



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

The Effects of Group Activities Program for Student Development on Stress and Adjustment on Learning among Sophomore Year Nursing Students, Royal Thai Air Force Nursing College, Directorate of Medical Services

นามผู้วิจัย นางสาวสฤกษ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ค.)

หัวหน้าภาควิชา

(รองศาสตราจารย์จิตตินันท์ บุญศิริกุล, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของ
นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
กรมแพทย์ทหารอากาศ

The Effects of Group Activities Program for Student Development on Stress and Adjustment
on Learning among Sophomore Year Nursing Students, Royal Thai Air Force
Nursing College, Directorate of Medical Services

โดย

นางสาวสุญญ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2556

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศฤง์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ 2556: ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อ
ความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาคจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนันท์ หัตถศักดิ์, ปร.ด. 166 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการ
ทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีการวัดตัวแปรตาม ก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre -
test - Post - test Design) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบความเครียด ก่อนและหลังได้รับการ
จัดกิจกรรมกลุ่ม 2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรม
กลุ่ม งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากรคือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ จำนวน
49 คน โดยนักเรียนทุกคนทำแบบสอบถามความเครียดและการปรับตัวในการเรียน แล้วคัดเลือก
นักเรียนที่มีทั้งคะแนนความเครียดสูงกว่าปกติ และมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนน้อย จำนวน
13 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจ ได้นักเรียนพยาบาล 11 คน เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลอง
เข้าร่วมกิจกรรม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมกิจกรรม
กลุ่มเพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน 2) แบบวัดความเครียดและการปรับตัว
ในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติ ใช้
The Wilcoxon Matched Pairs Signed – Ranks Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลงภายหลังการทดลอง อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวในการเรียน เพิ่มขึ้นภายหลัง
การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Saritkan Sithikrai Wong 2013: The Effects of Group Activities Program for Student Development on Stress and Adjustment on Learning among Sophomore Year Nursing Students, Royal Thai Air Force Nursing College, Directorate of Medical Services. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Assistant Professor Manasanan Hatthasak, Ph.D. 166 pages.

The purposes of this research were: 1) to compare the stress of students before and after receiving activities related to group. 2) to compare the adjustment on learning of students before and after activities related to group. This research was the quasi experimental research. The populations were 49 nursing students of sophomore year, Royal Thai Air Force Nursing College, Directorate of Medical Services in the first semester, academic year 2012, Every student to do the Stress and adjustment on learning Test and then selected students that were stress scores over average and adjustment on learning less score. Then select 13 students and voluntary 11 students for an experimental group. Experimental group participated in the Group Activities for 12 sessions, 50 minutes per each session. The instruments used in this research were: the Group Activities Program to Decrease Stress and Increase Adjustment on Learning, Stress and Adjustment on Learning Test. Mean, Standard Deviation, The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test were utilized for analyzing data.

The research results indicated that: 1) the posttest stress scores from the Stress and Adjustment on Learning Test of the experimental group were lower than pretest scores at .05 level of significance. 2) the posttest adjustment on learning scores from the Stress and Adjustment on Learning Test of the experimental group were higher than pretest scores at .05 level of significance.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ซึ่งท่านได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณ ประธานการสอบ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ นาวาอากาศเอกหญิงลำดวน เจริญสมบัติ นาวาอากาศตรีหญิงเกษร เกษมสุข และอาจารย์วนิดา ดันเจริญรัตน์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามความเครียดและการปรับตัวในการเรียน และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศในการดำเนินการทดลองกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านยิ่ง และขอขอบคุณ คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้

สุดท้าย ขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย รวมถึงเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นิสิตและเจ้าหน้าที่สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา จนทำให้วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ศฤง์กานต์ สิทธิไกรวงษ์
มีนาคม 2556

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	30
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว	35
คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	49
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	57
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
การดำเนินการทดลอง	68
วิธีดำเนินการทดลอง	68
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	69
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	71
ผลการวิจัย	71
ข้อวิจารณ์	76

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	81
สรุปผลการวิจัย	81
ข้อเสนอแนะ	90
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	92
ภาคผนวก	99
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	100
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย	107
ภาคผนวก ค แบบแสดงเจตจำนงให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัย	109
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	111
ภาคผนวก จ ข้อมูลทางสถิติ	163
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	166

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	วิเคราะห์การใช้แบบวัดความเครียด งานวิจัยในประเทศ	52
2	วิเคราะห์การใช้แบบวัดการปรับตัว งานวิจัยในประเทศ	55
3	โครงสร้างของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ	64
4	แสดงแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ One Group Pre - test - Post - test Design	68
5	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง	71
6	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลังการร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง	72
7	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง	72
8	แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวในการเรียนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง	73
9	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test	75

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Nonparametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test)	75
ตารางผนวกที่		
1	วัน-เวลาในการเก็บข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 28 มิถุนายน 2555 ถึงวันที่ 3 กันยายน 2555	119
2	แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด จากแบบสอบถาม ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง	164
3	แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัว ในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง	165

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
2	แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง	74
3	แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการทดลอง	75

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพยาบาลและการผดุงครรภ์เป็นวิชาชีพที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลทั้งระยะเฉียบพลัน ชุกเฉิน และ โรคเรื้อรัง รวมทั้งการฟื้นฟูสภาพ โดยปฏิบัติทั้งในชุมชนและสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ แต่ในสภาพการณ์ปัจจุบัน พบว่ายังมี ปัญหาและปัจจัยหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพบริการการพยาบาลและผดุงครรภ์ การจัดการศึกษา และการวิจัย ตลอดจนด้านกฎหมายและองค์กรวิชาชีพ (สภาการพยาบาล, 2552: 6)

ประเทศไทยยังขาดแคลนพยาบาลอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้มีความจำเป็นต้องผลิตเพิ่มให้ ได้เพียงพอ และได้มาตรฐานวิชาชีพ (สภาการพยาบาล, 2552: 7) ซึ่งในปัจจุบันสถาบันการศึกษาใน ประเทศไทย สามารถผลิตพยาบาลและผดุงครรภ์ได้ปีละประมาณ 6,000 คน และจะผลิตได้ 36,000 คน ใน 6 ปีข้างหน้า จากที่ประมาณการความต้องการไว้คือ 43,070 คน ยังขาดอยู่ 7,070 คน จึงต้องมีการ ผลิตพยาบาลเพิ่มให้เพียงพอ (สภาการพยาบาล, 2552: 11) ดังที่เกษร เกษมสุข (2554) กล่าวว่า นักศึกษา พยาบาล ถือเป็นทรัพยากรที่มีค่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความ สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลจึงเป็นทรัพยากร บุคคลที่มีคุณค่าในการเข้าสู่วิชาชีพพยาบาลต่อไป

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ของทุกสถาบันจะต้องฝึกภาคปฏิบัติเป็นครั้งแรก และต้องเผชิญกับ การปรับตัวในสถานการณ์ที่หลากหลายอีกด้วย เพราะการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติการ พยาบาล เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากของกระบวนการพยาบาลเพราะเป็นขั้นตอนที่ทำให้ความคิด และ การวางแผนกลายเป็นคำพูด และการกระทำซึ่งต้องอาศัยทักษะสำคัญมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายใน การพยาบาล (สุภาณี กาญจนจารี และ บุญกร ประภาพรสุข, 2547: 179) อาจกล่าวได้ว่าการเรียน พยาบาลจำเป็นต้องมีทักษะต่างๆ ที่เหมาะสมหลายประการ การที่นักศึกษาพยาบาลต้องเรียนในระดับ ที่สูงขึ้นโดยยังขาดทักษะที่จำเป็น อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ และการที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 2 อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ต่อเนื่องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีอายุระหว่าง 19-22 ปี เป็นเหมือนสะพาน เชื่อมระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (period of transition) ที่บุคคลมีการเจริญเติบโต

หรือเปลี่ยนแปลงในเกือบทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการศึกษาที่ประสบการณ์ในวัยเด็กแตกต่างกัน ทำให้วัยรุ่นแต่ละคนย่อมมีปัญหาของตนเองที่แตกต่างจากคนอื่นในการก้าวจากเด็กไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ (ประจักษ์ เค้าฉิม, 2549) ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบเด็กๆ ไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ โดยสภาวะชีวิตของตนอยู่แล้ว ก็ยังต้องมีภาระความรับผิดชอบสูงกว่านักศึกษาในสาขาวิชาอื่นๆ ในช่วงวัยเดียวกันด้วย การเรียนในหลักสูตรพยาบาลที่ต้องมีความรับผิดชอบสูง ต้องใช้ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการเรียน และเป็นทีคาดหวังของสังคม อาจทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดและปรับตัวไม่ได้

ความเครียดมักเกี่ยวข้องกับการปรับตัว เนื่องจาก การปรับตัวประกอบด้วยกลไกทางจิตของแต่ละบุคคลที่จะจัดการกับความต้องการหรือความกดดันต่างๆ เมื่อความต้องการทำให้การปรับตัวของบุคคลใกล้ถึงขีดจำกัด เกิดความคับข้องใจ รู้สึกถูกคุกคาม และความขัดแย้ง การปรับตัวกลายเป็นเรื่องสำคัญ และเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเมื่อตกอยู่ในภาวะเครียด (Lazarus, 1969) เพราะการปรับตัวเป็นการทำให้อยู่ในภาวะที่สมดุล ดังนั้นถ้าปรับตัวได้ก็จะเป็นผลดี ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถกำจัดความทุกข์ ความคับข้องใจต่างๆ รวมไปถึงความเครียดได้ แต่ถ้าบุคคลปรับตัวไม่ได้จะเกิดผลเสีย เช่น เกิดความไม่สมดุลทางจิตใจ มีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม หากเกิดความล้มเหลวในการปรับตัวบ่อยๆ จะทำให้เกิดความผิดปกติในความคิดหรือการตัดสินใจ (กันยา สุวรรณแสง, 2533: 183) นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาความเครียดและการปรับตัวในการเรียนยังก่อให้เกิดความผิดพลาดต่อชีวิตของผู้ป่วยอีกด้วย ทำให้เกิดความไม่พึงใจในการปฏิบัติหน้าที่หรือการเรียน และเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพ จนต้องออกจากวิชาชีพไปในที่สุด อันจะส่งผลเสียต่อการผลิตพยาบาลวิชาชีพ และส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขของประเทศ

จากการที่ความเครียดมีผลกระทบด้านลบต่อการทำงานของพยาบาลและการเรียนของนักศึกษาพยาบาล มณฑล ลิมทองกุล และ สุภาพ อารีเอื้อ (2552) จึงได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความเครียดในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และมีข้อเสนอแนะว่า หลักสูตรควรจัดให้มีโปรแกรมการเรียนรู้ในด้านการจัดการกับความเครียดเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดน้อยที่สุด หรือไม่มีเลยเมื่อขึ้นฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก ซึ่งจะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้และสร้างความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติงาน ส่งผลให้มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับแผนการพัฒนาระบบการพยาบาลและการผดุงครรภ์แห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2550-2559 ที่ว่า การพัฒนานักศึกษาสาขาการพยาบาลและการผดุงครรภ์เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ความสามารถ ก้าวไปสู่การเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ดี มีคุณภาพ คุณธรรม จริยธรรมทางการพยาบาลและจรรยาบรรณวิชาชีพ มีสุขภาพดีรวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ อุดมศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์

(NQF) และมาตรฐานวิชาชีพนั้น สถาบันการศึกษาพยาบาลควรมีโครงการเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนา นักศึกษาพยาบาลให้มีทักษะชีวิตที่ดี มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาล ซึ่งสภาการพยาบาล (2552: 10) มีข้อมูลสถาบันการศึกษาพยาบาลในประเทศไทย ดังนี้

... วิชาชีพการพยาบาลได้พัฒนาเข้าสู่ระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษาตั้งแต่ พ.ศ. 2499 และใน พ.ศ. 2550 มีสถาบันการศึกษาทั้งสิ้น 76 แห่ง เป็นสถาบันการศึกษาที่เปิดสอน หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่มีผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว จำนวน 60 แห่ง ประกอบด้วย

สถาบันการศึกษาสังกัดคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 16 แห่ง
 สถาบันการศึกษาสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข 29 แห่ง
 สถาบันการศึกษาสังกัดกระทรวงกลาโหม 3 แห่ง
 สถาบันการศึกษาสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1 แห่ง
 สถาบันการศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร 1 แห่ง
 สถาบันการศึกษาสังกัดมหาวิทยาลัยเอกชน 10 แห่ง...

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศ เป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตพยาบาลวิชาชีพของทหารแห่งแรกของประเทศไทย ปัจจุบันเป็นสถาบัน การศึกษาที่เปิดสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สังกัดกระทรวงกลาโหม มีนักเรียนพยาบาล ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1-4 ต้องศึกษาทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และการค้นคว้าศึกษาด้วยตนเอง เช่นเดียวกับนักศึกษาพยาบาลของสถาบันอื่นๆ แต่นักเรียนพยาบาลทหารอากาศต้องเรียนวิชาการ ทหารควบคู่ไปด้วย เช่น มีการฝึกยิงชีพินป่า เป็นการฝึกภาคสนาม (วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ, 2552)

การที่นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ต้องศึกษาทั้งวิชาการพยาบาลและการทหารควบคู่กัน ไปในแต่ละภาคการศึกษา อีกทั้งมีระเบียบการปฏิบัติตน มีการลงทัณฑ์และตัดคะแนนความประพฤติ ข่มส่วงผลให้มีภาวะเครียดเพิ่มมากขึ้น นักศึกษาอาจไม่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวในการเรียน จนเกิดความเครียดขึ้นได้ อาจพ่นสภาพนักศึกษา ซึ่งเป็นผลเสียต่อตนเองและวิชาชีพ ก่อให้เกิดการ สูญเปล่าทางการศึกษาและสูญเสียบุคลากรทางการพยาบาลที่ต้องการผลิตเพิ่มในอนาคต อีกทั้งเป็น การสูญเสียงบประมาณของกองทัพอากาศและประเทศด้วย

ในการช่วยเหลือและป้องกันการสูญเสียดังกล่าวนี้ อาจทำได้หลายวิธี ซึ่งวิธีหนึ่ง คือ ให้โปรแกรมเพื่อลดความเครียดและฝึกการปรับตัว เช่น โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียดและเพิ่มการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลปี 2 โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม เพราะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดวิธีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2551) ซึ่งเหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาล ที่ต้องมีการเรียนและทำงานเป็นกลุ่ม นอกจากนี้ก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของสาขาวิชาสุขภาพในระบบสาธารณสุข กิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการช่วยเตรียมความพร้อมแก่นักเรียนพยาบาล เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำงานเป็นกลุ่มต่อไป และจากผลการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มในระดับบัณฑิตศึกษา ของ Phanmanee (2004) พบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517-2544 กิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาพฤติกรรมผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 โดยจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความเครียดและช่วยเหลือด้านการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 2 เพื่อเป็นการเตรียมบุคลากรให้เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ และเรียนอย่างมีความสุข สามารถสำเร็จการศึกษา เป็นพยาบาลทหารที่มีประสิทธิภาพ มีการปฏิบัติงานที่พึงใจของผู้ร่วมงานและผู้ป่วย และทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติได้อย่างดีที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบประสิทธิภาพของ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น
2. ผลการวิจัยที่ได้ สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการเกิดภาวะเครียดและปัญหาการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีการวัดตัวแปรตาม ก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre-test- Post - test Design)

2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ จำนวน 49 คน

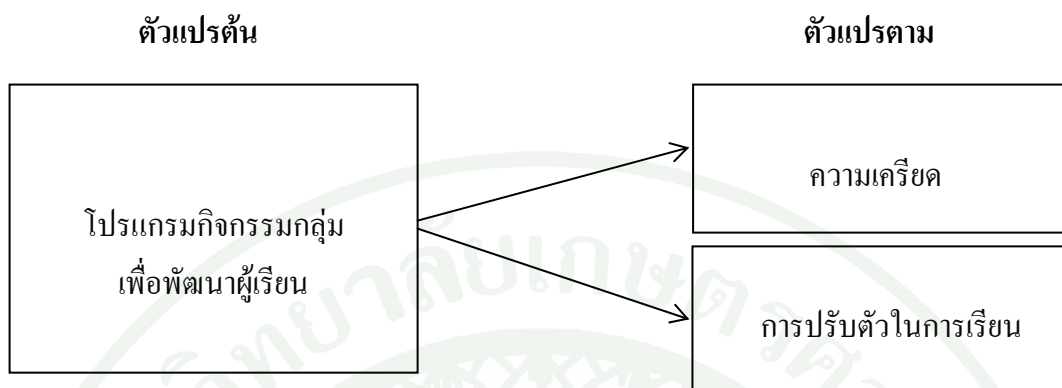
3. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง โดยดูคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน เลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าปกติ และคะแนนการปรับตัวในการเรียนน้อย จำนวน 13 คน สอบถามความสมัครใจ มีนักเรียน 11 คน สมัครใจเป็นกลุ่มทดลอง

4. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent variable) คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ความเครียด และการปรับตัวในการเรียน โดยพิจารณาจากคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

การพยาบาล หมายถึง การกระทำที่ช่วยเหลือบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข โดยปฏิบัติต่อบุคคลอย่างเป็นองค์รวม ด้วยการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ ในการให้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้องตามหลักปฏิบัติแห่งวิชาชีพและร่วมมือกับทีมสุขภาพในการให้ความช่วยเหลือดูแลบุคคล

นักเรียน หมายถึง นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ จำนวน 49 คน

ความเครียด หมายถึง การที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคาม จากทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป จนเกิดความเสียหายต่อร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณในระดับต่างๆ ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรงมาก

การปรับตัวในการเรียน หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนพยายามปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สามารถเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ได้อย่างปกติสุข และสอดคล้องกับเกณฑ์ที่สถาบันการศึกษากำหนด ซึ่งในการวิจัยนี้ได้แบ่งการปรับตัวในการเรียนเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ลักษณะนิสัยต่อการเรียน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่แสดงออกหรือกระทำในการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ รวมไปถึง เทคนิคในการเรียน และทักษะในการเรียนด้วย

2. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์ บุคลากรอื่นๆ ในวิทยาลัย ตลอดจนครอบครัวของตนเอง

3. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สถานที่ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่หรือใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในระหว่างที่ศึกษา โดยแบ่งเป็น

3.1 สิ่งแวดล้อมภายใน เช่น หอพักของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

3.2 สิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น หอพักภายนอก บ้านของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด และเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกมีแนวคิดร่วมกันในการบรรลุเป้าประสงค์ของกลุ่ม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และเกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ได้ตั้งเป้าประสงค์ไว้

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

ในการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.1 ความหมายของกลุ่ม

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม

1.3 รูปแบบและวิธีการของกลุ่ม

1.4 พัฒนาการของกลุ่ม

1.5 จำนวนของสมาชิกในกลุ่ม

1.6 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1.7 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

1.8 ประโยชน์ของกลุ่ม

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1 ความหมายของความเครียด

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

- 2.3 วิธีลดความเครียดแบบต่างๆ
- 2.4 ตารางวิเคราะห์การใช้แบบวัดความเครียด งานวิจัยในประเทศ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 3.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 3.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 3.3 แบบแผนของการปรับตัว
 - 3.4 กระบวนการปรับตัว
 - 3.5 การปรับตัวในระดับอุดมศึกษา
 - 3.6 แนวความคิดในการพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพจิตที่ดี
 - 3.7 ตารางวิเคราะห์การใช้แบบวัดการปรับตัวในการเรียน งานวิจัยในประเทศ
4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ
 - 4.1 ความหมายของพยาบาล
 - 4.2 จรรยาบรรณวิชาชีพ
 - 4.3 คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ
 - 4.4 หลักการที่ควรรู้ของนักเรียน นักศึกษา นักค้นคว้า
 - 4.5 หลักสูตรพยาบาลศาสตร์

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ทิสนา แจมมณี และคณะ (2522: 1) ได้ให้ความหมายว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

อุทัย บุญประเสริฐ (2531: 2-3) ได้กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ แปลจาก คำว่า Group Dynamics หรือ Group Process คำดังกล่าวนี้อาจมีคำแปลเป็นชื่อในภาษาไทยที่แตกต่างกันหลายอย่าง เช่น กลุ่มสัมพันธ์ กระบวนการกลุ่ม พลังกลุ่ม พลวัตกลุ่ม พลวัตของกลุ่ม ความเคลื่อนไหวหรือการไหวตัวของกลุ่ม กลศาสตร์ของกลุ่ม เป็นต้น แต่คำที่นิยมใช้กันมาก และมักจะใช้ใกล้เคียงกัน หรือใช้ควบคู่กันอยู่เสมอ คือ คำว่า กระบวนการกลุ่ม และคำว่า กลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งกลุ่มสัมพันธ์หรือกระบวนการกลุ่ม เป็นการศึกษาถึงเรื่องความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มและกระบวนการที่จะช่วยให้กลุ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 2) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่ม คือ การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลายๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิดฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551: 101) ได้กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์ มีความหมายเช่นเดียวกับกระบวนการกลุ่ม โดยที่กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันของบุคคลภายในกลุ่ม ทั้งกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว ปรับความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่ต่อเนื่องกันเสมอ ส่วนกลุ่มสัมพันธ์จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุ เบื้องหลังของพฤติกรรมในกลุ่ม จะช่วยอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม โดยศึกษาถึงพลัง หรือเงื่อนไขต่างๆ เกี่ยวกับธรรมชาติและพฤติกรรมของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อกัน โดยส่วนรวมเพื่อ ก่อให้เกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดวิธีการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2552: 5) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้ว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของบุคคลทั้งทางกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่มซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว รวมทั้งมีการปรับความสัมพันธ์ต่อกัน ในลักษณะที่ต่อเนื่องกันหมด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “กิจกรรมกลุ่ม” และจากที่มีผู้ให้ความหมายไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อให้สมาชิกของกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนแนวความคิดต่าง ๆ ผ่านทางทัศนคติและพฤติกรรม เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการบรรลุเป้าประสงค์ของกลุ่ม ทำให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก และมีการเปลี่ยนแปลงตามที่ได้ตั้งเป้าประสงค์ไว้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของกิจกรรมกลุ่ม มีหลายทฤษฎี ดังนี้ (ทิสนา แชมมณี, 2545: 6-9 อ้างถึง Cartwright and Zander, 1968; Shaw, 1971; Foresyth, 1990)

1. **ทฤษฎีสถาน (Field Theory)** ของ Kurt (อ้างใน ทิสนา แชมมณี, 2545) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

1.1 โครงสร้างของกลุ่มเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน

1.2 ในการรวมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกในกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปของการกระทำ (act) ความรู้สึก (feel) และความคิด (think)

1.3 องค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวไว้ในข้อ 1.2 มีผลต่อโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับตัวจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (cohesion) และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานไปได้ด้วยดี

2. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ของ Homans and Whyte (อ้างใน ทิศนา แจมมณี, 2545)

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้คือ

2.1 ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.2 ปฏิสัมพันธ์ คือ

2.2.1 ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction)

2.2.2 ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction)

2.2.2 ปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์จิตใจ (Emotional Interaction)

2.3 กิจกรรมต่างๆ ที่กระทำผ่านการมีปฏิสัมพันธ์นี้ จะก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก (Sentiment)

3. ทฤษฎีระบบ (System Theory)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ คือ

3.1 กลุ่มมีโครงสร้างหรือระบบ ซึ่งประกอบด้วยกำหนดยุทธศาสตร์หน้าที่ของสมาชิกและการแสดงบทบาทของสมาชิกอันถือว่าการลงทุน (Input) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ (Output) อย่างใดอย่างหนึ่ง

3.2 การแสดงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกระทำได้โดยผ่านทางระบบสื่อสาร (Communication) ซึ่งเป็นเครื่องมือในการแสดงออก

4. ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Orientation) ของ Moreno (อ้างใน ทิศนา แจมมณี, 2545)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

4.1 ขอบเขตการกระทำของกลุ่มขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของสมาชิกในกลุ่มในการเลือกรูปแบบและวิธีการที่จะปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interpersonal Choice)

4.2 เครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ได้ก็คือ การแสดงบทบาทสมมติ (role - playing) และการใช้เครื่องมือวัดสังคมมิติ (Sociometric Test)

5. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Orientation) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Freud, อ้างใน ทิศนา แจมมณี, 2545)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

5.1 เมื่อบุคคลอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม จะต้องอาศัยกระบวนการจูงใจ (Motivation Process) ซึ่งอาจเป็นการให้รางวัล หรือการได้รับผลจากการทำงานเป็นกลุ่ม

5.2 ในการรวมกลุ่ม บุคคลมีโอกาสดังต่อไปนี้ เช่น เปิดเผยหรือพยายามป้องกัน ปิดบังตนเองโดยวิธีต่างๆ (Defense Mechanism) การช่วยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง โดยใช้วิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) สามารถช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

6. ทฤษฎีจิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการใช้หลักจิตวิทยาต่างๆ เช่น จิตวิทยาการรับรู้ การเรียนรู้ ความคิด ความเข้าใจ การให้แรงจูงใจ ฯลฯ สามารถช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคล

7. ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (Group Syntality Theory) คือ กฎแห่งผล (Law of Effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของกลุ่ม

แนวคิดในทฤษฎีนี้ประกอบด้วย

7.1 ลักษณะของกลุ่มโดยทั่วไป มีดังนี้

7.1.1 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population Traits) ได้แก่ สติปัญญา ทักษะ บุคลิกภาพ เป็นต้น

7.1.2 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีบุคลิกเฉพาะกลุ่ม (Syntality Traits หรือ Personality Traits) ซึ่งเป็นผลจากสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่ม ได้แก่ ความสามารถของกลุ่มที่มีอยู่ การกระทำของสมาชิกร่วมกัน การตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก เป็นต้น

7.1.3 กลุ่มแต่ละกลุ่มมีโครงสร้างภายในเฉพาะตน (Characteristic of Internal Structure) ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และแบบแผนหรือลักษณะในการรวมกลุ่ม

7.2 พลวัตอันเกิดจากบุคลิกภาพของกลุ่ม (Dynamics of Syntality) หมายถึง การแสดงกิจกรรมหรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกมีลักษณะ 2 ประการ คือ

7.2.1 ลักษณะที่ทำให้รวมกลุ่มกันได้ (Maintenance Synergy) หมายถึง ลักษณะของความร่วมมือในการกระทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปได้อย่างราบรื่น และก่อให้เกิดความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) ซึ่งทำให้กลุ่มไม่แตกแยกหรือมีสมาชิกถอนตัวออกจากกลุ่ม

7.2.2 ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบผลสำเร็จ (Effective Synergy) หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

8. ทฤษฎีสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (A Theory of Group Achievement) Stogdill (อ้างใน ทิศนา แคมมณี, 2545) ได้อธิบายทฤษฎีนี้ไว้ว่า สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มโดยทั่วไปมี 3 ด้าน คือ

8.1 การลงทุนของสมาชิก (Member Inputs) เมื่อบุคคลมารวมกลุ่มกัน ต่างคนต่างจะแสดงออกและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งคาดหวังการตอบสนองตามความคิดเห็นและความเข้าใจของตน ซึ่งการกระทำต่างๆ ของสมาชิกกลุ่มถือเป็นการลงทุนของสมาชิก

8.2 โครงสร้างและผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม

8.2.1 โครงสร้างอย่างเป็นทางการ (Formal Structure) คือสิ่งที่คาดหวังจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก เช่น การกำหนดตำแหน่งให้แก่สมาชิกแต่ละคนให้มีฐานะ (Status) และหน้าที่ (Functions) ตามที่ควรจะเป็น เพื่อให้สมาชิกกระทำและตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ และทำให้ผลของการทำงานเป็นจริงขึ้นมาได้

8.2.2 โครงสร้างเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิก (Role Structure) คือ โครงสร้างของกลุ่มที่เชื่อว่าจะมีอยู่ภายในตัวสมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคนจะมีอิสระที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่างเต็มที่ บทบาทที่กล่าวถึงได้แก่ ความรับผิดชอบ (Responsibility) และอำนาจ (Authority) ในการทำตามตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

8.2.3 ผลงานของกลุ่ม (Group Outputs) หรือสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (Group Achievement) หมายถึง ผลที่ได้รับจากการลงทุนของสมาชิกซึ่งได้แก่การแสดงออก การปฏิสัมพันธ์ และการคาดหวังผลโดยผ่านการแสดงออกตามโครงสร้างและการกระทำของกลุ่ม

ผลที่กลุ่มได้รับมี 3 ประการ คือ

ก. ผลของการทำงาน (Productivity) ซึ่งเกิดจากความคาดหวังหรือจุดมุ่งหมาย และการกระทำเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

ข. ขวัญกำลังใจของกลุ่ม (Group Morale) หากกลุ่มมีโครงสร้างและกระบวนการที่ดี ขวัญและกำลังใจของกลุ่มจะมีมากขึ้น

ก. ความสามัคคี หรือการยึดเหนี่ยวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพอใจของสมาชิกกลุ่มในการทำงานร่วมกัน

สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มดังกล่าว เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการลงทุนของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ซึ่งหมายถึงการแสดงออกของสมาชิกแต่ละคน การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ความรับผิดชอบของสมาชิก การใช้อำนาจของผู้นำ บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ทั้งที่เป็นทางการและที่เป็นบทบาทเฉพาะตน การคิดและตัดสินใจร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

9. ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Fundamental Interpersonal Relations Orientations)

Schutz (อ้างใน ทิศนา แคมมณี, 2545) อธิบายทฤษฎีนี้ไว้ว่า สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความต้องการที่จะเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้อื่น ต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม/หมู่/คณะ (Inclusion) ต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือและการยกย่องจากผู้อื่น นอกจากนี้ยังต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น (Affection) และในขณะเดียวกันก็ต้องการที่จะมีอำนาจเหนือผู้อื่น ควบคุมผู้อื่น (Control) บุคคลแต่ละคนมีรูปแบบหรือมีลักษณะเฉพาะในการปฏิสัมพันธ์เชื่อมโยงและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจเป็นไปได้ในลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) หรือเข้ากันไม่ได้ (Incompatibility) ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์และการปรับตัวของสมาชิกในกลุ่ม

10. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่ม (Exchange Theory) ของ Thibaut and Kelly (อ้างใน ทิศนา แคมมณี, 2545) แนวคิดของทฤษฎีนี้พยายามจะอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและกระบวนการของกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดผลจากการรวมกลุ่ม แนวคิดจากทฤษฎีนี้จะเป็นพื้นฐานของการทำหน้าที่ในกลุ่มได้เป็นอย่างดี แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้ คือ

10.1 ในการรวมกลุ่ม จะมีการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกนี้จะเกิดจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปแบบต่างๆ เช่น การสื่อสาร หรือการแสดงพฤติกรรมที่บุคคลหนึ่งแสดงออกต่ออีกคนหนึ่ง และจะมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้นด้วย การแสดงพฤติกรรมนี้จะเป็นการแสดงออกทางด้านกระทำ (motor acts) หรือ คำพูด (verbal acts) ก็ได้ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่ต้องการ พฤติกรรมที่แสดงออกภายในกลุ่มนี้ จะต้องเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการเลือกสรรจัดเก็บ (Behavior Repertoire) หรือพิจารณาแล้วว่า จะแสดงกับใครอย่างไรบ้าง

ดังนั้น แนวคิดประการแรกของทฤษฎีนี้จึงสรุปได้เป็นข้อๆ ดังนี้

10.1.1 สมาชิกมีความสัมพันธ์กัน (Interpersonal relationship)

10.1.2 สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interaction)

10.1.3 การแสดงปฏิสัมพันธ์หมายถึงการแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ (Behavior sequences)

10.1.4 พฤติกรรมที่แสดงออกภายในกลุ่มจะเป็นพฤติกรรมที่เลือกสรรแล้ว (Behavior Repertoire)

10.2 การแลกเปลี่ยนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะก่อให้เกิดผลของกลุ่ม (Group outcomes) จึงเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก (Consequences of interaction) ซึ่งประกอบด้วยรางวัล (reward) จากการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น ความสบายใจ (pleasurable) ความสนุกสนาน (enjoyable) ความอึดอ้อมใจ (gratifying) ความพอใจ (satisfying) และเห็นคุณค่าของการพยายามกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่ต้องการ (ทิสนา แจมมณี และคณะ, 2522: 15)

จากทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่า ทฤษฎีช่วยทำให้การศึกษาเรื่องกิจกรรมกลุ่มมีความก้าวหน้า ทำให้ทราบองค์ประกอบต่างๆ ช่วยให้เราสามารถนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ได้อย่างมีหลักการ และเป็นประโยชน์ต่อวงการต่างๆ เช่น วงการบริหาร วงการการศึกษา เป็นต้น

ในการวิจัยนี้ ใช้ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์และทฤษฎีระบบ ในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน ช่วยให้ทราบหลักการซึ่งเป็นพื้นฐานของกลุ่ม

รูปแบบและวิธีการของกิจกรรมกลุ่ม

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551: 121-129) แบ่งรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มออกเป็น 4 รูปแบบใหญ่ๆ คือ

1. กิจกรรมกลุ่ม

2. เกม
3. เพลง
4. เพลงประกอบจังหวะทำทาง

กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ใช้กับกลุ่มของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม กระทำกิจกรรมร่วมกัน หรือมีการได้แสดงออกร่วมกันภายใต้จุดมุ่งหมายบางประการ เช่น ฝึกทักษะ มนุษยสัมพันธ์ ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม การทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เป็นต้น และลักษณะของ กิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการเสริมสร้างความรู้สึกร่วมกันระหว่างผู้เรียนและสร้างทัศนคติที่ดีงาม ต่อกัน โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกเรียนรู้ด้วยการกระทำ และขั้นสุดท้ายของกิจกรรมจำเป็นจะต้องมีการ ดิชม เพื่อให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้ด้วยตนเอง

การจัดกิจกรรมกลุ่มสามารถทำได้หลายวิธี แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานการณ์ ดังนี้

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role -playing)

เป็นวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อการฝึกอบรม โดยจัดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงบทบาท ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเหมือนในชีวิตจริง โดยวิทยากรจะกำหนดโครงเรื่องที่สมมติขึ้นมา แล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมสวมบทบาทนั้นๆ และแสดงออกตามความรู้สึกของตนเองที่เป็นไปตาม ธรรมชาติ ในบุคลิกภาพของตนเองมากที่สุด วิธีการนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดง พฤติกรรมต่างๆ ออกมา ช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และเป็น การช่วยพัฒนาทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งอาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ได้ด้วยการแสดงบทบาทนี้

2. กรณีตัวอย่าง (Case Study)

เป็นวิธีการที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาเรื่องราว ซึ่งได้รวบรวมไว้จากเหตุการณ์ที่ เกี่ยวข้องกัน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ศึกษา วิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสร้าง ความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ภายใต้สถานการณ์ที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด วิธีการนี้เหมาะที่จะใช้กับขนาดของกลุ่มที่ไม่ใหญ่นัก เพราะสมาชิกจะได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความ

คิดเห็นกันอย่างทั่วถึง และเรื่องที่มอบหมายให้ศึกษานั้น ต้องมีรายละเอียดมากพอที่จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นจุดสำคัญของปัญหาและข้อมูลต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาได้ วิธีการนี้นอกจากจะเป็นการฝึกให้สมาชิกได้รู้จักวิเคราะห์ อภิปราย และหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกันแล้ว ยังเป็นการช่วยให้สมาชิกได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วนและอย่างมีเหตุผล

3. สถานการณ์จำลอง (Simulation)

เป็นวิธีการที่วิทยากรได้จำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างเสริมสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ และมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้มากที่สุด เพื่อจะได้เข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมแต่ละบุคคล และทำให้คนเรามีการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป

4. ละครสั้น (Skit or Dramalization)

เป็นวิธีที่ให้ผู้รับการอบรมได้ทดลองแสดงบทบาท ตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเองเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น วิธีการนี้เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้น การที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน เป็นการช่วยฝึกให้เกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

5. การระดมสมอง (Brain Storming)

เป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความรู้ในระดับเดียวกัน มีความสนใจหรือปฏิบัติงานในลักษณะคล้ายคลึงกัน มาร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องเดียวกัน โดยวิทยากรจะต้องคอยกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน เกิดความคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative) โดยไม่คำนึงถึงว่าความคิดนั้นจะเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ ความคิดทุกอย่างจะต้องได้รับการยอมรับจากกลุ่มทั้งสิ้น สุดท้ายจึงค่อยสรุปผล

พัฒนาการของกลุ่ม

กลุ่มเป็นกระบวนการที่มีชีวิต ทรนสนะโดยรวมของกลุ่มจะเป็นการศึกษากลุ่มในฐานะหน่วยที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ในบางกลุ่มจะมีความเสถียรโดยที่กระบวนการพื้นฐานและโครงสร้างที่เหลือจะไม่เปลี่ยนแปลงไปตามเวลาได้ง่าย แต่กรณีเช่นนี้จะพบได้น้อย

พัฒนาการของกลุ่ม ส่วนใหญ่มี 5 ระยะ ตามทฤษฎีของ Bruce Tuckman (Tuckman, 1965; Tuckman and Jensen, 1977 cited in Forsyth, 2010: 19) ดังนี้

1. **รวมกลุ่ม (Forming phase)** สมาชิกกลุ่มจะเริ่มเข้ามารวมตัวกัน สร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ
2. **ระดมพลัง (Storming phase)** เริ่มปรากฏความขัดแย้งจากการที่สมาชิกแข่งขันเพื่อสถานะและตั้งเป้าหมายของกลุ่ม
3. **สร้างเกณฑ์ (Norming phase)** กลุ่มเริ่มมีโครงสร้างและมาตรฐาน คือ บทบาท กฎเกณฑ์ต่างๆ ของกลุ่มปรากฏเป็นรูปร่าง
4. **เน้นงานสำเร็จ (Performing phase)** กลุ่มเข้าสู่ขั้นถัดไปในการทำงาน มีการจัดระเบียบและร่วมกันทำงานจนเสร็จสิ้นตามจุดมุ่งหมายของกลุ่ม
5. **เสร็จภารกิจและยุติกลุ่ม (Adjourning stage)** กลุ่มจะสลายตัวเมื่อสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของสมาชิก และเป็นขั้นยุติกลุ่ม

นอกจากนี้ ทฤษฎีพัฒนาการของกลุ่มตามแนวคิดของ Bales (1965 อ้างใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2544) เน้นความสัมพันธ์ระหว่างการมุ่งงานกับมุ่งที่ความสัมพันธ์ของสมาชิก

Johnson and Johnson (1997 อ้างใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2544) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในกลุ่มว่ามีลำดับขั้นในการพัฒนาเป็น 7 ขั้นตอน จากการประยุกต์ข้อสรุปของทักแมน (Tuckman)

พัฒนาการของกลุ่ม 7 ชั้น ตามแนวคิดของจอห์นสัน คือ

1. ปฐมนิเทศ: ขั้นตอนและกระบวนการ

การเริ่มกลุ่ม ต้องให้สมาชิกได้รับรู้จุดหมายหน้าที่และลักษณะงานของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกทำความตกลงร่วมกันด้านการทำงาน เพื่อให้ตรงกับความต้องการ ความสนใจของสมาชิก การพบกันครั้งแรกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องชี้แจงกระบวนการแนะนำสมาชิก บอกลักษณะงานของกลุ่ม สร้างความร่วมมือ การพึ่งพากันระหว่างสมาชิก

2. สร้างความคุ้นเคย และตกลงร่วมกัน

สมาชิกจะเริ่มคุ้นเคยกัน และชินกับกระบวนการทำงานในกลุ่ม สมาชิกจะรู้ความสามารถและข้อจำกัดของสมาชิกคนอื่นๆ ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มต้องเน้นกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ดังนี้

- 2.1 รับผิดชอบการเรียนรู้ของตน และสมาชิกคนอื่นๆ
- 2.2 ช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ
- 2.3 ยอมรับ สนับสนุน และไว้วางใจสมาชิกคนอื่นๆ
- 2.4 ตัดสินใจร่วมกัน
- 2.5 เผชิญปัญหา และแก้ปัญหา โดยทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ในขั้นนี้ จุดมุ่งหมาย และกระบวนการกลุ่ม ยังเป็นหน้าที่ของผู้นำที่จะเอื้อให้กลุ่มดำเนินไปตามแนวที่กำหนด

3. สร้างความไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน

เป็นขั้นที่สมาชิกจะเริ่มสร้างทักษะต่างๆ ดังนี้

- 3.1 ทักษะความร่วมมือและพึ่งพากัน
- 3.2 สร้างความไว้วางใจ

ความเข้าใจซึ่งกันและกันเกิดจากการที่สมาชิกตระหนักถึงการช่วยเหลือซึ่งพากัน ความรู้สึกผูกพันนี้จะทำให้สมาชิกรับผิดชอบ พฤติกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน สมาชิกจะตระหนักและยอมรับความจริง ว่ากลุ่มจะเรียนรู้ได้ดี ทั้งกระบวนการและผลงานต้องมาจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในการศึกษาค้นคว้าทำงานที่ได้รับมอบหมาย และมีส่วนแสดงความคิดเห็นในการอภิปรายกลุ่ม

ความไว้วางใจ เกิดจากการที่บุคคลเปิดเผยตนเอง ในด้านความคิด ความรู้สึก ข้อสรุปต่างๆ โดยที่สมาชิกคนอื่นๆ ตอบรับต่อความคิดความรู้สึกเหล่านั้น ด้วยการยอมรับ เข้าใจ สนับสนุน และเปิดเผยตนเองเช่นกัน

4. ความขัดแย้ง และความแตกต่าง

พัฒนาการขั้นที่ 4 ของกลุ่ม สังกัดได้จากสมาชิกกลุ่มดังนี้

4.1 ขัดแย้งไม่ยอมรับผู้นำ หรือกระบวนการกลุ่ม

4.2 แยกตัวไม่ร่วมมือ มีความขัดแย้ง

4.3 ในการทำงานกลุ่ม ลักษณะของสมาชิกที่คิดว่าการเรียนรู้ไม่ต้องออกแรงมากนัก เรียนอย่างไรก็ได้ ไม่ต้องช่วยเหลือใคร เป็นแบบพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งพากันในกลุ่ม ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะต้องช่วยกระตุ้นให้เกิดความผูกพัน เกิดสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก แต่ต้องไม่ใช้วิธีการตัดสิน บังคับ หรือชี้แนะ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เผชิญปัญหาและตัดสินปัญหาาร่วมกัน

5. สร้างเอกภาพ ยอมรับจุดมุ่งหมาย กระบวนการและสมาชิกภาพ

สมาชิกจะรู้สึกว่าการบวนการและกฎเกณฑ์ต่างๆ ของกลุ่มมาจากสมาชิกเอง ไม่ได้เป็นหน้าที่ของผู้นำที่จะกำกับให้กลุ่มดำเนินการอย่างไร สมาชิกแต่ละคนจะรับรู้ และปฏิบัติตามกฎกติกาของกลุ่ม ตามที่ได้ตกลงร่วมกัน ไม่ต้องมีการตรวจสอบ และกำกับจากผู้นำกลุ่ม กฎ และระเบียบต่างๆ มาจากภายในกลุ่ม แรงจูงใจที่จะเรียนรู้มาจากแรงจูงใจภายในบุคคลสมาชิกยอมรับและร่วมมือในกระบวนการและรับผิดชอบหน้าที่ของตน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของกลุ่ม

นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มยังมีความผูกพันซึ่งกันและกันทั้งในด้านการเรียนและความเป็นอยู่ช่วยเหลือเกื้อกูลและเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

6. สร้างงาน

กลุ่มมีความผูกพัน สมาชิกร่วมมือกัน กลุ่มมีประสิทธิภาพ มีเอกลักษณ์ ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้นำกลุ่ม สมาชิกรับผิดชอบตนเอง รับผิดชอบกลุ่มร่วมกัน สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำเป็นไปในทางที่ดี ผู้นำเป็นที่ปรึกษา เป็นเพื่อนร่วมงานมากกว่าเป็นผู้สั่งการ

สมาชิกทุกคนตระหนักถึงความสามารถและความร่วมมือกัน ทุกคนรู้สึกอิสระที่จะขอความช่วยเหลือ หรือช่วยผู้อื่น มีความภาคภูมิใจกับความสำเร็จของกลุ่ม ยกย่องให้เกียรติกับสมาชิกที่มีส่วนช่วยให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ความขัดแย้งด้านความคิด และความสนใจ เป็นเรื่องที่สมาชิกกลุ่มต้องเผชิญและช่วยกันรับผิดชอบ การตัดสินใจ การแก้ปัญหาต้องมาจากความเห็นของสมาชิกทุกคน ทั้งหมดนี้เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้กลุ่มมีประสิทธิภาพ

7. ขันยุติกลุ่ม

เมื่องานเสร็จ สมาชิกก็แยกย้ายกันไป กลุ่มที่มีความผูกพันกันมาก เมื่อถึงภาวะที่ต้องจากกัน ความผูกพัน ความอาลัยอาวรณ์ ก็จะมีในขั้นนี้ ความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิก และสมาชิกต่อผู้นำ จะมีในช่วงการยุติกลุ่ม

จำนวนสมาชิกในกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549: 18) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ตลอดจนการสื่อสารระหว่างสมาชิก จำนวนสมาชิกของกลุ่มที่จะจัดเกี่ยวกับการช่วยในการทำงาน หรือการเรียนการสอน สมาชิกที่เหมาะสม คือ 5-10 คน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544: 107) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่พอเหมาะ คือ 4-6 คน กลุ่มขนาดนี้สมาชิกจะมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้ทั่วถึง การยอมรับ การสนับสนุนในกลุ่มทำได้ง่าย แต่สำหรับเด็กที่ยังขาดทักษะด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะทางสังคม ควรจัดกลุ่ม 2 หรือ 3 คน

สรุปได้ว่า จำนวนที่เหมาะสมของสมาชิกกลุ่ม อยู่ระหว่าง 4-10 คน แต่ถ้าสมาชิกขาดทักษะทางสังคม ควรจะจัดเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 2-3 คน

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

Trotzer (1979 อ้างใน กาญจนา ไชยพันธ์, 2549: 19) เสนอระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง อาจใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง กรณีเป็นสถานศึกษาควรพิจารณาจากเวลาเรียน ซึ่งประมาณคาบละ 50 นาที จะเป็นการช่วยกำหนดเวลาในการเข้ากลุ่มจากการเรียนการสอนไปในตัว นอกจากนี้ จำนวนครั้ง ยังขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย และธรรมชาติของสมาชิกในกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ก็จะเป็นการดี

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

พนม ล้อมอารีย์ (2529: 28-32) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ จุดมุ่งหมายของสมาชิก ส่วนใหญ่ในกลุ่ม อาจกล่าวได้ว่า คุณสมบัติของจุดมุ่งหมายของกลุ่มกับคุณสมบัติของจุดมุ่งหมาย สมาชิก (Member goal) ไม่ควรแตกต่างกันมากนัก เนื่องจากในขณะที่กลุ่มมุ่งไปสู่เป้าหมายที่กลุ่ม ได้ตั้งขึ้นนั้น กลุ่มก็ช่วยให้สมาชิกแต่ละคน ได้ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนได้ตั้งเอาไว้ด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายของกลุ่ม กับความมุ่งหมายของสมาชิกแสดงให้เห็นได้ ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของสมาชิกส่วนใหญ่เกิดจากการที่สมาชิกมีจุดมุ่งหมายคล้ายๆ กัน หรือ เหมือนกันหลายๆ คน การที่บุคคลเข้ามาเป็นสมาชิกของกลุ่มใดๆ หรือเข้ามารวมกันเป็นกลุ่ม มักจะ เนื่องมาจากมีความต้องการร่วมกัน มีเป้าหมายที่คล้ายคลึงกัน ตัวอย่างเช่น สมาคมชาวดั้จะประกอบด้วย สมาชิกชาวดั้จำนวนมากที่ต้องการมาพบปะสังสรรค์กัน หรือฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีและ วัฒนธรรมชาวดั้ เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ดี ไม่ใช่ว่าบุคคลทุกคนที่มีความต้องการอย่างเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายอย่าง เดียวกันจะรวมกันเป็นกลุ่มหรือเรียกเป็นกลุ่มได้เสมอไป อย่างเช่น สุภาพบุรุษ 3 คน ต่างก็หลงรัก สุภาพสตรีสาวคนเดียวกัน และต้องการจะแต่งงานด้วย พฤติกรรมของบุรุษทั้ง 3 คนนั้น ไม่จัดว่าเป็น การรวมกลุ่ม และไม่เรียกว่ากลุ่ม แม้ว่าบุคคลเหล่านั้นจะมีจุดมุ่งหมายเหมือนกันก็ตาม นักจิตวิทยา เรียกจุดมุ่งหมายที่มีลักษณะเช่นนี้ว่า “จุดมุ่งหมายเชิงแข่งขัน” (Competitive goal)

จุดมุ่งหมายเชิงแข่งขัน หมายถึง จุดมุ่งหมายที่มีผู้ต้องการได้มากกว่า 1 คนขึ้นไป แต่จะมีเพียงคนเดียวที่สามารถชัยชนะและสมหวังตามความต้องการ จุดมุ่งหมายชนิดนี้ จึงมีธรรมชาติคล้ายการแข่งขัน มีผู้แพ้ผู้ชนะ

ในการที่จะให้การทำงานของกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดีนั้น จุดมุ่งหมายของกลุ่ม ควรจะเป็นจุดมุ่งหมายชนิดที่เรียกว่า “จุดมุ่งหมายเชิงร่วมมือ” (Coopertive goal) หมายความว่า การที่กลุ่มจะสามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้นั้นจำเป็นต้องเป็นที่ยอมรับโดยสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องให้ความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน และงานนั้นไม่สามารถทำเสร็จได้โดยลำพังเพียงคนเดียว

โดยปกติจุดมุ่งหมายเชิงแข่งขัน ถ้าเกิดขึ้นในกลุ่มแล้ว จะทำให้กลุ่มขาดความสามัคคีปรองมอด สัมพันธ์ และก่อให้เกิดการรวมกลุ่มที่ไม่ดี เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนจำเป็นต้องแข่งขันกันเพื่อชัยชนะของตนเองมากกว่าที่จะทำงานเพื่อกลุ่ม และยิ่งไปกว่านั้นก็คือ มักจะก่อให้เกิดความขัดแย้งกันภายในหมู่สมาชิกอีกด้วย

ส่วนจุดมุ่งหมายเชิงร่วมมือ นั้น เป็นจุดมุ่งหมายชนิดที่ช่วยทำให้สมาชิกของกลุ่มเกิดความสามัคคีปรองมอด สัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการรวมพลังของสมาชิกในการกระทำการงานต่างๆ ความสำเร็จของกลุ่มส่วนมากมักจะเกิดจากการที่กลุ่มมีจุดมุ่งหมายเชิงร่วมมือ เพราะจุดมุ่งหมายเชิงร่วมมือช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนทำงานให้กลุ่มเพื่อความสำเร็จมากขึ้น ช่วยให้สมาชิกของกลุ่มร่วมแรงร่วมใจกัน ถ้าสมาชิกคนหนึ่งทำงานล่าช้า สมาชิกอีกคนหนึ่งของกลุ่มก็จะเข้ามาช่วยเพื่อความสำเร็จของกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนยินดีรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน

2. จุดมุ่งหมายของกลุ่มมักจะเกิดจากการมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน (Common goal) ของสมาชิก นั่นคือ เมื่อบุคคลเข้ามาเป็นสมาชิกในกลุ่มใดก็จะยอมรับเอาจุดมุ่งหมายของกลุ่มนั้นเข้ามาเป็นจุดมุ่งหมายของตน และจะพยายามกระทำทุกสิ่งเพื่อให้เป็นไปตามที่กลุ่มได้ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ ซึ่งในกรณีนี้จุดมุ่งหมายของกลุ่มก็จะทำหน้าที่เป็นสิ่งจูงใจให้สมาชิกหันมาร่วมมือกันเพื่อให้เกิดผลสำเร็จมากที่สุด

ข้อดีของการมีจุดมุ่งหมายร่วมกันก็คือ กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกมีสิทธิในการวินิจฉัยถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม กล่าวคือ ถ้าจุดมุ่งหมายร่วมกันของสมาชิกเปลี่ยนไปก็มีผลทำให้จุดมุ่งหมายของกลุ่มเปลี่ยนไปด้วย ดังนั้นบุคลิกภาพของสมาชิก ความเห็น คุณค่า เจตนคติของสมาชิกที่ประกอบกันเป็นจุดมุ่งหมายของสมาชิกแต่ละคนย่อมมีอิทธิพลต่อจุดมุ่งหมายของกลุ่มทั้งสิ้น

3. จุดมุ่งหมายของกลุ่มจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์กันของแรงจูงใจของสมาชิก (Member motives) นั่นคือ ไม่ว่าสมาชิกจะมีแรงจูงใจที่เหมือนกันหรือต่างกันในการเข้ากลุ่มก็ตาม ระบบแรงจูงใจของสมาชิกเหล่านั้นก็อาจสัมพันธ์กันได้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2544) ได้แสดงความเห็นว่า จุดมุ่งหมายของสมาชิกในกลุ่ม อาจเป็นไปได้ในทิศทางเดียวกันหรือต่างกัน ถ้าสมาชิกมีความต้องการและความเห็นไปในทางเดียวกัน การทำงานในกลุ่มจะราบรื่น สมาชิกจะพอใจในการทำงาน แต่ถ้ามีความเห็นไม่ตรงกันก็เป็นอุปสรรคในการทำงาน สมาชิกก็จะไม่พอใจที่จะทำงานร่วมกัน ความเห็นที่ไม่ตรงกันนี้เรียกว่า hidden agendas หมายถึง จุดมุ่งหมายของสมาชิกบางคนที่จะตรงข้ามกับจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และสมาชิกคนอื่นๆไม่รู้ ดังนั้น การกำหนดจุดมุ่งหมายในกลุ่ม จึงควรให้เป็นที่ยอมรับของสมาชิกทุกคน เพื่อลดความขัดแย้ง กระบวนการมีดังนี้

1. การเริ่มกลุ่ม ต้องกำหนดจุดมุ่งหมายร่วมกัน สมาชิกทุกคนพิจารณารายละเอียดของจุดมุ่งหมายจนเข้าใจและยอมรับร่วมกัน
2. ในการทำงานกลุ่ม ต้องคำนึงถึงความสำเร็จของกลุ่มควบคู่ไปกับการสำเร็จและความพอใจของสมาชิก ตลอดจนแรงจูงใจ สังเกตข้อขัดแย้ง คำนึงถึงปัญหาของกลุ่ม และหาทางแก้ปัญหา
3. ข้อขัดแย้งบางเรื่องควรนำมาปรึกษากัน แต่บางเรื่องก็อาจจะต้องปล่อยให้ผ่านไป การปรึกษากันในเรื่องความคิดเห็นที่แตกต่างหรือขัดแย้งกัน ไม่ควรตัดสินว่าใครผิดใครถูก และควรปล่อยให้สมาชิกเต็มใจที่จะพูดเองโดยไม่บังคับว่าทุกคนจะต้องเปิดเผย
4. เมื่อมีการพูดกันในเรื่องความขัดแย้ง ไม่ควรใช้อารมณ์ หรือทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัด
5. ให้ความที่ปรึกษากันอย่างสร้างสรรค์ เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกัน การพูดคุยกันอย่างโปร่งใสในกลุ่มจะช่วยลดข้อขัดแย้งได้เป็นอย่างดี

มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2552: 25-26) ได้กล่าวถึง เป้าหมายของกลุ่มไว้ว่า การมีเป้าหมายในกระบวนการทำงานกลุ่มเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป้าหมายจะทำให้กลุ่มและสมาชิกในกลุ่มรู้ว่าทิศทางของกลุ่มจะเป็นไปในทางไหน เป็นแรงจูงใจให้สมาชิกร่วมมือร่วมใจในการทำงาน

ให้บรรลุสิ่งที่มีเป้าหมายเอาไว้ร่วมกัน โดยมีความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย ซึ่ง Johnson and Johnson (1997: 76) ได้กล่าวไว้ดังนี้

ความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย

1. เป้าหมายเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดและชี้นำแนวทางให้แก่สมาชิกว่าควรจะดำเนินกิจกรรมไปในทิศทางใด
2. เป้าหมายเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมต่างๆ ขึ้น ทำให้สมาชิกมีความตื่นตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ถ้าไม่มีเป้าหมายกลุ่ม สมาชิกก็ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำอะไร
3. การมีเป้าหมายในกลุ่มจะช่วยให้แก้ปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้น
4. ในการประเมินผลงานของกลุ่มจะต้องมีเป้าหมาย เพราะเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกรู้ว่าประเมินผลงานของกลุ่มไปทิศทางไหน

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่ม เป็นการช่วยให้บุคคลได้มีโอกาสส่งเสริมและพัฒนาตนในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเกิดการเรียนรู้ในการร่วมมือกันในการทำงานร่วมกันผู้อื่น โดยที่สมาชิกกลุ่มมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางของกลุ่ม

คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

อุทัย บุญประเสริฐ (2531: 5) ได้กล่าวว่า การศึกษาในเรื่องกลุ่ม ช่วยให้ได้รับความรู้ ซึ่งนอกจากจะนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลในกลุ่มและระหว่างกลุ่มแล้ว ยังมีส่วนช่วยให้กลุ่มสามารถทำงานให้ได้งานที่มีประสิทธิผลสูง (Effectiveness) ช่วยให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จในการทำงาน (Satisfaction) ได้มากยิ่งขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีโอกาสในการพัฒนาตนเอง (Self-development) ไปพร้อมกันด้วยโดยอัตโนมัติ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549: 9-11) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาตัวบุคคล มีดังนี้

1.1 กระบวนการกลุ่มช่วยสนองความต้องการของบุคคลได้

โดยสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งร่างกายและจิตใจ

1.2 กระบวนการกลุ่ม ช่วยสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม

โดยฝึกให้สมาชิกของกลุ่มรู้จักการเก็บอารมณ์ การแสดงอารมณ์ให้ถูกต้องและสมเหตุสมผล รู้จักการพูดคุย ทักทาย รวมทั้งการแสดงออกตามกาลเทศะ การแสดงสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ ของกลุ่ม

1.3 กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ

เมื่อบุคคลอยู่คนเดียวหรืออยู่นอกกลุ่ม อาจมีทัศนคติที่ไม่ชอบบางสิ่งบางอย่าง เช่น ไม่ชอบคบคนมากมาย ไม่ชอบฟังผู้อื่น ฯลฯ แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่มต้องระงับสิ่งที่ไม่ชอบ รู้จักฟังผู้อื่น ชื่นชมสิ่งที่เป็นสิ่งที่ดีๆ ของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาด้านทัศนคติขึ้น นอกจากนี้บุคคลอาจสนใจที่จะเล่นละคร แต่ไม่มีโอกาสได้เล่น เมื่อมาเข้ากลุ่ม กลุ่มอาจให้แสดงละคร ก็จะเป็นการสนับสนุนและพัฒนาความสนใจของบุคคลอีกด้วย

1.4 กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านอาชีพ

ผู้บริหารบางคนไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าพูด หรือไม่กล้าแสดงออก แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่ม กลุ่มจะมีกิจกรรมฝึกการกล้าแสดงออก ฝึกความเป็นผู้นำ และฝึกการกล้าตัดสินใจ ซึ่งทำให้ผู้บริหารได้ฝึกสิ่งเหล่านี้ ซึ่งนำไปใช้เป็นประโยชน์ในงานหรือวิชาชีพ กระบวนการกลุ่มจะฝึกให้บุคคลได้เรียนรู้อะไรนั้นขึ้นกับวัตถุประสงค์ที่จัด นอกจากนี้มีบางอาชีพที่ต้องการฝึกบุคลิกภาพของผู้ประกอบอาชีพนั้นๆ เช่น บุคลิกภาพของวิชาชีพเลขานุการ ซึ่งอาจจะได้แก่ บุคลิกภาพ การพูด การเดิน การยืน มีมนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ ซึ่งในกระบวนการกลุ่มจะจัดกิจกรรม

สนองบุคคล เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ประกอบอาชีพเลขานุการ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้มีการฝึก และนำไปใช้ในวิชาชีพของตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาวิชาชีพไปด้วย

1.5 กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาด้านความรู้และทักษะต่างๆ

ในการเข้ากลุ่มสมาชิกต้องให้ความร่วมมือในการเคารพกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเป็นผู้รู้จักฟัง รู้จักให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่สมาชิก ในการฟังนี้เอง ทำให้เกิดความรู้ที่เพิ่มขึ้น ได้ความรู้จากผู้อื่น พัฒนาขึ้นจากสิ่งที่ตนเอง ได้รู้อยู่ ได้ร่วมพัฒนาทักษะในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ฝึกทำตามกลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ว่าล้วนมีประโยชน์แก่สมาชิกทั้งสิ้น

2. กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัย

กลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัยนี้ เช่น เมื่อให้สมาชิกในกลุ่มมาเป็นผู้นำ ถ้าสมาชิกเกิดประหม่า ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก ผู้ดำเนินการก็สามารถวินิจฉัยได้ว่า สมาชิกผู้นั้นอายและไม่สามารถปรับตัวได้ ดังนั้นต้องหาวิธีการได้ใช้กิจกรรมทำให้สมาชิกพัฒนาตนเองได้ นอกจากนี้การที่สมาชิกได้เข้ากลุ่ม ยังทำให้สมาชิกได้ประเมินค่าหรือประเมินตนเอง เช่น ประเมินความสามารถของตนเอง ประเมินสำนึกในขอบเขตการกระทำของตน

3. กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการบำบัด

ในวงการแพทย์ได้นำเอากระบวนการกลุ่มมาใช้บำบัดผู้ป่วยทางจิต โดยเรียกว่า “จิตบำบัดหมู่” (Group Psychotherapy) ซึ่ง ซิกมันด์ ฟรอยด์ ได้เป็นผู้ริเริ่มนำวิธีจิตบำบัดหมู่ไปใช้แก่ผู้ป่วยทางจิตที่สถาบัน Tavistock Institute of Human Relation ในประเทศอังกฤษ ซึ่งต่อมาได้มีผู้นำวิธีการทางจิตบำบัดหมู่ไปใช้กับบุคคลปกติที่ไม่มี ความผิดปกติทางจิตใจในวงการต่างๆ เช่น วงการธุรกิจ วงการทหาร โรงงานอุตสาหกรรม และชุมชนในสังคมต่างๆ

4. กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในวงการศึกษาศึกษา

กระบวนการกลุ่มเริ่มต้นเข้ามามีบทบาทในวงการศึกษาศึกษา โดย จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) จากคำพูดของเขาที่ว่า การเรียนรู้โดยการให้ผู้เรียนได้ลงมือทำ (Learning by Doing) จึงกลายมาเป็น

หลักการในการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ การรวมกลุ่มเพื่อทำงานและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ดังนั้นในการจัดกิจกรรมดังกล่าว กระบวนการกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น การร่วมมือในการทำงาน ความเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตามที่ดี การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม นอกจากนี้ยังฝึกทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ดังนั้นตัวครูควรเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มของผู้เรียน และต้องทราบถึงหลักการที่จะช่วยให้การทำงานกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

จากการนำเอากระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัดการศึกษานี้เอง ครูจะต้องมีความรู้ความสามารถในการจูงใจและกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีคุณธรรม จริยธรรมในตนเอง ในปี ค.ศ. 1930 เป็นต้นมา กระบวนการกลุ่มเข้ามามีบทบาทในการศึกษา โดยมีผู้นำเอาหลักการกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนแบบผู้เรียนเป็นสำคัญ การอบรมครูประจำการ การฝึกนักเรียน ฝึกหัดครูก่อนออกฝึกสอน เป็นต้น

คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มมีหลายประการ คือ ช่วยพัฒนาทักษะด้านต่างๆ โดยเฉพาะทักษะการเข้าสังคม และสามารถนำไปใช้ในวงการต่างๆ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมในหลายวิชาชีพ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

อรรถพรณ ลีบุญราชชัย (2543: 206) ได้สรุปว่า ความเครียด คือ สภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่า สภาวะเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากภายนอกมารบกวน

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548: 4-11) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำการที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ความเครียดมีผลทำให้ร่างกายเสียสมดุล เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ที่สำคัญคือระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อ โดยเฉพาะต่อมหมวกไต

โดยจำแนกปัจจัยของความเครียดเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. ปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการตามวัย
2. ปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ
3. ปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม
4. ปัจจัยจากการรับรู้และการแปลเหตุการณ์

วิทยากร เชียงกูล (2552: 231) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นความรู้สึกกังวล กลัว หวาดหวั่น รู้สึกเหมือนถูกบีบคั้น เจ็บปวดทรมาน กลุ้มใจ รู้สึกว่าถูกคุกคามความสงบสุข หรือเป็นอันตรายทำอะไรไม่ถูก หาทางออกไม่ได้ ความเครียดเกิดจากการเข้ากันไม่ได้ระหว่างความต้องการของสังคมตามที่ตนเข้าใจและความสามารถในการจัดการของบุคคล ความเครียดอาจเกิดทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว และสะสมมากขึ้น จนมีผลต่อการลดความสามารถในการทำงานและดำรงชีวิตของบุคคลในบางสถานการณ์ได้

สมภพ เรืองตระกูล (2553: 179) กล่าวว่า ความเครียด (stress) หมายถึง ความเครียดทั้งทางจิตใจและร่างกาย เกิดจากการประสบกับปัญหาทางอารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ อาชีพการงาน เหตุการณ์ หรือประสบการณ์

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553: 73) ได้กล่าวถึงความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ

จากการที่มีผู้ให้ความหมายของความเครียดดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ความเครียด คือ การที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคาม จากทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป จนเกิดความเสียหายต่อร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ในระดับต่างๆ ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรงมาก

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

มีผู้ศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดไว้ดังนี้

ทฤษฎีระบบ

Neuman (1982 อ้างใน มรรยาท รุจิวิทย์, 2548: 16-18) ซึ่งเป็นนักทฤษฎีพัฒนาทฤษฎีการพยาบาลนำทฤษฎีระบบของ Bertalanffy (1969) มาใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างความรู้ใหม่ รูปแบบการพยาบาลของนิวแมนเป็นแนวทางในการช่วยเหลือบุคคล ครอบครัว และชุมชนที่เผชิญภาวะเครียด โดยกล่าวว่ามนุษย์เป็นระบบเปิดระบบหนึ่ง ซึ่งต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความเครียดทำให้มนุษย์มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดนั้นๆ โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนี้เป็นตัวแปรด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมวัฒนธรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์ภายในบุคคล ระหว่างบุคคล และภายนอกบุคคล

Ziegler (1982); Zimble (1997 อ้างใน มรรยาท รุจิวิทย์, 2548: 16-18) เป็นอีกผู้หนึ่งที่นำเอาแนวคิดของนิวแมนมาจัดกลุ่มข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของมนุษย์ โดยกล่าวว่าปัจจัยแห่งความเครียดประกอบด้วยตัวแปรด้านร่างกาย จิตใจ สังคมวัฒนธรรม ตัวแปรเหล่านี้เป็นปัจจัยภายในบุคคล ระหว่างบุคคล หรือภายนอกบุคคล แนวคิดของซีเกลนำไปสู่การประเมินสภาวะบุคคลหรือการวินิจฉัยการพยาบาลที่ช่วยให้เกิดความชัดเจน ความครอบคลุม และความเข้าใจตรงกัน หลักในการจัดกลุ่มข้อวินิจฉัยการตอบสนองต่อความเครียดที่มากกระทบ หมายถึง อาการแสดงหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยซีเกลได้แบ่งปัจจัยแห่งความเครียดและปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดเป็น 3 ชนิด และ 3 ระบบย่อย ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมวัฒนธรรม

จากการที่แนวคิดของนิวแมนและซีเกลกล่าวถึง บุคคลทั้งคนแบบองค์รวมและยังกล่าวถึงบุคคลในฐานะระบบที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเน้นความชัดเจนของปัจจัยความเครียดหรือตัวแปรต่างๆ ที่มีผลกระทบภายในบุคคล ระหว่างบุคคล และภายนอกบุคคล รวมทั้งยังได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยแห่งความเครียดและปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งหมายถึงอาการที่แสดงหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาในลักษณะของปฏิกิริยาตอบสนองในสามระดับ ได้แก่

ระดับที่หนึ่ง หรือ ขั้นปฐมภูมิ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่ไม่รุนแรง โดยทั่วไปไม่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือพยาธิสภาพต่อร่างกาย หรือหากเกิดความเสียหายจะมีเพียงเล็กน้อย

ไม่รุนแรง ซึ่งต้องประเมินภาวะสุขภาพและให้การวินิจฉัยเร่งด่วน การช่วยเหลือจึงอยู่ในขั้นของการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันมิให้เกิดความรุนแรงในขั้นต่อไป

ระดับที่สอง หรือ ขั้นทุติยภูมิ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดในระดับที่รุนแรงกว่าระดับปฐมภูมิ หมายถึง ก่อให้เกิดความเสียหายหรือพยาธิสภาพต่อร่างกาย การช่วยเหลืออยู่ในขั้นของการบำบัดรักษา ซึ่งจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องร่วมกับขั้นปฐมภูมิ ซึ่งหมายถึง การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และบำบัดรักษามิให้เสื่อมสภาพไปมากกว่านี้

ระดับที่สาม หรือ ขั้นตติยภูมิ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดในระดับรุนแรงมาก หมายถึง ก่อให้เกิดความเสียหายหรือพยาธิสภาพซับซ้อนต่อร่างกายอาจถึงขั้นวิกฤติ การช่วยเหลืออยู่ในขั้นที่ต้องการการบำบัดรักษาขั้นสูง และต้องการการฟื้นฟูสภาพอย่างต่อเนื่อง การช่วยเหลือในระดับนี้สามารถกระทำร่วมกับขั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิเช่นเดียวกัน ตามแนวคิดและมุมมองใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งอธิบายเรื่องของสุขภาพว่าเป็นภาวะดุลยภาพที่เป็นพลวัต

ในการวิจัยนี้ใช้ทฤษฎีระบบเป็นพื้นฐานในการสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยใช้แนวคิดที่กล่าวถึงการปรับตัว 3 ระดับ คือ การวิจัยนี้ช่วยเหลือระดับที่ 1-2 เนื่องจากเป็นการพัฒนาผู้เรียน ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันมิให้ความเครียดเพิ่มขึ้น

วิธีลดความเครียดแบบต่างๆ

กัญยา สุวรรณแสง (2533: 196-197) ได้รวบรวมวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ดังนี้

1. การทำสมาธิ (Meditation) เป็นการฝึกอารมณ์ ทำให้จิตอยู่ในสภาพธรรมชาติ ไม่ฟุ้งซ่าน นิยมทำ 2 วิธี คือ

1.1 การทำสมาธิทางพุทธศาสนา (Buddhist meditation)

1.2 การทำสมาธิแบบที่เื่อม (Trans cendental meditation)

2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation Training) มีหลักการว่า ขณะเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ความเครียดจะลดลง นิยมทำโดยให้นั่งบนเก้าอี้นุ่มที่มีเท้าแขน นั่งในท่าสบายในห้องที่มีแสงสว่างน้อยกว่าปกติ ให้หลับตา และทำให้สบาย สงบ ให้อ่อนๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย ทำครั้งละประมาณ 15-30 นาที ก่อนหรือหลังตื่นนอน หรือทำทุกครั้งที่อยู่เครียด

3. การผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เครื่องมือ ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ซึ่งมีหลายแบบ แต่ละแบบวัดการทำงานทางสรีรวิทยาของร่างกายต่างๆ กัน เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนัง การเกร็งของกล้ามเนื้อ และคลื่นไฟฟ้าในสมอง

4. หาที่พึ่งทางใจ ยึดมั่นในศาสนา ธรรมะ เป็นต้น

5. เปลี่ยนบรรยากาศที่พัก ที่ทำงาน โดยตกแต่งเปลี่ยนแปลง ให้สะอาดสดชื่น สบายงาม แปลกตา จัดห้องนอน ห้องอาหาร ห้องรับแขกใหม่เสมอ

6. ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง อย่าปล่อยให้ร่างกายทรุดโทรม อ่อนเพลีย จะเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ปริมาณพอเหมาะ ควบคุมอย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป

7. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ มิฉะนั้นจะเกิดความเครียด หงุดหงิด สมองมีนงง อ่อนเพลีย คิดอะไรไม่ออก

8. รู้จักวิธีบำรุงรักษาและพักผ่อนสมอง ผู้ที่ทำงานใช้สมอง ต้องครุ่นคิดรับผิดชอบสูง ผู้ที่ชอบคิดมากอยู่เสมอ จะใช้สมองมากกว่าปกติ ทำให้เกิดความเครียดได้จึงควรรู้จักวิธีใช้สมองให้พอเหมาะพอควรด้วยการบำรุงรักษาและพักผ่อนสมอง อย่าทำงานจริงจังนานเกินไป ป้องกันอย่าให้เกิดอารมณ์รุนแรง นอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ ไม่ดื่มสุรายาเสพติด ทำจิตใจให้แจ่มใส มีอารมณ์ขันบ้าง

9. ควรปรึกษาผู้ที่ช่วยทำให้หายเครียดได้ เช่น พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ เพื่อนสนิท ครูอาจารย์ ผู้บังคับบัญชา จิตแพทย์ นักแนะแนว

10. การใช้ยาลดความเครียด ยาในกลุ่มลดความวิตกกังวล (Antianxiety drug) มีสรรพคุณทำให้จิตใจสงบ ลดความโกรธ ความกลัว ไม่คิดฟุ้งซ่านมากนัก ลดอาการปวดมีนศีรษะ แต่ต้องใช้ตามคำแนะนำของแพทย์

11. ควรรู้ว่าทำงานอย่างไรจึงไม่เครียด ควรปฏิบัติดังนี้

11.1 ไม่ควรทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

11.2 ไม่ควรทำงานติดต่อกันนานหลายชั่วโมง โดยไม่ได้หยุดพักผ่อนเป็นระยะๆ ยิ่งเป็นงานต้องใช้ความคิด รับผิดชอบสูง งานหนัก ต้องพักถี่ขึ้น

11.3 ขณะทำงาน ถ้ารู้สึกมีแรง ไม่มีสมาธิ สมองไม่รับรู้ คิดไม่ออก ควรหยุดทำงานทันที เปลี่ยนอิริยาบถ สูดอากาศบริสุทธิ์ เข้าห้องน้ำล้างหน้า นั่งพักสักครู่ แล้วจึงทำงานต่อไปใหม่

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533) ได้กล่าวว่า การปรับตัว เป็นกระบวนการทางจิตที่ช่วยคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีด้วยกลวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไปโดยการแก้ปัญหา หาทางออก ในอันที่จะหรือผ่อนคลายความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร A-L ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2548: 4) ได้ให้ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) ไว้ว่า การกระทำเพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมโดยการแสวงหาวิถีทางที่จะสนองความต้องการทั้งทางกายและจิต

วิทยากร เชียงกูล (2552: 14) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นการปรับภาวะของจิตใจและพฤติกรรมเพื่อที่จะได้มีความสัมพันธ์ที่เข้ากันได้กับสภาพแวดล้อม เช่น เมื่อต้องเผชิญปัญหาหรือสภาวะแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียดเพื่อที่จะผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสมดุลหรือการยอมรับของสภาพแวดล้อม คนอื่นๆ หรือตัวคนๆ นั้นเอง

Weiten *et al.* (2009: 12) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่บุคคลใช้ในการจัดการ หรือต่อสู้กับความตึงเครียดหรือความท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

โดยสรุป อาจกล่าวได้ว่า การปรับตัว เป็นความพยายามของร่างกายที่จะเข้าสู่สมดุล หลังจากเผชิญสภาวะแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด จนเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นปกติ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

ความเครียดมักเกี่ยวข้องกับการปรับตัว ความหมายของการปรับตัวขึ้นอยู่กับมุมมองของผู้นำไปใช้ โดยทั่วไปการปรับตัว หมายถึงกระบวนการตอบสนองของระบบชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ทำให้ระบบชีวิตนั้นๆ ต้องปรับกระบวนการเพื่อรักษาคุณภาพชีวิตไว้ (Lazarus, 1966; Selye, 1976 อ้างใน มรรยาท รุจิวิทย์, 2548) ภาวะคุณภาพเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้งสี่ ซึ่งหมายถึงกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างแยกจากกันไม่ได้ การปรับตัวจึงเป็นกลไกการรักษาคุณภาพในแต่ละองค์ประกอบเพื่อคงไว้ซึ่งคุณภาพโดยรวมของคนทั้งคน

การปรับตัวทางกาย เป็นการปรับเพื่อรักษาคุณภาพทางร่างกาย ในขณะที่ร่างกายต้องเจริญเติบโต เปลี่ยนแปลงตามวัย และเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวทางร่างกายอาศัยกระบวนการทางชีวเคมีในการกิน ย่อย ดูดซึม และใช้สารที่ต้องการ การขับถ่ายของเสีย เคลื่อนไหว และต่อสู้ป้องกันการชำรุดทำลาย หากเกิดความล้มเหลวหรือบกพร่องในการปรับตัวด้านนี้ จะทำให้เกิดพยาธิสภาพทางกาย ซึ่งเรียกร้องให้ต้องปรับตัวเพิ่มขึ้น (Selye, 1976 อ้างใน มรรยาท รุจิวิทย์, 2548)

การปรับตัวทางจิตใจ เป็นการปรับที่เกี่ยวกับกระบวนการทางเคมีของระบบประสาทและกลไกทางบุคลิกภาพเพื่อหาความสมดุลระหว่างแรงผลักดันของความตึงเครียดกับสถานการณ์ที่เป็นจริงของสิ่งแวดล้อม ซึ่งดำเนินไปทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว และควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมไร้ท่อ และกระบวนการการเรียนรู้

การปรับตัวทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการปรับตัวทางพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน กระบวนการทางบุคลิกภาพและทางร่างกาย เกี่ยวข้องสำคัญกับการรักษาคุณภาพท่ามกลางความ ขัดแย้งระหว่างความต้องการ ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรมที่พัฒนาขึ้นเป็นองค์ประกอบของตนเอง กับความต้องการของสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งความเครียดจากปฏิสัมพันธ์ด้านสังคมและ สิ่งแวดล้อมซึ่งหมายถึงสภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย สภาพการทำงานมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การ ปรับตัวของมนุษย์สูงมาก

ความล้มเหลวในการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่ง จะก่อผลกระทบต่อองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน หรือต่อ “คนทั้งคน” ได้แก่ การเสียคุณภาพของร่างกาย หรือการเกิดพยาธิสภาพทางร่างกาย ก่อให้ เกิดปัญหาที่ต้องการการปรับตัวทางจิตและสังคมเพิ่มขึ้น ผลกระทบทำนองเดียวกันเมื่อบุคคลไม่อาจ ปรับรักษาสมดุลทางจิตและสังคม ก็จะส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบทางร่างกาย (มรรยาท รุจิวิทย์, 2548: 18-19)

แบบแผนของการปรับตัว

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545: 64) ได้ศึกษาเรื่องแบบแผนของการปรับตัวไว้ดังนี้

เนื่องจากบุคคลทุกคนต้องมีการปรับตัวเพื่อการมีชีวิตอยู่ได้อย่างรอดปลอดภัยและมีความสุข ดังนั้น ความสำเร็จในการทำงาน การเอาชนะตนเองหรืออุปสรรคต่างๆ ตลอดทั้งการได้มีส่วนช่วยเหลือ ผู้อื่นบ้าง จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่มีความสุขดังกล่าว อย่างไรก็ตามแต่ละบุคคลต่างก็มี แบบแผนของการปรับตัวของตนเองตามความแตกต่างของบุคคล แบบแผนของการปรับตัวแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะหรือการปรับตัวแบบโบราณ (Primitive Adjustment) เป็น แบบสู้หรือถอย จะพบว่าตามปกติเมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจแล้วจะสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรค แต่ หากสู้ไม่ได้ก็จะถอยหนี

2. การปรับตัวที่มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมหรือสอดคล้องกับปัญหาหรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้บุคคลที่เผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่พึง ประารถน่าจะพยายามปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาลดลงทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และให้สอดคล้องกับสถานการณ์จนได้

กระบวนการปรับตัว

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2545: 65) กล่าวถึงระดับของกระบวนการปรับตัวและลักษณะของกระบวนการปรับตัว ดังนี้

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว สำหรับกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1.1 การปรับตัวที่รู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) การปรับตัวแบบนี้สามารถทำได้ 2 ทาง คือ

1.1.1 โดยการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.1.2 โดยการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้ ก็จะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้

1.2 การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment)

การปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่า เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งกลวิธีในการปรับตัวในลักษณะดังกล่าวเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกป้องกันตนเอง (Self - defense Mechanism) กลไกดังกล่าวนี้บุคคลใช้เพื่อการรักษาหรือคุ้มครองตนเองไม่ให้เสียหายหรือศักดิ์ศรีนั่นเอง เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

2. ลักษณะของกระบวนการปรับตัว สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือข้อสงสัยเหลืออยู่

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non - integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ แล้วไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ ได้ อาจมีวิธีที่ทำให้คลายเครียดภายในใจหรือความวิตกกังวลให้ลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจนั้นยังคงมีค้างอยู่ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกป้องกันตนเอง การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์

การปรับตัวในระดับอุดมศึกษา

อรรถชัย ชื่นมนุชย์ และคณะ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ไม่น่าสงสัยว่าทำไมนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยบางคนจึงได้รับประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความเคร่งเครียด บีบคั้นจิตใจอย่างมาก ปัญหาบางปัญหาอาจเป็นปัญหาทั่วไปสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยหนึ่ง และอาจไม่เป็นปัญหาสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น ความยากลำบากในการเรียน ในการแสวงหาความสนใจ จุดมุ่งหมายในการเรียน ระดับมหาวิทยาลัยและการที่จะพยายามบรรลุถึงวัตถุประสงค์ทางด้านอาชีพเป็นเรื่องที่นักศึกษายพบได้เสมอ และมีปัญหาอื่นอีกมากที่นักศึกษาได้เสนอมาได้แก่ ปัญหาความอ้างว้าง ความไม่แน่ใจในตัวเอง ความลำบากในการสร้างสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเพื่อนต่างประเทศ การเกิดความคับข้องใจกับบิดามารดา ทั้งหมดนี้เป็นปัญหาที่มักจะเกิดกับผู้ที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ ถึงแม้จะไม่ใช่นักศึกษาก็ตาม

การที่นักศึกษาจะปรับตัวให้เข้ากับมหาวิทยาลัยได้อย่างไรนั้น มีส่วนขึ้นอยู่กับความต้องการของนักศึกษารวมทั้งสิ่งที่ทางมหาวิทยาลัยจัดหาไว้ให้ ความพอใจของความต้องการเหล่านั้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความต้องการของทางมหาวิทยาลัยและความสามารถของนักศึกษาในการที่จะบรรลุถึงความต้องการเหล่านั้น นักศึกษาบางคนซึ่งไม่สามารถจะปรับตัวได้ในมหาวิทยาลัยบางมหาวิทยาลัย อาจจะประสบปัญหาเรื่องการปรับตัวเลยในอีกมหาวิทยาลัยก็ได้ เป็นต้นว่า นักศึกษาก เป็นผู้ที่ชอบสังคม ชอบอยู่ในหมู่คนจำนวนมากอยู่แล้ว เมื่อมาเข้าศึกษามหาวิทยาลัยใหญ่ๆ ก็ สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ เป็นต้นว่า ในห้องเรียน การบรรยายบทเรียนใหญ่ๆ ฯลฯ ส่วนนักศึกษา ข กลับตรงข้ามกับนักศึกษา ก คือ ชอบความสงบเงียบ เมื่อมาเข้ามหาวิทยาลัยใหญ่ๆ เข้าฟังการบรรยายในห้องบรรยายใหญ่ๆ อาจเกิดปัญหาการปรับตัวขึ้นได้ เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่อยากมาเรียน ทำให้ความสนใจในวิชาต่างๆ หดหายไป

แนวความคิดในการพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพจิตที่ดี

กัซซาร์ จ่างทอง (2541) กล่าวว่า สุขภาพจิตคือการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือปรับสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ให้ดี ไม่ให้มีปัญหาและเสียความสมดุล ซึ่งก่อให้เกิดภาวะสุขภาพจิตที่ดีและสอดคล้องกับนิยาม “สุขภาพจิต” จากผลการประชุมที่ทำเนียบขาว (White House Conference, 1930) ซึ่งมีใจความว่า

สุขภาพจิตคือการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเองและมีต่อโลกที่แวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพสูง ไม่แข็งต่อสิ่งแวดล้อม มีพฤติกรรมที่พึงพอใจ สามารถมองเห็นอะไรได้ตามที่เป็นจริงอย่างถูกต้อง ไม่เห็นผิดหรือเลื่อนไปตามจิตปรารถนา สามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต ตระหนักในความสำเร็จตามศักยภาพของตัวเอง มีความพึงพอใจในตนเองและความเป็นอยู่ในสังคม โดยกล้าเผชิญหน้ากับสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมั่นคงและคงเส้นคงวา ไม่แสดงความบกพร่องของพฤติกรรมทางเขาวนปัญญา อารมณ์ และสังคม ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขด้วยผลของการปรับตัว

บุคคลถือเป็นทรัพยากรอันมีค่า ประเทศใดประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมทำให้การพัฒนาประเทศชาติเจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วได้ สุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญที่จะตัดสินความมีคุณภาพของบุคคล ฉะนั้นการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคลจึงเท่ากับการพัฒนาประเทศ

บุคคลสามารถพัฒนาให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วยการปรับตัวอย่างเหมาะสม เพราะมีความเชื่อว่า ผู้ที่สุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่ปรับตัวได้ดี ฉะนั้นลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี และวิถีทางแห่งการปรับตัวที่ดี ควรเป็นดังนี้

1. รักชีวิตและพร้อมที่จะเผชิญ โลกและชีวิต
2. สามารถประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง ไม่สูงและต่ำเกินไป
3. กล้าหาญที่จะดำเนินชีวิตอย่างไม่เหน็ดเหนื่อยหรือท้อแท้ ถึงแม้จะประสบปัญหาหรืออุปสรรคหรือความผิดพลาดในชีวิตเพียงใดก็ตาม
4. การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในชีวิตจะไม่สร้างความทุกข์อย่างใหญ่หลวงเลย

5. หนักแน่นมั่นคง ไม่ขุ่นมัวหรืออารมณ์เสียได้ง่าย
6. เมื่อเหตุการณ์ร้ายในชีวิตที่สร้างความคับข้องใจผ่านไปแล้ว ก็ไม่สร้างปมแห่งความขมขื่นที่ฝังใจจนเกินไปจนอีก
7. สามารถทำตัวเองให้เป็นสุขได้ ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ผู้อื่นที่เกี่ยวข้องเป็นสุขได้
8. ไม่ก้าวร้าวระรานหรือโทคร้ายต่อผู้อื่น
9. อบอุ่นน่าคบหาและมีเพื่อนฝูงรักใคร่ชอบพอ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ

ความหมายของการพยาบาล

พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2540 มาตรา 3 กล่าวว่า การพยาบาล หมายความว่า การกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับ การดูแลและการช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วย การฟื้นฟู สภาพ การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการช่วยเหลือแพทย์กระทำการรักษาโรค ทั้งนี้ โดยอาศัยหลักวิทยาศาสตร์และศิลปะการพยาบาล

มณี อากานันท์กุล และคณะ (2546: 56) ให้ความหมายของการพยาบาลว่า เป็นการช่วยให้บุคคลลงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์และศิลปะที่มีความเอื้ออาทร เมตตากรุณาเป็นพื้นฐาน และมีความเสียสละที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น

สุปณี เสนาคิสัย และคณะ (2547: 4) กล่าวถึงการพยาบาลว่า การพยาบาลเป็นการบริการสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยอาศัยหลักวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ และศิลปะการพยาบาลในการประเมินภาวะสุขภาพ ตัดสินใจให้การช่วยเหลือดูแล ตลอดจนให้คำแนะนำเพื่อให้แต่ละบุคคลปรับตัวต่อสภาวะที่เผชิญอยู่ได้อย่างดีที่สุดในขอบเขตที่พึงเป็นไปได้ ทั้งนี้โดยคาดหวังเพื่อให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีที่สุดตามอรรถภาพของตน

โดยสรุป อาจกล่าวได้ว่า การพยาบาล เป็นการกระทำที่ช่วยเหลือบุคคลให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข โดยปฏิบัติต่อบุคคลอย่างเป็นองค์รวม ด้วยการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ ในการให้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้องตามหลักปฏิบัติแห่งวิชาชีพ และร่วมมือกับทีมสุขภาพในการให้ความช่วยเหลือดูแลบุคคล

จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาล

มณี อภานันท์กุล และคณะ (2546: 106-109) กล่าวว่า วัฒนธรรม ศีลธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพเป็นสิ่งที่สำคัญมาสำหรับพยาบาลในการประกอบอาชีพที่มีคุณภาพ ตลอดจนมีอานุภาพอำนวยประโยชน์ต่อตนเองและวิชาชีพพยาบาล ดังนั้นนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลทุกคนจึงสมควรต้องเรียนรู้ ประพฤติ และพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีหลักจริยธรรมควบคู่กับความรู้ความสามารถตามที่สังคมคาดหวังจากพยาบาลมากเป็นพิเศษ

จรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาลจัดทำโดยสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย โดยประกาศใช้เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2528 ได้กำหนดจรรยาบรรณสำหรับพยาบาลต่อประชาชน ต่อสังคมประเทศชาติ ต่อวิชาชีพ ต่อผู้ร่วมวิชาชีพ และผู้ประกอบวิชาชีพอื่น และต่อตนเอง รวม 27 ข้อ ดังนี้

จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อประชาชน

1. ประกอบวิชาชีพด้วยความมีสติตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์
2. ปฏิบัติต่อประชาชนด้วยความเสมอภาคตามลัทธิมนุษยชน โดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ ศาสนา และสถานภาพของบุคคล
3. ละเว้นการปฏิบัติที่มีอคติ และการใช้อำนาจหน้าที่ เพื่อผลประโยชน์ส่วนตน
4. พึงเก็บรักษาเรื่องส่วนตัวของผู้ป่วยไว้เป็นความลับ เว้นแต่ด้วยความยินยอมของผู้ป่วย หรือเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎหมาย
5. พึงปฏิบัติหน้าที่โดยใช้ความรู้ ความสามารถอย่างเต็มที่ในการวินิจฉัย และการแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยอย่างเหมาะสม แก่สภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน
6. พึงป้องกันภัยอันตรายอันจะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อสังคมและประเทศชาติ

1. พึงประกอบกิจแห่งวิชาชีพให้สอดคล้องกับนโยบายและกฎหมายของบ้านเมือง อันยังประโยชน์แก่สาธารณชน
2. พึงรับผิดชอบร่วมกับประชาชนในการริเริ่มสนับสนุนกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสันติสุขและยกระดับคุณภาพชีวิต
3. พึงอนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประจำชาติ
4. พึงประกอบวิชาชีพโดยมุ่งส่งเสริมความมั่นคงของชาติ ศาสนา และสถาบันกษัตริย์

จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อวิชาชีพ

1. พึงตระหนักและถือปฏิบัติในหน้าที่ความรับผิดชอบ ตามหลักการแห่งวิชาชีพการพยาบาล
2. พัฒนาความรู้และวิธีปฏิบัติให้ได้มาตรฐานแห่งวิชาชีพ
3. พึงศรัทธา สนับสนุน และให้ความร่วมมือในกิจกรรมแห่งวิชาชีพ
4. พึงสร้างและธำรงไว้ซึ่งสิทธิอันชอบธรรมในการประกอบวิชาชีพพยาบาล
5. พึงเผยแพร่ชื่อเสียงและคุณค่าแห่งวิชาชีพให้เป็นที่ปรากฏแก่สังคม

จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อผู้ร่วมวิชาชีพและผู้ประกอบวิชาชีพอื่น

1. ให้เกียรติ เคารพในสิทธิและหน้าที่ของผู้ร่วมวิชาชีพและผู้อื่น
2. เห็นคุณค่าและยกย่องผู้มีความรู้ ความสามารถในศาสตร์สาขาต่างๆ
3. พึงรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีกับผู้ร่วมงานทั้งภายในและภายนอกวิชาชีพ

4. ยอมรับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และชักนำให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง
5. พึงอำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือแก่ผู้ร่วมงานในการปฏิบัติภารกิจอันชอบธรรม
6. ละเว้นการส่งเสริมหรือปกป้องผู้ประพฤติผิดเพื่อผลประโยชน์แห่งตนหรือผู้กระทำการนั้นๆ

จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อตนเอง

1. ประพฤติตนและประกอบกิจแห่งวิชาชีพโดยถูกต้องตามกฎหมาย
2. ยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรมแห่งวิชาชีพ
3. ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีทั้งในด้านการประกอบกิจแห่งวิชาชีพและส่วนตัว
4. ใฝ่รู้ พัฒนาแนวคิดให้กว้างและยอมรับการเปลี่ยนแปลง
5. ประกอบกิจแห่งวิชาชีพด้วยความเต็มใจและเต็มกำลังความสามารถ
6. ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมีสติ รอบรู้ เชื่อมั่น และมีวิจารณญาณอันรอบคอบ

จรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาลทั้ง 5 เป็นกรอบสำหรับพยาบาลวิชาชีพทุกคนที่จะต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัด จะละเลยมิได้ (สุปาณี เสนาคีสัย และคณะ, 2547: 22)

คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ได้กำหนดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ไว้ดังนี้

1. มีความรู้ด้านวิชาการและวิชาชีพ สามารถเชื่อมโยงความรู้จากศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์สาขาอื่นๆ มาประยุกต์ใช้ในการให้บริการสุขภาพประชาชนอย่างมีคุณภาพด้วยความเอื้ออาทรตามมาตรฐานและจรรยาบรรณวิชาชีพ โดยคำนึงถึงสิทธิมนุษยชนภายใต้ขอบเขตของกฎหมายการประกอบวิชาชีพ

2. มีความรู้ความสามารถด้านการพยาบาลและการพยาบาลเวชศาสตร์การbinเบื้องต้น สามารถประยุกต์ความรู้ร่วมกับศาสตร์ทางการพยาบาลและศาสตร์อื่นๆ เพื่อให้บริการพยาบาลทหาร และสนับสนุนการบริการแพทย์ทหารทั้งยามปกติและฉุกเฉินได้อย่างมีคุณภาพ

3. มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ ปฏิบัติการพยาบาลโดยคำนึงถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ของผู้ใช้บริการ ยึดมั่นในจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ

4. มีศักยภาพในการเรียนรู้และแสวงหาความรู้ โดยการเลือกใช้แหล่งทรัพยากร นวัตกรรม และเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีแนวคิดในการพัฒนาศักยภาพตนเองและวิชาชีพ การพยาบาลอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

5. มีความสามารถในการทำวิจัย และ/หรือ มีส่วนร่วมในการทำวิจัยและนำผลการวิจัยไป ใช้พัฒนาวิชาชีพการพยาบาลและสังคม

6. มีทักษะในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพและประสานงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการใช้ภาษาสื่อสารได้อย่างน้อย 2 ภาษา

7. มีบุคลิกภาพที่ดี มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรม พัฒนาการ คิดอย่างมีวิจารณญาณ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถบริหารจัดการตนเอง ปรับตัวตามสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม

8. เป็นนายทหารสัญญาบัตรที่ดี มีภาวะผู้นำ และคุณลักษณะทางทหารที่ดี ยึดมั่นในระเบียบ วินัยและขนบธรรมเนียมทหาร จงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

9. เป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ถูกต้องดีงามในการดำเนินชีวิต หลีกเลียงอบายมุข สิ่งเสพติด มีจิตสำนึกสาธารณะ เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ ยึดมั่นในระบอบประชาธิปไตย ดำเนินชีวิตตามแนวทาง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ชำรงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

หลักการที่ควรรู้ของนักเรียน นักศึกษา นักค้นคว้า

นอกจากคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ตามหลักจรรยาบรรณ แห่งวิชาชีพและตามที่วิทยาลัยกำหนดแล้ว นักเรียนควรมีหลักการเรียนรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติตนให้เหมาะสมต่อสถานภาพการเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาอีกด้วย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2547: 66-69) ได้กล่าวว่า ผู้ที่เล่าเรียนศึกษา จะเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือนักค้นคว้าก็ตาม นอกจากจะพึงปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับคนที่ประสบความสำเร็จ คือ จักร 4 และ อิทธิบาท 4 แล้ว ยังมีหลักการที่ควรรู้ และหลักปฏิบัติที่ควรประพฤติอีกด้วย ดังต่อไปนี้

1. **รู้หลักคุณภาพของการศึกษา** คือ รู้จักองค์ประกอบที่เป็น ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 ประการ ดังนี้

1.1 องค์ประกอบภายนอกที่ดี ได้แก่ กัลยาณมิตร หมายถึง รู้จักหาผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไปที่ดี ที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูง หรือกระตุ้น ให้เกิดปัญญาได้ ด้วยการฟัง การสนทนา ปรีชา ซักถาม การอ่าน การค้นคว้า ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้ สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์

1.2 องค์ประกอบภายในที่ดี ได้แก่ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักคิด หรือคิดเป็น คือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือ ปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จนเข้าถึงความจริงและ แก้ปัญหา หรือทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้

กล่าวโดยย่อว่า

ข้อหนึ่ง รู้จักฟังพาให้ได้ประโยชน์จากคนและสิ่งที่แวดล้อม

ข้อสอง รู้จักฟังพาตนเองและทำตัวให้เป็นที่ฟังของผู้อื่น

2. **มีหลักประกันของชีวิตที่พัฒนา** เมื่อรู้หลักคุณภาพของการศึกษา 2 อย่างแล้ว พึงนำมา ปฏิบัติในชีวิตจริง พร้อมกับสร้างคุณสมบัติอื่นอีก 5 ประการให้มีในตน รวมเป็นองค์ 7 ที่เรียกว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดั่งงาม หรือ รุ่งอรุณของการศึกษา ที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบว่าเหมือน แสงอรุณเป็นบุญนิมิตแห่งอาทิตย์อุทัย เพราะเป็นคุณสมบัติต้นท่อนที่เป็นหลักประกันว่าจะทำให้ ก้าวหน้าไปในการศึกษา และชีวิตจะพัฒนาสู่ความดีงามและความสำเร็จที่สูงประเสริฐอย่างแน่นอน ดังต่อไปนี้

- 2.1 แสวงหาแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี
- 2.2 มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต
- 2.3 มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์
- 2.4 มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะถึงให้ได้
- 2.5 ยึดถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไร ๆ ตามเหตุและผล
- 2.6 ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท
- 2.7 ฉลาดคิดแยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง

3. ทำตามหลักเสริมสร้างปัญญา ในทางปฏิบัติ อาจสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ 2 อย่างข้างต้นนั้นได้ ด้วยการปฏิบัติตามหลัก วุฒิชรรม (หลักการสร้างความเจริญงอกงามแห่งปัญญา)

3.1 สัมปยุตสังเสาะ เสวนาผู้รู้ คือ รู้จักเลือกหาแหล่งวิชา คบหาท่านผู้รู้ ผู้ทรงคุณความดี มีภูมิธรรมภูมิปัญญาน่านับถือ

3.2 สัทธัมมัสสวนะ ฟังดูคำสอน คือ เอาใจใส่สดับตรับฟังคำบรรยาย คำแนะนำสั่งสอน แสวงหาความรู้ ทั้งจากตัวบุคคลโดยตรง และจากหนังสือ หรือสื่อมวลชน ตั้งใจเล่าเรียน ค้นคว้าหมั่นปรินิสาสอบถาม ให้เข้าถึงความรู้ที่จริงแท้

3.3 โยนิโสมนสิการ คิดให้แยกคาย คือ รู้ เห็น ได้อ่าน ได้ฟังสิ่งใด ก็รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง โดยแยกแยะให้เห็นสภาวะและสืบสาวให้เห็นเหตุผลว่านั่นคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น จะเกิดผลอะไรต่อไป มีข้อดี ข้อเสีย คุณโทษอย่างไร เป็นต้น

3.4 ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ปฏิบัติให้ถูกหลัก นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนรับฟังและตริตrongเห็นชัดแล้ว ไปใช้หรือปฏิบัติหรือลงมือทำให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย ให้หลักย่อยสอดคล้องกับหลักใหญ่ ข้อปฏิบัติย่อยสอดคล้องกับจุดหมายใหญ่ ปฏิบัติธรรมอย่างรู้เป้าหมาย เช่น สันโดษเพื่อเกื้อหนุนการงาน ไม่ใช่สันโดษกลายเป็นเกียจคร้าน เป็นต้น

4. ศึกษาให้เป็นพหูสูต คือ จะศึกษาเล่าเรียนอะไร ก็ทำตนให้เป็นพหูสูตในด้านนั้น ด้วยการสร้างความรู้ความเข้าใจให้แจ่มแจ้งชัดเจนจนถึงขั้นครอบงำของคุณของพหูสูต (ผู้ได้เรียนมาก หรือผู้คงแก่เรียน) 5 ประการ คือ

4.1 พหูสูต ฟังมาก คือ เล่าเรียน สดับฟัง รู้เห็น อ่าน สั่งสมความรู้

4.2 ธตา จำได้ คือ จับหลักหรือสาระได้ ทรงจำเรื่องราวหรือเนื้อหาสาระไว้ได้แม่นยำ

4.3 วจสา ปริจิตา คล่องปาก คือ ท่องบ่น หรือใช้พูดอยู่เสมอ จนแคล่วคล่องชัดเจน ใครสอบถามก็พูดชี้แจงแถลงได้

4.4 มนसानเปกฺขิตา เจนใจ คือ ใส่ใจนึกคิดจนเจนใจ นึกถึงครั้งใด ก็ปรากฏเนื้อความสว่างชัดเจน มองเห็น โលงตลอดไปทั้งเรื่อง

4.5 ทิฏฐิยา สุปฏิวิฑฐา ขบได้ด้วยทฤษฎี คือ เข้าใจความหมายและเหตุผลแจ่มแจ้งลึกซึ้ง รู้ที่ไปที่มา เหตุผล และความสัมพันธ์ของเนื้อความในรายละเอียดต่างๆ ทั้งภายในเรื่องนั้นเอง และที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นๆ ในสาขาวิชาหรือทฤษฎีนั้นไปรุ่งตลอดสาย

5. เคารพผู้จุดประทีปปัญญา ในด้านความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ฟังแสดงการระนับถือตามหลักปฏิบัติในเรื่องทิส 6 ข้อว่าด้วย ทิสเบื่องขวา ดังนี้

5.1 ลูกศิษย์รับ แสดงความเคารพ

5.2 เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับใช้ ปรีक्षा ซักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น

5.3 ฟังด้วยดี ฟังเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา

5.4 ประนินบัติ ช่วยบริการ

5.5 เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจัง ถือเป็นกิจสำคัญ

หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

1. จำนวนหน่วยกิต รวมตลอดหลักสูตร	140 หน่วยกิต
2. โครงสร้างหลักสูตร	
ก. หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	30 หน่วยกิต
กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์	8 หน่วยกิต
กลุ่มวิชาภาษา	12 หน่วยกิต
กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์	10 หน่วยกิต
ข. หมวดวิชาเฉพาะ	99 หน่วยกิต
กลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ	27 หน่วยกิต
กลุ่มวิชาชีพ	72 หน่วยกิต
ภาคทฤษฎี	47 หน่วยกิต
ภาคปฏิบัติ	25 หน่วยกิต
ค. หมวดวิชาเลือกเสรี	6 หน่วยกิต
ง. หมวดวิชาทหาร	5 หน่วยกิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในประเทศไทยที่น่าสนใจ มีดังนี้

Pougruengphant and Tyson (1997) ได้ศึกษาเรื่องความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด และความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลในประเทศไทย โดยเลือกศึกษาในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพ จากโรงพยาบาล 14 แห่ง ทั้งโรงพยาบาลรัฐบาลและเอกชน จาก 240 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามครบถ้วน 209 คน เป็นโรงพยาบาลในกรุงเทพมหานคร 98 คน คิดเป็นร้อยละ 49 ผลการวิจัยนี้พบว่า พยาบาลในประเทศไทยมีความเครียดจากการปฏิบัติงานในองค์กร และการทำงานหนักเกินไป เป็นสาเหตุหลัก โดยคะแนนของพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลรัฐบาลจะมีความสำคัญมากกว่าพยาบาลที่ทำงานในโรงพยาบาลเอกชน ในด้านการปฏิบัติงานในองค์กรที่มีภาระยุ่งยาก การทำงานหนักเกินไป และการกำหนดบทบาทหน้าที่ไม่ชัดเจน

พัทธา อุดมสินคำ (2541) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ พบว่า หลังการทดลองความเครียดของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ความเครียดของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวรรณา อนุสันติ (2541) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง เรื่อง รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด โดยสร้างแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาพยาบาล และสร้างรูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาล ได้แบ่งเป็น 3 โปรแกรม คือ โปรแกรมการอ่านคู่มือลดความเครียด โปรแกรมการฝึกเทคนิคเพื่อลดความเครียด และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วารุณี เกตุอินทร์ (2542) ได้ทำการวิจัย เรื่องสัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือและไว้วางใจกับความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือและไว้วางใจของพยาบาลวิชาชีพที่มีต่อนักศึกษานั้นมีน้อย คือ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเป็นบางครั้งเท่านั้น แสดงว่าสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลวิชาชีพกับนักศึกษาไม่ดีนัก อาจเป็นเพราะการที่นักศึกษาขึ้นฝึกปฏิบัติงานในคลินิกนั้น ทำให้ภาระงานของพยาบาลวิชาชีพเพิ่มขึ้น ไม่มีเวลาดูแลนักศึกษาอย่างใกล้ชิด และนักศึกษามีความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง พบว่าต้นเหตุที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดระดับปานกลาง คือ ความเครียดด้านระหว่างบุคคล ได้แก่ การที่พยาบาลวิชาชีพไม่สนใจ ไม่พูดคุย และพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 มีความเครียดในด้านคุณภาพ สูงกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อาจเนื่องจากมีประสบการณ์ไม่เพียงพอในการผสมผสานและประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากภาคทฤษฎีลงสู่ภาคปฏิบัติได้

วิภาพร สิทธิศาสตร์ (2542) ได้เปรียบเทียบความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการฝึกทักษะการบริหารเวลา และเปรียบเทียบความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา และกลุ่มที่ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดลดลงภายหลังได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดหลังการฝึกทักษะการบริหารเวลาน้อยกว่ากลุ่มที่ศึกษาเอกสารเรื่องการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิรภาว ติมปนวัสส์ (2549) ได้ศึกษาเรื่องความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัว ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีสาขาวิชา รายได้ที่ได้รับ รายจ่าย และที่พักอาศัยขณะศึกษาที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านครอบครัว สุขภาพ สังคม และอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุษกร แซ่เหล้า (2550) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง และนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย การอบรมเลี้ยงดู มีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนเพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ มีความเครียดไม่แตกต่างกัน นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้ สถานภาพสมรสของบิดามารดา การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย บุคลิกภาพ มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ นิสิตที่มีคะแนนความเครียดต่ำจะมีคะแนนการปรับตัวสูง และนิสิตที่มีคะแนนความเครียดสูงจะมีการปรับตัวต่ำ

มณฑา ลิ้มทองกุล และ สุภาพ อารีเอื้อ (2552) ได้ศึกษาแหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ได้แก่ 1) ขาดทักษะในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล 2) สัมพันธภาพและการสื่อสาร 3) สิ่งแวดล้อมบนหอผู้ป่วย 4) การขาดความรู้ 5) ลักษณะการนิเทศงานของอาจารย์ 6) การจัดการเรียนการสอน และ 7) ปัญหาสุขภาพ เมื่อเกิดความเครียดนักศึกษาใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด และด้านการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด

พรพิมล วงศ์ไชยา และคณะ (2551) ได้ประเมินภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลตามโครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ไขปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียด และความซึมเศร้าของนักศึกษาส่วนใหญ่ แม้จะเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังอยู่ในระดับปกติ แสดงว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ดี ถึงแม้ว่าจะมีความ

แตกต่างทั้งทางด้านกายภาพ และวัฒนธรรมระหว่างสิ่งแวดล้อมเดิมกับสิ่งแวดล้อมใหม่ค่อนข้างมาก ปัจจัยส่งเสริมอื่นอาจได้แก่ การเตรียมพร้อมในการรองรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ในด้านกายภาพ เช่น หอพัก และอาหาร และสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษารุ่นพี่ และรุ่นน้อง นอกจากนี้ความพร้อมของชุมชนก็อาจเป็นปัจจัยหนึ่ง เช่น การมีมัสยิดและชมรมชาวใต้ในชุมชน ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการดูแลและให้กำลังใจแก่นักศึกษา นอกจากนี้ ถึงแม้ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่าง แต่การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มของนักศึกษาที่มาจากพื้นฐานใกล้เคียงกันก็อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยในการปรับตัวในชีวิตประจำวันไม่ให้ความเครียดมากเกินไป สำหรับสาเหตุของความเครียดที่เพิ่มขึ้นในการวัดครั้งที่ 2 นอกจากอาจเป็นผลจากความเครียดในชีวิตประจำวัน อาจเป็นผลเนื่องจากความเครียดที่เกิดจากการเรียน ซึ่งส่วนใหญ่ต้องอาศัยความสามารถส่วนบุคคล การช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างอาจจะไม่สามารถช่วยได้อย่างเต็มที่ เพราะวิธีการเรียนการสอนส่วนใหญ่เป็นแบบที่ต้องพึ่งพาตนเอง รวมทั้งการสอบ และการประเมินผลแบบอื่นๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียดได้เป็นอย่างมาก

ตารางที่ 1 วิเคราะห์การใช้แบบวัดความเครียด งานวิจัยในประเทศ

การวิจัย (ปี)	1	2	3	4	5
กลุ่มตัวอย่าง/กลุ่มทดลอง (คน)	28	20	717	353	337
ระดับการศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา
เครื่องมือที่ใช้					
นำของผู้อื่นมาปรับปรุง		/			
แบบทดสอบความเครียด HOS	/				
แบบสอบถาม CSQ			/		
แบบประเมิน กรมสุขภาพจิต				/	/
วิธีการวิจัย	กึ่งทดลอง	กึ่งทดลอง	เชิงบรรยาย	เชิงบรรยาย	เชิงบรรยาย

หมายเหตุ: 1. พัทยา อุดมสินค้า

2. วิภาพร สิทธิศาสตร์

3. วารุณี เกตุอินทร์

4. อุษากร แซ่เหล้า

5. พิมพิมล วงศ์ไชยามณีรัตน์ พันธุ์สวัสดิ์ และ ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ

งานวิจัยต่างประเทศ

Shirey (2007) ได้ศึกษาวิธีการแก้ไขโดยใช้ข้ออ้างอิงเป็นหลัก สำหรับการลดความเครียดและความโกรธในนักเรียนพยาบาล โดยผลการวิจัยพบว่า การยับยั้งความเครียดและความโกรธที่ไร้เหตุผลที่เพิ่มขึ้นสู่การเรียนในระดับที่สูงยิ่งขึ้น นักศึกษาต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงความยากลำบากในการเรียนพยาบาล เมื่อนักศึกษาเข้าสู่หลักสูตรการเรียนที่สูงขึ้น คณาจารย์จะเตรียมการให้นักศึกษาปฏิบัติตามกฎและภาระหน้าที่ที่เหมาะสมกับสาขาและการเรียน เป็นส่วนหนึ่งเพื่อรับรองว่านักศึกษาจะประสบความสำเร็จ การสอนวิธีการใช้หลักฐานเป็นหลักในการแก้ปัญหา เช่น การมีสติ เป็นการส่งเสริมทางบวกเพื่อจัดการกับความเครียดและความโกรธ

Chao (2011) ได้ศึกษาการจัดการกับความเครียดและการคงไว้ซึ่งสุขภาวะ โดยการสนับสนุนทางสังคม การรับมือกับปัญหาโดยมุ่งเน้นปัญหา และการหนีปัญหา โดยศึกษาความเชื่อมโยงของความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การรับมือกับปัญหา และสุขภาวะ โดยมีผลการวิจัยว่า การสนับสนุนทางสังคมช่วยประสานความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและสุขภาวะของนักศึกษา ซึ่งบรรเทาผลโดยใช้การรับมือกับปัญหาโดยมุ่งเน้นปัญหา เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจะต้องต้องการความเชื่อมั่นจากผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อน ในการเต็มใจที่จะรับฟังและพูดคุยด้วย นักศึกษาที่ผิดหวังจากการสนับสนุนทางสังคมจะไม่มั่นคง และมีระดับของสุขภาวะที่น้อยลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในประเทศไทยที่น่าสนใจ มีดังนี้

พรณี หวลบุตรดา (2542) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก พบว่า ปัจจัยด้านอัตมโนทัศน์มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยด้านการเกิด ระดับชั้นปี บุคลิกภาพ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชลิกร บุญประเสริฐ (2543) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ความเข้มแข็งในการมองโลก สภาพแวดล้อมของสถาบัน และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านจำนวนปีที่ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายรับของนักศึกษาพยาบาล และ

เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ความเข้มแข็งในการมองโลก สภาพแวดล้อมของสถาบัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปีตมา โตนดแก้ว (2544) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษาภาคปกติ สถาบันราชภัฏนครปฐม ด้านลักษณะนิสัยต่อการเรียน ด้านวิธีเรียน ด้านการปรับตัวกับเพื่อน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ด้านวิธีเรียน ด้านลักษณะนิสัยต่อการเรียน ด้านการปรับตัวกับเพื่อน ผลการเปรียบเทียบปัญหาทางด้านการเรียนโดยรวมระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบแต่ละด้านพบว่า ด้านลักษณะนิสัยต่อการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านวิธีเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านการปรับตัวกับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาต่างๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีต่างๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมบัติ รียาพันธ์ (2546) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวในการเรียนภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ และเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวในการเรียนภาคปฏิบัติทั้งโดยรวม และรายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านความสัมพันธ์พึงพาระหว่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีการปรับตัวในการเรียนภาคปฏิบัติอยู่ในระดับสูงทั้ง 4 ด้าน นักศึกษาพยาบาลที่มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม และในรายด้านระหว่างบุคคลในระดับที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวในการเรียนภาคปฏิบัติโดยรวม และในรายด้านอัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และความสัมพันธ์พึงพาระหว่างกันแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$) ส่วนด้านสรีรวิทยาไม่แตกต่างกัน นักศึกษาพยาบาลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ในรายด้านภายในตนเองในระดับที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวในการเรียนภาคปฏิบัติโดยรวมและในรายด้านทั้ง 4 ด้าน แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$)

สุจิตรา ทัดเที่ยง และคณะ (2550) ได้ศึกษาสภาพความเป็นอยู่และการปรับตัวการเป็นนักศึกษาพยาบาลภายใต้โครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่านักศึกษาในโครงการฯ มีการปรับตัวได้ค่อนข้างดีในด้านการอยู่ร่วมกัน แต่มีข้อสังเกตว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีประสบการณ์การเรียนรู้จากที่อื่นแล้ว เช่น การเรียน การทำงาน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมห้อง การปรับตัวด้านอาหาร การปฏิบัติตามหลักศาสนา แต่ขณะเดียวกัน

จะมีความคับข้องใจในเรื่องกฎรุ่นพี่รุ่นน้อง ส่วนนักศึกษาที่เพิ่งจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถปรับตัวกับกฎรุ่นพี่รุ่นน้อง กฎของวิทยาลัยได้ดี แต่มีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนในห้องทั้งที่อยู่ใกล้เคียงกันและต่างอายุกัน สภาพความเป็นอยู่ ยังคงเป็นปัญหาที่นักศึกษาปรับตัวได้ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่มีความขัดสนทางการเงิน นอกจากนี้นักศึกษาทุกคนรับรู้ว่ากฎเปิด-ปิด ประตูหอพักนั้นไม่ได้สร้างความปลอดภัยให้กับตนเองและเพื่อน เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ส่วนธรรมเนียมเอา วุฒิต้องมาก่อนวัยวุฒิ ในเรื่องการไหว้รุ่นพี่ การใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “น้อง” นั้นสร้างความเครียด ความอึดอัด การกดดัน โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีอายุมากกว่า 23 ปี กลวิธีการปรับตัวต่อสภาพความเป็นอยู่ของนักศึกษาในภาพรวม เริ่มจากการปรับเปลี่ยนที่ตนเอง เช่น การยอมรับในหลักศาสนาซึ่งกันและกัน การปรับเปลี่ยนเวลาและสถานที่อ่านหนังสือ การลดค่าใช้จ่ายส่วนตัว และหางานพิเศษทำ ในขณะที่บางปัญหาที่นักศึกษาไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองก็จะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความเป็นกลุ่มย่อย ขยายไปจนถึงกลุ่มใหญ่ เพื่อสร้างข้อตกลงภายในกลุ่ม เช่น กลุ่มย่อยภายในห้องพัก กลุ่มคิว กลุ่มนักศึกษากาชาดได้ ในบางครั้งมีการนำข้อมูลไปปรึกษาอาจารย์ และนำเสนอในการประชุมร่วมระหว่างผู้อำนวยการ อาจารย์ และนักศึกษา

ตารางที่ 2 วิเคราะห์การใช้แบบวัดการปรับตัว งานวิจัยในประเทศ

การวิจัย (ปี)	1 (2542)	2 (2543)	3 (2544)	4 (2549)	5 (2550)
กลุ่มตัวอย่าง/กลุ่มทดลอง (คน)	130	290	370	420	353
ระดับการศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา	อุดมศึกษา
เครื่องมือที่ใช้					
สร้างเอง	/	/	/		/
แบบวัดการปรับตัว The Bell- Adjustment Inventory				/	
วิธีการวิจัย	เชิงบรรยาย	เชิงบรรยาย	เชิงสำรวจ	เชิงบรรยาย	เชิงบรรยาย

- หมายเหตุ: 1. พรรณี หวลบุตตา
2. ชลธิกร บุญประเสริฐ
3. ปัทมา โตนดแก้ว.
4. พีรภรณ์ ลิมนวนิสต์
5. อุษากร แซ่เหล้า

งานวิจัยต่างประเทศ

Wilks (2010) ได้ศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางสังคม โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับความเครียดทางวิชาการ และการสนับสนุนทางสังคม พบว่า การจัดโปรแกรมกิจกรรมทางสังคมมีผลทางลบกับความเครียดทางวิชาการ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

Petersen *et al.* (2010) ได้ศึกษาการปรับตัวต่อความสำเร็จทางวิชาการระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นการติดตามผลของการวิจัยครั้งก่อน โดยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ว่า การเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 จะมีประโยชน์ในการสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือด้านการปรับตัวในการใช้ชีวิตระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งจะเป็นเครื่องชี้วัดถึงความสำเร็จทางวิชาการของนักศึกษาในอีก 3 ปีต่อมาได้

สรุปจากการทบทวนเอกสารในเรื่องแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทั้งหมดที่ได้แสดงมาข้างต้น พบว่า การปรับตัวของบุคคลจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ เช่น ภูมิหลังของบุคคล สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู การช่วยเหลือจากครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน โดยมีคะแนนความเครียดลดลง ภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน โดยมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น ภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre - test - Post - test Design)

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 มีจำนวนทั้งสิ้น 49 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการเลือกแบบเจาะจง คือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555

ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกจาก นักเรียนที่มีความเครียดสูงกว่าปกติและการปรับตัวในการเรียนน้อย โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 49 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน เลือกนักเรียนที่มีทั้งคะแนนความเครียดสูงกว่าปกติและคะแนนการปรับตัวน้อย ได้นักเรียนจำนวน 13 คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนทั้ง 13 คน ซึ่งมีนักเรียนจำนวน 11 คน สมัครใจเข้าร่วมทดลอง และผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกรอกแบบแสดงเจตจำนงให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน

คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ชุด ดังนี้

2.1 แบบวัดความเครียด ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2.2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเครียดและการปรับตัว

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบวัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 1 แบบวัดความเครียด ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ จัดทำโดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต ปี 2546 มีงานวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือเรื่อง การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบประเมินฯ ในการคัดกรองบุคคลที่มีความเครียด แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความเครียด รวมทั้งหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดและแนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความเครียด เพื่อจัดทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ของแบบประเมินฯ ใช้วิธีการที่เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความเครียดและไม่มีความเครียด โดยใช้ known group technique และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด คือ แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสาขาจิตเวชศาสตร์และจิตวิทยา และ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ส่วนผลการวิจัย แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วยแบบประเมินความเครียดที่มีคุณภาพเพียงพอในการนำมาใช้คัดกรองบุคคลที่มีความเครียด โดยมีค่า สัมประสิทธิ์ความเที่ยง = 0.86 แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความเครียด พบว่ามี 3 ลักษณะ คือ แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = 0.65 แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพแบบซึมเศร้า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = 0.70 และแนวโน้มแบบที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเมื่อมีความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = 0.79 รวมทั้งได้แนวทางในการจัดการกับความเครียด ตามแนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความเครียด และ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยปรับมาจากแบบวัดการปรับตัวของ พรณี หวลบุตตา (2542) ชลิกกร บุญประเสริฐ (2543) ปัทมา โตนดแก้ว

(2544) พีรภาว ลิมปนวิสต์ (2549) และ อุษากร แซ่เหล้า (2550) โดยแบบวัดการปรับตัวที่ผู้วิจัยพัฒนา แบ่งเป็น 3 หมวดดังนี้ 1) หมวดลักษณะนิสัยต่อการเรียน 2) หมวดความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) หมวดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยมีขั้นตอนในการพัฒนา ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรับตัว ได้แก่ หนังสือเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว 2 ของ กันยา สุวรรณแสง (2533) สุขวิทยาจิตและการปรับตัว ของ ลักขณา สิริวัฒน์ (2545) และอธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ของ วิทยากร เชียงกุล (2552)

1.2 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ได้แก่ งานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ความเข้มแข็งในการมองโลก สภาพแวดล้อมของสถาบัน และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ของ ชลธิกร บุญประเสริฐ (2543) สภาพความเป็นอยู่และการปรับตัวการเป็นนักศึกษาพยาบาล โครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดน ของ สุจิตรา ทัดเที่ยง และคณะ (2550) และรายงานการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวจากความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ของ เกษร เกษมสุข (2555)

2. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการปรับตัวที่ได้จากข้อ 1.1 โดยจากการศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามที่มีเนื้อหา และภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ของการปรับตัว ให้เหมาะสมกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

3. นำแบบวัดการปรับตัวในการเรียนที่พัฒนาขึ้น 60 ข้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งเนื้อหาข้อคำถาม และภาษาของแบบวัด เพื่อรับฟังคำวิจารณ์และข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวในการเรียนที่ปรับปรุงแก้ไข ไปหาความเที่ยงตรงโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นาวาอากาศเอกหญิงลำดวง เจริญสมบัติ นาวาอากาศตรีหญิงเกษร เกษมสุข และอาจารย์วนิดา ต้นเจริญรัตน์ พิจารณาข้อความในแบบวัดที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยตัดข้อคำถามที่ไม่สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ เหลือข้อคำถาม 40 ข้อ

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวในการเรียนจำนวน 40 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนพยาบาล ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดนครพนม จำนวน 30 คน

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดปรับตัวในการเรียนทั้ง 40 ข้อในข้อ 1.4 มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item –total Correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach' α Reliability Coefficients) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

ลักษณะของแบบวัดการปรับตัวในการเรียน เป็นแบบสอบถามวัดทัศนคติ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ

โครงสร้างแบบวัดการปรับตัวในการเรียนที่สร้างขึ้นนี้ จะแบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 หมวด คือ

1. หมวดลักษณะนิสัยต่อการเรียน ประกอบด้วย ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อตนเองในด้านความสามารถในการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ความพร้อมในการเรียน และความตั้งใจในการเรียน ประกอบด้วย ข้อคำถาม 14 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อที่ 1-9 ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อที่ 10-1

2. หมวดความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์ และบุคลากรอื่นๆ ของวิทยาลัย รวมถึงผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อคำถาม 14 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อที่ 15-23 ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อที่ 24-28

3. หมวดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ประกอบด้วย ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อสิ่งแวดล้อมภายในวิทยาลัย เช่น อาคารเรียน หอพัก โรงพยาบาล ประกอบด้วย ข้อคำถาม 13 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อที่ 29-36 ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อที่ 37-40

เกณฑ์ในการให้คะแนน ด้านบวก

- 5 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมาก
- 3 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการให้คะแนน ด้านลบ

- 5 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อยที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อย
- 3 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมาก
- 1 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมากที่สุด

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ หนังสือ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงาน และการจัดการเรียนการสอน ของ ทิศนา แจมมณี (2545) และหนังสือกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม ของ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) และงานวิจัย เช่น ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ของ ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541)

2.2 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการลดความเครียด ได้แก่ หนังสือ การจัดการความเครียด เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต ของ มรรยาท รุจิวิทย์ (2548) และจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือและไว้วางใจ กับความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิก ของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ของ วารุณี เกตุอินทร์ (2542) ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล ของ วิภาพร สิทธิศาสตร์ (2542)

2.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรับตัว ได้แก่ หนังสือเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ และการปรับตัว 2 ของ กันยา สุวรรณแสง (2533) สุขวิทยาจิตและการปรับตัว ของ ลักขณา ศรีวัฒน์ (2545) และอธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ของ วิทยากร เชียงกุล (2552)

2.4 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ได้จากข้อมูลในข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3 มาบูรณาการร่วมกันแล้วจัดทำกิจกรรมกลุ่ม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 12 ครั้ง กิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งจะประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) จุดมุ่งหมายของกิจกรรม 3) เวลา 4) อุปกรณ์ 5) วิธีดำเนินการ 6) การประเมินผล

2.5 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องความสอดคล้องและความเหมาะสมของกิจกรรมกลุ่มในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ ชื่อ กิจกรรม จุดมุ่งหมายของกิจกรรม กระบวนการและวิธีการดำเนินการ กิจกรรมแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล

2.6 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มาแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

2.7 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ นาวาอากาศเอกหญิงลำดวน เจริญสมบัติ นาวาอากาศตรีหญิงเกษร เกษมสุข และอาจารย์วันดา ดันเจริญรัตน์ ตรวจสอบให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ วิธีดำเนินการและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.8 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 1- 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง

ตารางที่ 3 โครงสร้างของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

ครั้งที่	แนวคิด	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
P1	-	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pre - test)	เพื่อให้ผู้เรียนได้ทำแบบวัดความเครียดและการปรับตัว
1	การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน	ปฐมนิเทศ (ตามล่า...หาเธอ)	1. เข้าใจจุดมุ่งหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของการร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน 2. เข้าใจวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสร้างกฎเกณฑ์ข้อตกลงภายในกลุ่ม และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก
2	การพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน	หลายหัวดีกว่าหัวเดียว	เพื่อให้ผู้เรียนสำรวจปัญหาของตนเองและเพื่อนด้านการเรียน และร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไข
3	สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	ช่างของฉัน	1. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกการทำงานร่วมกัน เป็นการฝึกการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม 2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจความแตกต่างระหว่างสมาชิกแต่ละคนที่มีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน
4	การผ่อนคลายความเครียดด้วยบันทึกคลายเครียดและการฝึกหายใจ	ความเครียดจงหายไป	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม 2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ความเครียดอยู่ในระดับปกติ

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิด	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
5	การผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการ ทำสมาธิ	จิตสงบสยบความเครียด	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีผ่อนคลาย ความเครียดที่เหมาะสม 2. การทำสมาธิช่วยให้ความจำดี มี ประโยชน์ต่อการเรียนและรักษา อาการเจ็บป่วยอันเป็นผลจาก ความเครียด
6	การผ่อนคลาย ความเครียดด้วย ดนตรีคลาสสิก	ฟังเพลงแล้วเรียนเก่ง	การฟังดนตรีช่วยลดความตึงเครียด และทำให้มีประสิทธิภาพในการ ทำงาน ช่วยเพิ่มความจำ เหมาะ สำหรับผู้ต้องการผ่อนคลายความตึง เครียด และส่งผลดีต่อการเรียน
7	การผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการ บริหารร่างกาย	ยืดเส้นยืดสายแล้วหาย เครียด	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีผ่อน คลายความเครียดที่เหมาะสม 2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ ความเครียดอยู่ในระดับปกติ
8	การบริหารสมอง	Brain Gym	เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีบริหาร สมองที่ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพใน การเรียน
9	มนุษย์สัมพันธ์	สร้างบ้านเป็นกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความ สำคัญของมนุษย์สัมพันธ์ที่มีต่อ สมาชิกและผู้อื่น และฝึกการทำงาน เป็นกลุ่ม
10	การวางแผนเรื่อง เวลา	เวลาคือทรัพยากรที่มีค่า ที่สุด	1. เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าของเวลา และความสำเร็จอันเป็นเป้าหมาย ของการจัดแบ่งเวลา 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดแบ่ง เวลาได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ครั้งที่	แนวคิด	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
11	นิสัยสู่ความสำเร็จ	ความสำเร็จสร้างได้	1. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะนิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จได้ 2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองและพัฒนาตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการเรียนและสร้างอุปนิสัยที่ดีในการเรียนรู้
12	สรุปสิ่งที่ได้รับและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	ปัจฉิมนิเทศ (ปิดกลุ่ม)	1. เพื่อให้นักเรียนสรุปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนได้อภิปรายแสดงความคิดเห็นและทำแบบประเมินความพึงพอใจ
P2	-	การทดสอบหลังการทดลอง (Post - test)	เพื่อให้นักเรียนได้ทำแบบสอบความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

3. แบบบันทึกการเรียนรู้ และ แบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมทุกครั้ง นักเรียนจะต้องเขียนแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อแสดงความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง และกิจกรรมที่ 1, 4 และ 11 จะมีแบบบันทึกการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้ และฝึกฝนการนำไปใช้

4. แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน และต่อผู้วิจัย โดยให้นักเรียนประเมินจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองครบ 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนได้ประเมินผู้วิจัย แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและต่อผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม โดยมีลักษณะข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 24 ข้อ คำถามวัด 2 องค์ประกอบ คือ 1) สอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์การเรียนรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ทั้ง 12 ครั้ง และสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อผู้วิจัย 2) นักเรียนให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และต่อผู้วิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้แก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ต่อไป

เกณฑ์ในการตรวจให้คะแนน

มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ และต่อผู้วิจัย เป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน ซึ่งให้คะแนนรายข้อตามความมากน้อยของระดับความคิดเห็น ความรู้สึก และประสบการณ์ การเรียนรู้ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยมีรายละเอียดของระดับคะแนนและความหมายของแต่ละมาตรวัดดังนี้

5	คะแนน	หมายถึง	ความคิดเห็น ในระดับ	“มากที่สุด”
4	คะแนน	หมายถึง	ความคิดเห็น ในระดับ	“มาก”
3	คะแนน	หมายถึง	ความคิดเห็น ในระดับ	“ปานกลาง”
2	คะแนน	หมายถึง	ความคิดเห็น ในระดับ	“น้อย”
1	คะแนน	หมายถึง	ความคิดเห็น ในระดับ	“น้อยที่สุด”

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ One Group Pre – test - Post - test Design ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ One Group Pre - test — Post - test Design

การกำหนดการเข้ากลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	T1E	X	T2E

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

E	แทน	กลุ่มทดลอง
T1E T2E	แทน	การสอบก่อน และสอบหลังในกลุ่มทดลอง ตามลำดับ
X	แทน	การทดลอง

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง One Group Pre – test - Post - test Design เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง ทำแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน แล้วเก็บคะแนนก่อนทดลอง (Pre - test)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

กลุ่มทดลองดำเนินการทดลองตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 วัน ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง ตั้งแต่วันพฤหัสบดีที่ 5 กรกฎาคม 2555 ถึง วันอังคารที่ 28 สิงหาคม 2555

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง ทำแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียนชุดเดิม แล้วเก็บคะแนนหลังทดลอง (Post - test) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบผลต่างคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบผลต่างคะแนนการปรับตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติพื้นฐาน

1. ค่าเฉลี่ย (Mean)
2. ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

หาค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

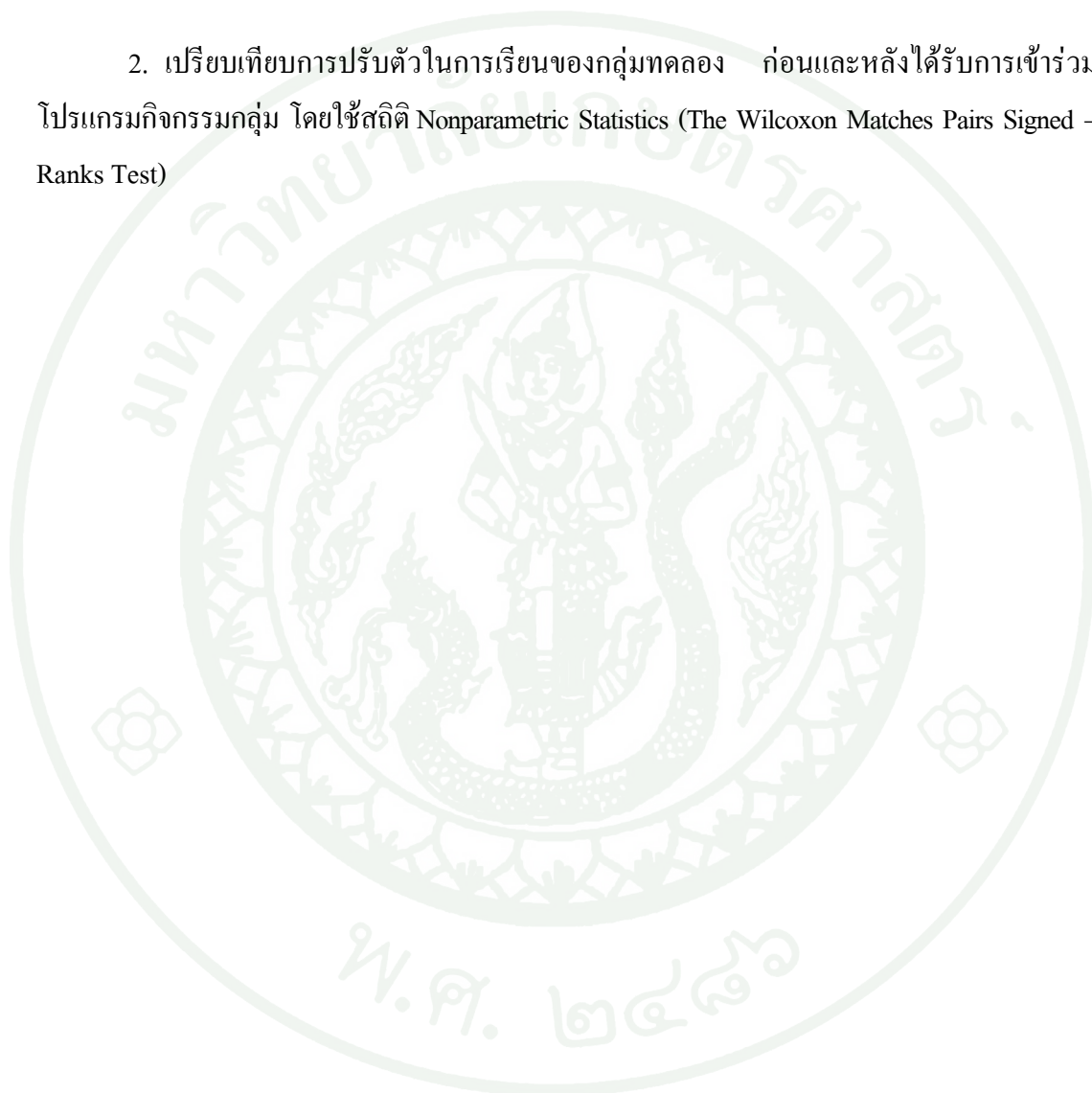
สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้วิธีหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวในการเรียน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

1. เปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้สถิติ Nonparametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test)

2. เปรียบเทียบการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้สถิติ Nonparametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test)



บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ทำการศึกษา กับกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 11 คน วัดตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ระยะเวลาในการทดลองตั้งแต่วันที่ 5 กรกฎาคม ถึงวันที่ 28 สิงหาคม 2555 ผลการวิจัยจะนำเสนอในรูปตารางและวิเคราะห์เนื้อหาโดยนำเสนอเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด ก่อนและหลังการร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (n = 11)	คะแนนจากแบบวัดความเครียด (60 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	21.18	12.00
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.40	5.31

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการร่วม โปรแกรมกิจกรรม กลุ่ม เท่ากับ 21.18 และ 12.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลัง การร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (n = 11)	คะแนนจากแบบวัดการปรับตัว (200 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	117.00	129.09
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.71	11.08

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรม/กิจกรรม กลุ่ม เท่ากับ 117.00 และ 129.09 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน

ตารางที่ 7 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัว ในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง

กลุ่ม ทดลอง (N = 11)	คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง (คะแนนเต็ม = 60)			
	ก่อนการทดลอง	ระดับความเครียด	หลังการทดลอง	ระดับความเครียด
1	32	สูงกว่าปกติมาก	14	ปกติ
2	26	สูงกว่าปกติปานกลาง	15	ปกติ
3	22	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	9	ปกติ
4	22	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	18	ปกติ
5	21	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	4	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
6	20	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	14	ปกติ
7	18	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	9	ปกติ
8	18	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	13	ปกติ

ตารางที่ 7 (ต่อ)

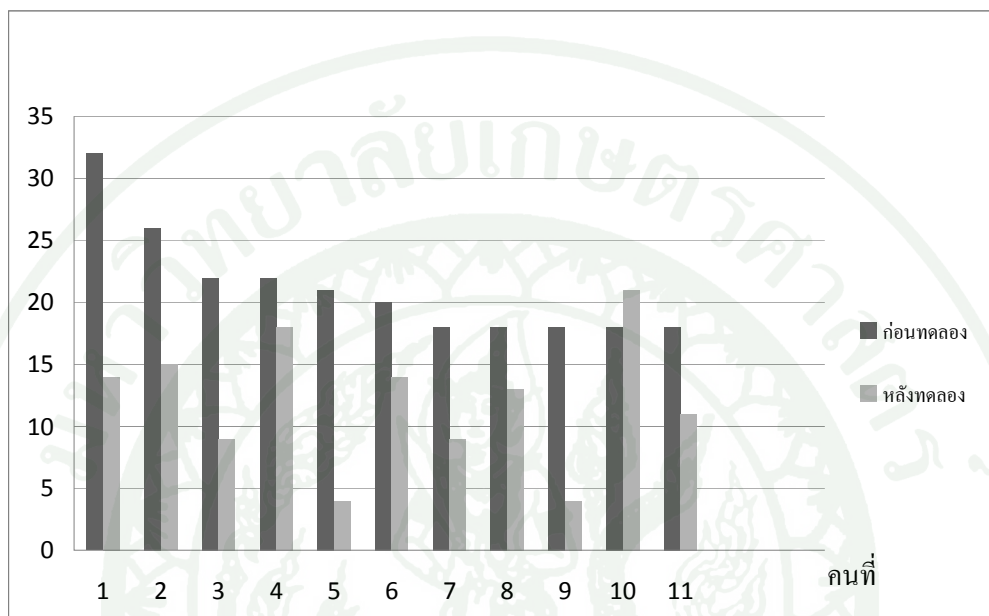
กลุ่มทดลอง (N = 11)	คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง (คะแนนเต็ม = 60)			
	ก่อนการทดลอง	ระดับความเครียด	หลังการทดลอง	ระดับความเครียด
9	18	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	4	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ
10	18	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	21	สูงกว่าปกติเล็กน้อย
11	18	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	11	ปกติ
ค่าเฉลี่ย	21.18	สูงกว่าปกติเล็กน้อย	12.00	ปกติ

จากตารางที่ 7 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลง มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง เท่ากับ 21.18 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และ ภายหลังจากการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.00 หมายถึง มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

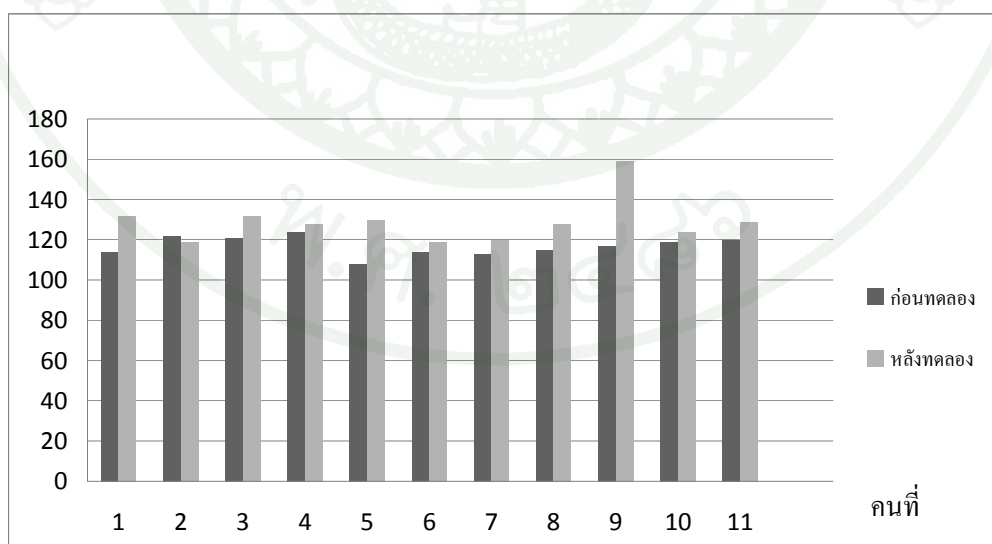
ตารางที่ 8 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวในการเรียนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (N = 11)	คะแนนการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง (คะแนนเต็ม = 200)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	114	132
2	122	119
3	121	132
4	124	128
5	108	130
6	114	119
7	113	120
8	115	128
9	117	159
10	119	124
11	120	129
ค่าเฉลี่ย	117.00	129.09

จากตารางที่ 8 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและภายหลังจากทดลอง เท่ากับ 117.00 และ 129.09 ตามลำดับ



ภาพที่ 1 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง



ภาพที่ 2 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วย The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	z	p
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อนและหลังการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	10	6.50	65.00	-2.85	.004
	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	1	1.00	1.00		
รวม		11				

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Nonparametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test) พบว่า ภายหลังจากทดลอง คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติ Nonparametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test)

กลุ่มทดลอง	อันดับที่ของผลต่างคะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ผลรวม	z	p
			อันดับที่	อันดับที่		
ก่อนและหลังการทดลอง	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายลบ	1	1.00	1.00	-2.85	.004
	อันดับที่ของผลต่างที่มีเครื่องหมายบวก	10	6.50	65.00		
รวม		11				

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์คะแนนโดยการทดสอบด้วยสถิติ Nonparametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test) พบว่า การปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 และ 7 พบว่าโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ สามารถทำให้ความเครียดลดลงและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน ของกลุ่มทดลองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อวิจารณ์

การวิจารณ์ครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ 1) ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน 2) ความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน และต่อผู้วิจัย

1. ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม คะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเครียดลดลงและคะแนนการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนานักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 ให้มีความเครียดลดลงและมีการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้นได้ ทั้งนี้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีโอกาสได้ฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่างๆ และได้พัฒนาการปรับตัวในการเรียนด้วยวิธีต่างๆ มีโอกาสร่วมอภิปรายกลุ่ม ตลอดจนการให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ มีกิจกรรมที่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างสมาชิก ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม ตลอดจนทั้งได้แสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ และอภิปรายวิธีการผ่อนคลายความเครียด และวิธีต่างๆ ที่ช่วยให้การปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มทดลองได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง วิธีการเหล่านี้จึงช่วยให้กลุ่มทดลองได้เกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง ดังที่ จอห์น ดิวอี้ (Dewey อ้างใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้โดย

การให้ผู้เรียนได้ลงมือทำ (Learning by Doing) จึงกลายมาเป็นหลักการในการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ การรวมกลุ่มเพื่อทำงานและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ดังนั้นในการจัดกิจกรรมดังกล่าว กระบวนการกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น การร่วมมือในการทำงาน ความเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตามที่ดี การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม นอกจากนี้ยังฝึกทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีอีกด้วย และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) ได้กล่าวถึง คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self Concept) ดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า นอกจากนี้ความร่วมมือกันในกลุ่มของสมาชิก ได้ทำให้กิจกรรมแต่ละครั้งประสบผลสำเร็จ เช่นเดียวกับที่ ชูชีพ เยาวพันธ์ (2553) ได้กล่าวว่าในการทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกกลุ่มจะต้องมีหลักการของกลุ่มสัมพันธ์ เช่น การยอมรับบุคคลอื่นที่มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยงานจะสำเร็จลงได้ต้องมีเป้าหมายร่วมกัน มีการตัดสินใจร่วมกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน ทั้งนี้จะต้องมีการติดต่อสื่อสารเพื่อประสานงานกันในกลุ่ม

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เกษร เกษมสุข (2555) ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริง ช่วยให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 มีความสามารถในการปรับตัวจากความเครียดดีขึ้น โดยมีผลมาจากการที่สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และได้เรียนรู้เกี่ยวกับบริหารเวลา สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของวิภาพร สิทธิศาสตร์ (2542) ที่ศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์และสวรรค์ประชารักษ์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา มีความเครียดลดลงภายหลังได้รับการฝึกทักษะการบริหารเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การจัดกิจกรรมกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวในการเรียนด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านลักษณะนิสัยต่อการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของชรินทร์ ว่องวิระยุทธ (2542) ที่ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ผลิตร่วมกับวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ พิษณุโลก สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 6 สัปดาห์ พบว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีการปรับตัวได้ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปรับตัวได้มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541)

ที่ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงพบว่า มีนักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้น หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในระหว่างที่ทำการทดลอง ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม พบว่า ในช่วงแรกกลุ่มทดลองยังไม่คุ้นเคยกับรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อีกทั้งยังไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัย จึงทำให้กลุ่มทดลองไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อคุ้นเคยกับการร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี การจัดกิจกรรมจึงเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุจุดมุ่งหมายทุกกิจกรรม

ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนได้ จากการสังเกตและการพูดคุยกับกลุ่มทดลองหลังจากร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง พบว่ากลุ่มทดลองมีความพึงพอใจกับการร่วมกิจกรรม ซึ่งทำให้ได้รับความรู้ ประสบการณ์เพิ่มเติมในการผ่อนคลายความเครียดและวิธีปรับตัวในการเรียน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในแต่ละครั้ง สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนและชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้นักเรียนที่มีความเครียดลดลงและสามารถปรับตัวในการเรียนพยาบาลได้ดีขึ้น

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองบางคนมีคะแนนไม่เป็นไปตามผลการทดลองส่วนใหญ่ คือ มีคะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น คือ ก่อนการทดลอง 18 และ หลังการทดลอง 21 คะแนน การที่คะแนนความเครียดเพิ่มขึ้นอาจ เป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความเครียด เช่น ความวิตกกังวลจากการสอบปลายภาค เนื่องจากการทำแบบวัดซ้ำได้ทำในช่วงที่นักเรียนกำลังสอบปลายภาค และสาเหตุอื่นๆ ที่เป็นปัจจัยส่วนตัวของนักเรียน และนักเรียนบางคนมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนลดลง ภายหลังจากการทดลอง คือ มีคะแนน 122 และ 119 ตามลำดับ อาจมีสาเหตุมาจากการสอบปลายภาค การฝึกปฏิบัติ และจากสาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนตัวของนักเรียน

2. ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองกิจกรรมกลุ่มครบทั้ง 12 ครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อกิจกรรมกลุ่ม อยู่ในระดับปานกลาง ถึงดี (ระหว่าง 3.82 – 4.46) โดยข้อคำถามที่ได้คะแนนสูงสุด คือ 4.46 มี 2 ข้อ คือ ข้อ 8. ข้าพเจ้าตระหนักถึงความสำคัญของการลดความเครียดและปรับตัวในการเรียน หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ข้อ 16. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งอย่างทั่วถึง ข้อที่ได้คะแนนรองลงมาได้คะแนน 4.36 มี 2 ข้อ ข้อ 18. ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน ข้อ 22. ผู้นำกลุ่มสามารถจัดกิจกรรมแต่ละครั้งได้เหมาะสมกับเวลา ข้อที่ได้คะแนน 4.27 คือ ข้อ 23. ผู้นำกลุ่มสามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดเนื้อหาสาระได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ

จากผลการสอบถามดังกล่าว แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่าการได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ทำให้ได้รับความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน ทำให้นักเรียนทราบความสำคัญของการลดความเครียด การลดความเครียดวิธีต่างๆ และสามารถปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้นได้ มีการนำไปใช้จริงในการลดความเครียดและปรับตัวในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการทำกิจกรรมและไปงานภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมแต่ละครั้ง ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...รู้สึกดีค่ะ สนุกเหมือนเป็นช่วงเวลาที่ได้มาทบทวนที่เราเครียดอะไร สาเหตุจากอะไร แก้ไขอย่างไร จัดระเบียบลดความทุกข์...” หรือ “...ได้ฝึกนั่งสมาธิ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายเรื่องเครียดๆ ไปได้...” หรือ “...เป็นกิจกรรมที่ดีค่ะ ปกติไม่ค่อยได้นั่งสมาธิ...” หรือ “...มองเห็นความเป็นจริงว่าความคิดคนเราต่างกัน...” หรือ “...ได้เข้าใจความหมายของการทำงานเป็นทีม เพราะเราต้องแคร่ความรู้สึกผู้อื่นด้วย...” หรือ “...ดีค่ะ ใช้สื่อต่างๆ ในการทำให้เราเข้าใจมุมมองของแต่ละคน ว่าไม่เหมือนกัน...” หรือ “... ได้รู้ว่าฟังเพลงประเภทไหนเหมาะกับการเปิดฟังตอนอ่านหนังสือ นำไปประยุกต์ในการอ่านหนังสือสอบได้ค่ะ...” หรือ “...เป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ดีค่ะ ได้ฝึกสมองด้วย...” หรือ “...กิจกรรมสร้างบ้านเป็นกิจกรรมที่สนุก ได้ความคิดสร้างสรรค์ และทำงานเป็นทีม...” หรือ “...ได้รู้การจัด

เวลาช่วยให้จัดระเบียบชีวิตตัวเองได้มากขึ้น...” หรือ “...ได้เรียนรู้ว่ามีวิธีอย่างไรที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ...” (ใบแสดงความคิดเห็นกิจกรรมที่ 2-11)

ส่วนข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน จากใบแสดงความคิดเห็นทั้งหมดกล่าวว่า “...เหมือนได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน...” หรือ “...ดีค่ะ เหมือนได้ผ่อนคลาย ตอนแรกคิดว่าคงน่าเบื่อ แต่พอมาร่วมกิจกรรมก็ดีค่ะ ได้พูดคุย ระบาย...” หรือ “...อยากให้มีการร้องเพลง วาดรูป ฟังเพลง...” หรือ “...ชอบมากค่ะ ที่มีการพูดคุยกัน อยากให้มีการพูดคุยกันบ่อยๆ ค่ะ...” หรือ “...ฟังเพลงแล้วรู้สึกสบายมากเลยค่ะ...”

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre - test – Post - test Design)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน โดยมีคะแนนความเครียดลดลง ภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน โดยมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น ภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 49 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการเลือกแบบเจาะจง คือ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกจาก นักเรียนที่มีทักษะและความเครียดสูงกว่าปกติและการปรับตัวในการเรียนน้อย โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ประเมินความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 49 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน เลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าปกติ ได้นักเรียนที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าปกติและมีการปรับตัวน้อย ได้จำนวน 13 คนเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนพยาบาลทั้ง 13 คน มีนักเรียนพยาบาล 11 คนสมัครใจเข้าร่วมทดลอง และผู้วิจัยได้ให้นักเรียนพยาบาลกรอกแบบแสดงเจตจำนงให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียน

คือ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ชุด ดังนี้

2.1 แบบวัดความเครียด ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2.2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเครียดและการปรับตัว

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบวัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 1 แบบวัดความเครียด ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ จัดทำโดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต ปี 2546

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยปรับมาจากแบบวัดการปรับตัวของ พรรณี หวลบุตตา (2542) ชลิกกร บุญประเสริฐ (2543) ปัทมา โตนดแก้ว (2544) พีรภาวี ลิมปนวิสต์ (2549) และ อุษากร แซ่เหล้า (2550) โดยแบบวัดการปรับตัวที่ผู้วิจัยพัฒนา แบ่งเป็น 3 หมวดดังนี้ 1) หมวดลักษณะนิสัยต่อการเรียน 2) หมวดความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) หมวดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยมีขั้นตอนในการพัฒนา ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรับตัว ได้แก่ หนังสือเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว 2 ของ กัญญา สุวรรณแสง (2533) สุขวิทยาจิตและการปรับตัว ของ ลักขณา สิริวัฒน์ (2545) และอธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ของ วิทยากร เชียงกุล (2552)

1.2 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ได้แก่ งานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ความเข้มแข็งในการมองโลก สภาพแวดล้อมของสถาบัน และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ของ ชลธิกร บุญประเสริฐ (2543) สภาพความเป็นอยู่และการปรับตัวการเป็นนักศึกษาพยาบาล โครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดน ของ สุกิตรา ทัดเที่ยง และคณะ (2550) และรายงานการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวจากความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ของ เกษร เกษมสุข (2555)

2. ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการปรับตัวที่ได้จากข้อ 1.1 โดยจากการศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามที่มีเนื้อหา และภาษา สอดคล้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ของการปรับตัว ให้เหมาะสมกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

3. นำแบบวัดการปรับตัวในการเรียนที่พัฒนาขึ้น 60 ข้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งเนื้อหาข้อคำถาม และภาษาของแบบวัด เพื่อรับฟังคำวิจารณ์และข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวในการเรียนที่ปรับปรุงแก้ไข ไปหาความเที่ยงตรงโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านคือ นาวาอากาศเอกหญิงลำดวน เจริญสมบัติ นาวาอากาศตรีหญิงเกษร เกษมสุข และอาจารย์วนิดา ตันเจริญรัตน์ พิจารณาข้อความในแบบวัดที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยตัดข้อคำถามที่ไม่สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ เหลือข้อคำถาม 40 ข้อ

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดการปรับตัวในการเรียนจำนวน 40 ข้อ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนพยาบาล ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดนครพนธ์ จำนวน 30 คน

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดปรับตัวในการเรียนทั้ง 40 ข้อในข้อ 1.4 มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item –total Correlation) และหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach' α Reliability Coefficients) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

ลักษณะของแบบวัดการปรับตัวในการเรียน เป็นแบบสอบถามวัดอ้อมโนทัศน์ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ

โครงสร้างแบบวัดการปรับตัวในการเรียนที่สร้างขึ้นนี้ จะแบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 หมวด คือ

1. หมวดลักษณะนิสัยต่อการเรียน ประกอบด้วย ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อตนเองในด้านความสามารถในการเรียน ทักษะคิดต่อการเรียน ความพร้อมในการเรียน และความตั้งใจในการเรียน ประกอบด้วย ข้อคำถาม 14 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อที่ 1-9 ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อที่ 10-1

2. หมวดความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อตนเองในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ต่อเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง อาจารย์ และบุคลากรอื่นๆ ของวิทยาลัย รวมถึงผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อคำถาม 14 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อที่ 15-23 ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อที่ 24-28

3. หมวดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ประกอบด้วย ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อสิ่งแวดล้อมภายในวิทยาลัย เช่น อาคารเรียน หอพัก โรงพยาบาล ประกอบด้วย ข้อคำถาม 13 ข้อ ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อที่ 29-36 ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อที่ 37-40

เกณฑ์ในการให้คะแนน ด้านบวก

- 5 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมาก
- 3 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อยที่สุด

เกณฑ์ในการให้คะแนน ด้านลบ

- 5 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อยที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวน้อย
- 3 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมาก
- 1 คะแนน หมายถึง นักเรียนมีการปรับตัวมากที่สุด

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ หนังสือ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงาน และการจัดการเรียนการสอน ของ ทิศนา แจมมณี (2545) และหนังสือกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม ของ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) และงานวิจัย เช่น ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง ของ ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541)

2.2 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการลดความเครียด ได้แก่ หนังสือ การจัดการความเครียด เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต ของ มรรยาท รุจิวิทย์ (2548) และจากงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือและไว้วางใจ กับความเครียดในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิก ของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ของ วารุณี เกตุอินทร์ (2542)

ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล ของ วิชาพร สิทธิศาสตร์ (2542)

2.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรับตัว ได้แก่ หนังสือเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว 2 ของ กัญญา สุวรรณแสง (2533) สุขวิทยาจิตและการปรับตัว ของ ลักขณา สิริวัฒน์ (2545) และอธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ของ วิทยากร เชียงกุล (2552)

2.4 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ได้จากข้อมูลในข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3 มาบูรณาการร่วมกันแล้วจัดทำกิจกรรมกลุ่ม ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 12 ครั้ง กิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งจะประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) จุดมุ่งหมายของกิจกรรม 3) เวลา 4) อุปกรณ์ 5) วิธีดำเนินการ 6) การประเมินผล

2.5 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อตรวจสอบความถูกต้องความสอดคล้องและความเหมาะสมของกิจกรรมกลุ่มในรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมายของกิจกรรม กระบวนการและวิธีการดำเนินการ กิจกรรมแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล

2.6 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มาแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

2.7 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ นาวาอากาศเอกหญิงลำดวน เจริญสมบัติ นาวาอากาศตรีหญิงเกษร เกษมสุข และอาจารย์วนิดา ตันเจริญรัตน์ ตรวจสอบให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ วิธีดำเนินการและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.8 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปดำเนินการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 1- 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง

การดำเนินการทดลอง

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ มีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่าง และขออนุญาตใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

2. ให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 49 คน ทำแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากแบบวัด

3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 คน ภายหลังเลิกเรียน ผู้วิจัยเริ่มทดลองกิจกรรมกลุ่ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 1-2 วัน วัน ละ 50 นาที รวม 12 ครั้ง ตั้งแต่วันพฤหัสบดีที่ 5 กรกฎาคม 2555 ถึง วันอังคารที่ 28 สิงหาคม 2555

4. ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน และทำใบแสดงความคิดเห็น เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองในแต่ละครั้ง เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้ทราบถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้และความคิดเห็นต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง

5. เมื่อผู้วิจัยดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดก่อนการทดลอง (Pretest) มาวัดกับกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง (Posttest) รวมทั้งให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน และต่อผู้วิจัย

6. นำคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง มาวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งนำข้อมูลจากใบแสดงความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

7. นำข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน และต่อผู้วิจัย มาวิเคราะห์และสรุปข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ต่อไปนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไม่อิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวในการเรียนจากแบบวัดความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไม่อิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Non Parametric Statistics (The Wilcoxon Matches Pairs Signed – Ranks Test)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สามารถลดความเครียดได้ โดยกลุ่มทดลอง มีคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียด ลดลงภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนที่ผ่านการตรวจสอบความตรงจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อนำมาใช้กับนักเรียนที่

เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สามารถเพิ่มการปรับตัวในการเรียนได้ โดยกลุ่มทดลอง มีคะแนนการปรับตัวในการเรียนจากแบบวัดการปรับตัวในการเรียน เพิ่มขึ้นภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ เข้าใจความหมาย และตระหนักถึงความสำคัญของการลดความเครียด และเพิ่มการปรับตัวในการเรียน ซึ่งช่วยให้นักเรียนรู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดแบบต่างๆ ที่สามารถทำได้ง่าย และนำไปปฏิบัติได้สะดวกเมื่อเกิดความเครียด และช่วยให้มีการปรับตัวในการเรียนได้มากขึ้น จะส่งผลให้นักเรียนเรียนพยายาม สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่พบในการเรียนพยายามได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียน ที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน มีคะแนนความเครียดลดลง ภายหลังการทดลอง และมีคะแนนการปรับตัวในการเรียนเพิ่มขึ้น ภายหลังการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ สามารถลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียนได้ จึงควรส่งเสริมให้นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนไปใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน และเพิ่มการปรับตัวในการเรียนให้แก่ นักเรียนชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษาต่อไป

2. ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แสดงความเป็นกันเอง กลุ่มทดลองจึงไม่รู้สึก ว่าผู้วิจัยอยู่ในฐานะครูหรือผู้นำ ส่งผลให้กลุ่มทดลองได้ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนในแต่ละวัน กล่าวแสดงความคิดเห็น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ ตลอดจนช่วยทำให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความสนุกสนานเป็นกันเอง ดังนั้นการนำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนไปใช้ ควรตระหนักถึงบทบาทของผู้นำกิจกรรมว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มที่เอื้อต่อการผ่อนคลาย เปิดใจเรียนรู้ และสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมต่อการร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. จากการศึกษาวิจัยพบว่า โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน สามารถลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเรียนได้ ดังนั้น อาจารย์แนะแนว อาจารย์ผู้สอน หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียน จึงควรนำกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สถาบันการศึกษาอื่นๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากับกลุ่มทดลองที่เป็นเพศหญิงทั้งหมด การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษากับกลุ่มทดลองที่เป็นเพศชาย เพื่อทดสอบว่ากิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีผลอย่างไรต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นเพศชาย

2. ควรมีการศึกษากับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่กำลังจะสำเร็จการศึกษา และมีการสอบความรู้เพื่อขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความเครียดจากการสอบ จึงควรมีการศึกษาค่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ ว่าสามารถลดความเครียดและเพิ่มการปรับตัวในการเตรียมตัวสอบของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ได้หรือไม่

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2554. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Online). <http://www.dmh.go.th/ebook/result2.asp?id=134> , 5 เมษายน 2555.

_____. 2554. การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชน ด้วยคอมพิวเตอร์ (Online). <http://www.klb.dmh.go.th/index.php?m=research&op=detail&gr=&researchId=123> , 17 มกราคม 2556.

กัญญา สุวรรณแสง. 2533. การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บารุงสาส์น.

กาญจนา ไชยพันธ์. 2549. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

เกษร เกษมสุข, น.ต.หญิง. 2554. 2555. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริง ที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวจากความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ. รายงานการวิจัย, วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ.

กำธร จำทอง. 2541. สุขภาพจิตและการพัฒนาตน. สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช. (พิมพ์เป็น มูทิตาสักการะเนื่องในวาระเกษียณอายุราชการ)

คมเพชร นัตรสกุล. 2546. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.

ชรินทร์ ว่องวีระยุทธ. 2542. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษา ปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ชลีกร บุญประเสริฐ, ร.อ.หญิง. 2543. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เจตคติต่อวิชาชีพ
พยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

ชูชีพ เขาวพัฒนา. 2553. กิจกรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. 2541. ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของ
นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทิสนา แคมมณี. 2545. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร:
นิชินแอดเวอร์ไทซิ่ง กรุ๊ป.

_____ และคณะ. 2522. กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2551. กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. สงขลา: บริษัท นำ
ศิลป์โฆษณา จำกัด.

ประณต คำนิม. 2549. จิตวิทยาวัยรุ่น. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.

ปีทมา โตนดแก้ว. 2544. การศึกษาปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษาภาคปกติ.
สถาบันราชภัฏนครปฐม. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม.

พนม ล้อมอารีย์. 2529. กลุ่มสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

พรพิมล วงศ์ไชยา, มณีรัตน์ พันธุ์สวัสดิ์ และ ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ. 2551. **สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในโครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเติมเพื่อแก้ไขปัญหาพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้**. ลำปาง: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง.

พรรณี หวลบุตตา, พ.ท.หญิง. 2542. **การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยกองทัพบก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). 2547. **ธรรมนุญชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. 2553. **ธรรมะเทอร่าปี 2**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพานูญา จำกัด.

พัทยา อุดมสินคำ, น.ต.หญิง. .2541. **ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความเครียดของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มณฑา ลิ้มทองกุล และ สุภาพ อารีเอื้อ. 2552. “แหล่งความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลลัพธ์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก” **Rama Nurs J.** 15 (2): 192-205.

มณี อาภานันท์กุล และคณะ. 2546. **บทนำสู่วิชาชีพพยาบาล**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

มนัสนันท์ หัตถศักดิ์. 2552. **กระบวนการกลุ่ม**. พิมพ์ครั้งที่ 7. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

มรรยาท รุจิวิทย์. 2548. **การจัดการความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต**. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2548. **พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร A-L ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.**
กรุงเทพมหานคร: ศักดิ์โสภณการพิมพ์.

ลักขณา สรวิวัฒน์. 2545. **สุขวิทยาจิตและการปรับตัว.** กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

วารุณี เกตุอินทร์. 2542. **สัมพันธภาพเชิงช่วยเหลือและไว้วางใจ กับความเครียดในการฝึกปฏิบัติการ
พยาบาลทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, มหาวิทยาลัยมหิดล.**

วิทยากร เชียงกุล. 2552. **อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง.** กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์สายธาร.

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. 2552. **คู่มือนักเรียนพยาบาลทหารอากาศปี 2552.**
กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ.

วิภาพร สิทธิศาสตร์. 2542. **ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถ
ในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

สภาการพยาบาล. 2540. **พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2528 และที่
แก้ไขเพิ่มเติมโดย พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ.
2540.** กรุงเทพมหานคร: เดอะ เบสท์ กราฟฟิค แอนด์ ปริ้นท์.

_____. 2552. **แผนพัฒนาการพยาบาลและการผดุงครรภ์แห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2550-2559.**
กรุงเทพมหานคร: ศิริยอดการพิมพ์.

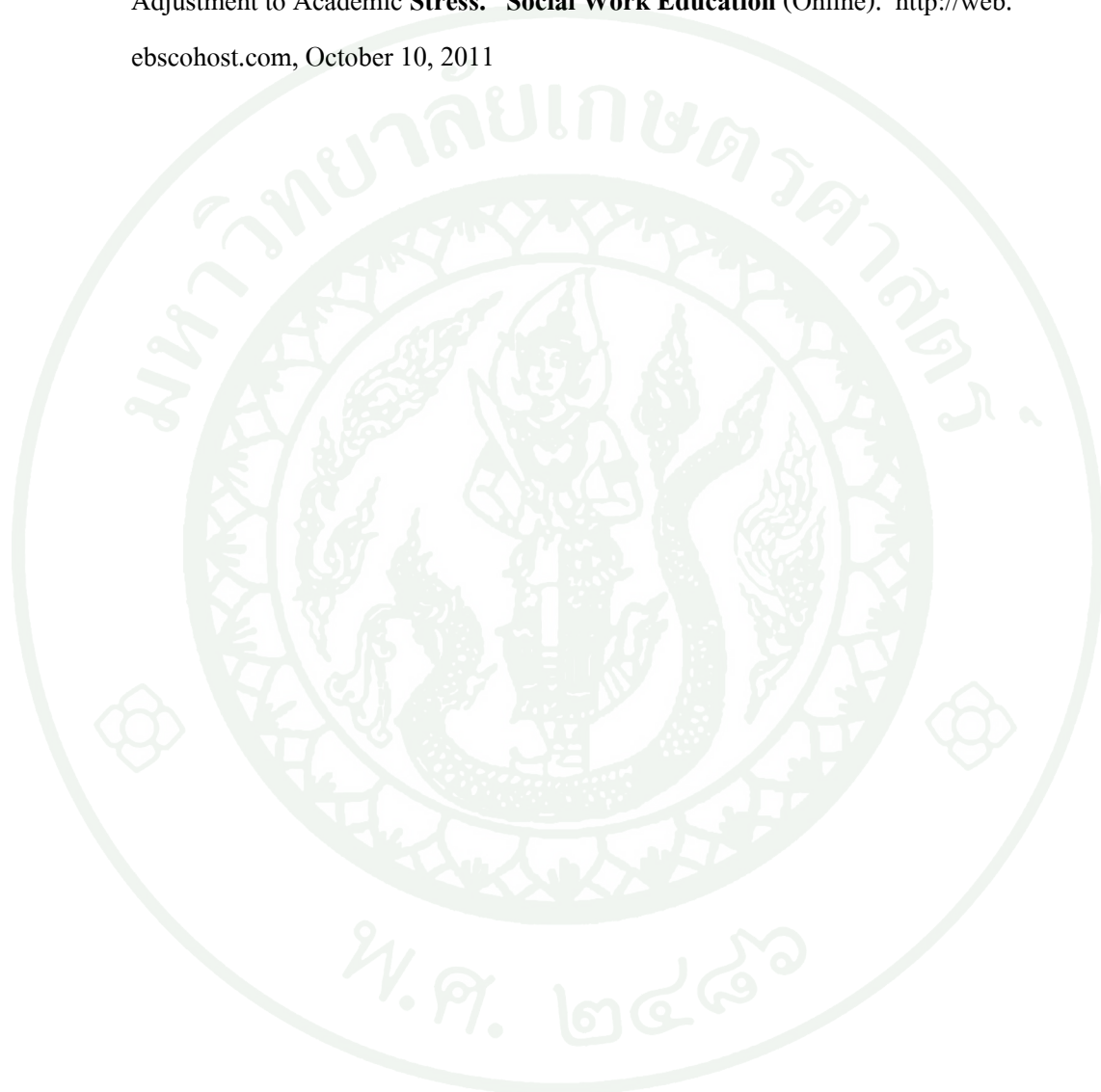
สมภพ เรืองตระกูล. 2552. **พจนานุกรมคำศัพท์จิตเวชศาสตร์และจิตวิทยา.** กรุงเทพมหานคร:
เรือนแก้วการพิมพ์.

- สุจิตรา ทัดเที่ยง และคณะ. 2551. สภาพความเป็นอยู่และการปรับตัวการเป็นนักศึกษาพยาบาล
โครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดน กรณีวิทยาลัย
พยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช.
- สุปาณี เสนาคิษฐ์ และคณะ. 2547. การพยาบาลพื้นฐาน แนวคิดและการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 11.
กรุงเทพมหานคร: โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภาณี กาญจนจारी และ บุษกร ประภาพรสุข. 2547. กระบวนการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร:
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวรรณ อานุสันติ. 2541. รูปแบบการพัฒนานิสิตนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. 2544. เอกสารประกอบการสอนวิชา 414211 : พลวัตกลุ่ม. ภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรทัย ชื่นมณุษย์ และคณะ. ม.ป.ป. สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรพรรณ ลือบุญวิชัย. 2543. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัย บุญประเสริฐ. 2531. กระบวนการกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์และการบริหารทีมงานที่มีประสิทธิภาพ.
กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุษกร แซ่เหล้า. 2550. ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- Chao, R. 2011. "Managing Stress and Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping." **Journal of Counseling & Development** (Online). <http://web.ebscohost.com>, July 26, 2011.
- Forsyth, D. R. 2010. **Group Dynamics**. 5th ed. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.
- Lazarus, R. S. 1969. **Patterns of Adjustment and Human Effectiveness**. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Petersen, I. *et al.* 2010. "Adjustment to university and academic performance: brief report of a follow-up study." **Educational Psychology** (Online). <http://web.ebscohost.com>, October 10, 2010.
- Phanmanee, R. 2004. **A Synthesis of Graduate Studies Research in Group Dynamics in Thailand During The Academic Year 1974-2001**. Master of Education Thesis in Adult and Continuing Education, Mahidol University.
- Pougruengphant, R. and P.D. Tyson. 1997. **Coping Strategies, Stress, and Job Satisfaction in Thailand's Hospital Nurses**. Thailand: Siam Design and Management Co.,Ltd.
- Riyaphun, S. 2003. **Emotional Intelligence and Adaptation to Clinical Practice of Nursing Students at Kuakarun Nursing College**. Master of Nursing Science Thesis in Psychiatric and Mental Health Nursing, Mahidol University.
- Shirey, M. 2007. "An Evidence-Based Solution for Minimizing Stress and Anger in Nursing Students." **Journal of Nursing Education** (Online). <http://search.proquest.com>, September 12, 2011

Weiten, W. *et al.* 2009. **Psychology Applied to Modern Life.** 9th ed. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.

Wilks, S. 2010. "Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress." **Social Work Education** (Online). <http://web.ebscohost.com>, October 10, 2011





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



ที่ ศธ 0513.109/ กค.

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๙๑ ธันวาคม 2554

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ฯ	จำนวน 1 ชุด
2. แบบประเมินระดับการปรับตัวในการเรียน	จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวสุฤกษ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสพันธ์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ นาวาอากาศเอกหญิง ลำดวน เจริญสมบัติ บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ ไชยโส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ที่ ศธ 0513.109/1565

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๑๖ ธันวาคม 2554

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ฯ	จำนวน 1 ชุด
2. แบบประเมินระดับการปรับตัวในการเรียน	จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวสุฤกษ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ นาวาอากาศตรีหญิงเกษรเกษมสุข บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ ไชยใส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ที่ ศษ 0513.109/ 542

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

5 เมษายน 2555

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสจ.นครพนม

ด้วย นางสาวสุกัญฎา กานต์ สิทธิไกรวงษ์ นิลิตปริญญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ" โดยมี ผศ.ดร.มนัสพันธ์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญ อาจารย์วันนิศา ดันเจริญรัตน์ บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ ไชยใส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ที่ ศธ 0513.109/ 543

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 งามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๕ เมษายน 2555

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน อาจารย์วันิดา ดันเจริญรัตน์

- | | |
|---|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการวิทยานิพนธ์ฯ | จำนวน 1 ชุด |
| 2. แบบประเมินระดับการปรับตัวในการเรียน | จำนวน 1 ชุด |
| 3. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ | จำนวน 1 ชุด |

ด้วย นางสาวสุชฎฎ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ" โดยมี ผศ.ดร.มณีนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ ไชยโส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ที่ ศธ 0513.109/743

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 จามวงส์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

๒๕ พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตทดลองเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดนนทบุรี

ด้วย นางสาวสุชญ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ" โดยมี ผศ.ดร. มณีสัทพ์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะดำเนินการทดลองเครื่องมือกับนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดนนทบุรี โดยจะนำผลที่ได้ประกอบการพิจารณาดำเนินการวิจัยต่อไป

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวสุชญ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวสุชญ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พรทิพย์ ไชยโส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ที่ ศร 0513.109/744

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน เขตจตุจักร กทม 10900

25 พฤษภาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

ด้วย นางสาวสุฤกษ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ" โดยมี ผศ.ดร. มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับการลดความเครียดและการปรับตัวในการเรียน และขออนุญาตให้นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้ นางสาวสุฤกษ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ นางสาวสุฤกษ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร.พรทิพย์ ไชยโส)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร 02 - 5614889, 02 - 9428780



ภาคผนวก ข

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นาวาอากาศเอกหญิง ลำดวน เจริญสมบัติ

วุฒิการศึกษา ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์เทียบเท่าปริญญาตรี
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

2. นาวาอากาศตรีหญิงเกษร เกษมสุข

วุฒิการศึกษา ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์เทียบเท่าปริญญาตรี
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ 56
ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาความรู้พื้นฐาน วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

3. อาจารย์วันิดา ตันเจริญรัตน์

วุฒิการศึกษา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่
ตำแหน่ง อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีจังหวัดนนทบุรี



ภาคผนวก ค
แบบแสดงเจตจำนงให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัย

แบบแสดงเจตจำนงให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียน
ของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

ข้าพเจ้า (ชื่อ – นามสกุล)

ข้าพเจ้ารับทราบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยในวิทยานิพนธ์เรื่อง
ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของ
นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ ของ
นางสาวศุภกัญญ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์ ซึ่งเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา (ปริญญาโท) สาขาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ การเข้าร่วมกิจกรรม ลักษณะของโปรแกรมกิจกรรม
กลุ่มและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับอย่างชัดเจน

ในการนี้ ข้าพเจ้ายินยอมให้นำข้อมูลของข้าพเจ้าไปใช้ประกอบการวิจัยในวิทยานิพนธ์เรื่อง
ดังกล่าวนี้เท่านั้น และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวนี้ ตามวันและเวลาที่ได้นัด
หมายตกลงกันไว้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม : _____

(.....)

วันที่ : _____



ภาคผนวก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัด

เรื่อง ความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 2

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความเครียดและการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการหาแนวทางส่งเสริมและช่วยให้นักเรียนรู้จักการปรับตัวและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นขอความร่วมมือจากนักเรียนพยาบาลทหารอากาศผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านให้ตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริง คำตอบจากแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับท่าน และผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของท่านไว้เป็นความลับ

แบบวัดประกอบด้วย ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบวัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน จำนวน 40 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 คำชี้แจง ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อย
 เพียงใด โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความ
 เป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคย เลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อย	เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตของตนไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเอง ไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือ ไหล่				
18. ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในการเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

พฤติกรรมหรือความรู้สึก	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนหนังสือทุกวัน					
2. ข้าพเจ้าวางแผนการทำงานล่วงหน้าเสมอ					
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจและพึงพอใจที่ได้ประกอบวิชาชีพพยาบาล					
4. ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนเสมอ ถึงแม้วิชาที่เรียนจะยาก					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าหลักสูตรพยาบาลที่กำลังเรียนเหมาะสมกับความสามารถของข้าพเจ้า					
6. ข้าพเจ้ายอมรับปัญหาและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองเมื่อมีผู้ตำหนิ					
7. ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนขยันหมั่นเพียร					
8. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะทำงานให้ประสบความสำเร็จได้					
9. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อมีผู้ถามเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้					
10. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเมื่อต้องทำงานตามคำสั่ง					
11. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันตามกำหนดเวลา					
12. ข้าพเจ้ากังวลใจ เมื่อต้องเรียนเรื่องใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยรู้มาก่อน					
13. ถ้าให้เลือกเรียนอีกครั้ง ข้าพเจ้าจะไม่เลือกเรียนพยาบาลศาสตร์					
14. ขณะที่เรียน ข้าพเจ้ามักจะคิดถึงเรื่องอื่น					
15. ข้าพเจ้ายินดีที่จะปฏิบัติต่อผู้ป่วยโดยยึดหลักจรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล					

พฤติกรรมหรือความรู้สึก	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
16. ข้าพเจ้าเข้ากับเพื่อนทุกคนได้ดี					
17. ข้าพเจ้าแสดงความรักและห่วงใยผู้อื่นได้อย่าง จริงใจ					
18. เพื่อนๆ มีส่วนทำให้การเรียนของข้าพเจ้าดีขึ้น					
19. ข้าพเจ้าชอบทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าคนเดียว					
20. รุ่นพี่และรุ่นน้องมีความสัมพันธ์อันดีกับ ข้าพเจ้า					
21. ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยต่อผู้ป่วยที่แสดงอาการ หงุดหงิดไม่พอใจได้โดยไม่ลำบากใจ					
22. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่จะปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับ เพื่อนๆ					
23. ข้าพเจ้าทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่บนหอผู้ป่วย ด้วยความรู้สึกสบายใจ					
24. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจที่ต้องพูดคุยกับผู้ที่ไม่ เคยรู้จักมาก่อน					
25. ข้าพเจ้าต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัว เข้ากับผู้อื่น					
26. ข้าพเจ้ารู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว					
27. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนๆ ไม่ค่อยยอมรับความ คิดเห็นของข้าพเจ้า					
28. ไม่มีใครที่จะเต็มใจรับฟังปัญหาของข้าพเจ้า					
29. ข้าพเจ้าเคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบของ หอพักเสมอ					
30. ข้าพเจ้าชอบการอยู่หอพักของวิทยาลัย					
31. ข้าพเจ้าสามารถอดทนต่อการเปลี่ยนแปลง ของสิ่งต่างๆ ได้					

พฤติกรรมหรือความรู้สึก	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
32. ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของวิทยาลัย					
33. ข้าพเจ้าพึงพอใจในสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่วิทยาลัยจัดหาให้					
34. ข้าพเจ้าชอบบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมของวิทยาลัย					
35. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบบรรยากาศสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลที่ต้องไปฝึกภาคปฏิบัติ					
36. ข้าพเจ้าคิดว่าวิทยาลัยได้จัดให้มีอุปกรณ์การเรียนต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการเรียนภาคปฏิบัติ เช่น สารน้ำหุ่นจำลอง ฯลฯ ไว้ครบถ้วนแล้ว					
37. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พึงพอใจในอาคารสถานที่เรียน					
38. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมของวิทยาลัย					
39. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกกักขัง ไม่เป็นอิสระเมื่อต้องมาเรียนที่วิทยาลัย					
40. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พึงพอใจที่ต้องทำความสะอาดบริเวณหอพักด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนอย่างมากในการสละเวลาตอบแบบสอบถามจนครบทุกข้อ
คำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง

แบบวัดการปรับตัวในการเรียน แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ด้านลักษณะนิสัยต่อการเรียน

ด้านบวก

1. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนหนังสือทุกวัน
2. ข้าพเจ้าวางแผนการทำงานล่วงหน้าเสมอ
3. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจและพึงพอใจที่ได้ประกอบวิชาชีพพยาบาล
4. ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนเสมอ ถึงแม้วิชาที่เรียนจะยาก
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังเรียนเหมาะสมกับความสามารถของข้าพเจ้า
6. ข้าพเจ้ายอมรับปัญหาและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองเมื่อมีผู้ตำหนิ
7. ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นคนขยันหมั่นเพียร
8. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะทำงานให้ประสบความสำเร็จได้
9. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อมีผู้ถามเกี่ยวกับเรื่องการเรียน

ด้านลบ

1. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเมื่อต้องทำงานตามลำพัง
2. ข้าพเจ้าไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันตามกำหนดเวลา
3. ข้าพเจ้ากังวลใจ เมื่อต้องเรียนเรื่องใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยรู้มาก่อน
4. ถ้าให้เลือกเรียนอีกครั้ง ข้าพเจ้าจะไม่เลือกเรียนพยาบาลศาสตร์
5. ขณะที่เรียน ข้าพเจ้ามักจะคิดถึงเรื่องอื่น

2. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ด้านบวก

1. ข้าพเจ้ายินดีที่จะปฏิบัติต่อผู้ป่วยโดยยึดหลักจรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาล
2. ข้าพเจ้าเข้ากับเพื่อนทุกคนได้ดี
3. ข้าพเจ้าแสดงความรักและห่วงใยผู้อื่นได้อย่างจริงใจ
4. เพื่อนๆ มีส่วนทำให้การเรียนของข้าพเจ้าดีขึ้น
5. ข้าพเจ้าชอบทำงานเป็นกลุ่มมากกว่าคนเดียว

6. รุ่นพี่และรุ่นน้องมีความสัมพันธ์อันดีกับข้าพเจ้า
7. ข้าพเจ้าสามารถให้อภัยต่อผู้ป่วยที่แสดงอาการหงุดหงิดไม่พอใจได้โดยไม่ลำบากรใจ
8. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่จะปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนๆ
9. ข้าพเจ้าทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่บนหอผู้ป่วยด้วยความรู้สึกสบายใจ

ด้านลบ

1. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากรใจที่ต้องพูดคุยกับผู้ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน
2. ข้าพเจ้าต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
3. ข้าพเจ้ารู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว
4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนๆ ไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของข้าพเจ้า
5. ไม่มีใครที่จะเต็มใจรับฟังปัญหาของข้าพเจ้า

3. ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ด้านบวก

1. ข้าพเจ้าเคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักเสมอ
2. ข้าพเจ้าชอบการอยู่หอพักของวิทยาลัย
3. ข้าพเจ้าสามารถอดทนต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ได้
4. ข้าพเจ้าแต่งกายถูกต้องตามกฎระเบียบของวิทยาลัย
5. ข้าพเจ้าพึงพอใจในสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่วิทยาลัยจัดหาให้
6. ข้าพเจ้าชอบบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมของวิทยาลัย
7. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบบรรยากาศสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลที่ต้องไปฝึกภาคปฏิบัติ
8. ข้าพเจ้าคิดว่าวิทยาลัยได้จัดให้มีอุปกรณ์การเรียนต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการเรียนภาคปฏิบัติ เช่น สารน้ำ หุ่นจำลอง ฯลฯ ไว้ครบถ้วนแล้ว

ด้านลบ

1. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พึงพอใจในอาคารสถานที่เรียน
2. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรมของวิทยาลัย
3. ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนถูกกักขัง ไม่เป็นอิสระ เมื่อต้องมาเรียนที่วิทยาลัย
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พึงพอใจที่ต้องทำความสะอาดบริเวณหอพักด้วยตนเอง

ตารางผนวกที่ 1 วัน-เวลาในการเก็บข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 28 มิถุนายน 2555 ถึงวันที่ 3 กันยายน 2555

ครั้งที่	วันที่	กิจกรรม	เวลา
P1	28 มิถุนายน 2555	การทดสอบก่อนการทดลอง Pretest	15.00-15.30น.
1	5 กรกฎาคม 2555	ปฐมนิเทศ (ตามล่าหาเธอ)	15.00-15.50 น.
2	12 กรกฎาคม 2555	หลายหัวดีกว่าหัวเดียว	16.00-16.50 น.
3	25 กรกฎาคม 2555	ช่างของมัน	16.00-16.35 น.
4	26 กรกฎาคม 2555	ความเครียดคงหายไป	18.10-19.00 น.
5	31 กรกฎาคม 2555	จิตสงบสยบความเครียด	18.10-19.00 น.
6	7 สิงหาคม 2555	ฟังเพลงแล้วเรียนเก่ง	18.10-19.00 น.
7	14 สิงหาคม 2555	ยืดเส้นยืดสายแล้วหายเครียด	18.10-19.00 น.
8	15 สิงหาคม 2555	Brain Gym	18.10-19.00 น.
9	20 สิงหาคม 2555	สร้างบ้านเป็นกลุ่ม	18.10-19.00 น.
10	21 สิงหาคม 2555	เวลาคือทรัพยากรที่มีค่าที่สุด	18.10-19.00 น.
11	27 สิงหาคม 2555	ความสำเร็จสร้างได้	18.10-19.00 น.
12	28 สิงหาคม 2555	ปัจฉิมนิเทศ (ปิดกลุ่ม)	18.10-19.00 น.
P2	3 กันยายน 2555	การทดสอบหลังการทดลอง Posttest	16.00-16.30 น.

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อความเครียดและการปรับตัว

ปฐมนิเทศ

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมายของการฝึกและกฎเกณฑ์การปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์

1. ใบงาน 1 “เธอคือใคร”
2. ขงรางวัล 2 ชิ้น
3. ปากกาหรือดินสอ

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 15 นาที

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้สมาชิกแนะนำตนเอง
3. ให้สมาชิกร่วมกันเสนอความคาดหวังที่จะได้จากกิจกรรม สร้างกฎระเบียบข้อตกลงของการร่วมกิจกรรม และจดบันทึกไว้
4. ทบทวนกฎระเบียบที่ร่วมกันสร้าง
5. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียด แนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง
6. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “ตามล่า...หาเธอ” แจกใบงาน “เธอคือใคร”

ขั้นทำกิจกรรม 15 นาที

1. ให้สมาชิกสัมภาษณ์ข้อมูลจากเพื่อน และขอให้เพื่อนเขียนชื่อในข้อที่ตรงกับลักษณะของเพื่อน แต่ละข้อให้เขียนชื่อได้เพียง 1 คน และสามารถใส่ชื่อเพื่อนซ้ำได้ไม่เกินคนละ 2 ครั้ง โดยใช้เวลา 10 นาที สมาชิกที่ได้ครบทุกช่องแล้วให้นำใบงานมาส่งผู้วิจัย

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนนำเสนอข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยแนะนำข้อมูลของเพื่อนและเหตุผลที่ให้เพื่อนเขียนชื่อไว้ในข้อนั้นๆ โดยไม่ซ้ำกับคนอื่น
3. ให้สมาชิกเล่าความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการตามหารายชื่อเพื่อน การให้ข้อมูลและรับรู้ข้อมูล การสนทนาเป็นไปอย่างไร

ขั้นวิเคราะห์ 20 นาที

1. ผู้วิจัยอธิบายว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทุกคนสามารถนำมาใช้ได้ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและชี้แจงการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ใบงาน 1
เรื่อง
“เธอคือใคร”

คำชี้แจง ให้สอบถามข้อมูลของเพื่อนๆ แล้วให้เพื่อนที่มีลักษณะตรงตามที่กำหนด เขียนชื่อลงใน

แต่ละข้อ

จิ๊จ๊กยานได้.....

ชอบวาดรูป.....

เป็นนักกีฬา.....

บ้านอยู่ภาคเหนือ.....

ชอบอ่านหนังสือนิยาย.....

มีน้องสาวหรือน้องชาย.....

สายตาสั้น.....

ทำอาหารเก่ง.....

กลัวผี.....

เลี้ยงสุนัข.....

มีแฟนแล้ว.....

ร้องเพลงลูกทุ่งได้.....

รำไทยได้.....

หลายหัวดีกว่าหัวเดียว

ครั้งที่ 2 เวลา 55 นาที

เรื่อง ทำอย่างไรจึงจะพัฒนาศักยภาพด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก
2. สร้างสัมพันธภาพและสร้างบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจปัญหาในการเรียน และร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไข

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ 5 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก
2. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยทบทวนถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่มว่าคืออะไร แล้วทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม

ขั้นทำกิจกรรม 15 นาที

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 แก่สมาชิก แล้วให้เขียนสาเหตุต่างๆ ที่คิดว่าเป็นอุปสรรคขัดขวางตนเอง ทำให้เรียนไม่ดี เช่น ความจำไม่ดี เข้าใจช้า โดยเขียนให้อยู่ภายใน 1 หน้ากระดาษ
2. ให้สมาชิกพลิกกระดาษไปอีกด้าน ระบุทักษะและความสามารถต่างๆ ที่เชื่อว่าต้องใช้เพื่อให้เรียนดีขึ้นตามที่ต้องการ
3. นำข้อเขียนของสมาชิกทุกคนมารวมกัน เพื่อพิจารณาทั้งจุดอ่อนและจุดแข็ง

ขั้นวิเคราะห์ 20 นาที

1. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องปัญหาที่พบในการเรียน และวิธีแก้ไขปัญหานั้น
2. ให้สมาชิกช่วยกันระบุทักษะที่คิดว่าจำเป็นในการเรียนพยาบาล

ขั้นสรุปและประยุกต์ 15 นาที

1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นว่าจะพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนได้อย่างไร
2. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด
3. ผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ข้างของฉันท

ครั้งที่ 3 เวลา 55 นาที

เรื่อง สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทำงานร่วมกัน เป็นการฝึกปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตกต่างระหว่างสมาชิกแต่ละคน ที่มีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ไม่

เหมือนกัน

อุปกรณ์

หนังสือพิมพ์

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ 5 นาที

ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย เท่าๆ กัน 2 กลุ่ม

ขั้นกิจกรรม 30 นาที

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้คนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกฉีกกระดาษเป็นรูปข้างตามจินตนาการของแต่ละคน
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอภิปรายข้างของตนเองต่อกลุ่มใหญ่
3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้กลุ่มละ 2 แผ่น ให้สร้างข้างของกลุ่มขึ้นมาแล้วตั้งชื่อข้างให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอถึงที่มาของข้าง และทำไมถึงสร้างข้างขึ้นมาในลักษณะนี้

ขั้นวิเคราะห์ 10 นาที

ให้สมาชิกอภิปรายลักษณะการทำงานของกลุ่ม และบอกความรู้สึกในการสร้างข้างของตนเอง และข้างของกลุ่ม ว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ขั้นสรุปและประยุกต์ 10 นาที

1. ให้สมาชิกสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็นว่าความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศได้อย่างไร
2. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด
3. นัดหมายให้สมาชิกเตรียมสมุดบันทึกมาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สรุป แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ความเครียดจนหายไป

ครั้งที่ 4 เวลา 55 นาที

เรื่อง การผ่อนคลายความเครียดด้วยบันทึกคลายเครียดและการฝึกจินตนาการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพทำให้ความเครียดอยู่ในระดับปกติ

อุปกรณ์

1. ใบงาน 4 เรื่อง “ผลกระทบจากความเครียด”
2. สมุดบันทึกที่ให้สมาชิกเตรียมมา คนละ 1 เล่ม
3. แผ่นพับ “วิธีบันทึกคลายเครียด”

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ 5 นาที

ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าสมาชิกมีความเครียดในเรื่องใด และความเครียดส่งผลอย่างไรต่อสมาชิกบ้าง

ขั้นกิจกรรม 30 นาที

1. ให้สมาชิกทำใบงาน “ผลกระทบจากความเครียด”
2. ผู้วิจัยนำเสนอวิธีคลายเครียดด้วยการฝึกจินตนาการ
3. ให้สมาชิกฝึกจินตนาการ ประมาณ 10 นาที
4. ผู้วิจัยแจกแผ่นพับวิธีบันทึกคลายเครียด อธิบายรายละเอียดวิธีบันทึกที่มีประสิทธิภาพ
5. ให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าจะทำให้เครียดในวันนี้ลงสมุดบันทึกของตนเอง

ขั้นวิเคราะห์ 10 นาที

ผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีฝึกจินตนาการและการบันทึก ให้บอกว่าชอบวิธีใด เพราะอะไร

ขั้นสรุปและประยุกต์ 10 นาที

1. ให้สมาชิกอภิปรายและสรุปถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียดทั้ง 2 วิธี และบอกว่าจะนำไปใช้ได้อย่างไรในการดำเนินชีวิตในวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ
2. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปราย และสรุป

คุณจะพบว่าสิ่งต่างๆ ที่บันทึกลงสมุดไดอารี่จะเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด ยิ่งคุณเขียนไดอารี่นานเท่าไร คุณจะมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและมีคุณภาพมากขึ้น

และเมื่อชีวิตเริ่มเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา คุณจะต้องเผชิญกับความเครียดอีกหลายครั้งหลายคราในขนาดต่างๆ หน้า และเมื่อคุณเขียนบันทึก คุณจะเห็นว่าความเครียดที่เผชิญอยู่ในเวลานั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยพบในอดีต ซึ่งคุณสามารถหยิบยืมบันทึกเล่มเก่ามาอ่าน และพัฒนาวิธีการที่จะจัดการความเครียดได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างไปจากเดิม

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คุณจะได้ประโยชน์จากการบันทึกก็คือ คุณจะเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มองเห็นพัฒนาการทางความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน และรู้จักนำบทเรียนในอดีตมาเป็นครูสำหรับปัจจุบัน



ที่มา : คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



วิธีบันทึกสลายเครียด

หลายครั้งที่เรามีปัญหาคับอกคับใจ ไม่อยากบอกใคร เพราะไม่พร้อมที่จะเล่าให้ใครฟัง หรือยังไม่พบคนที่สามารถไว้วางใจพอที่จะเล่าอะไรๆ ให้ฟังได้อย่างสนิทใจ

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เป็นความลับคับอก ความในใจที่ไม่อยากเปิดเผย ความรักครั้งแรก รวมไปถึงความไม่สบายใจต่างๆ อาจระบายออกด้วยการบันทึกลงไดอารี่ ซึ่งมีการค้นพบว่า เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างดี แต่ทั้งนี้ การบันทึกที่มีประสิทธิภาพและให้ประโยชน์แก่เจ้าของไดอารี่ก็จะมีเทคนิคในตัวของมันเอง เช่น

- ถ้าเป็นการบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน เช่น ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มิววิต การอบการเขียนบันทึก ดังนี้
 - เขียนบอกช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น เช่น เกิดขึ้นในเวลาที่ไม่เคยคิดถึงเลยสักวัน หรือตอนเที่ยงเวลาอาหารกลางวัน

หลังจากใช้เวลาบันทึกเพียงไม่กี่สัปดาห์ คุณก็จะสามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ด้วยตัวคุณเอง เช่น วิเคราะห์จากแหล่งหรือผลการเรียนที่ออกมาภายใต้ภาวะกดดันหรือความเครียดที่มีอยู่ สิ่งเหล่านี้จะทำให้คุณรู้ว่า

1. คุณสามารถเข้าใจและรู้ว่าความเครียดระดับไหนที่คุณยังทนได้ ยิ่งรู้สึกมีความสุขอยู่บ้าง และยังสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณอาจค้นพบว่าคุณเป็นคนที่ทำงานได้ดีทั้งๆ ที่กำลังวิ่งวนกับความเครียด
2. คุณสามารถระบุอะไรคือสาเหตุที่ใหญ่ในชีวิตที่ทำให้คุณเครียดและหมดสุข คุณจะเข้าใจว่าสภาพแวดล้อมหรือภาวะแบบใดที่ทำให้คุณเกิดความเครียด และเริ่มจะมองเห็นว่าคุณสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพแค่ไหน

เขียนถึงความรู้สึกว่าคุณมีความเครียดมากน้อยแค่ไหน โดยกำหนดเป็นคะแนน 1-10

- วันนี้คุณรู้สึกมีความสุขแค่ไหน
- คุณสนุกกับการทำงาน (หรือการเรียน) หรือไม่
- คุณทำงาน (การบ้านและงานที่ได้รับมอบหมาย งานบ้าน) ได้อย่างมีประสิทธิภาพแค่ไหน
- ถ้าเกิดเหตุการณ์ที่สร้างความรู้สึกเครียดให้กับคุณ ให้บันทึกถึงสิ่งต่อไปนี้
 - เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
 - เกิดขึ้นที่ไหน เมื่อใด
 - สาเหตุสำคัญคืออะไร
 - เหตุการณ์เดิมนั้นก่อความเครียดให้คุณได้รุนแรงแค่ไหน
 - คุณจัดการกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร
 - คุณรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่
 - ผลสุดท้ายเป็นอย่างไร และคุณคิดว่าคุณแก้ปัญหาได้วิธีหรือเปล่า



จิตสงบสยบความเครียด

ครั้งที่ 5 เวลา 55 นาที

เรื่อง การผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม
2. การทำสมาธิช่วยให้ความจำดี มีประโยชน์ต่อการเรียนและรักษาอาการเจ็บป่วยอันเป็น

ผลจากความเครียด

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ 10 นาที

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึงการทำสมาธิ และประโยชน์ของการทำสมาธิ ถามสมาชิกว่าเคยฝึกการทำสมาธิอย่างไรบ้าง แล้วอธิบายการฝึกสมาธิวิธีต่างๆ

ขั้นกิจกรรม 25 นาที

1. ให้สมาชิกเตรียมตัวทำสมาธิ โดยทำร่างกายและจิตใจให้ผ่อนคลายโดยให้ปรับลมหายใจ

2. ให้เวลาทำสมาธิประมาณ 20 นาที แล้วให้สมาชิกออกจากสมาธิ

ขั้นวิเคราะห์ 10 นาที

1. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึกรู้สึกจากการทำสมาธิ
2. ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการทำสมาธิ

ขั้นสรุปและประยุกต์ 10 นาที

1. ให้สมาชิกบอกประโยชน์ของการทำกิจกรรมนี้และสามารถนำไปใช้ได้อย่างไรบ้าง และสมาชิกสามารถนำวิธีการคลายเครียดด้วยการทำสมาธิไปใช้ในการเรียนได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยสรุปปัจจัยพื้นฐานในการทำสมาธิและผลลัพธ์ที่เกิดจากการทำสมาธิ

3. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ฟังเพลงแล้วเรียนเก่ง

ครั้งที่ 6 เวลา 55 นาที

เรื่อง การผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรีคลาสสิก

วัตถุประสงค์

การฟังดนตรีช่วยลดความตึงเครียดและทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยเพิ่มความจำ เหมาะสำหรับผู้ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด และส่งผลดีต่อการเรียน

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ลำโพง
3. ใบความรู้ 6 เรื่อง “ดนตรีมีประโยชน์”
- 4.

วิธีดำเนินการกิจกรรม

ขั้นนำ 10 นาที

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการถามสมาชิกว่าชอบฟังเพลงอะไร นักร้องคนไหน ฟังเพลงนั้นแล้วรู้สึกอย่างไร และถามว่าเวลาอ่านหนังสือเรียน ได้เปิดดนตรีฟังด้วยหรือไม่ ผู้วิจัยให้สมาชิกฟังเพลงแบบต่างๆ แล้วให้สมาชิกบอกความรู้สึกอย่างไรถ้าฟังแล้วอ่านหนังสือเรียนไปด้วย

ขั้นกิจกรรม 15 นาที

1. ผู้วิจัยเปิดเพลงที่มีจังหวะรุนแรง ใช้เพลง ไม่มีเซอ ของ Retrospect แล้วถามความรู้สึกของสมาชิกว่าฟังแล้วรู้สึกอย่างไร
2. ผู้วิจัยเปิดเพลงเกาหลิ ใช้เพลง Twinkle ของ Girl's Generation แล้วถามความรู้สึกของสมาชิกว่าฟังแล้วรู้สึกอย่างไร
3. ผู้วิจัยเปิดเพลงที่มีจังหวะเบาๆ และเสียงธรรมชาติ ใช้เพลง Wonderland II ของ Kitaro แล้วถามความรู้สึกของสมาชิกว่าฟังแล้วรู้สึกอย่างไร
4. ผู้วิจัยเปิดเพลงที่มีจังหวะเร็ว ใช้เพลง On the floor ของ Jennifer Lopez แล้วถามความรู้สึกของสมาชิกว่าฟังแล้วรู้สึกอย่างไร
5. ผู้วิจัยเปิดเพลงคลาสสิก ใช้เพลง Eine Kleine Nachtmusik ท่อน 1 ของ Mozart แล้วถามความรู้สึกจากการฟังเพลง

ขั้นวิเคราะห์ 15 นาที

1. ให้สมาชิกเปรียบเทียบความรู้สึกจากการฟังเพลงต่างๆ
2. ให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันว่าควรเลือกฟังเพลงแบบไหนที่ดีต่อการเรียน

ขั้นสรุปและประยุกต์ 15 นาที

1. ให้สมาชิกบอกประโยชน์ของการฟังเพลงต่างๆ
2. ให้สมาชิกสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้
3. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรมว่าจะนำวิธีฟังเพลงไปประยุกต์ใช้กับการเรียนและการปรับตัวอย่างไร แล้วให้สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด
4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และบอกประโยชน์ของเพลงคลาสสิกที่มีต่อสมอง

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้ 6 ดนตรีมีประโยชน์

ดร. โลดซานอฟ ประเทศบัลแกเรีย ค้นพบว่าดนตรีสมัยบาโรค (ดนตรีของบาค เฮนเดล และวิวาลดี) ที่มีความช้าอยู่ที่ 60 เคาะต่อนาที จะช่วยในการเพิ่มพูนสมาธิ และทำให้เรียนรู้ได้เร็วขึ้น

จังหวะของดนตรีสมัยบาโรคเป็นจังหวะที่มั่นคง นั่นคือ ไม่มีการเร่งหรือชะลอความเร็ว เหมือนดนตรีคลาสสิกสมัยอื่น เช่น สมัยโรแมนติก

จังหวะที่มั่นคงนี้ ทำให้รู้สึกสบาย และความรับรู้ผ่อนคลาย

จังหวะ 60 เคาะต่อนาทีนี้ มีความสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจมนุษย์ขณะพักนอน

บทเพลงที่แนะนำต่อไปนี้เป็นบทเพลงคลาสสิกที่นิยมมาก เพราะไพเราะและมักเล่นกันอยู่ใกล้เคียง 60 เคาะต่อนาที เช่น

BACH : Air on G-string

HANDEL : Largo from Xerxes

PACHEBEL : Canon in D

VIVALDI Guitar Concerto in D, ท่อน 2

Piano Concerto No.9 (Jeunehomme), ท่อน 3

Clarinet Concerto ท่อน 3

การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ การกระชახนอกจากนี้ยังมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และภาษาอีกด้วย

การให้เหตุผลเชิงมิติสัมพันธ์ (Spatial-Reasoning คือ การรู้จักเชื่อมโยงความคิดกับรูปภาพและสิ่งของ เช่น สามารถในการจินตนาการ แล้วถ่ายทอดสิ่งนั้นออกมาเป็นรูปภาพ หรือสิ่งของที่จับต้องได้ รวมถึงทักษะการฟังและเล่นดนตรีมีผลต่อความสามารถทางมิติสัมพันธ์ เช่น การนึกเห็นภาพแผนที่ ทิศทาง การจัดเก็บสิ่งของ การลำดับความคิดก่อนหลัง ซึ่งการฟังดนตรีจะช่วยเพิ่มความสามารถชั่วคราว แต่การเรียนดนตรีจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวร

จากการศึกษาของดร. กอร์ดอน ฮอว์ และดร. ฟรานซิส เราส์เซอร์ โดยให้นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งฟังเพลงเปียโน โซนาต้าของโมสาร์ทเพียง 10 นาที ก่อนทำแบบทดสอบเกี่ยวกับความสามารถทางมิติสัมพันธ์ นักศึกษากลุ่มนี้ทำคะแนนได้มากขึ้น เราสามารถสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการฟังดนตรี มีดังนี้

- ประโยชน์ต่อสมอง
- ประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ประโยชน์ต่ออารมณ์

ประโยชน์ต่อสมอง

- เสริมสร้างจินตนาการ
- กระตุ้นสมองให้ตื่นตัว
- เพิ่มพูนสมาธิ
- ช่วยพัฒนาสมอง IQ ของทารกในครรภ์และ

เด็ก

- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- ช่วยในการเรียนภาษา
- เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น
- พัฒนาสมองและพฤติกรรมของเด็กออทิสติก
- ช่วยผู้ป่วยอัลไซเมอร์
- เพิ่มประสิทธิภาพด้านความจำในผู้สูงอายุ
- กระตุ้นการคิดด้วยสมองทั้งสองซีก
- เรียนเลขเก่งขึ้น
- ปรับปรุงสมองส่วนการเรียนรู้
- พัฒนาเรื่องมิติสัมพันธ์
- กระตุ้นสมองส่วนที่เสียไป
- ทำให้เกิดสมาธิ
- มีสมาธินานขึ้นและเข้มข้นขึ้น
- เพิ่มความสามารถด้านการจดจำภาพ
- ทักษะการเขียนดีขึ้น
- กระตุ้นสมองของผู้สูงอายุ
- พัฒนาความจำ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วย

โรคหัวใจ

และหัวใจวาย

- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
- ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากการผ่าตัดได้อย่างรวดเร็ว
- ช่วยให้กล้ามเนื้ออ่อนคลาย
- ลดความตึงเครียด
- ลดอัตราการเต้นของหัวใจ
- ลดความดันโลหิต
- ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- ช่วยให้หลับลึกขึ้น
- ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า
- ช่วยให้เด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนด เพิ่มน้ำหนักตัวได้เร็วขึ้นและแข็งแรงขึ้น
- บรรเทาอาการลมชัก
- ลดอาการภูมิแพ้
- บรรเทาความเหนื่อยล้า
- ช่วยบริหารหัวใจ
- รักษาไมเกรนและปวดหัวเรื้อรัง
- กระตุ้นให้อยากอาหาร
- บรรเทาอาการหูดื้อ
- เพิ่มคุณภาพในการนอน
- ใช้บำบัดผู้ป่วยหนัก
- กระตุ้นให้ออกกำลังได้นานขึ้น
- ลดความอ้วน
- มองเห็นได้ดีขึ้น
- รักษาโรคสมาธิสั้น

ประโยชน์ต่ออารมณ์

- ช่วยระบายอารมณ์โกรธ หงุดหงิด
- ลดความกังวลของผู้ป่วยที่จะเข้าห้องผ่าตัด
- แพทย์ใช้ดนตรีบำบัดลดความกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจ
- สร้างความสงบในจิตใจ
- ลดอาการเศร้าโศก
- ช่วยให้เกิดความรู้สึกมีความสุข
- คลายความกังวล
- ลดอาการปวดเรื้อรัง
- อารมณ์ดีขึ้น
- ปลอบโยนเด็กร้องไห้
- แพทย์พยาบาลในห้องผ่าตัดจิตใจสงบขึ้น
- รู้สึกเจ็บปวดน้อยลง



ที่มา:

กองสุขภาพจิตสังคม.2548. **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง สำหรับวัยรุ่น.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

จุมพฏ สายหยุด. 2552. **ดนตรีดีๆ ไม่มีกระได.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทไพบูลย์ออฟเซต จำกัด.

รติรัตน์ นิมิตรบรรณสาร. 2554. **ดนตรีเป็นยาวิเศษ.** สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์เซอร์รี่บุ๊กส์

ยืดเส้นยืดสายแล้วหายใจ

ครั้งที่ 7 เวลา 55 นาที

เรื่อง การผ่อนคลายความเครียดด้วยการบริหารร่างกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพทำให้ความเครียดอยู่ในระดับปกติ

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 7 เรื่อง “ยืดเส้นยืดสายแล้วหายใจ”

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 10 นาที

1. ผู้วิจัยทบทวนกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดวิธีต่างๆ ที่ได้ทำไปแล้ว และถามสมาชิกว่าชอบวิธีผ่อนคลายความเครียดวิธีใดมากที่สุด เพราะอะไร
2. แนะนำการออกกำลังกายเป็นทางเลือกหนึ่งของการผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมที่จะทำครั้งนี้เป็นการอุ่นเครื่องให้พร้อมที่จะออกกำลังกาย โดยการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ ป้องกันอันตรายจากการดึงเครียดของกล้ามเนื้อ

ขั้นกิจกรรม 25 นาที

ให้สมาชิกอ่านวิธียืดหยุ่นกล้ามเนื้อแล้วปฏิบัติตามขั้นตอน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำปฏิบัติ มีผู้นำปฏิบัติและสอนวิธีการทำที่ถูกต้อง

ขั้นวิเคราะห์ 10 นาที

ให้สมาชิกอภิปรายว่าทำกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไร สามารถทำตามได้หรือไม่ มีความยากง่ายเพียงใด

ขั้นสรุปและประยุกต์ 10 นาที

1. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าได้ประโยชน์จากการยืดหยุ่นกล้ามเนื้ออย่างไร และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด


ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สรุป แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม



ใบความรู้ 7


ยืดเส้นยืดสายแล้วหายใจ




ยืดเส้นยืดสายให้คลายเครียด

1. บริหารต้นคอ


ภาพที่ 1 ♦ พับคางแล้วก้มคอเพื่อโน้มศีรษะมาด้านหน้าบริเวณไหล่ จะรู้สึกผ่อนคลาย




ภาพที่ 2 ♦ หันศีรษะไปมองที่ไหล่ซ้ายและไหล่ขวา โดยคางขนานกับไหล่ทั้งสองข้าง ทำซ้ำ ๆ สลับกันไป



ภาพที่ 3 ♦ เอียงศีรษะให้หูแนบหัวไหล่ข้างหนึ่ง โดยที่ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น



ภาพที่ 4 ♦ บริหารบริเวณคอด้านข้าง : ก้มศีรษะให้ต่ำจนคางยื่นเป็นสองชั้น ค่อย ๆ หันไปมองทางขวาและทางซ้าย คุณจะรู้สึกกล้ามเนื้อคอ ผ่อนคลายหายตึง ในขณะเดียวกันให้ไหล่ลง จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น



คู่มือคลายเครียด 33 ด้วยตนเอง สำหรับวัยรุ่น

2. บริหารไหล่

ภาพที่ 5

เกร็งไหล่และยกไหล่ให้สูงขึ้น แล้วค่อย ๆ ปลดปล่อยลงสู่ที่เดิม



3. บริหารแขนและฝ่ามือด้านหน้า

ภาพที่ 6

ประสานนิ้ว ฝ่ามือออกด้านนอกและเหยียดแขนไปข้างหน้าจนรู้สึกแขนและหลังตึง



4. บริหารลำตัวด้านข้าง

ภาพที่ 7

เหยียดแขนเหนือศีรษะ ใช้มือขวาถูมือซ้ายแล้วเอาตัวไปด้านขวาอย่างแรง จนรู้สึกตึงที่ต้นแขน ลำตัว และหัวไหล่ ทำแบบเดียวกัน โดยทำสลับอีกข้างหนึ่ง



5. บริหารลำตัว

ภาพที่ 8

ขึ้นกางแขนและแยกขาออกจากกัน ฝ่ามือค้ำตรง หมุนลำตัวไปด้านข้างอย่างช้า ๆ ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ



คู่มือคลายกล้ามเนื้อ 34 กว๊านเกษมธอง สำหรับวัยรุ่น

6. บริหารในท่ายืน

ภาพที่ 9

ยืนตรงแล้วค่อยๆเข่าลงจนมองไม่เห็นนิ้วเท้า หยุดอยู่ในท่านั้นสักครู่ แล้วยืนตรงกลับสู่ท่าเดิม



7. บริหารน่องและบริเวณข้อพับเข่า

ภาพที่ 10

ยืนตรงแล้วขึ้นเท้าข้างหนึ่งข้างหน้า ค่อยๆ เอ็นตัวไปข้างหลังช้า ๆ ให้ขาอีกข้างอยู่ในท่างอเข่าเล็กน้อย ขาที่ขึ้นมาข้างหน้าเหยียดตรง เท้าวางราบกับพื้น คุณจะมีรู้สึกตึงที่ลำตัวและข้อพับเข่าของขาที่ยืนมาข้างหน้า และทำสลับข้างกัน



8. บริหารข้อเท้า

ภาพที่ 11

ยืนตรง ยกขาข้างหนึ่งซึ่งไปข้างหน้า ยกเท้าให้สูงเหนือพื้นประมาณหมอนิ้ว ค้างเท้าให้ปลายนิ้วชี้ขึ้น แล้วค่อย ๆ กดปลายนิ้วลง

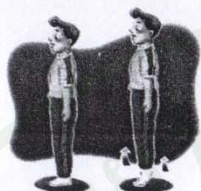


ยกปลายนิ้วให้เอื้อมมาด้านหลัง ค้างข้อเข่าขาตามลำดับหลังจกนหันหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมแบบทวนเข็มนาฬิกา และหมุนกลับแบบตามเข็มนาฬิกา ทำเช่นเดียวกันกับข้อเท้าอีกข้างหนึ่ง

คู่มือคลายกล้ามเนื้อ 35 กว๊านเกษมธอง สำหรับวัยรุ่น

9. บริหารนิ้วเท้า

ภาพที่ 12 ♦



ยกนิ้วเท้า : ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย เข่งเท้า
จนน้ำหนักไปลงที่นิ้วเท้า อยู่ในท่านั่งสักครู่

10. หายใจลึก ๆ

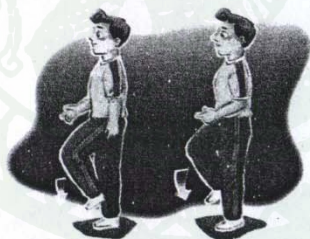
ภาพที่ 13 ♦



เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า ค่อย ๆ ยก
แขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้าจาก
นั้นค่อย ๆ ผ่อนแขนลงพร้อมกับหายใจออก

11. ย่ำเท้าอยู่กับที่

ภาพที่ 14 ♦



ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ และแกว่งแขนเป็นจังหวะ

คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง
36
สำหรับวัยรุ่น

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2548. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

Brain Gym

ครั้งที่ 8 เวลา 55 นาที

เรื่อง การบริหารสมอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีบริหารสมองที่ช่วยทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. คลิป บริหารสมองเป็น 2 เท้า <http://www.youtube.com/watch?v=5UI2Vp5QxrQ>

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 5 นาที

ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าสมองของเรามีการทำงานอย่างไร และคิดว่าสามารถพัฒนาสมองให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร

ขั้นดำเนินกิจกรรม 30 นาที

1. เปิดคลิปให้สมาชิกดู จากนั้นให้เริ่มปฏิบัติตามทีละขั้นตอน โดยผู้วิจัยนำปฏิบัติ
2. ให้สมาชิกจับคู่กันทำกิจกรรม

ขั้นวิเคราะห์ 10 นาที

ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์การทำกิจกรรมว่ามีความยาก-ง่าย สามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้องหรือไม่ ปฏิบัติแล้วรู้สึกอย่างไร

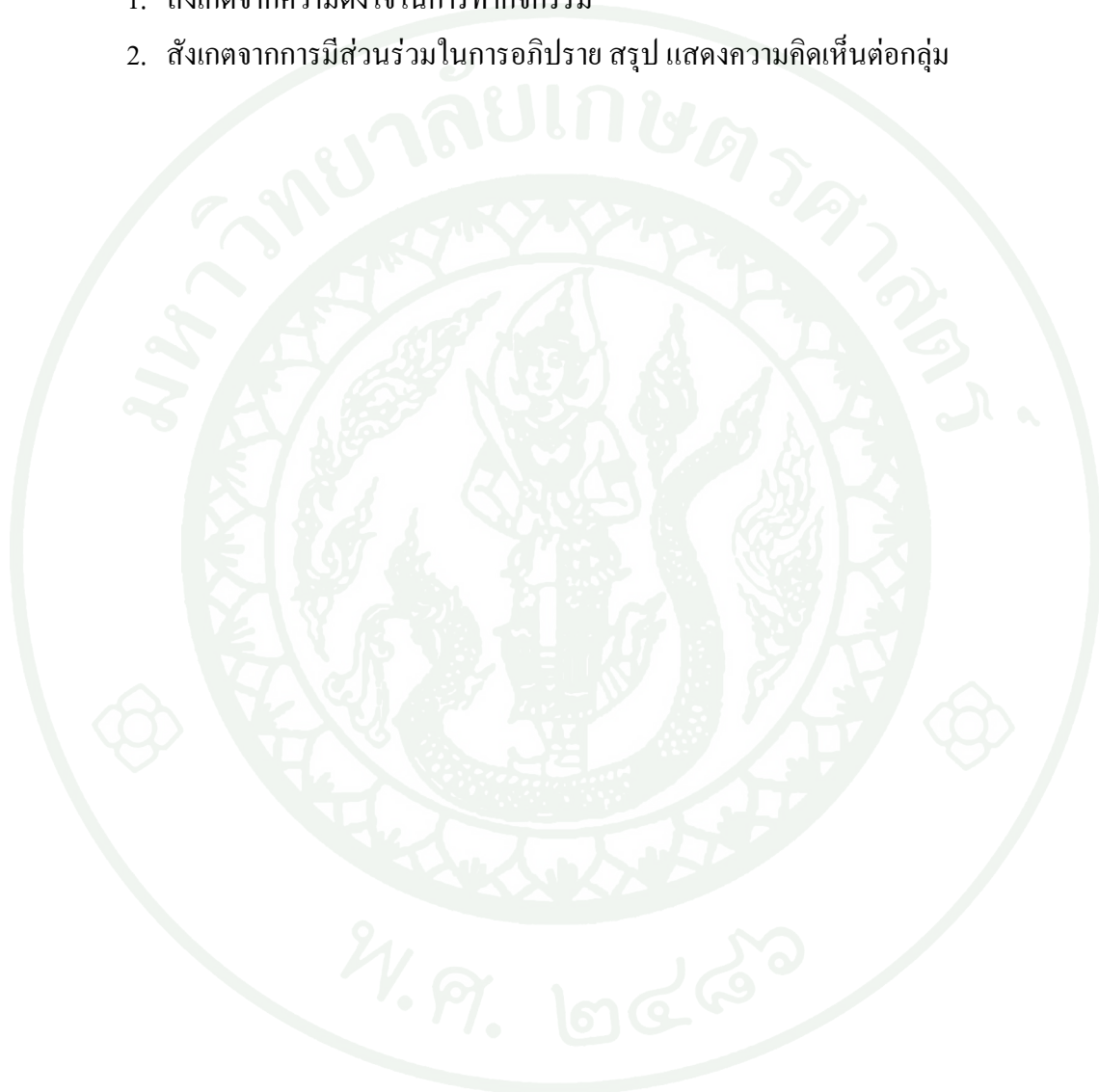
ขั้นสรุปและประยุกต์ 10 นาที

1. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อการทำกิจกรรมและสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมว่าจะนำไปใช้หรือสามารถประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

2. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สรุป แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม



บ้านของเรา

ครั้งที่ 9 เวลา 55 นาที

เรื่อง มนุษย์สัมพันธ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อสมาชิกและผู้อื่น

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 5 นาที

1. ผู้วิจัยอธิบายกิจกรรมที่จะทำ
2. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละเท่าๆ กัน

ขั้นกิจกรรม 25 นาที

1. ให้แต่ละกลุ่มวางแผนและสร้างบ้านให้มีลักษณะเป็นบ้านที่สมบูรณ์ สวยงาม โดยสร้างให้เร็วที่สุด กำหนดเวลาสร้างบ้านไม่เกิน 25 นาที โดยผู้วิจัยให้อุปกรณ์ เช่น ไม้ไอศกรีม กล่องกระดาษในจำนวนที่เท่ากันในแต่ละกลุ่ม สำหรับอุปกรณ์อื่นๆ ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งปันกันใช้
2. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อบ้านของกลุ่มตนเอง เมื่อสร้างบ้านเสร็จให้ยกมือ ผู้วิจัยจดบันทึกกลุ่มที่สร้างเสร็จก่อน-หลัง

ขั้นวิเคราะห์ 15 นาที

1. ให้แต่ละกลุ่มเล่าวิธีการสร้างบ้านของกลุ่มตน แต่ละคนในกลุ่มมีบทบาทในการสร้างบ้านอย่างไร
2. สมาชิกแต่ละคนมีการประสานงานกันในกลุ่มอย่างไร และประสานงานระหว่างกลุ่มอย่างไร
3. ในการทำงานร่วมกันแต่ละกลุ่มประสบปัญหาอะไรบ้าง
4. ให้แต่ละกลุ่มบอกว่าเห็นข้อบกพร่องในการสร้างบ้านที่เสร็จไปแล้วหรือไม่

ขั้นสรุปและประยุกต์ 10 นาที

1. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และนำไปปรับใช้ในการเรียนได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยสรุปว่า บ้านที่สร้างในเวลาครึ่งชั่วโมงนี้ จำเป็นต้องอาศัยทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ไม่สามารถทำตามลำพังได้ เพราะการประกอบบ้านขึ้นมาต้องมีหลายส่วนที่แต่ละคนช่วยกันประกอบขึ้น ถ้าขาดส่วนใดไปบ้านก็จะไม่สมบูรณ์ ดังนั้น ทุกคนจึงมีความสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานต่างๆ ถ้าหากว่าร่วมมือร่วมใจกัน งานก็จะประสบความสำเร็จ
3. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด
4. ให้สมาชิกเชื่อมโยงกิจกรรมที่ทำกับเรื่องมนุษย์สัมพันธ์ว่ากิจกรรมที่ทำกับมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สรุป แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

เวลาคือทรัพยากรที่มีค่าที่สุด

ครั้งที่ 10 เวลา 55 นาที

เรื่อง การวางแผนเรื่องเวลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้คุณค่าของเวลาและความสำเร็จอันเป็นเป้าหมายของการจัดแบ่งเวลา
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ 10 “เวลาคือทรัพยากรที่มีค่าที่สุด”
2. ใบงาน 10 “เรามีเวลามากแค่ไหน”

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 5 นาที

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของเวลา
2. แจก ใบงาน 10 “เรามีเวลามากแค่ไหน”

ขั้นกิจกรรม 30 นาที

1. ให้สมาชิกเขียนกิจกรรมที่ทำจริงในแต่ละวันลงในใบงานที่ 10.1
2. ให้สมาชิกจัดเรียงกิจกรรมที่ใช้เวลามากที่สุดไปหาน้อยที่สุด
3. เมื่อสมาชิกทำใบงานที่ 10.1 เสร็จ ผู้วิจัยแจกใบความรู้ 10 “เวลาคือทรัพยากรที่มีค่าที่สุด” และให้เวลาอ่าน 15 นาที
4. ให้สมาชิกฝึกการวางแผนเรื่องเวลาของตนลงในใบงาน 10.2

ขั้นวิเคราะห์ 15 นาที

1. ให้สมาชิกอภิปรายว่าแต่ละวันตนเองได้ใช้เวลาไปกับกิจกรรมอะไรมากที่สุด และใช้เวลาโดยเปล่าประโยชน์เป็นเวลาเท่าไร

2. ให้สมาชิกบอกว่าการวางแผนเรื่องเวลาของตนเองในใบงาน 10.2 เป็นอย่างไร เพราะอะไร และคิดว่าเหมาะสมอย่างไร

ขั้นสรุปและประยุกต์ 5 นาที

1. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าการวางแผนเรื่องเวลาสามารถทำให้การเรียนรู้ดีขึ้นได้อย่างไร

2. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียนความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและให้ความร่วมมือ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สรุป แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม
3. การทำใบงาน
4. ผู้วิจัยนัดหมายให้สมาชิกเตรียมหนังสือคนละ 1 เล่ม สำหรับใช้ในกิจกรรมครั้งต่อไป



ใบความรู้ 10 “เวลาคือทรัพยากรที่มีค่าที่สุด”



การที่คุณจะใช้เวลาอันมีค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น คุณจะต้องวางแผนและบริหารเวลาทุกวัน แล้วคุณจะพบว่าคุณมีเวลาเพื่อใช้ศึกษาเล่าเรียนและเพื่อกิจกรรมอื่นๆ มากขึ้นกว่าเดิม

ในการวางแผนใช้เวลา ขอให้คุณใช้สมุดจดบันทึกซึ่งมีตารางเวลา และปฏิทินรายเดือนรายสัปดาห์ รวมทั้งรายวันด้วย

วางแผนให้เฉพาะเจาะจง

แผนประจำวันของคุณควรจะรวมวันเวลา และระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมหรือในการกระทำแต่ละอย่าง

กำหนดลำดับความสำคัญของแต่ละกิจกรรม

เมื่อได้วางแผนเวลาแต่ละกิจกรรมแล้ว ก็ขอให้คุณกำหนดลำดับความสำคัญของมันด้วย ใ้ดอกจัน* (หรือทำเครื่องหมายอื่นๆ แล้วแต่คุณจะกำหนด) ให้กับกิจกรรมที่มีความสำคัญมาก ไม่อาจเลื่อนได้ ต้องทำในวันเวลาที่กำหนดไว้ ควรจัดลำดับความสำคัญของงานต่างๆ ด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์ของความเร่งด่วนของงานและความสำคัญของงาน จะรู้ว่าควรทำอะไรก่อน-หลัง

อย่าวางแผนจนหน้ามืด

คุณจะต้องวางแผนให้พอสมน้ำสมเนื้อกับตัวเอง โดยวางแผนเฉพาะกิจกรรมที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น และถ้าทำเสร็จแล้ว จงให้รางวัลตัวเองด้วยการหยุดพักผ่อน หรือทำตามใจตัวเอง จะช่วยจูงใจ กระตุ้นให้คุณอยากทำตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ (อย่าเขียนรายการที่จะต้องทำมากไปกว่าที่จะทำได้จริง จะทำให้เกิดความท้อแท้ เมื่อทำไม่สำเร็จ)

ทำตามตารางเวลา

คุณจะต้องทำกิจกรรมตามที่วางแผนไว้ให้เสร็จก่อนเข้านอน แม้จะทำให้คุณต้องนอนดึกหรืออดดูรายการโปรดก็ตาม หากทำไม่ได้ก็จะทำให้คุณเสียเวลาและงานล่าช้าไป แต่ถ้ามีเหตุผลจำเป็นที่คุณไม่อาจทำตามที่วางแผนไว้ได้ ก็ขอให้คุณเลื่อนกำหนดสับเปลี่ยนกับกิจกรรมที่สำคัญน้อยกว่า แต่ห้ามเลื่อนจนเลยข้ามสัปดาห์ไป มิฉะนั้นงานจะค้างเป็นกอง ซึ่งจะพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ

ใช้ประโยชน์จากทุกนาทีที่เป็นไปได้

ถ้าคุณคิดว่าเวลาหนึ่งวันสั้นเกินไปที่จะทำอะไรได้ ขอให้คุณลองใช้จังหวะว่างระหว่างช่วงเวลาให้เป็นประโยชน์ เมื่อรวมๆ กันแล้วมันออกมาเป็นเวลามากโขทีเดียว ถ้าคุณใช้ช่วงสั้นๆ ของเวลาเป็นแล้วละก็ จะประหลาดใจเลยว่า คุณสามารถทำอะไรต่อมิอะไรได้มากมายทีเดียว

ประเมินผลและปรับปรุงการใช้ตารางเวลา

เมื่อได้ทดลองใช้ตารางเวลาสัปดาห์แรกผ่านไป ควรประเมินผลว่าแผนนั้นได้ใช้จริงหรือไม่ ถ้ามีกิจกรรมที่ทำไม่สำเร็จ ต้องค้นหาสาเหตุ และหาแนวทางแก้ไขป้องกัน แล้วนำไปปรับปรุงพัฒนาตารางเวลาต่อไป

จะวางแผนล่วงหน้านานแค่ไหน

ตอนต้นปี ขอให้คุณจดกิจกรรมรายเดือนที่จะปฏิบัติ ซึ่งเป็นกิจกรรมหลักๆ ที่จะมาถึง เช่น วันสอบ วันหยุดเรียนและเหตุการณ์สำคัญอื่นๆ เมื่อถึงต้นเดือนขอให้คุณเติมตารางให้สมบูรณ์ ใส่รายละเอียดของกิจกรรมในเดือนนั้นๆ ควรระบุวันที่ ที่จะต้องส่งโครงการ การบ้าน วันสอบย่อย และกิจกรรมส่วนตัวอื่นๆ เมื่อได้รับทราบลงในตารางทันที ดังตัวอย่าง

สิงหาคม 2555

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
			??1	2 วัน อาสาพหุชา	3 วัน เข้าพรรษา	4
5	6	7 ส่งการบ้าน ชีวเคมี	8	9	10	11
12 วันแม่	13 ชดเชยวัน แม่	14	15 ขึ้น ward EENT 3NW	16 สอบการ ตรวจร่างกาย	17 วันเกิดเนท ♥	18
19	20	21 ส่งแผนการ พยาบาล 2	??22	23	24	25
26	27 สอบเก็บ คะแนน สรีรวิทยา	28	29	30	31	

ในตอนต้นแต่ละสัปดาห์ (ทุกวันอาทิตย์) คุณควรหาเวลามานั่งลงรายละเอียดกิจกรรมที่คุณต้องการทำในแต่ละสัปดาห์นั้นลงในตารางรายสัปดาห์ ตอนนี้แหละที่คุณจะวางแผนอ่านหนังสือ และทำ Mind Map/ short note ตามวิชาที่เรียน หรือทำการบ้าน รวมทั้งรายงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย และเตรียมตัวสอบ

ตัวอย่าง ตารางเวลารายสัปดาห์

September 2012	
10 Monday	— อ่านเตรียมสอบวิชาการพยาบาลมูลฐาน 2 — ทำการบ้านวิชาเภสัชวิทยาพื้นฐาน
11 Tuesday	— ไปพบอาจารย์ที่ปรึกษา — อ่านเตรียมสอบวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ
12 Wednesday	— อ่านเตรียมสอบวิชาการพยาบาลเด็ก 1
13 Thursday	— ส่งการบ้านวิชาเภสัชวิทยาพื้นฐาน — อ่านเตรียมสอบวิชาเภสัชวิทยาพื้นฐาน
14 Friday	— อ่านเตรียมสอบวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 2
15 Saturday	— ไปศูนย์หนังสือจุฬาฯ
16 Sunday	— ทำตารางเวลาสัปดาห์ต่อไป

เมื่อสิ้นวัน ขอให้คุณวางแผนกิจกรรมที่จะทำในวันรุ่งขึ้น ซึ่งคุณอาจเขียนกิจกรรมต่างๆ เช่น เวลาตื่นนอน เวลาในการดูแลรักษาความสะอาดที่พัก เวลารับประทานอาหาร เวลาเรียนหนังสือ โดยให้คุณระบุรายละเอียดและกำหนดเวลาในการทำกิจกรรม

ตัวอย่าง ตารางเวลารายวัน
วันจันทร์ที่ 10 กันยายน 2555

เวลา	กิจกรรมที่วางแผน	ทำ ได้	ทำ ไม่ได้	เวลา	กิจกรรมที่ได้ปฏิบัติจริง
6.00	ตื่นนอน		/	6.35	ตื่นนอน
6.30	แต่งตัวเสร็จ เตรียมอุปกรณ์ การเรียน		/	6.50	แต่งตัวเสร็จ เตรียมอุปกรณ์ การเรียน
7.00	รับประทานอาหารเช้า	/			
7.15	ทบทวนวิชาที่จะเรียนตอนเช้า	/			
8.00- 10.00	เรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาล มูลฐาน	/			
10.00- 12.00	เรียนวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ 2	/			
13.00- 15.00	เรียนวิชาการพยาบาลเด็ก 1	/			
15.15	ทำความสะอาดห้องพัก	/			
15.40	อ่านนิตยสาร	/			
16.00	ทำการบ้านวิชาเภสัชวิทยา พื้นฐาน		/	16.20	ทำการบ้านวิชาเภสัชวิทยา พื้นฐาน
17.00	รับประทานอาหารเช้า	/			
17.30	อ่านทบทวนวิชาที่เรียนวันนี้		/		
19.00	สวดมนต์	/			
20.00	อาบน้ำสระผม		/	21.30	อาบน้ำสระผม
21.00	อ่านหนังสือเตรียมสอบ วิชาการพยาบาลมูลฐาน 2		/	20.26	อ่านหนังสือเตรียมสอบ วิชาการพยาบาลมูลฐาน 2
22.00	อ่านวิชาที่เรียนพรุ่งนี้ล่วงหน้า		/	22.40	อ่านวิชาที่เรียนพรุ่งนี้ ล่วงหน้า
22.40	ทำตารางเวลา		/	23.00	ทำตารางเวลา
23.00	ปิดไฟนอน		/	23.25	ปิดไฟนอน

ตัวอย่าง การประเมินการบริหารเวลาในแต่ละวัน

สิ่งที่ไม่ได้ทำตามการวางแผน	สาเหตุ
ตื่นนอน	เมื่อตื่นนอนคิด
แต่งตัวเสร็จ เตรียมอุปกรณ์การเรียน	อาบน้ำเสร็จช้า
ทำการบ้านวิชาเก๊สซๆ	คุยกับเพื่อนอยู่
อ่านทบทวนวิชาที่เรียนวันนี้	กลับห้องช้า
อาบน้ำสระผม	อ่านหนังสือเตรียมสอบก่อน
อ่านวิชาที่เรียนพรุ่งนี้ล่วงหน้า	อ่านหลังอาบน้ำ
ทำตารางเวลา	เริ่มทำช้า
ปิดไฟนอน	ทำตารางเวลาเสร็จช้า

วิธีการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ ควรจะมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของงาน และจัดลำดับความสำคัญของงาน ตัดสินใจว่าจะทำอะไรก่อนหลัง กำหนดตารางการใช้เวลา แก้ไขกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา ติดตามความก้าวหน้า และประเมินผล

ที่มา : รัชญา ผลอนันต์. 2544. เรียนเก่งเรื่องกล้วยๆ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ขวัญข้าว'๕๔.

แปลจาก Adam Khoo. 1998. I Am Gifted, So Are You.

วิทยากร สิทธิศาสตร์. 2542. ผลของการฝึกทักษะการบริหารเวลาต่อความเครียดและความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความสำเร็จสร้างได้

ครั้งที่ 11 เวลา 55 นาที

เรื่อง นิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกลักษณะนิสัยที่นำไปสู่ความสำเร็จได้
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองและพัฒนาตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการเรียนและสร้างอุปนิสัยที่ดีในการเรียนรู้

อุปกรณ์

1. หนังสือที่เกี่ยวกับการสร้างความสำเร็จ จำนวน 5 เล่ม
 - แคลงมือทำก็สำเร็จ
 - ชนะตนเองเพื่อความสำเร็จ
 - วิธีดึงดูดความสำเร็จ
 - บุคลิกคลิก ความสำเร็จ
 - คู่มือแสงพรสวรรค์
2. กระดาษ A4
3. ปากกา
4. ใบงาน 11 “สรุปนิสัยสู่ความสำเร็จ”

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ 10 นาที

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยถามสมาชิกว่าแต่ละคนให้ความหมายของความสำเร็จว่าอะไร

ขั้นกิจกรรม 20 นาที

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มต่างๆ กัน เลือกหนังสือกลุ่มละ 1 เล่ม ช่วยกันอ่านและสรุปสิ่งที่ได้จากหนังสือ

ขั้นวิเคราะห์ 15 นาที

ให้สมาชิกบอกลักษณะนิสัยที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เลือกตัวแทนบันทึกลงในกระดาษ

ขั้นสรุปและประยุกต์ 10 นาที

1. ให้สมาชิกสรุปความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และสามารถนำไปใช้ในการปรับตัว การเรียนและการทำงานได้อย่างไร
2. เลือกสมาชิก 1 คน ให้เล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม สมาชิกคนอื่นๆ เขียน ความรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในการ์ด

ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย สรุป แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ปัจฉิมนิเทศ

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการผ่อนคลายความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกทราบปัจจัยที่ช่วยในการลดความเครียด และช่วยปรับตัวในการเรียน
3. เพื่อให้สมาชิกได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น สรุปลความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมและนำไปประยุกต์ใช้
4. เพื่อให้กำลังใจแก่สมาชิกแต่ละคน

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษสีรูปหัวใจ
3. ใบแสดงความคิดเห็นในการร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ 10 นาที

ผู้วิจัยบอกสมาชิกว่ากิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย และทบทวนการทำกิจกรรมทุกครั้งที่ผ่านมา

ผ่านมา

ขั้นดำเนินกิจกรรม 20 นาที

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปลสาระทั้งหมดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกแต่ละคน เขียนชื่อไว้บนมุมขวา แล้วส่งไปทางซ้ายให้เพื่อน แล้วเขียนความรู้สึกและข้อความให้กำลังใจลงในกระดาษที่ได้รับจากเพื่อน เสร็จแล้วส่งไปทางซ้ายเรื่อยๆ จนกระทั่งได้กระดาษของตนเองกลับมา

ขั้นสรุปและประยุกต์ 15 นาที

1. ให้สมาชิกอภิปรายว่าสามารถนำประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปปรับใช้ได้อย่างไรบ้าง
2. ให้สมาชิกตอบแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่เสียสละเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บัดนี้ ได้สิ้นสุดกระบวนการแล้ว กล่าวปิดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นประเมินผล 5 นาที

1. นัดหมายสมาชิกในการทำ Post Test
2. ให้สมาชิกทำแบบประเมินความพึงพอใจ

**แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาผู้เรียนที่มีต่อ
ความเครียดและการปรับตัวในการเรียน**

คำชี้แจง ขอให้ท่านประเมินความรู้สึกของท่านที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามความเป็นจริง
โดยให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	ข้าพเจ้าเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่และ วิธีการดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม					
2	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม					
3	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ใน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม					
4	ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อน สมาชิกด้วยความใส่ใจ					
5	ข้าพเจ้าได้แสดงความคิด ความรู้สึกของข้าพเจ้า ต่อสมาชิก					
6	ข้าพเจ้าพึงพอใจกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์					
7	ข้าพเจ้าได้รู้จักและเข้าใจตนเองเรื่องการปรับตัว ในการเรียน และนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้					
8	ข้าพเจ้าตระหนักถึงความสำคัญของการลด ความเครียดและการปรับตัวในการเรียน					
9	ข้าพเจ้าสามารถนำเนื้อหาที่ผู้นำกลุ่มจัดให้ไป ประยุกต์ใช้ได้					
10	ข้าพเจ้ามีแนวทางปฏิบัติตัวในการลดความเครียด และปรับตัวในการเรียน หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่ม					

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
11	ข้าพเจ้ามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์					
12	ข้าพเจ้าอยากให้อัดกิจกรรมลักษณะนี้อย่าง ต่อเนื่อง					
13	ข้าพเจ้ามีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์					
14	ผู้นำกลุ่มมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ ละครั้ง					
15	ผู้นำกลุ่มได้เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับการจัด กิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม					
16	ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความ ความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่างๆ ในการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แต่ละครั้งอย่างทั่วถึง					
17	ผู้นำกลุ่มตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่าง น่าสนใจ					
18	ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิก อย่างเท่าเทียมกัน					
19	ผู้นำกลุ่มสามารถพูดอธิบายสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน และตรงประเด็น					
20	ผู้นำกลุ่มสามารถเชื่อมโยงสาระต่างๆ และสรุป ได้อย่างชัดเจน					
21	ผู้นำกลุ่มสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง ชัดเจน มีความเหมาะสม					
22	ผู้นำกลุ่มสามารถจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งได้ เหมาะสมกับเวลา					

ข้อ ที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
23	ผู้นำกลุ่มสามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดเนื้อหาสาระได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ					
24	ผู้นำกลุ่มสามารถจูงใจ และให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้ดี					

1. จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

2. สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

.....

.....

3. สมาชิกมีความรู้สึกต่อผู้นำกลุ่มอย่างไร (ในด้านทักษะการเป็นผู้นำ การดำเนินการจัดกิจกรรม การมีมนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ)

.....

.....

4. สมาชิกคิดว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นบ้างกับตัวสมาชิก ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกท่าน



ภาคผนวก จ
ข้อมูลทางสถิติ

คะแนนการทดสอบก่อนและหลังการทดลองการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดความเครียดและ
 เพิ่มการปรับตัวในการเรียน จากแบบสอบถามความเครียดและการปรับตัวในการเรียน

ตารางผนวกที่ 2 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดจาก
 แบบสอบถาม ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนความเครียด		ผลต่างของคะแนน
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
1	32	14	18
2	26	15	11
3	22	9	13
4	22	18	4
5	21	4	17
6	20	14	6
7	18	9	9
8	18	13	5
9	18	4	14
10	18	21	-3
11	18	11	7
ค่าเฉลี่ย	21.18	12.00	9.18
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.40	5.31	-.91

ตารางผนวกที่ 4 แสดงคะแนน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปรับตัวในการเรียน
ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนการปรับตัว		ผลต่างของคะแนน
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
1	114	132	18
2	122	119	-3
3	121	132	11
4	124	128	4
5	108	130	22
6	114	119	5
7	113	120	7
8	115	128	13
9	117	159	42
10	119	124	42
11	120	129	9
ค่าเฉลี่ย	117.00	129.09	12.09
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.71	11.08	6.37

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวศุภกัญ์กานต์ สิทธิไกรวงษ์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	26 มิถุนายน 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดสระบุรี
ประวัติการศึกษา	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ภาษาไทย) มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2551

