

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงสาธารณสุข. กองสุขภาพจิต. แบบประเมินสุขภาพจิตและความเครียดของประชาชน. 2540.
- กระทรวงสาธารณสุข. กองสุขภาพจิต. การถอดคำพูดจากเทปบันทึกเสียง เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด, 2539.
- กาญจนา เหมะรัต. ผลการให้คำปรึกษาแบบปาทงความคู่กับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตหลังจำหน่ายของผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
- กุลยา ตันติพลาชีวะ. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ. วารสารการศึกษาพยาบาล 6 (1 มกราคม 2538): 35-44.
- กุลยา ตันติพลาชีวะ. สาเหตุการลาออกจากวิทยาลัยกลางคืนของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วารสารการศึกษาพยาบาล 1 (มกราคม 2536): 55-56.
- คมเพชร จัตรศุกกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- จันทร์เพ็ญ อินทรไชยา. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความจริงต่อการลดความเครียด ในขณะที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. การประเมินผลการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. ใน รายงานสัมมนาวิชาการ. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของประชาชนไทยภาคกลาง. ทุนวิจัยสนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก โครงการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเพื่อพัฒนานักวิจัยรุ่นใหม่ แผนงานส่งเสริมการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ, 2534.
- จิน แบร์. Microcounseling. ใน เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตอาศ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- จิน แบร์, วรณา คงสุริยนาวิณ และ สาระ สุซารห์. ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา (Micro-counseling). ใน เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบจิตอาศ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- ดวงแข วิชาสุนทรวงศ์. ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยบรมราชชนนีตรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
- ทบวงมหาวิทยาลัย กองการศึกษา. ข้อมูลการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าในสถาบันอุดมศึกษาทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2537. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประกายพรึก, 2539.
- ทบวงมหาวิทยาลัย กองการศึกษา. เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ระดับวิชาชีพ. 2538
- ทบวงมหาวิทยาลัย. กองการศึกษา. ข้อสรุปเบื้องต้นของการประชุมสัมมนาผู้บริหารด้านกิจกรรมนักศึกษา เรื่องกิจการนักศึกษาในแผนพัฒนา อุดมศึกษา ระยะที่ 7. วันที่ 17-19 เมษายน 2538 ณ โรงแรมเอเชียราชเทวี กรุงเทพมหานคร และโรงแรมพาววิลเลียมริมแดง ธานีรีสอร์ท กาญจนบุรี.
- ทัศนาศ บุญทอง. เอกสารการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล. มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช หน้วยที่ 3. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2529.
- ธิดารัตน์ บุญนุช. กิจการนักศึกษา. ใน เอกสารประกอบวิชาองค์การและกิจการนิสิตนักศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ธิดารัตน์ บุญนุช. แนวทางหนึ่งของการพัฒนานิสิตนักศึกษา. ใน ภาคอุดมศึกษากับการพัฒนาประเทศ: การประเมินเชิงวิเคราะห์และการเสนอทิศทางการใหม่. ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- นงคราญ ผาสุข. หลักการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: สุพรการพิมพ์, 2535.
- นภาพร แก้วนิมิตรชัย. การวิเคราะห์วัฒนธรรมนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- นิภา ศรีโพธิ์โรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. มหาสารคาม: ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2538.
- นิมิตตารา แว. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติกต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ประกอบ คุปรัตน์. ลักษณะของผู้นำ เอกสารประกอบการเรียนการสอน ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

- ประนอม รอดดำดี. รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพ-มหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ประสิทธิ์ รุ่งเรืองรัตนกุล. (อ้างถึงใน Karas C.) ชนะความเครียดด้วยตนเอง. (The Thought A Week Guides: How to Cope with Stress). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สร้างสรรค์วิชาการ, 2539.
- ปลัดทววมหาวิทยาลัย, สำนักงาน. แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 8 (2540-2544). ทบวงมหาวิทยาลัย, 2539.
- ปลัดทววมหาวิทยาลัย, สำนักงาน. กองบริการการศึกษา. ข้อสรุปเบื้องต้นของการสัมมนาผู้นำนิสิตนักศึกษา เรื่อง การจัดกิจกรรมนิสิตนักศึกษาให้เหมาะกับยุคสมัย. วันที่ 26-28 เมษายน 2538 ณ ศูนย์สารสนเทศ ทบวงมหาวิทยาลัย และโรงแรมริเจนท์ มารินา จังหวัดชลบุรี.
- ปลัดทววมหาวิทยาลัย, สำนักงาน. กองแผนงาน. ความต้องการกำลังคนสาขาพยาบาลศาสตร์ ในช่วง 10 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2535-2544). 2535.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์, 2529.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. การแนะแนวการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2527.
- พรนภา บรรจงกาลกุล. การวิเคราะห์จำแนกปัจจัยที่เกี่ยวกับการเรียนของกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำในสถาบันผลิตครูสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. 50 ปี ชีวิตและงาน: อาจารย์พวงรัตน์ บุญญานุรักษ์. กรุงเทพมหานคร: 2536.
- เพียว พูลเจริญ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่องสำรวจปัญหาสุขภาพจิตนิสิตนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามธิบดี. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- เพ็ญทิพา นรินทรากูร ณ อุษยา. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตไควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- เพ็ญศรี วรสัมมิต. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นของตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2537.

- ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. รายงานการวิจัย เรื่องรูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
โครงการการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. โครงสร้างการดำเนินงานมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิม
พระเกียรติ. 2542.
- ยุวดี ฤาชา. วิจัยทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: สยามศิลป์การพิมพ์, 2534.
- รวิ ภาวิไล. ศาสนากับปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธนรัตน์, 2531.
- เลขาธิการครุสกา, สำนักงาน. ร่วมกับฝ่ายจิตวิทยาโรงพยาบาลสมเด็จพระยา. ยุทธศาสตร์ใน
การสร้างความสุขและลดความเครียดในการทำงานของครู. ใน คู่มือคลายเครียดด้วย
ตนเอง. วันที่ 23-30 เมษายน 2540 ณ หอประชุมครุสกา.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. การพัฒนานิสิตนักศึกษาศึกษาศาสตร์ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง. วารสารศรัทธา (ตุลาคม-ธันวาคม 2537): 1-10.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. อุดมศึกษา. ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2530.
- วัลลภา บุรณกลัด. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความวิตกกังวลและวิธีการเผชิญปัญหา
การฝึกปฏิบัติงาน หอผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
กรุงเทพมหานคร. วารสารพยาบาล 44 (เมษายน - มิถุนายน 2538): 115-124.
- วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพ
พิมพ์, 2533.
- วันชัย ศิริชนะ. การพัฒนารูปแบบการประกันคุณภาพการศึกษาระดับอุดมศึกษาสำหรับสถาบัน
อุดมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- วิจิตร ศรีสอ้าน. การพัฒนาทรัพยากรบุคคลไทย สำหรับศตวรรษที่ 21. ใน ประชุมสัมมนาทาง
วิชาการระดับชาติ เรื่อง การอุดมศึกษาใน 10 ปีข้างหน้า. 25-26 กรกฎาคม 2537.
ณ สโมสรมณาคาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา.
- วิทยาลัยมิชชัน. โครงสร้างแสดงสายงานบริหารวิทยาลัยมิชชัน. 2542.
- วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์. โครงสร้างการดำเนินงานวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์. 2542.
- วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์. การสำรวจจำนวนนักเรียนรุ่นที่จบปีการศึกษา 2540. 2540.
- วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์. หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตร์. ฉบับปรับปรุง, 2538.

- ศรีรัตนาศุภพิทยากุล. ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความอดทนพฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต กับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์. การพัฒนารูปแบบการสอบบูรณาการเพื่อส่งเสริมจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิตภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ศุภวรรณ เล็กวิไล. การพัฒนารูปแบบการสอบอ่านอย่างมีวิจารณญาณด้วยวิธีการเรียนภาษาโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539
- สนิท อาชานิจกุล. การพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสยามบรรณ, 2526.
- สมคิด รักษาสัตย์ และ ประนอม โอทกานนท์. การจัดการเรียนการสอนในตึกผู้ป่วย. (ม.ป.ท.), 2528.
- สำเนา ขจรศิลป์. มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 1 พื้นฐานและบริการนักศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2538.
- สำเนา ขจรศิลป์. มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 2 พัฒนาศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 2538.
- สำเนา ขจรศิลป์. รูปแบบและกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างบรรยากาศและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยในศาสตร์อุดมศึกษาเพื่อพัฒนาสถาบัน. ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- สุจิตรา เทียนสวัสดิ์. การป้องกันภาวะเครียดในบทบาทของอาจารย์พยาบาล การประยุกต์ทฤษฎีระบบของนิวแมน และทฤษฎีบทบาทพยาบาล. วารสารพยาบาล 21 (ตุลาคม-ธันวาคม, 2537): 26-34.
- สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ และ นิตากรณ์ ชุตังกร. รายงานการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2535.
- สุนทรี เวปุละ. การศึกษาต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุพิน พงษ์พิพัฒน์กุล. เทคนิคคลายเครียดด้วยวิธีจิตตั้งตามกำหนดลมหายใจ และการคลายกล้ามเนื้อ. ใน การสัมมนาเรื่อง ยุทธศาสตร์ในการสร้างความสุข และลดความเครียดในการทำงานของครู กองสุขภาพครู ครูสภา กระทรวงศึกษาธิการ. วันที่ 29-30 เมษายน, 2540.

- สุพิน พรพิพัฒน์กุล. เครือข่ายมีสี่เส้น. การบรรยายพิเศษ วันที่ 22 ธันวาคม 2541 ณ ห้องประชุม 2 ตึกราชวิถี วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์.
- สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา. ความรู้เรื่องสุขภาพจิต กองสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- สุภาพร ตันนากัย. ผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติการภาวนาอำไพเทคนิคเพื่อการส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- สุนีย์ กิ่งแก้ว. แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: โรงพิมพ์นิคม, 2527.
- อรทิพา สองศิริ. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพัฒนากำลังคน ด้านสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
- อัจฉรา บังเลิศ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตประเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- อำพล จินดาวัฒนะ. ทิศทางการพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุขสำหรับยุคโลกาภิวัตน์. ในเอกสารประกอบคำบรรยายในการสัมมนาหัวหน้าฝ่ายที่ปฏิบัติด้านพัฒนาบุคลากรเอง สำนักปลัดทบวง กระทรวงสาธารณสุข, 2538.
- อำภร ประคองจิต. ผลการใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อการลดความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลภาคเหนือ สังกัดสถาบันพัฒนากำลังคนด้านสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- อำไพ สุจริตกุล. ผลการฝึกสมาธิเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนประถมศึกษา. (ม.ป.ท.), 2531.
- อุทุมพร จามรมาน. การสร้างและการพัฒนาเครื่องมือวัดลักษณะผู้เรียน. กรุงเทพมหานคร: พันนี้พับลิชชิ่ง, 2532.
- อุทุมพร จามรมาน. การสุ่มตัวอย่างทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: พันนี้พับลิชชิ่ง, 2528.
- เอกชัย กี่สุขพันธ์. การบริหารทักษะและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์น, 2530.

ภาษาอังกฤษ

- Ajzen, I., and Fishbein, M. Understanding Attitude and Predicting Social Behavior. New Jersey: Practice-Hall, 1980.
- Ajzen, I., and Fishbein. What's Matters in College? San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1993.
- Arthur, N. and Hiebert, B. Coping with the Transition to Post Secondary Education. Curriculum-Journal of Counseling 30 (April 1996): 92-103.
- Astin, A.W. The College Environment. 3rd. Washington D.C.: American Council on Education, 1971.
- Astin, A.W. What's Matters in College? San Francisco: Jossey Bass Publishers, 1993.
- Backwick, N. Pandoca's Box: An Investigation of Essay Anxiety in Adolescents. Psychodynamic Counseling. 1 (Oct. 1995): 560-575.
- Barera, M. Social Support in the Adjustment of Pregnant Adolescent: Assetive Issues. In G.H. Gottich, Social Networks and Social Support. London: SASE Publication, 1982.
- Barr, M.J., and others. Developing Effective Student Service Programs. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1990.
- Baus, R.D. Using Performance to Increase Retention of Dialectic Tension Management Strategies. Journal of Applied-Communication Research 23 (Aug. 1995): 230-238.
- Beare, G.P., and Myers, L.J. Adult Health Nursing. United States of America: Mosby Year Book, Inc., 1994.
- Beare & Myers. Mental Health and Mental Illness. Chicago: J.C. Lippincott Company, 1994.
- Berkley, J. Building Coping Skills on a Firm Foundation: Using a Metropolitan Interface to Diliver Stress Management Instruction. National Convention of the Association for Educational Communications and Technology Indianapolis, 1996.
- Browers, S.A. Assertive Yourself: A Practical Guide for Positive Change. London: Adison Wesley Publishing Co., 1979.
- Borinash, J.G. (1992). Adjustment and Academic Performance of Malaysian Undergraduate Students At The University Level (Foreign Students) [CD-ROM]. Abstract From ProQuest File: Dissertation Abstracts Item: AAA 9136924

- Cassmeyer, L.V.; Mitchell, H.P. and Betrus, A.P. Medical-Surgical Nursing. United States of America: Mosby Year Book Inc., 1995.
- Charles Woth, L. Stress and Coping. Columbia University Teacher College, 1981.
- Chebator, Paul Joseph. Involvement and Student Outcome : The Student Development Effects of Co-Curriculum Program. Ph.D. Dissertation. Boston College, 1995.
- Chickering, Arthur W., and Folkman, S. Coping and Adaptation in Century. The Handbook of Behavioral Medicine. New York: Guilford, 1984; 1985 22 (October 1990): 329-334.
- Chickering, Arthur W., and Reisser, Linda. Education and Identity. Second Edition. San Francisco: Jossey Bass Publishers, 1993.
- Chickering, Arthur W., and Reisser, Linda. The Stress and Coping Paradigm Models for Clinical Psychopathology. New York : Soectun, 1981.
- Clark, E., and Montaque, S. The Nature of Stress and its Implications for Nursing Practice. Nursing Practice and Health Care. Great Britain, 1993.
- Cornelius, Allen. The Relationship Between Athletic Identity, Peer and Faculty Socialization and College Student Development. Journal of College Student Development 6 (November/December), 1995.
- Cornoiluis, C. Reviewing Nursing Stress According to A Proposed Coping Adaption. Framework Advances in Nursing Science 11 (January 1995): 30-43.
- Davey Graham, C.J. Stress : School of Cognitive and Computing Science Psychology Group Brighton England. British Journal of Clinical Psychology (Sep. 1995) : 423-434.
- Erney, T.A. The Effects of Peer Facilitator Lead Group on the Moral Development, School Attitude and Self Estem of Middle School Students. Dissertation Abstracts International. 41 (Febuary, 1980): 4408A-4409A
- Femer M., and Foutona C. Coping as Experienced by Senior Baccalaureated Nursing Students in Response to Appraised Clinical Stress. University of Pittsburgh, 1987.
- Framer, B., and Walberg, H. Educational Environment Evaluation. Antecedents and Consequences. Oxford: Pergamon, 1991.
- Ganga, M. Stress and Coping : First-Year Nepales Nursing Students in Clinical Setting. Columbia University Teachers College, 1996.

- Gay, L.R. Educational Research Competencies for Analysis and Application. 4th ed. New York: Macmillian Publishing, 1995.
- Glasser, W. Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives. New York: Harper & Row, 1985.
- Glasser, W.M.; Thomas, P.S. and Shoffner, D. Adolescent Stress and Coping: A Longitudinal Studying. Research in Nursing & Health 15 (1993): 209-217.
- Haach, M.R. Stress and Implement among Nursing Students. Research in Nursing and Health 11 (1988): 125-134.
- Handel, Randy Michel. The Contributions of Intercollegiate Athletic Participation on Student Leadership Development. Ph.D. Dissertation University Wisconsin, 1993.
- Harris, B.R. Reviewing Nursing Stress According to a Proposed Coping Adaption Framework. Advances in Nursing Science 11 (January, 1989): 12-17.
- Hawkins, M.J. Anxiety in Relation to Social Support in a College Population. Jurnal of College Student Psychology 9 (1993): 79-88.
- Hill, L., and Smith, N. Self Care Nursing. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1985.
- Hudiburg, R.A. Coping with Computer Stress. American Educational Research Association. New York: (April 8-12), 1996.
- Ignatavicius, D.D. and Bayne, V.M. Medical Nursing. United State of America: W.B. Saunders Company, 1994.
- Joyce and Weil, M. Model of Teaching, 3rd ed. New York: Prentic-Hall, Inc., 1986.
- Joyce and Weil M. with Shover, B. Model of Teaching. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon, 1992.
- Kahn R.L. Aging and Social Support. Interdisciplinary Perspectives. Boulder: Westlies Press, 1979.
- Kaplan H.B. Psychological Stress. Perspective on Structure, Theory Life Course and Methods. Texas: Academic Press, 1996.
- Keeves, J.T. Educational Reserch Methodology and Measurement. New York: Perga, 1997.
- Kim T. Mueser, Robert E. Antisocial Personality Disorder, Conduct Disorder, and Substance Abuse in Schizophrenia. Journal of Abnormal Psychology 106 (March 1997): 473-477.

- Larose, S., and Roy, R. Test of Reactions and Adaptation in College (TRACO : A New Measure of Learning Propensity for College Students.) [CD-ROM] Journal of Educational-Psychology 87 (Jan 1995): 293-306.
- Lazarus, R.S. Psychological Stress and Coping Process. New York: McGraw-Hill, Inc., 1965.
- Lazarus, R.S. Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
- Lee C., and Illis, M. Graduated Nursing Students and Stress. Journal of Nursing Education 26 (October, 1990): 310-320.
- Light S. Tip of Stress Management. British Columbia, Canada: Okanagan University, 1997. Available from suchitra@silk. net. (cited on 30 Jan. 1997);INTERNET.
- Luckman J. and Sorensen, C.K. Medical-Surgica Psycho-physiology Approach. 3rd ed. United States of America: W.B. Saunders Company, 1987.
- Lucia, C.R. Urban Student Life Stress Inventory. Urban Learners Serious about College. New Jersey: Success Prentice Hall Inc., 1966.
- Mancini, J.; Lavecchia, C., and Clegg, R. Graduate Nursing Students and Stress. Journal of Nursing Education 22 (October 1983): 329-339.
- Mario O. and Donald P. Stress and Mental Health. Encyclopedia. New York: Oxford, 1988.
- Marshell, J. Occupational Sources of Stress: A Review of The Literature Relating to Coronary Health Dissesses and Mental Health. Journal of Occupational Psychology 49 (1980): 1-28.
- Martha, P. A Description and Analysis of Stress Experiences Among First Year Student Nurses. The University of Regiona Canada, 1991.
- Mc Whirten, B.T. Okey J. and Roth S. Evaluation of a College Level Stress. Management Course College Student Journal 19 (Jan. 1995): 227-233.
- Miller, T.K. and Pricne, J.S. A Guide to Student Development for Tomorrow's Higher Edudcation. The Future of Student Affairs. London: Jossey-Bass Publishers, 1976.
- Mitchell, P.K. and Grippands, G.M. Nursing Perspective and Issues. Fifth Edition. New York: Delmar Publisher, 1993.
- Montgomery, B. Coping with Stress. Malaysia: Longman Cheshire Ply Limited, 1992.

- Myrtek M., and Weber, D. Occupational Stress and Strain of female Students: Results of Physiological, Behavioral and Psychological Monitoring. Biological Psychology 48 (Feb. 1996): 379-391.
- Neuman, B. The Neuman System Model. United States of America: Appleton & Lange, 1995.
- Nora, A., and Cabreea, A.F. The Role of Perceptions in Prejudice and Discrimination and The Adjustment of Minority Student College. [CD-ROM]. Journal of Higher Education 67 (Mar-April 1996) : 119-148.
- Norman, B. Schmidt and Darin, R. Lerew. The Role of Anxiety Sensitivity in the Pathogenesis of Panic: Prospective Evaluation of Spontaneous Panic Attacks During Acute Stress. Journal of Abnormal Psychology 106 (March 1997) : 355-364.
- Orem, D. Nursing: Concepts of Practice. 3rd ed. New York: McGraw-Hill Company, 1985.
- Orwa H.R. and Silberg K. Self Perceived Traumatic Stress in College: A Survey Psychological Journal of Abnormal Psychology 77 (Dec. 1995): 985-986.
- Pagana, K.D. Psychometric Evaluation of the Clinical Stress Questionnaire (CSQ). Journal of Nursing Education. 28 (1989): 169-174.
- Patterson, C.H. Theories Psychology. 2nd ed. New York: Harber and Row Publishers, 1973.
- Peal, S.S. Coping as Experienced by Baccalaureate Nursing Student in Response to Appraised Clinical Stress. University of Pittsburgh, 1995.
- Polit and Hungler, Bernadette P. Nursing Research: Principle and Methods, Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1987.
- Reed, W.M. Ervin, J.R. Oughton J.M. Computers and Elementary Education Students A Ten-Year Analysis. Journal of Computing in Childhood Education 6 (1996): 5-24.
- Roger, B. and Winston, Jr. The Student Developmental Task and Lifestyle Inventory: An Approach to Measuring Students' Psychological Development. Journal of College Student Development (March 1990).
- Roger, Carl. Client. Centered Therapy : Its Current Practice Implication and Theory. New York: Houghton-Mifflin Company, 1951.

- Russler. Multidimensional Stress Management in Nursing Education. Journal of Nursing Education 30 (1991): 341-346.
- Saldana, D.H. Acculturative Stress: Minority Status and Distress Hispanic. [CD-ROM]. Journal of Behavioral-Science 16 (Jan 1994): 116-128.
- Sanders, M.L.K. A Descriptive. Study of Stressors and Coping Strategies Among Successful Black Female Nursing Students at Predominately White Universities in South Carolina University of South Carolina. 1993.
- Santiago, R.A. and Bernstein, B.L. The Importance of Achievement and the Appraisal of Stressful Events Predictors of Coping. Journal of College Student-Development 36 (Jul.-Aug. 1995): 374-383.
- Saylor, J.G. William M.A and Arthur J.L. Curriculum Planning for Better Teaching and Learning 4th ed. Janpan: Holt-Saunders International education, 1981.
- Schmidt, J.E.B. Role Expectations and Coping Strategies of Baccalaureate Nursing Students. The University of Nebraska, 1992.
- Schumacker, R.E. Identifying At Risk Gifted Students in Early College Entrance Program. [CD-ROM] Paper-Review. 18 (Dec. 1995): 118-125.
- Selverman, R.E. Psychology. 5th ed. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1985.
- Selye, H. Stress in Health and Disease. London: Butterworth, 1976.
- Sheridan, L.C. and Rodmacher, A.B. Health Psychology. Singapore: John Wiley & Sons, Inc., 1992.
- Spielberger, C.D. Stress, Emotions, and Health Department of Psychology. University of South Florida, 1997.
- Spielberger, C.D. and Starr, L.M. Curiosity and Exploratory Behavior. Motivation: Theory and Research. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.
- Stanley J. Huey, Jr. Ego Control, Ego Residency, and The Five-Factor Model as Predictors of Behavioral and Emotional Problems in Clinic- Referred Children and Adolescents. Journal of Abnormal Psychology 106 (March 1997) : 404-415.
- Tallman, J. Library and Informational Science Programs in the United States: International Student Perceptions of Their Academic Adaptation Process. [CD-ROM]. Library Review. 23 (Sep. 1991): 272-285.
- Ward, L. Role Stress and Propensity to Leave Among New Student Affairs Professionals NASPA-Journal Vol. 32 No.1 (Fall 1995): 35-44.

- Warner, M.J. Increasing Student Involvement Through Residence Hall Lifestyle Assignments and Developmental Programming. [CD-ROM]. Journal of the Freshman Year Experience 6 (Jan 1994): 91-114.
- Wernick, R. Stress Management With Practical Nursing Students: Effect on Attrition. Cognitive Therapy and Research. 8 (1984): 543-550.
- William, D. and Leonard K. Handbook of Psychological Skills Training. Boston: Allyn and Bacon, 1995.
- Williamson, E.G. and J.D Roley. Counseling and Discipline. New York : McGraw-Hill Book Company Inc., 1979.
- Wubbels, Th. and Lery, J. Do you know What You Look Like. Interpersonal Relationships in Education. London: Falmer Press, 1993. [cited on 12 January 1998] Available from <http://www.chula.ac.th>; INTERNET.
- Yamane, T. Statistics: An Introductory Analysis. 2nd Edition. Tokyo: Harper & Row. New York: Everston & London and John Weatherhill, Inc., 1970.
- Yang, B. Clum G.A. Measures of Life Stress and Social Support Specific to an Asian Student Population. Journal of Psychology and Behavioral Assessment 17 (Mar. 1995): 51-67.
- Young, R.L. Coping with Stress in the Freshmen Year. Urban Learners Serious about College Success. New Jersey: Prentice Hall Inc., 1996.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

**ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล**

**สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

แบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อและสิ่งที่ท่านประพฤติปฏิบัติ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ทับใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

- | | ช่องนี้สำหรับ
ผู้วิจัย |
|---|---------------------------|
| 1. เพศ
() ชาย () หญิง | () 1 |
| 2. อายุ ปี | () 2 |
| 3. ท่านกำลังศึกษาอยู่ในสาขาวิชา
คณะ | () 3 |
| 4. สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจาก
() การศึกษาตามจำนวนปีปกติ () การสอบเทียบ
() อื่น ๆ (โปรดระบุ) | () 4 |
| 5. ภูมิลำเนาของท่านอยู่ใน
() ภาคกลาง () ภาคเหนือ
() ภาคใต้ () ภาคตะวันออก
() ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ () กรุงเทพมหานคร | () 5 |
| 6. ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน
() น้อยกว่า 2,000 บาท () 2,000-3,000 บาท
() 3,001 - 4,000 บาท () 4,001-5,000 บาท | () 6 |
| 7. อาชีพของบิดา
() รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ () ประกอบธุรกิจส่วนตัว
() พนักงานสถานประกอบการเอกชน () เกษตรกรรม
() อื่น ๆ (โปรดระบุ) | () 7 |
| 8. อาชีพของมารดา
() รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ () ประกอบธุรกิจส่วนตัว
() พนักงานสถานประกอบการเอกชน () เกษตรกรรม
() อื่น ๆ (โปรดระบุ) | () 8 |

ช่องนี้สำหรับ
ผู้วิจัย

9. รายได้ต่อเดือนของบิดา () 9
- () น้อยกว่า 10,000 บาท () 10,000 - 20,000 บาท
 () 20,001 - 30,000 บาท () 30,001 - 40,000 บาท
 () มากกว่า 40,000 บาท
10. รายได้ต่อเดือนของมารดา () 10
- () น้อยกว่า 10,000 บาท () 10,000 - 20,000 บาท
 () 20,001 - 30,000 บาท () 30,001 - 40,000 บาท
 () มากกว่า 40,000 บาท
11. ระดับการศึกษาของบิดา () 11
- () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี
 () สูงกว่าปริญญาตรี
12. ระดับการศึกษาของมารดา () 12
- () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี
 () สูงกว่าปริญญาตรี
13. แดั้มเฉลี่ยสะสมของท่านครั้งล่าสุด () 13
- () ต่ำกว่า 2.00 () 2.00 - 2.49
 () 2.50 - 2.99 () 3.00 - 3.49
 () 3.50 - 4.00
14. สถานที่พักอาศัยขณะที่ท่านศึกษา () 14
- () บ้านบิดามารดา () บ้านบิดา
 () บ้านมารดา () บ้านญาติ
 () หอพักสถาบัน () หอพักเอกชน
 () บ้านเช่า () อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ความเชื่อและสิ่งที่ท่านประพฤติปฏิบัติ

คำชี้แจง คำถามของแบบวัดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงสถานการณ์ ปัญหา หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของนิสิตนักศึกษา รวมทั้งความคิด ความเชื่อ อารมณ์แสดง หรือพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อมีความรู้สึกเครียด และการปรับตัวต่อความเครียด ได้แก่ การแก้ปัญหา หรือวิธีทำให้ตนเองสบายใจขึ้นเมื่อเผชิญกับความเครียดในขณะนี้หรือในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

คำตอบของนิสิตนักศึกษา จะไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกและวิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกัน และจะไม่มีผลต่อนักศึกษา ฉะนั้น จึงขอให้นิสิตนักศึกษาตอบให้ตรงกับความรู้สึกและสภาพที่เป็นจริงของนิสิตนักศึกษาให้มากที่สุด คำตอบของนิสิตนักศึกษาจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาพยาบาลต่อไป แบบวัดนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบวัดต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสำรวจการตอบสนองความเครียดของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 3 แบบสำรวจการปรับตัวต่อความเครียดของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 1 แบบวัดต้นเหตุของความเครียดของนิสิตนักศึกษา

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นการถามนักศึกษาเมื่อประสบกับปัจจัย หรือเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะที่ศึกษาเล่าเรียน ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษารู้สึกเครียดมากน้อยเพียงไร คำตอบของนิสิตนักศึกษาจะไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีประสบการณ์แตกต่างกันไป และจะไม่มีผลต่อนิสิตนักศึกษา ฉะนั้น จึงขอให้นิสิตนักศึกษาตอบให้ตรงกับความรู้สึกและสภาพที่เป็นจริงของนิสิตนักศึกษามากที่สุด ซึ่งมีเกณฑ์การตอบดังนี้

- | | |
|---------------------|---|
| 0 = ไม่เครียด | เมื่อ นิสิตนักศึกษาประสบกับปัจจัย เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นแต่ไม่ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียด |
| 1 = เครียดเล็กน้อย | เมื่อ นิสิตนักศึกษาประสบกับปัจจัย เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น แล้วทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดเล็กน้อย |
| 2 = เครียดปานกลาง | เมื่อ นิสิตนักศึกษาประสบกับปัจจัย เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น แล้วทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดไม่มากและไม่น้อย |
| 3 = เครียดมาก | เมื่อ นิสิตนักศึกษาประสบกับปัจจัย เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น แล้วทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดมาก |
| 4 = เครียดมากที่สุด | เมื่อ นิสิตนักศึกษาประสบกับปัจจัย เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น แล้วทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดมากที่สุด |

ข้อ	สถานการณ์ ปัญหาหรือสิ่งที่ก่อให้เกิด ความเครียด	ทำให้ข้าพเจ้า					
		ไม่มีความ เครียด	เครียด เล็กน้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด	
		0	1	2	3	4	
80	ข้าพเจ้ารู้สึกเหงาเวลาอยู่ตามลำพังคนเดียว	()94
81	ข้าพเจ้าเคยถูกทำร้ายจิตใจและถูกข่มขู่ทางเพศ	()95
82	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับการมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้มีวิธีป้องกัน	()96
83	ข้าพเจ้าเคยป่วยหนักจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้	()97
84	บิดาของข้าพเจ้าเสียชีวิตแล้ว	()98
85	มารดาของข้าพเจ้าเสียชีวิตแล้ว	()99
86	บิดา-มารดาของข้าพเจ้าแยกกันอยู่	()100
87	บิดาต้องลาออกจากราชการ	()101
88	มารดาของข้าพเจ้าต้องออกจากราชการ	()102
89	ครอบครัวของข้าพเจ้ามีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เช่น ไม่พอจ่ายประจำวัน ไม่พอจ่ายค่าตำราและค่าเอกสาร	()103

ตอนที่ 2 แบบสำรวจการตอบสนองความเครียดของนักศึกษา

คำชี้แจง การตอบสนองต่อความเครียดนี้คือ อาการแสดง พฤติกรรม หรือความรู้สึกว่านิสิต นักศึกษามีความเครียด ซึ่งสามารถแสดงได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

- 0 = จริงน้อยที่สุด เมื่อ นักศึกษาประสบกับความเครียดแล้วไม่เคยแสดงอาการ หรือมีความรู้สึกอย่างนั้นเลย
- 1 = จริงน้อย เมื่อ นักศึกษาประสบกับความเครียดแล้วมีอาการแสดง หรือมีความรู้สึกอย่างนั้นน้อยครั้ง
- 2 = จริงบางครั้ง เมื่อ นักศึกษาประสบกับความเครียดแล้วมีอาการแสดง หรือมีความรู้สึกอย่างนั้นเป็นบางครั้งเท่านั้น
- 3 = จริงมาก เมื่อ นักศึกษาประสบกับความเครียดแล้วมีอาการแสดง หรือมีความรู้สึกอย่างนั้นเกือบทุกครั้ง
- 4 = จริงมากที่สุด เมื่อ นักศึกษาประสบกับความเครียดแล้วมีอาการแสดง หรือมีความรู้สึกอย่างนั้นทุกครั้ง

ข้อ	เมื่อข้าพเจ้าประสบปัญหาจนทำให้เกิดความ เครียด ข้าพเจ้าแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้	จริงน้อย ที่สุด	จริง น้อย	จริง บางครั้ง	จริง มาก	จริง มากที่สุด	
		0	1	2	3	4	
17	ทำจิตใจของตนเองให้สบาย	()144
18	อยู่ในที่เงียบ	()145
19	ออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังงานมาก	()146
20	ฟังเพลงเบา ๆ	()147
21	เขียนบรรยายเรื่องที่ไม่สบายใจ	()148
22	ปลูกต้นไม้	()149
23	ไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ	()150
24	ร้องตะโกนดัง ๆ ในที่โล่ง	()151
25	ทำลายสิ่งของ	()152
26	หลีกเลี่ยงให้ไกลจากแหล่งที่มีปัญหา	()153
27	หายใจเข้าและออกลึก ๆ	()154
28	ทำสมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตา	()155
29	ทำวีธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	()156
30	ปรึกษาปัญหากับผู้เชี่ยวชาญให้คำ ปรึกษา	()157

ขอขอบคุณนิสิตนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

นามผู้ทรงคุณวุฒิ

**สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

นามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | | |
|----------------------------------|--------------|--|
| 1. บาทหลวง ดร.จิ้น | แบร์ | ที่ปรึกษาคณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ | เกิดพิทักษ์ | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 3. รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ | กริทอง | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |
| 4. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ | เทวรักษ์ | คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. รองศาสตราจารย์ วัชร | ทรัพย์มี | คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ | กฤษณ์เพชร | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ | ลือบุญวัชชัย | คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม | รอดคำดี | พยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช | สุขิระ | ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ในการตรวจแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล**

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| 1. บาทหลวง ดร.จิ้น | แบร์ |
| 2. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ | เกิดพิทักษ์ |
| 3. รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ | กร็ทอง |
| 4. รองศาสตราจารย์ วิชรี | ทรัพย์มี |
| 5. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ | เทวรักษ์ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ | ลีอนุชัชชัย |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช | สุชีวะ |

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ในการตรวจสอบโปรแกรมการลดความเครียด
ของนิสิตนักศึกษาพยาบาล**

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ | เกิดพิทักษ์ |
| 2. รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ | กร็ทอง |
| 3. รองศาสตราจารย์ วิชรี | ทรัพย์มี |
| 4. รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ | เทวรักษ์ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ | ลีอนุชัชชัย |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม | รอดคำดี |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช | สุชีวะ |

ภาคผนวก ค.

