



การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และ
การสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

THE DEVELOPMENT OF COPING STRESS MANAGEMENT
PROGRAM BY EXPERIMENTAL LEARNING AND ENHANCE LIFE
SKILL FOR PUBLIC HEALTH STUDENTS

ธรรมศักดิ์ สายแก้ว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิง
ประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษา
สาธารณสุขศาสตร์



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DEVELOPMENT OF COPING STRESS MANAGEMENT
PROGRAM BY EXPERIMENTAL LEARNING AND ENHANCE LIFE
SKILL FOR PUBLIC HEALTH STUDENTS



A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF EDUCATION (Health Education & Physical Education)

Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และ
การสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ของ

ธรรมศักดิ์ สายแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมฤดี สายหยุดทอง)

..... ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมฤดี สายหยุดทอง)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์
ผู้วิจัย	ธรรมศักดิ์ สายแก้ว
ปริญญา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนันทา ศรีศิริ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ การดำเนินการวิจัยมี 3 ระยะ คือ (1) ศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 189 คน และการค้นหาความต้องการ (Need) แนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Focus group) (2) พัฒนาและทดลองใช้ร่างโปรแกรม (3) ประเมินผลของโปรแกรมโดยการเปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียด ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่มีบุคลิกภาพแบบ A จำนวน 20 คน จากการสุ่มแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนหลังทดลองด้วยการทดสอบค่าความแตกต่าง Paired sample t-test ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ร้อยละ 49 มีความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ระดับชั้นปีที่ 2 และบุคลิกภาพแบบ A ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรม พบว่าโปรแกรมมีค่าดัชนีความตรงเนื้อหา (Content Validity Index = CVI) อยู่ในระดับสูงทั้ง 12 แผนการสอน แต่เมื่อนำไปทดลองใช้พบว่า แผนการสอนที่ดีที่สุดในครั้งนี้ 1-6 คือ แผนที่ 1, 2, 8, 3, 11 และ 12 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5, 4.73, 4.67, 4.60, 4.33 และ 3.80 ตามลำดับ การประเมินผลของโปรแกรมพบว่า ระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดและระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.65 และ 121.50 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.15 และ 191.30 ตามลำดับ แต่ระดับความเครียดของนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนักศึกษามีค่าความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 20.05 และหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีค่าความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 16.04 แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : โปรแกรมการจัดการความเครียด, กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์, ทักษะชีวิต, นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

Title	THE DEVELOPMENT OF COPING STRESS MANAGEMENT PROGRAM BY EXPERIMENTAL LEARNING AND ENHANCE LIFE SKILL FOR PUBLIC HEALTH STUDENTS
Author	TAMMASAK SAYKAEW
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor SUNUNTA SRISIRI , Ph.D.

The purposes of this study were to develop a coping stress management program by experiential learning and enhancing the life skills for public health. This study was conducted in three phases, as follows: (1) to study the situation and the problem, a review of the relevant literature concerned with stress and coping management documents. The population consisted of 189 first to third year undergraduate public health students. For the need for stress management was examined among public health students by the focus group technique; (2) developing and testing the program (3) the program was evaluated with a comparative stress scale, life skills for coping with stress management and stress management behaviors between the pretest and the posttest. The subjects included 20 Public Health second-year undergraduate students that were chosen by purposive sampling. The data were analyzed by descriptive statistics. The statistical analysis was performed before and after the test with paired sample t-tests. The results found that the public health students that experienced stress at a rate of 49%. The second group of undergraduates with Type A Personality factors related to stress were statistically significant. The Content Validity Index (CVI) of all twelve teaching plans were at a high level. However, consideration of the appropriateness of the evaluation of program found that the 12 teaching plans had a content validity index (CVI) at a high level. However, it was found that the best teaching plan 1 to 6 times were 1, 2, 8, 3, 11 and 12, with an average mean of 5, 4.73, 4.67, 4.60, 4.33 and 3.80, respectively. The assessment for the program found that the life skills for coping with stress management and stress management behaviors had an increased statistical significance of 0.05. There was an average of 36.65 and 121.50 before using the program and after the program the average was 50.15 and 191.30, respectively. In terms of the stress levels of public health students, they changed for the better. Before using the program, the students had average mean of 20.25 and after using the program they had an average mean at 16.04 with no statistical

significance.

Keyword : Stress Management Program, Experiential Learning, Life Skills, Public Health Student



กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี จากความกรุณาของคณาจารย์ ในการให้คำแนะนำและความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนันทา ศรีศิริ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สมฤดี สายหยุดทอง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อคิด และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการจัดทำปริญญานิพนธ์มา จนสำเร็จเรียบร้อยอย่างสมบูรณ์ ขอขอบคุณ ศาสตราจารย์ ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ ประธานกรรมการสอบปากเปล่า และอาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม กรรมการสอบปากเปล่า จากกรรมการบริหารหลักสูตร ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ศุภลักษณ์ พักคำ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญญพัฒน์ ไชยเมล์ อาจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ จิตต์ระเบียบ อาจารย์ ดร. มณฑิชา รักศิลป์ รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐจาพร พิชัยณรงค์ และ รองศาสตราจารย์ ดร. น.สพ. วิศิษฐ์ ฉวีพจน์กำจร และ อาจารย์ ดร. อนันต์ มลารัตน์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ในการปรับปรุงและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญญพัฒน์ ไชยเมล์ อาจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ จิตต์ระเบียบ อาจารย์ ดร.ชนิษฐา สุนาคราช อาจารย์ ดร.ราณี วงศ์คงเดช อาจารย์ ดร.วาสนี วงศ์อินทร์ และอาจารย์ ดร.วรรณวิมล เมฆวิมล กิ่งแก้ว ที่กรุณาให้คำแนะนำในการปรับปรุงโปรแกรม

ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเศษ .ดร.นพ.ธวัชชัย กมลธรรม คณบดี วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่ให้การสนับสนุนในการศึกษาต่อ และความอนุเคราะห์ในการจัดดำเนินการวิจัย และให้กำลังใจในการปฏิบัติการวิจัยครั้งนี้ ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณกลุ่มเพื่อนๆ อาจารย์ และนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่ช่วยเหลือสนับสนุนในการสอน ทำกิจกรรมต่างในโปรแกรม ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณทุกท่านทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจตลอดมา คุณค่าแห่งประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา อีกทั้งพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ซ
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ท
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	15
ทฤษฎีการจัดการความเครียด.....	35
แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์ (Experiential Learning).....	40
แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skills Education) (WHO,1994).....	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	52
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	64

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	64
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	66
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย.....	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล	78
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	82
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	85
ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหา และทบทวนเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	86
ระยะที่ 2 การพัฒนาและทดลองใช้ร่างโปรแกรม.....	121
ระยะที่ 3. การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดย กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์.....	142
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	150
การสรุปผลการวิจัย.....	150
2. สรุปผลระยะที่ การพัฒนาและทดลองใช้ร่างโปรแกรม	156
3. ระยะที่ การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม	158
การอภิปรายผล.....	159
ข้อเสนอแนะ	164
บรรณานุกรม	167
ภาคผนวก	173
ประวัติผู้เขียน	301

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำแนกตามชั้นปี.....	66
ตาราง 2 จำนวนของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด จำแนกตามลำดับผลงานวิจัย 10 ปี ย้อนหลัง.....	87
ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (N = 189 คน).....	91
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัว (n = 189 คน).....	93
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน (n = 189 คน).....	95
ตาราง 6 จำนวนและร้อยละระดับความเครียดของกลุ่มประชากร จำแนกตามกลุ่มความเครียด (N= 189 คน).....	96
ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามระดับความเครียดตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (N= 189 คน)	97
ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามสาเหตุของความเครียด (N= 189 คน).....	97
ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยภาพรวม (N = 189 คน).....	98
ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามกลุ่มวิธีการจัดการความเครียด	98
ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรวม (N=189 คน)	99
ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามด้านทักษะชีวิตรายด้าน (N=189 คน)	100
ตาราง 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อนความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	101
ตาราง 14 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อนความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตาม ปัจจัยด้านครอบครัว	102

ตาราง 15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน.....	103
ตาราง 16 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับ ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล.....	104
ตาราง 17 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับ ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตาม ปัจจัยด้านครอบครัว	105
ตาราง 18 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับ ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน	106
ตาราง 19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และส่งผลต่อ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	108
ตาราง 20 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และส่งผลต่อ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตาม ปัจจัยด้านครอบครัว.....	109
ตาราง 21 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และส่งผลต่อ ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน.....	110
ตาราง 22 สรุปตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียด และทักษะ ชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม.....	111
ตาราง 23 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสห เวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ด้วยการวิเคราะห์ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆด้วยวิธี Forward Stepwise	112
ตาราง 24 สรุปผลการสนทนากลุ่มในประเด็นต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียด	113

ตาราง 25 การเปรียบเทียบปัจจัยสาเหตุความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนก ตามประเภทของข้อมูล	120
ตาราง 26 แสดงหัวข้อและขั้นตอนกิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Experiential Learning Cycle Theory; Kolb (1984; อ้างถึงใน (เกศสุตา รัชฎาวิชิตกุล, 2547)	125
ตาราง 27 ร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์	129
ตาราง 28 ค่าคะแนนประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ (5 คน).....	136
ตาราง 29 ค่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินแผนการสอนโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดย กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์โดยอาจารย์ผู้สังเกตการณ์ ครั้งที่ 1	139
ตาราง 30 ค่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินแผนการสอนโดยอาจารย์ผู้สังเกตการณ์ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2	140
ตาราง 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินแผนการสอนโดยอาจารย์ผู้ สังเกตการณ์ ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2	141
ตาราง 32 จำนวนและร้อยละความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N=20 คน)	143
ตาราง 33 จำนวนและร้อยละระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	143
ตาราง 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลอง (N = 20)	144
ตาราง 35 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยภาพรวม ก่อนและหลังการทดลอง (N= 20 คน).....	145
ตาราง 36 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง (N= 20 คน).....	145
ตาราง 37 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่ม ตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 20)	145

ตาราง 38 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรวม ก่อนและหลัง การทดลอง (N=20 คน).....	147
ตาราง 39 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรายด้าน	147
ตาราง 40 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรายด้าน.....	148
ตาราง 41 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนโดยรวมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N = 20).....	148
ตาราง 42 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนรายด้านทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N = 20).....	149



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	14
ภาพประกอบ 2 General Adaptation Syndrome (GAS)	22
ภาพประกอบ 3 วิธีจัดการกับความวิตกกังวล	36
ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ	41
ภาพประกอบ 5 แบบการเรียนรู้ตามแนวคิดของ kolb (1984)	44
ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	65



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันนี้โลกของเรามีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆมากมายทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยี ตลอดจนการเรียนการศึกษา การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆนี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์อย่างมาก เนื่องจากมนุษย์ในปัจจุบันให้ความสำคัญกับวัตถุนอกกายมากกว่าวัตถุทางจิตใจทำให้เกิดการแข่งขันกันในเรื่องอื่นเพื่อความอยู่รอดจึงส่งผลให้เกิดภาวะความเครียดกับมนุษย์ขึ้น

ความเครียดเป็นการโต้ตอบของร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือสร้างความกดดันต่อร่างกาย เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆและทำให้รู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจจนว้าวใจกลัววิตกกังวลตลอดจนถูกบีบคั้นเมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายจะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (จำลอง ดิษยวณิช 2545) และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545, น.1-10, Selye 1993, pp.7-17). ปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับคนไทยทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะกับนักเรียน นักศึกษา ที่ต้องมีการแข่งขันกัน เนื่องมาจากการศึกษาในปัจจุบันทำให้คนแตกต่างกันในด้านฐานะ หน้าที่ การเงิน ความมั่นคงของชีวิต ชื่อเสียงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้จึงทำให้เกิดการแข่งขันกันสูงซึ่งส่งผลทำให้เกิดความเครียดสูงตามไปด้วย

การพิจารณาการเจ็บป่วยในบุคคลเราพบว่า การเกิดความเครียดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากสถิติจำนวนผู้มาขอรับบริการในคลินิกคลายเครียดของหน่วยบริการสังกัดกรมสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น จาก 28,345 คนในปีงบประมาณ 2556 เป็น 30,130 คนในปีงบประมาณ 2557 และจำนวนผู้รับบริการปรึกษาปัญหาทางสายด่วน 1323 ที่เพิ่มขึ้นจาก 58,966 คนในปีงบประมาณ 2556 เป็น 60,562 คนในปีงบประมาณ 2557 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558, น. 8)

นอกจากนี้ยังพบว่า ในแต่ละปีคนไทยมีการฆ่าตัวตายสำเร็จไม่ต่ำกว่า 3,600 คน หรือ 6 รายต่อหนึ่งแสนคน จากสถิติเมื่อช่วงปี พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมามีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.07 รายต่อหนึ่งแสนคน การฆ่าตัวตายในครอบครัวส่วนใหญ่มักเกิดจากการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ หรืออยู่ในภาวะเครียดเรื้อรังมานาน จนเกิดภาวะท้อแท้สิ้นหวังรุนแรง ถึงขั้นเป็นภาวะซึมเศร้า และจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2558 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเฉลี่ยของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปอยู่ที่ 31.44 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป (27.01 - 34.00 คะแนน) ประชากรในกลุ่มนี้คิดเป็นร้อยละ 64.9 ผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป (34.01-45.00 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ

18.7ตามลำดับ (กลุ่มงานสถิติแรงงาน สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคมสำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจัดได้ว่า เป็นรูปแบบสังคมการเรียนรู้อีกแบบหนึ่งที่นิสิตทุกคน เมื่อจบจากระดับมัธยมศึกษาแล้วได้ก้าวเข้ามาอยู่เป็นสังคมที่กว้างขึ้น มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น การเรียนการสอนเปลี่ยนจากเดิมที่เคยเรียนต้องมีการควบคุมตนเองมากขึ้น นิสิตต้องปรับตัว เพื่อการก้าวเข้าอยู่ในสังคมใหม่ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมบริบทต่างๆที่อยู่รอบตัวของนิสิต เช่น สังคม เศรษฐกิจ กลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์ส่วนตัวระดับบุคคล ตลอดจนความคาดหวังของครอบครัวและบุคคลอื่น เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดในนิสิตได้ จากการศึกษาวรรณกรรมพบว่า สาเหตุที่มีส่วนทำให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียดได้แก่ ระบบการเรียนการสอน ปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (วรรณชาติ แก้วประพันธ์, 2552) ศึกษาถึงความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในนักศึกษาระดับปริญญาตรีพบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมาก คือ ปัจจัยด้านค่าใช้จ่าย ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่างๆ ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก ก็มีความสัมพันธ์กับภาวะเครียดของนักศึกษาทั้งสิ้น นอกจากนี้เขายังพบว่าการมีโรคประจำตัวจะต้องรับประทานยาเป็นประจำ ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านการศึกษาในปัจจุบันด้านการปรับตัวและปัญหาเรื่องที่พักอาศัย ก็เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อภาวะเครียดของนักศึกษาด้วยการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่กระบวนการคิดต้องมีการพัฒนาสามารถคิดได้ในเชิงนามธรรม และคิดได้ลึกซึ้งอีกทั้งการดำเนินชีวิตของนักศึกษาต้องมีการปรับตัวหลายประการตั้งแต่ การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอน การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเข้าสังคมใหม่ ต้องเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่บทบาทของการเริ่มต้นการทำงานและสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคต นอกจากนี้สภาพแวดล้อมอื่นๆที่ล้อมรอบตัวนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน รวมทั้งความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลระดับต่างๆ ความคาดหวังในตนเองและครอบครัว ฯลฯ สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็เป็นตัวเสริมให้เกิดภาวะเครียดได้ (จิตนิรันดร์ วงละคร 2554, pp. 63-72) ปัจจัยด้านการเรียนจากครูและวิทยาลัยด้านสังคมด้านการเงิน ด้านชุมชนและสิ่งแวดล้อม และด้านความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้านครอบครัวและจากเพื่อนตามลำดับ

นอกจากนี้พบว่า ความเครียดกับการเรียนรู้จากการศึกษาของ (Kirschbaum and Heehammer, 1994, pp. 313-333) พบว่า ภาวะความเครียดส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในสองส่วนคือ การกระตุ้นระบบแกนไฮโปทาลามัส (HPA) และการกระตุ้นผ่านทางระบบประสาทอัตโนมัติ (sympathetic activity) การกระตุ้นทำให้มีการคัดหลั่งฮอร์โมนความเครียด คือ คอร์ติซอลฮอร์โมน (cortisol hormone) ออกมาในเลือดและน้ำลายมากกว่าปกติ และการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของแกนไฮโปทาลามัส (HPA) ที่มีสาเหตุมาจากภาวะเครียด และ (Hellhammer et al, 2009) พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับปริมาณคอร์ติซอลฮอร์โมน ที่หลั่งออกมาทั้งในเลือดและในน้ำลาย นอกจากนี้ (Vedhara et al, 2000) ยังพบว่า

ปริมาณคอร์ติซอลที่เพิ่มขึ้นทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ จดจำ และสมาธิลดลง ดังนั้น การศึกษาผลการเรียนรู้และระดับความเครียดของนักเรียนที่ได้รับจากการจัดการเรียนรู้ โดยการใช้ปริมาณฮอร์โมนคอร์ติซอลในเลือดและในน้ำลาย และการรับรู้ความเครียดด้วยตนเองเป็นดัชนีชี้วัดภาวะความเครียดของนักเรียนซึ่งเป็นวิธีการวัดที่ไม่เป็นอันตราย สะดวกและมีประสิทธิภาพในการชี้วัดภาวะเครียดที่ทางการแพทย์ให้การยอมรับ แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วนั้น มนุษย์เราจะพยายามหาทางลดความเครียดลงให้อยู่ในระดับที่ทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นคนเราจะพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด (Coping stresses) ซึ่งมี 2 วิธีใหญ่คือ วิธีแรกจะเน้นที่การจัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเอง (Emotion-focused coping) เมื่อพบปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ไม่สามารถแก้ไขหรือจัดการได้ วิธีที่สองเป็นการจัดการปัญหาโดยตรง (Problem-focused coping) ซึ่งบุคคลจะทำเมื่อตนเองพบว่าปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่นั้นมีหนทางแก้ไขได้สามารถจัดการด้วยตนเองได้ ในปัจจุบันการจัดการความเครียดเป็นสิ่งที่กำลังได้รับความสนใจ ทั้งนี้เพราะวิธีการที่บุคคลใช้จัดการกับความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพและจิต การเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดในรูปแบบต่างๆอาจส่งผลกระทบต่อลักษณะลดความเครียดหรือเพิ่มความเครียดก็ได้ (Appley. MH., 1996, pp. 3-18) พบว่า ความสามารถหรือสิ่งที่ติดตัวแต่ละบุคคลมาในขณะที่เผชิญกับความเครียดมีผลต่อการรับรู้ความเครียดในระดับต่างกัน ถ้าบุคคลใดรับรู้ว่าตนเองมีคุณสมบัติที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ย่อมมีความเครียดน้อย ในทางตรงข้ามบุคคลที่รับรู้ว่าคุณสมบัติที่ตนเองไม่มีความสามารถหรือมีสิ่งเกื้อหนุนช่วยแก้ปัญหาที่ย่อมจะมีความเครียดมากกว่า วิธีการที่บุคคลใช้จัดการกับความเครียดได้ จึงจำเป็นต้องเน้นการสร้างประสบการณ์และการสร้างความเชื่อในตนเองเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาด้วยตนเองได้ด้วยกระบวนการเรียนรู้

การสร้างกระบวนการจัดการความเครียดด้วยตนเองผ่านกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน และให้สามารถถ่ายโอนไปสู่การใช้ชีวิตประจำวัน การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ (Kolb, 1974) การจัดการตนเองให้นักศึกษามีทักษะในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกหรือระยะตกใจ (Alarm reaction) และระยะต้านทาน (Resistance) โดยการสร้างการยอมรับตนเองว่า นักศึกษาสามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อลดภาวะการเจ็บป่วยทางกาย เช่น การปวดศีรษะ การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การขาดสมาธิในการเรียนลงได้ และส่งผลสะท้อนกลับต่อการเรียนและการดำรงชีวิตในอนาคต (Selye H., 1976) ซึ่งในการจัดการความเครียดในระดับบุคคลนั้น (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ 2539) และ (วุฒิชัย มูลศิลป์. 2539, pp. 12-20). ได้แนะนำแนวทางในการจัดการกับความเครียดที่เป็นระบบมีขั้นตอนในการดำเนินงานอย่างชัดเจน โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนได้แก่ 1. ขั้นการวินิจฉัยและการทำความเข้าใจกับความเครียด 2. ขั้นการทบทวน และสรุป 3. ขั้นวางยุทธศาสตร์และเทคนิคเพื่อการจัดการกับความเครียด 4. ขั้นการจัดการเพื่อความสมดุล เช่นเดียวกับ Holahan and Moos. (1987, pp. 946-955) ได้เสนอแนะวิธีจัดการกับความเครียด

3 วิธี ได้แก่ ยุทธศาสตร์เชิงรุกด้วยปัญญา (Active-cognitive Strategies) เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยสติปัญญา และเป็นการเผชิญกับปัญหาโดยตรง ยุทธศาสตร์เชิงรุกทางพฤติกรรม (Active-behavioral Strategies) เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยการใช้พฤติกรรมส่วนตัว ร่วมกับการปรึกษาบุคคลที่ตนไว้วางใจ และยุทธศาสตร์การหลีกเลี่ยง (Avoidance Strategies) เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับความจริง (Braham,1990, pp. 25) ได้เสนอแนะวิธีการจัดการกับความเครียดที่เรียกว่า CALM Model โดยมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ถ้าทำได้ (Change) การยอมรับสิ่งต่าง ๆ เมื่อไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Accept) การปล่อยให้เป็นไป (Let go) และจัดการกับชีวิตในทางที่ดี (Manage Lifestyle) (พิสมณต์ คุ่มทรัพย์,2553) ได้เสนอวิธีการจัดการความเครียด 3 ขั้นตอน 1. การสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง 2. ตรวจสอบความเครียดกับความจริง และ 3. การหาวิธีการจัดการความเครียดหรือแก้ไขปัญหานั้น ซึ่งหลากหลายวิธีล้วนมุ่งให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และดึงประสบการณ์ในชีวิตตนมาจัดการความเครียดและบริหารการดำเนินชีวิต ดังนั้นการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้การจัดการความเครียดด้วยตนเองในกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมหาวิทยาลัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ

การสร้างประสบการณ์เรียนรู้การจัดการความเครียดเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้นักศึกษามีการเตรียมความพร้อมในการจัดการกับความเครียดของตนเองที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ โดยการฝึกการสร้างประสบการณ์ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย (เดวิด เอ โคล์บ,1984) ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการนำเอาประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการ เพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ๆ ขึ้น ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 5 ประการคือ 1.เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน 2 ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายและต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) 3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับครูผู้สอน 4 มีปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง และ 5 อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูด การเขียน การวาดภาพ การแสดง บทบาทสมมุติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์การเรียนรู้ เนื่องจากภาวะเครียดเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล การแก้ไขมักจะแก้ไขแบบบุคคลจึงจะเหมาะสม เช่น การศึกษาของ (สุลัยพร ศรีประไพ,2557,pp. 66-68) พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่เข้าร่วมโปรแกรมการเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติโดยการประยุกต์การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม โดยแต่ละกิจกรรมวิทยากรจะใช้ใบงานและบัตรคำ ถาม เป็นประเด็นในการวิเคราะห์ วิเคราะห์ ซึ่งนักเรียนได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มที่ต่างไปจากตนเอง จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้กว้างขึ้น และผลสะท้อนความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการระดมความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน ทำให้เกิดข้อสรุปที่หลากหลาย (ศรีสุตา รัชมิพงศ์ และคณะ,2557, 305) วิเคราะห์

กระบวนการและผลลัพธ์ของการเรียนรู้การเสริมสร้างพลังอำนาจ ของนิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่2 และสังเคราะห์รูปแบบการจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจ ใช้การวิจัยและพัฒนา (R & D) โดยจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยการปฏิบัติการจริงผ่าน กระบวนการให้บริการวิชาการแก่ชุมชนในโครงการนวัตกรรมการเสริมสร้างสุขภาพชุมชนแบบมีส่วนร่วม การจัดการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจโดยเรียนรู้เป็นกลุ่มขนาดเล็กให้มีการลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ส่งผลให้นิสิตมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสร้างเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชนได้ดีขึ้น

โดยสรุปของการสร้างการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดรูปแบบหรือโปรแกรมพฤติกรรมที่มุ่งให้นักศึกษาเรียนรู้การจัดการพฤติกรรมตนเองเพื่อลดความเครียดลงอย่างมีระบบ

มหาวิทยาลัยเป็นแหล่งเรียนรู้ที่นักเรียนเมื่อจบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายแล้วไฝ่ฝัน ที่จะเข้ามาศึกษาและเมื่อเข้ามาแล้วมักประสบปัญหาหลายอย่าง เช่น การอยู่ไกลผู้ปกครอง ต้องใช้ชีวิตคนเดียวขาดที่ปรึกษาจากเพื่อน การคบเพื่อนใหม่ทำให้ต้องศึกษาเรียนรู้กันใหม่ การปรับตัวกับระบบการเรียนการสอนใหม่ การต้องเข้ามาเรียนรู้สภาพแวดล้อม สังคมใหม่ๆ และอื่นๆอีกมากมาย ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่ของชีวิตอีกรอบหนึ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะความเครียดในนักศึกษาขึ้นมา และนักศึกษาต้องรู้ที่จะจัดการความเครียดให้ได้

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามเป็นศูนย์การศึกษาที่เน้นด้านการเรียนการสอนด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เป็นสถาบันการศึกษาอีกแห่งหนึ่งมีเยาวชนวัยเรียนเดินทางมาศึกษาเป็นจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย และในขณะเดียวกันการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆในสังคมมากมาย เช่น การอยู่แออัด การต้องปรับตัวกับที่อยู่ใหม่ ค่าใช้จ่ายที่มาก สาธารณูปโภค เช่น น้ำประปาไม่เพียงพอ การแข่งขันในชั้นเรียน การแย่งอุปกรณ์การเรียน การเดินทางที่มีเฉพาะรถตู้ต้องแย่งกันขึ้น ซึ่งทำให้เกิดปฏิกิริยาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น เกิดความสับสน ความไม่พึงพอใจ และความคับข้องใจ ซึ่งความรู้สึกต่างๆเหล่านี้เมื่อถูกสะสมไว้นานๆโดยไม่ได้รับการแก้ไขก็จะแสดงออกมาในรูปลักษณะของความเครียด จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น (pilot study) ของผู้วิจัยเกี่ยวกับความเครียดในนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปีการศึกษา 2560 โดยใช้แบบการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักศึกษาร้อยละ 57.69 มีภาวะความเครียดอยู่ในระดับปกติ และ ร้อยละ 42.12 มีระดับความเครียดผิดปกติต้องได้รับการแก้ไข โดยแบ่งความผิดปกติเป็นระดับความรุนแรงได้ดังนี้ ร้อยละ 30.76เริ่มมีระดับความเครียดผิดปกติ ร้อยละ 4.61 มีระดับเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง และร้อยละ 6.9 มีระดับ

เครียดสูงรุนแรง ต้องได้รับการดูแลจัดกิจกรรมปรับตัว ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และจัดการความเครียดตามลำดับ

ประกอบกับผู้วิจัยได้สำรวจทักษะในการดำเนินชีวิต เพื่อการจัดการตนเอง (ทักษะชีวิต) ของนักศึกษา พบว่านักศึกษายังมีทักษะด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณและคิดสร้างสรรค์ และทักษะตระหนักรู้เห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูง คือ ร้อยละ 66.92 และร้อยละ 78.46 แต่พบว่า ทักษะด้านการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ทักษะด้านความภูมิใจและความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด มีระดับทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.0, 68.46, 55.38 และ 56.12 ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อการคงอยู่ของนักศึกษาในปีการศึกษา 2560 ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้โดยเพียงการจัดการเฉพาะบุคคล แต่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขทั้งระบบ โดยให้นักศึกษาเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมแล้วพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เพื่อสร้างทักษะชีวิตตนเองให้ติดตัวตลอดไป ด้วยกระบวนการที่มีความต่อเนื่องของกิจกรรมต่างๆ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขารัฐศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม และนำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขารัฐศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามขึ้น โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์ และแนวคิดทักษะชีวิต เป็นแนวทางกำหนดกิจกรรมของโปรแกรม ซึ่งกิจกรรมต่างๆจะเสริมกับกิจกรรมการเรียนการสอน โดยเน้นกิจกรรมการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ และเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียดที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาแล้ว ซึ่งมีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมการเรียนรู้จักตัวเองผ่านการเล่าประสบการณ์ การค้นหาปัญหาความเครียดจากประสบการณ์ตนเอง การจัดเสวนากลุ่มสะท้อนปัญหาความเครียด การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และกระบวนการจัดการความเครียด เพื่อผลที่ได้จะช่วยให้ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้รับประสบการณ์ที่ดี จะทำให้สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ เช่น การจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้ประสบผลสัมฤทธิ์ในการศึกษาที่ดีขึ้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตราบรื่นรวมถึงเป็นการส่งเสริมให้ประเทศชาติมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

1.สภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และความต้องการ (Need) จัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์เป็นอย่างไร

2.โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์มีรายละเอียดอะไรบ้าง

3.ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์สามารถพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ได้หรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1.เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และความต้องการ (Need) จัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

2.เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

3.เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมในการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ความสำคัญของการวิจัย

1.ได้ทราบถึงระดับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และความต้องการ (Need) จัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

2.ได้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการจัดการความเครียดและปัญหาต่างๆด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์สถาบันอื่นๆและสาขาวิชาด้านสุขภาพอื่นๆ

3. นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการเรียนและการดำรงชีวิตที่ยั่งยืน

4. จากผลจากโปรแกรมจะเป็นประโยชน์สำหรับอาจารย์ผู้สอน บุคลากรและผู้สนใจ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนทั้ง 4 แบบตามแนวคิดของทฤษฎีของ Kolb

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากร

1.1 ประชากรในการตอบแบบสอบถาม สำหรับการศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด จำนวน 205 คน (ข้อมูลจากกองการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ณ. วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2560) ซึ่งเลือกนักศึกษาทุกคน แต่เนื่องจากมีนักศึกษาบางส่วนลาออก 16 คน จึงเหลือนักศึกษาที่เข้าร่วมการศึกษาทั้งสิ้น 189 คน

1.2 ประชากรที่ใช้สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus group) ได้แก่

- นักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์ที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด และสามารถจัดการความเครียดสำเร็จ สมัครใจเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus group) จำนวน 10 คน

- อาจารย์ผู้สอนประจำสาขาวิชาสาขารณสุขศาสตร์ จำนวน 2 คน

- อาจารย์ประจำหอพัก จำนวน 1 คน ทุกคนได้รับการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

1.3 ประชากรที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรมจำนวน 23 คน เป็นกลุ่มนักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2560 มีบุคลิกภาพแบบ A แต่ขอปฏิเสธการเข้าร่วม 3 คนเนื่องจากปัญหาสุขภาพ จึงเหลือ 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อทดสอบโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขารณสุขศาสตร์

2. ขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา

2.1 การศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด
ตัวแปรต้น ได้แก่

ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยตัวแปร

เพศ

บุคลิกภาพส่วนตัว

ค่าใช้จ่ายต่อเดือน

ลักษณะที่อยู่อาศัย

ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วยตัวแปร

การอยู่ด้วยกันของบิดามารดา

บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากบิดา

บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากมารดา

บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากพี่น้อง

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับครอบครัว

ปัจจัยด้านการเรียน ประกอบด้วย

ระดับชั้นปี

คะแนนเฉลี่ยสะสม

บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อน

บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากอาจารย์

สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด ระดับระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด
โดยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด

2.2 ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดย
กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของ
นักศึกษาสารณสุขศาสตร์

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดย
กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของ
นักศึกษาสารณสุขศาสตร์

ตัวแปรตาม ได้แก่

- 1.ระดับความเครียด
- 2.ระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด
- 3.ระดับประจักษ์พฤติกรรมในการจัดการความเครียดโดยการเรียนรู้เชิง

ประสบการณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์

หมายถึง กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมมาจาก การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ และค้นหาปัจจัยสาเหตุของความเครียด แนวทางวิธีการจัดการความเครียดจากการวิจัย ร่วมกับการสนทนากลุ่มตัวแทนนักศึกษาที่มีประสบการณ์ในการจัดการความเครียดสำเร็จ แล้วนำผลการศึกษามาสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์เป็นกระบวนการพัฒนาเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในการแก้ปัญหาความเครียด ประกอบด้วยแผนการสอน 6 แผน ใช้เวลาดำเนินกิจกรรมการสอน 12 สัปดาห์

2. **ความเครียด** (Stress) (กรมสุขภาพจิต, 2541, น. 9) หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว้าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

3. **การจัดการความเครียด** หมายถึง พฤติกรรมทั้งภายในและภายนอก ที่นักศึกษาพยายามในการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อลดหรือกำจัดภาวะความไม่สบายใจหรือกาย หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อให้ตนเองสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

4. **พฤติกรรมในการจัดการความเครียด** (Lazarus, 1984) หมายถึง กิจกรรม หรือการกระทำของนักศึกษาทำเพื่อให้ความเครียดลดลงหรือถูกกำจัดหมดไป โดยนักศึกษาตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดที่ดีจะทำให้นักศึกษามีสุขภาพจิตและกายที่ดีมีผลต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข แต่การพยายามจัดการความเครียดเมื่อมีความเครียดระดับรุนแรงเป็นการทำที่ยากถึงยากมาก นอกจากนี้ความเครียดยัง

ก่อให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งเป็นระบบที่อยู่เหนือการควบคุมของอำนาจจิต ดังนั้น คนทุกคนควรเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด และใช้หรือฝึกปฏิบัติในทุกๆ สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรงได้ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของลาซารัส

5. ทักษะชีวิต (WHO,1994, น. 1-4) หมายถึง ความสามารถของบุคคลอันประกอบด้วย การมีความรู้ มีเจตคติที่ดี และมีทักษะที่สามารถจะจัดการกับปัญหาด้านใด ด้านหนึ่งของตนเองได้ เพื่อให้สามารถอยู่รอดได้อย่างมีความสุขในสภาพสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาและความเปลี่ยนแปลง ในยุคปัจจุบันและและสามารถปรับตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต

6. ทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Coping with Stress Skill) หมายถึง เป็น ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อให้เกิดทักษะเฉพาะบุคคลที่ยั่งยืน

ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาสร้างเสริมทักษะชีวิตในส่วนที่นักศึกษายังขาดทักษะด้านนี้ โดยได้ทำการสำรวจเบื้องต้น (Pilot study) พบว่านักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มีทักษะชีวิตที่ต้องได้รับการพัฒนาในด้านการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด และสนับสนุนทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเองและเห็นใจผู้อื่น และด้านทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

7. กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) (Kolb,1984) หมายถึง ขั้นตอนที่ช่วยพัฒนาให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในการแก้ปัญหาความเครียด หรือจากประสบการณ์ผู้อื่นที่ผ่านการวิเคราะห์ว่าเหมาะสม เป็นการเรียนที่เน้นการมีส่วนร่วม เพื่อให้ นักศึกษาสร้างองค์ความรู้ใหม่ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

- การสร้างประสบการณ์ใหม่เชิงรูปธรรม
- การสะท้อนการเรียนรู้ / ทบทวนการเรียนรู้
- การสร้างแนวคิดนามธรรม
- การทดลองปฏิบัติจริง

ทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ (Kolb,1984) เรียกว่ากระบวนการเรียนรู้ และการปรับตัวของบุคคล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนที่เป็นวงจรต่อเนื่องกัน

จากทฤษฎีของ Kolb ชี้ให้เห็นว่า ผู้เรียนแต่ละคนจะเน้นในขั้นต่างๆ แตกต่างกันทำให้มีการใช้ขั้นต่างๆ ในการเรียนรู้ไม่เท่ากัน บางคนเน้นที่ขั้นที่ 1 บางคนเน้นที่ขั้นที่ 2 บางคนเน้นที่ขั้นที่ 3 และบางคนเน้นที่ขั้นที่ 4 แต่ทุกคนจะเริ่มที่ขั้นที่ตนถนัดก่อนแล้วหมุนเวียนจนครบทั้ง 4 ขั้นเสมอ

8. นักศึกษามหาวิทยาลัย หมายถึง นักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2560

9. บุคลิกภาพ แบบ A (Friedman and Rosenman,1974)หมายถึง เป็นบุคลิกภาพของนักศึกษาที่มีลักษณะใจเร็ว ใจร้อน มีความก้าวหน้า การแข่งขันสูงและมุ่งผลสัมฤทธิ์ กลุ่มนี้จะเป็นลักษณะบุคคลที่มีไฟแรงขอความสำเร็จและจะผลักดันตนเองไปสู่ความสำเร็จเสมอ บางครั้งก็มุ่งมั่นทำงานมากอาจทำงานลืมเวลาพักผ่อน และลักษณะที่สำคัญก็คือ มักจะชอบทำงานหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน เช่นอ่านหนังสือไปพร้อมกับทานอาหารเป็นต้น ผลเสียก็คือมักจะกลายเป็นผู้ที่ป่วย และมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจระดับสูง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กระบวนการพัฒนาชุดกิจกรรมในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมมาจาก การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารต่างๆ ปัจจัยสาเหตุของความเครียด แนวทางวิธีการจัดการความเครียดจากการสนทนากลุ่มตัวแทนนักศึกษาที่มีประสบการณ์ในการจัดการความเครียดสำเร็จ และ นำมาสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ (Kolb,1984) ทฤษฎีการจัดการความเครียดของลาซารัส (Lazarus R.S. & S. Folkman, 1984) และแนวคิดการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดองค์การอนามัยโลก (WHO,1994) มาเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ โดยมีแผนการสอน 6 แผน ใช้เวลาการจัดโปรแกรม 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย

แผนการสอนที่ 1. กิจกรรมการมองปัญหาและค้นหาปัญหาจากสร้างประสบการณ์จริง (CE / RO) เป็นแบบการเรียนรู้แบบอเนกนัย (Diverger)

แผนการสอนที่ 2. กิจกรรมการสะท้อนการเรียนรู้ / ทบทวนการเรียนรู้ ที่ได้จากการเรียนรู้ประสบการณ์ (RO / AC) เป็นแบบการเรียนรู้แบบดูดซึม (Assimilator)

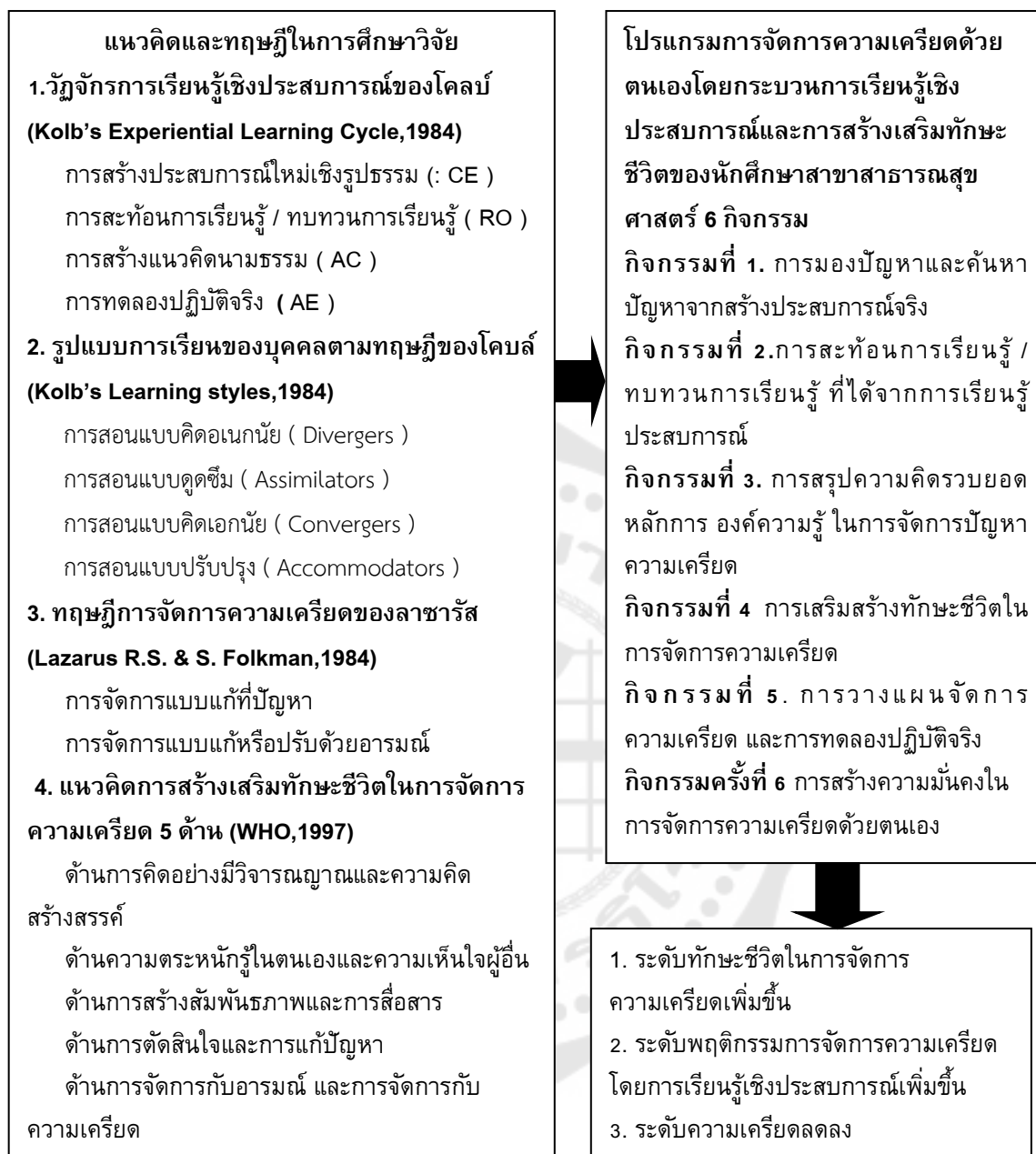
แผ่นการสอนที่ 3. กิจกรรมการสรุปความคิดรวบยอด หลักการ องค์ความรู้ ในการจัดการปัญหา (AC / AE) เป็นแบบการเรียนรู้แบบเอกนัย (Converger)

แผ่นการสอนที่ 4 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด (CE/ RO และ AC / AE) เป็นแบบการเรียนรู้แบบอเนกนัย (Diverger) และแบบเอกนัย (Converger) ร่วมกัน

แผ่นการสอนที่ 5. กิจกรรมการวางแผนจัดการความเครียด และการทดลองปฏิบัติจริง (RO/AC และ AC/CE) เป็นแบบการเรียนรู้แบบอเนกนัย (Diverger) และแบบปรับปรุง (Accomodator) ร่วมกัน

แผ่นการสอนที่ 6 กิจกรรมการสร้างความมั่นคงในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (AC /AE และ AE/CE) เป็นแบบการเรียนรู้แบบเอกนัย (Converger)) และแบบปรับปรุง (Accomodator) ร่วมกัน

นำโปรแกรมไปวิจัยและพัฒนาในจนได้ร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ และยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมด้วยการวัด ระดับทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียด ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด และระดับความเครียดลดลง สามารถแสดงได้ดัง กรอบแนวคิด (ภาพประกอบที่1)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เพื่อค้นหา รูปแบบที่เหมาะสมและยั่งยืนในการลดความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยตนเองของ นักศึกษาศาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา จังหวัดสมุทรสงครามโดยการประยุกต์แนวคิด ทฤษฎี การเรียนรู้ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวน เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.3 สาเหตุของความเครียด
 - 1.4 ระดับของความเครียด
 - 1.5 การประเมินความเครียด
2. ทฤษฎีการจัดการความเครียด
3. ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์
4. แนวคิดการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด 5 ด้าน
- 5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งสำคัญและเป็นภาวะที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในสภาพสังคมและ เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปสำหรับความหมายของความเครียดนั้นได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ ความหมายมากมายพอที่จะได้กล่าวดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2525 (2538, pp. 329) ระบุว่า ความเครียด หมายถึง “จิต” เช่น ตึงเครียด อาการที่สมองไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป เช่น หน้าเครียด อารมณ์เครียด คนทั่วไป เข้าใจความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541 p 3) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของ แต่ละบุคคลในสภาวะการณ์อย่างเดียวกันร่างกายจะแสดงออกเวลาที่มีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้น

กว่าปกติชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง ปฏิกริยาเหล่านี้เรียกโดยรวมว่าเป็นปฏิกริยาของการ “จะสู้หรือจะถอยหนี”

Selye H. (1976, p. 886) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกายจิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

Roger (1961, pp.351) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะจิตใจของบุคคลที่รู้สึกกว่าตนถูกคุกคาม ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ระส่ำระสายสับสนและไม่แน่ใจในทิศทางพฤติกรรมของตน อันเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างแห่งตน ทำให้เกิดกระบวนการทางจิตที่จะดึงเอากลไกการป้องกันตนเองมาใช้ โดยมีลักษณะบิดเบือนการรับรู้ที่ไม่ยืดหยุ่น ผิดพลาด เกิดความวิตกกังวล ไม่ยอมรับพฤติกรรมบางส่วนของตน ซึ่งเป็นผลให้รู้สึกว่าการคุกคามมากยิ่งขึ้น

Lazarus (1984, pp.1-3) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึงภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้าในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกอันได้แก่สิ่งแวดล้อมในสังคม ในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

Maslach (1990, pp. 59-60) ได้อธิบายความเครียดไว้ 3 ลักษณะดังนี้

1.ลักษณะตัวกระตุ้น (Stimulus Definition) ความเครียด คือ แรงกระตุ้นจากภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกริยาของความเครียดในแต่ละบุคคลและถ้าเกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแล้วความเครียดลดลงจนถึงหมดไป ภายในขอบเขตที่แต่ละบุคคลยอมรับได้ บุคคลนั้นก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติของร่างกายและจิตใจ

2.ลักษณะการตอบสนอง (Response Definition) ถ้าพิจารณาในรูปแบบของปฏิกริยาของสรีรวิทยาและจิตวิทยา ความเครียด คือ การตอบสนองภายในร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามจากภายนอก แต่อย่างไรก็ตาม ความเครียดในความหมายของการตอบสนองไม่สามารถอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้อย่างเคร่งครัด

3.ลักษณะเป็นทั้งตัวกระตุ้น และการตอบสนอง (Stimulus and Response Approaches) ความเครียด คือ ลำดับขั้นของปฏิกริยาระหว่าง ตัวกระตุ้นทางด้านสิ่งแวดล้อมกับการตอบสนองของมนุษย์แต่ละบุคคล ซึ่งจะเน้นไปถึงความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยเน้นกระบวนการทางจิตวิทยา เช่นการรับรู้และการนึกคิด ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ความต้องการจากภายนอกเกินขีดความสามารถที่จะรับได้ของแต่ละบุคคล

อรพรรณ ลือบุญรัชชัย (2545, pp. 253) กล่าวว่าความเครียดคือสภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคามก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและจิตวิญญาณของบุคคลรวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วยหรืออาจกล่าวว่าสภาวะเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีอันตรายจากภายนอกมารบกวน

สมิต อาชนิจกุล (2537, pp. 1) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปและความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลาและเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจเช่นหงุดหงิด กลัววิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อยนอนไม่หลับอ่อนเพลีย หมดเรี่ยวหมดแรงย่ำคิดย่ำทำให้เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1.ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์ สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2.สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เรื่องที่เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพลังกำลังทางร่างกาย

3.ความเครียดเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ในยามจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็ผลเสียของความเครียดก็คือความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการแก้ปัญหา และต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกินนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว่าจิตใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิด พลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน หรือสรุปอีกนัยหนึ่ง ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคามหรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆตั้งแต่เหตุการณ์เล็กน้อยๆที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

แนวความคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

Kasl (1983) pp. 682-684) ได้นำคำจำกัดความของความเครียด สรุปไว้ 3 ลักษณะ

คือ

1. ความเครียด คือ สภาพการณ์สิ่งแวดล้อม
2. ความเครียด คือ การตอบสนองที่ร่างกายแสดงออกต่อสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม

3. ความเครียด คือ กระบวนการของความสัมพันธ์

ในการศึกษาหลายๆงานวิจัยพบว่า ทฤษฎีของความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (stimulus – oriented theory) เกิดจากแนวคิดของ Holmes และ Rahe ในปี ค.ศ. 1967
2. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response– Oriented Theory) เกิดจากแนวคิดของ Selye ค.ศ. 1976
3. ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (interactional theory) เกิดจากแนวคิดของ Lazarus และ Folkman ในปี ค.ศ. 1984

ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus – Oriented Theories)

ทฤษฎีนี้ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล Cox และ Ferguson (1991) กล่าวว่าความเครียด (สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด) เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาของความตึงเครียด (strain reaction) ต่อร่างกายคนเรา Derogatis และ Coon ได้แบ่งความเครียดออกเป็น

1. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและมีช่วงระยะเวลาจำกัด (acute, time-limited stressors) เช่น เดินไปตามท้องถนน แล้วเจอกับสุนัขดุ ขณะที่กำลังรอผลตรวจ HIV จากห้องปฏิบัติการ สตรีรอผลตรวจการตั้งครรภ์ เป็นต้น
2. ผลต่อเนื่องจากสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor sequences) เช่น การตกงาน หรือการตายของสมาชิกในครอบครัว เหตุการณ์เหล่านี้ก็ให้เกิดผลที่ไม่ดีตามมาได้
3. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นช่วงๆ (chronic intermittent stressors) เช่น การสอบไล่ของนักศึกษา การเรียนชั้นมัธยม และการผ่าตัด เป็นต้น
4. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (chronic stressors) เช่น มีผู้ตรวจการที่ดูมีปัญหาทางการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ (sexual dysfunction) เป็นต้น

ตามทฤษฎีเชิงสิ่งเร้ามีการเน้นที่เหตุการณ์ (even) และการเกิด (occurrence) ของความเครียด ถ้าเหตุการณ์ใดก็ตามนำไปสู่ความยุ่งยากทางด้านจิตใจ เกิดความวุ่นวายของพฤติกรรม หรือความเสื่อมเสียของการกระทำ (performance) ในหน้าที่เหตุการณ์นั้นๆ เรียกว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor) ในปี ค.ศ. 1974 Dohrenwend ทำการศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต (life change) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตอาจนำไปสู่วิกฤตการณ์ (crises) ได้เช่น การแต่งงาน การมีลูก การหย่าร้าง การตายของบุคคลอันเป็นที่รัก นอกจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดเหล่านี้ยังมีบทบาทสำคัญต่อสาเหตุ (etiology) ของการเกิดโรทั้งทางร่างกาย และใจ

ในปี ค.ศ. 1967 Holmes และ Rahe กล่าวว่า เหตุการณ์ชีวิต (life event) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและมีผลทำให้เสี่ยงของความเจ็บป่วยหรือการเป็นโรคสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการนอน การกิน การเข้าสังคม การสังสรรค์ เรื่องส่วนตัว นิยายและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความแตกต่างกันในระดับ (degree) ของการปรับตัวทั้งสองคนใช้เวลาศึกษาเรื่องราวของเหตุการณ์ชีวิตมานานถึง 25 ปี และได้พัฒนามาตรวัดการปรับตัวใหม่ทางสังคม (social readjustment rating scales) หรือ SRRS ซึ่งเกี่ยวข้องกับปริมาณ (amount) ความรุนแรง (severity) และช่วงเวลา (duration) ของการปรับตัว

เหตุการณ์ชีวิตแต่ละอย่างได้รับการจัดเตรียมตามลำดับ โดยอาศัยวิธีการให้คะแนนซึ่งเรียกว่าหน่วยการเปลี่ยนแปลงของชีวิต (life Change Unit) หรือ LCU แม้แต่เหตุการณ์ในด้านดี เช่น การแต่งงาน การหยุดพักผ่อน การเลี้ยงในช่วงเทศกาลก็อาจนำไปสู่ความเครียดได้ เพราะมี LCU เท่ากับ 50 15 และ 12 ตามลำดับ ปัจจุบันมีงานหลายชิ้นที่พูดถึงเหตุการณ์ยุ่งยากเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียด เรียกรวมนๆ ว่า เรื่องยุ่งยากหรือรบกวนประจำวัน (daily hassles) เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งนำไปสู่การเริ่มต้น (onset) ของสุขภาพที่ไม่ดี หรือเกิดโรคได้

ตัวอย่างของเรื่องรบกวนประจำวัน เช่น การวางของผิดที่ กุญแจบ้านหาย ของหาย มีงานต้องรับผิดชอบหลายอย่าง การเตรียมอาหาร การดูแลบ้านให้เรียบร้อย การรอคอย การนอน และการพักผ่อนไม่เพียงพอ การขัดจังหวะระหว่างรับประทานอาหาร การที่มีเจ้านายจู้จี้ จุกจิกและขี้บ่น ความล่าช้า รถยนต์หรือรถบรรทุกที่ส่งเสียงดัง การติดอยู่บนถนนที่การจราจรแออัด ต้องเข้าแถวตอนยาวตอนเบิกเงินที่ธนาคาร เป็นต้น

สิ่งที่รบกวนในชีวิตประจำวันเช่นนี้บางที่เรียกว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ทออยู่เบื้องหลัง (back ground stresses) ตามปกติสิ่งที่รบกวนประจำวันไม่ต้องการการจัดการ (coping) หรือการตอบสนองเท่าไรนัก แม้ว่าจะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่กระนั้นสิ่งที่รบกวนประจำวันสามารถสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ และสุดท้ายอาจมีกำลังพอเท่ากับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ความจริงมีความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนของสิ่งที่รบกวนประจำวันที่เราประสบกับจำนวนของ

อาการทางจิตเกิดขึ้น แม้แต่ปัญหาสุขภาพ เช่น ไข้หวัด การเจ็บคอ ปวดศีรษะ และปวดหลังก็มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งรบกวนประจำวัน

ทำนองเดียวกับความเครียดที่น่าปรารถนา (eustress) สิ่งที่ต้องข้ามกับสิ่งรบกวนประจำวัน คือ เหตุการณ์เล็กน้อยที่ทำให้เกิดความยินดีปรีดา (uplifts) ถึงแม้แต่เพียงชั่วคราวก็ตาม เช่น การอยู่ใกล้ชิดกับคนรัก การเสร็จงาน นอนหลับพักผ่อน มีเวลาอยู่กับครอบครัว รับประทานอาหารนอกบ้าน เข้ากับเพื่อนได้ดี โทรศัพท์คุยกัน ไปเยี่ยมคุณพ่อคุณแม่ ส่วนมากเหตุการณ์เช่นนี้มักสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตดี ยังมีเหตุการณ์เล็กน้อยที่ทำให้เกิดความพอใจมากเท่าไร อาการทางจิตก็จะยิ่งลดน้อยลงเท่านั้นเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งรบกวนประจำวัน การเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต เช่น การหย่าร้างหรือการตายของคู่สมรส Lazarus และ Cohen ได้แสดงให้เห็นว่าสิ่งรบกวนเล็กน้อยกับความเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างชัดเจนกว่าการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตกับความเจ็บป่วย การค้นพบนี้ได้รับการยืนยันโดยการศึกษาข้ามวัฒนธรรม โดย Nakano ในปี ค.ศ. 1989

ทฤษฎีการตอบสนอง (Response- Oriented Theories)

ทฤษฎีเหล่านี้มุ่งเน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนอง (response) ต่อสิ่งเร้า (stimulus) Selye (1976) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง (non-specific response) ที่มีต่อร่างกายไม่ว่าโดยทางใดก็ตาม เชื่อว่าการตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยา (physiological stress) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับการตอบสนองนั้นจะเหมือนกัน (response) ไม่ว่าสิ่งเร้าจะเป็นชนิดใดก็ตาม แต่การตอบสนองนั้นก็เหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกันคือความแตกต่างของระดับ (degree) ของการตอบสนองขึ้นอยู่กับปริมาณของความต้องการในการปรับตัว ดังนั้นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอาจจะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ (pleasant or unpleasant stimuli) ก็ได้ ตัวอย่าง การพ่น อาภาศที่ยื่นจัด ความเจ็บป่วยต่างๆ เช่น ท้องร่วง ปวดศีรษะ ขาหัก หรือแม้แต่การจูบ และการสัมผัส ทั้งหมดนี้ต่างก็ก่อให้เกิดปฏิกิริยาของการปรับตัวเหมือนกัน

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงทีเดียว เนื่องจากทุกๆขณะของชีวิตนั้นต้องอาศัยพลังงานซึ่งเกิดจากการทำงานของร่างกาย แม้ขณะหลับหัวใจก็ยังทำงานอยู่ การหายใจก็ยังคงมีต่อไปอวัยวะร่างกายยังคงทำงานอยู่ มีแต่คนตายเท่านั้นที่ปราศจากความเครียดโดยสิ้นเชิง Selye ได้ทำการทดลองในหนู พบว่า พลังกระทบ (impulse) ต่างๆ ชนิดก่อให้เกิดกลุ่มอาการ (syndrome) ซ้ำๆ กันเช่น มี adrenal cortex โตขึ้น ละมีการเคลื่อนไหวมากกว่าธรรมดา (hyperactivity) มีการฝ่อ (atrophy) ของ thymus gland และต่อมน้ำเหลือง และมีแผลในกระเพาะอาหาร ยังพบต่อไปว่าการเปลี่ยนแปลงอวัยวะต่างๆ ดังกล่าวอาจเกิดจากความร้อน ความเย็น การติดเชื้อ การบาดเจ็บ การที่มีเลือดออกและการรบกวนของระบบประสาท

Selye พบว่ามีความเครียด (stress) เกิดขึ้นจะก่อให้เกิด general adaptation syndrome GAS (ภาพประกอบที่ 2) ซึ่งมี 3 ระดับด้วยกันคือ

1. ระยะตกใจ (Alarm reaction) แสดงลักษณะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า จะมีการกระตุ้นหรือยั่วให้ตื่นตัว ระยะตกใจ แบ่งออกเป็น

1.1 ระยะช็อก (Shock phase) เป็นระยะแรก และเป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใด ต่อสิ่งที่เป็นภัย ปฏิกิริยาของร่างกายในระยะนี้มีอยู่สองแบบคือ “สู้ (fight) หรือ (flight)” ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท sympathetic เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลง และความดันโลหิตต่ำลง

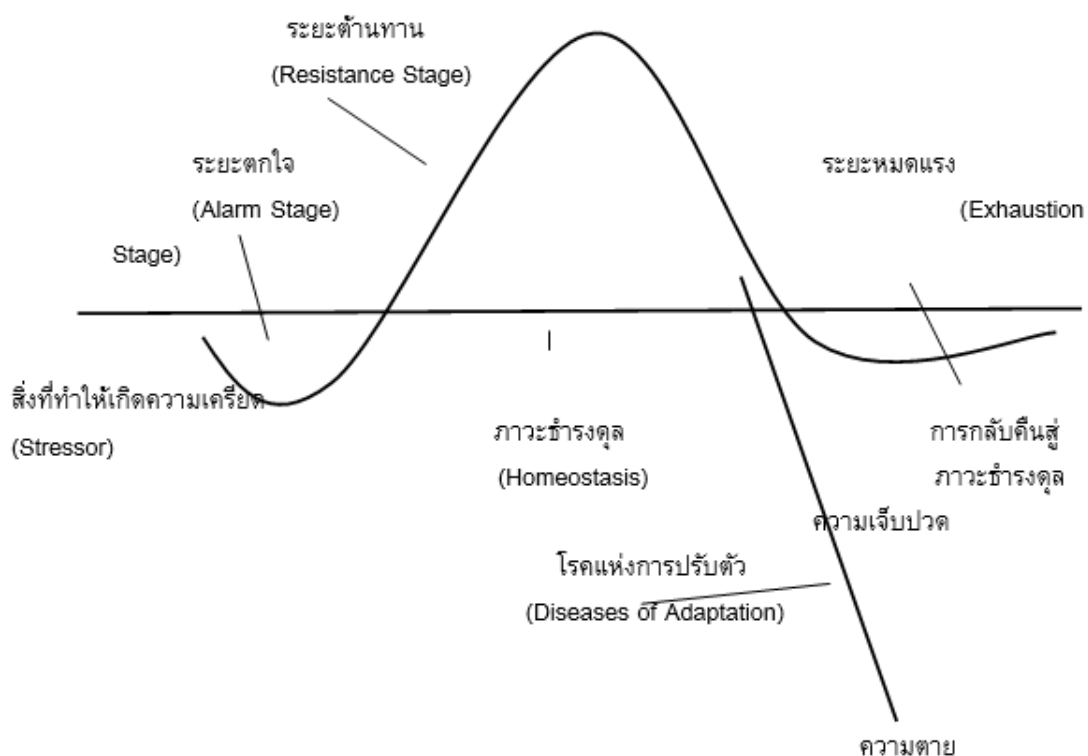
1.2 ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (rebound reaction) เช่น adrenal cortex จะโตขึ้น และมีการหลั่งของ corticoid hormones และ adrenalin หรือ epinephrine ทำให้การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น น้ำตาลถูกปล่อยออกมาจากตับ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาต่อความเครียดแบบเฉียบพลัน (acute stress reaction) จะสัมพันธ์กับทั้งสองระยะนี้

2. ระยะต้านทาน (stage of resistance) หรือระยะปรับตัว (adaptation stage) ระยะนี้ร่างกายจะพยายามปรับตัวต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (stressor) และทำให้สภาพทั่วไปดีขึ้น อาการต่างๆ จะหายไป ความพยายามของร่างกายในการปรับตัว มีส่วนช่วยให้พลังงานสูญหายไปกลับคืนมา และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลายไปให้ดีขึ้น

3. ระยะหมดแรง (stage of exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างพอเพียง ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะที่สามคือ ระยะหมดแรงเนื่องจากความเครียดยังคงมีอยู่ไม่รู้จักหมดสิ้น พอร่างกายโดนความเครียดเล่นงานซ้ำแล้วซ้ำอีก ร่างกายจะเสื่อมโทรม จนกระทั่งเกิดเป็นโรคต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอาจถึงความตายได้ในที่สุด

สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีความสามารถในการปรับตัว หรือการคงสภาพไว้ซึ่งสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอก Cannon จึงได้นำคำว่าภาวะธำรงดุล (homeostasis) มาใช้ เมื่อกล่าวถึงภาวะสมดุล (equilibrium) และ/หรือดุลยภาพ (balance) ซึ่งได้แก่ กลไก (defenses) ต่างๆ ที่มนุษย์นำมาใช้ในการจัดการ (coping) กับความเครียด หากวิธีจัดการล้มเหลวก็จะเกิดโรคที่เรียกว่าโรคแห่งการปรับตัว (diseases of adaptation) หรือ stress diseases เช่น การเกิดเป็นโรคทางร่างกายสาเหตุจากจิต (psychosomatic disorders) ดังจะกล่าวต่อไป

Selye ยังจำแนก stress ออกเป็น eustress และ diseases คำว่า eustress หมายถึงความเครียดที่ดีที่มนุษย์พยายามแสวงหา ตัวอย่าง การสอบ ทำให้นักศึกษาต้องกระตือรือร้น และขยันในการศึกษาเล่าเรียน การปรับปรุงนิสัย การขยายธุรกิจ หรือการมีตำแหน่งและหน้าที่การทำงานที่สูงขึ้น ส่วน diseases เป็นความเครียดที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง การถูกออกจากงาน ความเจ็บป่วย การถูกจำคุก ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง



ภาพประกอบ 2 General Adaptation Syndrome (GAS)

ที่มา: Selye. (1976). The Stress of life. Rev. ed. New York: McGraw Hill.

ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interactional Theories)

บางทีเรียกว่าทฤษฎีเชิงการกระทำระหว่างกันเกี่ยวกับการรับรู้ (cognitive transactional theory) ของความเครียด Lazarus และ Folkman กล่าวว่าความเครียดทางจิต (psychosomatic (stress) เป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำระหว่างกัน (interaction) ที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคล (person) กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม (environmental stimulus) บุคคลจะมองดูว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียด จะเกินความสามารถของตนในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงไร การประเมินค่าด้วยการรู้ (cognitive appraisal) มีปัจจัยเกี่ยวข้อง 3 อย่าง ได้แก่ บุคคล สิ่งแวดล้อมหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และการประเมินค่าด้วยการรู้ นอกจากนี้เขายังเชื่อว่าความเครียดและสุขภาพต่างมีอิทธิพลกันแลกัน กล่าวคือ ความเครียดมีผลกระทบอย่างแรงต่อสุขภาพ และในทางกลับกันสุขภาพสามารถมีอิทธิพลต่อความต้านทานและความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้

จุดสำคัญของทฤษฎีเชิงอันตรกิริยานี้มีหลักว่า “ความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่วิธีการตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธภาพระหว่างสิ่งสามสิ่งนี้” จะเห็นได้ชัดว่าการวิเคราะห์เชิงสัมพันธภาพเป็นกุญแจสำคัญของทฤษฎีนี้ มีข้อเสนอแนะที่ควรพิจารณาอยู่สองประการ คือ ประการแรกเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน อาจได้รับการแปลความหมายว่าทำให้เกิดความเครียด โดยคนหนึ่งและไม่ใช่อีกคนหนึ่ง แสดงว่าสิ่งเร้าจากภายนอกส่วนใหญ่จะไม่สามารถจะให้บทนิยามได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างแท้จริงแต่กลับเป็นการประเมินค่าด้วยการรู้ (cognitive appraisal) ที่จะบอกได้ว่าเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดความเครียดหรือไม่ทำให้เกิด นอกจากนั้นยังมีความสำคัญที่จะต้องสังเกตว่าการประเมินค่าส่วนบุคคลได้ถูกฝังลึกแน่นอยู่ในบริบทแห่งการสมานฉันท์ (assimilation contexts) ของวัฒนธรรมและเพศของแต่ละคนแล้ว ประการที่สอง คนๆ เดียวอาจแปลความหมายของเหตุการณ์หนึ่งว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์หนึ่ง และไม่ใช่อีกในสถานการณ์อีกอย่างหนึ่ง สิ่งนี้อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงในสภาพร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลงในสภาวะจิต คนๆ นั้นอาจมีความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจในโอกาสหนึ่ง แต่กลับเครียดและอ่อนเพลียในอีกโอกาสหนึ่ง สภาวะเกี่ยวกับอารมณ์และแรงจูงใจแตกต่างกันได้จากขณะหนึ่งไปสู่อีกขณะหนึ่ง และมีผลต่อกระบวนการของการประเมินค่าด้วย

Lazarus แนะนำว่าการประเมินค่ามีอยู่สามอย่าง ซึ่งต่างก็มีความหมายและอิทธิพลต่อกระบวนการจัดการ (coping process) ได้แก่ การประเมินค่าปฐมภูมิ การประเมินค่าทุติยภูมิ และการประเมินค่าใหม่

1. การประเมินค่าปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินค่าจากการรู้เบื้องต้น เพื่อดูว่าสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) มีความรุนแรงมากน้อยเพียงไร จะเกินความสามารถของตนหรือไม่ เช่น ดูว่าสาเหตุของความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่ยากหรือง่าย หากสิ่งนั้นยากมากก็จะเกิดความเครียดสูง ถ้าดูว่าเป็นเรื่องง่ายก็จะรู้สึกเบาสบาย ไม่ค่อยเครียดและวิตกกังวลเท่าไร

2. การประเมินค่าทุติยภูมิ (secondary appraisal) เป็นวิธีหรือตัวแบบของการจัดการ (coping model) ที่คนเราใช้กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อทำให้ความเครียดลดลงหรือหมดไป เช่น การแสวงหาสารสนเทศหรือรายละเอียด (information seeking) และสนับสนุนทางสังคม (social support) เป็นต้น ตัวอย่าง ชายคนหนึ่งตรวจ HIV แล้วได้ผลบวก เขาเกิดความเครียดอย่างมาก แต่ถ้าเขาแสวงหารายละเอียดเพิ่มเติม คือพยายามหาความรู้และรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องโรคเอดส์ให้มาก เขาจะรู้ว่าโรคเอดส์มีหลายระยะ และเขาเป็นเพียงระยะแรกๆ เท่านั้น ความเครียดของเขาจะลดลงบางคนที่มี HIV บวก อาจจะเป็นบวกเทียม (false positive) ก็ได้ ต้องทำการทดสอบหลายครั้งจนได้ผลที่แน่นอน และเมื่อเขาหาความรู้เพิ่มขึ้นก็จะทราบว่าคนที่เป้นโรคเอดส์อาจมีชีวิตอยู่ได้นาน ถ้ารักษาสุขภาพให้ดี หมั่นออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และหลีกเลี่ยงจากการร่วมเพศที่ไม่ปลอดภัย

ตัวอย่างของวิธีการจัดการที่พบบ่อยอีกอย่างหนึ่ง คือ การสนับสนุนทางสังคม (social support) เป็นตัวแบบวิธีการที่ได้ผล การคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ทำให้ทราบว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา ไม่ใช่มีแต่เราคนเดียว และเขาเหล่านั้นอาจให้คำแนะนำได้ดี บางคนกลับใช้วิธีการจัดการ (coping) ที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า หนีงานเมื่อเจอผู้ตรวจการที่ดู สิบบุหรี บางคนก็ใช้วิธีการจัดการที่ถูกต้องและเหมาะสมเช่น เข้ากรรมฐาน ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา ออกกำลังกาย ฝึกให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เดินแอโรบิค ฝึกโยคะ รำมวยจีน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. การประเมินค่าใหม่ (Reappraisal) เป็นการประเมินค่าที่ขึ้นอยู่กับผลป้อนกลับ (feedback) จากปฏิสัมพันธ์การประเมินค่าทั้งสองอย่างข้างต้น สิ่งนี้อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการประเมินค่าปฐมภูมิ ซึ่งอาจกลับมามีอิทธิพลต่อการรับรู้ของคนเราในการใช้ทักษะที่เหมาะสมกว่าเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ได้ดีขึ้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ในเรื่องเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน บุคคลย่อมมีความเครียดในระดับแตกต่างกัน จึงเป็นการยากที่จะรู้ได้ว่า คนกลุ่มใดควรจะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มใด เช่น ถ้าเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มนักธุรกิจและกลุ่มชาวนา คำตอบว่ากลุ่มใดจะมีความเครียดมากกว่ากันขึ้นอยู่กับว่าทั้งสองกลุ่มรับรู้และประเมินความสามารถของตนเองประเมินสภาพการณ์ตลอดจนเลือกใช่วิธีจัดการกับความเครียดในรูปแบบใด

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายประการ อาจเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆก็ตามที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้มาสบายใจ วิตกกังวล อารมณ์เสียไม่มีสมาธิกินไม่ได้ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เป็นต้น

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 pp 15-20) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ประการ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆที่มาจากตัวบุคคล สามารถแยกสาเหตุในตัวบุคคลได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกาย ที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ดังนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้ ความเมื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะติดสุราและยาเสพติด

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้ปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้ เช่น คนที่ที่ความจริงจังกับชีวิต ทำอะไรต้องสมบูรณ์แบบ เป็นผู้ที่ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ และเป็นคนที่ต้องพึ่งพาคนอื่น บุคคลประเภทนี้มักจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

2.สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆนอกตัวคน ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น การสูญเสียลูก คนรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยเฉพาะระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จะมีจิตใจแปรปรวน เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก วิทยุมดประจำเดือน หรือการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน โดยมิได้คาดคิดหรือเตรียมตัวไว้ก่อน

2.3 ภัยอันตรายต่างๆไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น ผู้ร้ายชุกชุม อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม ไฟไหม้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานที่ต้องรับผิดชอบมาก งานที่มีปัญหา งานใหญ่ที่ใช้เงินมหาศาล ทำงานหลายหน้าที่ หรือหลายแหล่ง หรืองานที่ไม่พึงพอใจ งานที่ไม่มั่นคงแน่นอน งานที่ขาดโอกาสก้าวหน้า

2.5 งานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ต้องควบคุมดูแลผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นจำนวนมากผู้บริหารที่ต้องรับผิดชอบด้านการวินิจฉัยสั่งการ วางแผน ควบคุมนโยบาย และมีปัญหาต้องแก้ไขอยู่เสมอ

2.6 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้เกิดการเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร อยู่ในชุมชนแออัด สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม

2.7 สภาพสังคม มีความเป็นอยู่ที่แออัดยัดเยียด ชีวิตต่อสู้แข่งขัน การเดินทางไม่สะดวก การจราจรติดขัด ขาดอากาศบริสุทธิ์

สาเหตุตามตัวแบบจิตสังคม (Biopsychosocial model)

เป็นการวิเคราะห์สาเหตุตามแนวคิดของ (GL, 1980) พบว่ามีปัจจัยที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่

1. ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factors)

ระบบประสาท ซึ่งมีความสำคัญกับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมาก จึงมีบางคนที่มีโอกาสเกิดความเครียด ความวิตกกังวลได้มากกว่าอีกคนทั้งที่ประสบกับสถานการณ์อย่างเดียวกัน เนื่องจากระบบประสาทอิสระมักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา Locus coeruleusซึ่งเป็นศูนย์กลางของ noradrenergic neurons ในสมอง จะมีการทำงานมากขึ้นในภาวะวิตกกังวลโดยเฉพาะในรายที่มีอาการตื่นตระหนก

ประสาทชีวเคมี ความวิตกกังวลมักสัมพันธ์กับการหลั่งของ catecholamine ที่เพิ่มมากขึ้น noepinephrine metabolites จะเพิ่มมากโดยเฉพาะ 3-methoxy-4-hydroxy-phenylglycol (MHPG) ในปัสสาวะ การทดลองโดยใช้ lactate infusion จะทำให้ระดับของ noepinephrineสูงขึ้น และยังทำให้เกิดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่เป็น panic disorder โดยปกติ gamma-aminobutyric acid (GABA) ทำหน้าที่ยับยั้งระบบประสาทส่วนกลาง ถ้าระดับ GABA ลดลง จะทำให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานมากขึ้น ในผู้ป่วยบางรายถ้าระดับของ Serotonin ลดลงจะเกิดความวิตกกังวล และการที่ dopaminergic activity เพิ่มขึ้นก็สัมพันธ์กับความวิตกกังวล

neuropeptides บางตัว เช่น corticotropinreleasing factor (CRF) และ Cholecystokinin มีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิดและความวิตกกังวลด้วย

พันธุกรรม มีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาท และการที่คนบางคนมีการตอบสนองต่อสิ่งทำให้เกิดความเครียด (Stressor) ที่มีลักษณะเหมือนกันมากกว่าอีกคนหนึ่ง แสดงว่ามีเรื่องของพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องประมาณครึ่งหนึ่งหรือมากกว่าของผู้ป่วยที่เป็นโรคตื่นตระหนก (Panic disorder) จะมีประวัติครอบครัวเป็นโรคนี้อีกถึงแม้เรื่องพันธุกรรมยังไม่ชัดเจนนัก แต่มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าอัตราของความคล้ายคลึงกัน (concordance rate) สำหรับโรคตื่นตระหนกในฝาแฝดจากไข่ใบเดียวกันจะสูงกว่าในฝาแฝดจากไข่คนละใบ ประมาณร้อยละ 5 ของผู้ที่มี a variant of the gene ที่สัมพันธ์กับ serotonin metabolism จะมีระดับความวิตกกังวลสูงกว่า

บุคลิกภาพ (Personality) ในกลุ่มบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ Type A หรือพวกที่ชอบเอาใจจริงเอาใจ ขอบแข่งขัน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง แต่ความจริงชอบสงสัย หรือไม่แน่ใจตนเอง ส่งผลให้เกิดความเครียดและเกิดโรคหัวใจตามมา

ปัจจัยทางจิตใจ (Psychological Factors)

ความกดดัน (Pressure) ความกดดันทั้งจากภายนอกและจากภายในมีส่วนทำให้เกิดความเครียด เพราะเรามักตั้งจุดมุ่งหมายเป้าประสงค์ของตนไว้สูง และต้องพยายามทำให้สำเร็จ จึงทำให้กดดันตนเอง ผลจากการศึกษาของ Maddi พบว่า ความกดดันมักเกิดขึ้นเมื่อคนเราถูกบังคับที่จะต้องทำอะไรอย่างเร่งรีบ หรือเปลี่ยนทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามมาตรฐานขั้นสูงที่วางไว้ ในการแข่งขันกัน คนส่วนมากจะมีความรู้สึกที่ว่า “ฉันยอมแพ้ไม่ได้” จึงทำให้เกิดความกดดันที่จะเอาชนะอีกฝ่ายหนึ่งค่อนข้างรุนแรง

ความคับข้องใจ (Frustration) เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดถึงความก้าวร้าว ความคับข้องใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการ เป็นสภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ปราศจากสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น อาจเรียกความคับข้องใจเป็นภาษารวมได้ว่า ความไม่สมหวังหรือความไม่ย่อ

การขัดแย้ง (Conflict) ในบางครั้งอาจเกิด ความขัดแย้งของแรงจูงใจ (Conflict of motives) ซึ่งจะนำไปสู่ความเครียด หรือความวิตกกังวล

เจตคติและความเชื่อ (Attitudes and Beliefs) สาเหตุของความเครียดและความวิตกกังวล ส่วนมากมักจะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมภายนอก อย่างไรก็ตามบางครั้งคนเราก็สร้างปัญหาให้กับตัวเองโดยการมีเจตคติหรือความเชื่อบางอย่างที่ไม่ตรงต่อความเป็นจริง คนบางคนมีความเชื่อว่าการจะทำอะไรก็ตาม ต้องให้เรียบร้อยและสมบูรณ์แบบที่สุดจะขาดตกบกพร่องไม่ได้เลย เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าวเขาต้องทำงานหนัก จิตใจมีแต่ความเครียดและความวิตกกังวล ผลสุดท้ายก็ทำไม่ได้ดังที่คิด เลยเกิดความรู้สึกโกรธ เบื่อหน่าย ท้อแท้ และไม่อยากจะทำอะไรต่อไปอีก

ปัจจัยทางสังคม (Social Factors)

เหตุการณ์ชีวิต (Life events) เหตุการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคม ซึ่งตามปกติมักสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนเรา ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยิ่งทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น

เรื่องรบกวนเล็กน้อย (Hassles) ความจริงเหตุการณ์เหล่านี้ไม่ได้ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง แต่กลับไปกระตุ้นเรื่องหยาบหยาบจนทำให้เกิดความเครียด หรืออีกนัยหนึ่ง เหตุการณ์ชีวิตที่สำคัญอาจมีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจทางอ้อมโดยการกระตุ้นเรื่องหยาบหยาบในชีวิตประจำวันให้เกิดบ่อย และรุนแรงมากขึ้น เหตุการณ์ต่างๆ ที่กล่าวมาไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดความรู้สึกของความกดดัน ความคับข้องใจและความขัดแย้ง ประสบการณ์ทางอารมณ์ เหล่านี้มีส่วนทำให้เกิดความเครียดที่มีอยู่แล้วรุนแรงขึ้น

ชนชั้นทางสังคม (Social class) ในชนชั้นสังคมระดับต่ำ “ความเครียด” เกิดจากการปรับตัวที่ไม่ดีอันเป็นผลจากมีรายได้น้อย ระดับการศึกษาต่ำ การคมนาคมและการสื่อสารที่ไม่ดี รวมทั้งวิธีการจัดการกับปัญหาที่ไม่ค่อยได้ผล คนในกลุ่มนี้เชื่อว่ามีอิทธิพลมาจากภายนอกมาควบคุมวิถีชีวิตของเขา เช่น เทพเจ้า ฤกษ์ ผีสางไสยศาสตร์ พิธีกรรมที่มลายาวบางอย่าง เป็นต้น ไม่ยอมมองไปที่ปัญหาหรือหาวิธีการจัดการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นถ้าทักษะในการจัดการไม่ดีพอ อาจทำให้คนบางคนมีการเลื่อนต่ำลง (Downward drift) มาอยู่ในพวกชั้นชนระดับต่ำได้

สาเหตุอื่นของความเครียด

สิ่งแวดล้อม มักมีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อคนเรา เช่น อากาศร้อน หรือเย็นจัดมากเกินไป การจราจรติดขัด ที่ทำงานคับแคบ การขาดแคลนอาหาร ยา สารเคมี เสียง ของเสีย เป็นต้น บางคนได้กลิ่นมลพิษเกิดมีอาการคลื่นไส้ หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ การใช้ยาบางอย่าง เช่น Steroids

เสียง อากาศเปลี่ยน หนาวจัด หรือร้อนจัดทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เรียกว่า โรคซึมเศร้าตามฤดูกาล (seasonal pattern depression)

การว่างงาน การไม่มีงานทำเป็นสาเหตุของความเครียด เป็นลักษณะหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตที่รุนแรงซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด

การหย่าร้าง ความจริงปัญหาการหย่าร้างไม่ได้อยู่ที่คู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สาวนมากต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งคู่ ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมรับข้อบกพร่อง หรือปัญหาของตน มีแนวโน้มที่จะ

ปฏิเสธและโยนความผิดให้อีกฝ่าย ถ้าหากไม่ได้รับการแก้ไขและมีย่างต่อเนื่องกันมา สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา คือ การหย่าร้างหรือแยกกันอยู่

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541, pp. 35-39) ได้ให้พูดถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1. ทางด้านร่างกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า ร่างกายเครียดซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดโรคความเครียดได้แก่

- คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอ ของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางด้านร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากการได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ

- การเจ็บป่วยทางร่างกาย

- ภาวะโภชนาการได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารอาหารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

2. ด้านจิตใจที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุดได้แก่

- บุคลิกภาพแบบ A เป็นแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพนี้ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง

- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ จะเป็นคนที่วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่นหาความเห็นกับอนาคตอยู่เสมอ

- บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

3. การเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต (Live Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

4. ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่ยากได้

5. ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ 4 ประการ คือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย อาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกอันล้นเหลือในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้

- อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

- การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในการทำงาน เป็นต้น

- ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์นั้น หรือเกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมของเหตุการณ์นั้นหรือปัจจัยภายในตัวบุคคล

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม

1 ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2. ทางชีวภาพ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและทำร้ายตัวบุคคลได้ เช่น โรคต่างๆ

3. ทางสังคมวัฒนธรรม ปรัชญาการณต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งที่บุคคลกระทำ จะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพและหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้งหรือเกิดความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเครียดได้

3.2 บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

3.3 ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกถูกคุกคามหรือถูกควบคุม โดยเฉพาะ

เรื่องสิทธิ เสรีภาพต่างๆหรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดกับความเครียดกับประชาชนได้

กนกรัตน์ สุขตุงตะ (2545, pp. 2) ได้อธิบายสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีโอกาสเกิดความเครียดได้ง่าย ดังนี้

1. พวกเขารู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย
2. มีความรู้สึกเชิงแข่งขันสูง ต้องการเอาชนะ
3. ขาดความยืดหยุ่นทางความคิด เอาตัวเองเป็นหลัก
4. คนที่ชอบเก็บกดไม่กล้าแสดงความรู้สึกจริงๆของตนแม้แต่เรื่องเล็กน้อยๆ
5. คนที่ยอมรับความแตกต่างของตนเองไม่ได้
6. คนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอมาก อ่อนไหวกับเรื่องต่างๆ
7. คนขี้ระแวง ขี้สงสัยไม่ไว้วางใจใคร
8. เป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคร้ายแรง
9. อยู่ในสถานะที่ไม่สบายใจ โดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ต้องอยู่กับงานที่ไม่ชอบหรือเพื่อร่วมงานที่สร้างปัญหา
10. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ

วรารักษ์ ตระกูลสฤษฎี (2547, pp. 117-118) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุของความเครียดเป็นสิ่งที่มิอิทธิพลต่ออารมณ์สภาวะร่างกายของบุคคลเป็นสิ่งที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ และการเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. จากตัวบุคคลเอง ซึ่งเกี่ยวกับสติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพ เฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัวต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆที่เกี่ยวข้องในลักษณะปัจเจกบุคคล

2. จากภายนอกบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจนและสภาพของสังคมการเมืองการเปลี่ยนแปลง ชีวิต ความรับผิดชอบ และตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่นๆที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมบุคคลนั้นๆอยู่

จากสาเหตุต่างๆดังที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดเกิดได้จากปัจจัยภายในและภายนอกตัวบุคคล สำหรับสาเหตุภายในแยกได้เป็น สาเหตุทางกาย สาเหตุทางจิตใจ ส่วนภายนอกจะเป็นปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ และการเมืองที่มีผลต่อจิตใจโดยตรงของแต่ละบุคคล

ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคาม สาเหตุของความเครียดเดียวกันสามารถก่อให้เกิดการรับรู้และการตอบสนองแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

จันทร์แรม กิจเหมา (2539, pp.23) แบ่งระดับความเครียดไว้ 3 ระดับ

1. ความเครียดระดับปกติ (Normal Stress) หรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นความเครียดที่ค่อนข้างใหญ่เผชิญอยู่บ่อยๆ จะมีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อย ทำให้สามารถทำได้นานและขยันยิ่งขึ้น ความเครียดในระดับนี้เกิดในช่วงเวลาสั้นๆ และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยการพักผ่อนวันสุดสัปดาห์ในยามค่ำคืน และวันหยุดที่เป็นครั้งคราว

2. ความเครียดในระดับรุนแรง (Sever Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานาน ต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดลง หรือมากขึ้นก็ได้ ถ้าได้รับการจัดการความเครียดในระดับนี้กลับสู่ความเครียดระดับปกติได้

3. ความเครียดระดับสูง (High stress) ความเครียดระดับนี้อยู่นานนับสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน หรือเป็นปีก็ได้ เช่น การตายยาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจแพ้อความเครียด มีการเปลี่ยนทางร่างกายและจิตใจอย่างเด่นชัด ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ช่วงนี้ต้องการดูแลช่วยเหลือและบำบัดรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจะหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายด้วยตนเอง แต่ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตนเองอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือด้วย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541, p. 21) แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึง ภาวะความเครียดขนาดเล็กน้อย และหายไปในระยะอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาอีกด้วย

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Sever stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคร้ายต่างๆตามมาได้ง่าย

การประเมินและการวิเคราะห์ความเครียด

เป็นการประเมินตามระดับความเครียดโดยใช้ค่าคะแนนตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน 0-5 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้อาจหมายความว่าท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงท่านอาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไปท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจมีความเฉื่อยชาหรือชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจน่าเบื่อปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในกรณีนี้ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลังเช่นการออกกำลังกายเล่นกีฬาทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลินเช่นดูหนังฟังเพลงอ่านหนังสือหรือทำงานอดิเรกต่างๆหากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคตท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไปนี้อ่าลิ้มพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจพิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน 26-29 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือนร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้งซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบากลักษณะดังกล่าวจะ

เพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหาวิธีการแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งสิ่งแรกที่ต้องการจัดการคือท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวันวันละ1-2 ครั้งครั้งละ10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆให้หน้าท้องขยายหายใจออกช้าๆนับ1-10 ไปด้วยท่านจะใช้วิธีการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ท่านควรแก้ไขปัญหาค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้งหาวิธีแก้ไขปัญหามากๆวิธีพร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธีเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุดทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ปัญหาหากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่างๆ

ระดับคะแนน 30-60 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงเช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรังความพิการการสูญเสียปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุขความคิดฟุ้งซ่านตัดสินใจผิดพลาดขาดความยับยั้งชั่งใจอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายบางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเช่นเอะอะโวยวายขว้างปาข้าวของความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมากหากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ซึ่งจะช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป.

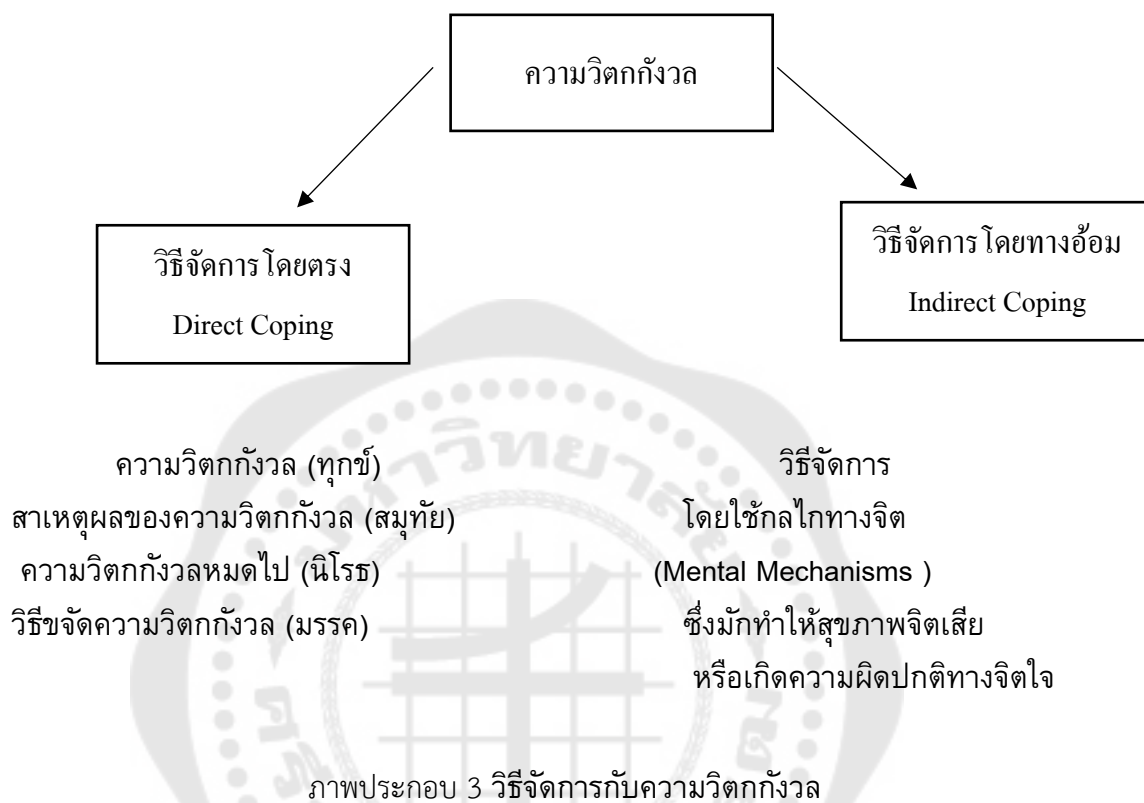
กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากระบบของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพเดิม ซึ่งผลจากการประเมินค่าของความรู้เดิมที่ตนเองมีต่อสิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ส่งผลให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นจากสารเคมีในร่างกายเพื่อเตรียมที่จะรับต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการประเมินค่าเชิงการรับรู้ของบุคคลนั้นๆที่จะจัดการตนเอง ตามแนวคิดของ ลาซาลัส (Lasarus. 1984)) ซึ่งจะก่อให้เกิดความเครียดระดับต่างๆมีได้ตั้งแต่ระดับความเครียดในระดับต่ำ หรือปริมาณน้อย ความเครียดระดับนี้เป็นสภาวะที่บุคคลสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่กดดันจนเกิดความเคยชิน ไม่มีแรงกดดันในชีวิต ฟุ้งพ้อใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ และมีแรงจูงใจต่ำในการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ในระดับความเครียดที่เป็นปกติ เป็นภาวะที่สมดุลที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดีและมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างอัตโนมัติ หากระดับความเครียดมีมากขึ้นเล็กน้อย เป็นระดับความเครียดที่ระดับปานกลาง ก็จะช่วยให้บุคคลนั้นๆมีความกระตือรือร้น มีความตื่นตัวสูง สำหรับความเครียดระดับนี้ เป็นต้นความเครียดที่รุนแรงในระดับแรกและต้องให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากบุคคลยังไม่สามารถปรับตัวได้ในระยะเวลาอันสั้น ความเครียดระดับสูงมาก จะมีปฏิกิริยาที่แสดงออกมาจากจะเป็นลักษณะการปฏิเสธ ก้าวร้าว พุดน้อย

กดดัน ชีวิตไม่มีความสุข อันเป็นความเครียดที่เรื้อรังและมีผลต่อตัวบุคคลและผู้อื่น ระดับความเครียดที่สูงมากจะทำให้บุคคลหมดกำลังใจ และเปื้อนหม่นในชีวิต ไม่สามารถจัดการหรือปรับตัวได้ อาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงส่งผลในระดับองค์กรและประเทศอย่างมาก ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระดับความเครียดทั้ง 5 ระดับของกรมสุขภาพจิตมาใช้เป็นเกณฑ์กำหนดระดับความเครียด ซึ่งผลที่ได้จะนำไปสู่กระบวนการจัดการความเครียดสำหรับนิสิตต่อไป

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดตามแนวคิดของ ลาซาลัส (Lasarus. 1984)

ทฤษฎีการจัดการความเครียด

ความเครียดและความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่น่าอึดอัด ทำให้เครียด ไม่สบายใจ และคุกคามต่อสุขภาพของคนเรา ปกติคนเราไม่สามารถทนต่อความรู้สึกเช่นนี้ได้ยาวนาน จึงต้องมีการกระทำบางอย่างเพื่อลดความไม่สบายใจ ในทฤษฎีทางพุทธศาสนาความเครียดและความวิตกกังวล จัดว่าเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง คนที่มีสุขภาพจิตดีมักมีความสามารถที่จะหาวิธีจัดการโดยตรง (direct coping) กับความทุกข์ วิธีการเช่นนี้ตรงกับกลวิธีแก้ทุกข์ตามแนวพุทธศาสตร์ ซึ่งดำเนินตามหลักอริยสัจ 4(ภาพประกอบที่ 3) ตัวอย่าง นักศึกษารายหนึ่งเกิดความวิตกกังวลอย่างมาก เมื่อทราบว่าผลการสอบสำหรับภาคการศึกษาที่แล้วไม่ดี (ทุกข์) หลังจากนั้นก็พยายามหาสาเหตุว่าทำไมจึงได้คะแนนไม่ดี ก็พบว่าในช่วงก่อนสอบมีกิจกรรมนอกหลักสูตรหลายอย่าง จนไม่มีเวลาพอสำหรับการดูหนังสือ ข้าพคุณพ่อเกิดล้มป่วยกะทันหันต้องรีบกลับบ้านไปช่วยดูแลอยู่พักหนึ่ง (สมุทัย คือ สาเหตุของความทุกข์) เมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขให้หมดไปได้หมด (นิโรธ คือความดับทุกข์) วิธีการแก้ไขคือ สำหรับการสอบคราวต่อไปต้องไม่ประมาท รับผิดชอบเสียแต่นั้น ๆ และต้องดูให้มากกว่าเดิม กิจกรรมที่ไม่จำเป็นงดเสีย (มรรค คือวิธีแก้ความทุกข์ให้หมดไป)



ที่มา: จำลอง และพริ้งเพรา ดิษยวณิช.(2545).ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ.
หน้า 82.

ในทางตรงกันข้าม บางคนเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามและก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล กลับหาทางแก้ปัญหาด้วยการกลบเกลื่อน บิดเบือน หรือแปรเปลี่ยน ซึ่งเป็นวิธีการจัดการทางอ้อม (Indirect Coping) โดยใช้กลไกทางจิตหรือกลไกทางจิต (Mental Mechanisms) ชนิดต่าง ๆ บางคนใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดพยาธิวิทยาทางจิตใจ (psychopathology) จนทำให้สุขภาพจิตเสีย และเกิดความผิดปกติทางจิตใจชนิดต่าง ๆ ได้ เช่น โรคประสาท โรคจิต โรคอารมณ์แปรปรวน โรคทางกายสาเหตุจากจิตใจ การติดเหล้า และสารเสพติด ความผิดปกติทางเพศ และบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น ตัวอย่าง นักศึกษาอีกรายหนึ่งซึ่งเรียนอยู่ในห้องเดียวกันกับคนที่แล้ว ผลการสอบไม่ได้อย่างผิดพลาดเช่นกัน แทนที่นักศึกษาผู้นี้จะพิจารณาดูว่าการที่เขาได้คะแนนไม่ดี เนื่องจากอะไร แต่กลับปฏิเสธ

บางทีใช้คำว่ากลไกป้องกัน หรือกลวิธีป้องกัน (defense Mechanism) เป็นกลไกทางจิตที่นิยมใช้ในจิตวิเคราะห์ ส่วนในจิตวิทยาเชิงการรู้ (cognitive psychology) มักใช้คำว่า วิธีจัดการ (coping styles) และไม่ยอมรับความจริง (denial) ในความบกพร่องของเรา นอกจากนั้นยังโยนความไม่ดี (projection) ไปที่อาจารย์และพวกเพื่อน ๆ หว่าอาจารย์สอนหนังสือเร็วไม่รู้เรื่อง ตามไม่ทัน และเวลาถามก็ไม่ยอมอธิบาย ครั้นไปถามเพื่อนที่เรียนด้วยกันก็ไม่มีใครยอมช่วยเหลือ ต่อมาเริ่มมีอาการถดถอย (regression) และแยกตัวเอง (withdrawal) ออกจากเพื่อนฝูงมากขึ้น เวลาอยู่บ้านก็ชอบเก็บตัวอยู่ในห้องตัวเอง ไม่ยอมสูงส่งกับใคร คุณพ่อและคุณแม่คิดว่าคงจะไม่เป็นไรมาก จึงไม่ได้ให้ความสนใจเท่าที่ควร ในช่วงกว่าหกเดือนที่ผ่านมาอาการค่อย ๆ รุนแรงมากขึ้น จนในที่สุดเกิดอาการหวาดระแวง คิดว่าอาจารย์และเพื่อนเป็นศัตรูไปหมด มีอาการประสาทหลอนทางหู ได้ยินเสียงคนมาินทาว่าต่าง ๆ นานา แสดงว่านักศึกษาคนนี้มีความสุขจิตเสื่อมโทรมอย่างมาก และได้ป่วยเป็นโรคจิตเภทชนิดระแวง (schizophrenia, paranoid type)

วิธีจัดการความเครียด (Coping Styles)

Scott, Oberst & Dropkin (1980, pp. 9-23) กล่าวว่า วิธีการจัดการความเครียดเป็นกลวิธีที่มีจุดมุ่งหมายโดยการประเมิณด้วยกระบวนการทางปัญญา เพื่อควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาตอบสนองด้านร่างกายในการลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องจะต้องมีการเริ่มต้นและดำเนินต่อไปตลอดเวลา ถ้าผลลัพธ์ของวิธีการจัดการความเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องที่มากระทบ หรือมีการรบกวนการทำงานที่ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายน้อยที่สุด จะถือว่าบุคคลนั้นสามารถใช้วิธีการเอาชนะความเครียดได้สำเร็จ

Folkman (1984) และ Lewis & Collier (1987) กล่าวว่า วิธีการจัดการกับความเครียดเป็นการกระบวนการที่บุคคลใช้การประเมิณด้วยกระบวนการทางปัญญา เพื่อจัดการควบคุมหรือลดความรุนแรงของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบตัวบุคคล และนำแหล่งประโยชน์ของบุคคลมาใช้อย่างมาก ในการจัดการกับสถานการณ์นั้น

Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า วิธีการจัดการความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้และพฤติกรรม เพื่อพยายามจัดการปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอก และภายในอย่างเฉพาะเจาะจง ทั้งนี้วิธีการจัดการนั้นจะถูกประเมิณว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างมากในการจัดการกับสิ่งที่กระตุ้นนั้น และได้จัดระบบการแบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. วิธีการจัดการกับความเครียดแบบแก้ที่ปัญหา (Problem-focused coping method) หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวที่เกิดจากการใช้กระบวนการทางปัญญาในการประเมิณสถานการณ์และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับ

สิ่งแวดล้อมทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด โดยวิธีการแก้ปัญหา รูปแบบพฤติกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่ การกระทำการแก้ปัญหาโดยตรง เช่น การกำหนดขอบเขตของปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธีและเลือกวิธีที่เหมาะสม โดยจัดการที่ตัวปัญหาหรือปรับที่สิ่งแวดล้อม การหาแหล่งประโยชน์สนับสนุนทางสังคม เช่น การพูดคุยกับคนที่เคยมีประสบการณ์ขอให้บุคคลอื่นช่วยแก้ปัญหาหรือตรงตามหลักทางพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 วิปัสสนากรรมฐาน โอวาทปาฏิโมกข์ เป็นต้น วิธีการจัดการกับความเครียดแบบแก้ที่ปัญหานี้จะต้องหาข้อมูลกับความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งต้องมีเวลาอย่างเพียงพอ เพื่อบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถคิดหาทางเลือกกับใช้วิธีการจัดการกับความเครียดได้สำเร็จ

2. วิธีการจัดการกับความเครียดแบบแก้หรือปรับตัวด้วยอารมณ์ (Emotional-focused coping method) หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวที่เกิดจากการใช้กระบวนการทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียดไม่ได้แก้ที่ปัญหาโดยตรง เป็นแต่เพียงการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น ลักษณะพฤติกรรมการปรับตัวรูปแบบนี้ได้แก่ ความวิตกกังวล ความโกรธ การหลีกเลี่ยง การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง การมองสิ่งที่ดีของเหตุการณ์นั้นและการมองหาคุณค่าในสิ่งนั้น วิธีอื่น ๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การดื่มเหล้า เป็นต้นวิธีการจัดการกับความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์นั้นเป็นเพียงวิธีช่วยลดอาการความรู้สึกเครียดได้ชั่วคราวชั่วคราวเป็นการแก้ที่ปลายเหตุเท่านั้น แต่ไม่ได้แก้ไขสาเหตุต้นตอของปัญหาให้หมดไป ดังนั้นสิ่งกระตุ้นที่ถูกคุกคามยังอยู่ จึงเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ควรใช้บ่อย

กล่าวโดยสรุป คือ บุคคลที่ต้องเผชิญหรือพบเจอกับสิ่งเร้า (สิ่งที่มากระตุ้น) ทั้งสิ่งเร้าภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว และสิ่งเร้าภายในบุคคลที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น ๆ เช่น การตกงาน การหย่าร้าง การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตำรวจจราจรนั้น ส่วนมากจากการทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ทานอาหารไม่ตรงเวลา ผู้ใช้รถใช้ถนนไม่เข้าใจการทำงานของตำรวจจราจร บางครั้งในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจรทำให้ประชาชนแสดงอาการไม่พอใจ จึงทำให้ตำรวจจราจรเองมีอารมณ์ไม่พอใจ อุดหนุนและเก็บอารมณ์นั้นไว้ สิ่งเหล่านี้มีผลให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น จึงมีวิธีจัดการกับความเครียด โดยมีปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกับความเครียดหลายปัจจัยซึ่งจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

ทั้งสองวิธีนี้ วิธีแรกเป็นวิธีที่ได้ผลกว่าวิธีอื่น ถึงแม้บางครั้งค่อนข้างจะทำได้ยาก อย่างไรก็ตามในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด คนส่วนมากใช้ทั้งสองวิธี คือ วิธีจัดการโดยมุ่งที่ปัญหา และวิธีจัดการโดยมุ่งที่อารมณ์ ถ้าคนเรารับรู้ และประเมินได้ว่าเป็นเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็จะใช้วิธีจัดการโดยมุ่งที่อารมณ์มากกว่า แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่พอจะแก้ไข และปรับเปลี่ยนได้ก็มักใช้

การจัดการโดยมุ่งที่ปัญหา นอกจากสองวิธีดังกล่าวแล้ว บางคนอาจใช้วิธีการอื่น ๆ เพื่อจัดการกับความเครียด ได้แก่

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

ส่วนหนึ่งของการสนับสนุนทางสังคมคือ การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สัมพันธภาพระหว่างเรากับผู้อื่นอาจช่วยในการในการจัดการกับความเครียดได้ การสนับสนุนทางสังคมยังหมายถึงความรู้ที่ว่าเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายที่มีการดูแล และความสนใจซึ่งกันและกัน ความร่วมมือเช่นนี้มีส่วนช่วยทำให้ระดับของความเครียดลดลง คนที่กำลังเผชิญกับความเครียดก็สามารถที่จะจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้ดีขึ้น การสนับสนุนทางสังคม และทางอารมณ์ที่ต่างฝ่ายต่างให้ซึ่งกันและกันช่วยในการแก้ปัญหาได้หลายวิธี ตัวอย่าง การสนับสนุนหรือการช่วยเหลือเช่นนี้ แสดงให้เห็นว่าคนที่กำลังประสบปัญหาเป็นสมาชิกที่สำคัญ และมีคุณค่าในเครือข่ายทางสังคมนั้น ๆ โดยนัยเดียวกันคนอื่น ๆ ก็สามารถให้รายละเอียด และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ รวมทั้งการเป็นผู้พร้อมที่จะรับฟังปัญหา

บางครั้งคนที่เป็นสมาชิกในเครือข่ายของการสนับสนุนทางสังคม อาจช่วยเหลือด้วยการบริจาคสิ่งของ เงินทอง และการให้บริการบางอย่างแก่คนที่กำลังประสบปัญหา เช่น คนที่ไฟไหม้บ้าน บ้านถูกน้ำท่วม หรือได้รับความเสียหายจากพายุ อาจช่วยเหลือด้วยการให้อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยา และที่อยู่อาศัยชั่วคราว สิ่งที่น่าสนใจมากคือ ผลประโยชน์ที่ได้จากการช่วยเหลือทางสังคม เกิดขึ้นไม่ใช่เนื่องจากความหวังดีระหว่างคนด้วยกันเท่านั้น มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า เจ้าของสัตว์เลี้ยงต้องการการดูแลทางการแพทย์หลังประสบสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดน้อยกว่าผู้ไม่เลี้ยงสัตว์ โดยเฉพาะสุนัขช่วยคลายเครียดได้มากที่สุดทีเดียว

การแสวงหาสารสนเทศ (Information-Seeking)

การแสวงหาความรู้หรือข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ถือว่าเป็นพฤติกรรมในการแก้ปัญหา (coping behavior) อย่างหนึ่ง ตัวอย่าง คนบางคนมีความไม่สบายใจในที่ทำงาน ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะย้ายที่ทำงาน หรือเกษียณก่อนอายุดี บางคนก็เริ่มแสดงหารายละเอียดจากสารสนเทศ หรือคนที่ประสบการณ์ในเรื่องนี้ รายละเอียดที่ได้ทั้งหมดนำมาประเมินดูเพื่อใช้ในการตัดสินใจ บ่อยครั้งข้อมูลที่ได้อย่างถูกต้อง สามารถช่วยลดความเครียดและทำให้การตัดสินใจดีขึ้น

กลุ่มอาการการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome)

ดังได้กล่าวมาแล้ว Selye อธิบายว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใดก็ตามร่างกายจะต้องมีการปรับตัว และการตอบสนองเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่า “กลุ่มอาการการปรับตัวทั่วไป (general adaptation syndrome) หรือ GAS ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะตกใจ (alarm

reaction stage) ระยะปรับตัว หรือ ระยะต้านทาน (adaptation or resistance stage) และระยะหมดแรง (exhaustion stage) คนทั่วไปเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมักมีการปรับตัวโดยผ่านขั้นตอนต่างๆตามนี้จนในที่สุดร่างกายจะกลับสู่ภาวะสมดุล (homeostasis)

โดยสรุป ความเครียดเป็นสิ่งที่บุคคลต้องประสบอยู่เสมออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเกิดความเครียดที่รุนแรงหรือเรื้อรังขึ้นแล้ว บุคคลต้องหาแนวทางจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยตรงหรือทางอ้อมก็ตาม แต่การจัดการกับความเครียดนั้นจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ การรับรู้ต่อสถานการณ์ ลักษณะส่วนบุคคล และประสบการณ์เดิมที่เป็นแรงกดดันให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับต่าง ๆ กัน สิ่งที่สำคัญก็คือ ถ้าวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลก็จะทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในระดับที่เหมาะสม บุคคลก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรง และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ลาซาลัส (Lazarus, 1984) ที่เชื่อว่า การจัดการความเครียดที่ดี เป็นผลจากดุลยภาพขององค์ประกอบทั้ง 4 ได้แก่ กาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกัน มีผลต่อการปรับตัวของบุคคล ซึ่งการจัดการความเครียดในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดของ ลาซาลัส (Lazarus, 1984) เป็นพื้นฐานของการวิจัยในการจัดการความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์ (Experiential Learning)

ในทศวรรษที่ 80 ได้มีการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ (Learning Process) ในรูปแบบใหม่เรียกว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งผู้พัฒนาขึ้นคือ เดวิด เอ โคลบ์ (David A. Kolb, 1984) เขาได้เสนอว่า ประสบการณ์เป็นแหล่งเรียนรู้และการพัฒนา เขาจึงได้เขียน Kolb's model ซึ่งเป็นวงจรการเรียนรู้ 4 องค์ประกอบ มีดังนี้

1. ประสบการณ์เชิงรูปธรรม (Concrete Experience)
2. การสังเกตอย่างไตร่ตรอง (Reflective Observation)
3. มโนทัศน์เชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization)
4. การทดลองปฏิบัติ (Active Experimentation)

ตามแนวความคิดของโคลบ์ (Kolb) ได้มุ่งสอนให้ผู้เรียนเพื่อรู้ (Learn to Learn) เนื่องจากจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ คือ บุคคลได้พัฒนาความสามารถจากองค์ประกอบหลักทั้ง 4 ประการ ซึ่งจะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดสิ่งต่อไปนี้

1. พัฒนาการคิดที่ซับซ้อน (Cognitive Complexity)
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Critical Thinking)

3. เข้าใจเนื้อหาความรู้ (Content Knowledge)
4. มีแรงจูงใจในการเรียน (Motivation to Learning)
5. มีความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving Ability)
6. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้ง่ายขึ้น (Easier transition to Work)

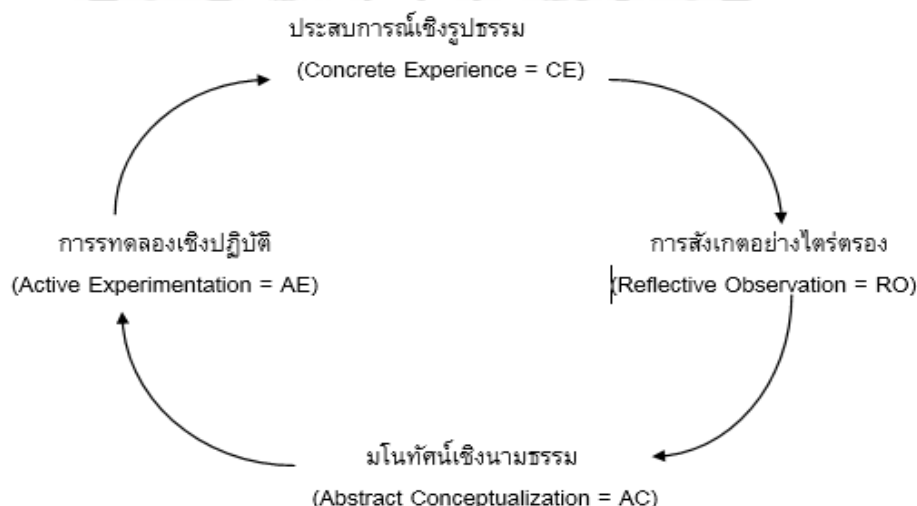
รูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ (Kolb) ได้มีนักศึกษานำไปใช้สอนในห้องเรียน ทั้งในระดับมัธยมและอุดมศึกษา ตลอดจนการฝึกอบรมในระยะต่างๆ โดยใช้หลายชื่อ เช่น Experiential Learning, Prior Learn และ Participatory Learning เขาจึงได้เขียน Kolb's Model ซึ่งเป็นวงจรการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1. ประสบการณ์เชิงรูปธรรม (Concrete Experience) ย่อ CE เป็นขั้นตอนของการเข้าไปมีส่วนร่วมและรับรู้ในประสบการณ์ต่างๆ เน้นความรู้สึก และยึดถือสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

ขั้นที่ 2. การสังเกตอย่างไตร่ตรอง (Reflective Observation) ย่อ RO เป็นขั้นที่มุ่งจะเข้าใจความหมายของประสบการณ์ ที่ได้รับโดยการสังเกตอย่างระมัดระวัง ขั้นนี้เน้นที่การกระจายความคิดเพื่อไตร่ตรองพิจารณา

ขั้นที่ 3. มโนทัศน์เชิงนามธรรม (Abstract Conceptualization) ย่อว่า AC เป็นขั้นที่มุ่งใช้เหตุผล และใช้ความคิดในการสรุปรวบยอดเป็นหลักการต่างๆ

ขั้นที่ 4. การทดลองปฏิบัติ (Active Experimentation) ย่อว่า AE เป็นขั้นที่มุ่งนำเอาความเข้าใจที่สรุปจากขั้นที่ (ภาพประกอบที่ 4)



ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ

ที่มา: McLeod, S.A.(2017).Kolb-learning styles. Retrieved from
[www.simplypsychology.org/learning- Kolb.html](http://www.simplypsychology.org/learning-Kolb.html).

โคลบ (Klob) ได้กล่าวถึงวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย องค์ประกอบที่สำคัญ 4 ส่วน ดังนี้

1. ประสบการณ์ (Experience) เป็นสิ่งที่ผู้เรียนมีติดตัวมาแล้ว ผู้สอนต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ดังกล่าวออกมาใช้ในการเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์นั้นให้กับเพื่อนๆ ที่อาจมีประสบการณ์เหมือนกันหรือแตกต่างกันออกไป ซึ่งประสบการณ์เดิมจะมีประโยชน์ต่อทั้งผู้เรียนและครูผู้สอน ดังนี้

ผู้เรียน ได้ดึงเอาประสบการณ์ของตนเองออกมานำเสนอร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง ที่มีความสำคัญ มีคนฟังเรื่องราวของตนเอง และได้มีโอกาสรับรู้เรื่องราวของคนอื่น ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น สัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนและครูผู้สอน ดังนี้

ผู้สอน ไม่ต้องเสียเวลาอธิบาย หรือยกตัวอย่างให้ผู้เรียนฟัง เพียงแต่ใช้เวลาเล็กน้อยในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งผู้สอนอาจใช้ใบชี้แจงกำหนดกิจกรรมของผู้เรียนในการนำเสนอประสบการณ์ แต่ในกรณีที่ผู้เรียนไม่มีประสบการณ์ในเรื่องที่สอน หรือมีน้อย ครูผู้สอนอาจยกกรณีตัวอย่าง หรือสถานการณ์ก็ได้

2. การสะท้อนและอภิปราย (Reflection and Discussion) เป็นองค์ประกอบสำคัญของผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้สึกกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้สอนอาจกำหนดประเด็นในการวิเคราะห์ วิจัย ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงแนวคิด ความรู้สึกของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากความรู้สึกของตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง ผลการสะท้อนความคิดเห็นด้วยวิธีการอภิปราย ทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย ขณะเดียวกันกลุ่มก็ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การควบคุมตนเอง และการยอมรับฟังข้อคิดเห็นของผู้อื่น องค์ประกอบที่จะทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติในเรื่องอภิปรายก็จะได้จากเนื้อหาที่สอน ใบงานที่ผู้สอนจะเตรียมไว้ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นในการอภิปราย หรือตารางวิเคราะห์สำหรับให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ

3. ความคิดรวบยอด (Concept) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เนื้อหาหรือเป็นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Knowledge) ซึ่งเกิดได้หลายทาง เช่น จากการบรรยายของครูผู้สอน การมอบหมายให้อ่านเอกสาร ตำรา ใบความรู้ โดยผู้สอนอาจสรุปความคิดรวบยอดที่ได้จากการอภิปรายแปลงเจตคติ เข้าใจเนื้อหา ขั้นตอนของการฝึกทักษะต่างๆ

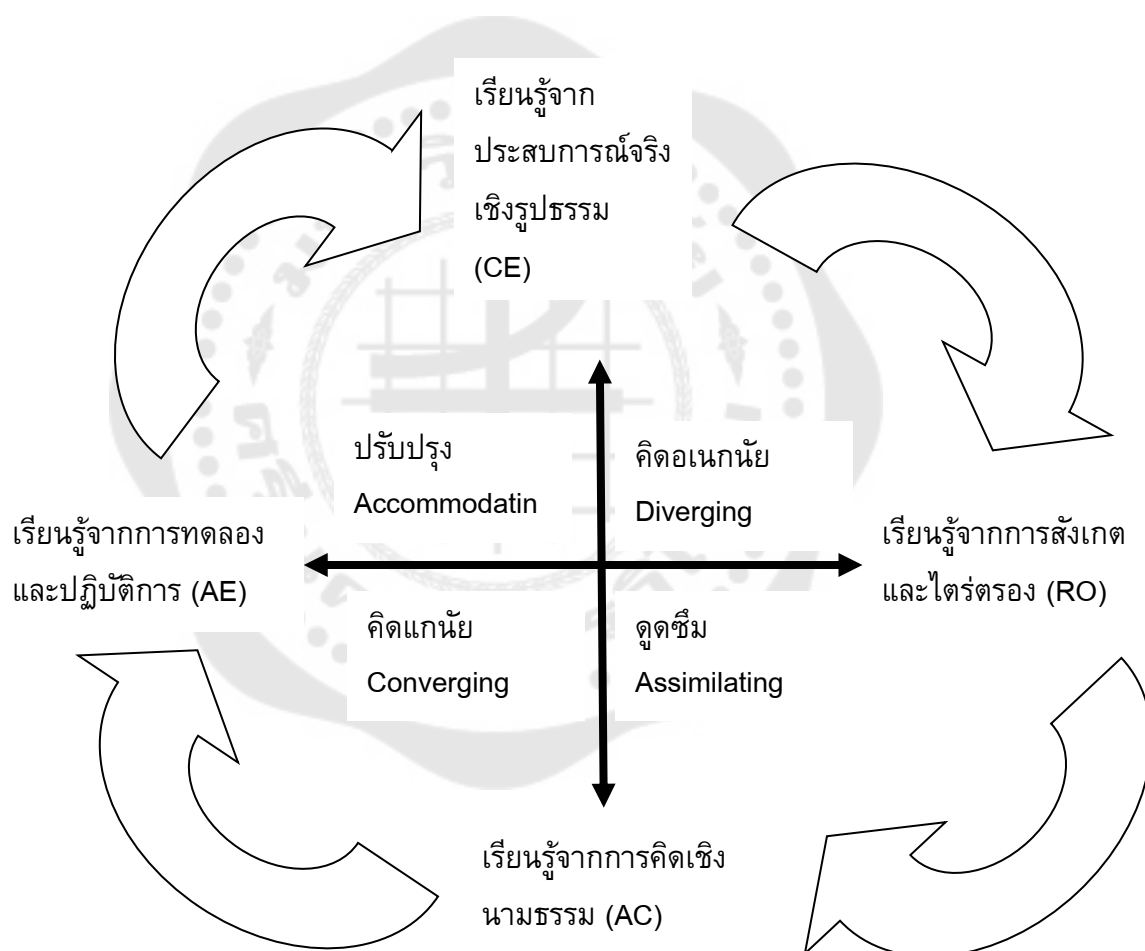
4. การทดลองประยุกต์แนวคิด (Experimentation / Application) เป็นการที่ผู้เรียนได้ทดลองนำเอาความคิดรวบยอด หรือผลผลิตขั้นความคิดรวบยอดในรูปแบบต่างๆ เช่น การสนทนา การเขียนคำขวัญ สร้างแผนภูมิ แผนภาพ เล่นบทบาทสมมติ ฯลฯ ซึ่งเป็นการแสดงถึงผลของความสำเร็จในการเรียนรู้ผู้สอนสามารถใช้ผลสำเร็จของการเรียนรู้ในองค์ประกอบนี้ในการประเมินผล การเรียนการสอนได้ เช่น ถ้าจุดประสงค์กำหนดไว้ว่า ผู้เรียนสามารถเขียนคำขวัญในการต่อต้านสาร

เสพติด กิจกรรมในการเรียนรู้ขององค์ประกอบในข้อนี้ ผู้สอนเตรียมใบงานให้ผู้เรียนทดลองเขียนคำขวัญ โดยผู้เรียนจะนำความรู้ที่ได้รับจากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมในองค์ประกอบความคิดรวบยอดมาใช้ขั้นตอนทั้งหมด 4 ขั้นตอนคือ

1. Concrete Experience (Act) การสร้างประสบการณ์
 - การเรียนการสอนในห้องเรียน
 - การอ่านหนังสือ
 - การดูวีดิทัศน์
 - การทดลอง
 - การพูดคุยและการประชุม
2. Reflective Observation (Reflect) การสะท้อนการเรียนรู้ / ทบทวนการเรียนรู้
 - การเขียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
 - การบันทึกการเรียนรู้
 - การทำการบ้าน
 - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน (Dialogue / Discussion)
3. Abstract Conceptualization (Conceptualize) การสรุปองค์ความรู้
 - การเขียนแผนภาพโน้ตทัศน์ (Mind Mapping)
 - การสรุปการเรียนรู้ออกมาเป็น Model หรือ Framework
 - การนำเสนอผลการเรียนรู้ของผู้เรียน
4. Active Experimentation (Apply) การประยุกต์ใช้ความรู้
 - สิ่งที่จะต้องเรียนรู้ต่อไป
 - แนวทางในการพัฒนาต่อ / ศึกษาต่อ
 - รวบรวมสิ่งที่เรียนรู้ถูกต้องหรือผิดพลาดเพื่อการดำเนินการเรียนรู้ในขั้นตอนที่ 1

การเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้จากความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีต เพื่อหาโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในปัจจุบัน การเรียนรู้เชิงประสบการณ์เน้นให้ผู้เรียนสร้างประสบการณ์ใหม่แบบเฉพาะตัวบุคคลดั่งนั้น ทักษะที่เกิดขึ้นจึงเป็นทักษะที่ติดตัวบุคคลไป ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงใช้กระบวนการของการเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อมุ่งหวังในการสร้างประสบการณ์ตรงให้เกิดทักษะแก่นักศึกษาเพื่อการจัดการกับความเครียดของตนเองได้ และมีวิจรณ์ญาณในการที่จะตัดสินใจในการเลือกใช้กระบวนการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม

จากแนวคิดดังกล่าว โคลบจึงได้เสนอการแบ่งแบบการเรียนรู้ของบุคคล โคลบเชื่อว่า คนมีการเรียนรู้ไม่เท่ากัน แต่ละคนจะมีการเรียนรู้ที่ผสมผสานกันตลอดเวลา ไม่ได้หยุดนิ่งที่วิธีใดวิธีหนึ่ง โดยโคลบได้แบ่งแนวแกนการเรียนรู้ 2 แนว ได้แก่ แนวตั้ง เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงเชิงนามธรรม กับ เรียนรู้จากการคิดเชิงนามธรรม หรือเรียกว่า Perception Continuum กับแนวนอน Processing Continuum เป็นเรียนรู้จากการทดลองและปฏิบัติ กับ การเรียนรู้จากการสังเกตและไตร่ตรอง แต่ละคนจะมีวิธีการเรียนรู้ที่ผสมผสานจากลักษณะการเรียนรู้พื้นฐานทั้ง 4 ในภาพประกอบที่ 4 โคลบได้จำแนกแบบการเรียนรู้ของบุคคลออกเป็น 4 แบบ ดังภาพประกอบที่ 5



ภาพประกอบ 5 แบบการเรียนรู้ตามแนวคิดของ kolb (1984).

ที่มา: McLeod, S.A.(2017).Kolb-learning styles. Retrieved from www.simplypsychology.org/learning-Kolb.html.

แบบที่ 1.แบบคิดนอกเนกนัย (Diverging : การสังเกตและไตร่ตรอง CE/RO) เป็นการผสมผสานระหว่าง การเรียนรู้จากประสบการณ์จริงเชิงรูปธรรมกับการเรียนจากการสังเกตและไตร่ตรอง ผู้มีสไตล์การเรียนรู้แบบนี้ จึงเป็นนักสัมผัส และนักสังเกต บุคคลประเภทนี้ชอบสังเกตมากกว่าลงมือทำ เป็นคนชอบสรุปรวมความคิดที่มีรายละเอียดซับซ้อนได้ดี มีความคิดเชิงสร้างสรรค์และจินตนาการ ชอบแก้ปัญหาลักษณะต่างๆด้วยการคิดเป็นกลุ่ม (การระดมสมอง) มีใจกว้างที่จะยอมรับผู้อื่น มองปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆในภาพกว้าง กลุ่มผู้เรียนแบบนี้ชอบค้นหาข้อมูลด้วยการซักถามจากผู้อื่น มากกว่าค้นคว้าหาข้อมูลในตำรา เหมาะสำหรับอาชีพที่เกี่ยวกับศิลปะและการบันเทิง เช่น นักแสดง นักวรรณคดี นักจัดรายการ จิตรกร นักแนะแนว นักสังคมสงเคราะห์

แบบที่ 2 แบบดูดซึม (Assimilating :สังเกตและไตร่ตรองกับการคิด AC/RO) เป็นการเรียนจากการคิดเชิงนามธรรมกับการเรียนจากการสังเกตและไตร่ตรองผู้เรียนจะซึ้งคิดเป็นนักสร้างทฤษฎี หลักการจากสิ่งที่เขาสังเกตเห็น มักชอบรวบรวมข้อมูลอย่างกว้างขวางจากแหล่งต่างๆแล้วนำมาคิด สรุปด้วยเหตุผล จะเน้นที่ความคิดเชิงทฤษฎีมากกว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และจะหมกมุ่นอยู่กับทฤษฎีมากกว่าการปฏิบัติจริงเหมาะที่จะเป็นนักวิทยาศาสตร์เชิงทฤษฎีมากกว่านักวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เช่น ครู นักเขียน บรรณารักษ์ นักคณิตศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์กายภาพ นักวิจัย

แบบที่ 3 แบบคิดเอกนัย (Converting: การคิด กับ การทดลอง AC / AE) เป็นการคิดเชิงนามธรรม ผสมผสานกับการทดลองและปฏิบัติ ผู้เรียนแบบนี้จะเรียนได้ดีด้วยการกระทำ หรือฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับทฤษฎี หรือจะสามารถตัดสินใจได้โดยการค้นหาวิธีการที่จะตอบคำถาม โดยเฉพาะคำถามที่มีข้อสรุปถูกต้องเพียงอย่างเดียว เป็นผู้ชอบทำงานเกี่ยวกับวัตถุมากกว่ากับงานกับคน ผู้ที่มีสไตล์การเรียนรู้แบบนี้เหมาะสมที่จะทำงานด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เช่น วิศวกร แพทย์ โปรแกรมเมอร์ นักวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ผู้ควบคุมการผลิต นักการเกษตร เป็นต้น

แบบที่ 4 แบบปรับปรุง (Accommodating : การทดลองปฏิบัติ กับ การเรียนรู้ ประสบการณ์จริงเชิงรูปธรรม CE/AE) ผู้ที่มีสไตล์การเรียนรู้แบบนี้จะเป็นนักปฏิบัติและนักสัมผัส เป็นผู้ที่ชอบทำและแก้ปัญหาลักษณะต่างๆด้วยการปฏิบัติจริง ในสถานการณ์ที่ท้าทายใหม่ๆแต่ในการแก้ปัญหาต่างๆมักจะเน้นการหาข้อจากมูลบุคคลต่างๆ มากกว่าการวิเคราะห์ด้วยตนเอง ลักษณะเด่นอีกประการคือ เป็นผู้สามารถปรับตัวเข้ากับแต่ละสถานการณ์ได้ดีและรวดเร็ว ชอบการเรียนรู้แบบทดลองไป คิดไป ผู้มีสไตล์แบบนี้ เหมาะที่จะประกอบอาชีพเกี่ยวกับธุรกิจและการตลาด เช่น พนักงานขาย นักการเมือง นักธนาคาร นักการตลาด พนักงานบัญชี นักพลศึกษา เป็นต้น (ประสาท อิศรปริดา. 2547: 181)

สรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดของโคลบ์ ได้แบ่งออกเป็น 4 แบบ โดยมีพื้นฐานความคิด จากกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล ที่มีลักษณะเป็นวัฏจักร ในหนึ่งวัฏจักรมี 4 ขั้นตอน การ

เรียนรู้ของบุคคลจะสมบูรณ์ จะต้องประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรกการรับรู้ประสบการณ์ใหม่ที่เป็นรูปธรรม ขั้นที่ 2 การนำประสบการณ์ใหม่เข้ากระบวนการแปลความหมาย โดยการวิเคราะห์ไตร่ตรอง ขั้นที่ 3 นำผลการวิเคราะห์มาสังเคราะห์ให้เป็นหลักการหรือทฤษฎี และขั้นที่ 4 นำหลักการหรือทฤษฎีไปทดลองใช้ ซึ่งการเริ่มต้นของแต่ละคนจะเริ่มขั้นตอนที่ตนถนัดก่อน แล้วจึงวนไปจนครบทั้ง 4 ขั้นตอน นอกจากนี้ จากขั้นตอนทั้ง 4 โคลบได้แบ่งพื้นที่เป็น 4 ส่วนโดยลากเส้นตามแนวนอนตัดแนวตั้ง ให้เส้นแนวนอนแทนกระบวนการแปลความหมายประสบการณ์ ส่วนเส้นแนวตั้งแทนกระบวนการรับรู้ประสบการณ์ซึ่งจะแบ่งการเรียนรู้ของบุคคลได้ 4 แบบ คือ แบบคิดเอहनัย แบบดูดซึม แบบคิดเอहनัย และแบบปรับปรุง (ก้าพล ทองเรือง, 2555, pp.19-21) ซึ่งรูปแบบต่างๆเหล่านี้ผู้วิจัยได้นำมาจัดทำเป็นแผนการสอน และใส่กิจกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง และการส่งเสริมทักษะชีวิต ซึ่งหลังจากดำเนินการจะได้โปรแกรมการจัดการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธาณสุขศาสตร์ขึ้นมา

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skills Education) (WHO,1994)

ความสามารถทางจิตสังคมเป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดีและสามารถที่จะปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในขณะที่ต้องเผชิญกับแรงบีบแรงแกดตันหรือแรงกระทบจากสภาวะแวดล้อมต่างๆ รอบตัว (WHO,1994, pp.1)

ความหมายของทักษะชีวิต (Defining Life Skill)

ความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ (2538, pp.7) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

กรมอนามัย (2539, pp.1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

โดยสรุปทักษะชีวิตหมายถึงความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม

โดยธรรมชาติแล้วทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมแต่ในภาพรวมจะพบว่าทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) อยู่ 10 ประการ ดังนี้ (WHO,1994, pp. 1)

1. การตัดสินใจ (Decision making)
2. การแก้ปัญหา(Problem solving)
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)
4. ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills)
7. ความตระหนักในตนเอง (Self-awareness)
8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions)
10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)

การตัดสินใจ (Decision making)เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความดีโดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆจะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น ๆ

ในการทำงานเกี่ยวกับการแก้ปัญหา (Problem solving) เมื่อบุคคลมีปัญหาดังกล่าวที่ไม่สามารถแก้ไขได้ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจทักษะการแก้ปัญหาก็จะช่วยบุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้

ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการค้นหาทางเลือกต่าง ๆ และผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มีทางเลือกและแก้ไขปัญหาที่ตามความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมามาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกรักใคร่ของตนเองอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือนและการขอความช่วยเหลือ

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal relationship skills) สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุขและรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม

ความตระหนักในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ สามารถความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empaty) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเราถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรมโดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียดและรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในวิถีชีวิตการเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสมเพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ทางด้านสุขภาพ

ทำไมต้องสอนทักษะชีวิต

เยาวชนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ตึงให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาขณะเดียวกันก็มีปัญหาของสถาบันครอบครัวดังนั้นในการพัฒนาเยาวชนจึงมีความจำเป็นที่ระบบการศึกษาจะต้องช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชนส่วนใหญ่เพื่อที่จะไปเผชิญกับปัญหารอบตัวและภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวในอนาคตของเยาวชนต่อไป (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2537)

ทักษะชีวิตช่วยเยาวชนในการสร้างครอบครัวในอนาคตได้อย่างไร ?

โปรแกรมทักษะชีวิตจะช่วยปูพื้นฐานด้านเจตคติสร้างทักษะที่สำคัญต่อการมีชีวิตครอบครัวและการปรับตัวในครอบครัวคือ

- สร้างเจตคติของความเสมอภาคระหว่างชายหญิงในด้านบทบาททั้งในครอบครัวและสังคม
- สร้างค่านิยมที่ดีด้านชีวิตครอบครัว เช่นค่านิยมผัวเดียวเมียเดียว ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- สร้างค่านิยมในเรื่องเพศ เช่นการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ วุฒิภาวะทางเพศ
- สร้างความสามารถในการปรับตัวในครอบครัว เช่นมีทักษะการสื่อสารการแก้ปัญหา (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2538)

ความสามารถที่เป็นทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นจากประสบการณ์และการฝึกฝนอบรมซึ่งเกิดขึ้นในวงจรของชีวิตประจำวันในสังคมโดยการปะทะหรือมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนและผู้ใหญ่ในชุมชนดังนั้นแหล่งที่มาของทักษะชีวิตของเยาวชนเท่าที่เคยมีมา อาจจำแนกเป็น 3 แหล่งใหญ่คือ

บ้านหรือครอบครัว คือได้จากการได้ใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับบุคคลในครอบครัวและได้รับถ่ายทอดหล่อหลอมจากการฟังนิทาน นิยายที่ผู้ใหญ่เล่าให้ฟังได้แบบอย่างจากการสนทนาและปฏิบัติการงานอาชีพปกติของผู้ใหญ่ ได้จากการช่วยทำงานเช่น ทำงานบ้าน ดูแลสัตว์เลี้ยงและเลี้ยงน้อง เป็นต้น

ชุมชน คือ ได้จากการร่วมกิจกรรมในชุมชนได้ความคิดและแบบอย่างจากการปฏิบัติของผู้ใหญ่ในชุมชนและดูแบบอย่างจากการละเล่นพื้นเมือง เกมส์ งานประเพณี เล่นกับเพื่อน ๆ พบปะสนทนากับบุคคลต่างกลุ่มต่างวัย โดยที่ไม่มีภาวะกดดัน เป็นต้น

โรงเรียน ได้จากการฝึกอบรมจากกระบวนการเรียนการสอนทั้งในและนอกหลักสูตร โดยเฉพาะที่มีการสอดแทรกในวิชาวรรณคดีนิทาน บทเรียนวิชาภาษาไทย การแนะแนว กิจกรรมเสริมหลักสูตร และการอบรมบ่มนิสัย

การสอนทักษะชีวิตก็เหมือนกับทักษะโดยทั่วไปที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งสามารถที่จะพัฒนาได้ โดยจัดโปรแกรมทักษะชีวิตศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการขาดทักษะ เช่น แรงกดดันของขบวนการกลุ่มเพื่อนในการชักนำไปใช้ยา การขาดการป้องกันทางเพศที่นำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงความสามารถที่จะป้องกันโดยการวางรากฐานที่ดีโดยใช้ทักษะชีวิตดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิตได้ถูกนำมาใช้ในการศึกษากันอย่างกว้างขวางในการป้องกันปัญหาดังแต่ระยะเริ่มแรกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Errecart et al.; Perry and Kelder และ Caplan et al. ดังใน WHO, 1994, pp. 4))

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต (Life Skill) และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
รูปแบบกรอบแนวคิดด้านล่างนี้แสดงให้เห็นว่าทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัย
ด้านความรู้ ทศนคติและค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีซึ่งในที่นี่จะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่
การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ (WHO,1994, pp. 4)



ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทศนคติ และค่านิยมเพื่อนำไปสู่
ความสามารถที่แท้จริง เช่น “จะทำอะไร และทำอย่างไร” (what to do and how to do it) ทักษะ
ชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดีดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาส
ที่จะทำได้ทั้งนี้การนำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มี
ผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจ
ตนเองรับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-
efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดีสนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่นอีก
ทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่าง
กว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่น

- โปรแกรมการป้องกันการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง (Botvin et al. และ Pentzอ้างใน
WHO,1994,pp.3)

- การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (Zanbin et al. และ Schink อ้างใน WHO,1994,pp.3)

- การส่งเสริมเยาวชนปัญญา (Gonzalez อ้างใน WHO,1994, pp.3)

- การป้องกันการใช้ความรุนแรง (Olweus อ้างใน WHO,1994, pp.3)

- การป้องกันโรคเอดส์ (WHO/GPA และ Scripture Union อ้างใน WHO,1994, pp.3)

- การลดความรุนแรง (Prutzman et al อ้างใน WHO,1994, pp. 3-4)

- การส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) (TACADE อ้างใน WHO,1994, pp.3)

การสอนทักษะชีวิตได้นำมาใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการส่งเสริมและป้องกันซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณค่าหรือประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างไปจากโปรแกรมที่เคยใช้

ข้อควรสังเกตในการสอนทักษะชีวิต

การส่งเสริมการสอนทักษะชีวิตได้เป็นที่ยอมรับขององค์การอนามัยโลก (WHO) แต่อย่างไรก็ตามต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและแบบแผนของการดำเนินชีวิตเพราะทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญในสถานการณ์ที่ประชาชนต้องเผชิญกับภาวะสุขภาพที่ไม่ดีอยู่ในภาวะเครียดที่ไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ทักษะชีวิตมีความจำเป็นสำหรับเยาวชนที่จะต้องเผชิญต่อผู้กับสถานการณ์ต่างๆที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อนและยิ่งไปกว่านั้นเยาวชนในวัยนี้จะต้องเจริญเติบโตในโลกที่ไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในวันข้างหน้าด้วยการที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเป็นสังคมเศรษฐกิจมากขึ้นแต่ไม่ยอมเปิดกว้างให้มีการส่งเสริมเยาวชนให้มีคุณค่าและเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าจะไม่มีความกระตือรือร้นในความคิดของตนเกี่ยวกับโอกาสในชีวิตข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไรปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เยาวชนมีความอ่อนแอการมีทักษะชีวิตจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้เยาวชนเข้มแข็งขึ้นสามารถพัฒนาปรับตัวเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ้งยากได้และช่วยให้เยาวชนปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ (WHO,1994, pp.5)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะทางสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้ นักศึกษาสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาความเครียดและความเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ เป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ล่วงหน้าเพื่อใช้ในการเผชิญสถานการณ์จริง ซึ่งมีทักษะสำคัญ 5 คู่ (WHO. 1994) ได้แก่ ทักษะด้านการวิจารณ์ญาณและความคิดสร้างสรรค์ ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจผู้อื่น ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และทักษะการจัดการกับอารมณ์ และการจัดการกับความเครียด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตของ WHO (1994) ทั้ง 5 คู่มาจัดกิจกรรมในแผนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์ทั้ง 6 แผนการสอน จึงได้เป็น

โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ขึ้นมา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

สมพร เปาอินทร์ (2553, pp. 133-146) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนางพาดำเนินการจำนวน 265 คนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับสูงและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโดยรวมอยู่ในระดับต่ำนักศึกษาพยาบาลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกันยกเว้นนักศึกษาพยาบาลที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรายด้านพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านอารมณ์ทัศนคติและด้านพึงพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาพ หวังช่อกลาง (2554, pp. 56-62) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา ตามตัวแปรด้าน เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การพักอาศัยของนักศึกษา การได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกทางการเรียนการสอน และแรงสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมาจำนวน 300 คน ด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียด ตัวแปร เพศ ชั้นปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การพักอาศัยของนักศึกษา ในกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันมีความเครียดและการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ตัวแปรการได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกทางการเรียนการสอน และแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด

จิตนิรันดร์ วงละคร (2554, pp. 61-72). ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนาจังหวัดศรีสะเกษ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ในภาคเรียนที่2 ปีการศึกษา2552 รวมทั้งสิ้นจำนวน322 คนและสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น(Stratified

Random Sampling) ได้จำนวนตัวอย่าง 161 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามผล การศึกษาพบว่าระดับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับความเครียดใน ภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($X = 0.83$) โดยอาการใน 3 อันดับแรกได้แก่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจอยู่ใน ระดับน้อย ($X = 1.13$) นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจอยู่ในระดับน้อย ($X = 1.10$) และรู้สึก ว่าตนเองไม่มีสมาธิอยู่ในระดับน้อย ($X = 1.02$) ตามลำดับ ปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อความเครียดของกลุ่ม ตัวอย่าง คือ ปัจจัยที่เกิดจากการเรียนเป็นปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อยได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากครูและวิทยาลัย ปัจจัยที่ เกิดจากสังคม ปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม ปัจจัยที่เกิดจาก ตนเอง ปัจจัยที่เกิดจากเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว และ ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อนตามลำดับ

มังกร แซ่ตั้ง (2555) ศึกษาความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาทุกชั้นปี ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 861 คน ด้วยแบบสอบถามความเครียดของสวนปรุง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเครียดปาน กลาง และใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เพศ และชั้นปีไม่มีความแตกต่างของ ความเครียด แต่คณะที่เรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดที่แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พนาไพร โฉมงาม และธงชัย อามาตย์บัณฑิต (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับ ความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานภาคสนามของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขใน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (A Cross-Sectional analytical Survey) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 250 คนสุ่มตัวอย่างเป็นระบบตาม สัดส่วนประชากรเก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม 2555 โดยใช้แบบสอบถามชนิดถาม ตอบด้วยตนเองผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดเฉลี่ยร้อยละ 80.5 ($SD=16.8$) จาก การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เบื้องต้นพบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีระดับความสัมพันธ์เชิงบวกมากที่สุด ($r=0.25$, $p\text{-value}<0.01$) รองลงมาได้แก่ การรับรู้สัมพันธภาพในครอบครัว ($r=0.24$, $p\text{-value}<0.01$) การผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน ($r=0.22$, $p\text{-value}<0.01$) และปัจจัยอื่นๆพบ ความสัมพันธ์ในระดับต่ำเช่นหลักสูตรสาธารณสุขชุมชนและเวชปฏิบัติฉุกเฉินการฝึกงานใน โรงพยาบาลศูนย์และในโรงพยาบาลชุมชนผลการวิเคราะห์พหุเชิงซ้อน พบว่ากลุ่มปัจจัยศึกษามีอำนาจ การทำนายความเครียดร้อยละ 8.9 ($R^2=0.096$, $R^2\text{ adjusted}=0.089$, $F=25.7$, $p\text{-value}<0.001$) ตัวแปรที่เป็นปัจจัยทำนายได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นตัวแปรที่ดีที่สุด (Best Predictor) รองลงมา ได้แก่ การฝึกงานในโรงพยาบาลศูนย์ สัมพันธภาพครอบครัว ดังนั้น ควรนำตัวแปรที่ค้นพบไปวางแผน

แก้ปัญหาให้ตรงตามสาเหตุ อันจะลดความเครียดในขณะฝึกงานให้ลดลงและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระยะยาวต่อไป

วิทยา ระดาตาส (2555) ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีความเครียดในระดับปานกลางขึ้นไปจำนวน 60 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 30 คน เก็บข้อมูล สามระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ และแบบคัดกรองความเครียดโรงพยาบาลสวนปรุง ปี 2544

ผลการศึกษาพบว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเครียดในกลุ่มทดลอง ทั้งสามระยะพบว่า ระยะติดตามประเมินผลมีระดับความเครียดลดลงกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แต่เมื่อพิจารณาระดับคะแนนพฤติกรรมและความรู้พบว่า ทั้งสามระยะ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบพบว่า ค่าเฉลี่ยความเครียดกลุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันในระยะติดตามผล ($p < 0.05$) ส่วนคะแนนพฤติกรรมและคะแนนความรู้สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แต่ความสัมพันธ์ทั้งหมดดังกล่าวไม่แตกต่างกัน การศึกษานี้สะท้อนว่า โปรแกรมนี้ยังมีประสิทธิภาพไม่ชัดเจนนักในการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียด เนื่องจากความเครียดเป็นภาวะที่เกิดได้จากหลายเหตุผล จึงควรประยุกต์กิจกรรมอื่นๆ เพิ่มอย่างเป็นองค์รวม เช่น ทักษะชีวิต เป็นต้น เพื่อให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

สฤณี กานต์ สิริไกรวงษ์ (2556) ศึกษาถึงผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียด และการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ จำนวน 11 คน เข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือในการวิจัย คือ 1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความเครียด และเพิ่มการปรับตัวในการเรียน 2. แบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียด และการปรับตัวในการเรียนสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง และการปรับตัวเพิ่มขึ้นได้จริง ทั้งนี้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้มีโอกาสฝึกการผ่อนคลายความเครียด และได้พัฒนาการปรับตัวในการเรียนด้วยวิธีต่าง ๆ มีโอกาสร่วมอภิปรายกลุ่ม ตลอดจนการให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ มีกิจกรรมที่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างสมาชิก ทำให้แต่ละคนได้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็นวิเคราะห์ และอภิปรายถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียดและวิธีช่วยปรับตัวในการเรียน โดยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองช่วย ให้เกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง

กุลนาถ คงเหล่ (2556, น. 70-75) ศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา สภาพรอพินิจ มหาวิทยาลัยมหาดไทย ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอพินิจครั้งที่ 1 และสภาพรอพินิจครั้งที่ 2 ภาคการศึกษา ที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถลดความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจได้ ทั้งนี้เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้สมาชิกแต่ละคนสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจและการยอมรับ ส่งผลให้สมาชิกทุกคนร่วมมือกัน ในการหาแนวทางแก้ปัญหาต่างๆโดยเน้นให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาที่แท้จริงการเข้าใจถึงความเครียด และผลกระทบจากความเครียด การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จนมีผลต่อเกรดเฉลี่ยสะสมและสภาพนักศึกษาของตนเอง โดยใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม จนกลุ่มทดลองสามารถ สร้างความคิดความเชื่อที่เหมาะสมและปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองให้เหมาะสมมากขึ้น สามารถ เลือกรูปแบบการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเองตลอดจนรู้ถึงวิธีการเรียนที่ประสบความสำเร็จ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเรียนมากยิ่งขึ้น

หนูนภักดี (2557, pp. 28-31) ศึกษาการเปรียบเทียบการตรวจระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลด้วยวิธี ES Teck กับการตรวจวัดระดับในเลือดและน้ำลายที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง พบว่า การตรวจวัดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลในเลือดเป็นวิธีการตรวจแบบมาตรฐานที่ใช้กันทั่วไปในประเทศไทย แต่เนื่องด้วยขั้นตอนการปฏิบัติที่ค่อนข้างยุ่งยาก งานวิจัยนี้จึงดำเนินการขึ้นเพื่อ ทดสอบวิธีการตรวจวัดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลด้วยวิธีการตรวจในน้ำลาย หรือการตรวจวัดระดับ ฮอร์โมนคอร์ติซอลด้วยเครื่องมือ ES Teck ซึ่งเป็นวิธีที่ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องเจาะเลือด ซึ่งในการศึกษา ได้ดำเนินการในอาสาสมัครที่สุขภาพดี และผ่านเกณฑ์การคัดเข้า จำนวน 48 ราย พบว่า การตรวจทั้ง 3 วิธีที่ใช้ให้ผลการตรวจไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกระดับสูงและมีความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.778, p < 0.001$) โดยการตรวจวัดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ด้วยวิธีการตรวจในน้ำลายให้ค่า Sensitivity = 96.9, Specitivity = 50.0 ในขณะที่การตรวจวัด ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลด้วยเครื่องมือ ES Teck ให้ค่า Sensitivity = 15.6, Specitivity = 25.0 ซึ่ง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การตรวจด้วยน้ำลายเพียงอย่างเดียวไม่สามารถนำมาใช้ยืนยันผลการตรวจที่

พบความผิดปกติได้ แต่มีความสามารถเพียงพอในการนำมาตรวจคัดกรองเพื่อหาความผิดปกติได้เพื่อทำการส่งตรวจจำเพาะต่อไป ผลการวิจัยยังแสดงถึงการตรวจวัดระดับด้วยเครื่องมือ ES Teck ที่ให้ค่า Sensitivity และ Specitivity ที่ต่ำ แสดงให้เห็นว่าการตรวจโดยใช้เครื่องมือนี้เพียงอย่างเดียวไม่เหมาะสมในการนำมาตรวจคัดกรองและยืนยันความผิดปกติได้

อภาพพร อวดผล (2557, pp.57-64) ศึกษาพฤติกรรมความสุขภาพ สุขภาพจิต และการจัดการความเครียดของนักศึกษาหญิงที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาหญิง จำนวน 378 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถามพฤติกรรม สุขภาพ และแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิต ผลการศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 60.60 มีสุขภาพจิตเท่ากับ คนทั่วไป และร้อยละ 45.24 ของนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย นักศึกษามีวิธีจัดการความเครียดโดยการอ่านหนังสือ นิยาย ซีรี่ส์ วารสาร และ การ์ตูน หรือบางครั้ง อาจจะไม่พยายามแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง แต่จะใช้วิธีการถอยห่างออกมา มองโลกในแง่ดี หรืออีกมุมมองในการจัดการความเครียด เช่น วาดภาพ นั่งสมาธิ และทำบุญ ซึ่งถือว่าเป็นการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และยังมีนักศึกษาบางกลุ่มยังปฏิบัติอยู่ แต่อยู่ในปริมาณที่น้อย เป็นต้น

สุภารัตน์ เรียบเลิศศิริ (2557, pp. 94-106) ผลของโปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหา ต่อความเครียดในการดูแลของผู้ดูแลของผู้ดูแลในครอบครัวผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ดูแลซึ่งเป็นสมาชิกครอบครัวครอบครัวที่ให้การดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน 40 คน แบ่ง 2 กลุ่มกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหาในครอบครัวผู้สูงอายุในโรคหลอดเลือดสมอง ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดในการดูแลของผู้ดูแลในครอบครัวผู้สูงอายุในโรคหลอดเลือดสมองภายหลังได้รับโปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหาด้วยรูปแบบ COPE เป็นการแก้ปัญหาที่เน้นความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดทางเลือกในการแก้ปัญหาหลายทาง การคิดเชิงบวก ปรับทัศนคติที่ดีต่อปัญหา มองปัญหาเป็นเรื่องที่ท้าทาย สามารถแก้ปัญหาได้ มีการวางแผนในการแก้ปัญหา ให้สามารถแก้ปัญหาไปตามขั้นตอน และสามารถเลือกใช้แหล่งประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม ควบคู่กับการใช้คู่มือโรคหลอดเลือดสมองและการแก้ปัญหาเบื้องต้นสำหรับผู้ดูแลในครอบครัวผู้สูงอายุหลอดเลือดสมองทำให้ผู้ดูแลในครอบครัวเกิดความรู้ความเข้าใจ และมั่นใจในการดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองในครอบครัวได้ จึงส่งผลให้เกิดทักษะในการแก้ปัญหาได้

งานวิจัยในต่างประเทศ

Susanne Helbig (2017, pp. 67-74) ศึกษาความแตกต่างของเพศกับความเครียด โดยกิจกรรมกระตุ้นความเครียด แล้ววัดความเครียดด้วยแบบวัดรู้คิดในการประเมินความเครียดด้วยตนเอง และระดับฮอร์โมนคอติซอล (Cortisol) ในขณะมีความเครียด โดยศึกษาในนักศึกษาหญิง 24 คน ชาย 22 คน ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย Bonn ประเทศเยอรมันนี ซึ่งทุกคนอยู่ที่คณะปรัชญา กำลังศึกษาวิชามนุษยศาสตร์ โดยมีเกณฑ์คัดเข้า คือ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ไม่อยู่ช่วงการใช้ยารักษาโรคบางชนิด ไม่เป็นผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิต และไม่สูบบุหรี่ ถ้าเป็นผู้หญิงคนที่กำลังใช้ยาคุมกำเนิด จะได้รับการคัดเข้าศึกษา โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับให้นำเสนองานหน้าชั้นรายบุคคล กลุ่มควบคุม ให้นำเสนองานแบบกลุ่มช่วยกัน กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับการตรวจระดับฮอร์โมนคอติซอล และประเมินความเครียดด้วยแบบประเมิน ก่อนและหลังการทดลอง จากการทดลองกลุ่มทดลองหลังการนำเสนอจะมีระดับคอติซอลสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่ากลุ่มควบคุม ความแตกต่างของเพศแสดงให้เห็นว่า สตรีจะมีความเครียดมากกว่าผู้ชาย แต่ไม่มีความแตกต่างของคอติซอล ในเพศหญิงเปรียบเทียบรู้คิดกับความเครียดจากแบบประเมินเพศหญิงจะไม่มี ความแตกต่างเช่นกับเพศชายในทั้ง 2 กลุ่ม เพศหญิงในการนำเสนอทั้ง 2 กลุ่มจะรู้สึกเฉยๆ ไม่มีความอยากแข่งขัน หรือความท้าทายกัน แต่เพศชายมีความรู้สึกว่าเป็นการแข่งขัน ความท้าทายกัน เป็นเหตุของการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างเพศกับปัจจัยแวดล้อม ผลการศึกษาโดยรวมการประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ชายที่ได้รับอิทธิพลจากแรงกดดันด้านการศึกษามากกว่าผู้หญิงและผู้หญิงรู้สึกเครียดมากขึ้นในช่วงที่มีการเจ็บป่วย หรือมีปัญหาทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน ผู้หญิงจะให้ความความสนใจกับความรู้สึกของร่างกายมากกว่า ดังนั้นผู้หญิงจึงรายงานความรู้สึกความเครียดมากกว่า (เชิงลบ) ผู้ชาย ซึ่งขณะที่ไม่มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับการตอบสนองของคอร์ติซอลเลย ในการอภิปรายผลในการศึกษาคำนี้ถึงองค์ประกอบด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและด้านชีววิทยาเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจมีผลต่อความเครียดในเพศได้

Radamés Boostel (2017) pp. 967 - 74). ประเมินและเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการที่คลินิกจำลอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ศึกษาอยู่ทางตอนใต้ของประเทศบราซิล ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2558 ถึง ธันวาคม 2559 กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 18 ปีขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 52 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ 27 คน ทั้งสองกลุ่มจะได้รับการให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจทรวงอก และกฎระเบียบการปฏิบัติการในห้องทดลอง สำหรับกลุ่มทดลองจะถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์เสมือนจริง ทำให้เกิดความเครียด โดยจะถูกวัดก่อนและหลังเข้าห้องเรียน โดยแบบสอบถามที่ประยุกต์มาจาก

แบบสอบถามของ KEZKAK. ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความกังวลในปัจจัยที่มีผลต่อการขาดสมรรถนะ และต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) เช่น รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ การกระทำของเราเกิดผลเสียกับผู้ป่วย และการทำให้ผู้ป่วยติดเชื่อ ฯลฯ ขณะที่กลุ่มควบคุมความกังวลมากกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน ($p = 0.0315$) เช่น การเห็นตายของผู้ป่วย การอยู่ในสถานการณ์เร่งด่วน และการปฏิบัติการที่ส่งผลอันตรายต่อผู้ป่วย ฯลฯ

การกระตุ้นมีผลต่อการรับรู้ของนักเรียนต่อตัวกระตุ้นความเครียด และการส่งเสริมการประเมินตนเองและคิดเชิงบวกที่มุ่งไปที่ความรับผิดชอบที่มากับการเรียนรู้ของพวกเขา การจัดการศึกษาควรสอนให้นักศึกษามีความคิดเชิงบวก และสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาของตัวกระตุ้นความเครียดซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษา

George Essel and Patrick Owusu (2017, pp. 8-83).เป็นการศึกษาผลกระทบของความเครียดต่อการเรียนของนักศึกษา และการจัดการความเครียดในมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์ Seinäjoki เพื่อยืนยันหรือระบุขอบเขตที่ความเครียดส่งผลกระทบต่อความสำเร็จทางวิชาการของนักเรียนด้านสุขภาพและวิถีชีวิตทั่วไป รวมถึงการสอบถามและนำมาตรการเพื่อที่จะลดผลกระทบจากความเครียดที่มีอยู่ในนักเรียน ในการศึกษาใช้วิธีการเชิงปริมาณในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลในปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยทางวิชาการ และปัจจัยส่วนบุคคล ในการนี้แบบสอบถามถูกแจกจ่ายให้กับกลุ่มนักเรียนสองกลุ่มซึ่งประกอบด้วยนักเรียนฟินแลนด์และนักศึกษาต่างชาติ

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดในหมู่นักเรียน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ การได้พบเพื่อนใหม่ การปรับตัว ปัจจัยด้านการศึกษา ได้แก่ ความกังวลกับอนาคต ปัจจัยด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัญหาการเงิน

ความเครียดสามารถจัดการได้ด้วยการจัดให้มีรายวิชาการจัดการความเครียด และมีกิจกรรมนอกหลักสูตร

Kabir Garg (2018, pp. 502-504) เป็นการศึกษาความเครียด และความสัมพันธ์ขึ้นปีและเพศ กับความเครียดในนักศึกษาแพทย์ทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ 260 คน สุ่มเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ ทุกๆตำแหน่งลำดับที่ 3 เลือก 1 จากทะเบียนนักศึกษาแพทย์ และยินยอมเข้าร่วมการศึกษา นักศึกษาจะเรียน 9 ภาคการศึกษา และฝึกปฏิบัติงาน 1 ปี กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการพิจารณาประเมินประวัติเจ็บป่วยทางจิตเวชในก่อนหน้านี การใช้จ่ายจิตประสาท ความพิการทางร่างกาย หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังใดๆ ถ้าพบปัญหาดังกล่าวจะไม่ต้องเข้าร่วมการวิจัย ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาปีสุดท้ายจะกังวลในระดับสูงมากเกี่ยวกับบุคลิกภาพส่วนบุคคลและความสามารถของตนเอง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กังวลมากเกี่ยวกับ

ความไม่พร้อมของคณะ และการมีข้อมูลสะท้อนกลับของคณะที่ไม่เพียงพอ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะกังวลใจมากเกี่ยวกับด้านการเงิน เพศชายให้ความสำคัญกับความกังวลทางการเงินมากกว่าเพศหญิง สรุปลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าความเครียดระหว่างนักศึกษาแพทย์เป็นกระบวนการที่มีพลวัตร เนื่องจากสาเหตุความเครียดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของหลักสูตรในแต่ละช่วง การบริหารจัดการของมหาวิทยาลัยควรให้ข้อมูลเชิงลึกแก่ผู้รับผิดชอบในมหาวิทยาลัยในการให้การดูแลนักศึกษาตามความต้องการและข้อคิดเห็นของนักศึกษาต่อไป

(Li Wu; et al, 2018, pp. 172-176) ปีนการศึกษาภาวะเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาแพทย์ในประเทศสิงคโปร์ กลุ่มตัวอย่าง 32 คน เป็นนักศึกษาแพทย์เป็นชาวสิงคโปร์ 14 ไม่ใช่คนสิงคโปร์แต่เป็นคนเอเชีย 15 คน 3 คน ไม่ใช่คนเอเชีย อายุเฉลี่ย 16 ปี ตอบแบบสอบถาม Critical incident analysis (CIA) ผลการวิจัยพบว่า ประเด็นสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดเกี่ยวข้องกับการเรียนและการสอบเป็นปัญหาสำคัญของความเครียด รวมถึงความเครียดระหว่างเตรียมการสอบ ผู้ตอบแบบสอบถามได้ อธิบายวิธีการจัดการความเครียดหลายๆแบบ ส่วนใหญ่มุ่งไปที่การจัดการอารมณ์และการเผชิญกับปัญหา ได้แก่ การวางแผนการแก้ไขปัญหาย่างมีระบบและการแสวงหาเครื่องมือสนับสนุนทางสังคม ด้านการจัดการอารมณ์จะใช้ การประเมินความเครียด การคิดเชิงบวก การยอมรับ หลีกเลียงหรือคิดปรารภ การระบายอารมณ์และการผ่อนคลาย รวมทั้ง กลยุทธ์การเผชิญปัญหา “หลีกเลียง” หรือ “คิดปรารภ” ซึ่งก็ไม่ค่อนข้างได้ผลเท่าไร ปัจจัยความเครียดและกระบวนการจัดการความเครียดของนักศึกษาในวิธีต่างๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของนักศึกษาในทางเอเชีย และโรงเรียนเรียนแพทย์ในเอเชีย

ผลการวิจัยของเราแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการวิจัยเพิ่มเติมซึ่งอาจใช้วิธีการใหม่ ๆ เช่นเทคนิคการวิเคราะห์เหตุการณ์ที่สำคัญและการพิจารณาวัฒนธรรมอย่างรอบคอบเมื่อใช้โปรแกรมในโรงเรียนแพทย์ของสิงคโปร์เพื่อปรับปรุงการตอบสนองต่อความเครียดและการตอบสนองของนักเรียน

Esam Halboub (2018, pp. 37-45) เป็นการศึกษาการรับรู้ความเครียดและสาเหตุความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ในมหาวิทยาลัย Jazan ประเทศซาอุดีอาระเบีย เป็นการศึกษาแบบภาพตัดขวาง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม DES คะแนนรวมของความเครียดทั้งหมด เป็นคะแนนปัจจัยบุคคลที่อธิบายและวิเคราะห์ความแตกต่างของปัจจัย เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และระดับเกรดเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาทันตแพทย์ 366 คน 57% เป็นเพศหญิงและนักศึกษาที่แต่งงานแล้วมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ระดับความเครียดจะมีค่าน้อยในระดับเกรดเฉลี่ยสะสมที่สูง ระดับการศึกษาและเพศสามารถร่วมกันทำนายความเครียดได้ร้อยละ 40

จากผลการทดลองพบว่า ความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ ในมหาวิทยาลัย Jazan อยู่ในระดับปานกลาง และค่อยๆสูงขึ้น ในกลุ่มนักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่อย่างไรก็ตามความเครียดจะมีแนวโน้มลดลงในกลุ่มนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมสูง

การลดความเครียดในนักศึกษาทันตแพทย์ได้ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในอนาคตไปสู่ความสำเร็จในการทำงานและการดูแลผู้ป่วยที่ดีในอนาคต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด

ธัญญารัตน์ จันทระเสนา (2555) ศึกษาความเครียดของนิสิตระดับชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเปรียบเทียบความแตกต่างตามตัวแปร เพศ กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิสำเนา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรและองค์กรักษ์ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2554 จำนวน 358 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เพศ ด้านการเรียนการสอน และด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันนิสิตจะมีความเครียดแตกต่างกัน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิสำเนา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ต่างกันจะมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ปราณี บุญญา (2555) ผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปีการศึกษา 2553 อยู่ระหว่าง 1.50-2.00 และคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับปรับตัวไม่ได้เลย (ค่าเฉลี่ย 0.00-0.49) ถึงปรับตัวได้น้อย (ค่าเฉลี่ย 0.50-1.49) และได้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ (คะแนน 62-94) กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มการทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะชีวิตเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมฝึกทักษะชีวิต แบบสอบถามการปรับตัวแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลงานวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การจัดโปรแกรมฝึกทักษะชีวิต มีส่วนช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา กล่าวคือ นักศึกษาที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีกว่าเดิม และดีกว่า เนื่องมาจากเหตุบรรยากาภายในกลุ่ม การฝึกทักษะชีวิตและลักษณะของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษาไม่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต

วรางคณา ชมภูพาน (2555) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตและสนับสนุนทางสังคม ในการจัดการความเครียดของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ก่อนและหลังการทดลอง โดยผู้เข้าร่วมการทดลอง 76 คนและผู้เข้าร่วมการทดลองจะถูกคัดกรองความเครียดระดับสูงขึ้นไปเข้าร่วมการทดลอง กลุ่มละ 38 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรม 12 สัปดาห์ โปรแกรมสุขศึกษานี้ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตและทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของเฮาท์ กิจกรรมประกอบด้วย การดูวิดีโอ การสัมภาษณ์และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสนับสนุนทางสังคม โดยการแนะนำแนวทางการจัดการความเครียด การเยี่ยมในชั้นเรียน การโทรศัพท์ติดตามและการให้บันทึกการใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 8 ตัวแปรสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านทักษะชีวิตทุกตัวแปรสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และระดับความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

ณรงค์ ใจเที่ยง (2559). ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกริก นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ ตามคณะวิชา ของมหาวิทยาลัยเกริก ที่ได้มาจากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ ทาโร่ ยามาเน (Taro Yamane) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2535:110)ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 240 คน เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความเชื่อ ด้านอารมณ์ จิตใจการรับรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยงของการจัดการความเครียด แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

จิรวรรณ พันธุ์พุทธิรัตน์,โสพล มีเจริญ, อาคม หะยิอูมา และวัชรพงศ์ สุวรรณประทีป. (2556). เพื่อหารูปแบบการเรียนรู้และความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเรียนรู้กับเพศ สาขาวิชาและวิทยาเขตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาทั้งหมดที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 134 คน จาก 4 วิทยาเขต เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบวัดรูปแบบการเรียนรู้ของเดวิด คอลบ์ (David Kolb) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติบรรยาย การหาค่าร้อยละ การศึกษาความสัมพันธ์ใช้ค่าไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มากสุตร้อยละ 45.52 มีรูปแบบการเรียนรู้แบบไดเวอร์เจน (Diverger) รองลงมาร้อยละ 26.12 มีรูปแบบการเรียนรู้แบบปรับปรุ้ง (Accommodator) ร้อยละ 14.93 มีรูปแบบการเรียนรู้แบบ

เอกนัย (Converger) และจำนวนน้อยสุดร้อยละ 13.43 มีรูปแบบการเรียนรู้แบบดูดซึม (Assimilator) ส่วนรูปแบบการเรียนรู้กับ เพศ สาขาวิชาและวิทยาเขตของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

สายฝน เอกวรังกูร และ อุบลรัตน์ ธีรราช. (2556) นำเสนอแนวคิดและกรณี ตัวอย่าง การจัดการกระบวนการเรียนรู้ทางคลินิกที่บูรณาการวิธีการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ร่วมกับการ ติดตามสนับสนุนและการพัฒนาเชิงบวกกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เรียนรายวิชา ปฏิบัติการ พยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต จำนวน 16 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 ราย ใช้ระยะเวลา ดำเนินการกลุ่มละ 3 สัปดาห์ รวม 6 สัปดาห์ มุ่งเน้นการกระตุ้นและสนับสนุน ให้นักศึกษาเกิด สมรรถนะด้านการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจผู้ป่วย มองเห็นคุณค่า และเกิด ความภาคภูมิใจในวิชาชีพพยาบาล ภายหลังฝึกประสบการณ์ทางคลินิก พบว่านักศึกษาพยาบาลเกิด สมรรถนะด้านความรู้ (ก่อน $\bar{X}=12.81(3.54)$, หลัง $\bar{X}=24.81(3.47)$) และทักษะการปฏิบัติการ พยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (ก่อน $\bar{X}=25.00(4.4)$, หลัง $\bar{X}=53.25(4.36)$) สูงขึ้นควบคู่กับเกิด พัฒนาการด้านการเรียนรู้ 4 ประการ คือ 1) ขจัดความกลัวและอคติต่อการปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย จิตเวชด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงบวก 2) เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองนำไปสู่ความ เข้าใจและเห็นใจ ผู้ป่วยจิตเวช 3) เกิดความสุขจากกระบวนการเรียนรู้เชิงบวก และ 4) มองเห็นคุณค่า และ เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจต่อวิชาชีพพยาบาล ผลลัพธ์ดังกล่าวเกิดจากกระบวนการร่วมค้นหาและ ลดช่องว่างของการจัดการเรียนรู้ทางคลินิกด้วยกระบวนการเชิงบวกร่วมกับการผสมผสานการ เรียนรู้ ระหว่างภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของนักศึกษาผ่านความร่วมมือระหว่างครูพี่เลี้ยง ด้านปฏิบัติการ พยาบาลร่วมกับอาจารย์พยาบาล

นิศมา แสนศรี.(2557). การเฝ้าระวังการติดเชื้อในโรงพยาบาลเป็นกิจกรรมสำคัญในการ ป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิภาพการเฝ้าระวังการติดเชื้อแบบมุ่งเป้าของพยาบาลควบคุมการ ติดเชื้อประจำหอผู้ป่วยระหว่างก่อนและหลังการเรียนรู้จากประสบการณ์ ใช้ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 3 เดือน ตั้งแต่เดือนกันยายน ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2556 กลุ่มตัวอย่าง คือ พยาบาลควบคุมการ ติดเชื้อประจำหอผู้ป่วย จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน และเฝ้า ระวังการติดเชื้อในผู้ป่วย 685 ราย ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมหาสารคาม และได้รับการคา สายสวนปัสสาวะ จำนวน 639 ครั้ง ใช้เครื่องช่วยหายใจ จำนวน 503 ครั้งได้รับการใส่สายสวนหลอด เลือดดำส่วนกลาง จำนวน 124 ครั้ง และได้รับการผ่าตัดจำนวน 375 ครั้ง โดยใช้เกณฑ์การวินิจฉัย การติดเชื้อในโรงพยาบาลของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค ประเทศสหรัฐอเมริกา (CDC, 2013) ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของพยาบาลควบคุมการติด

เชื้อประจำหอผู้ป่วย แบบเฝ้าระวังการติดเชื้อในโรงพยาบาลแบบมุ่งเป้า และแผนการเรียนรู้จากประสบการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา คำนวณค่าความไว และความจำเพาะในการวินิจฉัยการติดเชื้อในโรงพยาบาลใช้สถิติไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า ค่าความไวในการวินิจฉัยการติดเชื้อในโรงพยาบาลของกลุ่มทดลองหลังได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากร้อยละ 58.57 เป็นร้อยละ 82.14 และมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่มีค่าความไวที่ร้อยละ 46.15 และค่าความจำเพาะในการวินิจฉัยการติดเชื้อในโรงพยาบาลของกลุ่มทดลองหลังได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการเรียนรู้จากประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากร้อยละ 80.69 เป็นร้อยละ 90.07b โดยมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่มีค่าความจำเพาะร้อยละ 80.7

ผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์มีผลทำให้ประสิทธิภาพการเฝ้าระวังการติดเชื้อแบบมุ่งเป้าของพยาบาลควบคุมการติดเชื้อประจำหอผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้น และในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่อความไวและความจำเพาะในแต่ละตำแหน่งของการติดเชื้อในการวินิจฉัยการติดเชื้อในโรงพยาบาล

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีปัจจัยหลายด้านหรือตัวแปรต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทุกชั้นปีโดยพบว่าตัวแปร เพศ ชั้นปี การเรียนการสอน คะแนนเฉลี่ยสะสม ค่าใช้จ่ายต่อเดือนสถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะการอยู่อาศัย บุคลิกภาพ บุคคลที่ท่่านปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือ สาเหตุที่ทำให้เครียด สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนล้วนมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดในกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษามา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในตัวแปร ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ว่ามีผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามหรือไม่และเราจะมีแนวทางอย่างไรที่จะทำให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองได้ เพื่อเกิดทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียดที่ยั่งยืนและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้ประสบผลสัมฤทธิ์ในการศึกษาต่อไปในอนาคต

บทที่ 3

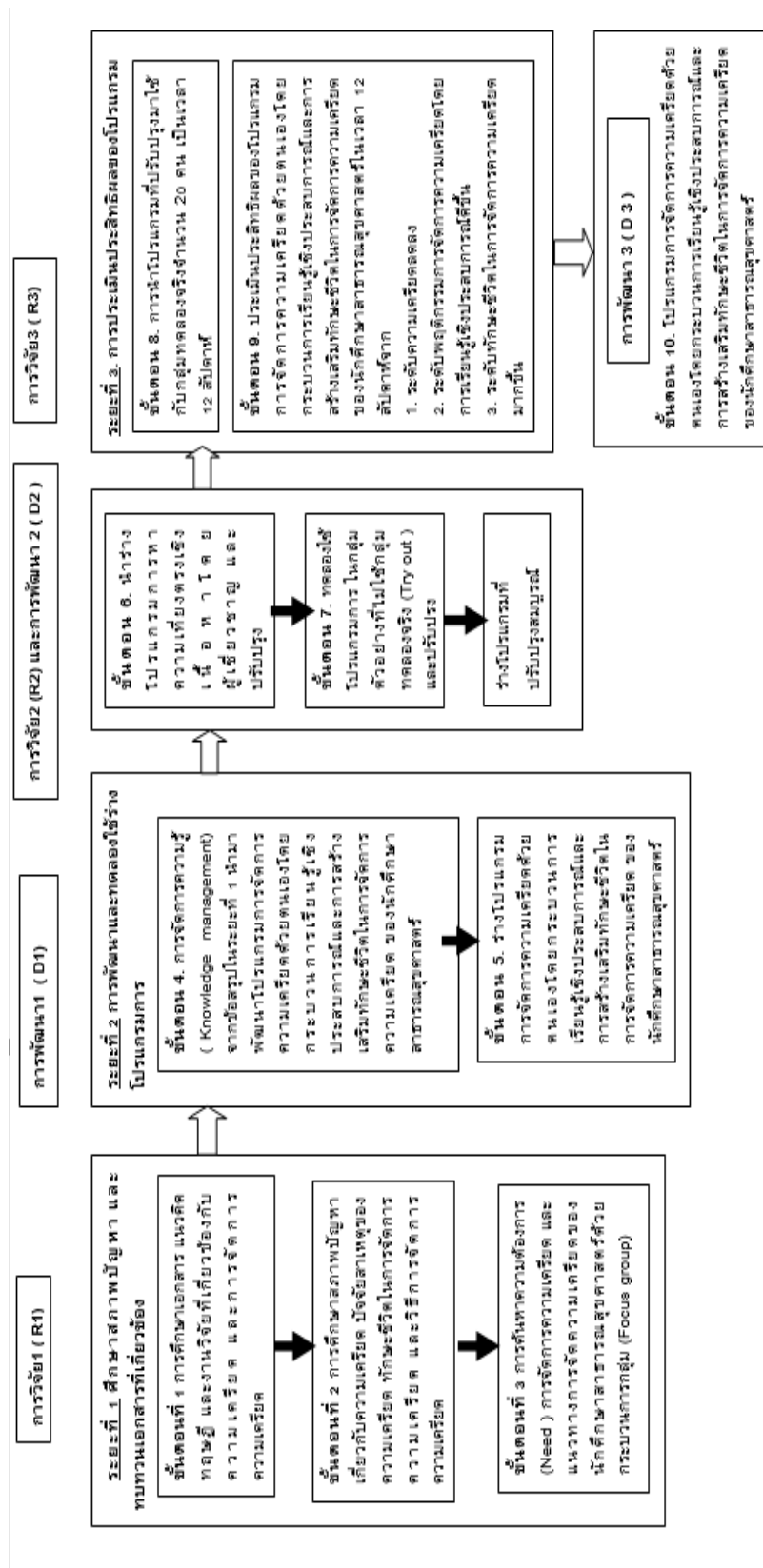
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียด ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด การจัดการความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขารัฐศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ 10 ขั้นตอน โดยสามารถแสดงได้ดังภาพประกอบที่ 6



ภาพประกอบ 6 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีการศึกษา 3 ระยะ โดยในแต่ละระยะมีการศึกษาข้อมูลทางประชากร และมีกระบวนการกำหนดขนาดของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

การศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด

เป็นการศึกษาเชิงปริมาณในระยะที่ 1 มีกำหนดขนาดของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ประชากร ได้แก่ ประชากรในการตอบแบบสอบถาม สำหรับการศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ชั้นปีที่ 1 - 3 จำนวน 197 คน (ข้อมูลจากกองการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ณ วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2560) ซึ่งไม่สามารถเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงการฝึกปฏิบัติเตรียมฝึกประสบการณ์วิชาชีพทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวนประชากร	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 1	83	42.13
ชั้นปีที่ 2	63	31.97
ชั้นปีที่ 3	51	25.88
รวม	197	100.00

ที่มา : ข้อมูลจากกองการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ณ วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2560

ประชากรที่ใช้สำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus group)

เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพที่พบในระยะที่ 1 มีการกำหนดประชากรในการศึกษาดังนี้

- นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด และสามารถจัดการความเครียดสำเร็จ สนใจเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus group) จำนวน 10 คน

- อาจารย์ผู้สอนประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 2 คน

- อาจารย์ประจำหอพัก จำนวน 1 คน

ทุกคนได้รับการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling)

ประชากรที่ใช้สำหรับการทดลองโปรแกรม

เป็นการศึกษาในระยะที่ 3 เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม ได้มีการกำหนดประชากรที่เข้าร่วมการศึกษานักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2560 และมีบุคลิกภาพแบบ A จำนวน 23 คน แต่ขอปฏิเสธการเข้าร่วม 3 คนเนื่องจากปัญหาสุขภาพ จึงเหลือ 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อทดสอบโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. กลุ่มประชากรต้องเป็นนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2560 และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมของการวิจัยในครั้งนี้อีกก่อน

2. กลุ่มประชากรต้องมีระดับคะแนนความเครียด 18 – 60 คะแนน

3. กลุ่มประชากรต้องเป็นผู้มีบุคลิกภาพแบบ A

4. กลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ

5. ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร และการได้ยิน

6. มีที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัย

7. ไม่มีโรคประจำตัวใดที่มีผลต่อความเครียด หรืออยู่ในระหว่างการรักษาด้วยยาที่มีผลต่อความเครียด

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. กลุ่มประชากรไม่ได้เป็นนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2560 และเคยเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยครั้งนี้มา
2. กลุ่มประชากรต้องมีระดับคะแนนความเครียดต่ำกว่า 18
3. กลุ่มประชากรมีบุคลิกภาพแบบ B
4. ไม่ยินยอมเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ
5. มีปัญหาด้านการสื่อสาร และการได้ยิน
6. ไม่มีที่พักในหอพักของมหาวิทยาลัย
7. มีโรคประจำตัวใดที่มีผลต่อความเครียด หรืออยู่ในระหว่างการรักษาด้วยยาที่มีผลต่อ

ความเครียด

รูปแบบการทดลอง

รูปแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน – หลัง (one group pretest – post test design)

แผนการทดลอง



Q_1 คือ การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง

X คือ สิ่งทดลอง การใช้โปรแกรม จำนวน 6 สัปดาห์

Q_2 คือ การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชิ้น

1. แบบสอบถามความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม
2. เครื่องมือที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม
3. โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์

1. การสร้างแบบสอบถามความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ขั้นตอนในการสร้างและหาคุณภาพแบบสอบถามความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด วิธีการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ในการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารวิชาการที่เกี่ยวกับความเครียด การจัดการความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือ

1.2 จัดสร้างแบบสอบถามที่มีการแบ่งส่วนการจัดเก็บข้อมูลออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลของประชากรตัวอย่างประกอบด้วยข้อคำถาม เพศ ชั้นปี การศึกษา คະແນເລື່ອຍສະສົມ ການอยู่ด้วยกันของบิดามารดา ค่าใช้จ่ายต่อเดือน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา บุคลิกภาพส่วนตัว บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ สัมพันธภาพกับบุคคลต่างๆ สาเหตุความเครียด วิธีจัดการความเครียด จำนวน 11 ข้อเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ(Checklist) แบบเติมข้อความ (Open-ended)

สำหรับแบบสอบถามเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกัน เพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ ลักษณะข้อคำถามเป็นระดับความคิดเห็นของท่านต่อข้อคำถาม ให้เลือกตอบว่า ท่านมีความรู้สึกอย่างไร กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ได้ 4 คะแนน
มาก	ได้ 3 คะแนน
น้อย	ได้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ได้ 1 คะแนน

การแบ่งเกณฑ์เฉลี่ยเพื่ออธิบายผลและตัวแปรของ (Kiess and Harold O., 1989), โดยแบ่งออกเป็น 2 ระดับดังนี้

ช่วงคะแนนเท่ากับ = $\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับที่ต้องการ}}$

ระดับที่ต้องการ

การแบ่งกลุ่มคะแนนเพื่อจัดกลุ่มสัมพันธภาพเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้คะแนนรวมและใช้การประเมินแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ดังนี้

ช่วงคะแนนรายข้อ 2.6 – 4 คะแนน	หมายถึง มีสัมพันธภาพมาก
ช่วงคะแนนรายข้อ 1 – 2.5 คะแนน	หมายถึง มีสัมพันธภาพน้อย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด

เป็นแบบสอบถามที่มีข้อความเกี่ยวกับข้อปฏิบัติในชีวิตประจำวันจำแนกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต 5 ด้าน ตามเกณฑ์การจัดทักษะชีวิตของ WHO. (1997,pp.23-25.) ประกอบด้วยด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจและแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากการทบทวนวรรณกรรม และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยแต่ละด้านมีข้อความ 10 ข้อ แต่ละข้อคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียว คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ลักษณะของข้อคำถามที่ใช้มีลักษณะในเชิงบวกและลบ (Positive or Negative Statement) เป็นประโยคบอกเล่า กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนประเมินค่าตามวิธีการของ Likert Scale (Likert & Rensis, 1967) ดังนี้

ข้อความที่มีลักษณะ		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
		(positive Statement)	(Negative Statement)
เห็นด้วยมากที่สุดมีค่าคะแนน		5	1
เห็นด้วยมาก	มีค่าคะแนน	4	2
เห็นด้วยปานกลาง	มีค่าคะแนน	3	3
เห็นด้วยน้อย	มีค่าคะแนน	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าคะแนน	1	5

การแบ่งระดับทักษะชีวิต โดยการแบ่งเกณฑ์เฉลี่ยเพื่ออธิบายผลและตัวแปรตามวิธีของ Kiess .(1989). โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนเท่ากับ} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับที่ต้องการ}}$$

ระดับที่ต้องการ

ดังนั้นประเมินระดับทักษะชีวิตภาพรวมรายด้าน และภาพรวมทั้งหมด จากข้อคำถามแต่ละด้านๆละ 10 ข้อๆ คะแนนเต็ม 250 คะแนน ได้ดังนี้

ระดับทักษะชีวิต	ช่วงคะแนนรวม	ช่วงคะแนนรวมรายด้าน
ทักษะชีวิตระดับดี	184.00 – 250.00	37.00 – 50.00
ทักษะชีวิตระดับระดับปานกลาง	117.00 – 183.32	24.00 – 36.00
ทักษะชีวิตระดับระดับต่ำ	50.00 – 116.66	10.00 – 23.00

กลุ่มที่มีทักษะชีวิตในระดับที่เหมาะสม โดยใช้คะแนนรวมและใช้การประเมินแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ดังนี้

กลุ่มที่มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับที่เหมาะสม 151.00 – 250.00

กลุ่มที่มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม 50.00 – 150.00

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเครียดของนักศึกษา

ผู้วิจัยใช้แนวทางวัดและประเมินตามแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ซึ่งสอบถามถึงพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา โดยมีวิธีการให้คะแนนแบบสอบถามดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนนรวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนนโดยจำนวนคำถาม 20 ข้อตอบว่า

คะแนน 0 คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเลย
คะแนน 1 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเป็นครั้งคราว
คะแนน 2 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกบ่อยๆ
คะแนน 3 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเป็นประจำ

การแปลผลคะแนน ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

0 – 5 คะแนน	แสดงว่า	ผู้ตอบอาจตอบไม่ตรงตามความจริง
6 – 17 คะแนน	แสดงว่า	ปกติ / ไม่เครียด
18 – 25 คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 – 29 คะแนน	แสดงว่า	เครียดปานกลาง
30 – 60 คะแนน	แสดงว่า	เครียดมาก

การแบ่งกลุ่มคะแนนเพื่อจัดกลุ่มความเครียดเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้คะแนนรวมและใช้การประเมินแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ดังนี้

18 – 60 คะแนน	หมายถึง	มีความเครียด
0 – 17 คะแนน	หมายถึง	ไม่มีภาวะความเครียด (ปกติ)

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียด

เป็นแบบวัดวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยข้อคำถามทุกข้อเป็นแบบเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียว คือ ไม่เคยปฏิบัติ นานๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อยครั้ง และปฏิบัติประจำ ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ลักษณะของข้อคำถามที่ใช้มีลักษณะในเชิงบวกและลบ (Positive or Negative Statement) เป็นประโยคบอกเล่าแต่ละข้อมีมาตรวัด 5 หน่วย กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนประเมินค่าตามวิธีการของ Likert Scale (Likert, 1967.) ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยทำกิจกรรมแบบนั้นเลยเมื่อท่านมีความเครียด
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆ นานๆ ครั้งเมื่อท่านมีความเครียด
บางครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆ บางครั้ง เมื่อท่านมีความเครียด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆ บ่อยครั้ง เมื่อท่านมีความเครียด

ปฏิบัติประจำ		หมายถึงทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำทุกครั้ง เมื่อท่านมีความเครียด	
ข้อความที่มีลักษณะ	มีค่าคะแนน	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
		(positive Statement)	(Negative Statement)
ไม่เคยปฏิบัติ	มีค่าคะแนน	1	5
นานๆครั้ง	มีค่าคะแนน	2	4
บางครั้ง	มีค่าคะแนน	3	3
บ่อยครั้ง	มีค่าคะแนน	4	2
ปฏิบัติประจำ	มีค่าคะแนน	5	1

การแบ่งเกณฑ์เฉลี่ยเพื่ออธิบายผลและตัวแปรของ Kiess, 1989 โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ
ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนเท่ากับ} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับที่ต้องการ}}$$

ประเมินระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดภาพรวมจากข้อคำถาม 15 ข้อ
คะแนนเต็ม 75 คะแนน ได้ดังนี้

ระดับ	ช่วงคะแนนรวม
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ระดับดี	37 – 75
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ระดับปานกลาง	36 – 55
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ระดับต่ำ	15 – 35

กลุ่มที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียด ในระดับที่เหมาะสม โดยใช้คะแนนรวมและใช้
การประเมินแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ดังนี้

กลุ่มที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียด อยู่ในระดับที่เหมาะสม	46.00 – 75.00
กลุ่มที่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียด อยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม	15.00 – 45.00

1.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพแบบสอบถามการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1 การหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Validity)

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต และด้านพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 5 ท่าน ประเมินความเที่ยงตรงเนื้อหาโดยดำเนินการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำเนื้อหาของแบบสอบถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาและความเหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยนำค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน มาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index = CVI) (Polit & Beck, 2012,pp. 337) ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.93 และนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

1.3.2 การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

ทำการปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาขาการดูแลเด็กและผู้สูงอายุ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จากการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach โดยมีค่า แบบประเมินทักษะชีวิต 5 คู่ มีค่าเท่ากับ 0.873 แบบวัดพฤติกรรมจัดการความเครียดมีค่าเท่ากับ 0.736 ตามลำดับ

2.เครื่องมือที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม

2.1 ผู้ดำเนินการจัดสนทนากลุ่ม ได้แก่ ผู้ดำเนินการสนทนา จำนวน 1 คน ซึ่งเป็นผู้วิจัยเอง ผู้จัดบันทึกการสนทนา จำนวน 1 คน รวม 2 คน

2.2 แนวทางในการสนทนากลุ่ม เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ซึ่งมีกระบวนการในสร้าง ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบโครงร่างรูปแบบ และแนวคำถาม ดังนี้

- 1). ท่านคิดว่าปัญหาความเครียดเกิดจากสาเหตุใด
- 2). ความสำคัญของการจัดการความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการ

ความเครียด

3). รูปแบบ กิจกรรมการจัดการความเครียดและทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ควรเป็นอย่างไร

4). ข้อคิดเห็นอื่นๆ

2.3 การสร้างแบบบันทึกการสนทนากลุ่มตามโครงสร้างแนวคำถามที่กำหนดไว้ซึ่งประกอบด้วยคำถามหลักและคำถามขยายที่มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์การสนทนาของกลุ่ม

2.4 สร้างแบบการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มกับการแสดงความคิดเห็นต่อประเด็น

2.5 การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการประสานกับผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม นัดหมายแจ้งกำหนดการ จัดเตรียมสถานที่

2.6 ตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลในด้านของความครบถ้วน ตรงตามประเด็นการสนทนาที่กำหนด

3. การสร้างโปรแกรมจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การจัดการความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และ ทั้งในและต่างประเทศ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์ (Kolb,1984) ทฤษฎีการจัดการความเครียดของลาซารัสของ (Lazarus R.S.; & S. Folkman, 1984) และแนวคิดการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดองค์การอนามัยโลก (WHO,1994) มาเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ โดยมีแผนการสอน 6 แผน ใช้เวลาการจัดโปรแกรม 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย

3.1.1 ลักษณะกิจกรรม

โปรแกรมจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ เป็นกิจกรรมใช้เวลาดำเนินการ 6 สัปดาห์ ฤๅละ 1 ครั้ง ฤๅละ 60 นาที และติดตามผลกระทบเพื่อประเมินผลจากโปรแกรมทุก 2 สัปดาห์เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ โดยลักษณะกิจกรรมประกอบด้วย

1). กิจกรรมที่สอนให้นักศึกษามีทักษะที่ติดตัวในการที่จะเรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่นเมื่อเกิดความเครียด รวมถึงการมีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้

2). เป็นกิจกรรมที่สอนให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่นและประยุกต์มาเป็นองค์ความรู้ตนเอง

3). กิจกรรมจะเริ่มให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และกิจกรรมสืไม่ชอบบอกนิสัย เพื่อเป็นการให้ทุกคนได้ตระหนักรู้ในตนเอง

3.1.2 รูปแบบกิจกรรม

4). กิจกรรมส่วนใหญ่ใช้กระบวนการกลุ่มระดมสมอง (Brain storming) และนำเสนอข้อมูล ความคิดของทุกคน เน้นการมีส่วนร่วม

5) กระบวนการสร้างองค์ความรู้ใหม่เน้นกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดของโคลบ์ (Kolb, David A.1984.) ซึ่งประกอบด้วย การสร้างประสบการณ์ การสังเกตไตร่ตรอง การสรุปแนวคิด และการประยุกต์ใช้ โดยแบบการเรียนรู้ 4 แบบคือ แบบออกนัย (Diverging) แบบดูดซึม (Assimilating) แบบเอกนัย (Converging) และแบบปรับปรุง (Accommodating)

3.2 การสร้างโปรแกรมจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมมาจาก การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารต่างๆ ปัจจัยสาเหตุของความเครียด แนวทางวิธีการจัดการความเครียดจากการสนทนากลุ่มตัวแทนนักศึกษาที่มีประสบการณ์ในการจัดการความเครียดสำเร็จ นำมาสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์ (Kolb;1984) ทฤษฎีการจัดการความเครียดของลาซารัสของ (Lazarus R.S.; & S. Folkman, 1984) และแนวคิดการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดองค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) มาเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการ

3.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการจัดการความรู้ (Knowledge management) จากระยะที่ 1 มาจัดการความรู้ร่วมกันและหาแนวทางในการร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ซึ่งในขณะนี้เป็นการนำข้อมูล ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ที่ได้จากการวิเคราะห์ด้วยค่าทางสถิติในตัวแปรต่างๆในระยะที่ 1 ร่วมกับข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมาปรับ สร้างร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม โดยทั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดกรอบแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบ์ (Kolb;1984) ทฤษฎีการจัดการความเครียดของลาซารัสของ (Lazarus R.S.; & S. Folkman, 1984) และแนวคิดการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดองค์การอนามัยโลก (WHO; 1994) มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมโดยเน้นการจัดการความเครียด 2 ด้าน คือ ด้านการแก้ที่ปัญหา และการแก้ที่อารมณ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของ

โคลบ์ และรูปแบบการจัดกิจกรรมในแต่ละกลุ่มตามแบบการเรียนรู้ของโคลบ์ 4 แบบ คือ แบบอนกนัย (Diverging) แบบดูดซึม (Assimilating) แบบเอกนัย (Converging) และแบบปรับปรุง (Accommodating) กิจกรรมจะให้การสร้างทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดซึ่งจุดเด่นอยู่ที่การมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ และแก้ไขปัญหาของนักศึกษาเป็นสำคัญ

3.4 การหาคุณภาพของโปรแกรม

3.4.1 นำร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาสารสนเทศศาตร์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่ใช้ยืนยันคุณภาพของกิจกรรมและเนื้อหาของการจัดกิจกรรมในโปรแกรมมีความเหมาะสมหรือไม่ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย

1. นักวิชาการหรืออาจารย์ ด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น 2 ท่าน
2. นักวิชาการหรืออาจารย์ด้านพฤติกรรมศาสตร์ 2 ท่าน
3. ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน จำนวน 1 ท่าน

ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ดำเนินการหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำเนื้อหาของการจัดกิจกรรมในโปรแกรมที่ร่างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมที่ใช้ในการสร้างร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสารสนเทศศาตร์ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำค่าความตรงเชิงเนื้อหาที่ผู้ทรงคุณวุฒิประเมิน มาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index = CVI) ค่าที่ยอมรับได้ คือ 0.80 ขึ้นไป (Polit & Beck, 2012: 337) และนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

3.4.2 หลังจากนั้นนำโปรแกรมไปทดลองใช้ ในนักศึกษาสาขาสารสนเทศศาตร์ ชั้นปีอื่นๆที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม (Try out) เพื่อหาความเป็นไปได้ของโปรแกรมตามสภาพจริง

3.5 นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ มาปรับปรุงโปรแกรม

3.6 การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาสารสนเทศศาตร์ มีขั้นตอนดังนี้

1. การนำโปรแกรมที่ปรับปรุงมาใช้กับกลุ่มทดลองจริงจำนวน 20 คน เป็นเวลา 12 สัปดาห์

2). ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในเวลา 12 สัปดาห์จาก

1. ระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด
2. ระดับพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
3. ระดับความเครียดลดลง

3.7 สรุปผลการประเมินและจัดคู่มือโปรแกรมฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยมีการดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การเก็บข้อมูลในการศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด

2. การเก็บข้อมูลในการค้นหาความต้องการ (Need) การจัดการความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Focus group)

3 การเก็บข้อมูลในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข

1. การเก็บข้อมูลในการศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด

มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1.1 ทำหนังสือขออนุญาต คณะบดีวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ในการเก็บข้อมูล

1.2 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตัวผู้วิจัยเอง และตรวจสอบความถูกต้องหลังกลุ่มตัวอย่างตอบว่าได้ข้อมูลครบถ้วน ถูกต้องหรือไม่

1.3 นำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ และนำเข้ากระบวนการสร้างโปรแกรมต่อไป

2.การเก็บข้อมูลในการค้นหาความต้องการ (Need) การจัดการความเครียด และ แนวทางการจัดความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Focus group)

2.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงคณบดี
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อขออนุญาตใช้สถานที่และบุคลากรใน
การเก็บข้อมูล

2.2 ประสานงานกับนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อบริหารสถานที่ วัน เวลา ในการจัดระดมสมอง ระดมความคิด
เห็นอกปรียากลุ่ม (Focus group) เกี่ยวกับโปรแกรม

2.3 สรุปและปรับแก้ไขโดยใช้ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มของนักศึกษา และข้อวิพากษ์
จากผู้เชี่ยวชาญ

2.4 ตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลในด้านของความครบถ้วน ตรงตาม
ประเด็นการสนทนาที่กำหนด

3 การเก็บข้อมูลในการประเมินผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดย กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ขั้นเตรียมการ

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงคณบดี
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เพื่อขออนุญาตใช้สถานที่และบุคลากรใน
การจัดกิจกรรมโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุข

3.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากคุณสมบัติที่กำหนดไว้

3.3 เตรียมผู้ช่วยวิจัยประกอบด้วยอาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ 2 ท่าน โดย
ชี้แจงวัตถุประสงค์การใช้โปรแกรม เทคนิคขั้นตอนในการดำเนินงาน ทำความเข้าใจกับแบบสอบถาม
รวมถึงการเป็นพี่เลี้ยงในกระบวนการกลุ่ม การฝึกทักษะกลุ่ม และการประเมินแผนกิจกรรมโปรแกรม

3.4 ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมใช้ชั่วโมง การดำเนินกิจกรรมในช่วงเวลา 15.00 – 16.30
เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ศึกษาด้วยตนเองของนักศึกษาสามารถจัดกิจกรรมเสริมทักษะได้ โดยดำเนิน
กิจกรรม 1 ครั้ง ต่อ 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 ครั้ง ๑ ชั่วโมง

3.5 เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test)

3.6 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลอง พร้อมทั้งแปลผล

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

เป็นการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธาณสุข ในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมการมองปัญหาและค้นหาปัญหาจากสร้างประสบการณ์จริง ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมการพัฒนาทักษะการรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่น นักศึกษาได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การยอมรับและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เป็นทักษะชีวิตที่พัฒนาเพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถจัดการปัญหาต่างๆได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ โดยใช้กระบวนการเล่าเรื่องประสบการณ์ แล้วร่วมกันเรียนรู้ประสบการณ์ที่น่าประทับใจจากเพื่อน สอนให้นักศึกษาหัดวิเคราะห์ตนเอง และยอมรับผู้อื่นผ่านกิจกรรมสี่ไม่ชอบบอกนิสัย โดยให้ออกมาเล่านิสัยตนเอง แล้วให้เพื่อนวิเคราะห์ว่าใช่หรือไม่ มีนิสัยอย่างอื่นนอกเหนือจากนี้หรือไม่ โดยมีข้อแม้ “ห้ามโกรธเพื่อน และยอมรับ” และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม สิบบอกนิสัย ผู้วิจัยสรุป การที่เราได้รู้จักนิสัยของเพื่อนจะทำให้นักศึกษาเข้าใจเพื่อนและปฏิบัติต่อเพื่อนได้ดีขึ้น ทางกลับกันเราก็ได้รู้จักตนเองมากขึ้น และกิจกรรมครั้งนี้ นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากประสบการณ์ของเพื่อนๆ และพัฒนามาเป็นแนวปฏิบัติของตนเอง โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมการสะท้อนการเรียนรู้ / ทบทวนการเรียนรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ประสบการณ์ ขั้นตอนนี้ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) และการสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการสื่อสารโดยเน้นกระบวนการกลุ่มในการแก้ปัญหาผ่านสถานการณ์จำลอง “ ถ้านักศึกษาต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งนักศึกษาไปไม่รู้จักใครเลย นักศึกษาจะทำอย่างไร และมีวิธีใดที่อยู่งานเลี้ยงอย่างสนุก” ให้ทำกิจกรรมกลุ่มการระดมสมอง แล้วสรุปวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต กิจกรรมในสัปดาห์นี้เน้นการคิดวิเคราะห์ แล้วให้นักศึกษาทำแบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นย้ำให้นักศึกษาสำรวจตัวเองตามความเป็นจริง พร้อมแจกเฉลยให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง วิเคราะห์สถานการณ์ตามแบบ TA แล้วนำเสนอหน้าชั้น ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงบุคลิกภาพที่ได้จากทฤษฎี TA และทักษะของการสื่อสารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมการสรุปความคิดรวบยอด หลักการ องค์ความรู้ ในการจัดการปัญหาความเครียด ขั้นตอนนี้ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) และการสร้างแผนภาพความคิด (Mind map) ผู้วิจัยสอนให้นักศึกษารู้ การจัดการปัญหาความเครียด บุคคลที่จะอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้านักศึกษาขาด

ความสามารถ ในกระบวนการคิดวิเคราะห์ อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย ดังนั้น ในการจัดการปัญหาควรใช้ข้อมูลของตนเอง ข้อมูลทางสังคมและข้อมูลด้านวิชาการ ประกอบการคิดและตัดสินใจ จะช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ อาจารย์ให้นักศึกษาศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น และทำใบงาน เรื่อง การคิดเป็น แล้วร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็น ที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบัน ให้มีความสุข สอนทักษะกระบวนการคิดเป็น โดยให้นักศึกษาส่งตัวแทนมาจับฉลากกรณีศึกษาจากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงในใบงาน เรื่อง ปัญหาหนีทางออก พร้อมส่งตัวแทนออกมานาเสนอหน้าชั้นเรียน ผลการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะการแก้ปัญหาเป็น ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ขั้นตอนนี้ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) และการสร้างแผนภาพความคิด (Mind map) ผู้วิจัยเสริมสร้างทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด โดยใช้กระบวนการกลุ่มระดมสมองวิเคราะห์ความเครียดของตนเองใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา อาจารย์ให้นักศึกษาทำการวิเคราะห์ความเครียดของตนเอง ผู้วิจัยบรรยายเพิ่มเติมถึง “ ขั้นตอนการแก้ปัญหา ” ประกอบใบความรู้ และสร้างประสบการณ์แก่นักศึกษาโดยอ่านกรณีศึกษา เรื่อง : ปัญหาของสมชาย แล้วมอบหมายให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีศึกษาจากใบชี้แจงงาน โดยใช้กระบวนการกลุ่มระดมสมอง หลังการปฏิบัติกิจกรรม 10 นาที ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแนวคิดของแต่ละกลุ่ม แล้วนำเสนอให้เพื่อนได้เรียนรู้ร่วมกัน ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดและแนวทางการแก้ไขของความเครียดที่เหมาะสมของแต่ละคน หลักสำคัญ คือ การแก้ปัญหาความเครียดอย่างสร้างสรรค์ ผ่านองค์ความรู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และวางแผนจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น จะทำให้ลดปัญหาความเครียดได้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมการวางแผนจัดการความเครียด และการทดลองปฏิบัติจริง ขั้นตอนนี้ใช้เทคนิคการเล่าเรื่องประสบการณ์ และการสร้างแผนภาพความคิด (Mind map) ผู้วิจัยพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นและการสื่อสาร การควบคุมและจัดการอารมณ์ และความเครียด ซึ่งเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการวางแผนจัดการความเครียด และการทดลองปฏิบัติจริง เป็นกิจกรรมที่สอนให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์ และปฏิบัติ การเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยสอนให้นักศึกษารู้จักการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิด คำนวณผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆสำรวจความรู้สึก และชื่นชมตนเองเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์สำเร็จจะเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ฝึกการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษาต่างๆ โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม การไตร่ตรองมองปัญหา การสรุปแนวคิด แล้วให้ออกมานำเสนอ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมการสร้างความมั่นคงในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

ขั้นตอนนี้ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) การสร้างแผนภาพความคิด (Mind map) และการสร้างสถานการณ์จำลอง การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นทักษะที่ผู้วิจัยต้องพัฒนาให้นักศึกษาสามารถที่จะ วางแผนจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์, การควบคุมและจัดการอารมณ์และความเครียดตามหลักการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีแก้ปัญหาและหาวิธีแก้ไขที่เกิดจากทางเลือกนั้น และการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่เกิด คาดการณ์ ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆสำรวจความรู้สึก และชื่นชมตนเอง เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์สำเร็จ ซึ่งในการจัดกิจกรรมผู้วิจัยใช้กรณีศึกษาให้นักศึกษาร่วมกัน วิเคราะห์ แล้วสรุปแนวคิด รวมถึงได้ปฏิบัติผ่านการทำบทบาทสมมติ เพื่อให้เกิดทักษะที่ยั่งยืน

สัปดาห์ที่ 7 ถึง 12 ผู้วิจัยใช้การติดตามการนำประสบการณ์ไปใช้ และการพัฒนาทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด โดยเข้าพบนักศึกษาในชั้นเรียน แล้วให้นักศึกษาเล่าถึงปัญหาความเครียดที่ตนเองได้ประสบมาในช่วง 2 สัปดาห์ การใช้กระบวนการวิเคราะห์ปัญหา และการจัดการปัญหาความเครียด ให้ตัวแทนนักศึกษาออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง แล้วร่วมกันสรุปแนวคิด แล้วนำเสนอหน้าชั้น ผู้วิจัยสรุปองค์ความรู้ที่ได้ทั้งหมด ใช้เวลาจัดกิจกรรม 30 นาที โดยเข้ากิจกรรมทุก 2 สัปดาห์เป็นเวลา 3 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีกระบวนการดำเนินการศึกษาข้อมูล 3 ครั้ง ได้แก่

ครั้งที่ 1. การศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด

ครั้งที่ 2. การค้นหาความต้องการ (Need) การจัดการความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Focus group)

ครั้งที่ 3. ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ซึ่งในแต่ละครั้งสามารถจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ครั้งที่ 1. การศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และวิธีการจัดการความเครียด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยมีแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยการเรียนรู้ ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียดและระดับความเครียด วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยการเรียนรู้ กับระดับความเครียด โดยใช้ค่าสถิติ สถิติไคส์สแคว์ Chi – square
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยการเรียนรู้ และระดับการจัดการความเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติก (Logistic regression analysis) เพื่อค้นหาตัวพยากรณ์และสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยสาเหตุความเครียดโดยทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านการเรียนรู้ กับระดับความเครียด

ครั้งที่ 2. การค้นหาความต้องการ (Need) การจัดการความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสารณสุขศาสตร์ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Focus group)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยมีแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในลักษณะความเรียง

ครั้งที่ 3. ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสารณสุขศาสตร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มประชากรวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลระดับความเครียด ระดับพฤติกรรมการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
3. การประเมินผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสารณสุขศาสตร์ก่อนหลังทดลองด้วยการทดสอบค่า (t-test) (บุญชม ศรีสะอาด 2543 p 109)

การพิทักษ์สิทธิ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มประชากรทราบวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขอความร่วมมือจากกลุ่มประชากรในการตอบแบบสอบถาม ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ กลุ่มประชากรสามารถถอนตัวออกจากการศึกษาในระหว่างการดำเนินการโดยไม่เกิดผลเสียหายไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น เมื่อประชากรตกลงให้ความร่วมมือ และลงชื่อในใบยินยอมแล้ว ผู้ศึกษาจึงเริ่มทำการเก็บข้อมูล โดยมีเอกสารชี้แจงและขออนุญาตหน่วยงานที่ดูแลก่อนการเก็บข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากการตอบทั้งหมดผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและจะใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ตามเอกสารรับรองหมายเลข COA. 1-046/2017 เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2560



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้รับประสบการณ์ที่ดี สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆได้ ส่งผลให้นักศึกษามีการดำเนินชีวิตราบรื่นรวมถึงเป็นการส่งเสริมให้ประเทศชาติมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น โดยในการศึกษามีขั้นตอนการศึกษา 3 ระยะได้แก่

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหา และทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 การพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ระยะที่ 3. การประเมินผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ผลการศึกษาในแต่ละระยะ สามารถแสดงได้ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหา และทบทวนเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในระยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการวางแผนและเตรียมความพร้อมในการสร้างโปรแกรม ประกอบด้วย

1.1 การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการจัดการความเครียด

1.2 การศึกษาสภาพปัญหาจากสถานการณ์จริงเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด พฤติกรรมในการจัดการความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

1.3 การค้นหาความต้องการ (Need) จัดการความเครียด และแนวทางจัดการความเครียดที่ประสบความสำเร็จ ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

1.1 การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการจัดการความเครียด

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงสังเคราะห์เอกสารอย่างเป็นระบบ (Systematic review research) ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การจัดการกับความเครียด ในนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาช่วงระหว่างปี พ.ศ. 2551 – 2560 จำนวน 22 เรื่อง พบปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิดความเครียด ดังนี้

ตาราง 2 จำนวนของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด จำแนกตามลำดับผลงานวิจัย 10 ปี ย้อนหลัง
(พ.ศ. 2551 - 2560)

ปัจจัย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	รวม
เพศ	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	4
ชั้นปีการศึกษา	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	4
คะแนนเฉลี่ย และผลสอบ	1	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-	1	8
สถานภาพสมรส ของบิดามารดา	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
อาชีพบิดา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
อาชีพมารดา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
บุคลิกภาพส่วน บุคคล	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	5
ลักษณะที่อยู่ อาศัย	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
ค่าใช้จ่ายต่อ เดือน	1	1	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	1	8
บุ ค ค ล ให้ คำปรึกษา	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
สัมพันธภาพ ระหว่างเพื่อน	-	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	1	1	10
สัมพันธภาพกับ คร อ บ ค ร ี ว	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	1	-	7
ผู้ปกครอง																					
สัมพันธภาพกับ อาจารย์	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	5
ปัญหาสุขภาพ	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	3
แรงสนับสนุน ทางสังคม	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	4

หมายเหตุ : รายชื่อเอกสารวิชาการ และผลงานวิจัยและรายละเอียด (ภาคผนวก ก)

หมายเลข 1. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 1 ผลงานของ ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ (2550)

หมายเลข 2. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 2 ผลงานของ วรชวดี แก้ว (2552)

- หมายเลข 3. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 3 ผลงานของ ทศนา ทวีคุณ และคณะ (2553)
- หมายเลข 4. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 4 ผลงานของสมพร เป่าอินทร์ (2553)
- หมายเลข 5. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 5 ผลงานของทวีทรัพย์ ผาได้ (2553)
- หมายเลข 6. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 6 ผลงานของนิติพันธ์ บุญเพิ่ม (2553)
- หมายเลข 7. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 7 ผลงานของสุภาพ หวังช่อกลาง (2554)
- หมายเลข 8. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 8 ผลงานของจิตนิรันดร์ วงละคร และคณะ.(2554)
- หมายเลข 9. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 9 ผลงานของมังกร แซ่ตั้ง.(2555)
- หมายเลข 10. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 10 ผลงานของธัญญารัตน์ จันทร์เสนา(2555)
- หมายเลข 11. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 11 ผลงานของพนาไพร โฉมงามและคณะ (2555)
- หมายเลข 12. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 12 ผลงานของพรมณีย์ โฮชิน (2557)
- หมายเลข 13. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 13 ผลงานของผกากรอง พัฒนะปราน(2557)
- หมายเลข 14. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 14 ผลงานของระวีวรรณ แสงฉาย (2557)
- หมายเลข 15. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 15 ผลงานของมาลีวัล เลิศสาครศิริ (2558)
- หมายเลข 16. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 16 ผลงานของนภัสกร ชันธควร(2558)
- หมายเลข 17. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 17 ผลงานของณรงค์ ใจเที่ยง (2559)
- หมายเลข 18. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 18 ผลงานของ Susanne Helbig & Jutta Backhaus (2017)
- หมายเลข 19. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 19 ผลงานของ Boostel R ; et al. (2017).
- หมายเลข 20. หมายถึง งานวิจัยชิ้นที่ 20 ผลงานของ George Essel and Patrick Owusu. (2017).

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีปัจจัยหลายด้าน ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทุกชั้นปีโดยพบว่า ตัวแปร เพศ ชั้นปี การเรียนการสอน คะแนนเฉลี่ยสะสม ค่าใช้จ่ายต่อเดือน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะการอยู่อาศัยบุคลิกภาพสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ ล้วนมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดในกลุ่มนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ (ดังตาราง 2)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในตัวแปร ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ว่ามีผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามหรือไม่ และเราจะมีแนวทางอย่างไรที่จะทำให้ นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดด้วยตนเองได้ เราจะทำอย่างไรให้นักศึกษาเกิดทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ และยั่งยืน ซึ่งจะส่งผลทำให้ประสบผลสำเร็จในการศึกษา และการเดินชีวิตต่อไปในอนาคตอย่างมีคุณภาพ

1.2 การศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

โดยทำการศึกษาในรูปแบบวิจัยการสำรวจแบบภาคตัดขวางเชิงวิเคราะห์ (Cross-sectional research) ผลการศึกษาดังนี้

การศึกษาสภาพปัญหาความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด และทักษะชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ณ. ปัจจุบันอยู่ในระดับไหน มากน้อยเท่าไร ปัจจัยใดเป็นปัจจัยสาเหตุ มีการจัดการความเครียดอย่างไร และนักศึกษามีทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดเป็นอย่างไร โดยการตรวจวัดจากแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบวัดระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และแบบวัดพฤติกรรมจัดการความเครียด กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปีที่ 1 - 3 วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2560 จำนวน 197 คน ระยะนี้จะทำการศึกษาในรูปแบบวิจัยการสำรวจแบบภาคตัดขวางเชิงวิเคราะห์ (Cross-sectional research) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น หลังการเก็บข้อมูล กลุ่มประชากรได้ส่งข้อมูลคืนกลับสมบูรณ์ 189 คน ซึ่งสามารถรายงานผลการศึกษาดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

df แทน ระดับขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)

χ^2 แทน สถิติใช้พิจารณาใน Chi – square

P –value แทน ความน่าจะเป็นของค่าสถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธ

สมมติฐาน

* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม**

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

เป็นการศึกษาปัจจัยด้านบุคคลของกลุ่มประชากร พบว่า

เพศ กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 93.12 เป็นเพศหญิง และรองลงมา เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.97

บุคลิกภาพส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีลักษณะนิสัย

บุคลิกแบบ บี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 69.8 โดยมีบุคลิก ลักษณะนิสัย ส่วนตัวอ่อนไหวง่าย จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66 รองลงมาเป็นคนเรียบร้อย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 52.27 และต่ำสุด เป็นคนเรียบเงียบไม่ค่อยกล้าแสดงออก อยู่ในระเบียบ จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

บุคลิกแบบ เอ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 30.15 ได้แก่ กลุ่มประชากรลักษณะ ซื่อสัตย์ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 68.42 รองลงมาในกลุ่มประชากรที่มีลักษณะนิสัยส่วนตัวมั่นใจในตัวเอง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 24.56 และต่ำสุดกลุ่มประชากรที่มีลักษณะนิสัยส่วนตัวเอาแต่ใจตนเอง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 19.29

ค่าใช้จ่ายต่อเดือน กลุ่มประชากรส่วนมากมีค่าใช้จ่ายต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 56.1 และต่ำสุดร้อยละ 43.9 หรือ 83 คน มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน อยู่ระหว่าง 5,001- 14,000 บาท โดยกลุ่มประชากรมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเฉลี่ยเท่ากับ 5,383.06 บาท

ลักษณะที่พักอาศัย ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก จำนวน 165 คิดเป็นร้อยละ 87.30 รองลงมาเช่าบ้านอยู่ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 8.99 และพักบ้านตนเอง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.70 ตามลำดับดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (N = 189 คน)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	13	6.97
หญิง	176	93.12
บุคลิกภาพส่วนบุคคล		
บุคลิกภาพแบบ A	57	30.15
หุตุหจิตโมโหง่าย	39	68.42
มั่นใจตนเอง / กล้าแสดงออก	14	24.56
เอาแต่ใจ	11	19.29
บุคลิกภาพแบบ B	132	69.84
อ่อนไหว	88	66.66
เรียบร้อยอยู่ในระเบียบ	69	52.27
ไม่กล้าแสดงออก	66	50.00
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน		
น้อยกว่า 5,000 บาท	106	56.1
5,001 – 14,000 บาท	83	43.9
$\square \square \quad \bar{X} = 5,383 \text{ บาท} \quad S.D. = 1.94$		
ลักษณะที่อยู่อาศัย		
อยู่หอพัก	165	87.30
อยู่บ้านเช่า	17	8.99
อยู่บ้านตนเอง	7	3.70

1.2 ปัจจัยครอบครัว

๒๒ ตัวแปร สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา
สัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับครอบครัว

จากการศึกษาพบว่า

สถานภาพสมรสบิดามารดา

กลุ่มประชากรส่วนมากมารดาและบิดามีสถานภาพสมรสคู่ อยู่ด้วยกัน จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 71.42 รองลงมา มีสถานภาพสมรสแยกกันอยู่ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 19.57 และต่ำสุด มีสถานภาพสมรสหย่า จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 9.01

การศึกษาบิดา

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดศึกษาบิดาบางครั้ง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 62.96 แต่ศึกษาบิดาเป็นประจำ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 37.03

การศึกษามารดา

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดศึกษามารดาเป็นประจำ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 66.13 แต่ศึกษามารดาบางครั้งมี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 33.86

การกีฬาพี่น้อง

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดจะกีฬาพี่น้องบางครั้ง จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 70.89 แต่กีฬาพี่น้องเพียงเป็นประจำ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 29.82

ความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากรมีความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวมาก จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 95.23 แต่มีสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวน้อยเพียง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.76
ตามลำดับตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัว (n = 189 คน)

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรสบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	135	71.42
แยกกันอยู่	37	19.57
หย่า	17	9.01
การศึกษาบิดา		
ศึกษาประจำ	9	4.76
ศึกษาบางครั้ง	180	95.23
การศึกษามารดา		
ศึกษาประจำ	70	37.03
ศึกษาบางครั้ง	119	62.96
การศึกษาน้อง		
ศึกษาประจำ	125	66.13
ศึกษาบางครั้ง	64	33.86
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับครอบครัว		
สัมพันธภาพน้อย	55	29.62
สัมพันธภาพมาก	134	70.89

1.3 ปัจจัยด้านการเรียน

ประกอบด้วย ชั้นปีการศึกษา คะแนนเฉลี่ยสะสม บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา จากการศึกษาพบว่า

ชั้นปีที่ศึกษา

กลุ่มประชากร ส่วนใหญ่ กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 รองลงมา กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 32.80 และต่ำสุด กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 25.39

ระดับเกรดเฉลี่ยสะสม

กลุ่มประชากร ส่วนมากมีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับดี (2.51 – 3.00) จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 43.91 รองลงมา กลุ่มประชากร มีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับดีมาก (3.01 – 4.00) จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 กลุ่มประชากร มีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (2.01 – 2.50) จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 24.33 และต่ำสุด มีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับอ่อน (1.00 – 2.00) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.17

การปรึกษาเพื่อน

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดจะปรึกษาเพื่อนบางครั้ง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 56.08 แต่ปรึกษาเพื่อนเป็นประจำเพียง จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 43.91

การปรึกษาอาจารย์

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดจะปรึกษาอาจารย์บางครั้ง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 88.35 แต่ปรึกษาอาจารย์ประจำเพียง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 11.64

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมาก จำนวน 168 คิดเป็นร้อยละ 88.88 มีเพียงจำนวน 21 มีสัมพันธภาพกับเพื่อนน้อย คิดเป็นร้อยละ 11.11

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมาก จำนวน 126 คิดเป็นร้อยละ 66.66 มีเพียงจำนวน 63 มีสัมพันธภาพกับเพื่อนน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.33 ดังตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน (n = 189 คน)

ปัจจัยด้านการเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	81	42.85
ชั้นปีที่ 2	62	32.80
ชั้นปีที่ 3	48	25.39
คะแนนเฉลี่ยสะสม		
อ่อน (0 – 2.00)	6	3.17
ปานกลาง (2.01 – 2.50)	46	24.33
ดี (2.51 – 3.00)	83	43.91
ดีมาก (3.01 – 4.00)	54	28.57
การปรึกษาเพื่อน		
ปรึกษาประจำ	83	43.91
ปรึกษาบางครั้ง	106	56.08
การปรึกษาอาจารย์		
ปรึกษาประจำ	22	11.64
ปรึกษาบางครั้ง	167	88.35
สัมพันธภาพกับเพื่อน		
สัมพันธภาพน้อย	21	11.11
สัมพันธภาพมาก	168	88.88
สัมพันธภาพกับอาจารย์		
สัมพันธภาพน้อย	63	33.33
สัมพันธภาพมาก	126	66.66

1.4 ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ถ้าพิจารณาภาวะความเครียด พบว่า กลุ่มประชากรนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มีภาวะความเครียด จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 49.20 และไม่มีความเครียด จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 50.80 ดังตาราง 6

ถ้าพิจารณาตามระดับความเครียดของกลุ่มประชากรนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ด้วยแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ หรือไม่เครียด จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 รองลงมา ความเครียดอยู่ในระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 31.20 มีระดับเครียดมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.60 ความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 และต่ำสุดมีความเครียดไม่ตรงตามความจริง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ตามลำดับ ดังตาราง 7

ถ้าพิจารณาสาเหตุความเครียด ซึ่งกลุ่มประชากรตอบได้มากกว่า 1 ข้อ พบว่ากลุ่มประชากรส่วนมากมีสาเหตุความเครียดจาก การเงินค่าใช้จ่าย จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 61.37 รองลงมามีสาเหตุจากการเรียน จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 60.84 และต่ำสุดสาเหตุจากการปรับตัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นๆ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.87 ดังตาราง 8

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละระดับความเครียดของกลุ่มประชากร จำแนกตามกลุ่มความเครียด (N= 189 คน)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีภาวะความเครียด (ปกติ) (0 – 17 คะแนน)	96	50.80
มีความเครียด (18 – 60 คะแนน)	93	49.20

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามระดับความเครียดตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (N= 189 คน)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ตรงตามความจริง (0 - 5 คะแนน)	12	6.30
ปกติ/ไม่เครียด (6 - 17 คะแนน)	84	44.40
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (18 -25 คะแนน)	59	31.20
เครียดปานกลาง (26-29 คะแนน)	14	7.40
เครียดมาก (30 คะแนนขึ้นไป)	20	10.60

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามสาเหตุของความเครียด (N= 189 คน)

สาเหตุความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
การเงินค่าใช้จ่าย	116	61.37
การเรียน	115	60.84
การปรับตัว	30	15.87
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่น	30	15.87

1.5 พฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มประชากรนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

การประเมินพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มประชากรนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม โดยพบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยภาพรวม กลุ่มประชากรส่วนมากมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ดีเหมาะสม จำนวน 147 คน ร้อยละ 77.8 แต่ที่เหลือ 42 คน หรือ 22.2 ยังมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม ดังตาราง 9

เมื่อพิจารณาวิธีการจัดการความเครียด พบว่านักศึกษากลุ่มประชากรมีวิธีจัดการความเครียดด้วยตนเองมากที่สุด โดยการฟังเพลง จำนวน 74 คิดเป็นร้อยละ 39.15 รองลงมา ออกกำลังกาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 38.09 การจินตนาการ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ

32.80 กำหนดการหายใจ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 24.86 จัดการความเครียดด้วยตนเองโดยการทำสมาธิและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.22 จัดการความเครียดด้วยตนเองโดยสวดมนต์ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 จัดการความเครียดด้วยตนเองโดยการนวด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.25 และต่ำสุดจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยการดูหนัง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.34 ดังตาราง 10

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยภาพรวม (N = 189 คน)

ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยภาพรวม	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ดีเหมาะสม	147	77.8
พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ไม่ดีไม่เหมาะสม	42	22.2

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามกลุ่มวิธีการจัดการความเครียด (N= 189 คน)

ปัจจัยด้านบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิธีการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ฟังเพลง	74	39.15
ออกกำลังกาย	72	38.09
การจินตนาการ	62	32.80
กำหนดการหายใจ	47	24.86
ทำสมาธิ	25	13.22
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	25	13.22
สวดมนต์	21	11.11
การนวด	20	10.25
ดูหนัง	12	6.34

1.6 ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มประชากรนักศึกษาสาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากการประเมินทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมที่เหมาะสม จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 93.1 และนักศึกษาที่เหลือจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมไม่เหมาะสม ดังตาราง 11

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มประชากรมีทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีมากที่สุดในได้แก่ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น มีจำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 78.83 รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการตัดสินใจและการแก้ปัญหา มีจำนวน กลุ่มประชากรเท่าๆกัน คือ 117 คน คิดเป็นร้อยละ 61.90 แต่การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ กับด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 139 และ 106 คน คิดเป็นร้อยละ 73.54 และ 56.08 ตามลำดับ ดังตาราง 12

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรจำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรวม (N=189 คน)

ระดับทักษะชีวิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับทักษะชีวิตที่เหมาะสม	176	93.1
ระดับทักษะชีวิตที่ไม่เหมาะสม	13	6.9

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากร จำแนกตามด้านทักษะชีวิตรายด้าน (N=189 คน)

ด้านทักษะชีวิต	ระดับทักษะชีวิต (คน / ร้อยละ)					
	ดี	ร้อยละ	ปานกลาง	ร้อยละ	ต่ำ	ร้อยละ
ความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ	117	61.90	66	34.92	6	3.17
ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	149	78.83	34	17.98	6	3.17
การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	40	21.66	139	73.54	10	5.29
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	117	61.90	66	34.92	6	3.17
การจัดการอารมณ์และความเครียด	79	41.79	106	56.08	4	2.11

1.7 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบกับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

จากตาราง 13 -15 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามกลุ่มความเครียด ซึ่งพบว่าปัจจัยที่มีผลที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นผลจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.005$) และปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.001$)

แต่ปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ ได้แก่ เพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน และลักษณะที่อยู่อาศัย ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สถานภาพสมรสบิดามารดา การปรึกษาบิดา การปรึกษามารดา การปรึกษาพี่น้อง และความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม การปรึกษาเพื่อน การปรึกษาอาจารย์ ความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และความสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ ล้วนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ตาราง 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	ไม่มีความเครียด	มีความเครียด		
เพศ				
ชาย	7 (3.7)	6(3.2)	0.052	0.819
หญิง	89 (47.1)	87(46.0)		
บุคลิกภาพส่วนบุคคล				
บุคลิกภาพแบบ A (เอาแต่ใจ/มั่นใจตนเอง/กล้าแสดงออก/หงุดหงิดไม่โง่งาย)	20(10.6)	37(19.6)	8.055	0.005*
บุคลิกภาพแบบ B (อ่อนไหว/เรียวร้อยอยู่ในระเบียบ/ไม่กล้าแสดงออก)	76(40.2)	56(29.6)		
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน				
น้อยกว่า 5,000 บาท	55(29.1)	51(27.0)	0.115	0.734
5,001 – 14,000 บาท	41(21.7)	42(22.2)		
ลักษณะที่อยู่				
บ้านตนเอง	3(1.6)	4(2.1)	0.634	0.728
บ้านเช่า	10(5.3)	7(3.7)		
หอพัก	83(43.9)	82(43.4)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 14 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา
จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตาม ปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัว	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	ไม่มีความเครียด	มีความเครียด		
สถานภาพสมรสบิดามารดา				
อยู่ด้วยกัน	73(38.6)	62(32.8)	3.847	0.143
แยกกันอยู่	18(9.8)	19(10.1)		
หย่า	5(2.6)	12(6.3)		
การปรึกษาบิดา				
ปรึกษาประจำ	35(18.5)	35(18.5)	0.028	0.867
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	61(32.3)	58(30.7)		
การปรึกษามารดา				
ปรึกษาประจำ	68(36.0)	57(30.2)	1.921	0.166
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	28(14.8)	36(19.0)		
การปรึกษาพี่น้อง				
ปรึกษาประจำ	30(15.9)	25(13.2)	0.437	0.509
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	66(34.9)	68(36.0)		
ความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	91(48.1)	89(47.1)	0.086	0.769
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	5(2.6)	4(2.1)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 15 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดกับความเครียดของนักศึกษา
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา
จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน

ปัจจัยด้านการเรียน	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	ไม่มีความเครียด	มีความเครียด		
ระดับชั้นปี				
ชั้นปีที่ 1	50(26.5)	31(16.4)	13.215	0.001*
ชั้นปีที่ 2	20(10.6)	42(22.2)		
ชั้นปีที่ 3	26(13.8)	20(10.6)		
ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม				
อ่อน (0 – 2.00)	3(1.6)	3(1.6)	6.465	0.146
ปานกลาง (2.01 – 3.00)	19(10.1)	27(14.3)		
ดี (2.51 – 3.00)	39(20.6)	44(23.3)		
ดีมาก (2.51 – 3.00)	35(18.5)	19(10.1)		
การปรึกษาเพื่อน				
ปรึกษาประจำ	37(19.6)	46(24.3)	2.287	0.130
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	59(31.2)	47(24.9)		
การปรึกษาอาจารย์				
ปรึกษาประจำ	13(6.9)	9(4.8)	0.686	0.408
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	83(43.9)	84(44.4)		
ความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	86(45.5)	82(43.4)	0.095	0.758
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	10(5.3)	11(5.8)		
ความสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	70(37.0)	56(29.6)	3.429	0.064
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	26(13.8)	37(19.6)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

18. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

จากตาราง 16 -18 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม และส่งผลต่อการลดหรือเพิ่มระดับความเครียดได้ ซึ่งพบว่า ไม่ปัจจัยใดๆเลยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ตาราง 16 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการจัดการความเครียด		χ^2	P-value
	พฤติกรรมดี	พฤติกรรมไม่ดี		
เพศ				
ชาย	10 (5.3)	3(1.6)	0.006	0.939
หญิง	137 (72.6)	39(20.6)		
บุคลิกภาพส่วนบุคคล				
บุคลิกภาพแบบ A (เอาแต่ใจ/มั่นใจตนเอง/กล้าแสดงออก/ หงุดหงิดโมโหง่าย)	45(23.8)	12(6.3)	0.065	0.799
บุคลิกภาพแบบ B (อ่อนไหว/เรียบร้อยอยู่ในระเบียบ/ไม่ กล้าแสดงออก)	102(54.0)	30(15.9)		
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน				
น้อยกว่า 5,000 บาท	86(45.5)	20(10.6)	1.571	0.210
5,001 – 14,000 บาท	61(32.3)	22(11.6)		
ลักษณะที่อยู่				
บ้านตนเอง	7(3.7)	0(0.0)	2.397	0.302
บ้านเช่า	14(7.4)	3(1.6)		
หอพัก	126(66.7)	39(20.6)		

ตาราง 17 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตาม ปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัว	พฤติกรรมการจัดการ		χ^2	P-value
	ความเครียด			
	พฤติกรรมดี	พฤติกรรมดี		
สถานภาพสมรสบิดามารดา				
อยู่ด้วยกัน	105(55.6)	30(15.9)	1.570	0.456
แยกกันอยู่	27(14.3)	10(5.3)		
หย่า	15(7.9)	2(5.3)		
การปรึกษาบิดา				
ปรึกษาประจำ	56(29.6)	14(7.4)	0.318	0.573
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	91(48.1)	28(14.8)		
การปรึกษามารดา				
ปรึกษาประจำ	101(53.4)	24(12.7)	1.951	0.163
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	46(24.3)	18(9.5)		
การปรึกษาพี่น้อง				
ปรึกษาประจำ	45(23.8)	10(5.3)	0.733	0.392
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	102(54.0)	32(16.9)		
ความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	140(74.1)	40(21.2)	0.000	1.000
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	7(3.7)	2(1.1)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 18 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน

ปัจจัยด้านครอบครัว	พฤติกรรมการจัดการความเครียด		χ^2	P-value
	พฤติกรรมดี	พฤติกรรมไม่ดี		
ระดับชั้นปี				
ชั้นปีที่ 1	62(32.8)	19(10.1)	0.832	0.660
ชั้นปีที่ 2	47(24.9)	15(7.9)		
ชั้นปีที่ 3	38(20.1)	8(4.2)		
ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม				
อ่อน (0 – 2.00)	4(2.1)	2(1.1)	5.159	0.160
ปานกลาง (2.01 – 3.00)	31(16.4)	15(7.9)		
ดี (2.51 – 3.00)	66(34.9)	17(9.0)		
ดีมาก (2.51 – 3.00)	46(24.3)	8(4.2)		
การปรึกษาเพื่อน				
ปรึกษาประจำ	64(33.9)	19(10.1)	0.038	0.845
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	83(43.9)	23(12.2)		
การปรึกษาอาจารย์				
ปรึกษาประจำ	16(8.5)	6(3.2)	0.367	0.544
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	131(69.3)	36(19.0)		
ความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	129(68.3)	39(20.6)	0.861	0.353
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	18(9.5)	3(1.6)		
ความสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	97(26.5)	29(15.3)	0.138	0.711
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	50(26.5)	13(6.9)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

**19. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และ
ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม**

จากตาราง 19 - 21 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด
ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับทักษะชีวิตในการจัด
ความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษา
จังหวัดสมุทรสงคราม คือ ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด
ของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัด
สมุทรสงครามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} = 0.001$)

แต่ปัจจัยส่วนบุคคล ล้วนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาใน
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ตาราง 19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมจัดการความเครียด		χ^2	P-value
	พฤติกรรมดี			
เพศ				
ชาย	11 (5.8)	2(1.1)	1.577	0.209
หญิง	165 (87.3)	11(5.8)		
บุคลิกภาพส่วนบุคคล				
บุคลิกภาพแบบ A (เอาแต่ใจ/มั่นใจตนเอง/กล้าแสดงออก/หงุดหงิดไม่โง่งาย)	52(27.5)	5(2.6)	0.457	0.499
บุคลิกภาพแบบ B (อ่อนไหว/เรียบร้อยอยู่ในระเบียบ/ไม่กล้าแสดงออก)	124(65.6)	8(4.2)		
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน				
น้อยกว่า 5,000 บาท	101(53.4)	5(2.6)	1.760	0.185
5,001 – 14,000 บาท	75(39.7)	8(4.2)		
ลักษณะที่อยู่				
บ้านตนเอง	7(3.7)	0(0.0)	8.393	0.015*
บ้านเช่า	13(6.9)	4(2.1)		
หอพัก	156(82.5)	9(4.8)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 20 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตาม ปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัว	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	ไม่มีความเครียด	มีความเครียด		
สถานภาพสมรสบิดามารดา				
อยู่ด้วยกัน	124(65.5)	11(5.8)	1.373	0.503
แยกกันอยู่	36(19.0)	1(0.5)		
หย่า	16(8.5)	1(0.5)		
การปรึกษาบิดา				
ปรึกษาประจำ	66(34.9)	4(2.1)	0.235	0.628
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	110(58.2)	9(4.8)		
การปรึกษามารดา				
ปรึกษาประจำ	116(61.4)	9(4.8)	0.060	0.807
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	60(31.7)	4(2.1)		
การปรึกษาพี่น้อง				
ปรึกษาประจำ	47(24.9)	8(4.2)	7.120	0.008
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	129(68.3)	5(2.6)		
ความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	167(88.4)	13(6.9)	0.698	0.403
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	9(4.8)	0(0.0)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 21ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด และส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน

ปัจจัยด้านการเรียน	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	ไม่มีความเครียด	มีความเครียด		
ระดับชั้นปี				
ชั้นปีที่ 1	81(42.9)	0(0.0)	22.246	0.000*
ชั้นปีที่ 2	59(31.2)	3(1.6)		
ชั้นปีที่ 3	36(19.0)	10(5.3)		
ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม				
อ่อน (0 – 2.00)	6(3.2)	0(0.0)	3.559	0.313
ปานกลาง (2.01 – 3.00)	45(23.8)	1(0.5)		
ดี (2.51 – 3.00)	77(40.7)	6(3.2)		
ดีมาก (2.51 – 3.00)	48(25.4)	6(3.2)		
การปรึกษาเพื่อน				
ปรึกษาประจำ	76(40.2)	7(3.7)	0.559	0.455
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	100(52.9)	6(3.2)		
การปรึกษาอาจารย์				
ปรึกษาประจำ	19(10.1)	3(1.6)	1.775	0.183
ไม่ปรึกษา/ปรึกษาบางครั้ง	157(83.1)	10(5.3)		
ความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	115(60.8)	11(5.8)	2.024	0.155
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	61(32.3)	2(1.1)		
ความสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์				
มีความสัมพันธ์ภาพมาก	156(82.5)	12(6.3)	0.165	0.684
มีความสัมพันธ์ภาพน้อย	20(10.6)	1(0.5)		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สรุปตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านการเรียน ที่มีผลต่อการเกิดความเครียดโดยตรง และทางอ้อมโดยสะท้อนมาจากพฤติกรรมในการจัดการความเครียด และการมีทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด พบว่ามีตัวแปรระดับชั้นปี และบุคลิกภาพส่วนบุคคล เท่านั้นที่มีผลต่อการเกิดความเครียดโดยตรง และทางอ้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 22

ตาราง 22 สรุปตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียด พฤติกรรมการจัดการความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ตัวแปร	P-value
ระดับชั้นปี	0.001
บุคลิกภาพส่วนบุคคล แบบ A	0.005
ลักษณะที่อยู่อาศัย	0.015

1.8 ศึกษาสมการทำนายปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด ของนักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด ของนักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด คือ ชั้นปีที่ศึกษา บุคลิกภาพ และลักษณะที่อยู่อาศัย ผู้วิจัยจึงนำเข้าสู่สมการการวิเคราะห์เชิงเส้นด้วยการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก ด้วยวิธี Forward Stepwise ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดมากกว่ากลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็น 3.178 เท่า (95% CI : 1.643 – 6.148) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และบุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดมากกว่า กลุ่มบุคลิกภาพแบบ B 2.278 เท่า 95% CI : 1.164 – 4.459) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 23

ตาราง 23 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ด้วยการวิเคราะห์ Logistic regression เมื่อควบคุมอิทธิพลจากตัวแปรอื่นๆด้วยวิธี Forward Stepwise

ปัจจัยที่ศึกษา	B	S.E.(b)	P-value	Exp(B)	95% CI for Exp(B)
กลุ่มนักศึกษาชั้นปี 2	0.985	0.410	0.016*	3.178	1.643 – 6.148
บุคลิกภาพแบบ A	-0.852	0.339	0.012*	2.278	1.164 – 4.459
Constant	-0.744				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

Nagelkerke R Square = 0.156

Chi-square = 2.959 P-value = 0.398

สรุปจากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดในนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม คือ กลุ่มนักศึกษาชั้นปี 2 และบุคลิกภาพแบบ A ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความน่าจะเป็นในการเกิดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

1.3. การค้นหาความต้องการ (Need) การจัดการความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Focus group)

เป็นขั้นตอนที่ดำเนินการเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพ โดยการสนทนากลุ่ม (Focus group) จากนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ที่มีประสบการณ์ความเครียด และประสบความสำเร็จในการจัดการความเครียด ร่วมกันหาแนวทางการจัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาความเครียด โดยในการดำเนินการสนทนา ครั้งนี้มีผู้เข้าร่วม กิจกรรมดังนี้

1. อาจารย์ผู้สอนประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 2 คน
2. อาจารย์ประจำหอพัก จำนวน 1 คน
3. ตัวแทนนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด และสามารถจัดการความเครียดสำเร็จ จำนวน 7 คน

เริ่มการสนทนา เวลา 13.00 น. ณ ห้องกายวิภาคศาสตร์ 4201 และสิ้นสุดการสนทนา เวลา 16.30 น. ผลการดำเนินการสรุปได้ดังตาราง 24

ตาราง 24 สรุปผลการสนทนากลุ่มในประเด็นต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียด

ประเด็นคำถาม	ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	สรุปประเด็น
1. ท่านคิดว่าปัญหาความเครียดเกิดจากสาเหตุใด?	1. ความเครียดเกิดได้ตลอดเวลาเพราะรอบๆตัวเราเองมีสิ่งที่มีมากระตุ้นได้ตลอดเวลา การรับรู้และการตอบสนองของร่างกายเป็นกลไกที่ทำให้เกิดความเครียด และทำให้หายเครียด ได้ในเวลาเดียวกัน ดังที่เซลเย (selye: 1974) ได้อธิบายไว้ว่า พยาธิสภาพของร่างกายเมื่อเกิดการกระตุ้น (Stressor) ร่างกายจะเตรียมพร้อมเพื่อรับต่อสิ่งที่มากระตุ้นที่เรียกว่าระยะเตือน Alarm reaction และพร้อมต่อสู่ต่อสิ่งมากระตุ้นเพื่อให้ความเครียดลดลง หรือที่เราเรียกว่า “การจัดการ” หรือระยะ Resistant แต่ถ้าหากเราไม่สามารถจัดการได้จะทำให้ร่างกายค่อยเสื่อมสภาพและมีผลกระทบตามมา เช่น ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บหน้าอก ใจสั่น ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราเรียกว่า การเจ็บป่วย หรือระยะ Exhaustion แต่ถ้าเราจัดการกับสิ่งที่มีมากระตุ้นได้ หรือที่เรียกว่า การปรับตัว การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดๆ นั้น เราก็จะไม่	1. การเข้าใจตนเองจะทำให้เข้าใจปัญหา

ตาราง 24 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	สรุปประเด็น
	เครียด แต่ในความเป็นจริง คนทุกคนใช้ว่าจะสามารถจัดการความเครียดได้ทุกคน มีความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียว เช่น ภาวะของโรค การรักษาของแพทย์ การนอนอยู่ในตึกผู้ป่วยหนัก เป็นต้น 2. การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดๆ นั้น จะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในอดีตที่จะเป็นตัวเสริม หรือกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรเป็นเช่นไร ในนักศึกษาที่เช่นเดียวกัน การเปลี่ยนสถานที่เรียน การเปลี่ยนสังคม สิ่งแวดล้อมย่อมมีผลต่อการปรับตัว และเป็นสาเหตุต้นๆในการเกิดความเครียดของนักเรียนในระดับอุดมศึกษา การเข้ามาเรียนรู้สังคมใหม่ๆพบเพื่อนใหม่ ต้องมีการปรับตัว แต่ถ้าเราปรับตัวไม่ได้ ก็ส่งผลตามมามากมาย ดังคำกล่าวของ นักศึกษาสาขารัฐศาสตร์ กลุ่มหนึ่ง “ นักศึกษาชายคนที่1 : สารพัด สารเพ ที่เอามาคิดปัญหามีไว้ให้แก้ไข เนื่องจากรอบตัวมีแต่ปัญหา ดังนั้นความเครียดเกิดได้ตลอดเวลา” “นักศึกษาชายคนที่2 : ผมไม่รู้จะเครียดอะไร เพราะมันมีตลอดเวลา เราลืมหายใจ ก็เครียดแล้ว แล้วจะใส่ใจไปทำไม”	สรุปประเด็น 2. เครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือภาพหลังเป็นสำคัญ 3. ความเครียดจากเพื่อน
	3. การใช้ชีวิตร่วมกันของนักศึกษาในหอพัก สิ่งสำคัญคือ การมีปฏิสัมพันธ์กัน และการยอมรับ และปรับตัว จึงจะทำให้สังคมหอพักสงบสุข ดังคำกล่าว	ส่วน มาก เกิด จาก “ความไม่เข้าใจกัน”

ตาราง 24 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	สรุปประเด็น
	“ นักศึกษาหญิงคนที่ 1: ปัญหาส่วนใหญ่ในหอพักก็ไม่น่าพินกับเพื่อน คนเราเจอทุกวัน มันคงหมั่นหมั่นหน้ากัน เพราะเราคิดไม่เหมือนกัน คิดต่างทำให้มองต่างกัน จึงทำให้ไม่พอใจ และทำให้เกิดความเครียดขึ้น เพราะความไม่เข้าใจกันนี่เอง”	
	4. ความไม่เข้าใจเป็นอีกประเด็นที่ทำให้ คนสองคนเกิดความเครียด และยังการอยู่ในระบบปิด เช่น ที่หอพักในมหาวิทยาลัย ทำให้ต้องเจอกันตลอดเวลา การสะสมตัวกระตุ้นยิ่งมีมากขึ้น และง่ายยอมส่งผลให้นักศึกษาเครียดได้ตลอด เวลา ดังคำกล่าวของนักศึกษาท่านหนึ่ง	4. การมองต่างมุม
	“นักศึกษาหญิงคนที่ 1 : ความคิดไม่ตรงกัน เขาไม่เข้าใจกับเราเขามองในมุมเขา เรามองในมุมเรา ทำให้เหมือนความคิดต่างกัน เราจนกันไม่เข้ากัน”	5. การแบ่งปันทำให้ความเครียดลดลง
	5. เรื่องเงิน เป็นปัญหาที่สำคัญอีกปัญหาที่ทำให้ นักศึกษาเครียดตลอดเวลา เนื่องจากไม่พอใช้ ไม่กล้าขอผู้ปกครอง แต่ก็หมุนๆที่มีอยู่ไปให้พอ บางคนก็ใช้วิธีอยู่ด้วยกันเป็นคู่ เพื่อแชร์ค่าใช้จ่ายกันในการใช้เงินประหยัดได้บางส่วน แต่ต้องพึงระลึกเสมอว่า เราเป็นนักศึกษา การอยู่ร่วมกับใครต้องมีการพิจารณาความเหมาะสม การแบ่งปันความสุข ดังที่นักศึกษาบางท่านได้กล่าวถึง	
	“นักศึกษาหญิงคนที่ 1: เครียดมันนี่แหละ อะไรพังมาก็ไม่พันหนุคนแรก ดังก็ตั้งหนุ ไม่มีหนุก็ต้องหา เพราะเราอยู่ด้วยกันแล้ว”	

ตาราง 24 (ต่อ)

ประเด็น คำถาม	ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	สรุปประเด็น
2. ท่าน มีการ จัดการ ความ เครียด อย่างไร	ลาซารัส (Lazarus) (1994) กล่าวว่า “การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดๆ นั้น ขึ้นอยู่กับกับสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้นๆ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดๆ นั้น จะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในอดีตที่จะเป็นตัวเสริม หรือ กำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรเป็นเช่นไร” การมีประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาทำให้นักศึกษาหลายคนสามารถผ่านวิกฤตความเครียดได้ ที่ผ่านหลายคนมีความเครียดเข้ามามีการหาทางออกที่สำคัญมี 2 ทางใหญ่ คือ การจัดการตนเองทางกาย และการจัดการทางอารมณ์ เช่น การปล่อยวาง อย่าไปคิด อย่าไปสนใจ การตั้งสติ มีสมาธิ คิดอย่างรอบครอบ ทำให้สามารถจัดการกับปัญหาหลายๆอย่างได้ ดังคำกล่าวของ นักศึกษาชายคนที่ 3: “ ปัญหาหลายๆอย่าง เดินเข้ามาในชีวิต ถ้าเรามัวคิด เครียดกับมันเราก็แย่ การแก้ไข ก็อย่าไปเครียด อย่าไปคิด ไม่สนใจ พรงี้ก็เข้า” บางครั้งการทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวผ่อนคลายก็ช่วยให้มีการถ่ายพลังงาน ลดสารเคมีที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น คอร์ดิซอล ฮอร์โมน ให้ลดลง ระบบร่างกายก็จะดีขึ้น เช่น การเล่นกีฬา การปลูกต้นไม้ การปลดปล่อยความรู้สึก หรือการได้ระบายความเครียดก็สามารถที่จะช่วยให้จิตใจสบายขึ้น มีผลสุขภาพกาย ดังคำพูดของ นักศึกษหญิงคนที่ 2: “ คุยกับแมว เพราะมันเป็นผู้ฟังที่ดี มันไม่ได้ตอบเรา ถ้าคุยกับเพื่อน แล้วเขาชวนกับมา เราจะรู้สึกแย่งกว่า”	1. การปล่อยวางปัญหาต่างๆลดเครียด 2. การหาที่พึ่งทางใจ

ตาราง 24 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	สรุปประเด็น
	นอกจากการจัดการตนเองทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การหากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์แล้ว การใช้บุคคลอื่นที่เรามีสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ได้อย่างดี เช่น พ่อแม่ เพื่อน ครอบครัว “ นักศึกษาหญิงคนที่ 1 : เวลาเครียด หนูจะไม่เก็บไว้นาน หนูก็ร้องไห้บ้าง โทรไปคุยกับแม่บ้าง บางทีก็บอกแฟน เล่นกับสัตว์เลี้ยง ดูหนังฟังเพลง แต่ส่วนใหญ่หนูปรึกษาแม่มากกว่า” “ นักศึกษาชายคนที่ 4 : โทรหาเพื่อน ปรึกษาเพื่อนบางครั้ง บางครั้งไม่ไหวจริงๆ จะกลับไปอยู่บ้าน เข้มแข็งจะกลับมา สู้ต่อไป ” การวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด พิจารณาได้ว่า สามารถแก้ไขปัญหาด้านเหตุได้หรือไม่ หากแก้ไขไม่ได้อาจต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อแก้ไขปัญห เพราะบางครั้งปัญหานั้นอาจไม่ได้เกิดจากเราเพียงคนเดียวก็ได้ “ นักศึกษาหญิงคนที่ 1 : ถ้าเรารู้สาเหตุ เราจะแก้ได้ ต้องมี กระบวนการวิเคราะห์ เหมือน Web of cause เราจะแก้ไขได้ มีแผนวิเคราะห์ หาวิธีการจัดการความเครียด”	3. การปรึกษาแม่ หรือระบายให้บุคคลอื่นฟัง 4. การปรึกษาเพื่อน และครอบครัว 5. การวิเคราะห์สาเหตุ

ตาราง 24 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	สรุปประเด็น
3.ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ควรเป็นอย่างไร	การที่เราได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตหลายอย่างที่ผ่านมาจะทำให้เรามีแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆได้ง่ายขึ้น เป็นสิ่งที่เราเรียกว่า “ทักษะชีวิต” การได้เรียนรู้จากสถานการณ์สมมติ หรือสถานการณ์จริง ถือเป็นตำราชีวิตที่ทำให้เราสามารถนำไปใช้ได้ทันที วิชาชีพสาธารณสุขศาสตร์ เป็นกลุ่มการศึกษาที่เน้นด้านมนุษยวิทยาและสังคม ที่ต้องอาศัยการมีประสบการณ์ชีวิตที่มากในระดับหนึ่ง เพราะการที่นักศึกษาปฏิบัติงานได้ดีนั้นต้องมีทักษะชีวิตในการจัดการปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะทักษะชีวิตทั้ง 5 คือ ด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักรู้ในตนเอง และความเห็นใจผู้อื่น การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจและแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์และความเครียด สิ่งสำคัญที่สุดในการแก้ไข้ปัญหา โดยเฉพาะปัญหาความเครียด คือ การพูดคุยกัน การเปิดใจ และการยอมรับ ดังคำกล่าว “นักศึกษาชายคนที่ 1 : ความเครียดมีไว้ให้แก้ไข การสะสมประสบการณ์ชีวิตเป็นทางออกของการจัดการความเครียดที่ดีที่สุด” “นักศึกษาหญิงคนที่ 3 : การผ่านทักษะชีวิตมากๆ หลายแบบ จะช่วยให้ป้องกันความเครียดได้ดี ดังนั้นใครที่มีทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดที่ดีกว่า ก็จะดำเนินชีวิตในโลกใบนี้ได้ดีกว่า” การฝึกทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาและสะสมประสบการณ์เรียนรู้ ดังนั้นการเรียนรู้ในระยะแรก คือ การรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น การคิดอย่างมีระบบ	1.การพูดคุยกัน การเปิดใจกัน การยอมรับกัน เป็นทักษะที่แก้ปัญหาความเครียดได้ดีที่สุด 2. การรู้จักเข้าใจตนเอง ตนเองและผู้อื่น เป็นทักษะแรกที่จะนำไปสู่การวางแผนการจัดการความเครียดที่ดี

ตาราง 24 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	สรุปประเด็น
4. สิ่งใด เป็นการ ป้องกัน การเกิด ความเครียดที่ดีที่สุด	การเรียนรู้ที่จะป้องกันไว้ก่อน มากกว่าที่จะมุ่ง แก้ไขปัญหา นับว่าเป็นการเรียนรู้ที่ดีกับนักศึกษาทุก คน การป้องกันที่ดีที่สุดในการป้องกันความเครียด คือ การต้องกล้าเผชิญปัญหา ทำงานให้ช้าลง คิดให้ ช้าลง การรู้จักเพื่อความผิดหวัง เป็นหนทางที่ป้องกัน ความเครียด ดังคำกล่าวของ “ นักศึกษาหญิงคนที่ 3 : การได้พูดคุยเป็นหนทาง ออกของทุกๆ ปัญหาระหว่างบุคคลที่สำคัญ ส่วนการทำงานให้ช้าลง คิดให้ช้าลง การรู้จัก เพื่อความผิดหวัง เป็นหนทางหนึ่งในการป้องกัน ความเครียดทางใจ แต่การจัดระบบการคิด และกระบวนการ จัดการความเครียดอย่างเป็นระบบจะทำให้นักศึกษา เผชิญต่อความเครียดได้อย่างมั่นใจเป็นการวางแผน ทางสังคม ”	1. การทำงานให้ช้าลง คิดให้ช้าลง การรู้จัก เพื่อความผิดหวัง เป็น หนทางหนึ่งในการ ป้องกันความเครียด ทางใจ 2.การจัดระบบการคิด และ กระบวนการ จัดการความเครียด อย่างเป็นระบบเป็น การวางแผนทางสังคม

การเปรียบเทียบปัจจัยการเกิดปัญหาความเครียดสำหรับนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาสภาพปัญหา และการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิด ความเครียดและการจัดการความเครียดในระยะที่ 1 ทั้ง 3 ขั้นตอน โดยการได้มาของข้อมูล 2 ประเภท ได้แก่

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการสำรวจข้อมูล สอบถามและผ่านการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับ ความเครียด และสามารถจัดการความเครียดสำเร็จ

ซึ่งสามารถสะท้อนสาเหตุการเกิดปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ดังตาราง 25

ตาราง 25 การเปรียบเทียบปัจจัยสาเหตุความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม จำแนก ตามประเภทของข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ร่างประเด็นที่ใช้สร้างโปรแกรม
ชั้นปีการศึกษา	1. ความเครียดเกิดจากการขาดประสบการณ์เดิมหรือภาพหลัง. เพื่อการแก้ปัญหา	1. ชั้นปีการศึกษา
บุคลิกภาพแบบ A	2. การมองต่างมุมทำให้เกิดความเครียด	2. บุคลิกภาพแบบ A
	3. ความไม่เข้าใจระหว่างเพื่อน	3. สัมพันธภาพต่อบุคคล เช่น เพื่อน ครอบครัว สามารถช่วยลดความเครียดได้
	4. การแบ่งปันจะลดปัญหาความเครียดได้	4. การมีทักษะชีวิต หรือผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ดีจะช่วยจัดการความเครียดได้ดี
	5.การปล่อยวางปัญหาความเครียด	5. การขาดประสบการณ์ในการจัดการความเครียด

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อมูลเชิงปริมาณ	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ร่างประเด็นที่ใช้สร้างโปรแกรม
	6. การจัดระบบการคิด การวิเคราะห์สาเหตุ และการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบเป็นคุณลักษณะที่นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ควรมี	6. การตระหนักรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น เป็นการจัดการความเครียดในระหว่างบุคคล
	7. การตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง และผู้อื่น เป็นการจัดการความเครียดในระหว่างบุคคล	7. การจัดระบบการคิด การวิเคราะห์สาเหตุ และการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบเป็นคุณลักษณะที่นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ควรมี
	8. การยอมรับ เปิดใจ	8. การมีทักษะชีวิต หรือผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ดีจะช่วยจัดการความเครียดได้ดี
	9. การมีทักษะชีวิต หรือผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ดีจะช่วยจัดการความเครียดได้ดี	

ระยะที่ 2 การพัฒนาและทดลองใช้ร่างโปรแกรม

การการจัดการความรู้ (Knowledge management) จากข้อสรุปในระยะที่ 1 นำมาพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอน 4. การจัดการความรู้ (Knowledge management) จากข้อสรุปในระยะที่ 1

จากการศึกษาสภาพปัญหา และบริบทของนักศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คือ การมีบุคคลภาพแบบ A และ ชั้นปีการศึกษา ซึ่งในการศึกษาพบว่า นักศึกษาจะเกิดความเครียดมากในชั้นปีที่ 2 เนื่องจากเป็นช่วงชั้นที่เริ่มเรียนวิชาทางวิชาชีพ เช่น กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา โรคติดต่อและไม่ติดต่อ เป็นช่วงชั้นที่มีกิจกรรมกับน้องๆ ปี 1 ค่อนข้างมาก และมีค่าใช้จ่ายมากในช่วงชั้นปี 2

นอกจากนี้ในการสนทนากลุ่มถึงการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัด

สมุทรสงคราม ได้ข้อสรุปสำคัญ คือ การจัดสร้างทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดและการสร้างประสบการณ์ในการเผชิญความเครียด ซึ่งการสร้างประสบการณ์เรียนรู้การจัดการความเครียดเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้ นักศึกษามีการเตรียมความพร้อมในการจัดการกับความเครียดของตนเองที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ โดยการฝึกการสร้างประสบการณ์ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย เดวิด เอ โคลบ (David A. Kolb. 1984) ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความรู้ ทักษะ และเจตคติด้วยการนำเอาประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการเพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ ๆ ขึ้น ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 5 ประการคือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายและต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับครูผู้สอน
4. มีปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง

5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูด การเขียน การวาดภาพ การแสดง บทบาทสมมุติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์การเรียนรู้เนื่องจากภาวะเครียดเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล การแก้ไขมักจะแก้ไขแบบบุคคลจะเหมาะสม

แต่ในการจัดสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์นั้น ประเด็นที่สำคัญ คือ การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ไม่สร้างความเครียดเพิ่มให้กลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นในการจัดสร้างโปรแกรมจึงมีข้อกำหนดที่สำคัญ คือ ต้องสอดคล้องต่อปัจจัยสภาพปัญหา โดยมีข้อกำหนดได้แก่

1. รูปแบบการสร้างการเรียนรู้ประสบการณ์ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
2. เกิดทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด

ซึ่งในการสร้างการเรียนรู้ประสบการณ์ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบมาเป็นกรอบการสร้างโครงสร้าง ซึ่งมีรูปแบบการทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (1984) เรียกว่า กระบวนการเรียนรู้และการปรับตัวของบุคคล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนที่เป็นวงจรต่อเนื่องกัน ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ประสบการณ์รูปธรรม เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมและรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ เน้นการใช้ความรู้สึก และยึดถือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตามที่ตนประสบในขณะนั้น

ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนมุ่งที่จะทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ที่ได้รับโดยการสังเกตอย่างรอบคอบเพื่อการไตร่ตรองพิจารณา

ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการนามธรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนใช้เหตุผลและใช้ความคิด ในการสรุปรวบยอดเป็นหลักการต่างๆ

ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนนำ เอาความเข้าใจที่สรุปได้ใน ขั้นที่ 3 ไปทดลองปฏิบัติจริง เพื่อทดสอบว่าถูกต้องหรือขั้นตอนนี้นั้นเน้นที่การประยุกต์ใช้

จากทฤษฎี Kolb (1984) ชี้ให้เห็นว่าผู้เรียนแต่ละคนจะเน้นในขั้นต่างๆ แตกต่างกันทำให้มีการใช้ขั้นต่างๆ ในการเรียนรู้ไม่เท่ากัน บางคนเน้นที่ขั้นที่ 1 บางคนเน้นที่ขั้นที่ 2 บางคนเน้นที่ขั้นที่ 3 และบางคนเน้นที่ขั้นที่ 4 แต่ทุกคนจะเริ่มที่ขั้นที่ตนเองถนัดก่อนแล้วจะวนจนครบทั้ง 4 ขั้น ซึ่งจากแนวคิดดังกล่าว Kolb ได้นำมาแบ่งแบบการเรียนรู้ของบุคคลเป็น 4 แบบดังนี้คือ

1. แบบคิดนอกเหนือ หรือ Diverging หมายถึง มีความสามารถสูงด้าน ประสบการณ์เชิงรูปธรรม (CE) และการสังเกตอย่างไตร่ตรอง (RO) ผู้เรียนประเภทนี้จะมีมุมมองที่ หลากหลายต่อ ประสบการณ์ที่ได้รับมา ชอบที่จะพิจารณาไตร่ตรองปัญหาที่ได้รับแล้วคิดหาทาง แก้ปัญหาในจินตนาการมากกว่าที่จะลงมือเอง บุคคลประเภทนี้มีความถนัดในการให้มุมมองที่ หลากหลาย เช่น ในกิจกรรมระดมสมอง มีความสนใจในด้านความ หลากหลายของวัฒนธรรม ชอบ ทำงานเป็นกลุ่ม เปิดใจกว้างรับ ฟังความคิดเห็นและผลป้อนกลับจากบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มี ความ เชี่ยวชาญเป็นพิเศษในด้านศิลปะ และเป็นผู้มีพื้นฐาน ทางมนุษยศาสตร์และศิลปศาสตร์ เช่น นักแฉะ แฉะ ที่ปรึกษา องค์กร และผู้จัดการฝ่ายบุคคล

2. แบบดูดซึม หรือ Assimilating หมายถึง มีความสามารถสูงด้านการ สังเกตอย่างไตร่ตรอง (RO) และด้านแนวคิดนามธรรม (AC) ผู้เรียนประเภทนี้ชอบการใช้ข้อมูล แบบกระชับและเป็นเหตุเป็นผล ให้ความสำคัญกับแนวคิดมากกว่าตัวบุคคล ต้องการหลักการ หรือคำอธิบายที่มีเหตุผลชัดเจนมากกว่าแนวทางปฏิบัติเป็นข้อๆ ผู้เรียนลักษณะนี้มักจะชอบ อ่าน การฟังบรรยาย การสำรวจและวิเคราะห์และให้เวลากับการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มักศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐาน สาขาคณิตศาสตร์ และงานที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย สำหรับในองค์กรจะพบบุคคลประเภทนี้ในหน่วยงานวิจัยและวางแผน

3. แบบคิดเอกลั หรือ Converging หมายถึง มีความสามารถสูงด้าน แนวคิด นามธรรม (AC) และการทดลองปฏิบัติจริง (AE) ผู้เรียน ประเภทนี้สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ดี สามารถประยุกต์ใช้แนวคิด ทฤษฎีที่ได้เรียนรู้มาในการหาคำตอบที่ ปฏิบัติได้จริง ชอบการทำงานเชิง เทคนิคหรือทำงานกับวัตถุแต่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของบุคคลหรือสัมพันธภาพไม่มากนัก บุคคล ประเภทนี้มักทำ งานในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและวิศวกรรมศาสตร์

4. แบบปรับปรุง หรือ Accommodating หมายถึง มีความสามารถ สูงด้าน ประสบการณ์เชิงรูปธรรม (CE) และการทดลองปฏิบัติจริง (AE) ผู้เรียนประเภทนี้ทำการตัดสินใจโดยใช้การหยั่งรู้ (intuition) มากกว่าตรรกะหรือความเป็นเหตุเป็นผล (logic) มักจะนำสิ่งที่ผู้อื่นวิเคราะห์

ไว้แล้วมาปฏิบัติ ชอบความท้าทายและการมีประสบการณ์จริง มักทำงานเป็นทีมได้ดี สามารถกำหนดเป้าหมายและทำงานภาคสนามโดยทดลอง ใช้วิธีต่างๆเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของงาน เป็นผู้ที่ปรับตัวได้อย่างรวดเร็วในสถานการณ์ที่ทฤษฎีหรือแผนการต่างๆ ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ควรจะเป็น และชอบใช้วิธีลองผิดลองถูก เป็นผู้มีพื้นฐานการศึกษาที่ต้องฝึกปฏิบัติหรือใช้เทคนิคต่างๆ เช่น นักธุรกิจและพนักงานขาย เป็นต้น (Kolb, Rubin, & Osland, 1991: 23-40)

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจำได้นำทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (1984) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง “การจัดการความเครียดด้วยตนเอง” สรุปได้ตาราง 26



ตาราง 26 (ต่อ)

หัวข้อแผนการสอน	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการ พัฒนาเจต พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
5 ทักษะการจัดการอารมณ์ และความเครียด : กระณีศึกษา ความโกรธ ของป๋อง : การฝึกทักษะการจัดการ อารมณ์	□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□			□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□	-ทักษะการ จัดการ อารมณ์ และ ความเครียด	- การ ตอบสนอง
6 การควบคุมและจัดการ ความเครียด : รู้จักจัดความเครียด	□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□			□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□	-การจัดการ อารมณ์ และ ความเครียด	-การ ตอบสนอง



ขั้นตอน 5. ร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

จากการขั้นตอนที่ผ่านมา (ขั้นตอนที่ 5) ได้มีการกำหนดหัวข้อแผนการสอนในโปรแกรมได้ทั้งหมด 6 แผนการสอน ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้น เกิดจากทักษะชีวิตรายด้านที่เป็นปัญหา ซึ่งนักศึกษาต้องได้เรียนรู้ครบทั้ง 6 กิจกรรมแผนการสอน แต่ด้วยการเรียนรู้ตามแนวคิดของโคบล์ไม่ได้มีรูปแบบตายตัวขึ้นอยู่กับผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งมี 4 แบบ ดังนั้นขั้นตอนที่ 5 จึงนำแผนกิจกรรมมาจัดให้ได้แผนการสอนของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ที่มีความเหมาะสม ได้ร่างแผนการสอนทั้งหมด 12 แผนการสอน ดังตาราง 27 (ภาคผนวก)

ตาราง 27 ร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ร่างแผนการสอนที่	ชุดกิจกรรม	เครื่องมือ	วิธีการประเมิน
แผนการสอนที่ 1 การรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมแผนที่1 - ความไม่ชอบ บอกนิสัย - การวิเคราะห์ ตนเอง	1. ใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2. แบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 3. ใบกิจกรรม ความไม่ชอบบอกนิสัย	- แบบสังเกต พฤติกรรมปฏิบัติ กิจกรรม
แผนการสอนที่ 2 การสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่นและการสื่อสาร	กิจกรรมแผนที่2 - การคิดและมอง โลกเชิงบวก - สัมพันธ์ ผูกใจ	1. ใบความรู้เรื่อง การคิดและมองโลกเชิงบวก 2. ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี 3. ใบงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี 4. แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA 5. ใบงานเรื่อง สร้างสรรค์คำพูด	- แบบประเมิน พฤติกรรม - แบบบุคลิกภาพ การสื่อสารตาม ทฤษฎีTA - แบบสังเกต พฤติกรรม ปฏิบัติกิจกรรม

ตาราง 27 (ต่อ)

ร่างแผน การสอนที่	ชุดกิจกรรม	เครื่องมือ	วิธีการประเมิน
แผนการสอนที่ 3 การวิเคราะห์ ตัดสินใจและ แก้ปัญหา ความเครียด	กิจกรรมแผนที่3 - คิดให้ดี ... มีชัยชนะ	1.ใบงาน เรื่อง การคิด เป็น 2. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น 3. ใบงาน เรื่อง ปัญหา ทางออก	- แบบสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม - ผลงานในการนำเสนอ
แผนการสอนที่ 4 การแก้ปัญหา ความเครียดอย่าง สร้างสรรค์	กิจกรรมแผนที่4 -วิธีการแก้ปัญหา ความเครียด	1. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ปัญหา 2. ใบงาน : ปัญหาของ ฉัน 3. กรณีศึกษา เรื่อง : ปัญหาของสมชาย 4. ใบชี้แจงงาน 5. ใบงานกรณีศึกษา	- แบบสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม - ผลงานในการนำเสนอ
แผนการสอนที่ 5 ทักษะการจัดการ อารมณ์และ ความเครียด	กิจกรรมแผนที่5 :-กรณีศึกษา ความโกรธ ของป๋อง :-การฝึกทักษะการ จัดการอารมณ์	1.ใบความรู้ “ ขั้นตอน การจัดการกับอารมณ์ ” 2. กรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง 3. ใบชี้แจงวิเคราะห์ ขั้นตอนการจัดการกับ อารมณ์ 4. ใบงานกรณีศึกษา	- แบบสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม - ผลงานในการนำเสนอ

ตาราง 27 (ต่อ)

ร่างแผน การสอนที่	ชุดกิจกรรม	เครื่องมือ	วิธีการประเมิน
แผนการสอนที่ 6 การควบคุมและ จัดการความเครียด	กิจกรรมแผนที่ 6 - รู้จักจัดความเครียด	1. ใบความรู้ เรื่อง เพศฆาตความเครียด 2. ใบงานเรื่อง รู้เท่าทัน 3. ใบงาน เรื่อง คลายเครียด ของฉัน 4. ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้ 5. แบบประเมิน ความเครียดของกรม สุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข	- แบบสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม - ผลงานในการนำเสนอ - แบบประเมิน ความเครียดของกรม สุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข
แผนการสอนที่ 7 การรู้จักเข้าใจ ตนเอง และสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่น	กิจกรรมแผนที่ 1 และ 2 - ความไม่ชอบบอกรัก - สัมพันธ์ ผูกใจ - การวิเคราะห์ตนเอง	1.แบบประเมินทักษะ ชีวิต ด้านการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น 2.ใบความรู้ เรื่อง การ ตระหนักรู้และเห็น คุณค่าในตนเองและ ผู้อื่น 3. ใบกิจกรรม ความไม่ ชอบบอกรัก 4.แบบสำรวจ บุคลิกภาพการสื่อสาร ตามทฤษฎี TA	- แบบสังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติกิจกรรม - แบบบุคลิกภาพการ สื่อสารตามทฤษฎี TA

ตาราง 27 (ต่อ)

ร่างแผน การสอนที่	ชุดกิจกรรม	เครื่องมือ	วิธีการประเมิน
แผนการสอนที่ 8 การรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น, การตัดสินใจ และ การแก้ปัญหาอย่า สร้างสรรค์	กิจกรรมแผนที่1,3 และ 4 - ความไม่ชอบบอกลี - วิธีการแก้ปัญหา - คิดให้ดี ..มีชัยชนะ	1. ใบความรู้ เรื่อง การ ตระหนักรู้และเห็นคุณค่า ในตนเองและผู้อื่น 2. ใบกิจกรรม ความไม่ ชอบบอกลี 3.ใบงาน เรื่อง การคิด เป็น 4. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น 5. กรณีศึกษา เรื่อง : ปัญหาของสมชาย 6. ใบชี้แจงงาน 7. ใบงานกรณีศึกษา	-แบบสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม -ผลงานในการ นำเสนอ
แผนการสอนที่ 9 กิจกรรมการรู้จักเข้าใจ ตนเองและผู้อื่น, การควบคุมและ จัดการอารมณ์และ ความเครียด	กิจกรรมแผนที่1,5 และ 6 - ความไม่ชอบบอกลี - การฝึกทักษะการ จัดการอารมณ์, - รู้จักจัดการความเครียด	6. ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ วิธีคลายเครียดที่นำรู้ 7. ใบงาน เรื่อง คลายเครียด ของฉัน 8. ใบความรู้ “ ขั้นตอนการ จัดการกับอารมณ์ ” 9. กรณีศึกษา เรื่อง ความ โกรธของป๋อง 10. ใบงานกรณีศึกษา	- แบบสังเกต พฤติกรรมการมีส่วน ร่วม - ผลงานในการ นำเสนอ - แบบประเมิน ความเครียดของกรม สุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข

ตาราง 27 (ต่อ)

ร่างแผน การสอนที่	ชุดกิจกรรม	เครื่องมือ	วิธีการประเมิน
แผนการสอนที่ 10 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี กับผู้อื่นและการสื่อสาร, การตัดสินใจ และการ แก้ปัญหาอย่าง สร้างสรรค์	กิจกรรมแผนที่ 2, 3 และ 4 - ความไม่ชอบบอกรับ - การวิเคราะห์ตนเอง - วิธีการแก้ปัญหา - คิดให้ดี ..มีชัยชนะ	1. ใบความรู้ เรื่อง การสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดี 2. ใบงานเรื่อง การสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดี 3. แบบสำรวจบุคลิกภาพการ สื่อสารตามทฤษฎี TA 4. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการ คิดเป็น 5. ใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มี ทางออก 6. ใบงาน : ปัญหาของฉัน 7. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการ แก้ปัญหา 8. กรณีศึกษา เรื่อง : ปัญหา ของสมชาย	- แบบสังเกตพฤติกรรม กรรมการปฏิบัติกิจกรรม - แบบบุคลิกภาพ การสื่อสารตาม ทฤษฎี TA
แผนการสอนที่ 11 การสร้างสัมพันธ์ ภาพที่ดีกับผู้อื่นและการ สื่อสาร, การควบคุมและ จัดการอารมณ์และ ความเครียด	กิจกรรมแผนที่ 2, 5, และ 6 - สัมพันธ์ ผูกใจ - การวิเคราะห์ตนเอง - การฝึกทักษะการจัดการ อารมณ์, - รู้จักขจัดความเครียด	1. ใบความรู้ เรื่อง การสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดี 2. ใบงานเรื่อง การสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดี 3. แบบสำรวจบุคลิกภาพการ สื่อสารตามทฤษฎี TA 4. ใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาต ความเครียด 5. ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้	- แบบสังเกตพฤติกรรม ปฏิบัติกิจกรรม - แบบบุคลิกภาพการ สื่อสารตาม ทฤษฎี TA

ตาราง 27 (ต่อ)

ร่างแผน การสอนที่	ชุดกิจกรรม	เครื่องมือ	วิธีการประเมิน
		6. ใบงาน เรื่อง คลาย เครียดของฉันทัน	
		7. ใบความรู้ “ ขั้นตอนการ จัดการกับอารมณ์ ”	
		8. กรณีศึกษา เรื่อง ความ โกรธของปอง	
		9. ใบงานกรณีศึกษา	
แผนการสอนที่ 12	กิจกรรมแผนที่ 3, 5 และ	1. แบบประเมิน	- แบบสังเกต
การตัดสินใจ และ	6	ความเครียดของกรม	พฤติกรรมการณ์มีส่วน
การแก้ปัญหาอย่าง	- วิธีการแก้ปัญหา	สุขภาพจิต กระทรวง	ร่วม
สร้างสรรค์, การ	- คิดให้ดี ..มีชัยชนะ	สาธารณสุข	- ผลงานในการ
ควบคุมและจัดการ	- กรณีศึกษา ความโกรธ	2. ใบความรู้ เรื่อง	นำเสนอ
อารมณ์และ	ของปอง	กระบวนการคิดเป็น	
ความเครียด	- การฝึกทักษะการ	3. ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น	
	จัดการอารมณ์	4. ใบงาน เรื่อง ปัญหา	
	- รู้จักจัดความเครียด	ทางออก	
		5. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอน	
		การแก้ปัญหา	
		6. ใบความรู้ เรื่อง	
		เพศฆาตความเครียด	
		7. ใบงาน เรื่อง คลายเครียด	
		ของฉันทัน	
		8. ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ	
		10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้	

ตาราง 27 (ต่อ)

ร่างแผน การสอนที่	ชุดกิจกรรม	เครื่องมือ	วิธีการประเมิน
		9. ใบความรู้ “ ขั้นตอน การจัดการกับอารมณ์ ”	
		10. กรณศึกษา เรื่อง ความโกรธของป่อง	
		11. ใบงานกรณีศึกษา	

ขั้นตอน 6. นำร่างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุง

เป็นการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาของแต่ละแผนการสอนว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน พยาบาลจิตเวช และนักสุขศึกษา จำนวน 5 ท่าน หลังให้คะแนนแล้วผู้วิจัยประเมินค่า CVI (Content Validity Index) ซึ่งทุกแผนต้องมีค่าเท่ากับ 0.80 ขึ้นไป หรือร้อยละ 80 (ค่าคะแนนเท่ากับ 4 ขึ้นไป)

ซึ่งจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ทั้ง 12 แผนได้ค่าคะแนนเกินเกณฑ์ มีความเหมาะสมทุกแผน โดยแผนการสอนที่ดีที่สุด ได้แก่แผนที่ 1,5,6 มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.6 รองลงมาได้แก่ แผนการสอนที่ 12 มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.4 แผนการสอนที่ 3,4,7,9,10,11 มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.2 และต่ำสุดแผนที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4 ดังตาราง 28

ตาราง 28 ค่าคะแนนประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมโดยผู้เชี่ยวชาญ (5 คน)

กิจกรรมการสอน ครั้งที่	วัตถุประสงค์การจัด กิจกรรม	กิจกรรม แผนการ สอน	ระดับคะแนนความเหมาะสมเชิงเนื้อหาของผู้เชี่ยวชาญ					สรุป
			คนที่ 1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5	
ครั้งที่ 1. การมองปัญหาและ ค้นหาปัญหาจาก สร้างประสบการณ์ จริง	เพื่อให้นักศึกษารู้จัก เข้าใจตนเอง และ สร้างสัมพันธภาพกับ ผู้อื่นได้	แผนการ สอนที่ 1	5	5	4	4	5	4.6
		แผนการ สอนที่ 7	4	5	4	4	4	4.2
ครั้งที่ 2 การสะท้อนการ เรียนรู้ / ทบทวนการ เรียนรู้ ที่ได้จากการ เรียนรู้ประสบการณ์	เพื่อให้นักศึกษา สามารถจัด กระบวนการคิดและ วิเคราะห์บุคลิกภาพ ของตนได้	แผนการ สอนที่ 2	5	5	4	4	2	4
ครั้งที่ 3 การสรุปความคิดรวบ ยอด หลักการ องค์ ความรู้ ในการจัดการ ปัญหาความเครียด	เพื่อให้นักศึกษา สามารถวิเคราะห์ ปัญหาและระบุแนว ทางแก้ไขปัญหา ความเครียดได้	แผนการ สอนที่ 10	5	5	4	4	5	4.2
		แผนการ สอนที่ 3	4	5	3	4	5	4.2
		แผนการ สอนที่ 4	4	5	3	4	4	4.2

หมายเหตุ : เกณฑ์ประเมินต้องได้ค่าเฉลี่ยมากกว่า 4.0

ตาราง 28 (ต่อ)

การสอน ครั้งที่	วัตถุประสงค์การจัด กิจกรรม	กิจกรรม แผนการ สอน	ระดับคะแนนความเหมาะสมเชิงเนื้อหาของผู้เชี่ยวชาญ					สรุป
			คนที่ 1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5	
ครั้งที่ 4	เพื่อให้นักศึกษา	แผนการ	5	5	4	4	5	4.6
การเสริมสร้างทักษะ	เข้าใจหลักการ	สอนที่ 5						
ชีวิตในการจัดการ	จัดการอารมณ์และ	แผนการ	5	5	4	4	5	4.6
ความเครียด	ความเครียด	สอนที่ 6						
		แผนการ	4	5	4	4	5	4.4
		สอนที่ 8						
ครั้งที่ 5	เพื่อให้นักศึกษา	แผนการ	4	5	4	4	5	4.4
การวางแผนจัดการ	สามารถวางแผน	สอนที่ 12						
ความเครียด และการ	จัดการความเครียด							
ทดลองปฏิบัติจริง	ได้							
ครั้งที่ 6	เพื่อให้นักศึกษา	แผนการ	5	5	2	4	5	4.2
การสร้างความมั่นคงใน	สามารถพัฒนา	สอนที่ 9						
การจัดการความเครียด	วิธีการจัดการ							
ด้วยตนเอง	ความเครียดได้	แผนการ	4	5	2	4	5	4.2
	เหมาะสมกับตนเอง	สอนที่ 11						
	และผู้อื่น							

หมายเหตุ : เกณฑ์ประเมินต้องได้ค่าเฉลี่ยมากกว่า 4.0

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1. วัตถุประสงค์ในแผนการสอนแต่ละครั้ง ควรระบุให้แคบลง และชัดเจน
2. กิจกรรมแต่ละครั้งบางกิจกรรมไม่สามารถเกิดได้ครอบคลุมทุกวัตถุประสงค์ เช่นครั้งที่ 1 เข้าใจและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 ก็สร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 11 ก็สร้างสัมพันธภาพ ทำให้ไม่เห็นถึงความเชื่อมโยงแต่ละครั้ง ว่ามีการเชื่อมโยงให้เกิดขึ้นหรือไม่ ขอให้ทบทวนวัตถุประสงค์กับเนื้อหาอีกครั้ง
3. ควรจัดกิจกรรมและเวลาให้เหมาะสม ควรมากกว่านี้ 50 นาที อาจไม่เพียงพอ

ขั้นตอน 7. ทดลองใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้กลุ่มทดลองจริง (Try out)

เป็นการปรับปรุงโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปทดลองใช้ในกลุ่มที่มีคุณสมบัติ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) เพื่อประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ของโปรแกรม โดยการประเมินจากอาจารย์ผู้สังเกตการณ์จัดกิจกรรม ซึ่งมีค่าเกณฑ์ประเมินพิจารณาที่ค่าสูงสุดของแต่ละครั้งของแผนการสอน ถ้าแผนการสอนใดได้คะแนนเฉลี่ยมากที่สุดให้คัดนำมาปรับปรุง แล้วนำไปทดลองใช้เป็นแผนที่ใช้จริงสำหรับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์จริง ซึ่งจากการประเมินของอาจารย์ผู้สังเกตการณ์พบว่าแผนการสอนที่ได้รับการประเมินผ่านเกณฑ์ และนำมาเป็นแผนการสอนใช้จัดกิจกรรมจริงในโปรแกรม จำนวน 6 แผน ได้แก่

ครั้งที่ 1 แผนการสอนที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย 5

ครั้งที่ 2 แผนการสอนที่ 2 ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.73

ครั้งที่ 3 แผนการสอนที่ 3 ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.60

ครั้งที่ 4 แผนการสอนที่ 8 ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.67

ครั้งที่ 5 แผนการสอนที่ 11 ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.33

ครั้งที่ 6 แผนการสอนที่ 12 ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.80

ดังตาราง 29

ตาราง 29 ค่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินแผนการสอนโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดย
กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของ
นักศึกษาสารณสุขศาสตร์โดยอาจารย์ผู้สังเกตการณ์ ครั้งที่ 1

ครั้งที่สอน	แผนการสอนที่	ค่าคะแนน	ผลการประเมิน
การสอนครั้งที่ 1	แผนการสอนที่ 1	5	ผ่าน
	แผนการสอนที่ 7	4.67	ไม่ผ่าน
การสอนครั้งที่ 2	แผนการสอนที่ 2	4.73	ผ่าน
	แผนการสอนที่ 10	4.60	ไม่ผ่าน
การสอนครั้งที่ 3	แผนการสอนที่ 3	4.60	ผ่าน
	แผนการสอนที่ 4	4.07	ไม่ผ่าน
การสอนครั้งที่ 4	แผนการสอนที่ 5	4.53	ไม่ผ่าน
	แผนการสอนที่ 6	4.53	ไม่ผ่าน
	แผนการสอนที่ 8	4.67	ผ่าน
การสอนครั้งที่ 5	แผนการสอนที่ 9	3.40	ไม่ผ่าน
	แผนการสอนที่ 11	4.33	ผ่าน
การสอนครั้งที่ 6	แผนการสอนที่ 12	3.80	ผ่าน

หมายเหตุ : เกณฑ์ประเมินผ่านพิจารณาแผนการสอนที่ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดในแต่ละครั้ง

การเปรียบเทียบความแตกต่างการใช้แผนการสอน ระหว่างครั้งที่ 1 และ 2

การประเมินประสิทธิภาพของการสอน โดยพิจารณาจากการเปรียบเทียบการสอนในครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2 โดยการสังเกตของอาจารย์ผู้ประเมินกิจกรรม พบว่า การจัดกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง จำนวน 6 แผนการสอน ทั้ง 2 ครั้งทุกๆแผนไม่มีความแตกต่างกัน ดังตาราง 30 และ 31

ตาราง 30 ค่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินแผนการสอนโดยอาจารย์ผู้สังเกตการณ์ ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2

ครั้งที่	แผนการสอนที่	ค่าคะแนน ครั้งที่ 1	ค่าคะแนน ครั้งที่ 2
การสอนครั้งที่ 1	แผนการสอนที่ 1	5	4.93
การสอนครั้งที่ 2	แผนการสอนที่ 2	4.73	4.07
การสอนครั้งที่ 3	แผนการสอนที่ 3	4.60	4.67
การสอนครั้งที่ 4	แผนการสอนที่ 8	4.67	4.53
การสอนครั้งที่ 5	แผนการสอนที่ 11	4.33	4.00
การสอนครั้งที่ 6	แผนการสอนที่ 12	3.80	3.73

ตาราง 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินแผนการสอนโดยอาจารย์ผู้สังเกตการณ์ ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2

แผนที่	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		t	P-value
	□ □	S.D.	□	S.D.		
แผนที่ 1	5.00	0.00	4.93	0.250	0.623	0.541
แผนที่ 2	4.73	0.547	4.07	0.487	- 0.684	0.502
แผนที่ 3	4.60	0.752	4.67	0.507	-1.542	0.140
แผนที่ 8	4.67	0.547	4.53	0.703	-1.347	0.194
แผนที่ 11	4.33	0.547	4.00	0.798	0.652	0.522
แผนที่ 12	3.80	0.516	3.37	0.518	0.802	0.433

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ระยะที่ 3. การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

ขั้นตอน 8 -10 การนำโปรแกรมที่ปรับปรุงมาใช้กับกลุ่มทดลองจริง ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม และนำเสนอผล)

เป็นการนำโปรแกรมไปทดลองใช้จริงกับนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โดยกลุ่มที่ใช้โปรแกรมจะเป็นนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ A (เอาแต่ใจ/มั่นใจตนเอง/การแสดงออก/หงุดหงิดง่าย/ซีโมโห) โดยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม จนครบระยะเวลา 12 สัปดาห์ หลังจากนั้นจึงประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมต่อการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มตัวอย่างในการจัดการความเครียด 3 ประเด็น ซึ่งจะมีผลต่อความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

1. ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
2. พฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
3. ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของประสิทธิภาพโปรแกรม (แผนการสอน) .ระดับความเครียดพฤติกรรมจัดการความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาเป็นดังนี้

1. ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

การประเมินภาวะเครียดในกลุ่มทดลอง (ผู้มีบุคลิกภาพแบบ A) จำนวน 20 คนด้วยแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ก่อนการทดลอง มีนักศึกษาที่มีความเครียดก่อนมา 2 เดือน ร้อยละ 60 หรือ 12 คน มีเพียง ร้อยละ 40 หรือ นักศึกษา 8 คน ไม่มีภาวะความเครียดในช่วงเวลาดังกล่าว ดังตาราง 32

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ ไม่ปกติ ร้อยละ 60 หรือ 12 คน โดยแบ่งเป็นระดับเครียดเล็กน้อย ร้อยละ 30 หรือ 6 คน รองลงมา ระดับเครียดปานกลาง ร้อยละ 20 หรือ 4 คน และร้อยละ 10 หรือ 2 คน ที่เครียดในระดับมาก ส่วนที่เหลือร้อยละ 8 ไม่มีระดับความเครียด

หลังการทดลองพบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 70 มีเพียง ร้อยละ 30 ที่ยังคงมีความเครียดอยู่ โดยแบ่งเป็น อยู่ในระดับความเครียด ปานกลาง ร้อยละ 25 หรือ 5 คน และระดับเครียดมาก 1 คน หรือน้อยละ 5 ดังตารางที่ 33

จากการประเมินประสิทธิผลของการจัดโปรแกรมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาที่ระดับค่าคะแนนจะพบว่า ก่อนใช้โปรแกรมคะแนนความเครียดของกลุ่มอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 20.05 หรือระดับมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และเมื่อทดลองใช้โปรแกรมเสร็จสิ้นพบว่า ค่าคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 16.04 ซึ่งอยู่ในระดับปกติ หรือไม่มีความเครียด แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 34

1. การประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการเปรียบเทียบโปรแกรมแผนการจัด

ตาราง 32 จำนวนและร้อยละความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N=20 คน)

ความเครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีภาวะความเครียด	8	40	14	70
มีความเครียด	12	60	6	30

ตาราง 33 จำนวนและร้อยละระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N=20 คน)

ระดับความเครียด	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ	8	40.	14	70
เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย	6	30	5	25
เครียดปานกลาง	4	20	1	5
เครียดมาก	2	10	0	0
ผู้ตอบไม่ตอบ	0	0	0	0

ตาราง 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนความเครียดก่อนและหลังการทดลอง
(N = 20)

ระยะเวลา	☐ ☐ ☐ ☐	S.D.	t	P-value
ก่อนการทดลอง	20.05	9.73	1.457	0.161
หลังการทดลอง	16.04	5.75	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการทดลองโปรแกรม ฯ ได้มีการประเมินพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองก่อน โดยพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก ร้อยละ 80 หรือ 16 คน มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม และที่เหลือ ร้อยละ 20 หรือ 4 คน มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ดีเหมาะสม

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าส่วนใหญ่ ร้อยละ 70 หรือ 14 คน กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดยังไม่ดี มีเพียงร้อยละ 30 หรือ 6 มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

หลังการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก ร้อยละ 80 หรือ 16 คน มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่ดีเหมาะสม และที่เหลือ ร้อยละ 20 หรือ 4 คน มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่ไม่ดี

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85 หรือ 17 คน และมีกลุ่มตัวอย่างอยู่ ร้อยละ 15 หรือ 3 คน ที่มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียด อยู่ในระดับดี ดังตาราง 35 และ 36

จากการประเมินประสิทธิผลของการจัดโปรแกรมพบว่า ก่อนมีการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมจะเห็นได้ว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (ค่าคะแนน 15 – 35 คะแนน) แต่เมื่อได้มีการจัดกิจกรรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ทำให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้ฝึกการวิเคราะห์ปัญหาตนเอง ส่งผลให้เกิดทักษะในการจัดการความเครียดด้วยตนเองได้จึงเป็นไปได้ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมในการจัดการความเครียดตนเองได้ ซึ่งสังเกตได้จากค่าคะแนนพฤติกรรมในการจัดการความเครียดเฉลี่ยของกลุ่ม

ตัวอย่างหลังทดลองโปรแกรมเพิ่มขึ้นมาเป็น 50.15 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับดี (ค่าคะแนน 56 – 75 คะแนน) แสดงดังตาราง 37

ตาราง 35 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียด โดยภาพรวม ก่อนและหลังการทดลอง (N= 20 คน)

ระดับพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดโดยภาพรวม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ที่ดีเหมาะสม	4	20	16	80
พฤติกรรมการจัดการความเครียด ที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม	16	80	4	20

ตาราง 36 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรายด้าน ก่อนและหลังการทดลอง (N= 20 คน)

ระดับพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดรายด้าน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	0	0	3	15
ระดับปานกลาง	6	30	17	85
ระดับต่ำ	14	70	0	0

ตาราง 37 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 20)

ระยะเวลา	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ก่อนการทดลอง	36.65	9.08	5.146	0.000*
หลังการทดลอง	50.15	5.12	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3. ระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

จากการประเมินทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ก่อนการทดลอง ร้อยละ 95 หรือจำนวน 19 คน มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมไม่เหมาะสม และมีเพียงร้อยละ 5 หรือ 1 คน ที่มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสม หลังการทดลอง พบว่าร้อยละ 100 กลุ่มตัวอย่างมีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับที่เหมาะสม ดังตาราง 38

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีทักษะชีวิตการจัดการความเครียดในด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดดีกว่าด้านอื่น คือ ร้อยละ 55 รองลงมาในด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ร้อยละ 20 ด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ร้อยละ 15 แต่ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นและการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ มีทักษะชีวิตน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลยอยู่ในระดับต่ำ ดังตาราง 39

หลังมีการใช้โปรแกรม พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 90 มีทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับดี ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลงเท่าใด ดังตาราง 40

จากการประเมินประสิทธิผลของการจัดโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ นั้นมีผลต่อความรู้ และการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างชัดเจน โดยนักศึกษาก่อนทดลองมีค่าคะแนนทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าคะแนน 121.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 18.31 แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามแผนทั้ง 6 แผนของโปรแกรมแล้ว นักศึกษา มีค่าคะแนนทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดสูงขึ้นในภาพรวมอยู่ในระดับดี ค่าคะแนน 191.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.51 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 41

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในทุกๆด้าน โดยเฉพาะ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น และความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งมีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.25 และ 16.66 มากที่สุด รองลงมา คือด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และการจัดการอารมณ์และความเครียด มีค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.8, 10.9 และ 8.35 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตาราง 42

ตาราง 38 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรวม ก่อนและหลัง การทดลอง (N=20 คน)

ระดับทักษะชีวิต	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับทักษะชีวิตที่เหมาะสม	1	5	20	100
ระดับทักษะชีวิตที่ไม่เหมาะสม	19	95	0	0

ตาราง 39 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรายด้าน ก่อนการทดลอง (N=20 คน)

ด้านทักษะชีวิต	ระดับทักษะชีวิต					
	ดี	ร้อยละ	ปานกลาง	ร้อยละ	ต่ำ	ร้อยละ
ความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่าง มีวิจารณญาณ	3	15	1	5	16	80
ความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเห็นใจผู้อื่น	0	0	2	10	18	90
การสื่อสารและการสร้าง สัมพันธภาพ	0	0	6	30	14	70
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	4	20	6	30	10	50
การจัดการอารมณ์และ ความเครียด	11	55	0	0	9	45

ตาราง 40 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับทักษะชีวิตโดยรายด้าน
หลังการทดลอง (N= 20 คน)

ด้านทักษะชีวิต	ระดับทักษะชีวิต					
	ดี	ร้อยละ	ปานกลาง	ร้อยละ	ต่ำ	ร้อยละ
ความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่าง มีวิจารณญาณ	14	70	6	30	0	0
ความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเห็นใจผู้อื่น	18	90	2	10	0	0
การสื่อสารและการสร้าง สัมพันธภาพ	4	20	16	80	0	0
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	15	75	5	25	0	0
การจัดการอารมณ์และ ความเครียด	9	45	11	55	0	0

ตาราง 41 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนโดยรวมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด
ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N = 20)

ระยะเวลา	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ก่อนการทดลอง	121.50	18.31	14.615	0.000*
หลังการทดลอง	191.30	11.51	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 42 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนรายด้านทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N = 20)

ด้านทักษะชีวิต	ระยะเวลา	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ	ก่อนการทดลอง	23.15	7.37	8.253	0.000*
	หลังการทดลอง	39.80	4.78	-	
ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น	ก่อนการทดลอง	19.25	3.75	18.269	0.000*
	หลังการทดลอง	41.50	4.31	-	
การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	ก่อนการทดลอง	22.60	6.46	6.478	0.000*
	หลังการทดลอง	33.50	4.34	-	
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	ก่อนการทดลอง	28.00	7.16	7.468	0.000*
	หลังการทดลอง	39.80	4.78	-	
การจัดการอารมณ์และความเครียด	ก่อนการทดลอง	28.50	7.89	4.271	0.000*
	หลังการทดลอง	36.85	3.74		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ โดยการประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ตามแนวคิดของโคลบ์ (David Kolb) และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด โดยให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการเรียนและการดำรงชีวิตได้ดี กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ซึ่งได้รับการประเมินว่ามีภาวะเครียด และมีบุคลิกภาพแบบ A (มุ่งมั่น ดินรน ขวนขวายอยู่ตลอดเวลา พยายามทำตามกฎเกณฑ์หรือพันธะต่างๆ ให้ได้มากขึ้น วิตความสำเร็จด้วยเชิงปริมาณ ก้าวร้าว โมโหง่าย ทำงานรวดเร็ว ความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยหรือมีความก้าวร้าวเกินข้อโมโหง่าย) การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหา และทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ระยะที่ 2 การพัฒนาและทดลองใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ระยะที่ 3 ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ สามารถสรุปและอภิปรายผล ได้ดังนี้

การสรุปผลการวิจัย

1. สรุปผลระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหา และทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการจัดการความเครียด

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาที่จะศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องใน 3 ประเด็นหลัก คือ

1. หลักการจัดการความเครียดด้วยตนเองของนักศึกษา
2. แนวคิด ทฤษฎีกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์
3. ทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด

โดยผู้วิจัยจะใช้วิธีการวิจัยเชิงสังเคราะห์เอกสารอย่างเป็นระบบ (Systematic review research) ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การจัดการกับความเครียด และทักษะชีวิต ในระหว่างปี พ.ศ. 2551 – 2560 จำนวน 22 เรื่อง พบปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิดความเครียด ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทุกชั้นปีโดยพบว่า ตัวแปร เพศ ชั้นปี การเรียนการสอน คณะแผนกเฉลี่ยสะสม ค่าใช้จ่ายต่อเดือน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะการอยู่อาศัยบุคลิกภาพ สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน ครอบครัว และอาจารย์ ล้วนมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดในกลุ่มนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจในตัวแปร ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ว่ามีผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามหรือไม่ และเราจะมีแนวทางอย่างไรที่จะทำให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเองได้ เพื่อเกิดทักษะชีวิตด้านการจัดการความเครียดที่ยั่งยืนและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้ประสบผลสัมฤทธิ์ในการศึกษาต่อไปในอนาคต

1.2 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ นักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

1.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 93.12 เป็นเพศหญิง

บุคลิกภาพส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีลักษณะนิสัย

บุคลิกแบบ บี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 69.8 บุคลิกแบบ เอ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 30.15

ค่าใช้จ่ายต่อเดือน กลุ่มประชากรส่วนมากมีค่าใช้จ่ายต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท โดยกลุ่มประชากรมีค่าใช้จ่ายต่อเดือนเฉลี่ยเท่ากับ 5,383.06 บาท

ลักษณะที่พักอาศัย ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก จำนวน 165 คิดเป็นร้อยละ 87.30

1.2.2 ปัจจัยครอบครัว

สถานภาพสมรสบิดามารดา

กลุ่มประชากรส่วนมากมารดาและบิดามีสถานภาพสมรสคู่ อยู่ด้วยกัน จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 71.42

การปรึกษาบิดา

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดปรึกษาบิดาบางครั้ง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 62.96 แต่ปรึกษาบิดาเป็นประจำ จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 37.03

การปรึกษามารดา

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดปรึกษามารดาเป็นประจำ จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 66.13 แต่ปรึกษามารดาบางครั้งมี จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 33.86

การปรึกษาพี่น้อง

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดจะปรึกษาพี่น้องบางครั้ง จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 70.89 แต่ปรึกษาพี่น้องเพียงเป็นประจำ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 29.82

ความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากรมีความสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวมาก จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 95.23 แต่มีสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวน้อยเพียง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.76

1.2.3 ปัจจัยด้านการเรียน

ชั้นปีที่ศึกษา

กลุ่มประชากร ส่วนใหญ่ กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 รองลงมา กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 32.80 และต่ำสุด กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 25.39

ระดับเกรดเฉลี่ยสะสม

กลุ่มประชากร ส่วนมากมีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับดี (2.51 – 3.00) จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 43.91 รองลงมา กลุ่มประชากร มีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับดีมาก (3.01 – 4.00) จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 กลุ่มประชากร มีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (2.01 – 2.50) จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 24.33 และต่ำสุด มีระดับผลการเรียนอยู่ในระดับอ่อน (1.00 – 2.00) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.17

การปรึกษาเพื่อน

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดจะปรึกษาเพื่อนบางครั้ง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 56.08

การปรึกษาอาจารย์

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร เมื่อมีความเครียดจะปรึกษาอาจารย์บางครั้ง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 88.35

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมาก จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 88.88 มีเพียงจำนวน 21 มีสัมพันธภาพกับเพื่อนน้อย คิดเป็นร้อยละ 11.11

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

ส่วนใหญ่กลุ่มประชากร มีสัมพันธภาพกับเพื่อนมาก จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 66.66 มีเพียงจำนวน 63 มีสัมพันธภาพกับเพื่อนน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.33

1.2.4 ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

กลุ่มประชากรนักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มีภาวะความเครียด จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 49.20 และไม่มีภาวะความเครียด จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 50.80

ถ้าพิจารณาตามระดับความเครียดของกลุ่มประชากรนักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม ด้วยแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ หรือไม่เครียด จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 รองลงมาความเครียดอยู่ในระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 31.20 มีระดับเครียดมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.60 ความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 และต่ำสุดมีความเครียดไม่ตรงตามความจริง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ตามลำดับ

ถ้าพิจารณาสาเหตุความเครียด ซึ่งกลุ่มประชากรตอบได้มากกว่า 1 ข้อ พบว่า กลุ่มประชากรส่วนมากมีสาเหตุความเครียดจาก การเงินค่าใช้จ่าย จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 61.37 รองลงมาสาเหตุจากการเรียน จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 60.84 และต่ำสุดสาเหตุจากการปรับตัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่นๆ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 15.87

1.2.5 พฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

กลุ่มประชากรส่วนมากมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ดีเหมาะสม จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 ที่เหลือจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดไม่เหมาะสม

เมื่อพิจารณารายวิธีการจัดการความเครียด พบว่า นักศึกษากลุ่มประชากรมีวิธีจัดการความเครียดด้วยตนเองมากที่สุด โดยการฟังเพลง จำนวน 74 คิดเป็นร้อยละ 39.15 รองลงมาออกกำลังกาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 38.09 การจินตนาการ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ

32.80 กำหนดการหายใจ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 24.86 จัดการความเครียดด้วยตนเองโดยการทำสมาธิและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.22 จัดการความเครียดด้วยตนเองโดยสวดมนต์ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 จัดการความเครียดด้วยตนเองโดยการนวด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.25 และต่ำสุดจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยการดูหนัง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.34

1.2.6 ระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับเหมาะสม จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 93.1 และที่เหลือ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6 มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมไม่เหมาะสม

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มประชากรมีทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดีมากที่สุดในได้แก่ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น มีจำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 78.83 รองลงมาด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการตัดสินใจและการแก้ปัญหา มีจำนวน กลุ่มประชากรเท่าๆ กัน คือ 117 คน คิดเป็นร้อยละ 61.90 แต่การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ กับด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 139 และ 106 คน คิดเป็นร้อยละ 73.54 และ 56.08 ตามลำดับ

1.2.7 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลกระทบกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ปัจจัยชั้นปีที่ศึกษา บุคลิกภาพส่วนบุคคล และลักษณะที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

แต่ปัจจัยอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เมื่อนำมาเข้าสมการวิเคราะห์เชิงเส้น เพื่อพิจารณาในแง่ความมีโอกาสเกิดความเครียดในแต่ละตัวแปร เมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอื่นๆหลังที่นำตัวแปรเข้าวิเคราะห์โดยวิธี Forward Stepwise จะพบว่า ตัวแปรกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดเป็น 3.17 เท่าของทุกๆกลุ่ม และนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดสูงกว่า กลุ่มบุคลิกภาพแบบ B ถึง 2.27 เท่า

1.3 การค้นหาความต้องการ (Need) การจัดการความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Focus group)

1. ความเครียดที่เกิดจากบุคคลอื่น เป็นความเครียดที่เกิดจากการกระทำของบุคคลอื่นต่อความไม่สมดุลของกาย จิต ของเราเอง ทำให้เราไม่พอใจ หรือต้องใช้ร่างกายมากกว่าปกติ เช่น

- การได้รับการตำหนิ หรือให้ร้าย ทำให้จิตต้องไม่สบาย
- การสร้างสถานการณ์ให้ต้องไม่สบายใจ
- การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อดวงจิต เช่น ห้องที่แคบ มีดและอับ
- การทำงานที่เกินกำลัง ร่างกายต้องรับภาระมาก
- การทำงานที่เร่งรีบ
- การห่างไกลครอบครัว

2. ความเครียดที่เกิดจากตัวเราเอง เป็นผลที่เกิดจากความอยากได้อะไรมาก การไม่ประมาณตน การสร้างเป้าหมายที่สูงเกินกำลัง ทำให้ต้องใช้กาย และจิตใจที่หนัก

3. วิธีการจัดการความเครียด

1. จัดการด้วยวิธีการทางกาย ได้แก่ การทำอะไรให้ร่างกายมีการขยับกล้ามเนื้อ เพื่อปลดปล่อยพลังงานให้ความเครียดลดลง เช่น การเล่นกีฬาต่างๆ การทำงานให้เหงื่อออก การใช้การนวดผ่อนคลาย เป็นต้น

2. การจัดการทางด้านจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ การผ่อนคลายโดยอโรมา การฟังเพลง การนอนพัก

3. การวางระบบการจัดการความเครียด ได้แก่ การค้นหาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การค้นหาสาเหตุจากโยงใยปัญหา การวางแผนกิจกรรม และการดำเนินกิจกรรม

4. การให้บุคคลที่มีปัญหาเหมือนกันช่วยกันแก้ไข

5. การเรียนรู้การแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์ของบุคคลอื่นมาเป็น วิธีของตนเอง ในบางครั้งปัญหาที่ทำให้เครียดเป็นสิ่งที่ใหม่ การแก้ไขจึงคิดไม่ได้ ต้องเรียนรู้จากบุคคลอื่น ดังนั้น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ควรนำกระบวนการมาประยุกต์ใช้

6. เวลาที่มีความเครียดนักศึกษาจะโทรคุยกับแม่ก่อน หลังจากนั้นจะคุยกับเพื่อนเพื่อระบาย หรือหาทางออก ถ้าแก้ไขไม่ได้ถึงจะปรึกษาผู้อื่น ดังนั้น การจัดการความเครียดจะเกิดกับเพื่อนๆสนิทมากที่สุด ควรมีการจัดทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาคความเครียดให้เพื่อนๆของนักศึกษา เพราะเป็นด่านแรกเจอกับตัวนักศึกษา ก่อน

4.รูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการความเครียดสำหรับนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

1. ควรเน้นการปฏิบัติให้มากเพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรงในการแก้ปัญหาความเครียด

2. ควรเน้นการสร้างทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นการเตรียมตนเอง โดยใช้สถานการณ์จำลอง

3. เน้นกระบวนการกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

4. เนื่องจากนักศึกษาที่เป็นเด็กต่างจังหวัด และฐานะไม่ค่อยดี ควรมีกิจกรรมที่ส่งเสริมรายได้ และส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้การดำเนินชีวิตที่พึ่งตนเองจะอย่างไร

5. จัดกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด ก่อนเริ่มเรียน หรือมีกิจกรรมสนันทนาการก่อนเรียน

6. การเรียนรู้เข้าใจตนเอง และผู้อื่นจะช่วยให้การเกิดความเครียดได้น้อยลง

7. การจัดกิจกรรมพัฒนาบุคลิกที่สร้างความเครียดแบบ Type A การทำงานที่เร่งรีบ การทำงานที่มุงมั่นเกินไป การใจร้อน การหงุดหงิด โมโหง่าย การควบคุมสติ

2. สรุปผลระยะที่ การพัฒนาและทดลองใช้ร่างโปรแกรม

ในการจัดสร้างโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองมีข้อกำหนดที่สำคัญ คือ ต้องสอดคล้องต่อปัจจัยสภาพปัญหา โดยมีข้อกำหนดได้แก่

1. รูปแบบการสร้างการเรียนรู้ประสบการณ์ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

2. เป็นกระบวนการพัฒนาเจตพิสัยตามทฤษฎีของ BLOOM

3. เกิดทักษะชีวิตในการจัดการความเครียด

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb (1984) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง “การจัดการความเครียดด้วยตนเอง” ซึ่งในการสร้างการเรียนรู้ประสบการณ์ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ของโคลบมาเป็นกรอบการสร้างโครงสร้างซึ่งมี 4 ขั้นตอนที่เป็นวงจรต่อเนื่องกัน ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ประสบการณ์รูปธรรม เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนเข้าไปมีส่วนร่วมและรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ เน้นการใช้ความรู้สึก และยึดถือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงตามที่ตนประสบในขณะนั้น

ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนมุ่งที่จะทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ที่ได้รับโดยการสังเกตอย่างรอบคอบเพื่อการไตร่ตรองพิจารณา

ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการนามธรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนใช้เหตุผลและใช้ความคิดในการสรุปรวบยอดเป็นหลักการต่างๆ

ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนนำ เอาความเข้าใจที่สรุปได้ในขั้นที่ 3 ไปทดลองปฏิบัติจริง เพื่อทดสอบว่าถูกต้องหรือขั้นตอนนี้เน้นที่การประยุกต์ใช้

โดยแนวคิดของโคลบ (1984) ได้นำขั้นตอนเหล่านั้นมาออกแบบการเรียนรู้ของบุคคลได้ 4 แบบตามลักษณะการเรียนรู้และการประเมินสารสนเทศ ดังนี้คือ

1. แบบคิดอเนกนัย หรือ Diverging หมายถึง รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นขั้นตอนการเรียนรู้ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 เป็นแบบที่ผู้เรียนมีความสามารถในการรับรู้ และการสร้างจินตนาการต่างๆ ขึ้นเอง สามารถไตร่ตรองจนมองเห็นภาพโดยรวม ผู้เรียนที่มีรูปแบบการเรียนรู้แบบนี้จะทำงานได้ดีในสถานการณ์ที่ต้องการ ความคิดหลากหลาย เช่น การระดมสมอง ชอบทำงานเป็นกลุ่ม เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นและผลป้อนกลับจากบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเชี่ยวชาญพิเศษในด้านศิลปะ และเป็นผู้มีพื้นฐานทางมนุษยศาสตร์ และศิลปะศาสตร์ เช่น นักแนะแนว ที่ปรึกษาองค์กร และผู้จัดการฝ่ายบุคคล เป็นต้น

2. แบบดูดซึม หรือ Assimilating หมายถึง รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นขั้นตอนการเรียนรู้ขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความสามารถในการสรุปหลักการหรือกฎเกณฑ์ ผู้เรียนที่มีรูปแบบการเรียนรู้แบบนี้มักสนใจในหลักการที่เป็นนามธรรมมากกว่าแต่ไม่ชอบการลงมือปฏิบัติและมักไม่คำนึงถึงการนำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ ชอบการให้ข้อมูลที่กระชับและเป็นเหตุเป็นผล ให้ความสำคัญกับแนวคิดมากกว่าตัวบุคคล ชอบการอ่าน การฟังบรรยาย การสำรวจวิเคราะห์ และให้เวลากับการคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ นักศึกษามักบุคคลแบบนี้ในหน่วยงานวิจัย

3. แบบคิดเอกนัย หรือ Converging หมายถึง รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นขั้นตอนการเรียนรู้ขั้นที่ 3 และขั้นที่ 4 เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีความสามารถในการนำแนวคิดที่เป็นนามธรรมไปใช้ในการปฏิบัติ ผู้เรียนที่มีรูปแบบการเรียนรู้แบบนี้สามารถสรุปวิธีที่ถูกต้องที่สุดเพียงวิธีเดียวที่จะสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาได้ ไม่ชอบใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหาแต่ใช้เหตุผล ชอบทำงานกับวัตถุมากกว่าทำงานกับบุคคล มักมีความสนใจที่เฉพาะเจาะจงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมีความเชี่ยวชาญในสิ่งนั้น

4. แบบปรับปรุง หรือ Accommodating หมายถึง รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นขั้นตอนการเรียนรู้ขั้นที่ 4 และขั้นที่ 1 ผู้เรียนที่มีรูปแบบการเรียนรู้แบบนี้จะชอบลงมือปฏิบัติ ชอบทดลอง และจะทำงานได้ดีในสถานการณ์ที่ต้องใช้การปรับตัว มีแนวโน้มจะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการที่ตนนึกคิดขึ้นเองในลักษณะที่ชอบลองผิดลองถูก และชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น (Kolb, Rubin, & Osland, 1991: 23-40)

ในการวิจัยครั้งนี้มีการกำหนดกรอบกิจกรรมการสอนในโปรแกรม ได้ทั้งหมด 6 กิจกรรม แผนการสอน ซึ่งกิจกรรมเหล่านั้น ใช้แบบการศึกษาทั้ง 4 แบบเพื่อให้เกิดจากทักษะชีวิตรายด้านที่เป็นปัญหา ซึ่งนักศึกษาต้องได้เรียนรู้ครบทั้ง 6 แผนการสอน แต่ด้วยการเรียนรู้ตามแนวคิดของโคลบ

ไม่ได้มีรูปแบบตายตัวขึ้นอยู่กับผู้เรียนเป็นสำคัญ แต่จะเริ่มในขั้นที่ตนเองถนัดก่อนเป็นขั้นแรก แล้ววนตามกันมาเรื่อยๆ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้วางแผนการสอนทั้งหมด 12 แผนการสอน แล้วดำเนินการนำร่างแผนโปรแกรมได้ 12 แผน ตรวจสอบความตรงของเนื้อของแต่ละแผนการสอนว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน พยาบาลจิตเวช และนักสุขศึกษา จำนวน 5 ท่าน หลังให้คะแนนแล้ว ผู้วิจัยประเมินค่า CVI (Content Validity Index) ซึ่งทุกแผนต้องมีค่าเท่ากับ 0.80 ขึ้นไป หรือร้อยละ 80 (ค่าคะแนนเท่ากับ 4 ขึ้นไป) หลังจากนั้นนำแผนทุกแผนไปปรับปรุงและทดลองใช้ (Try out) โดยมีข้อกำหนดว่า แผนการสอนที่ดีและเหมาะสม คือ แผนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการประเมินแผนจากผู้สังเกตการณ์สูงสุดในแต่ละครั้ง ซึ่งได้แก่ แผนที่ 1,2,3,8,11 และ 12 ได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5, 4.73, 4.60, 4.67, 4.33 และ 3.80 ตามลำดับ

3. ระยะที่ การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรม

หลังการปรับแผนการสอนจนสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยนำแผนการสอนทั้ง 6 แผนการสอน มาทดลองจริงในกลุ่มประชากร และวัดประสิทธิผลของโปรแกรมในประเด็นต่อไปนี้

1. ระดับความเครียดของกลุ่มประชากร

ก่อนการทดลอง มีนักศึกษาที่มีความเครียดก่อนมา 2 เดือน ร้อยละ 60 หลังการทดลองพบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 70 มีเพียง ร้อยละ 30 ที่ยังคงมีความเครียดอยู่ จากการประเมินประสิทธิผลของการจัดโปรแกรมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาที่ระดับค่าคะแนนจะพบว่า ก่อนใช้โปรแกรมคะแนนความเครียดของกลุ่มอยู่ที่ค่าเฉลี่ย 20.05 หรือระดับมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และเมื่อทดลองใช้โปรแกรมเสร็จสิ้นพบว่า ค่าคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 16.04 ซึ่งอยู่ในระดับปกติ หรือไม่มีความเครียด แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ระดับพฤติกรรมในการจัดการความเครียดของกลุ่มประชากร

ก่อนการทดลองส่วนใหญ่ ร้อยละ 70 มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดยังไม่ดี หลังการทดลองพบว่า กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85 และมีกลุ่มตัวอย่างอยู่ ร้อยละ 15 ที่มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียด อยู่ในระดับดี

3. ระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 20 มีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลอง พบว่าร้อยละ 80. กลุ่มประชากรมีระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 20 กลุ่มประชากรมีระดับทักษะชีวิตใน

การจัดการความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 90 มีทักษะชีวิตด้านด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับดี ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด ยังคงไม่มีการเปลี่ยนแปลงเท่าใด

4. ผลการใช้โปรแกรม

กลุ่มประชากรสามารถเรียนรู้และร่วมกิจกรรมในโปรแกรมได้อย่างดี ส่งผลให้การดำเนินการสอนแต่ละแผนผ่านไปได้อย่างดี โดยการประเมินการสอนครั้งที่ 1 แผนการสอนที่ 1 มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 5.00 รองลงมา แผนการสอนที่ 2 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 แผนการสอนที่ 8 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 แผนการสอนที่ 3 มีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 4.60 แผนการสอนที่ 11 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 และต่ำสุดแผนการสอนที่ 12 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.80

การประเมินการสอนครั้งที่ 2 แผนการสอนที่ 1 มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.93 คะแนน รองลงมา คือ แผนการสอนที่ 3 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 แผนการสอนที่ 8 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 แผนการสอนที่ 2 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 แผนการสอนที่ 11 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 และต่ำสุดแผนการสอนที่ 12 มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ตามลำดับ

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของประสิทธิผลของโปรแกรม (แผนการสอน) ต่อระดับความเครียดพฤติกรรมจัดการความเครียด และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

หลังการใช้โปรแกรมพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการความเครียด ค่าคะแนนโดยรวมและรายด้านของทักษะชีวิต และคะแนนเฉลี่ยการประเมินผลการใช้โปรแกรมก่อนและหลัง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการใช้โปรแกรมไม่มีความแตกต่างกัน

การอภิปรายผล

1.ระดับความเครียดของกลุ่มประชากร

จากการทดลองใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองพบว่า ค่าคะแนนความเครียดมีค่าลดลง แต่ไม่มีนัยสำคัญ เนื่องจากความเครียดเกิดได้ตลอดเวลา แม้จะมีการฝึกฝนมาอย่างดีในการจัดการความเครียด แต่การจะเกิดความเครียดมากขึ้นขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของร่างกาย และตัวปัจจัยกระตุ้น (stimulator) ดังคำกล่าวของ เซลเย่ (Selye :1976) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่ง

ที่มาจากความบุคคล โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และมีต้นเหตุมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องทั้งร่างกายจิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคมที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง ด้วยเหตุนี้ แม้ทุกคนได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี แต่ร่างกายได้พบเหตุการณ์ต่างๆตลอดเวลา การกระตุ้นต่อการเกิดความเครียดสะสมก็จะเจอได้ตลอดเวลา ดังนั้น สิ่งสำคัญ คือ การปรับตัวต่อความเครียด เป็นสิ่งสำคัญที่จะลดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ (สมพร เปาอินทร์, 2553, pp. 133-146). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์และด้านพึงพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ในการจัดกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทางความคิด และการสร้างประสบการณ์ใหม่จากบุคคลอื่น การพัฒนาทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของตนเอง จากผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรม แม้คะแนนก่อนหลังการทดลองจะไม่แตกต่างกัน แต่พบว่ามีแนวโน้มลดลง จากค่าคะแนนเฉลี่ย 20.05 ลดลงเป็น 16.04 ซึ่งเป็นผลจากการทดลอง โดยเฉพาะในแผนการสอนครั้งที่ 4 แผนการสอนที่ 8 ซึ่งมีค่าคะแนนการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม และความสนใจของนักศึกษาต่อกิจกรรมอยู่ในระดับสูง เพราะกิจกรรมในการสอนเป็นรูปแบบการสอนแบบอเนกนัย (Diverging) ร่วมกับการสอนแบบเอกนัย (Converging) ซึ่งกิจกรรมในการสอนเน้นการคิดไตร่ตรอง และการนำความรู้จากประสบการณ์นามธรรม มาคิดวิเคราะห์แล้วลงมือปฏิบัติ ทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะได้รับการพัฒนาให้สามารถจัดการความเครียดตามความเป็นจริง ในด้านความเข้มแข็งในการมองโลก การเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความตระหนักต่อปัญหาความเครียด ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้เรียนรู้ชีวิตว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การจัดการความเครียดด้วยการวิเคราะห์สาเหตุ และแนวทางแก้ไขปัญหตามมิติทางความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมด้วยความท้าทายและความมุ่งมั่น รวมถึงการวิเคราะห์ผลกระทบจากความเครียดที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน นักศึกษาจะได้เรียนรู้กระบวนการคิดวิเคราะห์สาเหตุของความเครียด การยอมรับในข้อดีข้อด้อยของตนเอง คนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุของความเครียด ทำให้มองโลกสอดคล้องกับความจริง ได้เรียนรู้วิธีประเมินและการควบคุมความเครียดด้วยการปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ด้วยการยอมรับความจริงที่ว่าความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และสามารถจัดการความเครียดในทันทีด้วยการกำหนดสติการมีสมาธิ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ การจัดการเวลาให้สมดุล และความสนใจกับสัมพันธภาพในสังคมกับบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อนและครอบครัว เนื่องจากคนเหล่านี้จะมีบทบาทสำคัญในการให้การ

สนับสนุน ปรีกษา พุดคุย และการให้กำลังใจ เมื่อไม่สามารถเผชิญปัญหาตามลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (กิรณา แต่อาร์กซ์ 2553) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีการฝึกสมาธิจะมีความเครียดลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p=0.002$) ซึ่งจากการวิจัยของเขาสามารถสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึก เพื่อคลายเครียด สามารถลดความเครียดและเพิ่มความจำของนักศึกษาได้

2. ระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่มประชากร

ก่อนการทดลองกลุ่มประชากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 70 มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ หลังการทดลองพบว่า กลุ่มประชากร มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 85 และมีกลุ่มตัวอย่างอยู่ ร้อยละ 15 ที่มีพฤติกรรมในการจัดการความเครียด อยู่ในระดับดี มีค่าความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการ ที่บุคคลพยายามจัดกระทำ (behavior) และสร้างความรู้ความเข้าใจของตนเอง (cognitive) ในการ จัดการกับความต้องการของร่างกายทั้งภายนอก และภายในของบุคคล ซึ่งจะสามารถจัดการกับ ความเครียดได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล ความพยายามนี้จะต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่หรือเกินกว่าธรรมดาและต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและ ตลอดเวลา ประกอบด้วย กระบวนการของพัฒนาการในการจัดการกับปัญหา การผสมผสานระหว่างความคิดและการกระทำ ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลา และความแตกต่างของชีวิตของแต่ละบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984) ด้วยในการจัดกิจกรรมโปรแกรมนี้ นักศึกษาได้เรียนรู้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากเพื่อนๆ และได้รู้ถึงวิธีการจัดการความเครียด 10 ประการ ได้รับการแนะนำ อธิบายเรื่องความเครียด สาเหตุ ของความเครียดทางร่างกาย ความคิด พฤติกรรม อารมณ์ วงจรความเครียด วิธีลดความเครียด การฝึกการหายใจ ประโยชน์ของการฝึกหายใจ การฝึกผ่อนคลายด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (progressive muscle relaxation) ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการหายใจแบบลึก (autogenic training) และการฝึกสมาธิ เพื่อลดความเครียด ซึ่งในหลายๆงานวิจัยเน้น การนวด อโรมา การฝึกสมาธิ การใช้หลักธรรม ทำให้นักศึกษาพร้อมในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2557) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่มีความเครียดขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด เลือกวิธีการจัดการความเครียดด้วยการพักผ่อน ให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมที่สุด ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ กระบวนการจัดการความเครียด ประกอบด้วย สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด การประเมินปัญหา และการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา หรือการลดอารมณ์ตึงเครียด จะเปลี่ยนไปตาม สถานการณ์และการประเมินของนักศึกษาแต่ละคน แนวทางปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลเพื่อช่วยคลายความเครียด สามารถทำได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การพูดอย่างสร้างสรรค์ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การ

แก้ปัญหาอย่างถูกวิธี การปรับเปลี่ยนความคิด การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และ การรู้จักยืนหยัดสิทธิของตน ซึ่งในการทดลองใช้โปรแกรมครั้งนี้ได้ยึดการปฏิบัติตามแนวทางนี้เช่นกัน ซึ่งจะพบกิจกรรมเหล่านี้ในการจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในแผนการสอนที่ 3 ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพื่อลดความเครียดได้

3. ระดับทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

หลังการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนนโดยรวมและรายด้านของทักษะชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 พบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดสูงขึ้นในทุกด้าน เป็นผลมาจากการได้ร่วมคิด และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผ่านกระบวนการเรียนรู้โดยกระบวนการของโคบล์ นอกจากนี้นักศึกษาได้ลงปฏิบัติงานในพื้นที่ซึ่งได้ทดลองใช้ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะและเกิดการสรุปข้อสัจฐานที่แท้จริง ทำให้แก้ปัญหาจากความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ (สฤญ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์, 2556, pp. 89-90) ศึกษาถึงผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงและการปรับตัวเพิ่มขึ้นได้จริง ทั้งนี้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้มีโอกาสนฝึกการผ่อนคลายความเครียดและได้พัฒนาการปรับตัวในการเรียนด้วยวิธีต่าง ๆ มีโอกาสร่วมอภิปรายกลุ่มตลอดจนการให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ มีกิจกรรมที่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างสมาชิก ทำให้แต่ละคนได้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็นวิเคราะห์ และอภิปรายถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียดและวิธีช่วยปรับตัวในการเรียน โดยได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองช่วย ให้เกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง และสอดคล้องกับการศึกษา (วรางคณา ชมภูพาน, 2555) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตและสนับสนุนทางสังคม ในการจัดการความเครียดของนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น โดย โปรแกรมสุขศึกษานี้ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตและทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของเฮาท์ กิจกรรมประกอบด้วย การดูวิดีโอทัศน์ การสัมภาษณ์และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสนับสนุนทางสังคม โดยการแนะนำแนวทางการจัดการความเครียด การเยี่ยมในชั้นเรียน การโทรศัพท์ติดตามและการให้บันทึกการใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 8 ตัวแปรสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านทักษะชีวิตทุกตัวแปรสูงกว่า

กลุ่มเปรียบเทียบ และระดับความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ

4. ผลของการใช้โปรแกรม

จากการทดลองใช้โปรแกรมพบว่า แผนการสอนในแต่ละครั้งมีค่าคะแนนเฉลี่ยการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม และกระบวนการสอนจากอาจารย์ผู้สังเกตการณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตามลำดับ

ซึ่งจากการประเมินผลการใช้โปรแกรมจะพบว่า แผนการสอนที่นักศึกษาทำกิจกรรมได้ดี และมีคะแนนประเมินการสอนอยู่ใน 2 อันดับแรก ทั้ง 2 ครั้ง คือ แผนการสอนที่ 1 เป็นการสอนแบบอบเนกนัย (Diverging) และแผนการสอนที่ 8 เป็นการสอนแบบอบเนกนัย ร่วมกับ เอกนัย (Diverging และ Converging) ซึ่งการสอนแบบ Diverging จะเน้นการสร้างจินตนาการต่างๆจากสถานการณ์ที่มีอยู่จริงเป็นรูปธรรม และให้ความสนใจเรื่องบุคคลและวัฒนธรรม กิจกรรมจะเน้นการสร้างสถานการณ์จำลอง และการสรุปหลักการที่ได้ปฏิบัติมา ส่วน Converging เป็นการสอนที่ให้นักศึกษานำความรู้ไปปฏิบัติได้ดี มีความสามารถในการแก้ปัญหา สร้างแนวทางการปฏิบัติงานที่เฉพาะตน ซึ่งทั้งสองแผนการสอนโดยใช้กิจกรรมการระดมสมอง และการแก้ปัญหาจากสถานการณ์สมมติ เช่น การวิเคราะห์ตนเองจากสีไม่ชอบบอกลิสัย การวิเคราะห์สถานการณ์กรณีศึกษาปัญหาของสมชาย และเรื่องอื่นๆ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้เป็นไปตามอัตลักษณ์บัณฑิตของมหาวิทยาลัย ได้แก่ “เป็นนักปฏิบัติ ผนวชวิชาการ เชี่ยวชาญสื่อสาร ชำนาญการคิด และมีจิตสาธารณะ” นอกจากนั้นรูปแบบการสอนทั้ง 2 แบบ โดยเฉพาะแบบเอกนัย (Converging) เป็นรูปแบบการสอนที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เช่น การแพทย์ และวิศวกรรมศาสตร์ ซึ่งโดยธรรมชาติของหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์เอง เป็นศาสตร์ของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยการบูรณาการความรู้ จากศาสตร์ด้านสาธารณสุข วิทยาศาสตร์การแพทย์ สังคมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และศาสตร์สาขาที่เกี่ยวข้อง และประสบการณ์ บนพื้นฐานของการจัดการที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของกลุ่มประชากร เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากร ดังนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องมีหลักคิด หรือ Guideline of treatment ในการวางแผนการดูแลสุขภาพประชาชน นอกจากนั้นวิชาชีพสาธารณสุขศาสตร์ ยังเป็นอาชีพที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนมากๆ การให้ความสำคัญกับบุคคลและวัฒนธรรมชุมชนเป็นสิ่งสำคัญมากเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการสอนแบบ Diverging ตามแนวคิดของโคลบ์ (Kolb; 1984) ดังนั้นการจัดกิจกรรมในการสอนครั้งนี้ ทำให้นักศึกษามีความสนใจ และทำได้ดี เพราะตรงกับอัตลักษณ์ตนเอง ความชอบ และสมรรถนะเฉพาะศาสตร์ ในส่วนแบบการเรียนรู้แบบอื่นๆ นักศึกษาปฏิบัติได้บ้าง แต่ไม่ดีเท่าที่ควร ที่เป็นเช่นนี้ เพราะกิจกรรมการสอนไม่สอดคล้องกับสมรรถนะ และความสามารถเฉพาะของนักสาธารณสุขศาสตร์ เช่น การเรียนแบบดูดซึม หรือ Assimilating ที่เน้นการคิดมากกว่าการปฏิบัติ ยิ่ง

ไปกว่านั้นกลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ A โดยธรรมชาติของบุคคลกลุ่มนี้ชอบคิดชอบทำ ชอบแสดงออก ชอบความท้าทาย และชอบการปฏิบัติมากกว่าการนั่งฟังบรรยาย หรือการต้องออกมาสาคิอะไรหน้าชั้น ดังนั้นเมื่อกิจกรรมที่ไม่เน้นการวิเคราะห์หรือคิด แต่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากๆ ซึ่งเป็นการเรียนแบบปรับปรุงหรือ Accommodating นักศึกษามักไม่ค่อยสนใจ และทำงานแบบไม่กระตือรือร้นเท่าใด ด้วยเหตุนี้ในการประเมินประสิทธิผลของแผนการสอนจึงพบว่าแผนการสอนที่มีรูปแบบการสอนแบบปรับปรุงหรือ Accommodating ได้แก่ แผนการสอนที่ 11 และ 12 จึงมีค่าคะแนนเฉลี่ยไม่ค่อยดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สมจิตต์ สินธุ และกันยารัตน์ อุบลวรรณ (2560; 29-37) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยใช้สถานการณ์จำลองเสมือนจริงเป็นวิธีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองเสมือนอยู่ในสถานการณ์จริง การสรุปผลการเรียนรู้โดยการสะท้อนคิด ประสบการณ์จำลองช่วยถ่ายโยงความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจ วิเคราะห์ ความคิด ความรู้สึกต่อกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติในสถานการณ์ และสรุปหลักการหรือแนวคิดที่จะนำไปประยุกต์ในสถานการณ์ใหม่ ผลลัพธ์การเรียนรู้ดังกล่าวส่งเสริมทักษะการปฏิบัติการพยาบาล การให้เหตุผลทางการพยาบาล การคิดอย่างวิจารณ์ญาณ และการตัดสินใจทางการพยาบาลได้อย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ ดวงกมล หน่อแก้ว (2558 ;112 - 122) ได้เสนอบทความการออกแบบวิธีจัดการเรียนการสอนโดยใช้สถานการณ์เสมือนจริงที่ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคอลบเป็นฐาน (Kolb's Theory of Experiential Learning) แนวปฏิบัติการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ และขั้นประเมินผล ผู้สอนสามารถพัฒนาทักษะปฏิบัติการพยาบาลและทักษะที่ไม่ใช่ปฏิบัติการพยาบาลโดยตรงของผู้เรียนได้ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างปลอดภัย การเรียนรู้วิธีนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเตรียมผู้เรียนให้มีความพร้อมก่อนปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยจริง

ข้อเสนอแนะ

1. การนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากการวิจัยพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ พบว่า นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความเครียดลดลง ดังนั้นเหมาะที่จะนำรูปแบบของโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการสอนนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ และสาขาวิชาชีพทางสุขภาพอื่นๆที่เริ่มเข้าสู่การเรียนวิชาชีพ หรือตั้งแต่ชั้นปี 2 เป็นต้นไป

1.2 ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ที่มีบุคลิกภาพแบบ A โดยในการจัดกิจกรรมให้นักศึกษานั้น จะเน้น กิจกรรมที่มีการปฏิบัติ และผู้สอนควรประเมินบุคลิกภาพผู้เรียนก่อนการสอน เพื่อจัดกลุ่มให้นักศึกษา ที่มีบุคลิกภาพแบบ A ได้กระจายในกลุ่มต่างๆ โดยรูปแบบการสอนจะเน้นการจัดการกิจกรรมการสอนแบบ อเนกนัย (Diverging) และ (การสอนแบบเอกนัย (Converging)) ซึ่งกิจกรรมในรูปแบบนี้จะเน้น เทคนิคการเล่าเรื่องประสบการณ์ (story telling) การระดมสมอง (Brainstorming) และการสร้าง แผนภาพความคิด (Mind map) ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษานิ่งสงบ และคิดอย่างมีระบบ มากขึ้น เป็นสำคัญ

1.3 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิง ประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ไปใช้ ควรมีการจำแนกกลุ่มระดับความเครียดของนักศึกษา ก่อนใช้โปรแกรม เนื่องจากโปรแกรมนี้นี้มี ความเหมาะสมสำหรับผู้มีความเครียดระดับสูงเล็กน้อยถึงปานกลาง โดยประยุกต์กระบวนการเรียนรู้ ของโคบลมาเป็นรูปแบบการจัดการกิจกรรมจัดการความเครียดอย่างเป็นระบบ ได้แก่ กิจกรรมรูปแบบ การสอนแบบอเนกนัย (Diverging) ร่วมกับการเรียนแบบ Converging กิจกรรมในการสอนจะเน้น การใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) การสร้างแผนภาพความคิด (Mind map) และ การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) ในการดำเนินกิจกรรมจะช่วยให้นักศึกษาได้ฝึกคิด วิเคราะห์อารมณ์เครียดอย่างมีระบบ และเกิดทักษะในการจัดการความเครียดของตนเองได้จาก สถานการณ์จำลองนั้น และนำไปเป็นทักษะในการดำเนินชีวิตได้

1.4 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า ความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายตาม สภาพแวดล้อมและปัจจัยกระตุ้น (stressor) ซึ่งในการวัดประเมินใช้แบบวัดความเครียดของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นมาตราประมาณค่าจากความคิดเห็นของนักศึกษา เพื่อเพิ่มความหนักแน่นของงานวิจัยในการวิจัย ควรเพิ่มการทดสอบทางคลินิกร่วมด้วย ได้แก่ การทดสอบปริมาณของคอเลสเตอรอล ฮอร์โมน (Cortisol hormone) เปรียบเทียบร่วมกับผลของ ระดับความเครียดที่ใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

1.5 ในการแก้ปัญหาความเครียดในกลุ่มนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ B สามารถนำ แนวทางของโปรแกรมไปใช้ได้เช่นเดียวกัน โดยเน้นกิจกรรมการสอนของโปรแกรมการจัดการ ความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตใน การจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ ในรูปแบบอเนกนัย (Diverging) และ แบบดูดซึม (Assimilating) ให้มาก ในการกำหนดกิจกรรมสำหรับการจัดการความเครียดที่จะ สร้างความสนใจที่ดี และเน้นเทคนิคการเล่าเรื่อง เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) และ

การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นสำคัญ ทำให้ผู้เรียนได้มีการแสดงความสามารถเต็มที่ และมีส่วนร่วมตลอดกิจกรรม ผู้เรียนจะเกิดความภาคภูมิใจ และเข้าตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

1.6 ผลการวิจัยมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าในการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 4 – 6 นักศึกษา มีการทำกิจกรรมที่ล่าช้าและไม่ต่อเนื่อง โดยเฉพาะแผนการสอนที่ 11 และ 12 เนื่องจากในแผนการสอนมีกิจกรรม 4 – 5 กิจกรรม ทำให้ใช้เวลามากกว่า 50 นาที นอกจากนั้นรูปแบบกิจกรรมเน้นรูปแบบการสอนแบบ Converging ร่วมกับ Accommodating ใช้เทคนิคการระดมสมองเป็นส่วนใหญ่ ทำให้นักศึกษาบางคนไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควร นอกจากนั้นยังพบว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Accommodating นักศึกษาจะไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าที่ควร ดังนั้นในการจัดกิจกรรมควรเน้นการจัดกิจกรรมที่ไม่เกิน 2- 3 กิจกรรม ใช้เวลาไม่ควรเกิน 50 นาที และเน้นกิจกรรมที่นักศึกษาได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น มีกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถของร่างกายตามการเรียนรู้การสอนแบบ Converging และ Diverging ซึ่งจะเหมาะสมอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A และบุคคลคนที่ทำงานอย่างจริงจัง มุ่งมั่น รวดเร็ว และ เร่งรีบ

2. การวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดของกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพด้านสุขภาพอื่นๆ เพื่อขยายองค์ความรู้ และพัฒนากิจกรรมในการจัดการความเครียดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพถึงปัจจัยทางสังคมที่อาจมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาที่อยู่ระบบหอพัก เช่น แรงสนับสนุนทางสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสภาพแวดล้อมชุมชน เนื่องจากในช่วง 5 ปี (2556 – 2560) พบว่ามีการศึกษาวิจัยในตัวแปรกลุ่มนี้มากขึ้น แต่ยังเป็นการศึกษาเชิงปริมาณเป็นส่วนใหญ่

2.3 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเองโดยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดโดยประยุกต์แนวคิด และทฤษฎีการเรียนรู้อื่นๆ เช่น รูปแบบการเรียนรู้ของ Honey and Mumford เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในการจัดการความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

บรรณานุกรม

- .Kiess and Harold O. (1989). *Statistical concepts for the behavioral science*. Boston: Allyn and Bacon.
- Appley. MH., T. R. (1996). *Dynamics of stress : Physiological, psychological and social perspectives*. New York: Plenum Press
- Austin, D. & M.E. Crawford. (1996). *Therapeutic Recreation: An Introduction*. (2nd ed). MA:Simon & Schuster Company.
- Austin, David R. (2004). *Therapeutic Recreation Processes and Technique*. IL: Sagamore Publishing.
- Ajjimaporn A, Chentanez T, Songcharoen P, Cherdungsi P, & Chuanchaiyakul R. (2002). Anthropometric and Strength Adaptation of Limb Segments after Seven to Fourteen Months Below Elbow and Below Knee Amputations. *Journal of Sports Science and Technology*. 2(1), 2-16.
- Ajjimaporn A, Chentanez T, Songcharoen P, & Cherdungsi P. (2002). Adaptation of psychomotor parameters with and without weight training for 8 week period in below right elbow amputees. *Bull Health, Science & Technology*.5(1),45-65.
- Boostel R; et al. (2017). Stress of nursing students in clinical simulation: a randomized clinical trial. *Rev Bras Enferm [Internet]*. 71(3), Retrieved July 26.2018, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Engle GL (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *Am J Psychiatry* 137,535-44.
- Esam Halboub, Mohammed Nasser Alhajj, Ali Mohammed AlKhairat, Al-Anood Madani Sahaqi, and Mir Faeq Ali Quadri. (2018). Perceived Stress among Undergraduate Dental Students inRelation to Gender, Clinical Training and Academic Performance. *Acta stomatol Croat*.52(1):37-45. Retrieved July 26.2018 .from www.ascro.hr
- Esam Halboub, M. N. A., Ali Mohammed AlKhairat, Al-Anood Madani Sahaqi, and Mir Faeq Ali Quadri. (2018). Perceived Stress among Undergraduate Dental Students inRelation to Gender, Clinical Training and Academic Performance52(1), 37-45. Retrieved from www.ascro.hr

- George Essel and Patrick Owusu. (2017). *Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students*. (Master's thesis), University of Applied Sciences, Finland.
- GL, E. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *Am J Psychiatry*, 137, 534 - 544.
- Holahan, Charles J, Moos,& Rudolf H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52(5),946-955.
- Hausmann MF, Vleck CM, & Farrar ES.(2007). A laboratory exercise to illustrate increased salivary cortisol in response to three stressful conditions using competitive ELISA. *Adv Physiol Educ*.31(1),110-115.
- Helbig S & Backhaus J.(2017). Sex differences in a real academic stressor, cognitive appraisal and the cortisol response. *Physiology & Behavior*,179,67-74
- Kabir Garg, M. A., Pronob Kumar Dalal,. (2018). Stress among medical students: A crosssectional study from a North Indian Medical University. *Indian Journal of Psychiatry*, 59(4), 502-504.
- Kiess,Harold O. (1989). *Statistical concepts for the behavioral science*.Boston: Allyn and Bacon.
- Kolb David A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J.
- Kaplan H, Sadock, B. *Synopsis of psychiatry*. 9th ed. Baltimore: Williams and Wilkins, & Satchidanda S. (2003). *Integral yoga hatha*. (2nd ed). Buckingham: Integral Yoga
- Khalsa SB.(2004). Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies. *Indian J Physiol Pharmacol*. 48(3),269-285.
- Kabir Garg, Manu Agarwal & Pronob Kumar Dalal. (2018). Stress among medical students: A cross-sectional study from a North Indian Medical University. *Indian Journal of Psychiatry*.59 (4),502 – 504.
- Keengan L. (1995). *Healing with complementary & alternative therapies*. Albany, NY: Delmar Thomson Learning.

- Li Wu; et al. (2018). Understanding Singaporean medical students' stress and coping. *Singapore Med J*, 59(4), 172-176. Retrieved from <https://doi.org/10.11622/smedj.2018044>
- Likert & Rensis. (1967). *The Method of Constructing and Attitude Scale*". In *Reading in Fishbein, M (Ed.), Attitude Theory and Measurement* New York: Wiley & Son.
- Lazarus R.S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Lazarus R.S. & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- McFarlane AC, Barton CA, Yehuda R, & Wittert G. (2011). Cortisol response to acute trauma and risk of posttraumatic stress disorder. *Psychoneuroendocrinology*. 36(5), 720-727.
- McLeod, S.A. (2017). Kolb-learning styles. Retrieved from www.simplypsychology.org/learning-Kolb.html.
- Polit, D & Beck, CT. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. (9th ed) . Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Radamés Boostel, J. V. C. F., Carina Bortolato-Major, Edivane Pedrolo, Stela Adami Vayego, & Maria de Fátima Mantovani,. (2017). Stress of nursing students in clinical simulation: a randomized clinical trial. *Bras Enferm*, 71(3), 967-974. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Selye H. (1976). *The Stress of life*. New York: McGraw Hill.
- Susanne Helbig, J. B. (2017). Six differences in a real academic stressor, cognitive appraisal and the cortisol response, 67-74. Retrieved from www.pubmed.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28546084.
- Selye, H. (1976). *The Stress of life*. Rev. ed. New York: McGraw Hill.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics, An Introductory Analysis*, (2nd Ed). New York: Harper and Row. cognitive appraisal and the cortisol response. 67 – 74. Retrieved 28 July 2018, from www.pubmed.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28546084.

World Health Organization.(1994). Life Skills Education for Children and Adolescents in School.

World Health Organization. (1997). Life Skill Education in Schools. Geneva :

World Health Organization.23 -25.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือดำเนินงานคลินิกคลายเครียด (พ. 2 Ed.). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.

กลุ่มงานสถิติแรงงาน สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคมสำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุขคนไทย) พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติพยากรณ์.

เกศสุตา รัชฎาวิชิตกุล. (2547). การพัฒนาการเรียนการสอนที่สนองต่อรูปแบบการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

จำลอง ดิษยวันิช , พ. ด. (2545). ความเครียด ความกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.

จิตนรินทร์ วงละคร , เ. ส., วริศรา ไชยมี, สายฝน ไชยัญญา,สายรุ้ง กล้วยทอง,. (2554). ความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะพยาบาลศาสตร์และคณะสาธารณสุขศาสตร์วิทยาลัยเฉลิมกาญจนาจังหวัดศรีสะเกษ. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 4(1), 63 – 72.

ธัญญารัตน์ จันทระเสนา. (2555). ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

ปฐมพร โพธิ์ถาวร, อำไพพร เพ็ญสุวรรณ และ สาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์.(2557) .การฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ และระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่ปฏิบัติงานในห้องคลอด. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 1(2).

ประสาธ อิศรปรีดา. (2547). สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. ขอนแก่น : คลังน่านวิทยา.

ปราณี บุญญา. (2555). ผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร.

พนาไพร โฉมงาม และธงชัย อามาดยบัณฑิต. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดในการฝึก

ปฏิบัติการภาคสนามของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงสาธารณสุขในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดอุบลราชธานี. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ฉบับพิเศษ), 124 -129.

พัสมณท์ คุ่มทวีพร. (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง: การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกัน.

กรุงเทพมหานคร:ฮายาบุสะกราฟฟิค.

เมธาวดี หนูนภักดี (2557). การเปรียบเทียบการตรวจระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลด้วยวิธี ES Teck

กับการตรวจวัดระดับในเลือดและน้ำลายที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

(วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ)

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง), เชียงราย.

มังกร แซ่ตั้ง. (2555). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

นครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา), บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.

วรางคณา ชมภูพาน. (2555). ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมใน

การส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาชีพ

ชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉินวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ), บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์. (2545). ความเครียด การเผชิญความเครียดและความผาสุก

ในชีวิตของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 .วารสารสุขภาพจิตแห่ง

ประเทศไทย, 12 (1), น.31 – 39.

วิทยา ระดาดาษ. (2555). โปรแกรมการจัดการความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอำเภอหนองสูงศรี

จังหวัดกาฬสินธุ์. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต), บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.(2556). ภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง,

10(3).

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.(2558). ภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง,

12(13).

สมพร เปาอินทร์. (2553). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรม

ราชชนนีจังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน),

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

สฤกษ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์. (2556). ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียด

และการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาล
ทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยา)
การศึกษาและการแนะแนว สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว), บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

สุดารัตน์ เรียบเลิศศิริ. (2557). ผลของโปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหาต่อความเครียดในการดูแลของ
ผู้ดูแลของผู้ดูแลในครอบครัวผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพมหานคร.

สุภาพ หวังซ้อกลาง. (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของ
นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัย
นครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา), บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ , ว. ม. (2539). วิธีจัดการกับความเครียด (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). กรุงเทพฯ
แสงศิลป์การพิมพ์.





ภาคผนวก ก
สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
2550	ชั่วคราว อภิวัฒน์ศิริ และคณะ ความเครียด และการจัดการ ความเครียดของนักศึกษา แพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น	เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น	แบบสอบถาม แบบวัดระดับ ความเครียดสวนปรุง	- การปรับตัวเกี่ยวกับการเรียน - การสอบ กลัวสอบตก - การปรับตัวกับบุคลากรรอบข้าง - การเรียนกับอาจารย์ด้วยตัว
2552	วรรณวดี แก้วประพันธ์ ความเครียด ปัจจัยที่ ก่อให้เกิดความเครียด และ การจัดการความเครียด และ การจัดกระบวนการเรียนของ นักศึกษาปริญญาตรี คณะศิลปะ ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลศรีวิชัย สงขลา	เพื่อศึกษาความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา	แบบสอบถาม	- ปัจจัยค่าใช้จ่ายในการศึกษา

ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
2553	ทัศนหา ทวีคุณ พัชรินทร์ นันทจันทร์ โสภิต แสงอ่อน ปัจจัยทำนายความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต	1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความ แข็งแกร่งใน ชีวิต และ ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต 2. ศึกษาปัจจัยทำนายความเครียด ของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศา สตรมหาบัณฑิต ได้แก่ เหตุการณ์ ที่สร้างความยุ่งยากใจในด้านการ เรียน การเงิน สุขภาพ ความ ขัดแย้งในการปฏิบัติตามบทบาท ปัญหา กับเพื่อนหรือผู้ร่วมงาน ปัญหา กับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคล ใกล้ชิด และความแข็งแกร่งในชีวิต	1. แบบสอบถามข้อมูล ส่วนบุคคล 2. แบบประเมินความ แข็งแกร่งในชีวิต (The Resilience Inventory) 3. 3. แบบสอบถาม เหตุการณ์ที่สร้างความ ยุ่งยากใจ (The Negative Event Scale) 4. แบบวัดความเครียด สำหรับคนไทย (Thai Stress Test)	- เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจด้านการ เรียน การเงิน สุขภาพ - ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือผู้งาน - ปัญหาบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด - บุคลิกภาพส่วนบุคคล
2553	สมพร เปาอินทร์ ความเครียดและการปรับตัว ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราช ชนนีนีจังหวัดนนทบุรี	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด กับการปรับตัวของนักศึกษา พยาบาล	แบบสอบถาม แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต	- สาขาวิชา - สถานภาพสมรสปีติมารดา - บุคลิกภาพ

ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
2553	ทวิทรัพย์ ผาใต้, ณัฐวุฒิ แดงประเสริฐ, เกษวดี ชม ชายผล การศึกษาความเครียดและ การจัดการความเครียดของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราช ภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 ภาค ปกติ	1.เพื่อศึกษาระดับความเครียดและ วิธีจัดการความเครียดของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนครชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ	แบบสอบถาม	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด - ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ - เงินไม่พอใช้ - กลัวทำงานผิดพลาด - รู้สึกต้องแข่งขัน
2553	นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม ความเครียดและการจัดการ ความเครียดของนักศึกษา วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มณฑลฉัฎฐบุรี	เพื่อศึกษาความเครียดและการ จัดการความเครียดของนักศึกษา วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ฉัฎฐบุรี	แบบสอบถาม	- การปรับตัว - ยอมรับความจริง - การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม ความ เพลิดเพลิน - สถานภาพครอบครัว



ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
2554	สุขภาพ ห่วงข้อกลาง ความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดและการเผชิญ ความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และ เทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัย นครราชสีมา	ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างความเครียดและการเผชิญ ความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะ สาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยี สุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา	แบบสอบถาม	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด - เพศ - ชั้นปี - ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน - การพักอาศัยของนักศึกษา
2554	จิตนัรณรงค์ วงละคร และ คณะ. ความเครียดและปัจจัยที่มี ผลต่อความเครียดของ นักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะพยาบาลศาสตร์และ คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ	เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่ มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีคณะพยาบาล ศาสตร์และคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนาจังหวัด ศรีสะเกษ	แบบสอบถาม แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต	- ปัจจัยที่เกิดจากครูและวิทยาลัย - ปัจจัยที่เกิดจากด้านการเงิน - ปัจจัยที่เกิดจากชุมชนและสิ่งแวดล้อม - ปัจจัยที่เกิดจากครอบครัว - ปัจจัยที่เกิดจากเพื่อน

ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
2555	มังกร แซ่ตั้ง. ความเครียดและกลวิธีเผชิญ ความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา	เพื่อศึกษาความเครียดและกลวิธี เผชิญความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ทุกชั้นปี	แบบสอบถาม ความเครียดของสวน ปรุง	ชั้นปี คณะ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2555	ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา ความเครียดของนิสิตระดับ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ	ความเครียดของนิสิตระดับปริญญา ตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนคร ินทรวิโรฒ	แบบสอบถาม	- เพศ - สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน - ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน



ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ แรงจูงใจได้สัมฤทธิ์ การรับรู้สัมพันธภาพในครอบครัว
2555	พนาไพร โฉมงาม และ ธงชัย อามาตย์บัณฑิต ปัจจัยที่มีผลต่อระดับ ความเครียดในการฝึก ปฏิบัติงานภาคสนามของนักศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขารณสุขในวิทยาลัยการ สาขารณสุขสิรินธรจังหวัด อุบลราชธานี	ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับ ความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน ภาคสนามของนักศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขารณสุขในวิทยาลัยการ สาขารณสุขสิรินธรจังหวัด อุบลราชธานี	แบบสอบถาม	
2557	พรมมณี ไชยสิน ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ในการเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย รามคำแหง	เพื่อปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จใน การเรียนของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน สาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง	แบบสอบถาม	- ระบบการสอบเข้า - สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู - สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง - สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ
2557	ผกากรอง พัฒนา.วรณวิ สา แก้วรุ่งเรือง และอรจันท์ ศิริโชติ ความเมตตาของนิสิตระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ทักษิณ วิทยาเขตสงขลา	เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ทักษิณ วิทยาเขตสงขลา	แบบสอบถาม	- เพศ
2557	ระวีวรรณ แสงฉาย และคณะ ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของ นักศึกษา คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร	1.เพื่อศึกษาระดับความเครียดของ นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ปี การศึกษา 2557 2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อความเครียดของนักศึกษา คณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัย กรุงเทพธนบุรี ปีการศึกษา 2557	แบบสอบถาม ประเมิน ความเครียดของ กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข	- ปัญหาสุขภาพของนักศึกษา - อาชีพบิดาและอายุมารดา - จำนวนงานที่ได้รับมอบหมาย - เพื่อนในชั้นเรียนให้ความร่วมมือในการจัด กิจกรรม - ความสัมพันธ์กับเพื่อน



ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ
2558	มาลีวัล เลิศสาครศิริ ความเครียดและการจัดการ ความเครียดของนักศึกษา พยาบาล ขณะการฝึก ปฏิบัติงานห้องคลอด	เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ความเครียดและการจัดการ ความเครียดของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 3 และ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ในการฝึก ปฏิบัติงานห้องคลอด และค ว่าสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผล ต่อความเครียด	แบบสอบถาม การสนทนากลุ่ม	ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ - งานที่ได้รับมอบหมาย - ความคาดหวัง - สัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ บุคลากร เพื่อน - ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล - สิ่งแวดล้อม
2558	นภัสกร ชันธวร ความเครียด และปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	แบบสอบถาม แบบวัด ความเครียดสวน ปรง	- การไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ - การไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้ชัดเจน - การใช้เวลาเดินทางนาน - การขัดแย้งกับคนในครอบครัว - ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ - ไม่พอใจสถานที่พักอาศัย - โรคประจำตัว - ไม่มีกลุ่มเพื่อนสนิท - ชั้นปี

ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
2559	ณรงค์ ใจเที่ยง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการ จัดการความเครียดของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเกริก นักศึกษารุ่นปี 3 ภาคปกติ	ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับการจัดการความเครียดของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเกริก นักศึกษารุ่นปี 3 ภาคปกติ ตามคณะวิชา ของมหาวิทยาลัย เกริก	แบบสอบถามที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น	- การรับรู้ความเชื่อ ด้านอารมณ์ จิตใจ - แรงสนับสนุนทางสังคม - ชั้นปี
2017	Susanne Helbig & Jutta Backhaus. Six differences in a real academic stressor, cognitive appraisal and the cortisol response.	ศึกษาความแตกต่างของกเทศ กับความเครียดโดยกิจกรรม กระตุ้นความเครียด	- แบบวัด ความเครียด - ชุดตรวจระดับ ฮอร์โมนคอร์ติ ซอล (Cortisol)	เพศ
2017	Boostel R; et al. Stress of nursing students in clinical simulation: a randomized clinical trial.	ประเมินและเปรียบเทียบการ รับรู้สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ในนักศึกษาพยาบาล	แบบสอบถามที่ ประยุกต์มาจาก แบบสอบถามของ KEZKAK	- การขาดสมรรถนะ - ความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ปี	ชื่อ	วัตถุประสงค์	เครื่องมือ	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
2017	George Essel and Patrick Owusu. Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students.	ศึกษาผลกระทบของ ความเครียดต่อการเรียนของ นักศึกษา และการจัดการ ความเครียด	แบบสอบถาม	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด - ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ การได้พบเพื่อนใหม่ บุคลิกภาพ - ปัจจัยด้านการศึกษา ได้แก่ ความกังวลกับอนาคต - ปัจจัยด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ปัญหาการเงิน





ภาคผนวก ข
แผนการสอน และกิจกรรม

แผนการสอนที่ 1

กิจกรรม การรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น

ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

เรื่อง ความไม่ชอบบอกลีลา และการวิเคราะห์ตนเอง

เวลา 50 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ.....

สาระสำคัญ

การรู้จักนิสัย ความไม่ชอบ ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และการวิเคราะห์ตนเองทำให้เราปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักศึกษาประเมินตนเองในด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น (P)
2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักและเข้าใจตนเองได้ (K)
3. เพื่อให้นักศึกษารู้จักและเข้าใจเพื่อนร่วมชั้นได้ (K)
4. มีทักษะการรู้จักเข้าใจตนเอง และการรับรู้ ผู้อื่น (P)
5. เพื่อให้นักศึกษาเกิดเจตคติที่ดีต่อเพื่อน (A)

สาระการเรียนรู้

การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การยอมรับและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เป็นทักษะชีวิตที่ควรได้มีการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขตลอดจนสามารถจัดการปัญหาต่างๆได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์ของ Kolb)

ขั้นนำ

- 1.อาจารย์อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แล้วให้นักศึกษา ทำแบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คนละ 1 ชุด
- 2.อาจารย์ให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม เล่นเกมละลายพฤติกรรม “ผึ่งแตก รวม รัง” เพื่อจัดกลุ่มนักศึกษาเป็น 6 กลุ่ม
- 3.ให้ทุกคนนั่งรอบวงเป็นกลุ่มๆ จำนวน 6 กลุ่มๆละ 5 คน

4.อาจารย์ให้ทุกคนในกลุ่มเล่าเรื่องกันถึงเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองประทับใจที่สุดในชีวิต และสิ่งที่เสียใจที่สุดในชีวิต พร้อมบอกเหตุผลว่าทำไมจึงชอบ หรือไม่ชอบ เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองประทับใจที่สุด

5.อาจารย์ให้แต่ละกลุ่มส่งเรื่องเล่าที่ดีที่สุดมาเล่าให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง

6. เมื่อแต่ละกลุ่มเล่าจบแล้ว อาจารย์สุ่มถามนักศึกษา 4 – 5 คน ว่าชอบเรื่องเล่าของใคร เพราะอะไร จากประสบการณ์ของเพื่อนเราได้ข้อคิดอะไรบ้าง

ขั้นกิจกรรม

1.อาจารย์สรุปถึงกิจกรรมการเล่าเรื่องของแต่ละกลุ่มให้นักศึกษาฟัง

2.ให้นักศึกษานั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม

3.อาจารย์แจกใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

4.หลังจากนั้นให้นักศึกษาทำกิจกรรม “ความไม่ชอบบอกลิสต์” แล้วอาจารย์ให้ใบเฉลยและแปลความหมาย

5.อาจารย์สุ่มเลือกนักศึกษาเป็นตัวแทนแต่ละสื่อกมาเล่าให้เพื่อนฟังว่าตนเองมีนิสัยอย่างไรตามคำแปลที่ได้

6. แล้วให้เพื่อนร่วมวิเคราะห์ว่าใช่หรือไม่ มีนิสัยอย่างอื่นนอกเหนือจากนี้หรือไม่ โดยมีข้อแม้ “ห้ามโกรธเพื่อน และยอมรับ”

7.อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม สื่อบอกลิสต์

8.อาจารย์สรุป การที่เราได้รู้จักนิสัยของเพื่อนจะทำให้นักศึกษาเข้าใจเพื่อนและปฏิบัติต่อเพื่อนได้ดีขึ้น ทางกลับกันเราก็ได้รู้จักตนเองมากขึ้น

ขั้นสรุป

นักศึกษาและอาจารย์ช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและเมื่อแปลผลแล้ว สะท้อนออกมาทำให้เราได้เรียนรู้ด้านต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ได้ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ที่เป็นตัวเรา ทั้งจุดอ่อน และจุดแข็งของตัวเรา นำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเพื่อนมากขึ้นโดยการออกมาเล่าเรื่องของตนเองในแต่ละบุคคล ทำให้เราเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคล และสามารถปฏิบัติต่อเพื่อนได้ดีขึ้น ทำให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีขึ้น

สื่อ /แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

2. แบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. ใบกิจกรรม ความไม่ชอบบอกลิสต์

การวัดและประเมินผล

ผู้ประเมิน

ครูประเมิน

นักศึกษาประเมิน

สิ่งที่ต้องการวัดและวิธีวัด

สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์การวัดและประเมิน

เกณฑ์ประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

3 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ

2 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง

1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับ 4-9

ไม่ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับคะแนนต่ำกว่า

กว่า 4

ตารางแสดงหัวข้อและขั้นตอนกิจกรรมแผนการสอน ครั้งที่ 1 การเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Experiential Learning Cycle Theory; Kolb (1984; อ้างถึงในเกตุสุดา รัชฎาวิชิตกุล, 2547)

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ ที่สอดคล้องของ ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปแบบ (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
กิจกรรม การรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น : ความไม่ชอบบอกลีลา : การวิเคราะห์ตนเอง	1.อาจารย์อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แล้วให้นักศึกษา ทำแบบประเมินทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น คนละ 1 ชุด 2.อาจารย์ให้นักศึกษา นั่งเป็นวงกลม เล่นเกมละลายพฤติกรรม “ฝั่งแตก รวม รัง” เพื่อจัดกลุ่มนักศึกษาเป็น 6 กลุ่ม	1.อาจารย์สรุปถึงกิจกรรมการเล่าเรื่องของแต่ละกลุ่มให้นักศึกษา ฟัง 2.ให้นักศึกษา นั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม 3.อาจารย์แจกใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 4.หลังจากนั้นให้นักศึกษา ทำกิจกรรม “ความไม่ชอบบอกลีลา”			- ทักษะ ความ ตระหนัก รู้ในตนเอง และเห็นใจ ผู้อื่น	- การรับรู้ - การ ตอบสนอง

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติที่ดีต่อทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
	3.ให้ทุกคนนั่งรอบวง เป็นกลุ่มๆ จำนวน 6 กลุ่มๆละ 5 คน 4.อาจารย์ให้ทุกคนใน กลุ่มเล่าเรื่องกันถึง เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ ตนเองประทับใจที่สุด ในชีวิต และสิ่งที่เสียใจ ที่สุดในชีวิต พร้อมบอก เหตุผลว่าทำไมจึงชอบ หรือไม่ชอบ เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ ตน เอง ประทับใจที่สุด	แล้วอาจารย์ให้ไปเจอลย และแปลความหมาย 5.อาจารย์สุ่มเลือก นักเรียนเป็นตัวแทนแต่ ละสื่อกมาเล่าให้เพื่อน ฟังว่าตนเองมีนิสัย อย่างไรตามคำแปลที่ ได้ 6.แล้วให้เพื่อนร่วม วิเคราะห์ว่าใช่หรือไม่ มี นิสัยอย่างอื่น นอกเหนือจากนี้หรือไม่ โดยมีข้อแม้ "ห้ามโกรธ เพื่อน และยอมรับ"				

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติที่ดีต่อภาษาของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
	5.อาจารย์ให้แต่ละกลุ่ม ส่งเรื่องเล่าที่ดีที่สุดมา เล่าให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง 6. เมื่อแต่ละกลุ่มเล่าจบ แล้ว อาจารย์สุ่มถาม นักเรียน 4 – 5 คน ว่า ชอบเรื่องเล่าของใคร เพราะอะไร จาก ประสบการณ์ของเพื่อน เราได้อะไรบ้าง	7.อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จาก การทำกิจกรรม สืบออก นิสัย 8.อาจารย์สรุป การที่ เราได้รู้จักนิสัยของ เพื่อนจะทำให้การศึกษา เข้าใจเพื่อนและปฏิบัติ ต่อเพื่อนได้ดีขึ้น ทาง กลับกันเราก็ได้รู้จัก ตนเองมากขึ้น				

รูปแบบการสอนแบบคิดนอกกรอบ (Diverging)



ใบความรู้

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

การตระหนักรู้ในตนเอง ย่อมมีขอบเขตไม่เท่ากัน แต่บุคคลสามารถพัฒนาให้เกิด ความตระหนักรู้ในตนเองได้ การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สีกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ ของชีวิตได้ โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

การเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญยิ่ง และจำเป็นต้องมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การยอมรับข้อดี ข้อด้อยของตนซึ่งจะเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเอง และสามารถคบหาผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ

นอกจากนี้การเรียนรู้ว่าบุคคลมีความแตกต่าง และต่างก็มีข้อดี ข้อด้อย มีส่วนที่เรารู้ใจและไม่พอใจ แต่สิ่งสำคัญ คือ ต้องยอมรับใน ความแตกต่างและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ ไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า ทั้งคำพูดและการกระทำ



ใบกิจกรรม ความไม่ชอบ บอกนิสัย

จุดประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักรู้ในตนเองจากสิ่งที่ไม่ชอบ

คำชี้แจง : หากเราไม่ชอบสิ่งใด หรือ สิ่งใดที่เราชอบน้อยที่สุด นั้นจะสามารถบอกนิสัยเราได้ ลองมาดูว่า
แบบทดสอบที่นำมาฝากกันวันนี้จะบอกอะไร กับเราได้บ้าง ก่อนอื่นเลือกสีที่เราไม่ชอบ หรือ สีที่ชอบน้อย
ที่สุดก่อน



ระหว่างสี ... ขาว ส้ม แดง ดำ เหลือง เทา เขียว น้ำตาล ฟ้า ชมพู ม่วง นักศึกษาไม่ชอบสีใด
ยักกันอีกทีนะ เลือกสี ที่ "ไม่ชอบ" นะคะ

ฉันเลือกสี ที่ฉันชอบน้อยที่สุด
หรือ ไม่ชอบเอาเสียเลย ซึ่งฉันเป็นคนที่ (พอเข้าใจ)

การแปลผล

หากคุณไม่ชอบสีขาว

☐ คุณเปิดกว้าง และ ใจกล้า

☐ คุณเป็นคนที่ไม่เขินอายง่ายๆ หรือไม่ยอมอยู่เฉยๆ เมื่อต้องการสิ่งใดจะต้องไปเอามาให้ได้

☐ คุณไม่ใช่คนจุกจิกจู้จี้ หรือ ละเอียต และมักมองหาประสบการณ์อันน่าตื่นเต้น

ความรอบคอบเป็นอะไรที่ห่างไกลจากคุณมาก เพราะคุณมีธรรมชาติที่ใจร้อน

☐ คุณเปิดกว้างและยอมรับต่อโลกนี้ และพยายามไม่วิพากษ์วิจารณ์สิ่งใดก็ตามที่คุณไม่เข้าใจ

หากคุณไม่ชอบ...สีส้ม

☐ คุณลึกซึ้ง และ รับผิดชอบ

แม้คุณจะชอบความสนุกสนาน แต่ก็ยังเป็นคนที่เอาจริงเอาจัง คุณไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ไร้สาระจนเกินไป

☐ คุณเป็นคนหัวฉลาดและช่างคิด และมักประสบความสำเร็จในการทำงานสำคัญๆเสมอ

ไม่ใช่เรื่องยากในการเริ่มทำโปรเจกต์ หรือการรับมือกับผู้คน เพราะคุณเป็นคนแน่วแน่ และ มั่นคง

☐ คุณไม่ยอมให้อารมณ์มาตัดสินใจอะไรแทนคุณ โดยทั่วไป คุณมักทำตามสมอง มากกว่าหัวใจ

หากคุณไม่ชอบ...สีแดง

☐ คุณมั่นคง และ สร้างสมดุล

☐ คุณเป็นคนมีความสุขในชีวิต และพอเพียง คุณจะไม่ตื่นเต้นหลงใหลอะไรได้ง่ายๆ

☐ คุณชอบที่จะอยู่อย่างสงบ และ เงียบๆ เสียงจิ้งหรีดจ้าวเป็นสิ่งที่รบกวนให้คุณเครียดได้

อะไรก็ตามที่เรียกว่ามากเกินไป เป็นสิ่งที่คุณหลีกเลี่ยง คุณมักเลือกอะไรบางอย่างในทุกสิ่งเท่าที่ทำได้

บางครั้งคุณก็รู้สึกท้อแท้ไปกับความรู้สึกได้เหมือนกัน แต่คุณก็รับมือกับอารมณ์ต่างๆได้เสมอ

หาก你不ชอบ...สิ่งนี้

☐ คุณเรียบง่าย และ มีความสุข

☐ คุณจะไม่ค่อยขบขันเวลาที่ใครชอบทำให้เรื่องต่างๆกลายเป็นเรื่องใหญ่ คุณชอบอะไรธรรมดาๆ

และคุณจะรู้สึกรำคาญใจ เมื่อใดก็ตามที่เห็นอะไร หรือ ใคร ที่ชอบทำท่า หรือทำเป็นลึกลับ

โดยทั่วไปแล้วคุณเป็นคนที่มีความสุข และจะไม่ชอบหาเหตุที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกท้อแท้

☐ คุณไม่เคยเสแสร้งเป็นคนที่คุณไม่ใช่ และคิดว่าความซับซ้อนเป็นเพียงการโอ้อวดที่ไม่มีแก่นสาร

หาก你不ชอบ...สิ่งนี้

☐ คุณไม่รู้ และ ชอบวิเคราะห์

ข้อมูลจริงเป็นสิ่งที่น่าสนใจสำหรับคุณ คุณชอบที่จะรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ

☐ คุณคิดว่าสิ่งที่ควรใส่ใจคือความจริง มากกว่าความเป็นไปได้ และคุณไม่ใช่นักฝันกลางวัน

ความรู้ก็เป็นอีกสิ่งที่ทำให้คุณตื่นเต้นได้ การได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆเหมือนการค้นพบสิ่งใหม่สำหรับคุณ

☐ คุณเก่งในเรื่องการศึกษา และอาจจะเกี่ยวข้องกับการทำงานในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนหรือครู

หาก你不ชอบ...สีเทา

☐ คุณชัดเจน และ รักความตื่นเต้น

☐ คุณเป็นคนที่มีความคิดเห็นอะไรที่ชัดเจน และคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆอย่างแน่วแน่

☐ คุณมองเห็นความแตกต่างในทุกสิ่ง ความรู้สึกของคุณนั้นควบคุมคุณอยู่

ชีวิตที่มีสีสัน และสมบูรณ์ เป็นสิ่งที่คุณค้นหา เรียกได้ว่าเป็นความฝันอันสูงสุดก็ได้

☐ คุณไม่กังวลหากชีวิตของคุณจะพลิกหรือร่นวายุไปบ้าง ตราบที่คุณยังได้รับความตื่นเต้น !

หาก你不ชอบ...สีเขียว

☐ คุณจริงจัง และ รักอิสระ

☐ คุณเป็นคนที่คุณเรียกว่ามีสาระ และ สึกซึ้ง คุณพบไม่ได้ที่จะต้องใช้ชีวิตอย่างฉาบฉวยกับอะไรก็ตาม

ถ้าจำเป็น คุณก็จะเข้าสังคมได้ดีไม่มีปัญหา แต่กระนั้น คุณก็ยังมีความสุขกับการอยู่คนเดียวมากกว่า

เวลาเห็นใครพูดจาจืดจาง หรือเย็นยอ อวยกันไปมา คุณจะรู้สึกรำคาญใจ เพราะคุณเป็นคนตรงๆและไม่ชอบ

เรื่องไร้สาระ

☐ คุณไม่มีธรรมชาติของการประสาธน์ หากเลือกได้คุณชอบทำงานคนเดียวและทำอะไรตามแบบของตัวเอง

หาก你不ชอบ...สีน้ำตาล

- ☐ คุณสร้างสรรค์ และ ยึดหยุ่น

เพื่อนๆของคุณมักคาดเดาไม่ถูกว่าคุณจะทำอะไร แต่มันช่วยไม่ได้จริงๆที่คุณเป็นแบบนั้น

ไม่มีอะไรที่จะทำให้คุณตื่นเต้นได้เท่ากับความสามารถไปสู่อะไรใหม่ และคุณไม่กลัวความเสี่ยงด้านความมั่นคงเลย

- ☐ คุณจะหยุดอยู่กับสิ่งใด หรือ ใครเป็นเวลานานๆ เพราะคุณเป็นคนที่เปื้อน

- ☐ คุณจะมองหาสิ่งที่ตัวเองต้องการก่อน และไม่ยึดติดกับสิ่งที่เรียกว่าควรทำ

หาก你不ชอบ...สีฟ้า

- ☐ คุณกำลังมองหาสีสันใหม่ให้ชีวิต

ดูเหมือนว่าคุณกำลังมองหาอะไรที่น่าตื่นเต้นซึกหน่อยในชีวิต

- ☐ คุณจะรู้สึกเบื่อๆกับอะไรที่ต้องทำเป็นกิจวัตร คุณจึงต้องการอะไรใหม่ๆและมีสีสันมีชีวิตชีวา

- ☐ คุณควรหาหนทางทำในสิ่งที่คุณรักด้วยตัวของตนเอง คุณมีสิ่งที่คุณอยากทำไม่น้อยเลย

ความตื่นเต้นคืออะไรที่คุณรอคอย และไม่มีอะไรที่จะหยุดคุณจากการไปไขว่คว้ามันมา

หาก你不ชอบ...สีชมพู

- ☐ คุณจริงจัง และ ใช้เหตุผล

- ☐ คุณมักถูกงุนงงหรือตึงตูดใจด้วยเหตุผล ไม่ใช่ด้วยอารมณ์

หากเลือกได้ คุณจะเลือกสมอง มากกว่าหัวใจ คุณต้องการพูดคุยเกี่ยวกับความคิด ไม่ใช่ความรู้สึก

☐ คุณรอบรู้และมีประสบการณ์ชีวิตมากมาย และจะไม่มีใครกล้าเรียกคุณว่าคนไร้เดียงสาเลย

☐ คุณจะไมโกหกเพื่อถนอมน้ำใจใคร เพราะคุณคิดว่าความซื่อสัตย์และจริงใจ คือสิ่งที่สำคัญกว่า

หาก你不ชอบ...สิ่งนี้

☐ คุณเรียบง่าย และ จิตใจดี

แม้ว่าจะมีอะไรให้ภูมิใจได้มากมาย แต่คุณกลับเป็นคนที่ไม่โอ้อวดใดๆอยู่ในตัวเอง

☐ คุณเป็นคนจริงใจและใจดี คุณให้เกียรติกับคนทั่วไป และมันก็เห็นได้จากการกระทำของคุณ

☐ คุณชอบคนทุกคนยกเว้นพวกที่ชอบวางมาดหรือดูถูกคนอื่น คุณหวังว่าคนจะดีต่อกันมากกว่านี้

โดยทั่วไป คุณไม่ชอบทำอะไรที่แตกต่างนัก คุณมักจะทำอะไรเรียบง่ายและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป



แบบประเมินทักษะชีวิต
การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

คำชี้แจง

โปรดตอบแบบประเมินทักษะชีวิตตามสภาพความเป็นจริงและตรงกับระดับพฤติกรรมของนักเรียนให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องว่างที่ต้องการหลังข้อความนั้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความที่นักศึกษาอ่านตรงตามตัวต้นและความสามารถของนักศึกษา
ประมาณร้อยละ 80 -100		
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ข้อความที่นักศึกษาอ่านตรงตามตัวต้นและความสามารถของนักศึกษา
ประมาณร้อยละ 60 -79		
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความที่นักศึกษาอ่านตรงตามตัวต้นและความสามารถของนักศึกษา
ประมาณร้อยละ 50 -69		
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความที่นักศึกษาอ่านตรงตามตัวต้นและความสามารถของนักศึกษา
น้อยกว่าร้อยละ 49		

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
1	นักศึกษาบอกความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ของตนเองได้ อย่างถูกต้อง				
2	นักศึกษาสามารถบอกสิ่งที่อยากทำ/ศึกษา/ประกอบ อาชีพ หรือ อยากเป็นในอนาคต				
3	นักศึกษามีมุมมองตนเองและผู้อื่นในแง่ลบเสมอ				
4	นักศึกษาสามารถแสดงความสามารถและความดีงามที่ ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นได้รับรู้				
5	นักศึกษารับชม ยกย่อง ในความสามารถของผู้อื่น				
6	นักศึกษาเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง				
7	นักศึกษารู้สึกเคืองเคือง ไม่มีเป้าหมายในชีวิต				
8	นักศึกษามองเห็นจุดดีของเพื่อนๆ มากกว่าจุดด้อย				
9	นักศึกษาว่าชีวิตมีแต่ความล้มเหลว				
10	นักศึกษาคิดว่าตนเองเป็นที่รักของเพื่อนๆ				
11	นักศึกษาคิดว่าชีวิตนักเรียนไม่มีอะไรดีเสียเลย				
12	นักศึกษามีความภูมิใจเมื่อได้ทำความดี				
13	นักศึกษาได้วางแผนไว้แล้วว่าในอนาคต นักเรียนอยาก เป็นอะไร				
14	นักศึกษาลงมือทำอะไร นักเรียนรู้สึกมั่นใจว่านักเรียน ต้องทำได้				

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
15	นักศึกษาารู้ตัวเองว่า มีความถนัดในด้านใด				
16	นักศึกษาเห็นว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร				
17	นักศึกษายินยอมในความสามารถของผู้อื่น				
18	นักศึกษาเชื่อว่าคนเราทุกคนมีความสามารถที่แตกต่าง กันไป				
19	นักศึกษายึดมั่นในความสามารถของเพื่อน				
20	นักศึกษายอมรับความคิดเห็นและการกระทำที่ แตกต่างของผู้อื่น				



แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมการรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น

คำสั่ง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนของแต่ละกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมดังนี้

3 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ

2 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง

☐ 1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง

คนที่	ชื่อ - สกุล	ความสนใจ สนใจ ปฏิบัติ กิจกรรม			แสดง ความ คิดเห็น/ ยอมรับ ฟังผู้อื่น			การตอบ คำถาม / ทำตาม หน้าที่ที่ ได้รับ มอบหมาย			รวม	ผลการประเมิน	
		3	2	1	3	2	1	1	2	3		ผ่าน	ไม่ผ่าน
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับ 4-9

ไม่ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับคะแนนต่ำกว่า 4

แผนการสอนที่ 2

กิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและการสื่อสาร ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

เรื่อง การคิดและมองโลกเชิงบวก และสัมพันธ์ ผูกใจ

เวลา 50 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ.....

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กัน และ อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มนุษย์ไม่สามารถที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพังได้ จำเป็นต้อง อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ดังนั้นบุคคลต้องรู้จักและเข้าใจตนเอง รวมทั้งรู้จักและ เข้าใจผู้อื่นด้วย ซึ่งถือเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นได้ (K)
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA (A)
3. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์ (P)

สาระการเรียนรู้

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จาก ประสบการณ์ของ Kolb)

ขั้นนำ

1.อาจารย์ยกตัวอย่าง ถ้ามีใครคนหนึ่งมาต่อนักศึกษาว่าเราเป็นคนนิสัยไม่ดีก้าวร้าว ซึ่งนักศึกษาไม่รู้จักเขามาก่อน นักศึกษาจะอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร

2.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน ให้ให้สรุปประเด็นในดังกล่าว แล้วนำเสนอ

3.อาจารย์สรุปประเด็นทั้งหมด แล้วเสริมใบความรู้เรื่อง การคิดและมองโลกเชิงบวก ให้นักศึกษาได้ศึกษา

4.อาจารย์สรุปให้นักศึกษาได้เข้าใจว่าการคิดเชิงบวกเป็นเรื่องของการมองมุมที่จะช่วยให้ เราสบายใจขึ้น โดยเริ่มจากตัวเราเองก่อน แล้วค่อย ๆ ขยายผลไปยังคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว

เพื่อนร่วมงาน แล้วก็แผ่ขยายไปยังสังคมและประเทศชาติ...ถ้าทุกคนคิดในเชิงบวกได้ก็จะทำให้สังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย

ขั้นกิจกรรม

1. อาจารย์ยกตัวอย่างสถานการณ์ ถ้านักศึกษาต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งนักศึกษาไปไม่รู้จักใครเลย นักศึกษาจำทำอย่างไร และมีวิธีใดที่สนุกสนาน
2. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 4-5 คน ระดมสมองถึงประเด็นในข้างต้น แล้วออกมาสรุปให้เพื่อนฟัง
3. ทุกคนร่วมกันสรุปแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
4. อาจารย์สรุปให้นักศึกษาเห็นว่าในสังคมนักศึกษาจะอยู่คนเดียวไม่ได้ ดังนั้นนักศึกษาจะต้องรู้วิธีในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
5. นักศึกษา ศึกษาไปความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
6. ทำใบงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น
7. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
8. ให้นักศึกษาทำแบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นย้ำให้นักศึกษาสำรวจตัวเองตามความเป็นจริง พร้อมแจกเฉลยให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง
9. ให้ใบงานเรื่อง สร้างสรรค์คำพูด แล้วให้นักศึกษาช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ตามแบบ TA แล้วนำเสนอหน้าชั้น
10. อาจารย์และนักเรียนช่วยกันสรุปถึงบุคลิกภาพที่ได้จากทฤษฎี TA และทักษะของการสื่อสารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต

ขั้นสรุป

อาจารย์สรุปว่าการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กัน และ อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และการเข้าใจในบุคลิกภาพบุคคลตามทฤษฎี TA จะสะท้อนให้เห็นความเป็นตัวตนของบุคคลเหล่านั้น ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสร้างสัมพันธภาพได้ดียิ่งขึ้น

สื่อ /แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่อง การคิดและมองโลกเชิงบวก
2. ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
3. ใบงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
4. แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA

5. ใบงานเรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

การวัดและประเมินผล

ผู้ประเมิน

ครูประเมิน

นักศึกษาประเมิน

สิ่งที่ต้องการวัดและวิธีวัด

- ประเมินพฤติกรรมความมีวินัย ความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี และความรับผิดชอบโดยครู และเพื่อนนักเรียนเป็นผู้ประเมิน
- บุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA
- สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูและเพื่อนนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

ประเมิน

ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม โดยครูและเพื่อนนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

เครื่องมือวัด

แบบประเมินพฤติกรรม

แบบบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์การวัดและประเมินแบบบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA

เกณฑ์ประเมินบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA

บุคลิกภาพแบบพ่อแม่ ได้แก่ ข้อ 1,2,7,8,13,14,19,22,26 และ 29

บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ ได้แก่ ข้อ 3,4,9,10,15,16,20,23,25 และ 28

บุคลิกภาพแบบเด็ก ได้แก่ ข้อ 5,6,11,12,17,18,21,24,27 และ 30

ประเมินพฤติกรรม เกณฑ์ผ่านร้อยละ 80

สังเกตเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิบัติกิจกรรม เกณฑ์ผ่านร้อยละ 80

ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม เกณฑ์ผ่านร้อยละ 80

เกณฑ์การวัดและประเมินแบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์ประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

3 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ

2 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง

1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับ 4-9

ไม่ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับคะแนนต่ำกว่า 4



ตารางแสดงหัวข้อและขั้นตอนกิจกรรมแผนการสอน ครั้งที่ 2 การเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Experiential Learning Cycle Theory; Kolb (1984; อ้างถึงในเกศสุตา รัชฎาวิชิตกุล, 2547)

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติ จริง (AE)		
การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี กับผู้เรียนและการสื่อสาร : การคิดและมองโลกเชิง บวก : สัมพันธ์ ผู้ใกล้ชิด		1.อาจารย์ยกตัวอย่าง ถ้ามีใครคนหนึ่งมาต่อ ว่านักศึกษาที่เราเป็น คนนิสัยไม่ดีก้าวร้าว ซึ่งนักศึกษาไม่รู้จักเขา มาก่อน นักศึกษาจะทำ อย่างไร มีความรู้สึก อย่างไร 2.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ละ 4-5 คน ให้ไปงาน แล้วให้สรุปในประเด็น ในงานดังกล่าว แล้ว นำเสนอ	1.อาจารย์ยกตัวอย่าง สถานการณ์ ถ้านักศึกษา ต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่ง นักศึกษาไปไม่รู้จักใครเลย นักศึกษาจะทำอย่างไร และ มีวิธีใดที่ทำงานเลี้ยงอย่าง สนุก 2.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ละ 4-5 คน ระดมสมองถึง ประเด็นในข้างต้น แล้ว ออกมาสรุปให้เพื่อนฟัง 3.ทุกคนร่วมกันสรุปแนว ทางการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ ดีต่อผู้อื่น		-การสร้าง สัมพันธ์ภาพ ที่ดีกับผู้เรียน และการ สื่อสาร	-การรับรู้ -การ ตอบสนอง

หัวข้อ	ขั้นตอนหลักสูตรการเรียนรู้อจากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ ตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
		3.อาจารย์สรุปประเด็น ทั้งหมด แล้วเสริมไป ความรู้เรื่อง การคิดและ มองโลกเชิงบวกให้ นักศึกษาได้ศึกษา 4.อาจารย์สรุปให้ นักศึกษาได้เข้าใจว่า การคิดเชิงบวกเป็น เรื่องของการมองมุมที่ จะช่วยให้เราสบายใจ ขึ้น โดยเริ่มจากตัวเรา เองก่อน แล้วค่อย ๆ ขยายผลไปยังคนรอบ ข้าง เช่น ครอบครัว	4. อาจารย์สรุปให้ นักศึกษาเห็นว่าในสังคม นักศึกษาจะอยู่คนเดียว ไม่ได้ ดังนั้นนักศึกษา จะต้องรู้วิธีในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น 5. นักศึกษา ศึกษาไป ความรู้ เรื่อง การสร้าง สัมพันธภาพที่ดี 6. ทำไปงานเรื่อง การ สร้างสัมพันธภาพที่ดี แล้วส่งตัวแทนออกมา นำเสนอหน้าชั้น 7. อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปวิธีการสร้าง			

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติ จริง (AE)		
		เพื่อนร่วมงาน แล้วก็แผ่ ขยายไปยังสังคมและ ประเทศชาติ...ถ้าทุก คนคิดในเชิงบวกได้ก็ จะทำให้สังคมมี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วย	สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคล อื่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ใน การดำเนินชีวิต 8. ให้นักศึกษาทำแบบ สำรวจบุคลิกภาพการ สื่อสารตามทฤษฎี TA โดย ชี้แจงวัตถุประสงค์และ วิธีการทำแบบสำรวจ เน้น ให้นักศึกษาสำรวจตัวเอง ตามความเป็นจริง พร้อม แจกแจงให้นักเรียนตรวจ คำตอบด้วยตนเอง 9. ใ้ไปงานเรื่อง สร้างสรรค์ คำพูด แล้วให้นักศึกษา ช่วยกัน			

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
			วิเคราะห์สถานการณ์ ตามแบบ TA แล้ว นำเสนอหน้าชั้น 10. อาจารย์และนักเรียน ช่วยกันสรุปถึง บุคลิกภาพที่ได้จาก ทฤษฎี TA และทักษะ ของการสื่อสารที่จำเป็น ในการดำเนินชีวิต			

รูปแบบการสอนแบบดูดซึม (Assimilating)



ใบงาน
เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ให้นักศึกษาวิเคราะห์สถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1

ปี : พลอยปากกาเรตกัได้โต๊ะเธอ หยิบปากกาให้เราหน่อย

พลอย : เราไม่ว่าง สมชายอยู่ใกล้กว่าให้เขาหยิบเถอะ

1. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักศึกษาเป็นพลอย จะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

2. การแสดงแกของพลอยเป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2

หนึ่ง : ครูขา ใ้หนูช่วยถือของไปส่งห้องพักไหมคะ

ครู : ชอบใจหนูมากนะค่ะ ช่างเป็นคนมีน้ำใจมาก ครูอยากให้เพื่อนๆเอาเป็นตัวอย่างจัง

เจนกับไมค์ : ดูนั่นสิ ประจบเอาใจครูทำตัวเด่น น่าหมั่นไส้จัง

1. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นเจนกับไมค์ นักเรียนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

2. การแสดงออกของเจนกับไมค์เป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

3. ถ้านักเรียนเป็นเจนกับไมค์ นักเรียนจะอย่างไร

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการของศาสตร์ที่ใช้ศิลปะสร้างความพอใจ รักใคร่ ศรัทธา เคารพนับถือ โดยแสดงพฤติกรรม ให้เหมาะสมทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อโน้มน้าให้มี ความรู้สึกใกล้ชิดเป็นกันเอง จูงใจให้ร่วมมือร่วมใจ ในอันที่จะบรรลุสิ่งซึ่งพึงประสงค์อย่างราบรื่น และอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข

องค์ประกอบที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ มีดังนี้

1. **การติดต่อพูดคุย** ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้นขั้นแรก คือ การรู้จักเข้าไป ทักทายและพูดคุยกับคนที่เราต้องการจะสร้างสัมพันธภาพ
2. **มีประสบการณ์ร่วมกัน** คนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน มักจะมีเรื่องที่จะคุยกันได้ ง่ายตายเพราะทั้งสองฝ่ายมีบทสนทนาที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้คนทั้ง คู่รู้จักกันมากขึ้น
3. **ความเชื่อที่คล้ายกัน** ในการดำเนินชีวิตที่ใกล้เคียงกัน มักจะเป็นมิตรที่ดีต่อกัน แต่คน ส่วนใหญ่ก็จะรู้สึกสบายอกสบายใจ ที่ได้อยู่ร่วมกับคนที่ให้การสนับสนุนแนวคิดของตนเอง

สิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

1. **การเคารพนับถือ** คือ การรู้จักและเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่
2. **ความรับผิดชอบ** คือ การที่เราสามารถดูแลตนเอง เป็นที่พึ่งพิงไว้เนื้อเชื่อใจของคนอื่น ได้สามารถแยกแยะถูกผิดได้
3. **ความเข้าใจ** คือ การรู้จักผู้อื่นโดยเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น
4. **การสานต่อความสัมพันธ์** คือ ความพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ไว้ อดทนและ ตั้งใจ ที่จะแก้ปัญหาด้วยกัน โดยไม่เป็นฝ่ายรอให้อีกฝ่ายหนึ่งเริ่มต้นก่อน
5. **การดูแลเอาใจใส่** คือ การคิดถึงความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งและ พยายามปฏิบัติสิ่งดี ๆ ให้กัน

แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA
(ที่มา : อ.ประจักษ์ จินดามาศย์)

คำชี้แจง ให้นักศึกษาพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วสำรวจตนเองว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับลักษณะของตนเองมากที่สุดโดยเริ่มจากน้อยที่สุด (1) ไปจนถึงระดับมากที่สุด (7)

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | หมายถึง | มีลักษณะของตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด |
| 2 | หมายถึง | มีลักษณะของตนเองอยู่ในระดับน้อย |
| 3 | หมายถึง | มีลักษณะของตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย |
| 4 | หมายถึง | มีลักษณะของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง |
| 5 | หมายถึง | มีลักษณะของตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างมาก |
| 6 | หมายถึง | มีลักษณะของตนเองอยู่ในระดับมาก |
| 7 | หมายถึง | มีลักษณะของตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด |

ข้อความ	ระดับคุณลักษณะ						
	1	2	3	4	5	6	7
1. เชื้อเพื่อพ่อแม่							
2. มีเหตุผล							
3. ซ้ำงเอาใจ							
4. มีเมตตากรุณา							
5. ชอบคาดการณ์ล่วงหน้า							
6. ใจเร็ว							
7. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น							
8. ชอบการประเมิน							
9. แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ ชอบรู้ชอบเห็น							
10. ชอบแสดงความรู้							
11. ยึดข้อเท็จจริง							
12. ตามใจตัวเอง							
13. เผด็จการ							
14. ชอบทดสอบทดลอง							

15. ชอบเอาชนะ							
16. ยึดมั่นในระเบียบข้อบังคับ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ							
17. ชอบค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา							
18. มีความคิดริเริ่ม							
ข้อความ	ระดับคุณลักษณะ						
	1	2	3	4	5	6	7
19. ชอบสั่งสอน							
20. รับฟังผู้อื่น							
21. ยอมเชื่อฟังคล้อยตามผู้อื่น							
22. ชอบตำหนิติเตียน							
23. รอบคอบ							
24. ใจหาย							
25. มีข้อห้ามอยู่เสมอ							
26. เสนอวิธีการแก้ปัญหา							
27. ชอบอยู่ตามลำพัง ไม่ชอบสังคม							
28. อารมณ์แปรเปลี่ยนได้ง่าย							
29. ทำงานอย่างเป็นระบบ							
30. ใจอ่อน							

ให้นักเรียนนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมารอกลงในตารางต่อไปนี้

หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน
1		3		5	
2		4		6	
7		9		11	
8		10		12	
13		15		17	
14		16		18	
19		20		21	
22		23		24	
26		25		27	
29		28		30	
รวมคะแนน		รวมคะแนน		รวมคะแนน	
บุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P		บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ A		บุคลิกภาพแบบเด็ก C	

เมื่อได้คะแนนรวมของแต่ละแบบแล้ว จงเขียนวงกลมมีขนาดตามค่าของคะแนน เช่น แบบพ่อแม่ ได้ 40 คะแนน แบบผู้ใหญ่ได้ 45 คะแนน และแบบเด็กได้ 58 คะแนน นั้นแสดงว่าท่านมีบุคลิกภาพโน้มเอียงไปในลักษณะใดกันเองดังตัวอย่าง



ใบงาน
เรื่องสร้างสรรค์คำพูด

ให้นักศึกษาวิเคราะห์คำพูดตามรูปแบบการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA จากสถานการณ์ที่กำหนด

สถานการณ์ที่ 1

นักศึกษาต้องการออกไปหาเพื่อน และต้องขออนุญาตผู้ปกครอง

รูปแบบ P

.....

.....

รูปแบบ A

.....

.....

รูปแบบ C

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2

นักศึกษาต้องการยืมสมุดจดงานจากเพื่อน

รูปแบบ P

.....

.....

รูปแบบ A

.....

.....

รูปแบบ C

.....

.....

สถานการณ์ที่ 3

นักศึกษาส่งงานไม่ทันตามกำหนดเวลา

รูปแบบ P

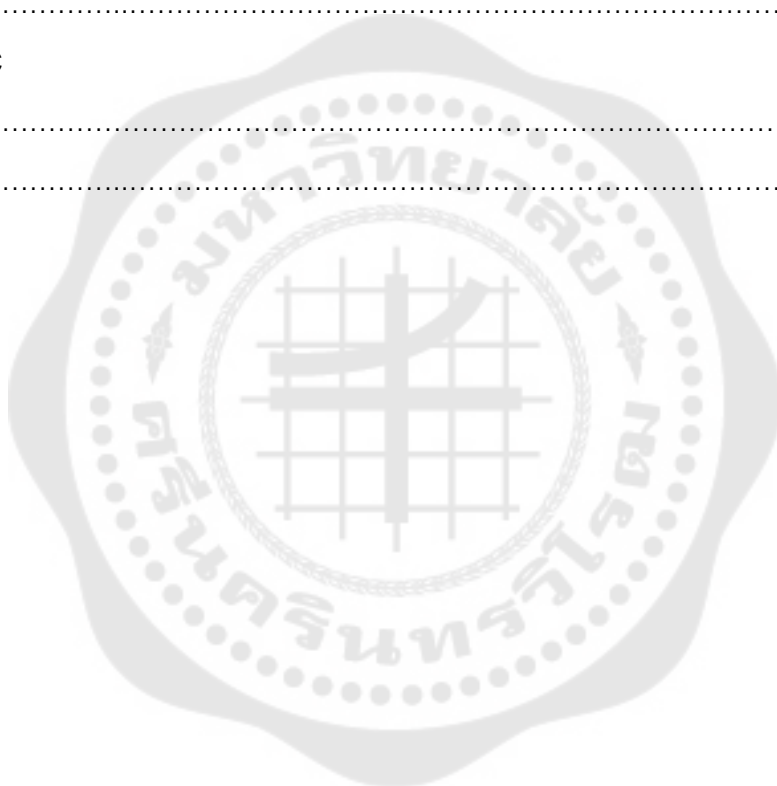
.....
.....

รูปแบบ A

.....
.....

รูปแบบ C

.....
.....



แผนการสอนที่ 3

กิจกรรม การตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาความเครียด ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

เรื่อง : คิดให้ดี ... มีชัยชนะ

เวลา 50 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ.....

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของสังคม ส่งผลให้คนต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ บุคคลที่จะอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้านักศึกษาขาดความสามารถ ในกระบวนการคิดวิเคราะห์ อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย ดังนั้น ในการจัดการปัญหาควรใช้ข้อมูลของตนเอง ข้อมูลทางสังคมและข้อมูลด้านวิชาการ ประกอบการคิด และตัดสินใจ จะช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักศึกษาอธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็นได้ถูกต้อง (K)
2. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาอย่างถูกต้อง (P)
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆได้อย่างมีขั้นตอน

(P)

4. เพื่อนำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม (P)

สาระการเรียนรู้

หลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ การวิเคราะห์ ตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาความเครียด

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์ของ Kolb)

ขั้นนำ

1.อาจารย์ยกตัวอย่าง ชาวดารา นักร้องที่ใช้ยาเสพติดแก้ปัญหาชีวิต ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสม

2.จากกรณีตัวอย่างอาจารย์กระตุ้นให้นักศึกษาตระหนักถึงการไม่รู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาชีวิตที่ดี โดยใช้คำถาม “ถ้าเป็นนักศึกษา ๆ จะทำอย่างไร

3.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน สรุปประเด็นในใบงานดังกล่าว แล้วนำเสนอ

ขั้นกิจกรรม

- 1.อาจารย์ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น และทำใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
2. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็น ที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มี

ความสุข

3. อาจารย์ให้นักศึกษา ศึกษาใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น
4. นักศึกษาส่งตัวแทนมาจับฉลากกรณีศึกษาจากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

ลงในใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก พร้อมส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดหน่อย

ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงต้อย

ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล

ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา

5. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปกระบวนการคิดอย่างมีระบบตามหลักของคนคิดเป็น

ขั้นสรุป

อาจารย์สรุปว่า กระบวนการคิดเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ นักศึกษาสามารถแก้ปัญหาได้ โดย กระบวนการคิด 5 ขั้นตอน คือ สำรวจปัญหา หาสาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ทางแก้ปัญหา ตัดสินใจ และขั้นตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหานั้น

สื่อ /แหล่งการเรียนรู้

- 1.ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
2. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น
3. ใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก

การวัดและประเมินผล

ผู้ประเมิน

อาจารย์ประเมิน

นักศึกษาประเมินตนเอง

สิ่งที่ต้องการวัดและวิธีวัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น / อภิปรายในกลุ่ม
- จากการรายงานผลงานของกลุ่ม

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
ผลงานในการนำเสนอ

เกณฑ์การวัดและประเมิน

เกณฑ์ประเมินแบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

การให้คะแนน

3	หมายถึง	ปฏิบัติสม่ำเสมอ
2	หมายถึง	ปฏิบัติบางครั้ง
1	หมายถึง	ปฏิบัติน้อย

เกณฑ์ประเมิน

ผ่าน	หมายถึง	ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนน 4-9
ไม่ผ่าน	หมายถึง	ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนนต่ำกว่า 4



ตารางแสดงหัวข้อและขั้นตอนกิจกรรมแผนการสอน ครั้งที่ 3 การเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Experiential Learning Cycle Theory; Kolb (1984; อ้างถึงในเกศสุดา รัชฎาวิชิตกุล, 2547)

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติที่ยั่งยืนตามทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
กิจกรรมการวิเคราะห์ ตัดสินใจและ แก้ปัญหา ความเครียด : คิดให้ดี ... มีชัยชนะ			1.อาจารย์ยกตัวอย่างข่าว ดารา นักร้องที่ช้ำยาเสพติด แก้ปัญหาชีวิต ซึ่งเป็นวิธีที่ ไม่เหมาะสม 2.จากกรณีตัวอย่างอาจารย์ กระตุ้นให้นักศึกษาตระหนัก ถึง ก ร ใ ม่ ร ู้ อ ก ใ ช้ กระบวนการคิด ในการ แก้ปัญหาชีวิตที่ดี โดยให้ คำถาม “ถ้าเป็นนักศึกษา อ จะทำอย่างไร	1.อาจารย์ให้นักเรียนศึกษาไป ความรู้ เรื่อง การคิดเป็น และ ทำใบงาน เรื่อง การคิดเป็น 2. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกัน สรุปลักษณะของคนที่คิดเป็น ที่ จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มี ความสุข 3. อาจารย์ให้นักศึกษา ศึกษา ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิด เป็น 4. นักศึกษาส่งตัวแทนมาจับ ฉลากกรณีศึกษา	-ทักษะ ตัดสินใจ -ทักษะการ แก้ปัญหา ความเครียด	-คุณค่า คำนิยม - การ ตอบสนอง

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ ตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
			3.ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม ละ 4-5 คน สรุปใน ประเด็นในใบงาน ดังกล่าว แล้วนำเสนอ	จากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงใน ใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มี ทางออก พร้อมส่ง ตัวแทนออกมานำเสนอ หน้าชั้นเรียน ปัญหาที่ 1 เรื่องของ นิดหน่อย ปัญหาที่ 2 เรื่องของ แดงน้อย ปัญหาที่ 3 เรื่องของ ทรงพล ปัญหาที่ 4 เรื่องของ เจษฎา		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตพิสัยตามทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การได้รตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
				5. อาจารย์และ นักศึกษา ร่วมกันสรุป กระบวนการคิดอย่างมี ระบบตามหลักของตน คิดเป็น		

รูปแบบการสอนแบบเอกฉันท์ (Converging)



ใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น

ความหมายของ “คิดเป็น”

ดร. โกวิท วรพิพัฒน์ ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ “คิดเป็น” ว่า “บุคคลที่คิดเป็นจะสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ บุคคลผู้นี้จะสามารถพิจารณาสาเหตุของปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่และสามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับทางเลือก เขาจะพิจารณาข้อดีข้อเสียของแต่ละเรื่องโดยใช้ความสามารถเฉพาะตัวค่านิยมของตนเอง และสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ประกอบการพิจารณา”

หลักของการคิดเป็น

1. คิดเป็น เชื่อว่าสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้
2. คนเราจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสมที่สุด โดยใช้ข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ อย่างน้อย 3 ประการ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการ
4. เมื่อได้ตัดสินใจแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการไตร่ตรองรอบคอบ โดยใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคมและวิชาการทั้ง 3 ด้านนี้แล้ว ย่อมก่อให้เกิดความพอใจในการตัดสินใจนั้นและควรรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
5. แต่สังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การคิดตัดสินใจอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงปรับปรุงใหม่ ให้เหมาะสมกับสภาพและสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

ลักษณะของการคิดเป็น มี 8 ประการ

1. มีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งธรรมดา สามารถแก้ไขได้
2. การคิดที่ดีต้องให้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน (ตนเอง สังคม วิชาการ)
3. รู้ว่าข้อมูลเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
4. สนใจที่จะวิเคราะห์ข้อมูลอยู่เสมอ
5. รู้ว่าการกระทำของตนมีผลต่อสังคม
6. ทำแล้ว ตัดสินใจแล้ว สบายใจ และเต็มใจรับผิดชอบ
7. แก้ปัญหาชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
8. รู้จักตั้งน้ำหนักของสิ่งรอบๆ ด้าน

สมรรถภาพของคนคิดเป็น

1. เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
2. สามารถที่จะแสวงหาและใช้ข้อมูลหลายๆด้านในการคิดแก้ไขปัญหา
3. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่า และตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับค่านิยม ความสามารถ และสถานการณ์หรือเงื่อนไขส่วนตัว และระดับความเป็นไปได้ของทางเลือกต่างๆ



ใบความรู้

เรื่อง กระบวนการคิดเป็น

กระบวนการคิดเป็น อาจจำแนกให้เห็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นกระบวนการคิด ได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจปัญหาเมื่อเกิดปัญหา ย่อมต้องเกิดกระบวนการคิดแก้ปัญหา นั่นคือการรับรู้ปัญหาที่กำลังเผชิญและคิดแสวงหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และสถานการณ์นั้น ๆ โดยจำแนกข้อมูลเป็น 3 ประเภท คือ

ข้อมูลตนเอง : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับตัวบุคคลซึ่งจะเป็นผู้ตัดสินใจ เป็นทั้งข้อมูลทั้งทางกายภาพ พื้นฐานของชีวิต ครอบครัว อาชีพ ความพร้อมทั้งทางอารมณ์ จิตใจ เป็นต้น

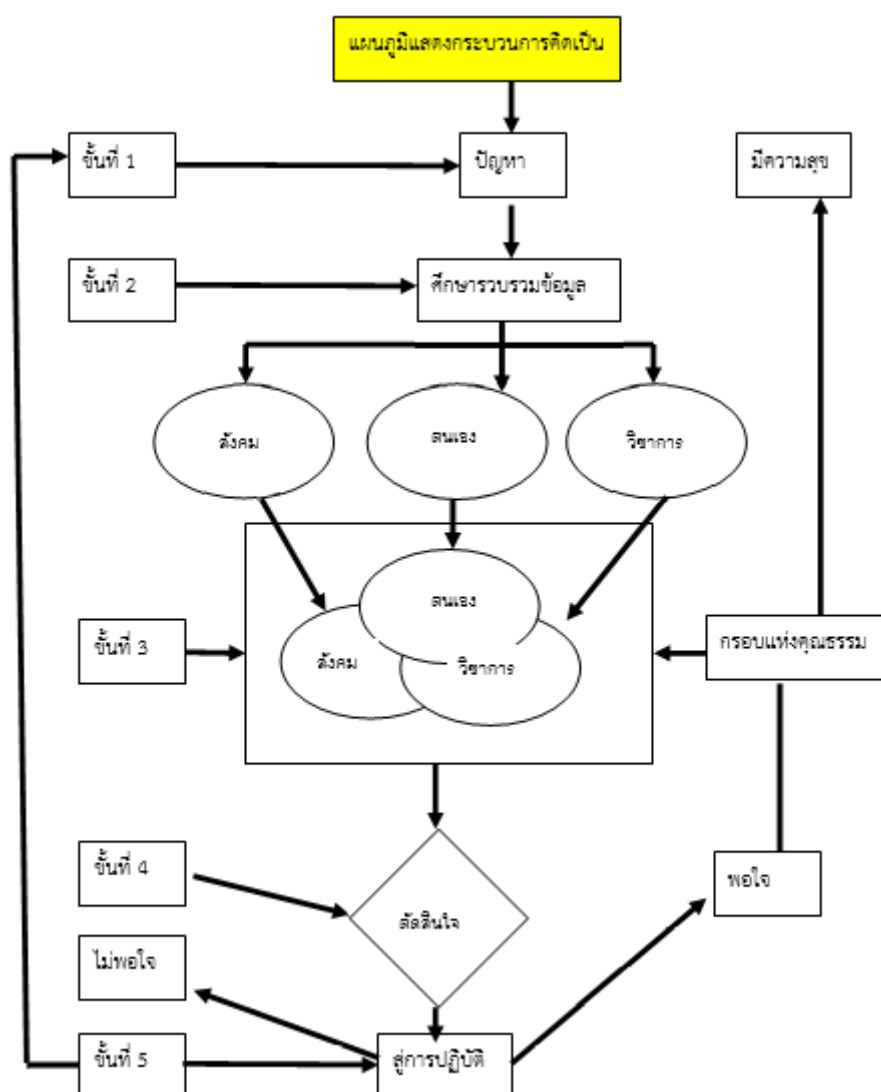
ข้อมูลสังคม : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัว ปัญหาสภาพสังคมของแต่ละบุคคล ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน และสังคมในแง่เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ข้อมูลวิชาการ : ได้แก่ ข้อมูลทางความรู้ทางวิชาการที่จะช่วยสนับสนุนในการคิด การดำเนินงานยังขาดวิชาการความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในเรื่องใดบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหามิใช่การวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหาหรือ การประเมินค่าข้อมูล 3 ด้าน คือ ข้อมูลด้านตนเอง สังคม วิชาการ มาประกอบในการวิเคราะห์ ช่วยในการคิดหาทางแก้ปัญหายภายในกรอบแห่งคุณธรรม ประเด็นเด่นของขั้นตอนนี้ คือ ระดับของการตัดสินใจที่แตกต่างกันไปแต่ละคน อันเป็นผลเนื่องมาจากข้อมูลในขั้นที่ 2 ความแตกต่างของการตัดสินใจดังกล่าวมุ่งไปเพื่อความสุขของแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ขั้นตัดสินใจ เมื่อได้ทางเลือกแล้วจึงตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาในทางที่มีข้อมูลต่าง ๆ พร้อมสมบูรณ์ที่สุด การตัดสินใจถือเป็นขั้นตอนสำคัญของแต่ละคนในการเลือกวิธีการ หรือทางเลือก ในการแก้ปัญหา ขึ้นอยู่กับว่าผลของการตัดสินใจนั้นพอใจหรือไม่ หากไม่พอใจจะต้องทบทวนใหม่

ขั้นที่ 5 ขั้นตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติ เมื่อตัดสินใจเลือกทางใดแล้ว ต้องยอมรับว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดที่มีในขณะนั้น ในกาละนั้นและในเทศะนั้น เป็นการปฏิบัติตามสิ่งที่ได้คิดและตัดสินใจแล้วหากพอใจยอมรับผลการตัดสินใจ มีความสุขก็เรียกว่า “คิดเป็น” แต่หากตัดสินใจแล้วผลออกมายังไม่พอใจ ไม่มีความสุข อาจเป็นเพราะข้อมูลที่มีไม่รอบด้าน ไม่มากพอ ต้องหาข้อมูลคิดใหม่ตัดสินใจใหม่ แต่ไม่ถือว่าคิดไม่เป็น



ใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก

ให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่กลุ่มได้รับแล้วแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิดตามขั้นตอนที่กำหนดให้

การแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิด

ขั้นที่ 1 สำรวจปัญหา

ข้อมูลตนเอง

.....

.....

ข้อมูลสังคม

.....

.....

ข้อมูลวิชาการ

.....

.....

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ทางแก้ปัญหา

.....

.....

ขั้นที่ 4 ตัดสินเลือกทางแก้ปัญหา

.....

.....

ขั้นที่ 5 การปฏิบัติตน

.....

.....

ใบงาน การคิดเป็น

ให้นักศึกษาตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษาอธิบายหลักของคนคิดเป็น

.....

.....

.....

.....

2. นักศึกษาคิดว่าตนเองมีลักษณะของคนคิดเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักศึกษาวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดมีลักษณะของคนคิดเป็นให้ทำเครื่องหมาย

☐ หน้าข้อความ หากไม่มีลักษณะของคนคิดเป็น ทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความ

..... 3.1 สมควรเป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ซึ่งครอบครัวต้องการให้เรียนต่อด้านธุรกิจ เพื่อนำมาช่วยทำงานของครอบครัว ซึ่งสมควรอยากเรียนศิลปะ แต่ก็เลือกเรียนตามความต้องการของครอบครัว

..... 3.2 สายทองเลือกเรียนต่อในมหาวิทยาลัยตามเพื่อนสนิท

..... 3.3 สมลักษณ์มีปัญหาเรื่องเรียนคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง จึงขอให้เพื่อนและครูสอนเพิ่มเติม

..... 3.4 สมชายเชื่อว่าในโลกนี้คนทำได้ดี คนทำชั่วได้ชั่ว

..... 3.5 สมฤทัยเกรงใจเพื่อนจึงออกไปเที่ยวนอกบ้านด้วย

กรณีศึกษา

ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดน้อย

นิดน้อยกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์ ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ผลการเรียนอยู่ในระดับชั้นปานกลาง นิดน้อยไม่รู้จุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง ว่าเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจะเข้าศึกษาต่อที่ไหนดี พ่อแม่ให้อิสระในการเลือก แต่มีข้อแม้ว่าไม่อยากให้ไปไกลบ้าน นักศึกษาจึงช่วยนิดน้อยคิดแก้ปัญหา

ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงน้อย

แดงน้อยเข้ามาเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเมือง แล้วพักในหอพักเดียวกันกับเพื่อนที่มาจากโรงเรียนเดียวกัน เพราะคิดว่าการอยู่ด้วยกันในกลุ่มเพื่อนจะทำให้รู้สึกอบอุ่น และสามารถช่วยเหลือกันได้ตลอดเวลา ทุก ๆ วัน เพื่อน ๆ จะรวมตัวกันจับกลุ่มพูดคุยกันด้วยเรื่องสัพเพเหระมากมายและแดงน้อยก็ถูกให้เข้ากลุ่มด้วยทุกครั้งไป บางครั้งมีการนัดหมายกันออกไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ เมื่อเธอถูกคยยันคยย เธอก็อดไม่ได้ที่จะไปกับเขา ทั้ง ๆ ที่เป็นหน่วยงานที่ค้างอยู่ บางครั้งมีรายงานที่ถึงกำหนดต้องส่งครู แต่เธอก็ไม่กล้าที่จะปฏิเสธเพื่อน จนเป็นเหตุให้เธอต้องถูกทาโทษ และถูกล้อเลียนจากเพื่อนเป็นประเด็นว่า “แดงน้อย...ซ่า”

ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล

ทรงพลเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อและแม่ของทรงพลเป็นหมออยู่ในโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ทั้งสองต้องการให้ทรงพลเป็นหมอเช่นเดียวกับตน แต่ทรงพลต้องการที่จะเป็นจิตรกรเช่นเดียวกับอาของเข เป็นเหตุให้พ่อแม่ไม่พอใจมาก และจ้างครูคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มาสอนพิเศษให้เขาทุกวัน ไม่เปิดโอกาสให้ทรงพลวาดรูปตามที่ใจรัก เขารู้สึกเครียดและหงุดหงิดมากที่ต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่ และไม่รู้ว่าจะระบายความรู้สึกนี้กับใคร อย่างไร ผลการสอบครั้งที่ผ่านมา ทรงพลสอบวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ได้คะแนนเฉลี่ย 1.5

ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา

เจษฎาเป็นคนขยันและตั้งใจเรียนมาก เขาคิดว่าในอนาคตเขาอยากเป็นทหาร บ้านของเจษฎาอยู่ในชุมชนแออัดที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย นอกจากนี้เขายังต้องดูแลน้อง ๆ ที่กำลังซุกซนอีก 2 คน เขาแทบจะหาเวลาหรือสถานที่เงียบ ๆ ดูหนังสือไม่ได้เลยในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เขารู้สึกหงุดหงิดและมีผลทำให้การเรียนของเขาตกต่ำลง

แผนการสอนที่ 8

กิจกรรม การรู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น,

การตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาความเครียด

ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

เรื่อง ความไม่ชอบบอกนิสัย, คิดให้ดี ... มีชัยชนะ,

เวลา 60 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ.....

สาระสำคัญ

การรู้จักนิสัย ความไม่ชอบ ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และการวิเคราะห์ตนเองทำให้เราปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้อง

การเปลี่ยนแปลงของสังคม ส่งผลให้คนต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ บุคคลที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนั้น ในการจัดการปัญหาควรใช้ข้อมูลของตนเอง ข้อมูลทางสังคมและข้อมูลด้านวิชาการ ประกอบการคิดและตัดสินใจ จะช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักศึกษารู้จักและเข้าใจตนเองได้ (K)
2. มีทักษะการรู้จักเข้าใจตนเอง และการรับรู้ ผู้อื่น (P)
3. เพื่อให้นักศึกษาอธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็นได้ถูกต้อง (K)
4. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาอย่างถูกต้อง (P)
5. เพื่อให้นักเรียนสามารถวางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน

(P)

สาระการเรียนรู้

การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล การยอมรับและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เป็นทักษะชีวิตที่ควรได้มีการพัฒนาเพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขตลอดจนสามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ หลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ การวิเคราะห์ ตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาความเครียด

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb)

ขั้นนำ

1. อาจารย์อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แล้วให้นักศึกษา ทำแบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คนละ 1 ชุด
2. อาจารย์ให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม เล่นเกมละลายพฤติกรรม “ผึ่งแตก รวม รัง” เพื่อจัดกลุ่มนักศึกษาเป็น 6 กลุ่ม
3. ให้ทุกคนนั่งรอบวงเป็นกลุ่มๆ จำนวน 6 กลุ่มๆละ 5 คน
4. อาจารย์ให้ทุกคนในกลุ่มเล่าเรื่องกันถึงเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองประทับใจที่สุดในชีวิต และสิ่งที่เสียใจที่สุดในชีวิต พร้อมบอกเหตุผลว่าทำไมจึงชอบ หรือไม่ชอบ เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองประทับใจที่สุด
5. อาจารย์ให้แต่ละกลุ่มส่งเรื่องเล่าที่ดีที่สุดมาเล่าให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง
6. เมื่อแต่ละกลุ่มเล่าจบแล้ว อาจารย์สุ่มถามนักศึกษา 4 – 5 คน ว่าชอบเรื่องเล่าของใคร เพราะอะไร จากประสบการณ์ของเพื่อนเราได้ข้อคิดอะไรบ้าง

ขั้นกิจกรรม

1. อาจารย์แจกใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. หลังจากนั้นให้นักศึกษาทำกิจกรรม “ความไม่ชอบบอกนินัย” แล้วอาจารย์ให้ใบเฉลยและแปลความหมาย
3. อาจารย์สุ่มเลือกนักศึกษาเป็นตัวแทนแต่ละสื่อกมาเล่าให้เพื่อนฟังว่าตนเองมีนินัยอย่างไรตามคำแปลที่ได้
4. แล้วให้เพื่อนร่วมวิเคราะห์ว่าใช่หรือไม่ มีนินัยอย่างอื่นนอกเหนือจากนี้หรือไม่ โดยมีข้อแม้ “ห้ามโกรธเพื่อน และยอมรับ”
5. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม สืบถามนินัย
6. อาจารย์สรุป การที่เราได้รู้จักนินัยของเพื่อนจะทำให้นักศึกษาเข้าใจเพื่อนและปฏิบัติต่อเพื่อนได้ดีขึ้น ทางกลับกันเราก็ได้รู้จักตนเองมากขึ้น
7. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็น ที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข

8. หลังจากนั้นอาจารย์ให้ใบงาน : ปัญหาของฉัน โดยให้ทุกคนเขียนปัญหา ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมามีปัญหาใด และเกิดจากสาเหตุใด

9. อาจารย์สุ่มเลือกนักศึกษา 4 – 5 คน ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

10.ให้นักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นในใบงานดังกล่าว แล้วนำเสนอข้อคิดที่ได้จากประสบการณ์เพื่อนๆ แล้วอาจารย์บรรยายเพิ่มเติมถึง “ ขั้นตอนการแก้ปัญหา ” ประกอบไป ความรู้ที่แจกให้นักศึกษา

11. อาจารย์สร้างประสบการณ์แก่นักศึกษาโดยอ่านกรณีศึกษา เรื่อง : ปัญหาของ สมชายแล้วมอบหมายให้นักศึกษาวิเคราะห์กรณีศึกษาจากใบชี้แจงงาน

12. อาจารย์สุ่มกลุ่มให้รายงาน แล้วอาจารย์นำอภิปรายถึงประเด็นกรณีศึกษา

13. อาจารย์สรุปแนวทางแก้ปัญหาตามกรณีศึกษา

สื่อ/ แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. ใบกิจกรรม ความไม่ชอบบอกลีลา
- 3.ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
4. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น
5. กรณีศึกษา เรื่อง : ปัญหาของสมชาย
6. ใบชี้แจงงาน
7. ใบงานกรณีศึกษา

การวัดและประเมินผล

ผู้ประเมิน

อาจารย์ประเมิน

นักศึกษาประเมินตนเอง

สิ่งที่ต้องการวัดและวิธีวัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น / อภิปรายในกลุ่ม
- จากการรายงานผลงานของกลุ่ม

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

ผลงานในการนำเสนอ

เกณฑ์การวัดและประเมิน

เกณฑ์ประเมินแบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

การให้คะแนน

3 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ

2	หมายถึง	ปฏิบัติบางครั้ง
1	หมายถึง	ปฏิบัติน้อย

เกณฑ์ประเมิน

ผ่าน	หมายถึง	ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนน 4-9
ไม่ผ่าน	หมายถึง	ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนนต่ำกว่า 4





ตารางแสดงหัวข้อและขั้นตอนกิจกรรมแผนการสอน ครั้งที่ 4 การเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Experiential Learning Cycle Theory; Kolb (1984; อ้างถึงในเกศสุตา รัชฎาวิชิตชกุล, 2547)

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติตามทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การได้ตรง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
กิจกรรมการรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น, การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ : ความไม่ชอบบอกรับ : วิธีการแก้ปัญหา : คิดให้ถี่ ..มีชัยชนะ	1.อาจารย์อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แล้วให้นักศึกษา ทำแบบประเมินทักษะชีวิต ด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คนละ 1 ชุด 2.อาจารย์ให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม เล่นเกมละลายพฤติกรรม “ฝั่งแตก ร่ม รัง” เพื่อจัดกลุ่มนักศึกษาเป็น 6 กลุ่ม		1.อาจารย์แจกใบความรู้ เรื่อง การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2.หลังจากนั้นให้นักศึกษา ทำกิจกรรม “ความไม่ชอบบอกรับ” แล้วอาจารย์ให้ใบเฉลยและแปลความหมาย 3.อาจารย์สุ่มเลือก นักศึกษาเป็นตัวแทนแต่ละสัปดาห์มาเล่าให้เพื่อนฟังว่าตนเองมีนิสัยอย่างไรตามคำแปลที่ได้	6.หลังจากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาไปความรู้เรื่อง การคิดเป็นงาน เรื่อง การคิดเป็น 7. อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปลักษณะของคนที่คิดเป็น ที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข 8. หลังจากนั้นอาจารย์ให้ใบงาน : ปัญหาของเงิน โดยให้ทุกคนเขียนปัญหาใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีปัญหาใด และเกิดจากสาเหตุใด	- ทักษะ ความ ตระหนัก รู้ในตนเอง และเห็นใจ ใจผู้อื่น -การ ตัดสินใจ และการ แก้ปัญหา อย่าง สร้างสรรค์	- การรับรู้ - การ ตอบสนอง

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พัฒนา พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
หัวข้อ	3. ให้ทุกคนนั่งรอบวง เป็นกลุ่มๆ จำนวน 6 กลุ่มๆละ 5 คน 4. อาจารย์ให้ทุกคนในกลุ่มเล่าเรื่องกันถึงเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองประทับใจที่สุดในชีวิต และสิ่งที่เสียที่สุดในชีวิต พร้อมบอกเหตุผลว่าทำไมจึงชอบหรือไม่ชอบ เหตุการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองประทับใจที่สุด		4. แล้วให้เพื่อนร่วมวิเคราะห์ว่าใช้หรือไม่ มีนัยอย่างอื่น นอกเหนือจากนี้หรือไม่ โดยมีข้อแม้ “ห้ามโกรธเพื่อน และยอมรับ” 5. อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จาก การทำกิจกรรม สืบค้น	9. อาจารย์สุ่มเลือก นักศึกษา 4 – 5 คน ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง 10.ให้นักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นในงานดังกล่าว แล้วนำเสนอข้อคิดที่ได้จากประสบการณ์เพื่อนๆ แล้วอาจารย์บรรยายเพิ่มเติมถึง “ขั้นตอนการแก้ปัญหา ” ประกอบไปด้วยความรู้ที่ แจกให้นักศึกษา		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ ตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
	5.อาจารย์ให้แต่ละกลุ่ม ส่งเรื่องเล่าที่ดีที่สุดมา เล่าให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง 6. เมื่อแต่ละกลุ่มเล่าจบ แล้ว อาจารย์สุ่มถาม นักศึกษา 4 – 5 คน ว่า ขอเรื่องเล่าของใคร เพราะอะไร จาก ประสบการณ์ของเพื่อน เราได้ข้อคิดอะไรบ้าง			11. อาจารย์สร้าง ประสบการณ์แก่นักศึกษา โดยผ่านกรณีศึกษา เรื่อง : ปัญหาของสมชาย แล้วมอบหมายให้นักศึกษา วิเคราะห์กรณีศึกษาจากไป ชี้แจงงาน 12. อาจารย์สุ่มกลุ่มให้ รายงาน แล้วอาจารย์นำ อภิปรายถึงประเด็น กรณีศึกษา 13. อาจารย์สรุปแนวทาง แก้ปัญหาตามกรณีศึกษา		

รูปแบบการสอนแบบคิดนอกกรอบ (Diverging) และ รูปแบบการสอนแบบเอกฉันท์ (Converging)



ใบความรู้

เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในทุก ๆ ด้าน รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์การได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจศึกษาในทุกสาขาอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากสภาวะหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
 - ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พุดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
 - ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จาอะไรไม่ค่อยได้
 - ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิดกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการ ที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลง ในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรา เกิดความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก ฯลฯ

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้

1. ความเครียดของกล้ามเนื้อ ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด ปวดกล้ามเนื้อ นิ่งตากระตุก กระวนกระวาย สะดุ้ง และตกใจงาน
2. ระบบประสาท ได้แก่ พฤติกรรมเหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็นและชื้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ ปัสสาวะบ่อย ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ
3. เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวลเกิดความกังวลในเหตุการณ์ต่าง ๆ กระวนกระวาย และคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองหรือบุคคลใกล้ชิด
4. เกิดความไม่สบายใจ ได้แก่ ขาดสมาธิ นอนไม่หลับกระวนกระวายใจ

ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้

1. ออกกำลังกาย

ควรใช้เวลาของแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณที่สุดหากอยากมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ขอแนะนำกีฬาที่เล่นเป็นหมู่คณะ ได้แก่ แบดมินตัน กอล์ฟ ฟุตบอล หรือเทนนิสที่กำลังฮิตอยู่ในขณะนี้ กีฬาจะทำให้เราได้ระบายออกซึ่งแรงขับของจิตใจในด้านต่าง ๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ แล้วยังได้สารสื่อความสุข หรือสารเอ็นโดฟินกลับมาด้วยแล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่นและหลับสบายอีกด้วย



ที่มา : <http://pimplefreeface.com/>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

2. พูดระบายความเครียด

การพูดเป็นการระบายความเครียดออกมา แต่ต้องเลือกบุคคลที่คุณคิดว่า ปลอดภัย หวังดี ไม่มีพิษภัยกับตัวคุณ และควรมีความอดทนสูงในการฟัง หรือถ้าหาไม่ได้ก็หาสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น หมา แมว ปลาทอง จิ้งจก แมลงต่าง ๆ ก็ได้ ระบายให้มันฟัง เพราะเวลาที่เราได้ระบายออกเท่ากับเราได้ทบทวนตนเองไปด้วย นอกจากนี้ยังมีบริการให้คำปรึกษาแนะนำ ทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่าง ๆ ให้บริการด้วย



ที่มา: <https://kaijeaw.com>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

จะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้มาก เมื่อได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ แต่ควรเลือกสถานที่และเครื่องนอนสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียงหรือแสงที่รบกวนคุณไม่มากนักโดยกำหนดจิตใจก่อนนอนว่า ให้เราสดชื่น ผ่อนคลาย เอาเรื่องเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ วางไว้นอกตัว ไม่เอามาติดต่อนอนหลับ



ที่มา: <http://www.krabinakharin.co.th>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

4. อาหารคลายเครียด

อาหารสามารถลดความเครียดของคุณได้ด้วย ได้แก่

1. ทริปโตฟาน (1-2 กรัมก่อนนอน) พบในไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์
2. วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่าง ๆ ยีสต์ ราช้าว เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก
3. วิตามินบี 3 (1000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในตับ เครื่องใน เนื้อ เป็ด ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์
4. สารอาหารอื่น ๆ เช่น แคลเซียม กระเทียม ดอกไม้จีน



ที่มา: <https://www.healthtodaythailand.net/>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

5. พักผ่อนท่องเที่ยว

การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็นบรรยากาศทิวทัศน์สวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วยกระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ ๆ เมื่อกลับมาจากการท่องเที่ยวแล้ว คุณก็จะกลับมาทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ดนตรีคลายเครียด

ดนตรีทำให้คุณอารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ ดนตรีบำบัดมีทั้งเพลงบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีชนิดเดียว หรือหลายชนิด เพลงที่มีเสียงคลื่นทะเล เสียงนก เสียงน้ำไหล ฯลฯ หากคุณสามารถ ปิดไฟ จุดเทียน และฟังเพลงเบาๆ หลังจากนั้นก็หลับไปแล้วละ ก็ตื่นขึ้นมาจะสดใสหายเครียด ได้เยอะเลย



ที่มา: <https://www.healthtodaythailand.net/>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

7. กลิ่นบำบัดโรมาเทอราปี

กลิ่นเป็นสิ่งหนึ่งของการรับรู้ ทางสัมผัสที่สื่อถึงอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี คุณอาจลองจุดธูปหอมกลิ่นที่สดชื่น หรือหยดน้ำมันหอมระเหย ในขณะนอนหรือทำงานเพื่อเป็นการผ่อนคลายไปด้วย หรือจะแช่น้ำอุ่น ๆ กลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมกลิ่นว่ากลิ่นไหนทำให้รู้สึกดี ให้พลัง หรือช่วยผ่อนคลาย กลิ่นที่น่าสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น

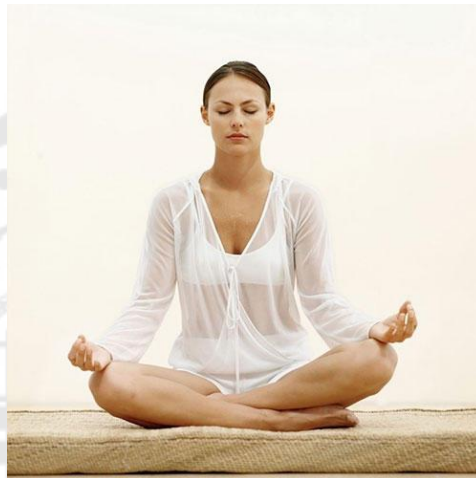


ที่มา: <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

8. ฝึกหายใจคลายเครียด

การหายใจช่วยนาอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปสู่ร่างกาย ลองหายใจ โดยการหายใจเข้าลึกๆช้า ๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ไล่ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนีกระบังลมจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ถ้าช่วงแรกไม่ถนัดก็เอามือแตะท้องเพื่อปรับและเข้าใจสภาพป่องแฟบของท้องจากการหายใจก่อนแล้วฝึกไปเรื่อย ๆ



ที่มา: <https://www.cosmenet.in.th/cosme-intrend/>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

9. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โดยนาเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าสบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขึ้นมา โดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักจิตใจหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลาย ย้อนกลับไป โดยเริ่มจากใบหน้าจนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่รู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจ หรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน



ที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/partnership/Content/>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

10. คลายเครียดด้วยการนวด

การนวดไม่ว่าจะเป็นนวดแผนไทย นวดเท้า นวดน้ำมัน นวดรักษาโรคเฉพาะที่ การนวดเป็นการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้เลือดลมสูบฉีด ทำให้ผู้ที่ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้น



ที่มา: <http://inthailand-mag.blogspot.com/>

สืบค้น : วันที่ 26 พฤษภาคม 2561

แผนการสอนที่ 11

กิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและการสื่อสาร,
การควบคุมและจัดการอารมณ์และความเครียด ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
เรื่อง สัมพันธ์ ผูกใจ, การวิเคราะห์ตนเอง,การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์, รู้จักจัด
ความเครียด เวลา 60 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ.....

**

สาระสำคัญ

การรู้จักนิสัย จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และการวิเคราะห์ตนเองทำให้เราปฏิบัติตนเองได้อย่างถูกต้อง และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

การเรียนรู้ความเข้าใจลักษณะทางอารมณ์ของตนเอง สังเกตและติดตาม การเกิดอารมณ์ รวมทั้งการแสดงออก ที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเกิดอารมณ์ทางลบที่อาจทำให้เกิดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและส่งผลทางลบตามมาได้ การเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ความเครียดเป็นภาวะที่คนเรารู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล เช่น จากการเรียน การทำงาน การเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้เกิดการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เข้ามากดดัน และหากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวได้ อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความไม่สบายใจ รวมทั้งเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นได้ (K)
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA (A)
3. เพื่อให้นักศึกษามีรู้และเข้าใจความหมายของ อารมณ์ (K)
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายการจัดการอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง (A)
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารถรู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้ (K)
6. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวางแผนจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (P)

สาระการเรียนรู้

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA สามารถจัดการปัญหาต่างๆได้อย่างถูกต้อง การรู้และเข้าใจความหมายของ อารมณ์ การจัดการอารมณ์ 4 ขั้นตอน และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป และการแก้ปัญหาความเครียดอย่างสร้างสรรค์ ผ่านองค์ความรู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และวางแผนจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb)

ขั้นนำ

1. อาจารย์ยกตัวอย่างสถานการณ์ ถ้านักศึกษาต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งนักศึกษาไปไม่รู้จักใครเลย นักศึกษาจะทำอย่างไร และมีวิธีใดที่อยู่งานเลี้ยงอย่างสนุก
2. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆละ 4-5 คน ระดมสมองถึงประเด็นในข้างต้น แล้วออกมาสรุปให้เพื่อนฟัง
3. ทุกคนร่วมกันสรุปแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
4. อาจารย์สรุปให้นักศึกษาเห็นว่าในสังคมนักศึกษาจะอยู่คนเดียวไม่ได้ ดังนั้นนักศึกษาจะต้องรู้วิธีในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
5. นักศึกษา ศึกษาใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
6. ทำใบงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น
7. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

ขั้นกิจกรรม

1. อาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นย้ำให้นักศึกษาสำรวจตัวเองตามความเป็นจริง พร้อมแจกเฉลยให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง
2. อาจารย์และนักเรียนช่วยกันสรุปถึงบุคลิกภาพที่ได้จากทฤษฎี TA และทักษะของการสื่อสารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต
3. หลังจากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียดตนเอง และแปลผล

4. อาจารย์ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ/เกิดความเครียดในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา และบอกแนวทางแก้ไข
5. อาจารย์สุ่มเลือกนักศึกษา 4 – 5 คน ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง
6. อาจารย์กระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดและแนวทางการแก้ไขของความเครียดที่เหมาะสมของแต่ละคน
7. หลังจากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาศึกษาไปความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมในเรื่อง กลไกสาเหตุของความเครียด และศึกษาไปความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่นารู้ แล้วให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ความเครียดของฉัน
8. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปวิธีคลายเครียดที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
9. อาจารย์บรรยายการจัดการกับอารมณ์ ประกอบไปความรู้ “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”
10. อาจารย์แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 4-5 กลุ่ม แล้วอ่านกรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง
11. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ กรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง
12. อาจารย์ให้แต่ละกลุ่มรายงาน และอาจารย์นำอภิปราย
13. อาจารย์สรุป “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์” และแนวทางการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษา
14. อาจารย์ให้นักศึกษาฝึกการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษาต่างๆ
15. อาจารย์ให้แต่ละกลุ่มรายงาน และอาจารย์นำอภิปราย

ขั้นสรุป

อาจารย์สรุปว่าการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กัน และ อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และการเข้าใจในบุคลิกภาพบุคคลตามทฤษฎี TA จะสะท้อนให้เห็นความเป็นตัวตนของบุคคลเหล่านั้น ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสร้างสัมพันธภาพได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนในเรื่องอารมณ์เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจได้รับผลกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเกิดได้กับบุคคลทุกคน ซึ่งอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์จะมีอยู่ 4 แบบ คือ อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ สำหรับการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจอารมณ์ การคาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ และสำรวจความรู้สึก และชื่นชมตนเองเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ส่วนการเกิดความเครียดย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน และทำให้มีผลต่อสุขภาพร่างกาย เกิดความเจ็บป่วยใน

ที่สุด แต่ถ้าเราสามารถจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งมีกระบวนการขั้นตอน 10 วิธีคลายเครียด
นั้น ย่อมส่งผลดีต่อตัวเราเอง ครอบครัว และสังคม

สื่อ /แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
2. ใบงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
3. แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA
4. ใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด
5. ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้
6. ใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉันทัน
7. ใบความรู้ “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ”
8. กรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง
9. ใบงานกรณีศึกษา

การวัดและประเมินผล

ผู้ประเมิน

ครูประเมิน

นักศึกษาประเมิน

สิ่งที่ต้องการวัดและวิธีวัด

- สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม
- บุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA
- สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูและเพื่อนนักเรียนเป็นผู้

ประเมิน

ประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม โดยครูและเพื่อนนักเรียนเป็นผู้ประเมิน

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

แบบบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA

เกณฑ์การวัดและประเมิน

1. เกณฑ์ประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรม

3 หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ

2 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง

1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง

เกณฑ์การตัดสินผลการประเมิน

ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมอยู่ในระดับ 4-9

2. เกณฑ์ประเมินบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA

บุคลิกภาพแบบพ่อแม่ ได้แก่ ข้อ 1,2,7,8,13,14,19,22,26 และ 29

บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ ได้แก่ ข้อ 3,4,9,10,15,16,20,23,25 และ 28

บุคลิกภาพแบบเด็ก ได้แก่ ข้อ 5,6,11,12,17,18,21,24,27 และ 30

3. เกณฑ์การประเมินความเครียดให้คะแนนดังนี้

คะแนน 0 คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเลย
คะแนน 1 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเป็นครั้งคราว
คะแนน 2 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกบ่อยๆ
คะแนน 3 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเป็นประจำ

การแปลผลคะแนน ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

0 – 5 คะแนน	แสดงว่า	ผู้ตอบอาจตอบไม่ตรงตามความจริง
6 – 17 คะแนน	แสดงว่า	ปกติ / ไม่เครียด
18 – 25 คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 – 29 คะแนน	แสดงว่า	เครียดปานกลางหรือเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อน
30 – 60 คะแนน	แสดงว่า	เครียดมาก



ตารางแสดงหัวข้อและขั้นตอนกิจกรรมแผนการสอน ครั้งที่ 5 การเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Experiential Learning Cycle Theory; Kolb (1984; อ้างถึงในเกศสุตา รัชฎาวิชิตกุล, 2547)

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาจิตพิสัยตามทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
หัวข้อ กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นและการสื่อสาร, การควบคุมและจัดการอารมณ์และความเครียด :สัมพันธ์ ผู้ใจ : การวิเคราะห์ตนเอง : การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์, :รู้จักจัดการความเครียด	3. หลังจากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียดตนเอง และแปลผล 4. อาจารย์ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องที่ก่อให้เกิดความเครียดในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา และบอกแนวทางแก้ไข	1.อาจารย์ยกตัวอย่างสถานการณ์ ถ้า นักศึกษาต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่ง นักศึกษาไปไม่รู้จักรับใครเลย นักศึกษาจะทำอย่างไร และมีวิธีที่ดีที่อยู่งานเลี้ยงอย่างสนุกสนาน 2. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มละ 4-5 คน ระดมสมองถึงประเด็นในข้างต้น แล้วออกมา	1. อาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบสำรวจ บุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎี TA โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นย้ำให้นักศึกษาสำรวจตัวเองตามความเป็นจริง พร้อมแจกแจงให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง	7. หลังจากนั้นอาจารย์ให้นักศึกษาไปความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมในเรื่อง กลไกสาเหตุของความเครียด และศึกษาไปความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่นำไปสอนให้นักเรียนทำไปงานเรื่อง ความเครียดของ	- ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นและการสื่อสาร - ทักษะการควบคุมและจัดการอารมณ์และความเครียด	- การรับรู้ - การตอบสนอง

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตพิสัยตามทฤษฎีของ
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
		สรุปให้เพื่อน		ฉัน		
หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตพิสัยตามทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
	5.อาจารย์สุ่มเลือก นักศึกษา 4 – 5 คน ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง 6.อาจารย์กระตุ้นให้ นักเรียนร่วมกันแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความเครียดและแนว ทางการแก้ไขของ	3.ทุกคนร่วมกันสรุป แนวทางการสร้าง สัมพันธภาพ ที่ดีต่อผู้อื่น 4. อาจารย์สรุปให้ นักศึกษาเห็นว่าใน สังคมนักศึกษาจะอยู่ คนเดียวไม่ได้ ดังนั้น	2.อาจารย์และนักเรียน ช่วยกันสรุปถึง บุคลิกภาพที่ได้ จากทฤษฎี TA และ ทักษะของการสื่อสารที่ จำเป็นในการดำเนินชีวิต	8. อาจารย์และ นักศึกษาร่วมกันสรุปวิธี คลายเครียดที่นักเรียน สามารถนำไปใช้ในชีวิต จริงได้ 9.อาจารย์บรรยายการ จัดการกับอารมณ์ ประกอบไปด้วยความรู้		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนา เจตพิสัย ตาม ทฤษฎี ของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การได้ตรง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
	ความเครียดที่ เหมาะสมของแต่ละคน	นักศึกษาจะต้องรู้วิธีใน การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ ดีต่อผู้อื่น 5. นักศึกษา ศึกษาไป ความรู้ เรื่อง การสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดี		ขั้นตอนการจัดการกับ อารมณ์ ” 10. อาจารย์แบ่งกลุ่ม นักศึกษาออกเป็น 4-5 กลุ่ม แล้วอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง ความ โกรธของป๋อง		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนา พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การได้ตรง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
		6. ทำใบงานเรื่อง การ		11. มอบหมายให้แต่ละ		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
		สร้างสัมพันธภาพที่ดี แล้วส่งตัวแทนออกมา นำเสนอหน้าชั้น 7.อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปวิธีการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคล อื่น เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิต		กลุ่มวิเคราะห์ กรณีศึกษา เรื่อง ความ โกรธของบ๊อง 12. อาจารย์ให้แต่ละ กลุ่มรายงาน และ อาจารย์นำอภิปราย 13. อาจารย์สรุป “ขั้นตอนการจัดการกับ อารมณ์” และแนวทาง การจัดการกับอารมณ์ จากกรณีศึกษา		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ ตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การได้รตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
				14. อาจารย์ให้นักศึกษาฝึกการจัดการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษาต่างๆ 15. อาจารย์ให้แต่ละกลุ่มรายงาน และอาจารย์นำอภิปราย		

รูปแบบการสอนแบบดูดซึม (Assimilating) และ รูปแบบการสอนแบบปรับปรุง (Accommodating)



ใบความรู้

เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในทุก ๆ ด้าน รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์การได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจศึกษาในทุกสาขาอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากสภาวะหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
 - ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พุดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
 - ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จาอะไรไม่ค่อยได้
 - ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิดกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการ ที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลง ในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรา เกิดความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก ฯลฯ

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้

1. **ความเครียดของกล้ามเนื้อ** ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด ปวดกล้ามเนื้อ นิ่งตากระตุก กระวนกระวาย สะดุ้ง และตกใจงาน
2. **ระบบประสาท** ได้แก่ พฤติกรรมเหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็นและชื้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ ปัสสาวะบ่อย ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ
3. **เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ** ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวลเกิดความกังวลในเหตุการณ์ต่าง ๆ กระวนกระวาย และคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองหรือบุคคลใกล้ชิด
4. **เกิดความไม่สบายใจ** ได้แก่ ขาดสมาธิ นอนไม่หลับกระวนกระวายใจ

ใบความรู้ เรื่อง เพศฆาตความเครียด

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในทุก ๆ ด้าน รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์การได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจศึกษาในทุกสาขาอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากสภาวะหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. **องค์ประกอบด้านร่างกาย** (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็งปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น

2. **องค์ประกอบด้านจิตใจ** (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น

- ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พุดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
- ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จาอะไรไม่ค่อยได้
- ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิตกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

1. **สาเหตุจากจิตใจ** เช่น ความต้องการต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการ ที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับ

มอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลง ในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรา เกิดความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่รัก ฯลฯ

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้

1. **ความเครียดของกล้ามเนื้อ** ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด ปวดกล้ามเนื้อ หน้างตากระดูก กระวนกระวาย สะดุ้ง และตกใจงาน
2. **ระบบประสาท** ได้แก่ พฤติกรรมเหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็นและซี้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ ปัสสาวะบ่อย ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ
3. **เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ** ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวลเกิดความกังวลในเหตุการณ์ต่าง ๆ กระวนกระวาย และคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองหรือบุคคลใกล้ชิด
4. **เกิดความไม่สบายใจ** ได้แก่ ขาดสมาธิ นอนไม่หลับกระวนกระวายใจ

ใบความรู้

เรื่อง ขั้นตอนการจัดการอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียขึ้นได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น
 - 1) หายใจเข้าออกยาวๆ
 - 2) นับเลข 1 – 10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการอารมณ์สงบลง)
 - 3) ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปงานสถานการณืนั้นๆ ชั่วคราว
 - 4) กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์

ได้

ใบชี้แจงวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการอารมณ์โกรธของป๋องจากกรณีศึกษาใน 4 ประเด็นต่อไปนี้

1. สำรวจอารมณ์ ป๋องมีความรู้สึกอย่างไรที่ถูกครูดุว่าหน้าชั้น
2. คาดการณ์ผลดี – ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าป๋องแสดงอารมณ์	
.....	
.....	
ถ้าป๋องไม่แสดงอารมณ์	
.....	
.....	

3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์ ป๋องกันควบคุมอารมณ์ด้วยวิธี

.....

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย ป๋องรู้สึก

.....

กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของป๋อง”

ป๋องมาถึงโรงเรียนสายมาก เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียน พบว่าครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆอยู่ ทุกคนนั่งเงียบและมองมาที่เขา ป๋องถูกครูที่กำลังโมโหทำไมโห่ทำไมโทษโดยให้ป๋องยืนหน้าชั้น แล้วดุอย่างรุนแรง ป๋องรู้สึกอับอายและโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เข้าชี้แจง ป๋องพยายามควบคุมอารมณ์ตัวเองเพราะรู้ว่าผิด ถ้าแสดงออกครูจะยิ่งโกรธและอาจเป็นเรื่องใหญ่ต่อไป

ในที่สุดป๋องก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยการนับ 1 – 10 ในใจ หลังจากถูกครูด่าแล้ว ครูอนุญาตให้ป๋องไปนั่งเรียนได้ ป๋องยกมือไหว้ครูแล้วเข้าไปนั่งที่

หลังเลิกเรียน ป๋องเข้าไปพบครูและบอกเหตุผลที่มาเข้าเรียนช้าว่า เป็นเพราะแม่ไม่สบาย ต้องพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้ ป๋องรู้สึกภูมิใจมากที่ตนสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ และสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้

ใบงานกรณีศึกษา

ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มจับฉลากกรณีศึกษา แล้วร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม โดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กรณีที่ 1 แม่กลับมาบ้าน ซื้อของเล่นมาฝากน้อง แต่ไม่ได้ซื้อมาฝากสมศักดิ์ สมศักดิ์ รู้สึกโกรธแค้นและอิจฉาน้องมาก เขายืนดูน้องเล่นของเล่นแล้วอยากเข้าไปแย่งของเล่นจากมือของน้องมาทุบทำลาย ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ในขณะนั้นจะทำอย่างไร

กรณีที่ 2 จุ่มเป็นนักเรียนชั้น ม.3 สุภาพบุรุษบ้านไม่ดี เธอแต่งตัวมาโรงเรียนด้วยเสื้อผ้าเก่าๆ เพื่อนกลุ่มหนึ่งที่มีฐานะดีชอบล้อเลียน และพูดดูถูกเธอเสมอ วันหนึ่งจุ่มเดินผ่านเพื่อนกลุ่มนี้ได้ยินเสียงพูดลอยมาดังๆว่า “เหม็นสาบคนจน” จุ่มรู้สึกอับอายและโกรธอย่างมาก และอยากโต้ตอบให้หายเจ็บใจ ถ้านักเรียนเป็นจุ่มจะทำอย่างไร

กรณีที่ 3 แบ่งกับป๋องเป็นคู่ปรับกัน แบ่งจัดงานวันเกิดที่บ้านเย็นนี้ แบ่งเชิญเพื่อนในห้องทุกคน ยกเว้นป๋องกับกลุ่มเพื่อนสนิทของป๋อง 3 – 4 คน แบ่งประกาศดังๆในห้องว่า ห้ามแก๊งของป๋องโผล่ไปในงานเด็ดขาด ป๋องรู้สึกเสียหน้าและแค้นใจมาก วางแผนกับเพื่อนว่าคืนนี้จะเข้าไปก่อวุ่นในงาน ถ้านักเรียนเป็นป๋องจะทำอย่างไร

กรณีที่ 4 ไต้งเป็นลูกกำพร้าพ่อตั้งแต่เด็ก ไต้งอยู่กับแม่และน้องสาวอีก 2 คน เพื่อนๆชอบล้อเลียนไต้งว่าไต้งเป็นตุ๊ด วันหนึ่งไต้งเดินไปกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งผ่านเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ไต้งได้ยินเสียงพูดดังๆพร้อมเสียงหัวเราะว่า “ตุ๊ดมีแฟนวีย์” ไต้งจำได้ว่าเป็นเสียงอ๋อง ไต้งโกรธมาก ถ้านักเรียนเป็นไต้งจะทำอย่างไร

แผนการสอนที่ 12

กิจกรรม : การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา

ชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

อย่างสร้างสรรค์, การควบคุมและจัดการ

อารมณ์และความเครียด

เรื่อง : วิธีการแก้ปัญหา, คิดให้ดี ..มีชัยชนะ,

เวลา 60 นาที

กรณีศึกษา ความโกรธของป๋อง, การฝึกทักษะ

การจัดการอารมณ์, รู้จักจัดการความเครียด

วันที่..... เดือน พ.ศ.....

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของสังคม ส่งผลให้คนต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย การที่บุคคลจะอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักใช้กระบวนการคิดตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ดังนั้น ในการจัดการปัญหาควรใช้ข้อมูลของตนเอง ข้อมูลทางสังคมและข้อมูลด้านวิชาการ ประกอบการคิดและตัดสินใจ จะช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ

การเรียนรู้ความเข้าใจลักษณะทางอารมณ์ของตนเอง สังเกตและติดตาม การเกิดอารมณ์ รวมทั้งการแสดงออก ที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเกิดอารมณ์ทางลบที่อาจทำให้เกิดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ การเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ความเครียดเป็นภาวะที่คนเรารู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล เช่น จากการเรียนรู้ การทำงาน การเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้เกิดการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เข้ามากดดัน และหากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวได้ อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความไม่สบายใจ รวมทั้งเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักศึกษาอธิบายหลักการคิดและลักษณะของความคิดเป็นได้ถูกต้อง (K)
2. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาอย่างถูกต้อง (P)

3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาและระบุแนวทางแก้ไขปัญหาได้ อย่างมีขั้นตอน(P)

4. เพื่อให้ศึกษามีรู้และเข้าใจความหมายของ อารมณ (K)

5. เพื่อให้ศึกษามีสามารถอธิบายการจัดการอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง (A)

6. เพื่อให้ศึกษามีสามารถรู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้ (K)

7. เพื่อให้ศึกษามีสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์จำลองต่างๆได้ (P)

สาระการเรียนรู้

หลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ การวิเคราะห์ ตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาความเครียด ต้องอาศัยหลักการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีแก้ปัญหา และหาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น

การรู้และเข้าใจความหมายของ อารมณ การจัดการอารมณ์ 4 ขั้นตอน และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป และการแก้ปัญหาความเครียดอย่างสร้างสรรค์ ผ่านองค์ความรู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และวางแผนจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น

กระบวนการจัดการเรียนรู้ (ตามขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb)

ขั้นนำ

1. อาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียดตนเอง

2. กิจกรรมแบ่งกลุ่มด้วยเกมส์ “ลมเพ ลมพัด แบ่งกลุ่มละ 4-5 คน จำนวน 6 กลุ่ม หนึ่งเป็น

วงกลม

3.อาจารย์ยกตัวอย่าง ชาวดารา นักร้องที่ใช้ยาเสพติดแก้ปัญหาชีวิต ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสม

4.จากกรณีตัวอย่างอาจารย์กระตุ้นให้นักศึกษาตระหนักถึงการรู้จักใช้กระบวนการคิด ในการแก้ปัญหาชีวิตที่ดีโดยใช้คำถาม “ถ้าเป็นนักศึกษา ๆ จะทำอย่างไร

5. สุ่มกลุ่ม 1 – 2 กลุ่มให้ออกมาสรุปในประเด็นในใบงานดังกล่าว แล้วนำเสนอ

6.หลังจากนั้นสรุปผลคะแนนความเครียด แล้วอาจารย์ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องที่使自己ตนเองไม่สบายใจ/เกิดความเครียดในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา และบอกแนวทางแก้ไข

- 7.อาจารย์สุ่มเลือกนักศึกษา 4 – 5 คน ออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง
- 8.อาจารย์กระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดและแนวทางการแก้ไขของความเครียดที่เหมาะสมของแต่ละคน

ขั้นกิจกรรม

- 1.อาจารย์ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น และทำใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
2. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็น ที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข
3. นักศึกษาส่งตัวแทนมาจับฉลากกรณีศึกษาจากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงในใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก พร้อมส่งตัวแทนออกมานาเสนอหน้าชั้นเรียน
 - ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดหน่อย
 - ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงต้อย
 - ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล
 - ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา
4. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปกระบวนการคิดอย่างมีระบบตามหลักของคนคิดเป็น แล้วอาจารย์บรรยายเพิ่มเติมถึง “ ขั้นตอนการแก้ปัญหา ” ประกอบใบความรู้ที่แจกให้นักศึกษา
5. อาจารย์ให้นักศึกษาศึกษาใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมในเรื่อง กลไกสาเหตุของความเครียด
6. อาจารย์ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ความเครียดของฉัน และศึกษาใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้ โดยนักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้
7. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปวิธีคลายเครียดที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
- 8.อาจารย์บรรยายการจัดการกับอารมณ์ ประกอบใบความรู้ “ ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ”
9. อาจารย์และนักศึกษาร่วมกันสรุปความรู้จากใบความรู้
10. อาจารย์แบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็น 4-5 กลุ่ม แล้วอ่านกรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง
11. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ กรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง
12. อาจารย์ให้แต่ละกลุ่มรายงาน และอาจารย์นำอภิปราย
13. อาจารย์ให้นักศึกษาฝึกการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษาต่าง ๆ
14. อาจารย์ให้แต่ละกลุ่มรายงาน และอาจารย์นำอภิปราย
15. ครูสรุป “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”

ขั้นสรุป

อาจารย์สรุปว่า กระบวนการคิดเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้นักศึกษาสามารถแก้ปัญหาได้ โดยกระบวนการคิด 5 ขั้นตอน คือ สำรวจปัญหา หาสาเหตุของปัญหา วิเคราะห์ทางแก้ปัญหา ตัดสินใจ และขั้นตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหานั้น และหลักการแก้ปัญหามี 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีแก้ปัญหาและหาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น

อาจารย์สรุปว่า อารมณ์เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจได้รับผลกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเกิดได้กับบุคคลทุกคน ซึ่งอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์จะมีอยู่ 4 แบบ คือ อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว และอารมณ์โกรธ สำหรับการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจอารมณ์ การคาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ และสำรวจความรู้สึก และชื่นชมตนเองเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ส่วนการเกิดความคิดย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน และทำให้มีผลต่อสุขภาพร่างกาย เกิดความเจ็บป่วยในที่สุด แต่ถ้าเราสามารถจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งมีกระบวนการขั้นตอน 10 วิธีคลายเครียดนั้น ย่อมส่งผลดีต่อตัวเราเอง ครอบครัว และสังคม

สื่อ /แหล่งการเรียนรู้

1. แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น
3. ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
4. ใบงาน เรื่อง ปัญหามีทางออก
5. ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการแก้ปัญหา
6. ใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด
7. ใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉันทัน
8. ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้
9. ใบความรู้ “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”
10. กรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง
11. ใบงานกรณีศึกษา

การวัดและประเมินผล

ผู้ประเมิน

อาจารย์ประเมิน

นักศึกษาประเมินตนเอง

สิ่งที่ต้องการวัดและวิธีวัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น / อภิปรายในกลุ่ม

- จากการรายงานผลงานของกลุ่ม

เครื่องมือวัด

แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

ผลงานในการนำเสนอ

เกณฑ์การวัดและประเมิน

1. เกณฑ์ประเมินแบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

การให้คะแนน

3	หมายถึง	ปฏิบัติสม่ำเสมอ
2	หมายถึง	ปฏิบัติบางครั้ง
1	หมายถึง	ปฏิบัติน้อย

เกณฑ์ประเมิน

ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนน 4-9

ไม่ผ่าน หมายถึง ผลการประเมินอยู่ในระดับคะแนนต่ำกว่า 4

2. เกณฑ์การประเมินความเครียดให้คะแนนดังนี้

คะแนน 0 คะแนน	หมายถึง	ไม่เคยมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเลย
คะแนน 1 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเป็นครั้งคราว
คะแนน 2 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกบ่อยๆ
คะแนน 3 คะแนน	หมายถึง	มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกเป็นประจำ

การแปลผลคะแนน ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

0 – 5 คะแนน แสดงว่า ผู้ตอบอาจตอบไม่ตรงตามความจริง

6 – 17 คะแนน แสดงว่า ปกติ / ไม่เครียด

18 – 25 คะแนน แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

26 – 29 คะแนน แสดงว่า เครียดปานกลางหรือเข้าใจคำถาม

คลาดเคลื่อน

30 – 60 คะแนน แสดงว่า เครียดมาก

ตารางแสดงหัวข้อและขั้นตอนกิจกรรมแผนการสอน ครั้งที่ 6 การเรียนรู้ตามทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ และทักษะชีวิตในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (Experiential Learning Cycle Theory; Kolb (1984; อ้างถึงในเกตุศดา รัชฎาวิชิตกุล, 2547)

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติตามทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
กิจกรรมการตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์, การควบคุมและจัดการอารมณ์และความเครียด วิธีการแก้ปัญหา : คิดให้ดี ... มีชัยชนะ : การมีศึกษา ความโกรธของป๋อง : การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ : รู้จักจัดความเครียด	6. หลังจากนั้นสรุปผลคะแนนความเครียด แล้วอาจารย์ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ/เกิดความเครียดในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา และบอกแนวทางแก้ไข 7. อาจารย์สุ่มเลือกนักศึกษา 4 – 5 คนออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง		1. อาจารย์ให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียดตนเอง 2. กิจกรรมแบ่งกลุ่มด้วยเกมส์ "ลมพัด ลมพัด แบ่งกลุ่มละ 4-5 คน จำนวน 6 กลุ่ม นั่งเป็นวงกลม 3. อาจารย์ยกตัวอย่าง ขาวดารา นักร้องที่ใช้ยาเสพติดแก้ปัญหาชีวิต ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสม 4. จากกรณีตัวอย่างอาจารย์กระตุ้นให้นักศึกษาตระหนักถึงการรู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาชีวิตที่ดี	1. อาจารย์ให้นักเรียนศึกษาไปความรู้ เรื่อง การคิดเป็น และทำไป งาน เรื่อง การคิดเป็น 2. อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็น ที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข 3. นักศึกษาส่งตัวแทนมาจับฉลากกรณีศึกษาจากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงใน	-การตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ -ทักษะการจัดการควบคุมและจัดการอารมณ์และความเครียด	- การตอบสนอง

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ ตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
	8.อาจารย์กระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเครียดและแนวทางการแก้ไขของความเครียดที่เหมาะสมของแต่ละคน		โดยใช้คำถาม “ถ้าเป็นนักศึกษา ๆ จะทำอย่างไร 5. สุ่มกลุ่ม 1 – 2 กลุ่มให้ ออกมาสรุปประเด็นในงานดังกล่าว แล้วนำเสนอ	ใบงาน เรื่อง ปัญหาที่ทางออก พร้อมส่ง ตัวแทนออกมานำเสนอ หน้าชั้นเรียน ปัญหาที่ 1 เรื่องของ นิดหน่อย ปัญหาที่ 2 เรื่องของ แดงต้อย ปัญหาที่ 3 เรื่องของ ทรงพล ปัญหาที่ 4 เรื่องของ เจษฎา		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พัฒนา ทักษะชีวิต ของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
				4. อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปกระบวนการคิด อย่างมีระบบหลักของตน คิดเป็นแล้วอาจารย์บรรยาย เพิ่มเติมถึง “ขั้นตอนการ แก้ปัญหา” ประกอบไปความรู้ ที่แจกให้นักศึกษา 5. อาจารย์ให้นักศึกษาศึกษา ไปความรู้ เรื่อง เพชฌฆาต ความเครียด พร้อมทั้งอธิบาย เพิ่มเติมในเรื่อง กลไกสาเหตุ ของความเครียด		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
				6. อาจารย์ให้นักเรียน ทำใบงาน เรื่อง ความเครียดของฉัน และศึกษาไปความรู เรื่อง แนะนำ 10 วิธี คลายเครียดที่นักรู้โดย นักเรียนสามารถแสดง ความคิดเห็นและขอ คำแนะนำเพิ่มเติมได้ 7. อาจารย์และ นักศึกษาร่วมกันสรุป วิธีคลายเครียดที่ นักเรียนสามารถ นำไปใช้ในชีวิตจริงได้		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
				8. อาจารย์บรรยายการจัดกรกับอารมณ์ ประกอบไปความรู้ “ขั้นตอนการจัดกรกับอารมณ์” 9. อาจารย์และนักศึกษา ร่วมกันสรุปความรู้จากไป ความรู้ 10. อาจารย์แบ่งกลุ่ม นักศึกษาออกเป็น 4-5 กลุ่ม แล้วอ่านกรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง 11. มอบหมายให้แต่ละกลุ่ม วิเคราะห์ กรณีศึกษา เรื่อง ความโกรธของป๋อง		

หัวข้อ	ขั้นตอนทฤษฎีวงจรรการเรียนรู้จากประสบการณ์				ทักษะชีวิต	กระบวนการพัฒนาเจตคติ พิสัยตาม ทฤษฎีของ BLOOM
	ขั้นที่ 1 ประสบการณ์ รูปธรรม (CE)	ขั้นที่ 2 การไตร่ตรอง (RO)	ขั้นที่ 3 การสรุปเป็นหลักการ นามธรรม (AC)	ขั้นที่ 4 การทดลองปฏิบัติจริง (AE)		
				12. อาจารย์ให้แต่ละ กลุ่มรายงาน และ อาจารย์นำอภิปราย 13. อาจารย์ให้ นักศึกษาฝึกการจัดการจัดการ กับอารมณ์จาก กรณีศึกษาต่างๆ 14. อาจารย์ให้แต่ละ กลุ่มรายงาน และ อาจารย์นำอภิปราย 15. ครูสรุป "ขั้นตอน การจัดการกับอารมณ์"		

รูปแบบการสอนแบบเอกนัย (Converging) และรูปแบบการสอนแบบปรับปรุง (Accommodating)

ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา”

ทักษะการแก้ไขปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่การตัดสินใจ 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักในการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไร คือ ปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือก (เพื่อแก้ปัญหา) ที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ

ที่มีอยู่ หรือหาเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือก ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก หาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้



ใบชี้แจงงาน

ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่ม ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่อง “ ปัญหาของสมชาย” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่ได้เรียนมา แล้วบันทึกในแบบฟอร์มต่อไปนี้

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของสมชาย คือ
2. กำหนดทางเลือก มี ทางเลือก ได้แก่
3. วิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.		
2.		
อื่นๆ		

4. ตัดสินใจเลือก ทางเลือก
5. วิธีการข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก

ใบงานกรณีศึกษา

ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษาที่มอบหมายให้ โดยยึดหลักการแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษาที่มอบหมายให้ โดยยึดหลักการแก้ไขปัญหาที่ได้เรียนมาแล้ว (ใช้เวลา 15 นาที) หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้น (ใช้เวลากลุ่มละ 3 นาที)

ปัญหาของสมศรี

สมศรีเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในอำเภอแห่งหนึ่ง สมศรีมีความสามารถในกิจกรรมนาฏศิลป์ โรงเรียนได้จัดงานชุมนุมศิษย์เก่า ครูได้ให้สมศรีเข้าร่วมแสดงแต่ครอบครัวโดยเฉพาะคุณพ่อไม่สนับสนุน และไม่อนุญาต ตัวสมศรีเองอยากร่วมกิจกรรมมาก

ปัญหาของหนึ่งกับปุ๋ย

หนึ่งกับปุ๋ยคบหาชอบพอกันฉันฉันรักกันมาเกือบปี เมื่อผู้ใหญ่ทั้ง 2 ฝ่ายรู้จักสั่งห้ามพบกันโดยเด็ดขาดเพราะเห็นว่ายังเรียนหนังสือกันอยู่ โดยเฉพาะพ่อแม่ของปุ๋ย แต่ทั้งสองไม่อาจตัดใจจากกันได้

ปัญหาของสมบัติ

สมบัติอายุ 14 ปี อยู่ชั้น ม.3 อาศัยกับแม่และน้องอีก 2 คน พ่อของสมบัติไปมีครอบครัวใหม่และไม่ได้ส่งเสียเงินทอง แม่ทำงานรับจ้างมีรายได้ไม่มากนัก สมบัติทำเงินที่แม่ให้เขาไปจ่ายค่าเทอมหายไปทั้งหมด เขาไม่รู้จะทำอย่างไรดี



ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

การพัฒนาโปรแกรมการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด และทักษะชีวิตของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

2. ข้อคำถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนิสิต จำนวน 18 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องการวัดทักษะชีวิต 60 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียด 15 ข้อ

3. เมื่อท่านได้รับแบบสอบถาม ขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ทุกประเด็น เพราะถ้าขาดข้อหนึ่งข้อใด จะทำให้ผลการวิเคราะห์และการแปลผลผิดพลาดได้ ผู้ดำเนินการวิจัยขอขอบคุณนิสิต นักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างยิ่งในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

4. ผู้วิจัยขอรับรองว่า ข้อมูลที่ท่านให้กับผู้วิจัยครั้งนี้ จะเป็นความลับและไม่ส่งมอบให้ใครเป็นอันขาด และจะถูกทำลาย เมื่อจบสิ้นการศึกษาโดยสมบูรณ์

(นายธรรมศักดิ์ สายแก้ว)

นักศึกษา ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา (การจัดการเรียนรู้สุขศึกษา)

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจงเมื่ออ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน () และเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ครบถ้วนตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. ชั้นปีที่กำลังศึกษา () ชั้นปีที่ 1 () ชั้นปีที่ 2 () ชั้นปีที่ 3 () ชั้นปีที่ 4
3. คะแนนเฉลี่ยสะสมเมื่อสิ้นภาคการศึกษาต้นปีการศึกษา 2560

.....

4. การอยู่ด้วยกันของบิดามารดา

- ☐ อยู่ด้วยกัน
- ☐ แยกกันอยู่
- ☐ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต
- ☐ เสียชีวิตทั้งคู่

5. ค่าใช้จ่ายรายเดือนที่นักศึกษาได้รับต่อเดือน บาท

6. อาชีพของบิดา

- ☐ พ่อบ้าน / ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ เกษตรกรรม
- ☐ ค้าขาย ☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- ☐ รับจ้าง ☐ บริษัท/ห้างร้าน/เอกชน
- ☐ อื่นๆระบุ

7. อาชีพของมารดา

- ☐ พ่อบ้าน / ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ เกษตรกรรม
- ☐ ค้าขาย ☐ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- ☐ รับจ้าง ☐ บริษัท/ห้างร้าน/เอกชน
- ☐ อื่นๆระบุ

8. รายได้ครอบครัวต่อเดือน บาท

9. ลักษณะที่อยู่อาศัย

- ☐ อยู่บ้านตัวเอง
- ☐ อยู่กับบิดามารดา
- ☐ อยู่กับญาติ
- ☐ อยู่กับปู่ย่า ตายาย

- ☐ อยู่บ้านเช่า
- ☐ อยู่คนเดียว
- ☐ อยู่กับเพื่อน จำนวน..... คน
- ☐ อยู่หอพัก
- ☐ อยู่คนเดียว
- ☐ อยู่กับเพื่อน จำนวน..... คน

10. ลักษณะนิสัยส่วนตัวของท่านตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ☐ อ่อนไหวง่าย ☐ เรียบร้อยอยู่ในกฎระเบียบ
- ☐ เอาแต่ใจตนเอง ☐ มั่นใจในตนเอง/กล้าแสดงออก
- ☐ หงุดหงิดโมโหง่าย ☐ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก

11. บุคคลที่ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา

- ☐ บิดา ☐ มารดา
- ☐ ญาติ ☐ เพื่อน
- ☐ พี่ - น้อง ☐ ครู/อาจารย์

12. สาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดมากที่สุดคือข้อใด

- ☐ การเรียน
- ☐ การปรับตัว
- ☐ การเงินค่าใช้จ่าย
- ☐ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอื่น
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

13. ท่านเคยใช้วิธีการใดในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ทาสมาธิ
- ☐ การนอน
- ☐ สวดมนต์
- ☐ การหายใจ
- ☐ ออกกำลังกาย
- ☐ การใช้จินตนาการ
- ☐ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

14 สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

- ☐ มีเฉพาะเพื่อนสนิท
- ☐ สามารถคุยได้กับเพื่อนทุกคน
- ☐ ชอบอยู่คนเดียว
- ☐ ขัดแย้งกันเป็นบางครั้ง
- ☐ ขัดแย้งทะเลาะกันบ่อย
- ☐ แก่งแย่งชิงดี
- ☐ รักใคร่กันดี
- ☐ อื่นๆ.....

15. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับครอบครัว (ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา)

- ☐ รู้สึกอบอุ่น / มีกิจกรรมร่วมกัน
- ☐ รักใคร่กลมเกลียว
- ☐ ห่วงใยช่วยเหลือกัน
- ☐ เข้มงวด
- ☐ ห่างเหินต่างคนต่างอยู่
- ☐ เย็นชาต่อกัน
- ☐ โดนลงโทษโดยไม่มีเหตุผล
- ☐ ขัดแย้งทะเลาะกัน
- ☐ รู้สึกอึดอัดใจ
- ☐ ไม่เป็นที่ยอมรับ
- ☐ อื่นๆ

16 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับบิดา

- ☐ ดีมาก
- ☐ ดี
- ☐ เหมือนเป็นเพื่อน
- ☐ อบอุ่น
- ☐ เข้มงวด
- ☐ เย็นชา

- ☐ ห่างเหิน
- ☐ อื่นๆ

17. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับ มารดา

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ ดีมาก | ☐ ดี |
| ☐ เหมือนเป็นเพื่อน | ☐ อบอุ่น |
| ☐ เข้มงวด | ☐ เย็นชา |
| ☐ ห่างเหิน | ☐ อื่นๆ |

18. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับ อาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ราบรื่น | ☐ อบอุ่น |
| ☐ เข้มงวด | ☐ ขัดแย้ง |
| ☐ เย็นชา | ☐ ห่างเหิน |
| ☐ อื่นๆ | |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องการวัดทักษะชีวิต 60 ข้อ

ด้านที่ 1 ความคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกที่เป็นจริงของ
นักศึกษามากที่สุด

เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วยมาก	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นปานกลาง
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น
เลย		

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
1. ฉันคิดว่าความเครียดทำให้ฉันทอน ด้านร่างกายและจิตใจ					
2. ความเครียดสูงเป็นตัวกระตุ้นให้ ฉัน มีจิตใจที่เข้มแข็ง					
3. ฉันมีวิธีการคลายเครียดที่เหมาะสม ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
4. ความเครียดไม่น่ากลัว สำหรับฉัน เพราะรักษาได้โดยไม่ต้องใช้ยา					
5. เมื่อมีความเครียดฉันจะการระบาย ความเครียดสู่ผู้อื่นซึ่งจะรับรู้ เหมือนกัน					
6. การมีความเครียดมากๆ มีผลทำให้ เกิดโรคทางสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น					

7. การพูดคุยกับเพื่อนด้วยกันจะทำให้เราช่วยกันแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าเก็บปัญหาต่างๆไว้กับตนเอง					
8. ฉันจะเตือนเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดไม่ถูกวิธีหรือไม่เหมาะสม					
9. ฉันคิดว่าการคลายเครียดเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่มีใครเข้าใจและแก้ไข ช่วยเราได้					
10. ฉันคิดว่าเพื่อนที่มีปัญหาความเครียดเหมือนกันไม่ควรอยู่ร่วมกัน เพราะจะทำให้ปัญหายุ่งยากมากขึ้น					

ด้านที่ 2 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
1. ฉันคิดว่าความเครียดมากๆ ยิ่งดีจะทำให้ฉันยิ่งประสบความสำเร็จมาก					
2. ถ้าฉันมีความเครียดฉันจะไม่สามารถทนอยู่ได้อีกในโลกนี้ เพราะความเครียดเป็นสิ่งที่น่ากลัว					
3. ฉันคิดความเครียดที่มากเกินไปอาจทำให้ฉันตัดสินใจผิดพลาด					
4. ฉันรู้ว่าถ้ามีจิตใจเข้มแข็งจะช่วยให้หาทางออกสำหรับตนเองได้และอาการเครียด					

ลดลง					
5. ถ้าเพื่อนคนไหนเริ่มมี ความเครียดฉันจะเลิกคบ เพราะจะนำเรื่องเครียด มาสู่ตัว ฉัน					
6. การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ ฉันลดความเครียดที่เกิดขึ้นใน แต่ละวันได้					
7. การพูดคุยกับเพื่อนด้วยกัน จะทำให้เราช่วยกันแก้ปัญหา ต่างๆ ได้ดีกว่าเก็บปัญหาต่างๆ ไว้กับตนเอง					
8. ฉันจะเตือนเพื่อนเสมอเมื่อ เพื่อนหาวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดไม่ถูกวิธีหรือไม่ เหมาะสม					
9. ฉันคิดว่าการคลายเครียด เป็นเรื่องส่วนตัว ไม่มีใครเข้าใจ และแก้ไข ช่วยเราได้					
10. ฉันคิดว่าเพื่อนที่มีปัญหา ความเครียดเหมือนกันไม่ควร อยู่ร่วมกันเพราะจะทำให้ ปัญหายุ่งยากมากขึ้น					

ด้านที่ 3 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

คำชี้แจง ให้นักศึกษาพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องว่าง

เพียงข้อละ 1 ช่อง ให้ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด

สาวเป็นนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เมื่อเข้ามาเรียนต้องจากบ้านที่อยู่ต่างจังหวัด ต้องพักอยู่ที่หอพัก ใช้ชีวิตเพียงลำพังและต้องเรียนรู้เรื่องการเรียนที่แตกต่างจากเดิม ทำให้สาวรู้สึกเครียด และรู้สึกเบื่อหน่าย รวมทั้งปวดศีรษะบ่อยๆ เพื่อนในห้องจึงชวนไปกินข้าวที่ตลาดโต้รุ่ง จากนั้นก็ชวนไปเที่ยวสถานบันเทิงกลางคืน เพื่อคลายเครียด ซึ่งสาวไม่ยอมไป เพราะคิดว่าการเที่ยวสถานบันเทิงกลางคืนเป็นการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ซึ่งครอบครัวมีฐานะยากจน หากนักศึกษาเป็นสาวจะมีวิธีการปฏิเสธอย่างไรเพื่อไม่ให้เสียสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน					
ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
1. สิ้นเปลืองเงิน อยู่คนเดียวดีกว่า ไม่ต้องชวนขอตัวกลับหอพักก่อน					
2. บอกตรงๆว่าต้องการพักผ่อน เนื่องจากยังปวดศีรษะอยู่ เอาไว้โอกาสหน้า					
3. ขอบุณนะที่ชวน แต่ฉันไม่ชอบไปกับคนที่ไม่รู้จัก					
4. น่าสนใจแต่เราไม่ไปหรอก พ่อแม่ที่อยู่ที่บ้านจะเป็นห่วง					
5. ไม่ไปหรอก ไม่อยากนอนดึก ขอบุณที่ชวน					
6. ดีเหมือนกัน กำลังหาที่คลายเครียดพอดี					

7. สายหน้า แล้วเดินจากไป					
8. บอกเพื่อนว่าอย่าไปเลย ใกล้สอบแล้ว					
9. เราไม่ชอบ ขอตัวก่อนนะ					
10. เอาไว้โอกาสหน้าเรา หาที่ ท่องเที่ยวธรรมชาติกันดีกว่า					

ด้านที่ 4 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ข้อความ	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
1. บางครั้งเมื่อมีปัญหาฉัน อยากหนีไปอยู่ คนเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร					
2. ฉันจะปรึกษาพ่อแม่หรือคน ที่ไว้ใจ ถ้าฉันไม่รู้ว่าจะ แก้ปัญหาอย่างไร					
3. ฉันคิดว่าการแก้ปัญหาควร ทำอย่างรวดเร็วผลกระทบที่จะ เกิดขึ้นไม่ต้องสนใจ					
4. ฉันมักกำหนดทางเลือกหรือ ทางออกไว้หลายๆ ทางในการ แก้ปัญหาแต่ละครั้ง					
5. ฉันจะคิดหาเหตุผลและ เปรียบเทียบ ข้อดี ข้อเสีย และหาข้อมูล ต่างๆ เพิ่มเติมก่อนการ ตัดสินใจเสมอ					

6. ฉันไม่เชื่อหรือกว่า “ ทุก ปัญหา มีทางออก ”					
7. เมื่อมีหลายเรื่องในเวลา เดียวกันให้ทำ ฉันจะตั้งสติและ เรียบเรียงจัดลำดับ ความสำคัญ และเป็นปัญหา เร่งด่วนก่อน					
8. ฉันคิดว่าปัญหาทุกปัญหา สามารถแก้ไขได้และฉันจะ พยายามแก้ไข จนถึงที่สุด					
9. การจัดการความเครียดต้อง หากกลุ่มเพื่อนที่มีปัญหา เหมือนกับฉัน					
10. ฉันจะไม่ปฏิเสธเมื่อเพื่อน ชวนไปเที่ยวกลางคืนหรือคลาย เครียด เพราะถ้าไม่ไปเพื่อนจะ เกลียดไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย					

ด้านที่ 5 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด

ข้อความ	เห็นด้วย มาก ที่สุด	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
1. ฉันจะแสดงอารมณ์ออกมา เต็มที่ไม่ว่า จะโกรธ ไม่พอใจ ดี ใจหรือเสียใจ					
2. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจฉัน มักจะระบายให้คนที่ฉันไว้ใจ ฟัง					
3. เมื่อรู้สึกเบื่อหรือเครียด ฉัน มักจะไปฟังเพลงตามผับ เทียว					

สถาบันทั้งกลางคืน หรือดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ตนเองผ่อนคลาย					
4. เมื่อมีใครทำให้ฉันโกรธ ฉันจะนับหนึ่งถึงสิบหรือเดินหนีไปสงบสติ อารมณ์					
5. เมื่อฉันโกรธและไม่สามารถโต้ตอบได้ฉันมักจะบ่นหรือบ่นกับสิ่งของ หรือคนรอบข้าง					
6. ฉันใช้อารมณ์ขันในการแก้ไขสถานการณ์ที่เคร่งเครียดทุกครั้ง					
7. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันจะทำสมาธิด้วยการเดินและฝึกการหายใจเข้าลึกๆ					
8. การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายช่วยให้ฉันรู้สึกคลายเครียดได้					
9. ฉันมักได้เถียงหรือ แสดงความขัดแย้งกับคนอื่นเพราะเป็นทาให้ฉันระบายความเครียดได้ดี					
10. การได้พูดคุย พบปะผู้คนทำให้ฉันทำให้ฉันเครียดมากขึ้น					

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเครียด

แบบประเมินความเครียด

ชื่อ-สกุล (นาย/น.ส./ด.ช./ด.ญ.).....ชั้น.....

เลขที่.....

คำสั่ง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงอาการที่เกิดขึ้น กับตัวท่านตามความเป็นจริงที่สุดในเวลา 1 เดือน ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับหรือคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิผลาด				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง หรือเบื่อหน่ายในการดูแลตนเองให้เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม				

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียด

คำชี้แจง : ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดหรือปัญหาของท่าน ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ในแต่ละข้อคำถามให้ท่านเลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับกรกระทำของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว ว่าท่านใช้วิธีการจัดการกับความเครียด ดังต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด โดยมีเกณฑ์การเลือกตอบดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยทำกิจกรรมแบบนั้นเลยเมื่อท่านมีความเครียด
นานๆครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆนานๆครั้งเมื่อท่านมีความเครียด
บางครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆบางครั้ง เมื่อท่านมีความเครียด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆบ่อยครั้ง เมื่อท่านมีความเครียด
ปฏิบัติประจำ	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำทุกครั้ง เมื่อท่านมี

ความเครียด

ข้อคำถาม	ไม่เคยปฏิบัติ	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ปฏิบัติประจำ
1. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะคิดหาวิธีต่างๆที่จะแก้ปัญหา					
2. ท่านระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาดนัด ซุปเปอร์					
3. หลากๆเหตุการณ์มีผลต่อความรู้สึกที่แก้ไขยาก ท่านจะจัดการด้วยการพยายามยอมรับ					
4. เมื่อมีปัญหาท่านจะหาข้อมูลสนับสนุนการตัดสินใจทางอินเทอร์เน็ต					
5. ท่านระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการถ้อยออกหรือหลีกหนีปัญหาที่หนักมากหรือเป็นอันตราย					
6. ท่านระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการฟังเพลง/ เล่นเกมส์ / ดูหนัง					

ข้อคำถาม	ไม่เคยปฏิบัติ	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ปฏิบัติประจำ
7. ท่านระบาย ความเครียดหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำ จิตใจให้สงบ					
8. ท่านสูบบุหรี่หรือดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
9. ท่านระบายความเครียด ด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา					
10. ท่านพยายามระบาย ความเครียดหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย การร้องไห้คนเดียว					
11. ท่านจัดการปัญหา ด้วยการปรึกษาพ่อ-แม่					
12. ท่านจัดการปัญหา ด้วยการปรึกษารุ่นพี่หรือ รุ่นน้อง					
13. ท่านจะช่วยเหลือทาง สังคมเสมอๆเช่น บริจาค ข้าวของ					
14. ท่านจัดการปัญหา ด้วยการปรึกษาเพื่อน					
15. ท่านพูดคุยหรือปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา					

16.. อื่นๆ ระบุ

.....

.....

.....

.....





ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือต่างๆในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม

สภาปัญหาความเครียด ปัจจัยสาเหตุของความเครียด และทักษะชีวิตของนักศึกษา

สาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

อาจารย์ ดร. ศุภลักษณ์ พักคำ

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขศึกษาและพฤติกรรม
ศาสตร์รองคณบดีวิทยาลัยสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

รองศาสตราจารย์ ดร. ปุณณพัฒน์ ไชยเมล์

ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขศาสตร์
รองคณบดีคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา
มหาวิทยาลัยทักษิณ

อาจารย์ ดร. ขนิษฐา สุนาคราช

พยาบาลจิตเวช
โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชสีมาราชนครินทร์

อาจารย์ ดร. ราณี วงศ์คงเดช

ผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา และจิตเวช
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม

อาจารย์ ดร. วาสนี วงศ์อินทร์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวช
กลุ่มงานจิตเวช สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
สุราษฎร์ธานี

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมและเครื่องมือของโปรแกรม

รองศาสตราจารย์ ดร. ปุณณพัฒน์ ไชยเมล์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขศาสตร์ รองคณบดีคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ
อาจารย์ ดร. ศิริลักษณ์ จิตต์ระเปียบ	ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมจิตวิทยาการแพทย์ หัวหน้าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
อาจารย์ ดร. วรณวิมล เมฆวิมล กิ่งแก้ว	ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขศาสตร์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
อาจารย์ ดร. ขนิษฐา สุนาคราช	พยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชสีมาราชนครินทร์
อาจารย์ ดร. ราณี วงศ์คงเดช	ผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา และจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม
อาจารย์ ดร. วาสนี วงศ์อินทร์	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวช กลุ่มงานจิตเวช สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สุราษฎร์ธานี

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นายธรรมศักดิ์ สายแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด 22 ธันวาคม 2515
สถานที่เกิด สระบุรี
วุฒิการศึกษา พ.ศ. 2542 วิทยาศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา)
จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีวิทยาการ
พ.ศ. 2547 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาการระบาด)
จาก มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2561 การศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา)
จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน 199/157 หมู่ 1 ตำบลเจริญธรรม อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี

