



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Relieve the Stress of Upper Secondary
Students at Triam Udom Suxsa School

ฉวีวรรณ แวแสง (Chaweewan Waeosaeng)¹ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (Laddawan Na Ranong)²

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (Nitipat Mekkhachorn)³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา (2) เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ (3) เปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่มจำนวน 60 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดจำนวน 14 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1) แบบวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด และ 3) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ความเครียด มัธยมศึกษาตอนปลาย

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช yaivee@hotmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช Laddawan.Nar@Stou.ac.th

³ รองศาสตราจารย์ ดร.ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช Nitipat.Mek@Stou.ac.th



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

Abstract

The purposes of this study were to (1) study the effect of using a Guidance Activities Package to Relieve the Stress of Upper Secondary Student at Triam Udom Suksa School (2) compare relieve the Stress before with after using the Information Method and (3) compare relieve the Stress with the students in the Upper Secondary Student at Triam Udom Suksa School that are experimented by after period of experiment and following period. This research is a half-experiment Randomized Control Group Pretest-Posttest Design. An example's group and the students in the Upper Secondary Student at Triam Udom Suksa School in academic year 2015, obtained by cluster sampling about 60. Then divide into 2 groups: one is an experiment's group and other is a control's group. Each group consists of 30 students. The experiment's group is trained by 14 Guidance Activities Package. The appliances used in this (1) experiment equal .89 (2) Guidance Activities Package for Relieve the Stress and (3) Information Method Package. Statistic for data analysis were the percentage, mean, standard deviation and t-test. The results of the study were as follows; (1) after using Guidance Activities the experiment's group are more Relieve the Stress than before at .05 level. (2) experiment's group using a Guidance Activities Package for Relieve the Stress were significantly higher than Information Method Package at the .05 level and (3) after working an experiment of the experiment's group, there is no differentiation of the following period.

Keywords: Guidance activities package, Stress, Upper secondary



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

บทนำ

ผู้คนจำนวนมากต้องพบกับความเครียด อาจเป็นความเครียดที่เกิดจากปัญหาชีวิตประจำวัน ความเครียดจากการทำงาน ความเครียดจากการดำเนินชีวิต ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเช่น ปัญหาการเมืองที่กำลังวุ่นวาย อยู่พอสมควร หรือแม้แต่ความเครียดของผู้ที่กำลังอยู่ในวังวนของการสอบโอ-เน็ตและเอเน็ต ในทางจิตวิทยาบริหารแล้ว มองว่าความเครียดเป็นทั้งมิตรและศัตรู ถ้ารู้จักจัดการได้ถูกต้อง ความเครียดก็สามารถนำมาใช้ให้เกิดผลผลิตได้ แต่ถ้าจัดการไม่ได้ควบคุมไม่ดี ก็มีแต่ความหายนะมาเยือน บทความหนึ่งในนิตยสารฮาร์วาร์ด บิสซิเนส รีวิว กล่าวถึงพลังแห่งการสร้างสรรค์และทำลายของความเครียดได้อย่างน่าสนใจ บทความดังกล่าวบอกในทำนองว่า องค์กรใดไม่มีความเครียดอยู่เลยก็จะมีแรงกดดันให้คิด ให้สร้างสรรค์ และบอกว่าผู้จัดการบริษัทจำนวนไม่น้อยนอกจากทำให้ตัวเองมีแรงกดดันไม่พอ ยังทำให้ทีมมีแรงกดดันด้วย เพราะเชื่อว่า แรงกดดันจะทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น ความเครียดจึงถือเป็นส่วนหนึ่งของงาน และองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ หากไม่มีเสียเลยก็จะมีวันบรรลุเป้าหมายได้ แต่ถ้าเครียดมากเกินไปแทนที่จะได้งานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นอาจจะพังได้ นิตยสารเพื่อคอนักบริหารฉบับนี้ อ้างถึงงานวิจัยของสำนักงานความปลอดภัยและสุขภาพลูกจ้างแห่งชาติ (NIOSH) ที่สำรวจพบว่า พนักงานร้อยละ 40 มักจะรู้สึกว่าเขาทำงานล้นมืออยู่ในภาวะกดดัน กังวล เครียด ป่วยและนับวันจะยิ่งเลวร้ายลง อันเป็นผลมาจากสภาพการแข่งขันที่รุนแรงขึ้นของธุรกิจ ตลาดที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างตั้งตัวไม่ติด และสารพัดข่าวร้ายที่ปรากฏอยู่บนหน้าหนังสือพิมพ์ได้ทุกวัน สิ่งที่คุณทั่วไปยังไม่รู้กันก็คือ ความเครียดมีทั้งชนิดดีและไม่ดี(เหมือนไขมัน) ความเครียดชนิดดีเรียกว่า “Eustress” เป็นความเครียดที่ในศาสตร์ทางจิตวิทยาถือว่าเครียดแบบสร้างสรรค์เป็นความเครียดที่ให้พลังงานและแรงจูงใจให้ดิ้นรนต่อสู้และทำให้บังเกิดผล ความเครียดแบบนี้พบได้ในหมู่นักกีฬาที่มีความสามารถเก่งกาจ ศิลปินที่มีความคิดสร้างสรรค์ และคนที่ประสบความสำเร็จสูงทุกสาขาอาชีพ คนที่สามารถบรรลุข้อตกลงธุรกิจสำคัญๆ หรือกลับมาอ่านรายงานผลการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จในรอบปีที่ผ่านมา ก็จะเกิดแรงใจ เกิดปัญญาและคิดสร้างสรรค์ได้ ส่วนความเครียดที่ไม่ดี (Distress) นั้นเป็นความเครียดที่ทำลายร่างกายหรือจิตใจในระยะยาว บางครั้งก่อให้เกิดโรคเรื้อรังรักษาไม่หายขาด (ประเวศ วะสี: 2549) ในปัจจุบันมนุษย์เราต้องเผชิญกับความกดดันหลายรูปแบบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งจากสิ่งแวดล้อม ภาวะเศรษฐกิจ โรคภัยไข้เจ็บ ความด้อยโอกาส การพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้มีคุณธรรมและมีความรอบรู้ อย่างเท่าทัน ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และศีลธรรม สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่สังคมฐานความรู้อย่างมั่นคง แนวการพัฒนาคนดังกล่าวมุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มีพื้นฐานจิตใจที่ดีตามมีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะ และความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549 อ้างในกระทรวงศึกษาธิการ: 2551)

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเป็นสถานศึกษาแบบสหศึกษาแห่งแรกของประเทศไทย เปิดสอนเฉพาะระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการจัดระบบภายในที่แตกต่างไปจากโรงเรียนอื่นๆ อยู่หลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับสมัครนักเรียนเข้าศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เปิดรับนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากทั่วประเทศโดยไม่จำกัด มีการจัดประเภทการรับสมัครที่หลากหลายเพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกสมัครได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้แต่ละประเภททุกภูมิภาคของประเทศไทย โดยการสอบคัดเลือก ได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะทางสังคมเป็นรากฐานแห่งมิตรภาพ และ กำไรชีวิตที่งดงามที่สุด นักเรียนมีอายุระหว่าง 15-19 ปี บุคลิกลักษณะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งต้องการการเรียนรู้ การปรับตัวด้านร่างกายและการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม วัยรุ่นที่สามารถ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ปรับตัวได้ดีจะยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางกายตน สามารถแสดงบทบาททางสังคมของชายและหญิงได้อย่างเหมาะสม สร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย มีความคิดเป็นอิสระ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนได้ และสามารถกำหนดเป้าหมายการเรียน และการประกอบอาชีพได้อย่างสอดคล้องกับตน ที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างของนักเรียนที่ประสบความสำเร็จ แต่มีนักเรียนอีกมากยังต้องการการแนะแนว นักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเกิดความเครียดได้ด้วยสาเหตุหลายประการตามที่ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูแนะแนวคนหนึ่งได้พูดคุยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด ได้คำตอบเช่น ทำการบ้านไม่ทัน อ่านหนังสือไม่จบใกล้สอบ การเดินทางจากบ้านไปโรงเรียนจากโรงเรียนกลับบ้าน การเรียนพิเศษ คิดถึงคุณพ่อคุณแม่ไม่เคยจากกัน ไม่มีเพื่อน หรือคุยกับเพื่อนแล้วความเข้าใจคลาดเคลื่อนเพราะภาษาแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน เป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดความเครียดและแสดงออกในรูปแบบเบื่ออาหาร ป่วยบ่อย ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์เสียง่าย ไม่อยากเข้าห้องสอบ ปลีกตัว สงงานซ้ำ มาโรงเรียนสายหรือขาดเรียน เป็นต้น (โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา: 2553)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมากโดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีช่วงอายุระหว่าง 16-18 ปีเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ อีกทั้งยังมีสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การแข่งขันด้านการเรียน การวางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ การเลือกอาชีพในการทำงาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่ระบบการศึกษาที่สำคัญในเรื่องการประกอบอาชีพ และยังถูกคาดหวังจากครอบครัวในการเลือกเรียนในสาขาที่ตนเองไม่ชอบ จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้กับนักเรียนมากขึ้น โดยครอบครัวจะมีความคาดหวังสูงกับนักเรียน ให้เรียนในแผนการเรียนที่สามารถเลือกสาขาในการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้หลากหลาย ตลอดจนคำนึงในการเลือกอาชีพของครอบครัวที่ต้องการให้วัยรุ่นประกอบอาชีพที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและมีรายได้สูง เช่น แพทย์ วิศวกร เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นอาจเกิดความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสมได้ เมื่อเกิดความเครียดในบางรายอาจรุนแรงจนถึงฆ่าตัวตาย หรือทำในสิ่งที่ไม่คาดคิด (นิลนารา จินาพร: 2540) ดังเช่นที่ผ่านมาได้พบว่ามีนักเรียนเครียดจากการเรียนและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ และสภาพแวดล้อม จึงได้ทำการเผาห้องสมุดของโรงเรียน เพื่อเหตุผลเพียงว่าโรงเรียนจะได้สั่งหยุดเรียนและตนเองก็ไม่ต้องมาเรียน ซึ่งเหตุการณ์นี้เป็นการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต อธิบายว่า นักเรียนผู้ก่อเหตุอาจมีภาวะความเครียดที่สะสมในจิตใจมานาน เนื่องจากหมกมุ่นกับปัญหาที่ต้องเผชิญเพียงลำพัง ซึ่งสภาวะความเครียดที่มีนี้พบบ่อยในเด็กที่มีผลการเรียนดี เนื่องจากเด็กจะรับรู้เสมอว่าตนเองเก่งและสามารถแก้ปัญหาได้โดยลำพัง (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ: 2553 ออนไลน์) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการแข่งขันในด้านการเรียนสูงเนื่องจากต้องการมีอาชีพที่ดีและมั่นคงต่อไปในอนาคต ดังนั้นวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถึงแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่การตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจอาจแตกต่างกัน การเลือกวิธีการเผชิญกับความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ซึ่งหากวัยรุ่นมีวิธีที่ไม่เหมาะสมก็จะไม่สามารถเผชิญปัญหาได้สำเร็จ และอาจก่อให้เกิดโทษทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและความมั่นคง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นอนาคตที่กำลังเจริญเติบโตต่อไปของครอบครัว (สุภาภัทร ทนเถื่อน: 2553)



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ผู้วิจัยจึงได้จัดทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาชั้น เพื่อเป็นการช่วยเหลือ ส่งเสริมสนับสนุน ปลุกฝัง ให้นักเรียนพากเพียรค้นคว้า หาแนวทางให้ตนเองสามารถผ่อนคลายความเครียดจากสาเหตุต่างๆที่แตกต่างกันออกไป เช่น ความเครียดจากการเรียนหรือบทเรียน ความเครียดจากการเข้าสังคม ความเครียดจากกฎเกณฑ์และระเบียบวินัย เป็นต้น เพื่อให้ให้นักเรียนมีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถนำชุดกิจกรรมไปใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

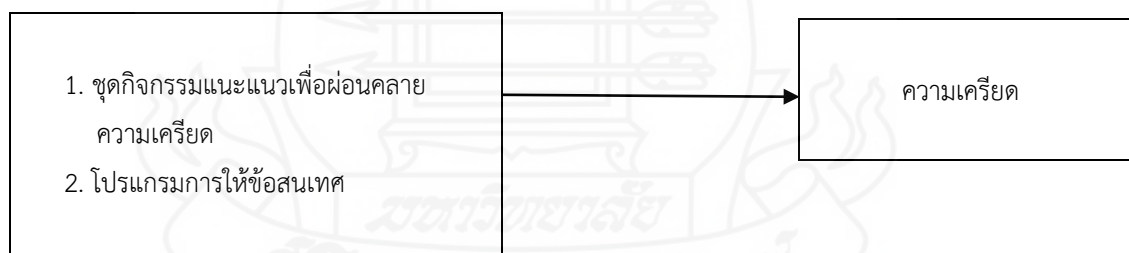
1. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษากลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง แบบRandomized Control Group Pretest-Posttest Design ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2558 จำนวน 4,200 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่มจำนวน 60 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด จำนวน 14 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1) แบบวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นแบบวัด ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สุวัฒน์ มหัตถินรัตน์กุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา,2540) จำนวน 30ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากคะแนน 5-1 ได้แก่ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง ปานกลาง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย ผลรวมของคะแนนที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับได้แก่ ระดับคะแนน 108-150 มีความเครียดมากที่สุด ระดับคะแนน 71-108 มีความเครียดมาก ระดับคะแนน 37-71 มีความเครียดปานกลาง และระดับคะแนน 0-36 มี



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ความเครียดน้อย มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด และ 3) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1) ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดลดลงหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่าควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) การผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษากลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

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

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเครียดก่อนการทดลองเท่ากับ 118.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.27 ค่าเฉลี่ยของความเครียดหลังการทดลองเท่ากับ 110.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.63 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีระดับความเครียดลดลงกว่าก่อนการได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

กลุ่มตัวอย่าง	การทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
กลุ่มทดลอง	ก่อน	30	118.27	11.27	29	4.350*
	หลัง	30	110.13	8.63		
กลุ่มควบคุม	ก่อน	30	108.27	17.13	29	-
	หลัง	30	107.80	17.04		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีความเครียดลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเพื่อผ่อนคลายความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
หลังการทดลอง	30	110.13	8.63	29	0.1
ระยะติดตามผล	30	109.63	8.52		

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดเป็นระยะเวลา 15 วัน มีความเครียดในระดับลดลงกว่าหลังการทดลองเล็กน้อยไม่แตกต่างกับหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตามสมมติฐานข้อที่ 1 ได้กล่าวไว้ว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง หลังได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการนำวิธีการที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ได้ปฏิบัติโดยการใช้ทักษะการคิดเป็น



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ขั้นที่ 2 คิดได้จากการรับรู้ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผล สามารถตั้งสมมติฐานและแก้ปัญหาได้ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนักเรียนยังไม่สามารถจัดการผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองได้ด้วยเหตุนี้จึงทำให้คะแนนความเครียดของนักเรียนสูงกว่าหลังการทดลอง ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพมาศ คงมีสุข (2556:39) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง พบว่าการพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาจิตสุจริตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปิยะนาฏ นาสุวรรณ (2556: 68) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทรี-โอตต์ปะปะ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิพัฒนราษฎร์บำรุง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทรี-โอตต์ปะปะมีพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิติธารณ์ บุปผาเดช (2556: 84) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนซีโกลิกเซียวไพรวลัยวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความเอื้ออาทรสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถผ่อนคลายความเครียดได้สอดคล้องกับวัยของผู้รับบริการ ย่อมเป็นเครื่องมือที่ดี มีประโยชน์ และใช้ได้ผลดี

2.2 อภิปรายตามสมมติฐานข้อที่ 2

ตามสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวไว้ว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลัง การทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีคะแนนความเครียดลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการนำวิธีการที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ได้ปฏิบัติโดยใช้ทักษะการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้นดังนี้ ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ขั้นที่ 2 คิดได้ ตามการรับรู้ ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผลสามารถตั้งสมมติฐานและแก้ปัญหาได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ กิจกรรมข้อเสนอแนะส่วนใหญ่ครูเป็นผู้บรรยาย นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง จากใบงาน สื่อ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามโดยมีเทคนิค ขั้นตอน และวิธีการที่หลากหลายน้อยกว่ากลุ่มทดลอง เช่นนักเรียนไม่ได้ร่วมกิจกรรมในลักษณะเป็นกลุ่มแต่เป็นลักษณะต่างคนต่างทำขาดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นักเรียนนั่งเรียนอยู่กับที่ ไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถ จึงทำให้นักเรียนมีความคิดที่จำกัด และไม่คอยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อีกทั้งนักเรียนมีโอกาสดูออกน้อยหรือไม่ได้แสดงออกเลย แม้จะเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น นักเรียนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออก ทำให้บรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมไม่น่าสนใจเท่ากับกิจกรรมของกลุ่มทดลอง ผลการวิจัย



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

ครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นพมาศ คงมีสุข (2556: 39) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการพัฒนาจิตสุจริตมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ปิยะนาฏ นาสวรรณ (2556: 65) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยใช้หลักทรี-โอตต์ปะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิพัฒน์ราษฎร์บำรุง จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมซื่อสัตย์สุจริตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิติธารณ์ บุปผาเดช (2556: 86) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขี้เหล็กเขียวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม มีความเอื้ออาทรสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มทดลองที่เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น ใช้เหตุผล ร่วมสรุปโดยวิธีการต่างๆ และการใช้กิจกรรมการให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะต่างคนต่างทำ ขาดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

2.3 อภิปรายตามสมมติฐานข้อที่ 3

ตามสมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวไว้ว่า ความเครียดของนักเรียน ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า การผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นการนำวิธีการที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งให้ประสบการณ์ตรงแก่นักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิด ได้ปฏิบัติโดยใช้ทักษะการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ขั้นที่ 2 คิดได้จากการรับรู้ ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผลสามารถตั้งสมมติฐาน และแก้ปัญหาได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง และมีความสามารถในการผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ และเหมาะสมจากการได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการผ่อนคลายความเครียด ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพมาศ คงมีสุข (2556:36) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง จากการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองมีการพัฒนาจิตสุจริตไม่แตกต่างกันกับนักเรียนกลุ่มทดลองระยะติดตามผล เกสร เถียรสายอ (2556: 43) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมไม่เฝ้านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดประชานิมิตร พบว่า เปรียบเทียบพฤติกรรมไม่เฝ้านักเรียนกลุ่มทดลองหลังทดลองและติดตามผลไม่ต่างกัน นิติธารณ์ บุปผาเดช (2556: 88) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

โรงเรียนชี้หลักเขียวไพรวัลย์วิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่านักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยม มีค่าคะแนนความเอื้ออาทรภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มทดลองที่เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน มุ่งผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ร่วมแสดงความคิดเห็น ใช้เหตุผล ร่วมสรุปโดยวิธีการต่างๆ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเองอย่างถูกวิธีและตรงกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดจึงสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โดยการใช้ทักษะการคิดเป็น ซึ่งคิดถูกต้อง รู้จักคิด คิดไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยพัฒนาการทางความคิด ความเข้าใจ 4 ขั้นดังนี้ ขั้นที่ 1 เรียนรู้จากการสัมผัสและการกระทำ ขั้นที่ 2 คิดได้จากการรับรู้ ขั้นที่ 3 คิดได้ตามความเป็นจริงของวัตถุ และขั้นที่ 4 คิดได้อย่างมีเหตุผลสามารถตั้งสมมติฐาน และแก้ปัญหาได้ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง มีการผ่อนคลายความเครียดที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ครู อาจารย์ หรือผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนว ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่น สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดไปใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะคล้าย คลึงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

1.2 ก่อนจะนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดไปใช้ผู้ดำเนิน

กิจกรรมแนะแนวควรศึกษาขั้นตอนต่างๆจากคู่มือการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดอย่างละเอียดทั้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และ/หรือปรึกษากับผู้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมราบรื่นและบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย

1.3 ผู้นำกิจกรรมไปใช้ควรดำเนินกิจกรรมอย่างสนุกสนานมีชีวิตชีวาเปิดโอกาส

ให้ทุกคนได้ร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง และควรให้การเสริมแรง สามารถยืดหยุ่นเกี่ยวกับเวลาอย่างเหมาะสม

1.4 ควรมีการติดตามผล หลังเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้วระยะหนึ่งเพื่อศึกษา

ความคงทนของพฤติกรรมของนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดกับนักเรียนหรือบุคคลระดับอื่นๆเช่นระดับประถม มัธยมศึกษาตอนต้น ระดับอาชีวศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน เป็นต้น เพื่อให้บุคคลได้อาศัยอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม

2.2 ควรมีการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่นเช่นฐานะครอบครัว เศรษฐกิจครอบครัว เป็นต้น



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

2.3 ควรทดลองศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อผ่อนคลาย

ความเครียดเฉพาะองค์ประกอบอย่างเช่นองค์ประกอบด้านจิตใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล ความคิด ความรู้สึก ฯ หรือการผ่อนคลายความเครียดทางด้านร่างกาย เช่นอาการสั่นเมื่อคับข้องใจ คลื่นไส้อาเจียนเมื่อไม่พอใจ หรือพบสิ่งไม่พึงประสงค์เป็นต้นเพื่อให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- เกสร เกียรสาอ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมไม่เรียนใฝ่รู้ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดประชานิมิตร (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นพมาศ คงมีสุข. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิติธารณ บุษพาเดช. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาความเอื้ออาทรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหิรัญเวศวิทยารัตนวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิลนารา จินาพร. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษาที่ 9 (ถ่ายเอกสาร)*. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประเวศ วะสี. (2549). *ระบบบริหารที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ใน: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล 7th National Forum. ในคู่มือแนวทาง หรือ Guidebook สำหรับ 7th Nation Forum.1*
- ปิยะนาฏ นาสวรรณ. (2556). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา. (2553). *อนุสรณ์เตรียมอุดมศึกษารุ่น 71 ประจำปีการศึกษา 2553*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะกรรมการหนังสืออนุสรณ์ ต.อ. 53.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.