ค่า Reliability Analysis ของแบบวัดความเครียด

ค่า Percentile ของแบบวัดความเครียด ($n=881$)

ค่า Pretest และ Posttest ในการตอบ
แบบวัดความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง 60 คน

ผลการเขียนของกลุ่มตัวอย่าง

ค่าความเที่ยงของการสังเกต

ค่าคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค่า Reliability Analysis

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
A1	255.8200	2093.0078	.4062	.9515
A2	256.0600	2085.6494	.3994	.9515
A3	256.4800	2086.3771	.3694	.9516
A4	256.5000	2077.2347	.4589	.9513
A5	255.9200	2066.8914	.5529	.9510
A6	256.1600	2073.2392	.5661	.9511
A7	256.3600	2065.5004	.5818	.9510
A8	255.4800	2089.1935	.3196	.9517
A9	256.3200	2106.1404	.1748	.9521
A10	256.5400	2094.7841	.3502	.9516
A11	257.2200	2121.8486	.0292	.9524
A12	255.7600	2091.4514	.4099	.9515
A13	256.2000	2101.3878	.2645	.9518
A14	256.4000	2090.3673	.3292	.9517
A15	256.2200	2105.0322	.1674	.9522
A16	255.9000	2103.5612	.2679	.9518
A17	255.8000	2086.3673	.4640	.9514
A18	257.2200	2135.3180	-.1201	.9528
A19	256.3800	2083.0567	.3777	.9515
B1	256.3000	2101.3980	.1982	.9521
B2	257.0800	2101.6669	.2836	.9518
B3	257.3600	2113.7861	.1180	.9522
B4	257.1400	2112.4086	.1177	.9523
B5	257.0200	2106.5098	.1723	.9521
B6	257.4600	2093.8453	.3415	.9516
B7	256.2800	2071.5527	.5653	.9510
B8	257.3200	2110.6302	.2073	.9519
B9	257.1400	2090.0820	.2579	.9520
B10	255.7400	2101.3800	.2078	.9521
B11	256.8000	2067.9184	.5160	.9511
B12	256.9600	2090.6922	.3883	.9515
B13	257.4600	2098.4984	.2890	.9518
B14	257.2000	2126.8980	-.0297	.9525
B15	257.7600	2125.7371	-.0155	.9522
B16	256.7200	2090.3690	.3577	.9516
C1	257.1600	2122.2188	.0289	.9523
C2	257.1200	2074.3527	.5938	.9510
C3	256.9800	2058.7547	.5616	.9510
C4	257.3600	2101.4188	.2462	.9519
C5	257.2600	2108.4004	.1735	.9521
C6	256.9600	2064.4065	.4578	.9513

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
C7	256.7800	2064.8690	.4597	.9513
C8	257.4600	2089.7229	.4681	.9514
C9	257.0800	2091.5853	.3335	.9517
C10	255.3400	2048.1473	.6923	.9506
C11	255.3400	2061.8208	.5918	.9509
C12	256.7600	2064.7167	.5006	.9512
C13	255.5000	2056.0102	.5643	.9509
C14	255.7600	2089.4514	.3357	.9517
D1	256.9000	2101.9286	.3077	.9517
D2	257.5000	2106.5000	.2559	.9518
D3	256.5800	2057.6363	.6187	.9508
D4	256.5200	2059.0302	.5821	.9509
D5	256.7800	2054.7465	.6201	.9508
D6	255.9200	2068.3608	.4240	.9514
E1	256.7600	2088.0637	.3836	.9515
E2	257.1000	2079.8061	.4593	.9513
E3	257.0200	2076.3057	.4572	.9513
E4	256.6400	2087.2147	.3562	.9516
E5	256.6200	2094.3220	.2774	.9518
E6	256.8800	2078.8016	.4478	.9513
E7	256.9800	2084.1833	.5053	.9513
E8	256.4800	2090.2955	.3983	.9515
E9	256.9800	2087.4894	.4187	.9514
E10	256.9800	2096.8771	.2797	.9518
E11	256.7600	2078.5943	.3813	.9516
E12	256.6600	2076.9637	.4419	.9514
E13	255.9800	2052.7139	.5583	.9509
E14	256.0800	2055.9527	.5498	.9510
E15	255.1200	2084.3935	.4321	.9514
E16	255.5600	2052.7412	.5443	.9510
E17	256.5600	2068.0882	.4909	.9512
F1	256.6600	2077.6984	.5368	.9512
F2	256.8000	2069.6735	.4996	.9512
F3	257.0600	2083.6494	.3978	.9515
F4	257.0800	2103.7078	.2272	.9519
F5	256.6000	2061.5102	.5412	.9510
F6	256.7200	2062.1649	.5665	.9510
F7	256.0200	2065.8159	.6359	.9509
F8	256.6200	2092.6486	.3401	.9516
F9	256.5800	2085.9629	.4533	.9514
F10	256.7800	2076.6241	.5293	.9512

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
F11	255.7600	2048.5127	.5545	.9509
F12	256.4200	2051.9629	.5347	.9510
G1	256.5200	2058.7037	.6117	.9508
G2	256.8000	2068.5306	.5967	.9510
G3	256.3400	2062.8004	.4883	.9512
G4	255.4600	2071.8453	.3415	.9518
G5	255.3200	2066.3445	.4506	.9513
G6	255.9000	2042.7449	.6243	.9507
G7	255.0400	2053.0188	.5442	.9510
G8	254.9200	2061.7486	.4920	.9512
G9	255.2000	2063.3061	.4568	.9513
G10	255.0200	2069.6527	.4522	.9513
G11	255.0200	2071.6935	.4651	.9513
G12	254.8600	2088.6943	.3676	.9516

Reliability Coefficients

N of Cases = 50.0

N of Items = 96

Alpha = .9519

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
V1	54.3000	124.6633	.1445	.8321
V2	55.3600	120.7657	.3077	.8263
V3	54.3600	114.7249	.5582	.8159
V4	54.7400	113.1351	.5887	.8140
V5	54.7200	118.5322	.3711	.8238
V6	54.9200	112.9731	.5828	.8141
V7	54.3200	111.0384	.6298	.8114
V8	54.9800	116.8363	.4921	.8190
V9	55.4600	117.1106	.6327	.8161
V10	54.8600	114.5718	.5397	.8164
V11	55.0600	117.3637	.4922	.8192
V12	55.3400	118.4331	.3674	.8240
V13	55.2600	125.2576	.0988	.8345
V14	55.2000	119.1020	.3409	.8251
V15	55.0600	120.2616	.2635	.8290
V16	55.3600	125.7045	.1020	.8332
V17	55.3000	118.5408	.4619	.8207
V18	54.5600	114.6596	.4833	.8187
V19	55.1800	117.9873	.4413	.8211
V20	54.7400	110.6045	.6334	.8110
V21	54.4000	119.8367	.3837	.8234
V22	53.9000	129.1939	-.0711	.8393
V23	53.4400	127.0678	.0105	.8390
V24	55.7000	126.1327	.0782	.8341

Reliability Coefficients

N of Cases = 50.0

N of Items = 24

Alpha = .8298

Reliability

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
*X1	98.7400	287.7065	-.2885	.8399
X2	98.2800	264.0833	.3673	.8231
X3	98.2800	263.1853	.4007	.8223
X4	98.1000	267.2347	.4032	.8234
X5	98.8200	258.4363	.5557	.8182
X6	98.9800	256.3873	.6674	.8159
X7	98.8000	258.6531	.5424	.8185
X8	99.0400	255.7127	.6149	.8162
X9	99.1200	255.9853	.6649	.8157
X10	98.2800	261.0220	.4306	.8212
X11	99.0400	259.6718	.5083	.8193
X12	99.6800	264.0180	.5029	.8211
X13	97.9400	253.6086	.5312	.8171
X14	97.9400	262.6290	.5538	.8200
X15	97.9800	258.3873	.5640	.8180
X16	97.8000	264.3265	.4659	.8216
X17	98.1400	255.0616	.6652	.8153
X18	97.6800	266.3445	.5015	.8221
X19	98.4000	262.0816	.3683	.8229
X20	98.7400	257.6657	.4990	.8189
X21	97.2000	250.1224	.0799	.8797
X22	98.9400	260.5473	.3821	.8223
X23	98.5000	274.0918	.1059	.8298
X24	99.1600	256.4229	.5301	.8179
X25	98.0200	271.8976	.1402	.8295
*X26	97.9600	280.1616	-.0762	.8359
X27	99.3800	269.3424	.1670	.8295
X28	100.3000	272.5408	.1797	.8279
X29	98.6200	273.6282	.1207	.8295
X30	98.4000	258.4490	.5002	.8191
X31	98.7400	258.2780	.5074	.8189
X32	99.6400	261.3371	.5403	.8195
X33	99.7600	270.4718	.2340	.8267

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 50.0

N of Items = 33

Alpha = .8286



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค่า Percentile ของแบบวัดความเครียดนิสิตนักศึกษาพยาบาล

263

Percentile	คะแนนความ เครียด	Percentile	คะแนนความ เครียด	Percentile	คะแนนความ เครียด
1.00	43.000	2.00	49.000	3.00	54.460
4.00	62.000	5.00	67.000	6.00	70.920
7.00	74.740	8.00	77.000	9.00	79.760
10.00	84.000	11.00	86.000	12.00	87.000
13.00	89.000	14.00	91.000	15.00	93.000
16.00	96.000	17.00	99.000	18.00	100.000
19.00	103.000	20.00	105.000	21.00	108.000
22.00	109.000	23.00	110.860	24.00	112.000
25.00	114.000	26.00	116.000	27.00	117.140
28.00	119.000	29.00	121.000	30.00	121.000
31.00	123.000	32.00	124.000	33.00	125.000
34.00	128.000	35.00	129.000	36.00	130.000
37.00	132.000	38.00	133.000	39.00	135.000
40.00	136.000	41.00	138.000	42.00	139.000
43.00	141.000	44.00	143.000	45.00	144.000
46.00	146.000	47.00	147.000	48.00	148.360
49.00	151.000	50.00	151.000	51.00	152.820
52.00	153.000	53.00	154.000	54.00	155.000
55.00	156.100	56.00	158.000	57.00	158.000
58.00	160.000	59.00	162.000	60.00	163.000
61.00	164.000	62.00	165.000	63.00	166.000
64.00	167.000	65.00	169.000	66.00	170.120
67.00	171.000	68.00	173.000	69.00	174.000
70.00	175.000	71.00	176.000	72.00	177.000
73.00	179.000	74.00	181.000	75.00	183.000
76.00	184.000	77.00	185.000	78.00	186.000
79.00	188.000	80.00	189.000	81.00	191.000
82.00	193.000	83.00	195.000	84.00	197.000
85.00	198.700	86.00	201.520	87.00	204.000
88.00	205.000	89.00	207.000	90.00	209.000
91.00	212.000	92.00	216.000	93.00	220.260
94.00	224.000	95.00	228.900	96.00	235.000
97.00	241.000	98.00	248.000	99.00	254.720

บัญชีสำหรับแปลงคะแนน T ปกติ (Normalized T - score) จากเปอร์เซนไทล์

คะแนน T	เปอร์เซนไทล์	คะแนน T	เปอร์เซนไทล์
10	.0032	32	3.59
11	.0048	33	4.46
12	.007	34	5.48
13	.011	35	6.68
14	.016	36	8.08
15	.023	37	9.68
16	.034	38	11.51
17	.048	39	13.57
18	.069	40	15.87
19	.097	41	18.41
20	.13	42	21.19
21	.19	43	24.20
22	.26	44	27.43
23	.35	45	30.85
24	.47	46	34.46
25	.62	47	38.21
26	.82	48	42.07
27	1.07	49	46.02
28	1.39	50	50.00
29	1.79	51	53.98
30	2.28	52	57.93
31	2.87	53	61.79

คะแนน T	เปอร์เซ็นต์	คะแนน T	เปอร์เซ็นต์
54	65.54	72	98.61
55	69.15	73	98.93
56	72.57	74	99.18
57	75.80	75	99.38
58	78.81	76	99.53
59	81.59	77	99.65
60	84.13	78	99.74
61	86.43	79	99.81
62	88.49	80	99.865
63	90.32	81	99.903
64	91.92	82	99.931
65	93.32	83	99.952
66	94.52	84	99.966
67	95.54	85	99.977
68	96.41	86	99.984
69	97.13	87	99.9890
70	97.72	88	99.9928
71	98.21	89	99.9952

จาก Henry E. Garrett ในหนังสือ Statistics in Psychology and Education


เปรียบเทียบค่า Percentile ค่า T-score และคะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษา

Percentile	T-score	คะแนน ความเครียด	Percentile	T-score	คะแนน ความเครียด	Percentile	T-score	คะแนน ความเครียด
1.00	27	43.000	2.00	29	49.000	3.00	31	54.460
4.00	32	62.000	5.00	33	67.000	6.00	34	70.920
7.00	35	74.740	8.00	35	77.000	9.00	36	79.760
10.00	37	84.000	11.00	57	86.000	12.00	38	87.000
13.00	39	89.000	14.00	39	91.000	15.00	40	93.000
16.00	40	96.000	17.00	40	99.000	18.00	40	100.000
19.00	41	103.000	20.00	41	105.000	21.00	41	108.000
22.00	42	109.000	23.00	42	110.860	24.00	42	112.000
25.00	43	114.000	26.00	43	116.000	27.00	43	117.140
28.00	44	119.000	29.00	44	121.000	30.00	44	121.000
31.00	45	123.000	32.00	45	124.000	33.00	45	125.000
34.00	45	128.000	35.00	46	129.000	36.00	46	130.000
37.00	46	132.000	38.00	46	133.000	39.00	47	135.000
40.00	47	136.000	41.00	47	138.000	42.00	47	139.000
43.00	48	141.000	44.00	48	143.000	45.00	48	144.000
46.00	48	146.000	47.00	49	147.000	48.00	49	148.360
49.00	49	151.000	50.00	50	151.000	51.00	50	152.820
52.00	50	153.000	53.00	50	154.000	54.00	51	155.000
55.00	51	156.100	56.00	51	158.000	57.00	51	158.000
58.00	52	160.000	59.00	52	162.000	60.00	52	163.000
61.00	52	164.000	62.00	53	165.000	63.00	53	166.000
64.00	53	167.000	65.00	53	169.000	66.00	54	170.120
67.00	54	171.000	68.00	54	173.000	69.00	54	174.000
70.00	55	175.000	71.00	51	176.000	72.00	55	177.000
73.00	56	179.000	74.00	56	181.000	75.00	56	183.000
76.00	57	184.000	77.00	57	185.000	78.00	57	186.000
79.00	58	188.000	80.00	58	189.000	81.00	58	191.000
82.00	59	193.000	83.00	59	195.000	84.00	59	197.000
85.00	60	198.700	86.00	60	201.520	87.00	61	204.000
88.00	61	205.000	89.00	62	207.000	90.00	62	209.000
91.00	63	212.000	92.00	64	216.000	93.00	64	220.260
94.00	65	224.000	95.00	66	228.900	96.00	67	235.000
97.00	68	241.000	98.00	70	248.000	99.00	73	254.720

หมายเหตุ

ความหมายของสัญลักษณ์

Value หมายถึง คะแนนความเครียดของนิสิตนักศึกษา



คะแนน Pretest และ Posttest
ของกลุ่มตัวอย่างกรณีศึกษา
ลำดับที่ 1- 70 เป็นคะแนน Pretest
ลำดับที่ 71-140 เป็นคะแนน Posttest

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดง ลำดับที่ นักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการพัฒนา เพื่อลดความเครียด ดังนี้

1. เป็นนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 70 คน
2. นักศึกษาเข้าโปรแกรมการพัฒนา จำแนกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้
 - 2.1 นักศึกษาที่เข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นระดับ

ระดับ MILD	=	6	คน
ระดับ MODERATE	=	15	คน
ระดับ SEVERE	=	9	คน
 - 2.2 นักศึกษาที่เข้ากลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน แบ่งเป็นระดับ

ระดับ MILD	=	6	คน
ระดับ MODERATE	=	15	คน
ระดับ SEVERE	=	9	คน
รวมนักศึกษาที่เข้าโปรแกรม	=	60	คน
3. นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม = 10 คน

รวม	=	70	คน
-----	---	----	----

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลำดับ ที่	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			ไม่เข้า รวม ○	ลำดับ ที่	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลอง			ไม่เข้า รวม ○
	Mild	Mod	Sev	Mild	Mod	Sev			Mild	Mod	Sev	Mild	Mod	Sev	
1							○	36		✓					
2		✓						37					✓		
3							○	38							○
4							○	39			✓				
5			✓					40					✓		
6				✓				41						✓	
7	✓							42			✓				
8					✓			43	✓						
9		✓						44				✓			
10		✓						45	✓						
11						✓		46					✓		
12					✓			47						✓	
13					✓			48			✓				
14	✓							49						✓	
15				✓				50				✓			
16				✓				51						✓	
17					✓			52							○
18		✓						53						✓	
19						✓		54			✓				
20			✓					55					✓		
21		✓						56		✓					
22					✓			57							○
23		✓						58					✓		
24						✓		59		✓					
25		✓						60							○
26					✓			61			✓				
27							○	62			✓				
28							○	63						✓	
29		✓						64		✓					
30					✓			65	✓						
31					✓			66	✓						
32							○	67				✓			
33					✓			68		✓					
34		✓						69			✓				
35					✓			70		✓					

ความหมายของสัญลักษณ์

เลขที่	1-70	คือ	ค่า Pretest
เลขที่	71-140	คือ	ค่า Posttest
suma	หมายถึง	คะแนนความเครียดด้านการเรียน	
sumb	หมายถึง	คะแนนความเครียดด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ	
sumc	หมายถึง	คะแนนความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	
sumd	หมายถึง	คะแนนความเครียดด้านอาคารสถานที่	
sume	หมายถึง	คะแนนความเครียดด้านระเบียบวินัยและสวัสดิการ	
sumf	หมายถึง	คะแนนความเครียดด้านบุคลิกภาพ	
sumg	หมายถึง	คะแนนความเครียดด้านส่วนตัวและครอบครัว	
sumv	หมายถึง	คะแนนความเครียดรวมของนักศึกษาแต่ละคน	
a18	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านการเรียน 18 ข้อ	
b11	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านทัศนคติต่อวิชาชีพ 11 ข้อ	
c14	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 14 ข้อ	
d6	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านอาคารสถานที่ 6 ข้อ	
e16	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านระเบียบวินัยและสวัสดิการ 16 ข้อ	
f12	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านบุคลิกภาพ 12 ข้อ	
g12	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านส่วนตัวและครอบครัว 12 ข้อ	
vtot	หมายถึง	ระดับคะแนนความเครียด	
grou	หมายถึง	กลุ่มของนักศึกษาแยกตามระดับความเครียด ดังนี้	
grou1	หมายถึง	นักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย	
grou2	หมายถึง	นักศึกษาที่มีความเครียดระดับปานกลาง	
grou3	หมายถึง	นักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง	

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d6	sum	e10	sumf	f12	sumg	g12	sumv	vtot	grou
1	60.0	3.3	41.0	3.7	44.0	3.1	16.0	2.0	48.	3.0	34.0	2.8	39.0	3.2	282.0	3.1	3
2	23.0	1.2	21.0	1.9	26.0	1.8	13.0	2.1	13.	.81	9.00	.75	35.0	2.9	140.0	1.5	2
3	59.0	3.2	36.0	3.2	51.0	3.0	22.0	3.0	53.	3.3	30.0	2.5	40.0	3.6	287.0	3.3	3
4	45.0	2.5	22.0	2.0	26.0	1.8	10.0	1.6	27.	1.6	28.0	2.3	39.0	3.2	197.0	2.2	3
5	48.0	2.6	40.0	3.6	38.0	2.7	19.0	3.1	45.	2.8	34.0	2.8	43.0	3.5	267.0	3.0	3
6	12.0	.67	.00	.00	1.00	.07	.00	.00	1.0	.00	1.00	.08	5.00	.42	20.00	.22	1
7	20.0	1.1	3.00	.27	12.0	.86	6.00	1.0	19.	1.1	10.0	.83	29.0	2.4	99.00	1.1	1
8	30.0	1.6	18.0	1.6	22.0	1.5	12.0	2.0	23.	1.4	18.0	1.5	24.0	2.0	147.0	1.6	2
9	45.0	2.5	14.0	1.2	20.0	1.4	8.00	1.3	26.	1.6	15.0	1.2	37.0	3.0	165.0	1.8	2
10	22.0	1.2	11.0	1.0	22.0	1.5	6.00	1.0	28.	1.7	19.0	1.5	41.0	3.4	149.0	1.6	2
11	53.0	2.9	33.0	3.0	38.0	2.7	17.0	2.8	53.	3.3	41.0	3.4	45.0	3.7	280.0	3.1	3
12	35.0	1.9	11.0	1.0	15.0	1.0	5.00	.83	24.	1.5	13.0	1.0	36.0	3.0	139.0	1.5	2
13	27.0	1.5	10.0	.91	23.0	1.6	7.00	1.1	28.	1.7	15.0	1.2	28.0	2.3	138.0	1.5	2
14	17.0	.94	4.00	.36	6.00	.57	5.00	.63	6.0	.36	13.0	1.0	31.0	2.5	84.00	.94	1

C:\My Documents\spss:

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d6	sum	e16	sumf	f12	sumg	g12	sumh	vtot	grou
15	10.0	.69	1.00	.09	6.00	.57	4.00	.07	13.	.81	12.0	1.0	21.0	1.7	75.00	.84	1
16	23.0	1.2	12.0	1.0	12.0	.86	7.00	1.1	16.	1.0	14.0	1.1	23.0	1.9	107.0	1.2	1
17	37.0	2.0	14.0	1.2	28.0	2.0	13.0	2.1	24.	1.5	18.0	1.5	37.0	3.0	171.0	1.9	2
18	55.0	3.0	17.0	1.5	28.0	2.0	9.00	1.5	20.	1.2	20.0	1.6	36.0	3.0	185.0	2.0	2
19	43.0	2.3	15.0	1.3	20.0	1.4	12.0	2.0	30.	1.8	37.0	3.0	39.0	3.2	196.0	2.2	3
20	39.0	2.1	34.0	3.0	40.0	2.8	14.0	2.3	45.	2.8	33.0	2.7	45.0	3.7	250.0	2.8	3
21	39.0	2.1	7.00	.64	19.0	1.3	13.0	2.1	22.	1.3	19.0	1.5	43.0	3.5	162.0	1.8	2
22	26.0	1.4	6.00	.55	15.0	1.0	7.00	1.1	21.	1.3	23.0	1.9	37.0	3.0	135.0	1.5	2
23	36.0	2.0	12.0	1.0	13.0	.93	4.00	.67	7.0	.44	18.0	1.5	34.0	2.8	124.0	1.3	2
24	49.0	2.7	16.0	1.6	22.0	1.5	6.00	1.0	28.	1.7	27.0	2.2	37.0	3.0	187.0	2.1	3
25	20.0	1.1	16.0	1.4	30.0	2.1	9.00	1.5	5.0	.31	30.0	2.5	36.0	3.0	146.0	1.6	2
26	23.0	1.2	11.0	1.0	26.0	1.8	8.00	1.3	21.	1.3	13.0	1.0	29.0	2.4	131.0	1.4	2
27	57.0	3.1	32.0	2.9	48.0	3.4	22.0	3.6	50.	3.6	33.0	2.7	43.0	3.5	294.0	3.3	3
28	39.0	2.1	17.0	1.5	29.0	2.0	11.0	1.6	40.	2.5	18.0	1.5	36.0	3.0	190.0	2.1	3

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d6	sum	e16	sumf	f12	sumg	g12	sumh	viol	grou
29	41.0	2.2	14.0	1.2	22.0	1.5	17.0	2.8	24.	1.5	24.0	2.0	26.0	2.1	168.0	1.8	2
30	42.0	2.3	4.00	.36	21.0	1.5	11.0	1.8	26.	1.6	11.0	.92	39.0	3.2	154.0	1.7	2
31	33.0	1.8	8.00	.73	25.0	1.7	2.00	.33	14.	.88	20.0	1.0	33.0	2.7	135.0	1.5	2
32	57.0	3.1	32.0	2.9	42.0	3.0	22.0	3.6	50.	3.1	34.0	2.8	42.0	3.5	279.0	3.1	3
33	46.0	2.5	15.0	1.3	16.0	1.1	14.0	2.3	24.	1.5	21.0	1.7	44.0	3.6	180.0	2.0	2
34	35.0	1.9	13.0	1.1	20.0	1.4	10.0	1.6	10.	.63	13.0	1.0	29.0	2.4	130.0	1.4	2
35	20.0	1.1	11.0	1.0	10.0	.71	5.00	.83	17.	1.0	17.0	1.4	31.0	2.5	111.0	1.2	2
36	40.0	2.2	15.0	1.3	20.0	1.4	6.00	1.0	19.	1.1	25.0	2.0	34.0	2.8	159.0	1.7	2
37	27.0	1.5	14.0	1.2	22.0	1.5	9.00	1.5	20.	1.2	15.0	1.2	25.0	2.0	132.0	1.4	2
38	44.0	2.4	25.0	2.2	42.0	3.0	15.0	2.5	35.	2.1	28.0	2.3	35.0	2.9	224.0	2.5	3
39	30.0	2.0	32.0	2.9	42.0	3.0	21.0	3.5	31.	1.9	12.0	1.0	30.0	2.5	204.0	2.2	3
40	20.0	1.4	14.0	1.2	20.0	1.4	5.00	.83	20.	1.2	19.0	1.5	32.0	2.6	136.0	1.5	2
41	46.0	2.5	19.0	1.7	32.0	2.2	12.0	2.0	36.	2.2	23.0	1.9	28.0	2.1	194.0	2.1	3
42	42.0	2.3	20.0	1.8	38.0	2.7	10.0	1.6	27.	1.6	29.0	2.4	37.0	3.0	203.0	2.2	3

	suma	a18	eumb	b11	eume	e14	eumd	d8	sum	o18	sumf	f12	sumg	d12	sumv	vlot	grou
43	44.0	2.4	8.00	.73	9.00	.64	2.00	.33	4.0	.25	7.00	.58	22.0	1.8	90.00	1.0	1
44	37.0	2.0	6.00	.55	7.00	.50	6.00	1.3	12.	.75	6.00	.07	31.0	2.5	109.0	1.2	1
45	27.0	1.5	11.0	1.0	13.0	.93	4.00	.67	5.0	.31	4.00	.33	18.0	1.3	80.00	.00	1
46	24.0	1.3	6.00	.55	24.0	1.7	6.00	1.0	28.	1.7	16.0	1.3	33.0	2.7	137.0	1.5	2
47	47.0	2.6	25.0	2.2	34.0	2.4	12.0	2.0	30.	2.2	15.0	1.2	33.0	2.7	202.0	2.2	3
48	49.0	2.7	28.0	2.5	38.0	2.7	16.0	2.6	42.	2.6	32.0	2.6	33.0	2.7	238.0	2.6	3
49	47.0	2.6	32.0	2.9	43.0	3.0	19.0	3.1	50.	3.1	33.0	2.7	28.0	2.3	252.0	2.8	3
50	12.0	.07	1.00	.09	1.00	.07	5.00	.83	5.0	.31	3.00	.25	.00	.00	27.00	.30	1
51	43.0	2.3	24.0	2.1	32.0	2.2	12.0	2.0	26.	1.6	24.0	2.0	40.0	3.3	201.0	2.2	3
52	51.0	2.8	22.0	2.0	32.0	2.2	10.0	1.0	40.	2.5	31.0	2.5	45.0	3.7	231.0	2.6	3
53	40.0	2.2	20.0	1.8	33.0	2.3	20.0	3.3	44.	2.7	12.0	1.0	29.0	2.4	198.0	2.2	3
54	36.0	2.0	19.0	1.7	33.0	2.3	13.0	2.1	33.	2.0	33.0	2.7	44.0	3.6	211.0	2.3	3
55	15.0	.83	7.00	.64	20.0	1.4	7.00	1.1	19.	1.1	16.0	1.3	31.0	2.5	115.0	1.2	2
56	39.0	2.1	16.0	1.4	27.0	1.9	7.00	1.1	29.	1.8	23.0	1.9	35.0	2.9	176.0	1.9	2

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d8	sum	e16	sumf	f12	sumg	g12	sumh	mot	grou
57	49.0	2.7	18.0	1.6	32.0	2.2	10.0	2.0	28.	1.7	26.0	2.1	37.0	3.0	206.0	2.3	3
58	26.0	1.4	13.0	1.1	18.0	1.2	11.0	1.8	20.	1.2	15.0	1.2	33.0	2.7	136.0	1.5	2
59	42.0	2.3	9.00	.82	21.0	1.5	9.00	1.5	19.	1.1	28.0	2.3	33.0	2.7	161.0	1.8	2.
60	46.0	2.5	28.0	2.5	39.0	2.7	17.0	2.8	40.	2.0	30.0	3.0	43.0	3.5	255.0	2.8	3
61	62.0	3.4	33.0	3.0	29.0	2.0	18.0	3.0	46.	2.8	41.0	3.4	42.0	3.5	271.0	3.0	3
62	58.0	3.2	37.0	3.3	37.0	2.6	12.0	2.0	41.	2.5	39.0	3.2	40.0	3.3	264.0	2.9	3
63	54.0	3.0	20.0	1.8	46.0	3.2	10.0	1.0	35.	2.1	41.0	3.4	42.0	3.5	248.0	2.7	3
64	27.0	1.5	11.0	1.0	9.00	.64	10.0	1.8	18.	1.1	11.0	.92	27.0	2.2	113.0	1.2	2
65	29.0	1.6	14.0	1.2	17.0	1.2	4.00	.67	15.	.94	9.00	.75	21.0	1.7	109.0	1.2	1
66	31.0	1.7	12.0	1.0	13.0	.93	1.00	.17	15.	.94	11.0	.92	18.0	1.5	101.0	1.1	1
67	18.0	1.0	9.00	.82	16.0	1.1	9.00	1.5	19.	1.1	19.0	1.5	19.0	1.5	109.0	1.2	1
68	33.0	1.8	10.0	.91	24.0	1.7	10.0	1.0	25.	1.5	24.0	2.0	41.0	3.4	167.0	1.8	2
69	61.0	3.3	34.0	3.0	48.0	3.5	17.0	2.8	54.	3.3	43.0	3.5	48.0	4.0	306.0	3.4	3
70	39.0	2.1	18.0	1.6	17.0	1.2	4.00	.67	18.	1.1	28.0	2.3	11.0	.02	135.0	1.5	2

C:\My Documents\spss\Posttest

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d8	sum	e18	sumf	f12	sumg	g12	sumv	tot	grou
71	28.0	1.5	9.00	.82	5.00	.38	1.00	.17	5.0	.31	9.00	.75	2.00	.17	59.00	.66	3
72	17.0	.94	3.00	.27	9.00	.64	6.00	1.0	3.0	.19	7.00	.58	6.00	.50	51.00	.57	2
73	22.0	1.2	8.00	.73	14.0	1.0	9.00	1.5	13.	.81	7.00	.58	6.00	.50	79.00	.89	3
74	21.0	1.1	6.00	.55	14.0	1.0	10.0	1.6	18.	1.1	22.0	1.8	16.0	1.5	109.0	1.2	3
75	19.0	1.0	3.00	.27	.00	.00	1.00	.17	6.0	.38	.00	.00	.00	.00	29.00	.93	3
76	17.0	.94	1.00	.09	7.00	.50	3.00	.50	9.0	.56	2.00	.17	1.00	.08	40.00	.45	1
77	12.0	.67	3.00	.27	11.0	.79	4.00	.67	7.0	.44	8.00	.67	26.0	2.1	71.00	.80	1
78	20.0	1.1	12.0	1.0	17.0	1.2	6.00	1.0	15.	.94	15.0	1.2	25.0	2.0	110.0	1.2	2
79	39.0	2.1	7.00	.64	11.0	.79	8.00	1.3	20.	1.2	20.0	1.0	33.0	2.7	138.0	1.5	2
80	23.0	1.2	9.00	.82	3.00	.21	0.00	1.0	11.	.09	2.00	.17	1.00	.08	55.00	.62	2
81	41.0	2.2	21.0	1.9	23.0	1.0	10.0	1.6	24.	1.5	19.0	1.5	10.0	.83	148.0	1.6	3
82	42.0	2.3	18.0	1.6	19.0	1.3	11.0	1.8	22.	1.3	22.0	1.8	38.0	3.1	172.0	1.9	2
83	34.0	1.8	10.0	.91	16.0	1.1	7.00	1.1	18.	1.1	17.0	1.4	7.00	.58	108.0	1.2	2
84	18.0	1.0	5.00	.45	7.00	.50	6.00	1.0	8.0	.50	7.00	.50	24.0	2.0	75.00	.84	1

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d6	sum	e10	sumf	f12	sumg	g12	sumh	vtot	grou
85	28.0	1.5	16.0	1.4	23.0	1.0	10.0	1.6	27.	1.6	15.0	1.2	20.0	2.1	145.0	1.6	1
86	22.0	1.2	13.0	1.1	14.0	1.0	6.00	1.0	10.	1.0	11.0	.02	23.0	1.9	105.0	1.1	1
87	42.0	2.3	16.0	1.4	25.0	1.7	16.0	2.6	16.	1.0	18.0	1.5	39.0	3.2	172.0	1.9	2
88	48.0	2.6	15.0	1.3	12.0	.86	.00	.00	5.0	.31	8.00	.07	3.00	.25	91.00	1.0	2
89	61.0	3.3	35.0	3.1	50.0	3.5	23.0	3.6	56.	3.5	44.0	3.6	36.0	3.0	305.0	3.4	3
90	30.0	1.6	9.00	.82	24.0	1.7	10.0	1.6	10.	.03	17.0	1.4	15.0	1.2	115.0	1.2	3
91	21.0	1.1	3.00	.27	7.00	.50	1.00	.17	6.0	.38	4.00	.33	24.0	2.0	66.00	.74	2
92	16.0	.89	11.0	1.0	8.00	.57	10.0	1.6	19.	1.1	18.0	1.5	36.0	3.0	118.0	1.3	2
93	44.0	2.4	15.0	1.3	15.0	1.0	4.00	.67	26.	1.6	9.00	.75	3.00	.25	116.0	1.3	2
94	50.0	2.7	16.0	1.4	18.0	1.2	11.0	1.6	21.	1.3	23.0	1.6	6.00	.07	147.0	1.6	3
95	25.0	1.3	6.00	.55	10.0	.71	.00	.00	3.0	.19	21.0	1.7	32.0	2.6	87.00	1.0	2
96	20.0	1.1	8.00	.73	33.0	2.3	11.0	1.8	34.	2.1	11.0	.92	40.0	3.3	157.0	1.7	2
97	24.0	1.3	8.00	.73	17.0	1.2	9.00	1.5	27.	1.6	14.0	1.1	6.00	.67	107.0	1.2	3
98	30.0	1.6	11.0	1.0	16.0	1.1	7.00	1.1	23.	1.4	8.00	.67	4.00	.33	99.00	1.1	3

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d6	sum	e16	sumf	f12	sumg	g12	sumv	vtot	grou
99	21.0	1.1	9.00	.82	15.0	1.0	8.00	1.3	20.	1.2	15.0	1.2	3.00	.25	91.00	1.0	2
100	32.0	1.7	10.0	.91	21.0	1.5	1.00	.17	10.	.63	13.0	1.0	2.00	.17	89.00	1.0	2
101	33.0	1.8	10.0	.91	23.0	1.6	3.00	.50	19.	1.1	14.0	1.1	26.0	2.1	128.0	1.4	2
102	45.0	2.5	19.0	1.7	25.0	1.7	9.00	1.5	22.	1.3	11.0	.92	1.00	.08	132.0	1.4	3
103	39.0	2.1	12.0	1.0	27.0	1.9	7.00	1.1	32.	2.0	19.0	1.5	9.00	.75	145.0	1.6	2
104	25.0	1.3	6.00	.55	11.0	.79	6.00	1.0	14.	.88	9.00	.75	8.00	.67	79.00	.89	2
105	26.0	1.4	9.00	.82	19.0	1.3	2.00	.33	31.	1.9	16.0	1.3	19.0	1.5	122.0	1.3	2
106	31.0	1.7	19.0	1.7	13.0	.93	8.00	1.3	9.0	.56	7.00	.58	5.00	.42	92.00	1.0	2
107	34.0	1.8	16.0	1.4	18.0	1.2	10.0	1.6	19.	1.1	13.0	1.0	20.0	1.6	130.0	1.4	2
108	29.0	1.6	10.0	.91	11.0	.79	11.0	1.6	19.	1.1	5.00	.42	1.00	.08	66.00	.97	3
109	42.0	2.3	18.0	1.6	8.00	.57	.00	.00	9.0	.50	8.00	.67	4.00	.33	89.00	1.0	3
110	42.0	2.3	24.0	2.1	19.0	1.3	7.00	1.1	25.	1.5	22.0	1.8	30.0	2.5	180.0	1.9	2
111	50.0	2.7	20.0	1.8	18.0	1.2	7.00	1.1	18.	1.1	18.0	1.5	6.00	.67	139.0	1.5	3
112	34.0	1.8	10.0	.91	21.0	1.5	4.00	.67	13.	.81	14.0	1.1	18.0	1.5	114.0	1.2	3

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	d8	sumi	e10	sumf	f12	sumg	g12	sumh	h12	sumi	i12	sumj	j12	sumk	k12	suml	l12	summ	m12	sumn	n12	sumo	o12	sump	p12	sumq	q12	sumr	r12	sums	s12	sumt	t12	sumu	u12	sumv	v12	sumw	w12	sumx	x12	sumy	y12	sumz	z12	grou
113	26.0	1.5	1.00	.09	10.0	.71	1.00	.17	2.0	.13	.00	.00	1.00	.08	43.00	.48	1																																				
114	45.0	2.5	15.0	1.3	28.0	2.0	5.00	.83	12.	.75	7.00	.58	.00	.00	112.0	1.2	1																																				
115	25.0	1.3	4.00	.38	14.0	1.0	7.00	1.1	1.0	.00	5.00	.42	1.00	.08	57.00	.84	1																																				
116	30.0	1.6	13.0	1.1	18.0	1.2	6.00	1.0	26.	1.6	12.0	1.0	23.0	1.9	128.0	1.4	2																																				
117	35.0	1.9	19.0	1.7	29.0	2.0	11.0	1.8	31.	1.9	19.0	1.5	4.00	.33	148.0	1.6	3																																				
118	25.0	1.3	4.00	.36	11.0	.79	8.00	1.3	18.	1.1	10.0	.83	5.00	.42	81.00	.91	3																																				
119	50.0	2.7	14.0	1.2	25.0	1.7	7.00	1.1	33.	2.0	10.0	.83	12.0	1.0	151.0	1.7	3																																				
120	24.0	1.3	1.00	.09	2.00	.14	3.00	.50	5.0	.31	3.00	.26	1.00	.08	39.00	.44	1																																				
121	42.0	2.3	20.0	1.8	30.0	2.1	11.0	1.8	25.	1.5	26.0	2.1	40.0	3.3	194.0	2.1	3																																				
122	41.0	2.2	10.0	1.4	14.0	1.0	.00	.00	32.	2.0	22.0	1.8	11.0	.92	136.0	1.5	3																																				
123	40.0	2.2	18.0	1.6	21.0	1.5	16.0	2.6	32.	2.0	17.0	1.4	16.0	1.3	160.0	1.8	3																																				
124	44.0	2.4	11.0	1.0	21.0	1.5	7.00	1.1	18.	1.1	10.0	.83	5.00	.42	116.0	1.3	3																																				
125	35.0	1.9	8.00	.73	19.0	1.3	10.0	1.6	28.	1.7	14.0	1.1	.00	.00	114.0	1.2	2																																				
126	20.0	1.1	3.00	.27	9.00	.64	.00	.00	2.0	.13	2.00	.17	.00	.00	36.00	.40	2																																				

	suma	a18	sumb	b11	sumc	c14	sumd	df	sum	e18	sumf	f12	sumg	g12	sumh	Vol	grou
127	37.0	2.0	14.0	1.2	19.0	1.3	8.00	1.3	9.0	.56	0.00	.50	6.00	.50	99.00	1.1	3
128	41.0	2.2	21.0	1.9	22.0	1.1	7.00	1.1	22.	1.3	20.0	1.6	5.00	.42	138.0	1.5	2
129	22.0	1.2	7.00	.64	11.0	1.1	7.00	1.1	8.0	.50	18.0	1.5	8.00	.07	81.00	.91	2
130	38.0	2.1	11.0	1.0	10.0	.83	5.00	.83	12.	.75	16.0	1.3	14.0	1.1	106.0	1.1	3
131	28.0	1.5	8.00	.73	4.00	.67	4.00	.67	7.0	.44	5.00	.42	7.00	.58	63.00	.71	3
132	20.0	1.1	19.0	1.7	21.0	1.5	9.00	1.5	19.	1.1	12.0	1.0	6.00	.50	106.0	1.1	3
133	53.0	2.9	28.0	2.5	37.0	2.6	0.00	1.5	20.	1.0	28.0	2.3	35.0	2.0	216.0	2.4	3
134	29.0	1.6	10.0	.91	13.0	.93	8.00	1.3	20.	1.2	10.0	.63	3.00	.25	93.00	1.0	2
135	38.0	2.1	11.0	1.0	9.00	.64	1.00	.17	4.0	.25	10.0	.83	12.0	1.0	85.00	.90	1
136	32.0	1.7	10.0	.91	8.00	.57	3.00	.50	11.	.60	9.00	.75	2.00	.17	75.00	.84	1
137	25.0	1.3	11.0	1.0	22.0	1.5	5.00	.83	20.	1.2	10.0	.63	4.00	.33	97.00	1.0	1
138	23.0	1.2	5.00	.45	1.00	.07	.00	.00	4.0	.25	5.00	.42	2.00	.17	40.00	.45	2
139	37.0	2.0	2.00	.18	10.0	1.3	5.00	.63	21.	1.3	0.00	.50	0.00	.75	90.00	1.1	3
140	18.0	1.0	4.00	.30	15.0	1.0	8.00	1.3	20.	1.2	15.0	1.2	15.0	1.2	95.00	1.0	2

ผลการเรียนของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ แสดงผลการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับเล็กน้อยของกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง		ผลของเกรด	กลุ่มควบคุม		ผลของเกรด
	เกรดภาคต้น	เกรดภาคปลาย		เกรดภาคต้น	เกรดภาคปลาย	
1.	2.21	2.47	เพิ่มขึ้น	2.65	2.30	ลดลง
2.	2.47	3.00	เพิ่มขึ้น	3.02	2.80	ลดลง
3.	2.42	2.11	เพิ่มขึ้น	1.92	2.00	เพิ่มขึ้น
4.	2.23	2.25	เพิ่มขึ้น	3.34	2.25	ลดลง
5.	2.34	2.36	เพิ่มขึ้น	1.81	1.72	ลดลง
6.	2.07	2.63	เพิ่มขึ้น	2.71	2.47	ลดลง

จากตาราง ผลเกรดตรงกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น 5 คน

ผลเกรดตรงกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น 1 คน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง(กรณีศึกษา)

282

ตาราง แสดงผลการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดที่มีความเครียดระดับปานกลางของกลุ่มและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง		ผลของเกรด	กลุ่มควบคุม		ผลของเกรด
	เกรดภาคต้น	เกรดภาคปลาย		เกรดภาคต้น	เกรดภาคปลาย	
1	3.28	3.00	เพิ่มขึ้น	1.97	2.38	เพิ่มขึ้น
2.	2.44	2.77	เพิ่มขึ้น	2.10	1.86	ลดลง
3.	2.63	2.66	เพิ่มขึ้น	2.73	2.55	ลดลง
4.	2.60	2.62	เพิ่มขึ้น	2.71	3.38	เพิ่มขึ้น
5.	2.73	2.50	ลดลง	2.78	3.36	เพิ่มขึ้น
6.	3.31	2.77	ลดลง	1.97	2.44	เพิ่มขึ้น
7.	1.84	2.30	เพิ่มขึ้น	2.23	2.41	เพิ่มขึ้น
8.	3.05	3.36	เพิ่มขึ้น	3.44	3.55	เพิ่มขึ้น
9.	2.94	2.96	เพิ่มขึ้น	3.07	3.05	ลดลง
10.	1.89	2.30	เพิ่มขึ้น	1.81	2.13	เพิ่มขึ้น
11.	3.23	3.25	เพิ่มขึ้น	2.47	2.86	เพิ่มขึ้น
12.	3.02	2.86	ลดลง	3.65	3.41	ลดลง
13.	3.05	3.11	เพิ่มขึ้น	2.42	2.58	เพิ่มขึ้น
14.	2.18	2.50	เพิ่มขึ้น	2.42	2.66	เพิ่มขึ้น
15.	2.71	2.63	ลดลง	1.57	1.63	ลดลง

จากตาราง ผลเกรดของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น 11 คน

ผลเกรดของกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น 10 คน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตาราง.. แสดงผลการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีความเครียดระดับรุนแรง ของกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม

ลำดับที่	กลุ่มทดลอง		ผลของเกรต	กลุ่มควบคุม		ผลของเกรต
	เกรตภาคต้น	เกรตภาคปลาย		เกรตภาคต้น	เกรตภาคปลาย	
1	2.21	2.50	เพิ่มขึ้น	2.71	2.47	ลดลง
2.	1.55	1.95	เพิ่มขึ้น	1.68	2.54	เพิ่มขึ้น
3.	2.86	3.30	เพิ่มขึ้น	3.94	3.88	ลดลง
4.	2.44	1.91	ลดลง	2.36	2.13	ลดลง
5.	2.23	2.63	เพิ่มขึ้น	2.68	2.88	เพิ่มขึ้น
6.	3.23	3.50	เพิ่มขึ้น	2.07	1.97	ลดลง
7.	2.97	3.77	เพิ่มขึ้น	2.02	2.25	เพิ่มขึ้น
8.	2.63	2.58	ลดลง	2.86	2.66	ลดลง
9.	2.23	2.77	เพิ่มขึ้น	1.86	1.63	ลดลง

จากตาราง: ผลเกรตของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น 7 คน

ผลเกรตของกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้น 3 คน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค่าความเที่ยงของแบบสังเกต

ตัวอย่างการคำนวณหาความเที่ยงของการสังเกต

นำค่าคะแนนที่สังเกตได้มาจัดระบบและแปลผลการสังเกตระหว่างผู้ช่วยวิจัยและผู้วิจัยดังนี้

ลำดับ นิสิตนักศึกษา	คะแนนโดยผู้วิจัย		คะแนนโดยผู้ช่วยผู้วิจัย		สังเกตที่ เหมือน	สังเกตที่ต่าง
	1	2	1	2		
1.	33	36	33	36	2	
2.	33	36	33	36	2	
3.	32	35	32	35	2	
4.	30	32	30	32	2	
5.	29	30	30	30	1	1
6.	30	29	30	33	1	1
7.	32	31	33	34	0	2
8.	33	34	33	34	2	
9.	31	34	31	34	2	
10.	32	34	32	34	2	
11.	33	34	34	36	1	1
12.	31	36	31	36	2	
13.	30	32	32	34		2
14.	31	34	31	34	2	
15.	34	36	34	36	2	
รวม					23	7

ความเที่ยงของการสังเกต = จำนวนครั้งของการสังเกตที่เหมือน

$\frac{\text{จำนวนครั้งของการสังเกตที่เหมือน} + \text{จำนวนครั้งของการสังเกตที่ต่าง}}$

$$= \frac{23}{23 + 7} = 0.76$$

แบบสังเกตพฤติกรรมนิสิตนักศึกษา

คำชี้แจง ลักษณะที่แสดงออกของนิสิตนักศึกษาที่ปรากฏขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งตามแบบ
วิเคราะห์พฤติกรรมให้คือว่ามีพฤติกรรมนั้น กรุณาให้ 1 คะแนน ถ้าไม่มีพฤติกรรม
นั้นให้ 0 คะแนน ลงในช่วงว่างหลังข้อความ

พฤติกรรมที่สังเกต	ชื่อ-สกุล นิสิตนักศึกษา.....		หมายเหตุ
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1. การยอมรับซึ่งกันและกันของนักศึกษา			
2. การร่วมฟังปัญหาของผู้อื่น			
3. ความตั้งใจในการฝึกอบรม			
4. ความสนใจในการซักถาม			
5. ความพยายามในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค			
6. ความสนใจในการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติก่อนเกิดเป็นนิสัย			

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างคู่มือการวิเคราะห์พฤติกรรม

พฤติกรรมที่สังเกต	ลักษณะการแสดงออก
1. การยอมรับซึ่งกันและกันของนิสิตนักศึกษา	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวทักทาย 2. ยิ้มแย้มแจ่มใส ขณะทักทาย 3. ชักจูงเพื่อนให้เข้าฝึกตลอดเวลา
2. การฟังปัญหาของผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. เมื่อเพื่อนเล่าปัญหาของการฝึกได้พยายามช่วยคิดในการแก้ปัญหาให้เพื่อน 2. รับฟังปัญหาด้วยความตั้งใจและยอมรับ เช่น รับคำว่า ค่ะ หรือ ครับ 3. หลังจากฟังปัญหาแล้วให้ข้อคิดเพิ่มเติม
3. ความตั้งใจฝึกอบรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าฝึกอบรมได้ตรงเวลา 2. ฝึกทักษะได้จนจบสิ้นไม่ออกก่อนเวลา 3. ให้ความร่วมมือในการฝึกทักษะเป็นอย่างดี สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง และการแสดงออก
4. ความสนใจในการซักถาม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถามคำถามต่างๆ ไป 2. ถามถึงขั้นตอนการฝึกทักษะ ตลอดจนแนวทางในการฝึกเทคนิคให้ถูกต้อง
5. พยายามแก้ไข้ปัญหาและอุปสรรค	<ol style="list-style-type: none"> 1. จากการตอบคำถามขณะฝึกทักษะ 2. จากการแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางแก้ปัญหา
6. ความสนใจในการนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจนเกิดเป็นนิสัย	<ol style="list-style-type: none"> 1. จากคำบอกเล่าของนิสิตนักศึกษาในการฝึกทักษะนอกเวลา 2. การพูดถึงผลของการนำไปฝึกนอกเวลา

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับแผนโปรแกรมกิจกรรม
เพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ลำดับ	โปรแกรมกิจกรรม	โปรแกรมการอ่านคู่มือ เพื่อลดความเครียด	โปรแกรมการฝึกเทคนิคการลดความเครียด	โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด
	ความสอดคล้อง	(7)	(7)	(7)
1	วัตถุประสงค์	7	7	7
2	ผู้เรียน	6	7	6
3	ระยะเวลา	6	7	7
4	วิธีดำเนินการ	6	6	6
5	สื่อการสอน	6	6	6
6	การประเมินผล	6	5	6

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บคือจำนวนผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจแผนโปรแกรมกิจกรรม

จากตาราง ผู้ทรงคุณวุฒิมากกว่า 2 ใน 3 มีความเห็นว่าแผนการจัดโปรแกรมกิจกรรมในการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด มีความสอดคล้องกัน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

ตัวอย่างโปรแกรมการลดความเครียด

โปรแกรมการอ่านคู่มือเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการฝึกเทคนิคการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

(เอกสาร ประกอบ)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมที่ 1

โปรแกรมอ่านคู่มือลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

- วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักศึกษาที่มีความเครียดเล็กน้อย มีความสามารถดังต่อไปนี้
1. นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของความเครียดมากขึ้น
 2. นักศึกษาสามารถฝึกปฏิบัติการลดความเครียดด้วยตนเอง
 3. เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในการบริหารความเครียดของนักศึกษาให้แข็งแกร่งขึ้น
- ผู้เรียน** นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับเล็กน้อย จำนวน 6 คน
- ผู้สอน** อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ
- ระยะเวลา** นักศึกษาฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ตั้งแต่วันที่ 23 ธันวาคม 2541 ถึง 27 มกราคม 2542

วิธีการฝึกอบรม

1. ประมุขนิเทศนักศึกษาให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีการของโปรแกรมการอ่านคู่มือลดความเครียด (ได้กระทำพร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม)
2. นักศึกษาได้ทำแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาลก่อนการฝึกการลดความเครียดด้วยตนเอง (ได้กระทำพร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)
3. แจกคู่มือเรื่องการลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาทุกคนนำติดตัวและสามารถเปิดอ่านได้ตลอดเวลาและประเมินผลหลังจากการอ่าน
4. นัดหมายให้นักศึกษาทำแบบวัดความเครียด เมื่อสิ้นสุดการฝึกการลดความเครียดด้วยตนเอง (Posttest) เพื่อนำไปเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความเครียดของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกอบรม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การประเมินผล

1. ให้นักศึกษาได้ตอบคำถามในคู่มือลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โดยตอบคำถามในคู่มือหลังจากการฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง
2. จากการสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา โดยผู้วิจัย . . .

คู่มือ

การลดความเครียด

ของนิสิตนักศึกษาพยาบาล



“ผู้ช่วยรักและห่วงใย”

จาก อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ

โดยมี

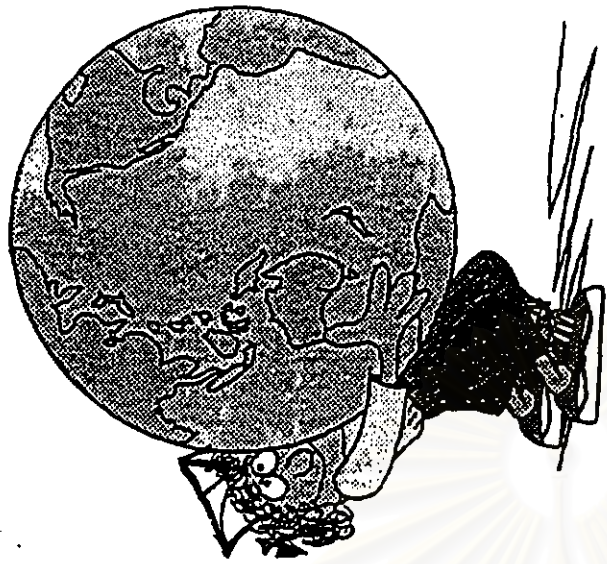
รองศาสตราจารย์ ดร.วัลลภา เทพพัฒน์ ณ อยุธยา

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตมา บุญพันธ์ุ

.อาจารย์ที่ปรึกษา

ชื่อนักศึกษา

ไม่มีวันที่ความสำเร็จจะได้อมาด้วยความง่ายดาย



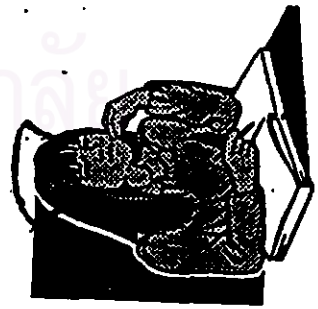
คนเราต้องรู้จักต่อสู้ ฝ่าองคตบ ต้องเรียนรู้ว่าทำอย่างไร
จึงจะอยู่รอดได้อย่างมีความสุข



คู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล เล่มนี้ได้บรรจุกnowledgeพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด และวิธีการลดความเครียด หากนิสิตนักศึกษาได้ปฏิบัติตามวิธีลดความเครียดอย่างเป็นประจำ จนเกิดเป็นความเคยชินแล้ว จะทำให้นิสิตนักศึกษามีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นประโยชน์ป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดได้อีกด้วย

นักศึกษาสามารถอ่าน กิด และตอบคำถาม ที่มีอยู่ในคู่มือได้อย่างอิสระ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในการสำรวจความเครียดของตนเอง โดยจะไม่มีผลกระทบต่คะแนนในการเรียนวิชาใดๆ ทั้งสิ้น

คั้งนั้นผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาเล่มนี้ จะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อนิสิตนักศึกษาในการทำให้มีสติปัญญาดีมีความสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ปราศจากความตึงเครียด และส่งผลกระทบต่อเรียนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

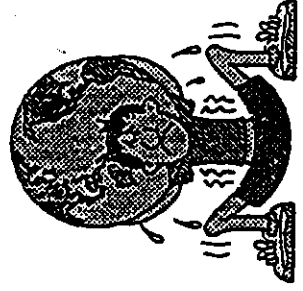


คู่มือการลดความเครียด

ของนิสิตนักศึกษาพยาบาล

ความเครียดคืออะไร?

ความเครียด คือปฏิกิริยาการตอบสนองของจิตใจที่เกิดจากต้นตัว เพื่อเตรียมรับมือเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจหรือไม่สบายใจ เป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักและแก้ไขไม่ได้ จึงทำให้รู้สึกหนักใจและกดดันใจ ความเครียด ไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดแรงมาณะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หากความเครียดนั้นมีอยู่นานหรือถูกสะสมไว้มากในที่สุดจะก่อให้เกิดปัญหาความผิดปกติทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นผลทำให้เจ็บป่วยบ่อย ไม่มีสมาธิในการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง ทำงานไม่สำเร็จ มีปัญหาเรื่องการปรับตัว การสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน ครู และบุคคลรอบข้าง ซึ่งในที่สุดส่งผลกระทบต่อเรียนไม่สำเร็จ



ดังนั้น นักศึกษาจึงควรพิจารณาวิธีการลดความเครียดลงเสียบ้าง
 เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับอาการที่ปัญหาต่างๆ ที่จะเกิด
 ระหว่างการศึกษาลำเล้าเรียน ก่อนที่จะสายเกินไป

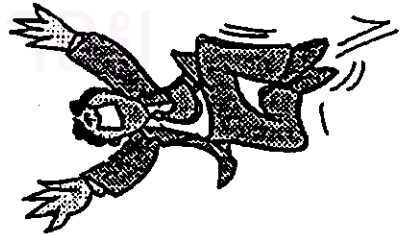
คำถาม ?

☐ ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ข้าพเจ้าเคยมีความรู้สึก
 ☐ เครียด ☐ ไม่เครียด

☐ ข้าพเจ้าคิดว่าถึงเวลาที่เราจะต้องสร้างภูมิคุ้มกันทานต่อความ
 เครียด เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ
 ในอนาคต

☐ เห็นด้วย ☐ ไม่เห็นด้วย

☐ ความวิตกกังวลอื่นๆ ระบุ.....



ความเครียดมีสาเหตุจากอะไร?

ความเครียดอาจเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ ดังนี้

1. สภาพภายในตนเอง ได้แก่ การเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจ เช่น โรคเบาหวาน โรคเมอเร็ง โรคเอดส์ การคิดยา และความผิดปกติด้านบุคลิกภาพ เป็นต้น
2. สภาพภายนอกบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา สถานการณ์ต่างๆ ที่มีการกระทบตัวเรา เช่น ความไม่สะอาด ไม่สะดวกสบาย ของห้องเรียนอาคารสถานที่ การที่จะต้องปรับตัวเมื่อเข้ามาอยู่หอพัก ลักษณะหลักสูตรการเรียนการสอน และการขาดแคลนทุนทรัพย์ในการศึกษา การสอบ ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ การขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลในโรงพยาบาล



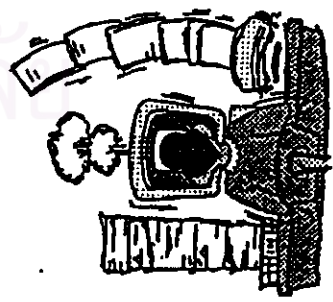
3. สาเหตุระหว่างบุคคล ได้แก่ ความเครียดจากปัญหาการ
สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน รวมทั้ง
ปัญหาจากการสื่อสารกับ แพทย์ พยาบาล ผู้ป่วยและญาติ

คำถาม ?

ข้าพเจ้ามีความเครียดเกี่ยวกับ

- ปัญหาด้านการเรียน
- ปัญหาบุคลิกภาพ
- ปัญหาการสร้างสัมพันธภาพ
- ปัญหาส่วนตัว
- ปัญหาครอบครัว
- ปัญหาการเงิน
- อื่นๆ ระบุ

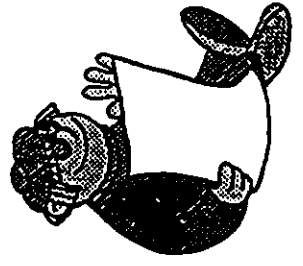
.....
.....



เมื่อเครียดจะมีอาการอย่างไร?

อาการที่บ่งบอกว่าเครียดแล้ว ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
นอนหลับไม่สนิท ฝันร้าย เหนื่อยง่าย กินมากหรือน้อยกว่าปกติ เบื่อ
อาหาร ท้องผูก ท้องเสียง่าย ประจำเดือนมาไม่ปกติ หงุดหงิดضبัสบสน
คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย อารมณ์เสียทะเลาะกับคนใกล้ชิด ไม่อยาก
พูดกับใครซึมเศร้า ปวดต้อคอและไหล่ มือเท้าเย็น เหนื่อยง่าย ใจ
เต้น ไม่มีสมาธิ หากนิสัยนี้มักศึกษามีอาการดังกล่าวข้างต้น แสดงว่า
ตนกำลังเครียด

หากความเครียดอยู่มานานอาจส่งผลให้เป็นโรคร้ายแรงต่อไป
ได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคประสาทคิดอยากทำร้ายตนเองและ
ผู้อื่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคมะเร็ง เป็นต้น

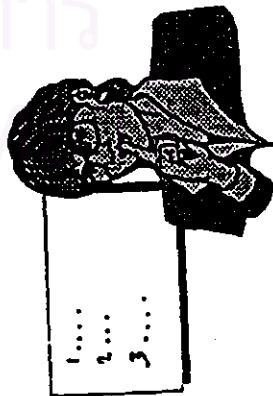


คำถาม ?

ข้าพเจ้าสังเกตว่าตนเองเริ่มมีอาการ

- นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร
- โกรธง่าย ปวดเมื่อย
- ใจสั้น ขาดสมาธิ
- อื่นๆ ระบุ

.....
.....



วิธีการจัดการความเครียดควรทำอย่างไรบ้าง ?

ก่อนอื่นนิสิตนักศึกษาควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องรู้จักสังเกตตนเองว่ากำลังเครียด
2. รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด โดยพิจารณาด้วยตัว
เองหรือปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ เช่น เพื่อนสนิท หรืออาจารย์
ที่ปรึกษา
3. ยอมรับสภาพความเป็นจริง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง
ให้ดีขึ้น
4. เต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นอันดับแรกๆ ไม่เอา
แต่โทษผู้อื่น



วิธีจัดการความเครียดมีดังนี้

1. เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง

สร้างกายแข็งแรงให้ตนเอง โดยรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ออกกำลังกายเป็นประจำ เลือกกีฬาที่เหมาะสมกับคน เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอล จักรยาน การเล่นกีฬาเป็นทีมจะทำให้สนุกยิ่งขึ้น พักผ่อนนอนหลับให้พอเพียงไม่มากหรือน้อยไปเวลาที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนประมาณ 6 ชั่วโมง กำลังดีต่อสุขภาพ

หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น คืมเหล้า สูบบุหรี่ 嗜嗜ผู้หญิงโดยเฉพาะไม่ควรอย่างยิ่งเวลามีเมมา หรือใช้ยาเสพติด



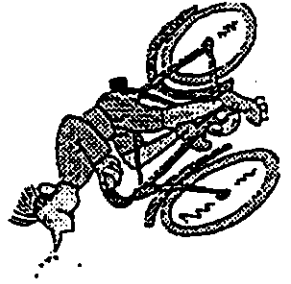
2. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เครียด

จัดที่อยู่ให้หน้าอยู่อาศัยมีความสะอาด สว่าง สะดวกสบาย สุขใจและมีความสามัคคีในการอยู่ร่วมกัน

เปลี่ยนแปลงบรรยากาศชั่วคราว เช่น ไม่ได้ดอขบขณะมีอารมณ์โกรธอาจใช้วิธีการเดินเล็กไปก่อน หยุดพักก่อนหรือทำงานอดิเรกที่คนชอบ เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เย็บปักถักร้อย ประกอบอาหาร ปอกต้นไม้ ปรับปรุงการทำงานเสียใหม่ วางแผนการทำงานให้เหมาะสมกับเวลา

3. เปลี่ยนแปลงทัศนคติ

รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่ทอดถอย รับงานใดแล้วควรทำให้สำเร็จและไม่พดัดวันประกันพรุ่ง รู้จักปฏิเสธในสิ่งที่เกินกำลังความสามารถของตนเสียบ้าง ขอมเสียหน้าบ้างในเหตุสุดวิสัย ให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำงานเสร็จ



ข้อสำคัญควรประกอบพิธีกรรมหรือกิจกรรมทางศาสนาที่ตนเองเชื่ออย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทุกวัน

4. การพักผ่อนคลายเครียด

มีหลายวิธี นิสิตนักศึกษาจะเลือกวิธีใดก็ได้ตามความถนัด และเวลาที่จะอำนวยให้ เทคนิคการลดความเครียดที่น่าสนใจมีดังนี้

4.1 การฝึกหายใจ

วิธีการฝึกมีดังนี้

การฝึกหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อท้อง

ขั้นที่ 1 หายใจเข้าให้หน้าท้องพองออกและเมื่อหายใจออก หน้าท้องยุบลง สังเกตได้โดยใช้มือวางหน้าท้องและคอยสังเกตขณะหายใจเข้าออก



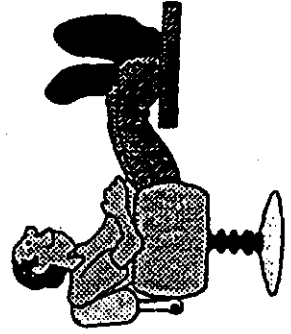
ขั้นที่ 2 หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ กลั้นสักครู่ แล้วหายใจออก ลองทำประจำวัน จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใสไม่่วงเหงาหาวนอน

4.2 การทำสมาธิเบื้องต้น

การทำสมาธิเป็นการทำจิตใจให้สงบควรถือสถานທີ່ที่สงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องนอน ห้องทำงาน หรือมุมสงบของห้องพัก วิธีการฝึกมีดังนี้

ขั้นที่ 1 นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายหรือนั่งในท่าสบาย

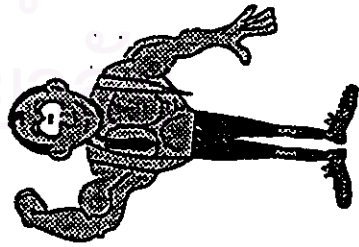
ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออก สังเกตลมที่เข้าออกที่ปากจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าจะนับหายใจเข้าออก



ขั้นที่ 3 หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ
ขั้นที่ 4 หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 ไปเรื่อยๆ ถึง 5
เริ่มนับใหม่ 1 - 6 แล้วพอง กลับนับใหม่ 1 - 7 แล้วพอง ทำเช่นนี้จน
ถึง 10 แล้วย้อนกลับนับเริ่ม 1 - 5 ใหม่ วนไปเรื่อยๆ

4.3 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
กล้ามเนื้อที่ควรมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. คอ แก้ม และจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น



6. คอ

7. อก หลังและไหล่

8. หน้าท้องและก้น

9. ขาขวา

10. ขาซ้าย

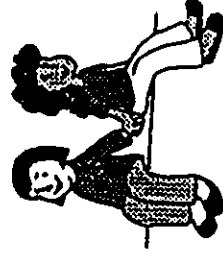
วิธีการฝึกมีดังนี้

ขั้นที่ 1 นิ่งในท่าที่สบาย

ขั้นที่ 2 เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้ว
คลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำ
ไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายและขวาแล้วปล่อย
บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเล็งนิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนติดแล้ว

กลาย



คา แก้ม และงูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วกลาย
ซากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและ
ใช้ลิ้นคั้นเหน็บโดยทุบปากไว้แล้วกลาย

คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุด
แล้วกลับสู่ท่าปกติ

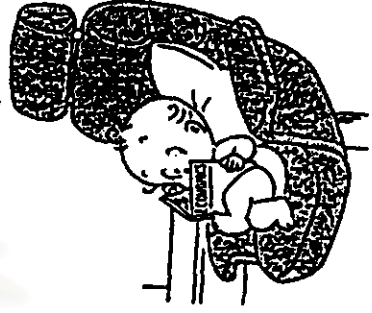
อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยก
ไหล่ให้สูงที่สุดแล้วกลาย

หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วกลาย
งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและ
ขวาแล้วปล่อย



การฝึกทำเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากอาการเกร็งกล้ามเนื้อ
เนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อกายกล้ามเนื้อนี้ออกแล้ว ดังนั้นครั้ง
ต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัวและรีบผ่อนคลายโดยเร็ว
ก็จะช่วยลดความเครียดได้มาก

นอกจากวิธีลดความเครียดทั้ง 3 วิธีดังกล่าวแล้ว ยังมีวิธีลด
ความเครียดที่ง่ายๆ ได้แก่ การใช้ความเจ็บ โดยอยู่คนเดียวเงียบๆ
สัก 15 นาที การใช้จินตนาการโดยคิดถึงสถานที่ที่สวองามสัก 10 -
15 นาที หรือการทำงานศิลปะ เช่น การวาดรูป เขียนป๊อปปี้กร๊อบ การ
ฟังหรือร้องเพลงที่ชอบ



- หลังจากทำอันวิธิตความเครียด ซึ่งมีด้วยกันหลายวิธีการ
- ข้าพเจ้าคิดว่าวิธีที่เหมาะสมกับข้าพเจ้าคือ
- การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง
- การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ
- การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม
- การฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยฝึกการหายใจ
- การฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยนั่งสมาธิ
- การฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยการคลายกล้ามเนื้อ
- หิ้งเพลงและฝึกปฏิบัติตามเทคนิคการผ่อนคลาย
- ความเครียด
- อื่นๆ ระบุ



CHAI-YO
FOR THE PEOPLE OF THE WORLD

เมื่อนักศึกษาอ่านและทำกิจกรรมในคู่มือลดความเครียด
 ของนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้จบแล้ว ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการลด
 ความเครียดของนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ จะสามารถช่วยลดความเครียดได้
 หากนักศึกษาได้ปฏิบัติตามจนเกิดเป็นนิสัย และนักศึกษาสามารถพบปะ
 มีอที่ และเปิดอ่านได้ในขณะที่เผชิญกับความเครียด

- หลังจากอ่านคู่มือ "การลดความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย"
 จบแล้วข้าพเจ้ารู้สึก
- ความเครียดลดลง ได้มาก
- ความเครียดลดลง ได้บ้าง
- ความเครียดยังคงเหมือนเดิม ต้องอาศัยการฝึกอย่าง
 ต่อเนื่องไปอีก
- อื่นๆ ระบุ



บรรณานุกรม

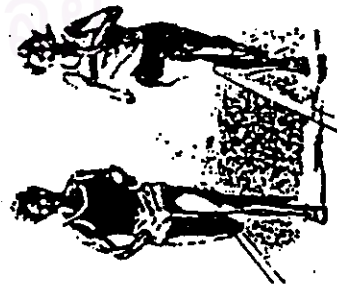
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือกลายเครียด สยามเอ็ม แอนด์บีพับลิชซิง : กรุงเทพฯ 2540.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบประเมินสุขภาพจิตและความเครียดของประชาชน 2540.

