาหารในลำไส้ (อาหารเก่า), อาหารในกระเพาะอาหาร (อาหารใหม่)

4. น้ำดี, น้ำเสมหะ, น้ำเหลือง, เลือด, น้ำเหงื่อ, น้ำมันชั้น (ไขมันก้อน)ค น้ำตา, น้ำมันเหลว (ไขมันเหลว), น้ำลาย, น้ำมูก, น้ำไขข้อ, น้ำปัสสาวะ, มันสมอง

จะเห็นว่าจากอดีตถึงปัจจุบันไม่มีอะไรแตกต่างกันเลยไม่ว่า พืช สัตว์ มนุษย์ แล้วทำไมคน จึงมีความสามารถแตกต่างกัน และตามความสามารถที่ต่างกันนี้ก็ก่อให้เกิดความแตกต่างกัน ทางสายอาชีพ เช่น อาชีพดารา อาชีพพ่อค้าวาณิช อาชีพแพทย์ อาชีพพยาบาล อาชีพครู อาชีพนักการเมือง อาชีพทนายความ ฯลฯ เพราะเขาเก่ง หรือเพราะเขาดี หรือเพราะเขากลับ ฯลฯ คิดไปได้ต่าง ๆ นา ๆ คิดไปคิดมาลงที่เขาทำได้เราทำไม่ได้ เครียดเล็กน้อยถึงปานกลางพอจะผ่อนคลายได้แต่ถ้าเครียดมากก็ต้องปรึกษาแพทย์ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและก็อีกแหละเฉพาะผู้ที่รู้และเข้าใจตัวเองเท่านั้นที่ผ่อนคลายได้ ส่วนผู้ที่ไม่รู้และไม่เข้าใจตัวเองก็มีแนวทางชีวิตของเขาไม่มีใครสามารถช่วยใครได้ มนุษย์จึงต้องฝึกเรียนรู้เข้าใจตนเอง เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นเพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่ยั่งยืน มีชีวิตที่มีความสุขตลอดอายุขัย เข้าใจสังขารเกิด แก่ เจ็บ ตาย เข้าใจการลด ละ เลิกตั้งที่มีค่ากล่าวมากมายแต่นำมาเป็นตัวอย่างดังนี้

“อันอำนาจใดใดในโลกนี้	ไม่เห็นมีเปรียบปานการศึกษา
สร้างคนหาค่ามิได้ในโลกา	ขึ้นจากผู้ที่หาค่าไม่มีฯ
“อันศึกงามกับสนามกว้างสร้างขึ้นได้	มีเงินหยิบโยให้ก็เสร็จสรรพ
แต่องามจิตใจกว้างนั้นต่างกัน	การอบรมเท่านั้นเป็นปัจจัยฯ”
“พ่อแม่หวังพึ่งพาเจ้า	ครูเล่าหวังเจ้าสร้างชื่อ
ชาติหวังกำลังฝีมือ	เจ้าคือความหวังของทั้งมวล

ฯพณฯ ศาสตราจารย์ หม่อมหลวงปิ่น มาลากุล

ลด ละเลิก ความรู้สึก โลก โกรธ หลง ให้น้อยลง ใจก็จะเป็นสุข

ลด ความอยากให้น้อยลง แล้วความสุขจะเพิ่มขึ้น

ลด ความรู้สึกลงเพิ่มความรู้อันให้มากขึ้น

ลด ความศรัทธาแล้วเพิ่มปัญญาให้มากขึ้น

ทำได้แบบนี้ชีวิตร่มเย็นเป็นสุข...

ว.วชิรเมธี (“คิดกว้าง มองไกล ใฝ่สูง” แนวทางสร้างสุข)

ลด – ละ – เลิก อบาย ผ่อนคลายทุกข์
 พุทธพจน์ ช่างงดงาม ทุกยามกาล
 ทุกข์ – อนัตตา อนิจจัง สังขารหนอ
 จงหยัดย่น ยึดพระธรรม ช่วยนำพา

มุ่งหาสุข ด้วยแนวธรรม คำับขาน
 ใจเบิกบาน จิตสงบ เมื่อพบธรรมา
 อ्यानอนรอ ความตาย อย่างไม่คำ
 ถึงเวลา คราจากไป ไร้ทุกข์เอยฯ

วัดหลวงพ่อสคธรรมกายาราม ราชบุรี

ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงตัวอย่าง แนวคิดเพื่อการผ่อนคลายความเครียด ผู้ที่ทำการศึกษารเรียนรู้ อาจจะพบเจอ สุภายิต คำคม คำพังเพย ฯลฯ อีกมากมาย ความคิดและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีขึ้นเสมอ トラบเท่าที่สมองของมนุษย์จะคิดแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อความสุขส่วนตัว ความสุขส่วนรวมในสังคม แคน ๆ ไปจนถึงความสงบสุขในสังคม โลกหากทุกคนช่วยกันผ่อนคลายความเครียดให้ตัวเองและคนรอบข้างกว้างออกไป

สุขที่ได้ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ของทุกคนอย่าลืมแบ่งปัน
 ไม่มีอะไรแปลกแตกต่าง

อดีตถึงปัจจุบันไม่แตกต่างเครียดไปทำไม



ใบงาน
เรื่อง ไม่มีอะไรแปลกแตกต่าง

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจัดทำโน้ตบุ๊กจากคอมพิวเตอร์ เกี่ยวกับแผนการผ่อนคลายความเครียด
ประจำปี กลุ่มละ 1 เล่ม ภายในเล่มประกอบด้วย

หน้าปกนอกมีคำคม สุภาษิต หรือบทกลอน

หน้าปกในมีภาพประกอบของผู้จัดทำ

หน้านำโคลง กลอน

หน้าข้อมูลส่วนตัวผู้จัดทำ

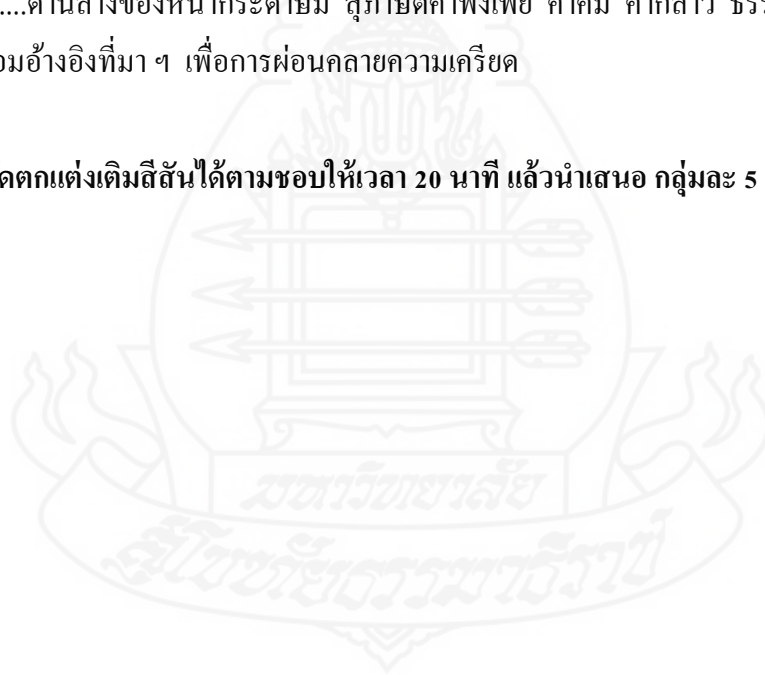
หน้าบุคคลสำคัญของผู้จัดทำ

หน้าปฏิทินประจำปี 12 เดือน

หน้าจดบันทึก 50 หน้า ประกอบด้วยบรรทัด ด้านบนมีวัน.....วันที่.....เดือน.....

พ.ศ.....ด้านล่างของหน้ากระดาษมี สุภาษิตคำพังเพย คำคม คำกล่าว ธรรมมะ หน้าละ 1
อย่าง พร้อมอ้างอิงที่มา ฯ เพื่อการผ่อนคลายความเครียด

จัดตกแต่งเติมสีสันได้ตามชอบใช้เวลา 20 นาที แล้วนำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที



ชุดกิจกรรมที่ 13

เรื่อง ฉันทาได้

จุดประสงค์ที่

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเอง
2. มีทักษะในการให้รางวัลกับตัวเองโดยไม่ขัดต่อประเพณีและวัฒนธรรมแนวคิ
ทบทวนทุกกิจกรรมและสัญญาว่าจะนำไปใช้จริง การเล่นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายตามกติกา
บนรูปแบบที่จัดเตรียมไว้เป็นกิจกรรมประเภทหนึ่งที่เราจะใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียดใน
ยามว่าง ซึ่งจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และคุณค่าในการพัฒนาบุคคลทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ
(เพลงเพื่อการสอนและการจัดกิจกรรมนันทนาการ, คำนิยาม)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>1 ชั่วโมง</p> <p>กลุ่มย่อย 10 คน</p>	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแล ประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. การนำนักเรียนไปเรียนนอกห้องเรียน</p> <p>4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ</p> <p>นักเรียน : 1. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนทำกิจกรรม การเล่น ตามกติกา และมีรูปแบบที่สามารถเรียนรู้ได้ทุกคน (ถ้าเป็นไปได้ควรให้นักเรียนเล่นทุกคน)</p> <p>2. ทำกิจกรรมที่ 2 เขียนคำมั่นสัญญาว่าจะนำไปใช้จริง ลงในกระดาษที่ตัดตามรูปแบบที่ตกลงกันในกลุ่มเพื่อการตกแต่ง ที่สวยงามและมีสาระคำสัญญาทุกใบ</p> <p>3. อาสาสมัครบอกความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมครั้งนี้</p> <p>4. ร่วมกันอภิปรายและสรุปกิจกรรมพร้อมนำเสนอ แนวคิดในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป ลงในแผ่นกระดาษที่เตรียม ไว้ให้</p>	<p>พื้นที่สร้างเกม</p> <p>แผนผังเกม</p> <p>ใบความรู้วิธีเล่นเกม</p>
<p>ขั้นประเมินผล</p>	<p>ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงานส่งใน เวลาเรียน</p>	<p>1. ใบงาน</p> <p>2. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม</p>

ใบความรู้
เรื่อง ฉันทาได้

การเล่นตามกติกา และมีรูปแบบที่สามารถเรียนรู้ได้ทุกคนนักเรียนสามารถกำหนดเกมที่จะเล่นได้ตามใจชอบ แต่เมื่อกำหนดแล้วทุกคนสามารถร่วมเล่นได้ส่วนวันนี้ผู้วิจัยกำหนดให้เป็นตัวอย่างคือ

เกมเรือบิน

เมือง (พื้นที่สำหรับเล่น)

เมืองที่ 6	เมืองที่ 7
เมืองที่ 5	
เมืองที่ 3	เมืองที่ 4
เมืองที่ 2	
เมืองที่ 1	

วิธีเล่น ให้ผู้เล่นปฏิบัติ ดังนี้

1. ยืนตรงจุด XX แล้วยกขาข้างที่ไม่ถนัดขึ้น กระโดดเข้าเมืองที่ 1 ยืนขาเดียว
2. ใช้วิธีกระโดดด้วยขาเดิมจากเมืองที่ 1 ไปเมืองที่ 2
3. กระโดดไปยืน โดยใช้ขาทั้ง 2 ข้างคร่อมเส้นในเมืองที่ 3 และ เมืองที่ 4
4. กระโดดจากเมืองที่ 3 และ 4 ไปเมืองที่ 5 ยืนขาเดียวเหมือนเดิม
5. กระโดดจากเมืองที่ 5 ไปยืนคร่อมเส้นในเมืองที่ 6 และ 7
6. กระโดดกลับหลังหันยืนคร่อมเมืองที่ 6 และ 7 เหมือนเดิมโดยสลับขา
7. กลับโดยวิธีเดิมจนถึงจุด XX คือจบ 1 เกม 1 คน

เกมที่เล่นนี้มีสามารถทำได้สำเร็จทุกคน นั่นหมายความว่า การเห็นสิ่งใดก็ตามที่คนอื่นเขาทำสำเร็จได้โดยง่ายนั้น บางทีเราพยายามทำก็ไม่ได้ หรือได้ก็ไม่ดีแต่ดีกว่าไม่คิดทำอะไรเลย เพราะกลัวทำไม่ได้ เช่นเมื่อเกิดความเครียดลงดูสาเหตุของความเครียดก่อนว่าเกิดจากสิ่งใดลงหาทางต่อสู้หรือผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองเช่น

1. ความเครียดเกิดจากการบ้านมากมายทุกวิชาทั้งวิชา เขียนตอน คิดคำนวณหาคำตอบ วิชาที่ต้องฝึกปฏิบัติ เป็นต้น วิธีการคือ ดูว่างานชิ้นไหนต้องส่งก่อน ทำก่อน งานชิ้นไหนส่งทีหลัง ทำทีหลัง ในขณะที่เร่งงานถ้ารู้สึกเบื่อก็ลองไปฝึกงานที่มีปฏิบัติเป็นการผ่อนคลายไปในตัว หรือในขณะที่ทำงานนั้นเปิดเพลงฟังเบาๆ ฮัมเพลงไปทำงานไป เป็นต้น

2. ความเครียดเกิดจากความคาดหวังของพ่อ – แม่ ผู้ปกครองปกครองและบุคคลรอบข้าง วิธีการคือ ปล่อยวางไม่กังวลว่าจะทำตามความคาดหวังของใคร ได้หรือไม่ ปฏิบัติตนตามปกติ ตั้งใจเรียน ทำความเข้าใจกับบทเรียน ไม่มีมัวคิดถึงว่าใครคาดหวังแล้วเราจะทำไม่ได้ ทำได้ดี ทำไม่ได้เราก็ทำจนสุดความสามารถแล้ว เป็นต้น

นี่เป็นตัวอย่างเพียงเล็กน้อยที่ช่วยให้สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเอง และเป็นแนวทางผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองที่ยั่งยืนและมั่นคง

ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนคำมั่นสัญญาว่าจะเลือกนำกิจกรรมทั้งหมดที่ได้อบรมมาไปปรับใช้จริง ให้เหมาะสมเพื่อการผ่อนคลายความเครียดตามบริบทของตัวนักเรียนเอง ลงบนกระดาษ (ตัดตามรูปแบบที่ตกลงกันในกลุ่ม) โดยวิธีการตกแต่งที่สวยงามและมีสาระคำสัญญาทุกคน แล้วนำมาติดลงบนฝาผนังเป็นกลุ่ม สลับกันอ่าน พร้อมถ่ายภาพไว้

ตัวอย่างกระดาษ



กิจกรรมที่ 14
เรื่อง ปัจฉินิเทศ

- จุดประสงค์ที่**
1. เพื่อเน้นย้ำให้ผู้เรียนมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดอย่างยั่งยืน
 2. เพื่อประเมินผลชุดกิจกรรม
 3. เพื่อเก็บภาพความทรงจำ

แนวคิด พบกันเพื่อจากฝากไว้เพียงให้คิดชีวิตไม่เครียด จันเรียนรู้และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับคนที่มีความคิดเห็นหรือการดำเนินชีวิตแตกต่างกันได้เป็นอย่างดี (ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชนไทย, 71)

กิจกรรมการเรียนรู้

เวลา/ขั้นตอน	กิจกรรม	เนื้อหา สื่อ / อุปกรณ์
<p>ขั้นกิจกรรม</p> <p>1 ชั่วโมง</p> <p>กลุ่มใหญ่ 30 คน</p>	<p>ผู้วิจัย : 1. เตรียมพร้อมกิจกรรม</p> <p>2. แนะนำทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม และดูแลประเมินผลนักเรียน</p> <p>3. นำนักเรียนไปเรียนที่ห้องเรียนศูนย์คอมพิวเตอร์</p> <p>4. แจกใบความรู้นำไปอ่านและทำความเข้าใจ</p> <p>นักเรียน : 1. ทำแบบสอบถาม</p> <p>2. ดู MV ที่นักเรียนเตรียมไว้</p> <p>3. รับประทานอาหารร่วมกัน</p> <p>4. รับเกียรติบัตร และร่วมกันถ่ายภาพ</p> <p>ในขณะถ่ายภาพเปิดเพลงเพลงมิตรแห่งความดีเสร็จแล้ว ร้องเพลงก่อนจะจากกัน ไปและเพลงสามัคคีชุมนุม เป็นอันเสร็จกิจกรรม</p>	<p>-เพลงมิตรแห่งความดี (เปิดจากคอมพิวเตอร์)</p> <p>-เพลงสามัคคีชุมนุม</p> <p>-เพลงหรือ MV ที่นักเรียนเตรียมไว้</p> <p>คอมพิวเตอร์</p> <p>-เพลงก่อนจะจากกันไป</p> <p>ใบความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์</p>
<p>ขั้นประเมินผล</p>	<p>ประเมินความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม การทำใบงานส่งในเวลาเรียน</p>	<p>1. ใบงาน</p> <p>2. แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม</p>

ใบความรู้ เรื่อง บัณฑิตนิเทศ

ความเป็นเลิศทางพฤติกรรมเกิดขึ้นเพราะความฉลาดทางอารมณ์

เพราะมนุษย์ได้รับพรมาให้ยืดหยุ่นได้ ดังนั้นเราจึงเลือกพฤติกรรมของเราเองได้แต่ปัญหาคือเวลาเราอยู่ในสถานการณ์ที่สงบไม่มีการคุกคามและไม่มีความเครียดกดดันเราจะเลือกแสดง พฤติกรรมได้เหมาะสม แต่เมื่อเรากอยู่ในสถานการณ์ลำบากเรามักจะเลือกแสดงพฤติกรรมที่ปรารถนาแล้วเราก็มานึกได้ภายหลังว่านั่นเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนักแต่ก็ยังมึบางคนที่จะรู้ว่าควรพูดและแสดงพฤติกรรมอย่างไรให้เหมาะสมกับทุก ๆ สถานการณ์เราอาจเรียกคนเหล่านี้ว่า คนที่มีความไหวพริบปฏิภาณดี มีศิลปะการพูดหรือมีความชาญฉลาดแต่นักจิตวิทยาอธิบายว่าคนเหล่านี้มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotionally Quotient : EQ) การมีความฉลาดทางอารมณ์ในทุกขณะจิตเป็นเรื่องยากหรืออาจเป็นไปได้เลย (ความเป็นเลิศทางอารมณ์ในสถานที่ทำงาน : 56)

คนที่มี EQ สูง คือคนประเภทเก่ง คน มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีศิลปะในการครองใจคนทุกระดับ ถ้ามีทั้ง IQ และ EQ สูงคือคนประเภทมีทั้งศาสตร์และศิลป์นั่นเอง ถึงเวลาแล้วหรือยังที่ต้องหันมาเอาใจใส่กับตนเองในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ ให้เป็นคนเก่งและคนดีของสังคม (ครบเครื่องเรื่องการคิด : 26; 27) การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามมาตรฐานนักเรียน 8 มาตรฐาน คือ

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. เป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรม | 2. เป็นผู้รักความเป็นไทย |
| 3. เป็นผู้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ | 4. เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี |
| 5. เป็นผู้มีความสุขกายสุขภาพจิตดี | 6. เป็นผู้มีความสามารถในการสื่อสาร |
| 7. เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี | 8. มีความเป็นประชาธิปไตย |

พบกันใหม่ ได้เสมออย่าลืม “ขาสองต้องยืนหยัด.....”

เพลงก่อนจะจากกันไป (ซ้ำเฉพาะที่ขีดเส้นใต้)

ก่อนจะจากกันไป ขอฝากใจไว้กับทุก ๆ ท่าน ซ้ำ 1 เทียว
ถึงตัวไกลใจนั้นไม่แปรผันและห่างไกล
แม้ว่าเราจากกันไม่ช้าพลันก็จะพบกันใหม่ ซ้ำ 1 เทียว
ขอโชคดิมิชัย หมดทุกข์โรกภัยตลอดกาล ซ้ำ 1 เทียว

เพลงสามัคคีชุมนุม

พวกเราเหล่ามาชุมนุม ต่างกุมใจรัก สมัครสมาน
 ล้วนมิตร จิตชื่นบาน สราญเริงอยู่ ทุกผู้ทุกนาย
 *(สร้อยเพลง) อันความกลมเกลียว กันเป็นใจเดียวประเสริฐศรี
 ทุกสิ่งประสงค์จงใจ จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี

กิจใด ช ประสงค์ ร่วมใจภักดีแต่พระจอมสยาม
 พร้อมพร้อมดั่งมือเดียวยาม ยากเย็นเห็นง่าย บ่หน่าย บ่จาง
 *(สร้อยเพลง) อันความกลมเกลียว กันเป็นใจเดียวประเสริฐศรี
 ทุกสิ่งประสงค์จงใจ จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี

ที่หนักก็จักเบาคลาย ที่อันตราย ขจัดขวาง
 ฉลองพระเดชบ่จาง กตเวทิกุณ พระกรุณา
 *(สร้อยเพลง) อันความกลมเกลียว กันเป็นใจเดียวประเสริฐศรี
 ทุกสิ่งประสงค์จงใจ จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี

สามัคคีนี้แหละล้ำเลิศ จักชูชาติเชิด พระศาสนา
 สยามรัฐจักวัฒนาปรากฏเกียรติฟุ้งเฟื่อง กระเดื่องแดนดิน
 *(สร้อยเพลง) อันความกลมเกลียว กันเป็นใจเดียวประเสริฐศรี
 ทุกสิ่งประสงค์จงใจ จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี

<https://www.gotoknow.org/posts/11237>

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางฉวีวรรณ แวแสง
วัน เดือน ปีเกิด	10 พฤษภาคม 2503
สถานที่เกิด	อำเภอสถานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พ.ศ. 2531
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	ครูชำนาญการพิเศษ

