



โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
SELF-ESTEEM PROGRAM ON ABILITY OF STRESS MANAGEMENT  
OF GRADE 12 STUDENTS

ขจรศักดิ์ ฤทธิเดช

โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา  
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

SELF-ESTEEM PROGRAM ON ABILITY OF STRESS MANAGEMENT  
OF GRADE 12 STUDENTS



KHAJORNSAK RITTIDECH

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF EDUCATION  
(Health Education & Physical Education)  
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ของ

ขจรศักดิ์ ฤทธิเดช

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	..... ประธาน
(อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล)	(ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์)
..... ที่ปรึกษาร่วม	..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว)	(อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์)

ชื่อเรื่อง	โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
ผู้วิจัย	ขจรศักดิ์ ฤทธิเดช
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สิงหา จันทร์ขาว

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (2) เปรียบเทียบค่าระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจับคู่จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีศรีสุทรบําเพ็ญที่มีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 60 คน เพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามลำดับขั้นการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของไซเพริท จำนวน 16 กิจกรรม ใช้เวลาในการร่วมกิจกรรม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบการจัดการความเครียดด้านความรู้และด้านการปฏิบัติ และแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ได้แก่ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดก่อนทดลอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบภายในกลุ่ม (Paired-Sample t-test) 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบของแมนและวิทนี (The Mann-Whitney U Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้และการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง, การจัดการความเครียด, ความเครียด

Title	SELF-ESTEEM PROGRAM ON ABILITY OF STRESS MANAGEMENT OF GRADE 12 STUDENTS
Author	KHAJORNSAK RITTIDECH
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Dr. Chatpan Dusitkul
Co Advisor	Dr. Singha Chankhaw

The purposes of this research are as follows: (1) to compare the average score of the stress management of Grade 12 students between the experimental and control group, (2) to compare the average score of the stress level of Grade 12 students between the experimental and the control group. The samples were selected by the purposive sampling technique from Grade 12 students at Satreesetthabutbumpen School with an average stress high level to include 60 people to enter the experimental group of 30 people and the control group of 30 people. The research instruments were a self-esteem program, according to the hierarchy of Cyprus's self-esteem Enhancement consisted of 16 activities, participate in activities two times per week for eight weeks. The instrument used to gather data consisted of the cognitive and practical aspects of stress management test, Stress test-20 (SPST-20). The statistical methods used for data analysis included (1) a paired-sample t-test were used to compare the average score of stress management in the experimental group before and after the study; (2) an independent samples t-test were used to compare the stress level in the experimental and control groups at a statistically significant level of .05. The results of the research were as follows: (1) after the experiment, the experimental group had higher average scores in the aspect of cognitive and practical the stress management than the control group at a statistically significant level of .05; (2) after the experiment, the experimental group had a stress level lower than the control group with a statistically significant level of .05.

Keyword : Self-esteem program, Stress management, Stress

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากความกรุณาและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์ชนากานต์ อินทศรี ที่ปรึกษาในการทำวิจัยคนสำคัญ ที่ได้ให้เวลาในการให้คำแนะนำ ช่วยเหลือตรวจทานและแก้ไข ข้อบกพร่องตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินการจนสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ พร้อมทั้ง ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์ ที่ได้มาเป็นประธานการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์ ที่ได้มาเป็นกรรมการบริหารหลักสูตร ที่ได้ให้คำแนะนำ และพิจารณาการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ภาควิชาสุศึกษาและพลศึกษารวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้ความรู้และให้คำปรึกษา ขอบพระคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่สละเวลาในการดำเนินการวิจัย ซึ่งทำให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา ตลอดจนครูบาอาจารย์ ที่ได้สั่งสอนและอบรมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ บุคคลรอบข้าง และทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ที่ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา และความช่วยเหลือที่ดีตลอดมา

ผู้วิจัยขอระลึกถึงคุณงามความดีที่ทุกท่านได้ช่วยเหลือด้วยดีตลอดมา และขอให้งานปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้องต่อไป

ขจรศักดิ์ ฤทธิเดช

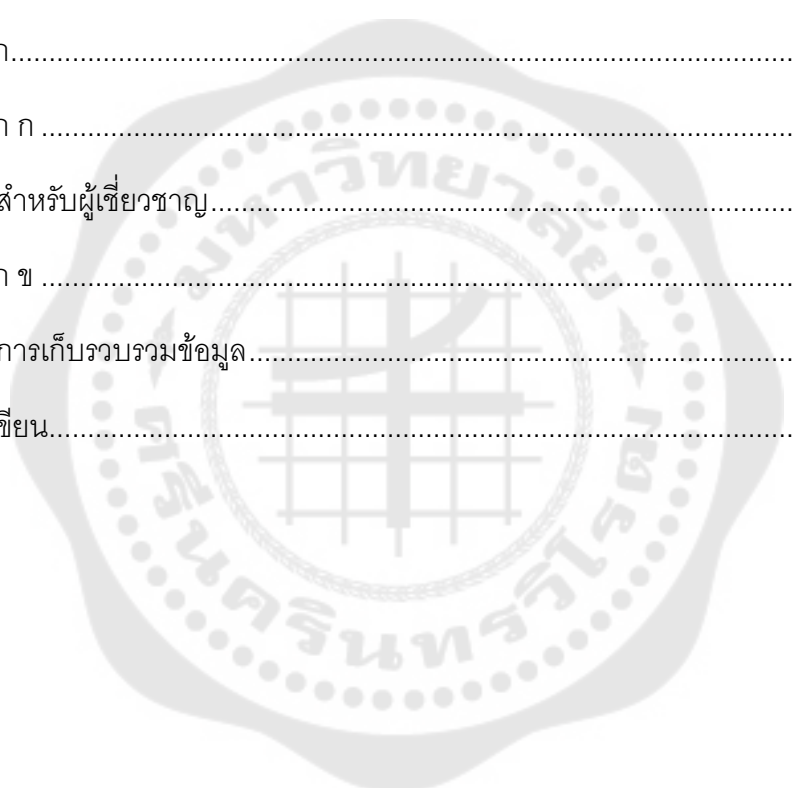
## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย .....	7
ขอบเขตการวิจัย .....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด .....	11
1.1 ความหมายของความเครียด .....	11
1.2 สาเหตุของความเครียด.....	12
สาเหตุความเครียดในวัยรุ่น .....	13
1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด .....	14
1.4 ระดับของความเครียด .....	15



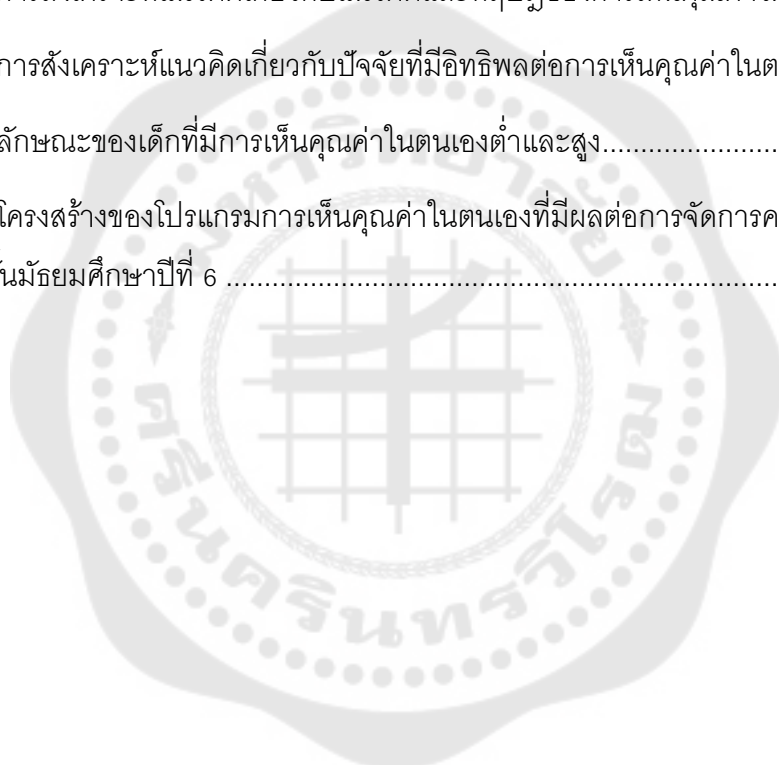
1.5 การประเมินความเครียด.....	18
1.6 รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียด .....	21
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	22
2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	22
2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	24
2.3 แนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	26
2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	27
2.5 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	28
2.6 ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง .....	29
2.7 แนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	31
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	34
3.1 งานวิจัยในประเทศ.....	34
3.2 งานวิจัยต่างประเทศ.....	35
ขั้นตอนการวิจัย สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้.....	39
ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	40
1.1 ศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	40
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	40
1.3 กำหนดรูปแบบการวิจัย .....	41
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	51
ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	52
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	54

บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	59
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	59
สรุปผลการวิจัย .....	59
อภิปรายผล .....	60
ข้อเสนอแนะ .....	64
บรรณานุกรม .....	65
ภาคผนวก .....	70
ภาคผนวก ก .....	71
เครื่องมือสำหรับผู้เชี่ยวชาญ .....	71
ภาคผนวก ข .....	104
เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	104
ประวัติผู้เขียน .....	114



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด.....	12
ตาราง 2 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น.....	13
ตาราง 3 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการจัดการความเครียด.....	21
ตาราง 4 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	26
ตาราง 5 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	27
ตาราง 6 ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง.....	31
ตาราง 7 โครงสร้างของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดใน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	43



## สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 ที่มา: วิชาวี วงศ์อนันต์นนท์ (2552). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1. ....	25
ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย .....	39
ภาพประกอบ 3 แบบแผนการทดลอง.....	41



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้มีค่าเฉลี่ยทุกช่วงวัยที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสาเหตุมาจาก สภาวะเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง การแข่งขันในสังคม หรือความเชื่อที่ส่งผลกดดันต่อการดำเนินชีวิต ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดภายในตัวบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตโดยตรง จากการสำรวจความชุกของโรคซึมเศร้าที่มีผลมาจากความเครียด ในปี 2560 พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน และหากพิจารณาตามเพศและอายุของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า พบว่า ผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยอายุ 25-59 ปี ร้อยละ 62 รองลงมาเป็นวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5 และเป็นวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 11.5 ทั้งนี้ แม้ในกลุ่มวัยรุ่นจะมีสัดส่วนของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ แต่นับเป็นปัญหาที่ต้องให้ความสำคัญและต้องเร่งดำเนินการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีแนวทางสำหรับการป้องกันตนเองจากโรคซึมเศร่าก่อนเข้าสู่วัยทำงาน ซึ่งจากสถิติพบว่ามีอัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าสูง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต นอกจากนี้ปรากฏข้อมูล ในปี พ.ศ. 2560 พบว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปีมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าถึงร้อยละ 44 มีอัตราการป่วยด้วยโรคซึมเศร่าร้อยละ 18 (กรมสุขภาพจิต, 2562)

ซึ่งทำให้เห็นได้ว่า ปัญหาจากการป่วยเป็นโรคซึมเศร่าที่มีสาเหตุจากความเครียดนั้น ได้ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตและร้ายแรงถึงขั้นการตัดสินใจฆ่าตัวตามเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันสถิติความเครียดในวัยรุ่นสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับการสรุปยอดการให้บริการปรึกษาปัญหาทางจิตใจจากด่วน 1323 ในปี 2562 จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า มีกลุ่มของวัยรุ่น อายุ 11-19 ปี โทรมาขอรับบริการปรึกษาไม่น้อยกว่า 10,000 ครั้ง ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด อันดับที่ 1 คือความเครียด/วิตกกังวล คิดเป็นร้อยละ 51.36 รองลงมาในอันดับที่ 2 คือปัญหาความรัก คิดเป็นร้อยละ 21.39 และรองลงมาอันดับที่ 3 คือปัญหาซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 9.82 (กรมสุขภาพจิต, 2562) ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีการรายงานข่าววัยรุ่นฆ่าตัวตายปรากฏขึ้นบ่อยครั้ง โดยสถิติของกรมสุขภาพจิตในปี 2561 พบว่าเยาวชนอายุ 10 – 19 ปี ฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมากถึง 131 คน และผู้ที่มีอายุ 20 – 29 ปี ฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมากถึง 645 คน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่น่าสลดใจมาก

แต่ในสังคมส่วนใหญ่มองว่าปัญหาการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่นเป็นเรื่องของความอ่อนแอส่วนบุคคลของเด็ก แล้วแสดงความคิดเห็นอีกว่าเด็กเหล่านี้มีปัญหาและสร้างความ

เสียใจให้คนรอบข้าง แต่กลับไม่มีใครตั้งคำถามว่า เหตุใดวัยรุ่นที่ควรจะเป็นวัยที่เปี่ยมไปด้วยความสดใสและพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ กลับพยายามทำร้ายตัวเอง และจบชีวิตลง โดยวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้ามักจะขาด “ความภาคภูมิใจในตัวเอง (self-esteem)” ซึ่งเป็นเกราะป้องกันปัญหาที่เข้ามาเด็กกลุ่มที่เป็นโรคซึมเศร้าจะไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจในตัวเอง เมื่อเจอสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าสูง ต่างจากผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตัวเองที่ดี เมื่อมีปัญหากระทบจะรับมือได้ดีกว่า เพราะฉะนั้น ความภาคภูมิใจในตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กมั่นใจในตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง เห็นสิ่งดี ๆ ในตัวเอง ซึ่งไม่ต้องไปพึ่งคนอื่น บางคนเอาคุณค่าของตัวเองไปยึดไว้กับคนอื่น เขาจะไม่เห็นข้อดีของตัวเองเลย คิดว่าฉันต้องทำแบบนี้ให้คนอื่นเห็นคุณค่า แล้วก็ต้องไปรอคอยจากคนอื่น” (วรุณา กลกิจโกวินท์, 2562) โดยเฉพาะช่วงวัยที่ต้องแบกรับความกดดันจากครอบครัว โรงเรียน และความคาดหวังภายในตนเอง ซึ่งเป็นช่วงที่กำลังเปลี่ยนผ่านวิถีชีวิตจากระดับชั้นมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา

นอกจากความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแล้ว การตัดสินใจต่อการเลือกอนาคตรวมไปถึงความกังวลในเป้าหมายของการศึกษาต่อของวัยรุ่นช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลแล้วยังมีปัจจัยด้านสังคม ซึ่งสภาพสังคมในปัจจุบันเด็กและวัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อได้ง่ายและหลากหลาย สามารถนำไปสู่พฤติกรรมเลียนแบบ และหล่อหลอมให้เด็กยุคใหม่ขาดความอดทน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน วัยรุ่นคือเด็กที่กำลังจะโตเป็นผู้ใหญ่ ต้องการการยอมรับ อิศระ ความเข้าใจ เพราะกำลังจะเปลี่ยนผ่านช่วงวัย เด็กวัยนี้ต้องการจะทำอะไรเอง อยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อน เป็นตัวของตัวเอง ต้องการความรัก และอาจจะไม่ใช่รูปแบบเดิม แต่บางครั้งพ่อแม่ไม่เข้าใจ ตอบสนองไม่ถูกวิธี เด็กวัยรุ่นก็จะรู้สึกไม่มีความสุข นอกจากจะแสดงออกทางอารมณ์ ก็จะเป็นพฤติกรรมต่อต้าน พ่อแม่ก็จะเห็นว่าลูกก้าวร้าว อยู่บ้านแล้วไม่มีความสุข ออกไปหาเพื่อนดีกว่า แต่พ่อแม่ก็แปลความหมายไปว่าไม่รักดี จะเห็นว่าเป็นวงจรที่จะผลักดันเด็กออกไป นอกจากการขาดความเข้าใจในพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่นแล้วการเลี้ยงดูของครอบครัวก็ส่งผลต่อตัวตนของวัยรุ่นได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดูแบบใช้ความรุนแรง ทำให้เด็กเติบโตมาแบบไม่ได้รับความรักหรือการเลี้ยงแบบทะนุถนอมมากเกินไป ไม่ปล่อยให้เด็กได้แก้ปัญหาด้วยตัวเอง ก็ทำให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง (วรุณา กลกิจโกวินท์, 2562)

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ส่งผลกระทบไม่ใช่เพียงแค่วัยผู้ใหญ่ที่เป็นเสาหลักของครอบครัวเท่านั้นที่จะเกิดความเครียด แต่อาจจะส่งผลกระทบไปถึงบุคคลหรือสมาชิกภายในครอบครัวด้วย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา เป็นช่วงวัยที่กำลัง

สำคัญที่สุดในชีวิตในการตัดสินใจ เลือกแนวทางในการเจริญเติบโตมีวิถีชีวิตในอนาคต โดยเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เพราะว่าวัยนี้ต้องประสบความสำเร็จ มีความยุ่งยาก มีปัญหาต่าง ๆ มากมาย และความลำบากในการปรับตัว จึงมีผู้กล่าวว่า วัยนี้เป็น “วัยวิกฤต” (สุชา จันทน์เอม, 2536) ซึ่งสอดคล้องกับ จิราภรณ์ เอมเอี่ยม(2536) ที่กล่าวว่านักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น อายุระหว่าง 13-19 ปี มีโอกาสที่จะประสบกับความเครียดด้วยสาเหตุหลายประการ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นกำลังอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในวัยซึ่งปรับตัวยาก และมีปัญหาหลากหลาย ทำให้นักเรียนมักจะประสบปัญหาด้านอนาคต อาชีพ และการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเรียน วัยนี้จะมีความเครียดมากเพราะต้องเรียนหนักเป็นพิเศษ เพื่อที่จะเตรียมตัวสอบสอบแข่งขันเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงระบบการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา นอกจากนี้ในภาวะปัจจุบันที่ทุกฝ่ายกำลังเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำอยู่ในขณะนี้ อาจมีผลต่อนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งโดยปกติมีความเครียดในเรื่องการเรียนและการสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่แล้วนั้น เพราะการที่บุคคลต้องรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ ในเวลาเดียวกันย่อมมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจทำให้เกิดความเครียดได้ วัยรุ่นจึงอาจได้รับการบีบคั้นจิตใจทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดพบว่า ความเครียดเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่เริ่มจากการวิตกกังวล (Anxiety) หรืออาจจะมาจากปัจจัยอื่นร่วมด้วยและมีผลมาจากการขาดการจัดการที่ถูกต้องจนทำให้เกิดเป็นความเครียด ความเครียดเป็นสภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกวัย ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้น ต้องมาจากการกระตุ้นของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดหรือมาจากความคิดภายในตัวบุคคลเอง โดยแต่ละบุคคลก็จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เป็นสาเหตุของความเครียดที่ไม่เท่าเทียมกันก่อนจะเกิดความเครียดได้นั้น กลไกของมนุษย์มีหลายขั้นตอน โดยเฉพาะความวิตกกังวล (Anxiety) ในทางจิตวิทยาจะพูดถึงความวิตกกังวลว่า จะต้องมีความรู้ลักษณะในตัวเอง คือ มีความเครียดอยู่ในตัวเองมากน้อยเท่าใดเช่น เมื่อเจอเรื่องราวเดียวกันคนอื่นไม่สนใจ ไม่ได้เก็บมาคิดมาก แต่บางคนเกิดความเครียด คิดมากนั้นแสดงว่าบุคคลนั้นมีคุณลักษณะของความเครียดอยู่ในตัวเองสูง เมื่อมีเรื่องราวเข้ามาในชีวิตเพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ทันที ต่อมา คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อวิตกกังวลมาก ๆ ก็จะกลายเป็นความเครียด ซึ่งจะเกิดจาก สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดเครียด บุคคลทั่วไปอาจจะมีความรู้ลักษณะของตัวเองแตกต่างกันไป คือ มากบ้าง น้อยบ้าง แม้กระทั่งคนที่อารมณ์ดี สุขภาพจิตดีปรับตัวได้ แต่ว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาก็สามารถทำให้คน ๆ นั้นเครียดได้ จึงเห็นได้ว่าความเครียดในแต่ละช่วงวัยมีพื้นฐานมาจากตัวบุคคลที่มีความสามารถต่อการจัดการความเครียด

และในกลุ่มวัยรุ่นที่อาจจะยังขาดประสบการณ์อีกมากมายในชีวิตที่จะสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง รวมไปถึงสภาวะกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบด้านที่เพิ่มขึ้นอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นจะเกิดจากตัวเองและสถานการณ์ ถ้าตัวเองเป็นคนช่างเครียด ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็เครียด อีกส่วนหนึ่ง คือ สถานการณ์ทำให้เครียด เช่น มีคนมากกดดันมาก ๆ ยกตัวอย่าง เช่น มีคนพูดกับเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 6 ว่าพ่อก็เป็นหมอ แม่ก็จบมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียง ลูกต้องสอบหมอให้ได้ แม้จะสอบเข้าไม่ได้แต่ก็ให้เรียนมหาวิทยาลัยเอกชน ตรงนี้ก็จะทำให้นักเรียนเกิดความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเพราะไม่ได้อยากเรียนหมอแต่ต้องเรียน ทั้ง ๆ ที่ตัวนักเรียนเองมีสุขภาพจิตดีแต่สิ่งแวดล้อมทำให้เครียด ซึ่งมาจากครอบครัวหรือบุคคลรอบข้าง (ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรุณ, 2560)

การเผชิญเรื่องเครียดเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดเป็นโรคซึมเศร้า เช่น เจอมรสุมชีวิตโดยไม่ทันได้ตั้งตัว หมดกำลังใจในการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เรื้อรังหรือรุนแรงถึงชีวิต ตกงาน มีปัญหาเรื่องการเงินที่หาทางออกไม่ได้ มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ถูกใช้ความรุนแรงหรือถูกล่วงละเมิดในวัยเด็ก รวมทั้งการพบเจอกับความสูญเสียในชีวิตที่ทำให้เสียใจเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียพ่อแม่ในขณะที่ยังอยู่ในช่วงวัยเด็ก สูญเสียคนรัก หรือสูญเสียครอบครัว อาการของโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ส่งผลเสียเป็นอย่างมากในชีวิต แต่ว่าอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นมักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นภาวะปกติของการเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น อาการที่อาจบอกรถึงโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น ได้แก่ หมกมุ่นเรื่องความตาย โดยอาจจะแสดงพฤติกรรมเขียนกลอนหรือภาพวาดที่บ่งบอกถึงความตาย หรือวัยรุ่นมีพฤติกรรมอาชญากรรม โดยอาจจะขโมยของในร้านขายของ หรือขโมยเครื่องเขียนของเพื่อน มีการแยกตัวออกจากครอบครัวและเพื่อน อ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ผลการเรียนแยลงหรือขาดเรียนบ่อย ๆ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การขับรถโดยประมาท พฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลหรือแปลกประหลาดไปจากเดิม นิสัยหรือการแต่งตัวเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ทั้งข้าวของของตัวเอง โรคซึมเศร้ากับโรคเครียดมีลักษณะอาการที่ใกล้เคียงกันได้ จนทำให้บางครั้งผู้ป่วยแยกไม่ออกว่าอาการที่เกิดขึ้นมาจากความเครียดหรือโรคซึมเศร้ากันแน่ ความเครียดหรือโรคเครียด โดยทั่วไปจะเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ เท่านั้น ภาวะความเครียดธรรมดาสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศทุกวัย โดยความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งในแง่ดีและแง่ลบ ขึ้นอยู่กับว่าเราสามารถรับมือกับความเครียดได้มากน้อยแค่ไหน ไหนต่างจากโรคซึมเศร้าที่แม้จะพยายามตั้งใจตัวเองกลับมาอย่างไรก็ไม่สามารถทำให้รู้สึกดีขึ้น โดยมีอาการต่อเนื่องตั้งแต่เข้าจนเข้านอน ติดต่อกันมากกว่า 2 สัปดาห์ ซึ่งการปล่อยผ่านและ



ละเลยโดยคิดว่าอาการที่พบเจอเป็นแค่ความเครียดนั้น นอกจากจะไม่ช่วยทำให้อาการดีขึ้นแล้ว ยังมีแต่จะแย่งลงเรื่อย ๆ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการจัดการตนเองตั้งแต่อยู่ในช่วงเกิด ความเครียดระดับที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิต

การจัดการกับความเครียดคือความสามารถในการแก้ไขปัญหาความเครียด โดยเป็น ความเครียดในระดับที่สูงกว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับปกติในชีวิตประจำวัน แต่การจัดการ ความเครียดในที่นี้ เป็นการควบคุมความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการตอบสนองของร่างกาย รวมทั้งความตั้งใจในการควบคุมปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในตัวบุคคลด้วย โดยมีเป้าหมายในการจัดการความเครียดและทำให้สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ โดยยอมรับ และเข้าใจว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าภายนอก การลดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียด ย่อมพึ่งตนเองได้โดยปฏิบัติให้ถูกต้อง ส่วนใหญ่เวลาคนเราเกิดความเครียดมักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่า ตนเองเครียด โดยจะมีพฤติกรรมไปปนกับคนนั้น คนนี้ ฉะนั้น วิธีแรก คือ หาใครสักคน โดย จะต้องเลือกบุคคลที่เรียกได้ว่าเป็นกัลยาณมิตรของตนเอง โดยจะเป็นบุคคลที่เราารู้สึกว่าไว้ใจได้ เพราะมีเช่นนั้นแล้วคนนั้นอาจจะทำให้เราเครียดมากขึ้น เนื่องจากเขาจะซ้ำเติมเราได้ ซึ่ง อาจจะเป็นเพื่อน พ่อ แม่ พี่ น้อง แฟน โดยระบายความรู้สึกให้เขาฟัง ทั้งนี้กัลยาณมิตรจะเป็นคน ที่ให้ปัญญาที่ดีกับเรา ทำให้เราสงบลงได้ พร้อมทั้งจะเข้าใจและแบ่งปันรับฟังความทุกข์ร้อนของเรา ร่วมเดือดร้อนไปกับเรา ซึ่งเมื่อได้ระบาย 80-90 เปอร์เซ็นต์ จะรู้สึกดีขึ้น หรือการหาวิธีที่เหมาะสม กับตนเองมากที่สุดเพื่อผ่อนคลายความเครียดลงได้ด้วยตนเอง (ศิริไชย หงส์สงวนศรี, 2552)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) มีต้นกำเนิดมาจากการสังเกตปัญหาของ เจมส์ (James) (ชไมพร เจริญศรีบุรี, 2546) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่ได้เฝ้าสังเกตและพบลักษณะของ คนไข้ที่เข้ารับการรักษาอาการทำร้ายตัวเองและเสี่ยงต่อภาวะการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีลักษณะทาง ร่างกาย อารมณ์ และการเข้าสังคมไม่ได้ ซึ่งมีความแตกต่างจากบุคคลทั่วไป และยังพบอีกว่า ผู้ป่วยน่าจะมีความผิดปกติเกิดขึ้นภายในจิตใจ การศึกษาของ เจมส์ (James) ยังพบว่าผู้ป่วย เหล่านี้หลายคนยังประสบกับความล้มเหลวพร้อมทั้งการศึกษา การงาน ครอบครัว และเศรษฐกิจ และสิ่งที่น่าสนใจคือ พบว่าหลายคนมีเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจในวัยเด็ก เช่นการถูกใช้ ความรุนแรง การถูกบังคับ การถูกดูว่ากล่าว ฯลฯ ทั้งจากที่บ้านและโรงเรียน หรือที่ทำงาน ดังนั้นจึงสามารถสันนิษฐานว่า ความผิดปกติของจิตใจของบุคคลเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ทาง สังคม ประสบการณ์ตั้งแต่ในวัยเด็ก จึงทำให้เมื่อโตขึ้นการดำรงชีวิตของบุคคลเหล่านั้นไม่สมบูรณ์ เท่าที่ควร มีความกังวลในจิตใจตั้งแต่ในวัยเด็กที่ไม่อาจเปิดเผย และเมื่อมีสิ่งกระทบกระเทือน จิตใจจึงตัดสินใจเลือกการหลบหนีปัญหามากกว่าการแก้ปัญหา การรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ

เด็กก็จะพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามแนวคิดของไซเพริท (เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และ และคณะ, 2544); อ้างอิงจาก Cypert. 1994. *The Power of Self-esteem.*) ได้เสนอวิธีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ขั้น ดังนี้ ขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง ขั้นที่ 2 ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขั้นที่ 3 ลำดับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ขั้นที่ 4 ตระหนักถึงพลังอำนาจของการเปลี่ยนแปลงของตน ขั้นที่ 5 เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยในลำดับขั้นเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองตามแนวคิดของ Cypert นั้นมีลำดับขั้นตอนที่สอดคล้องกับการแนวคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่เริ่มจากการประเมินและยอมรับตนเอง ตรวจสอบความเชื่อมั่นในตนเองและการคิดอย่างรอบคอบโดยเรียนรู้จากความผิดพลาดและตั้งเป้าหมายในอนาคตพร้อมทั้งมีอิทธิพลทางบวกในการไปถึงเป้าหมายรวมถึงการกล้าที่จะยืนหยัดเพื่อตนเองซึ่งสอดคล้องการแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น เป็นสิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุข โดยเปิดโอกาสให้เขาได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ฉะนั้น ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ และความสนใจของเขา พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือเขาโดยไม่ตั้งความคาดหวังมากเกินไปจนเกินความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้เขาประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (วัชรินทร์พรมี, 2528)

จากทั้งหมดที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากสมาชิกในครอบครัว ต่อมาเป็นกลุ่มเพื่อน และครู จะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และมีความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาเด็กก็จะมีกรขยายความรัก ความเอาใจใส่คนในครอบครัวมีต่อตน ขยายไปสู่บุคคลในครอบครัว และขยายกว้างออกไปยังกลุ่มเพื่อนและสังคม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะทำการสร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เนื่องจากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อมหลายปัจจัยด้วยกัน ซึ่งทำให้มีระดับความเครียดมากกว่าระดับชั้นอื่น ๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มาจากความเครียดในการเตรียมตัวสอบในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อนำคะแนนไปใช้ในการศึกษาต่อ ซึ่งรวมไปถึงความกดดันจากความคาดหวังจากครอบครัว การต้องเผชิญต่อการเปลี่ยนสถานที่ใหม่ด้วย และเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดไปใช้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาแนะแนวสุขภาพจิต หรือการจัดการความเครียดแก่นักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดหลังทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ระดับความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้โปรแกรมและทราบถึงผลของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถใช้ลดความเครียดในด้านการเรียนและดำเนินชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีความแตกต่างจากโปรแกรมลดความเครียดที่ผ่าน ๆ มา ซึ่งจะนำไปเป็นข้อมูลให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องในการใช้ข้อมูล และแนวทางในการกำหนดแผนหลักสูตร หรือนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมต่าง ๆ ได้

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนสตรีศรีสุพรรณบุรีอำเภอกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 286 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีศรีสุราษฎร์ธานี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2564 ที่มีปัญหาความเครียดในระดับสูง จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มจำนวน 30 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย
  - 3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การจัดการความเครียด (ความรู้ในการจัดการความเครียด ความสามารถในการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญความเครียด ระดับความเครียด)
4. ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งสิ้น 16 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมหลังเวลาเลิกเรียน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง กระบวนการที่ประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองมีความกระตือรือร้นในการที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น รวมถึงความสามารถในการรับมือกับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ โดยนำแนวคิดไซเพิร์ต (Cypert 1994 *The Power of Self-esteem*) มีลำดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเอง 7 ขั้นตอน ที่ช่วยส่งเสริมการสร้างเสริมความรู้ในการจัดการความเครียด การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการจัดการความเครียด โดยใช้โปรแกรมหลังเลิกเรียน เป็นเวลา 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงรวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง
2. **ความเครียด** หมายถึง เป็นภาวะของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541) ในระดับที่ 3 คือความเครียดระดับสูง (High Stress) (แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็วถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้
3. **การจัดการความเครียด** หมายถึง กระบวนการที่เกิดการจัดการที่สอดคล้องจากโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์และตัวบุคคลนั้น เพื่อให้เกิดแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสามารถ

จัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง โดยทั้งกระบวนการจัดการความเครียดที่ส่งผลให้เกิดความรู้ในการจัดการความเครียดและความสามารถในการปฏิบัติตัวเมื่อเผชิญความเครียดแล้วนั้น ยังมีการส่งผลกระทบต่อระดับค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของนักเรียนด้วย (บรรจง วาที, 2543) ซึ่งได้ข้อมูลมาจากการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบวัดความเครียด รวบรวมข้อมูลด้วยแบบทดสอบการจัดการความเครียด แบบวัดความเครียด และแบบสอบถามการเผชิญความเครียด

**4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6** หมายถึง นักเรียนที่มีความเครียดในระดับสูง ซึ่งเป็นนักเรียนหญิงล้วนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคการศึกษาตอนต้นปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสตรีศรีสุราษฎร์ธานี จังหวัดกรุงเทพมหานคร

#### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. ได้แนวทางในการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. ได้แนวทางในการพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ช่วยในการจัดการความเครียดของนักเรียน เพื่อใช้ในการจัดการเรียนการสอนสุขศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อลดปัญหาความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา
3. ได้แนวทางในการพัฒนากิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ช่วยในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในส่วนของหน่วยงานต่าง ๆ ที่ดูแลเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้มีการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและกำหนดขอบเขตของการศึกษาซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
  - 1.1 ความหมายของความเครียด
  - 1.2 สาเหตุของความเครียด
  - 1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
  - 1.4 ระดับของความเครียด
  - 1.5 การประเมินความเครียด
  - 1.6 รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียด
2. แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย
  - 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.5 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.6 ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.7 แนวทางพัฒนาของการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

### 1.1 ความหมายของความเครียด

ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาและให้คำนิยามเกี่ยวกับความเครียดไว้แตกต่างกันอย่างมาก แต่จากการค้นคว้าวิจัยเห็นว่ามีผู้ให้คำนิยามความหมายของความเครียดที่เหมาะสมกับบริบทของงานวิจัยในครั้งนี้ ไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

Selye (1976) สรุปไว้ว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกายจิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

Lazaris และ Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยการประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นมีผลเสียต่อสวัสดิภาพหรือความผาสุกของตน อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ความหมายตามคู่มือคลายเครียดที่จัดทำขึ้นไว้ว่า ความเครียดนั้นเป็นเหตุการณ์หรือสภาพใด ๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความยากลำบากในการตัดสินใจ เกิดความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลกับความไม่แน่นอนของสถานการณ์หรือเกิดความกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

อรพวรรณ ลือบุญวัชชัย (2545) กล่าวว่า ความเครียดคือ สภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม ของบุคคลรวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะเครียดเป็นกระบวนการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากภายนอกมารบกวน

รุจี ดีอินทร์ (2553) สรุปว่า ความเครียด คือ ภาวะการรับรู้ของบุคคลที่ก่อให้เกิดภาวะอารมณ์ความไม่สุขกายสุขใจก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยมีอาการทางกาย เช่น นอนไม่หลับ ปวดหัว ความดันโลหิตสูง และอาการทางจิตใจ ได้แก่ ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย โหม่งง่าย หวาดระแวง เป็นต้น

จากความหมายต่าง ๆ ที่นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายของเราตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เราก่อเกิดความวิตกกังวลภายในจิตใจ และส่งผลกระทบต่อปฏิกิริยาทางด้านร่างกายที่สะท้อนให้เห็นถึงความกลัวหรือวิตกกังวลต่อบุคคลหรือสถานการณ์สิ่งแวดล้อมรอบตัว ความเครียดไม่ว่าจะเกิด

ขึ้นกับเราในระดับไหนแม้เพียงน้อยนิดก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเราได้ซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย

## 1.2 สาเหตุของความเครียด

ตาราง 1 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด

ผู้แต่ง	สาเหตุของความเครียด				
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านสิ่งแวดล้อม	ด้านเศรษฐกิจ
กรมสุขภาพจิต	✓	✓	✓	✓	
รุจี ดีอินทร์	✓	✓	✓	✓	✓
กรองทอง ออมสิน	✓	✓	✓	✓	✓
กนกวัฒน์ สุขตุงคะ	✓	✓	✓	✓	
วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์		✓	✓		✓
ไพบุลย์ โฉมสุนทร	✓	✓	✓		✓

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียด (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541); (กนกวัฒน์ สุขตุงคะ, 2545); (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2547); (ไพบุลย์ โฉมสุนทร, 2547); (กรองทอง ออมสิน, 2550); (รุจี ดีอินทร์, 2553) พบว่ากรมสุขภาพจิตให้สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจากด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจากด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม กนกวัฒน์ สุขตุงคะให้สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจาก ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านเศรษฐกิจ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ ให้สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจาก ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ ไพบุลย์ โฉมสุนทร ให้สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจาก ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ จากข้างต้นผู้วิจัยได้สรุปว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุเกิดจากภาวะทางจิตใจ อันมาจากการกลัวการผิดหวัง ไม่เป็นดังที่ตนเองต้องการ ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก อันตรายต่าง ๆ รวมถึงความเครียดทั้งทางบทบาท



หน้าที่ และจากปัจจัยทางกายและสิ่งแวดล้อม สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย

### สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น

ตาราง 2 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น

ผู้แต่ง	สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น			
	ด้านร่างกาย	ด้านจิตใจ	ด้านสังคม	ด้านเศรษฐกิจ
ศรีเรือน แก้วกังวาล	✓	✓	✓	
สุชา จันทน์เอม	✓	✓	✓	
ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย	✓	✓	✓	
ศิริไชย หงส์สงวนศรี	✓	✓	✓	✓

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น(สุชา จันทน์เอม, 2536); (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538); (ศิริไชย หงส์สงวนศรี, 2552); (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2558) พบว่าศรีเรือน แก้วกังวาล ให้สาเหตุที่ก่อเกิดความเครียดในวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมเช่นเดียวกับสุชา จันทน์เอม,ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทยและศิริไชย หงส์สงวนศรีโดยเพิ่มเติมสาเหตุทางด้านเศรษฐกิจร่วมด้วย จากข้างต้นผู้วิจัยได้สรุปว่าสาเหตุที่ก่อเกิดความเครียดในวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการต่าง ๆ เหล่านี้ของวัยรุ่น จึงเป็นสาเหตุของความเครียดต่าง ๆ ที่ช่วงวัยนี้ต้องประสบพบเจอและความเครียดต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาในการเรียน การใช้ชีวิตและการปรับตัว โดยในช่วงวัยรุ่นมักไม่ก่อเกิดความเครียดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมมากนัก ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการจัดการ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

### 1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

1.3.1 ทฤษฎีความเครียดของ Sexton และ Hyland (จันทร์จิรา ภูทองเกษ, 2537) ได้สร้างโมเดลที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัว ที่เรียกว่า Stress Adaptation Cycle หรือ S-A Cycle โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Selye ซึ่ง Sexton และ Hyland เห็นว่าทุกคนล้วนแล้วแต่มีความเครียดทั้งสิ้น ความคงทนของบุคคลที่มีต่อความเครียดขึ้นอยู่กับธรรมชาติของบุคคล เช่น ระดับพัฒนาการตอบสนองต่อการเรียนรู้ การปรับตัว ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความเครียด เป็นต้น เมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้นจะต้องเกิดการปรับตัว อาจเป็นได้ทั้งทางตรงหรือทางอ้อมก็ได้ขึ้นอยู่กับความเครียดครั้งแรกที่บุคคลนั้นประสบ เมื่อมีการปรับตัวโดยตรงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ร่างกาย และทำให้เกิดความเครียดครั้งใหม่ขึ้น ร่างกายก็จะปรับตัวอีกครั้ง ตามทฤษฎีได้แบ่งระดับการปรับตัวต่อความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1.3.1.1 การปรับตัวเฉพาะที่ (Local level) เป็นการปรับตัวต่อสิ่งที่มารบกวนถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะนำไปสู่การปรับตัวในระยะต่อไป

1.3.1.2 การปรับตัวในระดับอวัยวะ (Organ level) เนื่องจากการปรับตัวในทางตรงครั้งแรกไม่สามารถประสบความสำเร็จ จึงกระตุ้นให้เกิดความเครียดใหม่ขึ้นมา ร่างกายจึงปรับตัวใหม่ เพื่อกำจัดความเครียด เรียกว่าเป็นการปรับตัวทางอ้อม

1.3.1.3 การปรับตัวของร่างกายทั้งตัว (Systemic level) จะเกิดขึ้นเมื่อการปรับตัวทางตรงไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้เกิดความเครียดขึ้นใหม่ จึงต้องมีการปรับตัวอีกใหม่อีกครั้ง

1.3.2 Lazaris และ Folkman (1984) กล่าวถึงความเครียดในด้านความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ดังนี้ ภาวะความเครียดนั้นเกิดจากการที่บุคคลประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและการใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ดังนั้นการที่บุคคลจะเกิดความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับประเมินสมดุลระหว่างความต้องการ กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ของบุคคลนั้น ๆ โดยผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิด ซึ่งจะแบ่งออกได้เป็นการประเมินขั้นปฐมภูมิและการประเมินขั้นทุติยภูมิ

โดยที่ประเมินขั้นปฐมภูมิ หรือ Primary appraisal เป็นการประเมินความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มีต่อ ตนเองว่าอยู่ในลักษณะใด เช่นการประเมินความสำคัญของตนเอง หรือมีผลในทางที่ดีกับตนเอง ดังนั้นบุคคลจึงไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว หรือประเมินว่าเป็นความเครียดทำให้บุคคลดึงเอาแหล่งประโยชน์ในการปรับตัวมาใช้ได้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ซึ่งการประเมินว่าเป็นความเครียดนั้นจะต้องมี 3 ลักษณะ

ดังนี้ 1. เป็นอันตรายหรือสูญเสีย 2. รับรู้ว่าคุณค่า ต่อชีวิตของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต 3. เป็นอันตรายแต่ทำหาย คือมีทางที่จะควบคุมได้หรืออาจก่อเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้เกิดขวัญและกำลังใจดีขึ้น การที่บุคคลจะตัดสินใจว่าเหตุการณ์ความเครียดหรือไม่และเป็นความเครียดชนิดใด รุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยสถานการณ์เฉพาะหน้า ได้แก่ ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดอันตรายหรือสูญเสีย ถ้าเหตุการณ์นั้นมีผลอย่างไรในอนาคตบุคคลจะประเมินว่าเป็นภาวะคุกคามหรือเหตุการณ์นั้นไม่มีความแน่นอน

จากแนวคิดและทฤษฎีความเครียดหลายทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น ในงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman เป็นแนวคิดทางความเครียดที่ค่อนข้างมีความครอบคลุมเหมาะสมตามลักษณะของการวิจัยเนื่องจากเป็นแนวคิดที่เน้นเกี่ยวกับสภาวะของการประเมินตนเองของบุคคลโดยใช้สภาวะของการรับรู้ ผ่านความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับสภาพของแหล่งความเครียด และความสามารถส่วนบุคคลในการจัดการกับความเครียด ซึ่งในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอันนำไปสู่การลดความเครียดนั้นมีจุดสำคัญเกี่ยวกับการเน้นการควบคุมตนเอง และการปรับความคิดด้านต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลได้ตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

#### 1.4 ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคาม สาเหตุของความเครียดเดียวกันสามารถก่อให้เกิดการรับรู้และการตอบสนองแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

จันท์แรม กิจเหมาะ (2539)แบ่งความเครียดไว้ 3 ระดับ

1. ความเครียดระดับปกติ (Normal stress) หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็น จะมีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อย ทำให้สามารถทำงานได้นานและขยันยิ่งขึ้น ความเครียดในระดับนี้เกิดในช่วงเวลาสั้น ๆ และสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้โดยการพักผ่อนวันสุดสัปดาห์ในยามค่ำคืน

2. ความเครียดระดับสูง (High stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดลง ถ้าได้รับการจัดการความเครียดระดับนี้กลับสู่ความเครียดในระดับปกติได้

3. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานนับสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน หรือเป็นปีก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างเด่นชัดทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ช่วงระยะนี้ต้องการดูแล

ช่วยเหลือและบำบัดรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจะหมดไปหรือรู้จักผ่อนคลาย ความเครียดด้วยตนเอง แต่ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้อย่างง่าย การช่วยเหลือตนเองอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้าไปช่วยเหลืออีกด้วย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึง ภาวะความเครียดเล็กน้อยและหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของตัวบุคคลนั้นมีการปรับตัวด้วยความเคยชินเป็นภาวะที่ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จากสิ่งที่มาคุกคาม หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง จะแสดงออกมาในลักษณะความกลัว ความวิตกกังวล ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดการควบคุมตัวเองไม่ได้ ความเบื่อหน่าย หดแรงแท้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544) แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดเล็กน้อย ถือว่าเป็นภาวะปกติที่พบได้ในชีวิตประจำวัน เพราะความเคยชินหรือรู้สึกทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความนึกคิด และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิตความเครียดนี้จะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับความรุนแรงสูงกว่า เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง มีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มีการแสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่แสดงออก

และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากกว่าปกติต้องรีบจัดการสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียด ถ้าปล่อยไว้ความเครียดจะมากขึ้นทำให้การทำงานผิดพลาดได้ และจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สมชาย จักรพันธ์ (2545) ความเครียดบางอย่างที่ควรรู้: สืบค้นจาก <http://www.thaimental.com> แบ่งกลุ่มอาการของความเครียดตามระดับของความรุนแรงของความเครียด ไว้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

ความเครียดระดับที่ 1 ระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต บุคคลสามารถทนได้ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหรืออารมณ์ความรู้สึก ความคิดหรือพฤติกรรม

ความเครียดระดับที่ 2 เป็นระยะทำให้ประสิทธิภาพในการดำเนินน้อยลงและมีการตัดสินใจที่จะผิดพลาดได้ที่ร่างกายและจิตใจต้องต่อสู้กับความเครียดจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ อารมณ์ ทางด้านความคิดความรู้สึกตลอดจนพฤติกรรมผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลทำให้

ความเครียดระดับที่ 3 เป็นสภาวะจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลบำบัดรักษาจิตใจที่มีความเครียดอย่างรุนแรงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจนทำให้การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป มีการตัดสินใจที่ผิดพลาด

กล่าวโดยสรุป ความเครียดระดับต่าง ๆ มีได้ตั้งแต่ระดับความเครียดในระดับที่ต่ำ ความเครียดระดับนี้ เป็นภาวะที่บุคคลสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่กดดัน ฟังพอใจในสิ่งที่มีเป็นอยู่ ไม่มีแรงกดดันในชีวิต และมีแรงจูงใจต่ำในการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ในระดับความเครียดที่เป็นปกติ เป็นความเครียดที่จะช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีความกระตือรือร้น มีความตื่นตัวสูง เป็นภาวะสมดุลที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีและมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ความเครียดที่เริ่มรุนแรงต้องให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากบุคคลยังไม่สามารถปรับตัวได้ในระยะเวลาอันสั้น ความเครียดระดับสูงมาก จะแสดงออกจากการเป็นลักษณะการปฏิเสธ ชีวิตไม่มีความสุข พุดน้อย ก้าวร้าว กดดัน ระดับความเครียดที่สูงมากจะทำให้บุคคลเบื่อหน่ายในชีวิตและทำอะไรก็ไม่สามารถจัดการหรือปรับตัวได้ อาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักประเมินระดับความเครียดทั้ง 4 ระดับของกรมสุขภาพจิตมาใช้เป็นเกณฑ์กำหนดระดับความเครียด ซึ่งในการประเมินระดับความเครียดจำเป็นต้องทราบถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อนให้เกิดความเครียดที่มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่ละอาชีพ

### 1.5 การประเมินความเครียด

ความเครียดนั้นเป็นภาวะเกิดขึ้นภายในจิตใจซึ่งไม่สามารถวัดได้ด้วยตาเปล่า แต่หากบุคคลเกิดความเครียดขึ้นร่างกายจะมีการตอบสนองต่อความเครียดทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านสรีระ จากการที่ผู้วิจัยค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยของ (เศรษฐพงษ์ นวะมะรัตน์, 2550; กาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล, 2547; อรุณี เกษรอุบล, 2544) และ Lazarus (1966) พบว่าสามารถประเมินความเครียดที่เกิดขึ้นจากการใช้เครื่องมือ หรือวิธีการวัดได้ใน 4 ลักษณะ ดังนี้

1.5.1 การให้บุคคลรายงานตนเอง (self-report) คือ การตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง แบบสัมภาษณ์แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบทั้งทางด้านความเที่ยงและความตรงมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเครียดในเชิงจิตวิสัย แบบทดสอบความเครียดที่ใช้กันส่วนใหญ่เช่น

แบบวัดสุขภาพจิตมาตรฐาน SCL-90 (Symptom Check List 90) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 90 ข้อ ที่ได้มาจากโรงพยาบาลสมเด็จพระยากรมสุภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขแปลมาจาก Derogatis, Lipman และ Covi ที่จัดทำขึ้นในปี 1973 โดยข้อคำถามแบ่งออกตามกลุ่มอาการที่สำคัญต่าง ๆ ทั้งทางกายและจิต 9 กลุ่มอาการได้แก่ความเจ็บป่วยทางกาย การย่ำคิดย่ำทำปัญหาการติดต่อกันระหว่างบุคคลภาวะการซึมเศร้าความวิตกกังวลความรู้สึกไม่เป็นมิตรความกลัวอย่างไร้เหตุผลความหวาดระแวงและการมีอาการทางจิตแบบวัดนี้สามารถนำไปใช้ได้กับคนปกติและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต การประเมินมี 5 ระดับคือ ระดับ 1 คือ ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับอาการนั้นเลย จนถึงระดับ 5 คือมีความทุกข์และมีปัญหาเกี่ยวกับอาการนั้นมากที่สุด

แบบสอบถาม CMI (Cornell Medical Index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไปประกอบด้วยข้อคำถามเลือกตอบ จำนวน 195 ข้อ แปลจากยรรยง ศุทธรัตน์ ในปี พ.ศ. 2529 (วรรณประภา ชลอรกุล, 2539) แบบสอบถามจะถามถึงภาวะความเศร้า ภาวะทางจิต ความรู้สึกโกรธและความรู้สึกเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงของความเจ็บป่วยทางจิตมีแบบสอบถามที่แยกสำหรับหญิง ชาย คนละชุด แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วนคือ 1) คำถามเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายในระบบต่าง ๆ จำนวน 138 ข้อ 2) คำถามเกี่ยวกับจิตใจ และอารมณ์ จำนวน 57 ข้อ

แบบสำรวจความเครียด HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกาย มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายจำนวน

18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถามเกี่ยวกับจิตใจ แบบสอบถาม Health Opinion Survey เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย McMillan ในปี ค.ศ.1957 บรรจง สืบสมาน นำมาใช้ในประเทศไทยเป็นครั้งแรก และได้ปรับปรุงให้เป็นภาษาไทยเพื่อใช้วัดระดับความเครียดของนิสิตแพทย์ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งต่อมามีการนำแบบสอบถาม HOS มาใช้ในการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มอาชีพต่าง ๆ อย่างแพร่หลายเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) วัดระดับความเครียดด้วยวิธี subjective report ซึ่งนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวัดระดับความเครียดที่ Army's Neuropsychiatric Screening เป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการทางร่างกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในผู้ถูกทดสอบเมื่อมีความเครียดจำนวน 20 ข้อ ได้คะแนนตั้งแต่ 20 คะแนน จนถึง 60 คะแนน นำมาเปรียบเทียบเป็นค่าความเครียดของแต่ละคน โดยถือว่าผู้ที่มีคะแนนรวมสูงจะมีความเครียดมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า

แบบประเมินความเครียด SOS (Symptoms of Stress Inventory) เป็นแบบประเมินระดับความเครียดของภาควิชาการพยาบาลจิตสังคม ดัดแปลงมาจาก Cornell Medical Index มีข้อคำถามจำนวน 107 ข้อ ใช้ศึกษาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานในสถาบันที่ทำงานที่เครียด เช่น พยาบาลในหอผู้ป่วยหนัก ผู้ปฏิบัติงานด้านธุรกิจการเงิน ธนาคาร ตำรวจ เป็นต้น

แบบวัดความเครียดของสวนปรุง (SPST 60) ประกอบด้วยข้อคำถาม 60 โรงพยาบาลสวนปรุงที่จัดทำและพัฒนาขึ้นในปี พ.ศ. 2540 โดยหาค่าความเชื่อมั่นได้ .70 และค่าความถูกต้องตามสภาพ สำหรับคนไทยมีค่าน้อยกว่า .27 ประกอบด้วยข้อคำถามต่าง ๆ ที่ศึกษาสภาวะความเครียด 3 ประเด็น คือ 1) วัดระดับความไวต่อความเครียดจำนวน 12 ข้อ 2) วัดที่มาหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด จำนวน 24 ข้อ และ 3) วัดอาการของความเครียด จำนวน 24 ข้อ แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง และระดับสูงมาก

แบบประเมินความเครียด (SPST 20) เป็นแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และข้อคำถามทุกข้อมีความเชื่อถือได้ (Cronbach's alpha) มากกว่า .70 (กรมสุขภาพจิต, 2562)

1.5.2 การใช้เทคนิคทางการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้น การตอบสนองของเขา

แบบทดสอบ Rorschach Ink Blot Test ประกอบด้วย Series of card สร้างขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวสวิสชื่อ Rorschach ประกอบด้วยภาพ 10 ภาพ ทุกภาพมีหยดหมึกพับทับไว้เป็นรูปต่าง ๆ 5 ภาพ เป็นสีขาว-ดำ อีก 5 ภาพเป็นภาพสีต่าง ๆ ผู้รับการทดสอบดูภาพทีละภาพ

แล้วบอกว่าเห็นอะไร อาจจะเป็นหลายอย่างบอกได้หลายอย่าง ผู้ถูกทดสอบไม่รู้ว่าคำตอบของเขาสามารถนำไปตีความหมายได้คำตอบของ subject ต่อภาพหยดหมึก จะเปิดเผยลักษณะบุคลิกภาพที่แท้จริงของเขาออกมา เพราะผู้ถูกทดสอบจะไม่ค่อยระวังตัวเหมือนเมื่อตอบคำถาม การตีความหมายคะแนนในแบบทดสอบของRorschach ผู้ตีความหมายจะต้องมีความชำนาญเป็นพิเศษ แบบทดสอบชนิดนี้ถึงแม้การตีความหมายจะยุ่งยากและสลับซับซ้อนแต่เป็นที่นิยม

แบบทดสอบ Thematic Apperception Test (TAT) ใช้ศึกษาบุคลิกภาพที่แสดงออกในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้ที่คิดการทดสอบวิธีนี้คือ Murray ที่คิดค้นขึ้นในปี 1943 การทดสอบนี้ประกอบด้วยรูปภาพ 31 รูป แต่ละรูปมีลักษณะประจำของมัน คือ แสดงความเศร้า ความโกรธ ความหวาดระแวง หรือรักร่วมเพศ เป็นต้น และแบ่งเป็นรูปสำหรับผู้ถูกทดสอบผู้ใหญ่ที่เป็นชายหรือหญิง และเด็กชายหรือเด็กหญิง ผู้ถูกทดสอบจะต้องผูกเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับภาพที่เห็น การทดสอบแต่ละครั้งไม่ควรใช้รูปภาพเกิน 10 รูป เพราะจะทำให้ผู้ถูกทดสอบเพื่อยและเบื่อ และไม่ใช้กับผู้ทดสอบที่อายุต่ำกว่า 12 ปี การทดสอบวิธีนี้เพื่อวัดความนึกคิดของผู้ถูกทดสอบ (mental approach) ขบวนการคิดฝัน (imaginative process) ความเป็นไปในครอบครัว (family dynamic) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลไกป้องกันของจิตใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจ การวัดด้วยวิธีนี้จะต้องใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล

1.5.3 การใช้การสังเกต (Observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่บุคคลนั้น ๆ แสดงออกต่อเมื่อตกอยู่ในภาวะความเครียดเช่น เบื่ออาหาร ไม่มีสมาธิ พุดจาเกรี้ยวกราด นอนไม่หลับ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น สีหน้า แววตา ถอนหายใจบ่อย ๆ เป็นต้น

1.5.4 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต เป็นต้น สำหรับการวัดด้วยวิธีนี้นั้นจำเป็นต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่ได้ประสิทธิภาพและมาตรฐาน

จากรูปแบบการวัดความเครียดที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า การวัดความเครียดนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การรายงานตนเอง ด้วยแบบทดสอบต่าง ๆ การใช้เทคนิคการถ่ายภาพ การสังเกต เป็นต้น ในงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียด ซึ่งเป็นแบบให้บุคคลรายงานตนเอง (self-report) เพราะ มีความสะดวกและสามารถให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจตนเองได้โดยละเอียด โดยผู้วิจัยได้นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต(SPST-20) จำนวน 20 ข้อ แบบประเมินค่า (Rating Scale) (กรมสุขภาพจิต, 2562)



ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกใน 1 เดือนที่ผ่านมาจำนวน 20 ข้อ มาใช้เนื่องจากเป็นแบบประเมินที่เป็นของหน่วยงานระดับชาติ มีมาตรฐานเป็นที่น่าเชื่อถือ และเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย

### 1.6 รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียด

ตาราง 3 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการจัดการความเครียด

ผู้แต่ง	การจัดการความเครียด				
	การจัดการทางกาย	การจัดการทางจิตใจ	การจัดการทางสังคม	การจัดการทางสิ่งแวดล้อม	ปัญหา
Lazarus และ Folkman	✓	✓	✓	✓	✓
पालชาติ ชาวโพธิ์หลวง	✓	✓			✓
สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์		✓			✓
ชวลี วสุนันท์รัตน์	✓	✓	✓		✓
บรรจง วาที		✓	✓		✓

จากการศึกษาการจัดการกับความเครียด (Lazaris และ Folkman, 1984); (पालชาติ ชาวโพธิ์หลวง, 2543); (บรรจง วาที, 2543); (สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2545); (ชวลี วสุนันท์รัตน์, 2547)พบว่า Lazarus & Folkman ให้ความสำคัญกับการจัดการด้านการจัดการทางกาย การจัดการทางจิตใจ การจัดการทางสังคม การจัดการทางสิ่งแวดล้อมและการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง ปาลชาติ ชาวโพธิ์หลวง ให้ความสำคัญกับการจัดการด้านการจัดการทางกาย การจัดการทางจิตใจ และการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์ ให้ความสำคัญกับการจัดการ การจัดการทางจิตใจ และการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง ชวลี วสุนันท์รัตน์ ให้ความสำคัญกับการจัดการด้านการจัดการทางกาย การจัดการทางจิตใจ การจัดการทางสังคม และการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง บรรจง วาที ให้ความสำคัญกับ การจัดการทางจิตใจ การจัดการทางสังคม และการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง จากข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าวิธีการจัดการความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลมีความรู้สึกเครียด รู้สึกกลัว มีความวิตกกังวลและแสดงออกทางร่างกายและจิตใจ จะตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมด้วยตนเองเพื่อให้ระดับความเครียดที่มีในลักษณะนั้นลดลงและ

สามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้ กล่าวโดยสรุป วิธีการจัดการความเครียดต่าง ๆ สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้ 2 แบบ คือ แบบแก้ปัญหาโดยตรง และแบบการปรับเปลี่ยนตนเอง

1. วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ปัญหา (Problem – focused Copingmethod) คือ วิธีที่เป็นการปรับตัวที่เกิดจากการแก้ปัญหา โดยพยายาม จัดการกับสาเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริง หาวิธีการแก้ไข

2. วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ (Emotional- focused Copingmethod) คือ วิธีที่พยายามประเมินสถานการณ์หรือการจัดการสิ่งที่คุณค่านั้น ๆ โดยเน้นการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ไม่ได้มุ่งแต่แก้ปัญหา เพื่อลดความรู้สึกเครียดเท่านั้นซึ่งในที่สุดปัญหานั้นก็ยังคงอยู่ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นกลไกป้องกันทางจิต

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง ตนเอง เรียไซเนอร์ (Reasner.2000: Online) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีคำคล้ายคลึงกันในบางส่วนกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การรับรู้คุณค่าของตนเอง (Self-Worth) ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) การเคารพนับถือตนเอง (Self-Respect) (Palladino และ Connie, 1994) ได้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของ Self-Esteem ไว้ต่างกันมากมายซึ่งผู้วิจัย ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของนักวิชาการและนักจิตวิทยา ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ดีที่บุคคลมีต่อตัวเอง รักนับถือตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ความรู้สึกที่ดีกับตัวเองจะทำให้มีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

อุมาพร ตรังสมบัติ (2543) ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเมื่อบุคคลมองตนเอง พอใจตนเองแค่ไหน ตัดสินว่าตนเองเป็นอย่างไร มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและมีความตระหนักถึงคุณค่าของตน

สุกมล วิชาวิพลกุล (2546) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น ตระหนักในเกียรติภูมิแห่งตนและศักดิ์ศรี สามารถมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องได้รับการโอบอุ้มหรือพึ่งพิงคนอื่น

ปรีชา ธรรมมา (2547)กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเห็นความสำคัญและคุณค่าของตัวเอง กับทั้งเห็นว่าคุณค่าของตนเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลอื่น ด้วยทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

ประภาส ณ พิกุล (2551) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่า ของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดีในเรื่องต่าง ๆ เช่น คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม การประสบความสำเร็จ การปฏิเสธตนเอง การประสบความสำเร็จ การพึ่งตนเอง ตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์ (2552)กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินความรู้สึก ที่มีต่อตนเองว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญมีความหมาย ยอมรับตนเอง ภูมิใจในตนเองและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้

มาสโลว์ (วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์, 2552); อ้างอิงจาก Maslow. 1970. *Motivation and Personality.*) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเกิดจากการยอมรับของคนอื่น จากการตอบสนองของคนรอบข้าง หรือจากการประเมินความสามารถและการประสบความสำเร็จหากการประเมินเป็นไปในทางบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ แต่ถ้าการประเมินเป็นไปในด้านลบ จะทำให้มีความรู้สึกเป็นปมด้อย ช่วยตัวเองไม่ได้ อ่อนแอ

คูเปอร์สมิท (สุธณี ลิกชะไชย, 2555); อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984. *SEI: Self-Esteem Inventories.*) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง แสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเองขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และความสำคัญความสำเร็จ รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง สามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรม การรวมการแสดงออกนั้นของบุคคล

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในการกระทำภารกิจต่าง ๆ มีความพอใจในตนเอง เกิดจากการยอมรับของบุคคลอื่น โดยดูจากการตอบสนองของคน รอบข้างหรือจากการประเมินความสามารถและการประสบความสำเร็จในการทำงานสามารถกระทำ สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้

## 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญการดำเนินชีวิต บุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ หรือ มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนเป็นคนพิการทางบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ มีความสำคัญต่อทุกคน และการกระทำที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงจะมีความสามารถในการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็น ปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคมและทางการเรียนรู้ ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด(พรรณราย ททรัพย์ะประภา, 2548) สอดคล้องกับ(ปรีชา ธรรมมา, 2547) ได้กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงและระดับต่ำ บ่งบอกถึงบุคลิกภาพที่ต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นผลจากพัฒนาการของแต่ละคน บุคคลที่มีลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง จะเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติพื้นฐานสำหรับการพัฒนาตนให้ก้าวไปสู่การบรรลุถึงศักยภาพของตนเองที่สูง ซึ่งเป็นพัฒนาการที่ เกิดจากการตอบสนองของความต้องการตามแนวทศนะของมาสโลว์ ส่วนผู้ที่มีลักษณะของการ เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีพื้นฐานไม่มั่นคงที่เอื้อต่อการพัฒนาตนแล้วยังเป็นผู้ที่มี อุปสรรคขัดขวางทำให้การพัฒนาตนเป็นไปไม่ได้ยาก การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

### 1. การเห็นคุณค่าในตนเองกับวัยรุ่น

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีระดับสติปัญญาสูงแต่ไม่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เนื่องจากเมื่อเด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะไม่พึงพอใจใน สภาพการเรียน และผลการเรียนสภาพแวดล้อมของตน เด็กจะขาดความสนใจไม่มีแรงกระตุ้นในการเรียน และจะใช้ความคิดส่วนใหญ่ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ความวิตกกังวลและความกลัว ส่วนเด็กที่มีระดับสติปัญญาปานกลางแต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียน

### 2. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสัมพันธ์

เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี แต่เด็กที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองจะแสดงออกก้าวร้าว หรือไม่ก็หลีกเลี่ยงการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ในบางครั้งก็จะข่มขู่ผู้อื่น เพื่อทดแทนการขาดความนับถือตนเอง ลักษณะเช่นนี้ ทำให้เด็กไม่พอใจที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเชื่อว่าผู้อื่นจะคิดต่อตนเหมือนกับที่ตนคิดต่อตนเอง เช่น เด็กที่คิดว่า

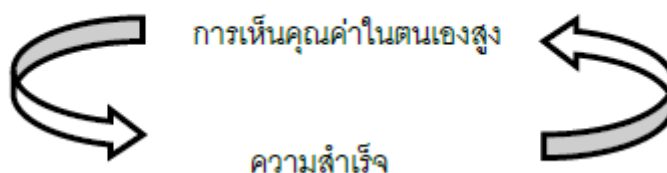
ตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถก็มองว่าผู้อื่นคิดต่อตนว่าไร้ค่า ด้วยความคิดของเด็กที่ขาดความเคารพตนเอง จะเป็นเสมือนการสร้างเกราะป้องกันในความสัมพันธ์

### 3. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์จะไม่เกิดขึ้นถ้ามีความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ดังนั้น ถ้ายังต้องพึ่งพาผู้อื่น ยังต้องแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น แสวงหาค่ายกย่องชมเชย เด็กก็จะต้องทำตามความต้องการของผู้อื่นมากขึ้น ทำให้ไม่สามารถกระทำสิ่งใดอย่างสร้างสรรค์ได้

### 4. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จในชีวิต

การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ได้เป็นเพียงความคิดหรือความรู้สึที่บุคคลเก็บเอาไว้ในใจเท่านั้นแต่มีอิทธิพลต่อบุคคลในทุก ๆ ด้านทั้งการทำหน้าที่ที่แสดงออกมา ความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกันเป็นวงจร ดังภาพ



ภาพประกอบ 1 ที่มา: วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์ (2552). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาสมุทรปราการ เขต 1.

กล่าวโดยสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อตนเองหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พฤติกรรม การปรับตัวบุคลิกภาพ รวมทั้งด้านการเรียนรู้ทำให้เกิดความสำเร็จในการเรียนทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองกล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้าที่จะสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นและทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิตตามมา

### 2.3 แนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตาราง 4 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง	เกี่ยวกับทางกาย	เกี่ยวกับทางจิตใจ	เกี่ยวกับทางสังคม	เกี่ยวกับทาง สิ่งแวดล้อม	เกี่ยวกับการเผชิญ ปัญหา
ผู้แต่ง					
Maslow		✓	✓		
Coopersmith		✓	✓		
Cypert	✓	✓	✓		✓
Frank & Merolla	✓	✓	✓	✓	✓
Rosenberg	✓	✓	✓		✓

จากการศึกษาแนวคิดของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Rosenberg, 1979); (Coopersmith, 1981); (Frank & Merolla, 1985); (Maslow, 1987); (Cypert, 1994) พบว่า Maslow ให้ความสำคัญเกี่ยวกับทางจิตใจ เกี่ยวกับทางสังคม เช่นเดียวกับกับ Coopersmith และ Frank & Merolla ให้ความสำคัญเกี่ยวกับทางกาย เกี่ยวกับทางจิตใจ เกี่ยวกับทางสังคม เกี่ยวกับทางสิ่งแวดล้อม เกี่ยวกับการเผชิญปัญหา สุดท้าย Rosenberg และ Cypert ให้ความสำคัญเกี่ยวกับทางกาย เกี่ยวกับทางจิตใจ เกี่ยวกับทางสังคม เกี่ยวกับการเผชิญปัญหา จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของตนเอง ความใส่ใจ และการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การมีความสำคัญ การยอมรับจากสังคม การมีอำนาจ และมีความสามารถ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากภายใน เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นพื้นฐานถูกสร้างขึ้นจากประสบการณ์ของชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองภายนอกถูกสร้างขึ้นโดยผ่านการประเมินของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

## 2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตาราง 5 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผู้แต่ง	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง			
	ปัจจัยทางกาย	ปัจจัยทางจิตใจ	ปัจจัยทางสังคม	ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม
Coopersmith	✓	✓	✓	
อุมาพร ตรังคสมบัติ	✓	✓	✓	✓
Lovell	✓	✓	✓	
Barry	✓	✓	✓	
Cypert	✓	✓	✓	
อรอุมา สงวนญาติ	✓	✓	✓	

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (Lovell, 1980); (Coopersmith, 1984); (Barry, 1988); (Cypert, 1994); (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543); (อรอุมา สงวนญาติ, 2544) จากการศึกษา Coopersmith ให้ความสำคัญปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มาจากปัจจัยทางกาย ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางสังคม เช่นกันกับ Lovell, Barry, Cypert, อรอุมา สงวนญาติ โดยสุดท้าย อุมาพร ตรังคสมบัติ ให้เพิ่มเติมปัจจัยจากด้านสิ่งแวดล้อมเพิ่มเติมมาดั่งนั้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย องค์ประกอบ 2 ด้านคือ ปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันไป ส่งผลให้เห็นคุณค่าในตัวเองที่แตกต่างกัน เช่น ภาวะทางอารมณ์ รูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ และปัจจัยภายนอก คือ ครอบครัวยุทธศาสตร์สิ่งแวดล้อมภายนอก สังคม ที่ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน เช่น การยอมรับจากเพื่อน ความสัมพันธ์ของครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

## 2.5 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเพิ่มขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ทางสังคม โดยจุดเริ่มต้นของการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มต้นจากความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว และการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น เป็นการตอบสนองต่อตัวตนของเด็ก เด็กจะรู้สึกอบอุ่น เมื่อได้รับการโอบกอดสัมผัสจากแม่อย่างสม่ำเสมอ การปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กไม่ว่าจะเป็น ด้านบวกหรือด้านลบ ล้วนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยเด็กจะตีความจากประสบการณ์ที่ตนได้รับ และพัฒนามาจากความผูกพันในครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อม

อุมาพร ตรังสมบัติ (2543)แบ่งรูปแบบพัฒนาการการเห็นคุณค่าออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงวัยทารกการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดจากความความรู้สึกดี ๆ ระหว่างแม่กับเด็กเมื่อแม่สัมผัสหรือพูดคุยอย่างอบอุ่น

2. ช่วงวัยเด็ก ต้องการให้พ่อแม่ยิ้มพูดคุยและสัมผัสร่างกายโอบกอด ซึ่งเป็นการกระทำที่แสดงว่าเขา มีคุณค่าและเมื่อโตขึ้นและเรียนรู้ได้มากขึ้นเขาก็จะพยายามทำในสิ่งที่พ่อแม่ยอมรับ และจะเกิดการเรียนรู้จากพ่อแม่ถึงสิ่งถูกผิด แล้วนำมาสะท้อนตัวของเธอเองของเธอ เมื่อผู้ใหญ่บอกว่่าสิ่งที่เขานำนั้นดี เด็กก็จะคิดว่าตนเป็นคนดี

3. วัยเรียน จะเริ่มมีมุมมองที่ชัดเจนเกี่ยวกับตนเองและสิ่งรอบตัว เด็กวัยนี้จะก้าวเข้าวัยเรียนด้วยความรู้สึกที่ดี และก็มีเด็กจำนวนมากสูญเสียความรู้สึกดี ๆ ส่งผลให้เกิดการใช้ชีวิตในวัยเรียนด้วยความยากลำบาก ซึ่งมีสาเหตุมาจากประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต เด็กที่มีมุมมองกับตนเองดี จะเป็นคนที่มีชีวิตชีวากระตือรือร้นกระฉับกระเฉงในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ พฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้ส่งผลทางบวก ซึ่งจะทำให้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง โรงเรียนจึงเป็นสถานที่ก่อให้เกิดปัจจัยสำคัญในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังสร้างการเป็นตัวของตัวเอง กำลังค้นหาตัวตนของตนเอง และกำลังมุ่งไปในทิศทางที่ตนเองสนใจ วัยรุ่นจะตั้งคำถามกับตนเอง วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเสริมแรงทางบวกกับตนเอง แต่หากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นการเสริมแรงเชิงลบกับตนเอง ความคิดดังกล่าวก็ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาตามมา เช่น ผลการเรียนแย่ง ถูกไล่ออกจากโรงเรียน มีพฤติกรรมเกเร เสพยาเสพติด หรือมีวุ่น เป็นต้น

วัยรุ่นจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองจากการที่เพื่อน ๆ แสดงออกกับตัวเอง วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองสูงขึ้นถ้าได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน กลับกันวัยรุ่นในกลุ่มอันธพาลจะพบว่า ยิ่งถ้าแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อน ๆ ก็จะทำให้การยอมรับ ให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง



ถึงแม้ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็ตาม ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นพัฒนามาจากการเลี้ยงดูอบรมของบิดามารดา และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การได้รับความรัก ความไว้วางใจจากสมาชิกในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และครู จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองได้ว่า พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองเริ่มตั้งแต่วัยทารกที่ได้รับการเอาใจใส่จากบิดามารดา การพูดจาและการสัมผัสอย่างอบอุ่น พัฒนามาสู่วัยเด็กที่เกิดการเรียนรู้ส่งต่อพัฒนาเข้าสู่วัยเรียน เด็กจะเรียนรู้จากครูและเพื่อน ๆ ในโรงเรียนและพัฒนาจนถึงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัยรุ่นต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก ซึ่งส่วนใหญ่ต้องการการยอมรับ จากเพื่อนที่ตนเองรักและคนรอบข้างทั้งในครอบครัว และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

## 2.6 ลักษณะของเด็กที่เห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีลักษณะ ดังนี้ รู้สึกว่าตนมีความสำคัญ และนับถือตนเอง ยอมรับและพอใจตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าทำกล้าพูด มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจและกระตือรือร้น สามารถปรับตัวรับมือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี รู้สึกและปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี ๆ รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น รักตัวเองและรู้สึกมีคุณค่าเลือกที่จะคิด มีความรับผิดชอบสูง มองโลกในแง่ดี ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี อดทนเข้มแข็ง มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มั่นคง มีสุขภาพจิตดี เผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ สามารถตัดสินใจที่ดี รู้จักชื่นชมและช่วยเหลือผู้อื่นหรือผู้ที่ด้อยกว่า รู้จักวิเคราะห์และมีวิจารณญาณดี เป็นผู้นำที่ดี วิสัยทัศน์กว้างไกล สามารถพึ่งตัวเองได้ เป็นคนมีคุณธรรมที่ดีน่าเชื่อถือและน่าไว้วางใจ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต อยากรเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ทำอะไรคิดอะไรอย่างมีเหตุผล

ลินเด็นฟิลด์ (ประภากร โกมลมิศร, 2544); อ้างอิงจาก Lindenfield. 1995. *Self-actualization*) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูงดังนี้

1. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย (Calm and Relaxed) สามารถควบคุมตนเองได้แม้เผชิญอยู่กับปัญหาและความท้าทายอยู่ก็ตาม มักไม่ค่อยมีความเครียด แม้ได้รับความกดดันสูงก็ตาม จะสามารถคืนสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว
2. ดูแลตนเองอย่างดี (Well - Nurtured) มีความเป็นอยู่ที่ดีในเรื่องการออกกำลังกาย และการดูแลตนเอง การไม่ทำลายตัวเองด้วยการละเลยในการรับประทานอาหาร การนอนหลับ เมื่อเจ็บป่วยหรือตนอยู่ภายใต้ความกดดัน

3. มีพลังและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Energetic and Purposeful) ำรงทั้งจิตใจและร่างกาย

4. สามารถเปิดเผยและแสดงความรู้สึกของตนเอง (Open and Expressive) สามารถสื่อสารได้ ตรงไปตรงมา ทั้งภาษาพูดและภาษากาย และสามารถควบคุมหรือหยุดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้

5. มองโลกในแง่ดีและมีแนวคิดที่ดี (Positive and Optimistic) ไม่มีความหวาดกลัวเมื่อพบความผิดพลาดและความวิตกกังวล ขณะที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ที่ไม่คุ้นเคย

6. มีความมั่นคงในตนเอง (Self-Reliant) สามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ และพึ่งพาตนเองโดยไม่จำเป็นต้องมีผู้อื่นคอยชี้แนะ

7. มีความสามารถในการร่วมมือกับผู้อื่นได้ (Sociable and Co-operative) สามารถเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและสามารถผ่อนปรนเพื่อความสัมพันธ์ที่ดี สนับสนุนให้กำลังใจกับบุคคลอื่น อีกทั้งยังสามารถชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นได้อีกด้วย

8. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Appropriately Assertive) มีความเชื่อมั่นในความต้องการและสิทธิของตนเอง

9. มีการพัฒนาตนเอง (Self-Developing) มีความสุขกับการได้เปิดใจรับรู้ข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเองจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมให้ดีขึ้น มีการตรวจสอบตนเองอย่างสม่ำเสมอ

อัครพรพรณ ขวัญชื่น (2546) ได้เปรียบเทียบลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

ตาราง 6 ลักษณะของเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
1. มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน	1. พยายามหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
2. ทำงานได้อย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น	2. ถูกดูถูกความสามารถของตนเองประหม่น
3. ยอมรับความรับผิดชอบได้โดยง่าย	3. มีความรู้สึกที่ต่ำกว่าความเป็นจริง
4. มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้	4. มีความรู้สึกที่ผู้อื่นไม่เห็นคุณค่าของตน
5. ทำงานใหม่ ๆ ได้ด้วยความกระตือรือร้น	5. เมื่อตนทำผิดพลาดมักตำหนิผู้อื่น
6. มีความรู้สึกว่าจะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้	6. ถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย
7. สามารถแสดงความรู้สึกและอารมณ์ได้หลายลักษณะ	7. ชอบปกป้องตัวเองและรู้สึกไม่พอใจ
	8. มีความรู้สึกที่ไม่มีความสามารถ
	9. ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก

## 2.7 แนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีการพัฒนาการมาจากการยอมรับและความรัก ในตัวเด็กของคนรอบข้าง สิ่งนี้เป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตัวเอง และคาดหวังให้ ผู้อื่นรักตนการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้พร้อมทั้งสามารถพัฒนา ให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ได้มีนักจิตวิทยาเสนอแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

ไซเพริท (เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และ และคณะ, 2544); อ้างอิงจาก Cypert. 1994. *The Power of Self-esteem.*) ได้เสนอวิธีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง

ทุกคนมีสิทธิจะเลือกเป็นไปตามที่เราต้องการ ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการนับถือจากคนอื่น ๆ ความเชื่อมั่นในตนเองจะพัฒนาขึ้นเราจะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ขั้นที่ 2 ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตัวเองเริ่มจากครอบครัว เด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะได้รับการเลี้ยงดู ให้เติบโตขึ้นมาโดยมีข้อบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ความสงสัยตนเอง ไม่มั่นคงทางจิตใจเกิดความรู้สึกไม่เป็นสุขในชีวิตประจำวันการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเกิดจากการมี ประสบการณ์ในอดีตที่ไม่เป็นสุข วิธีการที่ควรกระทำคืออย่างให้ความสำคัญกับความ ต้องการกับความล้มเหลวมากเกินไป คิดว่ามันเกิดขึ้นเพียงครั้งคราวและผ่านไป ตนเองต้องใช้ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ที่นำไปสู่ความสำเร็จ เมื่อทำผิดไปแล้วจะไม่ทำผิดซ้ำ

### ขั้นที่ 3 ลำดับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

1. เริ่มต้นด้วยความสำรวจตนเองด้วยความซื่อสัตย์ พิจารณาจุดอ่อนของตนเอง และมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งสำคัญที่จะตระหนักไว้ก็คือ มีลักษณะนิสัยและ บุคลิกภาพมากมายหลายด้านที่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ต้องเริ่มมาจากยอมรับว่ามีบางสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นผลสะสมมาจากวิธีที่พ่อแม่ เพื่อน ญาติ คู่รัก หรือคนอื่น ๆ ได้ปฏิบัติกับเรา แต่เราสามารถควบคุมการปฏิบัติของเราที่มีต่อคนอื่นได้ ไม่มีใครจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อความรู้สึกอารมณ์ของเราได้ ไม่มีใครทำให้เราโกรธหรือไม่สบายใจได้ นอกเสียจากตัวเรา

3. เราต้องสัญญาว่าจะไม่ยอมให้ใครมาควบคุมชีวิตของเราได้อีก ทั้งอดีตไว้ข้างหลังให้คิดถึง สิ่งที่เราจะทำได้ในอนาคตเท่านั้น สำรวจตนเองในด้านการเรียน หรือการทำงานหรืออาชีพ สัมพันธภาพในครอบครัว

### ขั้นที่ 4 ตระหนักถึงพลังอำนาจของการเปลี่ยนแปลงของตน

การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเหมาะสมเกิดจากความสำเร็จ ความสำเร็จไม่ได้เกิดได้ทันทีทันใดเสมอไป อาจจะมีความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ จนวันหนึ่งเรารู้สึกว่าเราประสบความสำเร็จในการเรียน ในการทำงานหรือในชีวิต

### ขั้นที่ 5 เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ที่สำคัญคือการสร้างความรู้สึกและมองตนเองด้านที่ตีรับผิดชอบชีวิตของตนเอง วิธีการที่ช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยตนเองดังนี้

1. ประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างพินิจวิเคราะห์ว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอย่างไร ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่สนใจสิ่งที่ไม่ชอบ และต้องจำไว้เสมอว่าไม่มีสิ่งใดที่จะสมบูรณ์แบบ

2. ตรวจสอบความเชื่อของตนเอง ว่ามีค่านิยมที่ชัดเจนหรือไม่ สิ่งที่เราควรทำคือต้องทำวางรากฐานแห่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. กล้าเสี่ยงอย่างสมควร ให้คิดหาทางเลือกหลาย ๆ ทางถ้าผิดพลาดแล้ว หาทางไปทำสิ่งที่ท้าทายใหม่
4. เรียนรู้ความล้มเหลว ความผิดพลาดไม่ใช่สิ่งที่คงอยู่ถาวร เรียนรู้จากความล้มเหลวแล้ว หันไปทำสิ่งที่ท้าทายใหม่ ๆ
5. อยู่เพื่ออนาคต ไม่ควรอยู่กับอดีตที่ล้มเหลว เพียงแค่นำความล้มเหลวมาเป็นบทเรียน
6. เลือกอธิติพลทางบวก ไม่ควรเสียเวลาไปกับคนที่พูดจาดูถูกดูแคลน ควรหาความช่วยเหลือจากความรู้นี้ใหม่ ๆ หากกิจกรรมที่ชื่นชอบทำให้เกิดความรู้สึกดี และเข้ากลุ่มที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง
7. เรียกร้องความนับถือ ถ้าไม่ชอบวิธีการที่คนอื่นกระทำต่อเราต้องบอกอย่างตรงไปตรงมาให้เขารู้ว่าเราคาดหวังที่จะได้รับความเกรงใจ และมีมารยาทจากเขาเช่นเดียวกับเรา ได้แสดงต่อเขา

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า แนวทางพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนามาจากความรักและการยอมรับในตัวเด็กของพ่อแม่ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถ เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้พร้อมทั้งสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยต้องเห็นความสำคัญของตนเองความเชื่อมั่นในตนเองจะพัฒนาขึ้นจากการทำสิ่งต่าง ๆ จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คืออย่างให้ความสำคัญกับความล้มเหลวมากเกินไป พิจารณาดูจุดอ่อนของตนเองและจะต้องเปลี่ยนแปลงให้ได้ สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองรับผิดชอบชีวิตของตนเอง เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากความสำเร็จในการเรียนการทำงานการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยเห็นความสอดคล้องในการใช้ลำดับขั้นการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของไซเพริท (เมธาวี อุดมธรรมมานุภาพ และ และคณะ, 2544); อ้างอิงจาก Cypert. 1994. *The Power of Self-esteem.*) โดยในลำดับขั้นเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเองตามแนวคิดของ Cypert นั้นมีลำดับขั้นตอนที่สอดคล้องกับการแนวคิดในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่เริ่มจากการประเมินและยอมรับตนเอง ตรวจสอบความเชื่อมั่นในตนเองและการคิดอย่างรอบคอบโดยเรียนรู้จากความผิดพลาดและตั้งเป้าหมายในอนาคตพร้อมทั้งมีอิทธิพลทางบวกในการไปถึงเป้าหมายรวมไปถึงการกล้าที่จะยืนหยัดเพื่อตนเองซึ่งมีความเหมาะสมกับการนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อก่อให้เกิดการจัดการความเครียดที่ถูกต้องในช่วงวัยรุ่น

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3.1 งานวิจัยในประเทศ

กรรทอง ออมสิน (2550) ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น โดยนักเรียน 31 คนจากโรงเรียนหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียน 30 คน วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดหลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดภายหลังการทดลอง ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รุจี ดีอินทร์ (2553) การนำเสนอโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ดำเนินการโดยการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรม นักเรียนมีความเครียดจำนวน 400 คน นำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานร่วมกับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ทฤษฎีของ Roy และ Bandura เพื่อจะนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียน ผลวิจัยพบว่า 1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก 2) โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียน ประกอบด้วยหลักการ คือ รู้จักปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลทั้งร่างกาย นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน จิตใจ และสังคม โดยมีกิจกรรมลดความเครียดที่เหมาะสม วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถบอกสาเหตุ และประเมินระดับความเครียดของตนเองได้ รวมทั้งสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมไปใช้เพื่อลดความเครียดของตนเองได้ รูปแบบกิจกรรม ได้แก่ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45 – 50 นาที การประเมิน การสังเกต การมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น

ชนิตา พรหมทองดี (2555) ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์เพื่อลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 22 คนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม จำนวน 23 คน ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวความคิดของเพนเดอร์ พบว่าผลของการเปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุณัฐฐา สุนทรวิภาต (2560) ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อ ความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 63 คน กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการและแบบวัดความวิตกกังวล การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 79 ข้อ ใช้เวลาตอบ 30 นาที และในระยะทดลองกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกที่ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาการฝึกครั้งละ 50 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ พบว่าระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สุจิตรา อู๋รัตนมณี (2560) ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดสูง (ร้อยละ 56.6) รองลงมา มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0) ความคาดหวังของครอบครัว ปริมาณงานที่ได้รับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ขณะที่รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และพบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลปานกลาง (ร้อยละ 67.0) รองลงมา มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.8) โดย ความคาดหวังของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าพบว่าร้อยละ 21.4 มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการวินิจฉัย

### 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Mates และ Allison (1992) ศึกษาสาเหตุของความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า

ความสัมพันธ์กับบิดามารดา และครอบครัว การทำงานและการขาดเงิน เป็นปัจจัยที่สำคัญของความเครียด ส่วนการตอบสนองต่อความเครียด คือการใช้สารเสพติด และการทำกิจกรรมที่สนใจ

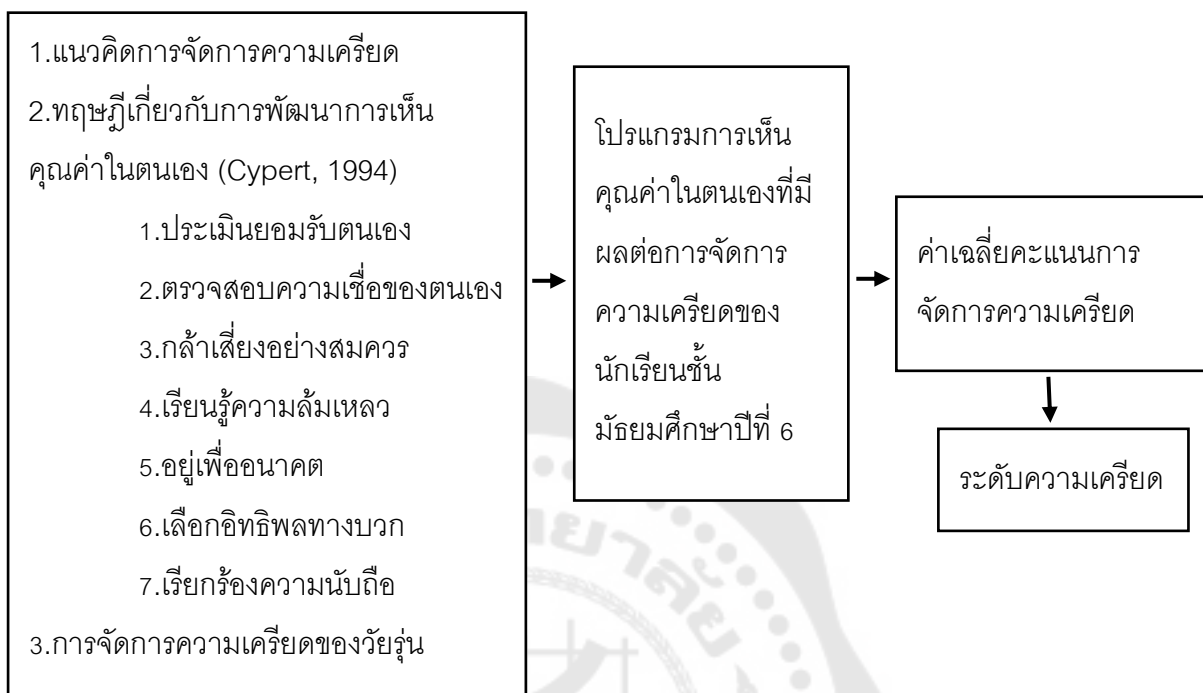
Zitzow (1992) ได้ศึกษาการประเมินผลความเครียดของนักเรียนและอัตราการปรับตัวของนักเรียนโดยใช้เครื่องมือในการวัดเหตุการณ์ชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวัดในด้านสังคม บุคลิกภาพ ครอบครัว และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 1,400 คน มีนักเรียนที่มีความเครียด สูงสุด 20 คน ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกัน ซึ่งสรุปได้ว่าสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อความเครียดและการปรับตัวของนักเรียน

NasserSobhi-Gharamaleki (2010) วิจัยเชิงทดลอง ทดสอบก่อน-หลัง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา(40คน)มีนักเรียน 3 คนปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการฝึกอบรมทักษะชีวิต ดังนั้นจึงวิเคราะห์จาก 37 คนกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตโดยการทำงานกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้งโดยแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้งการเก็บข้อมูล มาจากการทำแบบทดสอบความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียดของ Lewinda's รวมถึงแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg's และ Mohaghegh พบว่า การสอนทักษะชีวิตเกี่ยวกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียด และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน พบว่า ตัวแปรความเครียดลดลงมากที่สุด ดังนั้นการสอนทักษะชีวิตมีผลต่อความเครียดของนักเรียนการสอนทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน(ที่มีความผิดปกติทางจิตใจ)

Nazir S. Hawi (2017) ความสัมพันธ์ระหว่างการเสพติดโซเชียลมีเดีย การเห็นคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสื่อกลางในการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยพบว่าแบบจำลองปัจจัยเดียวของ SMAQ มีคุณสมบัติทางจิตวิทยาที่ดีและมีความสม่ำเสมอภายในสูง สำหรับความสัมพันธ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์แบบเสพติดมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และอย่างหลังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ การวิเคราะห์เส้นทางยังแสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสื่อกลางในการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ต่อความพึงพอใจในชีวิต



### กรอบแนวคิดในงานวิจัย



### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินงานออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การกำหนดรูปแบบการวิจัย
- 1.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.4.1 การพัฒนาโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- 1.4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

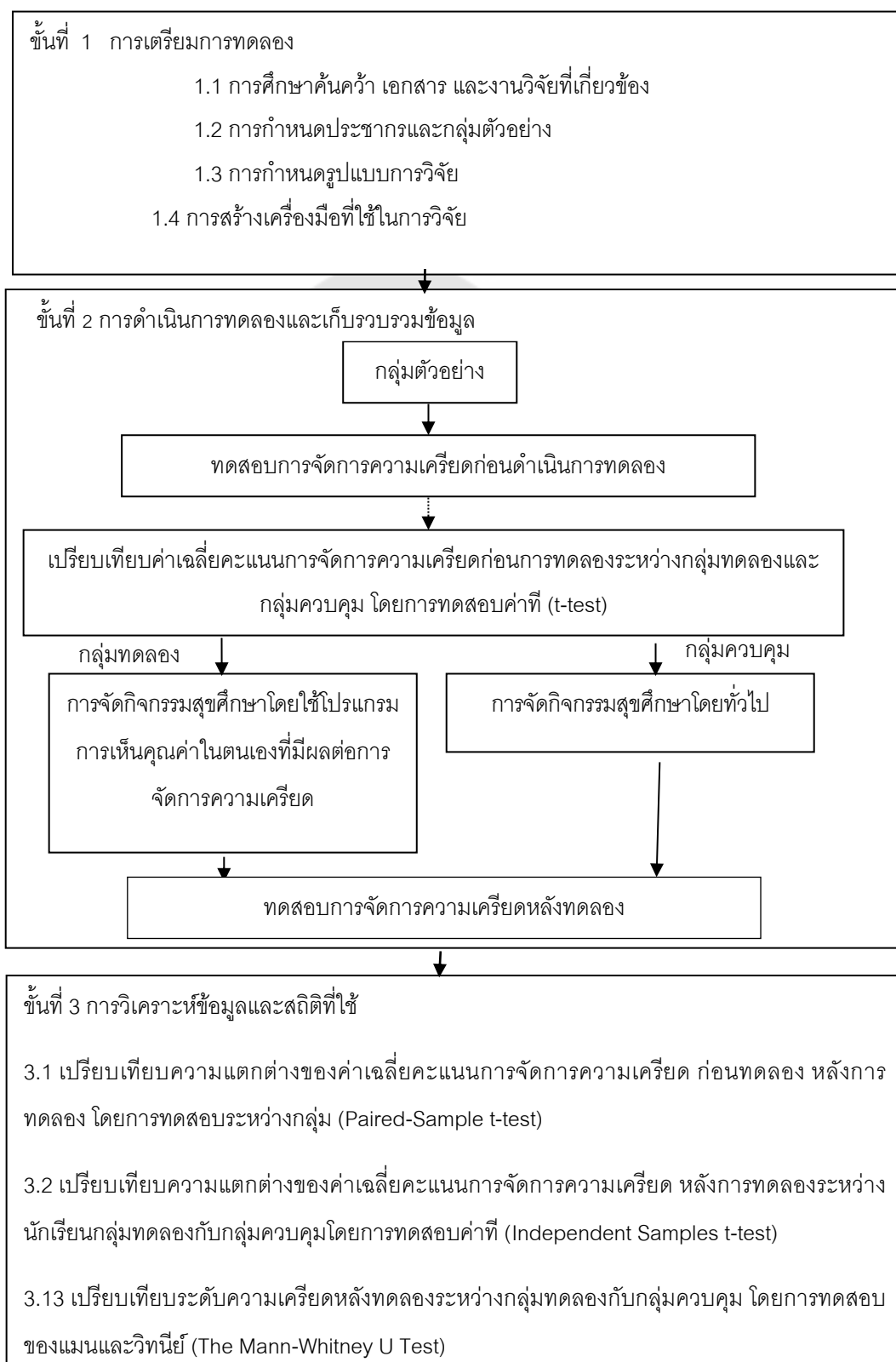
- 2.1 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## ขั้นตอนการวิจัย สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังต่อไปนี้

ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 ศึกษาค้นคว้า เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1.1 ศึกษาเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- 1.1.2 ศึกษาเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.1.3 ศึกษาเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการชีวิตช่วงวัย

### 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสตรีศรีสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีปัญหาความเครียดอยู่ในระดับที่ 3 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสตรีศรีสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทำแบบประเมินระดับความเครียดและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลของระดับความเครียด จากนั้นเลือกนักเรียนที่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 60 คน ซึ่งมีความประสงค์เข้าร่วมงานวิจัย แล้วใช้การเลือกแบบจับคู่สำหรับแบ่งนักเรียนเพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน (วรรณิ์ แกมเกต, 2551)

**เกณฑ์การคัดเลือก** กลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีคะแนนความเครียดในระดับ 3 ขึ้นไป ไปโดยใช้แบบประเมินแบบวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต(SPST-20) จำนวน 20 ข้อ เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก
3. กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการที่จะเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ
4. กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมตลอดระยะเวลาตามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น
5. กลุ่มตัวอย่างมีอุปกรณ์สื่อสารสมาร์ทโฟนเพื่อใช้ในการสืบค้นข้อมูล

**เกณฑ์การคัดออก**

1. มีอุปสรรคอื่นจนไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมครบตามจำนวน 16 กิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงความประสงค์ถอนตัวออกจากกรวิจัย

### 1.3 กำหนดรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแผนภาพ

ภาพประกอบ 3 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	รูปแบบกิจกรรม	หลังสิ้นสุดการทดลอง 8 สัปดาห์
E	O1	X	O2
C	O3		O4

E = นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

C = นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติภารกิจรวมสุขศึกษาโดยทั่วไป

X = การจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

O1, O3 = ค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

O2, O4 = ค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

## 1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4.1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1.4.1.1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยและเครื่องมือที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดโปรแกรมที่ใช้ในการฝึกอบรมให้มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบและครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ และเนื้อหา

1.4.1.2. นำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4.1.3. นำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ทำการตรวจสอบและประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม โดยมีการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC)

1.4.1.4. แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4.1.5. นำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับ 3 เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมและนำมาปรับปรุงรูปแบบโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้จริง

ตาราง 7 โครงสร้างของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ครั้งที่	ลำดับแนวคิด ที่ การเห็นคุณค่า ในตนเอง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	-	ปฐมนิเทศน์	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และความคุ้นเคยระหว่าง ผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อบรรยายวัตถุประสงค์ ในการเข้าโปรแกรม 3. เพื่อชี้แจงรายละเอียดใน การเข้าโปรแกรม	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ให้กับนักเรียน 2. ผู้วิจัยอธิบายถึง วัตถุประสงค์และขั้นตอน 3. ผู้วิจัยเอกสารความรู้เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ให้กับนักเรียนได้ศึกษา
2	1.ประเมิน ยอมรับตนเอง	สะท้อน ตัวเอง	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนัก ในการรับรู้ความสามารถ ของตนเองก่อนทำกิจกรรม ต่อไป 2. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ ความสามารถของตนเอง จากมุมมองบุคคลภายนอก	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรับวัสดุ ในการทำกิจกรรม 2. อธิบายจุดประสงค์ในการ ทำกิจกรรมกับนักเรียน 3. นักเรียนเขียนสะท้อนจุด แข็ง-จุดอ่อนตนเองลง กระดาษ และสลับกับเพื่อน
3	1.ประเมิน ยอมรับตนเอง	เมื่อฉันเป็น หนังสือ	1. เพื่อให้นักเรียนเพิ่มพูนการ รับรู้เกี่ยวกับตนเอง 2. ทำให้นักเรียนรู้จักและ เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนกล้าที่จะ เสนอตนเอง 4. ทำให้ตระหนักถึงคุณค่า ของตนเอง	1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียน ถึง “ถ้าฉันเป็นหนังสือ จะ เป็นหนังสือแบบใด” 2. ให้นักเรียนเลือกจะอ่าน หนังสือเล่มใดก่อน 3. ให้นักเรียนคนอื่นกล่าวถึง คุณค่าที่ได้จากหนังสือเล่ม นั้นๆ

ตาราง 7 (ต่อ)

ครั้งที่	ลำดับแนวคิดการ ที่เห็นคุณค่าใน ตนเอง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	2.ตรวจสอบความ เชื่อของตนเอง	กิจกรรมเธอกับ ฉัน	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และความคุ้นเคยระหว่าง ผู้วิจัยกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนได้สร้าง กิจกรรมสัมพันธ์กันมากขึ้น 3. เพื่อลดความประหม่าใน การเข้าร่วมโปรแกรม	1. ผู้วิจัยอธิบายถึง วัตถุประสงค์และขั้นตอนใน การทำกิจกรรมกลุ่มเธอกับ ฉัน 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนดำเนิน กิจกรรม พร้อมเป็นผู้แนะนำ 4. ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนิน กิจกรรม
5	2.ตรวจสอบความ เชื่อของตนเอง	การสร้างความ เชื่อมั่น	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความ เชื่อมั่นในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักที่ จะค้นหาสิ่งที่มีอยู่ในตนเอง และในตัวผู้อื่นมาพูดเพื่อ สร้างความเชื่อมั่นให้แก่กัน และกัน	1. ให้นักเรียนจับคู่กัน และ แต่ละคู่นั่งหันหน้าเข้าหากัน 2. ให้นักเรียนกล่าวถึงคุณค่า ของเพื่อนที่จับคู่ และ กล่าวถึงสิ่งที่ตนเองชอบ เกี่ยวกับตนเอง 3. ขณะเพื่อนพูดให้นักเรียน ตั้งใจฟัง ยอมรับ
6	3.กล้าเสี่ยงอย่าง สมควร	เวลาของผู้ชนะ	1. เพื่อให้เข้าใจความสามารถ ของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนฝึก การศึกษาแนวคิดในการ ดำเนินชีวิต 3. เพื่อพัฒนาทักษะการคิด อย่างมีวิจารณญาณ ของ นักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการ ทำสมาธิ 5 นาที เพื่อให้ จิตใจสงบ 3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม พร้อมทั้งหาข้อมูลของบุคคล ที่ประสบความสำเร็จโดย เป็นความสำเร็จที่ต้องใช้ ระยะเวลาพร้อมทั้งให้ ช่วยกันวิเคราะห์



ตาราง 7 (ต่อ)

ครั้งที่ ที่	ลำดับแนวความคิด ที่เห็นคุณค่าใน ตนเอง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	3.กล้าเสี่ยงอย่าง สมควร	แนวคิดในการ ดำเนินชีวิตของ บุคคลต้นแบบ	1. พัฒนาพื้นฐานในการ ตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และ ส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดี ยิ่งขึ้น	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยอธิบายความสำเร็จ ที่เกิดขึ้นโดยผ่านระยะเวลา ที่นานเท่าใดของแต่ละ บุคคล 3. ให้นักเรียนแต่ละคนหา ข้อมูลของบุคคลที่นักเรียน ชื่นชอบหรือนับถือโดยไม่ซ้ำ กับกิจกรรมที่ 6 เพื่อใช้ใน การวิเคราะห์แนวคิดในการ ดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น
8	4.เรียนรู้ความ ล้มเหลว	เมื่อล้มต้องกล้า ลุก	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความ ผิดพลาดและกล้าที่จะ ผิดพลาด 2. ให้นักเรียนตระหนักถึง ผลดีของการผิดพลาด มากกว่ากลัวผลเสีย	1. ผู้วิจัยยกตัวอย่างความ ผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้น 2. ให้นักเรียนนำเสนอผลดี ของความผิดพลาดนั้น ๆ 3. ให้นักเรียนร่วมกัน อภิปรายของกระบวนการ ของความผิดพลาด
9	4.เรียนรู้ความ ล้มเหลว	ฮีโร่ของฉัน	1. เพื่อให้นักเรียนค้นหา ความสามารถของตนเองและ ความสำคัญของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่า ของตนเองโดยไม่เบียดเบียน หรือลดคุณค่าของบุคคลอื่น	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เรื่อง ความสามารถของการเห็น คุณค่าในตนเอง ก่อนเริ่มกิจกรรม 3. ผู้วิจัยสรุปผลการ ดำเนินการและความรู้ที่ได้ จากกิจกรรม

ตาราง 7 (ต่อ)

ครั้งที่	ลำดับแนวคิดการ ที่เห็นคุณค่าใน ตนเอง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	5.อยู่เพื่อนาคต	การผ่อนคลาย โดยใช้ จินตนาการ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ ตนเองมากยิ่งขึ้น 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนใช้ ความคิดในการขจัด ความเครียด 3. ฝึกการคิดเชิงสร้างสรรค์	1. ครูอธิบายในการจินตนา การถึงเรื่องสนุก เรื่องที่ นักเรียนชื่นชอบอย่าง อิสระในเชิงสร้างสรรค์ 2. ให้นักเรียนเลือกมุมที่ สงบ ในการนั่งหลับตา จินตนาการ พร้อมทั้งถอด รองเท้าเพื่อให้อิสระ และจินตนาการเป็นเวลา 10 – 15 นาที 3. ให้นักเรียนเล่าเรื่องราว ในการจินตนาการของ ตนเองพร้อมทั้งการขจัด ปัญหาในใจ
11	5.อยู่เพื่อนาคต	ทำสัญญากับ ตนเอง	1. ส่งเสริมให้นักเรียนประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ วางไว้ 2. เพื่อให้นักเรียนตระหนัก เห็นคุณค่าของตนเองเมื่อ ทำงานหรือสิ่งใดสำเร็จ 3. เพื่อสร้างความเชื่อถือ ให้กับตนเอง	1. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมาย ที่สำคัญในชีวิต ทั้งระยะ สั้นและระยะยาว 2. ให้นักเรียนบันทึกลงใน แบบฟอร์มสัญญา พร้อม พยาน 3. ให้นักเรียนอธิบาย แนวทางในการไปให้ถึง เป้าหมายในอนาคต

ตาราง 7 (ต่อ)

ครั้งที่	ลำดับแนวคิดการ ที่ เห็นคุณค่าใน ตนเอง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	6.เลือกอิทธิพล ทางบวก	ตัวฉันในมุม ศิลปะ	1. ให้นักเรียนรู้คุณค่าของ ตนเอง 2. นักเรียนสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมในการลด ความเครียด	1. ให้นักเรียนช่วยกัน บอกว่า วันนี้ตนเองได้ทำ ความดีอะไรเป็นการ ช่วยเหลือผู้อื่น 2. ให้นักเรียนเลือก ทำงานศิลปะที่ตนเองชื่นชอบ ตามความต้องการ ก่อนจะกลับมารวมกลุ่ม
13	6.เลือกอิทธิพล ทางบวก	ดนตรีบำบัด	1. นักเรียนสามารถเลือกรับ ฟังเพลงที่ตรงกับความรู้สึก ตนเองได้ 2. นักเรียนสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมในการลด ความเครียด	1. ให้นักเรียนบอกเพลง ที่ตนเองชื่นชอบ 2. ให้นักเรียนจับคู่กับ เพื่อนและร่วมกันฟัง เพลงของแต่ละฝ่าย 3. ให้นักเรียนสลับกัน บอกมุมมองที่มีต่อเพลง นั้น ๆ
14	7.เรียกร้องความ นับถือ	เรียนรู้ที่จะ ปฏิเสธ	1. ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ความหมายของการปฏิเสธ 2. นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า ในตนเองกับสิทธิในการ ปฏิเสธ 3. นักเรียนสามารถเรียนรู้ รูปแบบการปฏิเสธที่ถูกต้อง เหมาะสม	1. ให้นักเรียนยกตัวอย่าง เรื่องที่ตนเองไม่อาจ ปฏิเสธได้ 2. ผู้วิจัยนำเสนอรูปแบบ ลักษณะการปฏิเสธที่ ส่งผลดีมากกว่าผลเสีย 3. ให้นักเรียนออกแบบ รูปแบบการปฏิเสธให้ สอดคล้องกับปัญหา ตอนต้นของนักเรียน

ตาราง 7 (ต่อ)

ครั้งที่	ลำดับแนวคิดการ ที่ เห็นคุณค่าใน ตนเอง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
15	7.เรียกร้องความ นับถือ	สมาธิและตัว ฉัน	1. นักเรียนสามารถทำสมาธิ ได้ด้วยตนเอง 2. นักเรียนเข้าใจตนเอง และ เห็นคุณค่าของตนเอง 3. นักเรียนสามารถหา หนทางในการจัดการ ความเครียดได้ด้วยตนเอง	1. ให้นักเรียนทบทวน ตนเอง 2. เริ่มนั่งสมาธิโดยครู เป็นผู้อธิบายแนวทาง ใช้ เวลาไม่เกิน 10 -15 นาที 3. ให้นักเรียนนำเสนอ แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง และแนวทางในการ ดำเนินชีวิตให้ประสบ ความสำเร็จ พร้อมรับมือ กับความเครียด
16	-	สรุปการเห็น คุณค่าในตนเอง	1. นักเรียนสามารถสรุปความ เข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการ เห็นคุณค่าในตนเอง และการ คิดอย่างมีวิจารณญาณได้ 2. นักเรียนสามารถนำทักษะ การคิดอย่างมีวิจารณญาณมา ใช้ควบคู่กับการเห็นคุณค่าใน ตนเองได้	1. ผู้วิจัยแนะนำ ทักทาย 2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ เรื่องความสามารถของ การเห็นคุณค่าในตนเอง ให้กับนักเรียนก่อน 3. ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ พร้อมทั้งสรุป ความรู้สึกละและแนวคิดใน การดำเนินชีวิตใน อนาคตลงใบงาน 4. ผู้วิจัยสรุปผลการ ดำเนินการ 5. ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้า ร่วมโปรแกรมการเห็น คุณค่าในตนเอง

#### 1.4.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4.2.1 แบบทดสอบด้านความรู้ในการจัดการความเครียด ดำเนินการกำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างแบบทดสอบ สำหรับใช้วัดความรู้เรื่องความเครียดและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบทดสอบปรนัย 4 ตัวเลือก มีจำนวน 20 ข้อ มีการให้คะแนนตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence หรือ IOC) ไม่น้อยกว่า 0.6 (โชติกา ภาชีผล, 2558) นำแบบทดสอบที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำผลการทดสอบมาหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร KR-20 ของริชาร์ดสัน กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป (ยุทธ ไกยวรรณ, 2550) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนตามรูปแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

0 – 4 คะแนน	หมายถึง	มีการความเข้าใจการจัดการความเครียดน้อยมาก
5 – 9 คะแนน	หมายถึง	มีการความเข้าใจการจัดการความเครียดน้อย
10-14 คะแนน	หมายถึง	มีการความเข้าใจการจัดการความเครียดดี
15 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง	มีการความเข้าใจการจัดการความเครียดดีเยี่ยม

1.4.2.2 แบบวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) (กรมสุขภาพจิต, 2550) แบบทดสอบนี้ได้ผ่านการทดสอบค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.896

การกำหนดคำตอบแบบวัดความเครียด แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับคะแนน	ระดับอาการ
1 หมายถึง	ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด
2 หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3 หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
4 หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
5 หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

วิธีคิดคะแนนของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

นำคะแนนทั้ง 20 ข้อ มารวมกัน แล้วนำผลของคะแนนรวมนั้นไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนว่าอยู่ในช่วงของคะแนนใด เพื่อที่จะได้ทราบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด

การแปลค่าของคะแนน

ระดับ 1 (0 – 23 คะแนน)	หมายถึง	มีระดับความเครียดน้อย
ระดับ 2 (24 – 41 คะแนน)	หมายถึง	มีระดับความเครียดปานกลาง
ระดับ 3 (42 – 61 คะแนน)	หมายถึง	มีระดับความเครียดสูง
ระดับ 4 (62 คะแนนขึ้นไป)	หมายถึง	มีระดับความเครียดรุนแรง

1.4.2.3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดเป็นแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียด สร้างโดยจาโรวิก และพาวเวอร์ (Jalowiec A และ J, 1981) ที่แปลภาษาไทยโดยสุรางค์ เปรื่องเดช(2533) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีจำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's alpha coefficient) = 0.80 โดยได้ปรับปรุงรูปแบบคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

มากที่สุด	5	คะแนน
ค่อนข้างมาก	4	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
ค่อนข้างน้อย	2	คะแนน
น้อยที่สุด	1	คะแนน

โดยมีเกณฑ์พิจารณาระดับวิธีเผชิญความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

- 1.00 – 1.75 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นต่ำ
- 1.76 – 2.50 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นค่อนข้างต่ำ
- 2.51 – 3.25 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นปานกลาง
- 3.26 – 4.00 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นค่อนข้างสูง
- 4.01 ขึ้นไป หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นสูง

1.4.2.3 นำแบบประเมินความเครียดที่สร้างขึ้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4.2.4 นำแบบประเมินความเครียด ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

1.4.2.5 นำผลการประเมินความเครียดของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยมีเกณฑ์เลือกข้อทดสอบที่มีค่าความเที่ยง (Reliability) ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ส่วนข้อทดสอบที่มีค่าความเที่ยง (Reliability) ไม่ตรงตามเกณฑ์คุณภาพของแบบประเมินความเครียดจะตัดทิ้ง

## **ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล**

### **2.1 ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง**

2.1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศรีสุราษฎร์ธานี เพื่อยื่นในการขออนุญาตทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2.1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการทำวิจัยแก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ครูฝ่ายปกครอง และครูประจำชั้นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

2.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกคนทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จากนั้นเลือกนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับ 3 ขึ้นไป จำนวน 60 คน แล้วจึงใช้การเลือกแบบจับคู่แบ่งนักเรียนเพื่อจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด 30 คน

### **2.2 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล**

การศึกษาวิจัยเรื่องผลของจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### **ขั้นดำเนินการทดลอง**

2.2.1 ดำเนินการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดหลังเลิกเรียนวันอังคารและพฤหัสบดี เป็นเวลา 8 สัปดาห์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงรวมทั้งสิ้น 16 แผน ในกลุ่มทดลองและให้นักเรียนกลุ่มควบคุมได้ปฏิบัติกิจกรรมสุขศึกษาตามความสนใจหลังเวลาเลิกเรียน

### ขั้นหลังการทดลอง

2.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความเครียดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

2.2.3 ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดความเครียดไปทดสอบค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### 3.1 วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์ ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดก่อนทดลอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบภายในกลุ่ม (Paired-Sample t-test)

3.1.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.3 เปรียบเทียบระดับความเครียดหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบของแมนและวิทนี (The Mann-Whitney U Test)

#### 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์หาค่าโดยการทดสอบภายในกลุ่ม (Paired-Sample t-test) โดยใช้คอมพิวเตอร์

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเครียดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอการแปรความและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักเรียนกลุ่มทดลอง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่แทนใน t-distribution
U	แทน	Man Whitney value
p	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05



### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยเสนอตามลำดับ ดังนี้

#### 1. ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียด

ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดในด้านความรู้ การปฏิบัติ และระดับความเครียด หลังทดลองน้อยกว่าก่อนทดลอง

ตาราง 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมเป็นรายข้อ

รายการ	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)	
	M	S.D.	M	S.D.
1. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความเครียด	0.5	0.51	0.97	0.18
2. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น	0.73	0.45	0.80	0.41
3. โรคใดต่อไปนี้อาจเกิดขึ้นได้จากความเครียด	0.70	0.47	0.90	0.31
4. ความเครียดระดับใดที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิต	0.50	0.51	0.87	0.34
5. ความเครียดระดับใดที่ส่งผลอันตรายถึงชีวิต	0.60	0.50	0.90	0.31
6. การที่นักเรียนทะเลาะกับเพื่อนในห้องเรียนส่งผลต่อสภาวะใดมากที่สุด	0.77	0.43	0.83	0.38
7. เมื่อวัยรุ่นเกิดความเครียดและอยู่ในสังคมวัยรุ่นด้วยกันมักก่อให้เกิดปัญหาใดร้ายแรงที่สุด	0.77	0.43	0.83	0.38
8. ข้อใดเป็นการจัดการความเครียดทางตรง	0.60	0.50	0.83	0.38
9. ข้อใดเป็นการจัดการความเครียดทางอ้อม	0.63	0.49	0.90	0.31
10. บุคคลใดมีแนวทางในการจัดการความเครียด	0.77	0.43	0.87	0.34

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	(n=30)		(n=30)	
	M	S.D.	M	S.D.
11. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> วิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา	0.63	0.49	0.77	0.43
12. วิธีการเผชิญปัญหาวิธีใดได้ประโยชน์ <b>น้อยที่สุด</b>	0.80	0.41	0.87	0.34
13. ข้อใดเป็นปัจจัยแรกในการจัดการกับความเครียด	0.77	0.43	1.00	0.00
14. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึงอะไร	0.73	0.45	0.83	0.38
15. การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ <b>ยกเว้น</b> ข้อใด	0.77	0.43	0.90	0.30
16. บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะดังต่อไปนี้ <b>ยกเว้น</b> ข้อใด	0.70	0.47	0.93	0.25
17. ลักษณะแบบใดเป็นลักษณะของบุคคลที่เห็น	0.80	0.41	0.90	0.31
18. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> ลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเอง	0.77	0.43	0.97	0.18
19. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> ลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง	0.93	0.25	1.00	0.00
20. บุคคลที่มักไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเป็นบุคคลลักษณะแบบใด	0.80	0.41	0.97	0.18

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้หลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองทุกข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 13 (ข้อใดเป็นปัจจัยแรกในการจัดการกับความเครียด) และข้อที่ 19 (ข้อใด**ไม่ใช่**ลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง) รองลงมาได้แก่ข้อที่ 1 (ข้อใด **ไม่ใช่** สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความเครียด) ข้อที่ 18 (ข้อใด**ไม่ใช่**ลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเอง) และข้อ

ที่ 20 (บุคคลที่มักไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเป็นบุคคลลักษณะแบบใด) และพบว่าข้อที่ 11 (ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา) มีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองน้อยที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.00 0.97 และ 0.77 ตามลำดับ

ตาราง 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ด้านความรู้	14.10	3.26	17.83	1.58	7.950	0.00*
ด้านการปฏิบัติ	3.11	0.57	4.00	0.39	9.84	0.00*

\*p < .05

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้ก่อนทดลองเท่ากับ 14.1 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับดี และหลังการทดลองค่าเฉลี่ยระดับความรู้เท่ากับ 17.38 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับดีมาก ระดับการจัดการความเครียดด้านการปฏิบัติค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนทดลองเท่ากับ 3.11 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับปานกลาง และหลังทดลองมีระดับคะแนนการจัดการความเครียดด้านการปฏิบัติเท่ากับ 4.00 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้ ด้านการปฏิบัติสูงขึ้นซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดก่อนและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ตาราง 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนทดลอง						
ด้านความรู้	14.10	3.26	13.47	2.16	0.86	0.40
ด้านการปฏิบัติ	3.11	0.57	3.30	0.47	1.41	0.17
หลังทดลอง						
ด้านความรู้	17.83	1.58	14.70	1.97	7.950	0.00*
ด้านการปฏิบัติ	4.00	0.39	3.45	0.44	9.84	0.00*

\*p < .05

จากตาราง 10 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้ การปฏิบัติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้เท่ากับ 17.38 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้เท่ากับ 14.70 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับดี และมีผลต่อค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติในกลุ่มทดลองหลังทดลองเท่ากับ 4.00 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้เท่ากับ 3.45 เมื่อเทียบตามเกณฑ์แล้วอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้ ด้านการปฏิบัติหลังทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. ผลวิเคราะห์ระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลวิเคราะห์ระดับความเครียดก่อนและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม

ตาราง 11 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับ ความเครียด	กลุ่มทดลอง (n =30)			กลุ่มควบคุม (n =30)			U	p
	n	ร้อยละ	S.D.	n	ร้อยละ	S.D.		
ความเครียดระดับปานกลาง	27	90	3.17	7	23.33	1.25	150	0.00*
ความเครียดระดับสูง	3	10		23	76.67			

\*p < .05

จากตาราง 11 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับความเครียดโดยจำแนกรายคนมีความเครียดระดับสูง 3 คนคิดเป็นร้อยละของจำนวนกลุ่มทดลองอยู่ที่ร้อยละ 90 และระดับปานกลาง 27 คนคิดเป็นร้อยละของจำนวนกลุ่มทดลองอยู่ที่ร้อยละ 10 ซึ่งต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่มีระดับความเครียดโดยจำแนกรายคนมีความเครียดระดับสูง 23 คนคิดเป็นร้อยละของจำนวนกลุ่มควบคุมอยู่ที่ร้อยละ 76.67 และระดับปานกลาง 7 คนคิดเป็นร้อยละของจำนวนกลุ่มควบคุมอยู่ที่ร้อยละ 23.33 แสดงให้เห็นว่าระดับความเครียดของกลุ่มทดลองหลังทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สรุปสาระสำคัญและผลการศึกษาได้ดังนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่พัฒนาขึ้น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6” สรุปได้ดังนี้

1. “ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดก่อนและหลังของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนทดลอง” พบว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง คือ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ในการจัดการความเครียด และความสามารถในการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญความเครียดค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. “ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดหลังทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดมีคะแนนเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง” พบว่าผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดหลังทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. “ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลองของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม” พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง คือ ระดับความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งผลที่เป็นไปตามสมมติฐานสามารถอภิปรายดังนี้

โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นเป็นไปตามรูปแบบในการเสริมสร้างความรู้ในการจัดการความเครียด และความสามารถในการปฏิบัติตนเองเมื่อเผชิญความเครียด ผ่านกิจกรรมทั้งหมด 16 กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้ทั้งหมด 7 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 2 สะท้อนตัวเอง ส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ความสามารถของตนเอง กิจกรรมที่ 3 เมื่อฉันเป็นหนังสือ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเข้าใจความเป็นตนเองได้มากขึ้น กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมเธอกับฉัน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการอธิบายความเป็นตัวตนเองตนเองและผู้อื่น กิจกรรมที่ 6 เวลาของผู้ชนะ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น กิจกรรมที่ 7 แนวคิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบ เป็นกิจกรรมพัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเองความสำคัญในตนเอง กิจกรรมที่ 8 เมื่อล้มต้องกล้าลุก เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ความผิดพลาดและกล้าที่จะผิดพลาด กิจกรรมที่ 9 ฮีโร่ของฉัน เพื่อให้นักเรียนค้นหาความสามารถของตนเองและความสำคัญของตนเองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรุจี ดิอินทร์ (2553) คือการนำเสนอโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานีประกอบด้วยหลักการคือ รู้จักปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลทั้งร่างกาย นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน จิตใจ และสังคม โดยมีกิจกรรมลดความเครียดที่เหมาะสม วัตถุประสงค์ นักเรียนสามารถบอกสาเหตุและประเมินระดับความเครียดของตนเองได้ รวมทั้งสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมไปใช้เพื่อลดความเครียดของตนเองได้ รูปแบบกิจกรรมได้แก่ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง และกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติตนเองเมื่อเผชิญความเครียดทั้งหมด 7 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 5 การสร้างความเชื่อมั่น เพื่อทำให้นักเรียนรู้จักที่จะค้นหาสิ่งที่มีอยู่ในตนเองและในตัวผู้อื่นมาพูดเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่กันและกัน กิจกรรมที่ 10 การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการเพื่อฝึกให้นักเรียนใช้ความคิดในการจัดการความเครียด กิจกรรมที่ 11 ทำสัญญากับตนเองเพื่อสร้างความเชื่อถือให้กับตนเอง กิจกรรมที่ 12 ตัวฉันในมุมศิลปะนักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมใน



การลดความเครียด กิจกรรมที่ 13 ดนตรีบำบัดนักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด กิจกรรมที่ 14 เรียนรู้ที่จะปฏิเสธนักเรียนสามารถเรียนรู้รูปแบบการปฏิเสธที่ถูกต้องเหมาะสม กิจกรรมที่ 15 สมาธิและตัวฉันนักเรียนสามารถทำสมาธิได้ด้วยตนเอง

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดหลังทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดมีคะแนนเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง” พบว่าผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดหลังทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลที่เป็นไปตามสมมติฐานสามารถอภิปรายดังนี้

จากโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความรู้ในการจัดการความเครียด และความสามารถในการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญความเครียดได้ด้วยตนเองโดยจากโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีลำดับขั้นในการพัฒนาความรู้ในการจัดการความเครียด และความสามารถในการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญความเครียดตามลำดับขั้นการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของไซเพริท (เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ, 2544)อ้างอิงจาก Cypert. 1994. *The Power of Self-esteem.*) ซึ่งมีความเหมาะสมกับการนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อก่อให้เกิดการจัดการความเครียดที่ถูกต้องในช่วงวัยรุ่นโดยมีลำดับ ดังนี้ 1. ประเมินและยอมรับตนเอง ด้วยการสำรวจตนเองอย่างพินิจวิเคราะห์ว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอย่างไร ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ไม่สนใจสิ่งที่ไม่ชอบดังกิจกรรมที่ 2 สะท้อนตนเองและกิจกรรมที่ 3 เมื่อฉันเป็นหนังสือ 2. ตรวจสอบความเชื่อของตนเองดูว่ามีค่านิยมที่ชัดเจนหรือไม่ สิ่งที่เราควรทำคือต้องทำให้ฐานแห่งความเชื่อให้มั่นคงดังกิจกรรมที่ 4 กิจกรรมเชอกับฉันและกิจกรรมที่ 5 การสร้างความเชื่อมั่น 3. กล้าเสี่ยงอย่างสมควร ให้คิดหาทางเลือกหลาย ๆ ทางดังกิจกรรมที่ 6 เวลาของผู้ชนะและกิจกรรมที่ 7 แนวคิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบ 4. เรียนรู้ความล้มเหลว ความผิดพลาดไม่ใช่สิ่งถาวร เรียนรู้จากความล้มเหลวแล้วหันไปทำสิ่งท้าทายใหม่ ๆ ดังกิจกรรมที่ 8 เมื่อล้มต้องกล้าลุกและกิจกรรมที่ 9 ฮีโร่ของฉัน 5. อยู่เพื่ออนาคต ไม่ควรอยู่กับอดีตที่ล้มเหลว ควรพิจารณาว่าเราได้ทำอะไรแล้วจะทำอะไรต่อไปดังกิจกรรมที่ 10 การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการและกิจกรรมที่ 11 ทำสัญญากับตนเอง 6. เลือกอิทธิพลทางบวก ไม่ควรเสียเวลาไปกับคนที่พุดจาตุถูกดูแคลน หากกิจกรรมที่ชื่นชอบทำให้เกิดความรู้สึกดีและเข้ากลุ่มที่ช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองดังกิจกรรมที่ 12 ตัวฉันในมุมศิลปะและกิจกรรมที่ 13 ดนตรีบำบัด 7. เรียกร้องความนับถือ ถ้าไม่ชอบวิธีการที่คนอื่นกระทำต่อเราต้องบอกให้เขา

ว่าเราคาดหวังที่จะได้รับความเกรงใจ และมีมารยาทจากเขาเช่นเดียวกับเราได้แสดงต่อเขา แต่ความนับถือไม่ใช่สิ่งที่จะให้โดยไม่มีขอบเขต ดังกิจกรรมที่ 14 เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ และกิจกรรมที่ 15 สมาธิและตัวฉัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2562) เรื่องผลของการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดต่อความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนนทบุรีเพื่อเปรียบเทียบความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจัดการความเครียดพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมจัดการความเครียด ผู้สูงอายุมีความสามารถจัดการความเครียดสูงกว่า แต่มีระดับความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากงานวิจัยของเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์และคณะมีลำดับขั้นตอนโปรแกรม 5 กิจกรรมคือ การสร้างสัมพันธภาพ สอดคล้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยในกิจกรรมที่ 2 ถึง 5 กิจกรรมการฝึกการหายใจ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการสมาธิสอดคล้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยในกิจกรรมที่ 10, 12, 13, 15 กิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่สอดคล้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยในกิจกรรมที่ 6 ถึง 9 และ 11 ดังนั้น โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงควรดำเนินการจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามขั้นตอนและกิจกรรมที่กล่าวมาเพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ในการจัดการความเครียด และความสามารถในการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญความเครียด

3. “ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หลังการทดลองของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม” พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง คือ ระดับความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลที่เป็นไปตามสมมติฐานสามารถอภิปรายดังนี้

โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นเป็นไปตามที่รูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดเมื่อบุคคลมีความรู้สึกเครียด รู้สึกกลัว มีความวิตกกังวลซึ่งแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากภาวะเครียด บุคคลนั้น ๆ จะตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมด้วยตนเองเพื่อให้ระดับความเครียดที่มีในลักษณะนั้นลดลงและสามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้ วิธีการจัดการความเครียดต่าง ๆ สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้ 2 แบบใหญ่ ๆ คือ วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ปัญหาโดยตรงซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมที่ 8 “กิจกรรมเมื่อล้มต้องกล้าลุก” และวิธีการจัดการความเครียดแบบการปรับเปลี่ยน

ตนเองที่สอดคล้องกับทุกกิจกรรมของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองโดยในรูปแบบการจัดการความเครียดนั้นต้องมีการให้ความสำคัญจากการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในตนเองเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักการจัดการความเครียดซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การนำเสนอโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ รุจี ดีอินทร์ (2553) หลักการ คือ นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน รู้จักปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีกิจกรรมลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง วัตถุประสงค์ ได้แก่ นักเรียนสามารถบอกสาเหตุ และประเมินระดับความเครียดของตนเองได้ รวมทั้งสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมไปใช้เพื่อลดความเครียดของตนเองได้ กิจกรรม ได้แก่ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง ซึ่งผลจากการเข้ารับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดเห็นได้ว่า นักเรียนมีความรู้ในการจัดการความเครียดและการปฏิบัติตนในการเผชิญความเครียดสอดคล้องกับรูปแบบโปรแกรมของงานวิจัยข้างต้น และผลการวิจัยของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่ส่งผลต่อการจัดการความเครียดนั้นส่งผลให้ระดับความรู้และการปฏิบัติในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองมากขึ้นกว่าก่อนทดลองจนสามารถทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเองได้ดีขึ้นจนสามารถลดระดับความเครียดของตนเองลงได้ นอกจากนี้ผลของโปรแกรมของผู้วิจัย การเลือกใช้โปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่างในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตัวเองพบว่าปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ และสามารถทำนายการเกิดความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schraml, Perski, Grossi, และ SimonssonSarnecki (2011) ในประเทศสวีเดน พบว่าวัยรุ่นที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ จะสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Overholser JC, Adams DM, Lehnert KL, และ Brinkman DC (1995) ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ จะมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ ผลการศึกษาที่สอดคล้องกันนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจระดับต่ำมีแนวโน้มจะเกิดความเครียดสูง และเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจระดับสูง เป็นไปตามรูปแบบโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมระดับความรู้และการปฏิบัติในการจัดการความเครียดเพื่อลดความเครียด

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียน มีประโยชน์เป็นอันมากต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนด้วยการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนสามารถส่งผลให้เกิดการลดระดับความเครียดของนักเรียนในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง ควรให้การสนับสนุนและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความคงทน และปลูกฝังการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดความเครียดให้กับนักเรียน

1.2 ควรให้ความสำคัญกับการคำนึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน ดังนั้นผู้วิจัยควรทำความเข้าใจพื้นฐานความเข้าใจในการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลก่อนเริ่มการพัฒนา และมีความยืดหยุ่นของกิจกรรมตามความเหมาะสมของนักเรียน

1.3 การจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ควรนำโปรแกรมไปใช้อย่างต่อเนื่อง ตลอดระยะเวลาจนจบโปรแกรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพตามรูปแบบโปรแกรม

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มเติม เพื่อประกอบการจัดการกับความเครียดของตนเอง เช่น ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล ความถนัด การอบรมจากครอบครัว เป็นต้น เนื่องจากเป็นปัจจัยแทรกซ้อนในงานวิจัย

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น โรงเรียนสหศึกษา และพัฒนารูปแบบที่สามารถนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายในระดับอุดมศึกษาต่อไป

## บรรณานุกรม

- Barry, P. D. (1988). *Mental Health and Mental Illness*. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedent of Self-Esteem*. California: Consulting Psychologists Press.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI:Self-Esteem Inventories*. California: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Jalowiec A, และ J, P. M. (1981). Stress and coping in hypertensive and emergencyroom patients. *Nursing Research*, 30, 10-15.
- Lazaris, L. S., และ Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill.
- Maslow. (1987). *Motivation and personality* (3): Harper & Row Publishers.
- Mates, D., และ Allison, K. R. (1992). Sources of stress and coping responses of high school students. *National Library of Medicine*, 27.
- NasserSobhi-Gharamaleki. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of the students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1818-1822.
- Overholser JC, Adams DM, Lehnert KL, และ Brinkman DC. (1995). *Self-esteem deficits and suicidal tendencies among adolescents: J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*.
- Palladino, และ Connie. (1994). *Developing Self-Esteem*. California: Crisp Publications, Inc.
- Rosenberg, M. (1979). *Components of Rosenberg's self-esteem scale*. New York: Basic Books.
- Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., และ SimonssonSarnecki, M. (2011). *Stress symptoms among adolescents: the role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem*. *J Adolesc*.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw Hill Book Co.
- Zitzow, D. (1992). Assessing Student Stress: School Adjustment Rating by Self-Report. *The*

*School Counselor*, 40, 20 - 23.

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2562). เรื่องผลของการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดต่อความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี. (สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดนนทบุรี, นนทบุรี.  
เมธาวิ อุดมธรรมมานภาพ, และ และคณะ. (2544). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน.

กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

เศรษฐพงษ์ นวมะรัตน์. (2550). การศึกษาความเครียดของกำลังพลกรมวิทยาศาสตร์ทหารบก. (โรงเรียนเสนาธิการทหารบก). สถาบันวิชาการทหารบกชั้นสูง, กรุงเทพมหานคร.

โชติกา ภาชีผล. (2558). การวัดและประเมินผลการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไพบุลย์ ไส้สุนทร. (2547). ระบาดวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กนกรัตน์ สุขตุงคะ. (2545). ความเครียดและวิถีคลายความเครียด. (ภาควิชาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

กรมสุขภาพจิต. (2550). คู่มือแบบประเมินคัดกรองโรคจิตและปัญหาสุขภาพจิต. สุราษฎร์ธานี: โรงพยาบาลสวนสราญรมย์.

กรมสุขภาพจิต. (2562). "โรคซึมเศร้า" ทำใจพัง เช็กกลিসต์สาเหตุและอาการ.

<https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30114>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือคลายเครียด (พ. 6). กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรองทอง ออมสิน. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

กาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล. (2547). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (ปริญญาโทมหาบัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

จันทร์แรม กิจเหมาะ. (2539). ประสิทธิภาพการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. พยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, กรุงเทพมหานคร.

จันทร์จิรา ภูทองเกษ. (2537). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม.

- (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา).
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ฉัฐวิณี ลิขิตศิริอรอด. (2560). การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนิยมไทยใน  
นักศึกษา. (คณะมนุษยศาสตร์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ชไมพร เจริญครบุรี. (2546). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ.  
2533-2543. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. จิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย).  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ชนิตา พรหมทองดี. (2555). ผลของการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์  
เพื่อลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสามจังหวัดชายแดน  
ภาคใต้. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา). จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2558). การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น.  
[http://www.rcpsych.org/cap/book04\\_4.php](http://www.rcpsych.org/cap/book04_4.php)
- ชวลี วสุนันท์รัตน์. (2547). การศึกษาความแตกต่างทางชีวสังคมและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์  
กับการเผชิญความเครียดของพนักงานธนาคารเสตนดาร์ดชาร์เตอร์ดอร์นครอน. (ปริญญา  
นิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
กรุงเทพมหานคร.
- บรรจง วาที. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง การเผชิญความเครียด กับคุณภาพชีวิตของ  
ครอบครัวผู้ป่วย เอ็ดส์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการ  
พยาบาลผู้ใหญ่). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ประภากร โกมลมิศร. (2544). การศึกษาความต้องการแรงจูงใจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของ  
ประชากรยากจนในชุมชนมหาวงษ์ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. (สารนิพนธ์  
สศ.ม. การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย). มหาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระ  
เกียรติ, กรุงเทพมหานคร.
- ประภาส ณ พิกุล. (2551). การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้  
คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ. (รปริญญา  
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
กรุงเทพมหานคร.
- ปรีชา ธรรมมา. (2547). การเห็นคุณค่าในตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สารานุกรมศึกษา คณะ

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- पालชาติ ชาวโพธิ์หลวง. (2543). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนกองบังคับการตำรวจจราจร. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- พรธรรณวาทย์ ทรัพย์ะประภา. (2548). จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุจี ดิอินทร์. (2553). การนำเสนอโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- วรรณประภา ชลอกกุล. (2539). รายงานการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น. (โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วรรณณี แกมเกตุ. (2551). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ *Research Methodology in Behavioral Sciences*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรภารณ์ ตระกูลสถุชาติ. (2547). จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2528). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในการแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาวี วงศ์อนันต์นนท์. (2552). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรปราการเขต 1. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. การวิจัยและสถิติทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริไชย หงส์สงวนศรี. (2552). ความเครียดและการจัดการความเครียด. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น โรงพยาบาลรามาริบัติ.
- สมชาย จักรพันธ์. (2545). ความเครียดบางอย่างที่ควรรู้. <http://thaimental.com>.



- สุกมล วิภาวีพลงกุล. (2546). 108 คำถามเรื่องเซ็กซ์. กรุงเทพมหานคร: แพลน พรีนติ้ง.
- สุจิตรา อู๋รัตนมณี. (2560). ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 31.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุณัฐฐา สุนทรวิภาต. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา *OJED*, 12(4).
- สุนีย์ ลิกชะไชย. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนนอกลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์, และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย. (แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- อรพรรณ ลีอนุญธวัชชัย. (2545). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- อรอุมา สงวนญาติ. (2544). การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองที่มีรูปแบบการตอบและการวิเคราะห์ต่างกัน. (ปริญญาโท กศ.ม. การวัดผลการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- อรุณี เกษรอุบล. (2544). การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. (ปริญญาโท บัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- อัครพรรณ ขวัญชื่น. (2546). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีความการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง ในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร. (สารานพนธ์ สส.ม. การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, กรุงเทพมหานคร.
- อุมาพร ตรังสมบัติ. (2543). *EVEREST* พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ชันดีการพิมพ์.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
เครื่องมือสำหรับผู้เชี่ยวชาญ



**โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการ  
ความเครียด  
กิจกรรมที่ ...1...**

**ชื่อกิจกรรม : ปฐมนิเทศ**

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการเข้าโปรแกรม

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. นักเรียนได้รู้ความเข้าใจในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้
2. นักเรียนสามารถปรับตัวให้เหมาะสมในการเข้าร่วมโปรแกรม

**วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้**

เอกสารการเข้าร่วมโครงการ

**เทคนิควิธีการที่นำไปใช้**

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

**การดำเนินกิจกรรม**

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม อธิบายถึงประโยชน์ในการเข้าร่วมโปรแกรมหรือให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อประโยชน์ของตัวนักเรียนเองและเพื่อนร่วมชั้น

-**ขั้นตอนการใช้โปรแกรม**

1. ครูอธิบายเป้าหมายในการทำกิจกรรมให้นักเรียนเข้าใจ
2. ครูแจกเอกสารชี้แจงรายละเอียดกับนักเรียน
3. ครูอธิบายความหมายการเห็นคุณค่าในตัวเอง

-**ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม**

ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**การประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณืให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย



## กิจกรรมที่ ...2...

**ชื่อกิจกรรม : การสะท้อนตนเอง**

**หลักการและแนวคิด**

กิจกรรมสะท้อนตนเองเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้รู้จักตัวเองมากขึ้นโดยผ่านมุมมองจากตนเองที่อาจจะไม่เคยได้พิจารณาตนเองอย่างจริงจังจริงใจไปถึงผ่านมุมมองคนอื่นเพื่อให้เข้าใจตนเองในขั้นแรกพร้อมเสริมสร้างความตระหนักในการเริ่มต้นเปิดรับความเป็นตนเองมากขึ้น

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

พัฒนาพื้นฐานการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนานำให้ดียิ่งขึ้น

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. นักเรียนได้รับรู้ความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง
2. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการในการสร้างคุณค่าให้กับตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จและสามารถจัดความเครียดในชีวิตได้

**วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้**

1. ใบงาน
2. ปากกา

**เทคนิควิธีการที่นำไปใช้**

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ
3. จับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. การทำสมาธิ

**การดำเนินกิจกรรม**

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมต่อการทำกิจกรรม อธิบายถึงประโยชน์ในการแสดงหรือให้ข้อมูลโดยตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อประโยชน์ของตัวนักเรียน

เองและเพื่อนร่วมชั้น ให้นักเรียนเลือกเพื่อนที่คิดว่าตนเองมีความไว้วางใจสนิทสนมมากที่สุด มาแทน  
กระจกบานใหญ่สำหรับส่องให้เห็นตนเองของเราในบางมุมที่นักเรียนไม่สามารถมองเห็นตัวเอง

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟัง
2. ครูแจกวัสดุให้แก่ นักเรียน เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการทำสมาธิ 5 นาที เพื่อให้จิตใจสงบมีความพร้อมในการพิจารณาตัวเอง ทุกแง่มุม ขณะทำกิจกรรมครูผู้สอนให้คำแนะนำอย่างเป็นมิตร
3. ให้เริ่มการพิจารณาและเขียนสะท้อนถึงตนเองให้เรียบร้อยก่อนที่จะให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนที่มีความสนิทสนมมากที่สุด แล้วสลับกันให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับเพื่อนที่จับคู่ถึงลักษณะภายนอกของเพื่อนว่านิสัยเป็นอย่างไร พร้อมทั้งจับบันทึกและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ครูกล่าวชมเชยเมื่อนักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนนำเสนอใบงานของตนเอง ตรวจสอบความเหมือนและแตกต่างจากมุมมองที่เพื่อนคิดเห็นต่อตนเอง
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...3...

**ชื่อกิจกรรม : เมื่อฉันเป็นหนังสือ**

**หลักการและแนวคิด**

กิจกรรมเมื่อฉันเป็นหนังสือเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้รู้จักตัวเองมากขึ้นโดยผ่านการเปรียบเทียบตัวเดียวกับหนังสือหนึ่งเล่มซึ่งเป็นการทดสอบการวิเคราะห์หนังสือรวมไปถึงผ่านมุมมองคนอื่นเพื่อให้เข้าใจตนเองในขั้นแรกพร้อมเสริมสร้างความตระหนักรู้ในการเริ่มต้นเปิดรับความเป็นตนเองมากขึ้น

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

พัฒนาพื้นฐานการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาดียิ่งขึ้น

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. นักเรียนได้รับรู้ความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง
2. นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการในการสร้างคุณค่าให้กับตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จและสามารถจัดความเครียดในชีวิตได้

**วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้**

1. ใบงาน
2. ปากกา

**เทคนิควิธีการที่นำไปใช้**

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ
3. จับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

**การดำเนินกิจกรรม**

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมต่อการทำกิจกรรม อธิบายถึงประโยชน์ในการแสดงหรือให้ข้อมูลโดยตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อประโยชน์ของตัวนักเรียน



เองและเพื่อนร่วมชั้น ให้นักเรียนเลือกเพื่อนที่คิดว่าตนเองมีความไวใจ สนิทสนมมากที่สุด มาแทน  
กระจกบานใหญ่สำหรับส่องให้เห็นตนเองของเราในบางมุมที่นักเรียนไม่สามารถมองเห็นตัวเอง

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟัง
2. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนถึง “ถ้าฉันเป็นหนังสือ จะเป็นหนังสือแบบใด”
3. ให้นักเรียนเลือกจะอ่านหนังสือเล่มใดก่อน

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. ให้นักเรียนคนอื่นกล่าวถึงคุณค่าที่ได้จากหนังสือเล่มนั้นๆ
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย

## กิจกรรมที่ ...4...

**ชื่อกิจกรรม : กิจกรรมเธอกับฉัน**

**หลักการและแนวคิด**

กิจกรรมเธอกับฉันเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้กิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถทำให้เกิดความผ่อนคลาย ไม่หมกมุ่นกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงทำให้นักเรียนสามารถออกแบบกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้สร้างกิจกรรมสัมพันธ์กันมากขึ้น
3. เพื่อลดความประหม่าในการเข้าร่วมโปรแกรม

**วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้**

-

**เทคนิควิธีการที่นำไปใช้**

1. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ
2. กิจกรรมกลุ่ม

**การดำเนินกิจกรรม**

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม อธิบายถึงประโยชน์ในการทำกิจกรรมตามหัวข้อในครั้ง นี้ ครูยกตัวอย่างกิจกรรมที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ยกตัวอย่าง เช่น การเล่นเกมกระดานที่ใช้การคิดวิเคราะห์

-**ขั้นตอนการใช้โปรแกรม**

1. ครูอธิบายการทำกิจกรรมหรือกติกาข้อจำกัดในการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมอยู่ภายใต้ขอบเขตของความคิดสร้างสรรค์และพัฒนาการคิดวิเคราะห์ให้นักเรียนฟัง พร้อม

ทั้งให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คนเท่า ๆ กัน โดยสมาชิกในกลุ่มประกอบด้วยนักเรียนที่มีความเครียดในเกณฑ์ปานกลาง 3 คนและความเครียดในเกณฑ์สูง 3 คน

2. ให้นักเรียนออกแบบกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติด้วยกันอย่างเต็มใจและเกิดความสนุกสนานในเชิงกิจกรรมนั้น ทนาการพร้อมทั้งชักชวนในการนำกิจกรรม หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสลับกันนำเสนอกิจกรรมที่ได้พร้อมทั้งร่วมกันปฏิบัติตามรูปแบบกิจกรรม ครูกล่าวชมเชยเมื่อนักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนร่วมกันเสนอความคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของเพื่อนแต่ละกลุ่ม
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...5...

### ชื่อกิจกรรม : การสร้างความเชื่อมั่น

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมการสร้างความเชื่อมั่นเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนเห็นความสำคัญของสิ่งเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียนในแต่ละวัน ทำให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าที่ขึ้นได้ง่าย ๆ จากการใช้ชีวิตประจำวันไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่เสมอไป

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อทำให้นักเรียนรู้จักที่จะค้นหาสิ่งที่มีอยู่ในตนเองและในตัวผู้อื่นมาพูดเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่กันและกัน

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบงาน
2. ปากกา

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ
3. จับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. การทำสมาธิ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม อธิบายถึงประโยชน์ในการแสดงหรือให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อประโยชน์ของตัวนักเรียนเองและเพื่อนร่วมชั้น ครูจับคู่ให้นักเรียนโดยเป็นนักเรียนในกลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลางคู่

กับนักเรียนที่มีระดับความเครียดสูงทั้งหมด 15 คู่และแต่ละคู่นั่งหันหน้าเข้าหากันโดยที่ไม่ใช่คู่เดียวกันกับกิจกรรมก่อนหน้า

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟัง
2. ครูแจกวัสดุให้แก่ นักเรียน เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการทำสมาธิ 5 นาที เพื่อให้จิตใจสงบมีความพร้อมในการพิจารณาตัวเอง ถึงสิ่งที่นักเรียนถนัดหรือสามารถปฏิบัติได้ดีในชีวิตประจำวัน ขณะทำกิจกรรมครูผู้สอนให้คำแนะนำอย่างเป็นมิตร
3. ให้นักเรียนสลับกันให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีของความสามารถที่นักเรียนปฏิบัติได้ดีในชีวิตประจำวันโดยไม่ต้องเป็นความสามารถที่โดดเด่น อาจจะเป็นเรื่องใดก็ได้ที่นักเรียนคิดว่าเราทำได้ดี พร้อมการรับฟังที่ดี โดยไม่ใช้คำที่รุนแรงหยาบคาย ครูกล่าวชมเชยเมื่อนักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนนำเสนอใบงานของตนเอง ตรวจสอบความเหมือนและแตกต่างจากมุมมองที่เพื่อนคิดเห็นต่อตนเอง
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณืให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...6...

### ชื่อกิจกรรม : เวลาของผู้ชนะ

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมเวลาของผู้ชนะเป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำเร็จไม่ได้เกิดขึ้นภายในระยะเวลาอันสั้นแต่จะต้องใช้ความอดทนและการสั่งสมความสำเร็จขึ้นมาเรื่อยๆ เพื่อให้ตระหนักถึงการพยายามเพื่อให้ถึงเป้าหมายและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของความสำเร็จ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการปรับเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จ
3. เพื่อพัฒนากระบวนการที่ก่อให้เกิดความสำเร็จ

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษเทาขาว
2. ปากกาเคมีหลายสี

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูยกตัวอย่างความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นจากการพยายามมาอย่างมากมาย โดยผ่านความพยายามที่ต้องใช้เวลาที่เหมาะสม และผลัดเปลี่ยนให้นักเรียนยกตัวอย่างด้วย

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายการทำกิจกรรมในครั้งนี้อย่างชัดเจนถึงการค้นหาบุคคลที่สนใจพร้อมยกตัวอย่างให้นักเรียนฟัง

2. เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการทำสมาธิ 5 นาที เพื่อให้จิตใจสงบมีความพร้อมในการทำกิจกรรม

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คนเท่า ๆ กันพร้อมทั้งหาข้อมูลของบุคคลที่ประสบความสำเร็จโดยเป็นความสำเร็จที่ต้องใช้ระยะเวลาพร้อมทั้งให้ช่วยกันวิเคราะห์กระบวนการที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จนั้นขึ้นโดยแยกองค์ประกอบต่าง ๆ อย่างชัดเจนในรูปแบบของผังความคิด (Mind map) พร้อมทั้งผลัดเปลี่ยนนำเสนอจนครบทุกกลุ่ม ครูกล่าวชมเชยเมื่อนักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนนำเสนอกระบวนการแห่งความสำเร็จ แล้วสลับกันให้ความคิดเห็น
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของความสำเร็จที่จำเป็นต้องใช้เวลาและความอดทน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการนำเสนอข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...7...

**ชื่อกิจกรรม : แนวคิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบ**

**หลักการและแนวคิด**

กิจกรรมแนวคิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบเป็นกิจกรรมเสริมสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านการเสริมแรงจากบุคคลที่นักเรียนยกย่องหรือคนที่เคยผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ก่อนประสบความสำเร็จในชีวิต

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์แนวคิดต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

**วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้**

1. ใบงาน
2. ปากกา

**เทคนิควิธีการที่นำไปใช้**

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

**การดำเนินกิจกรรม**

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตในมุมมองที่ต่างกันออกไปโดยสอดแทรกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดนั้น และผลัดเปลี่ยนให้นักเรียนยกตัวอย่างด้วย

-**ขั้นตอนการใช้โปรแกรม**

1. ครูอธิบายความสำเร็จที่เกิดขึ้นโดยผ่านระยะเวลาที่นานเท่าใดของแต่ละบุคคลให้นักเรียนฟัง



2. ให้นักเรียนแต่ละคนหาข้อมูลของบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบหรือนับถือโดยไม่ซ้ำกับกิจกรรมที่ 6 เพื่อใช้ในการวิเคราะห์แนวคิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น และสะท้อนแนวคิดของบุคคลนั้นของมาเป็นลักษณะสั้น ๆ และสรุปวิเคราะห์แนวคิดนั้นเพื่อนำมาปรับใช้ในการเข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าการปฏิบัติอย่างชัดเจน ครูกล่าวชมเชยเมื่อนักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนนำเสนอแนวคิดที่สังเคราะห์จากบุคคลแบบอย่าง แล้วสลับกันให้ความคิดเห็น
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ไม่จำเป็นต้องแบกรับทุกอย่างเพียงคนเดียวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์ให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...8...

### ชื่อกิจกรรม : เมื่อล้มต้องกล้าลุก

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมเมื่อล้มต้องกล้าลุกเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จากความผิดพลาดของตนเองมากยิ่งขึ้น จุดประกายมุมมองที่สามารถนำกลับมาพัฒนาตนเองและช่วยเพิ่มความตระหนักในการที่จะกล้าผิดพลาดมากกว่าเกิดความระแวงวิตกกังวลในปัญหา รวมไปถึงสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนประสบการณ์หรือบทเรียนที่ได้รับจากความผิดพลาดและกล้าที่จะยอมรับ
2. ให้นักเรียนตระหนักถึงผลของการผิดพลาดมากกว่ากลัวการผิดพลาด

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบงาน
2. ปากกา

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ
3. จับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. การทำสมาธิ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม อธิบายถึงประโยชน์ในการแสดงหรือให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อประโยชน์ของตัวนักเรียน

เองและเพื่อนร่วมชั้น ครูยกตัวอย่างความผิดพลาดที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิต และผลัดเปลี่ยนให้นักเรียนยกตัวอย่างด้วย

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟังพร้อมครูจับคู่ให้นักเรียนโดยเป็นนักเรียนในกลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลางคู่กับนักเรียนที่มีระดับความเครียดสูงทั้งหมด 15 คู่

2. ครูแจกวัสดุให้แก่นักเรียน เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการทำสมาธิ 5 นาที เพื่อให้จิตใจสงบมีความพร้อมในการพิจารณาตัวเอง ทุกแห่งทุกมุมพร้อมทั้งสังเคราะห์สิ่งที่ได้จากความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตประจำวันของนักเรียนในอดีตลงในใบงานที่ครูแจกให้ ขณะทำกิจกรรมครูผู้สอนให้คำแนะนำอย่างเป็นมิตร

3. ให้นักเรียนเลือกความผิดพลาดที่ส่งผลกระทบต่อและเป็นความผิดพลาดที่นักเรียนรู้สึกว่าจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนคนละ 1 ประเด็น หลังจากนั้นให้นักเรียนนำเสนอข้อดีจากการเรียนรู้ของความผิดพลาด แล้วสลับกันให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับเพื่อนที่จับคู่ ครูกล่าวชมเชยเมื่อนักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนนำเสนอข้อดีของปัญหาจากมุมมองของตนเอง ตรวจสอบความเหมือนและแตกต่างจากมุมมองที่เพื่อนคิดเห็นต่อตนเอง

2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้กล้าที่จะก้าวผ่านอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณีนี้นำเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...9...

### ชื่อกิจกรรม : ฮีโร่ของฉัน

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมฮีโร่ของฉันเป็นกิจกรรมให้นักเรียนฝึกการวิเคราะห์และตกตะกอนความคิดผ่านบุคคลต้นแบบ หรือการเลือกขมสือต่าง ๆ เพื่อเป็นการเสริมแรงบวกในการไปถึงเป้าหมายในชีวิตและเห็นคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้น

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้นักเรียนค้นหาความสามารถของตนเองและความสำคัญของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองโดยไม่เบียดเบียนหรือลดคุณค่าของบุคคลอื่น

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบงาน
2. ปากกา

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ชั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูทบทวนความรู้ การปฏิบัติเรื่องความสามารถของการเห็นคุณค่าในตนเองและผลที่ตามมาเมื่อเราเกิดความเชื่อมั่นหลังจากเราให้เกียรติตนเองมากขึ้น

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟัง

2. เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบมีความพร้อมในการพิจารณาตัวเอง  
ทุกแง่ทุกมุม ขณะทำกิจกรรมครูผู้สอนให้คำแนะนำอย่างเป็นมิตร

3. ให้นักเรียนชมภาพยนตร์ที่สร้างแรงบันดาลใจในชีวิตของบุคคลต้นแบบ พร้อมทั้ง  
วิเคราะห์สิ่งที่นักเรียนสังเกตเห็นจากภาพยนตร์ พร้อมทั้งร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของ  
ตนเองต่อแนวคิดในภาพยนตร์จากทุกคนเพื่อรับทราบถึงมุมมองที่แตกต่างกัน ครูกล่าวชมเชยเมื่อ  
นักเรียน ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนนำเสนอแนวคิดที่สังเคราะห์จากภาพยนตร์ร่วมกันกับเพื่อนๆและครู
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์ให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...10...

### ชื่อกิจกรรม : การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมการผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเข้าใจการใช้จินตนาการ เพื่อให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้สัมผัสกับการผ่อนคลายทางจิตใจและตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ส่งผลต่อการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามลำดับในชีวิตประจำวัน

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ส่งเสริมให้นักเรียนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองเมื่อทำงานหรือสิ่งใดสำเร็จ
3. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. กาวรูด
2. ปากกา

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูอธิบายครูอธิบายในการจินตนาการถึงเรื่องสนุก เรื่องที่นักเรียนชื่นชอบอย่างอิสระในเชิงสร้างสรรค์

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ให้นักเรียนเลือกมุมที่สงบ ในการนั่งหลับตาจินตนาการ พร้อมทั้งถอดรองเท้าเพื่อให้รู้สึกมีอิสระ และจินตนาการเป็นเวลา 10 – 15 นาที

2. ให้นักเรียนเล่าเรื่องราวในการจินตนาการของตนเองพร้อมทั้งการขจัดปัญหาในใจ

**-ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม**

1. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**การประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์ให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน



## กิจกรรมที่ ...11...

**ชื่อกิจกรรม : ทำสัญญากับตนเอง**

**หลักการและแนวคิด**

กิจกรรมทำสัญญากับตนเองเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเข้าใจการตั้งเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้ไม่รู้สึกว่าการผิดพลาดและตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ส่งผลต่อการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสำเร็จตามลำดับในชีวิตประจำวัน

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ส่งเสริมให้นักเรียนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักเห็นคุณค่าของตนเองเมื่อทำงานหรือสิ่งใดสำเร็จ
3. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

**วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้**

1. กาว
2. ปากกา

**เทคนิควิธีการที่นำไปใช้**

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

**การดำเนินกิจกรรม**

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูอธิบายถึงการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างแรงจูงใจ ชับเคลื่อนการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ พร้อมทั้งยกตัวอย่างการตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว

-**ขั้นตอนการใช้โปรแกรม**

1. ครูแจกการ์ดให้นักเรียน พร้อมทั้งอธิบายจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมด้วยการ์ด



2. ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว พร้อมทั้งบันทึกลงในการ์ดที่สามารถเก็บไว้ใกล้ตัวด้วยความสะดวกก่อนให้นักเรียนบันทึกเป็นสัญญาต่อไป

3. ให้นักเรียนบันทึกลงในแบบฟอร์มสัญญา พร้อมพยานเซ็นชื่อกำกับ

4. ให้นักเรียนอธิบายแนวทางในการไปให้ถึงเป้าหมายในอนาคตโดยมาจากความพยายามของตนเอง

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. นักเรียนร่วมกันกำหนดขอบเขตของเป้าหมายถึงความเหมือนและแตกต่างของแต่ละคนเพื่อทราบถึงการดำเนินการให้ถึงเป้าหมายโดยไม่ใช่แค่ตัวเราคนเดียวที่มีเป้าหมายนั้น

2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

2. สังเกตการณให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย

3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...12...

### ชื่อกิจกรรม : ตัวฉันในมุมศิลปะ

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมตัวฉันในมุมศิลปะเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนสามารถใช้กิจกรรมง่าย ๆ ใกล้ตัว เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายความเครียดในตนเอง และฝึกการใช้สมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียดของตนเองด้วยกิจกรรมทางศิลปะ

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนายให้ดียิ่งขึ้น

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ให้นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ
2. อุปกรณ์ทางงานศิลปะ

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การทำงานศิลปะ
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูอธิบายถึงการทำให้ประโยชน์ให้กับผู้อื่น และผลดีของการได้ฝึกใช้จินตนาการในการออกแบบงานศิลปะ เพื่อความผ่อนคลายและสร้างสรรค์

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายความหมายของการใช้งานศิลปะในการช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายร่วมไปถึงการออกกำลังกาย

2. ให้นักเรียนพูดคุยถึงความชอบส่วนตัวของตนเองพร้อมทั้งรับฟังเพื่อน
3. ให้นักเรียนออกแบบผลงานศิลปะของตนเองโดยไม่ปิดกั้นและไม่จำเป็นต้องสร้างกรอบในการควบคุม เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์มากที่สุด พร้อมทั้งลงมือสร้างสรรค์ผลงานชิ้นนั้นขึ้นมาภายในเวลา 30 นาที
4. ให้นักเรียนอธิบายความหมายของสิ่งที่นักเรียนออกแบบพร้อมทั้งประกอบแนวคิดของตนเอง

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการทำงานศิลปะและมุมมองที่แตกต่างกัน การกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นผ่านงานศิลปะ และยอมรับมุมมองที่แตกต่างออกไปจากความคิดตนเอง

2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์ให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...13...

### ชื่อกิจกรรม : ดนตรีบำบัด

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมดนตรีบำบัดเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนสามารถใช้กิจกรรมง่าย ๆ ใกล้ตัวเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายความเครียดในตนเอง และฝึกการใช้สมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียดของตนเองด้วยกิจกรรมทางศิลปะ

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น และนักเรียนสามารถเลือกรับฟังเพลงที่ตรงกับความรู้สึกตนเองได้โดยให้ดนตรีเป็นส่วนช่วยในการผ่อนคลายอารมณ์

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ให้นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. อุปกรณ์เล่นเพลง

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูอธิบายถึงการทำให้ประโยชน์ให้กับผู้อื่น และผลดีของการได้ฝึกใช้จินตนาการในการฟังเพลงเพื่อความผ่อนคลายและสร้างสรรค์

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ครูอธิบายความหมายของการใช้ดนตรีในการช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย
2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างเพลงที่ตนเองชื่นชอบ
3. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนและร่วมกันฟังเพลงของแต่ละฝ่าย

4. ให้นักเรียนสลับกันบอกมุมมองที่มีต่อเพลงนั้น ๆ

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรมและมุมมองที่แตกต่างกัน และยอมรับมุมมองที่แตกต่างออกไปจากความคิดตนเอง

2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการณืให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน



## กิจกรรมที่ ...14...

### ชื่อกิจกรรม : เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมเรียนรู้ที่จะปฏิเสธเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนทราบถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น เข้าใจความคิดของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญเสมอและกล้าที่จะปฏิเสธในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นมากในอนาคต

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง โดยสามารถที่จะปฏิเสธในเรื่องที่สามารถปฏิเสธได้ในชีวิตประจำวัน

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจความหมายของการปฏิเสธ
2. นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองกับสิทธิในการปฏิเสธ
3. นักเรียนสามารถเรียนรู้รูปแบบการปฏิเสธที่ถูกต้องเหมาะสม

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบงาน
2. ปากกา

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การจดบันทึก
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการปฏิเสธ และการปฏิเสธที่ถูกต้องเหมาะสมพร้อมยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เราสามารถปฏิเสธได้อย่างสุภาพ

#### -ขั้นตอนการใช้โปรแกรม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 คนเท่า ๆ กันโดยตามความสมัครใจของนักเรียน

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างเรื่องที่ตนเองไม่อาจปฏิเสธได้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น - เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงที่จำหน่ายแอลกอฮอล์

- เพื่อนชวนไปบ้านเพราะไม่มีใครอยู่ที่บ้าน
- เพื่อนชวนหนีเรียนไปเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้า
- เพื่อนทำให้ลองสูบบุหรี่ทดสอบความเป็นชาย

3. ให้นำเสนอรูปแบบ ลักษณะการปฏิเสธที่ส่งผลดีมากกว่าผลเสีย โดยมีลักษณะการปฏิเสธ ดังนี้

- 3.1. ต้องมีจิตใจแน่วแน่ว่าจะต้องปฏิเสธจริง ๆ
- 3.2. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางจริงจัง
- 3.3. เมื่อปฏิเสธจบแล้วต้องรีบเดินออกจากเหตุการณ์
- 3.4. เมื่อถูกสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวหรือตอบโต้ ให้รีบเดินหนีออกไปทันที

4. ให้นักเรียนออกแบบรูปแบบการปฏิเสธให้สอดคล้องกับปัญหาตอนต้นของนักเรียนโดยผ่านการแสดงบทบาทสมมติ พร้อมทั้งให้แต่ละกลุ่มนำเสนอบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป

#### -ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรม และยอมรับมุมมองที่แตกต่างออกไปจากความคิดตนเอง
2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน

## กิจกรรมที่ ...15...

### ชื่อกิจกรรม : สมาธิและตัวฉัน

#### หลักการและแนวคิด

กิจกรรมสมาธิและตัวฉันเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนทราบถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น เข้าใจความคิดของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญเสมอและเหมาะสมเพื่อลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นมากในอนาคต

#### วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง โดยสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกตนเองได้ในชีวิตประจำวัน

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ให้นักเรียนเกิดความเข้าใจความหมายของใช้สมาธิ
2. นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในตนเองกับการใช้สมาธิ
3. นักเรียนสามารถเรียนรู้รูปแบบใช้สมาธิที่ถูกต้องเหมาะสม

#### วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้

-

#### เทคนิควิธีการที่นำไปใช้

1. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

#### การดำเนินกิจกรรม

-**ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ให้นักเรียนทบทวนตนเองจากกิจกรรมทั้งหมด

-**ขั้นตอนการใช้โปรแกรม**

1. เริ่มนั่งสมาธิโดยครูเป็นผู้อธิบายแนวทาง ใช้เวลาไม่เกิน 10 -15 นาที
2. ให้นักเรียนนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง และแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ประสบ

ความสำเร็จ พร้อมรับมือกับความเครียด

-**ขั้นสรุปการใช้โปรแกรม**

1. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม



2. สังเกตการณ์ให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน



## กิจกรรมที่ ...16...

**ชื่อกิจกรรม : สรุปรูปการเห็นคุณค่าในตนเอง**

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

พัฒนาพื้นฐานในการตระหนักรู้ต่อคุณค่าตนเอง ความสำคัญในตนเอง และส่วนที่ควรรับการพัฒนามาให้ดียิ่งขึ้น

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. นักเรียนสามารถสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการคิดอย่างมีวิจารณญาณได้

2. นักเรียนทุกคนสามารถบอกถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้อย่างน้อย 1 เหตุการณ์

**วัสดุ – อุปกรณ์ที่ใช้**

-

**เทคนิควิธีการที่นำไปใช้**

1. การสรุปความ
2. การใช้เสียงเพลงในการสร้างบรรยากาศ

**การดำเนินกิจกรรม**

**-ขั้นนำเข้าสู่โปรแกรม** ก่อนที่ผู้เรียนจะได้รับการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความสามารถในการจัดการความเครียด ครูผู้สอนสร้างความคุ้นเคยและพูดคุยกับนักเรียน เพื่อให้บรรยากาศภายในห้องมีความเหมาะสมแก่การทำกิจกรรม ครูสรุปความสามารถของการเห็นคุณค่าในตนเอง

**-ขั้นตอนการใช้โปรแกรม**

1. ครูทบทวนความรู้เรื่องความสามารถของการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนก่อนดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยการร่วมกันสังเคราะห์องค์ความรู้ทั้งหมดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมาและความรู้สึกต่อตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากที่ผ่านมา พร้อมทั้งสรุปความรู้สึกและแนวคิดในการดำเนินชีวิตในอนาคต

**-ขั้นสรุปรูปการใช้โปรแกรม**

1. ครูสรุปผลการดำเนินการและความรู้ที่ได้จากกิจกรรม

2. ร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับทั้งหมดจากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้อย่างเต็มที่ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์ให้ข้อเสนอแนะ ร่วมกิจกรรมการอภิปราย
3. สัมภาษณ์ความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียน



ภาคผนวก ข  
เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล



## แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### ตอนที่ 1 แบบทดสอบความรู้การจัดการความเครียด

ชื่อ..... ชั้น..... ห้อง.....

**คำชี้แจง** แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบทดสอบความรู้การจัดการความเครียด ขอให้ท่านอ่าน

คำถามแล้วพิจารณาคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย X ในตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุด

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> สาเหตุของความสับสนทางอารมณ์ ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อความเครียด</p> <p>ก. เป็นช่วงเปลี่ยนวัย</p> <p>ข. สภาพปัจจุบันของสังคม</p> <p>ค. การใช้สื่อโซเชียลมากเกินไป</p> <p>ง. ร่างกายเติบโตเป็นชายหญิงสาวเต็มที่</p> <p>2. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น</p> <p>ก. การผิดหวังจากความรักจากคนใกล้ชิด</p> <p>ข. การเป็นห่วงรูปร่างหน้าตาจนเกินไป</p> <p>ค. สภาพแวดล้อมที่ไม่สนับสนุนให้เกิดสมาธิ</p> <p>ง. การคาดหวังในการเรียนจากบุคคลในครอบครัว</p> <p>3. โรคใดต่อไปนี้สามารถเกิดขึ้นได้จากความเครียด</p> <p>ก. โรคหัวใจ</p> <p>ข. โรคซึมเศร้า</p> <p>ค. โรควิตกกังวล</p> <p>ง. โรคย้ำคิดย้ำทำ</p> <p>4. ความเครียดระดับใดที่มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิต</p> <p>ก. ความเครียดระดับน้อย</p> <p>ข. ความเครียดระดับกลาง</p> <p>ค. ความเครียดระดับมาก</p> <p>ง. ความเครียดระดับรุนแรง</p> | <p>5. ความเครียดระดับใดที่ส่งผลอันตรายถึงชีวิต</p> <p>ก. ความเครียดระดับน้อย</p> <p>ข. ความเครียดระดับกลาง</p> <p>ค. ความเครียดระดับมาก</p> <p>ง. ความเครียดระดับรุนแรง</p> <p>6. การที่นักเรียนทะเลาะกับเพื่อนในห้องเรียนส่งผลต่อสภาวะใดมากที่สุด</p> <p>ก. สภาวะทางกาย</p> <p>ข. สภาวะทางจิตใจ</p> <p>ค. สภาวะทางสังคม</p> <p>ง. สภาวะทางสิ่งแวดล้อม</p> <p>7. เมื่อวัยรุ่นเกิดความเครียดและอยู่ในสังคมวัยรุ่นด้วยกันมักก่อให้เกิดปัญหาใดร้ายแรงที่สุด</p> <p>ก. สูบบุหรี่</p> <p>ข. ดื่มเหล้า</p> <p>ค. ติดสารเสพติด</p> <p>ง. ฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคม</p> <p>8. ข้อใดเป็นการจัดการความเครียดทางตรง</p> <p>ก. การหลีกเลี่ยง</p> <p>ข. การนั่งสมาธิ</p> <p>ค. การทานยานอนหลับ</p> <p>ง. การบรรเทาอาการโดยตรง</p> |
|--|--|

<p>9. ข้อใดเป็นการจัดการความเครียดทางอ้อม</p> <p>ก. การหลีกเลี่ยง</p> <p>ข. การใช้ความก้าวร้าว</p> <p>ค. การบรรเทาอาการโดยตรง</p> <p>ง. การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งที่มาคุกคาม</p> <p>10. บุคคลใดมีแนวทางในการจัดการความเครียดของตนเองได้เหมาะสมที่สุด</p> <p>ก. เออออกกำลังกายหลังเลิกเรียน</p> <p>ข. บีบเทียวกกลางคืนเพื่อผ่อนคลาย</p> <p>ค. ซิทซ์บรมอเตอร์ไซด์ด้วยความเร็วสูง</p> <p>ง. ดื่มน้ำหนังสือทบทวนการบ้านหลังเลิกเรียน</p> <p>11. ข้อใด <b>ไม่ใช่</b> วิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา</p> <p>ก. การควบคุมตนเอง</p> <p>ข. การประเมินผลทางลบ</p> <p>ค. การเผชิญหน้ากับปัญหา</p> <p>ง. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม</p> <p>12. วิธีการเผชิญปัญหาวิธีใดได้ประโยชน์ <b>น้อยที่สุด</b></p> <p>ก. การติดขัดกับความเครียด</p> <p>ข. การคิดวิเคราะห์และไตร่ตรอง</p> <p>ค. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง</p> <p>ง. การพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่ง</p> <p>13. ข้อใดเป็นปัจจัยแรกในการจัดการกับความเครียด</p> <p>ก. ปัจจัยทางจิตใจ</p> <p>ข. ปัจจัยทางสังคม</p> <p>ค. ปัจจัยทางร่างกาย</p> <p>ง. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม</p>	<p>14. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึงอะไร</p> <p>ก. ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองไร้ค่า</p> <p>ข. ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองมีราคา</p> <p>ค. ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองไร้ราคา</p> <p>ง. ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าตัวเองมีคุณค่า</p> <p>15. การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลกระทบต่อต่าง ๆ <b>ยกเว้น</b> ข้อใด</p> <p>ก. การเห็นคุณค่าในตนเองกับการเงิน</p> <p>ข. การเห็นคุณค่าในตนเองกับการเรียน</p> <p>ค. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสำเร็จในชีวิต</p> <p>ง. การเห็นคุณค่าในตนเองกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</p> <p>16. บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมีลักษณะดังต่อไปนี้ <b>ยกเว้น</b> ข้อใด</p> <p>ก. โทษผู้อื่น</p> <p>ข. มีความสามารถ</p> <p>ค. มีความเข้มแข็ง</p> <p>ง. ความเชื่อมั่นในตนเอง</p>
--	---

<p>17. ลักษณะแบบใดเป็นลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง</p> <p>ก. มองตนเองว่าไม่ดี</p> <p>ข. ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>ค. สามารถมีความสุขได้กับสิ่งเล็กๆ</p> <p>ง. หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น</p> <p>18. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง</p> <p>ก. มีพลังและจุดหมาย</p> <p>ข. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย</p> <p>ค. ประเมินและยอมรับตนเอง</p> <p>ง. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก</p>	<p>19. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของคนที่มีคุณค่าในตนเองสูง</p> <p>ก. มีพลังและจุดหมาย</p> <p>ข. สงบและรู้สึกผ่อนคลาย</p> <p>ค. ประเมินและยอมรับตนเอง</p> <p>ง. เปิดเผยและแสดงความรู้สึก</p> <p>20. บุคคลที่มักไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเป็นบุคคลลักษณะแบบใด</p> <p>ก. รักษาจิตใจตัวเอง</p> <p>ข. ดูแลตนเองอย่างดี</p> <p>ค. มีความมั่นคงในตนเอง</p> <p>ง. คิดในทางที่ดีและมองโลกในทางที่ดี</p>
--	--

## ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST – 20)

**คำชี้แจง :** ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมี

ความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหน ไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
ระดับความเครียด	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
ระดับความเครียด	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
ระดับความเครียด	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
ระดับความเครียด	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อ ที่	คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ำเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					



17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
คะแนนรวม						



## ระดับความเครียด

### ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในทีนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

### ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

### ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ

### ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่ง

รักความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิด  
ฟุ้งซ่านการตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการ  
ช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง  
ๆ



### ตอนที่ 3 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามวิธีเผชิญปัญหา ขอให้ท่านอ่านคำถามแล้ว

พิจารณาคำตอบให้ตรงกับกรกระทำของท่านและเป็นจริงมากที่สุด

ระดับการปฏิบัติ	1	หมายถึง	น้อยที่สุด
ระดับการปฏิบัติ	2	หมายถึง	ค่อนข้างน้อย
ระดับการปฏิบัติ	3	หมายถึง	ปานกลาง
ระดับการปฏิบัติ	4	หมายถึง	ค่อนข้างมาก
ระดับการปฏิบัติ	5	หมายถึง	มากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		1	2	3	4	5
1	ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ					
2	ข้าพเจ้าพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน เพื่อให้ความรู้สึกของข้าพเจ้าดีขึ้น					
3	ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองใจของข้าพเจ้า					
4	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามในการแก้ปัญหานั้นเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมอื่นที่ทำตามปกติ					
5	ข้าพเจ้าพยายามหาทางสนับสนุนทางอารมณ์ จากเพื่อน ๆ หรือคนใกล้ชิด					
6	ข้าพเจ้าจัดการปัญหาในสิ่งที่ควรกระทำเป็นขั้นเป็นตอน					
7	ข้าพเจ้าพยายามสร้างมโนภาพว่าปัญหานั้นสิ้นสุดไปแล้ว					
8	ข้าพเจ้าจัดการโดยตรงกับต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกเครียด					
9	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น					
10	ข้าพเจ้าพยายามแก้ปัญหอย่างรอบคอบ					
11	เมื่อเผชิญปัญหา ข้าพเจ้าใช้วิธีการแก้ปัญหหลายวิธีร่วมกัน					
12	แม้ปัญหาที่เกิดขึ้นจะเคยเกิดมาแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถจัดการปัญหานี้ได้					
13	ข้าพเจ้าคิดว่าเมื่อเกิดปัญหาค่อยหาทางแก้ก็ได้					
14	ข้าพเจ้าจะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างของข้าพเจ้าด้วย					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ				
		1	2	3	4	5
15	ข้าพเจ้าไว้ใจปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับคนรอบข้าง					
16	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่คิดที่ต่างออกไปเพื่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดี					
17	ข้าพเจ้าคิดว่าไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ ข้าพเจ้าจึงไม่ทำอะไรกับปัญหานั้น					
18	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการปัญหา					
19	ข้าพเจ้าหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ตนเองห่างไกลจากปัญหานั้น					
20	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ					
21	ข้าพเจ้ามักตั้งเป้าหมายในระยะสั้น ๆ					
22	ข้าพเจ้าสร้างความสุขให้ตนเองได้					
23	ข้าพเจ้ามักจะหางานอดิเรกทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด					
24	ข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือหรือค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางจัดการความเครียด					
25	ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอนในตอนเช้าแม้จะมีความเครียดก่อนนอน					
26	ข้าพเจ้ามักให้กำลังใจกับบุคคลรอบข้างเมื่อเขาพบเจอปัญหา					
27	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สามารถหยุดคิดได้เมื่อโดนตำหนิหรือตักเตือน					
28	ข้าพเจ้าไม่สามารถปิดกั้นอารมณ์ของตนเองได้เมื่อรู้สึกเสียใจ					
29	ข้าพเจ้าคิดว่ากรร็องให้เป็นการระบายความอัดอั้นใจที่ไม่น่าอาย					
30	ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาปัญหากับคนใกล้ตัวได้ตลอด					

ประวัติผู้เขียน