จินตนา ภูมิพันธุ์ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเบื้องต้น สุขภาพจิตของประชาชนไทย โดยภาคกลาง ทุนวิจัยสนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลก โครงการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเพื่อพัฒนานักวิจัยหน้าใหม่ แผนงานส่งเสริมการวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ 2534.

ญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ 80 พรรษา ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี 2523.

อำเภอ สุจริตกุล ผลการฝึกสมาธิเดิมจนกรมกำหนดวิธีติดตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา น.ป.ท. 2531.



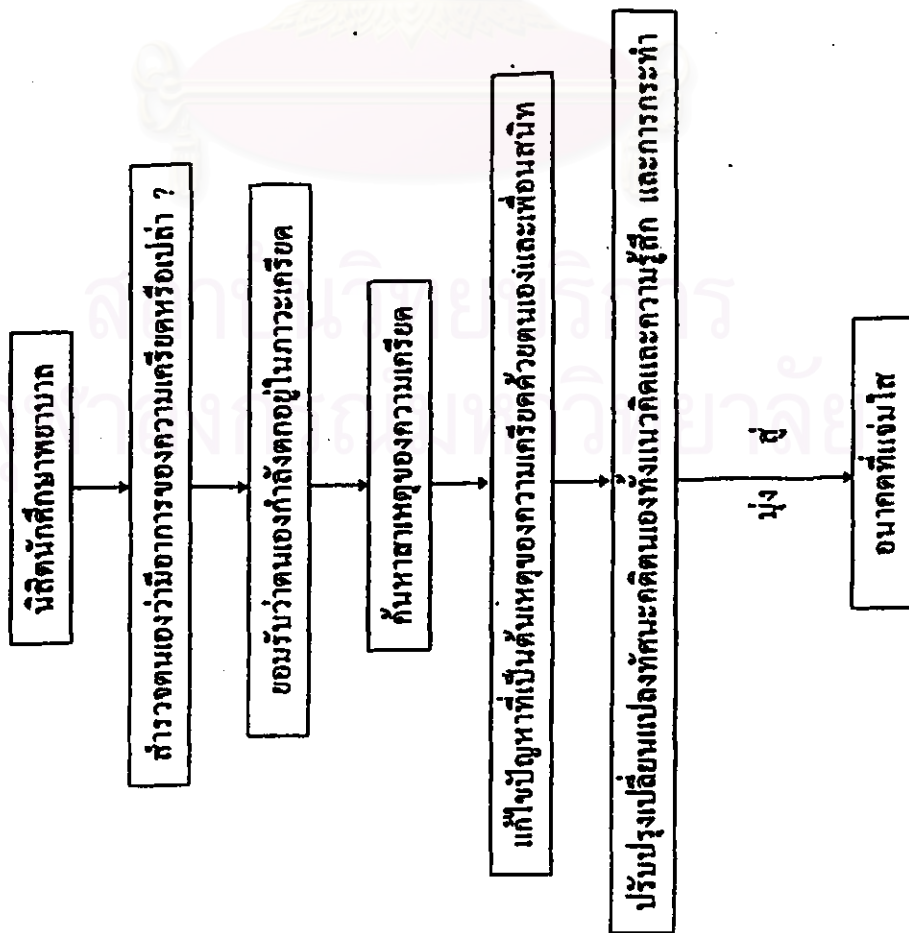
Light S. Tip of Stress Management Character Set Desktop Printer, 1997.

Lucia, C.R. Urban Student Life Stress Inventory New Jersey : Prentice Hall Inc., 1996.

Neuman, B. The Neuman System Model. United States of America : Appenuion Lange, 1995.



สรุปขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล



HOTLINE

427 - 8165

(01) 408 - 0822

โปรแกรมที่ 2

โปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด

โปรแกรมการลดความเครียด โดยให้นิสิตนักศึกษา ักษาที่มีความเครียดระดับปานกลางเข้า
โปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มนิสิตนักศึกษาสามารถเสริมสร้างทักษะการลดความเครียดให้คล่องแคล่วขึ้น
ซึ่งหลังจากการฝึกแล้ว นิสิตนักศึกษาควรมีความสามารถดังต่อไปนี้

1. เข้าใจทักษะพื้นฐานในการลดความเครียด
2. ฝึกทักษะการลดความเครียดได้ด้วยตนเอง
3. อธิบายทักษะการลดความเครียดให้ผู้อื่นได้

ผู้เรียน นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 15 คน

ผู้สอน อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ และผู้ช่วยวิจัย

เวลาที่ใช้ ดำเนินการฝึกอบรมเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวม 6
ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง 15 มกราคม 2542

วิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ปฐมนิเทศมนิสิตนักศึกษา (ได้ทำพร้อมกันทุกโปรแกรม)
2. ทำ Pretest ด้วยแบบวัดความเครียด (ได้ทำพร้อมกันทุกโปรแกรม)
3. ผู้ฝึกอบรมจะใช้การบรรยายและการสาธิตกับวิธีการลดความเครียด
4. ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติย้อนกลับ
5. เมื่อเริ่มต้นและสิ้นสุดโปรแกรมการลดความเครียด ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษา
วัดชีพจร การหายใจ และความดัน
6. นอกจากการฝึกอบรมจะใช้วิธีที่ 1-3 แล้ว นิสิตนักศึกษาจะได้รับคู่มือการลด
ความเครียดสำหรับนิสิตนักศึกษาพยาบาล เพื่อนำไปอ่านด้วย
7. นิตหมายทำ Posttest ด้วยแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล
(ทำพร้อมกันทุกโปรแกรม)

สื่อการสอน เทปบันทึกภาพเรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การประเมินผล

1. ผลของการวัดชีพจร การหายใจ และความดัน

2. การประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา
3. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมโปรแกรมของนิสิตนักศึกษา โดยผู้วิจัย

หัวข้อโปรแกรมฝึกเทคนิคการลดความเครียด

1. การลดความเครียด โดยการฝึกหายใจ
2. การลดความเครียด โดยการฝึกหายใจ
3. การลดความเครียด โดยการฝึกทำสมาธิเบื้องต้น
4. การลดความเครียด โดยการฝึกทำสมาธิเบื้องต้น
5. การลดความเครียด โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
6. การลดความเครียด โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	อุปกรณ์	การประเมินผล
1.	การมีหัวใจ	วัตถุประสงค์ การหายใจได้ถูกวิธี	<p>ขั้นนำ</p> <p>นักศึกษาทุกคนมีศักยภาพในการลดความเครียดอยู่แล้ว เพียงแต่นักศึกษาควรเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง วิธีการผ่อนคลายความเครียดก็มีอยู่หลากหลายหลายวิธี แต่จะขอแนะนำเทคนิควิธีการที่ง่ายและเหมาะสมกับนักศึกษาทุกคน ซึ่งจะผลทำให้ให้นักศึกษามีภูมิต้านทานต่อภาวะเครียดได้ เทคนิควิธีการผ่อนคลายความเครียดมีดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกการหายใจ 2. การฝึกทำสมาธิ 3. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ <p>นักศึกษาทุกคนจะได้ฝึกเทคนิคทั้ง 3 เทคนิค ตลอดระยะเวลาฝึกอบรม</p> <p>จำกัดการเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การฝึกการหายใจ <p>ฝึกการหายใจโดยใช้ส้อมใช้ส้อมเนื่องระบ่งลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้ส้อมใช้ส้อมใช้ส้อม</p> <p>เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก</p> <p>หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก</p> <p>ลองฝึกเป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ</p>	<p>การสอนสาธิตวิธีการหายใจที่ถูกต้องให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตาม</p>	<p>เอกสารเกี่ยวกับขั้นตอนของการฝึกหายใจที่ถูกต้อง</p>	<p>ความตั้งใจฝึกปฏิบัติกรหายใจที่ถูกต้อง</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	อุปกรณ์	การประเมินผล
2.	การฝึกหายใจ	<p>นักศึกษาต้องฝึกปฏิบัติกรหายใจให้ถูกวิธีได้ช่วยตนเอง</p>	<p>การหายใจแบบนี้จะช่วยให้อากาศได้รับออกซิเจนมากขึ้นทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่เมื่อยเมื่อยหาเวลานอนพร้อมเสมอต่อการรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน</p> <p>นั่งหรือลงบนเก้าอี้ที่สบาย สันหลังควรถูกเก้าอี้ที่พิงก้นทั้งสองข้างหรือวางเท้าไว้ที่ขาออก</p> <p>หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก</p> <p>หายใจเข้าออกช้าๆ สักๆ</p> <p>ทำใจให้เป็นสมาธิ ทำใจให้โดยที่สงบตามสวดสั้นๆ เข้าใจเข้ามาหรือจะสวดมนต์บทต่างๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เป็นครั้งฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที ทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง</p> <p>แรกๆ ให้อาณาฬิกาวางตรงหน้าและลมตามดูเวลาเป็นระยะแรกๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้แม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาย่อมทำให้ตกใจเสียสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ</p> <p>การฝึกเริ่มนี้จะทำให้ใจสงบ หนักแน่นองใส โรคภัยทุกประการได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>ให้นักศึกษาศึกษาหายใจอย่างถูกวิธีเช่นเดียวกับครั้งที่ 1 ภาาได้ การดูแลจากผู้จัด</p>	<p>ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติกรหายใจที่ถูกต้องด้วยตนเอง และเกิดความคล่องแคล่ว</p> <p>ให้นักศึกษาวัดชีพจร อกหายใจและความดัน</p>	<p>เครื่องวัดความดันโลหิตที่มีเข็มมาที่</p>	<p>การมีส่วนร่วมและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติกรหายใจที่ถูกต้องของนักศึกษา</p> <p>ผลจากการวัดชีพจร อกหายใจและความดัน จากกรบอกลง่าเอง นักศึกษา</p>

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	อุปกรณ์	การประเมินผล
3.	การทำสมาธิเบื้องต้น	นักศึกษาฝึกการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นได้ถูกต้อง	<p>2. การทำสมาธิเบื้องต้น</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบสงบบนที่มีโครงกระดูก ห้อยที่ไม้มีคมทุกท่อน ในที่มีไร่ไถ่ไร่หรือที่ 1 ถ้าสถานที่ทำการทดลอง</p> <p>นั่งขัดสมาธิ เท้าขาพับเท้าซ้าย มือขวาพับหรือมือขวาพับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด</p> <p>กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าจะมีลมเข้าหรือออก</p> <p>หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ</p> <p>หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1</p> <p>นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5</p> <p>เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ</p> <p>กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ</p> <p>กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ</p> <p>กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ</p> <p>กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ</p> <p>ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยจัดการเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้</p>	ผู้สอนสาธิตวิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นเป็นตัวอย่างก่อน แล้วให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติตาม	เอกสารเกี่ยวกับเทคนิควิธีการทำสมาธิเบื้องต้น	การตั้งใจฝึกปฏิบัติการทำสมาธิเบื้องต้นของนักศึกษา
		นักศึกษาฝึกการหายใจเข้าออกได้ถูกวิธี		ให้นักศึกษาลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดนับให้		การมีส่วนร่วมและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติของนักศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	อุปกรณ์	การประเมินผล
4.	การศึกษาทำสมาธิเบื้องต้น		<p>อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย</p> <p>ฝึกทักษะเหมือนครั้งที่ 1 ให้เกิดความคล่องแคล่วและถูกต้อง</p> <p>ให้นักศึกษาทำการศึกษาการทำสมาธิเบื้องต้นร่วมกับเพื่อนครั้งที่ 3 เพื่อความคล่องแคล่วและถูกต้องมากขึ้น</p> <p>การฝึกปฏิบัติอยู่ในความควบคุมดูแลของผู้วิจัย</p> <p>3. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แขนขวา 2. แขนซ้าย 3. หน้าผาก 4. ตา แก้มและจมูก 5. ขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น 6. คอ 7. อก หลัง และไหล่ 8. หน้าท้อง และก้น 9. ขาขวา 10. ขาซ้าย 	การสอน		
5.	การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	<p>นักศึกษาฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ถูกต้อง</p>				

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน	อุปกรณ์	การประเมินผล
			<p>วิธีการคำนวณการฝึก นั่งโต๊ะที่สบาย เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ก้าวไว้สัก 10 วินาที แล้ว คลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ต่อๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย บริเวณหน้าอก ใช้วิธีเล็ดนิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนริศแล้ว คลาย</p> <p>ตา แทะม และงูยอก ใช้วิธีหลับตาที่ ช่นงูยอกแล้วคลาย ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ ลิ้นดันเพดานโดยขยับปากไว้ แล้วคลาย</p> <p>คอ โดยการก้มหน้าไปโค้งจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุด แล้วกลืนดูที่ปกคิ</p> <p>อก หอ้ง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ตอกโหล่าให้ สูงที่สุดแล้วคลาย</p> <p>ท่าที่ห้องและกัน ใช้วิธีแขวงท้อง ขมับกันแล้วคลาย งอตัวกับเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวา แล้วปล่อย</p>			

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	อุปกรณ์	การประเมินผล
6.	ฝึกปฏิบัติเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	ให้นักศึกษาฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ แต่ ละ ส่วน ได้ ด้วยตนเอง	<p>การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้นครั้งต่อไปเมื่อเครียด และกล้ามเนื้อเกร็งจะ ใ้รู้ตัวและรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วย ได้มาก</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>นักศึกษาควรมีเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเช่นนี้เป็นประจำทุกวัน และมีปฏิบัติทุกครั้งที่มีความเครียดจะทำให้ให้นักศึกษามีจิตใจที่เบิกบานร่าเริงแจ่มใส และมีสุขภาพจิตที่ดี มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>นักศึกษาทำการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เช่น เดียวกับครั้งที่ 5 เพื่อให้เกิดความถูกต้องและคล่องแคล่วยิ่งขึ้น</p>	<p>ให้เกิดศึกษาฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง</p> <p>จากนั้นให้ ทำตาม</p> <p>เทพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	เทพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	

แบบประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษา

ทักษะที่ฝึกอบรม..... เรื่องที่ฝึกอบรม.....
 ชื่อผู้ให้การฝึกอบรม..... ชื่อผู้เข้าอบรม.....
 วันที่..... เวลา..... สถานที่.....

การวัดประเมิน	ชีพจร ครั้ง / นาที	การหายใจ ครั้ง / นาที	ความดัน มิลิเมตรปรอท
ก่อนการฝึกอบรม			
หลังการฝึกอบรม			

คำชี้แจง ให้นักศึกษา ✓ ในช่องหลังข้อความตามความรู้สึกรองนักศึกษา

ลำดับข้อ	ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.	ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากการเข้าอบรมในครั้งนี้
2.	ข้าพเจ้าได้รับความรู้เพิ่มเติม
3.	ข้าพเจ้ามีความเครียดลดลงหลังจากการฝึกอบรม
4.	ข้าพเจ้ามีสมาธิเพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกอบรม
5.	ข้าพเจ้าสามารถนำทักษะที่มีจากการฝึกอบรมไป ใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
6.	ข้าพเจ้าพบปัญหาและอุปสรรคในการนำทักษะ ไปใช้ปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมที่ 3

โปรแกรมการให้คำปรึกษา

โปรแกรมลดความเครียดโดยให้นักศึกษาเข้ารับการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถดังต่อไปนี้

1. กลุ่มนักศึกษาได้คิดวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหารุนแรงของความเครียดและแนวทางแก้ไขความเครียด
2. นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นถึงวิธีการพัฒนาหรือหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
3. นักศึกษาได้รับการเสริมสร้างกำลังใจให้นิสิตนักศึกษาด้วยท่าทีและคำพูด ซึ่งจะส่งผลให้ความเครียดลดลงได้

ผู้เรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 9 คน

ผู้สอน อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ

ระยะเวลา ดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวม 29 ชั่วโมง ครั้งละ 1 ชั่วโมง
ตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2541 ถึง 27 มกราคม 2542

วิธีการให้คำปรึกษา

1. นักศึกษาได้รับการปฐมนิเทศและการประเมินก่อนการทดลอง (Pretest) ด้วยแบบวัดความเครียด (ได้ทำพร้อมกันทุกโปรแกรม)
2. นักศึกษาจะได้รับคำปรึกษา โดยมีกระบวนการ 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพและให้นักศึกษาได้ร่วมคิดถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด
ขั้นดำเนินการ นักศึกษาจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงสาเหตุ แนวทางแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติที่จะนำไปสู่การลดความเครียดได้บรรลุผล
ขั้นสิ้นสุด นักศึกษาจะสรุปผลที่ได้จากการปรึกษา และอาจารย์ให้คำแนะนำเพิ่มเติม
3. นักศึกษาจะได้ฝึกเทคนิคการลดความเครียด และได้อ่านคู่มือการลดความร่วมด้วย
4. นักศึกษาได้ทำแบบวัดความเครียดเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Posttest) (ทำพร้อมกันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม)

สื่อการสอน

เอกสารประกอบชนิดต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการแก้ไข้ปัญหาเพื่อลดความเครียด

การประเมินผล

1. การประเมินตนเองของนักศึกษาขณะดำเนินการปรึกษา
2. การสังเกตพฤติกรรมในช่วงเวลาขอรับคำปรึกษาของนักศึกษา โดยผู้วิจัย

หัวข้อในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

1. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยจัดแผนการทบทวนพิเศษนอกเวลา
2. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการตั้งใจและมีสมาธิในเวลาเรียน
3. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการฟังกับการเรียนรู้ในห้องเรียน
4. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
5. การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการแบ่งเวลาในการศึกษาเล่าเรียน
6. การลดความเครียดด้านส่วนตัวโดยการดูแลสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจ
7. การลดความเครียดด้านส่วนตัวโดยการใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล
8. การลดความเครียดด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยการสร้างสัมพันธภาพกับครูและเพื่อน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระแสการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของนักศึกษาในกลุ่ม ทดลองหลักจากเข้ากระบวนการปรึกษาแบบรายบุคคล

คนที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษา คนที่ 1 อายุ 18 ปี มีผิวขาวรูปร่างสูงโปร่งประมาณ 160 เซนติเมตร พุดจาซัดด้อยซัดคำแต่งกายสะอาดเรียบร้อย สวมแว่นตาเพราะสายตาสั้น บุคลิกภาพเป็นคนมีความมั่นใจสูงและเป็นตัวของตัวเอง แต่มีอารมณ์ค่อนข้างหงุดหงิดง่าย นักศึกษาเป็นลูกสาวคนเดียว บิดามารดาหย่าร้างกันตั้งแต่ตนเองยังเด็ก ตอนนี้นักศึกษาอาศัยอยู่กับมารดาซึ่งเป็นพยาบาลประจำศูนย์ตลิ่งชัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและการเริ่มต้นให้คำปรึกษา

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน
 2. เพื่อให้ นักศึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ตลอดทั้งกระบวนการในการให้คำปรึกษา รวมทั้งเวลา และสถานที่นัดหมาย
 3. เพื่อให้ นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรี

วันที่ 28 ธันวาคม 2541 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยการกล่าวทักทายและพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป พร้อมทั้งเสนอตนเองเพื่อการช่วยเหลือ เช่น “ขณะนี้ นักศึกษาสบายดีหรือ มีสิ่งใดที่จะให้ครูช่วยก็ยินดีนะ”

ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยแสดงท่าทีที่ทำให้ นักศึกษาเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน สังเกตว่าในระยะแรกนักศึกษายังไม่เข้าใจถึงกระบวนการให้คำปรึกษาเท่าไรนัก โดย

ดูจากสีหน้าค่อนข้างตื่นเต้น และตอบว่า “หนูไม่มีปัญหา” แต่หลังจากที่ผู้วิจัยได้อธิบายถึงกระบวนการให้คำปรึกษา จุดประสงค์ หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและประโยชน์ของนักศึกษา ตลอดจนผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่างในการให้คำปรึกษาได้แก่ การที่ยอมรับและพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือ การฟัง การตอบคำถาม การตั้งคำถามปลายเปิดปลายปิด ฯลฯ เมื่อนักศึกษาได้รับคำอธิบายแล้วทำให้นักศึกษามีความเข้าใจมากขึ้น

ขั้นสรุป

นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายขึ้นสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสขึ้น สังเกตจากการที่นักศึกษาเริ่มเล่าถึงปัญหาที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด อาทิเช่น การปวดศีรษะข้างเดียวอยู่บ่อยๆ มีความหวังเรื่องการเรียนและมีความสนุกสนานในเรื่องความเจ็บป่วยของมารดาที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งในกระดูกสันหลังมาประมาณ 8 เดือนแล้ว ซึ่งนักศึกษายินดีที่จะพูดคุยในปัญหาของตนเองในการนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

การปรึกษาครั้งนี้ระยะแรกนักศึกษายังไม่เข้าใจถึงกระบวนการให้คำปรึกษาเท่าไรนัก แต่พอได้รับฟังคำอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับ ตลอดจนผู้วิจัยได้สนทนากับนักศึกษาโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา นักศึกษาจึงมีความเข้าใจถึงกระบวนการปรึกษามากขึ้น และต้องการที่จะสนทนาในปัญหาที่เกิดความเครียดในครั้งต่อไป จึงแสดงให้เห็นว่าการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาเป็นไปด้วยดี เกิดความเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจในผู้วิจัย จึงกล้าที่จะบอกปัญหาและยินดีนัดพบในครั้งต่อไป

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ นักศึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษา นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้วิจัย อีกทั้งเกิดความไว้วางใจในผู้วิจัยและมีการนัดหมายในการปรึกษาปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัว

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความเครียดเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัว
 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจตนเองยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหาของตน
 3. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียด

วันที่ 7 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพให้เกิดความอบอุ่น และไว้วางใจด้วยท่าทีที่ให้การยอมรับ นักศึกษาโดยการทักทายนักศึกษาในเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทีและคำพูดพร้อมที่จะให้นักศึกษาระบายความรู้สึกได้อย่างเสรี โดยปราศจากเงื่อนไขและมีความเข้าใจและรักษาความลับ เพื่อให้ นักศึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจและกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเครียดมากที่สุด คือ นักศึกษารู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่อ่อนแอ และมีอาการปวด ศรีษะอยู่บ่อยครั้ง เป็นทุกครั้งที่มีการเรียนรู้อย่างหนัก ดังตัวอย่าง เช่น เมื่ออาทิตย์ที่ผ่านมาเพื่อนในห้องมีความเข้าใจผิดในตัวนักศึกษาโดยมีความเข้าใจว่านักศึกษาเป็นผู้ที่นำความลับหรือเรื่องที่เป็นของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ไปบอกนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ซึ่งทำให้เพื่อนๆ ในห้องไม่พอใจเป็นอย่างมาก นักศึกษาได้ปฏิเสธเรื่องราวดังกล่าวและชี้แจงให้เพื่อนๆ ฟัง ซึ่งภายหลังเพื่อนๆ ก็พอที่จะเข้าใจจากเหตุการณ์ตัวอย่างนี้ทำให้นักศึกษาผิดหวังรู้สึกเศร้าและเสียใจมาก นักศึกษาร้องไห้และปวดหัวมากในช่วงเวลาดังกล่าว นักศึกษารู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่อ่อนแอและไม่รู้จักหักห้ามใจ

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา โดยการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรีและใช้คำถามปลายเปิด-ปลายปิด อีกทั้งให้การยอมรับในตัวนักศึกษาทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจขึ้น หลังจากที่ได้เล่าและได้ระบายความรู้สึก ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจกับนักศึกษาและชี้ให้เห็นว่า ชีวิตคนเราต้องมีปัญหาและอุปสรรค การที่เราเศร้าโศกเสียใจมากจนทำให้ร่างกายเจ็บป่วยนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ แต่หากนักศึกษายพยายามแก้ไขปัญหาก็ว่าการกระทำเช่นนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งผู้วิจัยก็กล่าวชมเชยในสิ่งที่นักศึกษาได้พยายามแก้ไขปัญหานั้น

ผู้วิจัยได้อธิบายเพิ่มเติมถึงวิธีจัดการอาการปวดศีรษะ ควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานที่เป็นคนจะต้องมีปัญหาและอุปสรรคอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมี ปัญหาที่สร้างความเครียดเกิดขึ้น ควรหาทางแก้ไขปัญหามากกว่าคิดเสียใจจนทำให้ร่างกายทรุดโทรม หากไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ก็ควรมหาผู้ที่ไว้วางใจและระบายหรือหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน อย่ามัวคิดและหมกมุ่นกับปัญหาเพียงคนเดียว
2. ให้ฝึกเทคนิคการลดความเครียด โดยวิธีใดก็ได้ที่ตนเองชอบทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเครียด
3. แนะนำให้ออกกำลังกายทุกวัน เช่น เดินแอร์โรบิค หรือ เล่นแบดมินตัน เพื่อให้ร่างกายสดชื่นและแจ่มใสทุกวัน

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาในวันนี้คือ นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกทั้งปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด อีกทั้งมีความรู้ในการแก้ปัญหาลดความเครียด ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้ ผู้วิจัยได้อธิบายถึงเนื้อหาในเอกสารเรื่อง "เพื่อน" และมอบเอกสารให้นักศึกษาไปอ่านเพื่อเป็นความรู้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดเกี่ยวกับปัญหาด้านส่วนตัว

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเสรี
 2. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเอง และยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น
 3. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียด

วันที่ 19 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยและความเป็นกันเอง เพื่อให้นักศึกษารู้สึกไว้วางใจและอบอุ่น โดยการทักทายทักๆ ไป และจากคำถาม เช่น ช่วงเวลาที่ผ่านมานักศึกษาสบายดีหรือมีการสอบวิชาใดบ้างหรือเปล่า

ขั้นดำเนินการ

การดำเนินการให้คำปรึกษานั้น โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถาม ปลายเปิด ปลายปิด เทคนิคการให้กำลังใจ เทคนิคการยอมรับนักศึกษาด้วยท่าทีสนใจ ในปัญหาของนักศึกษา นักศึกษาได้ระบายถึงความรู้สึกให้ฟังว่า ตนเองมีความรู้สึกเครียดเนื่องจากผลการสอบวิชาสรีรวิทยาที่ผ่านมาอาทิตย์ที่แล้ว นักศึกษากลับจะได้คะแนนไม่ถึง และกลัวเกรดเฉลี่ยไม่ถึง 3.5 เพราะนักศึกษาตั้งใจไว้ว่าจะเรียนให้ได้เกรด 3.5 ขึ้นไป ซึ่งนักศึกษาเคยทำเกรดเฉลี่ยในเทอมต้นที่ผ่านมาได้ถึง 3.5 แล้ว และมีความตั้งใจว่าจะพยายามเรียนให้เกรดดีขึ้นเรื่อยๆ

ผู้วิจัยได้ชมเชยนักศึกษาเพื่อเป็นการให้กำลังใจกับนักศึกษากับผลการเรียนที่ผ่านมา มีนักศึกษาน้อยคนที่ทำได้ นับว่านักศึกษาเป็นผู้ที่ตั้งใจเรียนและเรียนได้ดีคนหนึ่ง แต่การที่นักศึกษาสอบเสร็จแล้ว กลับมาเครียดและกลัวผลการสอบจะออกมาไม่ดีขึ้น เป็นเหตุผลที่ไม่

สมควร เพราะเวลาที่เครียดนักศึกษาจะมีความสุข อาจทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ไม่มีความสุขด้วย หากนักศึกษาเลิกคิดถึงผลที่เกิดขึ้น ทำตัวให้สบาย พูดคุยกับเพื่อน และสร้างความสนใจให้ตนเอง พร้อมทั้งหาข้อบกพร่องสำหรับแก้ไขในการสอบครั้งต่อไป น่าจะมีประโยชน์มากกว่าทำตัวเครียด และหงุดหงิดในช่วงเวลารอผล

ขั้นสรุป

ขั้นสรุป ผู้วิจัยได้ให้แนวคิด สังเกตนักศึกษามีความเข้าใจตนเองมากขึ้น และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเอง โดยสังเกตจากคำบอกที่ว่า “หนูก็คิดเหมือนกันว่าไม่มีประโยชน์ที่จะต้องไปเครียดกับเหตุการณ์ที่ยังมาไม่ถึง หนูควรยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและจะทำคะแนนให้ได้ดีในวิชาอื่นๆ ด้วย”

ประเมินผล

1. นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกได้อย่างอิสระเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัว
2. นักศึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้นและยอมรับที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง
3. ความเครียดของนักศึกษาลดลง เนื่องจากนักศึกษาเข้าใจในปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในตนเอง

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีความเครียดด้านส่วนตัวในเรื่องกลัวผลการเรียนไม่ดี ซึ่งการสนทนาครั้งนี้ได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรี นอกจากนี้ผู้วิจัยได้แนวทางในการลดความเครียด ซึ่งนักศึกษาลงมือไปปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองสุขสบายขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ..

เรื่อง การลดความเครียดเนื่องจากปัญหาครอบครัว

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในด้านครอบครัว
 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง ยอมรับความรู้สึกของตนเอง
 3. เพื่อหาแนวทางทำให้ความเครียดลดลง

วันที่ 20 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยการทักทายนักศึกษา ตามทุกข์สุข และพูดคุยในเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความเป็นกันเอง ความอบอุ่น และเพิ่มความไว้วางใจต่อกันมากขึ้น ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด ปลายปิด เพื่อนำเข้าสู่การสนทนาในครั้งนี้ เช่น ประโยคที่ว่า “วันนี้เราคิดที่จะคุยเรื่องอะไรนะคะ”

ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เล่าปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้อย่างเสรี โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการฟัง การใช้คำถาม ปลายเปิด ปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ เพื่อให้ นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดในปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ โดยเล่าให้ฟังว่าตนเองวิตกกังวลและเครียดมากเมื่อคิดถึงความเจ็บป่วยของแม่ ซึ่งกำลังป่วยเป็นโรคมะเร็งที่กระดูกสันหลัง และขณะนี้คุณแม่กำลังเข้ารับการรักษาโดยการฉายาตัวใหม่ ซึ่งไม่ทราบว่าจะได้ผลมากน้อยเพียงไร ผู้วิจัยจึงได้รับฟังและแสดงความเห็นใจต่อปัญหาของนักศึกษาพร้อมทั้งให้กำลังใจกับนักศึกษาว่า การรักษาอาจจะได้ผลดีก็ได้ คุณแม่หนูเป็นพยาบาลคุณแม่จะรู้ดีที่สุดและคงเลือกวิธีการรักษาที่ดีที่สุด สำหรับนักศึกษาการควบคุมอารมณ์และสมาธิของตนเองและพยายามเรียนให้สำเร็จ เพื่อคุณแม่จะได้สบายใจ สำหรับวิธีลดความเครียดทำได้หลายวิธีตามที่นักศึกษาได้เรียนรู้มาและเริ่มการทำสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ การพักผ่อนพยายามหลับให้พอเพียงนี้จะช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลไปได้บ้าง การที่นักศึกษาหมั่นไปหาคุณแม่ไปพูดคุยกับคุณแม่ไปให้กำลังใจคุณแม่ ที่เจ็บจะทำให้ นักศึกษาเกิดกำลังใจและลดความเครียดลงไปได้เช่นกัน

ขั้นสรุป

นักศึกษาได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระ และทำให้นักศึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น และหาวิธีการลดความเครียดจากปัญหาครอบครัว

การประเมิน

1. นักศึกษาสามารถระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียด
2. นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น
3. นักศึกษาได้พยายามลดความเครียดด้วยตนเอง

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีความเครียดหลายเรื่อง เช่น ปัญหาด้านส่วนตัวเกี่ยวกับความเครียดที่จะเรียนให้ได้ดีและปัญหาครอบครัว ได้แก่ ความเจ็บป่วยของคุณแม่ ซึ่งการให้คำปรึกษานอกจากจะให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่ตึงเครียดเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวแล้ว ผู้วิจัยได้พูดให้กำลังใจกับนักศึกษาเพื่อนักศึกษาจะได้มีความมานะอดทนต่อสู้อุปสรรคต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่ 2

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ 2 อายุ 19 ปี รูปร่างสูงโปร่ง ผิวขาว หน้าตาดี พูดจาชัดถ้อยชัดคำ มี
อัธยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส บิดารับราชการที่กรมสื่อสาร คุณแม่เป็นช่างทำผม มีน้องสาว 1 คน
ฐานะค่อนข้างดี เรียนในระดับปานกลาง เกรดเฉลี่ย 2.3

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาให้เกิดความคุ้นเคยและเป็นกันเอง
และเกิดความไว้วางใจกัน
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษา และทราบถึงวัตถุประสงค์
บทบาท และภารกิจของผู้ให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้ให้นักศึกษาร่วมมือในการปรึกษาและนักศึกษาสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่าง
เสรีในปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

วันที่ 29 ธันวาคม 2541 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับ
กับความทุกข์สุขขณะที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ ณ ที่นี้ ทั้งนี้เพื่อทำให้นักศึกษาเกิดความเป็นกันเอง และ
สบายใจในการพูดคุย

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาแนะนำตัวเอง และเปิดโอกาสให้นักศึกษาพูดคุยเพื่อ
เป็นการสร้างความคุ้นเคย ผู้วิจัยได้ชี้แจงจุดมุ่งหมาย บทบาท วัตถุประสงค์ หน้าที่ของการให้
คำปรึกษา และประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับจากการให้คำปรึกษา ตลอดทั้งกำหนดเวลาในการ
พบปะกัน ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาเล่าประวัติของตนเองอย่างอิสระเสรี ซึ่งนักศึกษาได้เล่าประวัติของ
ตนเองอย่างละเอียด และบอกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดตนเองเกิดความเครียด ซึ่งได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับการ
ขาดสมาธิและปัญหาเกี่ยวกับการกลัวคนไขว่ที่เสียชีวิต

ขั้นสรุป นักศึกษาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการพูดคุยในครั้งนี้ และได้นัดหมาย เพื่อพูดคุยปัญหาที่ก่อให้เกิดการเครียดกับนักศึกษาอีกครั้งหนึ่งในอาทิตย์หน้า

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสามารถสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยสังเกตจากการถามและตอบของนักศึกษา
2. นักศึกษาสามารถระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรี โดยสังเกตจากการที่นักศึกษาเล่าประวัติของตนเองอย่างละเอียด และบอกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
3. นักศึกษาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการปรึกษา ซึ่งนักศึกษามั่นใจพูดคุยอีกในการนัดหมายครั้งต่อไป

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้เป็นขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจในการปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดได้อย่างอิสระเสรี
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงแนวปฏิบัติในการลดความเครียดด้านการเรียนโดยการศึกษาวิธีการอ่านอย่างถูกต้อง

วันที่ 11 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้ทักทายนักศึกษา และคุยถึงปัญหาทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาระบายความรู้สึก หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างเสรี โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของการปรึกษา ได้แก่ การฟัง การถาม การแสดงท่าทียอมรับและสนใจในปัญหาของนักศึกษา การสะท้อนความรู้สึกและการแนะนำแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหามากมาย ๗ ทาง

นักศึกษาได้เล่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนี้คือ เรื่องที่ตนไม่ค่อยมีสมาธิในการดูหนังสือ อ่านแล้วก็จำไม่ได้ รู้สึกว่าเนื้อหามากเหลือเกิน บางครั้งอ่านหนังสือไม่รู้เรื่องทั้ง ๆ ที่ตั้งใจอ่านอย่างเต็มที่ และมักจะอ่านหนังสือไม่ทัน ผลการสอบจึงออกมาไม่ค่อยดีนัก

ขั้นสรุป ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสมาธิ โดยแนะนำถึงการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในวิธีต่าง ๆ ดังที่นักศึกษาทราบแล้ว ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทานต่อความเครียดเพื่อทำให้เกิดสมาธิมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้แนะนำวิธีการอ่านอย่างไรให้มีประสิทธิภาพกับนักศึกษา พร้อมทั้งแจกเอกสารประกอบเรื่อง "อ่านหนังสืออย่างไรให้จำได้ดี" ให้นักศึกษา และมีการนัดเพื่อพูดคุยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. นักศึกษาสามารถระบายความเครียดถึงปัญหาส่วนตัวได้อย่างอิสระเสรี โดยสังเกตจากกริยาท่าทางขณะที่เล่าปัญหา
2. นักศึกษาได้ทราบถึงแนวทางในการลดความเครียด และแนวทางปฏิบัติหรือการฝึกอ่านให้ถูกวิธีและมีประสิทธิภาพ

สรุปการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งได้แนะนำแนวทางการลดความเครียดในด้านการเรียน

การปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดด้านปัญหาส่วนตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเสรี
2. เพื่อหาแนวทางในการลดความเครียดด้านปัญหาส่วนตัว

วันที่ 19 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

การให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาโดยการทักทายด้วยคำพูดและทำท่าทางเหมือนเช่นครั้งที่แล้ว เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกมีความเป็นกันเอง อบอุ่น และเกิดความไว้วางใจ

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเหมือนเช่นครั้งแรกในการให้คำปรึกษา และพร้อมที่จะรับฟังปัญหาของนักศึกษา ซึ่งนักศึกษาเล่าให้ฟังว่า ตนเองเป็นคนที่ยึดมั่นมาก บางคืนนอนไม่หลับเพราะกลัวผี และมักจะคิดถึงคนไข้มือที่เสียชีวิตไปแล้ว

ผู้วิจัยได้รับฟังปัญหาของนักศึกษาอย่างสนใจ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการที่นักศึกษา มีความตั้งใจและพยายามปฏิบัติการพยาบาลอย่างดีต่อคนไข้แล้ว เชื่อแน่ว่าคนไข้จะขอบคุณและระลึกถึงบุญคุณของนักศึกษา คงจะไม่มาหลอกหลอนแน่นอน ผู้วิจัยได้แนะนำให้นักศึกษาสวดก่อนนอน และประกอบพิธีทางศาสนาที่ตนเองเชื่อ และกระทำความดีสม่ำเสมอ นอกจากนี้แนะนำให้ ออกกำลังกายในเวลากลางวัน และหาหนังสือมาอ่านหากนอนไม่หลับ

ขั้นสรุป ผู้วิจัยสังเกตว่านักศึกษามีท่าทียอมรับในปัญหาของตนเอง และพร้อมที่จะปรับปรุงแนวความคิดและการปฏิบัติเพื่อลดปัญหาความเครียดเกี่ยวกับการกลัวผี ผู้วิจัยสอบถามถึงปัญหาอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษา พบว่าขณะนี้นักศึกษาไม่มีปัญหาอื่น จึงมิได้มีการนัดหมายต่อ

การประเมินผล

1. นักศึกษาสามารถระบายความรู้สึกได้อย่างอิสระเสรีต่อปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. นักศึกษามีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดด้านส่วนตัว

สรุปการให้คำปรึกษา

จากการให้คำปรึกษาทั้ง 3 ครั้ง พบว่า นักศึกษามีความเครียดจากปัญหาด้านการเรียน ได้แก่ การขาดสมาธิในการอ่านหนังสือ และปัญหาส่วนตัวคือ มีความกลัวคนไข้มือที่เสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาโดยการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียด และผู้วิจัยได้เสนอแนะแนวทางในการคิดที่ทำความเครียดลดลง และการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดจากปัญหาดังกล่าว ซึ่งสังเกตได้ว่านักศึกษาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และพยายามปรับปรุงตัวเองเพื่อลดความเครียดในปัญหาต่าง ๆ

คนที่ 3

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ 3 อายุ 18 ปี รูปร่างสูงโปร่ง ผิวเหลือง พูดจาชัดถ้อยชัดคำ มีอัธยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใสดี เป็นคนจังหวัดขอนแก่น คุณพ่อเป็นพนักงานขับรถแท็กซี่อยู่ที่ประเทศ ซาอุดีอาระเบีย คุณแม่เป็นแม่บ้าน ตนเองมีพี่น้องรวม 4 คน มีพี่สาว 3 คน ทุกคนมีครอบครัวแล้ว ตนเองเป็นคนสุดท้อง ซึ่งคุณพ่อและคุณแม่รักและให้ความไว้วางใจมาก ฐานะทางบ้านปานกลาง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและเริ่มการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา ให้เกิดความอบอุ่น คุ่นเคยและไว้วางใจกัน
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษา บทบาทและวัตถุประสงค์ของผู้ให้คำปรึกษาและประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับ
3. เพื่อให้ศึกษาร่วมมือในการปรึกษา และสามารถระบายความรู้สึกที่เครียดได้อย่างอิสระเสรี

วันที่ 29 ธันวาคม 2541 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา โดยผู้วิจัยได้ทักทายและแสดงท่าทีพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือ มีความจริงใจ ตลอดจนจะรักษาความลับในเรื่องที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อนักศึกษา ซึ่งนักศึกษาสามารถระบายออกได้อย่างอิสระเสรี

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัยในการช่วยเหลือนักศึกษา ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่เครียดซึ่งเกิดจากปัญหาในการศึกษาเล่าเรียน หรือการดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระเสรี ซึ่งนักศึกษาได้เล่าถึงปัญหาที่ตนเองเครียดมากคือปัญหาครอบครัว และปัญหาส่วนตัวที่ตนเองมักจะคิดถึงบ้านอยู่บ่อยครั้ง ทำให้นักศึกษาไม่ค่อยมีสมาธิในการอ่านหนังสือเท่าไรนัก ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ

ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายปิด ปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้ความกระจ่าง การเรียบ การให้กำลังใจ เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด รู้จักและยอมรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการลดความเครียด

ขั้นสรุป ขั้นนี้ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยสรุปการสนทนาในวันนี้ รวมทั้งประโยชน์และแนวทางในการลดความเครียดที่จะนำไปปฏิบัติได้ จากนั้นได้ทำการนัดหมายเพื่อพูดคุยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. นักศึกษาแสดงความไว้วางใจแก่ผู้วิจัยโดยกล้าพูดคุย แนะนำตนเอง กล้าซักถามและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา
2. นักศึกษาสามารถสรุปจุดมุ่งหมาย วิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล บทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาและผู้วิจัย
3. นักศึกษาสามารถสรุปถึงวิธีลดความเครียดของตนเองได้ จากการได้บอกถึงสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเอง

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษาได้ทราบถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษา

นักศึกษาได้เผยความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้นัดนักศึกษาเพื่อพูดคุยรายละเอียดของปัญหาในครั้งต่อไป

การปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดปัญหาครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดได้อย่างอิสระเสรี
2. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียดจากปัญหาครอบครัว

วันที่ 12 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักศึกษาโดยทักทายและแสดงท่าทีเป็นกันเองกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษามีความอบอุ่น ใจกว้างใจและรู้สึกว่าจะได้รับการยอมรับและสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างอิสระเสรี

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความเครียดโดยการเล่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนี้ ซึ่งนักศึกษาได้เล่าถึงปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวว่า คุณพ่อไปทำงานหนักอยู่ต่างประเทศ (ประเทศซาอุดีอาระเบีย) โดยทำงานเป็นคนขับรถบรรทุก เมื่อนึกถึงคุณพ่อที่ไรตนเองก็จะเครียดและหงุดหงิด เพราะความสงสารพ่อ และคิดว่าจะพยายามเรียนหนังสือให้ดีที่สุด จะได้มีงานที่ดีทำในอนาคต และจะได้ช่วยเหลืพ่อได้ ดังนั้นตนเองจึงตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ซึ่งผลการเรียนของนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ดี (เกรด 3.6) นักศึกษาได้เล่าให้ฟังว่าทุกวันนี้ตนเองคิดมากจนนอนไม่ค่อยหลับอยู่เป็นประจำ

การให้คำปรึกษาในครั้งนี ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา เช่น เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การแสดงความเห็นอกเห็นใจ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจกับนักศึกษา และผู้วิจัยได้แนะนำเพิ่มเติมและชี้ให้นักศึกษาเห็นว่าการศึกษา มีความมานะขยันหมั่นเพียร และสามารถเรียนได้ดีนั้นเป็นสิ่งที่ดีและควรกระทำอย่างยิ่ง แต่การที่นักศึกษาคิดถึงคุณพ่อจนกินไม่ได้นอนไม่หลับนั้น จะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ดังนั้นนักศึกษาควรหากิจกรรมมาทำเมื่อคิดถึงพ่อ ตัวอย่างเช่น กิจกรรมที่ตนเองชอบ ได้แก่ การดูหนังสือรายสัปดาห์ หนังสือที่มีความรู้ สิ่งสวยงาม หรือควรวาเพลงมาฟังเพื่อคลายความเครียดลงบ้าง

ขั้นสรุป ขั้นนี้ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปวิธีลดความเครียดที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ และทำการนัดหมายที่จะพูดคุยกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่เครียดได้อย่างอิสระเสรีโดยสังเกตจากความสนใจ การให้ความร่วมมือและการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
2. นักศึกษามีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดได้

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรีเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวที่ขณะนี้ยังคงแยกกันอยู่ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา และให้ข้อแนะนำในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดด้านปัญหาส่วนตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกต่อปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเสรี
2. เพื่อให้ศึกษามีแนวทางในการลดความเครียดจากปัญหาส่วนตัว

วันที่ 20 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาเหมือนเช่นครั้งที่ผ่านมา เพื่อให้ นักศึกษารู้สึก อบอุ่นและเป็นกันเอง และรู้สึกว่าจะได้รับความสนใจและการยอมรับในนักศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบายความรู้สึกได้อย่างอิสระเสรี

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระเสรี โดยนักศึกษาได้เล่าว่า ตนเองคิดถึงและเป็นห่วงแม่มาก เพราะไม่เคยจากกันเลย การมาเรียนที่นี่ต้องมาอยู่หอพัก จึงทำให้คิดถึงบ้านมาก บางครั้งร้องไห้คนเดียวเพราะคิดถึงแม่มาก

ขณะที่ให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การถามด้วยคำถามปลายเปิด ปลายปิด การแสดงความเห็นอกเห็นใจ และแสดงท่าทีจะยอมรับถึงความสำคัญ ในปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งให้คำแนะนำให้นักศึกษาลดการเครียดโดยหากิจกรรมทำอย่างปล่อยใจให้ตนเองว่าง และหาเพื่อนคุยเวลาที่ตนเองคิดถึงบ้าน พร้อมทั้งหาเวลาโทรศัพท์กลับบ้านถ้ามีโอกาส

ขั้นสรุป นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาในวันนี้ ได้แก่ การที่นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกและได้ทราบแนวทางในการลดความเครียด การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นการสิ้นสุดของการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้บอกกับนักศึกษาว่าสามารถโทรศัพท์นัดได้ทุกเมื่อหากมีปัญหาที่เครียดและอยากพูดคุยด้วย

การประเมินผล

1. นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่ทำให้เครียดด้านปัญหาส่วนตัวได้อย่างอิสระเสรี
2. นักศึกษาได้มีแนวทางในการลดความเครียดลงได้บ้าง

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีความเครียดเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและปัญหาส่วนตัว คือคิดถึงบ้าน และ สงสารพ่อที่ต้องทำงานหนัก อีกทั้งพ่อต้องไปทำงานต่างประเทศเป็นเวลานาน จากการให้คำปรึกษา นักศึกษาให้ความร่วมมือและจะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดความเครียด ได้แก่ การ ฝึกสมาธิ การหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองชอบทำ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่ 4

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ 4 อายุ 23 ปี รูปร่างสูงโปร่ง ผิวขาว หน้าตาดี พูดจาชัดถ้อยชัดคำ มีอัธยาศัยดี ค่อนข้างเป็นคนมีความมั่นใจสูง มีความรับผิดชอบดี บิดามีอาชีพทนายความ บิดามารดาแยกทางกันตั้งแต่เด็กศึกษาอายุได้ 14 ปี มีพี่น้อง 9 คน พี่ 7 แยกครอบครัวไปแล้ว ตนเองเป็นลูกสาวคนเล็ก และมีน้องชายอีก 1 คน การเรียนอยู่ในระดับดีเกรดเฉลี่ย 3.00

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอย่างเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาและผู้วิจัย และเปิดโอกาสให้นักศึกษาระบายความรู้สึกที่เครียด
3. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องเผชิญอยู่

วันที่ 30 ธันวาคม 2541 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยการทักทายนักศึกษาและพูดคุยเรื่องทั่วไปด้วยท่าทางเป็นกันเองกับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่น เป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การถาม การแสดงท่าทียอมรับ ความสนใจในปัญหา และการร่วมวิเคราะห์ถึงสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับนักศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจ และได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนี้ ปัญหาเหล่านั้น ได้แก่ ความเครียดด้านการเรียน ความเครียดด้านสุขภาพและความเครียดจากเพื่อน ซึ่งนักศึกษาพร้อมที่จะพูดคุยปัญหาต่าง ๆ อย่างละเอียดในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปผลของการพูดคุยในวันนี้ ซึ่งสังเกตได้ว่านักศึกษายินดีให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากการมีการนัดหมายพูดคุยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้ ผู้วิจัยสามารถสร้างสัมพันธภาพ กับนักศึกษาได้ โดยนักศึกษายินดีที่จะมาตามนัดหมายในครั้งต่อไป

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งแรกนี้ ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา ได้พูดคุยถึงประวัติของนักศึกษา และนักศึกษาได้บอกถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดจากปัญหาด้านส่วนตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระเสรี
2. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียดโดยการจัดแผนการเรียนใหม่

วันที่ 12 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาเกิดความอบอุ่นเป็นกันเอง และเกิดความไว้วางใจในการระบายปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านการเรียน

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิด ปลายปิด การวิเคราะห์ถึงสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหา

นักศึกษาได้ระบายให้ฟังว่า ตนเองมีความเครียดอย่างมากเกี่ยวกับเรื่องการเรียน เพราะต้องการเรียนให้ได้เกรด 3 ขึ้นไป แต่ขณะนี้เรียนได้เกรด 2.9 นักศึกษามีความคาดหวังที่จะไปต่อระดับปริญญาโทในอนาคต เมื่อถามถึงวิธีการเรียนของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีความขยันหมั่นเพียร แต่จะสับสนวุ่นวายเมื่อใกล้สอบ ไม่รู้จะดูวิชาอะไรดี อีกทั้งดูหนังสือไม่ทัน ทำให้เกิดความเครียดมากและมีอาการปวดหัวมากเมื่อใกล้สอบและเวลาทำข้อสอบ

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้นี้ นอกจากผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจปัญหาของตนเองและแนวทางแก้ไขปัญหาแล้ว ผู้วิจัยชี้ให้เห็นว่าหากนักศึกษาเครียดมากจนมีผลต่อสุขภาพ ทำให้เจ็บป่วยบ่อย ดังนั้นนักศึกษาจึงควรเรียนอย่างผ่อนคลายเป็นบ้าง และสนุกไปกับการเรียน ไม่ควรมีความวิตกกังวล เพราะไม่มีประโยชน์ จะมีแต่โทษดังกล่าว ผู้วิจัยยังได้เสนอแนะแนวความคิดดังนี้คือ นักศึกษาจะต้องมีสมาธิก่อนที่จะทำสิ่งใด ดังนั้นวิธีการทำสมาธิมีหลายวิธี

ขอให้นักศึกษาเลือกใช้วิธีที่ตนเองชอบ ตามที่ได้เรียนมาแล้ว หรือได้อ่านจากคู่มือลดความเครียดที่แจกให้ไป ส่วนการที่จะแก้ไขปัญหาในการอ่านหนังสือให้ทันก่อนสอบ นักศึกษาควรรู้จักการวางแผนการทำงาน การเรียน การเล่นให้ถูกต้อง ผู้วิจัยได้อธิบายถึงวิธีแบ่งเวลาในการศึกษาเล่าเรียนให้นักศึกษา และให้เอกสารประกอบเรื่อง 'คุณค่าของการแบ่งเวลาในการเรียน' ให้นักศึกษานำไปอ่านเพื่อเป็นความรู้ในการบริหารเวลาของตน

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา แนวทางที่นักศึกษาจะไปปฏิบัติเพื่อลดความเครียดและประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับในวันนี้ จากนั้นมีการนัดหมายเพื่อพูดคุยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการสนทนา การระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่นักศึกษาเครียดได้อย่างอิสระ ได้แก่ ปัญหาด้านส่วนตัว คือมีความเครียดในด้านการเรียน ทั้งที่เรียนอยู่ในระดับดี หลังจากการปรึกษาทำให้นักศึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแนวคิดและการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด เพื่อจะได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างมีความสุข และความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดได้ในภายหน้า

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่เครียดในปัญหาเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวที่มีผลกระทบทำให้เรียนอย่างไม่มีความสุข ซึ่งผู้วิจัยและนักศึกษาได้หาแนวทางแก้ไขและลดความเครียดร่วมกัน อีกทั้งผู้วิจัยได้เสนอแนะวิธีการจัดแผนการศึกษาให้นักศึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดด้านปัญหาการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเครียดจากปัญหาด้านเพื่อนได้อย่างอิสระเสรี
2. เพื่อให้นักศึกษาหาแนวทางในการลดความเครียดด้านปัญหาการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน

วันที่ 20 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่นและไว้วางใจในผู้วิจัย โดยการทักทายนักศึกษาและถามถึงการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความเครียดจากปัญหาได้อย่างอิสระเสรี โดยนักศึกษาได้เล่าปัญหาเกี่ยวกับตนเองมีความเครียดที่เพื่อน ๆ ไม่มีความจริงใจด้วย และเห็นแก่ตัว นักศึกษาเล่าเหตุการณ์ตัวอย่างให้ฟังว่า นักศึกษาป่วยและขาดเรียนวิชาชีวเคมีไป 1 ครั้ง ตนเองจึงขอยืมสมุดจดวิชาชีวเคมีจากเพื่อนที่สนิทเพื่อไปจดที่บ้านในวันหยุดเสาร์และอาทิตย์ แต่ได้รับการปฏิเสธเพราะวันจันทร์จะมีการสอบวิชานี้ จากเหตุการณ์ตัวอย่างนี้ทำให้นักศึกษาโกรธและไม่พูดกับเพื่อนจนทุกวันนี้ ซึ่งนักศึกษาที่รู้ตัวว่าตนเองทำไม่ถูก แต่ก็มิได้แก้ไขอย่างไร

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการฟัง การวิเคราะห์ ชักถามและชี้แจง เพื่อให้ นักศึกษารู้จักและยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยชี้ให้นักศึกษาได้คิดเห็นถึงการใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ อีกทั้งชี้ให้เห็นความสำคัญของการมีเพื่อนสนิทว่าการที่เรามีเพื่อนสนิทที่ดีจะสามารถช่วยเราได้ในทุกข์ เพื่อนั้นห่างๆ แต่เพื่อนที่ดีหายาก

ขั้นสรุป ผู้วิจัยสรุปผลการให้คำปรึกษาโดยชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และการใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ในการอยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะการมาอยู่ร่วมกันในหอพักควรมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน จะทำให้มีความสุขและไม่เครียด นักศึกษาไม่มีปัญหาอื่น ๆ ดังนั้นครั้งนี้จึงเป็นการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดในเรื่องเพื่อน สังเกตว่านักศึกษาเริ่มมีความเข้าใจในความรู้สึกของตนเองมากขึ้น และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น โดยเฉพาะเรื่องสัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ นักศึกษามีความเห็นพ้องว่าจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อน

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีความเครียดเกี่ยวกับปัญหาด้านส่วนตัว ซึ่งมีผลกระทบทำให้เรียนอย่างไม่มีความสุข อีกทั้งปัญหาด้านการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งการให้คำปรึกษาสังเกตว่านักศึกษามีความเข้าใจในปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อตนเองมากขึ้น โดยสังเกตจากการซักถามและการตอบคำถาม ตลอดจนคำตอบรับที่จะปฏิบัติเพื่อเป็นการลดความเครียด

คนที่ 5

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ 5 อายุ 19 ปี แต่งกายเรียบร้อย ผมสั้น ผิวคล้ำ พูดเสียงเบา ถามคำตอบคำ ขณะที่พูดไม่สบสายตา นักศึกษาเป็นลูกสาวคนเดียว บิดามารดามีอาชีพค้าขายของใช้ จังหวัดสุรินทร์ นักศึกษาเรียนได้เกรด 1.7

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง การประชุมนิเทศและการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอย่างเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาและผู้วิจัย และเปิดโอกาสให้นักศึกษาระบายความรู้สึกที่เครียด
3. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องเผชิญอยู่

วันที่ 4 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธ์ภาพกับนักศึกษา โดยการทักทายนักศึกษาและพูดคุยเรื่องทั่วไปด้วยท่าทางเป็นกันเองกับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การถาม การสะท้อนความรู้สึก การวิเคราะห์ถึงสาเหตุ และแสดงท่าทีที่สนใจและยอมรับในตัวนักศึกษา เพื่อเป็นการสร้างความไว้วางใจให้นักศึกษา

นักศึกษาได้บอกถึงปัญหาที่ทำให้ตนเองเครียดมากที่สุดคือปัญหาด้านการเรียน เรียนไม่เข้าใจและจำไม่ได้ ดูหนังสือไม่ทัน เรียนได้เกรดต่ำ ปัญหาแล้วจะถูก Retire จากนั้นมีการนัดหมายเพื่อพูดคุยถึงปัญหาอย่างละเอียดในการนัดพบในครั้งต่อไป

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการสนทนาในวันนี้ และมีการนัดหมายเพื่อสนทนาในครั้งต่อไป

ผู้วิจัยสนใจในปัญหาของนักศึกษา และได้ให้คำชี้แนะในเบื้องต้นดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ชี้ให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญในการมีสมาธิ เพราะจะช่วยให้ นักศึกษามีสติปัญญาในการจดจำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งควรทำให้เกิดสมาธิขึ้น นักศึกษาสามารถเลือกวิธีการได้หลายวิธีการตามความเหมาะสมและตามที่นักศึกษาชอบ
2. แนะนำให้นักศึกษาเข้าห้องสมุดในเวลาว่างที่เลิกเรียน และเวลาที่ว่าง หาเวลาส่วนตัวในการทบทวนวิชาต่าง ๆ
3. แนะนำให้นักศึกษาขอสมุดโน้ตของเพื่อนที่จดงานดีและเรียนดีมาดู และเพิ่มเติมสิ่งที่ตนเองขาดไป

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถาม การซักถามข้อสงสัยของนักศึกษา การบอกปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด แสดงให้เห็นว่านักศึกษาสงบใจและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองเพื่อลดความเครียด

สรุปการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสามารถสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาได้ โดยสังเกตจากการที่นักศึกษได้บอกความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และกระบวนการให้คำปรึกษา และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดเกี่ยวกับปัญหาด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรีเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. เพื่อให้นักศึกษาลดความเครียดโดยพยายามเข้าใจตนเองและหาทางแก้ไขเพื่อลดความเครียดเกี่ยวกับปัญหาด้านการเรียน

วันที่ 13 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาโดยการทักทายและพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างความเป็นกันเองกับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจและระบายความรู้สึกได้อย่างเสรี

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาระบายความรู้สึกอย่างเสรีกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งนักศึกษาเล่าว่าตนเองเครียดมากเกี่ยวกับการเรียน ขณะที่เรียนได้เกรดต่ำ (1.7) กลัวว่าจะถูก Retire

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การสะท้อนความรู้สึกและการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาเพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจและรู้สภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดการเรียนต่ำของตนเอง อีกทั้งหาวิธีแก้ไขปัญหาและวิธีลดความเครียดจากปัญหาด้านการเรียน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้หาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกับนักศึกษา โดยมีแนวทางดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ชี้ให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญในการมีสมาธิ เพราะจะช่วยให้ นักศึกษามีสติปัญญาในการจดจำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งควรทำให้เกิดสมาธิขึ้น นักศึกษาสามารถเลือกวิธีการได้หลายวิธีการตามความเหมาะสมและตามที่นักศึกษาชอบ

2. ผู้วิจัยให้อาจารย์ผู้สอนทบทวนนอกเวลา โดยผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ที่สอนวิชาชีวเคมี สรีรวิทยาและจิตวิทยา ให้ช่วยทบทวนเป็นพิเศษให้กับนักศึกษาเป็นการส่วนตัว ซึ่งอาจารย์ทั้ง 3 ท่านก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ส่วนวิชาจิตวิทยานอกจากอาจารย์ผู้สอนแล้วผู้วิจัยได้นัดทบทวนให้นักศึกษาด้วย เพราะผู้วิจัยเคยสอนวิชานี้มาก่อน

3. การจัดเวลาทบทวนนอกเวลาระหว่างกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยได้เป็นผู้ประสานงานในการจัดทบทวนนอกเวลาในระหว่างกลุ่มเพื่อน โดยกำหนดตารางทบทวนตั้งแต่วันที่ 22 ธันวาคม 2541 ถึง วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2542

วัน	เวลา	วิชา
จันทร์	20.00 - 21.00	ชีวเคมี
พุธ	20.00 - 21.00	สรีรวิทยา
ศุกร์	20.00 - 21.00	จิตวิทยา

จากที่ผ่านมานักศึกษาได้จัดทบทวนวิชาดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอ โดยมีนักศึกษารุ่นพี่เข้าร่วมทบทวนให้ด้วย โดยเฉพาะใกล้เวลาสอบ

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปผลที่ได้จากการพูดคุยในวันนี้ ซึ่งนักศึกษายินดีให้ความร่วมมือ และพร้อมที่จะขยันและต่อสู้อุปสรรคทุกอย่าง จากนั้นมีการนัดหมายเพื่อพูดคุยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกและบอกปัญหาที่ตนเองเครียดได้อย่างเสรี และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงเพื่อการเรียนที่ดีขึ้น

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียน ซึ่งแนวทางแก้ไขนั้นคือการทำแผนการเพื่อหาทบทวนนอกเวลาเรียน โดยอาจารย์ผู้สอนและโดยกลุ่มเพื่อนด้วยกัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดปัญหาด้านการเรียนโดยการแบ่งเวลาเรียนให้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาความเครียดได้อย่างอิสระ
2. เพื่อลดความเครียดเกี่ยวกับปัญหาการแบ่งเวลาไม่ถูกต้อง

วันที่ 21 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาและทบทวนถึงวิธีการลดความเครียดในครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อให้ นักศึกษาเกิดความอบอุ่น และไว้วางใจ รวมทั้งมีความเป็นกันเอง

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้อิสระกับนักศึกษาในการระบายความรู้สึกกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระเสรี ซึ่งนักศึกษาได้บอกถึงปัญหาเกี่ยวกับการที่ตนเองเครียดมากและแบ่งเวลาในการศึกษาไม่ถูก รู้สึกสับสนและไม่สบายใจ

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาโดยการให้กำลังใจ การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาเพื่อให้ นักศึกษาได้รับรู้ความเครียดในสภาพของตน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้แนะนำถึงวิธีการและเวลาในการศึกษาแล้วเรียนให้ถูกต้อง ตามรายละเอียดในเอกสารเรื่อง 'คุณค่าของการแบ่งเวลาในการเรียน' และให้เอกสารนักศึกษาไปอ่านเพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาในวันนี้และทำการนัดหมายเพื่อพูดคุยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการที่นักศึกษาร่วมในการปรึกษาเป็นอย่างดี และระบายความรู้สึกอย่างอิสระ ในปัญหาเกี่ยวกับความเครียดจากการแบ่งเวลาไม่ถูกต้อง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

เรื่อง การลดความเครียดปัญหาด้านการเรียนโดยการปฏิบัติวิธีการเรียนให้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาความเครียดได้อย่างอิสระ
2. เพื่อลดความเครียดโดยการปฏิบัติวิธีการเรียนให้ถูกต้อง

วันที่ 27 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาและทบทวนถึงวิธีการลดความเครียด ในครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่น และไว้วางใจ รวมทั้งมีความเป็นกันเอง

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระเสรี โดยนักศึกษาได้บอกถึงปัญหาที่ตนเองเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวไม่ถูก ในการศึกษาเล่าเรียน บางครั้งฟังไม่เข้าใจ และเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่กล้าซักถามในเวลาเรียน

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การให้กำลังใจ การวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจในสภาพความเครียดของตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนวคิดในการฟัง อย่างมีประสิทธิภาพและวิธีการอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเทคนิคการถามอย่างมีเหตุผลใน เวลาเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้แจกเอกสารให้นักศึกษาไว้อ่านประกอบด้วย ได้แก่ เอกสารเรื่อง "อ่าน หนังสืออย่างไรให้จำได้ดี" "การฟังกับการเรียนรู้" และ "กล้าแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานของ เหตุผล"

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการให้คำปรึกษาในวันนี้ ซึ่งครั้งนี้จะเป็น ครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยขอใจนักศึกษาก่อนที่จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักศึกษาในการพูดคุย ซักถามและการตอบคำถาม การระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรีในปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีความเครียด จากปัญหาที่ตนเองไม่สามารถปรับตัวได้กับวิธีการศึกษา
เล่าเรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ได้ช่วยลดความเครียดให้นักศึกษา โดย
การแนะแนวทางให้นักศึกษาลดความเครียดโดยทำให้ตนเองมีสมาธิโดยวิธีการต่างๆที่ได้เรียนมา
อีกทั้งแนะนำให้ปฏิบัติตนในการศึกษาเล่าเรียนให้ถูกวิธี เช่น การจัดแผนการเรียน การอ่านที่ถูก
วิธี และควรมีกำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่ 6

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ 6 อายุ 18 ปี รูปร่างค่อนข้างท้วม ผิวขาว แต่งกายเรียบร้อย พูดจาชัด ถ้อยชัดคำ เสียงค่อนข้างเบา บิดาและมารดามีอาชีพขับรถรับจ้างอยู่จังหวัดขอนแก่น มีน้องสาว 1 คน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอย่างเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาและผู้วิจัย และเปิดโอกาสให้นักศึกษาระบายความรู้สึกที่เครียด
3. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ที่นักศึกษากำลังเผชิญอยู่

วันที่ 5 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยการทักทายนักศึกษาและพูดคุยเรื่องทั่วไปด้วยท่าทางเป็นกันเองกับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่น เป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ

ขั้นดำเนินการ - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระเสรี โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การถาม การสะท้อนความรู้สึก รวมทั้งการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา ซึ่งนักศึกษาได้บอกปัญหาที่ทำให้ตนเองเครียดคือ ปัญหาเรื่องการเรียน สาเหตุเพราะมีความสับสนในการจัดเวลาเรียน ดูหนังสือไม่ทัน อ่านหนังสือไม่จำ อีกทั้งสอบก็ทำคะแนนไม่ได้ดี

ขั้นสรุป ผู้วิจัยได้ช่วยวิเคราะห์และสรุปถึงสาเหตุของความเครียดในด้านการเรียนของนักศึกษา ซึ่งจะมีการนัดหมายและพูดคุยกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยและนักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยสังเกตจากการพูดคุย การตอบคำถาม และการซักถามของนักศึกษา และมีการนัดหมายในครั้งต่อไป

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งแรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาและผู้วิจัย เพื่อทำให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่น ค้นเคยและไว้วางใจในผู้วิจัย

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดโดยการจัดแผนการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับความเครียดได้อย่างอิสระเสรี
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงแนวปฏิบัติในการลดความเครียดด้านการเรียนโดยการศึกษาวิธีการอ่านอย่างถูกต้อง

วันที่ 14 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้ทักทายนักศึกษา และคุยถึงปัญหาที่ ำ ไป เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา และสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างอิสระเสรี ภายใต้การให้คำปรึกษาที่ใช้เทคนิคการฟัง การถามคำถามปลายเปิดปลายปิด การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง ตลอดจนการให้กำลังใจ และให้แนวคิดในการแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการลดความเครียด

นักศึกษได้บอกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด คือการแบ่งเวลาไม่ถูกต้อง ทำให้ไม่มีเวลาทบทวนหนังสือ อีกทั้งเกิดความสับสนวุ่นวายเพราะดูหนังสือไม่ทันเมื่อใกล้สอบ

ผู้วิจัยนอกจากจะเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดแล้ว ผู้วิจัยและนักศึกษได้ร่วมกันจัดการกับเวลาที่นักศึกษควรปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน และให้ตัวอย่างเป็นเอกสารประกอบเรื่อง "คุณค่าของเวลาในการเรียน" รวมทั้งแนะนำให้นักศึกษาฝึกเทคนิคการลดความเครียดทุกวัน วันละ 10 นาที

ชั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา แนวทางที่นักศึกษาจะไปปฏิบัติเพื่อลดความเครียดและประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับในวันนี้ จากนั้นมีการนัดหมายเพื่อพูดคุยในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการสนทนา การระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ทำให้ นักศึกษาเครียด และความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียดในภายภาคหน้า

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่เกลียดชังในปัญหาเกี่ยวกับด้าน การเรียน ซึ่งนักศึกษาได้หาแนวทางแก้ไขโดยได้รับคำแนะนำแนวทางถึงวิธีการจัดแผนการเรียน ใหม่จากผู้วิจัย

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดโดยการปฏิบัติวิธีการเรียนให้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาความเครียดได้อย่างอิสระ
2. เพื่อลดความเครียดโดยการปฏิบัติวิธีการเรียนให้ถูกต้อง

วันที่ 21 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ชั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาและทบทวนถึงวิธีการลดความเครียด ในครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่น และไว้วางใจ รวมทั้งมีความเป็นกันเอง

ชั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความ เครียดได้อย่างอิสระเสรี โดยนักศึกษาได้บอกถึงปัญหาที่ตนเองเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวไม่ถูก ในการศึกษาเล่าเรียน บางครั้งฟังไม่เข้าใจ และเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่กล้าซักถามในเวลาเรียน

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา ได้แก่การฟัง การให้กำลังใจ การวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจในสภาพความเครียดของตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนวคิดในการฟัง อย่างมีประสิทธิภาพและวิธีการอ่านอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเทคนิคการถามอย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้แจกเอกสารให้นักศึกษาไว้อ่านประกอบด้วย ได้แก่ เอกสารเรื่อง "อ่านหนังสืออย่างไรให้จำได้ดี" "การฟังกับการเรียนรู้" และ "กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล"

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการให้คำปรึกษาในวันนี้ ซึ่งครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยขอใจนักศึกษาก่อนที่จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือของนักศึกษาในการพูดคุย ซักถามและการตอบคำถาม การระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรีในปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีความเครียด จากปัญหาที่ตนเองไม่สามารถปรับตัวได้กับวิธีการศึกษาเล่าเรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ได้ช่วยลดความเครียดให้นักศึกษา โดยการแนะนำทางให้นักศึกษาลดความเครียดโดยทำให้ตนเองมีสมาธิโดยวิธีการต่างๆ ที่ได้เรียนมา อีกทั้งแนะนำให้ปฏิบัติตนในการศึกษาเล่าเรียนให้ถูกวิธี เช่น การจัดแผนการเรียน การอ่านที่ถูกวิธี และควรมีกำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่ 7

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ 7 อายุ 18 ปี รูปร่างสูงโปร่ง ผิวขาว แต่งกายเรียบร้อย พูดจาชัดด้วยชัด คำ เสียงดังฟังชัด นักศึกษาเป็นลูกสาวคนเดียว บิดา มารดา รับราชการ แต่หย่าร้างกันตั้งแต่นั้นเองอายุได้ 10 ขวบ การเรียนอยู่ในระดับ 3.00

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอย่างเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของนักศึกษาและผู้วิจัย และเปิดโอกาสให้นักศึกษาระบายความรู้สึกที่เครียด
3. เพื่อหาแนวทางการลดความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องเผชิญอยู่

วันที่ 5 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธ์ภาพกับนักศึกษา โดยการทักทายนักศึกษาและพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปด้วยท่าทางเป็นกันเองกับนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาเกิดความอบอุ่นเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจ

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างอิสระเสรี โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา ซึ่งนักศึกษาได้ระบายให้ฟังว่าตนเองน้อยใจที่เกิดมาเป็นลูกของพ่อและแม่ เพราะคุณพ่อก็มีภรรยาใหม่ และมีบุตรอีก 3 คน ส่วนคุณแม่ก็มีสามีใหม่ และมีบุตรอีก 3 คน เช่นกัน สำหรับตัวเอวอนั้นอาศัยอยู่กับคุณย่าโดยพี่และคุณพ่อเป็นผู้ส่งเสียเลี้ยงดู บางครั้งตนเองรู้สึกท้อแท้และเหมือนตนเองไร้ค่า ซึ่งเมื่อไรที่มีความรู้สึกเช่นนี้ก็จะทำให้ตนเองเครียด หงุดหงิด และมีอารมณ์เสียกับบุคคลรอบข้างอยู่บ่อยครั้ง บางวันร้องไห้มากทำให้ปวดศีรษะและเป็นหวัดบ่อย

ขั้นสรุป ขั้นนี้ผู้วิจัยได้สรุปผลการให้คำปรึกษา แสดงให้เห็นว่านักศึกษาและผู้วิจัยมีสัมพันธภาพอันดีต่อกัน จากการทำนักรศึกษาระบายปัญหากับผู้วิจัย ซึ่งได้มีการนัดหมายในการพูดคุยครั้งต่อไป

การประเมินผล

ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาได้ดี และผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระ

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นการให้คำปรึกษาครั้งแรก ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา ซึ่งทำให้เกิดความไว้วางใจกัน สืบเนื่องจากการที่นักศึกษابอกปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของตนได้อย่างเสรี

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดจากปัญหาส่วนตัวโดยการเสริมสร้างคุณค่าของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ลดความเครียดโดยสามารถระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาได้อย่างเสรี
2. เพื่อแนะนำแนวทางในการลดความเครียดให้นักศึกษา

วันที่ 14 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยและเป็นกันเองกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจ และรู้สึกเป็นอิสระในสิ่งที่ต้องการคิดหรือต้องการที่จะพูด

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาระบายความรู้สึกถึงสิ่งที่ปัญหา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดมากในขณะนี้ได้อย่างอิสระ

นักศึกษาได้ระบายถึงปัญหาที่ตนเองเครียดมาก ซึ่งบางครั้งตนเองรู้สึกท้อแท้ และหมดกำลังใจจนไม่ยอมก้าว ปัญหาดังกล่าวคือ ปัญหาเกี่ยวกับคุณพ่อและคุณแม่ต่างแยกทางกัน และไปแต่งงานใหม่ทั้งคู่ ซึ่งในความคิดของนักศึกษาคิดว่าตนเองนั้นทั้งพ่อและแม่ไม่รักเลย ตนเอง

ต้องมาอยู่กับคุณย่า และช่วยคุณย่าทำขนมขายเพื่อหาเงินมาเจือจุนค่าใช้จ่าย

นักศึกษาเล่าว่า วันหยุดเสาร์และอาทิตย์จะไม่ออกไปเที่ยวไหน หากไม่ช่วยคุณย่าทำขนม ก็จะต้องไปช่วยเลี้ยงลูกของคุณพ่อหรือสลับไปเลี้ยงลูกของคุณแม่ ซึ่งแต่ละท่านก็มีลูกเล็กอีกท่านละ 3 คน บางครั้งรู้สึกสงสารทั้งคุณพ่อและคุณแม่เหมือนกัน ต้องทำงานหนักเพื่อจะหาเงินมาให้พอกับค่าใช้จ่ายของครอบครัว นักศึกษาจึงไม่ค่อยอยากรบกวนขอเงินจากพ่อและแม่บ่อยนัก

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี อีกทั้งได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุ แนวทางแก้ไขปัญหา ให้กำลังใจนักศึกษา พร้อมทั้งเสนอแนะความคิดบางประการ ดังนี้

1. ชมเชยนักศึกษากว่าเป็นคนมีความกตัญญูต่อพ่อแม่มาก ขอให้นักศึกษาอดทนและปฏิบัติต่อคุณพ่อและคุณแม่เช่นนี้ตลอดไป คนที่ทำความดีย่อมได้ผลตอบแทน
2. นักศึกษาเป็นคนที่ตั้งใจเรียน และเรียนได้ดีอยู่แล้ว ขอให้มีความมานะอดทนขยันหมั่นเพียรเช่นนี้ตลอดไป และแนะนำให้ไปปรึกษาอาจารย์ที่รับผิดชอบเรื่องทุนการศึกษาเพื่อขอทุนการศึกษาในภาคการศึกษาต่อไป
3. นักศึกษาควรเป็นห่วงสุขภาพบ้าง เพราะสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง จะทำให้มีกำลังใจดี จะมองโลกในแง่ดี และช่วยให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความท้อแท้ได้ดี
4. ในด้านของทักษะในการแก้ปัญหา คนที่รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการแสวงหาข้อมูลต่าง ๆ จะสามารถเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันได้ดี
5. ในด้านการติดต่อกับเพื่อน บุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน เราสามารถระบายความเครียดให้กับเพื่อนสนิทที่เรารักได้
6. ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อความเครียด จากเทคนิคการลดความเครียดหลายวิธีที่นักศึกษาได้เรียนรู้ไปให้นำมาปฏิบัติทุกวันจะได้ทำให้นักศึกษามีจิตใจที่แจ่มใสได้บ้าง

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยสรุปถึงสิ่งที่พูดคุยในวันนี้ นักศึกษาได้ระบายปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และได้รับข้อเสนอแนะซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดจากปัญหาส่วนตัวโดยการเสริมสร้างคุณค่าของตนเอง

การประเมินผล

สังเกตจากการพูดระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดแล้ว นักศึกษามีกำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคต่อไป

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา และก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะในการลดความเครียดให้นักศึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดด้านปัญหาการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเครียดจากปัญหาด้านเพื่อนได้อย่างอิสระเสรี
2. เพื่อให้ศึกษากาแนวทางในการลดความเครียดด้านปัญหาการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

วันที่ 25 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษารู้สึกเป็นกันเอง อ่อนโยนและไว้วางใจในผู้วิจัย โดยการทักทายนักศึกษาและถามถึงการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความเครียดจากปัญหาได้อย่างอิสระเสรี โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามปลายเปิดปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การวิเคราะห์ถึงสาเหตุเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจสภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของตน ซึ่งนักศึกษาได้ระบายปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเข้ากับเพื่อนบางคนไม่ได้ เพราะเนื่องจากนักศึกษาเป็นคนที่ช่วยร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆของวิทยาลัยเสมอ นักศึกษากล่าวว่าได้ยินเพื่อนบางคนพูดถึงนักศึกษว่าเป็นคนชอบทำเด่น ทำดัง ชอบ Show Off

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา โดยให้กำลังใจนักศึกษา และให้คำแนะนำว่าสิ่งที่นักศึกษาทำคือการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆของวิทยาลัยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ควรกระทำต่อไป เราไม่สามารถทำให้เพื่อนทุกคนรักและชอบได้ แต่ขอให้เราเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ และมีเหตุผลในการกระทำทั้งสิ้น หากการกระทำของเราที่ทำด้วยเจตนาดีก็จะทำให้เราเป็นคนดี ก็จะมีเพื่อนส่วนใหญ่ชอบแน่นอน หากมีโอกาสก็หาเวลาอธิบายให้เพื่อน ๆ เข้าใจถึงเหตุผลที่เราทำก็จะได้ นอกจากการให้คำปรึกษาและให้กำลังใจกับนักศึกษาแล้ว ผู้วิจัยได้ให้

เอกสารเรื่อง "เพื่อนรัก" เพื่อให้นักศึกษาได้อ่านและปฏิบัติตาม ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดความเครียดให้นักศึกษา

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปการสนทนาในวันนี้ รวมทั้งบอกถึงแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อทำให้ความเครียดลดลง และครั้งนี้เป็นการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนบางคน ซึ่งจากการให้คำปรึกษานักศึกษาได้รับคำแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหา และการให้กำลังใจจากผู้วิจัย

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีปัญหาส่วนตัว ซึ่งเป็นปัญหารอบครัวและปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งปัญหาเหล่านี้ก่อความเครียดให้นักศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยลดความเครียดให้นักศึกษาโดยการให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึก ได้ให้กำลังใจและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่ 8

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ 8 อายุ 18 ปี รูปร่างผอมสูง พูดจาชัดถ้อยชัดคำ เสียงค่อนข้างดัง แต่งกายเรียบร้อย บิดาเป็นตำรวจ มารดาเป็นแม่บ้าน ตนเองเป็นลูกสาวคนเดียว มีพี่ชาย 2 คน เรียนอยู่ในระดับ 2.10

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและการเริ่มต้นให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเครียดจากปัญหาด้านเพื่อนได้อย่างอิสระเสรี
2. เพื่อให้นักศึกษาหาแนวทางในการลดความเครียดด้านปัญหาการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

วันที่ 6 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยพูดคุยถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป และถามทุกข์สุขทั่วไป ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นและเป็นกันเอง จากนั้นผู้วิจัยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษาในการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการสร้างความไว้วางใจให้นักศึกษา ในการให้คำปรึกษาทำให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่ก่อให้เกิดปัญหาที่เครียดได้อย่างอิสระเสรี

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา โดยการฟัง การถาม การสะท้อนความรู้สึก การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี

นักศึกษาได้เล่าถึงประวัติของตนเอง และพูดถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนี้ คือ ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ตนเองไม่มีสมาธิในการเรียน อ่านหนังสือไม่เข้าใจ และดูหนังสือไม่ทันเวลาใกล้สอบ

ขั้นสรุป การให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา และทำให้นักศึกษาได้บอกปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งจะพูดคุยในรายละเอียดในการนัดครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการพูดคุยของนักศึกษาและการบอกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความไวใจในผู้วิจัย

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาและสร้างความไว้วางใจให้นักศึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดปัญหาด้านการเรียนโดยการจัดแผนการศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเสรี
2. เพื่อลดความเครียดของนักศึกษา โดยการจัดแผนการศึกษา

วันที่ 18 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยการทบทวนถึงเรื่องเดิม เมื่อครั้งที่ผ่านมา เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีความสนใจ ห่วงใยในปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษา และทำให้นักศึกษามีความไว้วางใจ

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาโดยการฟัง การซักถาม การตอบข้อสงสัย การสร้างความรู้สึก การวิเคราะห์ถึงสาเหตุ ขณะที่ให้คำปรึกษาเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาระบายความรู้สึกได้อย่างเสรี ซึ่งนักศึกษาได้เล่าถึงปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนเองมีสติปัญญาต่ำกว่าคนอื่น จึงเรียนได้ผลค่อนข้างต่ำ เวลาเรียนไม่ค่อยเข้าใจ อีกทั้งไม่มีเวลาทบทวนเพราะต้องทำกิจกรรมมากในตอนเย็น

ผู้วิจัยนอกจากจะใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกที่เครียดจากปัญหาต่าง ๆ แล้ว ผู้วิจัยได้เสนอแนะเพิ่มเติม ให้นักศึกษาทำวิธีการลดความเครียดตามเทคนิคที่เรียนไปแล้ว เพื่อเพิ่มพลังให้แข็งแกร่ง นอกจากนี้ได้แนะแนวทางในการอ่านหนังสือที่ถูกวิธี เพื่อการจดจำที่แม่นยำและเป็นเวลานาน ซึ่งปรากฏในเอกสารเรื่อง 'อ่านหนังสืออย่างไรให้จำได้ดี' 'การฟังกับการเรียนรู้' และ 'คุณค่าแห่งการแบ่งเวลาในการเรียน'

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปถึงเรื่องที่พูดคุยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด และมีการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการตอบคำถาม และซักถามข้อสงสัย ตลอดจนความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดความเครียดจากปัญหาด้านการเรียน สามารถทำให้นักศึกษามีแนวทางในการปฏิบัติในการศึกษาเล่าเรียนอย่างมีความสุขขึ้น

สรุปการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียน ซึ่งการลดความเครียดให้นักศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาโดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี และได้เสนอแนะแนวทางการลดความเครียดจากปัญหาด้านการเรียนโดยการแนะแนวทางการศึกษาให้ถูกต้อง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดความเครียดด้านการเรียนโดยการกล้าแสดงความคิดเห็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกถึงเครียดได้อย่างเสรี
2. เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาจากปัญหาด้านการเรียน จากการไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

วันที่ 25 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธ์ภาพกับนักศึกษาโดยถามถึงเรื่องที่เคยพูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา เพื่อแก้ปัญหและอุปสรรคที่ขัดขวางในการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อทำให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรีเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในปัจจุบัน ซึ่งนักศึกษาได้ระบายถึงปัญหาที่ตนเองไม่กล้าที่จะซักถามครูในห้องเรียนและไม่กล้าที่จะถามเพื่อน ๆ นอกเวลาเรียน เพราะตนเองนึกเสมอว่าคำถาม

ของตนมักจะเป็นคำถามเขย ๆ ซึ่งจากสาเหตุนี้มีผลกระทบต่อขั้นตอนการเรียนของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา ในการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่เป็นปัญหาและก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา ซึ่งพบว่านักศึกษาขาดความมั่นใจในการที่จะซักถามในเรื่องต่าง ๆ จึงเป็นสาเหตุให้เรียนได้ไม่ดีนัก ผู้วิจัยได้ชี้ให้นักศึกษาเห็นถึงคุณของการกล้าซักถาม และชี้แจงให้เห็นถึงโทษของการไม่ซักถาม ซึ่งนักศึกษาจะได้รับข้อมูลที่บางครั้งไม่ชัดเจน และไม่เข้าใจ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อนักศึกษาในทุก ๆ ด้าน ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจนักศึกษาในการที่จะเปลี่ยนบุคลิกภาพให้เป็นคนกล้าที่จะซักถามพร้อมทั้งให้ออกสารเรื่อง 'กล้าแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานของเหตุผล' ให้นักศึกษาได้เห็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดจากปัญหาที่ไม่กล้าแสดงออก

ขั้นสรุป ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาสรุปการสนทนาและประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาในวันนี้ ซึ่งครั้งนี้ก็จะเป็นการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ไม่กล้าซักถาม ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ซึ่งการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้ให้นักศึกษาเห็นข้อเสียจากการไม่ซักถาม และให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ความเป็นคนที่กล้าซักถาม ซึ่งนักศึกษามีท่าทีที่จะนำไปปฏิบัติตาม

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียน ได้แก่ ไม่ทราบวิธีการศึกษาเล่าเรียนที่ถูกต้อง เกิดความสับสนและไม่มีสมาธิในการอ่าน อีกทั้งไม่กล้าที่จะซักถามเมื่อไม่เข้าใจ ผู้วิจัยได้ลดความเครียดให้นักศึกษาโดยการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี ตลอดจนได้แนะแนวทางในการลดความเครียดจากปัญหาดังกล่าว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คนที่ ๑

ข้อมูลทั่วไป

นักศึกษาคนที่ ๑ อายุ 18 ปี เป็นนักศึกษาชาย มีรูปร่างสูงโปร่ง สูง 175 เซนติเมตร ผิวดำ หน้าตาดี พูดจาชัดถ้อยชัดคำ นักศึกษาเป็นลูกชายคนเดียว มีพี่สาว 1 คน บิดาเกษียณจากการรับราชการเป็นทหารอากาศ ขณะนี้ค้าขายเสื้อผ้าสำเร็จรูปกับมารดาที่จังหวัดนครราชสีมา ฐานะปานกลาง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

เรื่อง การริเริ่มให้คำปรึกษาและการสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เข้าใจวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้คำปรึกษา
3. เพื่อหาแนวทางในการลดความเครียดให้นักศึกษา

วันที่ 7 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา โดยคุยในเรื่องทั่วไป ตามทุกซอกซอ ในเรื่องทั่ว ๆ ไป และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เล่าประวัติของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยได้อธิบายถึง จุดมุ่งหมายในการที่จะช่วยเหลือนักศึกษาในครั้งนี้ และบอกถึงบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษา

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาระบายหรือบอกปัญหาของตนเองได้อย่างอิสระ ซึ่งนักศึกษาเล่าว่า ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ปัญหาเรื่องเพื่อน ตนเองไม่พูดกับเพื่อนซึ่งเป็นผู้ชายอีกคนหนึ่ง อีกปัญหาหนึ่งคือปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ซึ่งตนเองเรียนเกรดค่อนข้างต่ำ (1.85) แล้วสอบภาคปลายไม่ถึง 2 จากนั้นนักศึกษาจึงขออนุญาตเพื่อพูดคุยถึงรายละเอียดของการนัดพบครั้งต่อไป

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปประโยชน์ที่ได้จากการสนทนาในวันนี้ และมีการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการที่นักศึกษาบอกปัญหาและยินดีที่จะพูดคุยในการนัดหมายครั้งต่อไป แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาในครั้งนี้นักศึกษามีความสนใจและพร้อมที่จะเข้ากระบวนการให้คำปรึกษาต่อไป

สรุปการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยสามารถสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาได้ และบอกถึงวัตถุประสงค์ บทบาทและหน้าที่ ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษาให้กับนักศึกษา และมีการนัดหมายเพื่อพูดคุยปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

เรื่อง การลดความเครียดเกี่ยวกับปัญหาด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกเครียดได้อย่างอิสระ
2. เพื่อหาวิธีการในการลดความเครียดด้านการเรียน

วันที่ 13 มกราคม 2542 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพ และสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองกับนักศึกษา โดยการพูดคุยถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พูดถึงปัญหาของตนเองอย่างอิสระ

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในการกระตุ้นให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรี เทคนิคเหล่านั้น ได้แก่ เทคนิคการฟัง เทคนิคการตั้งคำถามปลายปิด และปลายเปิด เทคนิคการสะท้อนกลับ เทคนิคการให้กำลังใจ ฯลฯ

นักศึกษาได้เล่าปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของตนเองว่า ขณะนี้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเรียนมาก เพราะกลัวจะทำเกรดในภาคปลายไม่ถึง 2 ขณะนี้ตนเองทำได้เพียง 1.8 สาเหตุเป็นเพราะตนเองอ่านหนังสือไม่ทัน จึงทำข้อสอบไม่ค่อยได้ บทเรียนมีมากเหลือเกินจนไม่ทราบว่าจะสิ่งใดสำคัญและน่าจดจำ

ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา และเพื่อให้ นักศึกษาได้เข้าใจและรู้สภาพปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด อีกทั้งหาแนวทางแก้ปัญหาและวิธีลด

ความเครียดจากปัญหาด้านการเรียน ดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงหลักการอ่านและจับใจความที่สำคัญ โดยหุดถึงวิธีการอ่านให้ถูกวิธี ซึ่งอธิบายไว้ในเอกสารประกอบเรื่อง 'อ่านหนังสืออย่างไรให้จำได้ดี' และเรื่อง 'การฟังกับการเรียนรู้'

2. ผู้วิจัยได้แนะนำถึงการทาสมาธิ ก่อนที่จะอ่านหนังสือ โดยนักศึกษาสามารถเลือกวิธีการทาสมาธิ อาทิเช่น การฝึกการหายใจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ หรือวิธีอื่น ๆ ที่นักศึกษาชอบและสะดวกที่จะกระทำ

3. การจัดเวลาทบทวนบทเรียนนอกเวลากับเพื่อนที่เรียนดี ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ประสานงานในการจัดตารางเวลา สถานที่ บุคคล และอ่านแนวความสะดวกต่าง ๆ ให้ โดยกำหนดตารางทบทวน ตั้งแต่วันที่ 22 ธันวาคม 2541 ถึงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2542 ดังนี้

วัน	เวลา	วิชา
จันทร์	20.00 - 21.00	ชีวเคมี
พุธ	20.00 - 21.00	สรีรวิทยา
ศุกร์	20.00 - 21.00	สังคมวิทยา

4. ผู้วิจัยได้ประสานงานและขอให้อาจารย์ได้ทบทวนวิชานอกเวลา ซึ่งได้รับความร่วมมือจากอาจารย์ผู้สอนเป็นอย่างดี โดยกำหนดทบทวนทุกวันจันทร์ เวลา 15.00-17.00 น. ตั้งแต่วันที่ 22 ธันวาคม 2541 ถึง กุมภาพันธ์ 2542

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปถึงสิ่งที่หุดคุดในวันนี้ และบอกถึงแผนกิจกรรมเพื่อลดความเครียดด้านการเรียน จากนั้นนัดหมายเพื่อหุดคุดปัญหาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

นักศึกษามีความไว้วางใจในการระบายปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านการเรียน ซึ่งนักศึกษามีความเข้าใจและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น และจะปฏิบัติตามแผนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดด้านการเรียน

สรุปการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึกถึงปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างอิสระเสรี และได้หาแนวทางในการลดความเครียดให้นักศึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

เรื่อง การลดปัญหาด้านการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ศึกษาระบายความรู้สึกที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนได้อย่างอิสระ

2. หาแนวทางลดความเครียดให้นักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดด้านการติดต่อสื่อสารกับเพื่อน

วันที่ 26 มกราคม 2542 เวลา 16.00-17.00 น.

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยได้สร้างความเป็นกันเองกับนักศึกษาเช่นเดิม เพื่อให้เกิดการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากระตุ้น และให้โอกาสนักศึกษาได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระเสรี โดยนักศึกษาเล่าให้ฟังถึงปัญหาที่ไม่พูดกับเพื่อนของตน ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าแหงและเหมือนอยู่ตัวคนเดียว เพราะนักศึกษาเป็นผู้ชายเพียง 2 คน และยังไม่พูดกันอีก ส่วนนักศึกษาหญิงคนอื่น ๆ สามารถพูดคุยได้แต่ไม่สนิทใจ

ผู้วิจัยได้ให้แนวคิดถึงวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน บางครั้งอาจต้องมีการให้อภัย บางครั้งต้องพูดกันด้วยเหตุผล หากมีการเข้าใจผิดกัน ผู้วิจัยได้แนะนำถึงวิธีการคบเพื่อน ซึ่งมีรายละเอียดในเอกสารประกอบเรื่อง "เพื่อนรัก" และ "วิธีทำให้ผู้อื่นชอบ" ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจนักศึกษาและชี้ให้เห็นว่าไม่มีใครสามารถทำให้ทุกคนชื่นชอบได้ ดังนั้นเราควรเป็นตัวของตัวเอง และตั้งใจทำให้ดีที่สุด ก็คงเพียงพอแล้ว

ขั้นสรุป นักศึกษาได้สรุปถึงเรื่องที่พูดคุย และประโยชน์ที่ได้รับในวันนี้ และครั้งนี้เป็นการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เพราะนักศึกษาไม่มีปัญหาอื่น ๆ อีก จึงไม่มีการนัดหมายต่อ

การประเมินผล

นักศึกษาได้ระบายความเครียดและสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้โดยสังเกตจากความร่วมมือในการปรึกษาของนักศึกษา

สรุปการให้คำปรึกษา

นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนและด้านการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษา การให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจและหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดให้นักศึกษา โดยแนะนำและจัดกิจกรรมเพื่อเป็นแนวทางแก้ไขปัญหา อาทิเช่น จัดแผนการทบทวนนอกเวลา แนะนำวิธีการอ่านให้จดจำ รวมทั้งแนะนำวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบ

เรื่อง

1. อ่านหนังสืออย่างไรให้จำได้ดี
2. ทำอย่างไรที่จะให้เพื่อนรักและชอบ
3. เพื่อน
4. การฟังกับการเรียนรู้
5. คุณค่าของการแบ่งเวลาในการเรียน
6. กล้าแสดงความคิดเห็นพื้นฐานของเหตุผล
7. เครียดอย่างมีสีสัน
8. เทปบันทึกเสียงเรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อ่านหนังสืออย่างไรให้จำได้ดี

นิสิตนักศึกษาจะปรนอยุ่เสมอว่า หนังสือมีมากมายเหลือเกินไม่รู้จะเลือกจุดจำตั้งใด บางครั้งดูไม่รู้เรื่อง โดยเฉพาะเวลาใกล้สอบก็ดูหนังสือไม่ทัน ดังนั้นจึงนำเรื่องเกี่ยวกับวิธีการดูหนังสือให้จำได้ดีมาเสนอแนะวิธีการไว้ดังนี้

ขั้นเตรียมตัว 1. ตั้งจิตให้มั่นใจ ทำสมาธิให้คงที่ไม่วอกแวก ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่่วงนอน ไม่หึ่งเพลง (ถ้าเกิดลักษณะใดลักษณะหนึ่งเล็กท่งเล็กอ่านทันที) 2. นั่งให้สบายๆ (ไม่เกร็ง) ที่โต๊ะเรียนหนังสือ หรือสถานที่สำหรับอ่าน ซึ่งจะต้องเหมาะสม มีแสงสว่างพอ ไม่ร้อน ไม่หนาว และหายใจได้สะดวกสบาย (ถ้ามีอย่างใดอย่างหนึ่งจะอ่านไม่ได้นาน) 3. วางแผนการอ่าน การท่องอย่างมีระบบ 3.1 อ่านเป็นประจำในเวลาปกติ ให้อ่านบททวนเวลาจัดตารางสอนดูว่าวิชาใดจะเรียนในวันรุ่งขึ้นก็ให้อ่านวิชานั้น โดยบททวนที่ได้เรียนมาแล้ว 1 บท พยายามอ่านทุกวิชาที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น 3.2 อ่านเตรียมตัวสอบ ดูตารางสอบแล้วกำหนดการอ่าน จากวิชาที่จะสอบในวันหลัง (นำมาอ่านก่อน) แล้วย้อนวันมาอ่านวิชาที่จะสอบในวันถัดๆ มา มาจนถึงวิชาที่สอบในวันแรก (พอดีถึงกำหนดวันสอบ)

ขั้นลงมืออ่าน 1. เปิดหนังสือเรียนวิชาและบทที่จะอ่าน ความเริ่มตั้งแต่บทแรก ถ้ายังไม่เคยบททวนมาก่อน ดูชื่อเรื่อง บท ว่าเป็นชื่ออะไร (ชื่อเรื่องจะบอกความสำคัญขอเนื้อหาในบทนั้น) ต่อจากนั้นดูชื่อหัวข้อใหญ่ (ตัวสีดำหรืออักษรขนาดใหญ่) และหัวข้อย่อยลงมา เปลี่ยนชื่อหัวข้อให้เป็นคำถาม โดยใช้...ใคร...อะไร...ที่ไหน...ทำอย่างไร...เมื่อไร... ตั้งเป็นคำถามเข้ามาช่วย แล้วเรียนคำถามนี้ไว้ข้างหน้าหัวร่อนั้น 2. อ่านข้อความในย่อหน้าได้หัวร่อนั้น ขณะอ่านพยายามหาคำตอบเพื่อตอบคำถามที่ตั้งไว้ให้ได้ เมื่อพบแล้วขีดเส้นใต้ไว้ (ไว้สีแดง/สีเด่นๆ) หรือขีดเส้นใต้คำสำคัญ ข้อความสำคัญ ชื่อสำคัญๆ ตัวเลขสถิติต่างๆ 3. อ่านข้อความหรือ นิติตเล็กๆ ที่ครูอธิบายเพิ่มเติมแล้วเราจดไว้ ดูตารางสถิติ ตัวเลข หรือรูปภาพประกอบ จะช่วยจดจำรายละเอียดต่างๆ ได้ 4. (ถ้ามีเวลา) ทำโน้ตย่อๆ สาระสำคัญของข้อความในย่อหน้าไว้ด้วย (เอาไว้อ่านบททวนก่อนเข้าสอบ) 5. เมื่ออ่านจบบท ปิดหนังสือ ลองบททวนว่าได้อ่านอะไรไปบ้าง (ถ้านึกไม่ออกเลยให้กลับไปอ่านใหม่) 6. บททวนก็จกรรมท้ายบท ลองทำดู (โดยไม่ต้องดูของที่เคยทำไว้แล้ว) ถ้าทำได้แสดงว่าอ่านเข้าใจ ถ้าตอบหรือทำปากเปล่าไม่ได้ เปิดอ่านบทเรียนตอนนั้นใหม่อีกครั้ง 7. ถ้าอ่านนานๆ หยุดพักหลายตาบ้าง โดยดูวิวข้างนอก (ไม่ใช่ที่โต๊ะ) ถ้าหลายชั่วโมงนักหยุดพักหาทางผ่อนคลาย ทำอย่างอื่นแล้วกลับมาอ่านใหม่

*ถ้าว่างก็ไปนอนเสีย แล้วค่อยมาอ่านใหม่กับรองเกรด 4 หรือ A ไม่ทันฝีมือไป

ได้หรอก"

“ทำอย่างไรที่จะให้เพื่อนรักและชอบ”

อาจารย์สุวรรณา อนุสันติ

นักศึกษากำลังอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ หลายคน มีปัญหาว่า ทำอย่างไรที่จะให้เพื่อนรักและชอบ ผู้เขียนจึงขอเสนอเทคนิคที่น่าจะได้ผลดังนี้

1. ทำอย่างไรให้เป็นธรรมชาติ คนเราไม่ชอบคนเสแสร้ง หรือคนวางท่า เพราะในชีวิตจริงเราไม่ได้อยู่บนเวที และความเป็นเพื่อนต้องการความจริงใจ
2. สนใจฟังเขา ไม่พูดแต่เรื่องของตนเอง คนเป็นเพื่อนกันก็ต้องคุยเรื่องของตนเองให้เพื่อนฟังบ้าง แต่ต้องมีการแลกเปลี่ยนและสนใจเรื่องของเขามากกว่าพูดแต่เรื่องของตัวเอง
3. อารมณ์ดี คนเราไม่ชอบเข้าใกล้คนหงุดหงิด ซ้ำไม่โหดเหี้ยม ยิ่งก้าวร้าวด้วยละกึ่งหนึ่งเหาะไปคนเดียวเถอะ ถ้าคุณอารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอๆ ต้องหาสาเหตุแล้วแก้ไข
4. รู้จัก “ให้” และ “รับ” ซ่อนไม่ต้องบอกใครๆ ก็รู้ แต่จริงๆ แล้วหลายคนไม่ได้ปฏิบัติ มีแต่จะรับข้างเดียว คนจิตใจปกติจึงเกียจคนเห็นแก่ตัว คนมักมาก คนเอาเปรียบ คนเอาแต่ได้ คนที่ให้มากกว่ารับจะมีเพื่อนมากกว่าคนที่รับมากกว่าให้อย่างแน่นอน ..
5. มองโลกในแง่ดี ถ้าคุณเห็นดอกไม้สวย เห็นเด็กๆ น่ารัก เห็นเพื่อนบางคนเก่ง เห็นครูบางคนดี ถ้าคุณมองทะลุผิวเขวอะของเพื่อนเข้าไปเห็นความรุ่งเรืองและความมีน้ำใจของเขา ถ้าคุณพูดขย่งความดีความสามารถของใครๆ มากกว่าพูดตำหนิ หรือ นินทาเขา ใครๆ ก็อยากเข้าใกล้คุณ อยากคุยกับคุณ อยากเป็นเพื่อนของคุณ
6. อข่าปน อข่าบึง อข่าเบ่ง อข่าเบี้ยว

ปน คนรำคาญ

บึง คนทณี

เบ่ง คนหมั่นไส้

เบี้ยว คนรังเกียจ

7. อข่านินทา คนเราทุกคน (ไม่มีข้อยกเว้น) ไม่ชอบคนนินทา ยิ่งข่านินทาเท่าไรเขาก็ยิ่งรู้ว่ามีปมด้อยมากเท่านั้น เช่นเดียวกับคนขี้โม้ ยิ่งขี้โม้เท่าใด คนเขายิ่งรู้ว่ามีปมด้อยมากเท่านั้น

อย่าเอาค่านานินทาไปปนกับคำว่าวิจารณ์ นินทา เป็น พฤติกรรมทำลาย วิจารณ์ เป็น พฤติกรรมสร้างสรรค์ เพราะการวิจารณ์คือการพูดถึงทั้งข้อดีและข้อเสียโดยใช้เหตุผล และไม่ใช้อารมณ์ การวิจารณ์ให้ประโยชน์ แต่การนินทาให้แต่โทษอย่างเดียว

8. อย่าชวนทำชั่ว คนดี ๆ ไม่ชอบคนที่มาจุดให้เขาลงไปสู่ที่ต่ำ เช่น ลักขโมย สูบเสทสารเสพติด จะมีก็แต่พวกบุคลิกภาพแปรปรวนชนิดอันธพาล หรืออาชญากรเท่านั้นที่ชอบ เพราะฉะนั้นถ้าชวนคนดี ๆ ทำชั่ว เขาจะรังเกียจและตีตนเองออกห่างทันที

9. ดูแลร่างกายให้น่าเข้าใกล้ คนผมไม่สระ เสื้อผ้าไม่ซักส่งกลิ่น ปากเหม็น กลิ่นตัวคloy จะนิสัยดีแค่ไหนเพื่อนก็ไม่อยากเข้าไปคุยด้วย วัยรุ่นเหงื่อออกมากและมักกลิ่นตัวแรง เพราะฮอร์โมนทำให้ต่อมต่างๆ ขับสารมีกลิ่นออกมา ต้องอาบน้ำ (ถูสบู่ด้วย) อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง วันรุ่งขึ้นต้องสวมเสื้อผ้าชุดใหม่ซักแล้วเสมอ ส่วนเรื่องกลิ่น ไม่จำเป็นต้องควักกระเป๋าซื้อครีมหรือฉีดยาประเภทดับกลิ่นตัว สารส้มก้อนละหนึ่งบาท และอย่าลืมว่ากลิ่นน้ำหอมฉุน ๆ ก็ร้ายพอ ๆ กับกลิ่นตัว ไม่ใส่น้ำหอมเลยยังจะดีกว่า คนเราชอบกลิ่นรื่นรมย์.

หลังจากปฏิบัติทุกข้อข้างต้นครบถ้วนแล้ว คุณก็มีอีกข้อหนึ่งที่ต้องทำใจ คือ ต้องทำใจยอมรับความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่เคยมีใครสักคนเดียวที่จะทำให้ทุกคนในโลกชอบได้ ความคิดที่อยากจะทำให้ทุกคนในโลกชอบคุณจึงเป็นความคิดที่ไม่มีวันจะเป็นจริงขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้น ถ้าคุณทำดีที่สุดแล้วก็จงพอใจ จงบอกตัวเองแล้วจดจำไว้สอนลูกหลานด้วยว่า ไม่มีใครในโลกจะทำให้ทุกคนในโลกชอบคุณได้... ไม่มีจริง ๆ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“เพื่อน”

“เพื่อน” เป็นคำพิงลบายหูและสบายใจ

“เพื่อนรัก” เป็นคำไพเราะ ให้ความรู้สึกอบอุ่นร่มเย็นมากที่สุดคำหนึ่งในทุก

ภาษาของมนุษยชาติ

คนมีความสุขและได้รับความสำนึกในชีวิต มักคบแต่เพื่อนที่ดี และตัวเราเองก็เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนด้วย นอกจากพ่อแม่ที่นั่นแล้ว เพื่อนเป็นระบบกำลังใจอันนำคัญทางสังคม (Social Support System) ของคนทุกวัยชณะตั้งแต่วัยรุ่นขึ้นไป คนมีปัญหาสุขภาพจิตหรือเป็นโรคบางอย่างทางจิตเวชถ้ามีเพื่อนและมีครอบครัวที่เข้าใจ เห็นใจให้กำลังใจ และช่วยเหลือ จะมีโอกาสทุเลาได้มาก ยามเราบอบช้ำจากชีวิต ยามเราผิดหวัง หรือ ทำแย่ เหมือนนกปีกหัก เพื่อนที่ดีจะยังยืนหยัดอยู่ข้างเราด้วยความรักและความเห็นใจ เมื่อเราลงทางจะเหยียบย่างเข้าไปในถนนแห่งความชั่ว เพื่อนที่ดีจะอุ้มเราไว้จนสุดกำลังแขนสองข้างของเขา นอกจากนั้น เพื่อนที่ดีจะมีลักษณะ 3ท. 3ร. และ 3จ. คือ ผูกพัน ทักพร้อม พูดเพราะ รอบรู้ ร่าเรียน ริเริ่ม เจอจาม จริงจัง และจริงใจ

ผูกพัน รักใคร่ห่วงใย

ทักพร้อม พร้อมจะช่วยเหลือตามกำลังและความสามารถของเรา

พูดเพราะ พูดให้คุณ ไม่พูดให้โทษ ไม่ไว้ชมต่อหน้านินทาลับหลัง

รอบรู้ มีความรอบรู้และรับผิดชอบภาระหน้าที่ของตน

ร่าเรียน ถึงแม้จะเรียนไม่เก่ง แต่เราจะชวนช่วยไม่หาความรู้ และรักชวนให้เรา

ริเริ่ม ใส่ใจไม่แสวงความรู้ด้วย

เจอจาม เป็นผู้ให้ เมื่อแม่ แบ่งปันวัตถุ, ความรู้, หรือประโยชน์อื่นใดก็ตาม

จริงจัง มีความจริงจังในความสัมพันธ์กับเรา ไม่ใช่คบเล่นๆ ผิดเพี้ยน หรือคบเรา

จริงใจ เป็นเพียงเพื่อนกินเท่านั้น

จริงใจ มีความบริสุทธิ์ใจ และสุจริตใจ ไม่ใช่คบเราเพื่อหวังผลประโยชน์

เพื่อนรักของเรา ก็เป็นคนเดินดินธรรมดาคนหนึ่งเขาจึงมีจุดอ่อนและจุดเด่นเช่นเดียวกับเรา แต่จุดอ่อนและข้อบกพร่องของเราจะต้องไม่พาเราไปสู่ความหายนะ

จะทำอย่างไร ถ้าเพื่อนชวนประพฤติก้าว

ไม่ต้องเสียเวลาติดลัทธิวินาศ ถ้าใครชวนคุณทำผิดกฎหมาย หรือ ทำอะไรที่จะเป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายหรือจิตใจ จงยื่นคอตอบอย่างผู้กล้าหาญว่า "ไม่" ไม่ต้องกลัวเราโกรธ ใครก็ตามถ้ารักเราจริงจะไม่มีวันชวนเราทำชั่ว เพราะคนที่รักเราจริงจะไม่ดึงเราให้ต่ำลง คนกล้าปฏิเสธการทำชั่วเป็นคนกล้าหาญ คนกล้าปฏิเสธพฤติกรรมซึ่งจะเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น เป็นคนกล้าหาญ เป็นวีรบุรุษ หรือวีรสตรีอย่างแท้จริง นอกจากมีความกล้าหาญแล้ว คุณมีสติ และ มีปัญญา จึงไม่ถูกรักง่าย คุณจึงเป็นผู้กล้าหาญอย่างแท้จริง แดมยังเป็นคนฉลาดอีกด้วย คนทำชั่วไม่มีความสุร เราจะมีความสุรได้อย่างไร ในเมื่อเราขาดความรู้สึกนับถือและภูมิใจในตนเอง

ใจเขาแล้ว

เพื่อนที่ดีจะขัดใจเราหรือไม่

เพื่อนที่ดีจะกล้าขัดใจเราเมื่อจำเป็น เพื่อที่ดีจะกล้าตักเตือน ห้ามไม่ให้เราทำสิ่งซึ่งจะเป็นอันตรายต่อตัวเราหรือต่อผู้อื่น เพื่อนที่ดีไม่ยอมให้เราลอบดก, ไม่อยากให้เราแรนธาหัก, ไม่อยากให้เราถูกครุลงโทษ, ไม่อยากให้เราถูกพ่อแม่ดูว่า, ไม่อยากให้เราสิ้นเนื้อประดาตัว เพราะฉะนั้น เราจะขัดใจเรา ถ้าเราชวนเราหนีเรียน, ถ้าเราชวนเราขับรถเร็ว, ถ้าเราชวนเราเล่นการพนัน หรือ เสพสารเสพติด ฯลฯ

เพื่อนเป็นเสมือนกระจกเงาของตัวเราจริงหรือ?

ลักษณะเพื่อนที่เราคบสนิทหรือเพื่อนรักของเรา จะบอกไปให้คนอื่นรู้จักตัวเราคนฉลาดจะอ่านนิสัยใจคอและค่านิยมของเราจากเพื่อนส่วนใหญ่ที่เราคบ ถ้าเพื่อนสนิทรอบตัวเราล้วนแต่ชั่วร้าย มีเมตตา และมีความรับผิดชอบ คนส่วนมากก็มักคิดว่า เราเป็นคนชั่วร้าย มีเมตตาและมีความรับผิดชอบด้วย ถ้าเพื่อนรอบตัวเราล้วนเลเหล คนเราก็จะมองเราว่าเป็นคนเลเหลด้วยไม่เช่นนั้นไหนเลยเราจะกอดคอหัวเราะต่อกระริกกับคนเลเหล เพราะเราเองก็มีปัญหาเช่นกัน เราอาจมีปัญหาคความประพฤติเช่นเดียวกัน หรือ ไม่มีปัญหาความประพฤติแต่มีปัญหาบางอย่างทางอารมณ์ คนเลือกคบแต่เพื่อนที่นำพิษนำภัยมาให้ตน มักมีปัญหาโกรธเกลียดตัวเองหรือโกรธพ่อแม่ โดยไม่รู้ตัว จึงต้องลงโทษตัวเองหรือลงโทษพ่อแม่ด้วยการคบเพื่อนที่จะดึงเขาไปสู่ความตกต่ำ อีกทางหนึ่งคือการรู้จักตัวเอง แล้วให้อภัยตนเอง และให้อภัยคุณพ่อคุณแม่ที่ท่านอาจจะเคยทำให้เรารู้สึกเสียใจ โกรธ ผิดหวัง หรือ คับแค้นใจ เพื่อนที่ทำตัวไม่ดีก็เพราะเขา

มีปัญหา เรามีปัญหาทางอารมณ์หรือจิตใจอย่างแน่นอน เราอาจถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง คุ้ด่า ทารุณ หรือในทางตรงกันข้าม เราอาจถูกตามใจจนเสียคนก็ได้ ถ้ามีโอกาสและไม่เป็นอันตรายควรช่วย เรา บอกเขาก็ได้ว่าคุณอยากเห็นเราปลอดภัยแะก้าวหน้า ขวนเราเล่นฟุตบอลแทนสูบบุหรี่ ขวนเราเล่นก็ด่ารันทนตีทะเล้า ความเป็นเพื่อนที่ดีเป็นคุณสมบัติประการสำคัญหนึ่งของการเป็น สามีภรรยาที่ดี, ผู้บังคับบัญชาที่ดี, และบิดามารดาที่ดี จึงเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน และคบแต่ เพื่อนที่ดีแล้วคุณจะได้เติบโตไปในภายหน้าอย่างมีความสุข และได้รับความสำเร็จในชีวิต



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

เรื่อง

“การฟัง... กับการเรียนรู้...”

การฟังเป็นทักษะสำคัญประการแรกของการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ คือ ความปกติของประสาทการรับฟัง การแปลความหมายของเสียงที่ได้ยินซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์เดิม ความตั้งใจในการฟังเพื่อจะได้สามารถจับประเด็นสำคัญให้ได้ ดังนั้นขณะที่ฟังต้องพยายามวิเคราะห์ดูว่า เรื่องที่ฟังนั้นมีประเด็นสำคัญอย่างไร แล้วพยายามสรุปความคิดรวบยอดให้ได้ ในการฟังนั้นหากมีข้อความใดที่ยังไม่เข้าใจกระจ่างควรมีการหมายเหตุไว้เพื่อซักถาม หรือค้นคว้าต่อไปจนกว่าจะเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน

การฟัง มิได้มีความหมายเพียงแต่การได้ยินเท่านั้น แต่จะหมายถึงการได้ยินอย่างรู้เรื่องด้วย การฟัง เพื่อให้เกิดความรู้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เช่น การฟังคำบรรยาย การฟังในลักษณะนี้ ผู้ฟังต้องจับใจความสำคัญของเนื้อหาได้สามารถตัดส่วนที่ไม่สำคัญออกไป แล้วบันทึกส่วนที่ต้องการไว้ได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ การฟังพร้อมการบันทึกประเด็นสำคัญ ตลอดจนรายละเอียดสำคัญที่เกี่ยวข้องจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ อย่างกระจ่างชัด สามารถจดจำ และนำกลับไปทบทวนได้เมื่อต้องการ การเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ก็จะสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากรู้จักฟังอย่างถูกต้อง

การฟัง และจับประเด็นสำคัญจากคำบรรยายในขณะที่ครูสอน มีเทคนิคพอสรุปได้ดังนี้

1. ขณะที่สอน ผู้สอนจะเน้นหัวข้อสำคัญโดยการพูดซ้ำ ชัด และย้ำตรงนั้น บางครั้งจะให้จดตามคำบอกเลย
2. เวลาเป็นสิ่งที่แสดงถึงเงื่อนไขว่า การบรรยายในหัวข้อนั้นสำคัญเพียงไร ถ้าการบรรยายให้เวลามากในเรื่องแนวคิด แสดงว่าแนวคิดนั้นสำคัญมาก นอจากนั้นก็ควรดูเวลาที่ใช้ในการยกตัวอย่าง การเขียนบนกระดาน การใช้เวลากับเครื่องฉายข้ามศีรษะ และสไลด์สิ่งเหล่านี้จะบอกถึงความสำคัญของหัวข้อการบรรยายในครั้งนั้นๆ
3. พยายามจับคำพิเศษ การฟังคำที่บอกทิศทาง และอาจสื่อความหมายต่อไปว่า สิ่งนี้อาจเป็นข้อสอบต่อไป ก็นับว่าเป็นประเด็นสำคัญที่ควรจดไว้ เช่น “นี่คือคำนิยามซึ่งครูหวังว่าเธอจะต้องจำมันได้” หรือ “สิ่งที่ครูพูดไปเมื่อคะก็นี้ เป็นสิ่งสำคัญมากที่ต้องจำ” เป็นต้น

คำหรือวลี ซึ่งจะชี้แนวทางให้ทราบว่าสิ่งต่อไปนี้เป็นสิ่งสำคัญ ได้แก่

ประการแรก	ในทางตรงข้าม
ที่สำคัญที่สุด คือ	คุณควรสังเกต
ความคิดหลักที่ควรจำ	คังนั้น
ตัวอย่างเช่น	โดยสรุปแล้ว
อันนี้สำคัญ	ในที่สุดนี้
ฟังดีๆ นะ	ปรากฏการณ์แบบนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ

นักศึกษาจะจดคำบรรยายได้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับเนื้อหาของเรื่องที่บรรยายกับความรู้เรื่องมาก่อนมากน้อยของนักศึกษาเอง ประกอบกับว่าเรื่องที่ครูบรรยายนั้นมีในคำหรือไม่ว่าอย่างไรก็ตาม นักศึกษาต้องพยายามจดคำบรรยาย รวมทั้งตัวอย่างให้ได้เพื่อความมากที่สุด และเป็นสิ่งที่เป็นไม่ได้ที่นักศึกษาคงจดหมดทุกคำพูดที่ครูสอนเพราะฉะนั้น นักศึกษาจะต้องฟัง และติดตามไปด้วย แล้วพยายามจับประเด็นต่างๆ คือ ความคิดหลัก หัวข้อย่อยและข้อความสนับสนุนให้ได้อย่างครบถ้วน ถ้าหากเนื้อหาตอนไหนเข้าใจยาก ให้จดให้เต็มที่ไว้ก่อน แล้วค่อยมาทำความเข้าใจทีหลัง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา เรื่อง "คุณค่าของการแบ่งเวลาในการเรียน"

การวางแผนการเรียน นับว่าเป็นเทคนิคการเรียนที่ดีประการหนึ่ง เพราะจะช่วยให้นักศึกษารู้จักแบ่งเวลาในการเรียน และการทำงานกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับอุปนิสัยของตนเอง

การวางแผนการเรียนในที่นี้ หมายถึง การวางแผนการเรียนลงในปฏิทินการศึกษาประจำสัปดาห์ หรือปฏิทินการศึกษาประจำภาคการเรียนในแต่ละภาคนั่นเอง

ปฏิทินการศึกษาประจำสัปดาห์

ในระยะเปิดเรียนใหม่ ๆ นักศึกษาพยาบาลควรเริ่มวางแผนการเรียนประจำสัปดาห์ โดยการทำบันทึกว่าในช่วงเวลาของแต่ละวันและสัปดาห์ วันไหนนักศึกษาต้องอ่านหนังสือวิชาใด หรือ ทบทวนวิชาใดบ้าง จะต้องศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และทำรายงานวิชาใดบ้าง หรือมีวิชาสอบใดบ้าง เป็นต้น เพราะในหนึ่งสัปดาห์ ทุกคนมีเวลาเท่ากัน คือ 168 ชั่วโมง คนที่ประสบความสำเร็จอาจใช้สูตรในการจัดการเรียนและทำกิจกรรมประจำสัปดาห์ ดังนี้

นอน 8 เรียน 8 เล่น 8 (สูตร 1)

หรือ นอน 7 เรียน 12 เล่น 5 (สูตร 2)

หรือ ใช้สูตรการศึกษาระบบหน่วยกิต กล่าวคือ

1 หน่วยกิต = นักศึกษาจะต้องเรียนในห้องเรียนเป็นเวลา 1 ชั่วโมง และ

= ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอีก 2 ชั่วโมง (สูตร 3)

จากสูตรที่ 3 หากนักศึกษาลงทะเบียนเรียน 19 หน่วยกิต นักศึกษาจะต้องใช้เวลาในการดูหนังสือนอกห้องเรียน 38 ชั่วโมง ซึ่งนักศึกษาจะต้องแบ่งเวลาว่าจะดูหนังสือตอนไหน เวลาใดบ้าง เพราะถ้าดูหนังสือ 7 วัน ในหนึ่งสัปดาห์นักศึกษาก็ต้องดูหนังสือวันละ 5 ชั่วโมง

ฉะนั้น นักศึกษาอย่าเป็นคน "ผัดวันประกันพรุ่ง" เพราะคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนก็คือคนที่ใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ตนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน ดังนั้น นักศึกษาควรแบ่งเวลาให้แน่นอน และปฏิบัติตามตารางอย่างเคร่งครัด

การจัดเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ มีหลักการดังต่อไปนี้

1) ให้นักศึกษาสำรวจการใช้เวลาในวันหนึ่ง ๆ ของตนเองว่า ในแต่ละวันนักศึกษาใช้เวลาในการทำกิจกรรมใดบ้าง เช่น รับประทานอาหาร นอน ดูโทรทัศน์ คุยโทรศัพท์ ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ทบทวนวิชาที่ได้เรียนไปแล้ว ทำรายงาน เป็นต้น นอกจากนั้นควรสำรวจตัวเองว่าช่วงเวลาใดของวันที่นักศึกษาอ่านหนังสือแล้วสมองแจ่มใส สามารถเข้าใจและจดจำรายละเอียด

ละเอียดของวิชาต่าง ๆ ได้ดีเยี่ยม ดังนั้นนักศึกษาควรกำหนดเวลาในการดูหนังสือในแต่ละวัน และหมั่นฝึกให้เป็นนิสัยด้วย

2) ถ่ายสำเนาตารางเวลาสัก 15 แผ่น ตามสัปดาห์ที่ต้องเรียนในแต่ละภาคการศึกษา การทำตารางดูหนังสือเป็นสัปดาห์นั้นจะเป็นผลดีทางด้านจิตใจมาก และสามารถประเมินกิจกรรมที่ทำได้อย่างถูกต้องว่า นักศึกษาดูวิชาใดไปมากน้อยเท่าไร ควรปรับปรุงจุดไหนและควรเพิ่มการดูวิชาใดบ้างในสัปดาห์ถัดไป

3) การทำตารางในการเรียนและการทำกิจกรรมที่ดี ควรคำนึงถึงกิจกรรมที่กำหนดแน่นอน และยืดหยุ่นได้

กิจกรรมที่แน่นอน เช่น การรับประทานอาหาร การเข้าฟังการบรรยาย และการตื่นนอน

กิจกรรมที่ยืดหยุ่น เช่น การอ่านหนังสือ การพักผ่อน เวลานอน และการทำกิจวัตรส่วนตัว

4) กำหนดเวลาดูหนังสือ และวิชาที่นักศึกษาจะดูในแต่ละวันไว้ล่วงหน้าเป็นสัปดาห์ และปฏิบัติตามให้เป็นนิสัย ควรจัดเวลาดูหนังสือวิชาที่จะเข้าฟังบรรยายในวันรุ่งขึ้นไว้หนึ่งคืนล่วงหน้า เพื่อที่จะได้ทบทวน และเตรียมอ่านไว้ก่อนเข้าเรียนบ้าง อย่างไรก็ตาม การกำหนดกิจกรรมลงตารางคงต้องอาศัยข้อมูลบางส่วนจากปฏิทินกิจกรรมการศึกษาประจำภาคด้วย

5) คนปกติจะเรียนเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เกินครั้งละ 50 นาที ต่อเนื่องกัน ฉะนั้นนักศึกษาไม่ควรจัดเวลาดูหนังสือวิชาใดวิชาหนึ่งต่อเนื่องกันนาน ๆ ควรใช้ระบบดูหนังสือ ฟัง ดูหนังสือ ฟัง โดยพักแต่ละช่วง 10 นาที โดยลำดับเนื้อหาที่ควรจัดลงในตารางเป็นวิชาที่น่าสนใจ - วิชาที่ยาก - และวิชาที่ง่ายสลับกันไป

6) รู้จักใช้ชั่วโมงว่างให้เป็นประโยชน์ กล่าวคือ นักศึกษาควรใช้ชั่วโมงว่างในระหว่างรอการฟังบรรยายในวิชาต่อไปดูหนังสือ เพื่อจะได้มีเวลาพักผ่อนนอนหลับพักผ่อน

7) จัดเวลาทบทวนดูหนังสือหรือทำการบ้านทันทีที่ฟังบรรยายเสร็จ เพราะความรู้ที่ได้รับยังใหม่ และสดอยู่ สมองจะจำได้เร็วกว่า ซึ่งนักศึกษาอาจใช้เวลาไม่มากนัก แต่ผลดีที่ตามมามากกว่าการที่เราปล่อยให้เวลานั้นนานออกไป บางครั้งหากนักศึกษาปล่อยเวลาให้เนิ่นนานออกไปจะทำให้เราลืม และไม่เข้าใจในวิชาที่เรียนไปแล้ว

8) หากนักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ได้ ให้แลกเปลี่ยนเวลากว่าในชั่วโมงอื่นมาทดแทน แล้วจดบันทึกลงไปทันที

9) นอนให้เพียงพอ

10) บันทึกการทำงานของตนเองทุกวันก่อนนอน นักศึกษาจะรู้สึกมีกำลังใจที่ตนเองตั้งใจเรียน ทำให้เรียนดี เรียนรู้เรื่องมากขึ้น และเรียนทันทุกวิชา

ประโยชน์ของการวางแผนการเรียน

1. แบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ปลุกฝังนิสัยให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มีนิสัยรักการอ่าน และศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
3. ไม่เครียดเมื่อใกล้สอบ และมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ
4. สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองในการสอบ

ตัวอย่างปฏิทินการศึกษาประจำสัปดาห์

เวลา / วัน	วันจันทร์	วันพุธ	วันอาทิตย์
06.00-07.00 น.	-----ตื่นนอน ทำกิจวัตรประจำวัน-----		นอน/ตื่นนอน
07.01-07.30 น.	-----รับประทานอาหารเช้า-----		ทำกิจวัตรประจำวัน
07.31-07.59 น.	อ่านหนังสือพิมพ์	ทบทวนไวยากรณ์วิชา.....	รับประทานอาหารเช้า
08.00-10.00 น.	พบครูประจำชั้น	เรียนวิชา	ไปเที่ยวตลาด
10.01-12.00 น.	เรียนวิชา.....	เรียนวิชา	ดูภาพยนตร์เรื่อง.....
12.01-12.50 น.	รับประทานอาหารกลางวัน-เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ		พักผ่อน-ดูทีวี
13.00-15.00 น.	เรียนวิชา	ทำรายงานวิชา.....	ทบทวนวิชา.....
15.01-17.00 น.	เรียนวิชา.....	ทบทวนวิชา.....	ทำรายงานวิชา.....
17.05-18.30 น.	รับประทานอาหารเช้าเย็น	ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย
18.35-18.50 น.	พักผ่อน-ดูทีวี	-----รับประทานอาหารเช้าเย็น-----	
19.00-19.20 น.	-----สวดภาวนา-----		
19.30-23.30 น.	---จัดบันทึกย่อและทบทวนวิชา..... (วันนี้).....		ทบทวนวิชา.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา

เรื่อง

“กล้าแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานของเหตุผล”

ความรู้ในโลกนี้มีมากมายมหาศาลนัก มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คนอื่นรู้ แต่เราไม่รู้ ฉะนั้น ในการดำรงชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการเรียน หรือการทำงานร่วมกันจำเป็นต้องมีการให้คำปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ในการพิจารณา ที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมีเหตุผล เพื่อให้คนเราสามารถมองเห็นแง่มุมต่างๆ ของเรื่องที่เราต้องการเรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง และรอบคอบก่อนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ

นอกจากนี้ระบบการศึกษาในปัจจุบัน มุ่งที่ตัวผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและเน้นให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น รู้จักแก้ปัญหาได้ ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนจึงเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมากที่สุด

เรา...มาลองหัดคิดอย่างมีหลักเกณฑ์บ้าง เอาเพียงแค่การคิดเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง และกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล เพราะคนที่คิดเป็นย่อมได้เปรียบกว่าคนที่คิดไม่เป็น เราลองมาหัดคิดให้เป็นกันดีไหม? ค่ะ

ประการแรก เราต้องพยายามมองเห็นสิ่งต่างๆ ในลักษณะที่เชื่อมโยง และสัมพันธ์กันก่อนอย่าลืมว่าไม่มีสิ่งใดที่จะเกิดขึ้นมาลอยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเกิดมาแต่เหตุ นักศึกษาจะต้องหัดมองดูให้ถึงเหตุผล อย่างองเฉพาะผลแต่เพียงอย่างเดียว ปัจจุบันที่เรามองกันอยู่ทั่วไปนั้นเรามองแต่ผลโดยไม่โยงไปหาเหตุ เรื่องความเข้าใจไขว้เขว การได้รับข้อมูลที่ผิดพลาดต่างๆ จึงเกิดขึ้น

ในการเชื่อมโยงหาเหตุผลนั้น นักศึกษาจะต้องเป็นคนที่อ่านมาก ฟังมาก และเห็นมากพอควร ฉะนั้นเพื่อช่วยการคิดเป็น นักศึกษาจะต้องหมั่นจดจำประเด็นสำคัญๆ ที่น่าสนใจจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นในรถ ในเรือ ในหน้าหนังสือพิมพ์ หรือตำราเรียน ซึ่งจะช่วยในการเชื่อมโยงเรื่องราวต่อกันได้มากทีเดียว

ประการที่สอง ฝึกได้วาตะในเรื่องที่ก่าถึงคิดอยู่นั้น หัดวิจารณ์ ดิษ ในเรื่องที
 ก่าถึงคิดให้ทุกกรัง จงถามตนเองว่าอย่างนี้ และถ้าเราถูกถามอย่างนั้นเราจะชอบว่าอย่างไรเป็นคัน
 ถ้าถามที่เราควรจะเตรียมห่าคำตอบ ก็คือ ถ้าถามที่ขึ้นคันว่า "ทำไม" ทำไมจึง
 เป็นอย่างนั้น ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมจึงเกิดตั้งนี้ ทำไมจึงไม่หยุดตรงนี้ หรือทำไม.....เป็นคัน

ประการที่สาม ฝึกให้มีการอภิปรายเกี่ยวกับเหตุการณ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในแค
 ตะวันเพราะการอภิปรายเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น หรือให้ข้อเสนอแนะ
 ได้อย่างเต็มที่ โดยนักศึกษาจะต้องรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยไม่ยึดถือความคิดเห็นของ
 คนเป็นใหญ่ เพราะบุคคลอื่นอาจมีความคิดเห็นหลายแง่ หลายมุม ที่แตกต่างไปจากความคิดของ
 เราก็ได้ การได้ร่วมอภิปรายกลุ่ม ทำให้นักศึกษากลับแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกันและกันมีการคัดค้าน
 และสนับสนุนกันอย่างมีเหตุ มีผล มีการให้เกียรติ และให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนได้แสดง ความ
 คิดเห็นซึ่งจะทำให้การศึกษาเกิดความคิดเห็นที่ดี กว้างขวาง และรอบคอบสามารถตัดสินใจได้ถูก
 ต้องยิ่งขึ้น

เมื่อนักศึกษา "คิดเป็น" ทำให้กล้าแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องและเสนอโดยไม่
 หวังแพ้ หรือชนะ จากความคิดนั้น แต่ต้องการสื่อสารด้วยความจริงใจ จากความคิดเห็นของเรา
 เมื่อคิดว่าสิ่งทีทำนั้นทำด้วยความบริสุทธิ์ใจโดยเฉพาะความมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นของคน
 อย่างมีเหตุ มีผลให้ผู้อื่นทราบ และเข้าใจ โดยมีความคิดเป็นเบื้องต้นว่าความคิดของเรามีคุณค่า
 และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเช่นกัน

ประโยชน์ที่ได้รับจากความกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

1. ฝึกให้นักศึกษาเป็นคนใจกว้าง มีความอดทน ที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
 และมีโอกาสทีได้รวบรวมข้อคิดเห็น ข้อเท็จจริงจากบุคคลอื่นๆ มาพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนที
 จะแสดงความคิดเห็นของตนเองทำให้นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความคิดกว้างไกล เป็นประโยชน์ต่อการ
 ดำเนินชีวิต
2. ฝึกให้รู้จักวิธีการพูด กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าเสนอแนวความคิดเห็นที
 แปลกใหม่ได้อย่างถูกต้องตรงตามข้อเท็จจริง และมีเหตุผล
3. มีความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะมั่นใจทีจะแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล

เครียดอย่างมีสีสัน

อาจารย์ สุทิน พรพิพัฒน์กุล

ช่วงที่มีการแข่งขันกีฬาจะมีอยู่เรื่องหนึ่งที่มีคนสนใจมาก นั่นคือ เรื่องความเครียดของนักกีฬา เช่น คุณวัฒนา ภูโอบอ้อม หรือ คุณณัฐพงษ์ ศิริสานนท์ ถ้าเรามองแล้วจะสังเกตได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณวัฒนาชัดเจนมากในเรื่องของความเครียด ในเรื่องของการแข่งขัน เป็นช่วงที่เขาได้รับความกดดันอย่างมาก ไม่มีใครจะช่วยให้ สุดท้ายเข้าขอลูกคนเดียว ไม่อยากพบแม่กระทั่งแม่ผู้ซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญ

ถ้าเปรียบเทียบกับนักกีฬาคู่หนึ่งคือ คุณสมรักษ์ คำสิงห์ จริง ๆ แล้วทั้งสองคนมีความกดดันพอ ๆ กัน คือเป็นความหวังของคนดู คนดูเชียร์กันสุด ๆ ส่วนทางด้านคุณรัฐพงษ์ คนดูก็พยายามเชียร์ทุกคน ทำให้นักกีฬาเกิดความกดดันมาก กรณีคุณรัฐพงษ์ก็น่าเสียดาย

กรณีคุณสมรักษ์ ถ้าเราเป็นคุณสมรักษ์ ซึ่งคนดูเองคาดหวังว่าจะต้องได้เหรียญทอง ได้อยู่แล้ว ถ้าเราเป็นคุณสมรักษ์ เราจะรู้สึกอย่างไร ระหว่างคุณวัฒนา กับคุณสมรักษ์ มีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด คนหนึ่งเงียบอยู่ด้วยตัวเอง คนหนึ่งได้รับชัยชนะ

ในรายการตีสิบ เขาบอกว่าให้ลืมนั่นเสีย แล้วเริ่มต้นใหม่ ลองนึกดู คนที่กำลังล้มเหลว ถ้าบอกให้ลืมนั้นได้ไหม อย่างเช่นเราตบตก เราจะลืมนั้นได้ไหม ลืมไม่ได้ เราคงนึกภาพออกว่าคุณวัฒนาจะรู้สึกอย่างไร เครียดขนาดไหน

ถ้ามองในแง่ นักสุขภาพจิต จะเห็นว่าเราไม่สามารถลืมนั้นได้ คนเราจึงเกิดความล้มเหลว บางทีอาจจะต้องการให้มีใครสักคนมารับฟังความคิดของเขา เขาต้องการคนรับฟังและคนเห็นใจ สมมุติเขาได้พูดคุยและคิดตกแล้วว่า เออ! เป็นเพราะพลาดตรงนั้น ทำให้เกิดการหาสาเหตุแห่งความผิดพลาดตรงนั้นได้ ซึ่งเก็บไว้เป็นบทเรียนในการแข่งขันครั้งต่อไป เพราะฉะนั้นก็ลืมนั้นได้แล้ว เราหาสาเหตุได้แล้ว

แต่ในกระบวนการของคนเรามีความทุกข์อยู่ ไปบอกให้ลืมนั้นไม่ได้แน่ อย่างคุณสมรักษ์ที่มัวแต่ออกไปเชียร์คนนั้นคนนี้ ไม่ฝึกซ้อม ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะเขารู้จักตัวเอง ภรรยาเขาบอกว่าบางทีระหว่างการชกในยกที่ 1, 2 แต่หันมาสบตาคิดเดียวก็รู้แล้วว่าไม่ต้องห่วง รู้แล้วว่าหมายความว่าอย่างไร เพราะฉะนั้นคุณสมรักษ์ค่อนข้างจะได้กำลังใจมาก เวลาที่คนพากษ์มวยเขาบอกว่าออกหมัดได้เร็วขึ้น หมายความว่าอย่างไร ความคิดที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ก็ชักว่าปกติเพราะมีอย่างอื่นรบกวน เพราะฉะนั้นเวลาที่เรเครียดจะส่งผลมากเลย คือ กล้ามเนื้อเกร็ง

โค้ชนักกีฬาถือว่าเป็น Counselor เป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษาตัวอย่างหนึ่งที่เห็นได้ชัดคือคุณปีเตอร์ วิท เขาพูดไว้ดีมาก ฟังแล้วรู้สึกว่าเขาหมายถึงจะเป็นโค้ชทีมฟุตบอลไทย ทำไมรู้ไหมคะ เขาบอกกับนักกีฬาทุกคนว่าเวลาเล่น ไม่ใช่เล่นเต็มร้อย แต่ให้เล่นเกินร้อย ความจริงคำพูดก็เป็นแค่คำพูด แต่มีความหมายลึกซึ้งมาก "เต็มร้อย" กับ "เกินร้อย" ความหมายต่างกันเยอะ

ในการแข่งขันกีฬาระหว่างไทยกับเกาหลี ช่วงนาทไทยเราเหลือผู้เล่น 9 คน ในขณะที่เกาหลียังมีครบ 11 คน ของเราขาดไป 2 คน แทบจะเรียกว่าไม่น่าเป็นไปได้เลย แต่จากคำพูดของโค้ชที่บอกมาให้เล่น 'เกินร้อย' คำว่า 'เกินร้อย' หมายถึงให้สู้จนนาทีสุดท้าย ดังนั้นการสู้จนนาทีสุดท้ายมันเปิดโอกาสให้เราให้ทำอะไรที่คิดไม่ถึง คุณธวัชชัย เขาก็ทำเกินร้อย เขาคิดว่าเขามีโอกาสให้เราทำอะไรที่คิดไม่ถึง คุณธวัชชัย เขาก็ทำเกินร้อย เขาคิดว่าเขามีโอกาสอยู่เสมอ เขาจึงทำได้

ถ้าเป็นเราบ้างเกิดสออบตก หรือ Entrance ไม่ติด เราบอกว่าเราไม่สู้แล้ว ไม่ไหวแล้ว เท่ากับว่าเราปิดโอกาสตัวเอง ถ้าใจเรารู้สึกอย่างเท่ากันว่าเราเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ชัยชนะ โอกาสที่ว่านี้เราไม่รู้หรอกว่ามันจะมีหรือไม่มี แต่มันจะมีแน่นอนถ้าเรามีใจที่สู้เกินร้อย เพราะฉะนั้นจะมีผลต่อชีวิตคนเราสูงทีเดียว แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นกับทีมฟุตบอลเราไม่ใช่ปาฏิหาริย์ แต่เป็นเรื่องของใจที่สู้ ขณะเดียวกันเราคงเห็นว่าในเสี้ยวนาทีชีวิตก็พลิกผันได้ ถึงเราจะแพ้ดูเวด ไม่ติด 1 ใน 4 อาจเป็นเพราะว่าฝีมือเรายังพัฒนาไม่ถึง ซึ่งมันก็จะมีเหตุผลของมันอยู่

การจะเกิดอะไรขึ้นในชีวิตคนเรา มันจะมีเหตุผลของมันอยู่ช่วงที่ท้อแท้ ท้อถอย เราจะมีความรู้สึกมืดแปดด้าน ทำอะไรไม่ถูกเราก็อยากจะใครสักคนมาช่วยคิด ช่วยแก้ปัญหา ช่วยรับฟัง อยากจะเล่าให้ฟังว่าแต่ละคนย่อมมีปัญหาแตกต่างกันไป บางคนอาจมีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ บางคนมีปัญหาเกี่ยวกับทางบ้าน ต้องต่อสู้ทั้งกับตนเองและที่บ้าน ที่สำคัญคือต้องมีใจสู้ ต้องมีใจเกินร้อย

ดิฉันเคยมีส่วนในการคัดเลือกนักศึกษาแพทย์ในหลักสูตรพิเศษ บางคนบอกว่ามีเงินเดือน 1,500 บาท ไม่พอใช้ เราก็พิจารณาให้ทุนไป มีอยู่คนบอกว่าเขามีเงินใช้ 300 บาท/เดือน (ไม่รวมค่าที่พัก-อาหาร) ปรากฏว่าคนนี้เขาเป็นหัวหน้าห้องด้วย แต่คนนี้มีพอใช้จ่าย แต่คนที่ได้ 1,500 บาท กลับไม่พอใช้จ่าย ประเด็นนี้คือ แต่ละคนจะมีปัญหาแตกต่างกันออกไป ปัญหาของแต่ละคนอย่านำไปเทียบเคียงกับคนอื่น ปัญหาของเราคือปัญหาของเรา ซึ่งเอาไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ยิ่งทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกมาก

พวกเราหลายคนก็คงจะมีที่มาที่แตกต่างกัน บางคนมาจากต่างจังหวัด บางคนอยู่กรุงเทพฯ จริง ๆ แล้วเด็กต่างจังหวัดที่มาอยู่กรุงเทพฯ ได้รับความกดดันมากกว่าเด็กกรุงเทพฯ เสียอีก อย่าง Case หนึ่งเขาบอกว่าอยู่ต่างจังหวัด กำลังคิดว่าจะเรียนต่อดีไหม ถ้าไม่ได้เรียนคงลาออกตั้งแต่เทอมนี้ ด้วยเหตุผลที่ว่ารู้สึกมีปมด้วย ที่มาของเด็กคนนี้คือ พ่อแม่แยกทางกัน เขาอยู่กับแม่สองคน แม่ติดเหล้า เวลามีปัญหา ก็จะดื่มเหล้า ดูค่าจนเขารู้สึกว่าเขาอาย อายเพื่อนบ้าน อายผู้คนที่เขาก็เลยไม่กล้าคบใคร อยู่เงียบ ๆ คนเดียว ปรากฏเขาได้ทุนมาเรียนต่อกรุงเทพฯ เขามาอยู่หอ ที่นี้เนื่องจากว่าเขาไม่ได้คบใคร เวลาเรียนที่มีการเข้ากลุ่มเพื่อน Discussion กัน เขาทำไม่ได้ ไม่สามารถพูดต่อหน้าคนมาก ๆ ได้โดยเฉพาะถ้ามองสบตาจะพูดไม่ออกเลย เกิดอาการเหมือนหืดหอบ หายใจไม่ออกเลย เหงื่อแตกพลั๊ก สั่น ทำอะไรไม่ถูก ตอนเขาเรียนเขาเรียนบัญชี ตอนนั้นยังไม่มีความรู้ หลาย ๆ ครั้งเข้าเพื่อนในกลุ่มคิดว่าเขากินแรงเพื่อน ๆ ไม่ยอมพูดด้วยเลย วิธีการหลัก

เกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นของเขาก็คือ ทวีติยาเรียนที่ไม่มีกิจกรรมเหล่านี้ แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นเพราะกิจกรรมเหล่านี้มีอยู่แทบทุกวิชา ตอนที่เขามาพบทางเราก็ฝึกการหายใจเพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้น และเราก็มีโอกาสได้คุยกัน สำหรับในช่วงนี้เขาก็ดีขึ้นมาก สามารถพูดต่อหน้าคนมาก ๆ ได้บ้างแล้ว

ชีวิตคนแต่ละคนบางทีมีปัญหานิด ๆ หน่อย ๆ สำหรับคนอื่นอาจว่ามันหนักหนาสาหัสสำหรับเขา ไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร การให้คำปรึกษาจึงเป็นส่วนสำคัญ เป็นเรื่องที่ช่วยได้ ชีวิตของคนคนนั้นก็จะมีผันแปรไปในทางที่ดีขึ้น

ปัญหาเรื่องแฟน บางทีก็หนักหนาเหมือนกัน อยู่ห่างกัน โดยกีดกัน ออกหัก ทำอะไรไม่ถูก หมัดกำลังใจเรียนชีวิตสลาย บางทีแค่เขาได้คุย ได้ปรึกษา ได้ระบาย มันจะช่วยให้เกิดช่องทางในการแก้ปัญหาได้ บางคนกลัวการไม่มีเพื่อน ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหนต้องมีเพื่อนไปด้วย เข้าห้องน้ำก็ต้องมีเพื่อนไปด้วย ทอมมีแฟนก็ติดแฟนแจ แฟนก็เบื่อ รำคาญ หนีไปอยู่ต่างประเทศโดยไม่ได้บอกเลย บางคนเขาบอกว่าเขาไม่เข้าใจเลย แฟนบอกว่ารัก รัก อยู่ ๆ ก็หนีไปเรียนต่อต่างประเทศโดยไม่บอกเลย แล้วก็ถึงจุดหมายมาต่อว่า ว่าละทิ้งเขา เลี้ยงง ๆ ว่าใครทิ้งใครกันแน่

คนเราจะทุกข์มาก ทุกข์น้อย อยู่ที่วิถีคิด อะไรที่ทำให้เราเครียดมากที่สุด คนเราจะมี 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นความคิดกับส่วนที่เป็นจิตใจ ความคิดดีส่งผลให้อารมณ์ดี ความคิดไปในทางลบ อารมณ์ก็ไปในทางลบด้วย

ทุกอย่างล้วนมีเหตุผลของมันถ้าคิดว่าเราไม่ได้เรื่อง ไม่เอาไหน อารมณ์เราจะไม่แจ่มใส แต่คนเราที่บอกว่าเราไม่มีอะไรเลย จริง ๆ เรามีอยู่ ถ้าคิดว่าคนเรามีทั้งจุดอ่อน จุดแข็ง ในตัวของเราทุกคนกับความคิดที่ว่าเราแน่จริง ๆ อันไหนจะให้ความรู้สึกที่ดีกว่ากัน อันแรกใช้ไหมคะ เพราะอะไร เพราะวิถีคิด ถ้าเราคิดได้ถูกต้องตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จะทำให้เรากลัวคล้อยลงไปได้เลย

ในทางกลับกัน ถ้าเราอารมณ์ดี ความคิดเราจะดีไปด้วย ถ้าเราจิตใจดีความคิดก็ดีขึ้นไปด้วย มันมีผลที่ต่อเนื่องกัน เขาถึงบอกว่ามันจะมีวงจรชั่วร้าย หมายความว่าความคิดที่ดีหรือไม่ดีที่เป็นเหตุทำให้เกิดอารมณ์ และในอารมณ์ที่ไม่ดีนั้นก็ทำให้เกิดความคิดที่ไม่ดี มันวนอยู่

แต่ถ้าเกิดปัญหาหรือมรสุมชีวิตมากมาย อาจจะทำให้เกิดการระส่ำระสายเหมือนกัน ทั้งตั้งตัวไม่ติด เพราะฉะนั้นการให้การปรึกษา ก็อาจจะช่วยได้ ทำให้เรามองปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

บางคนคิดว่าเฉพาะเด็ก ๆ เท่านั้นที่จำเป็นต้องให้คำปรึกษาจริง ๆ แล้วไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็สามารถขอคำปรึกษาได้เหมือนกัน เพราะมุมของชีวิตคนเรามีหลายบทบาท เช่น ตัวเรามีบทบาทเป็นทั้งลูกของพ่อแม่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงานเราก็เป็นผู้บังคับบัญชา อาจารย์หรือเป็นที่ปรึกษาให้คนอื่น เป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ในขณะที่เดียวกันเราอาจจะ เป็นแม่ของลูก เป็นพี่ของหลาน หรือมีฐานะเป็นแฟนของผู้ชายอีกคนหนึ่ง ซึ่งบทบาทเหล่านั้นเราไม่ได้ถนัดทุกบทบาท บางคนเก่งนอกบ้าน จัดการอะไรได้เยอะ กิจการ ธุรกิจอะไรปกครองได้หมด แต่มีปัญหาเรื่องลูกที่บ้าน อยากจะจุดประกายตรงนี้ว่า การให้คำปรึกษาจะช่วยในเรื่องเหล่านี้ได้เยอะมาก

ในส่วนของการคิดกับอารมณ์ความรู้สึก ทั้งสองอย่างมีผลต่อกันเป็นอย่างมาก ความจริงข้อที่สอง คือ อารมณ์ใดก็ตามจะมีผลในการทำงานของความคิดของคนเราไม่ว่าจะวัดกันจวบจน เสร้า โกรธ อารมณ์ทั้งหลายจะเป็นตัวรบกวนกระบวนการคิด ทำให้เราสับสน คิดอะไรไม่ออก มองอะไรไม่แจ่มแจ้ง ไม่ชัดเจนเขาถึงได้บอกว่าเวลาที่คนเราประสบกับปัญหาที่หนักมาก ๆ อย่างเพิ่งไปตัดสินใจอะไรที่เป็นเรื่องใหญ่ ๆ เช่น เวลาที่สอบตกก็อย่าเพิ่งตัดสินใจว่าจะลาออก อะไรทำนองนี้ เอาไว้ให้อารมณ์ดี ๆ แล้วค่อยคิดคชตัดสินใจอีกทีว่าจะออกดีหรือเปล่า ช่วงเวลาที่เรารมณ์ปกติจะคิดอะไรได้ดี

แต่ว่าคนเราไม่ได้มีชีวิตที่ราบเรียบ ไร้อุปสรรคปัญหา แม้การเดินทางบนท้องถนนก็ไม่ได้มีแต่ทางที่ราบเรียบ บางแห่งกำลังซ่อมตึก สร้างถนน มันก็ต้องมีทางที่หลุมล้าที่เราต้องเดินขึ้นเดินลง เดินเลียบบ้าง เดินอ้อมบ้าง ซึ่งอันนี้ก็เหมือนชีวิตเรา

ชีวิตของคนเราไม่ได้เหมือนกัน เดินสะดวก รราบเรียบ ส่วนใหญ่เรามักจะคิดว่าคนอื่นเขามีชีวิตแบบนี้ มีเราเท่านั้นที่มีอุปสรรคมากมาย ความจริงทุกคนมีแต่อาจจะมียุทธวิธีปรับ วิถีการคิดไม่เหมือนกัน ส่งผลให้การปรับตัวของแต่ละคนต่างกันมากมาย ถ้าเรามีโอกาสได้คนมาช่วยกันคิด ช่วยกันมอง ทำให้เราเห็นมุมมองกว้างขวางมากขึ้น ที่สำคัญก็คือการให้คำปรึกษา ไม่ได้หมายความว่าเราให้ทราบอย่างเดียว ถ้าเราอยากระบายให้เพื่อน ๆ ช่วยกันฟังก็ได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้แนะนำ ขึ้นัว ต้องทำอย่างโน้น ทำอย่างนั้น ไม่ใช่เลย แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้เราเข้าใจชีวิต ช่วยให้เราเข้าใจถึงสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ ทำให้เราได้สำรวจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น เราจะได้ทราบว่ามันมีผลกระทบต่ออารมณ์มากน้อยแค่ไหน พอเราเข้าใจสภาพปัญหา สภาพจิตใจของเราแล้ว การตัดสินใจที่จะเกิดปัญหาก็อยุที่เรานั้นแหละ

ตัวอย่าง คุณวัฒนา จริง ๆ แล้วเขามีความชำนาญในการเล่นสนุกเกอร์มาก เป็นถึงแชมป์คนที่ 15 ของโลก แต่ทำไมถึงเล่นได้ตกต่ำขนาดนั้น เกิดอะไรขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่ได้ถนัดตรงนั้น แต่ผู้ให้คำปรึกษาก็สามารถช่วยในเรื่องอารมณ์ความรู้สึกของคุณวัฒนาได้ ซึ่งก็น่าเสียดายมาก ในชีวิตของคนเรามักจะพลาดหวังกับชีวิตหรือตัดสินใจอะไรผิด ๆ ไป โดยที่ที่น่าเสียดายว่ามีคนช่วยตั้งเยอะแต่ไม่มีโอกาสได้รับความช่วยเหลือ นั่น มีอีกจุดหนึ่งซึ่งในกรณีของคุณวัฒนา มีทั้งจิตแพทย์ผู้ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยา พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ พยายามเข้าไปให้ถึงตัว เคยถามคนที่เข้าไป เขาบอกว่า นักกีฬาต่าง ๆ ทั้งหลายไม่สามารถเข้าถึงตัวได้ เนื่องจากกว่า เขาไม่รู้จักเรา เขาไม่รู้ว่าเราเป็นใคร ถ้ามีโอกาสช่วยจุดประกาย นำให้เขาได้รู้จักผู้ให้คำปรึกษาก็ดีทีเดียว

ในแง่ของความรู้สึกที่ว่านี้ บางครั้งเวลาที่เรามีปัญหา วิธีการแก้ปัญหายังเป็นเรื่องด้อย แต่อารมณ์นี้ทำให้เป็นเรื่องใหญ่ (เสียหาย) เพราะฉะนั้นคนที่ไม่มี ความเสี่ยสละ อาจจะกลายเป็นคนประเภทเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น เพราะฉะนั้นความเครียดมีสสันก็คือการมีความเครียดที่มีรสชาติ มีความกระตือรือร้นที่จะทำอะไร รู้สึกว่าโลกสดใส ทำหายเหลือเกิน นั่นคือการมีความเครียดที่เหมาะสม ก็คงชอบแต่เพียงเท่านี้ มีคำถามไหมคะ

คำถามจากนักศึกษา "มีความเป็นห่วงและเครียดเกี่ยวกับเรื่องการเรียน จะทำอย่างไรดีคะ?"

คำตอบ บางคนเครียดมากเพราะพ่อแม่คาดหวังให้สอบได้ A ทุกวิชา หรือเครียดเพราะอ่านหนังสือไม่ทัน ถ้าเครียดเพราะอ่านหนังสือไม่ทันเราคงต้องหันกลับมาทบทวนและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น หรือถ้าเครียดเพราะไม่เข้าใจและไม่กล้าถามใคร เราก็ต้องปรับตัวหาทางแก้ ที่สำคัญก่อนอื่นเราต้องหาสาเหตุของความเครียดนั้นให้ได้ก่อน ส่วนใหญ่ที่เราเป็นกันก็คือ ทำอย่างไรถึงจะได้คะแนนดี ๆ ไม่ตก เราอาจจะใช้วิธีจับกลุ่มตัว เรื่องกลุ่มนี้สำคัญ และถ้าหากยังทำอะไรไม่ได้ให้ไปหาอาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์สุวรรณเพิ่มเติมว่า ดีใจที่นักศึกษาบอกถึงความเครียด ซึ่งเป็นความเครียดเกี่ยวกับเรื่องการเรียน เพราะนักศึกษาเป็นวัยกำลังเรียน แสดงว่านักศึกษามีความตระหนักในภาระหน้าที่ความรับผิดชอบในขณะนี้ ครูอยากให้นักศึกษาพิจารณาถึงสาเหตุหรือต้นเหตุที่แท้จริงของความเครียดดูสักนิดว่าเป็นอะไรกันแน่ เพราะมีหลายคนที่มีปัญหาอื่น ๆ ซึ่งเป็นที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น เช่น ปัญหาเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ปัญหาในการปรับตัวกับสถานที่ใหม่กับกิจกรรมหรือกฎระเบียบต่าง ๆ หรือปัญหาครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสัมพันธ์ภาพของครอบครัว การจากหรือการแยกกันอยู่ของพ่อ แม่ พี่ น้อง หรือปัญหาเศรษฐกิจก็ดี ปัญหาเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจของนิสิตนักศึกษาทั้งสิ้น ซึ่งเมื่อนักศึกษามีปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวอยู่ในใจแล้ว จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของนักศึกษา ทำให้เวลาเรียนจึงเรียนอย่างไม่มีสมาธิ เรียนไม่รู้เรื่อง ร่างกายพักผ่อนไม่พอเพียง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ดูหนังสือไม่รู้เรื่อง เวลาเรียนก็มักหลับหรือมีสมาธิน้อย จิตใจอวกแวก ความสนใจน้อย ฯลฯ

สิ่งที่ครูกล่าวมาทั้งหมดนี้ เพียงต้องการให้นักศึกษาคิดถึงต้นเหตุหรือสาเหตุที่แท้จริงจะได้ป้องกัน แก้ไขตรงกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างแท้จริง เพื่อส่งผลต่อการเรียนที่ดีขึ้นในอนาคต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เทพบันทึกเสียง เรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2539)

นั่งให้สบายที่สุด ให้อ่างแขนขาอย่างสบาย ๆ และทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ หลับตาเบา ๆ และสำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ มือ แขน ใบหน้า คอ ไหล่ หน้าอก ท้อง สะโพก น่อง ขา ปลายเท้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ขณะนี้ให้รู้สึกที่ทุกส่วนของร่างกายจมอยู่ในเก้าอี้ รู้สึกสบาย ผ่อนคลายและสงบ ฟังให้ดี และทำตามคำแนะนำต่อไปนี้

กำมือขวาให้แน่น กำให้แน่นขึ้นอีกและสังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่มือและปลายแขนข้างขวาผ่อนคลายได้ ค่อย ๆ คลายมือออก ปล่อนิ้วมือตามสบาย มือขวาจะรู้สึกสบายและให้สังเกตความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดและการผ่อนคลาย ปล่อนิ้วมือตามสบายให้ผ่อนคลายไปทั่วร่างกาย

คราวนี้ให้หันความสนใจไปที่มือซ้าย กำมือซ้ายให้แน่น ในขณะที่กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกายผ่อนคลาย กำให้แน่นขึ้นไปอีกและรู้สึกถึงความตึงเครียด เอาละผ่อนคลายได้ ให้สังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้น

คราวนี้กำมือทั้งสองข้างพร้อมกันให้แน่นยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น มือทั้งสองข้างตึงเครียด ปลายแขนทั้งสองข้างตึงเครียด ให้สังเกตความรู้สึกที่กล้ามเนื้อแขนและมือทั้งสองข้าง เอาละผ่อนคลายได้ ปล่อนิ้วมือตามสบายและรู้สึกผ่อนคลาย ผ่อนคลายนิ้วมือและปลายแขนทั้งสองให้มากยิ่งขึ้น

คราวนี้ให้ออกดอกทั้งสอง กำมือและเกร็งกล้ามเนื้อเหมือนไขว่กล้ามเนื้อ คงความตึงเครียดไว้ และสังเกตความรู้สึกให้ดี ค่อย ๆ ปล่อนิ้วมือและผ่อนคลายให้มากที่สุด แต่ระวังสังเกตให้ถึงความลึกเมื่อเกร็งกล้ามเนื้อและผ่อนคลาย

คราวนี้เหยียดแขนทั้งสองข้างออกไป เหยียดให้เต็มที่ จะรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณกล้ามเนื้อด้านหลังของแขน เอาละ ผ่อนคลายได้ ปล่อนิ้วมือทั้งสองข้างให้อยู่ในท่าที่สบาย ปล่อนิ้วมือให้การผ่อนคลายแผ่ซ่านไปด้วยตัวของมันเอง จะรู้สึกหนักที่แขนทั้งสองข้างขณะผ่อนคลาย ให้ผ่อนคลายต่อไปเรื่อย ๆ ในบริเวณแขนทั้งสองข้าง จนไม่มีความตึงเครียดอยู่เลย ปล่อนิ้วมือทั้งสองข้างอยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลายเพิ่มขึ้น ผ่อนคลายได้เต็มที่และเพิ่มขึ้นจนทำให้รู้สึกที่ผ่อนคลายในระดับที่ลึกยิ่งขึ้นไปอีก

คราวนี้ให้มุ่งความสนใจไปที่หน้าผาก ให้เกร็งหน้าผากจนขมวดคิ้วให้มากที่สุด เอาละผ่อนคลายได้ ปล่อนิ้วมือหน้าผากตามสบาย และให้ความรู้สึกที่หน้าผากเรียบ นึกภาพหน้าผากและกระโหลกศีรษะเรียบยิ่งขึ้น ในขณะที่ผ่อนคลายเพิ่มขึ้น

คราวนี้มุ่งความสนใจไปที่บริเวณตา หลับตาให้แน่นที่สุด และรู้สึกตึงเครียดมากขึ้น ค่อย ๆ ผ่อนคลายช้า ๆ และหลับตาอย่างสบาย ๆ สังเกตการผ่อนคลายที่เกิดขึ้น

คราวนี้ให้มุ่งความสนใจมาที่กล้ามเนื้อขากรรไกร ให้เกร็งกล้ามเนื้อขากรรไกร โดยกัดฟันให้แน่น จนรู้สึกตึงเครียดที่บริเวณขากรรไกรมากขึ้น มากขึ้น ผ่อนคลายขากรรไกรได้ แล้วปล่อยริมฝีปากห่างจากกันเล็กน้อย และให้รู้สึกซาบซึ้งกับการผ่อนคลาย

คราวนี้ให้กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่น และสังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้น เอาละปล่อยให้ลิ้นกลับไปสู่สภาพที่ผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่ง ทีนี้เม้มปากเข้าหากันให้แน่นและแน่นยิ่งขึ้น ค่อย ๆ ผ่อนคลายปากได้ ให้สังเกตความแตกต่างในขณะที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และในขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อให้มากที่สุด ขณะนี้จะรู้สึกผ่อนคลายไปทั่วใบหน้า หน้าผาก กระโหลกศีรษะ ดวงตา ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้นและคอหอย การผ่อนคลายจะแผ่ซ่านไปในขณะนี้ มากขึ้นและมากขึ้น

คราวนี้ให้มุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อบริเวณคอ ค่อย ๆ เอนศีรษะไปทางด้านขวาช้า ๆ จนรู้สึกบริเวณคอตึงเครียดมากขึ้น คงความตึงเครียดไว้สักครู่หนึ่ง เอาละ ค่อย ๆ ผ่อนคลายได้ ปล่อยให้ศีรษะและลำคออยู่ในท่าที่สบายอีกครั้งหนึ่ง

คราวนี้ค่อย ๆ เอนศีรษะมาทางด้านซ้ายช้า ๆ จนรู้สึกบริเวณตึงเครียดอีกครั้งหนึ่ง เอาละ ผ่อนคลายได้ ปล่อยให้ศีรษะอยู่ในท่าเดิม จะรู้สึกสบายและผ่อนคลาย

คราวนี้ให้มุ่งความสนใจมาที่บริเวณไหล่ ไหล่ยกไหล่ให้สูงจรดศีรษะจนรู้สึกกล้ามเนื้อตึงเครียดมากขึ้น เอาละ ค่อย ๆ ผ่อนคลายได้ ปล่อยให้ไหล่อยู่ในท่าที่สบาย บริเวณลำคอและไหล่ ผ่อนคลาย ปล่อยให้การผ่อนคลายแผ่ลึกลงไปที่ไหล่ ไปที่กล้ามเนื้อหลัง ผ่อนคลายลำคอและคอหอย การผ่อนคลายปกคลุมและแผ่ลึกลงไปทุกที่ ๆ

คราวนี้ให้หายใจเข้า-ออกสบาย ๆ สังเกตการผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่หายใจออกรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น มากขึ้น เอาละ ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด หายใจลึก ๆ และกลั้นไว้สักครู่หนึ่ง สังเกตความตึงเครียดให้ตี ค่อย ๆ ผ่อนคลายช้า ๆ ปล่อยให้หน้าอกผ่อนคลาย โดยผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ สบาย ๆ และรู้สึกผ่อนคลายกับการหายใจในขณะนี้ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

คราวนี้ให้มุ่งความสนใจมาบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง แขนงท้องให้มากที่สุดและสังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ค่อย ๆ ผ่อนคลายได้ ปล่อยให้กล้ามเนื้อท้องผ่อนคลาย และสังเกตความแตกต่างที่เกิดขึ้น เอาละ คราวนี้ทำท้องให้พองออกมากที่สุด จนรู้สึกตึงเครียดมากขึ้น มากขึ้น ค่อย ๆ ผ่อนคลายช้า ๆ ผ่อนคลายให้เต็มที่ ปล่อยให้ความตึงเครียดหายไปในขณะที่การผ่อนคลายเข้ามาแทนที่ แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้สังเกตความสบายที่เกิดขึ้นทั้งในปอดและในท้อง ให้สังเกตว่าบริเวณหน้าท้องผ่อนคลายมากขึ้น มากขึ้น และผ่อนคลายการเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

คราวนี้ให้มุ่งความสนใจไปที่ส่วนล่างของสันหลัง ผ่อนหลังให้มากที่สุด และรู้สึกตึงเครียดบริเวณสันหลังมากขึ้น เอาละ ผ่อนคลายได้แล้ว และขยายการผ่อนคลายไปยังส่วนบนของสันหลัง ส่วนท้อง ไหล่ แขนและบริเวณใบหน้า กล้ามเนื้อเหล่านี้ผ่อนคลายยิ่งขึ้น ๆ

ตอนนี้ให้มุ่งความสนใจไปที่บริเวณเท้า ให้กดปลายเท้าทั้งสองลงให้มากที่สุด กล้ามเนื้อน่องจะรู้สึกตึงเครียด ค่อย ๆ ผ่อนคลายเท้าและน่องทั้งสองได้ คราวนี้ให้ยกปลายเท้าทั้งสองขึ้นไป

ทางบริเวณใบหน้าให้มากที่สุด จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าแข็ง เอาละ ค่อย ๆ ผ่อนคลายได้ และ
คงความผ่อนคลายไว้สักครูหนึ่ง ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก ผ่อนคลายเท่าทั้งสอง ข้อเท้า น่อง
หน้าแข้ง หัวเข่า ต้นขา กัน และสะโพก รู้สึกหนักบริเวณส่วนล่างของร่างกาย ในขณะที่ผ่อนคลาย

ต่อไปขยายการผ่อนคลายไปยังส่วนท้อง เอว สันหลังด้านล่าง ผ่อนคลายลึกยิ่งขึ้นไปอีก
และแผ่ขานขึ้นมากบริเวณส่วนหลังด้านบน หน้าอก ไหล่ แขนและปลายนิ้วมือ ผ่อนคลายต่อไป
อีกและลึกยิ่งขึ้นไปอีก ผ่อนคลายบริเวณลำคอ ขากรรไกร กล้ามเนื้อทั่วใบหน้า ให้รู้สึกว่าร่างกาย
ทุกส่วนผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น ๆ ให้ผ่อนคลายเช่นนี้ออกไปอีกสักครูหนึ่ง

ขณะนี้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเป็นสองเท่า โดยหายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ และหายใจออก
ช้า ๆ จนรู้สึกว่าตาหนักและหนักขึ้น เอาละ คราวนี้จะนับ 1-2-3 เมื่อนับถึง 3 ให้ลืมตาขึ้นช้า ๆ
เมื่อลืมตาขึ้น และจะรู้สึกสดชื่น สบาย และสงบ 1...2...3 ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ

(ใช้เวลาประมาณ 15 นาที)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

นางสุวรรณา อนุสันติ เกิดเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2497 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาอนุปริญญาจากโรงเรียนพยาบาลโรงพยาบาลมิชชัน เมื่อปี พ.ศ.2520 สำเร็จปริญญาตรีสาขาวิชาพยาบาลศึกษา วิชาการพยาบาลจิตเวช จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เมื่อ พ.ศ.2535 จากนั้นเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาอุดมศึกษา ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ.2538 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์



สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย