

ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการ
ความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร



นายชูพงษ์ จุฑะวิริยะสกุล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES TO ENHANCE ANXIETY
CONTROL ABILITY OF THE YOUTH IN BANKOK METROPOLITAN YOUTH CENTER

Mr.Chupong Jutaviriyasagul



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Non-Formal Education
Department of Educational Policy, Management, and Leadership
Faculty of Education
Chulalongkorn University
Academic Year 2010
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อ
เสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของ
เยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

โดย

นายชอุภษณ์ จุฑะวิริยะสกุล

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

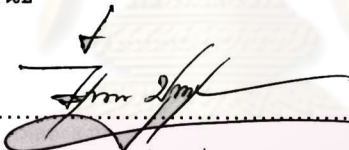
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาสน์ โกวิททยา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์



..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาสน์ โกวิททยา)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

ชูพงษ์ จุฑะวิริยะสกุล : ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร. (EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES TO ENHANCE ANXIETY CONTROL ABILITY OF THE YOUTH IN BANKOK METROPOLITAN YOUTH CENTER) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร มนต์วาสน์ โกวิทยา, 277 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชน ในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรม แบบหาความต้องการในการเรียนรู้ แบบวัดความรู้ แบบวัดทักษะ แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล แบบวัดความวิตกกังวล และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ส่งผลให้เยาวชนสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้
2. ผลการทดลองใช้กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน คือ (1) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทักษะในการจัดการความวิตกกังวลสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับมากที่สุด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา นโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต ชูพงษ์ จุฑะวิริยะสกุล

สาขาวิชา การศึกษาจากระบบโรงเรียน

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก มนต์วาสน์ โกวิทยา

ปีการศึกษา 2553

518332227 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES / ANXIETY / ANXIETY CONTROL / YOUTH / BANGKOK METROPOLITAN YOUTH CENTER

CHUPONG JUTAVIRIYASAGUL : EFFECTS OF ORGANIZING NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITIES TO ENHANCE ANXIETY CONTROL ABILITY OF THE YOUTH IN BANGKOK METROPOLITAN YOUTH CENTER. THESIS ADVISOR : ASST. PROF. MANASWAS KOVITAYA, Ph.D., 277 pp.

The purposes of this study were: 1) to develop the effects of organizing non-formal education activities to enhance anxiety control ability of the youth in Bangkok Metropolitan Youth Center 2) to study the effects of organizing non-formal education activities to enhance anxiety control ability of the youth in Bangkok Metropolitan Youth Center 3) to study the satisfaction of organizing non-formal education activities to enhance anxiety control ability of the youth in Bangkok Metropolitan Youth Center with non-formal educational activities during a post-experiment stage. This study had a pre-experimental design. The subjects were 30 youths aged between 15 to 25 years old in Bangkok Metropolitan Youth Center. The research instruments were an activity plan, learning need assessment form, a knowledge test, skills test, an attitude test to control anxiety, an anxiety test and activity evaluation form.

The research findings were as follows :

1) Non-formal education activities to enhance anxiety control ability of the youth in Bangkok Metropolitan Youth Center has affected the youth to control anxiety by themselves

2) The results from using the non-formal activities were presented as follow : 1) After the experiment, the mean scores in knowledge of the experimental group were higher than the mean scores before the experiment at .05 level of significance 2) After the experiment, the mean scores in skill of the experimental group were higher than the mean scores before the experiment at .05 level of significance 3) After the experiment, the mean scores in attitude of the experimental group were higher than the mean scores before the experiment at .05 level of significance 4) After the experiment, the mean scores in anxiety were lower than the mean scores before the experiment at .05 level of significance

3) After the experiment, the experimental group scores at highest level in satisfaction of the non-formal education activities to enhance anxiety control ability of the youth in Bangkok Metropolitan Youth Center.

Department : Educational Policy, Management, and Leadership

Field of Study : Non-Formal Education

Academic Year : 2010

Student's Signature *Chupong Jutaviriyasagul*

Advisor's Signature *Manaswas Kovitaya*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี เนื่องด้วยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสวาทน์ โกวิทยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา และรองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำแนะนำและปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความกรุณาตรวจพิจารณา และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้กำลังใจในการทำวิจัย รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณกัลยา อิมอ่อง ผู้อำนวยการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ที่ได้มีความกรุณาให้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมและช่วยให้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทุกฝ่าย

ขอขอบคุณ คุณกวีณาธรรม์ แสงชัยสุภานันท์ เจ้าหน้าที่ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนข้อมูลในการวิจัย ตลอดจนถึงสละเวลาในการติดต่อประสานงาน และ

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ปฏิบัติงานภายในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่อำนวยความสะดวกในทุกๆ ด้าน

ขอขอบคุณ นาวาอากาศโทหญิง อูษา โพนทอง คุณจุฑารัตน์ ศุภรัตน์ คุณธัญชลิ สารีกานนท์ คุณพิษา คำสนองศรี คุณกุลรดา สุธีระเวชช์ คุณณี ผุดผ่อง และ คุณชาคริต อาชวอำรุง ที่เป็นเพื่อนร่วมคิด ร่วมทำ และให้การสนับสนุนทั้งกำลังกาย กำลังใจ รวมถึงเจ้าหน้าที่ รุ่นพี่ และเพื่อนๆ ในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียนทุกคนที่ให้การสนับสนุน และคำแนะนำในการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัยทุกท่านที่เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน รวมทั้งอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	8
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
ตอนที่ 1 แนวคิดในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	13
ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	13
ปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	16
แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	17
ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	20
หลักในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	22
ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	28
ตอนที่ 2 ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	31
หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	31
กระบวนการเรียนการสอนผู้ใหญ่ของ Knowles (1978).....	33
หลักในการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	35

	หน้า
ตอนที่ 3 ความวิตกกังวล.....	36
ความหมายของความวิตกกังวล.....	36
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	39
ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล.....	40
ลักษณะอาการของความวิตกกังวล.....	41
ประเภทของความวิตกกังวล.....	42
ระดับของความวิตกกังวล.....	42
ผลกระทบจากความวิตกกังวล.....	44
วิธีการจัดการความวิตกกังวล.....	45
ตอนที่ 4 แนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie.....	46
ตอนที่ 5 เยาวชน.....	53
ความหมายของเยาวชน.....	53
พัฒนาการของเยาวชนในแต่ละช่วงวัย.....	54
สาเหตุความวิตกกังวลของเยาวชน.....	63
ตอนที่ 6 ศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	64
ความหมายของศูนย์เยาวชน.....	64
ประวัติความเป็นมาของศูนย์เยาวชน.....	65
รายชื่อศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร.....	68
นโยบายของศูนย์เยาวชน.....	69
ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย- ญี่ปุ่น).....	70
ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	73
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	73
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีแอนดราโกจี.....	75
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	76
ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	79
บบที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	81
การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	81
การออกแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร.....	82
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	110

วิเคราะห์ข้อมูล.....	112
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	115
ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร.....	115
ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถ ในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครนำ เสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมิน.....	128
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ใน การจัดการความวิตกกังวล.....	129
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการ จัดการความวิตกกังวล.....	131
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการ จัดการความวิตกกังวล.....	132
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตก กังวล.....	133
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตก กังวล.....	134
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตก กังวล.....	136
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตก กังวล.....	137
การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความวิตกกังวล.....	139
ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชน ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร.....	139
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	148
สรุปผลการวิจัย.....	153
อภิปรายผลการวิจัย.....	158
ข้อเสนอแนะ.....	168

รายการอ้างอิง.....	171
ภาคผนวก.....	181
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	182
ภาคผนวก ข แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์ เยาวชนกรุงเทพมหานคร.....	184
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	205
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	243
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	277



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	โครงสร้างของแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล.....	85
2	โครงสร้างของแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล.....	89
3	โครงสร้างของแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล.....	91
4	งานวิจัยที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล.....	99
5	แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร.....	100
6	รายละเอียดการจัดแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น).....	103
7	โครงสร้างของแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม.....	108
8	ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง.....	116
9	ข้อมูลความต้องการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง.....	117
10	ประสิทธิภาพการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร.....	118
11	กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเนื้อหา.....	118
12	แสดงแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครและแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล.....	122
13	กำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น).....	126
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง.....	129
15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง.....	131
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง.....	132

ตารางที่	หน้า
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง..... 133
18	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง..... 134
19	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง..... 136
20	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง..... 137
21	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง..... 139
22	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม..... 140



 ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	80



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เยาวชนคือกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554 ที่ได้กล่าวถึงไว้ว่า คำว่า เยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี และเป็นกลุ่มที่มีพลังอันสำคัญที่สามารถช่วยกันเสริมสร้างกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ต้องตระหนักถึงคุณภาพของเด็กและเยาวชน อันเป็นรากฐานที่มีความสำคัญต่อการหล่อหลอมพัฒนาการทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญา ศีลธรรม รวมถึงการประพฤติปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามบรรทัดฐานทางสังคม ทั้งนี้จะต้องมีการปลูกฝังขัดเกลาและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองเพื่อจะได้เติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เพราะคุณภาพของเด็กและเยาวชนย่อมจะเป็นสิ่งสะท้อนคุณภาพของประชากรในประเทศต่อไป

ด้วยเหตุผลที่ว่าเยาวชนนั้นเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของเยาวชน จึงได้กำหนดลงในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 และยังสามารถกำหนดแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนขึ้นมา เพื่อเพิ่มศักยภาพและสร้างความเสมอภาค ทางโอกาสให้กับเด็กและเยาวชนทั้งในกลุ่มภาวะยากลำบาก กลุ่มปกติทั่วไป และ กลุ่มปัญญาเลิศ เพื่อเตรียมความพร้อมให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าอยู่ในสังคมของอนาคตได้อย่าง มีความสุข โดยได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชนไทยไว้ดังนี้ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549)

1. มีสายใยผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว
2. มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เจริญเติบโตสมวัย มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมมั่นคง และมีความเคารพและความภาคภูมิใจในตนเอง
3. มีวัฒนธรรมที่ดีงาม เข้าใจหลักการที่ถูกต้องของศาสนา สาระแก่นแท้ของชีวิตและคุณค่าภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. มีความสามารถในการสื่อสารมากกว่า 1 ภาษา รู้จักใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและเข้าใจถึงสาระประโยชน์เพื่อนำมาประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืนกับวัฒนธรรมไทย
5. เลื่อมใสในการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข มีวินัย และพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม

6. เข้าใจสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมายรัฐธรรมนูญ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและการทำงาน รวมทั้งเคารพสิทธิของผู้อื่น
7. รู้จักคิด ไม่มั่งมาย และรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อการพึ่งตนเอง ตลอดจนเห็นคุณค่าของพลังงาน และการประหยัดพลังงานทุกประเภท
8. มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย เป็นผู้ผลิตที่รับผิดชอบต่อสังคม รู้จักสร้างงานและอาชีพอิสระที่มีระบบการจัดการที่ดี
9. รับผิดชอบต่อในการรักษาและพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
10. รู้จักปรับเปลี่ยนแนวคิดและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชนไทยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น มีทิศทางเดียวกันกับนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยจะเห็นได้จากนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554 และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ได้เน้นย้ำให้เยาวชนได้มีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และ รู้จักที่จะเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น ต่อสังคม ต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว เป็นสำคัญ

ถึงแม้ว่าประเทศไทยมีการกำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชนเอาไว้แล้วก็ตาม แต่จากสภาพความเป็นจริงแล้ว ปัจจุบันเยาวชนกำลังเผชิญกับปัญหาที่รุนแรง โดยจะเห็นได้จากเยาวชนในสังคมเกิดปัญหาในด้านต่างๆ มากมาย ทั้งปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหา ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีพฤติกรรมเสี่ยง และประพฤติดัวไม่เหมาะสม ปัญหาทั้งหลายมาจากตัวของเยาวชนเองและจากผู้ใหญ่ซึ่งสร้างปัญหาให้กับเยาวชนรวมทั้งกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษาที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในกลุ่มเด็กและเยาวชน (นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554) จากสภาวะสังคมในปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับปัญหาทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา ส่งผลให้สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งการก้าวเข้าสู่ยุคของความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารที่ไร้พรมแดน ทำให้ความเจริญทางด้านวัตถุเพิ่มมากขึ้น ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุเพิ่มมากขึ้น แต่ความเจริญทางด้านจิตใจกลับลดลง

ปัญหาที่เกิดขึ้นในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง แม้กระทั่งปัญหาครอบครัว ล้วนเป็นสาเหตุที่สร้างทุกข์ทรมานใจ ทำให้ คนไทยมีความสุขน้อยลง หากจัดลำดับปัญหาสุขภาพจิต 3 อันดับ จากเยาวชนที่ได้มาขอรับบริการปรึกษามากที่สุด พบว่าอันดับแรก คือ ปัญหาความเครียด

และความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัญหาพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่วนอันดับที่สอง คือ ปัญหาด้านเพศ รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ และอันดับที่สาม คือ ปัญหาความรัก เป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถรักษาสัมพันธ์ภาพความรักให้ยั่งยืนได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552)

จากสถิติที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลเป็นปัญหาที่มีความสำคัญมากเป็นอย่างยิ่ง และมีผลกระทบต่อผู้คนในวงกว้าง โดย Hilgard (1968) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพคล้ายกับความกลัวและมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการจูงใจ ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวที่ต่างจากความกลัวธรรมดา กล่าวคือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุประสงค์หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นจึงอาจพูดได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลือนรางไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่าเป็นสภาพที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด สภาพเหล่านี้บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง นอกจากนี้อาจถือว่าความวิตกกังวลเป็นแรงขับอย่างหนึ่งด้วย เช่นเดียวกับอุดม พิมพา (2526) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นภายในจนก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และทำให้บุคคลนั้นมีความลำบากในการปรับตัว ต่อสภาพการณ์เฉพาะอย่าง นอกจากนั้น สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2542) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นผลเสียต่อสภาพร่างกาย และทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลงแต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้

เมื่อปัญหาความวิตกกังวลเกิดขึ้นกับเยาวชน ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมาย อาทิเช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาความวิตกกังวลเรื้อรัง รูปร่างหน้าตา ปัญหาด้านการเข้าสังคม ปัญหาเรื่องการวางตัวให้เหมาะสม และ ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น และเนื่องด้วยเยาวชนถือเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต ดังนั้นจึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ.2545-2554) ได้กำหนดคุณสมบัติของเด็กและเยาวชนที่พึงประสงค์เอาไว้ 6 ประการ คือ 1. มีความผูกพันในครอบครัว ภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีทักษะในอาชีพและการดำรงชีวิตที่รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น 2. มีสุขภาพและพลานามัยแข็งแรงและรู้จักการป้องกันตนเองจากโรคและสิ่งเสพติด 3. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ จริยธรรม คุณธรรม และมีพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบตามวัย 4. มีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน มีศักดิ์ศรีและความภูมิใจในการทำงานสุจริต

5. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลรอบด้าน และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 6. รู้จักช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส และมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ

เพื่อเป็นการส่งเสริมด้านการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล แนวคิดหนึ่งที่มีความเหมาะสม และนำมาใช้ในการวิจัยนี้คือ แนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) เนื่องจากเป็นแนวคิดที่มีการรวบรวมวิธีการของผู้ที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความวิตกกังวล โดย Dale Carnegie ได้ศึกษาวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลของคนในสังคมและนำมาพัฒนาเป็นเทคนิคในการจัดการกับความวิตกกังวล และทำให้เกิดความสุข รวมทั้งได้มีการตรวจสอบความถูกต้องและความเป็นจริงของเทคนิคนี้ทุกวัน และได้มีการนำผลจากการศึกษาเหล่านี้มาทดลองใช้กับตัวเองในชีวิตประจำวันจนสามารถนำมาดัดแปลงเป็นเทคนิคในการจัดการกับความวิตกกังวลได้จนถึงปัจจุบัน Dale Carnegie ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดการความวิตกกังวล ประกอบไปด้วยแนวทาง ดังนี้ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลุกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคล 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล

ในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชน สามารถจัดกระทำ โดยทำเป็นกิจกรรมนอกชั้นเรียน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับกิจกรรมการศึกษาในกระบวนโรงเรียน เพราะการศึกษานอกระบบเป็นการศึกษารูปแบบหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต และปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม โดยการศึกษาประเภทนี้เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นและหลากหลายรูปแบบ ไม่มีข้อจำกัดเรื่องอายุและสถานที่ โดยมุ่งหมายให้เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพมนุษย์ มีการกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักสูตร วิธีการเรียนการสอน สื่อ การวัดผลและประเมินผล ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน (สุมาลี สังข์ศรี, 2551) เช่นเดียวกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ที่ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบว่า หมายถึง กิจกรรมทางการศึกษา และมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่ได้จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงานและสถาบันต่างๆในสังคมโดยมุ่งจัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ในสังคมโดยยึดหลักการที่ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นๆ จะสนองตอบต่อความต้องการ ความสนใจและประยุกต์ใช้แก้ปัญหาแก้

กลุ่มเป้าหมายนั้นได้ด้วย และ Cropley (1977) ได้กล่าวไว้ว่าการศึกษาชั้น มีความจำเป็นในทุกช่วงวัยของชีวิตของบุคคล ซึ่งบุคคลควรที่จะได้รับการศึกษาทุกช่วงวัยของชีวิต จะเห็นได้ว่าการศึกษาในโรงเรียนไม่เพียงพอที่จะครอบคลุมถึงความต้องการในชีวิตทั้งหมดได้ ในช่วงชีวิตที่ยาวนานของบุคคล คือ ช่วงชีวิตที่หลังจากการศึกษาในโรงเรียนมาแล้วนั้น ซึ่งนับเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานของบุคคล เพราะฉะนั้นแล้วการศึกษานับได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากอย่างหนึ่งของชีวิต ดังนั้นเยาวชนควรที่จะได้รับ การศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชนที่ถือเป็นรากฐานในการพัฒนาที่สำคัญของชาติ

การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้กับกลุ่มเยาวชนนั้น จะต้องใช้เทคนิค และวิธีการที่เหมาะสมในการสอน โดยมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ ผู้สอนและผู้เรียนสามารถเลือกเทคนิคและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์หรือวิธีการที่จะจัดกิจกรรม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จในวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ โดยผู้เรียนสามารถเรียนรู้ ตลอดจนสามารถนำไปปฏิบัติ ให้เกิดผลสำเร็จได้ในกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้เข้าร่วมไปแล้วนั้นเป็นอย่างดี (เชียรศรี วิวิธสิริ, 2541)

จากการให้ความหมายของเยาวชนว่า เยาวชนเป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี (สุภักดี อนุญ, 2539) และตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะยาว พ.ศ 2545-2554 ได้ให้ความหมายของเยาวชนว่า เยาวชนนั้นเป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี และเยาวชนนั้นถือได้ว่าอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนั้นจึงมีรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากเด็ก เนื่องจากบุคคลในวัยนี้ต้องการเรียนรู้ในเรื่องที่สนใจ สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ทันที เรียนรู้ด้วยการผสมผสานกับประสบการณ์เดิมเพราะถือว่ามีประสบการณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าในวัยเด็ก อีกทั้งสภาพการเรียนรู้ที่เหมาะสมต้องเป็นบรรยากาศที่เป็นกันเอง เสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดการขึ้นนำตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ตามทฤษฎีแอนดราโกจีของ Knowles (1978) โดยกำหนดขั้นตอนในการเรียนรู้ไว้ 7 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การหาความต้องการของผู้เรียน 2. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน 4. การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 5. การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม 6. การดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน และ 7. ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเองจนกระทั่งเสร็จสิ้นกิจกรรมการเรียนรู้ โดยผู้สอนมีส่วนช่วยในการกำหนดเกณฑ์ที่จะช่วยในการประเมินให้เหมาะสมในแต่ละกิจกรรม

กรุงเทพมหานครเป็นเมืองหลวงของประเทศไทย พบว่าจากอดีตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันนี้ กรุงเทพมหานครมีความเจริญในหลายด้านด้วยกัน เช่น การศึกษา การโทรคมนาคม เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง เทคโนโลยี เป็นต้น ทำให้มีประชากรจากต่างถิ่น ได้ย้ายเข้ามาอยู่อาศัยในเมืองหลวงมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดปัญหาด้านต่างๆ เช่น ปัญหาที่อยู่อาศัย การแย่งอาชีพ ปัญหาการลักขโมย ปัญหาการทำร้ายร่างกาย ปัญหาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล เป็นต้น เป็นผลให้เยาวชนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รอบตัวที่เกิดขึ้น ทำให้มีผลต่อสุขภาพจิต ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล สอดคล้องกับ รายงานกรมสุขภาพจิต (2552) ได้ระบุว่าสุขภาพจิตของชาวกรุงเทพมหานคร มีค่าลดลงจาก ร้อยละ 17.8 มาเป็น ร้อยละ 14.7 และพบว่ากลุ่มเยาวชนที่มีอายุ ระหว่าง 14-25 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตมากเป็นอันดับรองมาจากกลุ่มผู้สูงอายุ โดยสาเหตุที่ทำให้เยาวชนเกิดปัญหาสุขภาพจิต ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล คือ 1.การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย 2. การที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ 3. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมอื่นได้ 4. ไม่เข้าใจถึงการปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศ 5. ไม่เข้าใจถึงความรักที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร 6. การไม่ยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม 7. ความวิตกกังวลในอนาคตที่ไม่มั่นคงในด้านสังคมและเศรษฐกิจ 8. การหวาดกลัวและวิตกกังวลเมื่อต้องอยู่ตามลำพังในสังคม (เล็ก วานิชอังกูร, 2512) ซึ่งนับได้ว่าเป็นปัญหาที่ควรเร่งแก้ไข เพราะเมื่อเยาวชนได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวในฐานะผู้ปกครองของบุตรหลาน หรือ การทำงานร่วมกันในหน่วยงานอื่นๆ ถ้าเกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นมา โดยเฉพาะความวิตกกังวลนั้น จะส่งผลเสียต่อตนเองและสังคมรอบข้างทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้เป็นอุปสรรคและบั่นทอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเราเองและผู้อื่นเป็นอย่างยิ่ง

ในปัจจุบันประเทศไทยมีหน่วยงาน องค์กรต่างๆ ที่ได้สนับสนุนการทำกิจกรรมของกลุ่มเยาวชน เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เยาวชนมีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ในปัจจุบันหน่วยงานที่มีหน้าที่โดยตรงในการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชน คือ ศูนย์เยาวชน ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้ร่วมทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ทั้งทางด้านวิชาการ กีฬา ศิลปะ และ นันทนาการ ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาเยาวชน รวมทั้งได้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและยาวนาน โดย “ศูนย์เยาวชน” หมายถึง สถานที่สร้างเสริมประสบการณ์นันทนาการ ให้แก่เด็กและเยาวชน หรือสถาบันที่จัดให้เยาวชนท้องถิ่นได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ ใช้เวลาว่างหลังจากการศึกษาเล่าเรียนให้เป็นประโยชน์ในทางที่ดี เพื่อความสามัคคี มิตรสัมพันธ์ เล่นกีฬา หาความรู้ ทำประโยชน์ร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการจัดกิจกรรมให้ได้ใช้ชีวิตไปในทางที่ดีงามก่อให้เกิดประโยชน์ส่วน

ตนและประเทศชาติ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2540) การจัดตั้งศูนย์เยาวชน มีนโยบายและวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์กลางส่งเสริมและประสานงานกิจการพัฒนาเยาวชนกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อเสริมสร้างให้เด็กและเยาวชนเป็นพลเมืองที่ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพิ่มพูนทักษะการเป็นผู้นำ ให้ความรู้ในการประกอบอาชีพ ส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ให้การศึกษา พัฒนาการเรียนรู้ พัฒนาสภาพจิตใจของเยาวชนที่มาร่วม ศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานครอยู่ในความดูแลของสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว และอยู่ในการดูแลของสำนักงานเขตต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมแล้วในปัจจุบันมีทั้งหมด 38 ศูนย์ โดยมีกิจกรรมทางด้านกีฬา เช่น ฟุตบอล มวยไทย มวยสากล กรีฑา เป็นต้น และกิจกรรมด้านนันทนาการ เช่น นาฏศิลป์ การแสดง ดนตรีไทย ดนตรีสากล การพูด ขับร้อง การพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นต้น นับเป็นหน่วยงานหลักที่มีบทบาทต่อเยาวชนมากที่สุด เพราะศูนย์เยาวชนจัดตั้งขึ้นเพื่อให้เยาวชนรู้จักพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว, 2552) แต่จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) พบว่ายังไม่มีการจัดกิจกรรมเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลให้กับเยาวชนที่เป็นสมาชิกแต่อย่างใด (ถนัด ฮ่องชะฎา, สัมภาษณ์ 30 กรกฎาคม 2553) , (กวีนาสร แสงชัยสุภานันท์, สัมภาษณ์ 30 กรกฎาคม 2553) และจากการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งถ้ามีกิจกรรมในรูปแบบที่สามารถทำให้เยาวชนเข้าใจถึงการจัดการความวิตกกังวลได้อย่างถูกต้อง ซึ่งคาดว่าจะส่งผลดีต่อตัวเยาวชนเอง โดยทำให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและสามารถหาทางออกของปัญหาอันเกิดจากความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี (กัลยา อิมอ่อง, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2553)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและจำเป็นที่จะจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้หลักการในการสอนผู้ใหญ่ตามทฤษฎีแอนดราโกจีของโนลส์ Knowles (1978) ผสมผสานกับแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของเดลคาร์เนกี เพื่อมุ่งหวังเสริมสร้างให้เยาวชนในช่วงอายุระหว่าง 15-25 ปี ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครให้มีความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวลได้

คำถามการวิจัย

1. กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นอย่างไร
2. ความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันอย่างใด
3. ความพึงพอใจของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ควรที่จะเรียนรู้ถึงวิธีการจัดการความวิตกกังวล เพื่อที่จะสามารถควบคุมและลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมาได้ โดยใช้แนวความคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie (1948) ซึ่งมีกระบวนการที่เป็นลำดับขั้นตอน ทำความเข้าใจได้ง่าย เหมาะในการนำไปใช้กับเยาวชน ประกอบไปด้วย 8 หัวข้อดังนี้ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล

การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ที่เรียกว่า ทฤษฎีแอนดราโกจี หมายถึง ศาสตร์ในการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยมีขั้นตอนในการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่ ซึ่งเยาวชนนั้นมี

ช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ฉะนั้นการจัดกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวลจะช่วยส่งเสริมการนำแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ ของ Dale Carnegie (1948) ให้เกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอนตามหลักการสอนของ Knowles (1978) ได้แก่

1. การหาความต้องการของผู้เรียน
2. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
3. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน
4. การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
5. การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม
6. การดำเนินกิจกรรมเหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน และ
7. ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง

ดังนั้นสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้คือ

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร จะส่งผลดังนี้

1. เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีทักษะในการจัดการความวิตกกังวล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เป็นสมาชิกในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล ของเยาวชน

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

คือ เนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie (1948) ประกอบไปด้วย 8 ด้าน ดังนี้ คือ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

เยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี และเป็นสมาชิกของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่ได้จัดขึ้นตามทฤษฎีแอนดราโกจี และ แนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ เดล คาร์ เนกี

ทฤษฎีแอนดราโกจี หมายถึง ศาสตร์ในการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอนตามหลักการสอนของ Knowles (1978) ได้แก่ 1.การหาความต้องการของผู้เรียน 2. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน 4. การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 5. การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม 6. การดำเนินกิจกรรมเหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน และ 7. ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง

แนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie (1948) หมายถึง แนวทางการจัดการความวิตกกังวลที่สามารถช่วยให้เยาวชนลดความวิตกกังวลลงได้ ประกอบไปด้วย 8 หัวข้อ ดังนี้ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อ

แยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา
 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล

ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร หมายถึง ศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่นดินแดง ซึ่งอยู่ในสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

ความวิตกกังวล หมายถึง หมายถึง ภาวะไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ กลัว และหวั่นวิตกว่า จะมีอันตรายเกิดขึ้น โดยหาสาเหตุได้ และไม่ได้โดยมีการแสดงออกทางกาย และอารมณ์

ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล หมายถึง การที่มีความรู้ ทักษะและทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล โดยการนำเอาวิธีการต่างๆ มาควบคุมหรือลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจใช้วิธีการเดียวหรือหลายวิธีการ ในการจัดการกับความวิตกกังวล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน จะได้นำผลวิจัยไปพัฒนา เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ได้ดียิ่งขึ้น
2. เพื่อเป็นข้อมูลให้กับเยาวชนที่สนใจในกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล สามารถมานำเอาความรู้ที่ได้ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยนำไปจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร บทความและงานวิจัยต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย โดยมีหัวข้อเรื่องที่ทำการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน

- 1.1 ความหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- 1.2 ปรัชญาการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- 1.3 แนวคิดการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- 1.4 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- 1.5 หลักในการจัดการศึกษาจากระบบโรงเรียน
- 1.6 ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน

ตอนที่ 2 ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

- 2.1 หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
- 2.2 กระบวนการเรียนการสอนผู้ใหญ่ของ Knowles
- 2.3 หลักในการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

ตอนที่ 3 ความวิตกกังวล

- 3.1 ความหมายของความวิตกกังวล
- 3.2 สาเหตุของความวิตกกังวล
- 3.3 ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล
- 3.4 ลักษณะอาการของความวิตกกังวล
- 3.5 ประเภทของความวิตกกังวล
- 3.6 ระดับของความวิตกกังวล
- 3.7 ผลกระทบของความวิตกกังวล
- 3.8 วิธีการจัดการความวิตกกังวล

ตอนที่ 4 แนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie

ตอนที่ 5 เยาวชน

- 5.1 ความหมายของเยาวชน
- 5.2 พัฒนาการของเยาวชนในแต่ละช่วงวัย

- 5.3 สาเหตุความวิตกกังวลของเยาวชน
- ตอนที่ 6 ศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร
- 6.1 ความหมายของศูนย์เยาวชน
- 6.2 ประวัติความเป็นมาของศูนย์เยาวชน
- 6.3 รายชื่อศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร
- 6.4 นโยบายของศูนย์เยาวชน
- 6.5 ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)
- ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน
- 7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีแอนดราโกจี
- 7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
- ตอนที่ 8 กรอบแนวคิด

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนหรือการศึกษานอกโรงเรียน (Non-formal Education) แต่เดิมใช้คำว่า การศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) เพราะเป็นการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่ที่พ้นวัยเรียนไปแล้ว ผู้ที่ทำงานแล้ว และผู้สูงอายุ (สุมาลี สังข์ศรี, 2545) แต่ปัจจุบันกลุ่มเป้าหมายที่รับบริการการศึกษานอกระบบโรงเรียนไม่ได้มีเพียงผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังมีบุคคลอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่มีโอกาสเข้าศึกษาในโรงเรียน เนื่องด้วยการศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถเข้าถึงความต้องการของแต่ละบุคคล มีกิจกรรมการศึกษาที่หลากหลายและมีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสวงหาความรู้เพื่อนำไปใช้ต่อยอดในการทำงาน แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต ส่งเสริมทักษะทางด้านอาชีพและพัฒนาความรู้เฉพาะทางเพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพ

ในปัจจุบันการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความสำคัญและจำเป็นมากขึ้นในทุกประเทศ เพราะการศึกษามีได้สิ้นสุดลงเมื่อคนก้าวพ้นโรงเรียน หรือการศึกษามีได้จำกัดอยู่เฉพาะกลุ่ม เพศ หรือวัย หากแต่การศึกษาต้องเปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการและสนใจสามารถเข้าเรียนได้ตามความจำเป็น และด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงเกิดขึ้นและพัฒนาไปอย่างไม่หยุดยั้ง และได้รับความสนใจมากขึ้น ดังที่หลายคนเรียกว่าเป็นความคาดหวังใหม่ทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนสามารถจัดบริการให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย เพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างทั่วถึง (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2549)

ฉะนั้นเป็นการยากที่จะนิยามคำว่าการศึกษาจากระบบโรงเรียนให้เป็นที่พอใจ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนมีจำนวนมากและหลากหลาย หากกำหนดเพียงนิยามเดียวให้ครอบคลุมกิจกรรมทั้งหมดย่อมเป็นการยาก ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังในการกำหนดคำนิยามเพื่อหลีกเลี่ยงการเข้าใจผิด หากใช้มิติต่างๆ ซึ่งเป็นบริบทของการศึกษาจากระบบโรงเรียน ก็อาจอธิบายได้ใน 6 มิติ (วรรัตน์ อภินันท์กุล, 2549) คือ

1. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
2. หลักสูตรที่เป็นทางเลือกหลากหลายและยืดหยุ่น
3. มีความสัมพันธ์อย่างเป็นกันเองของผู้เกี่ยวข้อง
4. มีการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น
5. เรียนแล้วนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที
6. มีโครงสร้างเข้มงวดน้อยกว่าโรงเรียน

สำหรับความหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียน ได้มีนักการศึกษาในประเทศไทย และต่างประเทศให้นิยามไว้มากมาย ดังนี้

ปฐุม นิคมานนท์ (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรมที่สังคมตั้งใจจัดขึ้นเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาโดยเฉพาะ นอกเหนือจากการเรียนตามปกติในโรงเรียน กิจกรรมดังกล่าวอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอื่นใด ทั้งนี้เพื่อมุ่งสนองความต้องการด้านการเรียนรู้ตามแต่ละบุคคลจะสนใจ

รัตนา พุ่มไพศาล (2528) ได้ให้ความหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียนว่า เป็นการศึกษาสำหรับผู้ที่ขาดโอกาสทางการศึกษาที่จะศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนภาคปกติเป็นการศึกษาที่จัดให้กับประชาชน เขาจะได้ศึกษาเล่าเรียนสิ่งต่างๆ ตามที่เขาต้องการเรียน

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียนว่าเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นได้ทั้งในและนอกระบบโรงเรียน โดยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน ยึดหลักปรัชญาที่ว่า “การศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักความคิดการตัดสินใจ รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีอิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด โดยมีวิธีการเป็นส่วนประกอบที่ทำให้คนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น” ดังนั้นจึงเป็นกิจกรรมการศึกษาที่จัดเพื่อคนทุกคนในสังคม

สุรกุล เจนอบรม (2533) ได้ให้ความหมายของการศึกษาจากระบบโรงเรียนว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบไม่แน่นอน จัดขึ้นตามความเหมาะสมและความต้องการของผู้เรียน เน้นการพัฒนาของผู้เรียนให้เสรีภาพและความรับผิดชอบแก่ผู้เรียนที่จะกำหนดทางเลือก ความสนใจและแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเอง

อาชัญญา รัตนอุบล (2540) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทางการศึกษาและมวลประสบการณ์ความรู้ใดๆ ก็ตามที่ได้จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่างๆ ในสังคม โดยได้จัดขึ้นนอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียน ภาคปกติ เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะและทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ โดยยึดหลักการที่เป็นการสนองความต้องการความสนใจและแก้ปัญหาให้แก่กลุ่มเป้าหมายนั้น

อุดม เขยกิจวงศ์ (2544) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็น การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสำเร็จการศึกษาโดยเนื้อหาและ หลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

สุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง การศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดพื้นฐานการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์หรือความสนใจ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

อุณา นพคุณ (2546) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกิจกรรม หรือโครงการใดๆที่สถาบันต่างๆในสังคมจัดขึ้น โดยมีเจตนาและวัตถุประสงค์ที่จะให้การเรียนรู้แก่ ประชาชนที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้ ผู้รับการศึกษาเองก็มีเจตนาหรือวัตถุประสงค์ในการที่จะ รับการเรียนรู้ กิจกรรมดังกล่าวจัดให้แก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน และทุกระดับการศึกษา เพื่อให้บุคคลดังกล่าวมีความรู้ ทักษะและทัศนคติค่านิยมที่ดี กิจกรรมทางการศึกษาที่เรียกว่า เป็น การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องจัดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น หลักสูตรยืดหยุ่น ประหยัด และ ตอบสนองความต้องการ ความสนใจของผู้เรียนและปัญหาของชุมชน

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) มาตรา 4 กล่าวถึงความหมายของการศึกษานอกระบบว่า กิจกรรม การศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบหลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาการเรียนหรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการ และศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มี มาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญ

ของการสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาหลักสูตรต้องมีความเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

Coombs (1974) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่จัดขึ้นนอกระบบโรงเรียนภาคปกติ ไม่ว่าจะกิจกรรมนั้นจะจัดเป็นเอกเทศ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมใหญ่อื่นๆ เพื่อบริการกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

Knowles (1984) ได้ให้ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ต่อไปหลังจากที่ได้ออกจากโรงเรียนภาคปกติไปแล้วและเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นไว้สำหรับผู้ใหญ่ โดยสถาบันต่างๆ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

จากความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นักการศึกษาได้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันสามารถสรุปได้ว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลที่สนใจ ศึกษาหาความรู้ในด้านการศึกษา การฝึกอาชีพและความรู้ทั่วไป ตามที่สถาบันหรือองค์กรต่างๆ จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพิ่มทักษะความรู้ และฝึกอาชีพที่สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพและประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

1.2 ปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

คุนตา นพคุณ (2546) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ดังต่อไปนี้

1. ปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำนักเสรีนิยม (Liberal) มีความเชื่อพื้นฐานคือ ความรู้ คุณธรรมและเชื่อว่ามีมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ สามารถเลือกแนวทางต่างๆ ในการดำรงชีวิต หากแต่เสรีภาพดังกล่าวควรมีพื้นฐานอยู่บนเหตุและผล การศึกษามีหน้าที่อนุรักษ์และสืบสานศิลปะ วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์และอารยธรรม การจัดการเรียนการสอนตามปรัชญาสำนักเสรีนิยมใช้วิธีการบรรยายประกอบกรซักถาม อภิปรายระหว่างผู้เรียนและผู้สอน และระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเองและการทบทวนเนื้อหา มีการนำปรัชญาสำนักเสรีนิยมไปใช้ในการศึกษาทั่วไป การศึกษาวิชาสามัญ การศึกษาพื้นฐาน ห่วงสมุทประชาชน การศึกษาต่อเนื่อง เป็นต้น

2. ปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำนักพัฒนาการ (Progressive) มีความเชื่อพื้นฐานในการให้ความสำคัญด้านความแตกต่างของผู้เรียน ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ การศึกษาต้องสามารถตอบสนองความต้องการและปัญหาของผู้เรียนได้ ใช้ระเบียบวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิตและการศึกษามีขึ้นเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม มีการนำปรัชญาการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำนักพัฒนาการมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การศึกษาผู้ใหญ่ การศึกษาต่อเนื่อง อาชีวศึกษา โดยการศึกษาความต้องการ ปัญหาของผู้เรียน และการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในกิจกรรมและในขั้นตอนต่างๆ ของการพัฒนาโปรแกรม

3. ปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนสำนักพฤติกรรมนิยม (Behaviorist) มีความเชื่อว่าผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้หากมีการปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้นการศึกษาประเภทพัฒนาทักษะความสามารถของผู้เรียนจะมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม และมีการประเมินผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีการนำปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนสำนักพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ส่งเสริมผู้เรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง หรือชี้นำตนเอง (Self-directed Learning) ด้วยชุดวิชา การศึกษาทางไกล การฝึกสายอาชีพ การฝึกทักษะ การฝึกสมรรถนะที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน ปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนสำนักพฤติกรรมนิยมนี้จะสนใจพฤติกรรมที่สังเกตได้เท่านั้น มุ่งที่จะควบคุม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการควบคุมและดัดแปลงสิ่งแวดล้อม

4. ปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนสำนักมนุษยนิยม (Humanist) ให้ความสำคัญที่ผู้เรียน เน้นการพัฒนาผู้เรียนทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะอารมณ์ ความรู้สึก การเห็นคุณค่าในตนเอง การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยผู้เรียนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นมิตร มีการนำปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนสำนักมนุษยนิยมมาใช้ในการศึกษาผู้ใหญ่ การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-directed Learning)

5. ปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนสำนักปฏิรูปนิยม (Radical) เชื่อว่าการศึกษาเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงสังคมด้วยการสอนแบบมีธรรมสำนึก (Conscientization) เพื่อให้ผู้เรียนหลุดออกจากวัฒนธรรมเจียบและการท่องจำแบบไม่มีการคิด ไตร่ตรอง การนำปรัชญาการศึกษาของระบบโรงเรียนสำนักปฏิรูปนิยมมาใช้ในการจัดการสอนให้รู้หนังสือและพัฒนาคุณภาพชีวิตในชุมชนที่ต้องการให้เกิดความเข้มแข็ง ดังนั้นนักพัฒนาโปรแกรมที่จะนำปรัชญาสำนักปฏิรูปนิยมจะต้องเป็นผู้ที่ต้องการให้เกิดการกระทำในสังคม (Social Action) และมีความชำนาญในการสอนที่เป็นการวิพากษ์วิจารณ์และบริบทของชุมชนที่มีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างทางสังคมวิทยา

1.3 แนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ในส่วนของแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียน นักการศึกษาได้ให้ความหมายเอาไว้หลายท่านดังนี้

สุนทร สุนันท์ชัย (2529) กล่าวว่า การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นเป็นการมุ่งผลิตเพื่อพัฒนาประชากร ทั้งนี้เพราะเป้าหมายสุดท้ายในการพัฒนา คือ มุ่งให้ประชาชนมีความสุขอยู่ดี

กินดี โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา เน้นเรื่องการพึ่งพาตนเองของสังคมเน้นความร่วมมือในการพัฒนา เน้นอิสระในการตัดสินใจเลือก นั่นก็หมายถึง การยอมรับนับถือในศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของบุคคล

สุรกุล เจนอบรม (2541) กล่าวว่า การศึกษานอกโรงเรียนปัจจุบันได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อฝึกอบรมให้ผู้เรียนเป็น “คนคิดเป็น”
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีเครื่องมือในการเสาะแสวงหาความรู้ต่อไป
3. เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะและทักษะที่จำเป็นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

4. เพื่อส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมอันดีงามซึ่งเป็นมรดกของชาติ

ปฐม นิคมานนท์ และคณะ (2543) กล่าวว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความเป็นทางการน้อยกว่า หรือมีความยืดหยุ่นมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ด้วยเหตุนี้การศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงมีโครงสร้างที่ไม่ตายตัว มีความอ่อนตัว และคล่องตัวมากกว่าการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งลักษณะที่เป็นทางการน้อยหรือมีความยืดหยุ่นมากนี้เองถือได้เป็นข้อได้เปรียบของการศึกษานอกระบบ โดยลักษณะแห่งความยืดหยุ่นของการศึกษานอกระบบที่สำคัญในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความยืดหยุ่นด้านเวลาเรียน เนื้อหาส่วนใหญ่จะถูกแบ่งเป็นหน่วยย่อย ๆ ให้เหมาะสมกับเวลา ความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน โดยอาจจัดหลักสูตรสั้นหรือยาวก็ได้ ซึ่งคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลักสำคัญ นอกจากนี้ การศึกษานอกระบบยังสามารถเปิดสอนในเวลาที่แตกต่างกัน เช่น เวลาเช้า กลางคืน หรือเปิดสอนวันหยุดเพื่อเอื้อต่อผู้เรียน

2. ความยืดหยุ่นด้านสถานที่เรียน การศึกษานอกระบบไม่ได้เจาะจงแน่นอนว่าจะต้องทำการสอนในโรงเรียนเสมอไป อาจจัดกิจกรรมขึ้นในโรงเรียน หรือจัดในสถานที่อื่นก็ได้ตามความเหมาะสม หรือแล้วแต่ความสะดวกเท่าที่สามารถหาได้ ทำให้สถานที่เรียนของการศึกษานอกระบบจึงจัดได้หลายสภาพ ตามความสะดวก และตามลักษณะของกิจกรรม

3. ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้เรียน การศึกษานอกระบบเป็นการจัดบริการให้แก่บุคคลหลายช่วงวัย ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ โดยอาจจัดขึ้นเพื่อบุคคลช่วงวัยใดช่วงวัยหนึ่งเฉพาะหรืออาจไม่จำกัดช่วงวัยก็ได้

4. ความยืดหยุ่นด้านตัวผู้สอน การเรียนการสอนในกิจกรรมการศึกษานอกระบบส่วนใหญ่จะใช้ผู้สอนที่หลากหลาย อาจเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในอาชีพแขนงต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นครูที่สอนเป็นประจำในหน่วยงานนั้น

5. ความยืดหยุ่นด้านวิธีเรียน การศึกษานอกระบบมีการใช้วิธีการสอน วิธีการเรียนที่แตกต่างกัน ไม่จำเป็นต้องเรียนในห้องเรียนเท่านั้น อาจเรียนผ่านสื่อต่าง ๆ หรือเรียนที่บ้านก็ได้

6. ความยืดหยุ่นด้านผู้จัดบริการ องค์กรหรือหน่วยงานที่ให้บริการการศึกษานอกระบบมีความหลากหลาย นับตั้งแต่องค์กรที่รับผิดชอบการศึกษาโดยตรง หน่วยงานอื่น หรือเอกชนก็สามารถจัดได้

7. ความยืดหยุ่นด้านระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ กิจกรรมการศึกษานอกระบบจะมีการกำหนดกฎเกณฑ์และระเบียบอย่างหลวม ๆ ไม่ตายตัว ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสมควรด้วยเหตุและผล นอกจากนี้ยังต้องอยู่บนพื้นฐานที่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

สุมาลี สังข์ศรี (2545) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบเป็นการศึกษาที่นำปรัชญาหลายปรัชญามาประยุกต์ผสมผสาน ซึ่งปรัชญาต่างๆที่นำมาเป็นหลักได้แก่ การศึกษาตลอดชีวิต พัฒนาการนิยม มนุษยนิยม คิดเป็น และปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยหลักการจัดการศึกษานอกระบบยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

1. ครอบคลุมถึงถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย
2. ความเท่าเทียมและเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา
3. การเปิดโอกาส สร้างโอกาส และขยายโอกาสทางการศึกษา
4. สนองความต้องการของบุคคลและสังคม
5. การจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้กลุ่มเป้าหมายมีสิทธิเลือก
6. มีความยืดหยุ่น และเข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอน และเปิดโอกาสสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย
8. จัดกิจกรรมให้ผสมกลมกลืนกับวิถีชีวิต ไม่ให้แปลกแยกไปจากการดำเนินชีวิต
9. จัดกิจกรรมให้มีความต่อเนื่อง
10. สร้างแรงจูงใจ สร้างนิสัยใฝ่เรียนใฝ่รู้ ให้เครื่องมือในการแสวงหาความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย
11. ให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของประชาชน
12. ให้ชุมชนเป็นฐานการเรียนรู้ โดยเริ่มที่ชุมชน และชุมชนเป็นหลักในการดำเนินการ
13. เน้นการเรียนรู้ตามสภาพปัญหา
14. เปลี่ยนภาพของการศึกษาจากห้องเรียน การท่องจำ การบอกความรู้มาเป็นภาพของการร่วมเรียนรู้จากการดำเนินชีวิต และสภาพปัญหาจริง

ณัฐสุลักษณ์ ศรีมีชัย (2547) กล่าวว่าปรัชญาและแนวคิดในการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาเพื่อทำให้ประชาชนได้มีความรู้พื้นฐาน พัฒนาเพิ่มพูนความรู้และรู้จักคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาได้ ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะช่วยปรับปรุงคุณภาพคนภายในสังคมให้มี

ความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมโลก

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่าการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องอาศัยแนวคิดและปรัชญาที่หลากหลาย มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยมุ่งให้ผู้เรียนที่ใฝ่รู้ใฝ่เรียนในการแสวงหาความรู้ ได้พัฒนาตนเอง ตามเวลา โอกาสและความพร้อมที่เหมาะสม สามารถเลือกเรียนและกำหนดสถานที่ วิธีเรียน ผู้สอน โดยอยู่ภายใต้กำหนดกฎเกณฑ์และระเบียบที่ไม่เคร่งครัด

1.4 ความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ดังนี้

ทวีป อภิสสิทธิ์ (2523) ให้วัตถุประสงค์การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ ดังนี้

1. เพื่อให้ประชาชนอ่านออกเขียนได้ และมีนิสัยรักการอ่าน รักการค้นคว้า จะได้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาวิชาความรู้เพิ่มเติม

2. เพื่อเสริมสร้างให้ประชาชนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น โดยใช้เหตุผลและมีความคิดเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น อันจะช่วยให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

3. เพื่อให้ประชาชนที่มีได้อยู่ในระบบโรงเรียนได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในขั้นที่สูงขึ้น เป็นการสร้างภาวะแวดล้อมของการเรียนรู้อย่างเท่าเทียมกันในการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องกันไป

4. เพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสศึกษาวิชาชีพ และเพิ่มเติมวิชาความรู้ในการประกอบอาชีพที่ตนปฏิบัติอยู่ หรือการที่จะเปลี่ยนอาชีพใหม่ตามความต้องการ อันจะเป็นประโยชน์ในการยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจของตน ของครอบครัว ของชุมชน และของประเทศ

5. เพื่อให้ประชาชนได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบันของโลก ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตลอดจนมีสำนึกในความรับผิดชอบต่อชุมชน

6. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

7. เพื่อส่งเสริมศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

อุดม เขยกวีวงศ์ (2523) ได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

1. ฝึกอบรมให้ผู้เรียนเป็นคนคิดเป็น

2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ต่อไป

3. เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนได้นำความรู้ ทักษะ และทักษะ ที่จำเป็นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม

4. เพื่อส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมอันดีงามซึ่งเป็นมรดกของชาติ

วิจิตร ศรีสะอ้าน (2529) กล่าวว่า ความมุ่งหมายโดยทั่วไปของการศึกษานอกระบบโรงเรียนก็คือ เพื่อการบริการและช่วยให้ประชาชนสามารถปรับชีวิตให้เข้ากันได้ หรือผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม โดยบริการในรูปแบบต่างๆ กัน ตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมายตามสภาพท้องถิ่นหรือตามสถานการณ์ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ย่อมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ทันต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้นๆ สังคมที่ไร้ความก้าวหน้าจึงจำเป็นต้องอาศัยการศึกษาในรูปแบบต่างๆ เทคโนโลยีสมัยใหม่จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในอันที่จะเกื้อกูลกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิต ยุคนี้จึงเป็นยุคของการผสมผสานระหว่างสังคมแห่งการเรียนรู้ และสังคมแห่งเทคโนโลยีควบคู่กันไป สถาบันทางสังคมต่างๆ นอกเหนือจากสถานศึกษาซึ่งมีหน้าที่ให้การศึกษแก่เยาวชนในวัยเรียนต่างๆ ได้มีบทบาทอย่างสำคัญในการให้การศึกษารูปแบบต่างๆ แก่ผู้เยาว์ และผู้ใหญ่ในบ้าน วัด หน่วยงานของรัฐ และเอกชน อีกหลายประเภท รวมทั้งสถาบันสื่อมวลชนได้รับการกระตุ้นให้มีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพของประชากรมากยิ่งขึ้น

อาชัญญา รัตนอุบล (2544) กล่าวว่า ivo เนื่องจาก การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การเรียนรู้จากธรรมชาติ สังคม หรือโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นเฉพาะ ด้วยเหตุนี้ความมุ่งหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงหมายถึงความถึง วัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดขึ้นซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน แต่อย่างไรก็ตาม โครงการหรือกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนที่จัดขึ้นในแต่ละโครงการย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานของการร่วมมืออันดีระหว่างกลุ่มผู้เรียน หรือกลุ่มประชาชนในสังคมกับผู้จัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน นับตั้งแต่การวางแผนการศึกษา การประเมินความต้องการของผู้เรียน การกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ การแสวงหาวิธีการ และทรัพยากร ตลอดจนการประเมินผลการเรียนรู้นั้นๆ ด้วย

จากแนวคิดของนักการศึกษาที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ว่า เป็นการเรียนรู้ที่จัดขึ้นเพื่อ อำนวยความสะดวกแก่ประชาชนที่ขาดโอกาสทางการศึกษา และที่สนใจเข้ารับการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน สามารถที่จะเลือกเรียนรู้ในสาขาวิชาต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เกิดการผสมผสานที่ลงตัวขององค์ความรู้และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต

1.5 หลักในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการศึกษาตลอดชีวิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนแต่เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะสนองตอบความต้องการในการเรียนรู้ของ ประชาชนได้อย่างทั่วถึงจำเป็นต้องมีการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่นมากกว่า สามารถสนองตอบความต้องการของประชาชนได้อย่างหลากหลายและทั่วถึง โดยเฉพาะในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง รวมทั้งมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างวิธีการใหม่ ๆ ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยทำให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวและแสวงหาได้โดยง่ายสำหรับคนทั่วไป (สำนักบริหารงานการศึกษานอกระบบโรงเรียน, 2550)

สุมาลี สังข์ศรี (2539) ได้เสนอหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนมีหลักการและเหตุผลดังต่อไปนี้

1. ความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดบริการทางการศึกษาเพื่อให้โอกาสแก่ผู้ที่พลาดโอกาสทางการศึกษา และผู้ด้อยโอกาสโดยไม่มีข้อจำกัดด้านเพศ วัย พื้นฐานการศึกษา อาชีพ ความสนใจ ฐานะทางเศรษฐกิจความห่างไกล ฯลฯ ให้ได้มีโอกาสทางการศึกษาอย่างเท่าเทียมกัน
2. การกระจายโอกาสทางการศึกษา การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องใช้วิธีการต่างๆ เพื่อกระจายโอกาสทางการศึกษาไปสู่กลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมทั่วถึง ไม่ว่าจะอยู่ในชนบทหรือห่างไกล
3. การส่งเสริมการศึกษาที่เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยหน่วยงานที่จัดควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เมื่อผู้เรียนมีความพร้อมเมื่อใดสามารถศึกษาหาความรู้ได้ตลอดเวลาและทุกช่วงชีวิต
4. ความยืดหยุ่นในกฎเกณฑ์และระเบียบต่าง ๆ การศึกษาในระบบโรงเรียนจะไม่เคร่งครัดในระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เหมือนการศึกษาในระบบโรงเรียน เช่น เกณฑ์ด้านอายุ พื้นฐาน และความรู้เป็นต้น
5. สนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนแต่ละกิจกรรมควรจะต้องจัดขึ้นหลังจากการสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายแล้ว ซึ่งกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่มก็มีความต้องการไม่เหมือนกัน กิจกรรมก็ควรให้แตกต่างกันไป
6. ความสัมพันธ์กับสภาพการดำเนินการตามเนื้อหาของกิจกรรมและหลักสูตรของกิจกรรมการศึกษาโรงเรียน ควรยืดหยุ่นและหลากหลาย คือนอกจากจะมีกิจกรรมหลายประเภท

หลายสาขาแล้วเนื้อหาหลักสูตรในแต่ละวิชาควรจะต้องยืดหยุ่นให้สอดคล้องกับสภาพสังคมแต่ละท้องถิ่น

7. ความหลากหลายในรูปแบบ รูปแบบการศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้นควรมีหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามสะดวก เช่น อาจจะมีรูปแบบที่มีผู้สอนและผู้เรียนเต็มเวลา รูปแบบที่สอนบางเวลา และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำงาน บางแบบอาจจะเรียนด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปหรือจากสื่อการสอน

8. การจัดการเรียนการสอนคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจะต้องคำนึงถึงความหลากหลายและความแตกต่างของผู้เรียนเป็นอย่างมาก กลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียนประกอบด้วยบุคคลที่มีความแตกต่างในด้านต่าง ๆ ทั้งเพศ วัย อายุ อาชีพ ความสนใจ ฯลฯ ดังนั้นผู้สอนจะต้องตระหนักถึงความแตกต่างเหล่านี้ และพยายามหาวิธีการสอนที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยให้อิสระผู้เรียนให้เรียนตามความสามารถ ตามเวลาที่สะดวก

9. ผู้สอนหรือผู้ที่มาให้ความรู้ ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นครูหรืออาจารย์จากสถาบันการศึกษา หรืออาจจะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญจากหน่วยงานต่างๆ จากสถานประกอบการ บุคคลในท้องถิ่น พระ หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

10. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และการแก้ปัญหา กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะมีพัฒนากรกลุ่มเป้าหมายให้เป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์ปัญหา รู้จักหาวิธีแก้ปัญหามาทดลองปัญหา และถ้าวิธีการดังกล่าวแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะกลับมาตั้งต้นหาวิธีการแก้ปัญหาอื่น ๆ มาทดลองจนกระทั่งแก้ปัญหาได้ลุล่วง

11. นำผลการศึกษาในปัจจุบัน การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรจะต้องให้ผู้เรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในทันทีทันใด เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ เป็นผู้ประกอบอาชีพและมีภาระต่อการทำงานมาหากิน พวกเขาจะไม่มีเวลาเพื่อสะสมความรู้เข้าไว้หลายๆ ปี จึงจะนำไปใช้เหมือนนักเรียนในโรงเรียน เขาต้องการที่จะเรียนเพื่อนำความรู้ไปปรับใช้ในการทำงาน เพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวันในทันทีทันใด

12. ความยืดหยุ่นในเรื่องเวลาและสถานที่เรียน การศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องอำนวยความสะดวกแก่กลุ่มเป้าหมายในเรื่องเวลาและสถานที่ เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้มีภาระรับผิดชอบต่อการทำงาน ต่อครอบครัวแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาที่มาเรียนก็ย่อมจะหาได้ยาก เพราะฉะนั้นการเรียนการสอนจะจัดตามสถานที่ต่าง ๆ ตามความสะดวกของผู้เรียน เช่น ที่บ้านผู้เรียน วัด ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน และที่อื่น ๆ อีกทั้งเวลาเรียน ควรจะต้องให้เหมาะสมกับช่วงเวลาว่างของกลุ่มเป้าหมาย

สมประสงค์ วิทย์เกียรติ (2547) ได้เสนอหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียน ว่ามี 6 ประการคือ

1. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญในตัวผู้เรียน ตั้งแต่การพัฒนาหลักสูตร การวางแผนการเรียนการสอน การร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินการเรียนการสอน ดังนี้

1.1 การพัฒนาหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรในปัจจุบันนี้จะพัฒนาโดยคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และในสิ่งที่เป็นปัญหาของผู้เรียน เพื่อให้เนื้อหาหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมา นั้นเกิดประโยชน์ต่อชีวิตของผู้เรียนมากที่สุด เมื่อผู้เรียนได้มาร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันหรือสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตจริงได้ หลักสูตรที่สนองตอบต่อความต้องการ ต่อความสนใจ ย่อมจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียน มีความสนใจ และตั้งใจที่จะร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนตลอดหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรจึง ต้องมีการสำรวจความต้องการของผู้เรียนก่อน เพื่อให้ได้หลักสูตรที่ผู้เรียนยินดีที่จะเลือกเข้ามาร่วม เรียน การพัฒนาหลักสูตรโดยคำนึงถึงผู้เรียนจัดได้ว่าเป็นการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง

1.2 การวางแผนการสอน การจัดแผนการเรียนการสอนควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้เลือกในสิ่งที่ต้องการศึกษาหาความรู้ ผู้เรียนอาจเลือกวิชาหรือชุดวิชาที่คิดว่าจะมีประโยชน์ต่อ ตัวเอง และเป็นวิชาที่พอใจ สนใจที่จะศึกษา และควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้กำหนดแผนการเรียน การสอนว่า ต้องการเลือกเรียนชุดวิชาใดวิชาหนึ่งก่อนหลัง หรือจะเรียนมากน้อยแค่ไหน ผู้สอนควรมีส่วนช่วยในเรื่องการแนะแนวทางว่าควรจะทำแผนการเรียนมากน้อยแค่ไหน สิ่งใดก่อนหลัง ส่วนการตัดสินใจควรเป็นของผู้เรียน หรือร่วมกันวางแผนระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนน่าจะดีกว่าที่ ผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดแผนการเรียนการสอนแต่เพียงฝ่ายเดียว

1.3 การร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมการเรียนโดยยึดผู้เรียนเป็น ศูนย์กลางนั้น กิจกรรมที่จัดส่วนใหญ่ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากที่สุด ส่วนตัวผู้สอนนั้นเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนเท่านั้น กลวิธีการเรียน การสอนที่นำมาใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ตั้งแต่การที่ผู้เรียนได้ ศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ ทั้งสื่อเดี่ยว และสื่อประสม การเรียนการสอนจากกิจกรรม กลุ่มซึ่งอาจจะเป็นการอภิปรายกลุ่ม การระดมพลังสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การ ประชุมสัมมนา การประชุมปฏิบัติการ ทัศนศึกษา

1.4 การประเมินการเรียนการสอน สิ่งหนึ่งที่ผู้เรียนทุกคนกลัวมากในการเรียน การสอน คือ การทดสอบ โดยเฉพาะผู้ใหญ่แล้วยิ่งกลัวการสอบมากกว่าเด็ก เนื่องจากผู้ใหญ่อาจมี ประสบการณ์ในการสอบที่เคยผิดพลาดมาแล้ว หรือบางคนอาจมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดี แต่ เมื่อมาศึกษาเล่าเรียนแล้ว การสอบตกจะทำให้เกิดการเสียหน้าขึ้นได้ การประเมินการเรียน การสอนจึงต้องการให้ผู้เรียนได้มีส่วนในการประเมินการเรียนการสอนของตนเอง โดยเฉพาะในเชิงให้ ผู้เรียนได้เห็นถึงความก้าวหน้าของการเรียนมากกว่าที่จะเห็นว่าเป็นการสอบได้สอบตก เพราะ

การศึกษานั้น หมายถึง ความเจริญงอกงาม ถ้าผู้เรียนได้ศึกษาหาความรู้แล้วก็จะเกิดความเจริญงอกงาม จึงน่าจะบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนแล้ว การเรียนการสอนจึงควรที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินการเรียนการสอนเองหรือร่วมกับผู้สอน น่าจะเกิดผลดีมากกว่าที่ผู้สอนจะประเมินการเรียนการสอนเองแต่เพียงฝ่ายเดียว

2. หลักสูตรที่เลือกได้ ผู้เรียนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นผู้เรียนที่ไม่ได้อยู่ในระบบโรงเรียนแล้ว ซึ่งอาจเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากระบบการศึกษาในโรงเรียนไปแล้ว หรืออาจเป็นผู้ที่ยังอยู่ในวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียน แต่ด้วยเหตุผลบางประการ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ หรือปัญหาทางภาวะส่วนตัวหรือครอบครัว ทำให้ศึกษาในระบบโรงเรียนไม่ได้ กลุ่มผู้เรียนของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงหลากหลายกว้างขวางมาก การที่จะมาร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนหรือการมาร่วมศึกษาเล่าเรียน จะต้องเลือกในสิ่งที่สนใจ หรือในสิ่งที่จะเห็นว่าเกิดประโยชน์ ดังนั้น หลักสูตรหรือสิ่งที่จัดให้แก่กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะต้องมีมากพอที่จะให้เลือกได้ ดังนั้นหลักสูตรการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องพัฒนาขึ้นตามแต่สภาพท้องถิ่นหรือตามสภาพของกลุ่มเป้าหมาย นั่นคือต้องมีการศึกษาสำรวจสภาพความเป็นอยู่ดี สภาพความสนใจและสภาพปัญหาของแต่ละท้องถิ่นของแต่ละกลุ่มเป้าหมายแล้วนำมาวิเคราะห์พัฒนาเป็น หลักสูตร หรือมวลประสบการณ์ สามารถสนองตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนั้น หลักสูตรจะต้องพัฒนาปรับเปลี่ยนให้เป็นปัจจุบันทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา อาจกล่าวได้ว่าหลักสูตรจะต้องมีความยืดหยุ่น แปรเปลี่ยนไปตามสภาพท้องถิ่น แปรเปลี่ยนตามกลุ่มเป้าหมายและแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา

3. ความสัมพันธ์แนวราบ การเรียนการสอนในการศึกษาโดยทั่วไปในความรู้สึกรู้สึกคิดว่าต้องมีครู อาจารย์ กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา โดยมีครูอาจารย์เป็นผู้สอนหรือเป็นผู้บอกเล่า และมีนักเรียน นิสิต นักศึกษาเป็นผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติตาม อันเป็นลักษณะความสัมพันธ์แนวตั้ง แต่การศึกษานอกระบบนั้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนควรจะมีความสัมพันธ์แนวราบ คือ ผู้สอนจะมีบทบาทในการช่วยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ เกิดการศึกษาในตัวเอง บทบาทของผู้สอนมิใช่แต่เพียงเป็นผู้บรรยายหน้าชั้นเรียนเท่านั้น แต่จะเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งบทบาทนี้เรียกว่า บทบาทของผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ อาทิเช่น ผู้สอนต้องการจัดกิจกรรมการป้องกันสิ่งเสพติด ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่าถึงเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งของสภาพสังคม เช่น การที่พ่อคดียาบ้าทำร้ายคนในบ้านจนบาดเจ็บถึงตาย ซึ่งจะเป็นประเด็นให้ผู้เรียนอภิปรายกันถึงสภาพที่เป็นอยู่ในชุมชนของผู้เรียนเอง และแนวทางป้องกันยาเสพติด การจัดกิจกรรมเช่นนี้ ผู้สอนกับผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์กันที่มีบรรยากาศเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ดี นอกจากผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่มีกับผู้สอนแล้วความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนก็จะเกิดขึ้นในทางที่ดีอีกด้วยและเป็น

ความสัมพันธ์ในแนวราบเช่นเดียวกัน โดยความสัมพันธ์ในแนวราบก่อให้เกิดผลดีต่อการศึกษา
นอกระบบโรงเรียน คือ

1. สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้สอนและผู้เรียน
2. สร้างเสริมบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้
3. สร้างเสริมให้เกิดแนวการศึกษาแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
4. สร้างเสริมให้ผู้เรียนรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล
5. สร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน

4. การพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่น การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่ง
บริการแก่กลุ่มประชากรที่อยู่นอกระบบโรงเรียนเป็นสำคัญ และยังรวมถึงการบริการไปสู่นักเรียน
นักศึกษาในระบบโรงเรียนด้วย จำนวนกลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบจึงกว้างขวาง
มากมาย กระจัดกระจายไปตามพื้นที่ต่างๆ ทั้งในเมือง นอกเมือง และที่ทุรกันดารห่างไกล การที่จะ
นำทรัพยากรจากรัฐแต่เพียงอย่างเดียวคงเป็นไปได้ยาก เพราะความจำกัดของงบประมาณและ
ทรัพยากร คงจะลงทุนได้แต่เพียงบางกลุ่มท้องถิ่นเท่านั้น แต่ความมุ่งหมายและปณิธานของ
การศึกษานอกระบบนั้นต้องการบริการการศึกษาให้กับทุกคนทุกพื้นที่ การจะกระทำดังความมุ่ง
หมายและปณิธานนี้ก็ต่ออาศัยทรัพยากรจากท้องถิ่น ไม่ว่าจะในด้านบุคคล ทรัพย์สิน หรือสิ่ง
อำนวยความสะดวกต่างๆ สำหรับการเรียนการสอน เหตุผลอีกประการหนึ่งในการพึ่งพาทรัพยากร
ท้องถิ่น คือ ในท้องถิ่นนั้นมีภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ มีคุณค่าของท้องถิ่น
ควรเชิญชวนให้มาช่วยกันพัฒนาด้านการศึกษาให้มีความรู้ ประสบการณ์ และทักษะ แก่คนในท้องถิ่น
ด้วยกัน และเหตุผลอีกประการหนึ่งที่สำคัญในการนำทรัพยากรท้องถิ่นมาใช้ คือ การส่งเสริมให้
เกิดการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นเพื่อให้เกิดความรู้สึกตื่นตัวที่จะช่วยพัฒนาท้องถิ่นตนเอง และเป็น
การสร้างความรู้สึกรักเป็นเจ้าของงาน เจ้าของโครงการ ที่เข้ามาพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง จะทำให้
เกิดการดำเนินการกันเอง จะทำให้การดำเนินกิจกรรมการศึกษานอกระบบในท้องถิ่นเป็นไปอย่าง
ต่อเนื่อง ด้วยทรัพยากรของท้องถิ่นเอง

5. การใช้ประโยชน์ได้ทันที ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนส่วนใหญ่จะ
เป็นผู้ที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในระบบโรงเรียน ซึ่งอาจจะเป็นผู้มีอาชีพอยู่แล้ว แต่เข้ามาเพื่อเพิ่มเติมใน
ความรู้ ประสบการณ์ หรือความชำนาญในบางสิ่งบางอย่าง ผู้ที่เข้ามาร่วมกิจกรรมการศึกษานอก
ระบบต้องการสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติได้ และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตต่อหน้าที่การงานทันที ทั้งใน
ระหว่างที่ร่วมกิจกรรมหรือภายหลังที่ร่วมกิจกรรมไปแล้ว ดังนั้น กิจกรรมการศึกษานอกระบบ
โรงเรียนที่กำหนดขึ้นมานั้นจึงต้องเป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ
หรือความสนใจของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องพัฒนาขึ้นมา
อย่างหลากหลายพอเพียงที่กลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกระบบจะเลือกศึกษาหรือเข้าร่วมกิจกรรม

การศึกษาได้ตามที่ต้องการ นอกจากนั้นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่จัดจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาหาความรู้ทั้งเนื้อหาและการปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ

6. การมีโครงสร้างที่ยืดหยุ่น โครงสร้างของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นโครงสร้างของหลักสูตร โครงสร้างของการเรียนการสอน โครงสร้างสื่ออุปกรณ์ โครงสร้างการบริหาร โครงสร้างการประเมิน ควรมีความยืดหยุ่นเพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึง และมีความยินดีพอใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยบรรยากาศที่มีความสุข สามารถที่จะศึกษาหรือร่วมกิจกรรมจนสำเร็จ โครงสร้างหลักสูตรควรมีหลักสูตรที่พัฒนามาจากความต้องการและความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย หรือผู้ร่วมกิจกรรม และมีความหลากหลายที่คนสามารถเลือกได้ โครงสร้างการเรียนการสอนควรมีความหลากหลายสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา เพื่อให้ผู้เรียน ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาเล่าเรียนอย่างมีความสุข และได้รับความรู้ ประสบการณ์ โครงสร้าง สื่ออุปกรณ์ก็เช่นเดียวกันต้องเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหา และควรเป็นสื่อประสมและมีความหลากหลายให้ผู้ที่จะอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ โครงสร้างการบริหารก็เช่นเดียวกันควรมีการยืดหยุ่น ไม่กำหนดแน่นอนว่าต้องมีการเรียนในห้องใด อาจารย์ใด เวลาเท่าใด นานเท่าใด แต่ควรจะให้ยืดหยุ่นตามที่ผู้สอนและผู้เรียนจะร่วมวางแผนกำหนดกัน และสุดท้ายคือเรื่องโครงสร้างการประเมิน ควรจะยืดหยุ่นตามกลุ่มเป้าหมายและสถานการณ์ เช่น การประเมินผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มเป้าหมายที่ไม่รู้หนังสือมาเรียนรู้เพื่อการอ่านออกเขียนได้ อาจดูระยะเวลาที่มาศึกษาหาความรู้เป็นตัวประเมินการผ่านหรือไม่ผ่านมากกว่าการสอบได้หรือสอบตก

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) กล่าวว่า การส่งเสริมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยให้ยึดหลักการดังต่อไปนี้

1. หลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความยืดหยุ่น หลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความต้องการและความแตกต่างของแต่ละบุคคล และชุมชน
2. หลักความต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้บุคคลมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนตายเต็มศักยภาพและความสนใจ
3. หลักความเสมอภาคซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึง และรับการศึกษาอย่างกว้างขวาง ทั้งถึง เป็นธรรม และมีคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพชีวิตของประชาชน
4. หลักการกระจายอำนาจแก่สถานศึกษา และหลักการมีส่วนร่วมของสถาบันต่างๆ ของสังคมซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ภาคีเครือข่ายและสถาบันอื่นของสังคม มีสิทธิและส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้

5. หลักการพัฒนาศักยภาพของกำลังคนและสังคมซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน สร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา และเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตและการแข่งขันของประเทศ

จากความหมาย ปรัชญา แนวคิด หลักการ และประเภทของการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำเสนอข้างต้น จะเห็นถึงลักษณะของการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่ามีความแตกต่างไปจากการศึกษาของการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะส่งผลโดยตรงต่อประชาชนทุกระดับอาชีพ ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้โดยเสรีและตามความสนใจของตนเอง อีกทั้งเป็นการเสริมความรู้ ทักษะ และเจตคติในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตอีกด้วย

1.6 ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้แบ่งประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบเรียนออกเป็นหลายด้าน ดังนี้

อาชัญญา รัตนอุบล (2542) ได้สรุปการจัดเนื้อหากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน และการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่ การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาเพื่อชุมชนในเขตภูเขา เป็นต้น

2. การศึกษาด้านทักษะอาชีพ คือ กิจกรรมฝึกอาชีพเพื่อมุ่งพัฒนาความรู้ ทักษะที่เป็นประโยชน์เพื่อการประกอบตามความต้องการในสาขาวิชาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสาขาเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและหัตถกรรม

3. การให้บริการข่าวสารข้อมูลและสารสนเทศต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมการจัดห้องสมุดประชาชนจังหวัด ห้องสมุดประชาชนอำเภอ ห้องสมุดประชาชนตำบล ที่อ่านหนังสือและแหล่งความรู้ประจำหมู่บ้าน ห้องสมุดเคลื่อนที่ หน่วยโสตทัศนศึกษา วิทยุศึกษา โทรทัศน์ เพื่อการศึกษาตลอดจนหนังสือ วารสาร และสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ เป็นต้น

4. การศึกษาด้านสุขภาพอนามัย การปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้ ทักษะและทัศนคติต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การป้องกันรักษา รักษาโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพอนามัย โภชนาการ บริโภคศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการวางแผนครอบครัว เป็นต้น

5. การศึกษาเพื่อสันติภาพและด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ การสร้างความสงบเรียบร้อย การปกครองในระดับต่างๆ องค์การประชาชน การใช้สิทธิและหน้าที่ในกระบวนการทาง

สังคม เช่น กิจกรรมเพื่อชุมชน การเสียภาษีอากร การเลือกตั้ง การมีส่วนร่วมของประชาชนในการปกครองประเทศ เป็นต้น

6. การศึกษาด้านศิลปวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคล ได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ประเพณี กิจกรรมทางศาสนา นันทนาการ การใช้เวลาว่าง หรืองานอดิเรก เช่น ดนตรี การละคร กีฬา พักผ่อน เป็นต้น

การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นกิจกรรมการเรียนรู้ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงต้องมีความหลากหลายเพื่อให้เกิดความสอดคล้องและมีความเหมาะสม ดังนี้ (สุมาลี สังข์ศรี, 2545)

1. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทการศึกษาสายสามัญ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ความรู้ในการเขียนอ่าน การคำนวณเบื้องต้น การติดต่อสื่อสาร สังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตหรือการศึกษาต่อ กิจกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่

1.1 การสอนอ่านเขียนให้แก่ผู้ไม่รู้หนังสือและผู้ลืมหนังสือ มีทั้งการสอนอ่านเขียนสำหรับประชาชนทั่วไป สำหรับชาวไทยภูเขา และประชาชนชาวไทยมุสลิม

1.2 การศึกษานอกระบบโรงเรียนสายสามัญระดับประถม มัธยมศึกษา และมัธยมปลาย ซึ่งเทียบเท่าการศึกษาในระบบโรงเรียนระดับชั้นประถม มัธยมศึกษา และมัธยมปลาย ทุกระดับมีวิธีเรียนให้เลือกได้ 3 วิธี คือ แบบชั้นเรียน แบบเรียนด้วยตนเอง และแบบทางไกล

2. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทการให้ความรู้และทักษะอาชีพ เป็นการให้ความรู้ทางด้านวิชาชีพสาขาต่างๆ เพื่อนำความรู้มาปรับปรุงอาชีพที่ประกอบอยู่ หรือสร้างอาชีพใหม่เพื่อเพิ่มพูนรายได้ วิชาชีพที่เปิดสอนมีมากมายหลายสาขา ทั้งด้านเกษตรกรรม อุตสาหกรรม คหกรรม ศิลปกรรม หัตถกรรม พาณิชยกรรม เช่น ช่างไฟฟ้า ช่างซ่อมวิทยุ-โทรทัศน์ ช่างแอร์ พิมพ์ดีด คอมพิวเตอร์ ช่างยนต์ ตัดเย็บเสื้อผ้า อาหาร ขนม การเลี้ยงปลา การทำนา กุ้ง การทำเครื่องจักรสาน ฯลฯ การฝึกอบรมวิชาชีพนี้จัดโดยหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน สมาคม มูลนิธิ เช่น สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมอาชีวศึกษา วิทยาลัยสารพัดช่าง กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม โรงเรียนฝึกอาชีพของเอกชน ฯลฯ โดยตัวอย่างของกิจกรรมฝึกอาชีพ มีดังนี้

2.1 การฝึกอาชีพระยะสั้น เป็นการให้ความรู้ทักษะวิชาชีพเบื้องต้น หรือให้ทักษะขั้นพื้นฐานในวิชาชีพสาขาต่างๆ อย่างมากมาย

2.2 การฝึกอาชีพแบบกลุ่มสนใจ ประชาชนที่มีความสนใจวิชาชีพเดียวกันสามารถรวมตัวกันให้ได้ 15 คน แล้วแจ้งให้เจ้าหน้าที่ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนทราบเพื่อจะได้ติดต่อประสานเชิญผู้สอนมาฝึกอบรมให้ การอบรมในลักษณะนี้จะใช้เวลาไม่เกิน 30 ชั่วโมง

2.3 การฝึกอาชีพหลักสูตรประกาศนียบัตรอาชีพ (ป.อ.) เป็นการให้โอกาสแก่เยาวชนที่จบ ป.6 แล้วไม่ได้ศึกษาต่อ ได้ศึกษาสายสามัญควบคู่ไปกับการฝึกอาชีพในท้องถิ่น ใช้เวลาเรียน 3 ปีได้ประกาศนียบัตรเทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนต้น

2.4 การฝึกวิชาชีพหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จัดสำหรับผู้จบ ม.3 แล้วไม่มีโอกาสศึกษาต่อ ให้ศึกษาทั้งวิชาสามัญและฝึกอาชีพ หรืออาจนำอาชีพที่ประกอบอยู่ มาเทียบโอนได้ใช้เวลาเรียน 3 ปีจบแล้วได้วุฒิ ปวช.

3. การศึกษานอกระบบโรงเรียนประเภทให้ความรู้ทั่วไปและข่าวสารข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน เป็นการให้ความรู้และข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ ความรู้ด้านสุขภาพ กฎหมาย ศาสนา สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ ฯลฯ การศึกษาในลักษณะนี้ปัจจุบันเรียกว่า การศึกษาตามอัธยาศัย กิจกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่

3.1 การเชิญผู้สอนมาให้ความรู้

3.2 การให้ความรู้ ข่าวสารผ่านสื่อประเภทต่างๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์

3.3 การจัดตั้งที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน

3.4 ห้องสมุดประชาชน

3.5 ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

3.6 ศูนย์วิทยาศาสตร์

3.7 พิพิธภัณฑ์

3.8 ศูนย์กีฬาันทนาการ

3.9 สวนสมุนไพร

3.10 การจัดตั้งแหล่งความรู้ในลักษณะต่างๆ

Coombs and Ahmed (1974) แบ่งกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การศึกษาขั้นพื้นฐาน (General Education) เพื่อการให้ประชาชนในชนบทอ่านออกเขียนได้ คิดเลขได้ นอกจากนั้นต้องมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และสิ่งแวดล้อม

2. การศึกษาเพื่อปรับปรุงชีวิตครอบครัว (Family Education) เป็นการเสริมความรู้ ทักษะ และเจตคติในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตครอบครัว เช่น ด้านสุขภาพอนามัย โภชนาการ การดูแลบ้านเรือน

3. การศึกษาเพื่อการปรับปรุงชุมชน (Community Development Education) เป็นการพัฒนาให้ประชาชนปรับปรุงชุมชนตนเองได้ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆให้ชุมชนมีการร่วมมือกันช่วยแก้ปัญหาในชุมชนและการพัฒนาประเทศชาติ

4. การศึกษาเพื่อการอาชีพ (Vocation Education) เป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ กิจกรรมให้ประชาชนมีอาชีพ หรือเกี่ยวกับการประกอบการทางเศรษฐกิจ เช่น ฝึกอาชีพตัดผม เลี้ยงปลาสัตว์ การทอผ้า และแก้เครื่องยนต์ เป็นต้น

Caffarella (1994) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้มีพื้นฐานจากการศึกษาความต้องการและปัญหาของบุคคลและชุมชน เพื่อนำมากำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ โดยลักษณะของโครงการต้องมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน และต้องช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนและของชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญ 4 ประการดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของปัจเจกบุคคล
2. เพื่อช่วยประชาชนให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้
3. เพื่อเตรียมตัวสำหรับโอกาสในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต
4. เพื่อช่วยองค์กรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงสังคม

จากความหมาย ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่นำเสนอข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ประเภทการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายรวมถึง การจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ประชาชนมีอาชีพ ปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ตอนที่ 2 ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่

การศึกษาของผู้ใหญ่เป็นกระบวนการจัดบริการการศึกษาทุกรูปแบบที่นอกเหนือไปจากการเรียนรู้ผู้ใหญ่ หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นหรือจัดให้มีสำหรับประชาชน

2.1 หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

การฝึกอบรมสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ที่ทำงานแล้ว จะมีวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากนักเรียนนักศึกษาทั่วไป เพราะผู้ใหญ่หรือผู้ที่ทำงานแล้ว จะมีประสบการณ์มาก่อน การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ จะต้องยึดหลักให้ตอบสนองต่อธรรมชาติของผู้ใหญ่ จึงจะทำให้การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ประสบผลสำเร็จ ซึ่ง มานพ กาละดี (2517) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ 8 ประการ คือ

1. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี เมื่อเขาต้องการที่จะเรียน ผู้ใหญ่จะเรียนได้อย่างดีเยี่ยมเมื่อเขาต้องการเรียนเพื่อพัฒนาความรู้และความชำนาญของเขา ความต้องการที่จะเรียนของเขานี้อาจเกิดขึ้นจากการยั่วยุหรือการกระตุ้นจากภายนอกได้ แต่ต้องไม่ใช่การบังคับ

2. ผู้ใหญ่จะเรียนเฉพาะในสิ่งที่เขามีความรู้สึกว่ามีความจำเป็นที่จะต้องเรียน ผู้ใหญ่จะเรียนเพื่อนำไปปฏิบัติ เขาต้องการทราบว่าสิ่งนี้เป็นประโยชน์หรือช่วยเขาในขณะนี้ได้อย่างไร แต่ในบางครั้งก็อาจชักชวนเขาเรียนในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ในอนาคตได้

3. ผู้ใหญ่เรียนรู้โดยการกระทำ จากการศึกษาค้นคว้า ปรากฏว่าภายใน 1 ปี ผู้ใหญ่จะลืมวิชาที่เรียนมาโดยวิธีการอ่านหรือการฟังบรรยาย อย่างน้อย 50 เปอร์เซ็นต์ ในเวลา 2 ปี จะลืม 80 เปอร์เซ็นต์ แต่ความรู้หรือความชำนาญใหม่ ๆ จะจำได้ดีขึ้น ถ้าผู้ใหญ่ได้มีโอกาสปฏิบัติหรือใช้ในทันทีและบ่อย ๆ การลงมือปฏิบัติงาน (on the job training) จึงเป็นวิธีการที่ดีและได้ผลดีที่สุด

4. จุดศูนย์กลางในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่อยู่ที่ปัญหาและปัญหาเหล่านั้นจะต้องเป็นความจริง ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้เร็วขึ้น โดยให้เขาเริ่มต้นจากปัญหา หรือประสบการณ์หรือทางปฏิบัติ แล้วนำไปสู่หลักการหรือทฤษฎี ปัญหาที่让他ขบคิด ต้องเป็นความจริง

5. ประสบการณ์มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ข้อแตกต่างอีกอย่างหนึ่งระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กในด้านการเรียนก็คือ ผู้ใหญ่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า ซึ่งอาจเป็นของมีค่า และบางทีก็อาจเป็นผลเสียได้เช่นกัน

6. ผู้ใหญ่จะเรียนได้อย่างดีเยี่ยมในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เป็นกันเอง ความเป็นกันเองจะทำให้ผู้ใหญ่เรียนได้อย่างดีเยี่ยม เมื่อได้รับความเป็นกันเอง มีอิสระ เสรี พอสมควร ก็จะทำให้มีความพอใจ ที่ไม่ถูกบังคับให้เขากลับไปเป็นเด็กอีก

7. การสอนผู้ใหญ่ควรใช้วิธีการหลาย ๆ อย่าง การเรียนรู้ได้เร็วและดีขั้นนั้น เราจะต้องให้เขาได้ยินได้ฟัง ได้เห็น ได้ลงมือทำด้วย การใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะสอนผู้ใหญ่นั้น ก็สุดแล้วแต่ว่าวัตถุประสงค์หรือความเหมาะสม

8. ผู้ใหญ่ต้องการการแนะนำไม่ใช่คะแนนหรือการสอบ ถ้าผู้ใหญ่จะต้องถูกทดสอบให้คะแนนหรือวิธีการอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบถึงความก้าวหน้าในการเรียนของเรา ก็จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกกลัวที่จะลดเกียรติ แต่เขาต้องการที่จะทราบว่าทำอย่างไร เรียนถูกต้องหรือไม่

Lovell (1980) ได้สรุปปัจจัยหรืออิทธิพลที่มีต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ดังนี้

1. การประเมินความสามารถในการเรียนรู้ของตนเองต่ำกว่าที่เป็นจริง (Underestimate the Ability to learn)
2. ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา (Previous Educational Experience)
3. พื้นฐานทางสังคมและเศรษฐกิจ (Socio-Economic Background)

4. การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-Perception)

5. การใช้วิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างกันออกไป (Difference in Teaching Technique)

สรุป หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ต้องยึดหลักให้ตอบสนองต่อธรรมชาติและความต้องการของผู้ใหญ่ เช่น บรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เป็นกันเอง พัฒนาความรู้และความชำนาญของเขา จึงจะทำให้การเรียนรู้ของผู้ใหญ่เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

2.2 กระบวนการเรียนการสอนผู้ใหญ่ของ Knowles (1978)

Knowles (1978) ได้เสนอแนวคิดทฤษฎี Andragogy คือวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ โดยค้นพบทางวิทยาศาสตร์ คือ ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ ผู้ใหญ่มีความสนใจและความสามารถที่แตกต่างจากเด็ก ส่วนทางศิลปศาสตร์ Knowles สนใจศึกษาว่าผู้ใหญ่เรียนรู้ได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปเป็นประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

1. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้เมื่อมีความสนใจ
2. สิ่งที่ต้องเรียนต้องเกิดประโยชน์กับชีวิตจริง
3. แหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของผู้ใหญ่คือประสบการณ์
4. ผู้ใหญ่ต้องการชี้นำตนเอง
5. ความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ใหญ่เพิ่มมากขึ้นตามอายุ

2.2.1 ความเชื่อเบื้องต้นของ Andragogy

Knowles (1978) เป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม ได้นำความสนใจในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไปสู่ “Andragogy : ศาสตร์และศิลป์ในการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เรียนรู้” สามารถอธิบายได้ดังนี้ คือ โดยปกติแล้วสามารถแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายผู้รับบริการ หรือนักศึกษาผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะใช้บริการโดยการเข้าศึกษา ร่วมกันเป็นกลุ่มในชั้นเรียน หรือศึกษาจากสื่อต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นรายบุคคล และฝ่ายให้บริการ คือ ผู้ดำเนินการการศึกษาผู้ใหญ่ตั้งแต่ระดับวางแผนงานจนถึงครูผู้สอน หรือระดับนโยบายจนถึงลงมือปฏิบัติ

การดำเนินการจัดการศึกษาผู้ใหญ่ในระดับจุลภาคคือ จัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดความรู้จะต้องช่วยหรืออำนวยความสะดวกให้ผู้ใหญ่ที่มาร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ Knowles (1978) ได้เสนอกระบวนการช่วยเหลือให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ว่าประกอบด้วยขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหาความต้องการของผู้เรียน หมายถึง การทำให้ผู้เรียนมีความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอนจะต้องให้ความช่วยเหลือในการพิจารณาความต้องการที่จะเรียนรู้

นั้นมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ โดยมีหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในการทำให้ความต้องการของผู้เรียนสำเร็จลงได้ ให้เหมาะกับความรู้ความสามารถของผู้เรียน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ หมายถึง จัดโครงสร้างทางกายภาพของสถานที่เรียนให้มีบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ ขนาดของโต๊ะและเก้าอี้เหมาะกับผู้นั่งสบาย การจัดโต๊ะและเก้าอี้ หลีกเลี่ยงการจัดแบบห้องบรรยาย ต้องจัดให้อยู่ในลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อเอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางของสมาชิกทุกคน ขณะพูด ทุกคนได้มองเห็นผู้พูด ทั้งนี้เพื่อมุ่งกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนผู้ใหญ่วัดประสมติดตัวมา และผู้สอนจะต้องให้ความเคารพในการแสดงความคิดเห็น มีความเข้าใจและเคารพความรู้สึกที่ผู้เรียนแสดงออกมา โดยไม่แสดงที่ตำรังเกียจหรือแสดงออกด้วยท่าทางและคำพูดที่จะไปกระทบกับผู้นั่งเรียนอันจะเกิดผลในด้านลบได้

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน หมายถึง ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นจริงและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ในทางการศึกษาในการเขียนความต้องการให้อยู่ในรูปของวัตถุประสงค์การศึกษาที่เหมาะสม ผู้เรียนผู้ใหญ่บางคนอาจสามารถเขียนถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้ด้วยตนเองเอง ซึ่งหากติดขัดขึ้นมา ผู้สอนต้องช่วยแนะนำและให้ความสะดวกแก่ผู้เรียน เพื่อให้เกิดความสำเร็จแก่ผู้เรียน

ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน หมายถึง การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ หากติดขัด ผู้สอนต้องแนะทางเลือก ช่วยบอกข้อดี ข้อจำกัดของแต่ละวิธีการเรียนรู้ มอบการตัดสินใจให้อยู่ในความรับผิดชอบของผู้เรียน สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง ที่จะชี้แนะตนเองของผู้ใหญ่และเปิดโอกาสให้ได้ใช้ประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

ขั้นตอนที่ 5 การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม หมายถึง ผู้สอนจะต้องช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมและเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนชอบและมั่นใจที่จะกระทำ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกมั่นใจและมีความสุขที่จะกระทำกิจกรรมในการเรียนรู้ นั่นๆ ทำให้เกิดความมีชีวิตชีวาขึ้นในกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน หมายถึง ผู้เรียนดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนมีหน้าที่ส่งเสริมให้ใช้ประสบการณ์ในแต่ละบุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม โดยต้องพิจารณาถึงเนื้อหาความรู้ของกิจกรรมให้สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้เรียน และสามารถทำให้ผู้เรียนนำเอาประสบการณ์ของตนเองมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับความรู้ใหม่ได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 7 ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง หมายถึง การประเมินความก้าวหน้า

ของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจในการกระทำของตนเองตามกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ว่ามีความก้าวหน้าไปเพียงใด ตรงกับความต้องการที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ ถ้าไม่ตรงกับความต้องการให้ย้อนกลับไปสู่ขั้นตอนที่ 3 ใหม่อีกครั้ง

สรุป หลักในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้น จะต้องสามารถตอบสนองต่อความต้องการที่จะเรียนรู้ของผู้เรียนเอง ซึ่งผู้เรียนได้พิจารณาแล้วว่าการเรียนรู้นั้นมีประโยชน์ต่อตนเอง โดยผู้สอนมีหน้าที่แนะนำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างเข้าใจ สามารถนำเอาประสบการณ์เดิมเข้ามาใช้ในการเรียนรู้ รวมถึงการประเมินตนเองได้ว่าจะมีความก้าวหน้าในสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วหรือไม่

2.3 หลักในการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

เชียรศรี วิวิธศิริ (2541) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คือ

1. การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ (Motivation)
2. การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเรียนรู้ (Capacity)
3. การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต (Past Experience)
4. การเรียนรู้ขึ้นอยู่กับมีส่วนร่วมของผู้เรียน
5. ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดีเมื่อเขาสนใจ และมีความต้องการที่จะเรียน
6. ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดีเมื่อสิ่งที่เรียนนั้นมีความจำเป็น และเป็นประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้ทันที
7. ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดีเมื่อบทเรียนนั้นสัมพันธ์กับสภาพปัญหาที่มีอยู่จริงในสังคม การได้มีโอกาสฝึกแก้ปัญหา (Problem Solving) จะทำให้การเรียนรู้เพิ่มพูนขึ้น
8. ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดีเมื่อได้ใช้ความรู้ ความสามารถ ความถนัดและเวลาของตนเองอย่างเต็มที่
9. ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดีในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่เป็นกันเอง และมีอิสระในการกระทำ
10. การสอนที่สอดคล้องกับลักษณะที่สำคัญเฉพาะของผู้ใหญ่จะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น
11. ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับประเมินผลการเรียนสม่ำเสมอ เพื่อผู้เรียนได้ทราบว่า ตนก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายมากน้อยแค่ไหน ควรปรับปรุงอย่างไร เป็นการทบทวนวัตถุประสงค์ในการเรียนของผู้ใหญ่ด้วย
12. ผู้ใหญ่ต้องการแนะนำไม่ใช้การสอน บอกรู้จำ หรือทำแบบทดสอบ
13. การเรียนรู้ของผู้ใหญ่สามารถเพิ่มพูนขึ้น จากความคิดใหม่ ๆ ความหลากหลาย ความท้าทาย และการให้มีโอกาสศึกษาด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยเร่งให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้มากขึ้น

14. การเรียนการสอนผู้ใหญ่ ควรใช้วิธีการหลายอย่าง หลายรูปแบบ ตามความเหมาะสมและตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ และควรเป็นการสร้างความสำเร็จในการเรียน บทเรียนต้น ๆ ให้กับผู้เรียนที่มีพื้นฐานความรู้น้อย เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ ความมั่นใจในการศึกษา บทเรียนที่ยากต่อไป

สรุป หลักในการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะเรียนได้ดี เมื่อเขามีความพร้อมความต้องการที่จะเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้ลงมือปฏิบัติจริง ผู้ใหญ่ต้องการการแนะแนวมิใช่การสอน บอกให้จำ

ตอนที่ 3 ความวิตกกังวล

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

3.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า anger แปลว่า ถูกบีบรัด อึดอัด หายใจไม่ออก หรือ สาเหตุที่ทำให้รู้สึกไม่สุขสบายทั้งกาย และ ใจ ความรู้สึกไม่สุขสบายอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลนี้หมายรวมถึง ความรู้สึกหวาดกลัว กังวลใจ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกอึดอัด (Stavrakaki,1989) ส่วนความวิตกกังวลตามเกณฑ์วินิจฉัยโรคของสมาคมแพทยอเมริกันในฉบับที่ 4 (Diagnostic and Statistical Manual Disorders,Fourth Edition or DSM-IV) ได้แก่ อาการไม่สุขสบาย อึดอัด กระวนกระวายหรือหวาดกลัวอันตรายเป็นซึ่งอาจเกิดขึ้น (APA,1994) เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่จะเกิดขึ้นจริง หรือรู้สึกมากเกินไปเกินจริง และมีอาการแสดงอันเป็นผลเนื่องจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากขึ้น

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับ การรับรู้ การคาดการณ์ล่วงหน้า และการคิดประเมินเหตุการณ์ของแต่ละบุคคล ทำให้มีลักษณะของความรู้สึกไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจ และมักเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นความหมายของความวิตกกังวลจึงมีความแตกต่างกันดังนี้

จำลอง ดิษยวณิช (2531) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็น ความรู้สึกเชิงจิตวิสัย (Subjective feeling) อย่างหนึ่งของความไม่สบายใจ (Uneasiness) และความหวาดหวั่น (Apprehensive) เกี่ยวกับการคุกคามบางอย่างที่จะมาถึง ซึ่งไม่ทราบว่าเป็นอะไร การคุกคามมักเกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น มีสิ่งที่ทำให้ร่างกายบาดเจ็บ เป็นอันตรายถึงชีวิต ส่วนทางจิตใจมักเป็นการคุกคามต่อการยกย่อง หรือศักดิ์ศรีของตนเอง (Self-esteem) และความผาสุก (Wellbeing)

ฉวีวรรณ สุตะบุตร (2547) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นความรู้สึกไม่สบายที่เป็นผลมาจากการมีความขัดแย้ง ความคับข้องใจ หรือการเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ทำให้รู้สึกหวาดหวั่นไม่แน่ใจจากแนวความคิดหลายทัศนะ พอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะเครียดทางอารมณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคามทางร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งสิ่งที่คุกคามนั้นอาจจะ เป็นจริงหรือจากการคาดการณ์ล่วงหน้าก็ได้

Boughman (1966) กล่าวว่าไว้ว่าความวิตกกังวลมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดและความกระวนกระวายไม่สบายใจ ไม่รู้สึกมั่นคงปลอดภัย เป็นสภาวะการณ์ที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนราง ไม่มีสิ่งเร้าทำให้เกิดความกลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว

3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจ คือ เป็นตัวกระตุ้นหรือระงับให้บุคคลแสดงออกหรือหยุดแสดงกิริยาอาการ

Spielberger (1983) ให้นิยามคำว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ที่มาจาก 1. ความเครียด ความหวาดหวั่น และความกระวนกระวายใจ 2. ความไม่สบายใจ 3. การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระจิตใจ ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางชีวจิตวิทยาที่เกิดขึ้นแบบพลวัต (Dynamic) มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความกดดัน การรับรู้ต่อความกดดัน และการตอบสนองทางอารมณ์

Graham and Conley (1971) กล่าวว่า ความวิตกกังวลหมายถึง ความเครียดที่เกิดจากความกลัวหรือความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความนึกคิดหรือทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นอันตราย ไม่สามารถกำหนดสาเหตุที่แน่ชัดได้

Beck (1972) มีทัศนะว่า แม้สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลได้รับรู้ถึงความกดดันนี้มาก ก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ว่ามี ความกดดันน้อย แนวคิดนี้จึงเน้นที่องค์ประกอบทางความคิดยิ่งกว่าสภาพกดดันภายนอกที่แท้จริง การที่บุคคลให้ความหมายแก่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นตัวการทำให้สภาพการณ์ซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรง กลายเป็นสภาพที่กดดันอย่างมากได้ โดยบุคคลนั้นจะประเมินอันตรายนั้นเกินจริง และขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับภาวะนั้นๆต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ทำให้ความเข้มของความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นไปอีก กลายเป็นวงจรต่อเนื่อง และมีผลทำให้

เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วยโดยมิได้มีสาเหตุจากกลไกทางด้านร่างกาย (somatic disorder)

Epstein (1972) กล่าวว่า ความวิตกกังวลอาจเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากเหตุใดเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏเป็นตัวตน หรือ บุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไรหรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการ จำต้องรอไปจนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดเป็นความกลัวที่คุกกรุ่น แต่ไม่อาจตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้

Rycroft (1978) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมที่เผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลได้รับรู้มันอย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา เหลืออยู่ก็แต่ลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล

Singer (1986) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ปฏิกริยาของความกลัวที่มีต่อสถานการณ์หรือสภาพการณ์ ซึ่งมีแนวโน้มที่รับรู้ว่าจะถูกคุกคาม หรือเกิดความเครียด

Peplau (1989) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ หวาดกลัว เป็นสัญญาณอันตรายและเป็นพลังงานรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสรีระและพฤติกรรม

Cox (1990) ได้ให้ความหมายของ ความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นความรู้สึกเชิงนามธรรม ลักษณะหวาดหวั่นและมีความเฝ้าอารมณ์สูง ความรู้สึกดังกล่าวมักสัมพันธ์กับความกลัว

Hollander and Simeon (2003) ทั้งสองเป็นแพทย์ ชาวอเมริกัน กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไป เป็นความรู้สึกกังวลใจอย่างมากจนเห็นได้ชัดเจน กระสับกระส่าย กระวนกระวายใจ จนยากแก่การควบคุมความรู้สึกกังวลใจอย่างมากและความกังวลใจนั้นสัมพันธ์กันกับความทุกข์ทรมานใจจนเห็นได้ชัดเจน หรือความกังวลใจนั้นส่งผลกระทบต่อความสามารถในกิจวัตรประจำวันได้บ่อยครั้ง

Grillon (2004) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทั่วไป เป็นความวิตกกังวลใจที่มากเกินไปจนเกิดพร้อมกับมีผลทำให้มีอาการแสดงทางร่างกาย (Physiological symptom) ตามมา

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น จึงสรุปได้ว่าความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่ตึงเครียดเกี่ยวกับเหตุการณ์หลายๆ อย่างในชีวิตประจำวันทำให้เกิดอาการทางร่างกายที่เป็นผลจากการ

ทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่อาการแน่นหน้าอก หัวใจเต้นถี่ หายใจเร็ว กระสับ กระส่าย ไม่สบายใจ ปั่นป่วนในท้อง หรือรู้สึกหวาดหวั่น หวาดกลัว จนกระทั่งขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่คุกคาม ระบบประสาทของมนุษย์ส่งสัญญาณเตือนให้บุคคลเตรียมพร้อมและขับเคลื่อนบุคคลให้ตอบสนองต่ออันตรายที่เกิดแก่ร่างกายและความรู้สึก ได้หนึ่งในสามวิธีนี้ คือ วิธีแรก ต่อสู้เพื่อเอาชนะ เป็นการต่อสู้หรือต่อต้านการผลักดันสิ่งที่น่ากลัว วิธีที่สอง หลีกหนีหรือออกไปจากสิ่งที่น่ากลัว วิธีที่สามทำอะไรไม่ได้ หยุดนิ่ง หดแรงแรง ลักษณะเด่นของผู้มีความวิตกกังวล คือ การแสดงอิทธิพลของการคุกคามที่มาจาก การรับรู้ และการกระตุ้นให้เกิดอาการทางร่างกายต่างๆ ขึ้นควบคู่กับสิ่งที่คุกคามที่มาจาก การรับรู้ และการกระตุ้นให้เกิดอาการทางร่างกายต่างๆ ขึ้นควบคู่กับสิ่งที่คุกคามความรู้สึกไม่มีอยู่จริง แต่มีอยู่ในความคิดของบุคคลนั้น ในทำนองเดียวกัน คือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลมักจะมองว่ามีการคุกคามและมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่คุกคาม ทั้งๆ ที่การคุกคามไม่ได้มีอยู่จริง เป็นการคิดเกินกว่าเหตุและเชื่อตามการคิดนั้น

3.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์ขึ้นอยู่กับ การตอบสนองของบุคคลต่อสาเหตุ ความวิตกกังวล ซึ่งได้มีผู้แบ่งสาเหตุความวิตกกังวลไว้มากมาย เช่น ชูทิศย์ ปานปรีชา (2524) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลออกเป็นดังนี้

1. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาความยุ่งเหยิงในครอบครัว ภาวะตกต่ำทางเศรษฐกิจของส่วนตัว ครอบครัว เป็นต้น
2. สาเหตุความอ่อนแอของจิตใจ ได้แก่ การรับการเลี้ยงดูที่ผิด ไม่ได้รับความรัก ความใกล้ชิดความสนใจ ความอบอุ่นทางใจ
3. สาเหตุความเจ็บป่วยทางกายมีผลต่อจิตใจ ได้แก่ โรคที่รักษาไม่หายขาด โรคที่ต้องใช้การรักษาด้วยการผ่าตัด โรคที่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก
4. โรคทางกายที่แสดงอาการระวนระวาย ได้แก่ ภาวะหยุดยา เป็นต้น

Peplau (1989) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. เกิดได้จากการคุกคามที่มีต่อความปลอดภัยของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดความวิตกกังวล การคุกคามนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 การคุกคามทางด้านร่างกาย (Physical integrity) รวมถึงสิ่งที่มีารบกวนต่อความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย การคุกคามที่มีต่อการรักษาความสมดุล

ในการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การประสบอุบัติเหตุ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากพัฒนาการในวัยต่างๆ เช่น วัยรุ่น วัยสูงอายุ เป็นต้น

1.2 การคุกคามต่อความเป็นตนเอง (Self-esteem) เป็นการคุกคามที่เกิดจากความรู้สึกสูญเสียความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ การพึ่งพาผู้อื่นในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การที่ต้องเปิดเผยร่างกาย ความกดดันทางสังคมและวัฒนธรรม เป็นต้น

2. เกิดได้จากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลอื่น ความวิตกกังวลสื่อถึงกันได้เสมอระหว่างบุคคล ผู้มีความวิตกกังวลทำให้ผู้อื่นในสถานการณ์นั้นเกิดความวิตกกังวลได้ จากสาเหตุดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดได้ในทุกสถานการณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกคุกคามด้านร่างกาย หรือคุกคามต่อความเป็นตนเอง และยังสามารถถ่ายทอดถึงกันได้

3.3 ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล

ปกติบุคคลทั่วไปย่อมมีความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม ซึ่งได้รวมตัวเป็นภาพพจน์ที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง เมื่อใดที่ความเชื่อ ความหวัง ค่านิยมหรือภาพพจน์ที่มีต่อตนเองถูกคุกคามก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ขั้นตอนในการเกิดความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลนั้นจะมีลักษณะเหมือนกัน โดยมี 6 ขั้นตอน ดังนี้ (สุวณีย์ สุทธิวีระขจร, 2547)

1. บุคคลมีความเชื่อ ค่านิยม ความคาดหวัง ที่ออกมาในรูปของความปรารถนาหรือแรงขับ ซึ่งได้รวมกันก่อเป็นภาพพจน์ตนเอง
2. มีสิ่งคุกคามภาพพจน์ที่มีต่อตนเอง ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางอารมณ์
3. บุคคลนั้นเกิดความหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร
4. เกิดความอึดอัด กระวนกระวายใจ เกิดความเครียด มีพลังงานเกิดขึ้น ภาวะนี้เรียกว่า "ความวิตกกังวล" ซึ่งจะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมการแสดงและอาการทางกายที่ปรากฏ
5. บุคคลทำการขจัดพลังงานส่วนเกิน โดยการแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น ร้องไห้ ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งทดแทนหรือหลีกเลี่ยง เป็นต้น
6. เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นมาใหม่ ความแตกต่างระหว่างบุคคลและประสบการณ์ในอดีตจะมีส่วนช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล ซึ่งการเกิดความวิตกกังวลทั้ง 6 ขั้นตอนนี้ แต่ละบุคคลจะใช้ระยะเวลาแตกต่างกันในการที่จะผ่านขั้นตอนทั้งหมด และแม้แต่ในบุคคลเดียวกันก็ตาม การที่จะผ่านขั้นตอนเหล่านี้ในการเกิดความวิตกกังวลแต่ละครั้งก็ไม่เท่ากัน ถ้าบุคคลใดสามารถผ่านขั้นตอนทั้งหมดเหล่านี้ได้ก็จะสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้ และยังคงจำเอาประสบการณ์ที่ใช้ในขั้นตอนทั้ง 5 ไปเป็น

ประโยชน์ที่เกิดจากความวิตกกังวลในครั้งต่อไป แต่ถ้าไม่สามารถผ่านขั้นตอนเหล่านี้ไปได้ จะทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มระดับความรุนแรงมากขึ้น

3.4 ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

อาการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อความวิตกกังวล แม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่เราจะมีอาการที่แสดงว่าเกิดความวิตกกังวลคล้ายกัน (นัยนา เหล่าสุวรรณ, 2528)

1. อาการทางกาย คือ กล้ามเนื้อตึงเครียด เหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง หนาว มือและเท้าเย็น ต้องการปัสสาวะ ตาพร่า กล้ามเนื้อสั่นกระตุก หน้าแดง เสียงสั่น กระสับกระส่ายและอาเจียนหายใจลึกและถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น
2. อาการทางจิต คือ สับสน วุ่นวายใจ ลืมรายละเอียด ขาดสมาธิ ลังเลใจ

สรุปลักษณะอาการทางร่างกายและจิตใจของความวิตกกังวลมีดังนี้

ลักษณะอาการทางร่างกาย (Somatic symptoms) (ราตรี สุดทรวง, 2539)

1. อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular skeletal) ได้แก่ เจ็บปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระตุก ขบเคี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง เดินเฉไปเฉมา งุ่มง่าม ช่มตาหลับไม่ลง
2. อาการทางระบบประสาทรับความรู้สึก (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพร่า หนาวๆร้อนๆ อ่อนเพลีย ระบายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด
3. อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เจ็บหน้าอก รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ
4. อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลักหายใจขัด ถอนหายใจ
5. อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ฝืดคอ กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด แสบท้อง คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ท้องผูก
6. อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจอั้นไว้ได้ ประจำเดือนไม่ปกติ ผื่นเปื่อยก สุขุมเสียความรู้สึกทางเพศ
7. อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง หนาวๆร้อนๆ หน้าซีด เหงื่อออก มึนงง ปวดศีรษะ

ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive symptoms) ที่มักจะเกิดขึ้น ได้แก่

1. อาการผิดปกติทางการรับรู้และการสัมผัส ได้แก่ ตาพร่ามัว เกิดภาพซ้อน เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ขาดสติ ระมัดระวังมากเกินไป
2. อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสน ไม่อาจจะลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการคิด ไม่มีสมาธิ คั่งคั่ง ยากต่อการเข้าใจเหตุผล สูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง
3. อาการผิดปกติทางมโนทัศน์ (Conceptual) ได้แก่ อาการเพี้ยนทางจิต กลัวว่าจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตาย มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

3.5 ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger (1983) ได้อธิบายถึงลักษณะของความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะตัว (Trait anxiety หรือ A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบอยู่บนพื้นฐานอารมณ์หรือพื้นนิสัยที่ถูกเพาะขึ้นมาจากการฝึกหัด อบรมเลี้ยงดูของครอบครัวเป็นสำคัญ มีลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวเพิ่มระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลเฉพาะการณ์
2. ความวิตกกังวลที่มีลักษณะเฉพาะสถานการณ์ (State anxiety หรือ A-State) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น และแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตเห็นได้ในระยะเวลาช่วงที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล นอกจากนี้ Spielberger ชี้ให้เห็นว่า ระดับของความวิตกกังวลแบบ State นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลแบบ Trait ด้วยกล่าวคือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบ Trait สูงย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลแบบ State ได้สูง

3.6 ระดับของความวิตกกังวล

Spielberger (1983) แบ่งระดับของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild anxiety+1) จะมีลักษณะตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ดี มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate anxiety+2) บุคคลจะรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจ ตื่นตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองเห็นสถานการณ์และการแปลความหมายต่างๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกทำทนาย ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้นแต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Severe anxiety+3) เป็นสภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในสภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลงใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลอน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (Panic anxiety+4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในสภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมดูแลตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ๆ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลงแก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดังเร็ว ไม่ประติดประต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน บุคคลในสภาวะปกติ จะมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้นอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวชต้องได้รับการช่วยเหลือ ความวิตกกังวลและความกลัวทำให้เกิดการตอบสนองของทางร่างกายเหมือนกัน เนื่องจากทั้ง สองสภาวะนี้จะกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ความวิตกกังวลกับความกลัวต่างกันที่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่า เหตุการณ์อย่างหนึ่งที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด เรียกว่าความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free-floating anxiety) แต่ความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย รู้สิ่งเร้าชัดเจน หากอารมณ์นั้นมีระดับเหมาะสมกับจริงถือว่าเป็นความกลัว แต่หากปฏิกิริยาที่แสดงออกมีมากเกินไประดับความเหมาะสมกับสิ่งที่เป็นจริงถือว่าเป็นความวิตกกังวล จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้หลายทาง ที่เห็นได้ง่ายคือ ความวิตกกังวลที่เกิดจากความกลัว ส่วนที่สลับซับซ้อนนั้นเกิดจากความขัดแย้งภายในที่ปรากฏออกมาในลักษณะของความตึงเครียดของจิตใจ ถ้าหากบุคคลมีความวิตกกังวลน้อย จะช่วยให้มีแรงจูงใจที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะขัดความสามารถในการเรียนรู้ ก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าและขัดขวางต่อปฏิกิริยาของร่างกายการวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้โดยการวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา การวัดโดยวิธีการใช้เทคนิคการฉายออกและการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล และการวัดโดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การติ่งของกล้ามเนื้อ การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจและการแปลผล

2. การวัดโดยวิธีการใช้เทคนิคการฉายออก (Projective technique) ได้แก่ แบบวัดของรอชาร์ด ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้มีความยากลำบากในการแปลผล ต้องใช้ผู้ชำนาญ

3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการกระสับกระส่ายลูกลึกลูกนอน ร้องไห้ ถอนหายใจและพูดเร็วเร็ว เป็นต้น

4. การวัดโดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความรู้สึกของตน แล้วจึงนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้นๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด เช่น State-Trait Anxiety Inventory (STAI) ของ Spielberger, Sport Competition Anxiety Trait(SCAT), Competitive Trait Anxiety (CTA) และ Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2), Zung's Anxiety Rating Scale เป็นต้น

3.7 ผลกระทบจากความวิตกกังวล

ภาวะที่มีความวิตกกังวลมีผลกระทบด้านต่างๆ สรุปได้ดังนี้ (สรียา จันทนฤกษ์, 2549)

1. ด้านร่างกาย ความวิตกกังวลจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทซิวเคมีและสรีรวิทยา ทำให้การควบคุมสมดุลของเกลือแร่ต่างๆ การเผาผลาญอาหาร และระบบกล้ามเนื้อมีการทำงานที่ผิดปกติไปจากเดิม ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย และถ้ามีอาการป่วยอยู่เดิมก็จะทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกายและความดันโลหิตกล้ามเนื้อเกร็ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร เหงื่อออก นอนไม่หลับ ม่านตาขยาย ตัวสั่น เป็นต้น แต่ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับรุนแรง จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในระดับที่รุนแรง และทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายได้ (ณัฐนาฏ สระอุบล, 2540)

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวาย หวาดหวั่น กลัวโดยไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย ขาดสมาธิ รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ มีการคาดการณ์ไปถึงภัยและอันตรายที่ยังไม่เกิดขึ้น รู้สึกกลัวตาย จิตใจฟุ้งซ่าน (ฉัตรแก้ว สุทธิพิทักษ์, 2535)

3. ด้านพฤติกรรม เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายรูปแบบทั้งที่เป็นคำพูดและท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้าวิตกกังวล กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่น มือสั่นนอนไม่หลับ พุดซ้ำในเรื่องเดิมๆ เป็นต้น (สมภพ เรื่องตระกูล, 2548)

การเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นกับระดับความวิตกกังวล และจะเกิดขึ้นช่วงสั้นๆ หรือนานก็ขึ้นอยู่กับการปรับตัวของบุคคลนั้น อันมาจากประสบการณ์ความสามารถ และกำลังใจที่บุคคลนั้นได้รับ

3.8 วิธีการจัดการความวิตกกังวล

วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลนั้น สามารถกระทำได้หลากหลายวิธีด้วยกัน ซึ่งโดยจุดมุ่งหมายหลักแล้ว คือ การทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลงและควบคุมความวิตกกังวลนั้นให้อยู่ในระดับที่พอดี โดยมีวิธีการดังนี้ (Shives, 1994)

1. การสร้างจินตภาพ (Visual Imagery) โดยใช้การเบี่ยงเบนความสนใจร่วมกับการผ่อนคลายในการสร้างจินตภาพ ซึ่งเทคนิคนี้ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวล ซึ่งผู้ที่ใช้วิธีการนี้จะต้องสร้างจินตนาการไปยังสถานที่หรือสิ่งก่อสร้างความพึงพอใจ

2. การเปลี่ยนสถานที่หรือสถานการณ์ (Change of Place or Scenery) เป็นการช่วยโดยการพาตัวเราไปจากแหล่งหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล เช่น การเดินเข้าไปในป่า หรือเดินไปตามชายหาด การฟังเพลง การอุ้มสัตว์เลี้ยง ทำงานอดิเรก เป็นต้น

3. การออกกำลังกายหรือการนวด (Exercise or Massage) ในการออกกำลังกายนั้น จะช่วยให้เราสามารถปลดปล่อยให้ร่างกายหลั่ง Endorphin หรือเป็นทางระบายความกดดัน ความตึงเครียด หรือ ความวิตกกังวล ส่วนในการนวดตัวเป็นการช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

4. การฝึกสมาธิแบบ Transcendental (Transcendental Meditation) เป็นการฝึกจิตหรือฝึกสมาธิวิธีหนึ่ง โดยเป็นการพัฒนาในระดับจิตสำนึกให้ไปสู่ภาวะจิตสำนึกแบบ Transcendental (Transcendental Consciousness) เมื่ออยู่ในภาวะนี้จิตสำนึกจะตื่นตัวในขณะที่ร่างกายและจิตใจได้รับการพักผ่อนในระดับลึก

5. การป้อนข้อมูลชีวภาพ (Biofeedback) บุคคลสามารถที่จะติดตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายตนเองได้จากสัญญาณเสียงหรือ รูปภาพที่เกิดขึ้น ซึ่งเทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้ที่ประสบปัญหาความเครียดและความวิตกกังวลสามารถปรับตัว เพื่อลดการสนองตอบของสรีรวิทยา และมีประสิทธิภาพในการจัดการกับสภาวะต่างๆ เช่น การปวดศีรษะ ไมเกรน ความดันโลหิตสูงชนิดที่ทราบสาเหตุ และ ความเจ็บปวดซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น

6. การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Exercise) มีวิธีการหลายอย่างที่จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย ขั้นตอนโดยทั่วไปของการผ่อนคลาย คือ การฝึกการหายใจเข้า-ออก ลึกๆ ทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายตึงเครียดหลังจากนั้นทำให้เกิดการผ่อนคลาย โดยเริ่มจากศีรษะไปจนถึงนิ้วเท้า และในที่สุดร่างกายทุกส่วนจะเกิดการผ่อนคลายขึ้นพร้อมๆ กัน

7. การสะกดจิต (Hypnosis) นักพฤติกรรมบำบัดบางคนจะใช้การสะกดจิตเพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลายและสร้างจินตภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งบุคคลที่เข้ามารับการรักษาก็จะได้รับการสอนการสะกดจิตด้วยตนเองเพื่อลดความวิตกกังวล

สรุปได้ว่า การจัดการความวิตกกังวลนั้นสามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน ซึ่งจะต้องดูถึงความเหมาะสมในแต่ละวิธีการ เพื่อให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีที่สุด โดยอาจจะใช้วิธีการเดียวหรือหลายวิธีการมาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน

ตอนที่ 4 แนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie

4.1 ความเป็นมาของแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie

แนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) เกิดจากผู้เขียนได้ตระหนักถึงโทษของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสังคม สามารถพบได้ในแต่ละช่วงวัย สามารถเกิดได้กับทุกอาชีพ ทำให้ผู้ที่ไม่สามารถหาทางออกของความวิตกกังวลที่ดีได้ นำตนเองไปแก้ปัญหาในทางที่ผิด เช่น การฆ่าตัวตาย การเกิดโรคทางจิตประสาท ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ อันจะนำไปสู่การเกิดอาชญากรรมขึ้นในสังคมได้ จะทำให้เกิดผลเสียต่อตัวบุคคลและสังคมได้ในระยะสั้นและในระยะยาว โดยที่เราไม่สามารถคาดคะเนได้ว่า ผลเสียที่ตามมาจะมูลค่ามากเพียงใด แต่ถ้าผู้ที่มีความวิตกกังวลนั้น เรียนรู้ที่จะจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างถูกวิธี จะเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลที่เป็นอยู่ โดยจะมีแนวทางที่ดีในการจัดการกับความวิตกกังวล ทำให้ไม่เกิดปัญหาสังคมและเกิดผลดีต่อตัวบุคคลที่ได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติ เพราะความวิตกกังวลนั้นสามารถเกิดขึ้นได้อยู่ตลอดเวลา

4.2 ขั้นตอนการเกิดของแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1985)

Dale Carnegie (1948) สัมภาษณ์บุคคลในแวดวงวิชาชีพต่างๆ เช่น แพทย์ นักธุรกิจ นักแสดง นักประพันธ์ นักมวย วิศวกร นักศึกษา แม่บ้าน เป็นต้น โดยการสัมภาษณ์นั้นจะมีเนื้อความที่ถามถึงวิธีการจัดการความวิตกกังวลในรูปแบบต่างๆ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์นั้นได้นำไปใช้แล้วได้ผลดี ซึ่งมีด้วยกันหลากหลายแนวคิด นอกจากนั้นผู้เขียนได้นำความรู้จากหนังสือ ตำรา วิชาการต่างๆ มาค้นคว้าประกอบเพื่อให้เกิดความชัดเจน ในการเขียนขั้นตอน และสรุปใจความ

ต่างๆ โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์และค้นคว้าตำรา หนังสือ และบทความต่างๆ ถึง 5 ปีเต็ม โดยแนวคิดที่ได้มีผู้นำไปใช้เกิดผลในทางที่ดีเป็นจำนวนมาก

4.3 แนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie

แนวคิดการจัดการความวิตกกังวล เป็นสาระสำคัญของหนังสือเรื่อง How to Stop Worrying and Start Living (Dale Carnegie, 1948) มีดังต่อไปนี้

1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

Dale Carnegie (1948) กล่าวถึงความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ไว้ 3 ข้อคือ

1.1 ถ้าเรามีความต้องการที่จะขจัดความวิตกกังวล เราต้องมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น ต้องเลิกคิดถึงความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นในอดีต หรือความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตซึ่งจะทำให้เกิดความกังวล ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่นึกถึงเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เพราะจะทำให้เราไม่มีสติอยู่กับปัจจุบันได้ และขอให้กิจวัตรในทุกเช้าของเราเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วบอกกับตัวเองว่า เราจะใช้ชีวิตให้ดีที่สุดในวันนี้

1.2 ถ้าเรากำลังเผชิญปัญหาอะไรบางอย่างอยู่ ขอให้ถามตัวเองว่า อะไรคือสิ่งที่แย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรา เมื่อได้คำตอบแล้วก็ให้เตรียมใจรับสิ่งที่แย่ที่สุดนั้น จากนั้นก็ค่อยๆ หาทางปรับปรุงสถานการณ์เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นได้

1.3 เราควรทราบว่า ผลกระทบของความวิตกกังวลมีผลอย่างไรต่อสุขภาพ ความวิตกกังวลนั้นเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ มากมายเช่นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะและโรคอื่นๆ อีกมากมาย ดังนั้นหากเราต้องการมีสุขภาพที่ดีมีอายุยืนยาว ควรตัดเรื่องกังวลต่างๆ ออกจากชีวิต เวลาที่มีปัญหาขอให้คิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร ไม่ใช่ใช้เวลากับการกังวลกับปัญหา

2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล

Dale Carnegie (1948) ให้แนวทางการคิดและวิเคราะห์เกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ดังนี้

2.1 ความสับสนและความไม่รู้เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ถ้าหากเราจะต้องตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยที่ยังมีข้อมูลไม่เพียงพอ ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้น ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะวิธีการคิดที่จะช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตไว้ 2 วิธีดังนี้

วิธีที่ 1

- 1.เขียนออกมาว่าเรากำลังวิตกกังวลเรื่องอะไร
- 2.คิดและเขียนออกมาว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้าง

3. ตัดสินใจเลือกว่าจะทำอะไร
4. เริ่มต้นลงมือตามที่ตัดสินใจทันที

วิธีที่ 2

1. ปัญหาคืออะไร
2. สาเหตุของปัญหานี้คืออะไร
3. ท่านสามารถแก้ปัญหานี้ได้อย่างไรบ้าง
4. ท่านคิดว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุดที่จะแก้ปัญหานี้

3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา

สำหรับคนจำนวนมากที่มีความวิตกกังวลอยู่บ่อยๆ จนกระทั่งกลายเป็นอุปนิสัย Dale Carnegie (1948) ได้ให้คำแนะนำเพื่อให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลเอาไว้ดังนี้

3.1 เมื่อเริ่มต้นทำอะไรสักอย่าง ถ้าตัวเราที่อยู่เฉยๆ จะมีโอกาสคิดมาก คิดฟุ้งซ่าน ซึ่งจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นควรเริ่มต้นหาอะไรทำเพื่อให้เราไปสนใจกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ไม่ใช่สิ่งที่กำลังวิตกกังวลอยู่ในขณะนั้น

3.2 อย่าปล่อยให้เรื่องเล็กๆ น้อยๆ มามีผลเสียต่อชีวิตของตัวเรา โดยสังเกตว่าหลายๆ ครั้ง เราปล่อยให้เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทำลายความสุขในชีวิตส่วนตัว การงานและครอบครัว ดังนั้นเวลาที่เกิดความวิตกกังวลขอให้พิจารณาว่า เรื่องที่กังวลอยู่เป็นเรื่องใหญ่ในชีวิตที่ควรกังวลไหม หรือเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยที่ควรจะไปปล่อยไป ขอให้เราเตือนตัวเองไว้เสมอว่า ชีวิตของเราสั้นเกินไปที่จะมากังวลกับเรื่องเล็กน้อย

3.3 เรื่องที่เรากังวลส่วนมากจะไม่เกิดขึ้น โดยสังเกตชีวิตของผู้เขียน และสัมภาษณ์คนอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ทำให้พบว่าเรื่องส่วนใหญ่ที่กังวลหรือหวาดกลัวไม่เคยเกิดขึ้นจริง สิ่งที่ทำให้เกิดวิตกกังวลคือความคิด จินตนาการที่สร้างภาพว่าหากปัญหาหนึ่งๆ เกิดขึ้นจะเลวร้ายขนาดไหน ดังนั้นขอให้ลองสังเกตชีวิตดูแล้วถามตัวเองว่าเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลอยู่ มีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงๆ หรือไม่

3.4 เราต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น แม้ว่าปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เราวิตกกังวล ส่วนมากแล้ว จะไม่เกิดขึ้น แต่หลายสิ่งก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกๆ คนต้องพบกับเรื่องที่ไม่พึงประสงค์ จึงแนะนำว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำได้เมื่อเกิดเรื่องอันไม่พึงประสงค์ขึ้นคือการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้

3.5 หัดปล่อยวางปัญหา โดยมีข้อแนะนำว่า วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราเลิกกังวลกับเรื่องต่างๆ ได้ คือลืมเรื่องนั้นไปเสีย ปัญหาส่วนมากที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่มีความสำคัญพอที่ควรจะ

จดจำและหมกมุ่น จนกระทั่งเกิดความวิตกกังวล ขอเพียงหัดปล่อยวาง ความวิตกกังวลก็จะหมดไปด้วย

3.6 เราต้องเลิกหมกมุ่นกับเหตุการณ์ในอดีต เราลองสังเกตได้ว่าในหลายๆ ครั้งความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะ เมื่อมีเหตุการณ์อันไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ทำให้เกิดความไม่พอใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไปแทนที่จะปล่อยให้เรื่องนั้นผ่านไป เรากลับคิดย้อนกลับไปยังสิ่งนั้น ดังนั้นขอให้ลืมเรื่องในอดีตที่ไม่น่าพึงประสงค์ไปเสีย

4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล

การมีทัศนคติที่ดีต่อการจัดการความวิตกกังวลนั้น สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถสรุปเป็นแนวทางได้ดังนี้

4.1 ชีวิตเป็นไปตามความคิด สิ่งสำคัญที่สุดที่เราได้เรียนรู้คือ ชีวิตของเรานั้นจะเป็นอย่างไรที่เราคิด คือหากเราคิดถึงสิ่งดีงาม เราก็จะมีความสุข หากเราคิดถึงสิ่งที่น่ากลัวน่ากังวล เราจะเกิดความวิตกกังวลตามไปด้วย ดังนั้นขอให้เราระวังความคิดให้ดี คิดแต่เรื่องที่มีความสุข สนุกสนาน แล้วเราจะเป็นคนที่มีความสุข สนุกสนานไปด้วย

4.2 รู้จักให้อภัย หากเราเกลียดหรือโกรธใคร เราจะมีอาการและปฏิกิริยาเหมือนกับความวิตกกังวล ซึ่งจะทำให้เราไม่มีความสุขและเสียสุขภาพ ดังนั้นหากใครทำให้เราโกรธ ผิดหวัง หรือเสียใจ ขอให้เราให้อภัยและลืมเรื่องเหล่านั้นไปเสีย เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตที่สงบและมีความสุข

4.3 อย่าคาดหวังว่าใครจะซาบซึ้งบุญคุณเรา หลายครั้งเราทำความดี ช่วยเหลือคนอื่นมากมาย แต่คนเหล่านั้นกลับไม่แสดงความซาบซึ้งขอบคุณ เราอาจเกิดความรู้สึกทุกขใจได้ วิธีแก้ปัญหานี้คือ ขอให้เราคาดคิดเอาไว้ว่าเขาจะไม่แสดงความซาบซึ้งและขอบคุณเรา ถือได้ว่าเป็นเรื่องปกติ หากเราต้องการทำอะไรให้ใคร ขอให้เราทำโดยไม่หวังสิ่งใดๆ ตอบแทนแล้วเราจะมีความสุข

4.4. คิดถึงสิ่งที่ดีๆ ที่เรามี คนที่มีความทุกข์ มีความวิตกกังวลในชีวิต คือคนที่มักคิดถึงแต่สิ่งที่ตนยังไม่มี สิ่งที่ยากได้ วิธีแก้ไขก็คือขอให้คิดถึงสิ่งดีๆ ที่มีอยู่แล้ว จะช่วยลดความวิตกกังวล และช่วยให้มีความสุขเพิ่มในเวลาเดียวกัน

4.5. เป็นตัวของตัวเอง มนุษย์มีแนวโน้มที่มักจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การทำเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ใจ วิตกกังวล เพราะเรามักจะเห็นแต่สิ่งที่คนอื่นมีดีกว่า ไม่ได้มองเห็นข้อดีและปัญหาของคนเหล่านั้น ดังนั้นจึงขอให้จำไว้ว่าทุกๆ คนไม่เหมือนกันเลย แต่ละคนมีความโดดเด่นและพิเศษเฉพาะตัว ดังนั้นจึงไม่ควรเทียบชีวิตของเรากับคนอื่นๆ แล้วเราจะมีความสุขใจมากขึ้น

4.6. พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส จะเห็นได้ในชีวิตของเรามีเรื่องที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นมากมาย และเรื่องเหล่านั้นก็ทำให้เราเกิดความทุกข์ ความเครียดและความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก จึงสรุปได้ว่าความสุขในชีวิตไม่ได้เกิดจากการไม่มีปัญหาในชีวิต แต่เกิดจากการเรียนรู้ที่จะรับมือและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น หรือเรียนรู้จากปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำอีก

4.7. ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นอีกวิธีหนึ่ง หากเราต้องการมีความสุข และปราศจากความวิตกกังวล คือให้พยายามช่วยเหลือผู้อื่น ความทุกข์และความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะมนุษย์สนใจเรื่องของตัวเองมากเกินไป ทำให้เห็นปัญหาและสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิต การช่วยเหลือผู้อื่นทำสิ่งต่างๆ จะช่วยให้เราเลิกหมกมุ่นเรื่องของตนเองแล้วเอาใจใส่คนอื่น การเห็นคนอื่นมีความสุขเพราะความช่วยเหลือของเรา จะช่วยให้เรามีความสุขขึ้น

5.ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล

ในชีวิตประจำวันของเราการมีสมาธินั้น ส่งผลให้เกิดสติในการทำงานและการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ มีจิตใจที่สงบ ทำให้เราไม่คิดฟุ้งซ่าน

ดังนั้นการที่เรารู้จักทำจิตใจให้สงบ นับได้ว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดความวิตกกังวลลงไปได้ เพราะ การมีสติอยู่กับปัจจุบัน และ ระลึกถึงในสิ่งที่ดีงาม ทำให้จิตใจของเรามีความตั้งมั่น ไม่วอกแวกได้ง่าย สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เราพิจารณาถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นและหาทางออกได้อย่างถูกวิธี โดยที่เราจะสังเกตได้ว่า ถ้าเราโกรธแบบไม่มีสติ เราจะทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่ายมาก แต่ถ้าเรามีสติรู้เท่าทัน เราจะสามารถระงับความโกรธนั้นเอาไว้ได้ เราจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการนั่งสมาธิ เช่น การภาวนาจับลมหายใจเข้าออก เพื่อให้มีสติอยู่กับลมหายใจ ทำให้เราคิดอะไรได้ละเอียดมากยิ่งขึ้น หรือการภาวนาถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในแต่ละศาสนา เพื่อให้จิตใจผูกพันในสิ่งที่ดี เราจะได้มีหลักยึดในใจ ช่วยทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบได้รวดเร็ว

6.วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์ณ์วิจารณ์ของบุคคล

สิ่งหนึ่งที่ทำให้หลายๆ คนเครียดและกังวลคือคำกล่าวหาและนินทา จึงขอแนะนำวิธีคิดและวิธีการที่จะแก้ปัญหานี้ไว้ดังนี้

6.1 ผู้ที่ไม่โดดเด่น ไม่มีความสำคัญจะไม่ถูกนินทา หลายๆ ครั้งที่เรถูกนินทา เป็นเพราะเรามีความโดดเด่นเหนือกว่าคนอื่น ทำให้คนอื่นเกิดความอิจฉา ต้องนินทาเพราะไม่มีหนทางอื่นที่เขาเหล่านั้นจะโดดเด่นได้เหมือนกับที่เราเป็น ซึ่งมีคำเปรียบเทียบกับไม่มีใครเตะสุนัขที่ตายแล้ว โดยเปรียบให้ชีวิตของเราเป็นสุนัขและคำนินทาคือการเตะ การที่สุนัขถูกเตะแสดงว่าสุนัขยังมีชีวิต

อยู่ การที่เราถูกนิทาแสดงว่าเรายังมีความโดดเด่นอยู่ ยังเป็นที่สนใจของผู้คนอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้นเวลาที่มีใครนิทาเราขอให้คิดว่าเขานิทาเราเพราะเขาดีอยกว่าจึงอิจาและนิทาเรา

6.2 ไม่มีใครสนใจเรื่องที่เราถูกนิทา เรื่องนี้คนที่มื่อชื่อเสียงและประสบความสำเร็จมากมายในยุคนี้ ที่ถูกตำหนิติเตียนนิทามากมาย บางครั้งถึงกับเป็นเรื่องที่ลงตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร แต่พอเวลาผ่านไปทุกคนก็ลืมคำตำหนิ นิทาเหล่านั้น จึงสรุปว่าจริงๆ แล้วทุกคนสนใจแต่เรื่องของตัวเองไม่ได้มาสนใจเรื่องคนคนอื่นมากนัก ดังนั้นถึงแม้เราจะถูกตำหนิและนิทา ซึ่งก็พบว่าคนส่วนมากก็ไม่รู้เรื่องของเรา ส่วนผู้ที่รู้เรื่องส่วนมากก็จะไม่สนใจและผู้ที่ไม่สนใจจริงๆ ก็จะสนใจเพียงระยะเวลาสั้นๆ แล้วก็ลืมเรื่องของเราไป ดังนั้นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้เมื่อถูกนิทาคืออย่าสนใจ ปล่อยไว้แล้วทุกคนจะลืมคำนิทาไปเอง หลายๆ ครั้งก่อนที่เราจะทำสิ่งที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อนเราจะถูกติเตียนนิทา แต่ถ้าคิดดีแล้วว่าควรจะทำก็ขอให้ลงมือทำไปเลย

6.3 เรียนรู้จากคำตำหนิ หลายๆ ครั้ง คำตำหนิที่เราได้รับเกิดขึ้นเพราะเรายังมีข้อที่ต้องปรับปรุงอยู่จริงๆ ซึ่งคำเหล่านี้เป็นเรื่องที่ควรพิจารณาและเรียนรู้เพื่อใช้พัฒนาตนเอง โดยแนะนำว่าควรพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เคยทำผิดพลาดในชีวิตแล้ว พิจารณาด้วยตนเองว่าควรปรับปรุงตัวอย่างไร เพื่อให้ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดแบบเดิมในอนาคต จากนั้นเราควรนำปัญหาที่เราเข้าไปพูดคุย ปรึกษากับคนที่มีความรู้ ความสามารถและความจริงใจกับเรา เพื่อให้เขาช่วยวิจารณ์และแนะนำข้อแก้ไขสำหรับอนาคต ด้วยวิธีนี้จะช่วยให้เราได้เรียนรู้และพัฒนาตัวเองได้

7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย

ความเหนื่อยล้าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นในชีวิต ดังนั้นจึงให้คำแนะนำบางประการที่จะช่วยป้องกันความเหนื่อยล้าและช่วยให้เรามีกำลังทั้งทางกายและทางใจที่จะทำสิ่งต่างๆ

7.1 พักก่อนที่เราจะเหนื่อย ความเหนื่อยล้าเป็นสิ่งที่ค่อยๆ สะสม เมื่อมีมากถึงจุดหนึ่งเราจะไม่มีพลังพอที่จะไปทำอย่างอื่น แต่ถ้าหากร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนชั้เล็กน้อยก่อนที่จะถึงจุดที่เหนื่อยเกินไป จะช่วยให้มีกำลังกลับมาทำสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าเดิมและรู้สึกสดชื่นมากขึ้น ถ้าเป็นไปได้ขอให้นอนหลับสักตื่นหนึ่งหลังอาหารกลางวัน ถ้าทำไม่ได้ก็อาจจะนอนหลับสัก 1 ชั่วโมงในตอนเย็นก่อนที่จะทานอาหารเย็น

7.2 เรียนรู้วิธีผ่อนคลาย ในระหว่างที่ทำงาน หากเรามีความเครียดหรือความกังวล ร่างกายจะผลิตสารบางอย่างออกมาทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง ทำให้ตัวเรารู้สึกเหนื่อยล้า แม้ว่าจะไม่ได้ขยับตัวมากนักก็ตาม วิธีที่จะแก้ปัญหานี้คือหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อในระหว่างที่เราทำงาน

โดยนั่งหลับตาแล้วเอนหลังพิงแบบสบายๆ แล้วค่อยๆ บอกตัวเองให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปที่ละส่วนเช่นหน้าผาก ไบหน้า คอ หัวไหล่ แขน ขา ไปเรื่อยๆ หายใจเข้าออกลึก และช้าสักกระยะหนึ่งเมื่อเราผ่อนคลายดีแล้วจึงค่อยเริ่มต้นทำสิ่งต่างๆ ต่อไป เราควรจะทำอย่างนี้สม่ำเสมอในทุกๆ วัน

7.3 อย่าเก็บปัญหาไว้กับตัวเอง หากเกิดปัญหาหรือข้อวิตกกังวลในชีวิตของเรา ไม่ควรจะเก็บไว้กับตัวเราเอง เพราะจะทำให้ความเครียดสะสมและไม่ดีต่อสุขภาพ ควรจะหาเพื่อนคุยเพื่อให้ได้มีโอกาสระบายความรู้สึกไม่ดีที่อยู่ในใจออกไป นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำว่าเราควรจะมีสมุดเล่มเล็กๆ ที่เราจดคำพูด บทกลอน หรือเพลงที่มีสาระดีที่จะช่วยให้มีกำลังใจ เวลาที่เราเหนื่อยล้าจะได้นำออกมาดูเพื่อกระตุ้นตัวเอง

7.4 นิสัยที่ดีในการทำงาน เพื่อให้เราสามารถทำงานได้รวดเร็วขึ้น ที่ควรจะทำมีดังนี้

7.4.1 ย้ายสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับงานที่กำลังทำอยู่ออกไปให้หมด เหลือไว้แต่เอกสารและอุปกรณ์ที่จำเป็นเท่านั้น

7.4.2 จัดลำดับความสำคัญของงาน แล้วทำงานที่มีความสำคัญ จำเป็นต้องรีบทำให้เสร็จก่อนแล้วจึงค่อยเอาเวลาและพลังงานที่เหลือไปทำงานที่มีความสำคัญน้อยลงไป

7.4.3 หากมีปัญหที่ต้องตัดสินใจ หรือมีสิ่งที่ต้องทำ ขอให้ลงมือทำทันทีให้เสร็จ หากเรามีข้อมูลและทรัพยากรเพียงพอ การถ่วงเวลาตัดสินใจ หรือผลัดวันประกันพรุ่งจะทำให้เราเกิดความเครียดและต้องเร่งโหมทำที่หลังทำให้เกิดความเหนื่อยล้า

7.4.4 เรียนรู้การจัดระเบียบและการมอบหมายงาน หากเราสามารถจัดระเบียบในที่ทำงานของเราได้ และมอบหมายงานให้กับผู้อื่นช่วยทำได้อย่างดี เราจะสามารถทำงานต่างๆ ได้เยอะและดีขึ้นและใช้พลังงานและเวลาน้อยลง

7.5 ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น ทัศนคติมีอิทธิพลต่อความเหนื่อยอ่อนและความวิตกกังวลมาก เราควรฝึกการให้กำลังใจตัวเอง กระตุ้นตัวเองและทำสิ่งต่างๆ ด้วยความกระตือรือร้น วิธีนี้จะทำให้เรามีความสุขกับการทำงานมากขึ้น

7.6 อย่ากังวลเมื่อเราอนไม่หลับ นับได้ว่าเป็นปัญหาอย่างหนึ่ง ที่สร้างความวิตกกังวลให้กับคนจำนวนมากได้แก่ ปัญหาการนอนไม่หลับ มีข้อเสนอแนะว่าการนอนไม่หลับเป็นครั้งคราวถือว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่จำเป็นต้องกังวล เมื่อร่างกายเหนื่อยล้าถึงระดับหนึ่งจะสามารถหลับได้เอง หากเราอนไม่หลับเป็นครั้งคราว เราอาจจะฉวยโอกาสลุกขึ้นมาอ่านหนังสือหรือทำงานอะไรบางอย่าง แต่หากเรามีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ข้อเสนอแนะอย่างหนึ่งที่ได้ผลดี คือ เราควรจะมีสวดมนต์ เรียนรู้วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อและออกกำลังกายให้มากขึ้น ปัญหาการนอนไม่หลับนั้นก็เลยหายไป

8.สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล

ในหัวข้อนี้เป็นการรวบรวมเอาประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้ใช้วิธีการข้างต้นทั้งหมดนำมาจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น โดยเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน มีตัวบุคคลจริงได้ให้การรับรองว่า เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นจริงกับตน และพวกเขาสามารถนำเอาวิธีการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) มาใช้ได้ตามสถานการณ์ ซึ่งจะใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ซึ่งปรากฏว่า พวกเขาเหล่านั้น สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี จนทำให้สามารถผ่านพ้นความทุกข์ใจที่เกิดจากความวิตกกังวลได้

สรุปได้ว่าการจัดการความวิตกกังวลนั้น ประกอบไปด้วยวิธีการต่างๆที่มีความเหมาะสมต่อการที่จะนำไปจัดการความวิตกกังวลในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้ที่กำลังเผชิญกับความวิตกกังวลนั้น จะต้องเลือกให้เหมาะสม และ ปฏิบัติตามแนวคิดข้างต้น ซึ่งในบางครั้งอาจจะต้องอาศัยหลายแนวคิดเข้ามาประสมประสานเข้าด้วยกัน เพื่อให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ดีที่สุด

ตอนที่ 5 เยาวชน

5.1 ความหมายของเยาวชน

คำว่า เยาวชน ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของคำว่าเยาวชนไว้ ดังนี้

1. นโยบายเยาวชนแห่งชาติ เริ่มประกาศใช้ครั้งแรกอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2516 กำหนดว่า เยาวชน คือ ผู้มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 25 ปีบริบูรณ์
2. นโยบายส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนแห่งชาติ ประกาศใช้เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2520 กำหนดว่า เยาวชนคือ ผู้ที่มีอายุแรกเกิดถึง 24 ปีบริบูรณ์
3. พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 มาตรา 4กำหนดว่าเยาวชนมีความหมายดังนี้
“เยาวชน” หมายถึงบุคคลที่มีอายุเกินกว่า 14 ปีบริบูรณ์แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ และไม่หมายความรวมถึงบุคคลผู้บรรลุนิติภาวะด้วยการสมรส
4. ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2521 มาตรา 5 กำหนดว่า “เยาวชน” หมายถึง บุคคลซึ่งอายุไม่เกิน 25 ปี
5. สำนักสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี ซึ่งมีหน้าที่ในการทำสำมะโนครัวและสำรวจข้อมูลต่างๆ รวมทั้งข้อมูลเด็กและเยาวชนในทางตรงและทางอ้อม กำหนดช่วงอายุเด็กและเยาวชนไว้ คือ 0-24 ปี

6. หลักสูตรสากลที่ใช้กันทั่วไปกำหนดว่า

“เยาวชน” หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 15-25 ปี ตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในระยะยาว พ.ศ. 2545-2554

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ข้อสรุป โดยยึดถือความหมายของเยาวชนตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ.2545-2554 “เยาวชน” หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15-25 ปี

5.2 พัฒนาการของเยาวชนในแต่ละช่วงวัย

Bernstein (1999) ได้แบ่งพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เอาไว้ดังนี้

1. วัยแรกรุ่น (Puberty)

บุคคลอายุอยู่ในช่วง 12 – 25 ปีถือว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่น ช่วงเวลาดังกล่าวมีเวลายาวนานหลายปีและในระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างแตกต่างกันมากทั้งทางกายและพฤติกรรม จึงมีการแบ่งช่วงเวลาให้สั้นเข้าคือ ช่วงอายุประมาณ 12 ถึง 15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น มีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นลักษณะทางเด็ก ช่วงอายุประมาณ 16 ถึง 18 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้าวร้าวกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ช่วงอายุประมาณ 19 ถึง 25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย มีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่

ช่วงเวลาในระยะวัยแรกรุ่น เป็นช่วงเวลาที่เด็กเริ่มเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาวอย่างแท้จริง ร่างการเติบโตเกือบเต็มที่ทุกส่วน ลักษณะทุติยภูมิทางเพศซึ่งยังไม่เติบโตเต็มที่ในวัยที่ผ่านมา ก็เจริญสมบูรณ์และทำหน้าที่ของมันได้ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญในระยะนี้มีดังนี้คือ

1. พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางกายเป็นไปในด้านความเจริญงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ (Maturation) เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ความเจริญเติบโตมีทั้งส่วนนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง การเปลี่ยนแปลงรูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง ตอนต้นๆ ของเด็กวัยนี้ ร่างกายของเด็กไม่ได้สัดส่วน เด็กรู้สึกอึดอัด

แก่งก้าง รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับส่วนต่างๆ ของร่างกาย สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กในวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา

2. พัฒนาการทางสังคม

เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะเด็กตอนปลาย เด็กจะจับกลุ่มกันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่เริ่มมีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมีกลุ่มในระยะวัยเด็กตอนปลาย จะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่มีความสามารถดังกล่าว ในช่วงวัยที่ผ่านมามีเด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กที่อายุน้อยกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (Gang Age) การรวมกลุ่มของเด็กเป็นไปโดยธรรมชาติ เด็กเลือกเป็นสมาชิกของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งตามหลักเกณฑ์ต่างๆ เช่น เป็นกลุ่มที่เข้าได้กับแนวโน้ม บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของครอบครัว ตลอดจนความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา ความมุ่งหวังในชีวิต และอื่นๆ การรวมกลุ่มช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนปัญหาและความรู้สึกที่คับอกคับใจ ช่วยสนองความต้องการทางสังคม เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน

ส่วนสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กชายเด็กหญิง เปลี่ยนไปจากวัยเด็กตอนปลาย เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกันและมีความพอใจในการพบปะสังสรรค์กัน ร่วมเล่น เรียน ทำงาน พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เมื่อเด็กชายและเด็กหญิงเริ่มสนใจกันและกันแล้ว ทั้ง 2 ฝ่าย เริ่มให้ความสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตน (Sex Role) ซึ่งการกระทำเช่นนี้ไม่เป็นการลำบากมากนักสำหรับเด็กหญิงและเด็กชายที่มีพัฒนาการทางด้านนี้ปกติในวัยที่ผ่านมามีบุคคลให้เด็กได้เลียนแบบบทบาททางเพศ การเลียนแบบบทบาททางเพศของเด็กในระยะนี้ ไม่จำกัดว่าเลือกเลียนแบบเฉพาะบุคคลที่เด็กรักและพบเห็นในบ้านที่เป็นเพศเดียวกับตน แต่ขยายวงมาเป็นเพื่อนร่วมวัย บุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ ในวงการบันเทิง ธุรกิจ ในหนังสือ อ่านเล่น และบุคคลอื่นๆ ที่เด็กได้รู้จักและพบเห็น เด็กจะเลือกใครมาเลียนแบบนั้น ขึ้นอยู่กับรากฐานบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และเป็นเช่นนี้ไปจนถึงวัยรุ่นรุ่น ละทิ้งการเลียนแบบบทบาททางเพศจากบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว เป็นระยะที่เรียกว่า พอกันทีสำหรับการเลียนแบบบทบาททางเพศจากพ่อแม่

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่ออนาคตและชีวิตจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้นลักษณะชีวิตของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและระยะผู้ใหญ่ ประเด็นเดียวกับครอบครัวมีความสำคัญต่อกระบวนการของชีวิตแต่ละคน ในระยะวัยทารกและวัยเด็ก

ส่วนการเล่นยังคงมีความสำคัญสำหรับเด็กวัยแรกรุ่ง เพราะเป็นเครื่องมือสนองความต้องการทางสังคม อารมณ์และสติปัญญา เด็กชอบเล่นกับทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ โดยเฉพาะการเล่นกับเพื่อนต่างเพศทำให้การเล่นสนุกสนานเข้มข้นยิ่งขึ้น และเด็กผู้ชายมักจะชอบเล่นกีฬาที่หักโหมรุนแรงมากกว่าเด็กผู้หญิง

3. พัฒนาการทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงความเจริญเติบโตทางร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนต่อแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยรุ่ง เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง อารมณ์ของเด็กวัยรุ่งมีทุกประเภทเช่น เบื่อหน่าย เหนงา อิจฉา กังวล โกรธ อาฆาต ตื้อดิ่ง ต่อต้านอำนาจ ฯลฯ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้บ้างแล้ว เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ชีวิตกั้วกั้ว อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้ อิจฉา ฯลฯ เด็กสามารถรับรู้ลักษณะเด่นและลักษณะด้อยเกี่ยวกับตนเองและจะยิ่งทวีขึ้นในระยะวัยรุ่ง

4. พัฒนาการทางความคิด

พัฒนาการทางความคิดของเด็กอายุประมาณ 11 ขวบขึ้นไป มีชื่อเรียกรวมว่า รู้คิดถูกระบบ (Formal Operation) เด็กพยายามคิดให้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ว่าด้อยกว่าผู้ใหญ่ในเชิงประสบการณ์และความชำนาญในการรู้คิด ตัวอย่างความคิดบางแบบที่ได้พบมากได้แก่ รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผลไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ต้องการคิดนี้ด้วยตัวเอง ระยะนี้เด็กจึงรู้สึกซังซังคำสั่งบังคับคำสั่งให้เชื่อและต้องคล้อยตาม รู้คิดด้วยภาพความคิดในใจ (Mental Images) ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมยากๆ ได้ เด็กวัยแรกรุ่งชอบวิพากวิจารณ์ ชอบทนายปัญหา เด็กที่มีสมองดีสามารถมีสมองในการทำงานมากขึ้นและดีขึ้นกว่าเดิม เด็กสมองไม่ค่อยดีช่วงความสนใจงานเฉพาะหน้าในสิ่งนั้นๆจะมักสั้น และทำงานยากๆ ไม่ค่อยได้ แววจลลาดของเด็กเริ่มปรากฏให้เห็นชัดแล้ว

2. วัยรุ่ง (Adolescence)

วัยรุ่ง ในทางจิตวิทยาหมายถึง ภาวะของบุคคลอายุประมาณ 16-25 ปี ซึ่งได้อธิบายเอาไว้ดังนี้

1. ลักษณะอารมณ์

ลักษณะของอารมณ์สืบเนื่องมาจากอารมณ์ของเด็กวัยแรกรุ่ง จึงคล้ายคลึงกันอยู่มาก ในบางรายความเข้มข้นของอารมณ์อาจรุนแรงขึ้นกว่าวัยแรกรุ่ง อารมณ์ดังกล่าวบางที่เรียกว่าเป็นแบบ พายุบุแคม (Storm and Stress) อารมณ์ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ฯลฯ จะเป็นไปได้

อย่างรุนแรง บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับพวกเขา

สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์

1. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย ร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่ทราบว่าจะถูกที่ควรในการปฏิบัติต่อบุคคลอื่นนั้นควรปฏิบัติอย่างไร
2. เด็กจะต้องเลือกอาชีพ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็กและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ความสับสนใจเกิดขึ้นง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความกดดันและ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานทางเศรษฐกิจ และยังไม่แน่ใจในความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และบุคลิกภาพของตนเอง
3. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้เด็กปรับตัวไม่ทัน

2. พฤติกรรมสังคม

สังคมวัยรุ่นเป็นกลุ่มของเพื่อนร่วมวัย ประกอบด้วยเพื่อนทั้ง 2 เพศ เด็กรู้สึกปลอดภัยสบายใจ ในการทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนร่วมวัยมากกว่ากับเพื่อนต่างวัย สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้มข้นสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่น

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่มีความสำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อนแต่ในมุมกลับกัน เพื่อนก็อาจชักนำวัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอย ผู้เป็นอาชญากรวัยรุ่นมากมายในแทบทุกประเทศ เมื่อค้นหาสาเหตุก็มักจะพบว่า ถูกเพื่อนชักจูง ประวัติเด็กวัยรุ่นตามสถานศึกษาที่เสียคน เสียเด็กไปโดยประการต่างๆ เช่น เกเร ดิถยาเสพติด ล้วนมีสาเหตุสำคัญจากการถูกเพื่อนชักจูง เพราะการมีกลุ่มทำให้รู้สึกว่าคุณค่า กลุ่มจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นถ้าคบเพื่อนไม่ดีก็อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

การเข้ากลุ่มนอกจากเป็นช่องทางให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางสังคมในแง่ต่างๆ เช่น ฐานะ ตำแหน่ง ค่ายกย่อง มีเพื่อนผู้เข้าใจและร่วมทุกข์ร่วมสุขแล้ว ยังเปิดโอกาสให้ชายหญิงได้รู้จักกันและอาจนำไปสู่ความรัก (Puppy love) ตามปกติเด็กหญิงมักนิยมเพื่อนชายที่มีอายุมากกว่าตน เพราะหญิงมีกระบวนการพัฒนาการเร็วกว่าชายวัยเดียวกัน ประมาณ 2 ปี กลุ่มในระยะนี้มีลักษณะมั่นคงมากกว่าในวัยเด็ก เพราะเด็กวัยรุ่นใช้เหตุผลและความนึกคิดในการเข้ากลุ่มมากกว่า ความสัมพันธ์ในกลุ่มค่อนข้างยั่งยืน อาจยั่งยืนไปจนเป็นผู้ใหญ่

3. การเลือกอาชีพ

เด็กโตพอที่จะรู้ถึงความสำคัญของอาชีพเช่น อาชีพนำมาซึ่งสถานทางเศรษฐกิจสังคมเป็นตัวบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แต่เด็กยังสับสนวุ่นวายใจเนื่องจากยังไม่รู้จักตัวเองดีพอในด้านบุคลิกภาพ ความถนัด ความสนใจ

4. ความต้องการทางจิตใจ

ความต้องการที่เด่นๆ และมีความเข้มสูงได้แก่

1. ความต้องการอิสระเป็นตัวของตัวเอง เด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะความเป็นอิสระเป็นเครื่องหมายความเป็นผู้ใหญ่
2. ต้องการมีตำแหน่งหน้าที่ ต้องการคำยกย่องทั้งต่อหน้าและลับหลังโดยเฉพาะจากเพื่อนในกลุ่ม
3. ต้องการมีประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ฝ่าฝืนกฎระเบียบ ความต้องการเช่นนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กเสพยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ และต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคม
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูงซึ่งมีผลต่อความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจ
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง
6. ต้องการความถูกต้องและยุติธรรม
7. ต้องการความงดงามทางร่างกายเพราะทำให้เข้ากลุ่มง่ายและดึงดูดเพศตรงข้าม วัยรุ่นจึงพิถีพิถันในเรื่องอาหาร เสื้อผ้า ทรงผม เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย เด็กวัยรุ่นที่มีความสุขคือ ผู้ที่ได้รับสิ่งสนองสมความต้องการของเขา การตั้งเป้าหมายของความ ต้องการ ลักษณะของความ ต้องการ จึงเป็นเรื่องที่เด็กต้องคำนึงให้อยู่ในขอบเขตที่จะทำได้สำเร็จ เพื่อประกันความไม่สมปรารถนา เพราะถ้าไม่สมปรารถนาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งรุนแรงแล้ว ย่อมมีความรู้สึกผิดหวังลึกซึ้งและยาวนาน

5. ความสนใจ

ความสนใจมีขอบข่ายกว้างขวาง เด็กมีความสนใจหลายอย่างแต่ไม่ลึกซึ้งมาก เพราะเด็กยังไม่เข้าใจเรื่องตัวเอง ยังเป็นระยะลองผิดลองถูก ความสนใจของเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ได้แก่

1. สนใจการศึกษา สภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันกระตุ้นให้เด็กเข้าใจและเห็นความสำคัญของการศึกษา
2. สนใจช่วยเหลือบุคคลอื่นที่เห็นว่าเขาได้รับความลำบากและไม่ได้รับความยุติธรรม

3. สนใจกิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมที่เห็นว่าเป็นของใหม่และมีประโยชน์ได้พบปะกับเพื่อนต่างเพศและระบายความเครียดของอารมณ์

4. สนใจวัฒนธรรมประเพณี ศาสนาปรัชญา อุดมคติ สนใจมีเพื่อนสนิทต่างเพศ

6. การนับถือวีรบุรุษ

ความต้องการเลียนแบบผู้ที่ตนนิยมชมชอบมีมาก่อนแล้วตั้งแต่วัยเด็กก่อนวัยรุ่น แต่ความต้องการประเภทนี้มีความแรงมากขึ้นในระยะวัยรุ่นเพราะ

1. ความต้องการรู้จักตนเอง การยกบุคคลมาเป็นแบบให้นับถือและเลียนแบบช่วยลดความไม่รู้จักหรือความไม่เข้าใจตนเอง

2. แสวงหาแบบอย่างเพื่อดำเนินรอยตามแนวทางที่ถูกที่ควร เพื่อดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่ ผู้ที่เด็กนับถือว่าเป็นวีรบุรุษ (Heroes) หรือเป็นแบบ (Models) นั้นมีได้มากกว่าหนึ่งคน อาจเป็นเพศเดียวกับเด็กหรือต่างเพศ วัยเดียวกันหรือต่างวัย ร่วมสมัยหรือต่างสมัย อาจเป็นบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ ดาราภาพยนตร์ นักกีฬาที่มีชื่อเสียง ฯลฯ การเลือกบุคคลที่น่านิยมมาเลียนแบบนั้นในระยะวัยรุ่นผุดจากในระยะวัยเด็ก ที่ต้องอาศัยความใกล้ชิดสนิทสนมเป็นแรงจูงใจสำหรับเด็กวัยรุ่นใช้เหตุผลและขึ้นกับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ดังนั้นผู้ที่เด็กเลือกมาเป็นแบบ จึงอาจเป็นบุคคลที่เด็กไม่เคยพบเห็นมาก่อนเลยก็ได้ การเลือกตัวอย่างให้เด็กเลียนแบบโดยการชักจูงการแสดงแบบอย่าง การอ่านหนังสือประวัติบุคคลสำคัญจากวงการต่างๆ จึงเป็นเรื่องที่ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะวีรบุรุษมีอิทธิพลต่อ บุคลิกภาพ ความมุ่งหวังในชีวิต การเลือกอุดมคติ ปรัชญา ค่านิยมต่างๆ เป็นกระบวนการสืบเนื่องกันกับการนับถือวีรบุรุษ

7. การค้นหาตัวเอง การเข้าใจตนเอง

เด็กวัยรุ่นต้องพบการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วในทางร่างกาย และในทางพฤติกรรมที่ต้องทำตามบทบาทแห่งเพศหญิงหรือชาย ความสำนึกว่าต้องทำตนให้พ้นความเป็นเด็ก ความจำเป็นต้องเลือกอาชีพ ปัจจัยเหล่านี้และอื่นๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นอยากรู้ว่าตนเองจะต้องประพฤติปฏิบัติตนตามรูปแบบอย่างไร ซึ่งเป็นพัฒนาการทางความคิดที่สำคัญที่สุดประจำวัย เรียกพัฒนาการนี้ว่า “การค้นหาตนเอง” กว่าเด็กวัยรุ่นจะพบตนเอง คือเข้าใจตนเองแจ่มแจ้ง อาจต้องประสบภาวะสับสนทางอารมณ์ไม่น้อย บางคนหลงตัวเองในลักษณะตีราคาตัวเองสูงเกินจริง บางคนดูถูกตนเองในลักษณะตีราคาตนเองต่ำเกินจริง การค้นหาตนเองเริ่มต้นมาแล้วตั้งแต่วัยทารกตอนปลาย แต่จะต้องมีโครงร่างของตนสมบูรณ์ในระยะวัยรุ่น จึงจะเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในชีวิตและจิตใจสืบต่อไปในอนาคต มิฉะนั้นแล้วจะกลายเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจตนเองหาความมั่นคงในชีวิตและจิตใจไม่ได้ คนที่ค้นพบตัวเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความ

ภาคภูมิใจในตนเองมีหลักการและแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ส่วนเด็กที่ยังไม่ค้นพบตัวเองจะสับสนและอาจก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมได้ เราสามารถช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้โดย

1. ในการอบรมเลี้ยงดูพ่อแม่ต้องปฏิบัติต่อกันให้สอดคล้องกัน
2. หาตัวแบบที่เหมาะสมให้เด็กเลียนแบบ
3. สื่อมวลชนควรเสนอข่าวสารข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยรุ่นไม่ควรเสนอแต่เรื่องรุนแรงหรือกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

8. ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง

ลักษณะความขัดแย้งเกิดจากเด็กวัยรุ่นสำคัญตัวว่าพ้นจากความเป็นเด็ก เกิดความต้องการประพฤติตนตามพฤติกรรมที่ตนเองเห็นชอบ แต่ผู้ปกครองถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบควบคุมดูแลความประพฤติของเด็ก ประสงค์ให้เขาประพฤติตามพฤติกรรมอย่างอื่น เมื่อวัยรุ่นไม่ปฏิบัติตามก็เกิดความขัดแย้งขึ้น ตัวอย่างความขัดแย้ง เช่น

1. ความขัดแย้งทางการแต่งกาย
2. ความขัดแย้งในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. ความขัดแย้งในการต้องการความเป็นอิสระในการไปไหนมาไหน

การบรรเทาความขัดแย้ง ผู้ปกครองควรให้ความเห็นอกเห็นใจให้ความรักความอบอุ่น และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดในช่วงวัยรุ่น ให้วัยรุ่นได้มีอิสระและความรับผิดชอบต่อตัวเอง บ้างตามสมควรเพื่อช่วยลดความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ในส่วนของวัยรุ่น วัยรุ่นควรเปิดใจกว้างรับฟังทัศนะผู้อื่น คิดอย่างมีเหตุผล มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รู้จักแต่งกายให้เหมาะสมกับวัยและวัฒนธรรม ตลอดจนควรให้ความสำคัญกับการศึกษาหาความรู้ในเรื่องต่างๆ

3. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood)

วัยผู้ใหญ่ เป็นเวลายาวนานโดยเฉลี่ยราวๆ 50 ถึง 65 ปี นักจิตวิทยาพัฒนาการบางท่านจึงแบ่งช่วงวัยผู้ใหญ่ออกเป็น 3 ช่วงคือ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และวัยชรา วัยผู้ใหญ่ตอนต้นประมาณอายุตั้งแต่ 25 ถึง 40 ปี แบบแผนพัฒนาการที่น่าสนใจในระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่น่าสนใจได้แก่เรื่อง การประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา และการปรับตัวในชีวิตโสด

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นระยะที่ความเจริญเติบโตทางการพัฒนาเต็มที่สุดสมบูรณ์ อวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปบุคคลมักมีกายแข็งแรง ในด้านอารมณ์นั้นผู้ที่

เข้าถึงภาวะอารมณ์แบบผู้ใหญ่ มีความคับข้องใจน้อย ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความแน่ใจ และมีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าในระยะวัยรุ่น ส่วนด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือลักษณะ พัฒนาการทางสังคมนั้น ระยะนี้การให้ความสัมพันธ์กับกลุ่ม (Peer Group) เริ่มลดน้อยลง เปลี่ยนมาสู่การมีสัมพันธภาพและผูกพันกับเพื่อนต่างเพศแบบคู่ชีวิต จุดศูนย์กลางของ สัมพันธภาพคือครอบครัว ส่วนผู้ใหญ่ที่ยังไม่มีคู่ครองและครอบครัว ยังคงให้ความสำคัญต่อกลุ่ม เพื่อนร่วมวัย แต่ความเข้มของความสัมพันธ์และความภักดีเริ่มลดน้อยลง จำนวนสมาชิกของกลุ่ม มักจะน้อยลงด้วย

1. การประกอบอาชีพ

การประกอบอาชีพ เป็นพฤติกรรมที่จำเป็นและสำคัญประจำวัย เพราะเป็นเครื่องชี้ความ เป็นผู้ใหญ่ นอกจากทำให้มีความรู้สึกว่ามีฐานะทางการเงินแล้ว ยังทำให้เกิดความรู้สึกมี อิสรเสรี ความมีหน้ามีตา ความมั่นคงทางจิตใจ การตั้งตัวได้เป็นหลักฐาน การยอมรับในสังคม และความสำเร็จในชีวิตด้านต่างๆ

ใครเลือกอาชีพอะไร และมีความก้าวหน้าในด้านอาชีพมากน้อยเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยแวดล้อมหลายประการ เช่น เพศ การเตรียมตัว การศึกษาอบรมในวิชานั้นๆ ความ ต้องการทางสังคม สภาพเศรษฐกิจ สถานภาพทางครอบครัว โอกาส เพื่อนร่วมอาชีพ เป็นต้น

ชายกับหญิง มีความแตกต่างกันในเชิงจิตวิทยาบางประการดังนี้

1. ชายมีความมักใหญ่ใฝ่สูง มุ่งความสำเร็จของชีวิตจากผลการทำงานมากกว่าหญิง ไม่ชอบทำงานจำเจ ต้องการเป็นหัวหน้างาน ของงานท้าทายสมรรถภาพมากกว่าหญิง
2. หญิงชอบทำงานคล้อยตามวิสัยแห่งเพศ เช่นงานเกี่ยวกับเด็กเล็ก คนป่วย คนชรา งานที่ต้องระมัดระวังถี่ถ้วนในรายละเอียด งานซ้ำๆ ไม่ต้องใช้การตัดสินใจมากๆ ไม่ชอบงาน รับผิดชอบสูงๆ และทำงานเป็นหมู่คณะได้ไม่ดีเท่าชาย
3. หญิงแต่งงานแล้วที่ประกอบอาชีพด้วย เอาจริงเอาจังในการทำงานน้อยกว่าหญิงโสด อาจเป็นเพราะว่าต้องให้ความสนใจและเวลากับครอบครัว

ความสำเร็จมากน้อยในการประกอบอาชีพมีอิทธิพลต่อความสุข ความทุกข์ ความ เจริญก้าวหน้าของชีวิต ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจส่วนบุคคล ทั้งยังมีผลต่อความสงบราบรื่น ในครอบครัวและพัฒนาการของบุคคลวัยต่างๆ ในบ้านด้วย ความไม่มีความสุขในการประกอบอาชีพ อาจเกิดจากหลายสาเหตุผสมผสานกัน เช่น สถานที่ทำงานอยู่ห่างไกลถิ่นที่อยู่ ลักษณะงานไม่ ตรงตามบุคลิกภาพ นิสัย ความสามารถของตน ขาดการเตรียมตัวในการประกอบอาชีพนั้นๆ หรือเข้ากับเพื่อนร่วมงานและนายจ้างไม่ได้

2. การเลือกคู่ครอง (Selecting a Mate)

การแสวงหาคู่ครองเป็นพฤติกรรมปกติของคนในวัยนี้ อาจมีการกระทำมาตั้งแต่ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่น แต่สำหรับบางรายก็จะเริ่มตั้งแต่ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ชนิดของการเลือกคู่ครองเป็นแบบเอาจริงเอาจัง และเลือกเฟ้นมากกว่าเดิม

หลักเกณฑ์สำหรับการเลือกคู่ครองที่จะนำไปสู่ชีวิตสมรสที่ผาสุก ได้มีข้อเสนอแนะไว้หลายประการด้วยกัน ดังนี้

1. มีความคล้ายคลึงกันใน รสนิยม ค่านิยม ระดับการศึกษา ความสนใจ การใช้เวลาว่าง ศาสนา ความเชื่อ รากฐานทางวัฒนธรรม สภาพเศรษฐกิจ ลักษณะครอบครัว เชื้อชาติ

2. มีบุคลิกภาพที่ไปด้วยกันได้ ทั้งในแง่ที่คล้ายกับและไม่เหมือนกัน หรือที่เป็นไปในแบบตรงข้าม เช่น คนอารมณ์ร้อนกับคนอารมณ์เย็น ทั้งนี้เพื่อความสมดุลของชีวิต

3. ชายและหญิงมีอายุใกล้เคียงกัน ควรมีอายุห่างกันไม่เกิน 10 ปี และตามปกติชายควรมีอายุมากกว่าหญิง

4. มีอาชีพเลี้ยงตัวพอที่จะสร้างครอบครัวให้มีความสุขได้

5. มีความรักใคร่ผูกพัน มีความนับถือและนิยมชมชอบซึ่งกันและกัน มีรสนิยมทางเพศที่ไปด้วยกันได้ และมีความพยายามเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน

โดยกว้างๆ ผู้หญิงมักมองผู้ชายในแง่ของความสามารถ ความเป็นคนเด่นในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น กีฬา ดนตรี ความเป็นผู้นำ ความสามารถทางด้านวิชาการ ความเข้าอกเข้าใจ การให้ความคุ้มครอง การมีลักษณะสมชาย รูปร่างหน้าตาของชายมีความสำคัญน้อย แต่ฝ่ายชายมักมองฝ่ายหญิงในด้านรูปร่างหน้าตา ลักษณะสมหญิง ความเป็นแม่บ้านแม่เรือน ความสามารถในการเข้าสังคม

3. การปรับตัวในชีวิตสมรส

เมื่อหญิงและชายแต่งงานและมาอยู่ร่วมกันแล้ว จะต้องปรับตัวให้ไปด้วยกันได้ แม้ว่าการแต่งงานนั้นได้มีการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ตามปกติหญิงปรับตัวให้เข้ากับชาย ง่ายกว่าชายปรับตัวให้เข้ากับหญิง อย่างไรก็ตามต้องมีการปรับตัวทั้ง 2 ฝ่าย หญิงและชายจะต้องปรับตัวในบทบาทใหม่คือ บทบาทสามีและภรรยา ความยากลำบากในการปรับตัวอาจเกิดขึ้นได้ ถ้าหญิงและชายยังไม่มีวุฒิภาวะทางจิตใจ ไม่มีการเตรียมตัวทางเศรษฐกิจและทางสังคมเพื่อใช้ชีวิตคู่ การที่ไม่รู้จักกันดีพอ หรือวัยของคู่สมรสต่างกันมาก

4. การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา

การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา ถ้าคู่สมรสประสงค์มีชีวิตครอบครัวที่มีความสุขและประสบความสำเร็จควรสนใจหาความรู้และปฏิบัติตามวิธีการวางแผนครอบครัว

การเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่เล็กจนเป็นหนุ่มสาวที่มีความมั่นคงทางจิตใจ และเลี้ยงตัวเองได้นั้น บิดามารดาจะต้องเข้าใจพัฒนาการตามวัยของเด็กว่ามีความต้องการทางร่างกายและจิตใจอย่างไร การเตรียมตัวทางเศรษฐกิจเพื่อลูกและการให้ลูกเข้าโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยสำหรับการเป็นบิดามารดา แต่การให้ความรักความอบอุ่น ความสนใจและเข้าใจเด็ก มีความสำคัญมาก เด็กที่เป็นอาชญากร มักมีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่แตกแยกและไม่มีความสุข

5. การอยู่เป็นโสด

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คนส่วนมากแต่งงานมีครอบครัวมีบุตรธิดา แต่มีคนบางกลุ่มไม่เข้าอยู่ในภาวะเช่นนี้ ซึ่งอาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น อุกฤษชีวิตเพื่องาน เพื่ออุดมการณ์ มีความรับผิดชอบกับครอบครัวเดิมของตนจนไม่มีเวลาเอาใจใส่ในเรื่องการมีครอบครัวอย่างจริงจัง โรคภัยไข้เจ็บ สิ่งแวดล้อมไม่อำนวย มีประสบการณ์ไม่ดีเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ญาติพี่น้องไม่สนับสนุน หรือเป็นความประสงค์ของผู้นั่นเองเพราะชอบชีวิตโสด

สรุปได้ว่า พัฒนาการของแต่ละช่วงวัยของเยาวชนนั้นมีช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งในบางครั้งยังขาดความคิดไตร่ตรองอย่างละเอียด เพราะยังมีอารมณ์ไม่นิ่งเพียงพอ และยังมุ่งแสวงหาความท้าทายในด้านต่างๆ จึงเป็นผลให้อาจเกิดความวิตกกังวลขึ้นจากการรับอารมณ์เหล่านั้น

5.3 สาเหตุความวิตกกังวลของเยาวชน

เยาวชนเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คืออายุระหว่าง 15-25 ปี จึงพบสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้หลายสาเหตุ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (จรรยา ทองถาวร, 2530)

1. ด้านร่างกาย พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับลักษณะของรูปร่างหน้าตาของตนเอง เช่น สูงหรือเตี้ยเกินไป ใบหน้ามีสิ่วหรือมีตำหนิจากรอยแผลเป็นหรืออวัยวะบางส่วนไม่ได้สัดส่วนตามที่ตนเองคาดหวังเอาไว้หรือไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ปัญหาความพิการของร่างกาย และปัญหาน้ำหนักตัว เป็นต้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้เยาวชนขาดความมั่นใจและเกิดความเครียดและความวิตกกังวลขึ้นมาได้

ง่าย ทำให้ขาดการตัดสินใจที่ดีในการหาทางออกของปัญหา ส่งผลให้เลือกวิธีการที่ผิดพลาดในการแก้ปัญหา

2. ด้านอารมณ์ พบว่า ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น จะมีความวิตกกังวลในเรื่องของการแสดงออกของอารมณ์ว่าจะแสดงออกทางอารมณ์อย่างไรให้เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ แต่ในวัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่อ่อนไหวได้ง่าย มีความเพ้อฝันในจินตนาการมากกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นเพศหญิงจะมีความกังวลเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศของตนเองว่าจะแสดงออกแบบใดให้เหมาะสมกับสถานภาพของตนเอง

3. ด้านสังคม พบว่าในทั้งวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความความวิตกกังวลเกี่ยวกับการยอมรับของสังคม เช่น สังคมครอบครัว สังคมเพื่อนฝูง สังคมที่ทำงาน เป็นต้น โดยมีความวิตกกังวลว่า ตนเองจะเป็นที่ยอมรับในสังคมหรือไม่ และจะมีใครให้การสนับสนุนในการดำเนินชีวิตหรือเปล่า ซึ่งรวมไปถึงฐานะทางสังคมที่ตนเองมี ในบางคนจะเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจที่เกิดในครอบครัวที่ยากจน หรือ ขาดการศึกษาที่ดี ทำให้ตนเองคิดว่าสังคมไม่ยอมรับ วิตกกังวลว่าตนเองจะไม่เหมาะสมกับสังคมที่ตนเองกำลังเข้าร่วมอยู่ ทำให้เกิดความกลัวว่า บุคคลอื่นจะปฏิบัติต่อตนเองไม่ดีและไม่ให้เกียรติ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่แยกตัวออกมาจากสังคมได้ และในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น จะกังวลต่ออนาคตที่ไม่มั่นคง เช่น กลัวการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก กลัวการตกงาน การปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ไม่ได้ เป็นต้น

ตอนที่ 6 ศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร

6.1 ความหมายของศูนย์เยาวชน

เล็ก วานิชอังกูร (2512) กล่าวว่า ศูนย์เยาวชนนั้นหมายถึง สถานที่สำหรับให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ด้วยการเล่นกีฬาและ ทำกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ และเข้ามารับการฝึกสอนความรู้บางอย่างที่ต้องการ ตลอดจนการทำงานและอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะด้วยวิธีต่างๆ ที่ศูนย์เยาวชนจัดให้ และ เยาวชนเองมีความต้องการ ที่เรียกว่า เข้ามาร่วมกิจกรรมของศูนย์ โดยผู้ดำเนินการศูนย์เยาวชนมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะให้กิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์แก่เยาวชน

สมบัติ กาญจนกิจ (2540) กล่าวว่า ศูนย์เยาวชน หมายถึงสถานที่สร้างเสริมประสบการณ์นันทนาการ ให้แก่เยาวชนหรือ สถาบันที่จัดให้เยาวชนท้องถิ่นได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ ใช้เวลาว่างหลังจากการศึกษาให้ได้ประโยชน์ เช่นได้พักผ่อน ความรู้ สร้างความสามัคคี ออกกำลังกาย ทำงานศิลปะ และทำประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งแต่ละศูนย์ก็จะมีกิจกรรมหลากหลาย

ได้แก่กีฬา ดนตรี นาฏศิลป์ ศิลปะห้องสมุด และกิจกรรมพิเศษอื่นๆ เช่นการทัศนศึกษา การแข่งขันกีฬาระหว่างศูนย์ และการอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น

ดังนั้น จากความหมายของศูนย์เยาวชนที่พอสรุปได้ว่า ศูนย์เยาวชน หมายถึงสถานที่ที่จัดให้เยาวชนทุกเพศทุกวัยได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพิ่มพูนความรู้ให้กับตนเอง และเป็นการฝึกฝนการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น เพราะ เยาวชนแต่ละคนมีความหลากหลายทางด้านแนวความคิด อารมณ์ สัจคม จึงเป็นการดีที่จะเรียนรู้ความแตกต่าง เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข

6.2 ประวัติความเป็นมาของศูนย์เยาวชน

เสาวนีย์ เสนาสู (2532) กล่าวว่า ศูนย์เยาวชนเกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากดร.ชำนาญ ยูวบูรณ์ ได้เดินทางไปเยือนประเทศต่างๆ ในยุโรป ขณะที่ยังเป็นนายกเทศบาลมนตรีพร้อมด้วยคณะซึ่งมีคุณศิลปชัย ศิรินาม หัวหน้ากองการศึกษาในขณะนั้น จากการศึกษาดูงานในครั้งนั้นท่านได้สังเกตเห็นว่าเด็กๆ ในต่างประเทศเมื่อมีเวลาว่าง มักไปรวมตัวกันอยู่ตามสโมสรของเด็ก หรือศูนย์เยาวชน ซึ่งจัดไว้ในท้องถิ่นนั้นๆ ในศูนย์เหล่านี้มีอุปกรณ์การเล่น การบันเทิงสนองความต้องการของเด็กเป็นอันมาก จึงได้ปรึกษาหารือกันว่าการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดบริการให้แก่ท้องถิ่น เช่นเดียวกับจัดสวนสาธารณะและที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับประชาชนเหมือนกัน เพื่อเด็กและเยาวชนจะได้มีโอกาสใช้เวลาว่างจากการศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมใดๆ และมาร่วมสนุกสนานหาความรู้ ความบันเทิง หรือร่วมกันทำงานสาธารณะประโยชน์ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งการจัดกิจกรรมสำหรับเยาวชนนั้น จะเป็นการแก้ไขปัญหายุวชนได้เป็นอย่างดีทางหนึ่ง

ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2503 กองการศึกษา เทศบาลนครกรุงเทพมหานคร จึงได้จัดตั้งคณะกรรมการเพื่อพิจารณาดำเนินงานในเรื่องนี้โดยเฉพาะ และได้รับความร่วมมือจากสโมสรองค์การและหน่วยราชการต่างๆ เป็นอย่างดี ในปีเริ่มแรกคณะกรรมการฯ ได้รับทุนจากเอเชียเฟาว์เดชั่น และทุนจากการจัดรายการแข่งขันชกมวย ณ เวทีลุมพินีมาเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานของศูนย์เยาวชน ศูนย์เยาวชนที่เริ่มจัดตั้งครั้งแรกมี 3 แห่ง คือ

1. ศูนย์เยาวชนพระนคร ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นศูนย์เยาวชนเทเวศร์ ตั้งอยู่ริมถนนกรุงเกษม
2. ศูนย์เยาวชนลุมพินี ปัจจุบันตั้งอยู่บริเวณสนามไอ้จ๋อป่า สวนลุมพินี
3. ศูนย์เยาวชนสวนอ้อย ปัจจุบันตั้งอยู่ถนนสุขุขทัย บริเวณตำบลสวนอ้อย

กิจกรรมที่จัดในสมัยนั้น ประกอบด้วยการกีฬา หัตถศึกษา โภชนาการ ดนตรีและนาฏศิลป์ และห้องสมุด ส่วนเจ้าหน้าที่ได้จัดหาอาสาสมัครมาเป็นผู้นำศูนย์โดยเปิดการฝึกอบรม

เป็นพิเศษ รับสมัครจากครู หรือผู้มีความประสงค์ช่วยเหลือมาฝึกสอนการเล่นต่างๆให้กับเด็กในตอนเย็น

ต่อมาเทศบาลนครกรุงเทพฯ ได้ปรับปรุงการดำเนินงานของศูนย์เสียใหม่ คือ

1. ให้ศูนย์เยาวชนทุกแห่งขึ้นตรงต่อแผนกนันทนาการ กองการศึกษา
2. บรรจุนักกีฬาที่ประจักษ์ โดยมียกย่องชมเชยให้เกียรติเป็นหัวหน้าศูนย์ และบรรจุนักกีฬาจากกิจกรรมด้านต่างๆ เช่น พลศึกษา หัตถศึกษา นาฏศิลป์ ดนตรี ตามความจำเป็นของแต่ละศูนย์
3. เปลี่ยนชื่อศูนย์พักผ่อนหย่อนใจเยาวชนของอำเภอต่างๆ เป็นศูนย์เยาวชน โดยใช้ชื่อตามท้องถิ่นนั้นๆ ต่อท้าย
4. ชื่อคณะกรรมการ ที่ดำเนินงานแต่ละศูนย์เยาวชน ซึ่งอำเภอให้ชื่อว่า “คณะกรรมการอำนวยการศูนย์พระนคร” เป็น “คณะกรรมการส่งเสริมศูนย์เยาวชนพระนคร” เป็นต้น
5. กำหนดระเบียบการเงิน และข้อบังคับศูนย์ให้อยู่ในแนวเดียวกัน
6. แต่งตั้งเจ้าหน้าที่ติดตามผลงาน และให้ข้อเสนอแนะแก่ศูนย์ ผู้ตรวจการศูนย์เยาวชนและผู้ตรวจการนันทนาการ เป็นต้น

ในปี พ.ศ. 2515 ได้จัดตั้งกองการศึกษา เป็นสำนักการศึกษา เพิ่มกองสวัสดิการสังคม โดยให้แผนกนันทนาการขึ้นอยู่ในกองนี้ด้วย

ในปี พ.ศ. 2517 ได้เปลี่ยนแบบการดำเนินงานของเทศบาลนครหลวงเป็นกรุงเทพมหานคร ได้มีการแบ่งส่วนราชการใหม่ คือ ตั้งสำนักสวัสดิการสังคมขึ้น ซึ่งแยกจากสำนักการศึกษาแผนกนันทนาการ ขึ้นเป็นกองนันทนาการ และการดำเนินงานศูนย์เยาวชน ขึ้นตรงกับงานศูนย์เยาวชนและสนามเด็กเล่น

นอกจากนั้น เล็ก วาณิชชองกูร (2512) ได้กล่าวไว้อีกว่า การดำเนินกิจกรรมเพื่อเยาวชน เช่นนี้ บางแห่งก็เรียกว่า สโมสรเยาวชนหรือเช่นที่เทศบาลต่างๆ ไปจัดขึ้นเรียกว่า ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจสำหรับเยาวชนนั้นก็มิวัตถุประสงค์ต่างๆ ไปเช่นเดียวกัน แต่บางแห่งไม่สามารถจัดกิจกรรมได้โดยสมบูรณ์ทั้งหมด บางแห่งก็ค่อยทำค่อยขยายปรับปรุงไป ซึ่งศูนย์เยาวชนนั้นถือได้ว่าเป็นการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหของเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดี โดยการจัดศูนย์กลางขึ้นเพื่อให้เด็กที่มีเวลาว่างเข้ามาเที่ยวเล่นแทนที่จะไปมั่วสุมกันอยู่ในสถานที่ที่จะชักนำไปในทางเสื่อมเสีย เมื่อเข้ามาในศูนย์แล้วก็ชักชวนให้เล่นกีฬา เล่นเกมต่างๆ แล้วจึงชวนให้ร่วมในกิจกรรมอื่นๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้เด็กได้รู้จักการเล่นร่วมกัน อยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกัน เป็นการปรับปรุงส่งเสริมบุคลิกภาพของเด็กไปในตัวและในการดำเนินการเช่นนี้ต้องมีผู้นำเยาวชนที่จะเข้าทำงานเป็นผู้นำเด็กอย่างใกล้ชิด ที่เป็นดังนี้เพราะเด็กบางคนมีเวลาว่างมากวันละหลายชั่วโมง บางคนไม่มีอะไรทำเลยตลอดทั้งวันเช่นเด็กที่ไม่ไปโรงเรียน เพราะขาดทุนทรัพย์ ไม่ได้เรียนต่อหลังจบการศึกษาภาคบังคับแล้ว หรือเรียนไปได้ครึ่งๆ กลางๆ ต้องออกจากโรงเรียนอยู่บ้านเฉยๆ ช่วยผู้ปกครอง

ทำงานบ้านเพียงเล็กน้อยหรือเที่ยวเตร่ไปวันหนึ่งๆ นอกจากนั้นยังมีเด็กที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงาน แต่เช้ากลับถึงบ้านก็เย็นค่ำ เด็กเล็กเรียนก็ยังไม่อยากกลับบ้าน และเด็กบางคนมีปัญหาทางบ้าน ถูกผู้ปกครองดุคำหรือบังคับ ทำให้ไม่อยากเข้าบ้านพยายามอยู่นอกบ้านมากที่สุด เด็กเหล่านี้ล้วนมีเวลาว่างและไม่มีที่ยึดเหนี่ยวไม่มีความผูกพันว่าจะไปที่ไหนดี โดยปกติธรรมชาติของเด็กต้องการเล่น ออกกำลังกาย ต้องการซักถาม ต้องการเพื่อนที่จะรวมกันเป็นกลุ่ม และต้องการผู้นำที่พวกเขาจะทำตาม โดยให้ความนับถือ ในเหตุการณ์เช่นนี้เด็กที่ขาดสถานที่และสิ่งยึดเหนี่ยวจึงไปมั่วสุมหรือถูกนำทางให้ประพฤติผิดได้ทั้งที่รุนแรงและไม่รุนแรง

การดำเนินการศูนย์เยาวชน จึงมุ่งให้เด็กและเยาวชนได้เข้ามาใช้สถานที่และร่วมกิจกรรมด้วยความรู้สึกที่สถานที่แห่งนั้นเขามีส่วนเป็นเจ้าของสถานที่และกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างแท้จริง โดยควรพยายามสร้างบรรยากาศให้ศูนย์เยาวชนเป็นบ้านหลังที่สองของสมาชิก (เด็กและเยาวชน) คือ ให้เป็นสถานที่อีกแห่งหนึ่งระหว่างบ้านกับโรงเรียน เป็นสถานที่ที่จะช่วยทดแทนสิ่งที่เขาขาดหายไปจากที่บ้านและที่โรงเรียน จึงควรพยายามให้สมาชิกรู้สึกว่าศูนย์เยาวชนนั้นเป็นสถานที่ที่เขาจะเดินเข้ามาอย่างอิสระและภาคภูมิใจ เขามีโอกาสจะเล่นจะพูดได้ตามที่เขาปรารถนา ภายใต้ระเบียบแบบแผนที่ไม่เข้มงวดเกินไปนัก และเขามีผู้นำเยาวชนที่เห็นอกเห็นใจเขาพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของเขาและให้เกียรติเขาตามสมควร เมื่อเป็นดังนี้แล้วเขาก็จะมาใช้เวลาว่างที่มีอยู่ในศูนย์เยาวชน ไม่ไปเที่ยวเตร่มั่วสุมในทางที่จะเป็นอันตรายอีกต่อไป

เนื่องจากศูนย์เยาวชนมีความสำคัญต่อการพัฒนาเยาวชนเป็นอย่างมาก และจำเป็นอย่างมาก และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตโดยทั่วไป การจัดกิจกรรมการศึกษาอบรมโรงเรียนประเภทต่างๆ ในศูนย์เยาวชนจึงน่าจะเป็นแนวทางการพัฒนาเยาวชนให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม ศูนย์เยาวชนน่าจะเป็นสถานที่ที่เหมาะสมให้เด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ร่วมกันประกอบกิจการใดๆ ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ซึ่งช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาเยาวชนได้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับมาตรา 78 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย 2540 ที่ระบุว่ารัฐต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชากรมีส่วนร่วมตามหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดจนสุขภาพอนามัย สวัสดิภาพและคุณภาพชีวิต เสมอจันทรพุทธและคณะ (2527) ได้กล่าวสรุปไว้ในรายงานผลการวิจัยพบว่า การยกระดับคุณภาพชีวิตและมาตรฐานความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้น ทำได้หลายวิธี ซึ่งประชาชนก็จะเลือกการทำกิจกรรมที่สามารถพัฒนาศักยภาพได้ในทุกด้าน ซึ่งรัฐพึงสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาพลเมืองของชาติโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เยาวชน ต้องให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม และ จริยธรรม (สำนักคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2537)

6.3 รายชื่อศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร

ศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานครมีด้วยกัน 38 แห่ง โดยแบ่งเป็นสังกัด สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว 12 แห่ง และ สังกัดสำนักงานเขต 26 แห่ง โดยแบ่งได้ดังนี้ (สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว, 2552)

1. สังกัด สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว จำนวน 12 แห่ง ดังนี้

- 1.1 ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น)
- 1.2 ศูนย์เยาวชนเกียกกาย
- 1.3 ศูนย์เยาวชนหลักสี่
- 1.4 ศูนย์เยาวชนลุมพินี
- 1.5 ศูนย์เยาวชนบางขุนเทียน
- 1.6 ศูนย์เยาวชนบางกะปิ
- 1.7 ศูนย์เยาวชนหนองจอก
- 1.8 ศูนย์เยาวชนจตุจักร
- 1.9 ศูนย์เยาวชนสะพานสูง
- 1.10 ศูนย์เยาวชนทวีวัฒนา
- 1.11 ศูนย์เยาวชนบางแค
- 1.12 ศูนย์เยาวชนดอนเมือง

2. สังกัด สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 26 แห่ง ดังนี้

- 2.1 ศูนย์เยาวชนปทุมวัน
- 2.2 ศูนย์เยาวชนป้อมไก่อ
- 2.3 ศูนย์เยาวชนวัดธาตุทอง
- 2.4 ศูนย์เยาวชนคลองเตย
- 2.5 ศูนย์เยาวชนวัดดอกไม้
- 2.6 ศูนย์เยาวชนบางนา
- 2.7 ศูนย์เยาวชนบางนา
- 2.8 ศูนย์เยาวชนคลองกุ่ม
- 2.9 ศูนย์เยาวชนลาดกระบัง
- 2.10 ศูนย์เยาวชนมีนบุรี
- 2.11 ศูนย์เยาวชน เทเวศร์

- 2.12 ศูนย์เยาวชนวัดมหาธาตุ
- 2.13 ศูนย์เยาวชนบางเขน
- 2.14 ศูนย์เยาวชนเวฬุราชิม
- 2.15 ศูนย์เยาวชนวัดจักรวรรดิเมืองหลวง
- 2.16 ศูนย์เยาวชนสะพานพระราม 8
- 2.17 ศูนย์เยาวชนโรตารีธนบุรี
- 2.18 ศูนย์เยาวชนอัมพวา(เขตบางกอกน้อย)
- 2.19 ศูนย์เยาวชนชัยพฤกษ์มาลา
- 2.20 ศูนย์เยาวชนทุ่งครุ
- 2.21 ศูนย์เยาวชนจอมทอง
- 2.22 ศูนย์เยาวชนสะพานพระราม 9
- 2.23 ศูนย์เยาวชนวชิรเบญจทัศ
- 2.24 ศูนย์เยาวชนเตชะวณิช
- 2.25 ศูนย์เยาวชนวัดโสมนัส
- 2.26 ศูนย์เยาวชนสวนอ้อย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าในกรุงเทพมหานครมีศูนย์เยาวชนเกือบทั่วทุกเขต ซึ่งเยาวชนสามารถเข้าใช้บริการภายในศูนย์ได้อย่างทั่วถึง

6.4 นโยบายของศูนย์เยาวชน

ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเยาวชนทุกกลุ่มเป้าหมายทั้งเยาวชนทั่วไป เยาวชนที่ด้อยโอกาสหรืออยู่ในสภาวะลำบาก หรือมีความบกพร่องทางร่างกาย รวมทั้งประชาชนและผู้สูงอายุ

เป้าหมายของศูนย์เยาวชน

1. กำหนดนโยบายและแผนผังพัฒนาเยาวชนให้ชัดเจนและมีความต่อเนื่อง
2. จัดสร้างศูนย์เยาวชนให้ครบทุกพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร
3. สร้างสนามเด็กเล่นในชุมชนต่างๆให้กระจายทุกพื้นที่เขตของกรุงเทพมหานคร
4. ขยายการให้บริการทุกกลุ่มเป้าหมาย
5. จัดบริการกิจกรรมของศูนย์เยาวชนเคลื่อนที่ไปตามชุมชน
6. สนับสนุนให้มีการจัดตั้งกองทุนของเด็กเล่นและเยาวชน
7. จัดตั้งข้อมูลศูนย์คอมพิวเตอร์ เพื่อรวบรวมข้อมูลเด็ก เยาวชนให้ทันสมัยและเชื่อมโยง

เครือข่ายกับหน่วยงานเยาวชน

8. สนับสนุนให้เยาวชนจัดตั้งชมรมกลุ่มความสนใจกิจกรรมที่จัดให้บริการ

6.5 ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น)

6.5.1 ประวัติความเป็นมาของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น)

เนื่องในวาระโอกาสที่ประเทศไทยจะจัดให้มีการเฉลิมฉลองครบรอบ 200 ปี ของกรุงรัตนโกสินทร์ ในเดือนเมษายน 2525 ทางรัฐบาลญี่ปุ่นมีความประสงค์จะสร้างถาวรวัตถุเป็นอนุสรณ์และมอบให้เป็นของขวัญแก่ประเทศไทยในโอกาสอันเป็นมหามงคลนี้ คณะรัฐมนตรีในสมัย ฯพณฯ พลเอกเกรียงศักดิ์ ชมะนันทน์ ได้พิจารณาโครงการต่าง ๆ ที่มีผู้เสนอหลายโครงการด้วยกัน ในที่สุดคณะรัฐมนตรีได้มีมติอนุมัติโครงการก่อสร้างศูนย์เยาวชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาเยาวชน ของชาติ ซึ่งรัฐบาลญี่ปุ่นได้ให้ความเห็นชอบในโครงการนี้ คณะรัฐมนตรีมอบหมายให้กรุงเทพมหานครดำเนินการ ซึ่งสำนักสวัสดิการสังคมเป็นเจ้าของเรื่อง กรุงเทพมหานคร ได้แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการก่อสร้างขึ้นคณะหนึ่ง โดยมี รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร (นายสมชัย วุฑฒิปรีชา) เป็นประธาน ประกอบด้วยคณะกรรมการร่วมอีก 14 ท่าน มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับก่อสร้างอาคารศูนย์เยาวชนแห่งนี้โดยเฉพาะ สำหรับสถานที่ ก่อสร้างได้มีการพิจารณาแล้วมีมติเห็นชอบให้จัดสร้างขึ้นในบริเวณสนามกีฬาดินแดงของกรุงเทพมหานคร ถนนโรงปู้ ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 73 ไร่ ในบริเวณสนามกีฬาแห่งนี้มีอาคารเดิมอยู่ส่วนหนึ่งคือ อาคาร กีฬาเวสท์ ซึ่งใช้เป็นที่พักการของศูนย์เยาวชนวิฑูทิศ และจะเป็นส่วนหนึ่งของศูนย์เยาวชนที่จะสร้างขึ้นใหม่ หลังจากทีรัฐบาลญี่ปุ่นได้เห็นชอบในโครงการก่อสร้างในรายละเอียดทั้งหมดแล้วได้มีการลงนามในสัญญาข้อตกลงระหว่างรัฐบาลไทยกับรัฐบาลญี่ปุ่น ในการก่อสร้างศูนย์เยาวชนแห่งนี้ เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2522 โดยมี ฯพณฯ เอกอัครราชทูตญี่ปุ่น เป็นผู้แทนรัฐบาลญี่ปุ่น และอธิบดีกรมวิเทศสหการเป็นผู้แทน รัฐบาลไทย อาคารศูนย์เยาวชนแห่งนี้ ออกแบบและควบคุมการก่อสร้างโดยบริษัทคูเม่สถาปนิกและวิศวกร ซึ่งได้มีการพิจารณา ร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่ของกรุงเทพมหานครและเจ้าหน้าที่ของบริษัทคูเม่ฯ ในขั้นตอนและรายละเอียดต่าง ๆ ของการออกแบบและการพิจารณาได้เสร็จเรียบร้อยในเดือนธันวาคม 2522 การประกวดราคาการก่อสร้างได้ดำเนินการที่ประเทศญี่ปุ่น ผลปรากฏว่า บริษัท โอบายาชิ งามิ จำกัด เป็นผู้เสนอราคาต่ำสุดได้เป็นผู้รับจ้างก่อสร้าง กรุงเทพมหานคร ได้เซ็นสัญญาการก่อสร้างกับบริษัทคูเม่ฯ และบริษัทโอบายาชิฯ เมื่อ วันที่ 21 มกราคม 2523 และได้ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2523 โดยมี ฯพณฯ รองนายกรัฐมนตรี พันเอกถนัด คอมันตร์ เป็น

ประธานในพิธี การก่อสร้าง ตามสัญญาข้อตกลงในการก่อสร้างได้แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายไทย (กรุงเทพมหานคร) ฝ่ายญี่ปุ่น (บริษัทโอบายาชิ)

6.5.2 หน้าที่ของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น)

ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) มีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้เยาวชนสามารถเลือกทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น หน้าที่หลักของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย- ญี่ปุ่น) คือ รับผิดชอบเกี่ยวกับการให้บริการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการขั้นพื้นฐาน การจัดกิจกรรมนันทนาการขั้นพัฒนาทักษะและขั้นสูง การพัฒนาผู้นำเยาวชน ส่งเสริมสนับสนุนการจัดตั้งสภาเยาวชนกรุงเทพมหานครและสภาเยาวชนเขต การจัดกิจกรรมเพื่ออนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประเพณี และกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ ให้บริการด้านอาคารสถานที่ในการจัดประชุม สัมมนาแก่หน่วยงาน ทั้งภาครัฐ และเอกชน การควบคุมดูแลการใช้อาคารสถานที่ สนามกีฬาและอุปกรณ์ต่าง ๆ ของผู้มารับบริการให้เป็นไปตามระเบียบ ที่กำหนด การส่งเสริมงานด้านวิชาการและการพัฒนาศักยภาพผู้ปฏิบัติงาน ตลอดจนเป็นแหล่งข้อมูลสารสนเทศด้านการพัฒนาเยาวชน ของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง

6.5.3 กีฬาและกิจกรรมนันทนาการที่เปิดให้บริการ

ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) มีกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับประชาชนทั่วไปที่สามารถขอเข้ารับบริการได้ ซึ่งกิจกรรมและนันทนาการมีดังนี้

1.กิจกรรมประเภทกีฬา

- 1.1 กระบี่กระบอง
- 1.2 เคนโต
- 1.3 ตะกร้อ
- 1.4 เทนนิส
- 1.5 เทควันโด
- 1.6 เทเบิลเทนนิส
- 1.7 บาสเกตบอล
- 1.8 แบดมินตัน
- 1.9 เปตอง
- 1.10 ฟุตบอล
- 1.12 เพาะกาย
- 1.13 มวยไทย

1.14 มวยสากล

1.15 ยกน้ำหนัก

1.16 ยูโด โยคะ

1.17 ลีลาศ

1.18 วាយน้ำ

1.19 สควอช

1.20 แอโรบิก

1.21 ไอคิโด

2.กิจกรรมนันทนาการ

2.1 คหกรรม

2.2 ขับร้องเพลง (ไทย-สากล)

2.3 ดนตรีไทย (ขิม, รวมวง)

2.4 ดนตรีสากล (กีตาร์โปร่ง กีตาร์เบส , กลอง, รวมวงไวโอลิน, เปียโน)

2.5 นาฏศิลป์ไทย,

2.6 นาฏศิลป์สากล (แจ๊ส, บัลเลต์)

2.7ภาษาอังกฤษ

2.8 ศิลปะ (วาดภาพระบายสี, เทคนิคสีน้ำ, หัตถศิลป์)

6.5.4 การเปิดบริการ

การเปิดให้บริการนั้น ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) เปิดให้บริการทุกวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 10.00-21.00 น.

6.5.5 วิธีเข้าใช้บริการ

ผู้สนใจสามารถสมัครเป็นสมาชิกได้ที่ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) โดยมีมีอัตราค่าสมัครดังนี้ อายุ 8-18 ปี 10 บาท/ปี อายุ 19-24 ปี 20 บาท/ปี และอายุ25ปีขึ้นไป 40บาท/ปี และนำหลักฐานในการสมัครมาดังนี้ สำเนาทะเบียนบ้าน (สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี) ,บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรข้าราชการ และใบรับรองแพทย์ (ถ้าต้องการว่ายน้ำ)

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) มีกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งสามารถเลือกเข้ามามีส่วนร่วมตามความสนใจและตามความต้องการ โดยมีกิจกรรมกีฬาและนันทนาการต่างๆ ที่จัดเอาไว้บริการ เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการได้ทำกิจกรรมและ

พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งร่วมประกอบกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในวันสำคัญของชาติและศาสนา อีกทั้งยังมีกิจกรรมสาธารณะประโยชน์และกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองอีกมากมายให้เลือกเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

งานวิจัยในประเทศ

จันทิมา ปัญจวัฒน์ (2543) ได้จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน สำหรับเด็กด้อยโอกาสในวัดสวนแก้ว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พระที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมจำนวน 8 รูป ฆราวาสที่ร่วมงานจำนวน 20 คน และเด็กด้อยโอกาสจำนวน 50 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบสังเกตในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า ด้านปัญหาและอุปสรรคของการจัดกิจกรรมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และ พบว่าลักษณะการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับเด็กด้อยโอกาสจัดเป็นแบบกลุ่มและแบบชั้นเรียนมากที่สุด

ธีระพงศ์ บุศรากุล (2544) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานสำหรับเยาวชนนอกระบบโรงเรียนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายหญิงที่ลงทะเบียนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวิธีการเรียนแบบชั้นเรียน ปีการศึกษา 2543 ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยใช้วิธีแบบเจาะจง จำนวน 30 คน เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 2 วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานมีผลต่อการเพิ่มระดับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติต่อการอนุรักษ์สถานสูงชันกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2545) ได้ทำการศึกษา การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสติเฟน อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสติเฟน อาร์ โควี นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่อยู่ใน หมู่ที่ 3 ตำบลบึงยี่โถ อำเภอรัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 36 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าโปรแกรมนี้ ซึ่งโปรแกรมมี 2 ส่วน คือ เข้าร่วมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 20 ชั่วโมง และจัดโครงการค่ายอาสาพัฒนาเป็นเวลา 12 วัน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่าร้อยละ 80

วรัตน์ อภินันท์กุล (2548) ได้ทำการศึกษา การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน ฮิลล์ โดยนำไปโปรแกรมและคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเข้าร่วมโปรแกรมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 40 ชั่วโมงและเรียนรู้ด้วยคู่มือของตนเองจากคู่มือ เป็นเวลา 15 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาณุพันธุ์ ประสิทธิคุณาพร (2550) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง โดยได้จัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้แนวคิดพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีบำบัดให้กับกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ บ้านเกร็ดตระการ จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมและกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองมีระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ ด้านการกล้าแสดงออก และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มัทนียา ค้อมทอง (2552) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความรู้ เจตคติและทักษะอาชีพของกลุ่มสตรีชมรมแม่บ้านทหารอากาศ จังหวัดลพบุรี โดยนำแนวคิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ไปใช้กับกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน โดยเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 50 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับอาชีพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

Thurston (2002) อ้างถึงใน เมธปียา เกิดผล (2552) ได้พัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตให้กับเยาวชนชนบทในรัฐเทนเนสซี และรัฐมิสซูรี จำนวน 114 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้มีพื้นฐานทักษะในการจัดการกับตนเอง รู้จักการเอาตัวรอด และไม่ก่อปัญหาให้แก่สังคม ผลการวิจัยพบว่า หลังจากให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะทางสังคมไปแล้ว พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนมีความรู้ความเข้าใจและการนำไปประยุกต์ใช้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .0001

จากงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน พบว่า แต่ละงานวิจัยได้นำหลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนมาใช้ โดยมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่แตกต่างกันไปตามบริบทที่ศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนมีการพัฒนา และบรรลุตามวัตถุประสงค์ตามที่ผู้วิจัยแต่ละท่านได้กำหนดไว้ แสดงว่ากิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนสามารถพัฒนาความรู้ความสามารถ หรือเจตคติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีแอนดราโกจี

งานวิจัยในประเทศ

นนทยา นำเกียรติวงษา (2527) ได้วิจัยเรื่องการประยุกต์หลักการศึกษผู้ใหญ่ในการศึกษาการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่พัฒนาชนบทขององค์การพัฒนาเอกชน: กรณีตัวอย่างการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ของโครงการประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ พบว่า การประยุกต์หลักการศึกษผู้ใหญ่ของ Knowles ในสมมติฐานเบื้องต้น 4 ประการ คือ มโนภาพต่อตนเอง ประสบการณ์ ความพร้อม และแนวทางการเรียนรู้ ในโปรแกรมการฝึกอบรมดังกล่าว มีความสอดคล้องกันในทางปฏิบัติ

สุวรรณยา ยะหะกร (2533) ได้วิจัยเรื่องความคิดเห็นของครูสังคมนศึกษาและการศึกษผู้ใหญ่เกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในโรงเรียนผู้ใหญ่สายสามัญ กรุงเทพมหานครได้นำแนวคิดเรื่องการเรียนด้วยการนำตนเองของ Knowles มาศึกษา พบว่าครูสังคมนศึกษาและการศึกษผู้ใหญ่เห็นด้วยอย่างมากเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ด้านการแสวงหาผู้สอน 2) ด้านความวิเคราะห์ความต้องการ 3) ด้านการวางแผนการเรียนรู้ 4) ด้านการกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียน 5) ด้านการประเมินผล

เก็จนภา วัชระคุปต์ (2541) ได้วิจัยเรื่องการศึกษาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรม โดยได้นำขั้นตอนในการบริหารโครงการของ มัลคัม โนลส์ (Malcolm S. Knowles) พบว่ามีผลตอบรับเป็นที่น่าพอใจ และ การบริหารงานเป็นไปอย่างมีขั้นตอนและส่งผลดีต่อการปฏิบัติงาน

พรประเสริฐ เสือสี (2547) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจีเพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ธนฐิตา นาคะตะ (2551) ได้ทำการวิจัยในเรื่องผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีต่อความรู้ทัศนคติและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการประหยัดพลังงานของพนักงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรมการผลิตขนาดใหญ่ โดยใช้ทฤษฎีของแอนดราโกจี เป็นกระบวนการในการจัดกิจกรรม พบว่ากลุ่มทดลองมีความรู้ ทัศนคติและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีแนวโน้มไปในทางที่ดี

งานวิจัยในต่างประเทศ

Wygarden (1988) ได้วิจัยเรื่องการรวมหน่วยงานและสัดส่วนของผู้เรียนของรูปแบบแอนดราโกจี ระดับการศึกษาระดับสูง พบว่า สิ่งที่น่าประหลาดใจจากการมีส่วนร่วมของบุคลากรจำนวน 38 คน มีความเห็นด้วยว่ารูปแบบแอนดราโกจีในการเปรียบเทียบรูปแบบของการศึกษาระดับสูง ไม่มีความแตกต่างกันถึงร้อยละ 75 ของรายการ ผลปรากฏเป็นที่พอใจในรูปแบบแอนดราโกจี ส่วนประกอบซึ่งมีความสอดคล้องกันกับวิชาชีพครู ผู้เรียนในระดับสูงพอใจกับประสบการณ์ที่ได้รับอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ 70 – 95

Matthew (1991) ได้วิจัยเรื่องการสำรวจความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ในการใช้ทฤษฎีของแอนดราโกจี และแพทตราโกจี มหาวิทยาลัยแคนซัส ได้ค้นพบจากการวิจัยว่า เจ้าหน้าที่ของโรงเรียนมีความเห็นเกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีของแอนดราโกจี และแพทตราโกจี ว่า มีความสัมพันธ์ในเรื่องของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และการสอนเด็กจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 146 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 36 ปี ประสบการณ์การทำงานอยู่ระหว่าง 1 - 5 ปี ปรากฏว่าการใช้ทฤษฎีของแอนดราโกจีการเรียนการสอนผู้ใหญ่ ทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อผู้เรียนเป็นอย่างยิ่ง

จากงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีแอนดราโกจี พบว่า หากดำเนินการเรียนรู้ตามทฤษฎีแอนดราโกจี จะทำให้การเรียนการสอนของผู้ใหญ่นั้น เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่าผู้เรียนมีพัฒนาการในประเด็นที่ศึกษาดีขึ้น และสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ที่ผู้สอนตั้งเอาไว้ได้

7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยในประเทศ

กาญจนา พงพฤกษ์ (2522) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความวิตกกังวล และ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2522 จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน

239 คน พบว่า 1. พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 2. พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และ 3. ความวิตกกังวลมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

เพียรดี เปี่ยมมงคล (2525) ศึกษาในภาพแห่งตน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาที่มีมีในภาพแห่งตนเองสูงมีแนวโน้มความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 มีความวิตกกังวลมากที่สุด และนักศึกษาพยาบาลที่มีความวิตกกังวลสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่มีความวิตกกังวลต่ำ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

อัมพร พินิจวัฒนา (2528) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการใช้หนังสือบำบัดต่อความวิตกกังวลของเด็กป่วยเรื้อรังในโรงพยาบาล การศึกษาเฉพาะกรณีคนไข้โรคไตเรื้อรังที่เป็นเด็กชายและเด็กหญิงจำนวน 8 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาของตนเองโดยตรง กลุ่มที่ 2 ให้อ่านหนังสือทั่วไปสำหรับเด็ก เป็นหนังสือที่ไม่มีเนื้อหาเกี่ยวกับตนเอง กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงพยาบาลตามปกติ โดยไม่ได้หาหนังสือให้เด็กอ่าน ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ 1 มีความวิตกกังวลลดลง ส่วนกลุ่มที่ 2 และ 3 ยังมีความวิตกกังวลสูง สรุปว่า การบำบัดด้วยหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาของเด็กจะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

นียดา พงศ์พานิชานาญเวช (2535) ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 444 คน เป็นนักเรียนหญิง 218 คน และ นักเรียนชาย 226 คน พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ระดับปานกลาง นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่านักเรียนชาย

สารภี ยงยีน (2541) ศึกษาความวิตกกังวลในการสอบของวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของตนเองในรูปแบบที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 120 คน พบว่า 1. วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบต่ำกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม แบบรักตามใจ และแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2. วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณค่าตนเองได้รับ

การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม แบบรักตามใจ และแบบปล่อยปละละเลย มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบไม่ต่างกัน

พิชัยณรงค์ กงแก้ว (2549) ได้วิจัยเรื่องระดับความวิตกกังวลและวิธีจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33 พบว่า นักกีฬาของทั้ง 2 กลุ่ม มีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจและความวิตกกังวลทางความเชื่อมั่นนักกีฬาทั้ง 2 กลุ่ม มีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่อยู่ในระดับต่ำและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนมากใช้วิธีจัดการความวิตกกังวล โดยการคุยกับเพื่อน ทำใจให้สงบและฟังเพลง ส่วนนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนมากใช้วิธีจัดการความวิตกกังวล โดยการทำใจให้สงบ คุยกับเพื่อน และฟังเพลง และในขณะที่แข่งขันนักกีฬาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ส่วนมากใช้วิธีจัดการความวิตกกังวลโดยการทำสมาธิ คิดถึงวิธีการเอาชนะและคิดถึงชัยชนะ ส่วนนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ส่วนมากใช้วิธีจัดการความวิตกกังวลโดยการทำสมาธิ ควบคุมการหายใจให้ช้าลงและกระตุ้นกล้ามเนื้อ และความรู้สึกส่วนมากหลังจากที่นักกีฬาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ได้ปฏิบัติตามคู่มือ ผ่อนคลาย สบายใจ คือ สามารถรับประทานอาหารได้อย่างเป็นปกติ คิดว่าสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่และต้องการที่จะให้มีการแข่งขันเร็วขึ้นเร็วๆ

งานวิจัยต่างประเทศ

Watanabe (1992) ได้ทดลองใช้การบำบัดด้วยหนังสือในหญิงวัยรุ่นและหญิงวัยทำงานที่มีภาวะวิตกกังวลสูงในประเทศญี่ปุ่น โดยให้อ่านหนังสือในหมวดพัฒนาตนเอง (Self-help books) เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า การบำบัดด้วยหนังสือสามารถลดความวิตกกังวลของหญิงทั้ง 2 กลุ่มได้โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความเห็นว่า การอ่านหนังสือทำให้คลายเหงาและทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น

Gregory et al (1994) ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการบำบัดด้วยหนังสือในผู้ใหญ่ที่มีภาวะวิตกกังวลและผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า การบำบัดด้วยหนังสือให้ผลเป็นที่น่าพอใจใกล้เคียงกับผลของการบำบัดทางจิตเป็นรายบุคคล (Individual psychotherapy) โดยสรุปว่า กระบวนการคิดและทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างได้เปลี่ยนแปลงไปหลังการทดลอง กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้วิธีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้นและเริ่มมีความหวังในชีวิตจากการได้อ่านหนังสือ

Lee and Robbins (1995) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ทางสังคม ความวิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเอง และเอกลักษณ์ทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนหญิงระดับปริญญาตรีจำนวน 185 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนหญิงมีความสัมพันธ์ทางสังคมและเอกลักษณ์ทางสังคมสูง 2. ความสัมพันธ์ทางสังคมสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ไม่มีผลกับความวิตกกังวลประจำตัว

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล พบว่า ความวิตกกังวลนั้นมีปัจจัยเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย และจากการวิจัยพบว่า การที่จะจัดการกับความวิตกกังวลนั้นสามารถทำได้หลายวิธี โดยเลือกวิธีการที่มีความเหมาะสมกับความวิตกกังวลที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะต้องอาศัยการสังเกต และเลือกวิธีการที่เหมาะสม อาจจะเป็นวิธีการเดียวหรือหลายวิธีรวมกันก็ได้ เพื่อให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลนั้นให้พบทางออกที่ดีที่สุดได้

สรุปจากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด โดยการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อเสริมสร้างการจัดการความวิตกกังวล พบว่า มีความเหมาะสม ทั้งในด้านแนวคิด ทฤษฎี และ เนื้อหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่บ่งบอกถึงผลสำเร็จจากการนำไปใช้ในการวิจัย ซึ่งจะเป็นผลให้เยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) มีความรู้ ทักษะ และทัศนคติต่อการจัดการความวิตกกังวลได้ดียิ่งขึ้น

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ผสมผสานแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อนำมาพัฒนาเป็นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ซึ่งแสดงดังแผนภาพที่ 1

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจัยนำเข้า

ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ Knowles (1978)

1. การหาความต้องการของผู้เรียน
2. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
3. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน
4. การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
5. การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม
6. การดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน
7. ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง

แนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie(1948)

1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากกรวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย
8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล

กระบวนการ

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ ของ Knowles (1978) มีขั้นตอนดังนี้

- 1.การหาความต้องการของผู้เรียน
 - สอบถามความต้องการที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวล
- 2.การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้
 - ผู้สอนจัดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีการเปิดเพลงทำนองเบาๆ และนั่งล้อมวงขณะทำกิจกรรม เพื่อลดบรรยากาศความเป็นทางการลงมา
- 3.การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน
 - ผู้สอนและผู้เรียน กำหนดวัตถุประสงค์โดยใช้นโยบายการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie ในการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้เรียน
- 4.การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน
 - ผู้สอนสอบถามถึงกิจกรรมที่เหมาะสมที่จะใช้ในแต่ละเนื้อหาของการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie ว่าจะมีการจัดกิจกรรมอะไร และมีแผนการเรียนรู้อย่างไร
- 5.การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม
 - ผู้เรียนและผู้สอนร่วมกันเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie โดยหาข้อตกลงร่วมกันว่าจะใช้กิจกรรมแบบใดที่จะสามารถร่วมทำกิจกรรมได้อย่างสนุกสนานและมีสาระ
- 6.การดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน
 - ผู้สอนจัดกิจกรรมโดยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำเอาประสบการณ์ของตนเองมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมที่สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie เช่น นำเรื่องราวในชีวิตของตนเองถ่ายทอด ผ่านการแสดงละคร เป็นต้น
- 7.ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง
 - ผู้เรียนสามารถประเมินตนเองได้ โดยผู้สอนได้ทำการกระตุ้นให้ผู้เรียนตรวจสอบตนเองเป็นระยะ ว่ามีความก้าวหน้าในประเด็นที่เรียนรู้ โดยสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie เช่น การที่ผู้สอนถามผู้เรียนว่ามีความก้าวหน้าในประเด็นที่ศึกษาอยู่หรือไม่อย่างไร

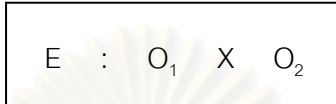
ผลลัพธ์

ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เป็นการ
วิจัยเชิงทดลองในระดับต้น (Pre - Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้



- เมื่อ E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
- X แทน การจัดกระทำ (Treatment)
- O₁ แทน การวัดค่าตัวแปรก่อนการจัดกระทำ (Pre-test)
- O₂ แทน การวัดค่าตัวแปรหลังการจัดกระทำ (Post-test)

ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสร้างและพัฒนากิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนตามทฤษฎีแอน
ดราโกจีเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชน
กรุงเทพมหานคร โดยมีวิธีดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดในการจัดการศึกษาอกระบบโรงเรียน
2. ทฤษฎีแอนดราโกจีของ Knowles
3. แนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie
4. เยาวชน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เมื่อได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีแอนดราโกจีและ
หลักการของการจัดการศึกษาอกระบบโรงเรียน มาเป็นหลักและขั้นตอนในการจัดกิจกรรม เพื่อ
ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ และใช้เนื้อหาในการจัดกิจกรรม โดยมีแนวคิดการจัดการความวิตก
กังวลของ Dale Carnegie (1948) โดยคำนึงถึงความต้องการและความเหมาะสมของผู้เรียนเป็น
สำคัญ

ขั้นตอนที่ 2 การออกแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

2.1 ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 จากนั้นศึกษาการหาความต้องการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจากระบบโรงเรียน ทฤษฎี แอนดราโกจีของ Knowles (1978) และ แนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948)

2.2 กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.2.1 แบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

2.2.2 แบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวล แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- 1.แบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล
- 2.แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล
- 3.แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล
- 4.แบบวัดความวิตกกังวล ของ Spielberger (1983)

2.2.3 แผนการจัดกิจกรรม

2.2.4 แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

มีรายละเอียด เพื่อแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ โดยแสดงตามลำดับ
ดังนี้

2.2.1 แบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถ ในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

มีรายละเอียดในการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

1.1 วิธีการสร้างแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
ขั้นตอนการพัฒนาแบบสอบถามมีดังต่อไปนี้

1.1.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล
เพื่อนำมาใช้เป็นประเด็นในการหาความต้องการ

1.1.2 สร้างแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อคำถาม 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตอบแบบเลือกคำตอบและการเติมคำในช่องว่างเพื่อให้ทราบข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล

มีข้อคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เพื่อตรวจสอบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในประเด็นต่างๆ มากน้อยเพียงใด โดยมีความหมายดังนี้

5	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมากที่สุด
4	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามมาก
3	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามปานกลาง
2	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อย
1	หมายถึง	ผู้ตอบมีความต้องการในประเด็นที่ถามน้อยที่สุด

มีเกณฑ์การแปรผลตามเกณฑ์เฉลี่ย (ประคอง กรรณสูต, 2538) ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายความว่า มีความต้องการมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายความว่า มีความต้องการมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายความว่า มีความต้องการปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายความว่า มีความต้องการน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายความว่า มีความต้องการน้อยที่สุด
- คะแนน 0 หมายความว่า ไม่มีความต้องการ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ข้อคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นการตอบแบบเติมคำในช่องว่าง เพื่อให้ทราบถึงประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรม และประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหา

1.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวนทั้งหมด 5 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาในระบบโรงเรียน จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรมจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) โดยมีเกณฑ์ว่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 ถือว่าเนื้อหาของแบบสอบถามมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้ (คณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับประเมินการศึกษา, 2545) จากการวิเคราะห์ ได้ผลค่าความสอดคล้องระดับ 1.0 (รายละเอียดในภาคผนวก ง) แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าแบบสอบถามมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 มีขั้นตอนวิธีดำเนินการดังต่อไปนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองกับกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และได้รับข้อมูลครบคิดเป็นร้อยละร้อย

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่เป็นคำถามปลายเปิด และการเติมคำในช่องว่างนั้น ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในประเด็นความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลาในการจัด ในการจัดและประเภทของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหา

2.2.2 แบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวล แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล

1.1 วิธีการสร้างแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล มีดังนี้

1.1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการสร้างแบบทดสอบ หลักการวัดและประเมินผล

1.1.2 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948)

1.1.3 ในแบบวัดความรู้การจัดการความวิตกกังวลนั้น ผู้วิจัยได้สร้างข้อสอบเป็นแบบปรนัยแบบ 2ตัวเลือก 4ตัวเลือก และแบบหลายตัวเลือก รวมทั้งหมดจำนวน 80 ข้อ ซึ่งประกอบไปด้วย 8 หัวข้อดังนี้ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวลโดยมีรายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โครงสร้างของแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล

รายละเอียด	น้ำหนักความสำคัญ (~ %)	จำนวนข้อ	ข้อที่
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	12.50	10	1 - 10
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	7.50	6	11 - 16
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	17.50	14	17 - 30
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	12.50	10	31 - 40
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	12.50	10	41 - 50

ตารางที่ 1 (ต่อ) โครงสร้างของแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล

รายละเอียด	น้ำหนักความสำคัญ (~ %)	จำนวนข้อ	ข้อที่
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการ วิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	12.50	10	51 - 60
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความ เหนื่อยล้าของร่างกาย	12.50	10	61 - 70
8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	12.50	10	71 - 80
รวม	100	80	80

1.1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล ให้อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำมาแก้ไขตาม
คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

1.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัดความรู้
ในการจัดการความวิตกกังวล ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อคำถาม
หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแบบวัดให้มีความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก
ผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรม 3 ท่าน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-
Objective Congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา
(ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ทั้งนี้จากการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา พบว่า ข้อคำถามใน
แบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลจำนวน 80 ข้อมีความสอดคล้องทั้งหมด โดยมีค่า
ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 0.99 นั่นคือ ข้อ
คำถามของแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลที่สังเคราะห์ขึ้นมีความสอดคล้องกับการ
จัดการความวิตกกังวล แต่อย่างไรก็ดีในบางข้อคำถาม แม้ว่าจะมีค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า

IOC ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับแก้ด้านภาษาในโจทย์คำถามให้ชัดเจน เข้าใจง่าย และปรับรายละเอียดของตัวเลือกให้มีความชัดเจน เหมาะสม

1.2.2 จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งสอดคล้องกับบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2542) ที่กล่าวว่า การนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ไม่ควรมีน้อยกว่า 30 คน

1.2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดไปวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าระดับความยาก (Level of Difficulty หรือว่าค่า p) เลือกแบบทดสอบความรู้ที่มีความยากง่ายตั้งแต่ 0.20-0.80 และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination of Power หรือว่าค่า r) ที่มีค่าอำนาจจำแนก 0.20 ขึ้นไป (วรณีย์ แกมเกตุ, 2551) ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้มีค่าระดับความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.22 ถึง 0.68 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.26 ถึง 0.52

1.2.4 ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปหาความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach's Alpha Coefficient โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งผลการคำนวณ พบว่าแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ 0.7782 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูงมาก

1.2.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้ที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทดสอบทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบบทดสอบแบบปรนัยซึ่งเป็นแบบเลือกตอบนี้ในแต่ละข้อจะมีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน และประเมินผล ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน การให้คะแนน ในแต่ละข้อผู้ตอบที่ตอบคำถามได้ถูกต้องจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิด หรือไม่ได้ตอบ จะได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประเมินความรู้ตามเกณฑ์ประเมินผลการเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ (อ้างถึงใน อัญชรา หวังวีระ, 2544)

คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป	หมายถึง	มีความรู้ระดับดีมาก
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 70 - 79	หมายถึง	มีความรู้ระดับดี
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 60 - 69	หมายถึง	มีความรู้ระดับปานกลาง
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50 - 59	หมายถึง	มีความรู้ระดับพอใช้
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 49	หมายถึง	มีความรู้ระดับต้องปรับปรุง

เนื่องจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล มีจำนวน 80 ข้อ คะแนนเต็มจึงเท่ากับ 80 คะแนน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนไปเทียบกับเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น แล้วนำมาใช้ในการประเมินความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล ดังนี้

คะแนน 64 – 80	หมายถึง	มีความรู้ ระดับดีมาก
คะแนน 56 – 63	หมายถึง	มีความรู้ ระดับดี
คะแนน 48 – 55	หมายถึง	มีความรู้ ระดับปานกลาง
คะแนน 40 – 47	หมายถึง	มีความรู้ ระดับพอใช้
คะแนนต่ำกว่า 39	หมายถึง	มีความรู้ ระดับต้องแก้ไข

ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

สำหรับขั้นตอนในการสร้างแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล มีดังนี้

2.1 วิธีการสร้างแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล มีขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการวัดและประเมินผล

2.2.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการของอาการวิตกกังวล และการจัดการความวิตกกังวล รวบรวมความหมาย ขอบข่ายพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องการปฏิบัติในการจัดการความวิตกกังวล

2.2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

2.2.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทดสอบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสำหรับแบบวัดทักษะการจัดการกับความวิตกกังวลนั้น ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามจำนวน 80 ข้อ ให้มีความครอบคลุมพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการจัดการความวิตกกังวล มีองค์ประกอบดังนี้ ประกอบไปด้วย 8 หัวข้อดังนี้ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวลโดยมีรายละเอียดแสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โครงสร้างของแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

รายละเอียด	น้ำหนักความสำคัญ (~ %)	จำนวนข้อ	ข้อที่
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	11.25	9	1 - 5
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	10.00	8	10- 17
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	17.50	14	18- 31
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	16.25	13	32 – 45
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	6.25	8	46 – 53
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	8.75	7	54 - 60
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	13.75	11	61 -71
8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	11.25	9	72 -80
รวม	100	80	80

2.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อคำถาม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแบบวัดให้มีความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรม 3 ท่าน

จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ทั้งนี้จากการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาพบว่า ข้อ

คำถามในแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นทั้ง 80 ข้อ มีความสอดคล้องทั้งหมด โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 1 นั่นคือ ข้อคำถามของแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลที่สังเคราะห์ขึ้นมีความสอดคล้องกับการจัดการความวิตกกังวลในแต่ละด้าน แต่อย่างไรก็ดีในบางข้อคำถาม แม้ว่าจะมีค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า IOC ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับแก้ด้านภาษาให้มีความเหมาะสม ชัดเจนขึ้นตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ

2.2.2 ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปหาความเที่ยง (Reliability) ทั้งฉบับ โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาความเที่ยงด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach's Alpha Coefficient โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งผลการคำนวณ พบว่า แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ 0.7319 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูง (เกียรติสุดา ศรีสุข, 2552)

2.2.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทดสอบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยลักษณะของแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) มีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

5	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นเป็นประจำ
4	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นบ่อยครั้ง
3	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นทำ/ไม่ทำบ้าง
2	หมายถึง	ผู้ตอบกระทำพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้นน้อยครั้ง
1	หมายถึง	ผู้ตอบแทบจะไม่ได้ทำพฤติกรรมตามข้อคำถามนั้น

ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับข้อความที่เป็นพฤติกรรม ดังนี้

บ่อยที่สุด	หมายถึง	กระทำพฤติกรรมนั้นเป็นประจำ	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	กระทำพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	กระทำพฤติกรรมนั้นทำ/ไม่ทำบ้าง	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	กระทำพฤติกรรมนั้นน้อยครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	แทบจะไม่ได้ทำพฤติกรรมนั้น	ได้ 1 คะแนน

การพิจารณาคะแนนทักษะในการจัดการความวิตกกังวล มีการประเมินผลตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (ประคอง กรวรรณสุต, 2542)

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีทักษะในการจัดการความวิตกกังวลมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีทักษะในการจัดการความวิตกกังวลมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีทักษะในการจัดการความวิตกกังวลปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีทักษะในการจัดการความวิตกกังวลน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีทักษะในการจัดการความวิตกกังวลน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

สำหรับขั้นตอนในการสร้างแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล มีดังนี้

3.1 วิธีการสร้างแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล มีขั้นตอนดังนี้

3.1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการวัดและประเมินผล

3.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์ความหมายของทัศนคติ ขอบข่ายของทัศนคติเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวล ด้านความคิดเห็น ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวล รวบรวมความหมาย ขอบข่ายพฤติกรรมที่เกี่ยวกับทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

3.1.3 ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามจำนวน 80 ข้อ ประกอบด้วย ลักษณะความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการความวิตกกังวล ซึ่งจำแนกได้เป็นองค์ประกอบไปด้วย 8 หัวข้อดังนี้ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 โครงสร้างของแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

รายละเอียด	น้ำหนักความสำคัญ (~ %)	จำนวนข้อ	ข้อที่
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	11.25	9	1 - 5

ตารางที่ 3 (ต่อ) โครงสร้างของแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

รายละเอียด	น้ำหนักความสำคัญ (~ %)	จำนวนข้อ	ข้อที่
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะ ความวิตกกังวล	10.00	8	10- 17
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	17.50	14	18- 31
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการ กับความวิตกกังวล	16.25	13	32 – 45
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	6.25	8	46 – 53
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการ วิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	8.75	7	54 - 60
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความ เหนื่อยล้าของร่างกาย	13.75	11	61 -71
8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	11.25	9	72 -80
รวม	100	80	80

3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

3.2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลให้อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำมาแก้ไขตาม
คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

3.2.2 ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบวัด
ทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ใน
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของข้อ
คำถาม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแบบวัดให้มีความเหมาะสม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก
ผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรม 3 ท่าน

จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) โดยจากการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา พบว่า ข้อคำถามในแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 80 ข้อ มีความสอดคล้องทั้งหมด โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 1.00 นั่นคือ ข้อคำถามของแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลที่สังเคราะห์ขึ้นมีความสอดคล้องกับการจัดการความวิตกกังวลในแต่ละด้าน แต่อย่างไรก็ดีในบางข้อคำถาม แม้ว่าจะมีค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า IOC ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ผู้วิจัยก็ได้ปรับแก้ด้านภาษาให้มีความเหมาะสม ชัดเจนขึ้นตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ

3.2.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปหาความเที่ยง (Reliability) ทั้งหมด โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาความเที่ยงด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach's Alpha Coefficient โดยมีเกณฑ์ค่าความเที่ยงตรงที่เหมาะสม คือควรมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งผลการคำนวณ พบว่า แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ 0.6908 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับปานกลาง (เกียรติสุตา ศรีสุข, 2552) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดทัศนคติที่ได้ผ่านการตรวจสอบทั้งความตรงตามเนื้อหาและหาความเที่ยงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทดสอบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยลักษณะของแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) มีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกอย่างยิ่ง
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกในบางครั้ง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกเลย

ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับข้อความที่เป็นความคิดเห็น ดังนี้

มีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ หมายถึง ตรงกับความรู้สึกของฉันมากที่สุด	ได้ 5 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง หมายถึง ตรงกับความรู้สึกของฉันมาก	ได้ 4 คะแนน

มีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของชั้นปานกลาง	ได้ 3 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของชั้นน้อย	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	หมายถึง	ไม่ตรงกับความรู้สึกของชั้น	ได้ 1 คะแนน

การพิจารณาคะแนนทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล มีการประเมินผล ตามเกณฑ์ คะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (ประคอง กรรณสูต, 2542)

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบวัดความวิตกกังวล

ผู้วิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberg มีชื่อเรียกว่า The State – Trait Anxiety Inventory (STAI) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์นิตยา ศษภักดี ดร.สายฤดี วรวิจิตร และ ดร.มาลี นิสสัยสุข (อ้างถึงใน สรียา จันทนฤกษ์, 2549)

แบบวัด STAI เป็นแบบสอบถามที่ให้ตอบคำถามด้วยตนเอง (Self report questionnaire) ประกอบไปด้วย 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เรียกว่า แบบ X-I (A-State scale) เป็นการวัดระดับความวิตกกังวลแบบสเทท (State) หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ ลักษณะเป็นการประเมินระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะทำแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อกระทงที่แสดงถึงความรู้สึกจำนวน 20 ข้อ เป็นความหมายด้านบวก 10 ข้อ เป็นความหมายด้านลบ 10 ข้อ ข้อความที่มีความหมายด้านบวก คือ ข้อ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 ข้อความที่มีความหมายด้านลบ คือ ข้อ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

ตอนที่ 2 เรียกว่า X-II (A-Trait scale) เป็นการประเมินระดับความวิตกกังวลแบบเทรท (Trait) หรือความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในบุคคล เป็นลักษณะการประเมินระดับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ไป ประกอบด้วยข้อกระทงที่แสดงถึงความรู้สึกจำนวน 20

ข้อ เป็นความหมายด้านบวก 7 ข้อ เป็นความหมายด้านลบ 13 ข้อ ข้อความที่มีความหมายด้านบวก คือ ข้อ 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 ข้อความที่มีความหมายด้านลบ คือ ข้อ 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดทั้ง 2 ตอน รวมทั้งหมดเป็น 40 ข้อ โดยแต่ละตอนแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนซ้ายมือเป็นข้อกระทงแสดงรายการของความรู้สึก ส่วนขวามือจะเป็นระดับของความรู้สึก ที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ดังนี้

ไม่รู้สึกละเลย หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าคุณความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย
รู้สึกบ้างเล็กน้อย หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าคุณความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
บ้าง เล็กน้อย

รู้สึกพอสมควร หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าคุณความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
พอสมควร

รู้สึกมากที่สุด หมายถึง เมื่อ ท่านรู้สึกว่าคุณความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
มากที่สุด

การให้คะแนน เนื่องจากแบบวัดความวิตกกังวลนี้มีข้อความที่มีความหมายด้านบวกและด้านลบ การให้คะแนนจึงขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อความ ดังนี้

ข้อความที่แสดงความหมายด้านลบ

รู้สึกมากที่สุด ให้ 4 คะแนน

รู้สึกพอสมควร ให้ 3 คะแนน

รู้สึกบ้างเล็กน้อย ให้ 2 คะแนน

ไม่รู้สึกละเลย ให้ 1 คะแนน

ข้อความที่แสดงความหมายด้านบวก

รู้สึกมากที่สุด ให้ 1 คะแนน

รู้สึกพอสมควร ให้ 2 คะแนน

รู้สึกบ้างเล็กน้อย ให้ 3 คะแนน

ไม่รู้สึกละเลย ให้ 4 คะแนน

ดังนั้น คะแนนรวมสูงสุดของแบบวัดในแต่ละตอน คือ 80 คะแนน คะแนนรวมต่ำสุด คือ 20 คะแนน คะแนนรวมมากหมายถึง ระดับความวิตกกังวลสูง คะแนนรวมน้อย หมายถึงระดับความวิตกกังวลต่ำ เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนน ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ที่ได้

จากการศึกษาของ Spielberger โดยนำค่า Mean และ S.D. ของกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่จำนวน 1,838 คน มาใช้ในการคำนวณ ดังนี้

State: Mean + S.D. คือ 35.20 + 10.61 คะแนน

Trait: Mean + S.D. คือ 34.79 + 9.22 คะแนน

ทั้งภาวะวิตกกังวลแบบ A-State และ A-Trait แบ่งภาวะวิตกกังวลออกเป็น 3 ระดับ คือ วิตกกังวลระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยมาจากสูตรต่อไปนี้

ความวิตกกังวลระดับต่ำ คือ คะแนนความวิตกกังวล < Mean – S.D.

ความวิตกกังวลระดับปานกลาง คือ Mean – S.D. ≤ คะแนนความวิตกกังวล ≤ Mean+S.D.

ความวิตกกังวลระดับสูง คือ คะแนนความวิตกกังวล > Mean + S.D.

A-State จึงสามารถแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับต่ำ หมายถึง เยาวชนที่มีคะแนนแบบวัดภาวะวิตกกังวลน้อยกว่าคะแนนเฉลี่ยของแบบวัด ลบกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับปานกลาง หมายถึง เยาวชนที่มีคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลอยู่ระหว่างคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดรวมกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนเฉลี่ยของแบบวัด ลบกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับสูง หมายถึง เยาวชนที่มีคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของแบบวัด รวมกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนั้นจึงแบ่งตามลำดับคะแนนได้ดังนี้

1. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับต่ำ หมายถึง มีคะแนนตั้งแต่ 24.58 คะแนนลงไป

2. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับปานกลาง หมายถึง มีคะแนนอยู่ระหว่าง 24.59 -45.81 คะแนน

3. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับสูง หมายถึง มีคะแนนตั้งแต่ 45.82 คะแนนขึ้นไป

A-Trait จึงสามารถแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับต่ำ หมายถึง เยาวชนที่มีคะแนนแบบวัดภาวะวิตกกังวลน้อยกว่าคะแนนเฉลี่ยของแบบวัด ลบกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับปานกลาง หมายถึง เยาวชนที่มีคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลอยู่ระหว่างคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดรวมกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคะแนนเฉลี่ยของแบบวัด ลบกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับสูง หมายถึง เยาวชนที่มีคะแนนแบบวัดความวิตกกังวลมากกว่าคะแนนเฉลี่ยของแบบวัด รวมกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ดังนั้นจึงแบ่งตามลำดับคะแนนได้ดังนี้

- 1.เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับต่ำ หมายถึง มีคะแนนตั้งแต่ 25.56 คะแนนลงไป
- 2.เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับปานกลาง หมายถึง มีคะแนนอยู่ระหว่าง 25.57-44.01

คะแนน

- 3.เยาวชนที่มีภาวะวิตกกังวลระดับสูง หมายถึง มีคะแนนตั้งแต่ 44.02 คะแนนขึ้นไป

ดังนั้นแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงและความแม่นยำโดยการทดสอบซ้ำในนักเรียนมัธยมพบว่า S- Anxiety มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.34 ถึง 0.62 ส่วน T-Anxiety มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา 0.65 ถึง 0.75

ดรรารวรรณ ต๊ะปิ่นตา(2534) ได้นำแบบวัด STAI ไปวัดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ จำนวน 86 คน ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ 0.90

สรिया จันทนฤกษ์ (2549) ได้นำแบบวัด STAI ไปทดลองใช้ (Try out) กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น X-I (State) = 0.83 และ X-II(Trait) = 0.80

2.2.2 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

มีขั้นตอนในการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1.1.1 การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1.1.2 ทฤษฎีแอนดราโกจีของ Knowles (1978)

1.1.3 แนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie (1948)

1.2 ผู้วิจัยดำเนินการตามหลักการสอนของ Knowles (1978) ในขั้นตอนที่ 1. การหาความต้องการของผู้เรียน ขั้นตอนที่ 3. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน ขั้นตอนที่ 4. การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน และ ขั้นตอนที่ 5. การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ได้ทำการหาความต้องการการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้แบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ขั้นตอนที่ 3 ผู้สอนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์ประสงค์ในการเรียนรู้ โดยก่อนจะทำการเขียนกิจกรรมทั้ง 13 กิจกรรมตามแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่มีองค์ประกอบ 8 ประการประกอบด้วย 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวลนั้น ผู้สอนได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ร่วมกันจับฉลากเพื่อหาตัวแทนมา 6 คน เพื่อเป็นตัวแทนที่จะมาร่วมกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยตัวแทนของกลุ่มทั้ง 6 คน จะกลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเพื่อสอบถามถึงความต้องการที่จะเรียนรู้ และเรียนรู้ไปเพื่ออะไร และเมื่อทราบแล้วจะดำเนินขั้นตอนต่อไป จากนั้นผู้สอนและตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละเรื่องว่า เรียนรู้ไปเพื่ออะไร โดยเขียนเป็นข้อๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการที่ตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอมาในตอนนั้น และ ตัวแทนกลุ่มได้นำกลับไปปรึกษาสมาชิกในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไรต่อจุดประสงค์ โดยให้ข้อเสนอแนะ และปรับปรุงแก้ไขร่วมกันกับผู้สอนอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 ผู้สอนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ โดยผู้สอนได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมในการเรียนรู้ว่า มีความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการใด เช่น บรรยาย การสาธิต การอภิปราย เป็นต้น และมีความต้องการที่จะทำกิจกรรมแบบใด เช่น การเขียนบันทึก การวาดรูป การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งผู้สอนจะต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดีและข้อจำกัดในวิธีการเรียนรู้ และแนะนำว่ากิจกรรมใดน่าจะเหมาะสมต่อเนื้อหาที่จะจัดกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 5 ผู้สอนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม โดยทำการปรึกษากับผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงวิธีการเรียนรู้แบบต่างๆ เช่น การบรรยาย การสาธิต การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งมีการสอบถามถึงความถนัดในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดความสนใจ และสามารถทำกิจกรรมได้ทุกคน โดยผู้สอนได้เลือกกิจกรรม ที่ได้ตกลงกันระหว่างผู้สอนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา

1.3 ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแผนการจัดการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) โดยใช้กระบวนการของทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อให้เยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

(ไทย-ญี่ปุ่น) ได้เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล ซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยมีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกับความต้องการของเยาวชนภายในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) โดยได้กำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้ เทคนิคในการจัดกิจกรรม สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย มีการกำหนดระยะเวลา และสถานที่ที่สะดวกเหมาะสมสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยกระบวนการในการจัดกิจกรรมดำเนินการตามทฤษฎีแอนดราโกจี รวมถึงใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างการจัดการความวิตกกังวล อาทิเช่น กิจกรรมการสาธิต กิจกรรมการใช้เทคนิคในการอภิปราย กิจกรรมการตั้งคำถาม กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ซึ่งเทคนิคที่นำมาใช้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากงานวิจัยที่ประสบผลสำเร็จในการใช้เทคนิคนั้นๆ และ ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 9 วัน ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 13 กิจกรรม ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 4 ตารางที่ 5 และตารางที่ 6 ส่วนกิจกรรมเสริมคือกิจกรรมเขียนบันทึก จำนวน 10 โมง รวมเวลาจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 58 ชม

ตารางที่ 4 งานวิจัยที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม	การได้รับแนวคิดในการจัดกิจกรรม
1	คนเราแตกต่างกัน	ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของ พรประเสริฐ เสือสี (2547)
2	คำแทนใจ	แสดงละครเป็นกลุ่ม	งานวิจัยของศิริพร หิรัญโสภาสงศ์ (2544)
3	เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน	ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของ กุลรดา สุธีระเวช (2553)
4	หลงป่าเมื่อออกค่าย	แสดงละครเป็นกลุ่ม	งานวิจัยของ ศิริพร หิรัญโสภาสงศ์ (2544)
5	ถ้าฉันวิตกกังวลจะทำอย่างไรดี	แสดงละครเป็นกลุ่ม	งานวิจัยของ อภินันท์ สวาทส์ดีพงษ์ (2531)
6	บ อ ก เล่าเรื่องราวดีๆ	ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของ พิชา คำสนองศรี (2553)
7	สิ่งใดเกิดขึ้นมาอย่าอมดีเสมอ	ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของงานวิจัยของ Gregory et al (1994)

ตารางที่ 4 (ต่อ) งานวิจัยที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	ลักษณะของกิจกรรม	การได้รับแนวคิดในการจัดกิจกรรม
8	สิ่งดี ๆ จากการฝึกสมาธิ	ทำสมาธิ / ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของพัฒนกร ทองคำ (2548)
9	รักษากำลังใจเมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า	ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของ พิษา คำสนองศรี (2553)
10	วิตกกังวลป้องกันได้ง่ายนิดเดียว	แสดงละครเป็นกลุ่ม	งานวิจัยของ อภินันท์ สวาทสดีพงษ์ (2531)
11	มาเล่าเรื่องในชีวิตจริง	ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของ Gregory et al (1994)
12	ต่อสู้กับวันเวลาอ่อนล้าก็พักก่อน	นอนฟังดนตรีให้แต่ละคนออกมาเล่าในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของดุษฎี แซ่เฮ้ง(2548)
13	ตกผลึกพิชิตความวิตกกังวล	ออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ทำในกิจกรรม	งานวิจัยของ กุลรดา สุธีระเวชช์(2553)

ตารางที่ 5 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษาอนุกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	การประเมินผลการจัดกิจกรรม
5	คนเราแตกต่างกัน	เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึงความคิดพื้นฐานที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 5 (ต่อ) แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	การประเมินผลการจัดกิจกรรม
5	คำแทนใจ	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้	ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
5	เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน	เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและหาแนวทางแก้ไขในชีวิตประจำวันได้	เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
5	หลงป่าเมื่อออกค่าย	เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและหาแนวทางแก้ไขในชีวิตประจำวันได้	เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
5	ถ้าฉันวิตกกังวล จะทำอย่างไรดี	1.เพื่อเป็นการฝึกการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน 2. ฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข	วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
5	บอกเล่าเรื่องราวดีๆ	1.เพื่อเป็นการฝึกให้คิดด้านบวก 2.ฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบ และตั้งใจที่จะทำ	แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 5 (ต่อ) แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	การประเมินผลการจัดกิจกรรม
5	สิ่งใดเกิดขึ้นมาอย่ามดีเสมอ	1. เพื่อเป็นการฝึกให้คิดด้านบวก 2. ฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบ และ ตั้งใจที่จะทำ	แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	-สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม -ประเมินผลงานและการนำเสนอ
5	สิ่งดีๆจากการฝึกสมาธิ	1. เพื่อเป็นการฝึกให้คิดด้านบวก 2. เพื่อให้รู้จักวิธีการหาทางออกของปัญหาได้	ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	-สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม -ประเมินผลงานและการนำเสนอ
5	รักษากำลังใจเมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า	เพื่อเป็นการฝึกการพูด และ ฝึกการการคิดเชิงบวก	วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	-สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม -ประเมินผลงานและการนำเสนอ
5	วิตกกังวลป้องกันได้ง่ายนิดเดียว	1. เพื่อฝึกการวางแผนในการเตรียมพร้อมเมื่อต้องพบกับความวิตกกังวล 2. เพื่อเรียนรู้นิสัยใจคอ และ บทบาทที่จะต้องปฏิบัติเมื่อเจอเหตุการณ์นั้นๆ	วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	-สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม -ประเมินผลงานและการนำเสนอ
4	มาเล่าเรื่องในชีวิตจริง	1. เพื่อเป็นการฝึกการพูดสนทนาระหว่างกัน 2. เพื่อฝึกวิเคราะห์ในสิ่งที่ต้องทำร่วมกัน	วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	-สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม -ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 5 (ต่อ) แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	การประเมินผลการจัดกิจกรรม
2	ต่อสู้กับวันเวลา อ่อนล้า ก็พักก่อน	1. เพื่อเป็นการฝึกวิเคราะห์ และการรู้จักการเลือกสรร 2. ฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และแนวทางแก้ไข 3. ฝึกการผ่อนคลายความเครียด จากชีวิตประจำวัน	วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	-สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม -ประเมินผลงานและการนำเสนอ
2	ตกผลึก พิชิตความกังวล	เพื่อให้เข้าใจในเนื้อหาในการจัดการความวิตกกังวล และนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง	สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	-สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม -ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 6 รายละเอียดการจัดแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

กำหนดการวันที่ 1

เวลา	รายละเอียด
15.20 – 15.05 น.	ปฐมนิเทศ และ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.05 – 17.15 น.	- แนะนำตัวและกิจกรรมละลายพฤติกรรม
17.15 – 17.45 น.	ประเมินความรู้ ทักษะ ทักษะ ทศนคติ และ ประเมินความวิตกกังวล เพื่อจัดการความวิตกกังวล
17.45 -18.15 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
18.15 – 20.15 น.	- กิจกรรม “คนเราแตกต่างกัน”

ตารางที่ 6 (ต่อ) รายละเอียดการวางแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

กำหนดการวันที่ 2

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “คำแทนใจ”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	- กิจกรรม “เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน”

กำหนดการวันที่ 3

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “หลงป่าเมื่อออกค่าย”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น

กำหนดการวันที่ 4

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “ถ้าฉันวิตกกังวล จะทำอย่างไรดี”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	- กิจกรรม “ถ้าฉันวิตกกังวล จะทำอย่างไรดี” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 5

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 08.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
08.15 – 10.15 น.	- กิจกรรม “บอกเล่าเรื่องราวดีๆ”
10.15 – 12.15 น.	- กิจกรรม “บอกเล่าเรื่องราวดีๆ” (ต่อ)

ตารางที่ 6 (ต่อ) รายละเอียดการวางแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

กำหนดการวันที่ 5 (ต่อ)

เวลา	รายละเอียด
12.15 – 13.15 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.15 – 15.15 น.	- กิจกรรม “สิ่งใดเกิดขึ้นมา ย่อมดีเสมอ”
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “สิ่งดี ๆ จากการฝึกสมาธิ”

กำหนดการวันที่ 6

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 08.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
08.15 – 10.15 น.	- กิจกรรม “รักษากำลังใจ เมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า”
10.15 – 12.15 น.	- กิจกรรม “รักษากำลังใจ เมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า” (ต่อ)
12.15 – 13.15 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.15 – 15.15 น.	- กิจกรรม “วิตกกังวลป้องกันได้ง่ายนิดเดียว”
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “วิตกกังวลป้องกันได้ง่ายนิดเดียว” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 7

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “มาแล้วเรื่องในชีวิตจริง”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	กิจกรรม “มาแล้วเรื่องในชีวิตจริง” (ต่อ)

ตารางที่ 6 (ต่อ) รายละเอียดการวางแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

กำหนดการวันที่ 8

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “ต่อสู้กับวันเวลา อ่อนล้าก็พักก่อน”
17.15 – 17.45 น.	- พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	- กิจกรรม “ต่อสู้กับวันเวลา อ่อนล้าก็พักก่อน” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 9

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 08.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
08.15 – 10.15 น.	- กิจกรรม “ตกผลึกพิชิตความกังวล”
10.15 – 12.25 น.	- กิจกรรม “ตกผลึกพิชิตความกังวล” (ต่อ)
12.15 – 13.15 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.15 – 13.45 น.	ประเมินความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และ ประเมินความวิตกกังวล เพื่อจัดการความวิตกกังวล
13.45 – 14.30	สรุปกิจกรรม พร้อมตอบข้อซักถาม
14.30 – 15.55 น.	แจกของที่ระลึกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.2.3 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

โดยการสอบคุณภาพของเครื่องมือมีรายละเอียดดังนี้

1. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) ตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกิจกรรม โดยการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

- | | | |
|--|---|------|
| - ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน | 1 | ท่าน |
| - ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย | 1 | ท่าน |
| - ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรม | 3 | ท่าน |

จากการค้นคว้าผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruency index : IOC) โดยมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) จะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกับบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2542) ที่กล่าวว่า หากมีค่า IOC ใกล้ 1.0 แสดงว่ามีความตรงตามเนื้อหา และคณะกรรมการผลิตและบริหารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา (2545) ได้ระบุว่า ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อสอบวัดถือเป็นตัวแทนจุดประสงค์ของวิชา ซึ่งจากการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร พบว่ามีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 1 คือ กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ผู้วิจัยได้ออกแบบมีความเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล และผู้วิจัยได้นำกิจกรรมบางส่วนไปทดลองฝึกสอนการจัดกิจกรรมโดยเลือกกิจกรรม “เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน” ใช้เวลา 2 ชั่วโมงกับกลุ่มเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อเป็นการฝึกฝนและแก้ไขปรับปรุง เมื่อต้องทำการสอนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยรายงานต่ออาจารย์ที่ปรึกษาถึงขั้นตอนและกระบวนการที่ได้จัดขึ้นและทางอาจารย์ที่ปรึกษาได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงการฝึกสอนกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น และผู้วิจัยได้ปรับแก้แผนการจัดกิจกรรมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ด้วยการเพิ่มรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน และปรับแก้การใช้คำพูดให้เหมาะสม

ส่วนที่ 4 แบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

1.วิธีการสร้างแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักการวัดและประเมินผล

1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ทฤษฎีแอนดราโกจี

1.3 ผู้วิจัยนำแบบประเมินผลความพึงพอใจให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ถูกต้องในขั้นต้น จากนั้นนำมาแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

1.4 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีต่อการจัดการความวิตกกังวล โดยเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) จำนวน 40 ข้อ โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 โครงสร้างของแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบ	น้ำหนักความสำคัญ (%)	จำนวนข้อ	ข้อที่
1. ด้านเนื้อหา	10.00	4	1-4
2. ด้านผู้สอน	7.50	3	5-7
3. ด้านการจัดกิจกรรม	15.00	6	8- 13
4. ด้านสื่อการสอน	10.00	4	14-17
5. ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม	12.50	5	18-22
6. ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม	12.50	5	23-27
7. ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม	7.50	3	28-30
8. ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม	10.00	4	31-34
9. ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม	15.00	6	35-40
รวม	100	40	40

โดยข้อคำถามของแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Likert's Scale Type) ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของฉันมากที่สุด
4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของฉันมาก
3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของฉันปานกลาง
2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของฉันน้อย
1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความพึงพอใจของฉันน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการประเมิน คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในรูปแบบและความเหมาะสมของกิจกรรม ซึ่งค่ามัชฌิมเลขคณิตที่ได้จากข้อความแต่ละข้อจะใช้จุดทศนิยมเพียง 2 ตำแหน่ง โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายตามเกณฑ์ของ (ประคอง กรรณสูต, 2542) ดังนี้

4.50 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อย
1.00 – 1.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 นำแบบประเมินมาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยนำแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ อยู่ในภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ) โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังต่อไปนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย 1 ท่าน
- ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกิจกรรม 3 ท่าน

ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์การวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruency index : IOC) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่ามีความเหมาะสมกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ทั้งนี้จากการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา พบว่า ข้อคำถามในแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้ง 40 ข้อมีความสอดคล้อง

ทั้งหมด โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) รวมทั้งฉบับเท่ากับ 1.00 นั่นคือ ข้อคำถามของแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่สังเคราะห์ขึ้นมีความสอดคล้องกับหลักการประเมินผลการจัดกิจกรรม แต่อย่างไรก็ดีในบางข้อคำถาม แม้ว่าจะมีค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า IOC ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ผู้วิจัยได้ทำการปรับแก้ด้านภาษา และเพิ่มเติมรายละเอียดของข้อคำถามให้มีความชัดเจน เหมาะสมตามที่คุณผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้แผนการจัดกิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการทดลองโดยใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เป็นสมาชิกภายในศูนย์เยาวชน (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี จำนวน 7,322 คน เนื่องจากเยาวชนที่เป็นสมาชิกภายในศูนย์เยาวชน (ไทย-ญี่ปุ่น) มีจำนวนสมาชิกมากที่สุดในบรรดาศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ผลการดำเนินงานของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น), 2552)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เป็นสมาชิกภายในศูนย์เยาวชน (ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประชากรโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกจำนวน 30 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ดังนี้

- เป็นเยาวชนที่อายุระหว่าง 15-25 ปี
- เป็นเยาวชนที่มีความรู้ในระดับที่สามารถอ่านออกและเขียนได้
- เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรม

ตามวันเวลาที่กำหนดเอาไว้ได้ครบถ้วนทุกกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความอนุเคราะห์กับศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เพื่อขอข้อมูล และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการจัดการความวิตกกังวล ของเยาวชนศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

3. ผู้วิจัยขอความร่วมมือกับศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ในการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครเยาวชนที่เป็นสมาชิกในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ เพื่อมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน โดยศูนย์

เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ดำเนินการรับสมัครจนได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งถือเป็นกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวลที่สร้างขึ้นไปวัดการจัดการความวิตกกังวลในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ และแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1983) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test)

2. ขั้นตอนทดลอง

1. ดำเนินการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวความคิดการเรียนรู้จากทฤษฎีแอนดราโกจีโดยดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มเยาวชนที่อายุระหว่าง 15-25 ปี ที่เป็นสมาชิกในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งใช้เวลาในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 9 วัน รวมทั้งสิ้น 58 ชั่วโมง

2. ผู้วิจัยดำเนินการตามหลักการสอนของ Knowles (1978) ในขั้นตอนที่ 2. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 6. การดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน และ ขั้นตอนที่ 7. ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ โดยจัดบรรยากาศในการเรียนรู้ให้มีความผ่อนคลาย โดยในการจัดกิจกรรมนั้น มีการเปิดเพลงบรรเลงและมีการกล่าวทักทายด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอกหรือพูดเสียงดังเกินไปทุกกิจกรรม ทำให้ให้บรรยากาศภายในห้องมีความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สอน รวมไปถึงสถานที่จัดฝึกอบรม มีการจัดองค์ประกอบให้มีความใกล้ชิดกับผู้สอน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกกิจกรรมจะเริ่มด้วยการนั่งล้อมวงผู้สอน เพื่อลดความเป็นทางการลง และช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใกล้ชิดกัน ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน โดยผู้สอนได้กระตุ้นด้วยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำประสบการณ์เดิมของตนเองเข้ามาใช้ในกิจกรรม เช่น การเล่าเรื่อง การแสดงละคร เป็นต้น โดยมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ซึ่งผู้วิจัยได้ส่งเสริมให้มีการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม เช่น ในกิจกรรมการแสดงละครจะใช้ประสบการณ์ในชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มาเขียนบทในการแสดงละคร และเลือกเหตุการณ์ที่สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้สนับสนุนการใช้ประสบการณ์จริง และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนช่วยส่งเสริมให้ใช้ประสบการณ์เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 7 ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นด้วยการซักถามผู้เรียนว่า เกิดความก้าวหน้าทางด้านใดมากขึ้น โดยการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วย

ตนเองเป็นระยะ ว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่จัดขึ้นในแต่ละกิจกรรม โดยเมื่อถึงช่วงท้ายก่อนจบกิจกรรม ผู้สอนจะทำการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีการพัฒนาไปแล้วอย่างไรบ้าง และตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นสามารถประเมินว่ามีการพัฒนาตนเองขึ้นอย่างไร ตรงกับความต้องการที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ ซึ่งทั้ง 13 กิจกรรมนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวว่าการพัฒนาตนเองที่สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่ฝึกอบรมมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีความเข้าใจ เกิดทักษะ และทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวลได้ดีขึ้นกว่าก่อนการรับการฝึกอบรม และถ้าผู้เรียนยังไม่ได้ความรู้ตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ให้ย้อนกลับไปขั้นตอนที่ 3 อีกครั้ง

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

1. หลังจากการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberg (1983) ไปวัดระดับความวิตกกังวล และ แบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวลไปวัดระดับการจัดการความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่าง 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (post-test)
2. ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมาให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ประเมินความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

4. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนการจัดการความวิตกกังวลก่อนการทดลอง (Pre-test) คะแนนการจัดการความวิตกกังวลหลังการทดลอง (Post-test) แบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberg (1983) ก่อนและหลังการทดลอง และผลความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที (t-test)

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS for Window Version 17.0 โดยกำหนดขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูล แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อการจัดการความวิตกกังวล
2. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

3. เปรียบเทียบถึงความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการทดลองจากแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองด้วยค่าสถิติที (t-test) โดยที่ระดับนัยสำคัญ .05

4. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบในแต่ละข้อ โดยใช้สูตร IOC หาค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดดังนี้ (สมนึก ภัทธิยธนี, 2544)

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

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์กับเนื้อหาหรือระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2. การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (วรวณี แกมเกตู, 2549) มีสูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
	$\sum f$	แทน	ผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น
	N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) (วรวณี แกมเกตู, 2549) มีสูตรดังนี้

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

เมื่อ	$S.D.$	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x	แทน	คะแนนที่กำหนดตามสเกล
	f	แทน	จำนวนผู้ตอบแต่ละข้อคำถาม
	N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4. การหาความเที่ยงด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient : α) (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ, 2550) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right)$$

เมื่อ	α	แทน	ความเที่ยงของแบบสอบถาม
	k	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของข้อสอบแต่ละข้อ
	s^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ คำนวณจาก

$$s^2 = \frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ	N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
	x	แทน	คะแนนรวมของผู้ทำแบบสอบถาม

5. สถิติที (t-test) โดยใช้สูตรดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2550)

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

เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคู่

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถใน
การจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวล

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาอกระบบ
โรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชน
กรุงเทพมหานคร

**ตอนที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร**

ผลการตรวจสอบกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถใน
การจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน
มีความเห็นว่า กิจกรรมมีความเหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และสามารถเสริมสร้างการ
จัดการความวิตกกังวลได้ โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ คือ

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

1.1. ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 8 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลแสดงภูมิหลัง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	22	73.33
หญิง	8	26.67
รวม	30	100
2. อายุ		
15 ปี	2	6.67
16 ปี	5	16.67
17 ปี	5	16.67
18 ปี	6	20.00
19 ปี	2	6.67
20 ปี	2	6.67
21 ปี	3	10.00
22 ปี	2	6.67
23 ปี	1	3.33
24 ปี	1	3.33
25 ปี	1	3.33
รวม	30	100

จากตารางที่ 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง กล่าวคือ เป็นเพศชาย ร้อยละ 73.33 และ เพศหญิงร้อยละ 26.67 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี (ร้อยละ 20) อายุ 16 และ 17 ปี (ร้อยละ 16.67) อายุ 21 (ร้อยละ 10) อายุ 15, 19 , 20 และ 22 ปี (ร้อยละ 6.67) และ อายุ 23 , 24 และ 25 ปี (ร้อยละ 3.33) ตามลำดับ

1.2 ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในประเด็นที่แสดงถึงความต้องการเรียนรู้และการพัฒนาเพื่อเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชน

กรุงเทพมหานคร และนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของกลุ่มตัวอย่างดังได้ผลโดยมีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 9 ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครของกลุ่มทดลอง

ประเด็น	\bar{X}	S.D	ความหมาย
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	4.14	0.61	มาก
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	4.42	0.67	มาก
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล	4.15	0.83	มาก
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	4.23	0.91	มาก
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	4.02	0.65	มาก
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	4.47	0.67	มาก
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	4.25	0.74	มาก
รวม	4.24	0.73	มาก

จากตารางที่ 9 พบว่ากลุ่มทดลองมีความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลในระดับมาก ($\bar{X}=4.24$) ประเด็นที่กลุ่มทดลองที่เป็นเยาวชน ต้องการเรียนรู้และพัฒนามากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเรียงตามลำดับคือ วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ($\bar{X}=4.47$) และ เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล ($\bar{X}=4.42$)

ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างต้องการจะเรียนรู้และพัฒนา มาก โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเรียงตามลำดับคือ วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ($\bar{X}=4.47$) เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล ($\bar{X}=4.42$) วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย ($\bar{X}=4.25$) แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล ($\bar{X}=4.23$) วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ($\bar{X}=4.15$) ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ($\bar{X}=4.14$) ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล ($\bar{X}=4.02$)

1.3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามในประเด็นที่แสดงถึง ประสิทธิภาพการเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล และกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเนื้อหา โดยได้รับข้อมูลตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 10 ประสิทธิภาพการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ประเด็น	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เคยเข้าร่วมกิจกรรม	0	0
ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรม	30	100
รวม	30	100

จากตารางที่ 10 พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 100)

ตารางที่ 11 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเนื้อหา

กิจกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์	5	16.67
การระดมสมอง	2	6.67
การเล่นบทบาทสมมติ	10	33.33
การศึกษาด้วยตนเอง	3	10
การฝึกปฏิบัติจริง	4	13.33
การสาธิต	2	6.67
การฟังบรรยาย	2	6.67
การทำกรณีศึกษา	2	6.67
รวม	30	100

จากตารางที่ 11 พบว่าผู้ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่ากิจกรรมที่ควรใช้ในการเสริมสร้างความเข้าใจเนื้อหาควรเป็นการเล่นบทบาทสมมุติ (ร้อยละ 33.33) การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ (ร้อยละ 16.67) การฝึกปฏิบัติจริง (ร้อยละ 13.33) การศึกษาด้วยตนเอง (ร้อยละ 10) การสาธิต (ร้อยละ 6.67) การทำกรณีศึกษา (ร้อยละ 6.67) การทำกรณีศึกษา (ร้อยละ 6.67) และการระดมสมอง (ร้อยละ 6.67)

1.4 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ศึกษา รวบรวมข้อมูลและเอกสารต่างๆเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการจัดการกับความวิตกกังวล จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงทำการศึกษา ค้นคว้าเนื้อหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการจัดการกับความวิตกกังวล ที่เหมาะสมกับช่วงวัยของกลุ่มตัวอย่าง คือ ช่วงอายุระหว่าง 15-25 ปี รวมทั้งสื่อและอุปกรณ์ที่นำมาใช้ประกอบการเรียนการสอน โดยมีขั้นตอนการเรียนรู้ตาม กระบวนการเรียนรู้ แอนดราโกจีของ Knowles (1978) ประกอบไปด้วย 7 องค์ประกอบ คือ ขั้นตอนที่ 1 หาความต้องการของผู้เรียน ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ขั้นตอนที่ 3 กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน ขั้นตอนที่ 4 กำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน ขั้นตอนที่ 5 การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ขั้นตอนที่ 6 ดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน และ ขั้นตอนที่ 7 ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเองได้

ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาสาระในเรื่องการจัดการความวิตกกังวลโดยใช้แนวคิดของ Dale Carnegie (1948) ประกอบไปด้วย 8 หัวข้อดังนี้ 1) ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2) เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3) วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4) แนวทางในการปลุกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5) ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6) วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7) วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8) สรุปรวมการจัดการและลดความวิตก ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหาความต้องการของผู้เรียน โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีความต้องการที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลหรือไม่ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดได้ตอบว่ามีความต้องการที่จะเรียนรู้การจัดการความวิตกกังวล เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมนั้น มีการเปิดเพลงบรรเลงและมีการกล่าวทักทายด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอกหรือพูดเสียงดังเกินไปทุกกิจกรรม ทำให้ให้บรรยากาศภายในห้องมีความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สอน ร่วมไปถึงสถานที่จัดฝึกอบรม มีการจัดองค์ประกอบให้มีความใกล้ชิดกับผู้สอน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกกิจกรรมจะเริ่มด้วยการนั่งล้อมวงผู้สอน เพื่อลดความเป็นทางการลง และ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใกล้ชิดกัน ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน โดยก่อนจะทำการเขียนกิจกรรมทั้ง 13 กิจกรรมตามแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่มีองค์ประกอบ 8 ประการประกอบด้วย 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ร่วมกันจับฉลากเพื่อหาตัวแทนมา 6 คน เพื่อเป็นตัวแทนที่จะมาร่วมกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้โดยตัวแทนของกลุ่มทั้ง 6 คน จะกลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเพื่อสอบถามถึงความต้องการที่จะเรียนรู้ และเรียนรู้ไปเพื่ออะไร และเมื่อทราบแล้วจะดำเนินขั้นต่อไป จากนั้นผู้สอนและตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละเรื่องว่าจะเรียนรู้ไปเพื่ออะไร โดยเขียนเป็นข้อๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการที่ตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอมาในตอนนั้น และ ตัวแทนกลุ่มได้นำกลับไปปรึกษามติในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไรต่อจุดประสงค์ โดยให้ข้อเสนอแนะ และปรับปรุงแก้ไขร่วมกันกับผู้สอนอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้สอนได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมในการเรียนรู้ว่า มีความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการใด เช่น บรรยาย การสาธิต การอภิปราย เป็นต้น และมีความต้องการที่จะทำกิจกรรมแบบใด เช่น กิจกรรมกลุ่ม การวาดรูป การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ผู้วิจัยจะต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดีและข้อจำกัดในวิธีการเรียนรู้ และแนะนำว่ากิจกรรมใดน่าจะเหมาะสมต่อเนื้อหาที่จะจัดกิจกรรม เพราะในบางเนื้อหาของการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) เหมาะสมที่จะทำกิจกรรมประเภทการวาดรูป หรือ การแสดงละคร เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้สอนได้ตกลงกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ากิจกรรมที่เลือกมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน โดยผู้สอนได้ส่งเสริมให้มีการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม ให้สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ในแต่ละหัวข้อ เพราะเมื่อนำประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาใช้ในการดำเนินกิจกรรม จะช่วยให้เกิดความร่วมมือและให้ความสนใจเป็นอย่างดี อีกทั้งจะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อันเนื่องมาจากเป็นเรื่องของตนเอง จึงมองเห็นภาพของความคิดได้ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 7 ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินความก้าวหน้าของตนเองได้ โดยการประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมเมื่อถึงช่วงท้ายก่อนจบกิจกรรม ผู้สอนจะทำการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีการพัฒนาตนเองที่สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) อย่างไรบ้าง และตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นสามารถประเมินว่ามีการพัฒนาตนเองขึ้นอย่างไร ตรงกับความต้องการที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ ซึ่งทั้ง 13 กิจกรรมนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวว่ามีพัฒนาที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่ฝึกอบรมมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีความเข้าใจ เกิดทักษะ และทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวลได้ดีขึ้นกว่าก่อนการรับการฝึกอบรม และถ้าผู้เรียนยังไม่ได้ความรู้ตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ให้ย้อนกลับไปขั้นตอนที่ 3 อีกครั้ง

ดังนั้นผู้วิจัยได้นำแนวคิด การจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) มาสอดแทรกเข้าไปตั้งแต่ขั้นตอนที่ 3 ของทฤษฎีแอนดราโกจีของ Knowles (1978) โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ ทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม

1.5 แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย ลำดับ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระของกิจกรรม ระยะเวลา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นใช้เพื่อให้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวล โดยแผนการจัดการกิจกรรมประกอบไปด้วย 13 กิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครและแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	การประเมินผลการ จัดกิจกรรม
2	คนเราแตกต่างกัน	เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึงความคิดพื้นฐานที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
2	คำแทนใจ	เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้	ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ
2	เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน	เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและหาแนวทางแก้ไขในชีวิตประจำวันได้	เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง	- สังเกตความสนใจและตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ประเมินผลงานและการนำเสนอ

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครและแนวความคิดการจัดการความวิตกกังวล

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	การประเมินผล การจัดกิจกรรม
2	หลงป่าเมื่อ ออกค่าย	เพื่อให้สามารถ วิเคราะห์ถึงสาเหตุของ ความวิตกกังวลและหา แนวทางแก้ไขใน ชีวิตประจำวันได้	เทคนิคพื้นฐาน ในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะ ความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ
3.5	ถ้าฉันวิตก กังวล จะทำ อย่างไรดี	1.เพื่อเป็นการฝึกการ วิเคราะห์และทำงาน ร่วมกัน 2. ฝึกการคาดเดาถึง สิ่งที่จะเกิดขึ้น และ แนวทางแก้ไข	วิธีการจัดการ กับความวิตก กังวลก่อนที่ ผลเสียจะเกิด ขึ้นกับตัวเรา	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ
4	บอกเล่า เรื่องราวดีๆ	1.เพื่อเป็นการฝึกให้คิด ด้านบวก 2.ฝึกการเลือกสิ่งที่เรา ชอบ และตั้งใจที่จะทำ	แนวทางในการ ปลุกฝังทัศนคติ ที่ดี เพื่อจัดการ กับความวิตก กังวล	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ
2	สิ่งใดเกิดขึ้นมา ย่อมดีเสมอ	1.เพื่อเป็นการฝึกให้คิด ด้านบวก 2.ฝึกการเลือกสิ่งที่เรา ชอบ และตั้งใจที่จะทำ	แนวทางในการ ปลุกฝังทัศนคติ ที่ดี เพื่อจัดการ กับความวิตก กังวล	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครและแนวความคิดการจัดการความวิตกกังวล

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	การประเมินผล การจัดกิจกรรม
2	สิ่งดี ๆ จากการ ฝึกสมาธิ	1. เพื่อเป็นการฝึกให้คิด ด้านบวก 2. เพื่อให้รู้จักวิธีการ หาทางออกของปัญหา ได้	ฝึกสมาธิเพื่อลด ความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	- สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม - ประเมินผลงาน และการนำเสนอ
4	รักษากำลังใจ เมื่อโดนคนที่ เรารักต่อว่า	เพื่อเป็นการฝึกการพูด และ ฝึกการการคิดเชิง บวก	วิธีการรักษา กำลังใจที่เกิด จากการ วิพากษ์วิจารณ์ ของบุคคลอื่น	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สัง เก ต ความ สนใจและตั้งใจใน การ เข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ
4	วิตกกังวล ป้องกันได้ง่าย นิดเดียว	1. เพื่อฝึกการวางแผน ในการเตรียมพร้อม เมื่อต้องพบกับความ วิตกกังวล 2. เพื่อเรียนรู้นิสัยใจคอ และ บทบาทที่จะต้อง ปฏิบัติเมื่อเจอ เหตุการณ์นั้นๆ	วิธีป้องกันความ วิตกกังวลและ ลดความเหนื่อย ล้าของร่างกาย	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สัง เก ต ความ สนใจและตั้งใจใน การ เข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ
4	มาเล่าเรื่องใน ชีวิตจริง	1. เพื่อเป็นการฝึกการ พูดสนทนาระหว่างกัน 2. เพื่อฝึกวิเคราะห์ใน สิ่งที่ต้องทำร่วมกัน	วิธีป้องกันความ วิตกกังวลและ ลดความเหนื่อย ล้าของร่างกาย	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สัง เก ต ความ สนใจและตั้งใจใน การ เข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ

ตารางที่ 12 (ต่อ) แสดงแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครและแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล

ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระ	ขั้นตอนการจัด กิจกรรม	การประเมินผล การจัดกิจกรรม
4	ต่อสู้กับวัน เวลา อ่อนล้าก็ พักก่อน	1.เพื่อ เป็นการ ฝึก วิเคราะห์ และการรู้จัก การเลือกสรร 2.ฝึกการคาดเดาสีถึง ที่จะเกิดขึ้นและแนว ทางแก้ไข 3.ฝึกการผ่อนคลาย ความเครียดจาก ชีวิตประจำวัน	วิธีป้องกันความ วิตกกังวลและ ลดความเหนื่อย ล้าของร่างกาย	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	-สังเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม -ประเมินผลงาน และการนำเสนอ
4	ตกผลึก พิชิต ความกังวล	เพื่อให้เข้าใจในเนื้อหา ในการจัดการความ วิตกกังวล และ นำไป ปฏิบัติได้ในชีวิตจริง	สรุปรวมการ จัดการและลด ความวิตกกังวล	-การสร้างบรรยากาศใน การเรียนรู้ -การดำเนินกิจกรรมให้ เหมาะสมกับ ประสบการณ์ของผู้เรียน -ผู้เรียนประเมิน ความก้าวหน้าของ ตนเอง	- สักเกตความ สนใจและตั้งใจใน การเข้าร่วม กิจกรรม - ประเมินผลงาน และการนำเสนอ

ตารางที่ 13 กำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

กำหนดการวันที่ 1

เวลา	รายละเอียด
15.20 – 15.05 น.	ปฐมนิเทศ และ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.05 – 17.15 น.	- แนะนำตัวและกิจกรรมละลายพฤติกรรม
17.15 – 17.45 น.	ประเมินความรู้ ทักษะ ทศนคติ และ ประเมินความวิตกกังวล เพื่อจัดการความวิตกกังวล
17.45 -18.15 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
18.15 – 20.15 น.	- กิจกรรม “คนเราแตกต่างกัน”

กำหนดการวันที่ 2

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “คำแทนใจ”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	- กิจกรรม “เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน”

กำหนดการวันที่ 3

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “หลงป่าเมื่อออกค่าย”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น

กำหนดการวันที่ 4

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “ถ้าฉันวิตกกังวล จะทำอย่างไรดี”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	- กิจกรรม “ถ้าฉันวิตกกังวล จะทำอย่างไรดี” (ต่อ)

ตารางที่ 13 (ต่อ) กำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-
ญี่ปุ่น)

กำหนดการวันที่ 5

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 08.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
08.15 – 10.15 น.	- กิจกรรม “บอกเล่าเรื่องราวดีๆ”
10.15 – 12.15 น.	- กิจกรรม “บอกเล่าเรื่องราวดีๆ” (ต่อ)
12.15 – 13.15 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.15 – 15.15 น.	-กิจกรรม “สิ่งใดเกิดขึ้นมา ย่อมดีเสมอ
15.15 –17.15 น.	- กิจกรรม “สิ่งดีๆจากการฝึกสมาธิ”

กำหนดการวันที่ 6

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 08.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
08.15 – 10.15 น.	- กิจกรรม “รักษากำลังใจ เมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า”
10.15 – 12.15 น.	- กิจกรรม “รักษากำลังใจ เมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า” (ต่อ)
12.15 – 13.15 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.15 – 15.15 น.	- กิจกรรม “วิตกกังวลป้องกันได้ง่ายนิดเดียว”
15.15 –17.15 น.	- กิจกรรม “วิตกกังวลป้องกันได้ง่ายนิดเดียว” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 7

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “มาเล่าเรื่องในชีวิตจริง”
17.15 – 17.45 น.	พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	กิจกรรม “มาเล่าเรื่องในชีวิตจริง” (ต่อ)

ตารางที่ 13 (ต่อ) กำหนดการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-
ญี่ปุ่น)

กำหนดการวันที่ 8

เวลา	รายละเอียด
15.30 – 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.15 – 17.15 น.	- กิจกรรม “ต่อสู้กับวันเวลา อ่อนล้าก็พักก่อน”
17.15 – 17.45 น.	- พักรับประทานอาหารเย็น
17.45 – 19.45 น.	- กิจกรรม “ต่อสู้กับวันเวลา อ่อนล้าก็พักก่อน” (ต่อ)

กำหนดการวันที่ 9

เวลา	รายละเอียด
08.00 – 08.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
08.15 – 10.15 น.	- กิจกรรม “ตกผลึกพิชิตความกังวล”
10.15 – 12.25 น.	- กิจกรรม “ตกผลึกพิชิตความกังวล” (ต่อ)
12.15 – 13.15 น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
13.15 – 13.45 น.	ประเมินความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และ ประเมินความวิตกกังวล เพื่อจัดการความวิตกกังวล
13.45 – 14.30 น.	สรุปกิจกรรม พร้อมตอบข้อซักถาม
14.30 – 15.55 น.	แจกของที่ระลึกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง
ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบการจัดการ
ความวิตกกังวล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัยนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการ
 ความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็น
 กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน จากการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	คะแนนเต็ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		\bar{X}	<i>S.D.</i>	\bar{X}	<i>S.D.</i>
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	10	5.37	0.51	6.67	0.48
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	6	4.33	0.30	4.63	0.29
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	14	8.47	0.48	9.27	0.45
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	10	5.57	0.50	6.70	0.46
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	10	7.50	0.33	7.83	0.32
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	10	6.20	0.46	6.67	0.45
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	10	6.90	0.42	7.43	0.40
8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	10	7.13	0.32	7.60	0.35
รวม	80	51.47	0.64	56.80	0.56

จากตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลพบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เฉลี่ยรวมทั้ง 8 ด้าน ($\bar{X} = 51.47$) (คะแนนเต็ม 80 คะแนน) ซึ่งหมายถึง มีความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในด้านความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ($\bar{X} = 5.37$) (คะแนนเต็ม 10) ด้านเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล ($\bar{X} = 4.33$) (คะแนนเต็ม 6) ด้านวิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา ($\bar{X} = 8.47$) (คะแนนเต็ม 14) ด้านแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล ($\bar{X} = 5.57$) (คะแนนเต็ม 10) ด้านฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล ($\bar{X} = 7.50$) (คะแนนเต็ม 10) ด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ($\bar{X} = 6.20$) (คะแนนเต็ม 10) ด้านวิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย ($\bar{X} = 6.90$) (คะแนนเต็ม 10) และ ด้านสรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล ($\bar{X} = 7.13$) (คะแนนเต็ม 10)

สำหรับคะแนนความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความรู้รวมทั้ง 8 ด้าน สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเท่ากับ 56.80 (คะแนนเต็ม 80 คะแนน) หมายถึง มีความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในทุกด้าน ดังนี้ โดยมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ในด้านความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล $\bar{X} = 6.67$ (คะแนนเต็ม 10) ด้านเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล $\bar{X} = 4.63$ (คะแนนเต็ม 6) ด้านวิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา $\bar{X} = 9.27$ (คะแนนเต็ม 14) ด้านแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล $\bar{X} = 6.70$ (คะแนนเต็ม 10) ด้านฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล $\bar{X} = 7.83$ (คะแนนเต็ม 10) ด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น $\bar{X} = 6.67$ (คะแนนเต็ม 10) ด้านวิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย $\bar{X} = 7.43$ (คะแนนเต็ม 10) และ ด้านสรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล $\bar{X} = 7.60$ (คะแนนเต็ม 10)

2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	3.22	0.99	ปานกลาง	3.55	0.96	มาก
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	3.14	0.79	ปานกลาง	3.28	0.77	ปานกลาง
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	3.08	0.93	ปานกลาง	3.21	0.92	ปานกลาง
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	2.91	1.04	ปานกลาง	2.97	1.01	ปานกลาง
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	2.90	0.85	ปานกลาง	3.04	0.84	ปานกลาง
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	2.73	0.97	ปานกลาง	2.87	0.64	ปานกลาง
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	3.28	0.84	ปานกลาง	3.39	0.80	ปานกลาง
8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	2.87	0.93	ปานกลาง	3.02	0.79	ปานกลาง
รวม	3.02	1.24	ปานกลาง	3.17	0.93	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทักษะในการจัดการความวิตกกังวลเฉลี่ยในภาพรวม ($\bar{X}=3.02$) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทักษะที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย ($\bar{X}=3.28$) รองลงมา คือ ด้านความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ($\bar{X}=3.22$)

และทักษะที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ($\bar{X} = 2.73$)

สำหรับคะแนนทักษะในการจัดการความวิตกกังวล หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.17$) อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในทุกด้าน โดยด้านความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ($\bar{X} = 3.55$) รองลงมา คือด้านวิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย ($\bar{X} = 3.39$) และทักษะที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ($\bar{X} = 2.87$)

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	3.40	0.77	ปานกลาง	3.51	0.76	มาก
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	3.60	0.68	มาก	3.68	0.65	มาก
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	3.30	0.83	ปานกลาง	3.36	0.85	ปานกลาง
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	3.12	0.89	ปานกลาง	3.26	0.90	ปานกลาง
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	3.06	0.91	ปานกลาง	3.16	0.87	ปานกลาง
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	2.97	0.65	ปานกลาง	3.04	0.62	ปานกลาง
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	3.03	0.93	ปานกลาง	3.18	0.86	ปานกลาง

ตารางที่ 16 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
8.สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	3.06	0.79	ปานกลาง	3.21	0.81	ปานกลาง
รวม	3.19	0.81	ปานกลาง	3.30	0.77	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลรวม ($\bar{X}=3.19$) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทัศนคติที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล ($\bar{X} = 3.60$) รองลงมา คือ ด้านความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ($\bar{X}=3.40$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ($\bar{X}=2.97$)

สำหรับคะแนนทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล หลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.30$) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=3.68$) รองลงมา คือ ด้านความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ($\bar{X}=3.51$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ($\bar{X} = 3.04$)

4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
A-State scale	46.43	8.14	สูง	34.77	5.89	ปานกลาง

ตารางที่ 17 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
A-Trait scale	42.57	9.02	ปานกลาง	35.60	5.78	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล พบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนน A-State scale(ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ) ($\bar{X} = 46.43$) อยู่ในระดับสูง ส่วนคะแนน A-Trait scale(ความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในบุคคล) ($\bar{X} = 42.57$) อยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล พบว่า ระดับของความวิตกกังวลลดลงจากระดับสูงมาเป็นระดับปานกลาง ทั้งของ A-State scale และ A-Trait scale โดยหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนน A-State scale(ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ) ($\bar{X} = 34.77$) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคะแนน A-Trait scale (ความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในบุคคล) ($\bar{X} = 35.60$) อยู่ในระดับปานกลาง

5. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	5.37	0.51	6.67	0.48	-5.64*	0.000
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	4.33	0.30	4.63	0.29	-2.19*	0.037
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	8.47	0.48	9.27	0.45	-3.19*	0.003
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	5.57	0.50	6.70	0.46	-4.85*	0.000

ตารางที่ 18 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
5.ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	7.50	0.33	7.83	0.32	-2.76*	0.010
6.วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	6.20	0.46	6.67	0.45	-1.63	0.114
7.วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	6.90	0.42	7.43	0.40	-3.76*	0.001
8.สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	7.13	0.32	7.60	0.35	-2.25*	0.032
รวม	51.47	0.74	56.80	0.66	-6.54*	0.000

*p < 0.05

จากตารางที่ 18 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนความรู้เฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 51.47$) และ ($\bar{X} = 56.80$) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ที่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ความรู้ในด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ไม่เปลี่ยนแปลงทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม จากผลที่ได้ในภาพรวม ซึ่งมีความสอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยครั้งนี้ว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวล	3.22	0.99	3.55	0.96	-4.51*	0.000
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	3.14	0.79	3.28	0.77	-2.96*	0.006
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	3.08	0.93	3.21	0.92	-2.66*	0.013
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	2.91	1.04	2.97	1.01	-1.88	0.071
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	2.90	0.85	3.04	0.84	-2.36*	0.025
6. วิธีการรักษากำล้างใจที่เกิดจาก การวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	2.73	0.97	2.87	0.64	-1.82	0.079
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและ ลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	3.28	0.84	3.39	0.80	-2.83*	0.008
8. สรุปรวมการจัดการและลดความ วิตกกังวล	2.87	0.93	3.02	0.79	-2.11*	0.044
รวม	3.02	1.24	3.17	0.93	-4.18*	0.000

*p < 0.05

จากตารางที่ 19 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนทักษะเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.02$) และ ($\bar{X} = 3.17$) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี และด้านวิธีการรักษากำล้างใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ที่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ทักษะในด้านแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี และด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล ไม่เปลี่ยนแปลงทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยครั้งนี้ว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามเกี่ยวกับทักษะในการจัดการความวิตกกังวล สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	3.40	0.77	3.51	0.76	-2.15*	0.040
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	3.60	0.68	3.68	0.65	-1.96*	0.060
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา	3.30	0.83	3.36	0.85	-3.16*	0.004
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	3.12	0.91	3.26	0.90	-4.72*	0.000
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	3.06	0.91	3.16	0.87	-2.84*	0.008
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	2.97	0.65	3.04	0.62	-1.85	0.075

ตารางที่ 20 (ต่อ) การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล ก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
7. วิธีป้องกันความวิตกกังวล และลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	3.03	0.93	3.18	0.86	-3.86*	0.001
8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล	3.06	0.79	3.21	0.81	-2.49*	0.019
รวม	3.19	0.81	3.30	0.77	4.09*	0.000

*p < 0.05

จากตารางที่ 20 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนทัศนคติเฉลี่ยในภาพรวมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 3.19$) และ ($\bar{X} = 3.30$) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น แสดงว่า ทัศนคติในด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ไม่เปลี่ยนแปลงทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยครั้งนี้ว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลอง

เนื้อหาสาระ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t	p
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ		
A-State scale	49.43	8.14	สูง	36.57	5.89	ปานกลาง	8.50*	0.000
A-Trait scale	43.87	9.02	ปานกลาง	35.60	5.78	ปานกลาง	4.59*	0.000

*p < 0.05

จากตารางที่ 21 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ในด้านการวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะหน้า (A-State scale) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 49.43$) และ ($\bar{X} = 36.57$) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านการวัดความวิตกกังวลเฉพาะตัว (A-Trait scale) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 43.27$) และ ($\bar{X} = 35.60$) ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยครั้งนี้ว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีความวิตกกังวลน้อยลง หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมินผลความพึงพอใจ เพื่อเป็นการประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้น โดยการวิเคราะห์ผลจะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ 1) วิเคราะห์จากข้อคำถามแบบอัตราส่วน และ 2) วิเคราะห์จากข้อคำถามปลายเปิด ดังแสดงในตารางที่ 22

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ปัจจัยที่ประเมิน	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านเนื้อหา			
1. เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.60	0.56	มากที่สุด
2. เนื้อหาความรู้เข้าใจง่าย	4.50	0.68	มากที่สุด
3. เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.60	0.62	มากที่สุด
4. เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	4.77	0.50	มากที่สุด
รวม	4.62	0.52	มากที่สุด
ด้านผู้สอน			
5. ผู้สอนสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	4.73	0.45	มากที่สุด
6. ผู้สอนสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.57	0.50	มากที่สุด
7. ลักษณะบุคลิกภาพของผู้สอนมีความเหมาะสม	4.73	0.45	มากที่สุด
รวม	4.68	0.33	มากที่สุด
ด้านการจัดกิจกรรม			
8. การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน	4.83	0.38	มากที่สุด
9. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม	4.67	0.48	มากที่สุด
10. เทคนิคและวิธีการจัดการกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.63	0.56	มากที่สุด
11. สื่อ อุปกรณ์ และ สถานที่ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจและเหมาะสม	4.53	0.57	มากที่สุด
12. เวลาที่ใช้ในการจัดแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.57	0.50	มากที่สุด
13. ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวม	4.73	0.45	มากที่สุด
รวม	4.66	0.48	มากที่สุด

ตารางที่ 22 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ด้านสื่อการสอน	\bar{X}	S.D.	ระดับ
14. สื่อการสอนทำความเข้าใจได้ง่าย	4.63	0.56	มากที่สุด
15. วัสดุอุปกรณ์ในการสอนมีความหลากหลาย	4.67	0.55	มากที่สุด
16. การใช้สื่อการสอนมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม	4.47	0.68	มากที่สุด
17. สื่อการสอนมีความน่าสนใจ	4.60	0.56	มากที่สุด
รวม	4.59	0.53	มากที่สุด
ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม			
18. มีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ	4.80	0.41	มากที่สุด
19. มีแสงสว่างเหมาะสมไม่สว่างหรือมืดเกินไป	4.77	0.50	มากที่สุด
20. ห้องน้ำมีจำนวนเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.73	0.52	มากที่สุด
21. น้ำดื่มมีปริมาณเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม	4.70	0.53	มากที่สุด
22. สภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและอารมณ์	4.70	0.47	มากที่สุด
รวม	4.74	0.49	มากที่สุด
ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม			
23. กิจกรรมที่จัดสนองตอบความต้องการที่จะเรียนรู้	4.63	0.56	มากที่สุด
24. ผู้สอนเอาใจใส่ถึงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.67	0.55	มากที่สุด
25. เกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม	4.33	0.76	มาก
26. ผู้สอนช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มองเห็นถึงความต้องการของตนได้เหมาะสม	4.53	0.63	มากที่สุด
27. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกถึงความสำเร็จในความต้องการที่จะเรียนรู้	4.63	0.61	มากที่สุด
รวม	4.56	0.55	มากที่สุด

ตารางที่ 22 (ต่อ) ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
28.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	4.53	0.51	มากที่สุด
29.ในแต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำกิจกรรมได้	4.20	0.61	มาก
30.ในกิจกรรมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือ	4.57	0.63	มากที่สุด
รวม	4.43	0.47	มาก
ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม			
31.ในแต่ละกิจกรรมสามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้	4.77	0.43	มากที่สุด
32.กิจกรรมที่จัดขึ้น มีขั้นตอนที่จะนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม	4.63	0.49	มากที่สุด
33.ประสบการณ์และกิจกรรมมีความสอดคล้องกันทำให้เกิดประโยชน์	4.57	0.57	มากที่สุด
34.ผู้สอนช่วยชี้แนะในการนำเอาประสบการณ์มาใช้ในแต่ละกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม	4.56	0.35	มากที่สุด
รวม	4.69	0.44	มากที่สุด
ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม			
35.มีพฤติกรรมทางบวกมากขึ้น	4.53	0.57	มากที่สุด
36.มีทัศนคติทางบวกมากขึ้น	4.57	0.63	มากที่สุด
37.มีความรู้สึกผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น	4.43	0.73	มาก
38.สามารถหาวิธีในการป้องกันความวิตกกังวล	4.40	0.81	มากที่สุด
39.สามารถหาวิธีรับมือกับความวิตกกังวลได้	4.40	0.86	มากที่สุด
40.บุคคลอื่นสังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้	4.73	0.69	มากที่สุด
รวม	4.51	0.70	มากที่สุด
รวมทุกด้าน	4.61	0.50	มากที่สุด

จากตารางที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินผลการวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามทฤษฎีแอนดราโกจีที่มีผลต่อการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมาก ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในการกิจกรรม ($\bar{X} = 4.69$) ด้านผู้สอน ($\bar{X} = 4.68$) ด้านการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 4.66$) ด้านเนื้อหา ($\bar{X} = 4.62$) ด้านสื่อการสอน ($\bar{X} = 4.59$) ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.56$) ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.51$) และความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.43$) อยู่ในระดับมากที่สุดทั้งนี้สามารถอภิปรายเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้ดังนี้

1.ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$)

มีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ แสงสว่างมีความเหมาะสมไม่สว่างหรือมืดเกินไป และสภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายในการทำกิจกรรม

2.ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในการกิจกรรม ($\bar{X} = 4.69$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำเอาประสบการณ์ของตนเองเข้ามา ร่วมกับการทำกิจกรรมได้เป็นอย่างดี เพราะว่า ประสบการณ์ที่นำมาใช้นั้น เกิดจากตัวของผู้เรียนเอง และผู้สอนได้ช่วยให้คำแนะนำในการนำประสบการณ์มาใช้ในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

3.ด้านผู้สอน ($\bar{X} = 4.68$)

ผู้สอนมีอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม การพูดจาที่เป็นกันเองของผู้สอนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ ท่าทางที่แสดงออกมาของผู้สอนมีความเป็นมิตร ดูแล้วอยากพูดคุยด้วย

4.ด้านการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 4.66$)

กิจกรรมมีความหลากหลาย มีการดำเนินการไปตามกระบวนการ และ เน้นการทำงานเป็นกลุ่มที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ชอบงานที่ทำเป็นกลุ่ม

5.ด้านเนื้อหา ($\bar{X} = 4.62$)

เนื้อหาของกิจกรรมนั้นสามารถเข้าใจได้ง่าย และนำเอาไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้

6.ด้านสื่อการสอน ($\bar{X} = 4.59$)

สื่อการสอนที่มีความหลากหลาย เข้าใจได้ง่าย และมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม

7.ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.56$)

กิจกรรมที่จัดขึ้นตรงกับสิ่งที่ต้องการที่จะเรียนรู้ และผู้สอนเอาใจใส่ถึงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะเห็นว่า สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดผลที่ดีได้อย่างเห็นได้ชัด

8.ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.51$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลาย มีการพูดที่มีน้ำเสียงสนุกสนาน มีรอยยิ้มระหว่างทำกิจกรรม และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บอกกับผู้สอนว่า มีความคิดด้านบวกมากขึ้น และ ความวิตกกังวลที่มีอยู่เมื่อนั้น เริ่มลดน้อยลง

9.ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{X} = 4.43$)

การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อเนื้อหาในการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยในระดับมากนั้น เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า ในแต่ละกลุ่มจะมีหัวหน้าหรือตัวแทนในกลุ่มนั้น ซึ่งจะมีบทบาทสำคัญต่อการแสดงความคิดเห็นต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งในบางครั้งนั้นข้อตกลงที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมอาจจะไม่สอดคล้องกับความถนัดหรือความชอบของเพื่อนสมาชิกคนอื่น อาจจะทำให้เพื่อนสมาชิกคนนั้นขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม และด้วยกิจกรรมที่จัดนั้น มีความหลากหลาย อาจทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่ถนัดในกิจกรรมบางประเภทได้ เช่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีบุคลิกที่เงียบขรึม จะไม่ค่อยถนัดกิจกรรมประเภทที่มีการนำเสนอ หรือ กิจกรรมที่ต้องมีการใช้คำพูดเป็นสื่อหลักในการดำเนิน

2. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากคำถามปลายเปิดที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอข้อเสนอแนะอื่นๆเพิ่มเติม หรือความคิดเห็นเพิ่มเติมที่มีต่อการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยสามารถสรุปออกมาเป็นประเด็นต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. อยากให้เพิ่มวันและเวลาในการจัดกิจกรรม
2. อยากให้มีการจัดกิจกรรมในรูปแบบนี้ เพราะสามารถนำเอาเนื้อหาไปใช้ได้ในชีวิตจริง
3. ผู้สอนนั้น มีลักษณะบุคลิกภาพที่เหมาะสม มีความเป็นกันเอง จัดบรรยากาศได้น่าเรียน มีความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จากการตรวจสอบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร และการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติที่ได้จากแบบวัดความต้องการเรียนรู้ แบบวัดการจัดการความวิตกกังวล แบบวัดความ

วิตกกังวล และแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำผลจากการตรวจสอบและการวิเคราะห์มาตอบคำถามการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมการศึกษาอบรมของระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็นอย่างไร

เป็นกิจกรรมที่ผู้สอน ได้สนองตอบตรงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างเต็มที่ โดยมีการจัดสภาพและบรรยากาศเพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้ การเรียนรู้ ให้เกียรติซึ่งกันและกันเอง ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกอยากเรียน กระตือรือร้นและตั้งใจให้เกิดความสนใจในกิจกรรม โดยการดำเนินงานในทุกส่วนจะมีความยืดหยุ่นให้เกิดความเหมาะสม และสะดวกทั้งต่อผู้สอนและผู้เรียน โดยทฤษฎีแอนดราโกจี โดยใช้หลักการสอนของ Knowles (1978) มีขั้นตอนในการเรียนดังนี้

1. การหาความต้องการของผู้เรียน 2. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน 4. การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน 5. การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม 6. การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน และ 7. ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง โดยกิจกรรมที่ได้จัดไปทั้งหมดนั้นมีความมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทางความรู้ ทักษะ และทัศนคติตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ และมีความวิตกกังวลที่ลดลง โดยใช้ระยะเวลา 9 วัน ซึ่งรวมการปฐมนิเทศ กิจกรรมเสริม และการทำแบบประเมินที่ใช้ในการประเมินผล รวมเวลาทั้งสิ้น 58 ชั่วโมง การประเมินผล มีการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบประเมินการจัดการความวิตกกังวล แบบวัดความวิตกกังวล และแบบประเมินผลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความพึงพอใจ รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆที่มีต่อการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยอีกด้วย

2. เปรียบเทียบความรู้ ทักษะ ทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล และ ระดับความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร แตกต่างกันอย่างไร

จากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปผลการจัดกิจกรรมการศึกษาอบรมของระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ได้ดังนี้

- กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสมาชิกภายในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน มีอายุระหว่าง 15-25 ปี
- การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการจัดการความวิตกกังวลระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการจัดการ

ความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความรู้เฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

- การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของทักษะในการจัดการความวิตกกังวล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนทักษะเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

- การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนทัศนคติเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

- การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลมีค่าลดลง ซึ่งหมายความว่า มีความวิตกกังวลน้อยลง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ ทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวลสูงมากขึ้น และมีความวิตกกังวลลดน้อยลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ รวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ และมีความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นอีกด้วย

3. ความพึงพอใจของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุดเท่ากับ 4.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม ($\bar{X} = 4.69$) อยู่ในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.43$) อยู่ในระดับมาก

จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา รูปแบบการจัดกิจกรรม และผู้สอนส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่า สภาพแวดล้อมที่ผู้สอนจัดนั้นมีความเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง ซึ่งตัวผู้สอนนั้นได้ถ่ายทอดความรู้ที่เข้าใจง่าย มีการสอดแทรกเทคนิคการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น เกม กิจกรรมสนทนาการ เป็นต้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่รู้สึกลำบากเบื่อหน่าย และทางผู้สอนนั้นได้ดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึงในทุกด้าน เช่น น้ำ อาหาร เสียงเพลง เป็นต้น ซึ่งจากการประเมินผลการจัดกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าใจเนื้อหาสาระของบทเรียนได้อย่างลึกซึ้งและรู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ด้วย ซึ่งมีผลต่อการจัดการความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี ทำให้ระดับความวิตกกังวลลดน้อยลงไปด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

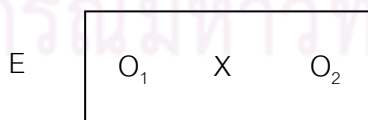
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน อย่างมีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เป็นสมาชิกอยู่ในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประชากรโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ดังนี้

1. เป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี
2. เป็นเยาวชนที่เป็นสมาชิกอยู่ในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น)
3. เป็นเยาวชนที่มีความรู้ในระดับที่สามารถอ่านออกและเขียนได้
4. เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองระดับต้น (Pre-Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการทดลองแบบ One - Group Pretest - Posttest Design ดังนี้



- เมื่อ E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
X แทน การจัดการกระทำ (treatment)
O₁ แทน การวัดค่าตัวแปรก่อนการจัดการกระทำ
O₂ แทน การวัดค่าตัวแปรหลังการจัดการกระทำ

ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
2. แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
3. แบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวล ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้
 - แบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล
 - แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล
 - แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล
4. แบบวัดความวิตกกังวล
5. แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร และเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เป็นสมาชิกภายในศูนย์เยาวชน(ไทย-ญี่ปุ่น)ที่มีอายุระหว่าง 15-25ปี จำนวน 7,322 คน (ผลการดำเนินงานของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) , 2552)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เป็นสมาชิกภายในศูนย์เยาวชน(ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประชากรโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกจำนวน 30 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ดังนี้

- เป็นเยาวชนที่อายุระหว่าง 15-25 ปี
- เป็นเยาวชนที่มีความรู้ในระดับที่สามารถอ่านออกและเขียนได้
- เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรม

ตามวันเวลาที่กำหนดเอาไว้ได้ครบถ้วนทุกกิจกรรม

2. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความอนุเคราะห์กับศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) เพื่อขอข้อมูล และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการใช้กิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างการจัดการความวิตกกังวล ของเยาวชนศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

3. ผู้วิจัยขอความร่วมมือกับศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ในการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครเยาวชนที่เป็นสมาชิกในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น) ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ เพื่อมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน โดยศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ดำเนินการรับสมัครจนได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งถือเป็นกลุ่มทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ตามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวลที่สร้างขึ้นไปวัดการจัดการความวิตกกังวลในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ และแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberg (1983) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test)

5. ผู้วิจัยได้ทำการหาความต้องการการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยใช้แบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

6. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยก่อนจะทำการเขียนกิจกรรมทั้ง 13 กิจกรรมตามแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่มีองค์ประกอบ 8 ประการประกอบด้วย 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตก ผู้สอนได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ร่วมกันจับฉลากเพื่อหาตัวแทนมา 6 คน เพื่อเป็นตัวแทนที่จะมาร่วมกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยตัวแทนของกลุ่มทั้ง 6 คน จะกลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเพื่อสอบถามถึงความต้องการที่จะเรียนรู้ และเรียนรู้ไปเพื่ออะไร และเมื่อทราบแล้วจะดำเนินขั้นตอนต่อไป จากนั้นผู้สอนและตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละเรื่องว่า เรียนรู้ไปเพื่ออะไร โดยเขียนเป็นข้อๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการที่ตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอมาในตอนนั้น และ ตัวแทนกลุ่มได้นำกลับไปปรึกษามติในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไรต่อจุดประสงค์ โดยให้ข้อเสนอนั้น และปรับปรุงแก้ไขร่วมกันกลับไปผู้สอนอีกครั้ง

7. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้โดยผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมในการเรียนรู้ว่า มีความ

ต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการใด เช่น บรรยาย การสาธิต การอภิปราย เป็นต้น และมีความต้องการที่จะทำกิจกรรมแบบใด เช่น กิจกรรมกลุ่ม การวาดรูป การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งผู้สอนจะต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดีและข้อจำกัดในวิธีการเรียนรู้ และแนะนำว่ากิจกรรมใดน่าจะเหมาะสมต่อเนื้อหาที่จะจัดกิจกรรม

8. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม โดยทำการปรึกษากับผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงวิธีการเรียนรู้แบบต่างๆ เช่น การบรรยาย การสาธิต การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งมีการสอบถามถึงความถนัดในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดความสนใจและสามารถทำกิจกรรมได้ทุกคน โดยผู้สอนได้เลือกกิจกรรม ที่ได้ตกลงกันระหว่างผู้สอนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ อย่างมีชีวิตชีวา

2. ขั้นตอนทดลอง

1. ดำเนินการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้จากทฤษฎี แอนดราโกจีโดยดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มเยาวชนชนที่อายุระหว่าง 15-25 ปี ที่เป็นสมาชิกในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งใช้เวลาในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 9 วัน รวมทั้งสิ้น 58 ชั่วโมง

2. จัดบรรยากาศในการเรียนรู้ให้มีความผ่อนคลาย โดยในการจัดกิจกรรมนั้น มีการเปิดเพลงบรรเลงและมีการกล่าวทักทายด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอกหรือพูดเสียงดังเกินไปทุกกิจกรรม ทำให้ให้บรรยากาศภายในห้องมีความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สอน รวมไปถึงสถานที่จัดฝึกอบรม มีการจัดองค์ประกอบให้มีความใกล้ชิดกับผู้สอน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกกิจกรรมจะเริ่มด้วยการนั่งล้อมวงผู้สอน เพื่อลดความเป็นทางการลง และช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใกล้ชิดกัน ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้เป็นอย่างดี

3. ผู้สอนได้กระตุ้นโดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำประสบการณ์เดิมของตนเองเข้ามาใช้ในกิจกรรม เช่น การเล่าเรื่อง การแสดงละคร เป็นต้น โดยมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ซึ่งผู้สอนได้ส่งเสริมให้มีการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม เช่น ในกิจกรรมการแสดงละครจะใช้ประสบการณ์ในชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มาเขียนบทในการแสดงละคร และเลือกเหตุการณ์ที่สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้สนับสนุนการใช้ประสบการณ์จริง และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนช่วยส่งเสริมให้ใช้ประสบการณ์เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

4. ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินตนเองว่า เกิดความก้าวหน้าทางด้านใดมากขึ้น ซึ่งผู้สอนจะกระตุ้นด้วยการซักถาม การสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินความก้าวหน้าของตนเองได้ โดยประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ ว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่จัดขึ้นในแต่ละกิจกรรม โดยเมื่อถึงช่วงท้ายก่อนจบกิจกรรม ผู้สอนจะทำการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีการพัฒนาไปแล้วอย่างไรบ้าง และตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นสามารถประเมินว่ามีการพัฒนาขึ้นอย่างไร ตรงกับความต้องการที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ ซึ่งทั้ง 13 กิจกรรมนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวว่ามี การพัฒนาที่สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่ได้ฝึกอบรมมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีความเข้าใจ เกิดทักษะ และทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวล ได้ดีขึ้นกว่าก่อนการรับการฝึกอบรม และถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังไม่ได้ความรู้ตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ให้ย้อนกลับไปขั้นตอนที่ 3 อีกครั้ง

3. ขั้นหลังการทดลอง

1. หลังจากการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1983) ไปวัดระดับความวิตกกังวล และ แบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวลไปวัดระดับการจัดการความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่าง 30 คน เพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (post-test)
2. ผู้วิจัยนำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมาให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ประเมินความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

4. ขั้นการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนการจัดการความวิตกกังวลก่อนการทดลอง (Pre-test) คะแนนการจัดการความวิตกกังวลหลังการทดลอง (Post-test) และผลความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติทดสอบที (t-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากแบบทดสอบการจัดการกับความวิตกกังวล แบบวัดความวิตกกังวล และแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาทำ

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อการจัดการความวิตกกังวล ด้วยการให้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ วิเคราะห์คะแนนจากแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวล และแบบวัดความวิตกกังวล ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) จากนั้นนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (t-test) และทำการวิเคราะห์ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครนำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวล

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

1.1 ข้อมูลแสดงภูมิหลังของกลุ่มทดลอง

เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 15-25 ปี โดยส่วนใหญ่แล้วมีอายุ 18 ปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล

1.2 ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครที่เป็นกลุ่มทดลอง

เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยส่วนใหญ่มีความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการรักษา กำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น

1.3 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความต้องการกิจกรรมเรียนรู้ที่หลากหลาย คือ การระดมสมอง การเล่นเกมแบบทสมมุติ การศึกษาด้วยตนเอง การสาธิต การฟังบรรยาย การทำกรณีศึกษา และกิจกรรมที่ต้องการมากที่สุด คือ การเล่นเกมแบบทสมมุติ

1.4 กิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

โดยแสดงตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหาความต้องการของผู้เรียน โดยผู้สอนได้ใช้แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีความต้องการที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลหรือไม่ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดได้ตอบว่ามีความต้องการที่จะเรียนรู้การจัดการความวิตกกังวล เพื่อที่จะได้นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมนั้น มีการเปิดเพลงบรรเลงและมีการกล่าวทักทายด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอกหรือพูดเสียงดังเกินไปทุกกิจกรรม ทำให้ให้บรรยากาศภายในห้องมีความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สอน ร่วมไปถึงสถานที่จัดฝึกอบรม มีการจัดองค์ประกอบให้มีความ

ใกล้ชิดกับผู้สอน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกกิจกรรมจะเริ่มด้วยการนั่งล้อมวงผู้สอน เพื่อลดความเป็นทางการลง และ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใกล้ชิดกัน ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน โดยก่อนจะทำการเขียนกิจกรรมทั้ง 13 กิจกรรมตามแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie(1948) ที่มีองค์ประกอบ 8 ประการประกอบด้วย 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ผีอกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย และ 8. สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล ผู้สอนได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ร่วมกันจับฉลากเพื่อหาตัวแทนมา 6 คน เพื่อเป็นตัวแทนที่จะมาร่วมกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ โดยตัวแทนของกลุ่มทั้ง 6 คน จะกลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเพื่อสอบถามถึงความต้องการที่จะเรียนรู้และเรียนรู้ไปเพื่ออะไร และเมื่อทราบแล้วจะดำเนินขั้นต่อไป จากนั้นผู้สอนและตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละเรื่องว่าจะเรียนรู้ไปเพื่ออะไร โดยเขียนเป็นข้อๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการที่ตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอมาในตอนนั้น และ ตัวแทนกลุ่มได้นำกลับไปปรึกษามหาชิกในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไรต่อจุดประสงค์ โดยให้ข้อเสนอนั้น และปรับปรุงแก้ไขร่วมกันกับผู้สอนอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้สอนได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมในการเรียนรู้ว่า มีความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการใด เช่น บรรยาย การสาธิต การอภิปราย เป็นต้น และมีความต้องการที่จะทำกิจกรรมแบบใด เช่น กิจกรรมกลุ่ม การวาดรูป การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ผู้สอนจะต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดีและข้อจำกัดในวิธีการเรียนรู้ และแนะนำว่ากิจกรรมใดน่าจะเหมาะสมต่อเนื้อหาที่จะจัดกิจกรรม เพราะในบางเนื้อหาของการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) เหมาะสมที่จะทำกิจกรรมประเภทการวาดรูป หรือ การแสดงละคร เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5 การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้สอนได้ตกลงกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ากิจกรรมที่เลือกมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินกิจกรรมได้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน โดยผู้สอนได้ส่งเสริมให้มีการนำประสบการณ์มาใช้ในการดำเนินกิจกรรม ให้สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ในแต่ละหัวข้อ เพราะเมื่อนำประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาใช้ในการดำเนินกิจกรรม จะช่วยให้เกิดความร่วมมือและให้ความสนใจเป็นอยู่อย่างดี อีกทั้งจะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อันเนื่องมาจากเป็นเรื่องของตนเอง จึงมองเห็นภาพของความคิดได้ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 7 ผู้เรียนประเมินความก้าวหน้าของตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นโดยการสอบถาม และ สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สามารถประเมินความก้าวหน้าของตนเองได้ โดยการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมเมื่อถึงช่วงท้ายก่อนจบกิจกรรม ผู้สอนจะทำการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีการพัฒนาที่สอดคล้องกับเนื้อหาการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) อย่างไรบ้าง และตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นสามารถประเมินว่ามีการพัฒนาขึ้นอย่างไร ตรงกับความต้องการที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ ซึ่งทั้ง 13 กิจกรรมนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวว่ามีการพัฒนาที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่ฝึกอบรมมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีความเข้าใจ เกิดทักษะ และทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวลได้ดีขึ้นกว่าก่อนการรับการฝึกอบรม และถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังไม่ได้ความรู้ตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ให้ย้อนกลับไปขั้นตอนที่ 3 อีกครั้ง

ตอนที่ 2 ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร นำเสนอผลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบการจัดการความวิตกกังวล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเยาวชนที่เป็นสมาชิกในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ โดยมีจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ประกอบด้วยเพศชายมากกว่าหญิง และมีอายุระหว่าง 15-25 ปี
2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความรู้เฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
3. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนทักษะเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

4. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนทัศนคติเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

5. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความวิตกกังวลเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

จากผลการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลสูงมากขึ้น และระดับของความวิตกกังวลลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ รวมทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ และมีความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นอีกด้วย

ตอนที่ 3 ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

จากการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามทฤษฎีแอนดราโกจีที่มีผลต่อการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ด้วยแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม ($\bar{X} = 4.69$) อยู่ในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.43$) อยู่ในระดับมาก

ผลการประเมินดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามตามทฤษฎีแอนดราโกจีที่มีผลต่อการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชน

กรุงเทพมหานคร มีความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา รูปแบบการจัดกิจกรรม และผู้สอน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่ต้องการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร โดยในการอภิปรายผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นในการอภิปรายออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
2. ผลการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
3. ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

1. ผลของการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

จากการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ในการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นไปตามหลักการสอนของ Knowles (1978) อธิบายได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหาความต้องการของผู้เรียน โดยผู้สอนได้สอบถามกับผู้ที่จะเข้าอบรม ถึงความต้องการที่จะเรียนรู้ ว่ามีความต้องการที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลหรือไม่ ซึ่งผู้เข้าอบรมทั้งหมดได้ตอบว่ามีความต้องการที่จะเรียนรู้ในเรื่องการจัดการความวิตกกังวล เพราะ ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน สอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2542) ผู้ใหญ่นั้นจะมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ เมื่อรู้สึกละอายที่จะต้องเรียนรู้นั้น มีความจำเป็น

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ โดยในการจัดกิจกรรมนั้น มีการเปิดเพลงบรรเลงและมีการกล่าวทักทายด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ไม่ตะคอกหรือพูดเสียงดังเกินไปทุกกิจกรรม ทำให้ให้บรรยากาศภายในห้องมีความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้สอน ร่วมไปถึงสถานที่จัดฝึกอบรม มีการจัดองค์ประกอบให้มีความใกล้ชิดกับผู้สอน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกกิจกรรมจะเริ่มด้วยการนั่งล้อมวงผู้สอน เพื่อลดความเป็นทางการลง และ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความใกล้ชิดกัน ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้เป็นอย่างดี ตรงกับความเห็นของ Gross (1982) ในกระบวนการเรียนการสอนของ Knowles นับได้ว่ามีอิทธิพลต่อวงการการศึกษาผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกามากที่สุด โดยเฉพาะแนวคิดการสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่ โดยการจัดการเรียนการสอนในลักษณะที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน จากการเรียนรู้ระหว่างกัน และปฏิบัติต่อกันในฐานะที่ผู้เรียนเป็นผู้ใหญ่ สอดคล้องกับความเห็นของ เชียร์ศรี วิวิธศิริ (2541) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ นั้น จะพบว่าสามารถเรียนได้เป็นอย่างดีในสิ่งแวดล้อมที่มีความเป็นกันเอง และมีความอิสระในการคิดและการกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา ขัมมณี(2547) กล่าวว่า การที่ผู้สอนดำเนินตามขั้นตอนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันไปตามองค์ประกอบและในขั้นตอนสำคัญอันเป็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะที่เด่นที่ขาดไม่ได้เลยของวิธีการนั้น ซึ่งในตัวอย่างที่พบในวิธีการสอน เช่น การสาธิต การอภิปราย การบรรยาย การแสดงละคร กรณีตัวอย่าง เกม สถานการณ์จำลอง โดยที่ผู้สอนเลือกมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ และบรรยากาศในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้นมีส่วนสำคัญ โดยมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความเคารพในตัวของผู้เรียน

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน โดยก่อนจะทำการเขียนกิจกรรมทั้ง 13 กิจกรรมนั้น ทางผู้สอนได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คน ร่วมกันจับฉลากเพื่อหาตัวแทนมา 6 คน เพื่อเป็นตัวแทนที่จะมาร่วมกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ถึงการจัดการความวิตกกังวล ว่ามีวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้หรือไม่ โดยตัวแทนทั้ง 6 คน กลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มเพื่อสอบถามถึงความต้องการที่จะเรียนรู้ และเรียนรู้ไปเพื่ออะไร และเมื่อทราบแล้วจะดำเนินขั้นตอนไป จากนั้นผู้สอนและตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละเรื่องว่าจะเรียนรู้ไปเพื่ออะไร โดยเขียนเป็นข้อๆ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาของแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) และ ความต้องการที่ตัวแทนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอมาในตอนนั้น และ ตัวแทนกลุ่มได้นำกลับไปปรึกษากับสมาชิกในกลุ่มว่ามีความคิดเห็นอย่างไรต่อจุดประสงค์ โดยให้ข้อเสนอแนะ และปรับปรุงแก้ไขร่วมกันกับผู้สอนอีกครั้ง สอดคล้องกับเพ็ญศรี ทวีสุวรรณ และ นฤมล ตันธสุรเศรษฐ์ (2533) กล่าวว่า ผู้สอนและ

ผู้เรียนจะวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้สอนเป็นผู้คอยให้การชี้แนะและเป็นแหล่งวิทยาการให้กับผู้เรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้นั้นเอง

ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้สอนได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เสนอวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมในการเรียนรู้ว่า มีความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการใด เช่น บรรยาย การสาธิต การอภิปราย เป็นต้น และมีความต้องการที่จะทำกิจกรรมแบบใด เช่น กิจกรรมกลุ่ม การวาดรูป การแสดงละคร เป็นต้น ซึ่งผู้สอนจะต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดีและข้อจำกัดในวิธีการเรียนรู้ และแนะนำว่ากิจกรรมใดน่าจะเหมาะสมต่อเนื้อหาของแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่จะจัดกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับสุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้น เป็นการเรียนรู้สำหรับคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นแล้วกิจกรรมการเรียนรู้ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงควรที่จะมีความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความสอดคล้องและความเหมาะสม นอกจากนี้ผู้สอนจะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการสร้างความรู้ กับการเรียนรู้ที่หลากหลาย

ขั้นตอนที่ 5 การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม โดยผู้สอนได้ตกลงเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) และเป็นกิจกรรมที่ระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตัดสินใจเลือกร่วมกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความมั่นใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา สอดคล้องกับ Kidd (1973) ได้กล่าวว่า ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ นั้น การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลเกิดความต้องการที่สามารถพึงกระทำได้ อธิบายได้ว่าผู้เรียนนั้นจะต้องรู้สึกว่าจะสิ่งทีตนเองจะเรียนรู้นั้น ตัวของผู้เรียนเองสามารถที่จะเรียนรู้ผ่านกระบวนการที่จัดขึ้นมาได้

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน โดยผู้สอนส่งเสริมให้มีการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) โดยมีผู้สอนช่วยส่งเสริมให้ใช้ประสบการณ์ในแต่ละบุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เช่น การเล่าเรื่อง การแสดงละคร การอภิปราย โดยมีเนื้อหาจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอออกมาด้วย สอดคล้องกับ รมย์ บุญประสาน (2536) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จะเป็นไปด้วยดีจะต้องอาศัยประสบการณ์เดิม เป็นพื้นฐานในหลักสูตร ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 7 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถประเมินความก้าวหน้า โดยการประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะได้สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ซึ่งในแต่ละกิจกรรมเมื่อถึงช่วงท้ายก่อนจบแต่ละกิจกรรม ผู้สอนจะทำการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีการพัฒนาไปแล้วยังไรบ้าง และตัวของผู้เข้าร่วม

กิจกรรมนั้นสามารถประเมินว่ามีการพัฒนาตนเองขึ้นอย่างไร ตรงกับความต้องการและแนวคิด การจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) ที่ตั้งเอาไว้หรือไม่ ซึ่งทั้ง 13 กิจกรรมนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กล่าวว่ามีพัฒนาที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่ฝึกอบรมมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีความเข้าใจ เกิดทักษะ และทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวลได้ดีขึ้นกว่าก่อนการรับการ ฝึกอบรม สอดคล้องกับ Thorndike (1928) กล่าวว่า การรู้ผลของการกระทำที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว ก่อให้เกิดผลดีต่อการเรียนรู้ จะได้ทราบถึงการพัฒนากการในการเรียนรู้ของตนเองว่าดีขึ้นหรือไม่ หรือ ควรจะปรับปรุง

สรุปได้ว่า การนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยการนำเอาทฤษฎีแอนดราโกจี ไปใช้ในการจัดกิจกรรม พบว่า ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวล มีค่า สูงขึ้น และ มีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัด กิจกรรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพราะเป็นการจัดการศึกษา โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมีโปรแกรมการศึกษาที่มุ่งสนองต่อความต้องการ ความสนใจ และ ความพร้อมของผู้เรียน ในแต่ละคนหรือ กลุ่มบุคคล เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสพัฒนา และ เพิ่มพูนความสามารถของตนเอง ได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2541) ที่กล่าวไว้ว่า การศึกษานอกระบบ โรงเรียนเป็นการเรียนรู้จากธรรมชาติ สังคม และโปรแกรมการศึกษาที่จัดขึ้นเฉพาะ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามสภาพของแต่ละท้องถิ่น อายุผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความต้องการ ความสนใจของผู้เรียน โดยผู้สอนจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมให้กับ ผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น เพื่อที่จะสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ผู้สอนจะต้องกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้น และมีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมภายใต้บรรยากาศแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้การดำเนินการ ตามขั้นตอนของการเรียนรู้ของทฤษฎีแอนดราโกจี โดยในแต่ละขั้นนั้นเกิดขึ้นด้วยความร่วมมือกัน ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน โดยมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง การประชุมกลุ่ม การวิเคราะห์ การอภิปราย การนำเสนอ เป็นต้น เพื่อผลสุดท้ายที่สำคัญ คือ บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้เพื่อการจัดการความวิตก กังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครได้

ดังนั้น จากผลการวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนที่มีผลต่อ ความรู้ ทักษะ และทัศนคติต่อการจัดการความวิตกกังวล และทำให้ระดับความ วิตกกังวลลดลงได้ เนื่องจากการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นใน การศึกษา สามารถจัดได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยปราศจากเงื่อนไขในแง่ของอายุของผู้เรียน และความรู้ พื้นฐานของผู้เรียนไม่เป็นอุปสรรคต่อการจัดการเรียนรู้ และเมื่อนำเอาเอาทฤษฎีแอนดราโกจีมาใช้ ในการจัดกิจกรรม เป็นผลให้ผู้เรียนได้ตระหนักว่าการเรียนรู้สามารถตอบสนองต่อความต้องการ

และความสนใจของตนเอง ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้อันจะนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง โดยสามารถทำให้เกิดความรู้ เกิดทักษะ และสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองเป็นไปในทางที่พัฒนาคุณภาพชีวิตมากยิ่งขึ้น

2. ผลการวิจัยกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

จากผลการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครพบว่า

1. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมโดยใช้หลักการสอนตามทฤษฎีแอนดราโกจีของ Knowles (1978) ซึ่งมีด้วยกัน 7 ขั้นตอน โดยในแต่ละขั้นตอนได้ส่งผลต่อการเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้ได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหาความต้องการของผู้เรียน พบว่าเมื่อผู้เรียนมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองไม่ว่าด้านใดก็ตาม จึงแสวงหาการเรียนรู้เพื่อตอบสนองในสิ่งที่ผู้เรียนต้องการ ทำให้เกิดความเข้าใจใ้ในการเรียน และมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมทางการศึกษา เพื่อที่จะมุ่งเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของศรีประภา ชัยสินธพ (2550) ที่กล่าวว่าบุคคลเรียนรู้เพื่อนำไปปรับใช้ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง นำความรู้ที่ได้ไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองในด้านส่วนตัวและการปฏิบัติงาน และสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ Knowles (1981) ที่กล่าวว่าผู้ใหญ่เรียนได้ดีเมื่อมีความพร้อมและความต้องการที่จะพัฒนาตนเองและต้องการนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดสมาธิจดจ่อกับสิ่งกำลังเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี และเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้สอน รวมทั้งเป็นการช่วยชักจูงให้ผู้เรียนเข้าศึกษาในแต่ละกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องตามคำกล่าวของ Mitchell (2000) ถ้ามีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี มีความเจียบสงบ มีอากาศที่ถ่ายเท มีแสงสว่างเพียงพอ ผู้เรียนก็จะมีสมาธิในการเรียนรู้ที่ดีขึ้นได้ และจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนรู้ของผู้เรียน สถานที่จัดกิจกรรมสามารถปรับใช้ทำกิจกรรมได้หลายรูปแบบเช่น เป็นสถานที่เรียน สถานที่รับประทานอาหาร การทำกิจกรรมที่ต้องอาศัยพื้นที่ในการเคลื่อนไหว การทำกิจกรรมที่ไม่ต้องการการเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้ผู้เรียนมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองต้องการศึกษา ทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ซึ่งผู้สอนได้ให้ข้อเสนอแนะในการกำหนดวัตถุประสงค์ให้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการศึกษา สอดคล้องกับเพ็ญศรี ทวีสุวรรณ และ นฤมล ตันธสุรเศรษฐ์ (2533) กล่าวว่า ผู้สอนและผู้เรียนจะวางแผนการ

เรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้สอนเป็นผู้คอยให้การชี้แนะและเป็นแหล่งวิทยาการให้กับผู้เรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้นั่นเอง

ขั้นตอนที่ 4 การกำหนดกิจกรรมและวางแผนการเรียนรู้ร่วมกัน ในขั้นตอนนี้จะช่วยผู้เรียนและผู้สอน สามารถคิดได้อย่างเป็นกระบวนการ โดยอาศัยความรู้ของทั้งผู้เรียนและผู้สอน โดยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เสนอวิธีการเรียนรู้และกิจกรรมในการ ซึ่งผู้สอนจะต้องแนะนำทางเลือก ช่วยบอกข้อดีและข้อจำกัดในวิธีการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุมาลี สังข์ศรี (2545) ได้กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนนั้น เป็นการเรียนรู้สำหรับคนทุกเพศทุกวัย ดังนั้นแล้ว กิจกรรมการเรียนรู้ของการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงควรที่จะมีความหลากหลาย เพื่อให้เกิดความสอดคล้องและความเหมาะสม นอกจากนี้ผู้สอนจะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการสร้างความรู้ กับการเรียนรู้ที่หลากหลาย

ขั้นตอนที่ 5 การร่วมกันตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และมีความมั่นใจที่จะให้ความร่วมมือในการเรียนรู้ และช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี เพราะมีการให้เกียรติในการตัดสินใจของทั้งผู้เรียนและผู้สอน โดยสอดคล้องกับ Kidd (1973) กล่าวว่า ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลเกิดความต้องการที่สามารถพึงกระทำได้ อธิบายได้ว่าผู้เรียนนั้นจะต้องรู้สึกว่สิ่งที่ตนเองจะเรียนรู้นั้น ตัวของผู้เรียนเองสามารถที่จะเรียนรู้ผ่านกระบวนการที่จัดขึ้นมาได้

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับประสบการณ์ของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์มาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการศึกษา ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความชัดเจนในสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่ เพราะสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ต้องการศึกษาเข้ากับประสบการณ์เดิมของตนเองได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดีในระหว่างกระบวนการศึกษา สอดคล้องกับ รมย์ บุญประสาน (2533) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จะเป็นไปด้วยดีจะต้องอาศัยประสบการณ์เดิมเป็นพื้นฐานในหลักสูตร ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 7 ผู้เรียนสามารถประเมินความก้าวหน้าของตนเอง ทำให้ผู้เรียนทราบว่าตนเองเกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ตามที่ต้องการเอาไว้หรือไม่ ช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินการเรียนรู้ได้ในทุกรูปแบบ ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาความก้าวหน้าของตนเองได้ จึงสอดคล้องกับ Thorndike (1928) กล่าวว่า การรู้ผลของการกระทำที่ได้ปฏิบัติไปแล้วก่อให้เกิดผลดีต่อการเรียนรู้ จะได้ทราบถึงการพัฒนาการในการเรียนรู้ของตนเองว่าดีขึ้นหรือไม่ หรือ ควรจะปรับปรุง

2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล และแบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ทฤษฎีแอนดราโกจีที่มีต่อความรู้

ทักษะ และทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล เป็นผลให้เยาวชนในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปีที่เป็นกลุ่มทดลองมีความรู้ ทักษะและทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลสูงขึ้น นั่นคือ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดีหลังการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ธนฐิตา นาคะตะ (2551) พบว่า พนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรมการประหยัดพลังงาน โดยให้ทฤษฎีแอนดราโกจีมาเป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม พบว่ามีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้ารับการอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความรู้ในด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องจากผู้เรียนขาดความเข้าใจหรือมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนจึงส่งผลต่อการจัดการความวิตกกังวลด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น

ในแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล พบว่าทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่นและด้านแนวทางในการปลุกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล ที่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ทักษะในด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลและทักษะด้านแนวทางในการปลุกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากว่า การรักษากำลังใจเมื่อเจอบุคคลอื่นวิพากษ์วิจารณ์และแนวทางในการปลุกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล นั้นเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝน และ โดยปกติแล้วพฤติกรรมส่วนใหญ่เมื่อเจอกับความวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่นโดยเฉพาะบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับผู้เรียน จะทำได้ลำบากซึ่งควรที่จะมีเวลาในการฝึกฝนให้มากกว่านี้ และในด้านแนวทางในการปลุกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล นั้นก็เช่นเดียวกัน ที่จะต้องมีระยะเวลาในการฝึกฝน และเรียนรู้การปลุกฝังทัศนคติที่ดี โดยอาศัยสิ่งที่ได้พบเจอในชีวิตประจำวันมาเป็นบทเรียน

แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล พบว่าทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ยกเว้นด้านวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคล ซึ่งผู้เรียนได้กล่าวไว้สอดคล้องกันกับแบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล ซึ่งจะต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกคิดให้มีทัศนคติที่ดี และ ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้มีแนวความคิดที่ดี คือ อยู่ในสังคมที่ดี พุดจาดีและมีอิทธิพลที่ดีต่อกัน จากที่กล่าวมาทั้งด้านความรู้ ทักษะและทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล พบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัยครั้งนี้ว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้าง

ความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร สูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2538) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ใหญ่จะเกิดการเรียนรู้ได้ดี หากพบว่าสิ่งที่ต้องการเรียนรู้นั้นตรงกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับ Knowles (1978) พบว่า ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จะเกิดการเรียนรู้ได้ดีถ้าหากตรงกับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมา ผู้เรียนจะเกิดความพึงพอใจในการเรียนรู้ ซึ่งทั้งนี้ผู้จัดกิจกรรมต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวกที่มีบทบาทสำคัญที่คอยกระตุ้น ผลักดัน สร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกที่ดีและมีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยต้องมีการเตรียมการที่ดีและการจัดกิจกรรมอย่างตั้งใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้สามารถเรียนรู้ได้ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีแอนดราโกจี ในแต่ละขั้นจนเกิดผลสัมฤทธิ์ตามสมมติฐานได้เป็นผลสำเร็จ

ส่วนในการวัดความวิตกกังวลนั้น ใช้แบบวัดที่เรียกว่า X-I (A-State scale) เป็นการวัดระดับความวิตกกังวลแบบ State หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ และแบบวัดที่เรียกว่า วัดจาก X-II (A-Trait scale) เป็นการประเมินระดับความวิตกกังวลแบบ Trait หรือความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในบุคคล ซึ่งในแต่ละแบบวัดนั้นจะสามารถแบ่งระดับความวิตกกังวลออกได้เป็น 3 ระดับ คือ 1.ระดับที่มีความวิตกกังวลน้อย 2.ระดับที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และ 3.ระดับที่มีความวิตกกังวลมาก ซึ่งจะพบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลแบบ State หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ อยู่ในระดับที่มีความวิตกกังวลสูง และมีระดับความวิตกกังวลแบบTrait หรือความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในบุคคล อยู่ในระดับที่มีความวิตกกังวลปานกลาง และเมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล พบว่า ระดับความวิตกกังวลแบบ State หรือความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Dale Carnegie (1948) ได้กล่าวว่า ความกังวลในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น สามารถจัดการได้โดยการฝึกฝนการคิดและการปฏิบัติตัวที่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ ซึ่งมีด้วยกันหลายรูปแบบ เช่นการเขียนบันทึก การคิดในด้านบวก การที่ไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างที่จะคิดถึงความวิตกกังวลนั้นส่วนระดับความวิตกกังวลแบบ Trait หรือความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในบุคคลนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ถึงอย่างไรก็ตามระดับความวิตกกังวลนั้นอยู่ในระดับปานกลางเหมือนเดิม อาจเนื่องจากความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในตัวบุคคลนั้น จะต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกฝน และ ให้มีความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติ ซึ่งจำนวนระยะเวลาในการฝึกอบรมอาจจะไม่เพียงพอในการที่จะเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลซึ่งมีอยู่เป็นประจำในตัวบุคคลให้เปลี่ยนแปลงได้ในระยะเวลาอันสั้น และ ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ เช่น สังคม สภาพแวดล้อม บุคคล ซึ่ง

สอดคล้อง Spielberg (1983) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล จะเปลี่ยนแปลงได้ค่อนข้างช้า

3.ผลของการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

การวัดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามทฤษฎีแอนดราโกจีที่มีผลต่อการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีความพึงพอใจเฉลี่ยในด้านรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความพึงพอใจเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.74$) อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม ($\bar{X} = 4.69$) ด้านผู้สอน ($\bar{X} = 4.68$) ด้านการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 4.66$) ด้านเนื้อหา ($\bar{X} = 4.62$) ด้านสื่อการสอน ($\bar{X} = 4.59$) ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.56$) ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.51$) และความพึงพอใจเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.43$) อยู่ในระดับมากที่สุดทั้งนี้สามารถอภิปรายเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้ดังนี้

1. ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$)

มีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ แสงสว่างมีความเหมาะสมไม่สว่างหรือมืดเกินไป และสภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายในการทำกิจกรรม

2. ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม ($\bar{X} = 4.69$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำประสบการณ์ของตนเองเข้ามามีส่วนร่วมกับการทำกิจกรรมได้เป็นอย่างดี เพราะว่า ประสบการณ์ที่นำมาใช้นั้น เกิดจากตัวของผู้เรียนเอง เป็นผลให้สามารถนำเอาความรู้ที่ถ่ายทอดออกมาได้

3. ด้านผู้สอน ($\bar{X} = 4.68$)

ผู้สอนมีอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการพูดจาที่เป็นกันเองของผู้สอนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ ท่าทางที่แสดงออกมาของวิทยากรมีความเป็นมิตร ดูแล้วอยากพูดคุยด้วย

4. ด้านการจัดกิจกรรม ($\bar{X} = 4.66$)

กิจกรรมมีความหลากหลาย มีการดำเนินการไปตามกระบวนการ และ เน้นการทำงานเป็นกลุ่มที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ชอบงานที่ทำเป็นกลุ่ม

5. ด้านเนื้อหา ($\bar{X} = 4.62$)

เนื้อหาของกิจกรรมนั้นสามารถเข้าใจได้ง่าย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้

6. ด้านสื่อการสอน ($\bar{X} = 4.59$)

สื่อการสอนที่มีความหลากหลาย ที่เข้าใจได้ง่าย และมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม

7. ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.56$)

กิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นตรงกับสิ่งที่ต้องการที่จะเรียนรู้ และผู้สอนเข้าใจถึงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะเห็นว่า สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดผลที่ดีได้อย่างเห็นได้ชัด

8. ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม ($\bar{X} = 4.51$)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลาย มีน้ำเสียงในการพูดที่สนุกสนาน มีรอยยิ้มระหว่างทำกิจกรรม ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บอกกับผู้สอนว่า มีความคิดด้านบวกมากขึ้น และ ความวิตกกังวลที่มีอยู่เสมอนั้น เริ่มลดน้อยลง

9. ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีระดับความพึงพอใจมาก ($\bar{X} = 4.43$)

การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อเนื้อหาในการจัดกิจกรรมของวิทยากรในระดับมากนั้น เมื่อพิจารณาแล้วพบว่า ในแต่ละกลุ่มจะมีหัวหน้าหรือตัวแทนในกลุ่มนั้น ซึ่งจะมอบหมายสำคัญต่อการแสดงความคิดเห็นต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งในบางครั้งนั้นข้อตกลงที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมอาจจะไม่สอดคล้องกับความถนัดหรือความชอบของเพื่อนสมาชิกคนอื่น อาจจะทำให้เพื่อนสมาชิกคนนั้นขาดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม และด้วยกิจกรรมที่จัดนั้น มีความหลากหลาย อาจทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่ถนัดในกิจกรรมบางประเภทได้ เช่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีบุคลิกที่เงียบขม่อม จะไม่ค่อยถนัดกิจกรรมประเภทที่มีการนำเสนอ หรือ กิจกรรมที่ต้องมีการใช้คำพูด เป็นสื่อหลักในการดำเนิน

ซึ่งจากผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจทั้งในด้านเนื้อหา ด้านผู้สอน ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมเป็นต้น อีกประการหนึ่งที่พบจากการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยส่วนมากนั้นมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้อีก โดยให้ผู้วิจัยมาจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีกครั้ง จะได้มีเวลาในการเก็บรายละเอียดของกิจกรรมในครั้งหน้าได้ครบถ้วนหรือมีสิ่งใดที่จะเสริมเข้ามาในกิจกรรม ย่อมส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลที่ดี ซึ่งจากผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจทั้ง

ในด้านเนื้อหา ด้านผู้สอน ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม เป็นต้น อีกประการหนึ่งที่เกิดจากการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยส่วนมากนั้นมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้อีก โดยให้ผู้วิจัยมาจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีกครั้ง จะได้มีเวลาในการเก็บรายละเอียดของกิจกรรมในครั้งหน้าได้ครบถ้วนหรือมีสิ่งใดที่จะเสริมเข้ามาในกิจกรรม ย่อมส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผลที่ดียิ่งขึ้น อันสอดคล้องกับ คุณตานุคุณ (2527) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าผู้เรียนมีความต้องการที่จะเรียน และได้รับการตอบสนองให้เรียนได้ ก็จะสามารถนำประสบการณ์ชีวิตมาใช้ในการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ตามหลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เปิดโอกาสให้กับผู้เรียนทุกคน โดยการจัดการเรียนการสอนมีความยืดหยุ่นและสนองความต้องการของผู้เรียน เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้รู้จักตนเอง รู้จักคิดแก้ปัญหาให้กับตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำกิจกรรมไปใช้

1.1 ควรที่จะมีการศึกษาทำการศึกษาถึงภูมิหลังในด้านครอบครัว การศึกษา ทัศนคติในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะได้เกิดความเข้าใจในตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีแนวคิดแบบใด ซึ่งเราจะได้มีวิธีการที่จะจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทในการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ได้มากที่สุดและ

1.2 ในการจัดกิจกรรมจะต้องเตรียมความพร้อมของสถานที่ให้เรียบร้อย ซึ่งจะต้องมีความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรมที่จะจัด ต้องคำนึงถึงขนาดของห้อง สีสนที่ตกแต่งจะต้องไม่เป็นสีที่ฉูดฉาด ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่จะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเยาวชน และนอกจากนี้จะต้องมีการจัดเตรียมสื่อและอุปกรณ์ที่จะต้องใช้ในการดำเนินการจัดกิจกรรมให้พร้อม

1.3 และหากพบว่ากิจกรรมใดมีความยากต่อการเข้าใจ ผู้จัดกิจกรรมจะต้องอธิบายรายละเอียดและสาธิตตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจ อีกทั้งต้องสุ่มถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน เพื่อให้การดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นไปด้วยความราบรื่น ทั้งยังสามารถเข้าถึงความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

1.4 จากผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคัดเลือกเนื้อหาสาระที่จะนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมและมีความ

สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยต้องคำนึงถึง อายุ ภูมิหลัง หรือข้อ รายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการร่วมทำกิจกรรม

1.5 ต้องเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดแนวคิดและมุมมองใหม่ โดยมีพื้นฐานความรู้ที่ ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปใน ทิศทางที่ดีขึ้น และจากสิ่งที่เรียนรู้ผ่านกิจกรรมนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องสามารถนำไปพัฒนา และประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

1.6 กิจกรรมที่จัดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นเยาวชนนั้น จะต้องไม่เน้นการเขียน ข้อความต่างๆ มากจนเกินไป เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเบื่อหน่ายได้ง่าย

1.7 ในส่วนเนื้อหาที่ใช้ในการจัดการความวิตกกังวล จะต้องมีความทันสมัย เป็น เหตุการณ์ที่เยาวชนให้ความสนใจ รวมไปถึงเหตุการณ์บ้านเมืองในปัจจุบันที่ส่งผลต่อตัวเยาวชน เอง และตัวอย่างที่ยกขึ้นมาในการทำกิจกรรมจะต้องอธิบายได้ชัดเจน มองเห็นเป็นรูปธรรมให้ มากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรที่จะนำเอากิจกรรมในการจัดการความวิตกกังวลไปใช้กับเยาวชนกลุ่มอื่นดูบ้าง เพื่อที่จะได้เป็นการพัฒนารูปแบบของกิจกรรมให้มีความหลากหลายสามารถใช้กับเยาวชนได้ใน หลายกลุ่ม

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริม สนับสนุน ตลอดจนอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่อการจัด กิจกรรม เพื่อนำมาพัฒนากิจกรรมให้มีความทันสมัยตรงกับความต้องการของเยาวชนได้อย่าง แท้จริง

2.3 มีการติดตามเยาวชนที่ผ่านเข้าร่วมกิจกรรมไปแล้วนั้น ว่ามีความก้าวหน้าในด้าน ความรู้ ทักษะและทัศนคติ ในการจัดการความวิตกกังวลเป็นอย่างไร เพื่อที่จะได้มองเห็นถึง มุมมอง หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเยาวชน ว่ามีทิศทางเป็นอย่างไร โดยการสุ่มผู้ที่เคยเข้าร่วม กิจกรรมมาสัมภาษณ์ ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิต และ วิธีการที่นำไปใช้ในการจัดการความ วิตกกังวลนั้น และ ข้อเสนอแนะที่เห็นควรว่าจะปรับปรุงกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.4 ควรที่จะมีการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อ เสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร โดยใช้แนวคิดอื่น ซึ่งนอกเหนือจากแนวคิดการจัดการความวิตกกังวลของ Dale Carnegie (1948) เพื่อเป็นพัฒนาการศึกษานอกระบบโรงเรียนต่อไป

2.5 ในการจัดกิจกรรมควรแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง เพื่อช่วยให้ผลการทดลองมาความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง.

ภาษาไทย

กวีนาสธรณ์ แสงชัยศุภานันท์. นักกิจกรรม. สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2553.

กัลยา อิมอ่อง. ผู้อำนวยการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร(ไทย-ญี่ปุ่น). สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2553.

กาญจนา พงศ์พิทักษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกันของพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ความกังวล และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

กูดดา สุธีระเวชช์. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อการเสริมสร้างพลังกลุ่มของเด็กในศูนย์เยาวชนระดับตำบล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

เก็จนภา วัชรคุปต์. การศึกษาโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่9(พ.ศ. 2545-2549). กรุงเทพมหานคร : เม็ดทรายพริ้นติ้ง, 2545.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. พระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2521 กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. 2521.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน, สำนักงานกฤษฎีกา. นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว พ.ศ. 2545-2554. กรุงเทพมหานคร, 2521.

จรรยา ทองถาวร. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร. ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.

จำลอง ดิษยวณิช. จิตเวชศาสตร์. เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, 2547.

ชูทิพย์ ปานปรีชา. แพทย์ทั่วไปแก้ความกระวนกระวายใจของผู้ป่วยได้อย่างไร. วารสารกรมการแพทย์, 6 (2524) : 261-271.

เชียรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

ฉัตรแก้ว สุทธิพิทักษ์. ผลการฝึกฝนคลายต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ณัฐพันธุ์ เขจรนันท์; และคนอื่นๆ. การสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: เอ็กเปอร์เน็ท, 2545.

ณัฐลักษณ์ ศรีมีชัย. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการเรียนวิชาที่หลักสูตรระยะสั้นของนักศึกษาผู้ใหญ่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

ณัฐนาฏ สระอุบล. ผลการใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ต้องขังทหารเกณฑ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีในเรือนจำทหารบกที่ 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

ดาราวรรณ ตีะปินตา. การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. สถิติประยุกต์ทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

ทวีป อภิสัทธ์. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2522.

ทิสนา แคมมณี. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่การสอนกลุ่มสัมพันธ์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

ทิสนา แคมมณี. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานเป็นทีมและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

ทิสนา แคมมณี. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: นิชนเอดเวอร์ไทซิง กรุ๊ป, 2545

ทิสนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์, 2547.

ธนัฐิตา นาคะตะ. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีต่อความรู้ ทักษะคิดและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการประหยัดพลังงานของพนักงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรมขนาดใหญ่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.

ธำมภ์ ส่องชะฎา. นักกิจกรรม. สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2553.

ธีระพงศ์ บุศรากุล. ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์โบราณสถานสำหรับเยาวชนจากระบบโรงเรียนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

นันทิยา นำเกียรติวงษา. การประยุกต์หลักการศึกษาค้นคว้าในการศึกษาการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่พัฒนาชนบทขององค์การพัฒนากาเคชอน : กรณีตัวอย่างการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ของโครงการประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

นียดา พงศ์พำขำนาญเวช. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

บรรจง ชูสกุลชาติ. ปฏิรูปอุดมการณ์การศึกษา. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2537.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: บี แอนด์ บี พับลิชชิง, 2542.

ปฐม นิคมานนท์. การศึกษาจากระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต, 2522.

ปฐม นิคมานนท์. การศึกษาจากระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์อักษร, 2528.

ปทีป เมธาคุณวุฒิ. การจัดการเรียนการสอนที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

พรประเสริฐ เสือสี. ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการตามทฤษฎีแอนดราโกจี เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

พรณี ชูทัย เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: เสริมสิน พรี่เพรส ซีเอสเอ็ม, 2545.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 พร้อมกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้อง และพระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ พ.ศ. 2545. ราชกิจจานุเบกษา 116 (18 สิงหาคม 2552).

พัฒนกร ทองคำ. ผลของการให้ข้อมูลอย่างมีแบบแผนร่วมกับการฝึกอานาปานสติต่อความสามารถในการดูแลตนเองและความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

พิชยณรงค์ กงแก้ว. ระดับความวิตกกังวลและวิธีจัดการความวิตกกังวลของนักกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่และนักกีฬาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33. งานวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2549.

พิชา คำสนองศรี. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนของเด็กในชุมชนแออัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

เพียรดี เหล่าสุวรรณ. การศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

ภาณุพันธุ์ ประสิทธิ์คุณาพร. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

มานพ กาละดี. หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ 8 ประการ ในการรวมบทความการศึกษาผู้ใหญ่กับการศึกษาผู้ใหญ่ กรมสามัญศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

เมธปียา เกิดผล. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

รัตนา พุ่มไพศาล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2530.

รมย์ บุญประสาน. คำบรรยายเรื่องแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้. สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา, 2536.

- ราตรี สุดทรวง. ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- รุ่งนภา สิ้นหญา. สภาพและปัญหาการดำเนินงานของศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- เล็ก วานิชอังกูร. คู่มือศูนย์เยาวชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2512.
- วัฒนธรรม กีฟ้า และ การท่องเที่ยว, สำนัก, กรุงเทพมหานคร. ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร, 2552.
- วรรณิ์ แกมเกตุ. วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- วรรณิ์ อภินันท์กุล. การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่ประสบความสำเร็จตามกฎแห่งความสำเร็จของนโปเลียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรรณิ์ อภินันท์กุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียนเปรียบเทียบ. ในเอกสารประกอบการสอน วิชา 2711675. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2549. (อัดสำเนา)
- วรรณิ์ อภินันท์กุล. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- วิจิตร ศรีสอ้าน. ปรัชญาและพัฒนาศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.
- วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนาารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสติเฟ้น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิสและการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. สภาพจิตใจของเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ [Online]. 2550. แหล่งที่มา : <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/old3.html> [7 กรกฎาคม 2550].
- ศึกษาศึกษา, กระทรวง. พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษาระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.

- สรिया จันทนฤกษ์. ผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่บ้านสุขฤทัย คณะภคินีศรีชุมพาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชา สุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- สมภพ เรืองตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว, 2548: 169-171.
- สมนึก ภัททิยธนี. การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กทม. สิ้นธุ์: ประสานการพิมพ์, 2544.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพจิต, กรม. รายงานประจำปี พ.ศ. 2552. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพจิต, 2552
- สุวรรณ ยะภกร. ความคิดเห็นของครูสังคมศึกษาและนักศึกษาผู้ใหญ่เกี่ยวกับการเรียนด้วยการนำตนเอง ในโรงเรียนผู้ใหญ่สายสามัญ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ, สำนักงานนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติ ด้านการพัฒนาเด็กตามแนวทาง “โลกที่เหมาะสมสำหรับเด็ก” (พ.ศ. 2550 - 2559). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2550.
- สมบัติ กาญจนกิจ. รายงานผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบและองค์ประกอบศูนย์เยาวชนระดับต่างๆ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, 2540.
- สมประสงค์ วิทย์เกียรติ. ยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2547.
- สารภี ยงยีน. การศึกษาความวิตกกังวลในการสอบของวัยรุ่นที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- สุภักดิ์ อนุกุล. วันสำคัญของไทย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2539.
- สุนีย์ สุทธิวีระจจร. เปรียบเทียบผลของสัมผัสนำบำบัดกับดนตรีบำบัดต่อระดับความวิตกกังวลก่อนผ่าตัดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2547.
- สุนทร สุนันท์ชัย. การศึกษานอกโรงเรียน เส้นทางที่ไม่สิ้นสุด. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2529.

- สุมาลี สังข์ศรี. การศึกษานอกโรงเรียนสำหรับนักการศึกษานอกโรงเรียน โดยประยุกต์ใช้วิธีการศึกษาทางไกล. นนทบุรี: 9119 เทคโนโลยีปริทัศน์, 2539.
- สุมาลี สังข์ศรี. การจัดการศึกษานอกระบบด้วยวิธีการศึกษาทางไกลเพื่อการศึกษาตลอดชีวิต. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545.
- สุมาลี สังข์ศรี. การศึกษานอกระบบเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. ใน วรรัตน์ อภินันท์กุล, แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. หน้า 1 - 18. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- สุวรรณยา ยะหะกร. ความคิดเห็นของครูสังคมศึกษาและนักศึกษาผู้ใหญ่เกี่ยวกับการเรียนด้วยการนำตนเอง ในโรงเรียนผู้ใหญ่สายสามัญ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุรกุล เจนอบรม. เรื่องนำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุรกุล เจนอบรม. การศึกษานอกระบบโรงเรียนขั้นนำ. ในเอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2541. (อัดสำเนา)
- เสาวนีย์ เสนาสุ. งานอาสาสมัครและกิจกรรมเยาวชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไอดีเอ็นเอสไตร์, 2532.
- อภินันท์ สวาสดิ์พงษ์. การศึกษากิจการสังคมส่งเสริมการอ่านของครูบรรณารักษ์ห้องสมุดโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2531.
- อัมพร พินิจวัฒนา. ผลของการใช้หนังสือบำบัดต่อความวิตกกังวลของเด็กป่วยในโรงพยาบาล : การศึกษาเฉพาะกรณีคนไข้โรคไต. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อัญชรา หวังวีระ. การศึกษาคำรู้ ทศนคติ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ของนักศึกษาสตรีที่เรียนการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อาชัญญา รัตนอุบล. กระบวนการฝึกอบรมสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์, 2540.

- อาชัญญา รัตนอุบล. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อาชัญญา รัตนอุบล. การเรียนรู้และพัฒนาการของผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อุดม เขยทิววงศ์. ความรู้เกี่ยวกับงานการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: บรรณกิจ, 2523.
- อุดร พิมพา. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2528.
- อุ้นตา นพคุณ. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2523.
- อุ้นตา นพคุณ. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบ โรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2546.

ภาษาอังกฤษ

- Arend, R. J. Learning to teach. 3rd ed. New York: McGraw-Hill, 1994.
- Beck, A. T. Cognition, anxiety, and psychophysiological disorders. In Charles D. Spielberger (ed) Anxiety : Current Trends in theory and research volume II. pp.343-357. New York : Academic Press, 1972.
- Bernstein. D. A. Essentials of Psychology. Boston : Houghton Mifflin Company, 1999.
- Boughman, D. General Psychology. New York: Macmilan, 1966: 72.
- Caffarella, R.S. Planing Programme for Adult Learners. San Francisco: JosseyBass, 1994.
- Coombs, Phillip H., and Manznoor Ahmed. Attacking rural poverty : How Non-formal education can help. Batimore: The John Hopkins University Press, 1974.
- Cox R.H. Sport Psychology: Concept and Applications. Dubugue IA: W.N.C. Brown, 1990.
- Cropley, A.J. Lifelong Education : A Psychological Analysis. Norwich : Page Bros, 1977.
- Dale Carnegie. How to Stop Worrying and Start Living. New york : Pocket Books. 1948.
- Epstein, S. The nature of anxiety. In Anxiety : Current trends in theory and research volume II. Edited by Charles D. Spielberger, New york : Academic Press.(1972) : 291-337.

- Graham, L.E. and Conley, E.M. Evaluation of Anxiety and Fear in Adult Surgical Patient. Nursing Research, 1971 : 113-122.
- Gregory et al. Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. Professional Psychology, 3, 2004.
- Gross, Ronald. Peak Learning: a master course in learning how to learn. J.P. : Tarcher Inc, 1991.
- Hiemstra R. Creating enviroments for effective Adult Learning. San francisco : Jossey bass No.50 , 1991.
- Kidd, J.R. How Adults Learn. New York : Association Press, 1973.
- Knowles, M.S. The Adult Learner : A Neglected Species. Houston : Gulf Publishing Co,1978.
- Kauchak, D. P., and Eggen, P. D. Learning and Teaching : research – based method. 3rd ed. Boston: Allyn and Bacon, 1998.
- Lee, R. M., & Robbin, S. B. The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem and social identity.Journal of Counseling Psychology.45,338-345, 1998.
- Matthew, Stephen Allen. A survey of army national guard officer candidate school instructors and their perceived use of Andragogy VS Pedagogy. Kansas State University,1991.
- Mitchell, M. The effective training. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.
- Paplaul, H.E. Interpersonal Theory in Nursing Practice. Selected Works of Hildegard E. Paplaul. New York: Springer, 1989.
- Shives, L.R. Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing. 3rd Ed. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1994.
- Singer, R.N. Peak Performance and More. Michigan: McNaughton and Gunn, 1986.
- Spielberger, C.D. Theory and Research on Anxiety. New York: Academic,1966.
- Spielberger, C.D. et al. Manual for the STATE – TRAIT ANXIETY INVENTORY(FORM Y) “Self- Envaluation Questionnaire” U.S.A : Consulting Psychologists Press,1983.

Stavrakaki, C., & Ellis, J. The relationship of anxiety to depression in Children and adolescents. In C. Stavrakaki (Ed.), The psychiatric clinics of North America: Affective disorders and anxiety in the child and adolescents. Philadelphia, PA: W.B Saunders,1989.

Rycroff, C. Anxiety and neurosis. New York : Penguin Books, 1978.

Thorndike, E.L. Adult Learning.New York : Macmillan, 1928.

Van Wyngarden, Diane K. The Union Institute and its Learners' Perspective of an Andragogical Model of Higher Education(OHIO). New York : The Union Institute,1988.

Watanabe, K. Bibliotherapy: Japanese Women. Little Book, 2005:112-116.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความต้องการ การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร แบบทดวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล และแผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

1. ผศ.ดร. วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชา
นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รศ.ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชา
นโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รศ.ดร. วรณีย์ แกมเกตุ สาขาวิชาวิจัยการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา
การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รศ.ดร พร ศรียมก มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช นนทบุรี
5. คุณ สมโชค ไวยรัตน์ สมาคม YWCA กรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถ
ในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 1 คนเราแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนบอกถึงความคิดพื้นฐานที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา 120 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. ดินสอสี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง ผู้สอน และมีการเปิดเพลง เพื่อให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนเปิดประเด็นโดยการซักถามถึงหัวข้อ “ อะไรทำให้เกิดความวิตกกังวล” เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ตอบคนละ 1 ข้อทุกคน
3. ผู้สอนนำรูปคนอ้วนแบบน่ากลัว หน้าตาน่าเกลียด มีทั้งรูปผู้ชายและรูปผู้หญิง อย่างละ 1 รูป มาตั้งอยู่กลางห้อง แล้วถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ถ้าตัวเราอ้วนเหมือนคนในรูปและเราจะต้องไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่รูปร่างหน้าตาดีแต่เขายังไม่เคยเห็นรูปเรา ตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะรู้สึกอย่างไร ให้ทุกคนตอบมาคนละ 2 ข้อ
4. เมื่อเสร็จแล้ว ผู้สอนจะบอกกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า วันนี้เป็นโอกาสดี ที่ตัวผู้สอนจะนำเสนอแนวคิดอันหนึ่ง เพื่อให้พวกเราสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ดียิ่งขึ้น จากนั้นผู้สอนจะบรรยายถึง ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง
5. เมื่อผู้สอนบรรยายจบแล้วจะแจกกระดาษให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น และผู้สอนจะให้ทุกคนนึกถึงเหตุการณ์เดิมที่ตนเองอ้วนและต้องออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่รูปร่างหน้าตาดีว่าในคราวนี้จะจัดการกับความวิตกกังวลของเราอย่างไร หลังจากที่ได้ฟังการบรรยายจบลงไปแล้วให้เวลาเขียน 10 นาที
6. จากนั้นให้ทุกคนออกมาเล่าเรื่องในสิ่งที่ตนเองเขียนคนละ 1 นาที
7. เมื่อแต่ละคนนำเสนอเสร็จสิ้นแล้ว ผู้สอนประเมินผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเอาแนวความคิดในเรื่อง ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล มาใช้ในการจัดการกับความวิตกกังวลของตนเองได้ พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีพัฒนาการต่างจากตอนแรกหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ใช้เวลา 20 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลงานโดยการนำเสนอ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 2

คำแทนใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถบอกถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลา 120 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำ
2. กระดาษ
3. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้รู้สึกไม่เป็นทางการ โดยนั่งกับพื้นและผู้สอนกล่าวทักทาย และ พูดคุยอย่างเป็นกันเอง
2. ผู้สอนทบทวนและซักถามเกี่ยวกับเนื้อเรื่องความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลที่เรียนไปในครั้งที่แล้ว
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับ 1 ถึง 6 และให้คนที่ได้หมายเลขเดียวกัน มานั่งเป็นกลุ่ม จะได้ 6 กลุ่ม
4. จากนั้นผู้สอนหยิบบัตรคำขึ้นมา จำนวน 6 แผ่น โดยแต่ละแผ่นจะมีคำต่างๆดังนี้ 1.อกหัก 2.สอบตก 3.เงินหายทั้งกระเป๋า 4.เป็นสิ่วบริเวณใบหน้า 5.โดดเรียนแล้วโดนจับได้ 6.เข้าสอบไม่ทัน ซึ่งจะทำเป็นฉลากตามหมายเลข 1-6 และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาจับฉลาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวง ผู้สอน และมีการ
5. ให้แต่ละกลุ่มที่ได้บัตรคำ ทำการแสดงจำลองเหตุการณ์จากประสบการณ์ของคนในกลุ่มที่พบเจอกับตัวเองหรือได้ยินได้ฟังมา ซึ่งการแสดงจะต้องสื่อถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ว่ากำลังวิตกกังวลถึงเรื่องอะไรอยู่ แล้วให้บอกแนวทางแก้ไขความวิตกกังวลนั้นให้ชัดเจนผ่านตัวละครที่กำลังเผชิญกับปัญหานั้นอยู่ โดยให้เวลาเตรียมการก่อนการแสดงทั้งหมด 40 นาที และ ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดง ใช้เวลากลุ่มละ 7 นาที
6. เมื่อแต่ละกลุ่มทำการแสดงสิ้นแล้ว ผู้สอนจะประเมินผลจากความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในแต่ละกลุ่มพร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกต

ความก้าวหน้าในการจัดการความวิตกกังวลของตนเองว่ามีความก้าวหน้ากว่าแต่ก่อนอย่างไร
ผู้สอนร่วมมือให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลงานโดยการนำเสนอ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 3 เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและหาแนวทางแก้ไขในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลา 120 นาที

อุปกรณ์

1. รูปภาพประกอบคนอ้วน
2. กระดาษ
3. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน

2. ผู้สอนนำภาพเหตุการณ์น้ำท่วมมาตั้งไว้ที่กลางห้องแล้วถามว่าถ้าบ้านเราอยู่ในเหตุการณ์นี้ จะรู้สึกอย่างไร บอกมาคนละ 1 ข้อ จากนั้นผู้สอนจะบรรยายในหัวข้อ เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล

3. จากนั้นผู้สอนจะแจกกระดาษคนละ 1 แผ่น ให้เขียนถึงความรู้สึกที่ได้เห็นบ้านของตนเอง ถูกน้ำท่วมว่า รู้สึกอย่างไร และหาวิธีจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างไร ให้สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้สอนได้บรรยายไปเมื่อซักครู

4. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้แต่ละคนออกมาเล่าถึงสิ่งที่เขียนลงไปในกระดาษให้เพื่อนๆ ฟัง โดยใช้เวลาคนละ 2 นาที

5. เมื่อแต่ละคนนำเสนอเสร็จสิ้นแล้ว ผู้สอนประเมินผลจากการนำเอาความรู้เรื่อง เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวลมาใช้ได้ พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีพัฒนาการเกี่ยวกับเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวลมากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4 หลงป่าเมื่อออกค่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความวิตกกังวลและหาแนวทางแก้ไขในชีวิตประจำวันได้

ระยะเวลา 120 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. รูปภาพ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน

2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับ 1 ถึง 6 และให้คนที่ได้หมายเลขเดียวกันมานั่งเป็นกลุ่มจะได้ 6 กลุ่ม

3. ผู้สอนแจกกระดาษกลุ่มละ 1 แผ่นและหีบภาพขึ้นมาเป็นรูปการออกค่ายพักแรม 1รูป รูปป่าที่รกและมีภูเขาทอดยาว 1รูป จากนั้นผู้สอนจะสมมติให้แต่ละกลุ่มไปออกค่ายพักแรมและไปหลงอยู่ในป่าในบรรยากาศที่มีมืดมิด ไม่มีอาหาร และ แสงสว่างก็เริ่มหมดลงทุกที และยังหาทางออกไม่ได้ โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนความรู้สึกตอนนั้นลงไปว่ารู้สึกอย่างไร ให้เวลา 10 นาทีในการเขียน เมื่อเสร็จแล้วออกมานำเสนอกลุ่มละ 2 นาที

4. จากนั้นผู้สอนจะทบทวนและซักถามเกี่ยวกับเนื้อเรื่องเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวลในครั้งที่แล้ว จากนั้นจะให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงละคร ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล เพื่อที่จะนำไปจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในตอนนั้นให้ได้ ให้เวลาในการเตรียมตัวแสดง 20 นาที

5. เมื่อเตรียมตัวเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดง โดยการจับฉลากเป็นหมายเลข เรียงจาก 1 ถึง 6 กลุ่มไหนได้หมายเลข 1 ให้เริ่มก่อนตามลำดับ ให้เวลากลุ่มละ 5 นาทีในการแสดง

6. เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอเสร็จสิ้นแล้ว ผู้สอนประเมินผลจากการนำเอาความรู้เรื่อง เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวลมาใช้ได้ พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีพัฒนาการเกี่ยวกับเทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวลมากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5

ถ้าฉันวิตกกังวล จะทำอย่างไรดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกการวิเคราะห์และทำงานร่วมกัน
2. ฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และ แนวทางแก้ไข

ระยะเวลา : 210 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. ดินสอสี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนจะเปิดหัวข้อสนทนาในเรื่อง วิถีทางออกเมื่อใจเป็นทุกข์ โดยให้แต่ละคนบอกถึงสิ่งที่เรากำลังเป็นทุกข์ในขณะนี้มา 1 เรื่องและให้หาทางออกของความทุกข์นั้นมา 1 แนวทาง
3. จากนั้น ผู้สอนจะอธิบายถึงวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา
4. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับ 1 ถึง 6 และให้คนที่ได้หมายเลขเดียวกันมานั่งเป็นกลุ่มจะได้ 6 กลุ่ม
5. ผู้สอนให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มมาจับฉลากหัวข้อที่มีด้วยกัน 6 ข้อตามลำดับ โดยจับฉลากมากลุ่มละ 1 แผ่น
6. เมื่อทราบแล้วว่าหัวข้อไหน ให้เวลาเตรียมการ 20 นาที โดยแต่ละกลุ่มจะต้องออกมาแสดงละครที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่กลุ่มของตนเองได้รับ
7. ให้เวลาแสดงของแต่ละกลุ่มไม่เกินกลุ่มละ 18 นาที และเมื่อจบการแสดงจะต้องบอกถึงแง่คิดที่ได้จากการแสดงสอดคล้องกับหัวข้อที่กลุ่มของตนได้รับด้วย
8. เมื่อนำเสนอเสร็จสิ้นแล้ว ผู้สอนประเมินผลจากการนำเอาความรู้ในเรื่องวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา มาใช้ในการแสดงของแต่ละกลุ่ม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา มากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

- 1.สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 6

บอกเล่าเรื่องราวดีๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกให้คิดด้านบวก
2. ฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบ และ ตั้งใจที่จะทำ

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน

2. ผู้สอนให้แต่ละคนออกมาเล่าเรื่องดีๆที่ทำ ในวันไหนก็ได้ มาคนละ 1 เรื่อง จากนั้นผู้สอนจะนำเอากระดาษจำนวน 7 แผ่น มาใส่ห้วงรวมกันเอาไว้ โดยแต่ละแผ่นจะบรรยายถึงแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี มีหัวข้อดังนี้ 1.ชีวิตเป็นไปตามที่คิด 2.รู้จักให้อภัย 3.อย่าคาดหวังว่าใครจะซาบซึ้งบุญคุณเรา 4.คิดถึงสิ่งดีๆที่ท่านมี 5.เป็นตัวของตัวเอง 6.พลิกวิกฤต ให้เป็นโอกาส 7.ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งผู้สอนจะพลิกแต่ละแผ่นบรรยาย พร้อมกับยกตัวอย่างประกอบไปด้วย

3. เมื่อผู้สอนบรรยายจบลง จากนั้นผู้สอนจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเลือกเรื่องที่สนใจมา 1 เรื่อง จาก 7 เรื่องที่ได้บรรยายไปแล้ว จะเป็นเรื่องใดก็ได้

4. เมื่อเลือกหัวข้อได้แล้ว ให้แต่ละคนเล่าเรื่องในชีวิตของเราที่เคยใช้แนวคิดนั้นแก้ไขปัญหาวชีวิตได้อย่างไร หรือถ้าไม่เคยใช้แนวคิดนั้นมาก่อน ให้ผู้เลือกหัวข้อนั้นสมมติถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แล้วใช้แนวทางนั้นแก้ไขปัญหา จากนั้นให้แต่ละคนเขียนลงในกระดาษใช้เวลา 30 นาทีในการเขียน เมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละคนออกมาเล่าเรื่องที่ตนเขียนให้เพื่อนฟัง คนละไม่เกิน 4 นาที

5. เมื่อแต่ละคนออกมาพูดเสร็จแล้ว ผู้สอนจะทำการประเมินผลจากการนำเอาความรู้ในเรื่องแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลมากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7

สิ่งใดเกิดขึ้นมา ย่อมดีเสมอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกให้คิดด้านบวก
2. ฝึกการเลือกสิ่งที่เราชอบ และ ตั้งใจที่จะทำ

ระยะเวลา 120 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนทบทวนและซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาในเรื่องที่เรียนไปในครั้งที่แล้ว
3. จากนั้นผู้สอนแจกกระดาษคนละ 1 แผ่น โดยจะให้แต่ละคนเขียนเล่าเหตุการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายในชีวิตแต่กลับส่งผลต่อเราในด้านดี ให้เวลาเขียน 20 นาที
4. ให้แต่ละคนออกมาเล่าเรื่องที่ตนเขียนให้เพื่อนๆ ฟัง ให้เล่าคนละไม่เกิน 2 นาที
5. เมื่อแต่ละคนออกมาพูดเสร็จแล้ว ผู้สอนจะทำการประเมินผลจากการนำเอาความรู้เรื่องแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล มากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 8 สิ่งดี ๆ จากการฝึกสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกให้คิดด้านบวก
2. เพื่อให้รู้จักหาทางออกของปัญหาได้

ระยะเวลา 120 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. CD เพลงเพื่อทำสมาธิ
4. เครื่องเล่น VCD
5. VCD เรื่องการทำสมาธิ
6. โทรทัศน์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนเปิดประเด็นถามว่าใครเคยฝึกสมาธิบ้าง ฝึกแล้วรู้สึกว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแสดงความคิดเห็นโดยให้แต่ละคนตอบมา 2 ข้อ จากนั้นผู้สอนจะเชื่อมโยงเข้าสู่การบรรยายเนื้อหาของสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล
3. ผู้สอนจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน นอนลงกับพื้น จากนั้นให้แต่ละคนทำสมาธิโดยการนอนผ่อนคลาย โดยเปิดเพลงคลอตามไปด้วย โดยให้นอนหลับตา กำหนดจิตตามเสียงผู้สอนให้รู้สึกผ่อนคลายไปในแต่ละส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ ศรีษะ หน้าอก มือ ท้อง ขา และเท้าตามลำดับ เป็นเวลา 15 นาที
4. เมื่อครบกำหนดเวลาแล้วให้แต่ละคนเรียกความรู้สึกตัว โดยการหายใจเข้าออกจากเบาไปหาหนัก จำนวน 30 ครั้ง พร้อมกับนับในใจไปด้วย
5. จากนั้นผู้สอนจะให้แต่ละคนค่อยๆลุกขึ้นมานั่งในท่าที่สบาย และผู้สอนจะแจกกระดาษไปคนละ 1 แผ่น
6. ผู้สอนนำแผ่น VCD ที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิและประโยชน์ของการฝึกสมาธิมาเปิดให้ชมกัน
7. เมื่อชม VCD จบแล้ว จากนั้นผู้สอนให้เขียนถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันของเราคนละ 3 ข้อเป็นอย่างน้อย พร้อมกับยกตัวอย่างประกอบในแต่ละข้อ ให้เวลาในการเขียน

5 นาที เมื่อเสร็จแล้วส่งกระดาษที่เขียนให้กับผู้สอน และร่วมกันแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่เขียน ประมาณ 15 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 9

รักษากำลังใจ เมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการฝึกการพูด และ ฝึกการการคิดเชิงบวก

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. ดินสอสี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายไปด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนนำหัวข้อข่าวเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกายเพราะใช้คำพูดกระทบกระทั่งกัน มาให้ดู 1 หัวข้อ แล้วถามว่า เมื่ออ่านแล้วรู้สึกอย่างไร และให้เล่าความรู้สึกถึงประสบการณ์ในการโดนตำหนิอย่างรุนแรงมาคนละ 1 นาที
3. จากนั้นผู้สอนนำเสนอการบรรยายในหัวข้อวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคล
4. เมื่อบรรยายเสร็จแล้ว ผู้สอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับ 1 ถึง 6 และให้คนที่ได้หมายเลขเดียวกัน มานั่งเป็นกลุ่ม จะได้ 6 กลุ่ม และผู้สอนจะแจกกระดาษให้กลุ่มละ 1 แผ่น
5. จากนั้นผู้สอนจะให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในหัวข้อ “เมื่อโดนคนที่เรารักต่อว่า จะทำอย่างไรให้วิตกกังวลน้อยลง” โดยใช้เนื้อหาที่ผู้สอนบรรยายไปข้างต้น นำมาใช้เป็นวิธีการลดความวิตกกังวลให้เวลา 15 นาทีอภิปรายกันในกลุ่ม
6. เมื่ออภิปรายกันในกลุ่มเสร็จแล้ว ผู้สอนจะให้แต่ละกลุ่มมานำในสิ่งที่อภิปรายกันไปเมื่อซักครูให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังให้เวลากลุ่มละ 25 นาที โดยการนำเสนอ 10 นาทีและอีก 15 นาทีเป็นช่วงผู้สอนจะร่วมให้ข้อคิดเห็นในแต่ละกลุ่ม และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อสงสัยก็สามารถซักถามได้
7. เมื่อเสร็จแล้ว ผู้สอนจะทำการประเมินผลจากการนำเอาความรู้ไปใช้ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับวิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคล เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล มากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการนำเสนอ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 10

วิตกกังวล ป้องกันได้ ง่ายนิดเดียว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการวางแผนในการเตรียมพร้อม เมื่อต้องพบกับความวิตกกังวล
2. เพื่อเรียนรู้นิสัยใจคอ และ บทบาทที่จะต้องปฏิบัติเมื่อเจอเหตุการณ์นั้นๆ

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. ดินสอสี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายไปด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน ออกมาเล่าถึงวิธีการป้องกันไม่ให้ตัวเราเกิดความวิตกกังวลมาคนละ 1 วิธี
3. จากนั้นผู้สอนจะทำการบรรยายถึงวิธีการป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย ประกอบไปด้วย 6 หัวข้อดังนี้ 1.พักก่อนที่เราจะเหนื่อย 2.เรียนรู้วิธีการผ่อนคลาย 3.อย่าเก็บปัญหาไว้กับตัวเอง 4.นิสัยที่ดีในการทำงาน 5.ทำสิ่งต่างๆด้วยความกระตือรือร้น 6.อย่ากังวลเมื่อเรานอนไม่หลับ
4. เมื่อบรรยายเสร็จแล้ว ผู้สอนจะให้ผู้เข้าอบรมนับ 1 ถึง 6 และให้คนที่ได้หมายเลขเดียวกันมานั่งเป็นกลุ่มจะได้ 6 กลุ่ม
5. ผู้สอนจะให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อ เพื่อทำการแสดงละครให้สอดคล้องกับหัวข้อที่เราจับฉลากได้ โดยจะต้องสื่อถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่พบเจอที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล ให้เวลาในการเตรียมการแสดง 40 นาที
6. ให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดง กลุ่มละไม่เกิน 15 นาที และผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะในแต่ละกลุ่มประมาณกลุ่มละ 5 นาที
7. เมื่อแต่ละกลุ่มทำการแสดงเสร็จสิ้นแล้ว ผู้สอนจะประเมินผลจากการแสดงที่น่าเสนอ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับวิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย มากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 11 มาเล่าเรื่องในชีวิตจริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกการพูดสนทนาระหว่างกัน
2. เพื่อฝึกวิเคราะห์ในสิ่งที่ต้องทำร่วมกัน

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา
3. ดินสอสี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนทบทวนและซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่องวิธีการป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกายที่เรียนไปครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้สอนแจกกระดาษคนละ 1 แผ่น
3. ผู้สอนให้แต่ละคนออกมาเล่าเรื่องความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นบ่อยๆในชีวิตประจำวันของแต่ละคนและให้เล่าถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้นรวมไปถึงวิธีป้องกันที่จะไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือความวิตกกังวลลดน้อยลงเมื่อเจอกับเหตุการณ์นั้นอีก ให้เวลาในการเตรียมตัว 15 นาที จากนั้นให้ออกมานำเสนอคนละ 5 นาที
4. จากนั้นผู้สอนจะให้ข้อคิดเห็นจากภาพรวมทั้งหมด ประมาณ 15 นาที
5. ผู้สอนจะทำการประเมินจากการนำความรู้ที่ได้จากการบรรยายไปใช้ในกิจกรรมได้และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับวิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย มากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 12

ต่อสู้กับวันเวลา อ่อนล้าก็พักก่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกวิเคราะห์ และการรู้จักการเลือกสรร
2. ฝึกการคาดเดาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข
3. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดจากชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนทบทวนและซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาเรื่องวิธีการป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกายที่ได้บรรยายไปในครั้งที่แล้ว
3. จากนั้นผู้สอนจะตั้งถามว่า ถ้าการมีชีวิตอย่างมีความสุข ทำให้เราเหนื่อยล้าจากการเรียนหรือการทำงานอย่างหนัก เราจะทำอย่างไรเพื่อให้ไม่เป็นทุกข์อันเกิดจากการเรียนหรือการทำงานนั้น ให้แต่ละคนร่วมแสดงความคิดเห็นพร้อมให้เหตุผลประกอบ โดยผู้สอนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะร่วมกันอธิบายและให้ข้อเสนอแนะกันใช้เวลา 60 นาที
4. จากนั้นให้ทุกคนนอนลง ด้วยท่าที่สบายแล้วฟังเสียงดนตรี แล้วจินตนาการให้ร่างกายผ่อนคลายไปในแต่ละส่วนตั้งแต่ศีรษะไปจรดปลายเท้า และปล่อยให้ร่างกายหลับพักผ่อน โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 30 นาที
5. เมื่อครบเวลาแล้วผู้สอนจะให้สัญญาณกระดิ่งแล้วหายใจเข้าออกจากเบาไปหนัก 30 ครั้ง
6. เมื่อแต่ละคนรู้สึกตัวเสร็จ ผู้สอนจะให้แต่ละคนออกมาเล่าความรู้สึกที่ได้นอนหลับแบบผ่อนคลายนี้ 3 นาที
7. ในระหว่างที่แต่ละคนออกมานำเสนอนั้น ผู้สอนจะประเมินโดยสังเกตจากวลีที่พูดออกมา โดยจะต้องมีวลีใดวลีหนึ่งดังนี้ 1. รู้สึกสบาย 2. รู้สึกผ่อนคลาย 3. สบายตัว 4. สดชื่นขึ้น 5. วิตกกังวลน้อยลง 6. จิตใจสบายขึ้น และ ให้ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่ไม่ได้กล่าววลีข้างต้น และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับวิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย มากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมที่ 13

ตกผลึก พิชิตความกังวล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เข้าใจในเนื้อหา และ นำไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง

ระยะเวลา 240 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งล้อมวงผู้สอน และมีการเปิดเพลงเพื่อทำให้บรรยากาศมีความผ่อนคลาย พร้อมทั้งมีการจัดตกแต่งห้องฝึกอบรมให้มีบรรยากาศผ่อนคลายด้วยเช่นกัน
2. ผู้สอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน นอนทำสมาธิก่อน เป็นเวลา 20 นาที โดยเปิดเพลงคลอตามไปด้วย
3. เมื่อครบเวลาแล้วผู้สอนจะให้สัญญาณกระดิ่งแล้วหายใจเข้าออกจากเบาไปหนัก 30 ครั้ง แล้วรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา
4. จากนั้นผู้สอนจะบรรยายสรุปเนื้อหาสำคัญทั้งหมดที่ได้ฝึกอบรมไปไปตลอด 5 วันที่แล้ว
5. จากนั้นผู้สอนจะให้แต่ละคนมานำเสนอ วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล โดยวิธีการต่างๆ ตามที่ได้ศึกษามาแล้ว โดยเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของตนเองมาจำนวน 5 เรื่อง โดยเขียนลงในกระดาษแผ่นใหญ่ที่แจกให้คนละ 1 แผ่น พร้อมกับวาดรูปประกอบเพื่อความสวยงาม ให้เวลา 30 นาที
6. เมื่อเสร็จแล้วให้แต่ละคนออกมาบรรยายถึงสิ่งที่ตนเขียนและ ประโยชน์ของการจัดการความวิตกกังวลจะมีผลต่อตัวเราอย่างไรเป็นการทิ้งท้าย ให้เวลาคนละไม่เกิน 4 นาที
7. การประเมินผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอในข้อที่ 6 โดยใน 5 เรื่องนั้นจะต้องมีหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมทั้ง 5 วันที่ผ่านมาอยู่อย่างน้อยสามหัวข้อ และ ผู้สอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับการจัดการกับความวิตกกังวล มากขึ้นกว่าแต่ก่อนหรือไม่ โดยผู้สอนจะร่วมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

โดยแบบสอบถามนี้สร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล ของ Dale Carnegie (1948) หมายถึง แนวทางการจัดการความวิตกกังวลที่สามารถช่วยให้เยาวชนลดความวิตกกังวลลงได้ ประกอบไปด้วย 7 หัวข้อดังนี้ 1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล 2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล 3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา 4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล 5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล 6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น 7. วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย มาหาความต้องการการเรียนรู้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- เพศ _____ ชาย _____ หญิง
- อายุ _____ ปี

1. ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X ในช่องที่แสดงถึงระดับความต้องการในการเรียนรู้เพื่อนำมาใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล

ประเด็น	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล					
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล					
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล					
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล					
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล					

ประเด็น	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
6.วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น					
7.วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย					

2. ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

1. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความวิตกกังวล หรือไม่ _____ เคย
 _____ ไม่เคย

2. ท่านต้องการให้มีกิจกรรมใดๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชา (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

_____ การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

_____ การระดมสมอง

_____ ฝึกปฏิบัติจริง

_____ การฟังบรรยาย

_____ การเล่นเกมทบทวน

_____ การสาธิต

_____ การทำกรณีศึกษา

_____ การศึกษาด้วยตนเอง

_____ อื่นๆ _____

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน

2. แบบวัดความรู้ในการจัดการความวิตกกังวล

ตั้งแต่ข้อ 1-19 ทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1 อารมณ์วิตกกังวลมีลักษณะแบบใด

ก. โกรธ

ข. หิว

ค. รัก

ง. คิดไม่ตก

2 เราควรทำอย่างไรเมื่อเกิดความกังวลถึงเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในทางไม่ดี

ก. พยายามโกรธเพื่อให้ลืม

ข. รู้เท่าทันอารมณ์ และ ใช้สติพิจารณา

ค. เสียใจและร้องออกมาดังๆ

ง. เฉยๆไม่ทำอะไร

3 วิธีการแบบใดส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นกว่าเดิม

ก. มองโลกในแง่ร้าย

ข. คิดในแง่บวก

ค. มีสติให้มาก

ง. ทำจิตใจให้สดใส

4 พฤติกรรมใดที่แสดงออกมาของนายแดงว่าน่าจะมีความกังวล

ก. ร่าเริงแจ่มใส

ข. มองโลกในแง่ดี

ค. ยิ้มตลอดเวลา

ง. ย้ำคิดย้ำทำ

5 อาการใดที่แสดงออกทางร่างกายที่สังเกตได้ง่าย เมื่อเกิดความวิตกกังวล

ก. ปวดหลัง

ข. ปวดขา

ค. ปวดแขน

ง. ปวดท้องแถวกระเพาะ

6 คุณควรจะทำอะไรเป็นสิ่งแรก เมื่อมีเรื่องวิตกกังวลเกิดขึ้น

ก. นั่งลงแล้วปล่อยวาง

ข. หาที่เงียบๆ แล้วนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น

ค. คิดว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์ที่คิดเอาไว้เป็นจริง

ง. นึกไปเรื่อยๆ ถึงเรื่องต่างๆ เพื่อให้คลายจากวิตกกังวล

7 เมื่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เราคิดเอาไว้เกิดขึ้น ข้อใดเป็นวิธีคิดที่ดีที่สุด ที่ควรใช้เพื่อเตรียมรับมือกับเหตุการณ์นั้น

ก. เตรียมความพร้อม เพื่อรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

ข. คิดให้มากๆ เพื่อหาทางออก

ค. ลองค้นหาเรื่องต่างๆ มาสนับสนุนแนวคิด

ง. แล้วหาวิธีแก้ไปพร้อมๆ กัน

8 ท่านเชื่อหรือไม่ว่าความวิตกกังวล เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการทางจิตประสาท

ก. เชื่อ เพราะ เห็นได้ชัดเจนอยู่แล้ว

ข. ไม่เชื่อ เพราะ โรคแบบนี้ขึ้นอยู่กับตัวเอง

ค. ไม่เชื่อ เพราะ โรคแบบนี้เกิดจากการนอนไม่หลับ

ง. เชื่อ เพราะ โรคนี้เกิดจากสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ คิดวุ่นแต่ในเรื่องที่เป็นทุกข์

- 9 จิตใจที่มีแต่ความวิตกกังวล จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
- ก.ทำให้เป็นโรคเบื่ออาหาร**
- ข.ความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น
- ค.ความรักตนเองลดลง
- ง.เจียบเหงา ไม่อยากไปเจอใคร
- 10 เมื่อเราทราบดีว่าความวิตกกังวลนั้นคือทุกข์ เหตุใดเราจึงปล่อยให้ความวิตกกังวลทำอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของเราอยู่เสมอ
- ก.ยอมเพราะไม่รู้จะแก้อย่างไร
- ข.ไม่อยากแก้ เพราะมีความวิตกกังวลก็ไม่ใช่ไร
- ค.ไม่รู้วิธีการวางแผนความคิดให้ถูกหลักในการปัญหา**
- ง.คิดมาก วิตกกังวลมากๆจะมีอะไรทำในชีวิต
- 11 การเขียนบันทึกเพื่อบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตควรเป็นแบบใด
- ก.เขียนให้ตรงกับความเป็นจริง พร้อมกับมีคำสอนเพื่อแก้ปัญหาที่พบ**
- ข.เขียนให้น่าอ่านชวนติดตาม เพื่อให้อยากเขียนอยู่เสมอ
- ค.เขียนบันทึกถึงความคาดหวังและเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นตามความเป็นจริง
- ง.เขียนให้ตลก ขบขัน เพื่อที่จะเป็นที่สนใจในการหยิบมาอ่าน
- 12 คำถามแรกที่คุณถามตัวเองเมื่อเกิดความทุกข์คืออะไร
- ก.ทำไมถึงเป็นแบบนี้
- ข.น่ากลัวเหลือเกิน ไม่อยากคิดเลย
- ค.ช่างมันเถอะ
- ง.เรากำลังทุกข์กับเรื่องอะไรอยู่**
- 13 เมื่อเราทราบแล้วว่า เรากำลังทุกข์ใจกับเรื่องใดอยู่ หลังจากนั้นเราควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อเป็นวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลที่ดีที่สุด
- ก.ฉันจะแก้ปัญหาอย่างไร**
- ข.ฉันจะหนีอย่างไร
- ค.ฉันจะรอดหรือเปล่า
- ง.ฉันจะโต้ตอบอย่างไร

- 14 ในการประชุมที่ใช้เวลามากเกินไป ดังนั้นเราจะใช้วิธีใดเพื่อทำให้การประชุมเสร็จเร็วที่สุด
- ก. นำข้อมูลในครั้งที่แล้วมาแก้ไขใหม่
- ข.ถามถึงปัญหาที่สำคัญในครั้งนี่คืออะไร**
- ค. ลงโทษคนที่กระทำผิด
- ง. นั่งนิ่งๆ รอให้เวลาเป็นตัวตัดสิน
- 15 เมื่อเราได้ตัดสินใจ จะทำอะไรแล้ว เราควรจะมีนิสัยอย่างไร ให้สามารถจัดการกับปัญหาได้
- ก.ให้ตั้งใจปฏิบัติโดยเร็ว**
- ข. รอให้ความคิดนิ่งก่อนค่อยทำ
- ค. หาอะไรอย่างอื่นคิดต่อไปอีก
- ง. คิดไปเรื่อยจนกว่าจะคิดว่า มีวิธีทางออก
- 16 ขั้นตอนใดเป็นขั้นตอนที่ถูกต้องในการแก้ปัญหา
- ก. ขั้นตอนกำหนดปัญหาคืออะไร
- ข. ขั้นตอนการวิเคราะห์สาเหตุ
- ค. ขั้นตอนการหาวิธีการแก้ปัญหา
- ง. ถูกทุกข้อ**
- 17 วิธีการใดเหมาะสมสำหรับผู้มีความวิตกกังวลอยู่บ่อยๆ
- ก.งดกิจกรรมทุกอย่าง
- ข.นอนหลับ
- ค.อย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง**
- ง.นั่งเล่นริมแม่น้ำ

- 18 เราคิดว่า เรื่องปัญหาจุกจิกในแต่ละวัน กับ ปัญหาใหญ่ๆ สิ่งไหนมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลมากกว่ากัน เพราะอะไร

ก.เรื่องจุกจิก เพราะจะทำให้บั่นทอนความคิดและสุขภาพของเราไปเรื่อยๆ

ข.เรื่องจุกจิก เพราะ เป็นเรื่องที่น่าเบื่อมากที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆกับตัวเรา

ค.เรื่องใหญ่ เพราะ ปัญหาจุกจิกน่าจะมีผลต่อการใช้ชีวิตมากกว่า

ง.เรื่องใหญ่ เพราะ อาจเป็นอันตรายต่อตัวเราได้ในทันที

- 19 เราคิดว่า การที่เราคาดการณ์ ถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นในแง่ร้ายนั้น ส่วนมากเรื่องร้ายๆตามที่คาดการณ์จะเกิดขึ้นบ่อยหรือไม่

ก.บ่อย เพราะ มันน่าจะเกิดอยู่แล้ว

ข.ไม่บ่อย เพราะ มันไม่น่าจะเกิดอยู่แล้ว

ค.ไม่บ่อย เพราะ เรามักจะคิดไปเองเป็นส่วนมาก

ง.บ่อย เพราะ เรื่องราวร้ายๆน่าจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่า

จากข้อ 20-30 จงพิจารณาเนื้อความว่าข้อใดถูกให้ตอบ ก และข้อใดผิด ให้ตอบ ข

- 20 ข _____ เราควรจะต้องคิดถึงแต่เรื่องเลวร้ายก่อนเสมอ เมื่อต้องคาดการณ์ว่าจะเกิดเรื่องอะไรขึ้น
- 21 ก _____ เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเลวร้ายมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่วนมากจะไม่เลวร้ายเท่ากับที่เราคิด
- 22 ก _____ เราควรรู้จักการปรับตัว เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลของเราได้
- 23 ข _____ การที่เราอดทนต่อสิ่งที่มากระทบใจเราดูแล้วไม่เกิดประโยชน์ใดๆ
- 24 ก _____ ความทุกข์ใจนั้นทำให้เราวิตกกังวลอยู่เสมอ
- 25 ก _____ การที่เรายอมรับในเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้น ช่วยให้ความวิตกกังวลลดลงได้
- 26 ข _____ เราจะต่อสู้เอาทุกอย่างที่เคยสูญเสียไปแล้วกลับคืนมาให้ได้โดยไม่ลดละ
- 27 ก _____ การกำหนดถึงปริมาณในสิ่งที่ต้องสูญเสีย จะช่วยให้เราไม่สูญเสียมากเกินไป เพราะจะต้องหยุดตามที่กำหนดไว้
- 28 ข _____ การที่เราหยุดการกระทำ เมื่อเกิดความพ่ายแพ้ขึ้นมา เหมือนกับเราแพ้อย่างสมบูรณ์
- 29 ข _____ เราควรจะต้องคิดถึงและตอกย้ำถึงเรื่องราวที่ผ่านไปแล้วอยู่เสมอ
- 30 ก _____ สิ่งที่ผ่านมาแล้วนั้น ควรปล่อยให้มันหายไปกับวันเวลา

ตั้งแต่ข้อ 31-43 ทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- 31 การเพิ่มความคิดด้านบวกลงไปในกระบวนการคิด ช่วยจัดการกับความวิตกกังวลอย่างไร
 ก. ช่วยให้คิดอะไรได้ง่ายขึ้น
 ข. ดีกว่าไม่คิดอะไร
ค. ทำให้เราคิดในสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ต่อตัวเราและคนอื่น
 ง. จะคิดร้ายกันไปทำไม
- 32 บุคคลในข้อใดกำลังคิดบวกต่อตนเอง
 ก. มานะ ชอบตากถางเพื่อน
 ข. วารี นอนหลับบ่อยๆ
 ค. แก้ว ชอบคิดแก้งคนอื่น
ง. แวว คิดว่าให้กำลังใจตนเอง ตอนถูกให้ลาออกจากงาน
- 33 ถ้าเรากำลังคิดแค่นิสัยของเรา ถือว่าเสียเวลาในการคิดในชีวิตประจำวันหรือไม่
 ก. ไม่เสียเวลา เพราะ คิดได้อยู่เรื่อยๆ ไม่เบื่อ
ข. เสียเวลา เพราะทำให้เราไม่สามารถนำเอาเวลาไปคิดสิ่งที่ดีได้
 ค. ไม่เสียเวลา เพราะ การแก้แค้นเหมือนการเล่นเกมส์
 ง. เสียเวลา เพราะ เวลาไม่เคยคอยใคร
- 34 ถ้าเราไม่ได้รับคำขอบคุณจากคนที่เราช่วยเหลือ เราควรจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
 ก. โวยวายใส่บุคคลที่ไม่กล่าวขอบคุณ คนนั้นทันที
 ข. เดินหนีจากบุคคลที่ไม่กล่าวขอบคุณคนนั้น
 ค. หาวาอุธมาทำร้ายบุคคลที่ไม่กล่าวขอบคุณ
ง. ทำใจให้สงบ เพราะ การคาดหวังทำให้เราเป็นทุกข์
- 35 การสอนแบบใดที่จะส่งผลให้เกิดความมัตถุญญได้ชัดเจนที่สุด
 ก. ดูจากโทรทัศน์
ข. ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง
 ค. ใช้คำพูดอย่างเดียว
 ง. บังคับให้ทำ

- 36 เมื่อเรากำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิต แต่กลับมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นระหว่างที่เรากำลังเผชิญปัญหา เราควรจะมึ่วีธีคิดแบบใด
 ก. รู้สึกเฉย ๆ ทั้ง สองเรื่อง
 ข. คิดไปด้วยกันทั้งคู่
ค. รู้จักเรียนรู้ถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้รับ อย่าไปกังวลกับปัญหา
 ง. ต้องแก้ปัญหาก่อนแล้วค่อยทำอย่างอื่น
- 37 ท่านคิดว่าความคิดของบุคคลใดควรให้ความช่วยเหลือเป็นอันดับแรก
 ก. อนงค์ คิดว่าตัวเองเรียนไม่เก่ง
 ข. สมศักดิ์ ชอบคิดแต่เรื่องเรียน
ค. แหวตา ชอบอิจฉาคนอื่น
 ง. กานดา ไม่ชอบนึกถึงวิชาเลข
- 38 เราควรจัดการกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งด้านดีและด้านร้ายอย่างไร เพื่อให้เกิดผลดีต่อเรามากที่สุด
ก. เรียนรู้และประยุกต์ใช้ให้เป็น
 ข. ไม่ยอมรับ
 ค. ต่อต้านกับสิ่งที่เกิด
 ง. หลีกหนีไปให้ไกล
- 39 จากคำกล่าวที่ว่า สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นย่อมดีที่สุดในที่สุด มีความหมายสอดคล้องกับข้อใด
 ก. เต็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว
 ข. ตามองดาว ทำติดดิน
ค. เข้าใจและรู้จักใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้น
 ง. ทำใจให้ได้ ยอมรับให้เป็น
- 40 การรู้จักสร้างความสุขให้กับคนอื่นจะช่วยให้เราจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างไร
ก. ขณะที่เราสร้างความสุขให้คนอื่นเราจะไม่นึกถึงความวิตกกังวล
 ข. เดี่ยวคนอื่นก็จะมาช่วยลดความกังวล
 ค. ไม่ได้ช่วยอะไร
 ง. ไม่เกี่ยวกับ เป็นคนละเรื่อง

- 41 การทำสมาธิ มีส่วนช่วยให้เราจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างไร
 ก. มีอะไรให้ทำเป็นกิจกรรมในแต่ละวัน
 ข. ได้ฝึกนั่งสมาธิให้อยู่นิ่งๆ เป็น

ค. ขณะที่จิตใจสงบเราจะมีสติ คิดได้รอบคอบ

ง. ถูกทุกข้อ

- 42 เราจะได้รับอะไรจากการสวดมนต์และสวดภาวนาในเรื่องที่เราไม่สามารถบอกคนอื่นได้
 ก. ทำให้หายใจโล่งขึ้น
 ข. รับประทานอาหารได้มากขึ้น
 ค. หน้าตาสดใส

ง. คลายความกังวล และ เป็นการระบายความขุ่นเคืองในใจ

- 43 การอธิษฐานจิตสามารถช่วยให้เราลดความวิตกกังวลได้อย่างไร
ก. ช่วยให้เกิดสมาธิสามารถใช้ความคิด และ มีความตั้งใจแน่วแน่
 ข. ไม่ช่วยอะไร
 ค. ช่วยให้เราทำอะไรให้คิด
 ง. ช่วยให้เราไม่มีกิจกรรมทำตอนว่าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากข้อ 44-60 จงพิจารณาว่าเนื้อความว่า ข้อใดถูก ให้ตอบ ก หรือ ข้อใดผิด ให้ตอบ ข

- 44 ข การสวดมนต์ไม่สามารถทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง
- 45 ก การสารภาพผิดช่วยให้เรามีความวิตกกังวลลดน้อยลง
- 46 ก ความรักและศรัทธาในศาสนาช่วยให้เราผ่านพ้นความวิตกกังวลได้
- 47 ข การอธิษฐานจิตไม่ได้ช่วยอะไร เมื่อเราหมดหนทางที่จะหาทางออกของปัญหา
- 48 ก เมื่อเรามีสมาธิ การทำอะไรก็ตาม ก็จะสำเร็จได้โดยง่าย
- 49 ข การพักผ่อนจิตใจในที่สงบ ถือว่าเป็นเรื่องม่งาย
- 50 ก การหาเวลาเพื่ออธิษฐานจิต ช่วยทำให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับเรื่องราวร้ายๆในชีวิต
- 51 ข เมื่อความจริงของความอิจฉา คือ ความรัก
- 52 ก เมื่อเราถูกผู้อื่นตำหนิ แสดงว่าเรามีความสำคัญสำหรับเขา
- 53 ก การถูกวิพากษ์วิจารณ์ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป
- 54 ข คำวิจารณ์ช่วยให้เราเห็นข้อบกพร่องได้มากขึ้น
- 55 ข เมื่อเราเป็นคนที่ดีพร้อม คนอื่นจะไม่วิพากษ์วิจารณ์เรา
- 56 ข การตำหนิตนเอง เป็นเรื่องเหลวไหล
- 57 ก การที่เรารู้จักที่จะเขียนถึงเรื่องที่เคยผิดพลาดลงในสมุดบันทึก นับว่าเป็นเรื่องดีเช่นกัน
- 58 ก การขอให้คนอื่นช่วยวิจารณ์เรา เป็นเรื่องที่ดี เพราะเราจะได้ค้นพบข้อบกพร่องที่เราไม่ทราบ
- 59 ข ศัตรูจะมองเห็นถึงข้อผิดพลาดของเราได้ยากกว่าตัวเราเอง
- 60 ก เรามักจะใช้อารมณ์ตัดสินใจถึงเรื่องต่างๆ จึงทนรับกับคำตำหนิได้ยาก

จากข้อ 61-70 ให้จับคู่กับตัวเลือกที่ใช้อธิบายข้อความทางซ้ายมือได้ดีที่สุด

- | | | |
|----|---|--|
| 61 | เราควรเพิ่มเวลาหนึ่งชั่วโมงในแต่ละวัน
<u>ข. การรู้จักพักผ่อนระหว่างวัน</u> | <u>ก. ความวิตกกังวล</u> |
| 62 | ถ้าเรากำลังผ่อนคลายอยู่ ความคิดใดจะไม่เกิดขึ้น
<u>ก. ความวิตกกังวล</u> | <u>ข. การรู้จักพักผ่อนระหว่างวัน</u> |
| 63 | วิธีการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย
<u>ค. นิ่งหรือนอนให้สบาย คิดว่าทุกส่วนผ่อนคลาย</u> | <u>ค. นิ่งหรือนอนให้สบาย คิดว่าทุกส่วนผ่อนคลาย</u> |
| 64 | การที่เรามานั่งครุ่นคิดอยู่คนเดียว และคิดฟุ้งซ่าน
<u>ง. สร้างความกดดัน</u> | <u>ง. สร้างความกดดัน</u> |
| 65 | การที่เรารู้จักพูดระบายปัญหาที่เกิดขึ้นให้คนอื่นฟัง
<u>จ. วิธีการลดความกังวล</u> | <u>จ. วิธีการลดความกังวล</u> |
| 66 | การที่เราเขียนความวิตกกังวลขึ้นลงในสมุดโน้ต
<u>บ. การสร้างแรงบันดาลใจ</u> | <u>บ. การสร้างแรงบันดาลใจ</u> |
| 67 | วิธีช่วยให้เรานอนหลับได้ง่ายขึ้น
<u>ป. การสวดมนต์</u> | <u>ป. การสวดมนต์</u> |
| 68 | การที่เรานอนหลับได้ยาก
<u>ผ. ชอบคิดอะไร โดยไม่รู้จักหยุด</u> | <u>ผ. ชอบคิดอะไร โดยไม่รู้จักหยุด</u> |
| 69 | การฆ่าตัวตาย
<u>ฝ. หาทางออกของปัญหาไม่พบ</u> | <u>ฝ. หาทางออกของปัญหาไม่พบ</u> |
| 70 | การที่เราเก็บของในที่ทำงานได้เป็นระเบียบ
<u>อ. นิสัยในการทำงานที่ดี</u> | <u>อ. นิสัยในการทำงานที่ดี</u> |

จากข้อ 71-80 จากข้อความที่อ่านให้พิจารณาว่า ข้อใดถูก ให้ตอบ ก หรือ ข้อใดผิด ให้ตอบ ข

- 71 **ข** _____ เราต้องยอมรับในโชคชะตาที่เกิดขึ้นทุกครั้ง
- 72 **ก** _____ เราต้องสามารถยืนอยู่ได้ด้วยตัวเอง เหมือนวันก่อนๆที่เราเคยยืนอยู่ได้
- 73 **ก** _____ เราต้องทำกิจกรรมต่างๆเพื่อที่เราจะได้คิดและทำอยู่เสมอจนไม่สนใจความวิตก
- 74 **ข** _____ การทำงานอย่างรีบร้อนทำให้เราไม่กดดันตัวเองจนเกินไป
- 75 **ก** _____ การที่เราอยู่จักรวาระห์และมีสติในสิ่งที่ทำอยู่ ทำให้เราเข้าใจในสิ่งที่ทำมากยิ่งขึ้น
- 76 **ก** _____ การที่เรามีความศรัทธาในศาสนา สิ่งนี้จะช่วยเยียวยาและหาทางออกของปัญหาได้
- 77 **ก** _____ เราจะต้องรู้จักที่จะอดทนต่อความลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต
- 78 **ก** _____ อย่าเข้มงวดกับตนเองมากเกินไป เพราะจะทำให้เราวิตกกังวลได้ง่าย
- 79 **ข** _____ เราควรจะระลึกถึงเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วอยู่เสมอๆ เพื่อที่จะได้เรียนรู้และจดจำ
- 80 **ก** _____ ความวิตกกังวล ทำให้เราเป็นทุกข์ใจและทุกข์กายได้อยู่เสมอ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

คำชี้แจง แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวลนี้ เป็นแบบวัดเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้เรียน การตอบคำถามนี้ไม่มีการถูกผิด จะเป็นลักษณะของความคิดเห็น เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ดังนั้นจึงขอให้ผู้เรียนตอบแบบวัดนี้ตามความเป็นจริงและตอบคำถามทุกข้อ โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างและแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

บ่อยที่สุด	หมายถึง	มีพฤติกรรมเช่นนั้นเสมอ	ได้ 5 คะแนน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	มีพฤติกรรมบางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
นานๆครั้ง	หมายถึง	มีพฤติกรรมนานๆครั้ง	ได้ 2 คะแนน
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยมีพฤติกรรม	ได้ 1 คะแนน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้เรียนมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

ข้อ	พฤติกรรม	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	ฉันทำอะไรก็ตามจะต้องสำเร็จ					
2	ฉันพร้อมอยู่เสมอ เมื่อเจอกับปัญหา					
3	ฉันปวดศีรษะ เมื่อเกิดความหวาดกลัว					
4	ฉันปวดท้อง เมื่อเกิดความวิตกกังวล					
5	ฉันรีบเร่งแก้ไขปัญหาด้วยความร้อนใจ					
6	ฉันไม่ชอบที่จะนั่งนึกถึงสถานการณ์ที่ทำให้ฉันวิตกกังวล					
7	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะคิดหาทางออกเป็นอันดับแรก มากกว่าการนั่งวิตกกังวลอยู่อย่างนั้น					
8	ขณะที่ฉันวิตกกังวล ฉันจะไม่ห่วงสภาพร่างกายในขณะนั้น					
9	ฉันหาทางออกของปัญหาเป็นอันดับแรก โดยไม่สนใจว่า ใครเป็นคนทำให้เกิดปัญหา					
10	ฉันไม่ตัดสินใจโดยไม่มีข้อมูลพื้นฐานก่อน					
11	ฉันทำงานด้วยการ ใช้ข้อมูลมาสนับสนุนงานของฉันให้สำเร็จ					
12	ฉันคิดอย่างละเอียดในทุกขั้นตอน และทุกครั้งในการตัดสินใจ					
13	ฉันไม่ยอมปล่อยให้เวลาให้ผ่านไป แล้วค่อยลงมือทำงาน					

ข้อ	พฤติกรรม	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	เมื่อได้ตัดสินใจลงไปแล้ว ฉันจะทำทันที					
15	ฉันไม่บ่นถึงปัญหาของการประชุมที่น่าเบื่ออยู่ เสมอ หลังจากเสร็จสิ้นการประชุม					
16	สิ่งแรกที่ฉันพูดถึงในการประชุม คือปัญหาที่ เกิดขึ้นก่อน					
17	ฉันหาทางออกของปัญหาเอาไว้แล้ว					
18	ฉันประพัตติตัวให้เวลาผ่านไปเรื่อยๆ สำหรับ ทุกๆเรื่องที่เกิดขึ้นมาในชีวิตของฉัน					
19	เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนใจ ฉันจะหาอะไรทำเพื่อ ไม่ให้ว่าง					
20	ฉันทำกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้ คิดถึงความวิตกกังวล					
21	ฉันไม่ปล่อยให้ความวิตกกังวลให้ทำร้าย ความรู้สึกของฉัน					
22	ฉันไม่เป็นคนชอบคิดจุกจิกในเรื่องเล็กน้อย					
23	ฉันชอบที่จะปล่อยวางเรื่องเล็กน้อยที่มักจะ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน					
24	ฉันมองภาพรวมของปัญหา มากกว่ามอง รายละเอียดเป็นอันดับแรก					
25	ฉันโวยวายทุกครั้งที่ทำงานอะไรก็ตาม ไม่ สำเร็จ					
26	ฉันสามารถยอมรับเรื่องราวอะไรก็ตามที่ เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นได้					
27	ถ้ามีเรื่องราวอะไรที่เกิดขึ้นมาในชีวิต ที่ไม่ สามารถแก้ไขได้ ฉันจะทำใจยอมรับในเรื่อง นั้นๆ					

ข้อ	พฤติกรรม	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28	ฉันกำหนดความสูญเสียว่า ถ้าฉันสูญเสียอะไรก็ตามไปจำนวนเท่าไร ฉันจะหยุดการกระทำในขณะนั้น					
29	ฉันหยุดการกระทำทุกอย่าง เมื่อฉันสูญเสียผลประโยชน์จากการกระทำนั้นตามเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้					
30	ฉันปล่อยวางในเรื่องราวที่ผ่านไปแล้วให้มันจบลง โดยไม่รื้อฟื้นเรื่องนั้นขึ้นมาอีก					
31	ฉันไม่คิดถึงแต่ในเรื่องราวที่มันผ่านไปแล้ว					
32	ฉันคิดแต่เรื่องดีๆ ต่อตัวเอง ไม่ว่าเวลาใดก็ตาม					
33	ฉันไม่ทำอะไรตามใจ					
34	ฉันไม่ล้างแค้นคนที่มาทำร้ายฉัน					
35	ฉันให้อภัย กับศัตรูของฉัน เมื่อเขามาทำร้ายฉัน					
36	เมื่อฉันให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ใด ฉันต้องการให้ผู้นั้นมาตอบแทนบุญคุณต่อฉัน					
37	ฉันไม่เสียใจ เมื่อไม่มีใครเห็นความดีของฉัน					
38	ฉันแสดงการตอบแทนบุญคุณเป็นตัวอย่างแก่คนอื่น					
39	เมื่อฉันกำลังมีความสุข แต่ถ้ามีเรื่องทุกข์เรื่องอื่นเกิดขึ้น ฉันเกิดความทุกข์ใจในทันที					
40	ปัญหาต่างๆ ของตัวเอง มีความสำคัญกว่าปัญหาของคนอื่นเสมอ					
41	ฉันปรับตัวได้ยากเมื่อเจอกับเรื่องเลวร้าย					
42	ฉันปรับตัวได้ดีเมื่อเจอเรื่องเลวร้าย					

ข้อ	พฤติกรรม	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43	ฉันรู้จักที่จะหาประโยชน์จากเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต					
44	ฉันสามารถสร้างความสุขให้กับคนอื่นอยู่เสมอเมื่อฉันกำลังทุกข์ใจ					
45	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของคนอื่น					
46	ฉันสวดมนต์ อธิฐานจิตในเรื่องต่างๆที่ฉันต้องการ					
47	ฉันทำได้โดยการสวดมนต์ เพื่อลดความวิตกกังวล					
48	เมื่อมีปัญหา ฉันสวดมนต์ เพื่อให้ฉันมองเห็นทางออกของปัญหาได้					
49	ฉันมีความคิดอะไรดีๆขึ้นมาได้ตอนจิตใจกำลังเป็นสมาธิ					
50	ฉันไม่บ่นบานขอในสิ่งที่ฉันต้องการ					
51	ฉันทำสมาธิ เมื่อมีปัญหา					
52	ฉันสำรวจความผิดที่เคยกระทำ เมื่อตอนสวดมนต์หรือตอนอธิฐานจิต					
53	ฉันโล่งใจมากขึ้นเมื่อสำรวจความผิดออกไป					
54	ฉันทำอะไรก็ตาม ต้องให้เป็นที่จดจำเสมอ					
55	ฉันสามารถทนรับฟังคำตำหนิของผู้คนอื่นได้					
56	ฉันเสียใจทุกครั้งเมื่อมีผู้อื่นมาตำหนิ					
57	ฉันกล่าวขอบคุณทุกคนที่ตำหนิฉัน					

ข้อ	พฤติกรรม	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
58	ฉันได้จดบันทึกเรื่องราว ดีๆไว้ในสมุดบันทึก					
59	ในแต่ละวันฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในการชื่นชมตนเอง					
60	ฉันให้คนอื่นวิจารณ์หรือตำหนิฉัน ในทุกเวลาที่ฉันทำผิด					
61	ในระหว่างการทำงาน ฉันจะไม่หยุดพักผ่อนให้เสียเวลาในการทำงาน					
62	ฉันพักผ่อนระหว่างการทำงานเป็นระยะเวลาสั้นๆ					
63	ฉันผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ เป็นต้น					
64	ฉันนำเอกสารที่จัดทำขึ้นในการทำงาน นำไปกองสุมกันเอาไว้ โดยไม่จัดให้เป็นระเบียบ					
65	ฉันเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำ จากมากไปหาน้อย					
66	ฉันแก้ปัญหาในทันที ที่ได้ข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจ					
67	ฉันใช้วิธีการต่างๆเพื่อสร้างความกระตือรือร้นให้กับงาน					
68	ฉันนอนไม่หลับขณะมีความวิตกกังวลอยู่					
69	ฉันทำตัวให้สบาย เมื่อได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่					
70	ฉันหาทางกำจัดความวิตกกังวลออกไป ก่อนที่ฉันจะนอนหลับ					
71	ฉันหลับได้ เพราะฉันรู้วิธีรับมือกับอาการนอนไม่หลับ					

ข้อ	พฤติกรรม	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	ปาน กลาง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
72	ฉันหาวิธีจัดการกับปัญหา เมื่อประสบกับปัญหา					
73	ฉันจัดการเรื่องวิตกกังวลโดยหากิจกรรมอย่างอื่นทำให้เหน็ดเหนื่อยแทนความวิตกกังวล					
74	ฉันเลิกคิดถึงเรื่องราวเลวร้ายของศัตรู เพราะเห็นว่าเสียเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆของฉัน					
75	ฉันรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็มจัดโดยไม่ห่วงสุขภาพ					
76	ฉันออกกำลังกายทุก เมื่อเกิดความวิตกกังวล					
77	ฉันนึกถึงความสุขของคนอื่นก่อนตัวเอง					
78	ฉันเป็นคนที่ตั้งความหวังไว้ทุกครั้งก่อนที่จะทำงานอะไรก็ตาม ว่าต้องสำเร็จอย่างแน่นอน					
79	ฉันหายปวดกระเพาะ เมื่อฉันไม่วิตกกังวล					
80	ฉันหาสาเหตุของปัญหาก่อน มากกว่าการนั่งร้องไห้เสียใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น					

4. แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

คำชี้แจง แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลชุดนี้เป็นแบบวัดเกี่ยวกับความรู้สึกละ
 ความคิดเห็นของผู้เรียน การตอบคำถามนี้ไม่มีการถูกผิด จะเป็นลักษณะของความคิดเห็น เพื่อ
 ใช้ในการศึกษาเท่านั้น ดังนั้นจึงขอให้ผู้เรียนตอบแบบวัดนี้ตามความเป็นจริงและตอบคำถามทุก
 ข้อ โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างและแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ	ได้ 5 คะแนน
มาก	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	ได้ 4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ได้ 3 คะแนน
น้อย	หมายถึง	มีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆครั้ง	ได้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้น	ได้ 1 คะแนน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้เรียนมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	ฉันคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้น จะมีปัญหาตามมา					
2	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นผลเสียต่อร่างกาย					
3	ฉันคิดว่าความวิตกกังวลจะทำร้ายตัวฉันเอง					
4	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวล มีผลต่อร่างกาย					
5	ฉันคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นแก้ไขได้					
6	ฉันเชื่อว่า ปัญหาทุกอย่าง มีทางออกในตัวของฉันเอง					
7	ฉันคิดว่า เรื่องราวต่างๆในชีวิตไม่น่าวิตกกังวลทั้งนั้น					
8	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวลจะหมดไปเมื่อเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน					
9	ฉันคิดว่า เราจะต้องเริ่มตัดความวิตกกังวลออกไปได้แล้ว					
10	ฉันคิดว่าความสับสนเป็นสาเหตุหลักของความกังวล					
11	ฉันเชื่อว่า ปัญหาที่ได้รับการอธิบายและแจกแจงที่ดีคือการแก้ไขปัญหาแล้ว					
12	ฉันเชื่อว่า ความวิตกกังวล ทำให้เราเกิดอาการทางประสาท					
13	เราสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ถ้าหากเรารู้ว่าอะไรคือปัญหา					

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	ฉันเชื่อว่าการผลักดันวันประกันพรุ่งไม่เป็นผลดี					
15	ฉันเชื่อว่าการแก้ปัญหาที่ดีได้นั้นจะต้องมีข้อมูลที่ดีเพียงพอ					
16	ฉันเชื่อว่าทางออกของปัญหามีหลายทาง					
17	ฉันคิดว่า ปัญหาจะต้องแก้ไขได้					
18	ฉันคิดว่าเวลาจะทำให้อะไรต่างๆดีขึ้น					
19	ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันทำตัวให้ไม่ว่างจะทำให้ฉันวิตกกังวลน้อยลง					
20	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวลของเราจะมากขึ้น เมื่อปล่อยเวลาให้ผ่านไปเรื่อยๆ					
21	ฉันคิดว่าความคิดที่ไม่ดีจะทำร้ายความรู้สึกของตัวเอง					
22	ฉันเชื่อว่าการคิดจุกจิกเป็นการสร้างความวิตกกังวล					
23	ฉันเชื่อว่าการรู้จักปล่อยวางเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เรามีความสุข					
24	ฉันเชื่อว่าการมองภาพรวมของปัญหา ทำให้เราไม่ใส่ใจเรื่องจุกจิกต่างๆเท่าใดนัก					
25	ฉันคิดว่า การรู้จักที่จะนั่งและคิด จะช่วยให้เราใจเย็นลง					
26	ฉันคิดว่า การรู้จักยอมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ สามารถลดความวิตกกังวลได้					

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้ที่จะยอมรับความพ่ายแพ้ ไม่ใช่เรื่องน่าอับอาย					
28	ฉันเชื่อว่าคุณอย่างล้วนมีขีดจำกัดในตัวมันเอง อย่าไปวิตกกังวลเกินเหตุ					
29	ฉันคิดว่าถ้าเราทำอะไรที่ไม่ถึงเกณฑ์ที่เราตั้งเอาไว้ เราควรจะไม่หยุดการกระทำนั้น					
30	การปล่อยวางเรื่องราวที่ผ่านไปแล้วช่วยทำให้ฉันมีความสุข					
31	ฉันเชื่อว่าการคิดถึงแต่เรื่องราวที่มันจบลงแล้ว ทำให้ทั้งกายและใจเป็นทุกข์					
32	ฉันคิดว่า การคิดร้ายต่อตัวเราหรือต่อคนอื่น เป็นการสร้างความวิตกกังวล					
33	ฉันคิดว่า การทำตามใจตัวเองเป็นผลเสียมากกว่าผลดี					
34	ฉันเชื่อว่าการล้างแค้น เป็นสิ่งที่ไม่ดี					
35	ฉันเชื่อว่าการให้อภัยศัตรู เป็นการลดความวิตกกังวล					
36	ฉันเชื่อว่าการตอบแทนบุญคุณ เป็นการทำประโยชน์ต่อตัวเราและคนอื่น					
37	ฉันคิดว่า การทำความดีนั้นทำให้เรามีความสุขได้ ไม่ว่าจะไม่มีใครรับรู้หรือไม่					
38	ฉันเชื่อว่าการแสดงการตอบแทนบุญคุณ จะทำให้คนอื่นอยากทำตามได้ง่ายขึ้น					
39	ฉันเชื่อว่าคุณสุขเกิดขึ้นได้เสมอถ้าเรารู้จัก ที่จะทำงานหรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข					

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40	ฉันคิดว่าทุกคนมีปัญหา แล้วทำไมต้องให้ปัญหามาส่งผลเสียต่อตัวเรา					
41	ฉันเชื่อว่าการปรับตัวให้เหมาะสมสามารถลดความวิตกกังวลได้					
42	ฉันคิดว่า ตัวเราจะต้องเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม					
43	ฉันคิดว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากทุกเหตุการณ์ ถ้าฉันรู้จักใช้มันให้เกิดประโยชน์					
44	ฉันเชื่อว่าการสร้างความสุขให้กับคนอื่นช่วยให้ฉันคลายความกังวลในเรื่องของฉันได้					
45	ฉันคิดว่าการไม่สนใจกับความทุกข์ของคนอื่น โดยที่เราสามารถช่วยได้ เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง					
46	ฉันสวดมนต์ อธิฐานจิตในเรื่องต่างๆที่ฉันต้องการ					
47	ฉันเชื่อว่าการอธิฐานเป็นการตั้งกำลังใจให้แน่น					
48	ฉันเชื่อว่ามีปัญหา การสวดมนต์และอธิฐานจิตจะช่วยให้ มีทางออกในการแก้ปัญหาได้					
49	ฉันเชื่อว่ามีสมาธิจะสามารถคิดอะไรได้ดี และมีทางออกอยู่เสมอ					
50	ฉันคิดว่าการอธิฐานจิตนั้น ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น					

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
51	ฉันเชื่อว่าการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใด ย่อมทำให้เราทำสิ่งนั้นได้อย่างละเอียดและรอบคอบ					
52	ฉันเชื่อว่าการสารภาพความผิดขณะที่สวดมนต์หรือตอนอธิษฐานจิต ทำให้จิตใจสบายขึ้น					
53	ฉันเชื่อการสารภาพความผิด ช่วยลดอัตราการเกิดความวิตกกังวลได้					
54	ฉันเชื่อว่าทุกคนในโลกล้วนถูกนิโทษ					
55	ฉันเชื่อว่าการรับฟังคำตำหนิของผู้อื่น ทำให้เราพัฒนาตนเองได้เร็วขึ้น					
56	ฉันเชื่อว่า การที่ถูกผู้อื่นมาตำหนิฉัน ไม่ใช่เรื่องที่น่าเสียใจเลยสำหรับฉัน					
57	ฉันคิดว่าควรขอบคุณทุกคนที่ตำหนิฉัน					
58	ฉันคิดว่า ฉันจะต้องรู้จักวิจารณ์ตัวเอง จากสิ่งที่ได้กำลังกระทำ หรือ กระทำไปแล้ว					
59	ฉันคิดว่า ฉันควรที่จะต้องหาข้อแนะนำเพื่อพัฒนาตนเองจากคำวิจารณ์เหล่านั้น					
60	ฉันคิดว่าการขอให้ผู้อื่นวิจารณ์หรือตำหนิฉัน เป็นเรื่องที่เหมาะสมกระทำต่อฉันในทุกโอกาส					
61	ฉันคิดว่า การทำงานอย่างหนักโดยไม่พักผ่อน ระหว่างการทำงาน ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าเกินไป					

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
62	ฉันเชื่อว่าการพักผ่อนระหว่างการทำงานเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะช่วยให้ทำงานดีขึ้น					
63	ฉันคิดว่าการผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีต่างๆจะทำให้ฉันทำงานและใช้ชีวิตได้ดี					
64	ฉันคิดว่าควรจัดเอกสาร ให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ					
65	ฉันคิดว่าทุกอย่างที่ฉันทำ ควรมีการเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย					
66	ฉันเชื่อว่า การที่ฉันจะสามารถตัดสินใจ ในการแก้ไขปัญหาได้นั้น จะต้องได้รับข้อมูลที่เพียงพอในการตัดสินใจ					
67	ฉันเชื่อว่ามีหลายวิธีการที่สามารถสร้างความกระตือรือร้นให้กับการทำงาน					
68	ฉันเชื่อว่าการนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง					
69	ฉันเชื่อว่าการทำตัวให้สบายในยามพักผ่อน เป็นการกระทำที่ช่วยลดความกังวล					
70	ฉันเชื่อว่า เราควรจะปล่อยวางความวิตกกังวลก่อนนอนหลับ					
71	ฉันคิดว่า ทุกคนจะต้องเรียนรู้กับวิธีการแก้ อาการนอนไม่หลับไว้ด้วย					

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
72	ฉันเชื่อว่าเราควรคิดหาวิธีจัดการกับปัญหาเอาไว้อยู่เสมอ					
73	ฉันเชื่อว่าการทำงานให้ยุ่งๆจะช่วยลดความวิตกกังวลได้					
74	ฉันเชื่อว่าการนึกถึงคนที่เราเกลียดเป็นการเสียเวลา					
75	ฉันเชื่อว่าอาหารนั้นมีผลต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้					
76	ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยลดความวิตกกังวล					
77	ฉันเชื่อว่าการทำให้คนอื่นมีความสุข ทำให้เราลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้					
78	ฉันเชื่อว่า ความหวังเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต					
79	ฉันเชื่อว่า การปวดกระเพาะ ส่วนหนึ่งเกิดจากความวิตกกังวลของเรา					
80	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีสาเหตุและเราจะสามารถแก้ไขได้					

5. แบบวัดความวิตกกังวล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

5.1 แบบวัดความวิตกกังวล (From X I)

คำชี้แจง แบบวัดความวิตกกังวลมี 20 ข้อ โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และกรุณาทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ โดยเรียงจากน้อยไปหามาก โดยเลือกตอบเพียงข้อเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ

ไม่รู้สึกละเลย ตอบ (1) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

รู้สึกบ้างเล็กน้อย ตอบ (2) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างเล็กน้อย

รู้สึกพอสมควร ตอบ (3) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านพอสมควร

รู้สึกมากที่สุด ตอบ (4) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

- | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกสงบ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกตึงเครียด | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับเคราะห์ร้ายต่างๆที่อาจเกิดขึ้น | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9. ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10. ข้าพเจ้ารู้สึกสะดวกสบาย | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11. ข้าพเจ้ารู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นตัวง่าย | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด | (1) | (2) | (3) | (4) |

- | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 15. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. ข้าพเจ้ารู้สึกกำลังกังวลใจ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. ข้าพเจ้ารู้สึกตระหนก | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเรงเบิกบาน | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส | (1) | (2) | (3) | (4) |

5.2 แบบวัดความวิตกกังวล (From X II)

คำชี้แจง แบบวัดความวิตกกังวลมี 20 ข้อ โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และกรุณาทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านในขณะนี้ โดยเรียงจากน้อยไปหามาก โดยเลือกตอบเพียงข้อเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ

ไม่รู้สึกละเลย ตอบ (1) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย
รู้สึกบ้างเล็กน้อย ตอบ (2) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
บ้างเล็กน้อย

รู้สึกพอสมควร ตอบ (3) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
พอสมควร

รู้สึกมากที่สุด ตอบ (4) หมายถึง เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
มากที่สุด

- | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 21. ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยหน่ายง่าย | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 23. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขเหมือนคนอื่น | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 25. ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาสเพราะตัดสินใจ | (1) | (2) | (3) | (4) |

ซ้ำเกินไป

- | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 26. ข้าพเจ้ารู้สึกได้พักผ่อน | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 27. ข้าพเจ้ารู้สึกสุขุมรอบคอบ | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 28. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามิอุปสรรคมากมาย | (1) | (2) | (3) | (4) |

จนทำให้ท้อใจ

29. ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ (1) (2) (3) (4)
30. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข (1) (2) (3) (4)
31. ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่งเป็นเรื่องจริงจัง (1) (2) (3) (4)
32. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง (1) (2) (3) (4)
33. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต (1) (2) (3) (4)
34. ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญ
กับความยุ่งยาก (1) (2) (3) (4)
35. ข้าพเจ้ารู้สึกหม่นหมอง (1) (2) (3) (4)
36. ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ (1) (2) (3) (4)
37. ข้าพเจ้าถูกรบกวนจากความคิดไร้สาระ (1) (2) (3) (4)
38. ข้าพเจ้ามักใส่ใจกับความผิดพลาด (1) (2) (3) (4)
39. ข้าพเจ้าเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย (1) (2) (3) (4)
40. ข้าพเจ้ามีความกังวลใจและตั้งเครียด
เมื่อนึกถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องและสนใจอยู่ (1) (2) (3) (4)

6. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เหมาะสมมากที่สุดเพียงหนึ่งช่อง

มากที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 5 คะแนน
มาก	หมายถึง	เห็นด้วย	ได้ 4 คะแนน
ปานกลาง	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย	ได้ 3 คะแนน
น้อย	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย	ได้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ 1 คะแนน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้เรียนมากที่สุด โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	น้อย มาก (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
ด้านเนื้อหา						
1	เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
2	เนื้อหาความรู้มีความง่ายต่อความเข้าใจ					
3	เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4	เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง					
ด้านผู้สอน						
5	ผู้สอนสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี					
6	ผู้สอนสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
7	ลักษณะบุคลิกภาพของผู้สอนมีความเหมาะสม					
ด้านการจัดกิจกรรม						
8	การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน					
9	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม					
10	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	น้อย	น้อย	ปาน	มาก	มากที่สุด
		มาก		กลาง		
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	สื่อ อุปกรณ์ และสถานที่ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจและเหมาะสม					
12	เวลาที่ใช้ในการจัดแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					
13	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวม					
14	สื่อการสอนทำความเข้าใจได้ง่าย					
15	วัสดุอุปกรณ์ในการสอนมีความหลากหลาย					
16	การใช้สื่อการสอนมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม					
17	สื่อการสอนมีความน่าสนใจ					
ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม						
18	มีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ					
19	มีแสงสว่างเหมาะสม ไม่สว่างหรือมืดเกินไป					
20	ห้องน้ำมีจำนวนเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
21	น้ำดื่มมีปริมาณเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
22	สภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและอารมณ์					
ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม						
23	กิจกรรมที่จัดสนองตอบความต้องการที่จะเรียนรู้					
24	ผู้สอนเอาใจใส่ถึงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
25	เกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	น้อย	น้อย	ปาน	มาก	มากที่สุด
		มาก		กลาง		
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26	ผู้สอนช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มองเห็นถึงความต้องการของตนได้เหมาะสม					
27	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกถึงความสำเร็จในความต้องการที่จะเรียนรู้					
ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม						
28	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม					
29	ในแต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำกิจกรรมได้					
30	ในกิจกรรมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือ					
ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม						
31	ในแต่ละกิจกรรมสามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้					
32	กิจกรรมที่จัดขึ้น มีขั้นตอนที่จะนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม					
33	ประสบการณ์และกิจกรรมมีความสอดคล้องกันทำให้เกิดประโยชน์					
34	ผู้สอนช่วยชี้แนะในการนำเอาประสบการณ์มาใช้ในแต่ละกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม					
ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม						
35	มีพฤติกรรมในทางบวกมากขึ้น					
36	มีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น					
37	มีความรู้สึกผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น					

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	น้อย	น้อย	ปาน	มาก	มากที่สุด
		มาก		กลาง		
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38	สามารถหาวิธีในการป้องกันความวิตกกังวล					
39	สามารถหาวิธีรับมือกับความวิตกกังวลได้					
40	บุคคลอื่นสังเกตได้ถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้					

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

1.1 ข้อมูลความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย X ในช่องที่แสดงถึงระดับความต้องการในการเรียนรู้เพื่อนำมาใช้ในการเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
	IOC	
1. ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	1	-
2. เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล	1	-
3. วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล	1	-
4. แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล	1	-
5. ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล	1	-
6. วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น	1	-
7.วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย	1	-

1.2 ข้อมูลความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

1. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาภาวะผู้นำหรือไม่ _____ เคย _____ ไม่เคย

(IOC = 1)

2. ท่านต้องการให้มีกิจกรรมใดๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในแต่ละเนื้อหาวิชา (สามารถตอบได้

มากกว่า 1 ข้อ) (IOC = 1)

_____ การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

_____ การระดมสมอง

_____ ฝึกปฏิบัติจริง

_____ การฟังบรรยาย

_____ การเล่นเกมบทบาทสมมติ

_____ การสาธิต

_____ การทำกรณีศึกษา

_____ การศึกษาด้วยตนเอง

_____ อื่นๆ _____

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แบบวัดความรู้ในการจัดการจัดการความวิตกกังวล

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ตั้งแต่ข้อ 1-19 ทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว			
ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล			
1	<p>อารมณ์วิตกกังวลมีลักษณะแบบใด</p> <p>ก. โกรธ</p> <p>ข. หิว</p> <p>ค. รัก</p> <p>ง. คิดไม่ตก</p>	1	-
2	<p>เราควรทำอย่างไรเมื่อเกิดความกังวลถึงเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นในทางไม่ดี</p> <p>ก. พยายามโกรธเพื่อให้ลืม</p> <p>ข. รู้เท่าทันอารมณ์ และ ใช้สติพิจารณา</p> <p>ค. เสียใจและร้องออกมาดังๆ</p> <p>ง. เฉยๆไม่ทำอะไร</p>	1	-
3	<p>วิธีการแบบใดส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นกว่าเดิม</p> <p>ก. มองโลกในแง่ร้าย</p> <p>ข. คิดในแง่บวก</p> <p>ค. มีสติให้มาก</p> <p>ง. ทำจิตใจให้สดใส</p>	1	-
4	<p>พฤติกรรมใดที่แสดงออกมาของนายแดงว่าน่าจะมีความวิตกกังวล</p> <p>ก. ร่าเริงแจ่มใส</p> <p>ข. มองโลกในแง่ดี</p> <p>ค. ยิ้มตลอดเวลา</p> <p>ง. ย้ำคิดย้ำทำ</p>	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
5	<p>อาการใดที่แสดงออกทางร่างกายที่สังเกตได้ง่าย เมื่อเกิดความวิตกกังวล</p> <p>ก. ปวดหลัง</p> <p>ข. ปวดขา</p> <p>ค. ปวดแขน</p> <p>ง. ปวดท้องแถวกระเพาะอาหาร</p>	1	-ใน ข้อ ง แก้ไขโดยเติมคำว่า"กระเพาะอาหาร"
6	<p>คุณควรจะทำอะไรเป็นสิ่งแรก เมื่อมีเรื่องวิตกกังวลเกิดขึ้น</p> <p>ก. นั่งลงแล้วปล่อยวาง</p> <p>ข. หายใจเร็วๆ แล้วนึกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น</p> <p>ค. คิดว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์ที่คิดเอาไว้เป็น จริง</p> <p>ง. นึกไปเรื่อยๆ ถึงเรื่องต่างๆ เพื่อให้คลายจากวิตกกังวล</p>	1	-
7	<p>เมื่อเหตุการณ์เลวร้ายที่เราคิดเอาไว้เกิดขึ้น ข้อใดเป็นวิธีคิดที่ดีที่สุด ที่ควรใช้เพื่อเตรียมรับมือกับเหตุการณ์นั้น</p> <p>ก.เตรียมความพร้อม เพื่อรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น</p> <p>ข.คิดให้มากๆเพื่อหาทางออก</p> <p>ค.ลองค้นหาเรื่องต่างๆมาสนับสนุนแนวคิด</p> <p>ง.แล้วหาวิธีแก้ไปพร้อมๆกัน</p>	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
8	<p>ท่านเชื่อหรือไม่ว่าความวิตกกังวล เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการทางจิตประสาท</p> <p>ก. เชื่อ เพราะ เห็นได้ชัดเจนอยู่แล้ว</p> <p>ข. ไม่เชื่อ เพราะ โรคแบบนี้ขึ้นอยู่กับตัวเอง</p> <p>ค. ไม่เชื่อ เพราะ โรคแบบนี้เกิดจากการนอนไม่หลับ</p> <p>ง. เชื่อ เพราะ โรคนี้เกิดจากสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ คิดวุ่นวายในเรื่องที่เป็นทุกข์</p>	1	-
9	<p>จิตใจที่มีแต่ความวิตกกังวล จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร</p> <p>ก. ทำให้เป็นโรคเบื่ออาหาร</p> <p>ข. ความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น</p> <p>ค. ความรักตนเองลดลง</p> <p>ง. เจ็บเหงา ไม่อยากไปเจอใคร</p>	1	-
10	<p>เราทราบดีว่าความวิตกกังวลนั้นคือทุกข์ เหตุใดเราจึงปล่อยให้ความวิตกกังวลทำอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของเราอยู่เสมอ</p> <p>ก. ยอมเพราะไม่รู้จะแก้อย่างไร</p> <p>ข. ไม่อยากแก้ เพราะมีความวิตกกังวลก็ไม่ใช่ไร</p> <p>ค. ไม่รู้วิธีการวางแนวคิดให้ถูกหลักในการปัญหา</p> <p>ง. คิดมาก วิตกกังวลมากๆจะมีอะไรทำในชีวิต</p>	0.8	- แก้ไขรูปประโยคให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์ เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล			
11	<p>การเขียนบันทึกเพื่อบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตควรเป็นแบบใด</p> <p>ก. เขียนให้ตรงกับความเป็นจริง พร้อมกับมีคำสอนเพื่อแก้ปัญหาที่พบ</p> <p>ข. เขียนให้น่าอ่านชวนติดตามอยู่เสมอ</p> <p>ค. เขียนบันทึกถึงความคาดหวังและเรื่องราวที่จะเกิดขึ้นตามความเป็นจริง</p> <p>ง. เขียนให้ตลก ขบขัน เพื่อที่จะเป็นที่สนใจในการหยิบมาอ่าน</p>	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
12	<p>คำถามแรกที่ควรถามตัวเองเมื่อเกิดความทุกข์คืออะไร</p> <p>ก.ทำไมถึงเป็นแบบนี้</p> <p>ข.น่ากลัวเหลือเกิน ไม่อยากคิดเลย</p> <p>ค.ช่างมันเถอะ</p> <p>ง.เรากำลังทุกข์กับเรื่องอะไรอยู่</p>	1	-
13	<p>เมื่อเราทราบแล้วว่า เรากำลังทุกข์ใจกับเรื่องใดอยู่</p> <p>หลังจากนั้นเราควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อเป็นวิธีการจัดการกับความวิตกกังวลที่ดีที่สุด</p> <p>ก.ฉันจะแก้ปัญหอย่างไร</p> <p>ข.ฉันจะหนีอย่างไร</p> <p>ค.ฉันจะรอดหรือเปล่า</p> <p>ง.ฉันจะโต้ตอบอย่างไร</p>	1	-
14	<p>เมื่อมีการประชุมที่ใช้เวลามากเกินไป เราจะใช้วิธีการใด เพื่อให้การประชุมเสร็จเร็วที่สุด</p> <p>ก.นำข้อมูลในครั้งที่แล้วมาแก้ไขใหม่</p> <p>ข.ถามถึงปัญหาที่สำคัญในครั้งนี่คืออะไร</p> <p>ค.ลงโทษคนที่กระทำผิด</p> <p>ง.นั่งนิ่งๆ รอให้เวลาเป็นตัวตัดสิน</p>	0.8	-แก้ไขรูปประโยคให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยตัดคำว่า "ในการ" แล้ว ใช้คำว่า "เมื่อ"
15	<p>เมื่อเราได้ตัดสินใจ จะทำอะไรแล้ว เราควรจะทำอย่างไร ให้สามารถจัดการกับปัญหาได้</p> <p>ก.ให้ตั้งใจปฏิบัติโดยเร็ว</p> <p>ข.รอให้ความคิดนิ่งก่อนค่อยทำ</p> <p>ค.หาอะไรอย่างอื่นคิดต่อไปอีก</p> <p>ง.คิดไปเรื่อยจนกว่าจะคิดว่า มีทางออกในเรื่องนั้น</p>	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
16	<p>ขั้นตอนใดเป็นขั้นตอนที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหา</p> <p>ก. ขั้นตอนกำหนดปัญหาคืออะไร</p> <p>ข. ขั้นตอนการวิเคราะห์สาเหตุ</p> <p>ค. ขั้นตอนการหาวิธีการแก้ปัญหา</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	1	<p>-เปลี่ยนจากคำว่า</p> <p>“แก้ปัญหา” เป็นคำว่า</p> <p>“แก้ไขปัญหา”</p>
วิธีการจัดการกับความวิตกกังวล ก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา			
17	<p>วิธีการใดเหมาะสมสำหรับผู้มีความวิตกกังวลอยู่บ่อยๆ</p> <p>ก. งดกิจกรรมทุกอย่าง</p> <p>ข. นอนหลับ</p> <p>ค. อย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง</p> <p>ง. นั่งเล่นริมแม่น้ำ</p>	1	-
18	<p>เราคิดว่า ปัญหาจุกจิกในแต่ละวัน กับปัญหาเรื่องใหญ่ๆ สิ่งไหนมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลมากกว่ากัน เพราะอะไร</p> <p>ก. เรื่องจุกจิก เพราะ ทำให้บั่นทอนความคิดและสุขภาพของเราไปเรื่อยๆ</p> <p>ข. เรื่องจุกจิก เพราะ เป็นเรื่องที่น่าเบื่อมากที่เกิดขึ้นได้บ่อยๆ กับตัวเรา</p> <p>ค. เรื่องใหญ่ เพราะ ปัญหาจุกจิกน่าจะมีผลต่อการใช้ชีวิตมากกว่า</p> <p>ง. เรื่องใหญ่ เพราะ อาจเป็นอันตรายต่อตัวเราได้ในทันที</p>	0.8	<p>-ปรับรูปประโยคให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยตัดคำว่า “เรื่อง” ออกจากคำว่า “เรื่องปัญหาจุกจิก”</p>
19	<p>เราคิดว่า การที่เราคาดการณ์ ถึงเรื่องที่จะเกิดขึ้นในแง่ร้ายนั้น ส่วนมากเรื่องร้ายๆตามที่คาดการณ์จะเกิดขึ้นบ่อยหรือไม่</p> <p>ก. บ่อย เพราะ มันน่าจะเกิดอยู่แล้ว</p> <p>ข. ไม่บ่อย เพราะ มันไม่น่าจะเกิดอยู่แล้ว</p> <p>ค. ไม่บ่อย เพราะ เรามักจะคิดไปเองเป็นส่วนมาก</p> <p>ง. บ่อย เพราะ เรื่องราวร้ายๆน่าจะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่า</p>	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
จากข้อ 20-30 จงพิจารณาเนื้อความว่าข้อใดถูกให้ตอบ ก และข้อใดผิด ให้ตอบ ข			
20	ข _____ เราควรจะต้องคิดถึงแต่เรื่องเลวร้ายก่อนเสมอ เมื่อต้องคาดการณ์ว่าจะเกิดเรื่องอะไรขึ้น	1	-
21	ก _____ เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเลวร้ายมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย เพราะเหตุการณ์ที่เกิดส่วนมากจะไม่เลวร้ายเท่ากับที่เราคิด	1	-
22	ก _____ เราควรรู้จักการปรับตัว เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลของเราได้	1	-
23	ข _____ การที่เราอดทนต่อสิ่งที่มากกระทบใจเราดูแล้วไม่เกิดประโยชน์ใดๆ	1	-
24	ก _____ ความทุกข์ใจนั้นทำให้เราวิตกกังวลอยู่เสมอ	1	-
25	ก _____ การที่เรายอมรับในเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้น ช่วยให้ ความวิตกกังวลลดลงได้	1	-
26	ข _____ เราจะต่อสู้เอาทุกอย่างที่เคยสูญเสียไปแล้ว กลับคืนมาให้ได้โดยไม่ลดละ	1	-
27	ก _____ การกำหนดถึงปริมาณในสิ่งที่ต้องสูญเสีย จะช่วยให้เราไม่สูญเสียมากเกินไป เพราะจะต้องหยุดตามที่กำหนดไว้	1	-
28	ข _____ การที่เราหยุดการกระทำ เมื่อเกิดความพ่ายแพ้ขึ้นมา เหมือนกับเราแพ้อย่างสมบูรณ์	1	-
29	ข _____ เราควรจะต้องคิดถึงและต่อยุ่ถึงเรื่องราวที่ผ่านไปแล้วอยู่เสมอ	1	-
30	ก _____ สิ่งที่มีมันผ่านมาแล้วนั้น ควรปล่อยให้มันหายไปกับวันเวลา	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ตั้งแต่ข้อ 31-43 ทำเครื่องหมายกากบาทในข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว			
แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดี เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล			
31	<p>การเติมความคิดด้านบวกลงไปในกระบวนการคิด ช่วยจัดการกับความวิตกกังวลอย่างไร</p> <p>ก. ช่วยให้เกิดอะไรได้ง่ายขึ้น</p> <p>ข. ดีกว่าไม่คิดอะไร</p> <p>ค. ทำให้เราคิดในสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ต่อตัวเราและคนอื่น</p> <p>ง. จะคิดร้ายกันไปทำไม</p>	1	-
32	<p>บุคคลในข้อใดกำลังคิดบวกต่อตนเอง</p> <p>ก. มานะ ชอบถากถางเพื่อน</p> <p>ข. วารี นอนหลับบ่อยๆ</p> <p>ค. แก้ว ชอบคิดแก้งคนอื่น</p> <p>ง. แวว คิดว่าให้กำลังใจตนเอง ตอนถูกให้ลาออกจากงาน</p>	1	-
33	<p>ถ้าเรากำลังคิดแค้นศัตรูของเรา ถือว่าเสียเวลาในการคิดในชีวิตประจำวันหรือไม่</p> <p>ก. ไม่เสียเวลา เพราะ คิดได้อยู่เรื่อยๆ ไม่เบื่อ</p> <p>ข. เสียเวลา เพราะทำให้เราไม่สามารถนำเอาเวลาไปคิดสิ่งที่ดีได้</p> <p>ค. ไม่เสียเวลา เพราะ การแค้นเหมือนการเล่นเกมส์</p> <p>ง. เสียเวลา เพราะ เวลาไม่เคยค่อยใคร</p>	1	-
34	<p>ถ้าเรา ไม่ได้รับคำขอบคุณจากคนที่เราช่วยเหลือ เราควรจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>ก. โวยวายใส่บุคคลที่ไม่กล่าวขอบคุณ คนนั้นทันที</p> <p>ข. เดินหนีจากบุคคลที่ไม่กล่าวขอบคุณคนนั้น</p> <p>ค. หาอาวุธมาทำร้ายบุคคลที่ไม่กล่าวขอบคุณ</p> <p>ง. ทำใจให้สงบ เพราะ การคาดหวังทำให้เราเป็นทุกข์</p>	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
35	<p>วิธีสอนแบบใดที่จะส่งผลให้เกิดความกตัญญูได้ดีที่สุด</p> <p>ก.ดูจากโทรทัศน์</p> <p>ข.ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง</p> <p>ค.ใช้คำพูดอย่างเดียว</p> <p>ง.บังคับให้ทำ</p>	0.8	- เปลี่ยนจากคำว่า “การสอน” เป็น “วิธีสอน”
36	<p>เมื่อเรากำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิต แต่กลับมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นในระหว่างที่เผชิญปัญหา เราควรจะมีวิธีคิดแบบใด</p> <p>ก.รู้สึกเฉยๆ ทั้ง สอง เรื่อง</p> <p>ข.คิดไปด้วยกันทั้งคู่</p> <p>ค.รู้จักเรียนรู้ถึงสิ่งดี ๆ ที่ได้รับ อย่าไปกังวลกับปัญหา</p> <p>ง.ต้องแก้ปัญหาก่อนแล้วค่อยทำอย่างอื่น</p>	1	-
37	<p>ท่านคิดว่าความคิดของบุคคลใดควรให้ความช่วยเหลือเป็นอันดับแรก</p> <p>ก.อนงค์ คิดว่าตัวเองเรียนไม่เก่ง</p> <p>ข.สมศักดิ์ ชอบคิดแต่เรื่องเรียน</p> <p>ค.แววตา ชอบอิจฉาคนอื่น*</p> <p>ง.กานดา ไม่ชอบนึกถึงวิชาเลข</p>	1	-
38	<p>เราควรจัดการกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งด้านดีและด้านร้ายอย่างไร เพื่อให้เกิดผลดีต่อเรามากที่สุด</p> <p>ก.เรียนรู้และประยุกต์ใช้ให้เป็น</p> <p>ข.ไม่ยอมรับ</p> <p>ค.ต่อต้านกับสิ่งที่เกิด</p> <p>ง.หลีกเลี่ยงไปให้ไกล</p>	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
39	<p>จากคำกล่าวที่ว่า “สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดีที่สุดใน</p> <p>มีความหมายสอดคล้องกับข้อใด</p> <p>ก. เต็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว</p> <p>ข. ตามองดาว เท่าติดดิน</p> <p>ค. เข้าใจและรู้จักใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้น*</p> <p>ง. ทำใจให้ได้ ยอมรับให้เป็น</p>	1	-
40	<p>การรู้จักสร้างความสุขให้กับคนอื่นจะช่วยให้เรา</p> <p>จัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างไร</p> <p>ก. ขณะที่เราสร้างความสุขให้คนอื่นเราจะไม่นึกถึงความวิตกกังวล</p> <p>ข. เดี่ยวคนอื่นก็จะมาช่วยลดความกังวล</p> <p>ค. ไม่ได้ช่วยอะไร</p> <p>ง. ไม่เกี่ยวกัน เป็นคนละเรื่อง</p>	1	-
ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล			
41	<p>การทำสมาธิ มีส่วนช่วยให้เราจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างไร</p> <p>ก. มีอะไรให้ทำเป็นกิจกรรมในแต่ละวัน</p> <p>ข. ได้ฝึกนั่งสมาธิให้อยู่นิ่งๆ เป็น</p> <p>ค. ขณะที่จิตใจสงบเราจะมีสติ คิดได้รอบคอบ*</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p>	1	-
42	<p>เราจะได้รับอะไรเป็นอย่างแรก จากการสวดมนต์และสวดภาวนาในเรื่องที่เราไม่สามารถบอกคนอื่นได้</p> <p>ก. ทำให้หายใจโล่งขึ้น</p> <p>ข. รับประทานอาหารได้มากขึ้น</p> <p>ค. หน้าตาสดใส</p> <p>ง. คลายความกังวล และ เป็นการระบายความขุ่นเคืองในใจ</p>	1	-เพิ่มคำว่า “ได้รับอะไรเป็นอย่างแรก” เพื่อให้คำถามสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
43	การอธิฐานจิตสามารถช่วยให้เราลดความวิตกกังวลได้อย่างไร ก.ช่วยให้เกิดสมาธิสามารถใช้ความคิด และ มีความตั้งใจแน่วแน่ ข.ไม่ช่วยอะไร ค.ช่วยให้เรามีอะไรให้คิด ง.ช่วยให้เรามีกิจกรรมทำตอนว่าง	1	-
จากข้อ 44-60 จงพิจารณาว่าเนื้อความว่า ข้อใดถูก ให้ตอบ ก หรือ ข้อใดผิด ให้ตอบ ข			
44	ข การสวดมนต์ไม่สามารถทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง	1	-
45	ก การสารภาพผิดช่วยให้เรามีความวิตกกังวลลดน้อยลง	1	-
46	ก ความรักและศรัทธาในศาสนาช่วยให้เราผ่านพ้นความวิตกกังวลได้	1	-
47	ข การอธิฐานจิตไม่ได้ช่วยอะไร เมื่อเราหมดหนทางที่จะหาทางออกของปัญหา	1	-
48	ก เมื่อเรามีสมาธิ การทำอะไรก็ตาม ก็จะสำเร็จได้โดยง่าย	1	-
49	ข การพักผ่อนจิตใจในที่สงบ ถือเป็นเรื่องมมงาย	1	-
50	ก การหาเวลาเพื่ออธิฐานจิต ช่วยทำให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับเรื่องราวร้ายๆในชีวิต	1	-
วิธีการกำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น			
51	ข ความจริงของความอิจฉา คือ ความรัก	0.8	-ตัดคำว่า “เมื่อ”
52	ก เมื่อเราถูกผู้อื่นตำหนิแสดงว่าเรายังมีความสำคัญกับเขา	1	-
53	ก การถูกวิพากษ์วิจารณ์ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป	1	-
54	ข คำวิจารณ์ช่วยให้เราเห็นข้อบกพร่องได้มากขึ้น	1	-

ข้อ	โจทย์ – ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ		
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม	
55	ข _____ เมื่อเราเป็นคนที่ดีพร้อม คนอื่นจะไม่วิพากษ์วิจารณ์เรา	1	-	
56	ข _____ การตำหนิตนเอง เป็นเรื่องเหลวไหล	1	-	
57	ก _____ การที่เรา รู้จักที่จะเขียนถึงเรื่องที่เคยผิดพลาดลงในสมุดบันทึก นับว่าเป็นเรื่องดีเช่นกัน	1	-	
58	ก _____ การขอให้คนอื่นช่วยวิจารณ์เรา เป็นเรื่องที่ดี เพราะเราจะได้ค้นพบข้อบกพร่องที่เราไม่ทราบ	1	-	
59	ข _____ ผู้อื่นจะมองเห็นถึงข้อผิดพลาดของเราได้ยากกว่าตัวเราเอง	1	-แก้ไขคำว่า “ศัตรู” เป็น “ผู้อื่น”	
60	ก _____ เรามักจะใช้อารมณ์ตัดสินใจถึงเรื่องต่างๆ จึงทนรับกับคำตำหนิได้ยาก	1	-	
จากข้อ 61-70 ให้จับคู่กับตัวเลือกที่ใช้อธิบายข้อความทางซ้ายมือได้ดีที่สุด				
วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย				
61	เราควรเพิ่มเวลาหนึ่งชั่วโมงในแต่ละวัน ตอบ ข. การรู้จักพักผ่อนระหว่างวัน	ก. ความวิตกกังวล ข. การรู้จักพักผ่อนระหว่างวัน	1	-
62	ถ้าเรากำลังผ่อนคลายอยู่ ความคิดใดจะไม่เกิดขึ้น ตอบ ก. ความวิตกกังวล	ค. นั่งหรือนอนให้สบาย คิดว่าทุกส่วนผ่อนคลาย	1	-
63	วิธีการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ตอบ ค. นั่งหรือนอนให้สบาย คิดว่าทุกส่วนผ่อนคลาย	ง. สร้างความกดดัน จ. วิธีการลดความกังวล บ. การสร้างแรงบันดาลใจ	1	-
64	การที่เรามานั่งครุ่นคิดอยู่คนเดียว และคิดฟุ้งซ่าน ตอบ ง. สร้างความกดดัน	ป. การสวมมรด ผ. ซอบคิดอะไรโดยไม่รู้จักหยุด ผ. หาทางออกของปัญหาไม่พบ	1	-
65	การที่เรา รู้จักพูดระบายปัญหาที่เกิดขึ้นให้คนอื่นฟัง ตอบ จ. วิธีการลดความกังวล	อ. นิสัยในการทำงานที่ดี	1	-

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
จากข้อ 61-70 ให้จับคู่กับตัวเลือกที่ใช้อธิบายข้อความทางซ้ายมือได้ดีที่สุด			
วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย			
66	การที่เราเขียนความวิตกกังวลขึ้นลงในสมุดโน้ต ตอบ บ. การสร้างแรงบันดาลใจ	ก. ความวิตกกังวล ข. การรู้จักพักผ่อนระหว่างวัน ค. นั่งหรือนอนให้สบาย คิดว่าทุก ส่วนผ่อนคลาย	1 -
67	วิธีช่วยให้เรานอนหลับได้ง่ายขึ้น ตอบ ป. การสวดมนต์	ง. สร้างความกดดัน จ. วิธีการลดความกังวล	1 -
68	การที่เรานอนหลับได้ยาก ตอบ ผ. ขอบคิดอะไร โดยไม่รู้จักรหยุด	บ. การสร้างแรงบันดาลใจ ป. การสวดมนต์ ผ. ขอบคิดอะไร โดยไม่รู้จักรหยุด	1 -
69	การฆ่าตัวตาย ตอบ ผ. หาทางออกของปัญหาไม่พบ	ผ. หาทางออกของปัญหาไม่พบ อ. นิสัยในการทำงานที่ทำงานที่ดี	1 -
70	การที่เราเก็บของในที่ทำงานได้เป็นระเบียบ ตอบ อ. นิสัยในการทำงานที่ดี		1 -
จากข้อ 71-80 จากข้อความที่อ่านให้พิจารณาว่า ข้อใดถูก ให้ตอบ ก หรือ ข้อใดผิด ให้ตอบ ข			
สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล			
71	ข _____ เราต้องยอมรับในโชคชะตาที่เกิดขึ้นทุกครั้ง		1 -
72	ก _____ เราต้องสามารถยืนอยู่ได้ด้วยตัวเราเองเหมือนวันก่อนๆที่เราเคยยืนอยู่ได้		1 -
73	ก _____ เราต้องทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อที่เราจะได้คิดและทำอยู่เสมอจนไม่สนใจความวิตกกังวล		1 -
74	ข _____ การทำงานอย่างรีบร้อนทำให้เราไม่กดดันตัวเองจนเกินไป		1 -

ข้อ	โจทย์ - ตัวเลือก	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
75	ก _____ การที่เราอยู่จำกัวิเคราะห์และมีสติในสิ่งที่ทำอยู่ ทำให้เราเข้าใจในสิ่งที่ทำมากยิ่งขึ้น	1	-
76	ก _____ การที่เรามีความศรัทธาในศาสนา สิ่งนี้จะช่วยเยียวยาและหาทางออกของปัญหาได้	1	-
77	ก _____ เราจะต้องรู้จักที่จะอดทนต่อความลำบากที่เกิดขึ้นในชีวิต	1	-
78	ก _____ อย่าเข้มงวดกับตนเองมากเกินไป เพราะจะทำให้เราวิตกกังวลได้ง่าย	1	-
79	ข _____ เราควรระวังระลึกถึงเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว อยู่เสมอๆ เพื่อที่จะได้เรียนรู้และจดจำ	1	-
80	ก _____ ความวิตกกังวล ทำให้เราเป็นทุกข์ใจ และทุกข์กายได้อยู่เสมอ	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มีค่าเท่ากับ 0.9875

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. แบบวัดทักษะในการจัดการความวิตกกังวล

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล			
1	ฉันทำอะไรก็ตามจะต้องสำเร็จ	1	-
2	ฉันพร้อมอยู่เสมอ เมื่อเจอกับปัญหา	1	-
3	ฉันปวดศีรษะ เมื่อเกิดความหวาดกลัว	1	-
4	ฉันปวดท้อง เมื่อเกิดความวิตกกังวล	1	-
5	ฉันรีบเร่งแก้ไขปัญหาคด้วยความร้อนใจ	1	-
6	ฉันไม่ชอบที่จะนั่งนึกถึงสถานการณ์ที่ทำให้ฉันวิตกกังวล	1	-
7	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะคิดหาทางออกเป็นอันดับแรก มากกว่าการนั่งวิตกกังวลอยู่อย่างนั้น	1	-
8	ขณะที่ฉันวิตกกังวล ฉันจะไม่ห้วงสภาพร่างกายในขณะนั้น	1	-
9	ฉันหาทางออกของปัญหาเป็นอันดับแรก โดยไม่สนใจว่าใครเป็นคนทำให้เกิดปัญหา	1	-
เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล			
10	ฉันไม่ตัดสินใจโดยไม่มีข้อมูลพื้นฐานก่อน	1	เพิ่มคำว่า "ไม่"
11	ฉันทำงานด้วยการ ใช้ข้อมูลมาสนับสนุนงานของฉันให้สำเร็จ	1	เปลี่ยนรูปประโยค
12	ฉันคิดอย่างละเอียดในทุกขั้นตอน และทุกครั้งในการตัดสินใจ	1	-

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
13	ฉันไม่ยอมปล่อยให้เวลาให้ผ่านไป แล้วค่อยลงมือทำงาน	1	เปลี่ยนรูปประโยค
14	เมื่อได้ตัดสินใจลงไปแล้ว ฉันจะทำทันที	1	-
15	ฉันไม่บ่นถึงปัญหาของการประชุมที่น่าเบื่ออยู่เสมอหลังจากเสร็จสิ้นการประชุม	1	เพิ่มคำว่า "ไม่"
16	สิ่งแรกที่ฉันพุดถึงในการประชุม คือปัญหาที่เกิดขึ้นก่อน	1	-
17	ฉันหาทางออกของปัญหาเอาไว้แล้ว	1	-
วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา			
18	ฉันประพาดิตัวให้เวลาผ่านไปเรื่อยๆ สำหรับทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นมาในชีวิตของฉัน	1	-
19	เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนใจ ฉันจะหาอะไรทำเพื่อไม่ให้ว่าง	1	-
20	ฉันทำกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้คิดถึง ความวิตกกังวล	1	-
21	ฉันไม่ปล่อยให้ความวิตกกังวลให้ทำร้ายความรู้สึก ของฉัน	1	เพิ่มคำว่า "ไม่"
22	ฉันไม่เป็นคนชอบคิดจุกจิกในเรื่องเล็กน้อย	1	เพิ่มคำว่า "ไม่"
23	ฉันชอบที่จะปล่อยให้เรื่องเล็กน้อยที่มักจะเกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวัน	1	-
24	ฉันมองภาพรวมของปัญหา มากกว่ามอง รายละเอียดเป็นอันดับแรก	1	-

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
25	ฉันไว้วางใจทุกครั้งที่ทำงานอะไรก็ตาม ไม่สำเร็จ	1	-
26	ฉันสามารถยอมรับเรื่องราวอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นได้	1	เปลี่ยนรูปประโยค
27	ถ้ามีเรื่องราวอะไรที่เกิดขึ้นมาในชีวิต ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ฉันจะทำใจยอมรับในเรื่องนั้นๆ	1	-
28	ฉันกำหนดความสูญเสียว่า ถ้าฉันสูญเสียอะไรก็ตามไปจำนวนเท่าไร ฉันจะหยุดการกระทำในขณะนั้น	1	-
29	ฉันหยุดการกระทำทุกอย่าง เมื่อฉันสูญเสียผลประโยชน์จากการกระทำนั้นตามเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้	1	-
30	ฉันปล่อยวางในเรื่องราวที่ผ่านไปแล้วให้มันจบลง โดยไม่รื้อฟื้นเรื่องนั้นขึ้นมาอีก	1	-
31	ฉันไม่คิดถึงแต่ในเรื่องราวที่มันผ่านไปแล้ว	1	เพิ่มคำว่า “ใน”
แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล			
32	ฉันคิดแต่เรื่องดีๆต่อตัวเอง ไม่ว่าจะเวลาใดก็ตาม	1	เพิ่มคำว่า “ดีๆ”
33	ฉันไม่ทำอะไรตามใจ	1	เพิ่มคำว่า “ไม่”
34	ฉันไม่ล้างแค้นคนที่มาทำร้ายฉัน	1	เพิ่มคำว่า “ไม่”
35	ฉันให้อภัย กับศัตรูของฉัน เมื่อเขามาทำร้ายฉัน	1	-
36	เมื่อฉันให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ใด ฉันต้องการให้ผู้นั้นมาตอบแทนบุญคุณต่อฉัน	1	-
37	ฉันไม่เสียใจ เมื่อไม่มีใครเห็นความดีของฉัน	1	เพิ่มคำว่า “ไม่”

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
38	ฉันแสดงการตอบแทนบุญคุณเป็นตัวอย่างแก่คนอื่น	1	-
39	เมื่อฉันกำลังมีความสุข แต่ถ้ามีเรื่องทุกข์เรื่องอื่นเกิดขึ้น ฉันเกิดความทุกข์ใจในทันที	1	-
40	ปัญหาต่างๆของฉันทันเอง มีความสำคัญกว่าปัญหาของคนอื่นเสมอ	1	-
41	ฉันปรับตัวได้ยากเมื่อเจอกับเรื่องเลวร้าย	1	-
42	ฉันปรับตัวได้ดีเมื่อเจอเรื่องเลวร้าย	1	-
43	ฉันรู้จักที่จะหาประโยชน์จากเรื่องต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต	1	-
44	ฉันสามารถสร้างความสุขให้กับคนอื่นอยู่เสมอ เมื่อฉันกำลังทุกข์ใจ	1	-
45	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของคนอื่น	1	-
ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล			
46	ฉันสวดมนต์ อธิฐานจิตในเรื่องต่างๆที่ฉันต้องการ	1	-
47	ฉันทำสมาธิโดยการสวดมนต์ เพื่อลดความวิตกกังวล	1	-
48	เมื่อมีปัญหา ฉันสวดมนต์ เพื่อให้ฉันมองเห็นทางออกของปัญหาได้	1	-
49	ฉันมีความคิดอะไรดีๆขึ้นมาได้ตอนจิตใจกำลังเป็นสมาธิ	1	-
50	ฉันไม่บนบานขอในสิ่งที่ฉันต้องการ	1	-

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
51	ฉันทำสมาธิ เมื่อมีปัญหา	1	ตัดคำว่า “ไม่”
52	ฉันสารภาพความผิดที่เคยกระทำ เมื่อตอนสวดมนต์หรือตอนอธิษฐานจิต	1	-
53	ฉันโล่งใจมากขึ้นเมื่อสารภาพความผิดออกไป	1	-
วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคล			
54	ฉันทำอะไรก็ตาม ต้องให้เป็นที่จดจำเสมอ	1	-
55	ฉันสามารถทนรับฟังคำตำหนิของผู้อื่นได้	1	-
56	ฉันเสียใจทุกครั้งเมื่อมีผู้อื่นมาตำหนิ	1	-
57	ฉันกล่าวขอบคุณทุกคนที่ตำหนิฉัน	1	-
58	ฉันได้จดบันทึกเรื่องราว ดีๆ ไว้ในสมุดบันทึก	1	เพิ่มคำว่า “ดี ๆ”
59	ในแต่ละวันฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ในการชื่นชมตนเอง	1	-
60	ฉันให้คนอื่นวิจารณ์หรือตำหนิฉัน ในทุกเวลาที่ฉันทำผิด	1	-
วิธีป้องกันความวิตกกังวลและลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย			
61	ในระหว่างการทำงาน ฉันจะไม่หยุดพักผ่อนให้เสียเวลาในการทำงาน	1	-
62	ฉันพักผ่อนระหว่างการทำงานเป็นระยะเวลาสั้นๆ	1	-
63	ฉันผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ เป็นต้น	1	-
64	ฉันนำเอกสารที่จัดทำขึ้นในการทำงาน นำไปกองสุมกันเอาไว้ โดยไม่จัดให้เป็นระเบียบ	1	-
65	ฉันเรียงลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำ จากมากไปหาน้อย	1	-
66	ฉันแก้ปัญหาในทันที ที่ได้ข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจ	1	-
67	ฉันใช้วิธีการต่างๆ เพื่อสร้างความกระตือรือร้นให้กับงาน	1	-

ข้อ	พฤติกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
68	ฉันนอนไม่หลับขณะมีความวิตกกังวลอยู่	1	-
69	ฉันทำตัวให้สบาย เมื่อได้มีเวลาพักผ่อนอย่างเต็มที่	1	-
70	ฉันหาทางกำจัดความวิตกกังวลออกไป ก่อนที่ฉันจะนอนหลับ	1	-
71	ฉันหลับได้ เพราะฉันรู้วิธีรับมือกับอาการนอนไม่หลับ	1	-
สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล			
72	ฉันหาวิธีจัดการกับปัญหา เมื่อประสบกับปัญหา	1	-
73	ฉันจัดการเรื่องวิตกกังวลโดยหากิจกรรมอย่างอื่นทำให้เหน็ดเหนื่อยแทนความวิตกกังวล	1	-
74	ฉันเลิกคิดถึงเรื่องราวเลวร้ายของศัตรู เพราะเห็นว่าเสียเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆของฉัน	1	-
75	ฉันรับประทานอาหารที่หวานจัด เค็มจัดโดยไม่หวังสุขภาพ	1	-
76	ฉันออกกำลังกายทุก เมื่อเกิดความวิตกกังวล	1	-
77	ฉันนึกถึงความสุขของคนอื่นก่อนตัวเอง	1	-
78	ฉันเป็นคนที่ตั้งความหวังไว้ทุกครั้งก่อนที่จะทำงานอะไรก็ตามว่าต้องสำเร็จอย่างแน่นอน	1	-
79	ฉันหายปวดกระเพาะ เมื่อฉันไม่วิตกกังวล	1	-
80	ฉันหาสาเหตุของปัญหาก่อน มากกว่าการนั่งร้องไห้เสียใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เท่ากับ 1.0000

4. แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล			
1	ฉันคิดว่าเรื่องที่เกิดขึ้น จะมีปัญหาตามมา	1	-
2	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นผลเสียต่อร่างกาย	1	-
3	ฉันคิดว่าความวิตกกังวลจะทำร้ายตัวฉันเอง	1	-
4	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวล มีผลต่อร่างกาย	1	-
5	ฉันคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นแก้ไขได้	1	ตัดคำว่า"ไม่" ออก
6	ฉันเชื่อว่า ปัญหาทุกอย่าง มีทางออกในตัวของฉันเอง	1	-
7	ฉันคิดว่า เรื่องราวต่างๆในชีวิตไม่น่าวิตกกังวลทั้งนั้น	1	เพิ่มคำว่า"ไม่"
8	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวลจะหมดไปเมื่อเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน	1	-
9	ฉันคิดว่า เราจะต้องเริ่มตัดความวิตกกังวลออกไปได้แล้ว	1	-
เทคนิคพื้นฐานในการวิเคราะห์เพื่อแยกแยะความวิตกกังวล			
10	ฉันคิดว่าความสับสนเป็นสาเหตุหลักของความกังวล	1	-
11	ฉันเชื่อว่า ปัญหาที่ได้รับการอธิบายและแจ่มแจ้งที่ดีคือการแก้ไขปัญหาแล้ว	1	-
12	ฉันเชื่อว่า ความวิตกกังวล ทำให้เราเกิดอาการทางประสาท	1	-

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
13	เราสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ถ้าหากเรารู้ว่าอะไรคือปัญหา	1	เปลี่ยนรูปประโยค
14	ฉันเชื่อว่าการผลัดวันประกันพรุ่งไม่เป็นผลดี	1	-
15	ฉันเชื่อว่าการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดนั้นจะต้องมีข้อมูลที่ดีเพียงพอ	1	เพิ่มคำว่า "ไม่"
16	ฉันเชื่อว่าทางออกของปัญหามีหลายทาง	1	-
17	ฉันคิดว่า ปัญหาจะต้องแก้ไขได้	1	-
วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลก่อนที่ผลเสียจะเกิดขึ้นกับตัวเรา			
18	ฉันคิดว่าเวลาจะทำให้อะไรต่างๆดีขึ้น	1	-
19	ฉันเชื่อว่า ถ้าฉันทำตัวให้ไม่ว่างจะทำให้ฉันวิตกกังวลน้อยลง	1	เปลี่ยนรูปประโยค
20	ฉันเชื่อว่าความวิตกกังวลของเราจะมากขึ้น เมื่อปล่อยเวลาให้ผ่านไปเรื่อยๆ	1	-
21	ฉันคิดว่าความคิดที่ไม่ดีจะทำร้ายความรู้สึกของตัวเอง	1	-
22	ฉันเชื่อว่าการคิดจุกจิกเป็นการสร้างความวิตกกังวล	1	-
23	ฉันเชื่อว่าการรู้จักปล่อยวางเรื่องเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เรามีความสุข	1	-
24	ฉันเชื่อว่าการมองภาพรวมของปัญหา ทำให้เราไม่ใส่ใจเรื่องจุกจิกต่างๆเท่าใดนัก	1	-

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
25	ฉันคิดว่า การรู้จักที่จะนิ่งและคิด จะช่วยให้เราใจเย็นลง	1	-
26	ฉันคิดว่า การรู้จักยอมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ สามารถลดความวิตกกังวลได้	1	-
27	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้ที่จะยอมรับความพ่ายแพ้ ไม่ใช่เรื่องน่าอับอาย	1	-
28	ฉันเชื่อว่าทุกอย่างล้วนมีขีดจำกัดในตัวมันเอง อย่าไปวิตกกังวลเกินเหตุ	1	-
29	ฉันคิดว่าถ้าเราทำอะไรที่ไม่ถึงเกณฑ์ที่เราตั้งเอาไว้ เราควรจะไม่หยุดการกระทำนั้น	1	เพิ่มคำว่า"ไม่"
30	การปล่อยวางเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วช่วยทำให้ฉันมีความสุข	1	-
31	ฉันเชื่อว่าการคิดถึงแต่เรื่องราวที่มันจบลงแล้ว ทำให้ทั้งกายและใจเป็นทุกข์	1	-
แนวทางในการปลูกฝังทัศนคติที่ดีเพื่อจัดการกับความวิตกกังวล			
32	ฉันคิดว่า การคิดร้ายต่อตัวเราหรือต่อคนอื่น เป็นการสร้าง ความวิตกกังวล	1	-
33	ฉันคิดว่า การทำตามใจตัวเองเป็นผลเสียมากกว่าผลดี	1	-
34	ฉันเชื่อว่าการล้างแค้น เป็นสิ่งที่ไม่ดี	1	-
35	ฉันเชื่อว่าการให้อภัยศัตรู เป็นการลดความวิตกกังวล	1	-
36	ฉันเชื่อว่าการตอบแทนบุญคุณ เป็นการทำประโยชน์ต่อตัวเราและคนอื่น	1	-

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
37	ฉันคิดว่าการทำงานที่นั่นทำให้เรามีความสุขได้ไม่ว่าจะมีใครรับรู้หรือไม่	1	-
38	ฉันเชื่อว่าการแสดงการตอบแทนบุญคุณ จะทำให้คนอื่นอยากทำตามได้ง่ายขึ้น	1	-
39	ฉันเชื่อว่าความสุขเกิดขึ้นได้เสมอถ้าเรารู้จักที่จะทำงานหรือกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุข	1	-
40	ฉันคิดว่าทุกคนมีปัญหา แล้วทำไมต้องให้ปัญหามาส่งผลเสียต่อตัวเรา	1	-
41	ฉันเชื่อว่าการปรับตัวให้เหมาะสมสามารถลดความวิตกกังวลได้	1	-
42	ฉันคิดว่า ตัวเราจะต้องเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม	1	-
43	ฉันคิดว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากทุกเหตุการณ์ ถ้าฉันรู้จักใช้มันให้เกิดประโยชน์	1	-
44	ฉันเชื่อว่าการสร้างความสุขให้กับคนอื่น ช่วยให้ฉันคลายความกังวลในเรื่องของฉันได้	1	-
45	ฉันคิดว่าการไม่สนใจกับความทุกข์ของคนอื่น โดยที่เราสามารถช่วยได้ เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง	1	-

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
ฝึกสมาธิเพื่อลดความวิตกกังวล			
46	ฉันสวดมนต์ อธิฐานจิตในเรื่องต่างๆที่ฉันต้องการ	1	-
47	ฉันเชื่อว่าการอธิฐานเป็นการตั้งกำลังใจให้แน่น	1	-
48	ฉันเชื่อว่ามีปัญหา การสวดมนต์และอธิฐานจิตจะช่วยให้มีทางออกในการแก้ปัญหาได้	1	-
49	ฉันเชื่อว่ามีสมาธิจะสามารถคิดอะไรได้ดี และมีทางออกอยู่เสมอ	1	-
50	ฉันคิดว่าการอธิฐานจิตนั้น ช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้น	1	-
51	ฉันเชื่อว่าการมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใด ย่อมทำให้เราทำสิ่งนั้นได้อย่างละเอียดและรอบคอบ	1	-
52	ฉันเชื่อว่าการสวดภาวนาความผิตขณะที่สวดมนต์หรือตอนอธิฐานจิต ทำให้จิตใจสบายขึ้น	1	-
53	ฉันเชื่อการสวดภาวนาความผิต ช่วยลดอัตราการเกิดความวิตกกังวลได้	1	-
วิธีการรักษากำลังใจที่เกิดจากการวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคล			
54	ฉันเชื่อว่าทุกคนในโลกล้วนถูกนินทา	1	-
55	ฉันเชื่อว่าการรับฟังคำตำหนิของผู้อื่น ทำให้เราพัฒนาตนเองได้เร็วขึ้น	1	-
56	ฉันเชื่อว่าการที่ถูกผู้อื่นมาตำหนินั้น ไม่ใช่เรื่องที่น่าเสียใจเลยสำหรับฉัน	1	-
57	ฉันคิดว่าควรขอบคุณทุกคนที่ตำหนิฉัน	1	-

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
58	ฉันคิดว่า ฉันจะต้องรู้จักวิจารณ์ตัวเอง จากสิ่งที่ได้กำลังกระทำ หรือ กระทำไปแล้ว	1	-
59	ฉันคิดว่า ฉันควรที่จะต้องหาข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาตนเองจากคำวิจารณ์เหล่านั้น	1	-
60	ฉันคิดว่าการขอให้ผู้อื่นวิจารณ์หรือตำหนิฉันเป็นเรื่องที่สมควรกระทำต่อฉันในทุกโอกาส	1	-
61	ฉันคิดว่า การทำงานอย่างหนักโดยไม่พักผ่อน ระหว่างการทำงาน ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าเกินไป	1	-
62	ฉันเชื่อว่าการพักผ่อนระหว่างการทำงานเป็นระยะเวลาสั้นๆ จะช่วยให้ทำงานดีขึ้น	1	-
63	ฉันคิดว่าการผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีต่างๆจะทำให้ฉันทำงานและใช้ชีวิตได้ดี	1	-
64	ฉันคิดว่าควรจัดเอกสาร ให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ	1	-
65	ฉันคิดว่าทุกอย่างที่ฉันทำ ควรมีการเรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย	1	-
66	ฉันเชื่อว่า การที่ฉันจะสามารถตัดสินใจ ในการแก้ไขปัญหาได้นั้น จะต้องได้รับข้อมูลที่เพียงพอในการตัดสินใจ	1	-
67	ฉันเชื่อว่ามีหลายวิธีการที่สามารถสร้างความกระตือรือร้นให้กับการทำงาน	1	-
68	ฉันเชื่อว่าการนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่วิธีหนึ่ง	1	-

ข้อ	ลักษณะความคิดเห็น	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
69	ฉันเชื่อว่าการทำตัวให้สบายในยามพักผ่อน เป็นการกระทำที่ช่วยลดความกังวล	1	-
70	ฉันเชื่อว่า เราควรจะปล่อยวางความวิตกกังวลก่อนนอนหลับ	1	-
71	ฉันคิดว่า ทุกคนจะต้องเรียนรู้กับวิธีการแก้ อาการนอนไม่หลับไว้ด้วย	1	-
สรุปรวมการจัดการและลดความวิตกกังวล			
72	ฉันเชื่อว่าเราควรคิดหาวิธีจัดการกับปัญหาเอาไว้อยู่เสมอ	1	-
73	ฉันเชื่อว่าการทำงานให้ยุ่งๆจะช่วยลดความวิตกกังวลได้	1	-
74	ฉันเชื่อว่าการนึกถึงคนที่เราเกลียดเป็นการเสียเวลา	1	-
75	ฉันเชื่อว่าอาหารนั้นมีผลต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้	1	-
76	ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายจะช่วยลดความวิตกกังวล	1	-
77	ฉันเชื่อว่าการทำให้คนอื่นมีความสุข ทำให้เราลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้	1	-
78	ฉันเชื่อว่า ความหวังเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต	1	-
79	ฉันเชื่อว่า การปวดกระเพาะ ส่วนหนึ่งเกิดจากความวิตกกังวลของเรา	1	-
80	ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีสาเหตุและเราจะสามารถแก้ไขได้	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เท่ากับ 1.0000

5. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
		IOC	
ด้านเนื้อหา			
1	เนื้อหาความรู้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	-
2	เนื้อหาความรู้มีความง่ายต่อความเข้าใจ	1	-
3	เนื้อหาความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	-
4	เนื้อหาความรู้เป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ได้จริง	1	-
ด้านผู้สอน			
5	ผู้สอนสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ดี	1	-
6	ผู้สอนสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบเป็นกันเอง ให้ความสนใจต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	-
7	ลักษณะบุคลิกภาพของผู้สอนมีความเหมาะสม	1	-
ด้านการจัดกิจกรรม			
8	การจัดกิจกรรมดำเนินไปอย่างเป็นลำดับขั้นตอน	1	-
9	เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม	1	-
10	เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	-
11	สื่อ อุปกรณ์ และสถานที่ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความน่าสนใจและเหมาะสม	1	-

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็น เพิ่มเติม
		IOC	
12	เวลาที่ใช้ในการจัดแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	-
13	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมในภาพรวม	1	-
ด้านสื่อการสอน			
14	สื่อการสอนทำความเข้าใจได้ง่าย	1	-
15	วัสดุอุปกรณ์ในการสอนมีความหลากหลาย	1	-
16	การใช้สื่อการสอนมีความเหมาะสมในแต่ละกิจกรรม	1	-
17	สื่อการสอนมีความน่าสนใจ	1	-
ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ในการทำกิจกรรม			
18	มีการจัดเก็บสิ่งของอย่างเป็นระเบียบ	1	-
19	มีแสงสว่างเหมาะสม ไม่สว่างหรือมืดเกินไป	1	-
20	ห้องน้ำมีจำนวนเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	-
21	น้ำดื่มมีปริมาณเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	-
22	สภาพแวดล้อมสร้างความผ่อนคลายต่อร่างกายและอารมณ์	1	-

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
		IOC	
ด้านความต้องการที่จะเรียนรู้ในการทำกิจกรรม			
23	กิจกรรมที่จัดสนองตอบความต้องการที่จะเรียนรู้	1	-
24	ผู้สอนเอาใจใส่ถึงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1	-
25	เกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม	1	-
26	ผู้สอนช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองเห็นถึงความต้องการของตนได้เหมาะสม	1	-
27	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกถึงความสำเร็จในความต้องการที่จะเรียนรู้	1	-
ด้านความร่วมมือในการทำกิจกรรม			
28	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	1	-
29	ในแต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำกิจกรรมได้	1	-
30	ในกิจกรรมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือ	1	-

ข้อ	ปัจจัยที่ประเมิน	ความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิ	ความคิดเห็นเพิ่มเติม
		IOC	
ด้านการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม			
31	ในแต่ละกิจกรรมสามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้	1	-
32	กิจกรรมที่จัดขึ้น มีขั้นตอนที่จะนำเอาประสบการณ์มาใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม	1	-
33	ประสบการณ์และกิจกรรมมีความสอดคล้องกันทำให้เกิดประโยชน์	1	-
34	ผู้สอนช่วยชี้แนะในการนำเอาประสบการณ์มาใช้ในแต่ละกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม	1	-
ด้านการพัฒนาตนเองที่เกิดจากการทำกิจกรรม			
35	มีพฤติกรรมในทางบวกมากขึ้น	1	-
36	มีทัศนคติในทางบวกมากขึ้น	1	-
37	มีความรู้สึกลึกซึ้งผ่อนคลาย และ มีสมาธิมากขึ้น	1	-
38	สามารถหาวิธีในการป้องกันความวิตกกังวล	1	-
39	สามารถหาวิธีรับมือกับความวิตกกังวลได้	1	-
40	บุคคลอื่นสังเกตได้ถึง การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่แสดงออกมาได้	1	-

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เท่ากับ 1.0000

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแผนการจัด
กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการจัดการความวิตกกังวล
ของเดลคาร์เนกิ เพื่อจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

แผน	กิจกรรม	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ	
		IOC	ข้อเสนอแนะ
1	คนเราแตกต่างกัน	1	-
2	คำแทนใจ	1	-
3	เมื่อน้ำท่วมบ้านฉัน	1	-
4	หลงป่าเมื่อออกค่าย	1	-
5	ถ้าฉันวิตกกังวล จะทำอย่างไรดี	1	-
6	บอกเล่าเรื่องราวดีๆ	1	-
7	สิ่งใดเกิดขึ้นมายอดเยี่ยม	1	-
8	สิ่งดีๆจากการฝึกสมาธิ	1	-
9	รักษากำลังใจ เมื่อโดนคนที่เรารัก ต่อว่า	1	-
10	วิตกกังวล ป้องกันได้ง่ายนิดเดียว	1	-
11	มาเล่าเรื่องในชีวิตจริง	1	-
12	ต่อสู้กับวันเวลา อ่อนล้าก็พักก่อน	1	-
13	ตกผลึก พิชิตความวิตกกังวล	1	-

สรุปข้อเสนอแนะ

1. เปลี่ยนชื่อกิจกรรมให้สอดคล้องกับเนื้อหาในกิจกรรม และต้องเป็นกิจกรรมเชิงบวก
2. เวลาในการจัดกิจกรรมควรจะกระชับกว่านี้ ดูให้เหมาะสมกับขั้นตอนที่ทำ
3. ในกิจกรรมจะต้องไม่มีการทำโทษหรือทำให้เกิดความอับอาย

ผลรวมค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เท่ากับ 1.0000

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาย ชูพงษ์ จูตะวิริยะสกุล เกิดเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2524 ที่จังหวัดขอนแก่น สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขา เทคโนโลยีการอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เมื่อปีการศึกษา 2548 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2551



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย