

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- กรองทอง ออมสิน. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับการสอบคัดเลือก เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : 2542.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. การศึกษาการเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลของการรับนักศึกษา ระหว่างวิธีการให้โควต้าและการสอบคัดเลือก. กรุงเทพฯ : 2543.
- จิตติมา ทองศิริ. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนิสิตโครงการเพชรใน ตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- จำลอง ดิษยวณิช. คลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. จังหวัดเชียงใหม่. ดารารัตน์การพิมพ์, 2535.
- ชูทิตย์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, 2529.
- ฐิติวิวัฒน์ สุขป้อม. การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน มัธยมศึกษาสันติพิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- เด่นพงษ์ วรรณพงษ์. ความเครียดของตำรวจสายตรวจฯ ศึกษาเฉพาะกรณีตำรวจสายตรวจสังกัด ตำรวจภูธรอำเภอเมือง นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2535.
- ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการ รับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิชาเอก พยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.

- ธวัชชัย กฤษณะประกกรกิจ. ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อลด  
ความเครียด. วารสารสมาคมนิตแพทย์แห่งประเทศไทย 46,(2544).
- ธนู ชาตินานนท์, สุวัฒน์ มหันนิรันดร์กุลและวนิดา พุ่มไพศาลชัย. ภาวะเครียดกลไกจัดการกับ  
ความเครียดและความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ.  
กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต, 2541.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และ  
สาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร, 2529.
- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ และดารารวรรณ เมฆสุวรรณ. การศึกษาพฤติกรรมกรรมการส่งเสริม  
สุขภาพจิตในวัยรุ่น. วารสารวิจัยทางการแพทย์ 5, (2544): 244-254.
- นัยนา เหลืองประวัตติ. ผลการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบ  
อริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,2547.
- นิตานาด สารเถื่อนแก้ว. ความเครียดและวิถีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา  
จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาล  
จิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ. การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤติทาง  
เศรษฐกิจ ปี 2540. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- เบญจมาศ สุขศรีเพ็ง และคณะ. รายงานการวิเคราะห์ทฤษฎีทางการพยาบาล ทฤษฎีการปรับตัว  
ของรอย. ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549.
- ปานัน บุญหลง. การพยาบาลจิตเวชสาเหตุและกลไกเจ็บป่วยทางจิต. กรุงเทพมหานคร. กอง  
งานวิทยาลัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2539.
- ปิยะฉัตร นาคประสงค์. ผลของการใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.

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

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

## ภาษาอังกฤษ

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

Lance, James W. Mechanism and Management of Headach. 4 th ed. London:

Butterworth Scientific. 1982.

Lazarus, R.S. Psychological Stress and The Coping Process. New York: Mc Graw-Hill, 1966.

Lazarus RS. Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York. Springer, 1984

Lazarus RS. Transactional theory and research on emotion and coping. In: laux I, Vossel G" editors. Personality in biographical stress and coping research. Eur J Pers, 1(1987): 141-69.

Lazarus RS. Why we should think of stress as a subset of emotion. In. Goldberger L, Breznitz S, editors. Handbook of stress : Theoretical and clinical aspects. 2<sup>nd</sup> ed. New York. Free Press, (1993). 21-39.

Patterson,C.H. Theories of Counselling and Psychotherapy. New York : Harper& Row Publishes, 1966.

Roy, Callis. The Roy Adaptation Model. Connecticut: Appleton & Lange. 1999.

Rice PL. Stress and health. 3<sup>rd</sup> ed. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1999.

Seeman,W.Nidich. S.and Banta,T. Influence of Transcendental Meditation on a Masure of Self – Aetualization, Scientific Research on the Transcendental Meditation Progeam Colleted Paper. 1(1982) :417-545.

Selye H. The stress of life. New York. Mc Graw. Prentice Hall, 1956.

Selye H.the stress concept and some of its implications. In: Hamilton V, Warburton DM.editors. New York. Wiley, 1979. 11-32.

Selye h. History of the stress concept. In: Goldberger I,

Throll, DA. Transcendental Meditation and Progressive Relaxtion their Psychological Effect," Excerpta Medies".1982. 45( 9 ): 545.

Wallace, M.J. Living with stress. Nursing Time. 4( 7 ), (1978 ): 457-458.

Webster, N.webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language Unabridged. New York: The world Publishing, 1968.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

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

### แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

คำชี้แจง โปรดข้อความข้างล่างแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมากที่สุด ตามความเป็นจริง ตามเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

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

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

**การตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการลดความเครียด  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ**  
ชื่องานวิจัย การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
จังหวัดอุดรดิตถ์

ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....

ตำแหน่ง .....

สถานที่ทำงาน.....

โปรดพิจารณาความเหมาะสมของช่องรายการ แล้วใส่เครื่องหมาย  ลงในช่องคะแนน ดังนี้

- 1 หมายถึง เห็นด้วย  
0 หมายถึง ไม่แน่ใจ  
-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

| ลำดับ<br>ที่ | โปรแกรมการลดความเครียด                         | การพิจารณา |   |    | ข้อเสนอแนะ |
|--------------|--|------------|---|----|------------|
|              |  | 1          | 0 | -1 |            |
| 1            | หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด               |            |   |    |            |
| 2            | วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด          |            |   |    |            |
| 3            | กิจกรรมในการลดความเครียด                       |            |   |    |            |
|              | 3.1 กิจกรรม " หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ"          |            |   |    |            |
|              | 3.2 กิจกรรม การให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด   |            |   |    |            |
|              | 3.3 กิจกรรม การคิดแบบอริยสัจ                   |            |   |    |            |
|              | 3.4 กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ       |            |   |    |            |
|              | 3.5 กิจกรรม การฝึกสมาธิ                        |            |   |    |            |
|              | 3.6 กิจกรรม การใช้เสียงเพลง                    |            |   |    |            |
| 4            | ระยะเวลาในการกระทำกิจกรรมในการลด<br>ความเครียด |            |   |    |            |
| 5            | การประเมินผล                                   |            |   |    |            |

ข้อเสนอแนะ.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูง  
นางสาวรุจี ตีอินทร์

### กิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ”

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

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



### แบบบันทึกแสดงความคิดเห็น

1. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่นักเรียนได้เข้าร่วมมีประโยชน์กับนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมที่นักเรียนเข้าร่วมควรเพิ่มเติมกิจกรรมอื่น ๆ หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

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

### แบบบันทึกแสดงความรู้สึกรู้สึก

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมที่จัดขึ้นนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมในโปรแกรมที่นักเรียนได้จากการฝึกกิจกรรมใดที่เหมาะสมกับนักเรียนมากที่สุด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

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



## ใบความรู้เรื่อง ความเครียด

### ความเครียดคืออะไร :

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจเหมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดการแปรปรวนทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

### คุณเครียดแล้วหรือยัง :

ความเครียดจะส่งผลทำให้เกิดผลเสียดังนี้

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

### ผลของความเครียด :

#### 1. ผลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

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

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

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

1.3 ผลทางด้านความคิด บุคคลที่มีการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลทำให้เกิดความเครียดทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดจากสภาพการณ์แรกมาคุกคาม ยังไม่เครียดเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบโทษแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองแลเวโทษผู้อื่น เป็นต้น

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

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

3. **ผลต่อการเรียนและทำงาน** ความเครียดทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รู้สึกท้อแท้ หมดไฟในการทำงานนอกจากนั้นยังเกิดการทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน ไม่สามารถ

ตัดสินใจด้วยตนเองได้ ขาดการควบคุมตนเอง เช่น อารมณ์เสื่อง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น

4. ผลกับการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น แสดงอาการก้าวร้าว เจ้ากี้เจ้าการ และเน้นระเบียบวินัยมากขึ้น อาจทำงานต่อต้านเป้าหมายพื้นฐานของหน่วยงาน ทำให้เกิดการแตกสามัคคีในหมู่คณะ เป็นต้น

### อาการของความเครียด

อาการที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตนเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. อาการที่เกิดทางด้านร่างกาย หมายถึง ปวดศีรษะ ปวดท้อง หน้ามืด นอนไม่หลับ ไม่สดชื่น อ่อนเพลีย

2. อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ หมายถึง วิตกกังวล โกรธ หงุดหงิด โมโห ท้อแท้ หมดหวัง

3. อาการที่เกิดขึ้นทางด้านพฤติกรรม หมายถึง ไม่มีสมาธิ เปื่อหน่าย ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่อยากทำอะไร ทำลายข้าวของ

ระดับความเครียด 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน

4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกอาจจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้งต่าง ๆ ยังคงมีอยู่

ลักษณะอาการต่าง ๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต

5. ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

## ใบความรู้เรื่อง การคิดแบบอริยสัจ

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

### ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

การเริ่มต้นจากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขพร้อมกันนั้นก็กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นได้อย่างไร แล้วคิดวางปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่ได้กำหนดไว้นั้น ทั้งนี้ อาจจัดวางเป็นขั้นตอนดังนี้

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

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

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

กระบวนการของโรคชัดเจนว่าจะหายไปได้อย่างไรนั้น ๆ ด้วยอย่างนั้น เพื่อไม่ต้องรักษาซ้ำ ๆ ไป ( นิโรธ )

**ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์** ที่จะต้องปฏิบัติ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปแล้ว ก็กำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำใน การที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปนั้น เพื่อเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาต่อไปเหมือนแพทย์ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับกระบวนการโรคว่าจะหายไปอย่างไร ๆ เชื้อโรคหรือสมมติบานจะถูกกำจัดด้วยอะไร ๆ แล้วก็วางรายละเอียดขั้นตอน วิธีการรักษา วิธีปฏิบัติตัวของคนไข้ เป็นต้น เพื่อบำบัดโรคให้สำเร็จต่อไป ( มรรค )

## ใบงานเรื่อง การคิดแบบอริยสัจ

ชื่อกลุ่ม.....

เรื่องที่นำมาเป็นกรณีศึกษา.....

ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ (ทุกข์)

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ (นิโรธ)

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ (มรรค)

.....

.....

.....

.....

.....

## ภาคผนวก ข

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือวิจัย
- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการลดความเครียด
- รายชื่อโรงเรียน 15 โรงเรียนที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัย

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

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

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการลดความเครียด

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

## โรงเรียนที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

โรงเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่ฐานการศึกษาอุดรดิตต์เขต1 จังหวัด  
อุดรดิตต์ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีจำนวน 15 โรงเรียน ดังต่อไปนี้

1. โรงเรียนอุดรดิตต์
2. โรงเรียนอุดรดิตต์ดรุณี
3. โรงเรียนอุดรดิตต์วิทยา
4. โรงเรียนทุ่งกะโลวิทยา
5. โรงเรียนแสนตอวิทยา
6. โรงเรียนวังกะพี้พิทยาคม
7. โรงเรียนน้ำริดวิทยา
8. โรงเรียนลับแลศรีวิทยา
9. โรงเรียนด่านแม่คำมันพิทยาคม
10. โรงเรียนลับแลพิทยาคม
11. โรงเรียนบ้านโคกพิทยา
12. โรงเรียนดาราพิทยาคม
13. โรงเรียนพิชัย
14. โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์
15. โรงเรียนทองแสนขันวิทยา

ภาคผนวก ค

หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

- หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ และคุณภาพของโปรแกรมการลดความเครียด
- หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลทั้ง 15 โรงเรียน



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1665

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อ ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตน์อุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1666

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม

เรียน คุณศศกร วิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินดนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



## บันทึกข้อความ

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

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชุตินา พงศ์วรินทร์

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรวุฑพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)  
 รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1668

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม

เรียน อาจารย์แพทย์หญิงโสฬพัทธ์ เหมรัญชรโรจน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



## บันทึกข้อความ

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

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยและผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอโปรแกรม

เรียน อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์

ด้วย นางสาวรุจิ คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตต์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย และผู้เชี่ยวชาญการนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตต์ ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)  
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวังกะพือพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวังกะพืดพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ ดิอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตต์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินดนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ ดิอินทร์ ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล*

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนค่านแม่คำมันพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุปด)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนค่านแม่คำมันพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทุ่งกะโล่วิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินดนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนทุ่งกะโล่วิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนลับแลพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนลับแลพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบพระคุณในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล*

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนลับแลศรีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนลับแลศรีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคณาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนน้ำรีวิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนนารีวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนพิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนพิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตต์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนทองแสนขันวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสูงศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนทองแสนขันวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านโคกพิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านโคกพิทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตต์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล*

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศษ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนคาราพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนคาราพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนตรอนศรีสินธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตณอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนนครอินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีรินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตต์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สราวุธพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีรินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอุดรดิตต์ครุณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุปถ)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอุตรดิตถ์ครุณี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอุดรดิตถ์วิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอุดรดิตถ์วิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวรุจิ คีอินทร์ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “การนำเสนอ โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์” โดยมี รองศาสตราจารย์ จินตนา สรวุฑฒพิทักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียด ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุปถ)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอุดรดิตถ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอตุรดิตถ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1670

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนแสนตอวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจี คีอินทร์ ได้ทดลองใช้ เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/1671

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

24 กรกฎาคม 2552

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนแสนตอวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวรุจิ คีอินทร์ ได้ทำการเก็บ ข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

สำนักงานวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวรุจี คีอินทร์ เกิดเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม พุทธศักราช 2527 ที่จังหวัดอุดรธานี สำเร็จการศึกษาปริญญา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อปีการศึกษา 2549 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2550

