

การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
จังหวัดอุดรดิตถ์

นางสาว รุจี ดีอินทร์

ศูนย์วิทยพัทยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A PROPOSED PROGRAM OF STRESS REDUCTION OF  
TWELFTH GRADE STUDENTS UTTARADIT



Miss Rujee Dee-in

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Health Education  
Department of Curriculum, Instruction and Educational Technology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University



รุจี ตีอินทร์: การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
จังหวัดอุตรดิตถ์.( A PROPOSED PROGRAM OF STRESS REDUCTION OF  
TWELFTH GRADE STUDENTS IN UTTARDIT) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:  
รศ.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 218หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดง  
ว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
อุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ 2) นำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ดำเนินการ  
โดยการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่นักเรียนมีความเครียด จำนวน 400 คน  
นำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานร่วมกับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ทฤษฎีของRoy และ Bandura เพื่อจะ  
นำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่า  
ปกติมาก

2. โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียน ประกอบด้วย

2.1 หลักการ คือ นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน รู้จักปรับตัวเพื่อ  
รักษาความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีกิจกรรมลดความเครียดที่เหมาะสมกับ  
ตนเอง

2.2 วัตถุประสงค์ ได้แก่ นักเรียนสามารถบอกสาเหตุ และประเมินระดับความเครียด  
ของตนเองได้ รวมทั้งสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมไปใช้เพื่อลดความเครียดของตนเองได้

2.3 กิจกรรมได้แก่ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ  
การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง

2.4 ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45 – 50 นาที

2.5 การประเมินผล การสังเกตการมีส่วนร่วม และ การแสดงความคิดเห็น

ภาควิชา ...หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา... ลายมือชื่อนิสิต.....<sup>รุจี</sup> <sup>ตีอินทร์</sup>  
สาขาวิชา.....สุศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ปีการศึกษา .....2553.....

# #5083389227 : MAJOR HEALTH EDUCATION

KEY WORD: PROGRAM / STRESS REDUCTION / TWELFTH GRADE STUDENTS

RUJEE DEE-IN: A PROPOSED PROGRAM OF STRESS REDUCTION OF TWELFTH

GRADE STUDENTS IN UTTARADIT. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF.

JINTANA SARAYUTHPITAK, 218 pp.

This research purposes: 1) To study levels, behaviors or signs of stress of twelfth grade students in Uttaradit Education Service Area, Office zone one, and 2) To propose a stress-reducing program for students. 400 survey questionnaires asking about levels, behaviors or signs of stress, using the stress self-assessment form distributed by the Social Mental Health Division were completed. To propose a stress-reducing program for students, the Theory of Roy and Bandura were analyzed along with the data gathered from the questionnaire.

The study findings were.

1. The stress level of twelfth grade students was far higher than the average level.
2. The stress-reducing program for twelfth grade students in Uttaradit can be described as follows:

2.1 principle – choosing proper stress-reducing activities, students were self-confident and able to adapt themselves so as to maintain physical, mental, and social equilibrium.

2.2 objectives – students were able to identify causes of their stress, assess their levels of stress, as well as choose the right activities to reduce their stress.

2.3 activities – activities consisted of my heart was connected to yours activities, giving knowledge activities, the noble truth thinking, flexing and relaxing muscles activities, meditation and music application activities.

2.4 duration – students spent 45 – 50 minutes per day on the activities stated above for nine days.

2.5 evaluation – students' participation and opinion expression were observed and evaluated.

Department : .. Curriculum , Instruction and Education Technology...

Student's Signature *Rujee Dee-in*

Field of study.....Health Education.....

Advisor's Signature *Jintana Sarayuthpitak*

Academic Year : ..... 2010.....



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอย่างสูง ที่อาจารย์ได้ให้ความเมตตา กรุณา สละเวลา ดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุกๆด้านมาโดยตลอด ทั้งให้ คำแนะนำและความรู้ในการทำวิทยานิพนธ์ที่สำคัญ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และเกิด แรงบันดาลใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ดีที่สุด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ ประธาน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์และรองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำในการตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมี ค่าอย่างยิ่งในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์อย่าง ดียิ่งต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา และขอขอบคุณ เพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ทุกคนให้กำลังใจ ช่วยเหลือและแนะนำสิ่งที่ดีๆ ตลอดระยะเวลาที่ทำวิทยานิพนธ์นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัด อุตรดิตถ์ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมินความเครียดตามจริง อันเป็นประโยชน์ อย่างดียิ่งต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุนสำหรับการทำ วิทยานิพนธ์ทำให้วิทยานิพนธ์นี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณยาย และขอบคุณน้องสาว เป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนทางการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย และ กำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทมาบัดนี้ ผู้วิจัยขอ เคารพคุณพระคุณเหนือสิ่งอื่นใด

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความเครียด.....	7
ความหมายของความเครียด.....	7
สาเหตุของความเครียด.....	8
ประเภทของความเครียด.....	12
ระดับความเครียด.....	14
ปฏิกริยาการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด.....	16
พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	19
ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	19
ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	19
พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	20

	ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	26
	ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	27
	ทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียด.....	31
	ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy .....	31
	แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura.....	33
	แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักการศึกษาอื่น ๆ.....	39
	แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต.....	49
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	57
	งานวิจัยในประเทศ.....	57
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	61
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	64
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	65
	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	67
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
	การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
	วิเคราะห์ผลการสำรวจความเครียด.....	73
	วิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎีการลดความเครียด.....	75
	สรุปโปรแกรมเพื่อนำเสนอ.....	116
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	134
	สรุปผลการวิจัย.....	135
	อภิปรายผลการวิจัย.....	154
	ข้อเสนอแนะ.....	156
	รายการอ้างอิง.....	157
	ภาคผนวก.....	163



ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	164
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	179
ภาคผนวก ค หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ.....	182
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	218



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางแสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน.....	66
2	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดที่แสดงอาการ พฤติกรรมและความรู้สึก จำแนกรายข้อในแบบวัดความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี.....	73
3	กิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี.....	125



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	สรุปขั้นตอนการวิจัย.....	71
4.1	ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	75
4.2	ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	77
4.3	ผลการสังเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	79
4.4	ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญการประเมินผลการลดความเครียดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	82

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะการณ์เกี่ยวกับความเครียดในประเทศไทย ในปัจจุบันพบว่าครอบครัวไทยในต่างจังหวัดประสบปัญหาหลายด้านทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และภัยธรรมชาติ ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดแก่หัวหน้าครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นๆภายในครอบครัวรวมทั้งถึงบุตรหลาน โดยเฉพาะบุตรหลานที่กำลังศึกษาเล่าเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ในการสำรวจสถิติของสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ เกี่ยวกับความเครียดของประชาชนพบว่า ประชากรในจังหวัดอุดรดิตถ์มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในปี 2549 จำนวน 43 คน คิดเป็นอัตรา 9.16 ต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ทางสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ตั้งไว้คือจำนวน 33 คนคิดเป็นอัตรา 7 ต่อประชากร 1 แสนคน สำหรับปี 2550 พบว่า ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2549 ถึง 30 มิถุนายน 2550 มีจำนวนประชากรฆ่าตัวตายสำเร็จแล้ว 30 คน คิดเป็นอัตรา 6.39 ต่อประชากร 1 แสนคน นอกจากอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของประชากรในจังหวัดอุดรดิตถ์ที่สูงกว่าเกณฑ์ที่ทางสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ตั้งไว้แล้วยังพบว่าในจังหวัดอุดรดิตถ์มีผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ( Mixed Anxiety-depressive Disorder ) จำนวนมากเช่นกัน ในปี 2549 พบว่า ผู้ป่วยโรคจิตเวชที่เข้ามารักษาในโรงพยาบาลอุดรดิตถ์ทั้งหมด จำนวน 16,121 คน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า (Mixed Anxiety-depressive Disorder) จำนวน 1,667 คน สาเหตุหนึ่งเนื่องจากในปี 2549 ได้เกิดอุทกภัยน้ำท่วมโคลนถล่มซึ่งเกิดจากปรากฏการณ์ลานีญาทำให้เกิดฝนตกหนักในจังหวัดอุดรดิตถ์เป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2549 ทำให้มีประชากรในพื้นที่อุทกภัยจำนวนมากได้รับความเสียหายทั้งบ้านเรือนและทรัพย์สินและบางครอบครัวยังมีการสูญเสียสมาชิกในครอบครัวร่วมด้วย นอกจากนี้หลังเกิดอุทกภัยน้ำท่วมโคลนถล่มแล้ว ชาวบ้านในพื้นที่อุทกภัยยังประสบภาวะภัยแล้งอีก ส่งผลให้มีผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า เพิ่มมากขึ้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ (โรงพยาบาลจังหวัดอุดรดิตถ์, 2549; กระทรวงสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์, 2551 )

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดอุดรธานี เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงของวัยรุ่นและเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของตนเองและการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมในปัจจุบัน ที่มีสภาวะความกดดันสูง มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม ต้องการมีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ การต้องปฏิบัติตัวให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบของโรงเรียน การได้รับมอบหมายภาระหน้าที่ให้รับผิดชอบมากขึ้น และการเรียนเนื้อหาวิชาที่มีความยากและซับซ้อนยิ่งขึ้น อีกทั้งนักเรียนบางคนอาจมีแรงกดดันเพิ่มเติมจากบิดา มารดา และครู ที่มีความคาดหวังว่านักเรียนต้องมีความสามารถในด้านการเรียน ทำให้นักเรียนต้องมีการแข่งขันกันในการเรียน เพื่อทำตามความคาดหวังของ บิดา มารดา ครู และเพื่อประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพของตนเองในอนาคต การแข่งขันในการศึกษาเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาของรัฐทำให้นักเรียนต้องมีภาระหน้าที่ในการศึกษาเล่าเรียนมากกว่านักเรียนชั้นอื่นๆ สภาพการณ์ดังกล่าวทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เกิดความเครียด สับสนในการปรับตัวและเกิดความคับข้องใจ ทำให้นักเรียนบางคนแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงการกระทำของตนเองว่า ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสังคม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงเป็นวัยที่มีความเครียดสูงกว่านักเรียนชั้นอื่นๆ ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่ายถ้าไม่ได้รับการป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือก็อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในสังคมต่อไป กลายเป็นปัจจัยที่สร้างความหวั่นไหว ไม่มั่นคงให้แก่ นักเรียนและอาจผลักดันให้นักเรียนต้องตัดสินใจผิดพลาดได้ (รุ่งทิภา บุพพันเหรียญ, 2547; ปิยะฉัตร นาคประสงค์, 2550 )

ปัญหาความเครียดของวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวมทั้งข้อมูลการฆ่าตัวตายสำเร็จและข้อมูลผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ของประชากรจังหวัดอุดรธานีซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวนักเรียนที่สามารถทำให้เกิดความเครียดสะสม ซึ่งหากเกิดความเครียดต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย หรือหากเกิดความเครียดในระดับรุนแรงมักมีผลทำให้เกิดความก้าวร้าวรุนแรง หรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองจนถึงฆ่าตัวตายได้(กรมสุขภาพจิต, 2543: 1 ) อีกทั้งปัจจุบันพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไม่มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดเท่าที่ควร เนื่องจากมีการรับรู้ความสามารถของตนเองใน

การจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ทำให้แนวโน้มที่จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตมีมากขึ้น (สาโรจ คำรัตน์, 2544; อูมาพร ตรังคสมบัติ, 2544; นิสานาถ สารเถื่อนแก้ว, 2546; วารวีรัตน์ ถาน้อย และคณะ, 2547; รอฮานี เจอะอาแซ, 2548) เพราะเมื่อนักเรียนไม่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดก็จะไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ภายในระยะเวลาที่เหมาะสมจนทำให้ตนเองเข้าสู่ระยะวิกฤตคือไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ จึงแสดงออกในลักษณะการเจ็บป่วยทางกายหรือการเจ็บป่วยทางจิต ( Hill & Smith, 1985 ) ปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญและพบในปัจจุบันคือพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น พฤติกรรมฆ่าตัวตาย และการใช้สารเสพติด ( กรมสุขภาพจิต, 2547)

นอกจากปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังกล่าวมาข้างต้นแล้วยังพบว่าวัยรุ่นในต่างจังหวัดมีพฤติกรรมเสี่ยงอีกหลายด้าน เช่น การขับขีรถจักรยานยนต์ผาดโผน การดื่มสุรา การเที่ยวสถานเริงรมย์ และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ( อูมาพร ตรังคสมบัติ, 2544; นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์และ ดาราวรรณ เมฆสุวรรณ, 2544; Hasking,2006) ปัญหาความเครียดและพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ต้องเข้ารับการบำบัดในสถานบริการทางสุขภาพ หรือต้องเข้าไปอยู่ในสถานพินิจเด็กและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมากขึ้น ( ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ, 2548 ) เป็นผลให้พัฒนาการและการเรียนรู้ต่างๆที่นักเรียนควรจะได้รับเพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันและการทำงานในอนาคตไม่ดีเท่าที่ควร ครอบครัวยังต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษาประเทศชาติต้องเสียงบประมาณในการรณรงค์ป้องกันและรักษา อีกทั้งขาดบุคลากรที่มีคุณภาพที่จะไปพัฒนาประเทศในอนาคต

จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียดพบว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อกลับไปสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามให้หมดหรือลดอันตรายลงหรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามให้เป็นไปทางที่ดีขึ้น หรือการทำให้ตนเองสบายใจขึ้น เรียกว่า การจัดการกับความเครียด การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่คุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้



บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม นำไปสู่การปรับตัวเพื่อให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไปได้ สำหรับการจัดการกับความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้จินตนาการ เป็นต้น การจัดการกับความเครียดที่ประสบความสำเร็จในการบรรเทาความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสถานการณ์นั้นๆ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดได้ดีนั้นต้องมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเครียด (นัยนา เหลืองประวดี, 2547)

ด้วยเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนเรื่องความเครียด ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาแนะแนวสุขภาพจิตแก่นักเรียนทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์
2. เพื่อนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่แสดงออกเนื่องจากความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์
2. โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ ประกอบด้วยหลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรมการลดความเครียด ระยะเวลา และการประเมินผล
3. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม “ประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต” สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นข้อมูลที่ถูกตอบด้วยความจริง

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**ความเครียด** หมายถึง ภาวะทางจิตใจของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือเหตุการณ์ใดๆ ไม่ว่าจะไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ซึ่งมีสาเหตุมาจากภายในตัวบุคคล หรือภายนอกตัวบุคคลก็ได้ ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

**นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนสหศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2551

**โปรแกรมการลดความเครียด** หมายถึง โปรแกรมการลดความเครียดที่ประกอบด้วยหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ กิจกรรมการลดความเครียด ระยะเวลา และการประเมินผล

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ครูผู้ศึกษาสามารถนำผลการศึกษาระดับอาคาร พฤติกรรม ความรู้สึกที่เกิดจากความเครียดของนักเรียนมาวางแผนการจัดการเรียนรู้หรือให้คำแนะนำเพื่อลดอาการ พฤติกรรม ความรู้สึกที่เกิดจากความเครียดให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. ครูผู้ศึกษาหรือครูแนะแนวสามารถนำโปรแกรมการลดความเครียดไปจัดให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ ที่มีปัญหาความเครียด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังมีสารระดังต่อไปนี้

#### 1 ความเครียด

- 1.1 ความหมายของความเครียด
- 1.2 สาเหตุของความเครียด
- 1.3 ประเภทของความเครียด
- 1.4 ระดับความเครียด
- 1.5 ปฏิกริยาการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด

#### 2 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- 2.1 ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.2 ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.4 ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.5 ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

#### 3 ทฤษฎีแนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียด

- 3.1 ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy
- 3.2 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura
- 3.3 แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียดของนักการศึกษาอื่น ๆ
- 3.4 แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต

#### 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

#### 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. ความเครียด

### 1.1 ความหมายของความเครียด

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

ความเครียด (Stress) หมายถึง เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่ง ที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวาง การทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและ ปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ (เซลเย่, 1965:53-54)

ความเครียด (Stress) เป็นคำที่มาจากภาษาละติน Strict us หรือ Strict ซึ่งหมายถึง ความกดดันทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้ บุคคลนั้น ๆ เสียสมดุล อันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป (เว็สเตอร์, 1968 )

ความเครียด (Stress) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ แต่ขณะเดียวกันความเครียดที่มากเกินไป ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ หรืออาจ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมและหากเป็นความเครียดที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุของการตายได้ (วอลเลซ, 1978: 457)

ความเครียด (Stress) หมายถึง ระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ขึ้นเนื่องมาจาก ภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยัง แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวกซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับ ความเครียด ความเครียดทางลบจะทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้น ความเครียดทั้ง 2 ชนิด จึงแตกต่างกัน (ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ, 1984: 24)

ความเครียด หมายถึง ต้นเหตุขัดขวาง หรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพหรืออารมณ์ร่วมกัน (พะยอม อิงคตานุวัฒน์, 2525: 340)

ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์รับรู้ที่ไม่สมดุล ระหว่างความต้องการกับความสามารถที่จะสนองความต้องการเหล่านั้น ( มนูญ ตนะวัฒนา, 2539 :23 )

ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือ เป็นภาวะของความวุ่นวายทาง จิตใจซึ่งทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความรู้สึก ดังกล่าวคลายลง สบายขึ้น รักษาสมดุลไว้ให้ได้ (ปาหนัน บุญหลง, 2539: 65 )

ความเครียด หมายถึง ภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการที่ บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งเร้าต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดันหรือคุกคามให้เกิด

ความทุกข์ ความไม่สบายใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย ( กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541:5-10 )

ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเรียกร้องต่างๆซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัว หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้รักษาสมดุลของตนเองไว้ (วณิเทศน์ธรรม, 2541:10 )

ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก หรือมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีระวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานการณ์ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, 2544)

กล่าวโดยสรุป ความเครียด หมายถึง ความกดดันที่ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ ภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้เสียความสมดุลของตนเอง ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้มีความรู้สึกดังกล่าวลดลง เป็นการรักษาสมดุล ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ อันสามารถแสดงออกเป็นอาการต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป

## 1.2 สาเหตุของความเครียด

นักการศึกษากล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

ดูบริน (1990 อ้างถึงใน ปิยะฉัตร นาคประสงค์, 2550) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing stress) หรือเรียกว่าความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความสุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จะผลิตเอนโดรฟินไปด้วยความปิติยินดี ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี (Negative thing stress) หรือเรียกว่าความทุกข์ (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่างก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน



เองเจิล(19621 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ,2547) สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการคือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพลาดจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่รับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ซ้ำซาก จำเจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ในสถานการณ์ต่างๆกัน

กรมสุขภาพจิต ( 2541:35-39 ) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดว่ามาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

### 1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาพทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่าร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- คุณลักษณะของพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกายตลอดจนความพิการทางร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ
- การเจ็บปวดทางร่างกาย
- ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหาร



ที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารบางประเภท เช่น การบริโภคสารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ

ผิวหนังและการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ที่สำคัญเกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุด ได้แก่

1.2.1 บุคลิกภาพบางประการที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

- บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่

ต้องการความสมบูรณ์แบบกับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพแบบนี้ ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง

- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาด

ความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าตัดสินใจ วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น หวาดหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ

- บุคลิกแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุม

อารมณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life Event) เป็น

เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลง ที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้อง

เผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการ ไม่อยากได้

1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่

สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจมี 4 ประการ คือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ความรู้สึกสูญเสียอาจ

จะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้

- อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัวความวิตก

กังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

- การขาดคุณสมบัติบางประเภทของบุคคล เช่น ขาดความสามารถ ขาดทักษะในการทำงาน ขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น

- ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์นั่นเอง หรือ เกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมของเหตุการณ์ หรือ เกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง

## 2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2.2 ทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อม ที่เป็นสิ่งที่มีชีวิต และทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อโรคต่างๆ

2.3 ทางสังคมและวัฒนธรรม ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งทีบุคคลกระทำ จะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- สถานภาพและบทบาทของบุคคลในสังคม ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้ง หรือมีความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและความเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมหรือกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมาก ย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครอง ที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกคุกคามหรือถูกควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิ เสรีภาพต่างๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

จำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งประเภทความเครียดโดยวิธีนี้ มิลเลอร์และคีน (Miller and Keane, 1983) อธิบายว่ามี 2 ประเภท ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (emergency stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ ภัยพิบัติประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดังรบกวนในโรงงาน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากจิตใจเป็นสิ่งที่คุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกดูด่าก็จะเกิดความรู้สึกโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งที่คุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายจนก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

อมรฤทธิ ศชกุล (2550) สาเหตุของความเครียด (causes of stress) คือต้นเหตุของความเครียด อันหมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบในตัวบุคคล ไม่ว่าจะสรีระ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม พัฒนาการ ซึ่งอาจจะรบกวนบุคคลอย่างเดี่ยวอาจมิใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคคลหนึ่งก็ได้ สาเหตุของความเครียดมีอยู่ 2 ประการคือ

1. สาเหตุที่เกิดจากตัวบุคคล ประกอบด้วย การรับรู้สิ่งที่มาคุกคาม ความคุ้นเคยกับเหตุการณ์ ความสามารถที่ควบคุมได้ ความสามารถที่ทำนายได้ ความเข้าใจเหตุผล แรงจูงใจ และลักษณะบุคลิกภาพ เช่น คนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเชื่อมั่นว่าตนมีทรัพยากรเพียงพอต่อการจัดการสถานการณ์นั้นๆได้

2. สาเหตุที่เกิดจากสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ลักษณะของสถานการณ์ที่มักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียด ได้แก่ สถานการณ์ที่มีความรุนแรงหรือมีอันตรายมาก การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต เช่น การย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนโรงเรียน การแต่งงาน

กล่าวโดยสรุป สาเหตุของความเครียด แบ่งออกได้เป็น 2 สาเหตุ คือ สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยทางร่างกาย และสาเหตุที่เกิดจากจิตใจ เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หุนหันพลันแล่น ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก

### 1.3 ประเภทของความเครียด

นักการศึกษาได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ดังนี้

Bell (อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550) ได้แบ่งความเครียดตามลักษณะของสาเหตุไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี ซึ่งเรียกสิ่งที่ไม่ดีว่าความทุกข์ ความเครียดชนิดนี้ คนทั่วไปเมื่อประสบปัญหาที่เข้าใจได้ทันทีว่าเป็นความเครียด เช่น ปัญหาการหย่าร้าง การสูญเสียชีวิตของญาติมิตร การเจ็บป่วย การตกงาน สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับนายจ้าง เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี เรียกสิ่งที่ดีว่าความสุข ความเครียดชนิดนี้ ส่วนใหญ่คนทั่วไป จะนึกไม่ถึงว่าเป็นความเครียดทั้งที่เป็นการสร้างความสุข เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

อมรฤทธิ์ คชกุล (2550) ความเครียดนั้นมีทั้งความเครียดทางร่างกายและความเครียดด้านจิตใจ เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลันเมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน แม้จะมาจากสาเหตุเดียวกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งทำให้เกิดความเครียด ความเครียดแบ่งออกเป็นประเภทตามระดับความเครียดเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความเครียดประเภทดี (eustress) เป็นระดับความเครียดปานกลางที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเกิดขึ้นจากการต้องการเผชิญกับการท้าทายของงาน ความเครียดชนิดนี้จะปรากฏผลเป็นความสำเร็จและช่วยให้สามารถเอาชนะอุปสรรคได้

2. ความเครียดประเภทไม่ดี (distress) เป็นระดับความเครียดที่สูงเกินไปและจะนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาในการทำงาน หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากความรู้สึกหวั่นไหวถึงความล้มเหลว ถ้าความเครียดในลักษณะนี้ไม่ถูกควบคุมหรือถูกทำให้หมดไป อาจส่งผลต่อปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ เช่น ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง การเปลี่ยนแปลง และความกดดัน เป็นต้น

3. ความเครียดประเภทที่เป็นกลาง (neustress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงเสี้ยววินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเราทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย บางครั้งอาจส่งผลดี เช่น ช่วยให้ทำงานดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปคือ ประเภทของความเครียด สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นเรียกว่าเป็นสิ่งไม่ดี และสิ่งที่ทำให้เกิดความสุখনั้นเรียกว่าเป็นสิ่งที่ดี นั่นก็ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์

#### 1.4 ระดับความเครียด

นักการศึกษาได้แบ่งระดับของความเครียดไว้ดังนี้

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกันแต่มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น (ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล, 2534)

แจนิส (Janis, 1952) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รอคอยประจำทางนาน พลาดนัด อย่างไรก็ตามความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมง

2. ความเครียดระดับกลาง (Middle Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรกอาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก ทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้ เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนอง โดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระพฤติกรรม อารมณ์และความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลงจนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ

3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรงความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น เครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายล้มเหลวในการทำงานซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจฟ่ายแพ้ต่อความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้นทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต

Rogers (อ้างถึงใน Patterson, 1966) มองว่าในสถานการณ์ที่ประสบการณ์ของบุคคลมีลักษณะไม่สอดคล้องอย่างมากกับโครงสร้าง ขณะเดียวกันกลไกการป้องกันตนเองของเขาก็ไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ต่อไปอีกแล้ว บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงจนเป็นเสมือนการบีบบังคับให้ต้องขยายโครงสร้าง ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาถูกคุกคามมากยิ่งขึ้น ประสบการณ์ที่เขาปฏิเสธจะกลับขึ้นมาในการรับรู้ และทำให้เกิดภาวะของความแตกแยกขึ้นในจิตใจ นั่นคือใน



บางเวลาบุคคลจะปฏิบัติตนในลักษณะที่เขาเป็นและบางเวลาก็ปฏิบัติในลักษณะที่เขาอยากจะเป็นหรือเรียกว่าเป็นโรคจิต โรคประสาท

ความเครียดในระดับต่ำ จะช่วยให้คุณมี การต่อสู้ดิ้นรนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อการอยู่รอด และเป็น การสอนให้คุณคลั่งจู้กับการแก้ปัญหา รวมถึงการคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ ถ้าบุคคลไม่ตกอยู่ในภาวะเครียดแล้ว บุคคลก็จะไม่มีโอกาสเรียนรู้ถึงการปรับตัว การต่อสู้กับปัญหา สมองไม่มีโอกาสทำงานร่วมกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย เพื่อที่จะปรับตัวถ้าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไม่ได้ใช้งานนาน ๆ อวัยวะส่วนนั้นจะเหี่ยวแห้งและเสื่อมลงในที่สุด (Byrne and Thompson, 1972) ส่วนความเครียดในระดับปานกลางนั้นถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ซึ่งต้องรีบหาและขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียดลง หากทำได้ในระยะเวลาอันสั้นร่างกายและจิตใจก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ถ้าหากทำไม่ได้ ก็จะเข้าสู่ความเครียดในระดับสูง ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมากต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ปรีชา อินท (2540) แบ่งระดับของความเครียด ออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ มักมีผลดีเพราะจะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้คนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น
2. ความเครียดในระดับปานกลาง มักมีผลทำให้คนทำอะไรบางอย่างซ้ำๆ บ่อยๆ เช่น กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้าติดยา สูบบุหรี่จัด เดินไปเดินมานั่งไม่ติดที่ เป็นต้น
3. ความเครียดในระดับรุนแรง มักมีผลทำให้คนมีความก้าวร้าวรุนแรง ถึงบ้าดีเดือด หรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรคเช่นโรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย

กล่าวโดยสรุป ระดับของความเครียด จำแนกออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น รอรถนาน พลาดนัดสำคัญ เป็นต้น ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่อันตรายที่ควรรีบหาวิธีจัดการความเครียดให้ลดลง มีอาการต่างๆ เช่น นอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด เป็นต้น และความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดในระดับที่อันตรายมากต่อระบบต่างๆ ของร่างกายและจิตใจ มีอาการ เช่น วิดกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น



### 1.5 ปฏิบัติการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะใช้กลไกในการปรับตัว เพื่อปรับสภาวะของร่างกายให้กลับสู่สภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าร่างกายใช้กลไกในการปรับตัวล้มเหลวจะเกิดความผิดปกติขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการรักษาสภาวะสมดุลต่างกัน นอกจากนี้บุคคลแต่ละคนยังมีขีดจำกัดในการคงทนต่อภาวะความเครียดที่ต่างกันด้วย

เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีปฏิกิริยาตอบสนองได้หลายลักษณะ ดังนี้ ( Smith อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550 )

1. ด้านอารมณ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ได้แก่ เศร้า โกรธ และวิตกกังวล
2. ด้านการเคลื่อนไหว ความเครียดจะทำให้ร่างกายมีการเตรียมพร้อมเพื่อสู้หรือหนี ดังนั้น กล้ามเนื้อจะมีการเกร็งหรืออ่อนเปลี้ย ทำให้การเคลื่อนไหวผิดปกติ เช่น เกร็ง ชัก อวัยวะไม่มีการเคลื่อนไหว หยุดชะงักหรือไม่มีแรง

3. ด้านสรีระ จะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ซึ่งมีต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น แร่งดันโลหิต และชีพจรเปลี่ยนแปลงไป

4. ด้านการรับรู้ เมื่อความเครียดเกิดขึ้น ความสามารถในการรับรู้จะเสียไป ซึ่งรวมถึงการตัดสินใจด้วย เช่น เกิดการหลงผิด ประสาทหลอน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการรับรู้ของบุคคลยังขึ้นอยู่กับระดับความเครียดด้วย ความเครียดในระดับต่ำ และปานกลางจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีความสามารถในการรับรู้ดีขึ้น

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะ ( สุพัฒนา เตชาติวงศ์ และคณะ, 2520 อ้างถึงใน สุทธิดา สายสุตา, 2550 ) ดังนี้

1. ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก โดยเฉพาะฝ่ามือ ฝ่าเท้า ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วแรงและลึกอาจมีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียนรู้สึกชาแขนขาชา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. จิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตราย ร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความรู้สึกทางเพศลดลง

ปฏิกิริยาของบุคคลที่ต่อต้านความเครียดเป็น 3 ระยะ คือ ( Selye อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550 )

1. ระยะสัญญาณอันตราย เป็นระยะเริ่มต้นของปฏิกิริยาตอบสนอง แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

- 1.1 ระยะชะงักงัน อาจเกิดขึ้นทันทีทันใดเพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน ฮอร์โมน

จากต่อมหมวกไตหลังออกมาไม่เพียงพอ อาจมีการแสดงออก เช่น แรงดันโลหิตลดลง หัวใจเต้นเร็ว การทำงานของต่อมหมวกไตผิดปกติทำให้ปัสสาวะน้อย หรือหมดสติได้ ถ้าร่างกายทนได้ในระยะนี้จะเข้าสู่ระยะที่สอง

1.2 ระยะต่อต้านภาวะชงักงัน ถ้าร่างกายมีการปรับตัวได้ดี คือ มีการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตมากพอจะทำให้อาการดีขึ้นและเข้าสู่ระยะต่อไป

2. ระยะต่อต้าน เป็นระยะที่มีการปรับตัวอย่างแท้จริงเพื่อต่อสู้กับความเครียด อาการควรดีขึ้น แต่ถ้าภาวะความเครียดยังคงรุนแรงร่างกายจะไม่สามารถต่อต้านได้และเข้าสู่ระยะต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัวระบบต่างๆของร่างกายจะอ่อนแรงลงและก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของบุคคลได้

ปฏิกริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาที่มีต่อความเครียด ดังต่อไปนี้ Cooper (อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550 ) กล่าวไว้ว่า

1. ความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากการคั่งของน้ำเกลือโซเดียม ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ซึ่พจรเต้นเร็วและแรง อาจพบว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หรือมีอาการใจสั่นได้

2. เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายน้อยลงทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นซีดและเย็น

3. มีอัตราการหายใจเร็วขึ้นเพื่อให้มีจำนวนออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้เพียงพอ มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงด้วย

4. จำนวนปัสสาวะลดน้อยลง จากการคั่งของน้ำและเกลือโซเดียมในร่างกายและจากการปรับตัวของไต ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับเลือดภายในร่างกายให้เพียงพอ

5. อัตราการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มสูงขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติ และมักมีอาการขาดน้ำ จากการเผาผลาญอาหารสูงอยู่นาน จะพบว่ามีอาการนอนไม่หลับและเมื่อยล้าได้

6. ระดับน้ำตาลในโลหิตเพิ่มสูงขึ้น จากการสร้างอินซูลิน (insulin) น้อยลง มีการหลั่งของกลูโคสเพิ่มขึ้น กรดไขมันถูกขับออกมาเพิ่มขึ้น มีการสลายตัวของไกลโคเจน ในตับและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

7. การทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น อาจมีอาการสั่น กระตุก หน้าบูดเบี้ยว รุ่มง่าม หรือพบว่ามีอาการเมื่อยล้าทั่วร่างกาย นอกจากนี้กล้ามเนื้อจะมีการดึงตัวด้วยโดยเฉพาะกล้ามเนื้อทราเปเซียส ซึ่งพบได้บ่อย ๆ ว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้

8. ภูมิต้านทานของร่างกายลดลงเนื่องจากต่อมไทมัส และเนื้อเยื่อลิมโฟยด์ ลีบลง

9. ร่างกายและจิตใจมีอาการตื่นตัว กระฉับกระเฉง จากประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nerve) ถูกกระตุ้นสำหรับปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านจิตใจที่มีต่อภาวะความเครียด มีดังต่อไปนี้

9.1 พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถอยหลัง (regression) แยกตัวเอง (isolation) ไม่ให้ความร่วมมือ เชื้อยชา มีอารมณ์แปรปรวน และพูดถึงความตายบ่อยครั้ง

9.2 การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล หงุดหงิดไม่มีความอดทน และบ่น เรื่องอาการเจ็บป่วย โดยไม่มีความเจ็บป่วย

9.3 ระดับความรู้สึก ความจำและความสนใจหรือ สมาธิเสียไป อาจพบว่ามี การตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อย แม้ว่าจะไม่มีการเจ็บป่วยเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเลย

9.4 กระบวนการทางความคิดถูกรบกวนบุคคลที่มีความเครียดมักจะมีความคิด สับสนลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ประสาทหลอน ก้าว หรือสงสัยโดยไม่มีสาเหตุ

9.5 ด้านการรับรู้ถูกรบกวน อาจมีอาการประสาทหลอน หลงผิด การรับรู้ทางประสาทสัมผัสอาจผิดปกติไป

9.6 สูญเสียความสนใจ บุคคลที่มีความเครียดมักขาดความสนใจต่อการพูดคุย แต่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อมและมีความรู้สึกไวต่อเสียงรบกวน

9.7 การใช้ภาษาในการพูดคุยเปลี่ยนแปลง อาจพูดซ้ำๆ และคำพูดอาจเกี่ยวข้องกับหรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในขณะพูด มีการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำเสียงแบบแผนหรือคำพูด มีอาการโทษผู้อื่น หรือฝันกลางวัน

9.8 ใช้กลไกในการป้องกันตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้สึกร่างกาย อาจมีพฤติกรรมย้อนหลัง ใช้เหตุผลในการเข้าข้างตนเอง ปฏิเสธ โทษผู้อื่นหรือฝันกลางวัน เป็นต้น

9.9 มีอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ (self - image) ของตนเอง เช่น ทำตัวเป็นเด็ก แยกตัวเอง อ่อนแอ การตัดสินใจไม่เหมาะสม รู้สึกว่าตนไร้ค่า ต่ำต้อย อาจรู้สึกว่าตนไม่ปลอดภัยและเรียกร้องความต้องการมากเกินไปจากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึก พร้อมกันนั้นร่างกายก็จะมี การปรับตัวหลายๆ ระดับเพื่อให้กลับสู่สภาวะสมดุลโดยเร็ว ซึ่งถ้าหากไม่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะก่อให้เกิดปัญหาแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

กล่าวโดยสรุป ปฏิบัติการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด จะมีการตอบสนอง 4 ด้านคือ ด้านอารมณ์ ด้านการเคลื่อนไหว ด้านสรีระ และด้านการรับรู้ มีการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะ คือร่างกายและจิตใจ และยังมีปฏิริยาต่อต้านแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะสัญญาณอันตราย ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง เป็นต้น

## 2. พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### 2.1 ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 13 -19 ปี เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก จากวัยเด็กเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จากสภาพที่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง ทางร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบต่างๆ (ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็น วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Adolescence ซึ่งมาจากภาษาลาตินว่า Adolescere แปลว่า การพัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นความเป็นเด็ก วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวัยสำคัญที่กำลังจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงชีวิตที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กที่สรีระต่างๆ ของร่างกายยังพัฒนาไม่สมบูรณ์แบบ ความเป็นอยู่ยังต้องพึ่งพาบิดามารดาและครอบครัว อายุที่เริ่มเข้าวัยรุ่น และสิ้นสุดความเป็นวัยรุ่น ไม่สามารถระบุได้ตายตัวเพราะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นกับเพศสภาพร่างกาย การเลี้ยงดูของครอบครัว ค่านิยมของสังคมและอื่นๆ เช่น ในปัจจุบันวัยรุ่นใช้เวลาในการศึกษาทำให้ระยะเวลาของการเป็นวัยรุ่นยาวนานขึ้น หรือในสังคมตะวันตกที่เน้นการช่วยเหลือตนเอง และพึ่งพาครอบครัวน้อยกว่าในกลุ่มสังคมตะวันออก ช่วงชีวิตของวัยรุ่นในสังคมตะวันตกก็เริ่มเร็วกว่า (กรองทอง ออมสิน, 2550)

กล่าวโดยสรุป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็น วัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่กำลังสู่วัยผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน การต้องปรับตัวเพื่อการพึ่งพาตนเองมากขึ้น โดยมีอายุ 13 -19 ปี และจะมีรูปร่างที่มีสัดส่วนมากขึ้น มีเอกลักษณ์ประจำตัวมากขึ้น

### 2.2 ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) ได้จำแนกรายละเอียดของพัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (10 – 13 ปี) ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง

(14 – 16ปี) และช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (17 – 19 ปี) ซึ่งตามความเป็นจริงพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นใน 3 กลุ่ม มีความคาบเกี่ยวเหลื่อมล้ำกันและกันอยู่ในส่วนมาก แต่ที่จำเป็นต้องแยกจากกัน ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ เป็นระยะเวลาานานประมาณ 2 ปี และมักอยู่ในช่วง 10 – 13 ปี โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วง 14 – 16 ปี มีความคิดที่ลึกซึ้ง(Abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์ และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำเหมือนพ่อแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 17 – 19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

กล่าวโดยสรุป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นนักเรียนที่สามารถจำแนกช่วงอายุออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น มีอายุอยู่ในช่วง 10 –13 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะมีอารมณ์หงุดหงิด แปรปรวนง่าย วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุอยู่ในช่วง 14 – 16 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาว เมื่อความเป็นตัวเองมากขึ้น และ วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุอยู่ใน 17 –19 ปี มีความสามารถที่จะตัดสินใจและเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง และมีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์เต็มที่

## 2.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### 2.3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นวัยรุ่นว่า วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งในแง่ของขนาดและรูปร่าง แล้วยังรวมไปถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ อย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ ขณะเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่น ไคโรกระดูก ต่อมไทรอยด์ หัวใจ ปอด การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กผู้ชาย การมีประจำเดือน



ในเด็กผู้หญิง ฯลฯ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะสามารถสังเกตเห็นว่าเด็ก หิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนง่าย มีการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิง และมีการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะเด็กผู้ชาย ใน ส่วนของอวัยวะเพศจะเริ่มทำงาน และมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะทุกส่วน โดยเฉพาะการ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของช่องคอทำให้เสียงของเด็กผู้ชายแตกและห้าวขึ้น ร่างกายเติบโตอย่าง ไม่ค่อยได้สัดส่วน จะเห็นความแข็งแรง แขนและขายาว อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นเด็กผู้หญิงเริ่มมี หน้าอก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นอึดอัด และรู้สึกอึดอัดในทรวงอกเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของ ร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ยังไม่เข้าที่นัก สุขภาพโดยทั่วไปของ เด็กวัยนี้จะดีกว่าวัยที่ผ่านมา

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกายและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆอย่างเห็นได้ชัด เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า แสดง ความเป็นเพศได้อย่างชัดเจน และมีความรู้สึกอึดอัดในทรวงอก และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน

### 2.3.2 พัฒนาการทางด้านจิตใจ

พัฒนาการทางด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีผลสืบเนื่องมาจากความ เปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กนั่นเอง อาจจะแยกเป็นหลายแง่ ดังนี้

1. มีความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง ต้องการอะไรเมื่อไม่ได้ตั้งใจจะ มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น โกรธฮึดฮัด และจะพยายามหาความพอใจเอาทางใดทางหนึ่ง ให้ได้ ผู้ใหญ่มักกีดกันห้ามไม่ให้เด็กได้รับความสุขเพลิดเพลินทั้ง ๆ ที่บางครั้งก็ไม่ได้ก่อให้เกิด อันตรายแต่อย่างใด

2. มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น เด็กจะมองเห็นความสวยงาม แต่จะพิถีพิถันในการแต่งตัว เพื่ออวดเพศตรงข้าม การให้ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นในวัยรุ่น

3. เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต ร่างกายเติบโตเร็ว จนทำให้เด็กกังวลว่ารูปร่าง จะใหญ่โตเทอะทะ บางคนจะอดข้าวต้องงอ ๆ เพื่อให้ตัวเด็กกลบข้าง เด็กหญิงมักสวมเสื้อชั้นในคับ ๆ รัดรูปทรงไม่ให้รู้สึกตัวโตขึ้น เด็กชายกังวลว่าเสียงเปลี่ยนไป เป็นต้น

4. สติปัญญา ความคิดเจริญมากขึ้น สนใจแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มพูน ความสามารถ เริ่มเข้าใจความไพเราะ ความดี ความสวยงาม ความเจริญทางด้านนี้จะค่อยเป็น ค่อยไป



5. รู้จักรับผิดชอบและต้องการเป็นอิสระ เด็กเชื่อความสามารถของตนเอง รักเกียรติยศ ชื่อเสียง สนใจทำสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ชอบแสดงความคิดเห็น และกระทำการต่าง ๆ ตามลำพัง ชอบทดลองทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เรื่อยไป สิ่งใดที่พอใจก็รับเอาไว้ การเข้าใจเด็กวัยรุ่นและแนะนำให้รู้จักการตัดสินใจโดยถูกต้องเหมาะสมจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ

6. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง ประเดี๋ยวรักประเดี๋ยวโกรธ ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจ พลัดพลึงก็เสียใจ

7. มีจินตนาการมากขึ้น โดยถือตนเองเป็นคนสำคัญในจินตนาการ และมักเกี่ยวกับความรัก ความสำเร็จ ความปลอดภัย ความสงสารตนเอง ความตาย

8. ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง เชื่ออะไรก็มักจะเชื่อจริง ๆ จัง ๆ เช่น เชื่อเรื่องของความถูกต้อง ความดี แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะเกิดระแวงไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ นอกจากจะมีหลักฐานมาประกอบอ้างอิง

9. ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนจะต้องปฏิบัติ หมู่คณะมีอิทธิพลเหนือเด็ก เด็กวัยนี้จะคล้อยตามระเบียบปฏิบัติของหมู่คณะหรือสังคม ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อม สโมสรสังคมนั้นที่ดียิ่งก็เป็นประโยชน์แก่เด็ก

10. ประสบการณ์และความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก เด็กจะสนใจดนตรี วรรณกรรม ศิลปกรรมต่าง ๆ ผู้ที่มีความเป็นพิเศษอยู่ทางด้านนี้บ้างแล้วก็จะก้าวหน้าไปมาก นิสัย การกระทำหลาย ๆ อย่างก็มักจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและเลิกไปในวัยนี้ รวมทั้งนิสัยในการคิดและรู้สึกด้วย เช่น สร้างนิสัยอดทนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะเริ่มมีความต้องการสิ่งต่างๆ ได้แก่ ต้องการสิ่งใหม่ ๆ มีความรู้สึกทางเพศ เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต สถิติปัญญา ต้องการเป็นอิสระ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีจินตนาการมากขึ้น ความเชื่อมั่น ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น และมีความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก ซึ่งแต่ละคนจะมีความต้องการสิ่งต่างๆแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล

### 2.3.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น โดยบางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบ้าง เด็กวัยนี้มักมีความรู้สึกที่เปิดเผย เชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีความสุข แต่ในบางครั้งก็อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาได้ รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ แต่บางครั้งก็จะโอบอ้อมอารี บางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่ตัวแบบ

เด็ก ๆ มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่ให้โอกาสเด็กวัยรุ่นแสดงความคิดเห็นก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการขึ้นที่ละน้อย ถ้าไม่เปิดโอกาสเลยเด็กจะเกิดความเครียดและเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา เวลาที่อยู่บ้านเด็กวัยรุ่นมักจะชอบอยู่ในห้องส่วนตัวตามลำพัง ไม่ชอบให้ใครรบกวน แต่เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ จะชอบช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อนฝูง ชอบคบกันเป็นกลุ่ม ๆ ชอบให้เพื่อนฝูงยอมรับและยกย่อง เวลาที่เด็กวัยรุ่นอยู่บ้านพ่อแม่มักจะเห็นว่าเป็นเด็กอยู่เสมอ เด็กเองก็ไม่ชอบการบังคับ และมักจะมีข้อขัดแย้งอยู่ภายในใจของเด็กเสมอ เช่น บางครั้งก็อยากเป็นผู้ใหญ่จะได้ทำอะไรได้ตามใจตนเอง บางครั้งก็อยากจะมีคนดูแล อยากจะสบายแบบเด็ก ๆ อีก อย่างไรก็ตามเนื่องจากเด็กกำลังเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง จึงทำให้เด็กมักจะฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว ไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่ ทั้ง ๆ ที่ยังคงต้องการความสนใจจากพ่อแม่อยู่ ทั้งนี้เพราะต้องการความเป็นอิสระนั่นเอง บ่อยครั้งที่ความขัดแย้งเกิดขึ้นจากเรื่องเล็ก ๆ เช่น การแต่งกายถ้าพ่อแม่เข้มงวดมากก็จะทำให้เด็กเกิดความเครียดมากขึ้น

เมื่อพิจารณาแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์มากที่สุด สามารถอธิบายพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย คือ

ระยะวัยรุ่นตอนปลายนี้จะมีสภาพทางอารมณ์มั่นคงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทในสังคมจะเป็นแบบใดและพร้อมที่จะยอมรับสภาพของการเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น ที่จะต้องควบคุมตนเอง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าโดยใช้ความรู้ที่มีมาและประสบการณ์ที่ผ่านมา วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 80 จะพัฒนาต่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่ก็มีบางส่วนที่ยังพัฒนาไม่ผ่านระยะนี้ไปตลอดชีวิตคือไม่บรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่เสียที พื้นฐานทางอารมณ์มั่นคงจะต้องมาจากผลสรุปที่เจ้าตัวค้นหาเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเองได้ก่อน ยอมรับเอาส่วนดีและส่วนไม่ดีภายในตัวเอง วัยรุ่นส่วนใหญ่จะวกกลับมาสร้างสัมพันธ์กับพ่อแม่ใหม่ ในรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นตัวของตัวเองแต่ก็ให้การยอมรับนับถือผู้อาวุโสในแง่ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้

ในรายที่การพัฒนาทางอารมณ์ไม่ขึ้นไปถึงจุดที่พร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ มักจะเกิดในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ที่ไม่ราบรื่น มีครอบครัวแตกแยก ไม่มั่นคงอบอุ่น ประจวบกับตัวของเขาเองไม่สามารถจะปรับตัวเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีกับบุคคลที่เขาชื่นชม ถึงแม้ว่าร่างกายจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม หากอารมณ์ไม่ถูกพัฒนาตามขึ้นไปก็ไม่สามารถจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้เต็มที่ หรือดูง่าย ๆ คือถ้าได้พบกับวัยรุ่นที่โตแต่ตัวแต่ใจยังเป็นเด็กก็มักจะพบปัญหาตามมาได้การพัฒนาอารมณ์ให้เติบโตมั่นคงขึ้น นอกจากจากจะอาศัยความสัมพันธ์พื้นฐานที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกแล้ว ยังต้องเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านอื่น ๆ อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะการเข้าสังคม การหา

เอกลักษณ์แห่งตน ความรับผิดชอบ การเรียนรู้ ความสามารถเฉพาะตน และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าร่วมด้วยวิกฤตการณ์ในวัยรุ่นช่วงระยะเวลาที่แสวงหาเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ถ้ามีมากจนทำให้เด็กเป็นปมด้อย ขาดความภาคภูมิใจ ชอบเปรียบเทียบกับผู้อื่นและมักมองเห็นข้อดีของผู้อื่นยกเว้นของตนเอง หรือมีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน พ่อแม่พี่น้อง หรือคนอื่น ๆ ไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เข้าสังคมไม่ได้ ทั้งหมดจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นนั้นอ่อนไหว หงุดหงิด ก้าวร้าว ฯลฯ อารมณ์จะค่อย ๆ ซึมซับอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนทำให้วัยรุ่นมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ซึ่งอาจจะออกเป็นอารมณ์หวั่นไหว ไม่แน่ใจ หรือใจน้อย ภู่วาม หงุดหงิดง่าย ส่งผลถึงพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้ และส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะเลือกทางเดินในทางที่ผิดได้ แต่ในทางตรงกันข้ามในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางอารมณ์มั่นคงมักจะมี ความมั่นใจในระดับหนึ่ง จะส่งผลสะท้อนทำให้อารมณ์เบิกบาน แจ่มใสมองโลกในแง่ดี และสามารถที่จะสร้างความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ จากอารมณ์ที่ดีจะทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่และมักจะออกมาในทิศทางค่อนข้างเหมาะสม ทำให้การปรับตัว แก้ปัญหาต่าง ๆ ดีตามกันมา

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มักมีอารมณ์ที่รุนแรง ภู่วาม ก้าวร้าว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะมีความมั่นคงทางด้านอารมณ์มากกว่าเพื่อมีวุฒิภาวะและพัฒนาการที่จะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่จึงมีความสุขุมละเอียดและรอบคอบมากกว่าวัยรุ่นตอนต้นกับวัยรุ่นตอนกลางมาก

#### 2.3.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

เด็กต้องการอิสระที่จะทำงานของตนเอง และการสังคมในกลุ่มเพื่อนก็จะกว้างขึ้น มักจะอยู่เป็นกลุ่ม การได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะเป็นรากฐานความสัมพันธ์ทางสังคมในอนาคต การที่เด็กเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามจะช่วยเหลือผู้อื่นจัดเป็นวุฒิภาวะที่เจริญขึ้น รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับระหว่างเพื่อนในวัยเดียวกันดีขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น จึงมักทำหรือแสดงความคิดเห็นไม่เหมือนคนอื่น ๆ เพราะเด็กต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของหมู่คณะเริ่มลดน้อยลง

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านสังคม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการการเป็นอิสระในการคิดและเลือกทำกิจกรรมต่างๆที่เค้าสนใจ มีสังคมเพื่อที่แตกต่างจากวัยเด็กมีเพื่อนมากยิ่งขึ้นมีการรู้จักเสียสละเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

### 2.3.5 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าสู่วัยรุ่นจะสังเกตได้ว่าพัฒนาการทางความคิดเปลี่ยนรูปแบบไป จากรูปแบบเดิมซึ่งเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตัวเองเห็นและจับต้องได้ เช่น รู้จักกฎเกณฑ์ รู้ว่าถ้าฝันทำจะต้องดูลงโทษคาดการณ์ล่วงหน้าก่อนการลงมือกระทำได้บ้าง เรียนรู้จัดการแก้ไขข้อผิดพลาดได้มากขึ้น ความคิดมีหลักเกณฑ์มากขึ้นแต่เป็นไปตามสิ่งที่เด็กเห็น ตัดสินใจเองได้ เรียงลำดับเหตุการณ์หรือเรียงลำดับใหญ่เล็ก ยาวสั้นได้ เข้าใจความหมายของปริมาตร น้ำหนัก ฯลฯ เข้าใจเหตุผล รู้จักส่วนย่อยและส่วนรวม ฯลฯ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นความสามารถทางสติปัญญาของเด็กวัยเรียนชั้นประถม แต่เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เด็กสามารถที่จะทำความเข้าใจค่าที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความดี ความชั่ว ความรักชาติ ความจงรักภักดี ฯลฯ มีแนวคิดเสียสละตนเองเพื่อส่วนรวมได้อย่างเต็มใจและเข้าใจเหตุผลหลักการ คาดการณ์ได้ล่วงหน้าดีขึ้น เริ่มมีแนวคิดแบบนักวิทยาศาสตร์ตั้งสมมุติฐานและคาดคิดถึงสิ่งที่จะเป็นไปได้ มีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโครงกลอน บทความ นิยาย ฯลฯ ทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ ซึ่งจะเห็นว่าในขณะที่มีแรงผลักดันทางเพศรุนแรงพอที่จะทำให้เขามีพฤติกรรมบ่มบ่าม อารมณ์วุ่นวาย แต่เป็นเวลาเดียวกับที่ธรรมชาติช่วยให้วัยรุ่นมีสติปัญญาเพิ่มพูนมากขึ้นพอที่จะหาทางออกให้กับแรงผลักดันทางเพศได้อย่างเหมาะสมเช่นกัน

ในพัฒนาการทางสติปัญญานั้นจุดสำคัญที่สุด คือ การทำให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนทางความคิดอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งก็เหมือนกับพัฒนาในด้านอื่น ๆ ก็คือ ถ้าไม่ได้ฝึกกระตุ้นให้ใช้สมองหรือฝึกให้คิดมากก่อนก็ย่อมคาดหวังว่าความสามารถทางสติปัญญาจะค่อย ๆ จากความสามารถที่แท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่พยายามฝึกลูกให้จดจำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องคิดว่าจะมีผลต่อเด็กอย่างมากเมื่อเติบโตขึ้น เพราะนอกจากจะทำให้เด็กดูเหมือนรับรู้อะไรมากมายจากความจำ แต่ไม่สามารถนำความรู้นั้นมาปรับใช้กับภาวะที่เป็นจริง ดังคำกล่าวที่ว่า “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” ก็มีให้เห็นอยู่มากมายสังคม และยิ่งสภาพสังคมในปัจจุบันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร มีข้อมูลเข้ามาในชีวิตประจำวันมากมาย อาจจะเป็นการไม่ถูกต้องถ้าเราจะสอนให้เด็กจดจำทุกสิ่งทุกอย่าง แนวคิดปัจจุบันจะเชื่อว่าการกระตุ้นพัฒนาการทางสติปัญญาต้องมาจากการสอนและให้โอกาสเด็กคิดไตร่ตรองข้อมูล ฝึกการตัดสินใจที่จะหาแหล่งข้อมูล และเลือกข้อมูลที่มีเหตุผล น่าเชื่อถือ ร่วมกับตรวจสอบข้อมูลซ้ำเพื่อยืนยันว่าถูกต้อง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการเรียนรู้จักแก้ไขปัญหาและข้อผิดพลาด มีการตัดสินใจ และเรียงลำดับเหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสม

รู้จักใช้เหตุผลในการคิดในการตัดสินใจมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เหมาะสมแก่ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมเท่าที่ควร

## 2.4 ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1. ความสนใจเรื่องสุขภาพ ได้แก่ เรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน เสื้อผ้า ความสะอาด และการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
2. ความสนใจเรื่องเพศ สนใจในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม การเลือกเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น
3. ความสนใจในการเลือกอาชีพ ตอนแรกเด็กจะสนใจอาชีพในลักษณะเพื่อฝันและสนใจหลาย ๆ อาชีพต่อมาจึงจะสนใจอาชีพที่เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา นอกจากนี้อาชีพที่เขาสนใจเลือกจะเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความสามารถของเขามากขึ้น
4. ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ เช่น กีฬา การแสดงศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเด็กวัยรุ่นมักจะเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีม มุ่งหวังความสำเร็จของทีมมากกว่าของส่วนบุคคล
5. ความสนใจในการค้นคว้าและสร้างจินตนาการ เช่น การประดิษฐ์ การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ การแต่งบทประพันธ์ การเขียนภาพ เป็นต้น
6. ความสนใจในการสร้างนิสัยการเรียนที่ดี เด็กวัยรุ่นจะพยายามคิดค้นว่าทำอย่างไรจึงจะเรียนได้ผลดี ทำงานให้มีประสิทธิภาพ ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหายาก ๆ ได้
7. ความสนใจในเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพรูปร่างหน้าตา ความสะอาดเรียบร้อย การสนทนาวางท่า และคุณลักษณะอื่นที่จำเป็นในการเข้าสังคม เช่น การเอื้อเฟื้อผู้อื่น
8. ความสนใจในเรื่องปรัชญาชีวิต เด็กวัยรุ่นเริ่มคิดถึงหลักของศีลธรรมจรรยา จะทำอะไรก็เริ่มมีกฎเกณฑ์ มักจะมีอุดมคติ หรือสุภาษิตประจำพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นซึ่งผู้ใหญ่มองว่าแปลก ๆ ไม่ค่อยเหมาะสมนั้น แท้ที่จริงเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของเด็กนั่นเอง ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจจะสามารถให้คำแนะนำ จัดประสบการณ์ให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี และเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมก็จะเป็นการสร้างสมบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็กเริ่มต้น เพื่อให้เขาได้เป็นส่วนที่ดีของสังคม และช่วยกันสร้างสรรค์สังคมต่อไปในอนาคต

กล่าวโดยสรุป ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่เริ่มมีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเองมากยิ่งขึ้นเช่น เรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ เรื่องการเลือกอาชีพ กิจกรรมสันทนาการ การค้นคว้า การเรียนเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เรื่องปรัชญาชีวิต มากยิ่งขึ้นเพื่อให้ตนเองมีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม



## 2.5 ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกคนที่พัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ประมาณ 10 – 15% ของวัยรุ่นเท่านั้นที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างจริงจัง วัยรุ่นที่มีปัญหาจะมีรายละเอียดมากมาย ซึ่งขอบเขตของปัญหาครอบคลุมถึงการที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาชีวิตประจำของตนได้ จึงหาทางออกด้วยการกระทำที่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง ผู้ครอบครัว ผู้สังคม จนถึงขั้นก่อภัยให้กับสังคมและประเทศชาติได้

โดยมากมักจะเกิดในวัยรุ่นที่ขาดความนับถือ หรือขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ด้วยกัน มองเห็นลักษณะข้อเด่นของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นข้อดีของตนเอง ไม่แน่ใจในตนเองหลาย ๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อารมณ์ พฤติกรรมทางเพศว่าจะเบี่ยงเบนไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสน ฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิตจนมีผลกระทบตามมาทั้งในด้านสังคม และการเรียน ค่อย ๆ แยกตัวออกจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็น “นักแสวงหา” ความสำเร็จของชีวิต บางคนเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาวะความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกหนักเกินกว่าที่จะทนได้

ในการประเมินปัญหาวัยรุ่น จึงควรมองให้กว้างหลาย ๆ ด้าน นอกจากความเป็นไปในครอบครัวที่มีผลกระทบต่อวัยรุ่นแล้ว ควรประเมินเรื่องเพื่อนและการเรียนควบคู่ไป

1. ปัญหาครอบครัว มีได้หลายรูปแบบตั้งแต่ลักษณะครอบครัวหย่าร้าง ทะเลาะ ชัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่ หรือความขัดแย้งของพ่อแม่ต่อวัยรุ่น หรือมีความขัดแย้งกันในระหว่างพี่น้องๆ ที่รุนแรงถึงขนาดไม่มองหน้าไม่พูดคุยกันเลย หรือมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันอยู่ตลอดเวลา สมาชิกในครอบครัวห่างเหินกันมาก ไม่คลุกคลีสูงส่งกันเลย ต่างคนต่างอยู่ มีสภาพความเป็นอยู่ในบ้านไม่แตกต่างไปจากหอพัก เป็นต้น วัยรุ่นส่วนใหญ่ยินดีที่จะบอกเล่าถึงปัญหาหรือบรรยากาศภายในบ้านกับผู้ใหญ่ที่เขาศรัทธาหรือรู้สึกไว้วางใจ

2. ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เพื่อนจะมีความสำคัญต่อชีวิตวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นไม่มีเพื่อน หรือเลือกที่จะติดสอยห้อยตามพ่อแม่มากกว่าที่จะใกล้ชิดทำความคุ้นเคยกับเพื่อน ก็มักจะมีปัญหาซ่อนเร้นอยู่ดี หรือปรับตัวไม่ดี หรือเอาแต่ใจตัวเองจนเพื่อนไม่อยากคบด้วย ควรถามถึงลักษณะของกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน คิดว่าเพื่อนมีความรู้สึกอย่างไรต่อตัววัยรุ่น รู้ข้อดีข้อเสียในตัวของตัวเองสนิทหรือไม่ และคิดว่าเพื่อนจะเข้าใจและยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเองหรือไม่ เป็นต้น

3. ปัญหาด้านการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตัดสินใจจากสิ่งที่สนุกสนานอย่างมาก ในขณะที่เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ



รอบตัวมากมาย ทั้งสภาพร่างกาย สภาพทางอารมณ์ที่อ่อนไหวง่ายเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระ มีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นมาให้เห็นและได้ทำสิ่งต่างๆที่ไม่เคยเห็น และไม่เคยกระทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ น่าสนใจว่าการเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ายวนใจ ทำให้ลดความสนใจในการเรียนในห้องเรียนลง แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใดที่ถูกฝึกมาดีให้รับผิดชอบและหัดที่จะยับยั้งใจตัวเอง ในขณะที่มีนิสัยของความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่มออกไป แต่ทำยที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหาจะเกิดในกลุ่มที่มีปัญหาการเรียนอย่างเรื้อรัง เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด โดยบีบบังคับกันมากหรือถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่อง ไม่สนุกไปกับการเรียน หรือมักจะโดนพ่อแม่ดูว่าในเรื่องนี้อยู่เป็นประจำ ครึ่งพ่อเข้าวัยรุ่นก็มีโอกาสเคล็ดไปกับสิ่งเข้ายวน และไม่สนใจการเรียนเลย ที่ร้ายก็คือ ถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันหนีโรงเรียน ก็จะมีผลทำให้เกิดความเสียหายตามมา มีหลายการศึกษาที่ดูเด็กวัยรุ่นที่เรียนมาเก่งและไม่พบปัญหาหนีโรงเรียน มั่วสุ่มติดยา ฯลฯ

4. กิจกรรมและงานอดิเรก ความที่วัยรุ่นมีพลังและมีความสนใจหลากหลายมักจะมีกิจกรรม หรืองานอดิเรกให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ซึ่งอาจเป็นกีฬาในร่ม กีฬากลางแจ้ง ดนตรี ออกค่ายเยาวชนสนใจกิจกรรมหรือเป็นตัวตั้งตัวตีในชมรมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ทราบถึงทัศนคติ ความสนใจ ประสบการณ์ ความคิดเห็น การปรับตัวของวัยรุ่น ฯลฯ หากพบว่าวัยรุ่นไม่มีความสนใจต่อสิ่งใดเลย แม้กระทั่งการเรียน อยู่ไปวันๆ หนึ่งอย่างเลื่อนลอย ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งใดๆรอคอยให้เพื่อนมาชักชวน ไม่มีความคิดเห็นและไม่รู้สึกอยากทำอะไร ฯลฯ มักจะเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอัตราเสี่ยงต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้สูง

5. ปัญหาในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังงู่วาม ควบคุมตัวเองได้น้อย ทำให้การเห็นปัญหาระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นได้บ่อย ๆ คือ ใช้สตางค์เปลือง ใช้โทรศัพท์นาน ๆ เจาะหู ใส่ตุ้มหูในวัยรุ่นชาย ไว้ผมรุงรัง เป็นต้น ซึ่งไม่ทำให้ใครเดือดร้อน นอกจากพ่อแม่รู้สึกรำคาญทนไม่ค่อยได้แต่ความรับผิดชอบด้านอื่น ๆ ใช้ได้ดี

6. ปัญหาเรื่องเพศ เพราะนอกจากจะเกิดความสนใจเพศตรงข้าม ร่วมกับความรู้สึกทางเพศที่พลุ่งพล่านขึ้นมาตามธรรมชาติ วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเอง เรียนรู้วิธีการที่จะระบายอารมณ์ทางเพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจความคิดเห็น ปฏิบัติการของเพื่อนต่างเพศและเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตน จะต้องเรียนรู้และการ

ปรับตัวของการตอบสนองของเพศตรงข้ามหรือท่าทีการปฏิเสธ ซึ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อนหรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนหรือพ่อแม่ ในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานดีและมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนชายหญิงมาตั้งแต่เล็ก จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน และในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม อารมณ์ ความนึกคิดทางเพศเบี่ยงเบนมีความไม่แน่ใจว่าตัวเองเป็นเพศใดกันแน่ หรือลักษณะท่าทางความเคยชินที่แสดงออกมาตรงข้ามกับเพศตัวเองมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดความสับสนไม่แน่ใจ วางตัวไม่ถูกขณะที่เพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศก็ไม่ยอมรับจึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศจำเป็นต้องจับกลุ่มอยู่รวมกัน เพราะถูกรังเกียจจากผู้อื่นทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกปรับตัว และพัฒนาการทางสังคมอย่างมากมาย การให้ความช่วยเหลือรักษา จึงจำเป็นต้องเข้าไปช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้โดยเร็ว เพราะทำให้เกิดผลกระทบต่อเด็กน้อยที่สุดซึ่งพ่อแม่ควรที่จะให้คำแนะนำและชี้ชวนให้เห็นปัญหาและพามาปรึกษาแต่เนิ่น ๆ เพราะเมื่อปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม ฯลฯ เบี่ยงเบนไปมาก มีความยุ่งยากในการให้ความช่วยเหลือ

7. ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะรุนแรงมีผลกระทบต่อการศึกษา การงานหรือด้านสังคม ในกรณีปัญหารุนแรงส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ นั้น จึงจะจัดว่ามีปัญหาในการปรับตัว พบว่าร้อยละ 10 – 15 ของวัยรุ่นทั่วไป โดยเฉพาะปฏิภพการรับบทบาทหน้าที่ความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าการดูแลรับผิดชอบของตนเองเป็นภาระที่หนักหน่วงยากที่จะรับไว้ได้เกิดความเครียด บางรายมีอาการวิตกกังวล กลุ่มใจ ท้อแท้ ทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ ติดพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเหมือนเด็กเล็ก หรือมีการแสดงออกมาทางร่างกาย เช่นปวดหัว ปวดท้อง หรือมีอาการฉุนเฉียว วู่วาม ก้าวร้าว ต่อต้าน ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีอยู่ไม่นาน ในที่สุดจะสามารถพัฒนาต่อไปได้ในที่สุด ชีวิตนี้แท้จริงมีปัญหากำหนดให้เราต้องปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งประจำวันอยู่ตลอดเวลา แต่ในระยะวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะพิเศษ เพราะเกิดผลต่อเนื่องลูกกลมได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อวดดี ถือดี แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ในการพูด การทำงาน จึงทำให้เพื่องพลาได้ง่าย วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ วัยรุ่นที่มีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

8. ปัญหาระหว่างวัย รายละเอียดของช่องว่างระหว่างวัยนั้นมีสาเหตุมาจากทั้งตัวผู้ใหญ่และมาจากตัววัยรุ่นเอง โดยเฉพาะในสังคมที่ปรับเปลี่ยนรวดเร็วเช่นปัจจุบัน จะมีส่วนส่งเสริมทำให้พ่อแม่เครียดได้ง่าย จากวิธีการที่สังคมไทยชอบใช้นั้นคือระบายความเครียด ความกังวล ความโกรธ ฯลฯ ไปยังเด็ก อาจะออกมาในรูปแบบของการประชดประชัน การทำโทษ การทำร้ายร่างกายซึ่งอาจมาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจหรืออาจทำไปเพราะความรัก ความเชื่อที่ผิด ๆ หรือจากความเกลียดชัง ความรำคาญ ความหงุดหงิด ฯลฯ แทนที่จะเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล เด็กก็เปรียบเสมือนลูกไก่ในกำมือ ไม่มีทางหนีพ้น ถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวก็ไม่สู้จะมีผลกระทบกระเทือนจิตใจเด็กมากนัก แต่ถ้าเกิดซ้ำอีกเป็นเวลานาน อารมณ์ที่โกรธ เจ็บแค้น เสียใจ ขมขื่น ก็จะมีผลใจเด็กไม่สู้ดี เด็กต้องทนกล้ำกลืนอารมณ์เหล่านี้ไว้อยู่ในได้จิตใจสำนึกจนเมื่อเขาเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่น ที่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว มีสมองคิดไตร่ตรองแสดงออกได้ ก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นไปยังผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นลักษณะของความไม่เชื่อฟัง ไม่ทำตามที่คุณใหญ่บอก หนีออกจากกฎในบ้าน กฎโรงเรียน บางรายก็ออกมาในรูปแบบของความก้าวร้าวในสังคม กลายเป็นอันธพาล อาชญากร เป็นต้น มีการศึกษาพบว่าประวัติของอาชญากรและผู้กระทำผิดจนได้รับการลงโทษ ส่วนใหญ่จะมีประวัติเคยถูกทำทารุณอย่างบอบช้ำทั้งกายและจิตใจมาก่อนตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ การที่พ่อแม่ทารุณร่างกายและจิตใจเด็กนั้นพบได้ทุกฐานะ และถ้าพ่อแม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์รู้จักระงับอารมณ์ มีเหตุและแสดงพฤติกรรมออกมาได้เหมาะสมกับเด็ก เด็กจะเรียนแบบและพัฒนาพื้นฐานทางอารมณ์ตามแบบอย่างจึงมีผู้รู้หลายท่านกล่าวว่า “เด็กเกรงไม่มี มีแต่ผู้ใหญ่เกรง” นั่นก็คือ พ่อแม่แหละเป็นผู้สร้างอาชญากรหรืออันธพาลให้แก่สังคม

9. ปัญหาพฤติกรรมพบได้บ่อยร้อยละ 4 – 10 ในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ร่วมกับพ่อแม่ที่มีปัญหาในบุคลิกภาพหรือเป็นผลมาจากการเลี้ยงดู เช่น ปัญหาความก้าวร้าว หนีโรงเรียน ขโมย เบี่ยงเบนในพฤติกรรมทางเพศ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่หนีออกจากบ้านซึ่งพบได้มากขึ้นในยุคนี้ การที่เด็กหนีออกจากบ้านมักมาจากสาเหตุของความคับแค้นใจในตัวพ่อแม่ พบมากในครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันสูงหรือรังเกียจไม่รักเด็ก ครอบครัวที่พ่อแม่ติดเหล้า ติดยา หรือทารุณทางเพศกับเด็ก มากกว่าหนีออกจากบ้านเพราะอยากใช้ชีวิต พฤติกรรมที่กล่าวมานั้นเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงความไม่สมดุลในชีวิตของวัยรุ่นก่อนที่ผู้เกี่ยวข้องจะตำหนิดว่าเด็กที่สืบค้นหาข้อมูลให้กระจ่างจึงจะเข้าไปช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

10 ปัญหาติดยาเสพติด วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดจะเป็นวัยรุ่นที่เป็นภัยต่อตนเองและสังคมมากที่สุด จากผลของการอยากลอง อยากรู้ ร่วมกับความกล้าหาญ กังวลใจในชีวิต ทำให้ตัดสินใจ

ผิด ไปลองแล้วติด ร่างกายเคยชินต้องการยาเหล่านั้นจริงๆ และต้องเพิ่มปริมาณขึ้นไปเรื่อย ๆ มีผลทำให้ผู้ติดยาจะไม่มีอารมณ์และจิตใจสำหรับไปนึกคิดเรื่องอื่นใด ไม่ว่าจะการเรียน การงาน ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย จะเฝ้านี้ถึงยาเสพติดอยู่ตลอดเวลา ยอมทำทุกอย่างเพื่อหาเงินมาจ่ายเป็นค่ายา และเมื่อหมดหนทางเข้าจริง ๆ สามารถกระทำอย่างที่เราไม่สมควรเพียงเพื่อให้ได้ยามาสูบ โดยเฉพาะผู้ที่มีพื้นนิสัยขี้กลัว เจ้าโทสะ ก้าวร้าว เป็นบุคลิกภาพพื้นฐานสาเหตุของวัยรุ่นที่ติดยามักเกิดมาจากหลาย ๆ สาเหตุรวมกัน ทั้งความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง หรืออยากตามเพื่อน หรือมีความผิดหวังสูง กลุ่มใจ เสียใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และที่สำคัญที่สุด คือ มีสาเหตุมาจากครอบครัวที่ขัดแย้งทางอารมณ์สูงระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น นอกจากนี้สถาบันศึกษาที่วัยรุ่นมาชุมนุมกันวันละหลาย ๆ ชั่วโมง จะทำให้ได้รับคำบอกเล่าเรื่องยาจากเพื่อนร่วมวัย ทำทนายให้มาลอง จนปัจจุบันพบว่า มีแหล่งขายยาเสพติดอยู่ภายในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษานั้นเอง แต่อย่างไรก็ตามสถาบันการศึกษาก็น่าจะเป็นแหล่งป้องกันแก้ไขยาเสพติดให้เด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีโดยการให้ความรู้ที่ถูกต้อง ตลอดจนเฝ้าระวังในอาการของเด็กที่เริ่มติดยา และนำไปรักษาแก้ไขได้ทันการ

11. ปัญหาทางอารมณ์จากความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ร่วมกับความที่ต้องค้นหาตัวเอง มองดูสิ่งต่าง ๆ รอบข้างในสายตาของคนที่เติบโตขึ้น ทำให้ค้นพบความจริงที่อาจมีความแตกต่างไปจากความใฝ่ฝันในวัยเด็กโดยสิ้นเชิง ความคิดที่พิจารณาและวิเคราะห์เป็นต้นเหตุทำให้ต้องพบกับความผิดหวังเศร้าโศก เสียใจ บางรายจึงหาทางออกเพื่อให้ลืมความผิดหวัง ความเสียใจ โดยไปอยู่ในโลกของยาเสพติด บางรายไม่สามารถยอมรับความจริงของตนเอง และครอบครัว และของเพื่อน ไม่กล้าเผชิญเพราะทนความผิดหวังไม่ได้ จึงจำเป็นต้องอยู่กับความขัดแย้งของจิตใจไม่มีที่สิ้นสุด หวันไหว กังวล ไม่แน่ใจไปตลอดเวลายาวนาน

กล่าวโดยสรุป ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่พบได้บ่อยคือ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาระหว่างวัย ปัญหาพฤติกรรม ปัญหายาเสพติด และปัญหาทางอารมณ์

### 3. แนวคิด ทฤษฎี การลดความเครียด

3.1 ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ( 1999 อ้างถึงใน เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง, 2549 ) ( The Roy Adaptation ) ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในภาวะสุขภาพดี และภาวะการเจ็บป่วย โดยเชื่อว่าโครงสร้างของบุคคลประกอบไปด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม

ซึ่งองค์ประกอบทั้งสามจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยมนุษย์ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มีความพึงพอใจ ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวจะมีปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง เช่น มีอาการซึมเศร้า เจ็บป่วย และอาการตึงเครียดทางด้านจิตใจ เป็นต้น

ทฤษฎีนี้ได้แบ่งการปรับตัวของมนุษย์ออกเป็น 4 อย่างคือ

1. การปรับตัวตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งประกอบไปด้วย

- 1.1 การออกกำลังกายและการพักผ่อน
- 1.2 ภาวะโภชนาการ
- 1.3 การขับถ่าย
- 1.4 น้ำและเกลือแร่
- 1.5 ออกซิเจนและการไหลเวียนของโลหิต
- 1.6 การควบคุม อุณหภูมิ ความรู้สึกและระบบต่อมไร้ท่อ

2. การปรับตัวตามอัตมโนภาพ หมายถึง การปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าที่มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกด้อยคุณค่า ซึ่งอัตมโนภาพมีส่วนประกอบย่อยๆ ดังนี้

- 2.1 อัตมโนภาพเกี่ยวกับร่างกาย
- 2.2 อัตมโนภาพเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด ได้แก่
  - 2.2.1 ด้านศีลธรรมจรรยา เช่น ความรู้สึกผิด ซึ่งมีอิทธิพลมาจากค่านิยมและความเชื่อ
  - 2.2.2 ความสำคัญของบุคคล
  - 2.2.3 ความคาดหวัง การตั้งปณิธานของบุคคล รวมทั้งการรับรู้ ความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
  - 2.2.4 ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

และเชื่อว่า

3. การปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ เนื่องจากในการดำรงชีวิตของแต่ละคนจะต้องแสดงบทบาทของคนในสังคม สำหรับคนบางคนที่ปัญหาในการปรับตัวนั้น มักมีสาเหตุได้หลายประการ เช่น

- 3.1 ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกที่จริงไม่ตรงกับบทบาทที่ตนแสดงอยู่ทั้งๆ



ที่เขาสามารถแสดงบทบาทนั้นได้อย่างเหมาะสม

3.2 ความขัดแย้งที่เกิดจากการไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทที่ได้

3.3 ความล้มเหลวที่เกิดจากการไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทที่ได้

4. การปรับตัวในเรื่องที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น หมายถึง ความพอเหมาะพอดีระหว่างการพึ่งพาผู้อื่น กับการช่วยเหลือตนเอง

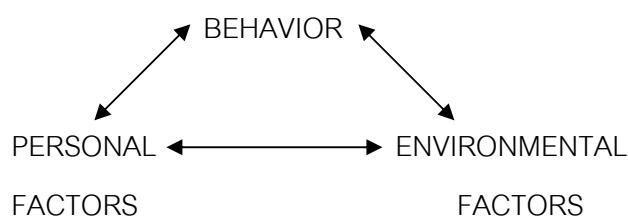
กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลมีพื้นฐานจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลจึงควรปรับตัวเพื่อ 1.รักษาสมดุลของร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน 2. รักษาสมดุลของจิตใจ ได้แก่ การรู้จักคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น 3. รักษาสมดุลของสังคม ได้แก่ การพึ่งพาผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่น

**3.2 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura (อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550)**

Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดาเป็นผู้ศึกษาและพัฒนาทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยสมมติฐานของทฤษฎี คือถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้บุคคลจะปฏิบัติตามนั้น (Bandura,1997) แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความเชื่อของบุคคลที่ว่าตนสามารถทำพฤติกรรมต่างๆที่กำหนดไว้ได้ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นก่อนกระทำพฤติกรรม 2.ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประมาณค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเองในการกระทำกิจกรรมที่กำหนดภายใต้สถานการณ์ที่จำเพาะ โดยอธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคลว่าเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปฏิสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันตามหลักความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยทั้ง 3 ประการได้ดังแผนภูมิ





จากการที่ปัจจัยทั้ง 3 ประการ ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยนั้นมีอิทธิพลกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีก บางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่เกิดพร้อมๆกัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใด ปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การรับรู้ ความเชื่อ ในขณะที่เดียวกันปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก และปัจจัยสภาพแวดล้อมในทางกลับกัน สภาพแวดล้อมก็เปลี่ยนไปตามพฤติกรรมของบุคคลและความเชื่อต่างๆที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นปัจจัยทั้ง 3 ประการ จึงเป็นระบบเกี่ยวพันมีลักษณะเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีผลต่อการกระทำและการเรียนรู้ของบุคคล จึงอาจสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งออกมา บุคคลจะรับรู้ในความสามารถของตน และผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมนี้ จะส่งผลกลับไปมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอื่นๆของบุคคลอีก ดังนั้น การตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดๆ ของบุคคลนั้นเกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง

อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อความคิดและการกระทำของบุคคล Bandura (อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550 )

1. บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทายมีแรงจูงใจที่พัฒนาความสามารถของตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ที่ถอยยขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นการพลาดโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง แต่ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป และต้องพบกับการทำงานที่เกินความสามารถ ความล้มเหลวนั้นจะทำให้เขารู้สึกทุกข์ เครียด ผิดหวังและทำลายความเชื่อในความสามารถของเขาลงไปด้วย ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไป มักจะเลือกทำงานที่ง่ายและง่าย ซึ่งเป็นการจำกัดความสามารถของตนเองและมักมีความสงสัยในความสามารถของตนเอง ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ทำให้ขาดความพยายามในกิจกรรมใดๆ และในที่สุดก็ขาดการพัฒนาความสามารถในตนเองให้ก้าวหน้า

2. การใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงาน ความสามารถในตนเองที่บุคคลประเมินนั้นจะเป็นตัวกำหนดว่า เขาจะต้องใช้ความพยายามเท่าใดและจะต้องอดทนเผชิญต่ออุปสรรคต่างๆ ได้นานเท่าใด ยิ่งบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงเท่าใด บุคคลนั้นจะยิ่งมีความพยายามและอดทนในการทำงานมากเท่านั้น และมักจะประสบความสำเร็จในงานที่ทำ ทายความสามารถ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำมักจะสงสัยในความสามารถของตนเอง เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือพบกับงานที่รู้สึกยาก ทำให้ขาดความพยายามและเลิกกระทำไปในที่สุด การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลซึ่งมีผลต่อความพยายามที่จะเรียนรู้และกระทำการใดๆ ให้ลุล่วงนั้น จึงมีความสำคัญและจำเป็นในกิจกรรมที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ยาก โดย Salomon ( อ้างถึงใน Bandura; กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550 ) พบว่า นักเรียนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะพยายามในการเรียนสูง และมีการเรียนรู้ได้ดี เมื่อเรียนจากสื่อการสอนที่เขาคิดว่ายาก ในขณะที่เขาเรียนจากสื่อการสอนที่รู้สึกว่าง่ายนั้นจะใช้ความพยายามในการเรียนต่ำกว่าและเรียนรู้ได้น้อยกว่า

3. รูปแบบความคิดและปฏิกริยาทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิด และปฏิกริยาทางอารมณ์ในระหว่างการกระทำพฤติกรรมและการคาดการณ์การกระทำภายนอก ผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะเอาใจใส่และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ สำหรับบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะรู้สึกว่าง่ายนั้นยากลำบาก ซึ่งมักจะรู้สึกมากเกินความสามารถของตนเองที่จะเรียนรู้ในงานที่ล้มเหลวสูง อุปสรรคจะเป็นการกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามยิ่งขึ้น จากการศึกษาของ Collins ( อ้างถึงใน Bandura, 1986; กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550 ) พบว่า การแก้ไขปัญหาที่ยากนั้น บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงจะอนุมานถึงสาเหตุของความล้มเหลวของตนเองว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ขณะที่ผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำนั้น อธิบายว่าเกิดจากการขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

4. เป็นผู้กำหนดการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม นั่นคือ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะคิด รู้สึกและกระทำพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ โดยบุคคลที่รับรู้ของคุณมีความสามารถสูงจะสนใจและเลิกทำงานที่ทำ ทาย หากยังไม่บรรลุเป้าหมายก็จะยิ่งพยายามมากขึ้น ถ้าพบกับความล้มเหลวก็จะใช้ความล้มเหลวเป็นตัวกระตุ้นช่วยให้ประสบความสำเร็จและกระทำการต่างๆ อย่างไม่วิตกกังวล ตรงกันข้ามกับผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มักจะเอาความสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมในอนาคตของตนแต่ไม่พยายามใช้ความสามารถของตนเอง โดยจะหลีกเลี่ยงงานที่ยาก

เมื่อพบกับอุปสรรคก็จะเลิกล้มการกระทำนั้นทำให้มีความปรารถนา ความทะเยอทะยานต่ำ และต้องพบกับความเครียดและความวิตกกังวลอย่างมาก

การรับรู้ความสามารถของตนเองแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน จะผันแปรไปตามมิติ 3 ด้าน ดังนี้ (Bandura , 1977: 84-85; 1986: 396-387; 1997: 43 ; อ้างถึงใน กรรทอง ออมสิน, 2550 )

มิติที่ 1 มิติตามขนาด หรือระดับความยากง่ายของพฤติกรรม หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันซึ่งบางครั้งอาจจะถูกจำกัดจากระดับความยากง่ายของงาน ที่บุคคลเชื่อว่าจะสามารถทำได้และเลือกกระทำในสถานการณ์นั้นๆ การรับรู้ความสามารถของบุคคลจะอยู่ในระดับใดวัดได้ โดยเปรียบเทียบกับระดับความต้องการทำงาน ที่แสดงให้เห็นในขั้นที่ท้าทายหรือมีสิ่งใดขัดขวางให้การกระทำนั้นไม่ประสบผลสำเร็จ ถ้าไม่มีอุปสรรคเกิดขึ้นกิจกรรมนั้นจะเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการกระทำและทุกคน จะมีความรู้สึกรับรู้ความสามารถของตนสูงเหมือนกัน

มิติที่ 2 มิติตามความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ถ้าเชื่อในความสามารถของตนเองมีความเข้มแข็งน้อย บุคคลจะไม่มี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ในขณะที่บุคคลที่มีความเข้มแข็งหรือเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอย่างเหนียวแน่นจะมีความอดสาหะใช้ความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำกิจกรรมแม้ว่าจะประสบกับสถานการณ์ที่มีความยุ่งยาก หรือมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตามทำให้กิจกรรมที่เลือกกระทำนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ

มิติที่ 3 มิติความเป็นสากล หมายถึง ความสามารถในการนำประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อน มาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมที่คล้ายคลึงกันในสถานการณ์ใหม่ บุคคลจะตัดสินใจความสามารถของตนเองบางสถานการณ์หรือบางกิจกรรมเท่านั้น ซึ่งจะผันแปรไปตามจำนวนของมิติที่แตกต่างกัน ระดับความคล้ายคลึงกันของกิจกรรม รูปแบบที่แสดงออกถึงความสามารถ ( พฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ) ลักษณะของสถานการณ์และลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีท่าทีต่อพฤติกรรมนั้นโดยตรง

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

คนเราจะสร้างหรือพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเองนั้นเกิดจากการเรียนรู้ข้อมูลที่ได้จากแหล่งต่างๆ( Bandura, 1997:43 อ้างถึงใน กรรทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550 ) ดังนี้

1. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของบุคคลมากที่สุด เพราะความสำเร็จจากการกระทำนั้นเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรง ความสำเร็จจะสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอย่างแรงกล้า โดยเชื่อว่าถ้าหากให้กระทำกิจกรรมนั้นอีกหรือกระทำกิจกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ตนก็จะสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จเช่นเคย แต่ความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะบั่นทอนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ถ้าความล้มเหลวนั้นเกิดขึ้นก่อนที่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะถูกสร้างขึ้น ถ้าหากบุคคลได้ได้สร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองแล้วจะมีความพยายามในการทำกิจกรรมที่กำหนดถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆก็จะไม่ย่อท้อง่าย

2. การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น บุคคลไม่เชื่อความสามารถของตนเองเพียงแค่การประสบผลสำเร็จของตนเองอย่างเดียว การประเมินความสามารถของบุคคลจะขึ้นอยู่กับการเห็นประสบการณ์ความสำเร็จของตัวแบบด้วย ดังนั้น ตัวแบบจะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับการส่งเสริมความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล โดยเฉพาะถ้าตัวแบบมีลักษณะหรืออยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตมากเท่าไรก็จะทำให้มีอิทธิพลมากขึ้น ( Bandura, 1986 อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550 ) กล่าวว่าการเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ใน 2 ลักษณะ คือ บุคคลเรียนรู้จากผลการกระทำซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการสังเกตผลที่เกิดจากการกระทำ ถ้าเกิดผลที่บุคคลมีความพอใจ บุคคลจะจดจำการกระทำนั้นไว้เป็นแนวทางในกระทำครั้งต่อไป แต่ถ้าผลไม่เป็นที่พึงพอใจ บุคคลจะจดจำการกระทำนั้นไว้ เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมนั้น และอีกลักษณะหนึ่งคือ บุคคลเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบถ้าบุคคลสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วประสบความสำเร็จมีแนวโน้มที่บุคคลจะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบสูง แต่ถ้าบุคคลสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับผลการกระทำที่ไม่พึงพอใจ บุคคลก็จะไม่เลียนแบบพฤติกรรมที่สังเกตจากตัวแบบนั้น

การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 กระบวนการ ดังนี้

1) กระบวนการตั้งใจ เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจและสนใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้ถ้าขาดความตั้งใจ ปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจ ลักษณะของตัวแบบที่จะดึงดูดให้บุคคลตั้งใจสังเกตควรมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตในด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ ทัศนคติ และความสามารถ เพราะบุคคลจะคาดหวังและเข้าใจพฤติกรรมตัวแบบแสดงนั้นเหมาะสมหรือใช้ได้กับตนเองเช่นกัน (Perry and Furukawa, 1986 อ้างถึงใน ขวัญจิต ตีศักดิ์, 2548 ; กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550 )

2) กระบวนการจดจำ บุคคลจะไม่ได้รับการกระทำหรือประโยชน์อันใดจากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ถ้าไม่สามารถที่จะจำพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำได้ ดังนั้น กระบวนการจดจำ ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบไว้ในโครงสร้างทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่สองของการเรียนรู้จากการสังเกต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบ 2 ลักษณะ คือ การที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบไว้ในรูปสัญลักษณ์และแปลงข้อมูลต่างๆ เหล่านั้นเป็นมโนภาพและเป็นคำพูด เพื่อนำข้อมูลสัญลักษณ์เหล่านี้เก็บไว้ในความจำถาวรต่อไป

3) กระบวนการกระทำ เป็นการเรียนรู้ผ่านตัวแบบโดยการที่บุคคลแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในรูปของความจำเป็นการกระทำ การกระทำนั้นบุคคลต้องระลึกรูปภาพจากการตั้งใจสังเกต จดจำได้ ถ้าบุคคลระลึกรูปภาพจากปัญญาได้แม่นยำจะมีโอกาสกระทำพฤติกรรมตามแบบได้ถูกต้อง

4) กระบวนการจูงใจ การที่บุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับความจูงใจให้กระทำ ถ้าสิ่งจูงใจให้กระทำพฤติกรรมนั้นบุคคลมีความพึงพอใจ หลังการสังเกตตัวแบบบุคคลจะกระทำพฤติกรรมนั้นทันที

3. การชักจูงด้วยคำพูด หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขามีความเชื่อในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ การพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนนี้ย่อมทำให้สำเร็จคำพูดที่ใช้เป็นในลักษณะของการชักชวนแนะนำ อธิบาย ให้กำลังใจหรือชื่นชมให้บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จได้ โดยลำพังแล้ว การชักจูงมีผลต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในระยะสั้นๆ จึงควรใช้ร่วมกับวิธีอื่นๆ เช่นการให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรงที่ประสบความสำเร็จ

4. สภาวะทางร่างกายและอารมณ์ อาการแสดงออกทางร่างกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นเมื่อเผชิญกับภาวะเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคาม จะมีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้น วิตกกังวล หวาดกลัว และความเครียด ซึ่งการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ส่งผลให้บุคคลคุ้นเคยกับสถานการณ์นั้นๆ มากขึ้น ลดความรู้สึกหวาดกลัวที่ละน้อย ส่งเสริมให้มีความมั่นคงทางจิตใจและมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างถูกต้องและเหมาะสม ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การผ่อนคลาย การเบี่ยงเบนความสนใจ การกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว และการกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นต้น การสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองจะเกิดผลดีถ้าหากสภาพร่างกายและอารมณ์อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด



กล่าวโดยสรุป แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura บุคคลมีความสามารถ 2 ประเภท คือ ความสามารถในการรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเองและความสามารถในการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น บุคคลจึงตัดสินใจกระทำกิจกรรม หรือมีพฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพของตนเอง

### 3.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการลดความเครียดอื่นๆ

#### 3.3.1 แนวคิดของ Lazzalus ( อ้างถึงใน นัยนา เหลืองประวัตติ, 2547 : กรกฎ สุวรรณอัคระเดชา, 2551 )

แนวคิดของ Lazzalus ที่ว่าการจัดการกับความเครียดเป็นผลจากกระบวนการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์หนึ่งมีผลคุกคามต่อคุณภาพของตน เมื่อนั้นกระบวนการเผชิญความเครียดจะเริ่มขึ้น โดยเริ่มจากการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นแรก ซึ่งเน้นการประเมินแหล่งทรัพยากรที่จะนำเข้ามาในกระบวนการและวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามตนเอง การจัดการกับความเครียด คือ พฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในกระบวนการนี้มีเป้าหมายเพื่อกำจัดสิ่งที่มาคุกคามโดยตรงหรือมีเป้าหมายเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ของบุคคล หลังจากแสดงการจัดการกับความเครียดไปแล้วบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำอีก การประเมินซ้ำนี้เป็นการเริ่มต้นกระบวนการเผชิญความเครียดอีกครั้ง ถ้าผลจากการประเมินพบว่าสิ่งกระตุ้นนั้นยังคงคุกคามต่อคุณภาพของตนอยู่ขั้นตอนต่างๆ ในกระบวนการจะดำเนินต่อไปและย้อนกลับไปได้ตลอด ตราบเท่าที่กระบวนการนั้นยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย คือ การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้อย่างแท้จริง สำหรับการจัดการกับความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. การจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตั้งเครียดนั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ไขปัญหานั้นได้แก่ การค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีต่างๆ เพื่อแก้ปัญหา และการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุด 2. การจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญกำลังใจหรือลดประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลโดยใช้กลไกทางจิต เพื่อลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์หรือปัญหา การเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ทำให้สมองไม่หมกมุ่นกับปัญหา การนั่งสมาธิ การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางจิตใจ การโทษตนเอง และการแสดงความโกรธ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ เมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้นจะตอบสนองโดยการแสดงออกเป็นความโกรธ



ซีมเคร่า วิตกกังวล หรือบางคนอาจรู้สึกว่าการทำหยามากกว่าคูกคาม การรับรู้ที่แตกต่างกันเนื่องจากแต่ละบุคคลมีประสบการณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาที่จะรับรู้แตกต่างกันเนื่องจากแต่ละบุคคลมีประสบการณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาของแต่ละคนที่จะจำแนกการรับรู้แตกต่างกันตามประสิทธิภาพในการทำงานของระบบการใช้สติปัญญาของแต่ละคนที่จะจำแนกการรับรู้สถานการณ์ที่กำลังเผชิญว่าเป็นอันตราย คูกคาม หรือทำหยาต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต

### 3.3.2 แนวคิดของ Pender (1987 อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550)

Pender กล่าวว่า การที่บุคคลจะลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นผลมาจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน ด้วยกัน คือ ปัจจัยด้านความรู้ – การรับรู้ ปัจจัยปรับเปลี่ยน หรือปัจจัยพื้นฐานและตัวชี้แนะการกระทำ ( Cues to action ) ซึ่งเป็นแนวคิดดั้งเดิม ต่อมา Pender ได้พัฒนาปรับปรุงแนวคิดของตนเรื่อยมาจนได้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบันต่อมา Pender ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวบรวมผลการวิจัยที่ศึกษาด้วยตนเองและจากผู้อื่น นำมาพัฒนาปรับปรุงรูปแบบใหม่ล่าสุดในปี ค.ศ. 2006 โดยมีรูปแบบการส่งเสริมที่ประกอบด้วยมโนทัศน์หลัก 3 มโนทัศน์คือ

1. ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ( Individual Characteristics and Experiences) บุคคลแต่ละคนมีลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ที่แตกต่างกันซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในทูกครั้ง ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์จะมีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมายในขณะนั้น ลักษณะส่วนบุคคลหรือพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเฉพาะบางพฤติกรรมหรือมีผลต่อกลุ่มประชากรบางกลุ่มเท่านั้น แต่จะไม่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมทั้งหมดหรือกับกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม โดยประสบการณ์และลักษณะส่วนบุคคลประกอบด้วย

- 1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต (Prior related behavior)ตัวทำนายพฤติกรรมที่ดีที่สุด คือ ความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรมที่คล้ายกันในอดีต ซึ่งมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมที่จะนำไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลกระทบโดยตรงอาจทำให้เกิดเป็นรูปแบบนิสัยซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติ โดยให้ความสนใจในรายละเอียดเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งจะเพิ่มพูนความหนักแน่นของลักษณะนิสัย และยิ่งหนักแน่นมากขึ้นด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ ส่วนผลกระทบโดยอ้อมพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านการรับรู้ความสามารถในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Pender ที่กล่าวว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมแล้วได้ข้อมูลป้อนกลับจะเป็นแหล่งสำคัญของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถหรือ

ทักษะของตน ผลประโยชน์ที่เคยได้รับจากพฤติกรรมในอดีต ซึ่งเรียกว่า การคาดหวังในผลของการกระทำจะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำได้มากขึ้น อุปสรรคที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมเป็นประสบการณ์และแหล่งข้อมูลในความทรงจำเป็นเครื่องกีดขวางที่ต้องผ่านพ้น เพื่อจะได้ประสบผลสำเร็จในการแสดงพฤติกรรม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นทุกครั้งจะมีอารมณ์หรือความรู้สึกเกิดร่วมด้วยความรู้สึกทางบวกหรือลบที่เกิดขึ้นก่อนระหว่างหรือภายหลังพฤติกรรมจะถูกเก็บรวบรวมไว้ในความทรงจำ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาเมื่อจะเข้าสู่พฤติกรรมในครั้งต่อไป

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวทำนายพฤติกรรม เป้าหมายมีอิทธิพลโดยตรงต่อปัจจัยด้านสติปัญญาและความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมและมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1.2.1 ปัจจัยทางชีววิทยา เช่น อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ภาวะหมดระดู ความสามารถในการออกกำลังกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1.2.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความหมายของสุขภาพ

1.2.3 ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมของบุคคล ได้แก่ เชื้อชาติเผ่าพันธุ์ วัฒนธรรม ระดับการศึกษา ภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม

2. ปัจจัยด้านการรับรู้และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ตัวแปรในกลุ่มนี้ได้รับการพิจารณาว่าเป็นตัวแปรหลักที่สำคัญในการจูงใจและนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล โดยผ่านกิจกรรมการพยาบาลประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม(Perceived benefits of action) การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมใด ๆ จะมีการคาดการณ์ถึงประโยชน์หรือผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรม การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นการแสดงออกทางจิตใจโดยคำนึงถึงผลทางบวกหรือการเสริมแรงของการกระทำพฤติกรรมนั้น สอดคล้องกับทฤษฎีการคาดหวังคุณค่า (Expectancy-Value Theory) ที่กล่าวว่า การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจที่อยู่บนพื้นฐานของผลลัพธ์ที่บุคคลได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาและแหล่งประโยชน์ในการทำกิจกรรมที่น่าจะเพิ่มประสบการณ์ของตนเองไปในทางบวก ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งในระยะแรกประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายนอกอาจจะเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ แต่ต่อมาประโยชน์ภายในอาจจะมี

แรงจูงใจให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมากกว่าความสำคัญของการคาดหวังประโยชน์และความสัมพันธ์ของประโยชน์ที่เกิดจากการกระทำจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม(Perceived barriers to action ) เป็นการคาดการณ์ถึงอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่คาดคะเนหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงก็ได้ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับความไม่มีประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย การสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ความยากลำบากหรือใช้เวลานานในการกระทำอุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งสกัดกั้นขัดขวางทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในการเลิกปฏิบัติพฤติกรรมที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุราหรือยาอดงเหล้า ก็ถือเป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งได้ อุปสรรคมักจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำกิจกรรมต่ำและอุปสรรคมีมากการกระทำจะเกิดขึ้นได้ยาก แต่เมื่อความพร้อมในการกระทำสูงและอุปสรรคมีน้อยความเป็นไปได้ที่จะกระทำมีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคในการกระทำเสนอในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้มีผลกระทบต่อนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำและมีผลโดยอ้อมในการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

2.3 การรับรู้ความสามารถในตนเอง ( Perceived self – efficacy ) Bandura (1997) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลที่จะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จ โดยไม่คำนึงถึงเฉพาะทักษะที่มีอยู่เท่านั้น แต่เป็นการประเมินว่าบุคคลจะใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ได้อย่างไร การประเมินความสามารถของตนเองต่างจากการคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการประเมินความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้สำเร็จ ในขณะที่การคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นการประเมินหรือคาดถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา เช่น ประโยชน์หรือค่าใช้จ่ายจากการปฏิบัติพฤติกรรมเฉพาะอย่าง การรับรู้ว่าคุณเองมีทักษะและมีความสามารถจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมที่ตนเองมีความถนัดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถและมีทักษะความชำนาญในพฤติกรรมนั้นจะเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมายมากกว่าการรับรู้ว่าคุณเองไม่มีทักษะหรือไม่มีความสามารถ

2.4 ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรม(Activity-related affect ) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และภายหลังการปฏิบัติพฤติกรรมที่ขึ้นกับคุณสมบัติของสิ่งเร้าต่อพฤติกรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานของการกระตุ้นให้พฤติกรรมของตนเอง การตอบสนองทางอารมณ์ อาจเป็นในระดับน้อย ปานกลาง หรือรุนแรงและจะถูกตัดสินด้วยความคิดซึ่งจะถูกเก็บไว้ในความจำและนำมาเป็นกระบวนการคิดต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในเวลาต่อมา การตอบสนอง

ทางอารมณ์ ความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปฏิบัติพฤติกรรมในขณะนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองในขณะนั้น อารมณ์ ความรู้สึก อาจเป็นทั้งความรู้สึกด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรม

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล ( Interpersonal influences ) เป็นความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ และทัศนคติของบุคคลอื่น แหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมสุขภาพ คือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน บุคลากรทางสุขภาพ รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบที่บุคคลนั้นยึดถือซึ่งบุคคลจะพยายามปฏิบัติพฤติกรรมเฉพาะที่น่าชื่นชมยินดีและสังคมให้การยกย่อง อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีผลโดยอ้อม โดยเป็นแรงกดดันต่อสังคมหรือส่งเสริมให้มีการวางแผนในการปฏิบัติโดยการกระตุ้นให้คิดที่จะปฏิบัติหรือกระตุ้นให้บุคคลวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ ( Situational influences ) เป็นการรับรู้การเรียนรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่สามารถทำให้เกิดหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมได้ สถานการณ์ที่มีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสม คุณลักษณะที่ต้องการ และลักษณะของสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ บุคคลถูกชักจูงให้ปฏิบัติและกระทำอย่างมีความสามารถได้ดีในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ตรึงใจและน่าสนใจเป็นบริบทที่จูงใจให้บุคคลปรารถนาจะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

### 3. ผลลัพธ์ของพฤติกรรม ( Behavioral outcome)

3.1 ความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรมความตั้งใจเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ถูกกำหนดไว้ภายใต้กระบวนการด้านความคิดความเข้าใจ ได้แก่ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จภายในระยะเวลา สถานที่ร่วมกับบุคคลที่เฉพาะเจาะจงหรือกระทำโดยลำพัง โดยไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นที่เข้ามาแทรกและลักษณะหรือรูปแบบและวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในปฏิบัติกิจกรรม

3.2 ความต้องการและความพอใจที่จะกระทำพฤติกรรมเป็นเหตุให้พฤติกรรมทางเลือกอื่นแทรกเข้ามาในความคิด ทำให้เลือกปฏิบัติพฤติกรรมอื่นแทนที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ตั้งใจ

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นจุดสุดท้ายหรือผลลัพธ์ของการกระทำในแบบแผนการส่งเสริมสุขภาพเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกต่อสุขภาพ เมื่อนำไปใช้ร่วมกับ



การดำเนินชีวิตทางสุขภาพอย่างครอบคลุมทุกแง่มุมของความเป็นอยู่ จะมีผลให้เสริมสร้างสุขภาพ เพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตลอดพัฒนาการทุกระยะของชีวิต

### 3.3.3 แนวคิด ของ Holmes & Rahe, 1967 อ้างถึงใน อมรฤทธิ์ คชกุล, 2550

ความเครียดสามารถสรุปได้ 3 แนวคิดใหญ่ คือ แนวคิดที่ 1 ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้า เชื่อว่า ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เน้นไปที่สิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ คล้ายๆ กันและระดับความเครียดของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับจำนวนของเหตุการณ์ที่มากระตุ้นหรือรบกวนในชีวิตประจำวันแต่ละวัน เมื่อสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นเวลานาน จึงทำให้มีการสะสมความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดผลเสียต่อการปรับตัวและสุขภาพของบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แนวคิดที่ 2 ความเครียดเป็นการตอบสนอง เชื่อว่าความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระตุ้น ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระขึ้นในร่างกาย เช่น การเหนื่อยหอบใจสั่น หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง อันเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของระบบของร่างกายที่สำคัญ 2 ระบบ คือ ระบบประสาท กับระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งเรียกว่าการสู้หรือหนี และระยะต่อมา Selye ( 1976 อ้างถึงใน อมรฤทธิ์ คชกุล , 2550 ) เป็นผู้บุกเบิกในงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดจนได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งความเครียด และเป็นผู้ตั้งทฤษฎีความเครียดของตนเองขึ้นมาจนเป็นที่รู้จักกันดีเรียกว่าการปรับตัวทั่วไป ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะตื่นตระหนก ระยะต่อต้าน คือระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านซ็อก และระยะหมดกำลัง ได้ให้ความหมายของความเครียดในลักษณะของการตอบสนองไว้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองแบบไม่เฉพาะเจาะจงของร่างกายต่อความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ไม่ว่าจะ เป็นสถานการณ์ที่เป็นความสุขหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ และแนวคิดที่ 3 ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เชื่อว่า ความเครียดไม่ได้เป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นการตอบสนอง แต่เป็นกระบวนการที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม คือ เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบตัวบุคคล บุคคลก็จะตีความหรือแปลความหมายเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันนั้นแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะว่ามีการประเมินเหตุการณ์หรือสถานการณ์แตกต่างกัน ซึ่งการประเมินในที่นี้ คือ การที่บุคคลได้ใช้กระบวนการทางปัญญา ประเมินปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และหาแหล่งทรัพยากรที่จะเป็นประโยชน์ในการเผชิญความเครียดและช่วยการปรับตัวของบุคคลได้



### 3.3.4 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (อ้างถึงใน มรรยาท รุจิวิทย์, 2548 )

ซิกมันด์ ฟรอยด์ ( Freud, 1967) ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิเคราะห์ ซึ่งนับเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีแรกที่ได้อธิบายถึงกลไกการทำงานของจิต ต่อมาอีริกสัน ( Erikson, 1963) ซึ่งเป็นนักจิตวิเคราะห์แนวใหม่ (Neo-freudian analysis) ได้สนใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ในวัยต่าง ๆ และสรุปว่าสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพ การทำความเข้าใจมนุษย์และพฤติกรรมของมนุษย์ตามความเชื่อของทฤษฎีนี้เกี่ยวข้องกับหลักใหญ่ๆ ดังนี้ 1) ขั้นพัฒนาของบุคคลตามทฤษฎีฟรอยด์ และอีริกสัน 2) กลไกพัฒนาการทางบุคลิกภาพ 3) กลไกทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต 4) การบำบัดตามแนวทางของทฤษฎี และ 5) การพยาบาลโดยประยุกต์ทฤษฎี

ระยะพัฒนาการของบุคคล จำแนกตามทฤษฎีของฟรอยด์ และอีริกสัน ดังนี้

ขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามทฤษฎีฟรอยด์

ขั้นที่ 1 ขั้นการใช้ปาก ( Oral stage or infancy ) อยู่ในระยะขวบปีแรกของชีวิต เป็นขั้นที่บุคคลจะได้รับความพึงพอใจจากการใช้ปากดูด กลืน กัดแทะ และเป็นขั้นตอนของการสร้างความไว้วางใจขั้นพื้นฐาน

ขั้นที่ 2 ขั้นการใช้ทวารหนัก ( Anal stage or toddlerhood ) อยู่ในระยะ 2 – 3 ขวบ เป็นขั้นที่บุคคลได้รับความพึงพอใจจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะขับถ่าย ( Exercise of muscle control e.g., toilet training ) และเป็นขั้นตอนของการพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นตัวของตัวเอง เช่นบุคลิกภาพแบบเข้มงวดกดขี่ในเรื่องระเบียบแบบแผน ความสะอาดหรือบุคลิกภาพของความตระหนี่ถี่เหนียว

ขั้นที่ 3 ขั้นอวัยวะเพศ ( Phallic stage or preschool age ) อยู่ในระยะ 3 – 6 ขวบ เป็นขั้นที่บุคคลได้รับความพึงพอใจจากกิจกรรมบริเวณอวัยวะเพศ หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะเพศ เป็นขั้นตอนที่เรียนแบบบิดามารดา ซึ่งเป็นเพศเดียวกันกับตน เพื่อลดปมขัดแย้งในใจเกี่ยวกับการต้องการความรักจากบิดามารดา ซึ่งเป็นเพศตรงข้ามกับตน ปมขัดแย้งในใจนี้เรียกว่า โอดิปัส คอมเพล็กซ์ ( Oedipus complex ) หรือ อีเลคตรา คอมเพล็กซ์ ( Electra complex )

ขั้นที่ 4 ขั้นหลบซ่อน ( Latency stage or school age ) อยู่ในระยะ 6 – 12 ปี เป็นระยะที่ความรู้สึกทางเพศได้ลดความสำคัญลง และไม่ปรากฏออกมาอย่างเด่นชัด ไม่สนใจเพศตรงข้าม เป็นขั้นที่หันไปสนใจทักษะทางสังคม และทักษะที่พัฒนาความคิดแทน

ขั้นที่ 5 ขั้นความสนใจและพึงพอใจทางเพศ ( Genital stage or adolescence and young adulthood ) อยู่ในระยะ 12 – 15 ปี ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม บุคคลที่พัฒนา

ถึงขั้นที่ 5 นี้จะมีลักษณะ 2 ประการ คือ สามารถรักได้อย่างแท้จริง มีความไว้วางใจผู้อื่น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพของตน

ฟรอยด์ เชื่อว่าบุคคลที่พัฒนาไม่ถึงขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายตามความคิดของฟรอยด์ บุคคลนั้นจะเกิดภาวะถอยหนี ขาดวุฒิภาวะ และพัฒนาย้อนกลับไปสู่วัยเด็กอีก ฟรอยด์เป็นบุคคลแรกที่กล่าวถึงความสำคัญของประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 6 ปีแรกของชีวิต เป็นปีที่มีความสำคัญที่สุดของการปูพื้นฐานบุคลิกภาพ

ขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามทฤษฎีอิริคสัน

ด้วยความคิดที่ว่า ขั้นพัฒนาการเป็นการตอบสนองของความต้องการทางสังคม อิริคสันเชื่อว่า บุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาตามลำดับขั้น ซึ่งมีผลต่อเนื่องกัน คือพัฒนาการขั้นต้นจะมีผลและเป็นพื้นฐานต่อพัฒนาการขั้นต่อไป อิริคสันกล่าวว่า บุคลิกภาพมีการพัฒนาการอยู่ตลอดชีวิต เชื่อว่าวิกฤติการณ์ของชีวิตในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนาการทำให้มีการปรับตัว วิกฤติการณ์ชีวิต คือ Developmental crises หรือ Psychological crises เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนาการ ทุกคนไม่ว่าจะเกิดมาโชคดีสักเพียงใดจะต้องประสบกับภาวะไม่สมหวัง คับแค้นใจ ไม่มากก็น้อย ความไม่สมหวังเป็นกฎของธรรมชาติที่ฝืนไม่ได้ อิริคสันเรียกว่า ภาวะขัดแย้ง ความไม่สมหวังในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนาการเรียกว่า Critical period ซึ่งภาวะวิกฤตินี้จะช่วยให้มีพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ตารางแสดงลำดับขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามทฤษฎีอิริคสัน

ขั้นพัฒนาการ	สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ	กิจกรรมและงานพัฒนาการ		ผลที่เกิดจากความสำเร็จของงานพัฒนา
		ความสำเร็จ	ความล้มเหลว	
ขวบแรก	มารดาหรือผู้ทำหน้าที่แทนมารดา	มีความเชื่อถือ มีความไว้วางใจ	ไม่มีความเชื่อถือ ไม่มีความไว้วางใจ	มีความหวังและมีพลัง
2-3 ขวบ	บิดามารดา	มีความเป็นอิสระ มีเสรีภาพในการแสดงออก มีความสามารถในการตัดสินใจ	มีความละอาย มีความสงสัยและไม่แน่ใจ	มีความตั้งใจและรู้จักควบคุมตนเอง

ขั้น พัฒนาการ	สิ่งแวดล้อมที่ สำคัญ	กิจกรรมและงานพัฒนาการ		ผลที่เกิดจาก ความสำเร็จของงาน พัฒนา
		ความสำเร็จ	ความล้มเหลว	
4-5 ขวบ	ครอบครัว	มีความคิดริเริ่ม สามารถพัฒนา ความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดี สามารถ ควบคุมความคิด ริเริ่มของตนเอง ไม่ให้เป็นอันตราย ต่อตนเองและผู้อื่น	มีความรู้สึกผิด มีความสับสน มีความหวาดระแวง	มีแนวทางในชีวิต และมีจุดมุ่งหมาย ของชีวิต
6-11 ขวบ	เพื่อนบ้าน เพื่อนที่โรงเรียน	มีความ ขยันหมั่นเพียร รู้จักหน้าที่ มีวิธีการทำงาน ร่วมกับบุคคลอื่น มีความสำเร็จ	มีความรู้สึกด้อย สิ้นหวัง ทอดอาลัย มีนิสัยในการทำงาน ไม่เหมาะสม	มีวิธีการทำงานที่ เหมาะสม และมี ความสามารถ
12-20 ปี	กลุ่มเพื่อนในวัย เดียวกัน บุคคล และสิ่งที่ยึดถือ เป็นแบบอย่าง	มีความเข้าใจ และ รู้จักตนเอง มีความมั่นใจใน ตนเอง เรียนรู้ บทบาทต่าง ๆ ใน สังคม มีอุดมคติ	มีความสับสน ไม่เข้าใจในบทบาท ของตนเอง	มีความซื่อสัตย์ จงรักภักดี และเสียสละ
วัยผู้ใหญ่ ตอนต้น	เพื่อนสนิท คู่รัก คู่ชีวิต การ แข่งขันและ ความร่วมมือ	มีความสามารถใน ความใกล้ชิดสนิท สนม มีความ เข้าใจตนเองและ รู้จักตนเอง มี	มีความโดดเดี่ยว อ้างว้าง ไม่สามารถ ผูกพันกับผู้อื่น กลัว การสูญเสียความ เป็นตัวของตัวเอง มี	มีความผูกพันรักใคร่ และมีความรัก สามารถที่จะให้และ รับความรัก และ สามารถที่จะทำงาน

ขั้น พัฒนาการ	สิ่งแวดล้อมที่ สำคัญ	กิจกรรมและงานพัฒนาการ		ผลที่เกิดจาก ความสำเร็จของงาน พัฒนา
		ความสำเร็จ	ความล้มเหลว	
		ความเต็มใจที่จะ ผูกพันกับบุคคลอื่น	พฤติกรรมที่สับสนไม่ มีจุดหมาย	อย่างมีประสิทธิภาพ
วัยสูงอายุ	คนในวัย และ สถานะเดียวกัน	คุณค่าของการ กระทำประโยชน์ ให้กับมวลชน เห็น ความสำคัญของ ชีวิตทั้งในอดีต ปัจจุบัน และ อนาคต	ขาดศรัทธาในตนเอง และบุคคลอื่น มอง ไม่เห็นความหมาย ในการดำเนินชีวิต	มีการสละตัดใจได้ และมีความฉลาด รอบรู้

กล่าวโดยสรุปว่า การแบ่งขั้นพัฒนาของบุคคลแบ่งได้หลายทฤษฎี ส่วนใหญ่แบ่งเป็นขั้นๆ โดยใช้อายุเป็นเกณฑ์ ตัวอย่างเช่น ทฤษฎีฟรอยด์ กล่าวเน้นความสำคัญของเด็ก ส่วนอิริคสัน เชื่อว่ามนุษย์มีการพัฒนาบุคลิกภาพอยู่ตลอดเวลา แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาการของจิตใจและสังคม ( Psychosocial development) เป็นองค์ประกอบสำคัญ 8 ขั้น โดยแต่ละขั้นตอนมีวิกฤติการณ์ที่บุคคลจะต้องแก้ไข และมีกิจกรรมและงานพัฒนาการที่จะต้องปฏิบัติให้เสร็จสิ้นก่อนจะก้าวสู่ขั้นตอนต่อไปอย่างมั่นคง

พื้นฐานบุคลิกภาพของคนเราตามทฤษฎีฟรอยด์ มีต้นกำเนิดจากโครงสร้างทางชีวภาพ ได้แก่ อวัยวะสำคัญ 3 อย่างทางร่างกายคือ ปาก ทวารหนัก อวัยวะเพศ ดังนั้น ในการพัฒนาของบุคลิกภาพ ความสุขและความพอใจ (Pleasure principle) ของเด็กที่กำลังพัฒนาการจะอยู่ที่อวัยวะทั้ง 3 นี้ โดยจะเปลี่ยนย้ายความพอใจจากอวัยวะหนึ่งไปยังอวัยวะหนึ่งตามวัย ความพอใจเหล่านี้ ฟรอยด์ (Freud) เรียกว่า Infantile sexuality และเรียกกระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลว่า Psychosexual development เนื่องจากฟรอยด์เชื่อว่าการพัฒนาบุคลิกภาพของคนเรา คือการพัฒนาแรงผลักดันทางเพศซึ่งมีมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งการแสดงออกต่างจากผู้ใหญ่ ในเด็กเล็กจะเริ่มที่ตนเองก่อน กระบวนการนี้เรียกว่า Primary narcissism

หรือ Self love ซึ่งหมายถึงการรักตนเอง และต่อมาก็จะเบนความรักไปสู่คนอื่น ๆ คนแรกคือแม่และต่อไปคือบุคคลแวดล้อม

การบำบัดตามแนวทางของทฤษฎี เน้นการจัดความขัดแย้งในจิตใจ การลดความเครียดและความวิตกกังวล การจัดความก้าวร้าว การฝึกใช้กลไกทางจิต และการฝึกใช้แรงขับทางเพศ (Sexual drive) ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม การบำบัดตามแนวทางทฤษฎีนี้มักเกี่ยวข้องกับการทำจิตบำบัด (Psychotherapy) หรือ Dream analysis หรือ Transference analysis

กล่าวโดยสรุป แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการลดความเครียดอื่นๆ ตามมุมมองของนักทฤษฎีแต่ละคนมีความแตกต่างกันได้ว่า บุคคลมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่มีผลต่อความสมดุลของร่างกายและการมีสุขภาพที่ดีโดยบุคคลสามารถระบุได้ว่าความเครียดเกิดจากสิ่งใด หรือมีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้อง เช่น สังคม สิ่งแวดล้อมวัฒนธรรม บุคคลสามารถประเมินตนเองได้ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด เพื่อนำไปสู่การหาวิธีการลดความเครียดโดยการกระทำกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

### 3.4 แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต ( 2539 : 13 ) ได้เสนอแนะแนวปฏิบัติในการลดความเครียดโดยตนเอง ดังนี้

#### 3.4.1 การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรงโดยการปรับปรุงตนเอง โดยปฏิบัติ ดังนี้

1. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ในขณะที่เครียดมักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย จึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด มันจัด เป็นต้น เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาปลา อาหารนม ผัก และผลไม้ทุกชนิด

2. ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การออกกำลังกายมีหลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ฯลฯ ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัดและเหมาะสมกับวัย โอกาสและสภาพแวดล้อม ควรออกกำลังกายกลางแจ้งร่วมกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวเพื่อความสนุกสนานร่วมกัน การเล่นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ จะกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการเล่นมากขึ้น แต่ไม่ควรแข่งขันเอาจริงเอาจังเกินไป เพราะจะทำให้เครียดมากขึ้น หากมีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

3. นอนหลับให้เพียงพอ คนที่เครียดจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับแล้วกลัวฝันร้าย หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับอีก เพราะฉะนั้นจึงทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจากการที่พักผ่อนไม่เพียงพอ จึงควรปฏิบัติดังนี้



- พยายามอ่านนอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนจะไม่  
ง่วง
- ออกกำลังกายในช่วงเย็นจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- อย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา หากไม่ง่วงก็ให้หา  
กิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ทำการฝีมือ ฟังวิทยุ เป็นต้น
- อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย

4. หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ บางคนยังมีความเชื่อผิด ๆ  
เกี่ยวกับการคลายความเครียด เช่น เชื่อว่าการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนันหรือใช้ยาเสพติดจะ  
ช่วยคลายความเครียดได้ ซึ่งไม่เป็นความจริง สิ่งเหล่านั้นนอกจากจะทำให้เครียดมากขึ้นแล้ว ยัง  
ทำลายสุขภาพของตนเองให้เสื่อมโทรมลงด้วย ดังนั้นในการลดความเครียด จึงควรงดเว้นสิ่งต่าง ๆ  
ดังต่อไปนี้

- งดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ฯลฯ
- งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ
- งดการสูบบุหรี่
- ไม่เล่นการพนัน
- ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด
- ไม่เที่ยวผู้หญิง โดยเฉพาะเมื่อมีเมามา เพราะจะทำให้ประมาทและติด  
เชื้อเอดส์ได้ โดยไม่รู้ตัว

3.4.2 การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด ถ้าอยู่ในภาวะเครียด ก็ควรควบคุมสติ  
อารมณ์ของตนเอง และรู้จักผ่อนหนักเป็นเบาเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีการดังนี้

1. ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่ทำงานหากมีสถานที่ไม่  
เหมาะสม เช่น สกปรกรกรุงรัง มีกลิ่นไม่ดี มีเสียงอึกทึก อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป หรือมีฝุ่นควัน  
มาก ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขให้มีสภาพน่าอยู่อาศัย หรือนำทำงานให้มากขึ้น เช่น จัดวางข้าวของ  
ให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาด ติดเครื่องปรับอากาศ ทำม่านกันแสง ปลูกต้นไม้กรองฝุ่น เป็น  
ต้น บรรยากาศที่ดีจะช่วยลดความเครียดได้มาก

2. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เมื่อมีเรื่องร้อนหรือร้อนใจมากกระทบ แทนที่จะตอบโต้  
กลับทันทีด้วยอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เรื่องลุกลามไปใหญ่โต ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปชั่วคราวโดยอาจ  
เดินหนีไปก่อนหรือลาพักผ่อนจากงาน รอให้อารมณ์สงบลงสักพักจึงค่อยมาเผชิญปัญหาอันใหม่  
อีกครั้ง หากรู้สึกเครียดมาก ๆ ควรหาเวลาหยุดพักผ่อนบ้าง โดยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อเปลี่ยน

บรรยากาศหรือการอยู่กับบ้านจัดข้าวของ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ จะทำให้คลายความเครียดลงได้ และมีความพร้อมที่จะทำงานได้อีก

3. ปรับปรุงการทำงาน หากรู้สึกว่าการที่ทำอยู่นั้น ก่อให้เกิดความเครียดอย่างหนัก เช่น งานมากเกินไป งานเร่งด่วนจนทำไม่ทัน งานยากเกินความสามารถ งานที่ต้องทำไม่เป็นเวลา งานที่ต้องเดินทางบ่อย ๆ จนไม่มีเวลาให้ครอบครัว หรือสถานที่ทำงานอยู่ไกล สภาพจราจรติดขัด มีปัญหากับผู้ร่วมงาน ฯลฯ ก็ควรพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไขวางแผนจัดลำดับความสำคัญของงาน แล้วเลือกทำงานเร่งด่วนก่อน โดยอาจหาคนมาช่วยทำงานหรือจัดสรรแบ่งงานให้ผู้อื่นบ้าง โดยทำงานร่วมกันเป็นทีม มีปัญหากับปรึกษาหัวหน้างาน งานบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขได้ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดยคิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากงานเป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวทำให้ชีวิตไม่ไร้ค่า แต่ถ้าหากว่าอดทนไม่ไหวแล้วก็ควรมองหางานใหม่ แต่ก็ต้องมั่นใจว่าจะไม่พบปัญหาเดิมในที่ทำงานใหม่อีก เพราะการทำงานย่อมมีปัญหาอุปสรรคด้วยกันทุกที่ที่นั่น อย่าให้การเปลี่ยนงานกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องเครียดมากขึ้น

4. ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของทุกคน เมื่อมีความทุกข์ใจ หากได้กลับบ้านแล้วจะรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย บ้านเป็นแหล่งพำนักพักพิงใจอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นจึงควรทำบ้านให้น่าอยู่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาด สะดวกสบาย ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี ไม่นำเรื่องเดือดร้อนใจเข้ามาในบ้าน สมาชิกอยู่กันอย่างปรองดอง มีน้ำใจต่อกัน ลดการกระทบกระทั่งกันของคนในครอบครัว

3.4.3 การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ หากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ การลดความเครียดก็อาจต้องหาทางออกโดยการพยายามปรับเปลี่ยนที่จิตใจของตนเอง ดังนี้

1. รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม เมื่อชีวิตมีปัญหาอย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองโลกในแง่มุมนอื่น ๆ ดูบ้าง เช่น มองงานหนักงานยากว่าเป็นการทำทลายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ในตัวเอง มองว่าการที่คนอื่นตำหนิเป็นการช่วยให้เราได้เห็นตัวเองในแง่ที่ควรปรับปรุง ถ้าเราไม่ด่วนโกรธและลองคิดทบทวนด้วยเหตุผล จะทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

2. มีอารมณ์ขัน ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หักมีอารมณ์ขันและไม่มีสาระจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดในชีวิตลงได้ การฝึกให้มีอารมณ์ขันจะต้องเริ่มตั้งแต่เด็กโดยพ่อแม่ต้องอย่าเป็นคนเจ้าระเบียบ เอาจริงเอาจังจนเกินไป ต้องมีเวลาผ่อนคลายและสนุกสนานหยอกเย้ากันบ้าง ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้มียาก ควรอยู่ใกล้คนที่มึอารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วย

และเมื่อมีเวลาว่างน่าจะหาหนังสือการ์ตูนมาอ่านหรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายเครียดได้อย่างวิเศษ

3. ให้อภัย ความโกรธแค้นที่อัดแน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาดความสงบสุข หากเรารู้ที่จะโกรธน้อยลงและเลิกความอาฆาตแค้น จิตใจก็จะสบายขึ้น เมื่อมีใครมาทำให้โกรธอย่าเพิ่งด่วนโต้ตอบ แต่ให้พิจารณาดูหลาย ๆ แง่มุมก่อนว่าอีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ตั้งใจเป็นความหวังดีหรือประสงค์ร้าย ตนเองมีส่วนผิดด้วยหรือเปล่า ถ้าโกรธจะได้อะไรตอบแทน นอกจากเสียอารมณ์ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรงและเสียมิตรภาพ ถ้าให้อภัยจะสบายใจโดยไม่ถือสาหาความ อย่าเอาเรื่องไร้สาระมาเป็นอารมณ์ ปล่อย ๆ ไปเสียบ้างแล้วจะเบาใจ

4. ไม่ท้อถอย เมื่อมีปัญหาแล้วยังหาวิธีแก้ไขไม่ได้ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหมดกำลังใจ ร่างกายก็จะพลอยอ่อนเพลียเหนื่อยล้าไปด้วย แทนไม่ยอมทำอะไรต้องพยายามปลุกปลอบใจตนเอง สร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยคิดว่าจะต้องสู้เพื่อตัวเองและคนที่รัก เกิดมาแล้วควรทำประโยชน์ให้คุ้มค่า อย่าเอาแต่หมดอาลัยตายอยากในชีวิตหรือคิดรอโชคชะตา ลงมือทำงานทันทีตั้งแต่วินาทีนี้ดีกว่า แม้ยังไม่สำเร็จดัง ใจแต่ถ้าพยายามให้มากขึ้น คงจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ในที่สุด ความมีใจมุ่งมั่นที่จะสู้ชีวิต จะช่วยให้สามารถเอาชนะความเครียดได้

3.4.4 การฝึกผ่อนคลายความเครียด เมื่อเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่จึงเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งมีวิธีง่าย ๆ สามารถทำด้วยตนเองได้ 8 วิธีดังนี้

- การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
- การฝึกการหายใจ
- การทำสมาธิ
- การใช้เทคนิคความเงียบ
- การใช้จินตนาการ
- การทำงานศิลปะ
- การใช้เสียงเพลง
- การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง

การฝึกคลายเครียดนั้น ในการฝึกครั้งแรก ๆ ใจอาจพะวงอยู่กับขั้นตอนการฝึก จะรู้สึกว่าการคลายเครียดยังไม่ได้รับการผ่อนคลายออกไปเท่าที่ควร แต่เมื่อฝึกหลายครั้งจนเกิดความชำนาญจะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี การฝึกคลายเครียด เมื่อเริ่มฝึกควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2 - 3 ครั้ง

และควรฝึกทุกวัน แต่เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว จึงลดลงเหลือเพียงวันละครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่ทางที่ดีควรฝึกทุกวันโดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ 1. แขนขวา 2. แขนซ้าย 3. หน้าผาก 4. ตา แก้ม และจมูก 5. ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น 6. คอ 7. อก หลัง และไหล่ 8. หน้าท้อง 9. ขาขวา 10. ขาซ้าย

#### วิธีการฝึก

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบ 10 ครั้ง
- เริ่มจากการกำมือและเกร็งแขนทั้งสองข้าง แล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีด ค้างไว้แล้วคลายออก
- ตา แก้ม จมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มริมฝีปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- ขา งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้น เกร็งขาซ้ายและขาขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายขึ้นเมื่อคลายกล้ามเนื้อออก ต่อไปเมื่อเกิดความเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะรับรู้ตัวและผ่อนคลายโดยเร็ว

2. การฝึกการหายใจ ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางที่หน้าท้อง แล้วค่อยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออกหายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วคราวแล้วจึงหายใจออก ฝึกให้เป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมาก ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

3. การทำสมาธิ เลือกสถานที่ที่เงียบสงบไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอนห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจ เข้าหรือหายใจออก หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่อีกจาก 1 - 6 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 7 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 10 แล้วพอ

ย้อนกลับมานับใหม่โดยเริ่ม 1 - 5 ใหม่ วนไปเรื่อย ๆ ขอให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

4. การใช้เทคนิคความเงียบ การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล ต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วยโดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัวและควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที
- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน เป็นต้น
- นั่งหรือนอนในท่าสบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
- หลับตาเพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก
- หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาว ๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ เช่น พระคาถาชินบัญชร 3 - 5 จบ เป็นต้น
- ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาทีทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรก ๆ ให้เอานาฬิกามาวางตรงหน้าและลืมหาดูเวลาเป็นระยะ ๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจ เสียสมาธิและรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่อนคลาย โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย



5. การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นได้ชั่วคราว แต่วิธีนี้เป็นการคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ควรนำมาใช้บ่อย ๆ เช่น การย่นระยะถึงสถานที่สวยงาม ซึ่งเมื่อนึกถึงแล้วจะทำให้จิตใจรู้สึกสงบมีความสุขยิ่งขึ้น

เมื่อจิตใจสงบและเพลิดเพลินกับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตนเองว่ากำลังผ่อนคลาย กำลังสบายอย่างที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตนเองด้วยว่าเป็นคนเก่งสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างแน่นอน และเมื่อจบการจินตนาการแล้วขอให้คงความสดชื่นต่อไป และเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้ปัญหามากขึ้น ขั้นตอนของการจินตนาการ มีดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนจากผู้อื่น
- นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ

ประมาณ 10 - 15 นาที

- คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
- หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข
- เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย และมีความสามารถพอที่จะ

เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้เสมอ

- ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป

การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง

6. การทำงานศิลปะ เป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรม ที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ งานศิลปะมีได้หลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจจึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่งจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราว และเมื่องานสำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ต็มเต๋และเป็นสุขกับผลงานนั้น

การทำงานศิลปะจึงช่วยคลายเครียดได้ แต่ต้องทำเป็นงานอดิเรกที่ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลา มิฉะนั้นอาจกลายเป็นการสร้างความเครียดขึ้นมาแทน

- 7. การใช้เสียงเพลง เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา หากสามารถทำให้เกิด

ความรื่นเริงเป็นสุขสนุกสนานได้ และยังทำให้รู้สึกเศร้าได้ เพลงใดสามารถทำให้รู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกว่าร่าเริงแจ่มใส ก็ขอให้เลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่รู้สึกเครียด

8. การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำ เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเองขึ้น โดยการผสมผสานระหว่างเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การใช้เสียงเพลง การใช้จินตนาการ โดยมีขั้นตอนดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบ
- นิ่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบาย
- คลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว
- หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุก
- ครั้งที่รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ

**แนวทางการจัดการกับความเครียดของกรมสุขภาพจิต ( 2547) อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, 2550 ได้ครอบคลุมด้านต่าง ๆ ดังนี้**

1. การป้องกันการเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หมายถึง การจัดการเพื่อไม่ให้เกิดหรือหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่มากเกินไป การจัดเวลาในการทำกิจกรรม

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด หมายถึง การกระทำที่ส่งเสริมให้มีความอดทนต่อความเครียดมากขึ้น โดยกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม กำหนดวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายให้มีความหลากหลาย และค้นหาแหล่งประโยชน์ที่ใช้จัดการกับความเครียด

3. การจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียด หมายถึง การกระทำเพื่อควบคุม หรือลดการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียดโดยมีการใช้วิธีการที่เหมาะสมตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต ได้แก่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ และควรใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 45 -60 นาที

กล่าวโดยสรุป แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต ความเครียดก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าสามารถกำจัดหรือผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ก็จะทำให้เกิดความสุข ส่งเสริมความเข้มแข็งให้ร่างกาย เกิดความภาคภูมิใจว่าสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ ดังนั้น ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทำให้ชีวิตมีความสุข บุคคลจึงควรหาวิธีผ่อนคลายหรือลดความเครียดด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

เพื่อให้ใจเกิดความรู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ก็จะสามารถลดปัญหาสุขภาพจิต และความเจ็บป่วยทางกายได้ และมีวิธีต่างๆเพื่อช่วยในการลดความเครียด

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

ปิยะฉัตร นาคประสงค์ ( 2550 ) ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 16 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น และโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น พบว่า ความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดของนักเรียนในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลง ระดับความเครียดของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทิพย์วรรณ นุณยาภรณ์ (2550) ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender, 2002 และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของBandura, 1997 มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ อายุไม่เกิน 19 ปี จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุมกลุ่มละ 21 คน โดยจับคู่กลุ่มตัวอย่างให้เหมือนกันในเรื่องความเพียงพอของรายได้และลักษณะครอบครัว จับฉลากกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติและกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ แผนการสอน ภาพพลิกและคู่มือเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบวัดพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค

เท่ากับ .89 และ .77 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงบรรยายและการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่าก่อน ได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

อมรฤทธิ์ คชกุล ( 2550 ) การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ วัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ และสร้างแบบวัดความเครียดสำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 1 โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปีการศึกษา 2549 ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเครียดสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 24 คน โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 12 คน 1) กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด 2) กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด แผ่นซีดีบันทึกเสียงการหายใจแบบลึก แผ่นซีดีบันทึกเสียงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค สำหรับวัดความตึงตัวหรือการเกร็งของกล้ามเนื้อ แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ คู่มือโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด มีความเครียดลดลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ.05 และนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดมีความเครียดลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกใดๆ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จิตติมา ทองศิริ(2545) ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโครงการเพชรในตม จำนวน 20คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที ผลการศึกษาพบว่า นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดไม่ลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตติวัฒน์ สุขป้อม(2545) การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสันทิพย์ กรุงเทพมหานคร มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลอง 2กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ แบบสอบถามความเครียดในการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการ



ฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นัยนา เหลืองประวัติ (2547) ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด แบบวัดบุคลิกภาพ และแบบวัดการจัดการกับความเครียด พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต

มนฤดี เพ็ญสุริยา(2545) ศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง จำนวน 140 คน พบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอาการทางจิตใจสูงสุด คือ 3.17 ส่วนอาการทางกายกับพฤติกรรมเท่ากัน คือ 2.55 นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยรวมทุกวิธีการอยู่ในระดับน้อย คือ 2.49 โดยใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง คือ 2.83 และมีวิธีการจัดการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมอยู่ในระดับน้อย คือ 2.49

## 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ไฮท์ และคณะ (Hein, M. and others, 1984 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ, 2547) ได้ศึกษาการรับรู้ถึงความเครียดของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษานิติศาสตร์และนักศึกษาเคมี และนักศึกษาจิตวิทยาที่จบการศึกษาแล้ว ในมหาวิทยาลัยอริโซนา ปีการศึกษา 1980 – 1981 จำนวน 245 คน แบ่งเป็นนักศึกษาแพทย์ 54 คน นักศึกษานิติศาสตร์ 68 คน นักศึกษาเคมีที่จบการศึกษาแล้วจำนวน 66 คน และนักศึกษาจิตวิทยาที่จบการศึกษาแล้ว จำนวน 57 คน โดยใช้เครื่องมือวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การบริหารเวลา ปัญหาการเงิน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้มาจากการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมสุขภาพวิถีการดำเนินชีวิต และแหล่งสนับสนุนของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนมากที่สุด โดยมีความเครียดจากการสอบและการแข่งขันในกลุ่มเพื่อน นักศึกษาแพทย์มีความเครียดจากการมีเวลาส่วนตัวน้อย นักศึกษาจิตวิทยามีความเครียดจากปัญหาการเงิน นักศึกษาเคมีมีความเครียดจากการที่ต้องสอบบ่อยๆ ไม่มีนักศึกษากลุ่มใดเลยที่ขอความช่วยเหลือจากนักจิตบำบัดมืออาชีพ นอกจากนักจิตวิทยาที่เคยพบนักจิตวิทยาบำบัดมากกว่า นักศึกษากลุ่มอื่นถึง 3 เท่า นักศึกษาแพทย์มักขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาแนะแนวในมหาวิทยาลัย หรืออาจารย์ที่ปรึกษา มากกว่านักศึกษากลุ่มอื่นๆ ส่วนนักศึกษานิติศาสตร์และเคมีตอบว่าไม่ขอความช่วยเหลือจากใครเลยในอัตราที่เท่าๆกัน และการรับรู้ถึงความเครียด มีความสัมพันธ์กับการทำงานหลังจากจบการศึกษามากกว่าขณะกำลังศึกษา ซึ่งนักศึกษาที่จบการศึกษาแล้ว รายงานว่ามีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ทั้ง 2 กลุ่ม เล็กน้อย

แมท และเอดิสัน (Mates, D. and Allison, K.R, 1992 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ, 2547) ศึกษาสาเหตุของความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์กับบิดามารดา และครอบครัว การทำงานและการขาดเงิน เป็นปัจจัยที่สำคัญของความเครียด ส่วนการตอบสนองต่อความเครียด คือการใช้สารเสพติด และการทำกิจกรรมที่สนใจ

ซิทโซว (Zitzow, 1992 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ, 2547) ได้ศึกษาการประเมินผลความเครียดของนักเรียนและอัตราการปรับตัวของนักเรียนโดยใช้เครื่องมือในการวัดเหตุการณ์ชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวัดในด้านสังคม บุคลิกภาพ ครอบครัว และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 1,400 คน มี

นักเรียนที่มีความเครียด สูงสุด 20 คน ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกัน ซึ่งสรุปได้ว่าสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อความเครียดและการปรับตัวของนักเรียน

โจนส์ (Jones,R.W, 1993 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ, 2547 ) ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศในการรับรู้ถึงความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน แบ่งเป็นเพศชาย 160 คน และเพศหญิง 112 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดในการเรียนสำหรับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในการเรียนต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

ซีแมนและคนอื่นๆ ( Seeman.et.al.1972:417-419) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตนเอง ( Self-Actualization ) ศึกษาที่กลุ่มบุคคล 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 15คน เป็นชาย 8คนหญิง 7คนและกลุ่มควบคุม 20คน เป็นชาย 10 คนหญิง 10 คนโดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ 30-60นาที ในช่วงเริ่มต้น และอีก 3วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวันๆละ 2 ครั้งในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15 -20นาที พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทรอล ( Throll. 1982:545) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบที่ เอ็ม และการฝึกผ่อนคลายโดยการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 39คน ในมหาวิทยาลัยวิตตอเรีย โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพของไอแซกส์ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยา ซึ่งมีการทดลองภายหลังการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน 5-10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าการทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้าย พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบที่ เอ็ม มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคง ด้านการแสดงออกและด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบ ที่ เอ็ม มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่มีการฝึกผ่อนคลาย และในทั้ง 2กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากทั้งความวิตกแบบสเตท และแบบเทรท

เชสนีย์และเชลตัน(Cesney and Shelton. 1976:221) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้เครื่องมือ อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ในการรักษาผู้ป่วยที่อาการ

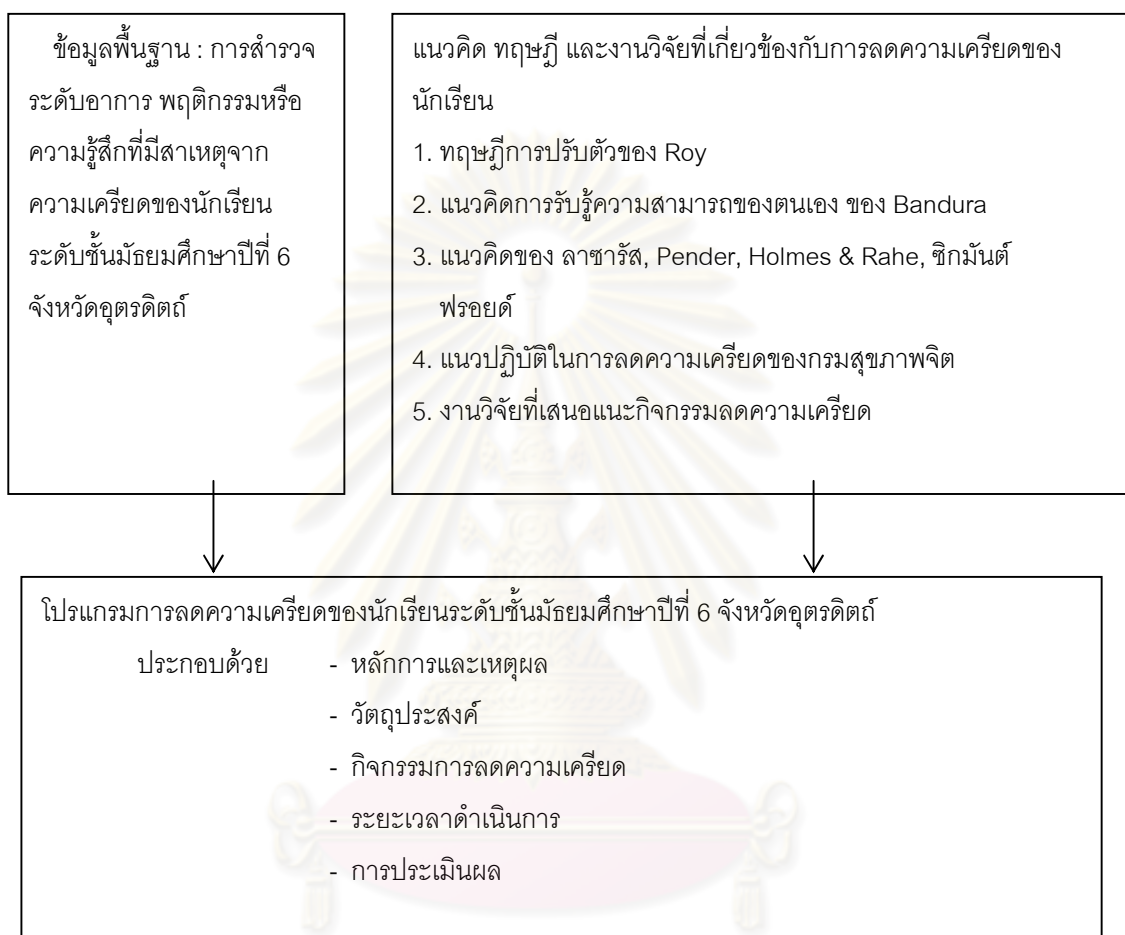
ปวดศีรษะแบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วย อี เอ็ม จี ไบโอมิโอฟีดแบค กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้การรักษาใดๆ ใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะก่อนและหลัง การทดลองอย่างละ 1 สัปดาห์ ระยะเวลาที่ทดลองใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์ ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มด้วยการรักษาผสม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียวหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลาของการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียวหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย ส่วนในด้านความรุนแรงนั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ใช้ในการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษา

ลานซ์ (Lance.1982:112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบ ทีเอ็ม ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องจากจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17 คน ทำการติดตามผลหลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12 -30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คนมีเพียง 3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่อีก 14 คน นิยมใช้การฝึกการผ่อนคลายเป็นนิสัย

คิเซลิกา (Kiselica.1988:137) ได้ศึกษาผลของการลดความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียด ได้ว่า งานวิจัยต่างๆที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาได้มีการจัดกิจกรรมต่างๆที่น่าสนใจ เช่น การใช้อารมณ์ขัน การฝึกสมาธิ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเครียดให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีในการลดความเครียดเมื่อรู้ว่าตนเองมีความเครียดในระดับใด

## 5. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย( Descriptive Research )มีวัตถุประสงค์เพื่อ  
การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงาน  
พื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนรายละเอียดต่างๆเป็นดังต่อไปนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาอุตรดิตถ์เขต1 มีจำนวนนักเรียน 1,692 คน 15 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 400 คน โดย  
การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่  
การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 ที่มีจำนวนนักเรียนที่รับผิดชอบทั้งหมด 1,692 คนใน 15 โรงเรียน จาก  
การใช้สูตรของทาโรยามาเน ได้กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการวิจัย จำนวน 400 คน

การคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโรยามาเน  
(TaroYamane,1973:725)

$$n = \frac{N}{1 + N(.05)^2}$$

ใช้ค่าความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้มีค่าเท่ากับ 0.05

N คือ ขนาดของประชากร (1,692 คน)

n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง( 400 คน )

ใช้การเปรียบเทียบบัญญัติไตรยางศ์ เพื่อหากลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่ต้องการในการวิจัยครั้งนี้ ดังสูตรต่อไปนี้

$$A = \frac{n \times B}{N}$$

เมื่อ A = จำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน

B = จำนวนประชากรในแต่ละโรงเรียน

N = จำนวนประชากรทั้งหมดในการวิจัย

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในการวิจัย

การสุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สํารวจจำนวนโรงเรียนที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งมี 5 อำเภอ มี 15 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งสิ้น 1,692 คน

ขั้นที่ 2 การสุ่มตัวอย่างใช้โรงเรียนที่เปิดสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสหศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 1,692 คน โดยใช้โดยการสุ่มของทาโรยามาเน่ ได้จำนวนนักเรียน 400 คน

ขั้นที่ 3 สุ่มจำนวนตามจำนวนนักเรียนแต่ละโรงเรียนโดยการเทียบบัญญัติไตรยางศ์ ตามสัดส่วนของแต่ละโรงเรียนดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางแสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน

ลำดับที่	ชื่อโรงเรียน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1	โรงเรียนตรอนศรีสินธุ์	103	24
2	โรงเรียนบ้านโคกพิทยา	39	9
3	โรงเรียนดาราพิทยาคม	6	2
4	โรงเรียนพิชัย	201	48
5	โรงเรียนอุตรดิตถ์วิทยา	117	28
6	โรงเรียนอุตรดิตถ์ดรุณี	417	99
7	โรงเรียนอุตรดิตถ์	432	102
8	โรงเรียนแสนตอวิทยา	23	6
9	โรงเรียนวังกะพี้พิทยาคม	40	9

ลำดับที่	ชื่อโรงเรียน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
10	โรงเรียนน้ำริดวิทยา	71	16
11	โรงเรียนทุ่งกะโล่วิทยา	38	9
12	โรงเรียนลับแลศรีวิทยา	35	9
13	โรงเรียนลับแลพิทยาคม	71	16
14	โรงเรียนด่านแม่คำมันพิทยาคม	34	8
15	โรงเรียนทองแสนขันวิทยา	65	15
	รวม	1,692	400

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ อาการ พฤติกรรมและความรู้สึก ที่เกี่ยวกับการลดความเครียด

ตัวแปรตาม คือ โปรแกรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตัวเอง ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ แบบประเมินค่า (Rating Scale) ( กรมสุขภาพจิต, 2550; 32-34)

การกำหนดคำตอบของแบบวัดความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ

ไม่เคยเลย      มีค่าเท่ากับ      0      คะแนน

เป็นบางครั้ง      มีค่าเท่ากับ      1      คะแนน

เป็นบ่อย ๆ      มีค่าเท่ากับ      2      คะแนน

เป็นประจำ      มีค่าเท่ากับ      3      คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

ระดับคะแนน      ระดับอาการ

0.00 – 0.49      หมายถึง      ไม่เคยเลย

0.50 – 1.49      หมายถึง      เป็นครั้งคราว

1.50 – 2.49      หมายถึง      เป็นบ่อย

2.50 – 3.00      หมายถึง      เป็นประจำ

วิธีการคิดคะแนนของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง  
นำคะแนนทั้ง 20 ข้อ มารวมกัน แล้วนำผลของคะแนนรวมนั้นไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์  
การแปลความหมายของคะแนนว่าอยู่ในช่วงของคะแนนใด เพื่อจะได้ทราบว่ามีความเครียดอยู่ใน  
ระดับใด

การแปลค่าของคะแนน

0 - 5 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดต่ำกว่าปกติ
6 - 17 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดปกติ
18 - 25 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30 - 60 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก

#### 4. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5  
ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษา และ  
สุขภาพจิต (ดังรายชื่อในภาคผนวก ข ) พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้อง  
กับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมโดยผลจากการวิเคราะห์พบว่าได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1  
และได้ดัชนีความสอดคล้องรายข้อทุกข้อมีค่าเท่ากับ 1

4.2 นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ทดลองใช้กับนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แต่มีบริบทใกล้เคียงกัน ทำ  
การวิเคราะห์แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ผลการคำนวณโดยใช้เครื่อง  
คอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .97 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงสูง ซึ่งตรงตามที่ ศิริชัย กาญจน  
วาสี (2544 : 71) ได้กล่าวไว้ว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงนั้น ควรมีค่าน้อยที่สุดไม่ต่ำกว่า .50  
ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จึงสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีคุณภาพ

4.3 นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิตที่มี  
ค่าความเที่ยงเชื่อถือได้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยต่อไป

4.4 หลังจากได้รับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองคืนจากกลุ่มตัวอย่าง  
ที่กำหนดไว้ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อหาระดับความเครียดของ  
นักเรียนในจังหวัดอุดรธานีว่ามีความเครียดอยู่ในระดับ เพื่อที่จะนำไปสู่การจัดทำโปรแกรมการลด  
ความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ที่เหมาะสม

4.5 ผู้วิจัยนำทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ค้นคว้ามาได้ทำการสังเคราะห์และนำมาจัดทำร่างโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ที่เหมาะสมกับระดับความเครียดของนักเรียนที่ได้จากการสำรวจ

สำหรับเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจโปรแกรมการลดความเครียด มีการเลือกผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ( รายชื่อในภาคผนวก ข ) ดังต่อไปนี้

1. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต มหาบัณฑิต หรือเทียบเท่า และ
2. มีประสบการณ์ในฐานะอาจารย์ผู้สอนในเนื้อหาเกี่ยวกับวิชาสุศึกษาและพลศึกษา หรือกิจกรรมแนะแนว มาไม่น้อยกว่า 10 ปี หรือ
3. มีประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย หรือมีประสบการณ์ด้านงานวิจัย ไม่น้อยกว่า 10ปี

4.6 นำร่างโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมที่จัดขึ้นและข้อควรปรับปรุงในโปรแกรมที่ร่างขึ้นมานี้ว่ามีความเหมาะสมกับนักเรียนในจังหวัดอุดรดิตถ์

4.7 นำร่างโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านตรวจสอบ นำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

5.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปยังโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุตรดิตถ์เขต 1 จำนวน 15 โรงเรียน

5.2 ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ไปให้นักเรียนในแต่ละโรงเรียน ตามที่กำหนดไว้ในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบบังเอิญ รวมทั้งสิ้น 400 ฉบับ

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองที่ได้รับคืนมาจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 400คน



การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการคำนวณด้วยโปรแกรมการคำนวณทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประกอบคำอธิบาย แล้วนำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การให้คะแนนที่ตั้งไว้ ดังนี้

ไม่เคยเลย	=	0	คะแนน
เป็นครั้งคราว	=	1	คะแนน
เป็นบ่อยๆ	=	2	คะแนน
เป็นประจำ	=	3	คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย

ระดับคะแนน	ระดับอาการ
0.00 – 0.49 หมายถึง	ไม่เคยเลย
0.50 – 1.49 หมายถึง	เป็นครั้งคราว
1.50 – 2.49 หมายถึง	เป็นบ่อย
2.50 – 3.00 หมายถึง	เป็นประจำ

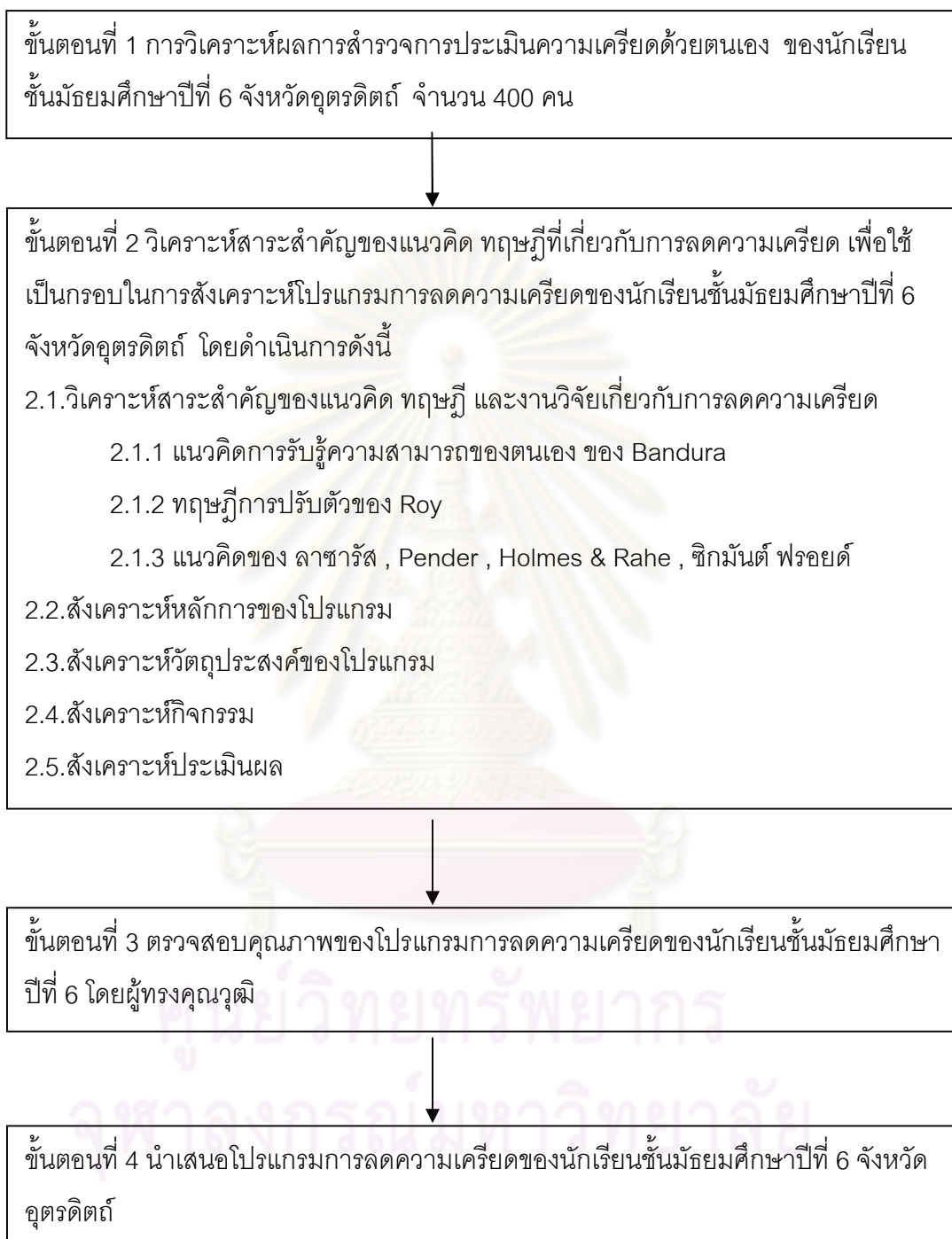
หลังจากนั้นรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ ว่ามีคะแนนรวมเป็นเท่าไร ให้ดูผลการประเมินและคำชี้แจงต่อไปนี้ ผลการประเมินความเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2550; 32-34)

การแปลค่าของคะแนน

0 - 5 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดต่ำกว่าปกติ
6 - 17 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดปกติ
18 - 25 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30 - 60 คะแนน	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แผนภาพที่ 1 สรุปขั้นตอนการวิจัย



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ 2. เพื่อการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ส่งแบบประเมินไปให้นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 400 ฉบับ ได้รับกลับคืน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมการคำนวณทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ และทำการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดเพื่อนำไปสังเคราะห์เป็นโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งโปรแกรมประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม และการวัดประเมินผล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการสำรวจแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

ผลการสำรวจแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ ดังตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดที่แสดงอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกจำแนกรายข้อในแบบวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดที่แสดงอาการ พฤติกรรมและ  
ความรู้สึกจำแนกรายข้อในแบบวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
จังหวัดอุดรธานี

อาการ พฤติกรรม และความรู้สึก	ระดับ		แปล
	ความเครียด		ความหมายของ
	$\bar{X}$	SD	ค่าเฉลี่ย
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	2.01	0.58	เป็นบ่อย
2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	2.03	0.59	เป็นบ่อย
3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	1.99	0.68	เป็นบ่อย
4.มีความวุ่นวายใจ	2.02	0.61	เป็นบ่อย
5.ไม่อยากพบปะผู้คน	2.01	0.60	เป็นบ่อย
6.ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	2.05	0.54	เป็นบ่อย
7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	2.00	0.56	เป็นบ่อย
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต	1.99	0.64	เป็นบ่อย
9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	1.97	0.65	เป็นบ่อย
10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	1.99	0.64	เป็นบ่อย
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	2.12	0.56	เป็นบ่อย
12.รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร	2.10	0.56	เป็นบ่อย
13.รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร	2.12	0.57	เป็นบ่อย
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง	2.11	0.64	เป็นบ่อย
15.เสียวสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	2.07	0.69	เป็นบ่อย
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	2.10	0.62	เป็นบ่อย
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่	2.08	0.66	เป็นบ่อย
18.ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	2.09	0.60	เป็นบ่อย
19.มึนงงหรือเวียนศีรษะ	2.05	0.65	เป็นบ่อย
20.ความสุขทางเพศลดลง	1.86	0.71	เป็นบ่อย
ผลรวมของคะแนน 40.67 หมายความว่า ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก			

จากตารางที่ 1 ตารางวิเคราะห์อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดแสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี มีระดับอาการเป็นบ่อย จำนวน 20 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 11 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ข้อ 13 รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ข้อ 14 มีอาการหัวใจเต้นแรง

ส่วนผลรวมของคะแนนมีค่าเท่ากับ 40.67 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนของกรมสุขภาพจิต พบว่ามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก โดย อาการพฤติกรรม และความรู้สึกที่แสดงว่ามีความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ และ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ซึ่งเกิดขึ้นในระดับเป็นบ่อย

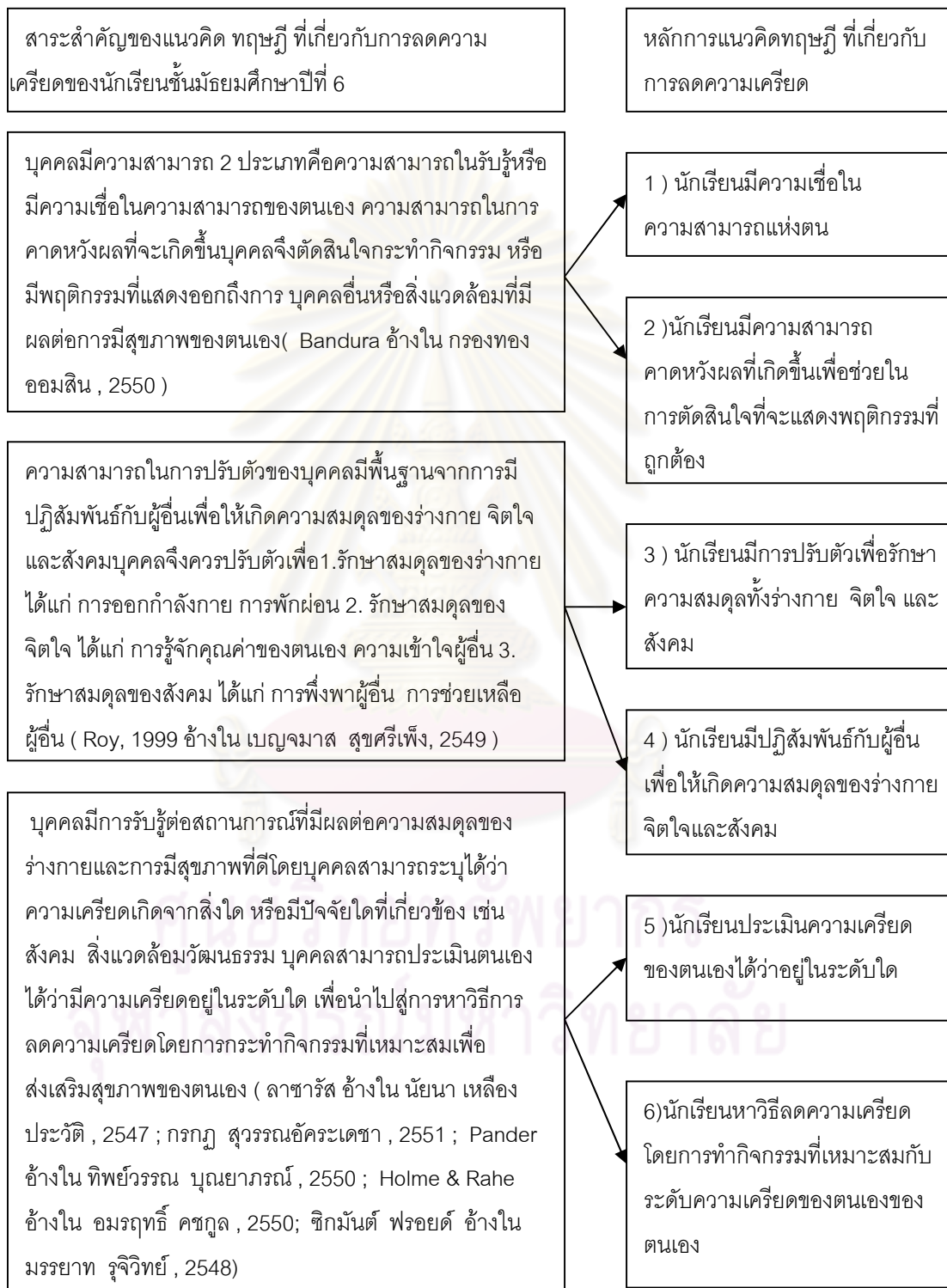
**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดจากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการลดความเครียดเพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เป็นองค์ประกอบของโปรแกรมที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์สังเคราะห์หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียด วัตถุประสงค์ กิจกรรม และการประเมินผล ดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แผนภาพที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์



จากแผนภาพที่ 4.1 สรุปได้ว่า หลักการแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ประกอบด้วยหลักการ 6 ข้อ คือ

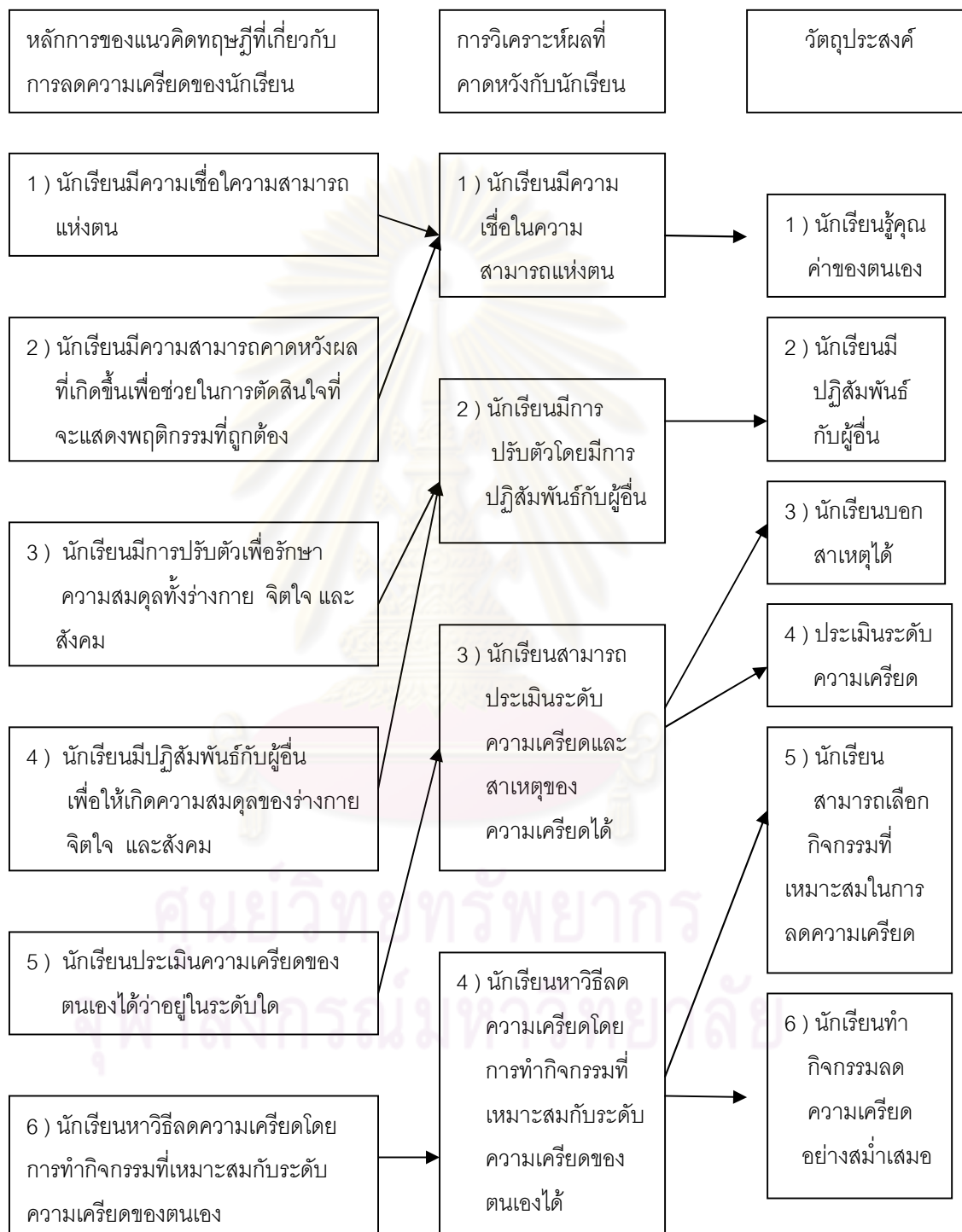
- 1) นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถของตน
- 2) นักเรียนมีความสามารถคาดหวังผลที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยในการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง
- 3) นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายจิตใจและสังคม
- 4) นักเรียนมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม
- 5) นักเรียนประเมินความเครียดของตนเองได้ว่าอยู่ในระดับใด
- 6) นักเรียนหาวิธีลดความเครียดโดยกรทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความเครียดของตนเองของตนเอง

ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

การสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยนำหลักการของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ได้มาวิเคราะห์ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักเรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้นจึงนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ดังแสดงในแผนภาพที่ 4.2

2.2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

แผนภาพที่ 4.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์



จากแผนภาพที่ 4.2 สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ได้วัตถุประสงค์ ดังนี้

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. นักเรียนสามารถบอกสาเหตุได้
4. ประเมินระดับความเครียด
5. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดอาการที่เกิดจากความเครียด
6. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างเสมอ

การสังเคราะห์กิจกรรมจากงานวิจัยที่มีวิธีการลดความเครียด โดยนำวัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดที่ได้มาสังเคราะห์กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ดังแสดงในแผนภาพที่ 4.3

2.3 ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.3 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 4.3 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี





จากแผนภาพประกอบที่ 4.3 สรุปได้กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี คือ

1. การใช้เทคนิคความเงียบ ( กรมสุขภาพจิต ) เป็นการสยบความวุ่นวายของจิตใจ อาศัยความเงียบ ทำให้จิตใจสงบ หน้าตาผ่อนคลายโรคภัยทุเลาลง
2. การฝึกสมาธิ ( นัยนา เหลืองประวดี ) เพราะว่าการนั่งสมาธิจะทำให้เราใจเย็นและสุขุมมาก มีประโยชน์เพื่อควบคุมจิตใจให้สงบ และแก้ปัญหาอุปสรรค มีสติในการทำกิจกรรมต่างๆ
3. การคิดแบบอริยสัจ ( นัยนา เหลืองประวดี ) เพื่อให้รู้จักคิดแก้ไข ปัญหาและหาทางออกของปัญหาที่เหมาะสมแก่ตนเอง และรู้ต้นเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
4. การทำงานศิลปะ ( กรมสุขภาพจิต ) เปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่งทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดได้ เมื่อสำเร็จจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความสุข
5. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ( จิตติมา ทองศิริ ) เพราะว่าเป็นการทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และทำให้เรามีความรู้สึกที่ละจุดต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียด และรู้จักผ่อนคลายส่วนต่างๆเพื่อลดความเครียด ทั้ง 16 จุดในร่างกาย
6. การใช้อารมณ์ขัน ( ปิยะฉัตร นาคประสงค์ ) เพราะว่าการหัวเราะเป็นการสร้างความสุขให้กับตนเองและคนอื่นและการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
7. ออกกำลังกาย ( วิ่ง ) ( กรมสุขภาพจิต ) เพราะว่าการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น โดยควรทำเป็นประจำ ครั้งละ 15 – 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีสมาธิในการทำกิจกรรม และทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
8. การฝึกการหายใจ ( กรมสุขภาพจิต ) เพื่อ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมาก ทำให้สมองแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่่วงหนาวหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับการทำกิจกรรมในแต่ละวัน
9. การใช้จินตนาการ ( การวาดภาพ ) ( กรมสุขภาพจิต ) เป็นการดึงความสนใจออกจากเหตุการณ์ที่เคร่งเครียด ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข
10. การใช้เสียงเพลง ( กรมสุขภาพจิต ) เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเราให้เกิดความรื่นเริงเป็นสุขสนุกสนาน ทำให้เศร้าได้ ทำให้สุขได้

11. การออกกำลังกาย ( การวิ่ง กับการขี่จักรยาน )( กรมสุขภาพจิต )  
 เพราะว่า การวิ่ง กับการขี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว  
 ของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น โดยควรทำเป็นประจำ และทำให้เรารู้จังหวะ  
 ในการเดินจะทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรม และทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การสังเคราะห์การวัดประเมินผลในการจัดกิจกรรมในการลดความเครียดที่เหมาะสมมีการ  
 ประเมินตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ โดยนำกิจกรรมการลดความเครียดที่ได้มาสังเคราะห์การวัด  
 ประเมินผลการลดความเครียดให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ดังแสดงใน  
 แผนภาพที่ 4.4

2.3 ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.4 ผลการสังเคราะห์การวัดประเมินผลการลด  
 ความเครียดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดเพื่อให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
 จังหวัดอุดรดิตถ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 4.4 ผลการสังเคราะห์การประเมินผลการลดความเครียดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดเพื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์



จากแผนภาพที่ 4.4 สรุปได้ว่า การวัดประเมินผลการลดความเครียดที่ได้ คือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ประเมินผลหลังการฝึกทุกครั้ง แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม ของการทำกิจกรรมเพื่อการลดความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

2.5 ผลการตรวจสอบโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ 3 ผลการตรวจสอบโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการลดความเครียดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ สรุปรายข้อเสนอนโยบายของผู้ทรงคุณวุฒิ

## โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

### หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด

หลักการสำคัญของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีนครราชสีมาเขต 1 จังหวัดอุดรธานี คือช่วยนักเรียน

1. มีความเชื่อในความสามารถของตน
2. มีความสามารถคาดหวังผลที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยในการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง
3. มีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม
4. มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายจิตใจและสังคม
5. สามารถประเมินความเครียดของตนเองได้ว่าอยู่ในระดับใด
6. หาวิธีลดความเครียดโดยการกระทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความเครียดของตนเอง

### วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
4. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
5. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด
6. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างสม่ำเสมอ

### กิจกรรมการลดความเครียด

1. กิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” (ปิยะฉัตร นาคประสงค์: 2550)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการลดความเครียด

### 3. เพื่อให้นักเรียนทราบระดับความเครียดของตนเองว่าอยู่ในระดับใด ขั้นตอน

1. การสร้างความคุ้นเคยโดยการใช้กิจกรรม “ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยการ แจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ซึ่งมีเพียงชิ้นส่วนเดียวของรูปหัวใจ ดังนั้นให้นักเรียนหา ชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้น ที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม แล้วต่อกันเป็นรูปหัวใจเต็มดวง เมื่อพบคู่ แล้วให้นักเรียนนั่งลงแล้วนำรูปหัวใจติดกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้ และผู้วิจัยให้นักเรียนสัมภาษณ์ และสนทนากับคู่ 10 นาที

2. แจกวัตถุประสงค์พร้อมกับแจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการลด ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

3. แจกแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองให้นักเรียน ให้นักเรียน ตอบแบบวัดประเมินความเครียดและแจ้งผลให้นักเรียนทราบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด

## 2. การใช้เทคนิคความเงียบ( กรมสุขภาพจิต: 2539 )

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

### ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง
2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด
3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด
4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเงียบดังนี้

เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว เวลาที่เหมาะสมนั่งควรเลือก

เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาทสัณฑ์ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่อนคลายโรคลายทุกเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย



5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบบนเอง มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใด

### 3. การฝึกสมาธิ ( นัยนา เหลืองประวดี: 2547 )

#### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด
2. นักเรียนทำสมาธิเพื่อลดความเครียดได้

#### ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด
2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิ ดังขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด

ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน โดยการนับแบบคณานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง

ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึกตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

### 4. การคิดแบบอริยสัจ ( นัยนา เหลืองประวดี: 2547 )

#### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
4. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
5. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

### ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆกัน และผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์ตามกรณีต่างๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่านและช่วยกันคิดว่าสถานการณ์ที่ใช้มีปัญหอะไรและหาวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์

ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์

2. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อช่วยกันอภิปรายสถานการณ์ที่ได้และสรุปผลเพื่อนำมาอภิปรายร่วมกัน

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสรุปผลการอภิปรายในกลุ่มของตนเองให้เพื่อนๆอีก 3 กลุ่มฟังและร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็น พร้อมบอกว่าได้อะไรจากการคิดแบบอริยสัจนี้บ้าง

### 5. การทำงานศิลปะ ( กรมสุขภาพจิต: 2539 )

#### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

#### ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าวันนี้ นักเรียนได้ทำอะไรที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นโดยการเล่าให้เพื่อนฟัง และกระทำสิ่งใดที่รู้สึกทำให้คนอื่นเดือดร้อน

2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด

3. ครูแนะนำกิจกรรมให้นักเรียนได้คลายเครียด โดยการให้นักเรียนทำงานศิลปะที่ตนเองถนัดและชื่นชอบมาส่ง เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ เป็นต้น

4. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนแยกย้ายกันไปทำงานศิลปะ พร้อมทั้งให้นักเรียนอธิบายด้วยว่าตนเองรู้สึกอย่างไรเมื่อทำงานศิลปะชิ้นนี้แล้ว และนำมาเสนอให้เพื่อนๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนต่อไป

### 6. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ( จิตติมา ทองศิริ: 2545 )

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
2. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างสม่ำเสมอ

### ขั้นตอน

1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียดพร้อมกัน

2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไป

ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร

### 7. การใช้อารมณ์ขัน ( ปิยะฉัตร นาคประสงค์: 2550 )

#### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขันได้

#### ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ

2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกขั้นตอนที่กำหนดไว้

3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้วให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง
4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้
5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร

8. ออกกำลังกาย ( วิ่ง ) ( กรมสุขภาพจิต: 2539 )

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด

ขั้นตอน

1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้งจุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง
3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ว่าได้อะไรบ้าง
4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว

9. การฝึกการหายใจ ( กรมสุขภาพจิต: 2547 )

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจได้

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน
2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือขวาไว้บนหน้าท้องและมือซ้ายวาง บนหน้าอกของตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆ ซ้ำๆ สม่่าเสมอนับในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้าไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลั้นไว้สักครู่

จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3...4....นำอากาศจากช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลงพร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วทีละกลุ่ม

#### 10. การใช้จินตนาการ ( กรมสุขภาพจิต: 2547 )

##### วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยวิธีการใช้จินตนาการ

##### ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน
2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงามสงบและมีความสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและมีความสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นคงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป

การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง

3. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว

#### 11. การใช้เสียงเพลง( กรมสุขภาพจิต: 2547 )

##### วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดโดยการใช้เสียงเพลง

##### ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 20 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารับขั้นตอนการฝึกพร้อมกับซีดีเพลงที่เตรียมมาให้



2. ให้นักเรียนอ่านคำอธิบายเอกสารที่แจกให้เพื่อนฟัง แล้วแยกย้ายกันไปตามห้องที่กำหนดให้ เพื่อเริ่มการทำกิจกรรมตั้งขั้นตอนต่อไป

เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข้มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุก ครั้ง que รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ

3. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้น ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าได้รับประโยชน์จากการใช้เสียงเพลงในการลดความเครียดและนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไร ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมนี้

4. เมื่อกลับมารวมตัวกันที่ห้องประชุม ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาอภิปรายว่า กลุ่มของตนเองมีความคิดเห็นมีความรู้สึกเช่นไรกับกิจกรรมนี้

## 12 .การออกกำลังกาย( การชี่จักรยาน )( กรมสุขภาพจิต: 2547 )

### วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. นักเรียนสามารถออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อลดความเครียด

### ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการชี่จักรยานเพื่อชมบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมเพื่อการผ่อนคลายและมีการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอกประโยชน์ในการชี่จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆ

2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง เค้าให้เพื่อ ฟังว่าวิธีการใดที่นำไปใช้แล้วได้ผลดี

**การประเมินผล** แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ประเมินผลหลังการฝึกทุกครั้ง แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

กิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
1/วัน จันทร์	ปฐมนิเทศ กิจกรรม “หัวใจฉัน สัมพันธ์ กับเธอ”	1.เพื่อให้นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2.เพื่อให้นักเรียน ทราบและเข้าใจ วัตถุประสงค์และ โปรแกรมการลด ความเครียด 3.เพื่อให้นักเรียน ทราบระดับ ความเครียดของ ตนเองว่าอยู่ใน ระดับใด	1. การสร้างความคุ้นเคยโดยการใช้กิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยการแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ซึ่งมีเพียงชิ้นส่วนเดียวของรูปหัวใจ ดังนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้น ที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม แล้วต่อกันเป็นรูปหัวใจเต็มดวง เมื่อพบคู่แล้วให้นักเรียนนั่งลงแล้วนำรูปหัวใจติดกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้ และผู้วิจัยให้นักเรียนสัมภาษณ์และสนทนากับคู่ 10 นาที 2. แจกวัตถุประสงค์พร้อมกับแจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ 3. แจกแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองให้แก่ นักเรียน ให้นักเรียนตอบแบบวัดประเมินความเครียดและแจ้งผลให้นักเรียนทราบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด
1/วัน พุธ	การคิด แบบ อริยสัจ	1 . นักเรียนรู้คุณค่า ของตนเอง 2 . นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 3 . นักเรียนบอก สาเหตุของ ความเครียดของ ตนเองได้ 4 . นักเรียน สามารถประเมิน ระดับความเครียด	1.แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆกัน และผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์ตามกรณีต่างๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่านและช่วยกันคิดว่าสถานการณ์ที่ใช้มีปัญหอะไรและหาวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้ ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ ขั้นที่ 3 เติงหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ 2. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อช่วยกันอภิปรายสถานการณ์ที่ได้และสรุปผลเพื่อนำมาอภิปราย

ลำดับคำ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		<p>ของตนเองได้</p> <p>5 . นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p>	<p>ร่วมกัน</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสรุปผลการอภิปรายในกลุ่มของตนเองให้เพื่อนอีก 3 กลุ่มฟังและร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็น พร้อมบอกว่าได้อะไรจากการคิดแบบอริยสัจนี้บ้าง</p>
1/ ศุกร์	การวิ่ง	<p>เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้งจุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง</li> <li>3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ว่าได้อะไรบ้าง</li> <li>4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว</li> </ol>
2/วันจันทร์	การใช้เทคนิคความเงียบ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 .นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง</li> <li>2 . นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้</li> <li>3 . นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง</li> <li>2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด</li> <li>3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</li> <li>4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเงียบดังนี้ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ ความเป็นส่วนตัว เวลาที่เหมาะสมนั่งควรเลือก เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่า</li> </ol>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		ความเครียด	<p>ไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาทสัณๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่อนคลาย โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบบนเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใด</p>
2/วัน พุธ	การใช้ อารมณ์ ขัน	<p>1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้</p> <p>3. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขันได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้</p> <p>3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง</p> <p>4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้</p> <p>5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
2/วัน ศุกร์	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางใน การขี่จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม เพื่อการผ่อนคลายและมีการเล่นเกมส์ตามจุด ต่างๆที่กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้ นักเรียนบอกประโยชน์ในการขี่จักรยานในครั้งนี้ว่า ได้ประโยชน์อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการเล่นเกมส์ ตามจุดต่างๆ 2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง เสาให้เพื่อนฟังว่าวิธีการใดที่ นำไปใช้แล้วได้ผลดี
3/ วัน จันทร์	การฝึก เกร็งและ คลาย กล้ามเนื้อ	1. นักเรียนสามารถ ประเมินระดับ ความเครียดของ ตนเองได้ 2. นักเรียนทำ กิจกรรมลด ความเครียดอย่าง สม่ำเสมอ	1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้ นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับ ความเครียดพร้อมกัน 2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็ง กล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้ สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลาย ออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลาย คลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลาย คลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลาย



สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>กล้ามเนื้อที่ละส่วน จะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ทำให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร</p>
3/วัน พุธ	การใช้ จินตนาการ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย วิธีการใช้ จินตนาการ	<p>1. ทำให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน</p> <p>2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะหรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบายแล้ว ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป</p> <p>การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้นักเรียนรู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ทำให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
3/วัน ศุกร์	การทำงาน ศิลปะ	1. นักเรียนรู้คุณค่า ของตนเอง 2. นักเรียน สามารถประเมิน ระดับความเครียด ของตนเองได้ 3. นักเรียน สามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสม ในการลด ความเครียด	1. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าวันนี้ นักเรียนได้ทำ ความดีอะไรที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นโดยการเล่าให้ เพื่อนฟัง และกระทำสิ่งใดที่รู้สึกทำให้คนอื่น เดือดร้อน 2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองว่ามี ความเครียดอยู่ในระดับใด 3. ครูแนะนำกิจกรรมให้นักเรียนได้คลายเครียด โดยการให้นักเรียนทำงานศิลปะที่ตนเองถนัดและขึ้น ชอบมาส่ง เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ เป็นต้น 4. ครูปล่อยให้ นักเรียนแยกย้ายกันไปทำงานศิลปะ พร้อมทั้งให้นักเรียนอธิบายด้วยว่าตนเองรู้สึกอย่างไร เมื่อทำงานศิลปะชิ้นนี้แล้ว และนำมาเสนอให้เพื่อนๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนต่อไป
4/วัน จันทร์	การฝึก การ หายใจ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย การฝึกการหายใจ ได้	1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน 2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียด ด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่ง เป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือ ขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของ ตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3....4.....ให้อากาศเข้า ไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลับไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3...4....นำอากาศจาก ช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลง พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดง ความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้ว

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
4/วัน พุธ	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการ ขี่จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อการ ผ่อนคลายและมีการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่ กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอก ประโยชน์ในการขี่จักรยานในครั้งนี้อะไรได้ประโยชน์ อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการเล่นเกมส์ตามจุด ต่างๆ 2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง เล่าให้เพื่อนฟังว่าวิธีการใดที่ นำไปใช้แล้วได้ผลดี
4/วัน ศุกร์	การใช้ อารมณ์ ขัน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถประเมิน ระดับความเครียด ของตนเองได้ 3. นักเรียน สามารถทำกิจกรรม ลดความเครียด ด้วยการใช้อารมณ์ ขันได้	1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อ เลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการ หัวเราะ 2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละ ห้องและทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้ 3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของ กลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง 4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการ อภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้ เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้ 5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดู ระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร
5/วัน จันทร์	การใช้ เสียงเพลง	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด	1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 20 คน และให้ ตัวแทนกลุ่มออกมารับขั้นตอนการฝึกพร้อมกับซีดี

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		<p>ความเครียดโดยการใช้เสียงเพลง</p>	<p>เพลงที่เตรียมมาให้</p> <p>2. ให้นักเรียนอ่านคำอธิบายเอกสารที่แจกให้เพื่อนฟัง แล้วแยกย้ายกันไปตามห้องที่กำหนดให้เพื่อเริ่มการทำกิจกรรมดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ</p> <p>3. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้น ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าได้รับประโยชน์จากการใช้เสียงเพลงในการลดความเครียดและนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไรก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมนี้</p> <p>4. เมื่อกลับมารวมตัวกันที่ห้องประชุมให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาอภิปรายว่ากลุ่มของตนเองมีความคิดเห็นมีความรู้สึกเช่นไรกับกิจกรรมนี้</p>
5/วันพุธ	การใช้เทคนิคความเจ็บ	<p>1 .นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง</p> <p>2 . นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้</p> <p>3 . นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง</p> <p>2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด</p> <p>3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเจ็บดังนี้</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ ความเป็นส่วนตัว</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		เหมาะสมในการลดความเครียด	<p>เวลาที่เหมาะสมนั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลังตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตา ผ่องใส โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อม แสดงความคิดเห็น และทราบบนเองมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเอง ว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผล มากน้อยเพียงใดได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>6. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อม แสดงความคิดเห็น และทราบบนเองมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเอง ว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผล มากน้อยเพียงใด</p>
5/วัน ศุกร์	การฝึกสมาธิ	<p>1. นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p> <p>2. นักเรียนทำสมาธิเพื่อลดความเครียดได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด</p> <p>ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยการ</p>



สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>นับแบบคณานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง</p> <p>ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึกตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้</p>
6/วันจันทร์	การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	<p>1. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้</p> <p>2. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียดพร้อมกัน</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่างกล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน จำทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร</p>
6/วันพุธ	การฝึกสมาธิ	<p>1. นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p> <p>2. นักเรียนทำสมาธิเพื่อลดความเครียดได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิ ดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด</p> <p>ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยการนับแบบคณานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง</p> <p>ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึกตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียน</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำได้
6/วัน ศุกร์	การวิ่ง	เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลด ความเครียด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้งจุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง</li> <li>3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ว่าได้อะไรบ้าง</li> <li>4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว</li> </ol>
7/วัน จันทร์	การใช้ จินตนาการ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย วิธีการใช้ จินตนาการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน</li> <li>2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบายแล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป</li> </ol> <p>การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว</p>
7/วัน พุธ	การฝึกการหายใจ	นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจได้	<p>1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน</p> <p>2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆสม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้าไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลั้นไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3...4.... นำอากาศจากช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลงพร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ</p> <p>3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วที่ละกลุ่ม</p>
7/วัน ศุกร์	การใช้อารมณ์ขัน	<p>1 . นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>2 . นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้</p> <p>3 . นักเรียน</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกขั้นตอนที่</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		<p>สามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขันได้</p>	<p>กำหนดไว้</p> <p>3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้วให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง</p> <p>4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้</p> <p>5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร</p>
8/วันจันทร์	การฝึกสมาธิ	<p>1. นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p> <p>2. นักเรียนทำสมาธิเพื่อลดความเครียดได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิดังขั้นต่อไป</p> <p>ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด</p> <p>ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยการนับแบบคณานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง</p> <p>ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึก</p>



สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			ตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
8/วัน พุธ	การฝึก การ หายใจ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย การฝึกการหายใจ ได้	<ol style="list-style-type: none"> <li>ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน</li> <li>อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้าไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลั้นไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3...4....นำอากาศจากช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลง พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ</li> <li>ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วทีละกลุ่ม</li> </ol>
8/วัน ศุกร์	การฝึก เกร็งและ คลาย กล้ามเนื้อ	1. นักเรียนสามารถ ประเมินระดับ ความเครียดของ ตนเองได้ 2. นักเรียนทำ กิจกรรมลด ความเครียดอย่าง สม่ำเสมอ	<ol style="list-style-type: none"> <li>แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียดพร้อมกัน</li> <li>ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออกอย่าง</li> </ol>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ซ้ำๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้าน่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จำทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร</p>
9/วันจันทร์	การใช้เสียงเพลง	นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดโดยการใช้เสียงเพลง	<p>1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 20 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารับขั้นตอนการฝึกพร้อมกับซีดีเพลงที่เตรียมมาให้</p> <p>2. ให้นักเรียนอ่านคำอธิบายเอกสารที่แจกให้เพื่อนฟัง แล้วแยกย้ายกันไปตามห้องที่กำหนดให้เพื่อเริ่มการทำกิจกรรมดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุก ครั้ง que รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ</p> <p>3. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้น ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าได้รับ</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ประโยชน์จากการใช้เสียงเพลงในการลดความเครียด และนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไรก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมนี้</p> <p>4. เมื่อกลับมารวมตัวกันที่ห้องประชุมให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาอภิปรายว่ากลุ่มของตนเองมีความคิดเห็นมีความรู้สึกเช่นไรกับกิจกรรมนี้</p>
9/วัน พุธ	การใช้ เทคนิค ความ เจ็บ	<p>1. นักเรียนรู้คุณค่า ของตนเอง</p> <p>2. นักเรียนบอก สาเหตุของ ความเครียดของ ตนเองได้</p> <p>3. นักเรียน สามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสม ในการลด ความเครียด</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้เพื่อนฟัง</p> <p>2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิด ความเครียด</p> <p>3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดความเครียด</p> <p>4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความ เจ็บดังนี้</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว เวลา ที่เหมาะสมนั่งควรเลือก เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่า ไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาทสัณห์ ซ้าไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การ ฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่อนคลาย โรคภัยทุเลาลง ได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดง ความคิดเห็น และทราบตนเองมีข้อดี ข้อเสียอย่าง แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิด จากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อย เพียงใดได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>6. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดง</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			ความคิดเห็น และทราบตนเองมีข้อดี ข้อเสียอย่าง แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิด จากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อย เพียงใด
9/วัน ศุกร์	การวิ่ง	เพื่อให้นักเรียนออก กำลังกายเพื่อลด ความเครียด	1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้ง จุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อน วิ่ง 3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมาย ปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ ว่าได้อะไรบ้าง4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่า ประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้างและมี ความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว
10/วัน จันทร์	การใช้ เทคนิค ความ เงียบ	1. นักเรียนรู้คุณค่า ของตนเอง 2. นักเรียนบอก สาเหตุของ ความเครียดของ ตนเองได้ 3. นักเรียน สามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสม ในการลด ความเครียด	1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้เพื่อนฟัง 2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิด ความเครียด 3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดความเครียด 4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิค ความเงียบดังนี้ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว เวลา ที่เหมาะสมนั่งควรเลือก เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่า ไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การ ฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่องใส โรคภัยทุเลาลง

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบบทเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใดได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>6. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบบทเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใด</p>
10/วัน พุทธ	การใช้ อารมณ์ ขั้น	<p>1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้</p> <p>3. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขั้นได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้</p> <p>3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้วให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง</p> <p>4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้</p> <p>5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร</p>



สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
10/วัน ศุกร์	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการชี้ จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อการ ผ่อนคลายและมีการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่ กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอก ประโยชน์ในการชี้จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์ อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการเล่นเกมส์ตามจุด ต่างๆ 2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง เสาให้เพื่อฟังว่าวิธีการใดที่ นำไปใช้แล้วได้ดี
11/วัน จันทร์	การฝึก เกร็งและ คลาย กล้ามเนื้อ	1. นักเรียนสามารถ ประเมินระดับ ความเครียดของ ตนเองได้ 2. นักเรียนทำ กิจกรรมลด ความเครียดอย่าง สม่ำเสมอ	1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียน ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียด พร้อมกัน 2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็งค่อยๆเกร็ง กล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้ สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออก อย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะ

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ความรู้สึที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน จำทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่า รู้สึกเช่นไร</p>
11/วันพุธ	การใช้จินตนาการ	นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยวิธีการใช้จินตนาการ	<p>1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน</p> <p>2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป</p> <p>การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
11/วัน ศุกร์	การทำงาน ศิลปะ	1. นักเรียนรู้คุณค่า ของตนเอง 2. นักเรียน สามารถประเมิน ระดับความเครียด ของตนเองได้ 3. นักเรียน สามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสม ในการลด ความเครียด	1. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าวันนี้ นักเรียนได้ทำความ ดีอะไรที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นโดยการเล่าให้เพื่อนฟัง และกระทำการดีที่รู้สึกว่าจะทำให้คนอื่นเดือดร้อน 2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองว่ามี ความเครียดอยู่ในระดับใด 3. ครูแนะนำกิจกรรมให้นักเรียนได้คลายเครียด โดย การให้นักเรียนทำงานศิลปะที่ตนเองถนัดและชื่นชอบ มาส่ง เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ เป็นต้น 4. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนแยกย้ายกันไปทำงานศิลปะ พร้อมทั้งให้นักเรียนอธิบายด้วยว่าตนเองรู้สึกอย่างไร เมื่อทำงานศิลปะชิ้นนี้แล้ว และนำมาเสนอให้เพื่อนๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนต่อไป
12/วัน จันทร์	การฝึก การ หายใจ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย การฝึกการหายใจ ได้	1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน 2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียด ด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่ง เป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือ ขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของ ตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้า ไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลั้นไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3...4....นำอากาศจาก ช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลง พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดง ความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วที่ละ กลุ่ม

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
12/วัน พุธ	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการชี้ จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อการ ผ่อนคลายและมีการร่วมเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่ กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอก ประโยชน์ในการชี้จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการร่วมเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆ 2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง เล่าให้เพื่อฟังว่าวิธีการใดที่ นำไปใช้แล้วได้ผลดี
12/วัน ศุกร์	ปัจฉิม นิเทศ	เพื่อสรุปผลการฝึก โปรแกรมการลด ความเครียด และ ให้นักเรียนกล่าวถึง ผลที่เกิดแก่ตนเอง ว่าได้ประโยชน์ อะไรบ้าง	1. ผู้วิจัยกล่าวสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมและ กล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือแล้วมอบของที่ ระลึกแก่ คุณครู และนักเรียน 2. ผู้วิจัยกล่าวปิดกิจกรรมการลดความเครียด

### สรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิครั้งที่ 1 ได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ไม่สอดคล้องและคล้ายตามกันควรปรับแก้หรือตัดออกคือ ข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2
2. กิจกรรมที่นำเสนอมานั้นมากเกินไป และไม่มีการสอดคล้องและร้อยเรียงกันหลากหลายเกินไป
3. การกำหนดการจัดกิจกรรม 36 ครั้งมันมากเกินไป และยืดเกินไปทำให้น่าเบื่อ
4. ควรเลือกกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสอดคล้องและเป็นในแนวทางเดียวกัน
5. แต่ถ้าจะคงกิจกรรมทั้งหมดไว้ให้เปลี่ยนชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ใหม่
6. แต่ถ้าต้องการคงชื่อวิทยานิพนธ์นี้ไว้ให้ปรับแก้ตัวกิจกรรมและการดำเนินกิจกรรม
7. ระยะเวลาที่กำหนดไว้นั้นมันน้อยเกินไป ควรปรับเป็น 45 -50 นาที
8. แล้วนำการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงส่งตรวจอีกครั้งเพื่อเช็คความเหมาะสมของโปรแกรมการลดความเครียด

### สรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิครั้งที่ 2 ได้ดังนี้

1. ควรจัดเรียงกิจกรรมสลับเอาอริยสัจ ขึ้นก่อนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
2. ปรับคำของวัตถุประสงค์และหลักการให้อ่านและเข้าใจง่าย
3. ถ้าในการฝึกกิจกรรมต้องการแบ่งออกเป็น 2 ครั้ง เพราะเนื้อหาเยอะก็ควรแบ่งออกให้ชัดเจนให้ง่ายกับการอ่าน
4. ควรเรียงกิจกรรม ดังนี้ “ปฐมนิเทศ (หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ) การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ การใช้เสียงเพลง และปัจฉิมนิเทศ น่าจะเหมาะสมกว่า
5. ควรเพิ่มรายละเอียดให้อ่านและทำตามได้เลย
6. ควรกำหนดระยะเวลาในการฝึกแต่ละจุดให้ชัดเจน
7. กิจกรรมควรทำเป็นกลุ่มใหญ่ น่าจะเห็นภาพได้มากกว่า
8. เรียบเรียงและตรวจสอบความสอดคล้องอีกครั้ง
9. แบ่งแยกการทำกิจกรรมแต่ละครั้งให้ชัดเจน
10. ส่วนแบบวัดประเมินความเครียดด้วยตนเอง เพื่อหาระดับของความเครียดนั้นควรนำมาใส่เป็นกิจกรรมก่อนการให้ความรู้เพื่อให้นักเรียนทราบว่าแต่ละคนมีความเครียดที่แตกต่างกันออกไป จึงควรต้องตัดออกจากการประเมินผล



### สรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิครั้งที่ 3 ได้ดังนี้

- 1.ควรมีเอกสารรายละเอียดของกิจกรรมบางกิจกรรมมาด้วย และแบบประเมินด้วย
- 2.เรียบเรียงหลักหากใหม่ให้เป็นความเรียงและบอกถึงความเป็นมาของโปรแกรม

นำโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการคำนวณค่าความเหมาะสมของโปรแกรมการลดความเครียด จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้เท่ากับ 0.84 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงสูง ซึ่งตรงตามที่ศิริชัย กาญจนวาสี (2544 :71) ได้กล่าวว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงนั้นควรมีค่าอย่างน้อยที่สุดไม่ต่ำกว่า .50 ดังนั้นโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีคุณภาพ

### โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ได้จัดกิจกรรมรวม 9 ครั้ง ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ ( หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ )

ครั้งที่ 2 การให้ความรู้เรื่อง ความเครียด

ครั้งที่ 3 การคิดแบบอริยสัจ

ครั้งที่ 4 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ( ครั้งที่ 1 )

ครั้งที่ 5 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ( ครั้งที่ 2 )

ครั้งที่ 6 การฝึกสมาธิ( ครั้งที่ 1 )

ครั้งที่ 7 การฝึกสมาธิ ( ครั้งที่ 2 )

ครั้งที่ 8 การใช้เสียงเพลง

ครั้งที่ 9 ปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา ครั้งละ 45- 50 นาที

## โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตต์

### หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปัจจุบันที่ประสบปัญหาทางการเรียน การปรับตัว ความคาดหวัง ความกดดันจากสังคม และการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียงซึ่งมีการแข่งขันที่สูงมาก จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เกิดความเครียดมากกว่านักเรียนระดับอื่น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก็มีการจัดการกับความเครียดของตนเองไม่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า ไม่ยอมรับความเป็นจริง ควบคุมตนเองไม่ได้ และการฆ่าตัวตาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงควรมีกิจกรรมในการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ดังในกิจกรรมในโปรแกรมการลดความเครียดที่เสนอแนะนี้ที่ประกอบด้วยกิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ , การให้ความรู้เรื่องความเครียด , การคิดแบบอริยสัจ , การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ , การฝึกสมาธิ , การใช้เสียงเพลง เป็นต้น

### วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด

1. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองในการลดความเครียด
4. นักเรียนสามารถนำกิจกรรมที่ได้รับการฝึกไปใช้เมื่อเกิดความเครียดได้

### กิจกรรมการลดความเครียด

ขั้นเริ่มต้น การสร้างสัมพันธภาพและการเตรียมตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นดำเนินการ การใช้กิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง โดยมีขั้นตอนดังนี้

## 1. กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ

วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. กล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

### ขั้นปฏิบัติ

3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยจะแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงชิ้นเดียวของรูปหัวใจ หลังจากนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้นที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม และต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวง และเมื่อนักเรียนพบคู่ของนักเรียนแล้วให้นักเรียนนั่งลง และนำรูปหัวใจที่ต่อเป็นคู่กันไปติดกระดาษ A4 ที่แจกให้

เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วยกระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลง ให้นักเรียนพูดคุยทำความเข้าใจกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน

ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 15 นาที

เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์ และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม

ให้นักเรียนแนะนำสมาชิกรูปหัวใจของตนจนกลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ชนะเลิศจากกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” ก่อน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มรูปหัวใจผลัดกันแนะนำเพื่อนให้กลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคณนั้น แล้วเขียนชื่อ-นามสกุลของตนเองลงในหัวใจ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึกต่อคู่ของตน

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธ์ภาพที่ดี

4. แจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### ขั้นสรุป

6. สรุปกิจกรรมที่ทำ แล้วนัดหมาย และตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

## 2. กิจกรรม การให้ความรู้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า ใครเคยมีอาการใจสั่น ไม่มีสมาธิบ้าง แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม การให้ความรู้

ขั้นปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
3. ให้นักเรียนทำแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับความเครียดของตนเอง เมื่อทราบระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมาจับใบความรู้เรื่อง ความเครียด
4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่องความเครียด
6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลที่ทำให้เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทนเล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟังกลุ่มละ 1 เรื่อง
7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น
8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน

ขั้นสรุป

9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อาการที่แสดงว่าเครียด ผลกระทบที่เกิดแก่ร่างกายได้

## 3. กิจกรรม การคิดแบบอริยสัจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งที่ผ่านมามาว่าได้ประโยชน์อะไร และนำเข้าสู่กระบวนการคิดแบบอริยสัจในครั้งที่ 3

2. อธิบายความหมายของ การคิดแบบอริยสัจ และขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

ขั้นปฏิบัติ

3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน แล้วนำเหตุการณ์ที่เล่าในครั้งที่ผ่านมากลุ่มละ 1 เรื่องนั้นนำมาเป็นกรณีศึกษา 2 แล้วเริ่มกระบวนการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสังตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ เข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ ค้นหาต้นตอของปัญหา

ขั้นที่ 3 เติงหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ

4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุปพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้นสรุป

5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสังไปใช้

#### 4. กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัง แล้วสรุปสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ขั้นปฏิบัติ

2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน

3. อธิบายขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด จุดละ 5 นาที โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนั้น เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ดังนี้

3.1 ช่วงเกร็งให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้อึดกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียด ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้

ครั้งที่ 1 เริ่มจาก 8จุด ดังนี้



1. เท้า โดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้ววงนิ้วเท้าอย่างช้า ๆ และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม
  2. น่อง โดยการให้ส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าขึ้น และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม
  3. หน้าขา โดยการยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้ง 2 ห่างกันพอสมควร แล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ
  4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด
  5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว
  6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว
  7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆพร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง
  8. หน้าอก โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้างขึ้นสรุป
5. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 8 จุดที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

## 5. กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ผ่านมาและเริ่มเข้าสู่การฝึกในครั้งที่ 2

### ขั้นปฏิบัติ

2. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ครั้งที่ 2 เริ่มจาก อีก 8 จุด
  1. หัวไหล่ โดยการยกไหล่หรือข้อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงที่สุด
  2. คอ โดยการใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ใต้คางจากนั้นเกร็งดดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุล
  3. หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว
  4. คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน

- 5.ตา โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิท
- 6.แก้ม โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน
- 7.ปาก โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง2 ให้แน่นสนิท
- 8.ลิ้น โดยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดเพดานปากให้แน่นที่สุด

#### ขั้นสรุป

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 16 จุด ที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

## 6 . กิจกรรม การฝึกสมาธิ ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย และซักถามนักเรียนว่า “ใครเคยนั่งสมาธิบ้าง “ และลองเล่าขั้นตอนการนั่งสมาธิที่เคยฝึกให้เพื่อนฟัง และครูมีการฝึกสมาธิอีกแบบมาให้นักเรียนฝึก

#### ขั้นปฏิบัติ

2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที
3. ชั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้

3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที

3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับอย่าใจนข้ามไป ( ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวนไหวจะวุ่นไป ) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้น

ใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที

#### ขั้นสรุป

3. นักเรียนบอกความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกสมาธิที่ได้รับ

## 7 . กิจกรรม การฝึกสมาธิ ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกสมาธิในครั้งที่ผ่านมาแล้วเริ่มการฝึกสมาธิในครั้งที่ 2 ดังนี้

#### ขั้นปฏิบัติ

2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที

3. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ ทำขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้

3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที

3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก๊จชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ละลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที

#### ขั้นสรุป

4. นักเรียนบอกความแตกต่างของการฝึกสมาธิทั้งสองครั้งว่ามีความรู้สึกอย่างไร

5. นักเรียนนำกิจกรรมการฝึกทั้ง 2 ตอนไปใช้ในการลดความเครียดของตนเองในชีวิตประจำวันได้

## 8. กิจกรรม การใช้เสียงเพลง

วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมาแล้ว แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม

การใช้เสียงเพลง

#### ขั้นปฏิบัติ

2. เริ่มการทำกิจกรรม

นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข้มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ เปิดเพลงที่เตรียมให้นักเรียนฟัง และรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

#### ขั้นสรุป

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาบอกความรู้สึกที่ได้จากการได้ยินเสียงเพลงที่เปิด

## 9. กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทายนักเรียน ทวบทวนกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียด โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน

### ขั้นปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียด  
3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับตนเองได้ และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นว่ามีอะไรบ้าง

### ขั้นสรุป

4. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 และกล่าวปิดกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6

### ขั้นสรุปโปรแกรม

สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำให้เลือกกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าประสิทธิภาพในการลดความเครียดกับตนเองนำไปปรับใช้เมื่อเกิดความเครียด

**ระยะเวลา** 9 วัน วันละ 45-50 นาที

**การประเมินผล**

1. แบบสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบบันทึกความคิดเห็น
3. แบบบันทึกความรู้สึก



ตารางโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
1 ปฐมนิเทศ “หัวใจฉัน สัมพันธ์กับ เธอ”	เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ และการ ปรับตัวเข้ากับ ผู้อื่น	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง</li> <li>2.ชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี</li> </ol> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยจะแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงชิ้นเดียวของรูปหัวใจ หลังจากนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้นที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม และต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวง และเมื่อนักเรียนพบคู่ของนักเรียนแล้วให้นักเรียนนั่งลง และนำรูปหัวใจที่ต่อเป็นคู่กันไปติดกระดาษ A4 ที่แจกให้</li> </ol> <p>เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วยกระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลง ให้นักเรียนพูดคุยทำความรู้จักกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 15 นาที</p> <p>เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์ และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม</p> <p>ให้นักเรียนแนะนำสมาชิกรูปหัวใจของตนจนกลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ชนะเลิศจากกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” ก่อน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มรูปหัวใจผลัดกันแนะนำเพื่อนให้กลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคนนั้น แล้วเขียนชื่อ -นามสกุลของตนเองลงในหัวใจ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึกต่อคู่ของตน</p> <p>ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี</p> <p>4. แจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6</p> <p>5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>6. สรุปกิจกรรมที่ทำ แล้วนัดหมาย และตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>
2 การให้ ความรู้เรื่อง ความเครียด	1.นักเรียน สามารถบอก สาเหตุของ ความเครียดที่ เกิดกับตนเอง 2.นักเรียน สามารถ ประเมิน ความเครียด ด้วยตนเองได้	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า ใครเคยมีอาการใจ สั่น ไม่มีสมาธิบ้าง แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม การให้ความรู้ <u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน และให้ ตัวแทนกลุ่มออกมารับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด</p> <p>3. ให้นักเรียนทำแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับความเครียดของตนเอง เมื่อทราบ ระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมาอธิบายความรู้ เรื่อง ความเครียด</p> <p>4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้ สมาชิกในกลุ่มฟัง</p> <p>5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่อง ความเครียด</p> <p>6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิด ความเครียด ผลที่ทำให้เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทน เล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง กลุ่มละ 1 เรื่อง</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน<u>ชั้นสรุป</u></p> <p>9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อาการที่แสดงว่าเครียด ผลกระทบที่เกิดแก่ร่างกายได้</p>
3 การคิดแบบ อริยสัจ	เพื่อให้ นักเรียน สามารถหา หนทางในการ แก้ไขสาเหตุ ของ ความเครียด ได้	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งที่ผ่านมามาว่าได้ประโยชน์อะไร และนำเข้าสู่กระบวนการคิดแบบอริยสัจในครั้งที่ 3</p> <p>2. อธิบายความหมายของ การคิดแบบอริยสัจ และขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน แล้วนำเหตุการณ์ที่เล่าในครั้งที่ผ่านมากลุ่มละ 1 เรื่องนั้นนำมาเป็นกรณีศึกษา 2 แล้วเริ่มกระบวนการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น ดังนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ เข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ ค้นหาต้นตอของปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 3 เติงหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุปพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด 6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสัจไปใช้
4 การฝึก การเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัจ แล้วสรุปสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</li> </ol> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน</li> <li>3. อธิบายขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด จุดละ 5 นาที โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนั้น เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ดังนี้             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ช่วงเกร็งให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียด ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ</li> <li>3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</li> </ol> </li> <li>4. <u>ขั้นลงมือการปฏิบัติ</u>ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 1 เริ่มจาก 8จุด ดังนี้             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เท้า โดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าอย่างช้า ๆ และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม</li> <li>2. น่อง โดยการให้ส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าขึ้น และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม</li> </ol> </li> </ol>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>3. หน้าขา โดยการยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้าให้แยกขาทั้ง 2 ห่างกันพอสมควร แล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ</p> <p>4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด</p> <p>5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว</p> <p>6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว</p> <p>7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง</p> <p>8. หน้าอก โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>5. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 8 จุดที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>
5 การฝึกเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อ ครั้งที่ 2	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ผ่านมาและเริ่มเข้าสู่การฝึกในครั้งที่ 2</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 2 เริ่มจาก อีก 8 จุด</p> <p>1. หัวไหล่ โดยการยกไหล่หรือข้อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงที่สุด</p> <p>2. คอ โดยการใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ใต้คางจากนั้นเกร็งดดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุล</p> <p>3. หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว</p> <p>4. คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน</p> <p>5. ตา โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิท</p>



ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>6.แก้ม โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน</p> <p>7.ปาก โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง2 ให้แน่นสนิท</p> <p>8.ลิ้น โดยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดเพดานปากให้แน่นที่สุด</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 16 จุด ที่ได้รับพร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>
6 การฝึก สมาธิ ครั้งที่ 1	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย และซักถามนักเรียนว่า “ใครเคยนั่งสมาธิบ้าง” และลองเล่าขั้นตอนการนั่งสมาธิที่เคยฝึกให้เพื่อนฟัง และครูมีการฝึกสมาธิอีกแบบมาให้ให้นักเรียนฝึก<u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที</p> <p>3. <u>ขั้นลงมือปฏิบัติ</u> โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง</p> <p>3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้</p> <p>3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับอย่าใจนข้ามไป ( ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป ) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง</p> <p>1,1 2,2 3,3 4,4 5,5  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 3.2.3</p> <p>จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3. นักเรียนบอกความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกสมาธิที่ได้รับ</p>
7 การฝึก สมาธิ ครั้งที่ 2	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกสมาธิในครั้งที่ผ่านมาแล้วเริ่มการฝึกสมาธิในครั้งที่ 2 ดังนี้</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที</p> <p>3. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง</p> <p>3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้</p> <p>3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท”</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจ เป็นแบบการนับ ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจ ชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ลม ที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้ว เพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จน จิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5</p> <p>3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจ และติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจน จิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>4.นักเรียนบอกความแตกต่างของการฝึกสมาธิทั้งสองครั้งว่ามี ความรู้สึกละเอียดอย่างไร</p> <p>5.นักเรียนนำกิจกรรมการฝึกทั้ง 2 ตอนไปใช้ในการลดความเครียด ของตนเองในชีวิตประจำวันได้</p>
8 การใช้ เสียงเพลง	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมา แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมการใช้เสียงเพลง</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
	<p>ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย</p>	<p><u>ขั้นปฏิบัติ</u> 2. เริ่มการทำกิจกรรม นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข้มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบาย ตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ เปิดเพลงที่เตรียมให้ นักเรียนฟัง และรับรู้ความรู้สึกของตนเอง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> 3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาบอกความรู้สึกที่ได้จากการได้ยิน เสียงเพลงที่เปิด</p>
<p>9 ปัจฉิมนิเทศ</p>	<p>นักเรียน สามารถบอก เลือกวิธีการ ลด ความเครียด ที่ได้รับที่จาก การฝึกว่าวิธี ใดเหมาะสม กับตนเอง</p>	<p><u>ขั้นนำ</u> 1. กล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมของโปรแกรมการลด ความเครียด โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้า หากัน</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u> 2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมการลดความเครียด 3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่คิดว่า เหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับ ตนเองได้ และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นว่ามีอะไรบ้าง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u> 4. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 และกล่าวปิดกิจกรรมของโปรแกรม การลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6</p>

ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

การประเมินผล

1. แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. แบบบันทึกการแสดงความคิดเห็น
3. แบบบันทึกความรู้สึก

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 ซึ่งมีจำนวนนักเรียนที่รับผิดชอบทั้งหมด 1,692 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วใช้สูตรของทาโรยามาเน่ กลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการทดลอง การวิจัยได้จำนวน 400 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2551

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในครั้ง คือ แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง เก็บจากนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งส่งแบบประเมินไปจำนวน 400 ฉบับ ได้รับกลับคืน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 เครื่องมือที่ใช้ในครั้งนี้เป็นแบบประเมินความเครียดที่ได้รับการยอมรับเป็นสากลเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมการคำนวณทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตอบแบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง นำมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย และการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1) การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการสังเคราะห์โปรแกรมที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเพื่อนำมาปรับให้เหมาะสมกับอาการ พฤติกรรม ความรู้สึกที่ได้จากการตอบแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เพื่อนำไปสู่การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับนักเรียนในจังหวัดอุตรดิตถ์



## สรุปผลการวิจัย

1. ผลการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จังหวัดอุดรธานี มีค่าดังต่อไปนี้

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี มีระดับอาการเป็นบอย จำนวน 20 ข้อ แต่ข้อที่มีค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 11 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ข้อ 13 รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ข้อ 14 มีอาการหัวใจเต้นแรง

ส่วนคะแนนรวมอาการ พฤติกรรม และความรู้สึก มีค่าเท่ากับ 40.67 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนระดับอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกของกรมสุขภาพจิต พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จังหวัดอุดรธานี มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก โดยอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกที่แสดงว่ามีความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ และ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ซึ่งเกิดขึ้นในระดับเป็นบอย

2. เพื่อนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จังหวัดอุดรธานี มีดังต่อไปนี้

### โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลา การประเมินผล ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

#### หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปัจจุบันที่ประสบปัญหาทางการเรียน การปรับตัว ความคาดหวัง ความกดดันจากสังคม และการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียงซึ่งมีการแข่งขันที่สูงมาก จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เกิดความเครียดมากกว่านักเรียนระดับอื่น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก็มีการจัดการกับความเครียดของ

ตนเองไม่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า ไม่ยอมรับความเป็นจริง ควบคุมตนเองไม่ได้ และการฆ่าตัวตาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงควรมีกิจกรรมในการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ดังในกิจกรรมในโปรแกรมการลดความเครียดที่นพเสนอนี้ที่ประกอบด้วยกิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ ,การให้ความรู้เรื่องความเครียด ,การคิดแบบอริยสัจ , การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ , การฝึกสมาธิ , การใช้เสียงเพลง เป็นต้น

### วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด

1. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองในการลดความเครียด
4. นักเรียนสามารถนำกิจกรรมที่ได้รับการฝึกไปใช้เมื่อเกิดความเครียดได้

### กิจกรรมการลดความเครียด

กิจกรรมรวม 9 ครั้ง ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

ขั้นเริ่มต้น การสร้างสัมพันธภาพและการเตรียมตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นดำเนินการ การใช้กิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง โดยมีขั้นตอนดังนี้

#### 1. กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
- 2.ชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียด

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

ขั้นปฏิบัติ

3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยจะแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจ ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงชิ้นเดียวของรูปหัวใจ หลังจากนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของ รูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้นที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม และต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวง และเมื่อนักเรียน พบคู่ของนักเรียนแล้วให้นักเรียนนั่งลง และนำรูปหัวใจที่ต่อเป็นคู่กันไปติดกระดาษ A4 ที่แจกให้ เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วย กระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลง ให้นักเรียนพูดคุยทำความเข้าใจกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัย จะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน

ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 15 นาที

เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์ และให้นักเรียน ทุกคนนั่งเป็นวงกลม

ให้นักเรียนแนะนำสมาชิกรูปหัวใจของตนเองจนกลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบ สัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ชนะเลิศจากกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” ก่อน โดยให้สมาชิก ภายในกลุ่มรูปหัวใจผลัดกันแนะนำเพื่อนให้กลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคนนั้น แล้วเขียนชื่อ – นามสกุลของตนเองลงในหัวใจ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึกต่อคู่ของตน

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดย เน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี

4. แจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วชี้แจง วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 6

ขั้นสรุป

6. สรุปกิจกรรมที่ทำ แล้วนัดหมาย และตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

## 2. กิจกรรม การให้ความรู้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า ใครเคยมีอาการใจสั่น ไม่มีสมาธิ บ้าง แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม การให้ความรู้

ขั้นปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
3. ให้นักเรียนทำแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับความเครียดของตนเอง เมื่อทราบระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมาจับใบความรู้เรื่อง ความเครียด
4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่องความเครียด
6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลที่ทำให้เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทนเล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟังกลุ่มละ 1 เรื่อง
7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น
8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน  
ขั้นสรุป
9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อาการที่แสดงว่าเครียด ผลกระทบที่เกิดแก่ร่างกายได้

### 3. กิจกรรม การคิดแบบอริยสัจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งที่ผ่านมามาว่าได้ประโยชน์อะไร และนำเข้าสู่กระบวนการคิดแบบอริยสัจในครั้งที่ 3
2. อธิบายความหมายของ การคิดแบบอริยสัจ และขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

ขั้นปฏิบัติ

3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน แล้วนำเหตุการณ์ที่เล่าในครั้งที่ผ่านมากลุ่มละ 1 เรื่องนั้นนำมาเป็นกรณีศึกษา 2 แล้วเริ่มกระบวนการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ เข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ ค้นหาต้นตอของปัญหา

ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ

4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุปพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

#### ขั้นสรุป

5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสัจไปใช้

### 4. กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัจ แล้วสรุปสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

#### ขั้นปฏิบัติ

2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน

3. อธิบายขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด จุดละ 5 นาที โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกทีละจุดจนครบทุกจุด ดังนั้น เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ดังนี้

3.1 ช่วงเกร็งให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียด ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 1 เริ่มจาก 8จุด ดังนี้

1. เท้า โดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าอย่างช้า ๆ และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม

2. น่อง โดยการให้ส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าขึ้น และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม

3. หน้าขา โดยการยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้ง 2 ห่างกันพอสมควร แล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ

4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด

5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว

6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว

7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง

8. หน้าอก โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง

#### ขั้นสรุป

5. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 8 จุดที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

### 5. กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ผ่านมาและเริ่มเข้าสู่การฝึกในครั้งที่ 2

#### ขั้นปฏิบัติ

2. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 2 เริ่มจาก อีก 8 จุด

1. หัวไหล่ โดยการยกไหล่หรือข้อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงที่สุด

2. คอ โดยการใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ใต้คางจากนั้นเกร็งดดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าอกให้สมดุล

3. หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว

4. คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน

5. ตา โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิท

6. แก้ม โดยการนูนแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน



7.ปาก โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง2 ให้แน่นสนิท

8.ลิ้น โดยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดเพดานปากให้แน่นที่สุด

### ขั้นสรุป

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 16 จุด ที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

## 6 . กิจกรรม การฝึกสมาธิ ครั้งที่ 1

### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย และซักถามนั่งเรียนว่า “ใครเคยนั่งสมาธิบ้าง “ และลองเล่าขั้นตอนการนั่งสมาธิที่เคยฝึกให้เพื่อนฟัง และครูมีการฝึกสมาธิอีกแบบมาให้นักเรียนฝึก

#### ขั้นปฏิบัติ

2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที

3. ชั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติตามนี้

3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้

3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที

3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับอย่าใจนข้ามไป ( ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับแทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะร่วนไป ) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที

#### ขั้นสรุป

4. นักเรียนบอกความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกสมาธิที่ได้รับ

## 7 . กิจกรรม การฝึกสมาธิ ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกสมาธิในครั้งที่ผ่านมาแล้วเริ่มการฝึกสมาธิในครั้งที่ 2 ดังนี้

#### ขั้นปฏิบัติ

2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที

3. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

3.1 เตรียมท่านั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ ทำขาขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้

3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที

3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที

#### ขั้นสรุป

4. นักเรียนบอกความแตกต่างของการฝึกสมาธิทั้งสองครั้งว่ามีความรู้สึกอย่างไร
5. นักเรียนนำกิจกรรมการฝึกทั้ง 2 ตอนไปใช้ในการลดความเครียดของตนเองในชีวิตประจำวันได้

### 8. กิจกรรม การใช้เสียงเพลง

วิธีดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมาแล้ว นำเข้าสู่กิจกรรมการใช้เสียงเพลง

#### ขั้นปฏิบัติ

2. เริ่มการทำกิจกรรม  
นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข้มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ เปิดเพลงที่เตรียมให้นักเรียนฟัง และรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

#### ขั้นสรุป

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาบอกความรู้สึกที่ได้จากการได้ยินเสียงเพลงที่เปิด

### 9. กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

วิธีการดำเนินการ

#### ขั้นนำ

1. กล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียด โดย

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน

### ขั้นปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียด
3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับตนเองได้ และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นว่ามีอะไรบ้าง

### ขั้นสรุป

4. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และกล่าวปิดกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### ขั้นสรุปโปรแกรม

สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำให้เลือกกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าประสิทธิภาพในการลดความเครียดกับตนเองนำไปปรับใช้เมื่อเกิดความเครียด

**ระยะเวลา** 9 วัน วันละ 45-50 นาที

### **การประเมินผล**

- 1.แบบสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.แบบบันทึกความคิดเห็น

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
1 ปฐมนิเทศ “หัวใจฉัน สัมพันธ์กับ เธอ”	เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ และการ ปรับตัวเข้ากับ ผู้อื่น	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง</li> <li>2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี</li> </ol> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยจะแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงชิ้นเดียวของรูปหัวใจ หลังจากนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้นที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม และต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวง และเมื่อนักเรียนพบคู่ของนักเรียนแล้วให้นักเรียนนั่งลง และนำรูปหัวใจที่ต่อเป็นคู่กันไปติดกระดาษ A4 ที่แจกให้</li> </ol> <p>เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วยกระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลง ให้นักเรียนพูดคุยทำความรู้จักกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 15 นาที</p> <p>เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์ และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม</p> <p>ให้นักเรียนแนะนำสมาชิกรูปหัวใจของตนจนกลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ชนะเลิศจากกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” ก่อน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มรูปหัวใจผลัดกันแนะนำเพื่อนให้กลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคนนั้น แล้วเขียนชื่อ -นามสกุลของตนเองลงในหัวใจ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึกต่อคู่ของตน</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี</p> <p>4. แจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6</p> <p>5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>6. สรุปกิจกรรมที่ทำ แล้วนัดหมาย และตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ใน การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>
<p>2</p> <p>การให้ ความรู้เรื่อง ความเครียด</p>	<p>1.นักเรียน สามารถบอก สาเหตุของ ความเครียดที่ เกิดกับตนเอง</p> <p>2.นักเรียน สามารถ ประเมิน ความเครียด ด้วยตนเองได้</p>	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1.กล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า ใครเคยมีอาการใจ สั่น ไม่มีสมาธิบ้าง แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม การให้ความรู้</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน และให้ ตัวแทนกลุ่มออกมารับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด</p> <p>3. ให้นักเรียนทำแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับความเครียดของตนเอง เมื่อทราบ ระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมาอธิบายความรู้ เรื่อง ความเครียด</p> <p>4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้ สมาชิกในกลุ่มฟัง</p> <p>5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่อง ความเครียด</p> <p>6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิด ความเครียด ผลที่ทำให้เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทน</p>



ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>เล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง กลุ่มละ 1 เรื่อง</p> <p>7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน<u>ชั้นสรุป</u></p> <p>9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อาการที่แสดงว่าเครียด ผลกระทบที่เกิดแก่ร่างกายได้</p>
3 การคิดแบบ อริยสัจ	เพื่อให้ นักเรียน สามารถหา หนทางในการ แก้ไขสาเหตุ ของ ความเครียด ได้	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งที่ผ่านมามาว่าได้ประโยชน์อะไร และนำเข้าสู่กระบวนการคิดแบบอริยสัจในครั้งที่ 3</p> <p>2. อธิบายความหมายของ การคิดแบบอริยสัจ และขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน แล้วนำเหตุการณ์ที่เล่าในครั้งที่ผ่านมากลุ่มละ 1 เรื่องนั้นนำมาเป็นกรณีศึกษา 2 แล้วเริ่มกระบวนการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น ดังนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ เข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ ค้นหาต้นตอของปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 3 เติงหมายขัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุป</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด</p> <p>6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสัจไปใช้</p>
4 การฝึก การเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัจ แล้วสรุปสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน</p> <p>3. อธิบายขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้มีทั้งหมด 16 จุด จุดละ 5 นาที โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนั้น เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ดังนี้</p> <p>3.1 ช่วงเกร็งให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ</p> <p>3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>4. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 1 เริ่มจาก 8จุด ดังนี้</p> <p>1. เท้า โดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าอย่างช้า ๆ และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม</p> <p>2. น่อง โดยการให้ส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าขึ้น และค่อยๆปล่อยให้</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>เท่ากลับสู่สภาพเดิม</p> <p>3. หน้าขา โดยการยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้ง 2 ห่างกันพอสมควร แล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ</p> <p>4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด</p> <p>5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว</p> <p>6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว</p> <p>7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง</p> <p>8. หน้าอก โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>5. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 8 จุดที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>
5 การฝึกเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อ ครั้งที่ 2	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ผ่านๆ มาและเริ่มเข้าสู่การฝึกในครั้งนี้</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 2 เริ่มจาก อีก 8 จุด</p> <p>1. หัวไหล่ โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงที่สุด</p> <p>2. คอ โดยการใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ใต้คางจากนั้นเกร็งดัดการกดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุล</p> <p>3. หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว</p> <p>4. คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>5.ตา โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิท</p> <p>6.แก้ม โดยการนูนแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน</p> <p>7.ปาก โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง2 ให้แน่นสนิท</p> <p>8.ลิ้น โดยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดเพดานปากให้แน่นที่สุด</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 16 จุด ที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>
6 การฝึก สมาธิ ครั้งที่ 1	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย และซักถามนั่งเรียนว่า “ใครเคยนั่งสมาธิบ้าง” และลองเล่าขั้นตอนการนั่งสมาธิที่เคยฝึกให้เพื่อนฟัง และครูมีการฝึกสมาธิอีกแบบมาให้ให้นักเรียนฝึก</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที</p> <p>3. <u>ขั้นลงมือปฏิบัติ</u> โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง</p> <p>3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้</p> <p>3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ ดังรายละเอียดดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ นับซ้ำๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับอย่าใจนข้ามไป ( ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือ</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>ลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง</p> <p>1,1 2,2 3,3 4,4 5,5  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10  1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3. นักเรียนบอกความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกสมาธิที่ได้รับ</p>
7 การฝึก สมาธิ ครั้งที่ 2	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกสมาธิในครั้งที่ผ่านมาแล้วเริ่มการฝึกสมาธิในครั้งที่ 2 ดังนี้</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที</p> <p>3. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เขามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเขามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง</p> <p>3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5</p> <p>3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>4.นักเรียนบอกความแตกต่างของการฝึกสมาธิทั้งสองครั้งว่ามีความรู้สึกอย่างไร</p> <p>5.นักเรียนนำกิจกรรมการฝึกทั้ง 2 ตอนไปใช้ในการลดความเครียดของตนเองในชีวิตประจำวันได้</p>
8 การใช้	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมา</p>



ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
เสียงเพลง	วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p>แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมการใช้เสียงเพลง</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. เริ่มการทำกิจกรรม นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข้มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบาย ตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ เปิดเพลงที่เตรียมให้ นักเรียนฟัง และรับรู้ความรู้สึกของตนเอง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาบอกความรู้สึกที่ได้จากการได้ยิน เสียงเพลงที่เปิด</p>
9 ปัจฉิมนิเทศ	นักเรียน สามารถบอก เลือกวิธีการ ลด ความเครียด ที่ได้รับที่จาก การฝึกว่าวิธี ใดเหมาะสม กับตนเอง	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมของโปรแกรมการลด ความเครียด โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้า หากัน</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมการลดความเครียด 3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่คิดว่า เหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับ ตนเองได้ และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นว่ามีอะไรบ้าง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>4. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 และกล่าวปิดกิจกรรมของโปรแกรม การลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6</p>

ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

การประเมินผล

1. แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. แบบบันทึกการแสดงความคิดเห็น
3. แบบบันทึกความรู้สึก

## อภิปรายผลการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยเรื่องการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุวครดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุดรธานี

จากการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุวครดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุดรธานี พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี มีอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกเครียดในระดับที่เป็นบ่อยทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 11 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ข้อ 13 รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ข้อ 14 มีอาการหัวใจเต้นแรง ซึ่งผลรวมของคะแนนมีค่าเท่ากับ 40.67 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนของกรมสุขภาพจิต พบว่ามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ประเด็นนี้สามารถอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

อาการรู้สึกที่ตนเองไม่มีสมาธิ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร มีอาการหัวใจเต้นแรง เป็นอาการของความเครียดที่อยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก สอดคล้องกับสุพัฒนา เดชาดิวงค์ และคณะ (2520 อ้างถึงใน สุทธิดา สายสุตา, 2550) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ 1) ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก โดยเฉพาะฝ่ามือฝ่าเท้า ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วแรง และลึกอาจมีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียนรู้สึกชาแขนขา กล้ามเนื้อเกร็ง 2) จิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตราย ร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความรู้สึกทางเพศลดลง และสอดคล้องกับ Cooper (อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550) กล่าวว่า อาการที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาที่มีต่อความเครียดในระดับมาก คือ 1) ความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากการคั่งของน้ำเกลือโซเดียม ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ชีพจรเต้นเร็วและแรง อาจพบว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หรือมีอาการใจสั่นได้ 2) อัตราการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มสูงขึ้น มักมีอาการขาดน้ำ จากการเผาผลาญสารอาหารสูงอยู่นาน เป็นผลให้มีอาการนอนไม่หลับและเมื่อยล้าได้ ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตได้เสนอแนวปฏิบัติในการลดความเครียด ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจว่าถ้าสามารถกำจัดหรือผ่อนคลายความเครียดที่

เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ก็จะทำให้เกิดความสุข ส่งเสริมความเข้มแข็งให้ร่างกาย เกิดความภาคภูมิใจว่าสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ ดังนั้น บุคคลจึงควรหาวิธีผ่อนคลายหรือลดความเครียดด้วยตนเอง โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อให้ใจเกิดความรู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ก็จะสามารถลดปัญหาสุขภาพจิต และความเจ็บป่วยทางกายได้

2. การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จังหวัดอุดรธานี

จากการนำผลการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จังหวัดอุดรธานี มาเป็นข้อมูลพื้นฐานร่วมกับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ทฤษฎีของ Roy และ Bandura เพื่อนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

1) โปรแกรมการลดความเครียดที่ผู้วิจัยนำเสนอ ได้มาจากการนำผลการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 จังหวัดอุดรธานี ซึ่งพบว่า มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก มาเป็นข้อมูลพื้นฐานร่วมกับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดซึ่งจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าแนวคิดทฤษฎีของ Roy( 1999 ) และ Bandura( 1997 ) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดจึงเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เป็นโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานีได้

2) การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานีที่ผู้วิจัยได้พิจารณาจากอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกของความเครียดซึ่งแบ่งออกได้ 3 ลักษณะ คือ ทางร่างกาย ได้แก่ ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง มีอาการหัวใจเต้นแรง เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่ มึนงงหรือเวียนศีรษะ ทางจิตใจ ได้แก่ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ มีความวุ่นวายใจกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ความสุขทางเพศลดลง และการไม่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่

ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง รู้สึกหมดหวังในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไรรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ นั้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีของ Roy และ Bandura ซึ่งเป็นแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียดโดยในโปรแกรมที่นำเสนอได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดที่หลากหลายได้แก่ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้เรื่องความเครียด การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกนำไปใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับอาการที่แสดงของแต่ละคน

3) โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ นี้ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนวนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาแล้ว จึงน่าจะเป็นโปรแกรมการลดความเครียดที่สามารถนำไปทดลองใช้จริงกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอุดรดิตถ์ได้

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. โรงเรียนในจังหวัดอุดรดิตถ์ควรนำโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์จากงานวิจัยนี้ไปทดลองจัดกิจกรรมให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสม
2. ครูประจำชั้นควรดูแลเอาใจใส่ พฤติกรรมของนักเรียนอย่างทั่วถึงเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียน
3. กิจกรรมฝ่ายแนะแนว หรือฝ่ายที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่นักเรียนที่มีความเครียดสูง โดยเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์นี้ไป ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นการประเมินผลของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาคำเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- กรองทอง ออมสิน. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ . ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : 2542.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ . การศึกษาการเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลของการรับนักศึกษา ระหว่างวิธีการให้โควต้าและการสอบคัดเลือก . กรุงเทพฯ : 2543.
- จิตติมา ทองศิริ. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- จำลอง ดิษยวณิช. คลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. จังหวัดเชียงใหม่. ดารารัตน์การพิมพ์, 2535.
- ชูทิตย์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมนิราช, 2529.
- จิตติวิมล สุขป้อม. การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 โรงเรียนมัธยมวัดคันพิทยา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- เด่นพงษ์ วรรณพงษ์. ความเครียดของตำรวจสายตรวจ ศึกษาเฉพาะกรณีตำรวจสายตรวจสังกัดตำรวจภูธรอำเภอเมือง นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2535.
- ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้.ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.



- ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อลด  
ความเครียด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 46, (2544).
- ธนู ชาติธนานนท์, สุวัฒน์ มหันรินทร์กุลและวนิดา พุ่มไพศาลชัย. ภาวะเครียดกลไกจัดการกับ  
ความเครียดและความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ.  
กรุงเทพมหานคร, กรมสุขภาพจิต, 2541.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น.  
วิทยานิพนธ์สังคมศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร, 2529.
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ และดาราวรรณ เมฆสุวรรณ. การศึกษาพฤติกรรมกรรมการส่งเสริม  
สุขภาพจิตในวัยรุ่น. วารสารวิจัยทางการแพทย์พยาบาล5,(2544): 244-254.
- นัยนา เหลืองประวัตติ. ผลการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบ  
อริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,2547.
- นิตานาด สารเดือนแก้ว. ความเครียดและวิถีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา  
จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาล  
จิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ. การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤติทาง  
เศรษฐกิจ ปี 2540. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง และคณะ. รายงานการวิเคราะห์ทฤษฎีทางการพยาบาล ทฤษฎีการปรับตัว  
ของรอย. ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549.
- ปานัน บุญหลง. การพยาบาลจิตเวชสาเหตุและกลไกเจ็บป่วยทางจิต. กรุงเทพมหานคร. กอง  
งานวิทยาลัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2539.
- ปิยะฉัตร นาคประสงค์. ผลของการใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น.  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.



- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด  
ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัด  
กรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง รุ่นที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตมหาวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- ปรีชา อินท. ความเครียดและวิถีคลายเครียด. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- พรึ่นเพรา ดิษยวณิช. ความเครียดและกลวิธีคลายเครียด. การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานครั้งที่ 4,  
10-17 ตุลาคม 2541. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- มรรยาท รุจิวิทย์. การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.  
กรุงเทพมหานคร, 2548.
- มนูญ ตนะวัฒน์. ยุทธศาสตร์และเทคนิคคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร. อีรพงษ์การพิมพ์, 2539.
- ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ. คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย  
การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4 เรื่องสุขภาพจิตกับภัยพิบัติ วันที่ 6-8  
กรกฎาคม 2548 ณ โรงแรมปรินทร์พาเลซ. กรุงเทพมหานคร, (2548): 83.
- รอฮานี เจอะอาแซ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทย  
มุสลิม ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2548.
- รุ่งทิภา บุพพันทรัพย์. ภาวะเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้ที่มาใช้บริการ ณ สถานบัน  
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ปีงบประมาณ 2544-2546 . การประชุมวิชาการ  
สุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 3 วันที่ 25-27 สิงหาคม 2547 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์.  
กรุงเทพมหานคร, (2547): 310.
- วณิ เทศน์ธรรม. ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลราชชนนี ศรีธัญญา.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.
- วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะ. ภาวะสุขภาพจิต แหล่งทักษะภายในตนเอง องค์ประกอบใน  
การทำหน้าที่ของครอบครัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น . วารสารการ  
พยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต 18, 2(กรกฎาคม - ธันวาคม 2547): 2547; 70-84.
- วราภรณ์ มุละชีวะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับ  
อุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขต

- คลองเตย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ” สำนักงานสุขภาพจิตสังคม จังหวัดนนทบุรี, 2550.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. แผนพัฒนาสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ( พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพมหานคร, 2545.
- สาธารณสุข, กระทรวง. กรมสุขภาพจิต. กรอบการวิจัยสุขภาพจิต ( พ.ศ. 2548- 2552). กรุงเทพมหานคร : อุดมศึกษา, 2547.
- สาโรช คำรัตน์. การเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี .วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 9,2, 2544; 73 -80.
- สุทธิดา สายสุตา. ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่3 ที่มีผลการเรียนแตกต่างกันเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.
- สุชาดา จันทน์อม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร.ไทยวัฒนาพาณิช, 2542.
- สมชาย พลอยเลื่อมแสง. ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข10. โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต, 2540.
- อมรฤทธิ์ ศษกุล. การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2550.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร.ชั้นต่ำการพิมพ์, 2543.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. Psychiatric Problems in Adolescents. ใน สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ และคณะ. กุมารเวชศาสตร์ก้าวหน้า 3: จากการรักษาสู่การสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์เม็ดทราย, 2544.
- อัฉรา จรัสสิงห์. ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541.

## ภาษาอังกฤษ

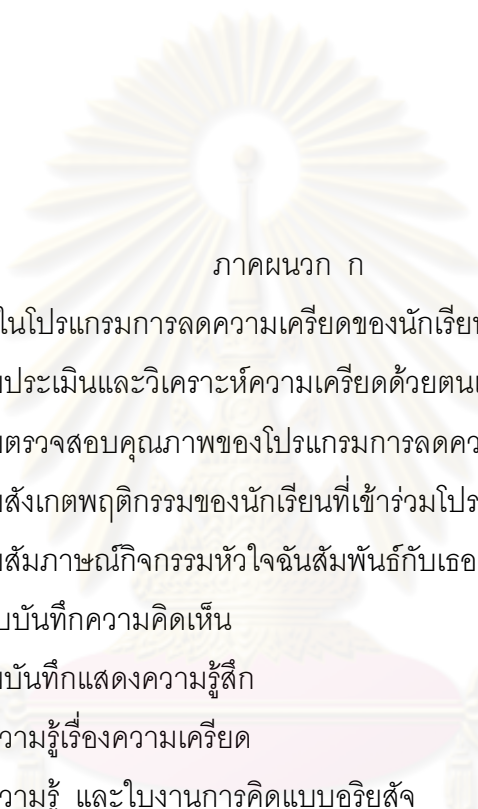
- Bandura, A. Self-efficacy : The exercise of control. New York: W.H. Freeman. 1997.
- Breznitz S, editors. Handbook of Stress. Theoretical and clinical aspects. 2<sup>nd</sup> ed.  
New York. Free Press, 1993: 7-17.
- Chesney, M.A. and J.L. Shelton. ( 1976 ). “ A Comparison of Muscle Relaxation and Electromyogram Biofeedback Treatments to Muscle Contraction Headache,”  
Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry. 2 (7): 221-225.
- Canon WB. The wisdom of the body. New York. Norton, 1932.
- Cox T, Ferguson E. Individual difference, stress and coping. In: Cooper CL, Payne R, editors. Personality and stress : Individual differences in the stress process. Chichester: John Wiley & Sons, 1991: 7-30.
- Derogatis LR, Coons HL. Self-report measures of stress. In: Goldberger L, Breznitz S, editors. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. 2<sup>nd</sup> ed. New York. Free Press, 1993: 200-23.
- Engel, G.L. Psychological Development in Health and Disease. Philadelphia : WB Saunders, 1962.
- Farmer, Richard E, Lynn Hunt Monahan and Reinhold W. Heckler. Stress Management for Human Services. Beverly Hills: Sage Publications Inc, 1984.
- Goldstein DS. Stress as a scientific idea : A homeostatic theory of stress and distress. Homeostasis. (1995): 36: 177-215.
- Hasking , P.A. Reinforcement sensitivity , coping , disordered eating and drinking Behaviour in adolescents . Personality and Individual Differences 40, 2006: 677 – 688.
- Hill, L . and Smith, N. Self – care nursing : promotion of health . Englewood Cliffs. N.J, 1985.
- Holmes Th, Rahe RH. The social readjustment rating scale. J Psychosom Res, 11(1967); 213-8.
- Kiselica, Mark Smyth. Anxiety Management Primary Prevention Program For Adolescent, Dissertation Abstracts International. (1988). 49(10).

- Lance, James W. Mechanism and Management of Headach. 4 th ed. London: Butterworth Scientific. 1982.
- Lazarus, R.S. Psychological Stress and The Coping Process. New York: Mc Graw-Hill, 1966.
- Lazarus RS. Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York. Springer, 1984
- Lazarus RS. Transactional theory and research on emotion and coping. In: laux I, Vossel G" editors. Personality in biographical stress and coping research. Eur J Pers, 1(1987): 141-69.
- Lazarus RS. Why we should think of stress as a subset of emotion. In. Goldberger L, Breznitz S, editors. Handbook of stress : Theoretical and clinical aspects. 2<sup>nd</sup> ed. New York. Free Press, (1993). 21-39.
- Patterson,C.H. Theories of Counselling and Psychotherapy. New York : Harper& Row Publishes, 1966.
- Rice PL. Stress and health. 3<sup>rd</sup> ed. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1999.
- Seeman,W.Nidich. S.and Banta,T. Influence of Transcendental Meditation on a Masure of Self – Aetualization, Scientific Research on the Transcendental Meditation Progeam Colleted Paper. 1(1982): 417-545.
- Selye H. The stress of life. New York. Mc Graw. Prentice Hall, 1956.
- Selye H.the stress concept and some of its implications. In: Hamilton V, Warburton DM.editors. New York. Wiley, 1979. 11-32.
- Selye h. History of the stress concept. In: Goldberger I, Throll, DA. Transcendental Meditation and Progressive Relaxtion their Psychological Effect," Excerpta Medies".1982. 45( 9 ): 545.
- Wallace, M.J. Living with stress. Nursing Time. 4( 7 ), (1978): 457-458.
- Webster, N.webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language Unabridged. New York: The world Publishing, 1968.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต
- แบบตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการลดความเครียด ( ค่าIOC )
- แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมลดความเครียด
- แบบสัมภาษณ์กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ
- แบบบันทึกความคิดเห็น
- แบบบันทึกแสดงความรู้สึกลับ
- ใบความรู้เรื่องความเครียด
- ใบความรู้ และใบงานการคิดแบบอริยสัจ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

คำชี้แจง โปรดข้อความข้างล่างแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมากที่สุด ตามความเป็นจริง ตามเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

0	หมายถึง	ไม่เป็นเลย
1	หมายถึง	เป็นครั้งคราว
2	หมายถึง	เป็นบ่อยๆ
3	หมายถึง	เป็นประจำ

ข้อที่	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการที่เกิด			
		ไม่เป็นเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1	นักเรียนนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2	นักเรียนรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3	นักเรียนทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4	นักเรียนมีความวุ่นวายใจ				
5	นักเรียนไม่ยอมคบปะผู้คน				
6	นักเรียนปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง ๒ ข้าง				
7	นักเรียนรู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8	นักเรียนรู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9	นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10	นักเรียนกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11	นักเรียนรู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12	นักเรียนรู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร				
14	นักเรียนมีอาการหัวใจเต้นแรง				
15	นักเรียนเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16	นักเรียนรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17	นักเรียนปวดมือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18	นักเรียนตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19	นักเรียนมีมันง หรือเวียนศีรษะ				
20	นักเรียนมีความรู้สึกทางเพศลดลง				

**การตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการลดความเครียด  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ**

ชื่องานวิจัย การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
จังหวัดอุตรดิตถ์

ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....

ตำแหน่ง .....

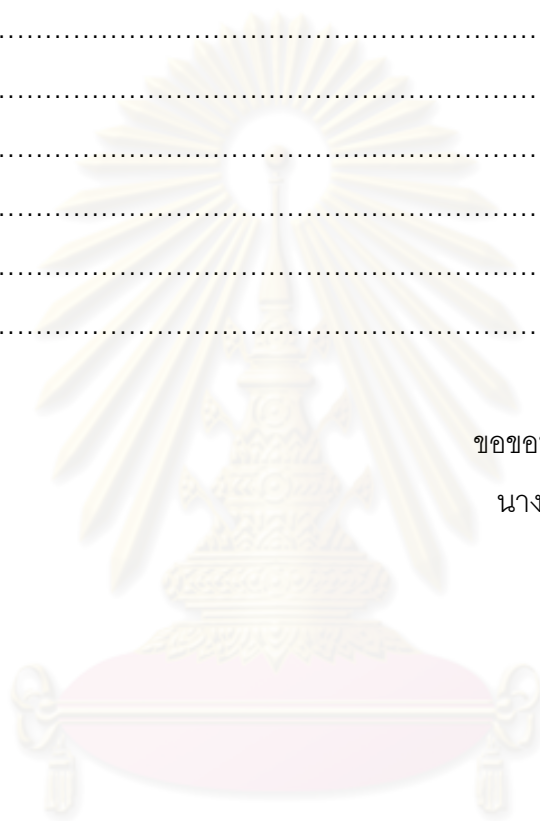
สถานที่ทำงาน.....

โปรดพิจารณาความเหมาะสมของช่องรายการ แล้วใส่เครื่องหมาย  ลงในช่องคะแนน ดังนี้

- 1 หมายถึง เห็นด้วย  
0 หมายถึง ไม่แน่ใจ  
-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

ลำดับ ที่	โปรแกรมการลดความเครียด	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		1	0	-1	
1	หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด				
2	วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด				
3	กิจกรรมในการลดความเครียด				
	3.1 กิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ”				
	3.2 กิจกรรม การให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด				
	3.3 กิจกรรม การคิดแบบอริยสัจ				
	3.4 กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ				
	3.5 กิจกรรม การฝึกสมาธิ				
	3.6 กิจกรรม การใช้เสียงเพลง				
4	ระยะเวลาในการกระทำกิจกรรมในการลดความเครียด				
5	การประเมินผล				

ชื่อเสนอแนะ.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ขอขอบพระคุณอย่างสูง  
นางสาวรุจี ดีอินทร์

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ”

เพื่อนชื่อ..... นามสกุล.....  
 ชื่อเล่น.....อายุ.....  
 กำลังศึกษาอยู่ชั้น.....โรงเรียน.....  
 จบมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จากโรงเรียน.....  
 อำเภอ.....จังหวัด.....  
 บิดาชื่อ.....  
 อาชีพ.....  
 มารดาชื่อ.....  
 อาชีพ.....  
 มีพี่น้อง.....คน เป็นคนที่.....  
 งานอดิเรก.....  
 กีฬาที่ชอบ.....  
 สีที่ชอบ.....  
 สัตว์ที่ชอบ.....  
 ผลไม้ที่ชอบ.....  
 วิชาที่ชอบ.....  
 อาหารที่ชอบ.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



แบบบันทึกแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่นักเรียนได้เข้าร่วมมีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมควรเพิ่มเติมกิจกรรมอื่น ๆ หรือไม่

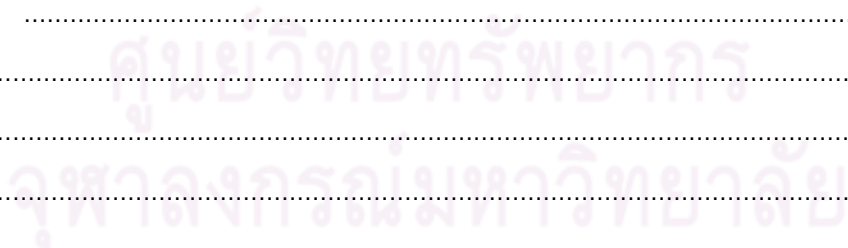
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ชื่อ.....

นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
(...../...../.....)





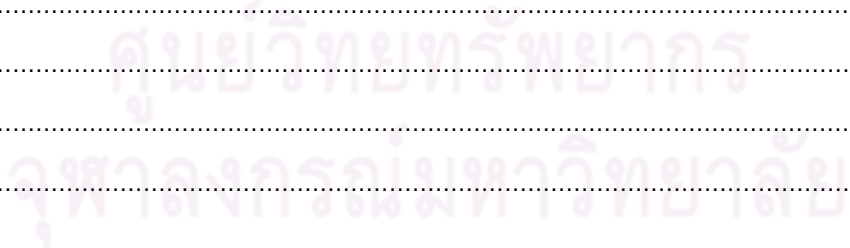
แบบบันทึกแสดงความรู้สึก

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่จัดขึ้นนี้

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมในโปรแกรมที่นักเรียนได้จากการฝึกกิจกรรมใดที่เหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด เพราะเหตุใด

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ชื่อ.....

นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
(...../...../.....)

## ใบความรู้เรื่อง ความเครียด

### ความเครียดคืออะไร :

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจเหมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดการแปรปรวนทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

### คุณเครียดแล้วหรือยัง :

ความเครียดจะส่งผลทำให้เกิดผลเสียดังนี้

1. ปวดศีรษะ
2. หลับยาก หลับไม่สนิท
3. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
4. กินมากเกินไปกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร
5. ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย
6. ท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ตื่นเต้น ตกใจง่าย
8. ผื่นร้าย
9. หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย
10. หงุดหงิด
11. ปวดต้นคอและไหล่
12. มือเท้าเย็น
13. ใจสั่น
14. ไม่มีสมาธิ

### ผลของความเครียด :

#### 1. ผลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

1.1 ผลเสียด้านร่างกาย เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายแย่ลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายก็บกพร่องตามไปด้วย ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นตรงนี้ หรือทำให้เกิดโรคทางร่างกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

(Psychosomatic Disease) หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด อาการแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผมหงอก และโรคมะเร็ง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะ นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจทำให้คนเสียชีวิตได้

1.2 ผลทางด้านจิตใจ และอารมณ์ จิตใจของคนเครียดจะเต็มไปด้วยความหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย สมาธิลดลง หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล หมดหวังตัวเองเสียใจไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิดซึมโหม โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวลสูง ขาดความมั่นใจในตนเอง หมกมุ่นท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดมากๆ อาจทำให้เกิดอาการทางจิต ทำให้เกิดโรคจิต โรคประสาทได้

1.3 ผลทางด้านความคิด บุคคลที่มีการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลทำให้เกิดความเครียดทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดจากสภาพการณ์แรกมาคุกคาม ยังไม่เครียดเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองแฉกโทษผู้อื่น เป็นต้น

1.4 ผลทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหารหรือกินอาหารมากกว่าปกติ นอนหลับยาก ปลีกตัวออกจากสังคม ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่น และบ่อยครั้งบุคคลจะมีทางแก้ปัญหาพฤติกรรมในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรืออาจถึงฆ่าตัวตาย เป็นต้น

2. **ผลต่อครอบครัว** บ่อยครั้งที่บุคคลเครียดจากสภาพการณ์นอกร้านแล้วมาระบายความรู้สึกหรือพฤติกรรมทางลบกับคนใกล้ชิดในครอบครัว เพราะรู้ว่าปลอดภัยและไม่สร้างปัญหารุนแรงเหมือนกับไประบายกับคนอื่น แต่ที่จริงแล้วการระบายอารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมทางลบกับครอบครัวนั้นมีผลเสียตามมา ทำให้ความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวไม่ดี เช่น เกิดการทะเลาะ ชัดแย้ง ได้เถียง และต่อสู้ในเรื่องที่ไม่สำคัญ เรื่องเล็กน้อยๆ ไม่มีความเข้าใจกัน ขาดความสนใจในเรื่องเพศ เป็นต้น

3. **ผลต่อการเรียนและทำงาน** ความเครียดทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รู้สึกท้อแท้ หมดไฟในการทำงานนอกจากนั้นยังเกิดการทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน ไม่สามารถ

ตัดสินใจด้วยตนเองได้ ขาดการควบคุมตนเอง เช่น อารมณ์เสื่อง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น

4. **ผลกับการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น** เช่น แสดงอาการก้าวร้าว เจ้ากี้เจ้าการ และเน้นระเบียบวินัยมากขึ้น อาจทำงานต่อต้านเป้าหมายพื้นฐานของหน่วยงาน ทำให้เกิดการแตกสามัคคีในหมู่คณะ เป็นต้น

### อาการของความเครียด

อาการที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตนเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. อาการที่เกิดทางด้านร่างกาย หมายถึง ปวดศีรษะ ปวดท้อง หน้ามืด นอนไม่หลับ ไม่สดชื่น อ่อนเพลีย
2. อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ หมายถึง วิตกกังวล โกรธ หงุดหงิด โมโห ท้อแท้ หมดหวัง
3. อาการที่เกิดขึ้นทางด้านพฤติกรรม หมายถึง ไม่มีสมาธิ เบื่อหน่าย ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่อยากทำอะไร ทำลายข้าวของ

ระดับความเครียด 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น
2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน
4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกอาจจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้งต่าง ๆ ยังคงมีอยู่

ลักษณะอาการต่าง ๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต

5. ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกต้อง อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ใบความรู้เรื่อง การคิดแบบอริยสัจ

**การคิดแบบอริยสัจ** หมายถึง การฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธีที่จะเข้าใจถึงความจริง คิดอย่างเป็นระเบียบ คิดได้อย่างต่อเนื่องเป็นลำดับตามแนวเหตุผล รู้จักวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล พิจารณาสืบสวนหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มีซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ เป็นการคิดที่ก่อให้เกิดผล เช่นการรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว การโกรธ มีสติ ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง รวมถึงการไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ เพียงผิวเผิน

### ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นได้อย่างไร แล้วคิดวางปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้ อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์** คือ แจกแจงแกลงปัญหาทำความเข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา สภาพสิ่งที่เป็นปัญหา ให้เข้าใจชัดเจนว่าเป็นอะไร คืออะไร เป็นที่ตรงไหน เหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรค ดูความผิดปกติของร่างกาย วินิจฉัยให้รู้ว่าเป็นอะไร ที่ตรงไหน รู้เข้าใจโรคและร่างกายเฉพาะอย่างยิ่งส่วนซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกข์)

**ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์** ที่จะพึงละ คือวิเคราะห์ ค้นหามูลเหตุ หรือต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไป เหมือนแพทย์ค้นหาสมมติฐานของโรค รู้ชนิดของเชื้อโรค ความผิดปกติของร่างกาย ความวิปริตทางจิตใจ หรือสาเหตุภายนอกอย่างหนึ่งอย่างใดที่เป็นสาเหตุของโรค ซึ่งจะเยียวยาได้ถูกต้องตรงจุดโดยมิใช้รักษาแต่เพียงอาการ (สมุทัย)

**ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์** ที่จะทำให้สำเร็จ คือเล็งเห็นชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาซึ่งมุ่งหมายว่าคืออะไร เป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้ได้อย่างไร มีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือตัวกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียด และกลวิธีปลีกย่อยในขั้นดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าโรคนั้น ๆ รักษาได้มองเห็น



กระบวนการของโรคชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไรนั้น ๆ ด้วยอย่างนั้น เพื่อไม่ต้องรักษาสุ่ม ๆ ไป ( นิโรธ )

**ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์** ที่จะต้องปฏิบัติ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่ต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้น เพื่อเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไปเหมือนแพทย์ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับกระบวนการโรคว่าจะหายไปอย่างไร ๆ เชื้อโรคหรือสมมติฐานจะถูกจำกัดด้วยอะไร ๆ แล้วก็จะวางรายละเอียดขั้นตอนวิธีการรักษา วิธีปฏิบัติตัวของคนไข้ เป็นต้น เพื่อบำบัดโรคให้สำเร็จต่อไป ( มรรค )



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานเรื่อง การคิดแบบอริยสัจ

ชื่อกลุ่ม.....

เรื่องที่นำมาเป็นกรณีศึกษา.....

ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ (ทุกข์)

.....  
.....  
.....

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)

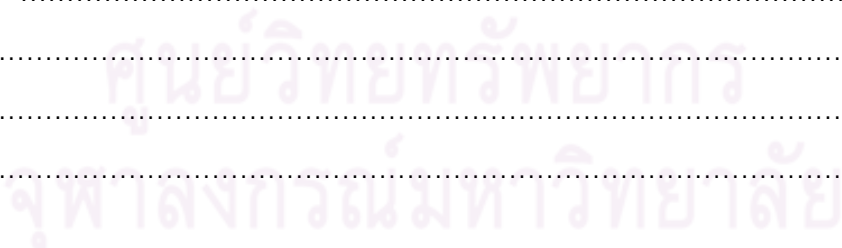
.....  
.....  
.....

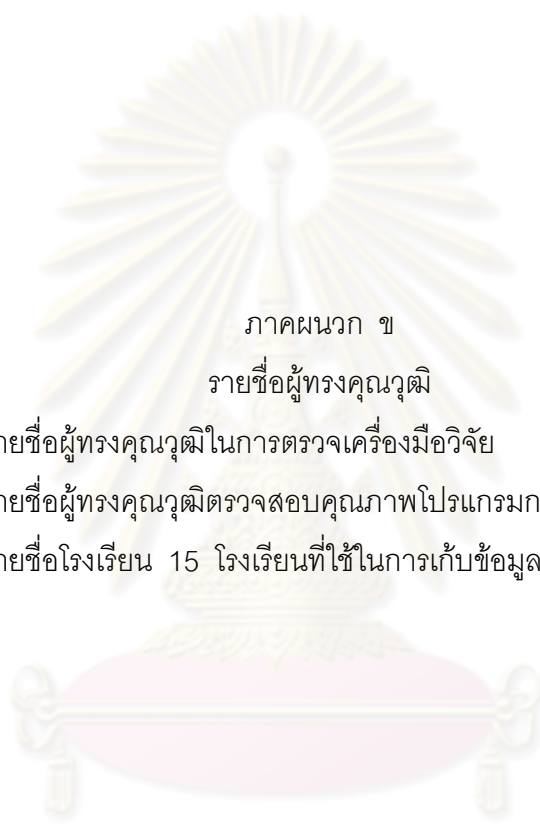
ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ (นิโรธ)

.....  
.....  
.....

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ (มรรค)

.....  
.....  
.....





ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย
- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการลดความเครียด
- รายชื่อโรงเรียน 15 โรงเรียนที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน  
ข้าราชการบำนาญ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นางสาวศศกร วิชัย  
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชุตินา พงศ์วรินทร์  
ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์แพทย์หญิงโสฬพัทธ์ เหมรัญชโรจน์  
แพทย์ประจำภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์  
อาจารย์แนะแนวโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการลดความเครียด

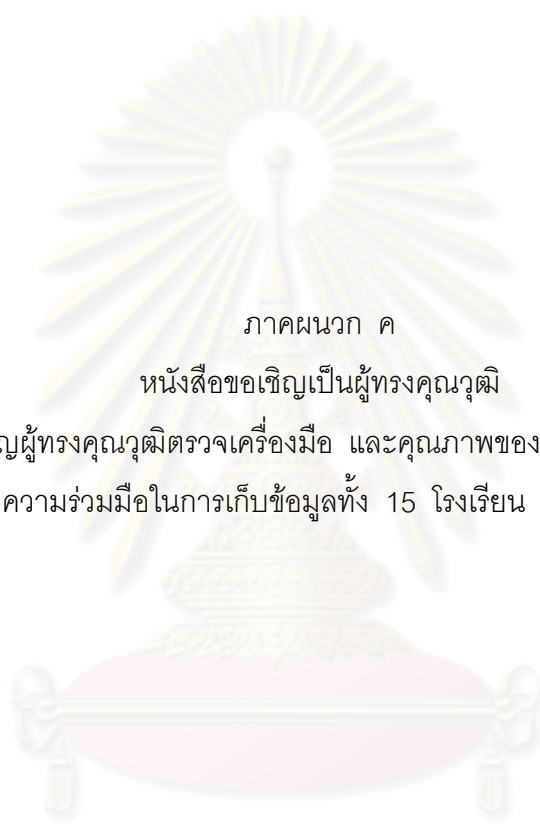
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชุตินา พงศ์วรินทร์  
ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ผ่องจิต เณรจิต  
อาจารย์แนะแนว โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
3. อาจารย์สิงหา สุวรรณศรี  
อาจารย์แนะแนว โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
4. นางสาวศศกร วิชัย  
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
5. อาจารย์แพทย์หญิงโสฬพัทธ์ เหมรัญชโรจน์  
แพทย์ประจำภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## โรงเรียนที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

โรงเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่ฐานการศึกษาอุดรดิตรต์เขต1 จ้งหวัด  
อุดรดิตรต์ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีจำนวน 15 โรงเรียน ดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนอุดรดิตรต์
2. โรงเรียนอุดรดิตรต์รุณี
3. โรงเรียนอุดรดิตรต์วิทยา
4. โรงเรียนทุ่งกะโลวิทยา
5. โรงเรียนแสนตอวิทยา
6. โรงเรียนวังกะพีพิทยาคม
7. โรงเรียนน้ำริดวิทยา
8. โรงเรียนลับแลศรีวิทยา
9. โรงเรียนด่านแม่คำมันพิทยาคม
10. โรงเรียนลับแลพิทยาคม
11. โรงเรียนบ้านโคกพิทยา
12. โรงเรียนดาราพิทยาคม
13. โรงเรียนพิชัย
14. โรงเรียนตรอนศรีสินธุ์
15. โรงเรียนทองแสนขันวิทยา

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

- หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ และคุณภาพของโปรแกรมการลดความเครียด
- หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลทั้ง 15 โรงเรียน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ที่ ศบ 0512.6(2771)/1665

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอ โปรแกรม

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อ ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1666



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม


เรียน คุณศศกร วิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.

ด้วย นางสาวรุจี คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

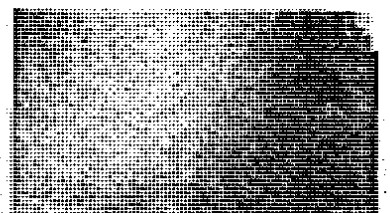
  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612





### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612  
ที่ ศธ 0512.6(2771)/1667 วันที่ 24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม

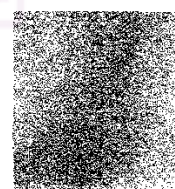
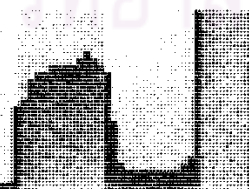
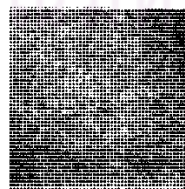
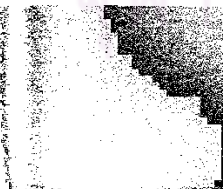
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชุตินา พงศ์วินทร์

ด้วย นางสาวจี้ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ที่ ศท 0512.6(2771)/1668

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอ โปรแกรม

เรียน อาจารย์แพทย์หญิงโสฬสพิท เหมรัชชโรจน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างกรดำเนินการงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมิ รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้สาคผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612  
ที่ ศธ 0512.6(2771)/1669 วันที่ 24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม

เรียน อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์

ด้วย นางสาวรุจิ คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราบุทรพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวังกะพิกษาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612





ที่ ศษ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวังกะพืดพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ ศีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินดนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ ศีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนบุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนค่านแม่กำมันพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ ที่แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนค่านแม่กำมันพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี ศิอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี ศิอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญูญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทุ่งกะโล่วิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี ศิอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี ศิอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนทุ่งกะโล่วิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ ศีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ ศีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนลับแลพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612





ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอบความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนลับแลพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรวุฑฒพิทักษณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนต้นแก้วศรีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนลับแลศรีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ ศีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ ศีอินทร์ ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำรีวิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนนารีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรวุฑฒพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพิซัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรวายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612





ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนพิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทองแสนขันวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินดนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ ที่แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนทองแสนขันวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักนวิชากร หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านโคกพิทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินดนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีรินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

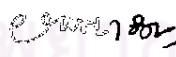
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกพิทยาศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนคาราพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนคาราพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาณัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศษ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนครศรีสินธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี ตีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี ตีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนดรอนศรีสินธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสุทรศักดิ์ศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวจี้ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวจี้ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอัครคิดส์ครุณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอุดรศักดิ์วิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ ศีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ ศีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612





ที่ ศท 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอุดรคดีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี ศีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี ศีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอุดรดิตถ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจี คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราษุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอุดรดิตถ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแสนตอวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี" โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีรินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศษ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแสนตอวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีรินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบพระคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)
รองคณบดี  
ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวรุจี ดีอินทร์ เกิดเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม พุทธศักราช 2527 ที่จังหวัดอุดรดิตถ์ สำเร็จการศึกษาปริญญา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อปีการศึกษา 2549 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2550



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย