

ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปิยะฉัตร นาคประสงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ตุลาคม 2550

ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

บทคัดย่อ
ของ
ปิยะฉัตร นาคประสงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2550

ปิยะนัฏร นาคประสงค์. (2550). ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์, อาจารย์ ดร.ราชันย์ บุญธิมา.

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความเครียด หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น และเปรียบเทียบระดับความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาระดับความเครียด คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 ของโรงเรียนบางกะปิ มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,420 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 ของโรงเรียนบางกะปิ ที่มีคะแนนความเครียดเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 32 คน และสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่นและแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น และโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และ t – test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง
2. ความเครียดมีความสัมพันธ์ในทางลบกับอารมณ์ขันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .01

3. ระดับความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ระดับความเครียดของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

5. ระดับความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF SENSE OF HUMOR ENCOURAGING PROGRAM TO REDUCE
TENSION OF TEENAGERS

AN ABSTRACT

BY

PIYACHUT NARKPASONG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

October 2007

Piyachut Narkpasong. (2007). *The Effects of Sense of Humor Encouraging Program to Reduce Tension of Teenagers*. Master's thesis. M.Ed. (Guidance Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisory Committee: Asst. Prof. Dr. Nantana Wong-In, Dr. Rachan Boonthima.

This research aimed to study the level of tension, the relationship between tension and sense of humor of teenagers, and to compare the levels of tension of teenagers before and after participating in the Sense of Humor Encouraging Program to Reduce Tension of Teenagers. One thousand four hundred and twenty students of the fourth levels who were studying in the first semester of academic year 2007 at Bangkok School. were used as the sample to study the levels of tension. The sample who participated in the Sense of Humor Encouraging Program to Reduce Tension of Teenagers were 32 mathayomsuksa 4 students studying the first semester of academic year 2007 at a secondary Bangkok School. These students had tension score at 75 percentile, and above, who volunteered to participate in the study. They were divided into two groups through the simple random sampling: 16 students in the experimental group and another 16 in the control group. The experimental group participated in the Sense of Humor Encouraging Program to Reduce Tension for Teenagers while the control group did not. The instrument used for the study was the tension questionnaire, the Sense of Humor questionnaire, and the Sense of Humor Encouraging Program to Reduce Tension for Teenagers. The data were collected and were analyzed by Pearson Correlation, and the t-test.

Findings of the study revealed the following.

1. The tension of the teenagers was in average level.
2. The tension and the sense of humor were found negatively related, at .01 level of significant difference.
3. There was a significant difference between the tension of the students in the experimental group before and after participating in the Sense of Humor Encouraging Program to Reduce Tension of Teenagers.
4. There was no significant difference between the Tension of the students in the control group before and after the experiment.
5. There was significant difference at the level of .01 between the Tension of the students in the experimental group and those in the control group after the experiment.

ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปิยะฉัตร นาคประสงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
ของ
ปิยะฉัตร นาคประสงค์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)
วันที่ เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2550

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ราชันย์ บุญธิมา)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์และอาจารย์ ดร.ราชนัย บุญธิมา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม อาจารย์ผู้ประสาทวิชาความรู้ทางด้านจิตวิทยาและทักษะชีวิตมุมมองชีวิตในด้านต่าง ๆ รวมทั้งเป็นผู้จุดประกายหัวข้อปริญญานิพนธ์เล่มนี้ให้เกิดขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ และ อาจารย์ ดร.พาสนา จุฬรัตน์ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมสอบปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบางกะปิ และ อาจารย์ โสภณ ทองพัฒน์ อาจารย์ ทศพร อินทรวีวัฒน์ และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ และ อาจารย์ เนาวรัตน์ ปลื้มสติ และขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ และ อาจารย์สุนันท์ บุญอ่ำ ที่ให้การช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ-คุณแม่ สำหรับความรัก ความห่วงใย และให้กำลังใจที่ให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณ ญาติ พี่น้อง ที่คอยช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกเรื่อง

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครูทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนผู้วิจัย และถ่ายทอดให้ความรู้ และขอบคุณเพื่อนๆทุกท่านที่คอยให้กำลังใจยามท้อแท้ รวมทั้งทุกท่านที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ได้กล่าวนามในที่นี้ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ ส่งเสริม และสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาจนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
ตัวแปรอิสระ	6
ตัวแปรตาม	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
สมมติฐานในการวิจัย	10
2 เอกสารและงานวิจัย	11
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	12
ความหมายของความเครียด	12
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	14
สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	15
ประเภทของความเครียด	23
ระดับความเครียด	24
ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด	27
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด	27
พฤติกรรมในการแก้ปัญหาความเครียด	30
ผลของความเครียด	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	34
งานวิจัยในประเทศ	34
งานวิจัยต่างประเทศ	36

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน.....	37
ความหมายของอารมณ์ขัน.....	37
แนวคิดอารมณ์ขันจากนักวิชาการสาขาต่างๆ.....	38
ทฤษฎีอารมณ์ขัน.....	39
วิวัฒนาการของทฤษฎีอารมณ์ขัน.....	40
พัฒนาการของอารมณ์ขัน.....	42
ผลของอารมณ์ขันต่อบุคคล.....	43
ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์ขันของบุคคล.....	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน.....	48
งานวิจัยในประเทศ.....	48
งานวิจัยต่างประเทศ.....	48
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี.....	50
ความหมายของการมองโลกในแง่ดี.....	50
แนวคิดการมองโลกในแง่ดี.....	52
วิธีเพิ่มการมองในแง่ดี.....	54
ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี.....	57
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี.....	57
งานวิจัยในประเทศ.....	57
งานวิจัยต่างประเทศ.....	58
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	59
ความหมายของกลุ่ม.....	59
ประเภทของกลุ่ม.....	60
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	61
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม.....	62
คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม.....	63
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	66

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม.....	66
ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม.....	67
ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม.....	69
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม.....	70
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม.....	71
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	71
งานวิจัยในประเทศ.....	72
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	74
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	74
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	75
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80
การดำเนินการทดลอง.....	80
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	91
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	91
วิธีดำเนินการทดลอง.....	93
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
สรุปผลการวิจัย.....	94
อภิปรายผล.....	95

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
ข้อเสนอแนะ.....	99
บรรณานุกรม.....	100
ภาคผนวก.....	109
ภาคผนวก ก.....	110
ภาคผนวก ข.....	113
ภาคผนวก ค.....	116
ภาคผนวก ง.....	118
ภาคผนวก จ.....	128
ภาคผนวก ฉ.....	168
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	184

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงวันที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น	81
2	แบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest – Posttest Design.....	82
3	ระดับความเครียดของวัยรุ่น (n = 1,090).....	87
4	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น (n = 1,090).....	88
5	เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n = 16).....	88
6	เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่นของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (n =16).....	89
7	เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดของวัยรุ่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันของวัยรุ่นหลังการทดลอง (n=16).....	89
8	ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น.....	169
9	ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น.....	172
10	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามความเครียด.....	175
11	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น.....	177
12	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นรายข้อของแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น.....	180
13	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นรายข้อของแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น.....	182

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาความเครียดของวัยรุ่นและหาความสัมพันธ์ ระหว่าง ความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น.....	9
2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียด ของวัยรุ่น.....	9
3 แบบจำลองความเครียด (The Stress Behavior Model).....	14
4 วงจรความเครียด.....	28
5 วงจรความสบาย.....	29

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นช่วงของวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ อาจประพฤติดนไม่เหมาะสมได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงการกระทำของตนเองว่า ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่ายถ้าไม่ได้รับการป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือแล้วนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในสังคมต่อไป สถานการณ์ที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดมักได้จาก การแข่งขันในด้านการศึกษา โดยเฉพาะแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาของรัฐ สภาพการณ์ดังกล่าวทำให้นักเรียนที่เตรียมตัวเข้าสอบมหาวิทยาลัยเกิดความเครียดทางอารมณ์ สับสนในการปรับตัวและเกิดความคับข้องใจ ทำให้แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ในการปรับตัวออกมาในลักษณะต่าง ๆ กัน กลายเป็นปัจจัยที่สร้างความหวั่นไหว ไม่นั่นคงให้แก่วัยรุ่น และอาจผลักดันให้ตัดสินใจผิดพลาดได้(สุชาติ พหลภาคย์.2541:15-18) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองและในช่วงที่สภาพเศรษฐกิจและสังคมเต็มไปด้วยการแข่งขันมากขึ้น ย่อมมีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีการเลียนแบบอย่าง การลองผิดลองถูก ซึ่งบางครั้งก็เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับได้ แต่บางครั้งก็เบี่ยงเบนเหวี่ยงไปบ้าง ซึ่งถ้าหากเกิดความผิดพลาดในชีวิต เช่น เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย มีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ เกิดปัญหาการติดยาจะกลายเป็นสภาพการณ์ที่เร้าให้วัยรุ่นเกิดความเครียดอย่างใหญ่หลวงได้(อรัญญา จันทรคัง. 2536 : 63 - 96) ยังกล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาทางจิตเวชสูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเด็ก ปัญหาในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมพบได้เสมอแม้ในวัยรุ่นปกติ โดยเฉพาะในปัจจุบันมีการเสื่อมถอยของครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นมากที่สุด ความสัมพันธ์ที่เห็นห่างของสมาชิกในครอบครัว และนอกจากปัญหาครอบครัวแล้ว วัยรุ่นเองก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน เป็นต้น

จากรายงานการวิจัยเรื่องของความเครียดของโรงพยาบาลราชวิถี(สมลักษณ์ กาญจนางค์กุล. 2542 :15) พบว่า นักเรียนเข้าร่วมโครงการสุขภาพจิตโดยความร่วมมือระหว่าง กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลราชวิถี กับโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัยได้ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตแก่นักเรียนโรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย ในปีการศึกษา 2540 รวมทั้งสิ้น 36 คน เป็นชาย 17 คน เป็นหญิง 19 คน นักเรียนชั้น ม.1 มาปรึกษามากที่สุดจะเห็นได้ว่านักเรียน ที่มาปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 33.9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของแบบสำรวจความเครียดของแบบสำรวจ

ความเครียดของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต คือ 34.54 ส่วนกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาโดยทั่วไป คือ 30.50 จะเห็นได้ว่านักเรียนที่มาปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่ากลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาทั่วไป ส่วนปัญหาที่พบบ่อยที่สุด คือปัญหาทางด้านอารมณ์ และปัญหาทางด้านร่างกายอย่างละ 28.21 % รองลงมาคือปัญหาความประพฤติ เช่น ก้าวร้าว พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ทำร้ายตัวเอง และปัญหาเรื่องการเรียน ครูอาจารย์ซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิด นักเรียนวัยรุ่นรองจากพ่อแม่ จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการค้นหาช่วยเหลือ ป้องกันแก้ไข ปัญหาสุขภาพจิต ของวัยรุ่น ตั้งแต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะเป็นปัญหาเรื้อรัง จนกลายเป็นความเจ็บป่วยทางจิตเวชซึ่งยากต่อการรักษา ภายหลังเพราะเมื่อนักเรียนเกิดความเครียดนักเรียนจะเลือกวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งวิธีการเผชิญความเครียดนั้นเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความสามารถทางปัญญา ความคิด การกระทำ เพื่อจะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆที่มาคุกคาม เพื่อให้ความรุนแรงหรือความรู้สึกถูกกดดันให้ผ่อนคลายลงหรือหายไป การเผชิญความเครียดมีอยู่หลายวิธี ดังเช่น การเก็บกด (Repression) การเพ้อฝัน (Fantasy) การโทษตนเอง(Introjections)การโทษผู้อื่น(Projection) การชดเชย(Compensation) เป็นต้น (ฉวีวรรณ สัตยธรรม. 2539 : 74-85)อารมณ์ขันเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เป็นกลไกในการเผชิญต่อความเครียดได้ (Davidhizar.1996 : 825 - 830 ; citing Thorson & Powell.1993)

อารมณ์ขันเป็นกลไกการเผชิญความเครียดของบุคคลชนิดหนึ่ง ซึ่งจัดเป็นกลไกทางจิตที่บรรลุนิติภาวะ (the mature defense) ซึ่งเป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ตลอดจนช่วยก่อให้เกิดความพอใจในตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถผ่อนคลาย และสามารถทนต่อสภาพต่างๆได้ดีขึ้น(จำลอง ดิษยวณิช.2536 : 223) อารมณ์ขันเป็นกลไกในการเผชิญความเครียดวิธีหนึ่งที่ทำหน้าที่ลดความกังวลใจ ความคับข้องใจ (Thorson & Powell.1997 : 605 - 619) ในขณะที่เดวิดไฮซาร์ (Davidhizar.1996 : 825 - 830) และซัมเมอร์(Sumner,1988 : 169 - 179) กล่าวว่าอารมณ์ขันเป็นกลไกหนึ่งในการเผชิญกับความกลัว และความโกรธได้ นอกจากนี้อารมณ์ขันยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ลดความเบื่อหน่ายในงาน และช่วยทำให้เกิดการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (ศรีสุรีย์ เอื้อจิระพงษ์พันธ์.2541 : 311 - 317) การมีอารมณ์ขันช่วยลดปล่อยพลังงานเพื่อระบายความเครียด และช่วยขจัดอารมณ์เชิงลบออกจากชีวิตประจำวัน ซึ่งก็หมายถึงการเผชิญความเครียด(Coping) โดยทั่วไปการแสดงออกของอารมณ์ขันมิได้ตั้งแต่การอมยิ้ม การยิ้มกว้าง การหัวเราะในลำคอ และการหัวเราะเสียงดัง ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ขันของแต่ละบุคคลปัจจุบันมีการกล่าวถึงอารมณ์ขันใน 3 แนวคิด คือ 1)ทฤษฎีความรู้สึกเหนือกว่าบุคคลอื่น (superiority theory) ซึ่งมองว่าการแสดงออกด้านความรู้สึกที่เหนือกว่าบุคคลอื่น ใช้อารมณ์ขันเพื่อทดแทนความรู้สึกของตนเอง เพื่อปิดบังความรู้สึกที่ด้อยกว่าผู้อื่น 2)ทฤษฎีความไม่สอดคล้องกัน (incongruity theory)ซึ่งเชื่อว่าอารมณ์ขันเป็นปฏิกิริยาด้านความคิดสติปัญญาต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด หรือเกิดเหตุการณ์ที่น่าประหลาดใจไม่น่าจะเกิดขึ้นได้ และ 3) ทฤษฎีการปลดปล่อย(relief theory) ซึ่งเชื่อว่าอารมณ์ขันเป็นกลไกลดความตึงเครียด โดยปลดปล่อยอารมณ์เชิงลบออกจากวงจรชีวิต ซึ่งทฤษฎีปลดปล่อยนี้นักการศึกษาหลายท่านนำไป

ศึกษาในประเด็นต่างๆ ธอร์สันและพาวเวล (Thorson & Powell.1993 : 799 - 809) ซึ่งมีความเชื่อในกลุ่มทฤษฎีปลดปล่อยนี้มีความเชื่อว่าอารมณ์ขันเป็นกลไกการจัดการกับความเครียด ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต จัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากในชีวิตประจำวัน สามารถใช้อารมณ์ขันในการเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต อารมณ์ขันของแต่ละบุคคลจะมีองค์ประกอบที่ทำให้เกิดอารมณ์ขัน 4 องค์ประกอบ คือ 1) ความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขัน เป็นการใช้ความคิดว่าควรจะทำอารมณ์ขันอย่างไรเพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมาย สร้างให้เกิดความพึงพอใจสนุกสนาน 2) ความชื่นชอบต่ออารมณ์ขัน เป็นลักษณะของบุคคลที่มีรสนิยมในอารมณ์ขันเกี่ยวข้องกับทัศนคติของบุคคลต่ออารมณ์ขัน ถ้าบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่ออารมณ์ขันก็จะเกิดความชื่นชอบต่ออารมณ์ขันที่เกิดขึ้นกับตนเองและต่อผู้อื่น 3) ทัศนคติต่อบุคคลที่มีอารมณ์ขัน เป็นการยอมรับประโยชน์ของอารมณ์ขันที่มีต่อตนเองและผู้อื่น อันเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลได้สัมผัสกับอารมณ์ขันมาก่อน และ 4) การใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดโดยการขจัดอารมณ์เชิงลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์ที่เกิดจากความวิตกกังวลออกจากชีวิตประจำวัน เป็นต้น โรบินสัน (Robinson.1991 : 3-5) เชื่อว่าอารมณ์ขันสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยที่การพัฒนาอารมณ์ขันทั้งหมดมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นความรู้ (Knowledge level) เป็นขั้นที่ทำให้เกิดความเข้าใจในความคิดรวบยอดลักษณะธรรมชาติของอารมณ์ขัน ทฤษฎีอารมณ์ขัน ตลอดจนการทำหน้าที่และจุดประสงค์ของอารมณ์ขัน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ 2) ขั้นยอมรับ (Acceptance level) เป็นขั้นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนทัศนคติต่ออารมณ์ขัน การยอมรับในคุณค่าของอารมณ์ขัน สามารถเข้าใจลึกซึ้งถึงพลังด้านบวกของอารมณ์ขัน ในขั้นนี้ต้องมีการเปิดใจยอมรับอารมณ์ขันของผู้อื่น มีความผ่อนคลายไม่เกร็งรู้สึกเป็นธรรมชาติ และมีการตอบสนองต่ออารมณ์ขันของบุคคลอื่น โดยไม่รู้สึกละอายหรือเคอะเขิน ซึ่งเริ่มแรกอาจจะนำอารมณ์ขันไปใช้ในการปรับแก้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองก่อนก็ได้ 3) ขั้นเปลี่ยนพฤติกรรม (Change behavior) หลังจากผ่านขั้นยอมรับแล้วบุคคลจึงเกิดพฤติกรรมนำเอาอารมณ์ขันไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มมีการพูด หรือมีการแสดงท่าทีที่เป็นไปในทางที่ก่อให้เกิดอารมณ์ขันได้ และสามารถนำเอาอารมณ์ขันไปใช้ในชีวิตการทำงานได้ 4) ขั้นการนำไปใช้ (Application level) เป็นขั้นที่สามารถมีความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสถานการณ์ที่ตลกขบขัน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารกับกลุ่มบุคคลอื่น หรือแม้กระทั่งนำไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนการสอนด้วย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแนวคิดของธอร์สันและพาวเวล และ แนวคิดในการพัฒนาอารมณ์ขันของโรบินสันที่กล่าวถึงวิธีการที่เกิดอารมณ์ขันไว้ 4 ขั้นตอน เนื่องจากมีแนวคิดที่เชื่อว่าอารมณ์ขันใช้ในการเผชิญความเครียดของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย คือ กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่ถูกกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ง่าย ประกอบกับแนวคิดที่มีความเชื่อในองค์ประกอบของอารมณ์ขันทั้งทางด้านทัศนคติ การทำหน้าที่ทางสังคม และการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดด้วย

อารมณ์ขัน เป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้ในการผ่อนคลายความเครียด ได้มีการศึกษาเรื่องนี้อย่างกว้างขวาง โดยนำไปลดความเครียด ความเจ็บปวด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ

(Erdman.1990 : 214A; Bellert. 1989 : 68; Simon. 1989: 667; Lapierre. 1991 : 41 -43) อารมณ์ขันเป็นลักษณะเฉพาะตัวที่มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน การนำเอาอารมณ์ไปใช้ จะให้คุณค่าแก่สุขภาพของตนเอง (Tennant 1990 : 11) บุคคลจะตอบสนองต่ออารมณ์ขันด้วยการหัวเราะ ซึ่งเชื่อกันว่าการหัวเราะเป็นการปลดปล่อยพลังงาน ช่วยลดความตึงเครียดของระบบประสาท มีฤทธิ์เสมือนยาระบายของร่างกาย (Jean.1988 : 56)

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสำรวจลักษณะความเครียดของวัยรุ่นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 50 คน โดยใช้คำถามว่า เมื่อคุณเครียดคุณมีอาการอย่างไรบ้าง พบว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีอาการเครียด ปวดศีรษะ ปวดท้อง หน้ามืด นอนไม่หลับ วิตกกังวล หงุดหงิด ซึมเศร้า ไม่มีสมาธิ ไม่อยากทำอะไร ทำลายของ ซึ่งจะประกอบด้วยอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม

ในปัจจุบัน วิธีการลดความเครียดที่นิยมใช้กันหลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา การใช้กิจกรรมกลุ่ม การนวด การกดจุด การทำสมาธิและการใช้อารมณ์ขัน ซึ่งในทางจิตวิทยา โรเจอร์ (Rogers 1984 : 47) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสามารถในการหัวเราะได้จะเป็นคนที่มีการปรับตัวได้ดี แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี และเมื่อบุคคลมีการพัฒนาบุคลิกภาพด้านอารมณ์ขันได้อย่างเหมาะสม เขาจะมีความสามารถที่จะเผชิญสถานการณ์เลวร้ายได้อย่างดี และด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้อารมณ์ขันต่อการลดความเครียดของวัยรุ่น เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางให้แก่ผู้บริหาร ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้ปกครองจะได้ หาทางป้องกัน และแก้ไขเกี่ยวกับความเครียดแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
4. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังของกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
5. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันกับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับของความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น ตลอดจนประโยชน์ของการใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลด

ความเครียดของวัยรุ่น เพื่อจะได้ใช้ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของวัยรุ่น และส่งเสริมอารมณ์ขันเพื่อให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตดี เรียนหนังสืออย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังที่ดีของประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังต่อไปนี้

- 1 การศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น และ หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น
- 2 การใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น และ หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น

1.1 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,420 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 563 คน จำแนกเป็นนักเรียนหญิง 857 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น จำนวน 1,090 คน

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

2.1 ประชากรที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย คือนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 30 ห้องโรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร และคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มา 2 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/4 จำนวน 34 คน และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5 จำนวน 42 คน นักเรียนที่มีความเครียดเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป นักเรียนมีคะแนนอยู่ระหว่าง 126.00 – 211.00 จำนวน 38 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ได้มาจากนักเรียนที่มีคะแนนความเครียดเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 38 คน ซึ่งสมัครใจที่เข้าโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นทั้ง 38 คนและคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 32 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาและหาความสัมพันธ์ ได้แก่

1.1 ตัวแปรต้น ความเครียดของวัยรุ่น

1.2 ตัวแปรตาม อารมณ์ขันของวัยรุ่น

ตอนที่ 2 ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา ได้แก่

2.1 ตัวแปรต้น โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

2.2 ตัวแปรตาม ความเครียดของวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อารมณ์ขันของวัยรุ่น หมายถึง ความรู้สึกเพลิดเพลินสนุกสนานกับสิ่งที่เกิดขึ้น มองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก สามารถมองสิ่งที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่มากระตุ้นในแง่ตลกขบขันสามารถยิ้มและหัวเราะกับสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้อารมณ์ขันในสถานการณ์ต่างๆได้

2. ความเครียดของวัยรุ่น หมายถึง อาการที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตนเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยอาการที่แสดงออกทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 อาการที่เกิดทางด้านร่างกาย หมายถึง ปวดศีรษะ ปวดท้อง หน้ามืด นอนไม่หลับ ไม่สดชื่น อ่อนเพลีย

2.2 อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ หมายถึง วิตกกังวล โกรธ หงุดหงิด โมโห ท้อแท้ หดหู่

2.3 อาการที่เกิดขึ้นทางด้านพฤติกรรม หมายถึง ไม่มีสมาธิ เบื่อหน่าย ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่อยากทำอะไร ทำลายของ

3. โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินใจ และผ่อนคลาย โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพ และเตรียมพร้อมในการเข้าสู่กิจกรรม

3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นการใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรู้ การเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก การสร้างอารมณ์ขัน และการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.2.1 การให้ความรู้ หมายถึง การให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลเสียที่เกิดจากความเครียด การมองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก ประโยชน์ของการมองในแง่บวก การใช้การมองเชิงบวกในการสร้างอารมณ์ขัน และการนำอารมณ์ขันมาใช้เพื่อลดความเครียด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.2.1.1 ขั้นการมีส่วนร่วม ให้นักเรียนอ่านเอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่องสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลเสียที่เกิดจากความเครียด อารมณ์ขัน และการนำอารมณ์ขันมา ใช้เพื่อลดความเครียด อ่านแล้วนำมาอภิปรายร่วมกัน

3.2.1.2 ขั้นวิเคราะห์ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลเสียของ ความเครียด และการที่จะใช้อารมณ์ขันมาลดความเครียดจากความรู้ที่ได้อ่านเอกสารประกอบการ ฝึกอบรมเพื่อให้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับ

3.2.1.3 ขั้นสรุปและนำไปใช้ นำข้อมูลที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันนำไป ประยุกต์ใช้ในการทำความเข้าใจเรื่องความเครียด อารมณ์ขันและ การนำอารมณ์ขันไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

3.2.1.4 ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่นักเรียนประเมินผลที่ได้จากการเรียนรู้ โดยให้สมาชิกประเมินกันเองในกลุ่ม มีการอภิปรายและบอกประโยชน์ของการได้รับความรู้ ประเมิน จากความสนใจของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม

3.2.2 เปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก หมายถึง ให้นักเรียนเข้าใจความเครียดที่เกิด ขึ้นกับตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเปลี่ยนมุมมองสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นในทางบวกมองใน แง่ข้ามและหาประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.2.2.1 ขั้นการมีส่วนร่วม ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองที่เป็นการพลาดพลั้งเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจและหาแง่ดีประโยชน์ของสิ่งที่เกิดขึ้น

3.2.2.2 ขั้นวิเคราะห์ ให้นักเรียนพิจารณาถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองและอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม

3.2.2.3 ขั้นสรุปและนำไปใช้ ให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เล่าโดยมองเชิงบวกหรือ เชิงลบขบขันได้แนวคิดอะไรจากกิจกรรมการเล่าการพลาดพลั้งเกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจโดยเล่าในแง่ ของความขบขัน

3.2.2.4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของ ตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการร่วมกิจกรรม และประเมินผลการเข้า ร่วมกิจกรรมโดยสังเกต จากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของ นักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

3.2.3 การสร้างอารมณ์ขัน หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยใช้สิ่งกระตุ้นอารมณ์ขันและฝึก การมองในแง่บวก โดยใช้สื่อดังนี้ วีดิทัศน์ตลก อ่านหนังสือการ์ตูนขำขัน การเล่าเรื่องขำขัน และ การฝึกหัวเราะ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.2.3.1 ขั้นการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยให้นักเรียนได้รับสื่ออารมณ์ขันร่วมกัน คือ ให้ วีดิทัศน์ตลก, อ่านหนังสือการ์ตูนขำขัน, การเล่าเรื่องขำขัน, และการฝึกหัวเราะ

3.2.3.2 ขั้นวิเคราะห์ ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก หลังจากที่ได้รับสื่ออารมณ์ขัน ว่าเวลาเกิดความเครียดถ้ารับสื่อกระตุ้นอารมณ์และฝึกการมองสิ่งที่ ได้รับในเชิงบวกไปจะเกิดความรู้สึกอย่างไร

3.2.3.3 ขั้นสรุปและนำไปใช้ ให้นักเรียนร่วมกัน สรุปจากการที่ได้รับสื่อ อารมณ์ขัน นักเรียนสามารถนำอารมณ์ขันมาใช้ในการลดความเครียดของตนเองและการนำอารมณ์ขัน ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2.3.4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันประเมินผลการเรียนรู้ของ ตนเอง โดยการร่วมกันอภิปรายและบอกถึงประโยชน์ของการร่วมกิจกรรม และประเมินผลการเข้า ร่วมกิจกรรมโดยสังเกต จากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของ นักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

3.2.4 การเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง วิธีการที่ผู้วิจัยจะให้วัยรุ่นได้นำอารมณ์ขันไป ใช้ในชีวิตประจำวัน จนเกิดเป็นความเคยชินขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.2.4.1 ขั้นการมีส่วนร่วม ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงบทบาท หรือท่าทางคำพูดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ขันร่วมกันในกลุ่มให้เกิดความเคยชิน

3.2.4.2 ขั้นวิเคราะห์ ให้นักเรียนได้อธิบายความรู้สึกที่ได้แสดงบทบาท ท่าทาง คำพูดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ขัน และทบทวนพฤติกรรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียด ของตนว่ามีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างไร

3.2.4.3 ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นการให้นักเรียนสามารถนำอารมณ์ขันไป ใช้ทั้งกับตนเองและผู้อื่นเมื่อเกิดความเครียด

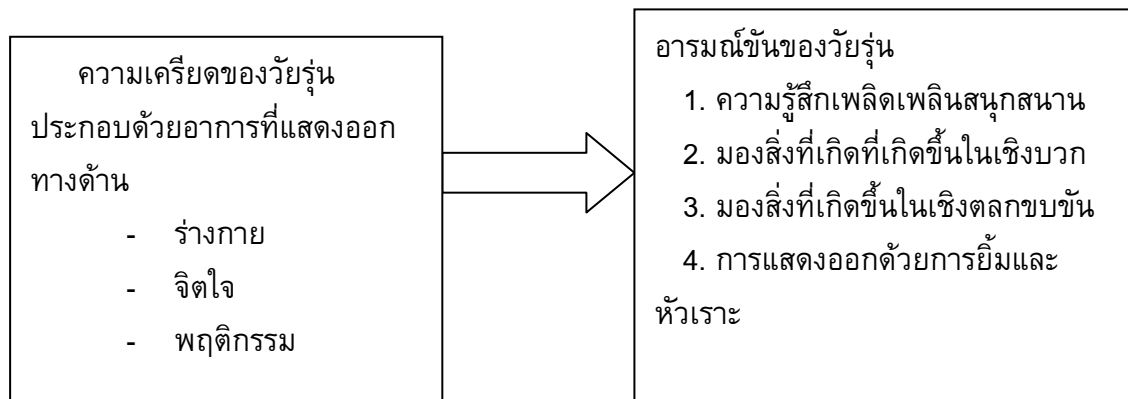
3.2.4.4 ขั้นประเมินผล ให้นักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นจากการ ทำกิจกรรมและให้เสนอแนะซึ่งกันและกันจากการทำกิจกรรมว่าจะนำอารมณ์ขันไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ประเมินเข้าร่วมกิจกรรมโดยสังเกต จากความสนใจ ความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม

3.3 ขั้นสรุป ให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการนำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันไปใช้เพื่อลด ความเครียดและนำไปฝึกใช้กับตนเอง

4. วัยรุ่น หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ของโรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

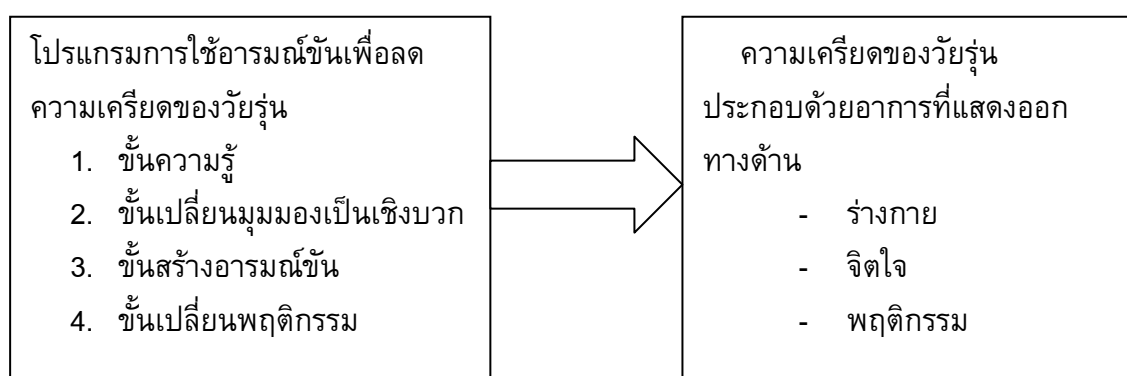
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 ศึกษาความเครียดและหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและอารมณ์ชั้นของวัยรุ่น ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาความเครียดของวัยรุ่นและหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ชั้นของวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการใช้อารมณ์ชั้นเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ชั้นความรู้ 2) ชั้นยอมรับ 3) ชั้นสร้างอารมณ์ชั้น 4) ชั้นเปลี่ยนพฤติกรรม 5) ชั้นนำไปใช้ ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการใช้อารมณ์ชั้นเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ความเครียดมีความสัมพันธ์กันกับอารมณ์ขัน
2. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น มีความเครียดลดลงหลังการทดลอง
3. กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นมีความเครียดก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันจากก่อนการทดลอง
4. หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขัน

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.3 สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด
 - 1.4 ประเภทของความเครียด
 - 1.5 ระดับความเครียด
 - 1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด
 - 1.7 พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด
 - 1.8 ผลของความเครียด
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน
 - 2.1 ความหมายของอารมณ์ขัน
 - 2.2 แนวคิดอารมณ์ขันจากนักวิชาการสาขาต่างๆ
 - 2.3 ทฤษฎีอารมณ์ขัน
 - 2.4 วิวัฒนาการของทฤษฎีอารมณ์ขัน
 - 2.5 พัฒนาการของอารมณ์ขัน
 - 2.6 ผลของอารมณ์ขันต่อบุคคล
 - 2.7 ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์ขันของบุคคล
 - 2.8 วิธีการที่เกิดอารมณ์ขัน
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี
 - 3.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี
 - 3.2 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี
 - 3.3 วิธีเพิ่มการมองในแง่ดี
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองในแง่ดี
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 4.1 ความหมายของกลุ่ม
 - 4.2 ประเภทของกลุ่ม

- 4.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 4.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 4.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม
- 4.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 4.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม
- 4.8 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม
- 4.9 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม
- 4.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

1.เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

ผู้ให้ความหมายในเรื่องของความเครียดนั้น ได้มีหลายมุมมอง ดังนี้

วีระ ไชยศรีสุข (2523 :17) กล่าวว่าความเครียด คือสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกี่ยวพันกับกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีระวิทยา ของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานการณ์ที่มีอุณหภูมิสูงมากๆ หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง

ชูติธย์ ปานปรีชา (2529 : 483) กล่าวถึงความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวบุคคลหรือนอกตัวบุคคล เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือผิดปกติทางจิตใจความเครียดเป็นความรู้สึกไม่สบายใจไม่พอใจเหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สุจิต สุวรรณชีพ (2532 :1-4) ให้ความหมายของความเครียด ไว้ว่า เป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลคาดหวังว่าสถานการณ์ หรือความกดดันนั้นๆ หนักหนาเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติของบุคคลที่จะแก้ไข หรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้

มนูญ ตนะวัฒนา (2539 : 23) ให้คำจำกัดความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์รับรู้ว่าไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความสามารถที่จะสนองความต้องการเหล่านั้น

ปาหนัน บุญหลง (2539 : 65) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกกดดันไม่สบายใจหรือเป็นภาวะของความวุ่นวายทางจิตใจซึ่งทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง สบายขึ้นและรักษาสมดุลไว้ให้ได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 5 -10) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้า

ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

วณี เทศน์ธรรม (2541 : 10) ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่างๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้รักษาสมดุลของตนเองไว้

โรเจอร์ (สนาม บินชัย.2542 : 9 อ้างอิงจาก Rogers. 1951) ให้นิยามความเครียดว่า หมายถึง ภาวะของจิตที่บุคคลรู้สึกวุ่นวายตนเองถูกคุกคาม แล้วทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล กระสับกระส่าย สับสน และไม่แน่ใจในทิศทางพฤติกรรมของตนเอง อันเป็นผลมาจากที่บุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างตน ซึ่งหมายถึงการรับรู้วุ่นวายตนเองเป็นอย่างไรกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง ทำให้เกิดกระบวนการทางจิตที่จะดึงเอากลไกการป้องกันตนเองออกมาใช้โดยมีลักษณะบิดเบือน การรับรู้ที่ไม่ยืดหยุ่น ผิดพลาด ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เกิดการไม่ยอมรับในพฤติกรรมบางส่วนของตนเอง ซึ่งจะเป็นผลให้ยิ่งรู้สึกคุกคามมากขึ้น

เซลเย (Selye. 1976 : 1) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

แนร์โรว์และบัสชิล (Narrow & Buschle. 1987 : 108) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกที่มีผลทำให้ร่างกายขาดสมดุล

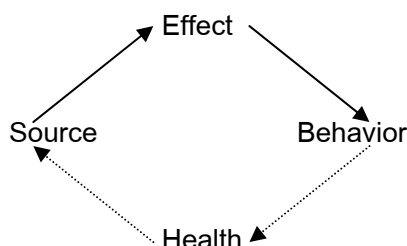
ลาซารัส และฟอล์คแมน (ซอลดา พันธะสนา. 2536 : 27; อ้างอิงจาก Lazarus & Folkman. 1984) กล่าวว่าความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลรับรู้ต่อสิ่งเร้า หรืออันตรายที่มาคุกคามต่อตัวบุคคล ที่มีผลทำให้ร่างกายเสียสมดุลจนผลักดันให้ร่างกายเกิดกลไกการต่อต้านหรือการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะที่สมดุล

บารอน และกรีนเบิร์ก (Baron and Greenberg.1990 : 226) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตใจ ต่อสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลได้รับผลกระทบต่อเนื่องเป้าหมายที่เขาไม่สามารถจะทำได้ตามความต้องการ

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เหมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดการแปรปรวนทั้งร่างกาย และจิตใจ

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และ เฮคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler.1984 : 20 - 24) กล่าวว่าวงจรสุขภาพ (Health Cycle) เกี่ยวกับความเครียด ดังนี้



ภาพประกอบ 3 แบบจำลองความเครียด (The Stress Behavior Model)

จากภาพประกอบ 3 วงจรสุขภาพประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source) มีสาเหตุหลายทางตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งมีความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายๆอย่างพร้อมกัน

2. ผลของความเครียด (Effect) โดยทั่วไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาทางร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียด ในสถานการณ์นั้นๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดเป็นการกระทำ (Action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เนื่องจากคนเราจะมีพฤติกรรมตามความรู้สึก

4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึง สุขภาพกายสุขภาพจิต เมื่อเราเผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยธรรมชาติของมนุษย์จะมีการปรับตัวและแสดงพฤติกรรมออกมาในทางบวก หรือ พฤติกรรมทางลบก็ได้ พฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรค การออกกำลังกาย ฟังเพลง เพื่อคลายเครียดเป็นต้น แสดงพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ก็ดื่มสุราเป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการเกิดความเครียด มีลักษณะเป็นวงจรต่อเนื่อง คือมีสาเหตุทำให้เกิดความเครียดจะเกิดผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ซึ่งหากเกิดผลกระทบทางลบจะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกาย และสุขภาพจิต และกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมีดังต่อไปนี้

มิลเลอร์ และคีน (เพ็ญศรี วรสมบัติ.2537: 29; อ้างอิงจาก Miller & Kean.1972) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดตามแหล่งที่เกิดเป็น 2 ประเภทคือ

1. สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ความหิว และความอึดทึ่ก่กรึ่กโครม เป็นต้น
2. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ เหตุการณ์ต่างๆ ที่สร้างความปวดร้าว เป็นสถานการณ์อันเป็นอันตรายเป็นพิเศษ เช่น อุทกภัย แผ่นดินไหว สงคราม อุบัติเหตุ ถูกปองร้าย หมายชีวิต และถูกข่มขืน เป็นต้น

ดูบริน (นลินี ธรรมอำนวยสุข.2541: 34 ; อ้างอิงจาก Dubrin. 1990) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing stress) หรือเรียกว่าความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความสุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จะผลิตเฟลีนอ้อมเอบไปด้วยคามปิตินดี ได้แก่การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี (Negative thing stress) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่างก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน เป็นต้น

วอลเลซ (เพ็ญศรี วรสมบัติ.2537: 38; อ้างอิงจาก Wallace. 1978) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งแยกออกเป็น
 - สาเหตุของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส
 - สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ
 - สาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึกผิด ความฝัน ความคิด ความคาดหวัง ความมุ่งหมาย เป็นต้น

อิงเจิล (Engel.1962:228-304) ได้สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 3 ประการดังนี้

1. การสูญเสีย หรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งมีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน

เช่น การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสีย อวัยวะ บทบาทในสังคม หรืออาชีพการงาน เป็นต้น

2. การได้รับอันตราย หรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบ การสอบ การแข่งขัน การโต้แย้ง การพบเหตุการณ์ที่ตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ คือเมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนอง ต่อความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่ก้าวหน้า ซ้ำซากจำเจ เป็นต้น

ลักแมน และ โซเรนสัน (กิตติวรรณ เทียมแก้ว, พิมพ์มาศ ตาปัญญา และ วณิดา พุ่มไพศาลชัย, 2541:8 ; อ้างอิงจาก Luckman & Sorenson .1974) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. สิ่งที่คุณความหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งที่ยืดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่คุณความมนุษย์ ทำให้สภาวะร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

มิลเลอร์ สมิท และ รอสติน (กิตติวรรณ เทียมแก้วและคณะ, 2541 : 8-9; อ้างอิงจาก Miller, Smith & Rothstein 1993) ได้แบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการหรือความกดดันจากภายนอกร่างกาย ซึ่งก็แบ่งออกเป็น

จากสาเหตุทางกายภาพ เช่น แรงโน้มถ่วงของโลก สภาพดินฟ้าอากาศ ฯลฯ ปกติดูจะไม่ก่อปัญหาแต่เมื่อใดที่คนเราต้องการไปจัดการกับมันก็จะทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้นมาได้ เช่น เมื่อเราต้องขับรถยนต์ หรือ ขับเครื่องบิน เป็นต้น

จากสภาพสังคมจิตวิทยาของคน เช่น ความคุกคามที่มาจาก เรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคมงาน สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย การเงิน ซึ่งจะก่อให้เกิดความเครียดได้

2. ความต้องการหรือความกดดันที่มาจากภายในร่างกาย ซึ่งก็ได้ แบ่ง

ออกเป็น ความเครียดที่มาจากสภาพร่างกาย เช่น ความหิว ความเจ็บปวดเหนื่อยล้า ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

ความกดดันที่มาจากจิตใจ เช่น ทัศนคติ มุมมอง ผลประโยชน์ หรือสิทธิพิเศษ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตที่มีผลต่อจิตใจ

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 486-488) กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการก่อให้เกิดความเครียดว่า ประกอบด้วยสาเหตุดังต่อไปนี้ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือ

เจ็บป่วยจะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วยฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ได้แก่

- ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

- ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน

- รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

- ความเจ็บปวดทางกาย เช่น โรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดีเป็นต้น

- ภาวะติดสุราและสารเสพติด สุราและสารเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุจากจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อเกิดความเครียดได้ดังนี้

- อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าอารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดทำให้เกิดความเครียด

- ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้นเกิดความเครียดขึ้นมา

- บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น คนที่เป็นคนจริงเป็นจังกับชีวิตทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจาะระเบียบมีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำทุกอย่างด้วยตนเองจึงเกิดความเครียดได้ง่าย หรือ เป็นคนใจร้อนรุนแรง ก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือ เป็นคนที่พึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกจากตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ สูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การแต่งงาน หรือการถูกลดตำแหน่ง หรือถูกย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย เป็นต้น

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่าในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อยระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ

ของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก ภัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายบ้าน ย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สินไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่นอยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามลอบ น้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน เป็นต้น ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงขึ้นได้

2.4 ทำงานชนิดทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ทำงานที่ต้องรับผิดชอบในระดับสูง ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งหัวหน้างาน หรือผู้บริหารงานต้องรับผิดชอบ ด้านวินัยสั่งการ วางแผน คุมนโยบาย ควบคุมดูแลผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีปัญหาต้องแก้ไขอยู่เสมอ

2.6 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดมาก บีบคั้นจิตใจทำให้เกิดความเครียดได้

2.7 สภาพของสังคมเมือง มีการหลั่งไหลเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันอย่างแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องมีการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่นกัน การเดินทางไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศหายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

กรมสุขภาพจิต (2541:35 -39) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดว่ามาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่าร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- คุณลักษณะของพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็ง หรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ

- การเจ็บปวดทางร่างกาย

- ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่นการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน ไม่เพียงพอ หรือการ

บริโภคสารบางประเภท เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วนไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ที่สำคัญและเกี่ยวข้องเกี่ยวกับความเครียดมากที่สุด ได้แก่

1.2.1 บุคลิกภาพบางประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

- บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพแบบนี้ ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง

- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าตัดสินใจ วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่นหาตัวหันกับอนาคตอยู่เสมอ

- บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลง ที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่ยอมรับได้

1.2.4 ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจมี 4 ประการคือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ความรู้สึกสูญเสียอาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้

- อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

- การขาดคุณสมบัติบางประเภทของบุคคล เช่น ขาดความสามารถ ขาดทักษะ ในการทำงานรับผิดชอบ เป็นต้น

- ความลำช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติหรือลักษณะของเหตุการณ์นั่นเอง หรือเกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมของเหตุการณ์ หรือเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากรภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2.2 ทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อม ที่เป็นสิ่งที่มีชีวิต และทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อโรคต่างๆ

2.3 ทางสังคมและวัฒนธรรม ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งทีบุคคลกระทำ จะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- สถานภาพและบทบาทของบุคคลในสังคม ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้ง หรือมีความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมหรือกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมาก ย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครอง ที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกถูกควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิ เสรีภาพต่างๆ หรือ เป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

ลักแมน และ โซเรนสัน (มนตรี นามมงคล และคนอื่นๆ. 2540: 4-5; อ้างอิงจาก Luckman & Soronson 1987) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด 10 ประการดังนี้

1. ปัจจัยด้านกรรมพันธุ์ เป็นผลจากการถ่ายทอดพันธุกรรมซึ่งมีผลต่อการพัฒนาและเจริญเติบโตของบุคคล

2. จุลชีพและปรสิต ซึ่งก่อให้เกิดโรคต่างๆในร่างกาย

3. ปัจจัยทางด้านกายภาพและสารเคมี ได้แก่ สภาพแวดล้อมรอบตัวตามธรรมชาติ เช่น ความร้อน ความเย็น แสง เสียง รังสี ความดันของบรรยากาศ รวมทั้งสารเคมีภายในร่างกาย ระดับฮอร์โมนในร่างกายที่ไม่ปกติ

4. ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเกิดจากความต้องการของบุคคลในแต่ละช่วง อายุ หรือ เพศหรือการได้รับกระทบกระเทือนด้านจิตใจ และการได้รับบาดเจ็บเป็นต้น

1. ปัจจัยด้านวัฒนธรรมประเพณี ความขัดแย้งในค่านิยม ทำให้แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป

2. การอพยพเปลี่ยนแปลงที่อยู่ หรือที่ทำงาน บุคคลจึงต้องปรับตัวกับสังคมใหม่

3. ปัจจัยทางนิเวศวิทยา เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมอันเนื่องมาจากสงคราม ทำให้บุคคลไม่อาจดำรงชีวิตได้ตามปกติ

4. ปัจจัยทางด้านอาชีพ อาชีพที่ต้องรับผิดชอบสูงจำเจ น่าเบื่อ ย่อมทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

5. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ประชาชนที่อยู่ในสังคมนั้นต้องประสบภาวะมลพิษ

6. การเปลี่ยนแปลงสื่อนาตที่รวดเร็ว ส่งผลให้บุคคลเตรียมตัวหรือปรับตัวไม่ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การรับข้อมูลが多มากเกินไปหรือการเลือกแนวทางปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง

เมอร์เรย์ และฮูเอลสคอเอทเตอร์ (กรมสุขภาพจิต, 2541: 11; อ้างอิงจาก Murray & Huelskoetter .1987) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 8 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย (Physical) เช่น อุณหภูมิของอากาศ ร้อนจัดหรือหนาวจัด เป็นต้น

2. ด้านสารเคมี (Chemical) เช่น ความเป็นกรด เป็นด่าง เป็นยา สารพิษ ต่างๆฮอร์โมน แก๊ส หรือมลภาวะของอาหาร และน้ำ เป็นต้น

3. ด้านจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรคจำพวกไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ หรือเชื้อโรค อื่นๆ

4. ด้านสรีระของร่างกาย เช่น ขบวนการของโรค การผ่าตัดการเป็นอัมพาต อวัยวะของร่างกายทำหน้าที่มากเกินไปหรือน้อยไป การผ่าตัด ความเจ็บป่วย หรือกระบวนการเกิดโรคที่มีต่อร่างกาย

5. ด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องความตาย เหตุการณ์ ความวิตกกังวลความรู้สึกไม่เป็นสุข การไม่เป็นที่ยอมรับ การสูญเสียบทบาทหน้าที่ การสูญเสียสิ่งที่รักหรือคนรัก

6. ด้านพัฒนาการ เช่น พัฒนาการไม่สมวัย กระบวนการสู่ความชรา

7. ด้านสังคมและวัฒนธรรม เช่น ความกดดันทางสังคมและวัฒนธรรม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ปรองดองกันเปลี่ยนแปลงไป แรงกดดันจากสังคมที่เจริญด้วยเทคโนโลยี ซึ่งมีการแข่งขันสูง การย้ายถิ่นฐาน ขนบธรรมเนียม ประเพณี ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ความกดดันจากงาน ความกังวลทางเศรษฐกิจ ความไม่แน่ใจในบทบาททางเพศ

8. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น มลภาวะทางอากาศและน้ำ ความแออัด สาธารณภัย สงคราม หรืออาชญากรรม เป็นต้น

คาเพล และซาด็อก (สรุทธิ สังขรัตน์, 2541 : 12-16; อ้างอิงจาก Kaplan & Sadock .1989) ได้อธิบายถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดมีดังนี้

1. การทำงาน (Work) การทำงานเป็นส่วนหลักในชีวิตคนเราซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้ สาเหตุหลักอันหนึ่งของความเครียดในการทำงาน ก็คือการเปลี่ยนแปลงสามารถ

ปรากฏได้ในลักษณะ เกี่ยวข้องกับการสูญเสียในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำเทคนิคใหม่ ๆ มาใช้แทนเทคนิคเดิม การจากไปของผู้แนะนำ (Supervisor) การถูกกำหนดความรับผิดชอบใหม่ เป็นต้น บางครั้งความเครียดก็ไปเกี่ยวข้องกับการสูญเสียการควบคุม เช่น รู้สึกยากลำบากที่จะทำงานใหม่ที่น่าเบื่อจึงเกิดความรู้สึกสูญเสียความรู้สึกการมีอำนาจควบคุมเหตุการณ์ที่มักเกิดในสิ่งแวดล้อมของงาน

2. อารมณ์ (Emotion) ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและอารมณ์มีความสำคัญเนื่องจากมันเป็นแนวคิด (Concept) ที่ซ้ำซ้อนกัน อารมณ์บอกอะไรเกี่ยวกับอะไรที่สำคัญสำหรับคน และเขามองชีวิตประจำวันอย่างไร ซึ่งอารมณ์บอกอะไรมากกว่าการทดสอบใด ๆ ที่วัดปฏิกิริยาของความเครียด

3. ความหายนะหรือภัยพิบัติ (Disasters) หมายถึงสถานการณ์ความเครียดที่มากมายและสะสม เช่น ภัยพิบัติตามธรรมชาติและความหายนะที่มนุษย์ กระทำขึ้น เป็นเหตุการณ์เครียดปฏิกิริยาของความเครียด

4. ความเครียดที่รุนแรง (Severe Stress) มีการศึกษาเกี่ยวกับชาวเขมรที่อดทนต่อการปฏิบัติที่โหดร้ายของค่ายกักกัน สมัยนายพลพอลพต ที่ทำให้เกิดความเครียด รุนแรงต่อพวกเขาโดยพบว่ามีลักษณะที่หลีกเลี่ยงความคิด พฤติกรรมหรือกิจกรรมบางอย่างซึ่งเตือนความจำถึงอดีตทั้ง ๆ ที่มีการหลีกเลี่ยงซึ่งกินเวลา 3 ปี เป็นที่ชัดเจนว่าความคิดที่แทรกเข้ามานี้ (Intrusive) และ ความจำที่ปรากฏ อยู่ แต่ละคนพยายามอย่างกระตือรือร้นที่จะหลีกเลี่ยงมัน หลายรายกลับกลายเป็นพวกอยู่นิ่งไม่ได้ (Hyperactive) พร้อมกับปฏิกิริยาสะดุ้งตกใจเกินจริง นอกจากนี้ยังพบว่ามีปัญหาการนอนและสมาธิ ซึ่งพบได้บ่อย

5. ผลกระทบจากรอยแผลทางใจในวัยเด็ก จากการศึกษาเด็กที่เคยถูกลักพาตัว พบว่ามีการตอบสนองระยะยาวของเด็ก ต่างจากผู้ใหญ่ดังนี้

- 1) เด็กไม่มีการลืม ไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน
- 2) เด็กส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกทางจิตใจ (Psychic numbing)
- 3) ไม่ปรากฏความคิดที่เข้ามาแทรก (Intrusive) หรือการสะท้อนกลับในส่วนอารมณ์ที่เป็นทุกข์ (Dysphonic flashbacks)
- 4) ค่อนข้างพบไม่บ่อยในเรื่องการเรียนตกลง
- 5) สังเกตพบว่าเด็กมีการแสดงหลังเหตุการณ์ที่เป็นรอยแผลทางใจ (Post traumatic Play)

6) เด็กมี Time Skew ในลักษณะ Post traumatic ที่พบบ่อยมาก

7) เด็กมีขีดจำกัดในการมองอนาคตเป็นสิ่งเด่นชัด (Striking) เป็นพิเศษ

6. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) การเปลี่ยนแปลงในโลกสังคม ไม่ว่าเล็กมากหรือใหญ่มาก อาจเป็นความเครียดสำหรับคนหนึ่ง แต่อาจเป็นความพึงพอใจของอีกคนก็ได้ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคมบางอย่าง เช่น การทำให้ทันสมัย

(Modernization) อย่างรวดเร็วของสังคมดั้งเดิม (Primitive) การครอบครอง (Takeover) บริษัท หรือ การตกงานเป็นความเครียดสำหรับคนเป็นจำนวนมาก

7. อิทธิพลจากพันธุกรรม (Genetic Influence) แม้ว่าการปรับตัวเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการของบางโรคอย่างชัดเจน แต่ก็มีอิทธิพลจากพันธุกรรมส่วนร่วมด้วย เช่น ไมเกรน ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร และหอบหืด

8. การไม่ถูกจ้างงาน (Unemployment) การว่างงานเป็นเหตุการณ์เครียด ซึ่งการทำงานปกติ นอกเหนือจากการหารายได้เพื่อการดำเนินชีวิต แล้วการทำงานยังทำให้สถานภาพทางสังคมสูงขึ้นแล้วเป็นกิจกรรมทางกายและใจด้วย ทำให้พบปะผู้คนรวมทั้งความเป็นเพื่อน (Friendship) กับคนอื่นนอกครอบครัว ส่วนคนที่ตกงานมักมีความโศกเศร้า (Grief response) ความรู้สึกที่ตกใจ (Shock) และไม่เชื่อ (Disbelief) ตามด้วยการหมกมุ่นว่า งานมีความหมายอะไรต่อเขามาก เขาอาจนอนไม่หลับ น้ำหนักตัวลดลง มีอาการของอารมณ์เศร้า (Clinical depression) ใช้เหล้าและบุหรี่เพิ่มขึ้น ผู้ตกงานเพิ่มการพบแพทย์ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางเมตาบอลิซึม (metabolism) บางอย่าง เช่น Serum uric acid เพิ่มขึ้น

9. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอื่นๆ (Other Areas of social Change) มีส่วนอื่นๆของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งมีผลกระทบต่อทางด้านจิตเวชศาสตร์ เช่น จำนวนคนชราที่สูงขึ้นและจำนวนของคนหนุ่มสาวลดลง แต่ต้องรับภาระในการจ่ายเงินให้ผู้สูงอายุ

ประเภทของความเครียด

ประเภทของความเครียดนั้น ได้มีผู้แบ่งประเภทความเครียดไว้หลายประเภทดังนี้

เซลลีย์ (สรุทธิ สังขรัตน์.2541: 9; อ้างอิงจาก Selye .1989) กล่าวถึงความเครียดว่ามี 2 ชนิด คือ

1. Eustress เป็นความเครียดที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ (Pleasant)
2. Distress เป็นความเครียดที่ไม่พึงพอใจ (Unpleasant) หรือทำให้เป็นทุกข์

หรือเกิดโรค Selye ได้ให้ข้อสันนิษฐานว่า ความเครียดทั่วไปในชีวิต (General Life Stressors) มีความสำคัญต่อการเกิดโรคหลายอย่าง ตัวอย่างเช่น ความร้อน ความหนาว และความหิว เป็นต้น

เบลลี (สุภาวดี นวลมณี.2537: 18; อ้างอิงจาก Belly.1980) ได้แบ่งความเครียดตามลักษณะของสาเหตุไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดเกิดจากสิ่งไม่ดี (Negative Thing หรือ Negative Forces) เรียกสิ่งที่ไม่ดีว่าความทุกข์ (distress) ความเครียดชนิดนี้ คนทั่วไปเมื่อประสบปัญหาที่เข้าใจได้ทันทีว่าเป็นความเครียด เช่น ปัญหาการหย่าร้าง การสูญเสียชีวิตของญาติมิตร การเจ็บป่วย การตกงาน สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับนายจ้าง เป็นต้น

2. ความเครียดเกิดจากสิ่งที่ดี (Positive Thing หรือ Positive Forces) เรียกสิ่งที่ดีว่าความสุข (Eustress) ความเครียดชนิดนี้ ส่วนใหญ่คนทั่วไป จะนึกไม่ถึงว่าเป็นความเครียดทั้งที่เป็นการสร้างสุข เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ฯลฯ

อิงเจล (สุภาวดี นวลมณี, 2537: 19; อ้างอิงจาก Engel, 1962) แบ่งประเภทของความเครียดไว้ดังนี้

1. แบ่งตามสิ่งที่เกิดซึ่งมี 2 ประเภท คือ

ความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากมีสิ่งที่คุณค่าต่อเนื้อเยื่อร่างกาย และส่งผลไปกระตุ้นให้สมองส่วนไฮโปทาลามัส แล้วเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ทางร่างกาย โดยผ่านระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) เช่น ความร้อน ความเย็น เป็นต้น

1.2 ความเครียดทางจิตใจ (Psychological stress) เป็นกระบวนการตอบโต้ทางด้านจิตใจ ต่อสิ่งที่คุณค่า ซึ่งอาจจะมีสาเหตุจากสิ่งภายนอก หรือภายในตัวบุคคลเอง ส่วนใหญ่จะมาจากความขัดแย้ง (Conflict) ความขัดข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (Anxiety) หรือได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง (Psychic trauma)

2. แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง ได้แก่

2.1 ความขัดแย้งชนิดเฉียบพลัน (Acute or Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดในระยะสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งที่คุณค่าได้ชัดเจนทันที เช่น ไฟไหม้ การเกิดอุบัติเหตุ ฯลฯ

2.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) บางคนเรียกว่าความเครียดแฝง (Insidious Stress) เป็นความเครียดที่สิ่งที่คุณค่ามากระทำต่อตัวบุคคลอย่างไม่เด่นชัดแต่เป็นการสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การได้รับสารเคมีต่างๆ เป็นต้น

ฮาเฟิน และ เฟรนด์เซน (พิมพ์ทอง แจกจันทิก และคณะ, 2538: 24; อ้างอิงจาก Hafen & Frandsen, 1981) แบ่งประเภทของความเครียดตามความสามารถในการเกิดความเครียด เป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดังอีกที ก็สามารถหลบหนีไปอยู่ที่อื่นได้

2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การเจ็บป่วย การตาย

จะเห็นได้ว่าประเภทของความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือความเครียดที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นทางจิตใจ

1.5 ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับมากหรือน้อย รุนแรงหรือไม่รุนแรง ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่คุณค่า สาเหตุของความเครียดเดียวกันสามารถก่อให้เกิดการรับรู้และตอบสนองที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลได้

จานิส (กรมสุขภาพจิต,2541: 12; อ้างอิงจาก Janis.1952) แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยละลั่นสุดในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดในระยะสั้นๆ ไม่รุนแรง ความเครียดในระดับนี้ จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุ หรือ เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น จราจรติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรกอาจมีอยู่เป็นเวลานาน เป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง เป็นวัน เช่น ความเครียดจากงานหนัก หรือ ต้องทำงานติดต่อกัน ความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือความขัดแย้งในระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดในระดับนี้จะมีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น การเสียของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก หรือพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือครอบครัว การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก โดยเฉพาะการเจ็บป่วยที่มีผลกระทบกระเทือนเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

เมนิנגเจอร์ (กรมสุขภาพจิต,2541: 12; อ้างอิงจาก Meninger. 1977) แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับปกติ (Normal stress) ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นความเครียดที่คนส่วนใหญ่เผชิญอยู่บ่อยๆ มีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อย ทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้นและขยันขันแข็งมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้เกิดขึ้นในระยะเวลานั้นๆ และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ โดยการพักผ่อนวันสุดสัปดาห์ และในวันหยุดที่เป็นครั้งคราว

2. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดน้อยลง หรือเพิ่มขึ้น ถ้าได้รับการจัดการกับความเครียดที่ดี ความเครียดในระดับนี้จะกลับคืนสู่ความเครียดในระดับปกติได้

3. ความเครียดในระดับผิดปกติ (Abnormal stress) ความเครียดระดับนี้เกี่ยวข้องกับอาการทางโรคประสาทโรคจิต เช่น อาการโรคจิตซึมเศร้า (melancholia) มีอาการหลงผิด (delusion) และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติ

กิตติวรรณ เทียมแก้ว และคณะ (2541:3) แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดระดับน้อยๆ และหายไปได้ในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องมาจากสิ่งที่คุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยา

ตอบสนองออกมาในลักษณะ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรง ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ในระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดระดับสูง (High stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวลดความเครียดลงมาได้ในระยะเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังจนก่อให้เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแควคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

กรมสุขภาพจิต (2541:14) แบ่งระดับของความเครียดเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน

4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกอาจจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลพยายามจัดการ หรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラบใดที่ความ ขัดแย้งต่างๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต

5. ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

สรุปในการศึกษาครั้งนี้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อยและหายไป ในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจ แสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็วถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคภัยต่างๆ ตามมาได้

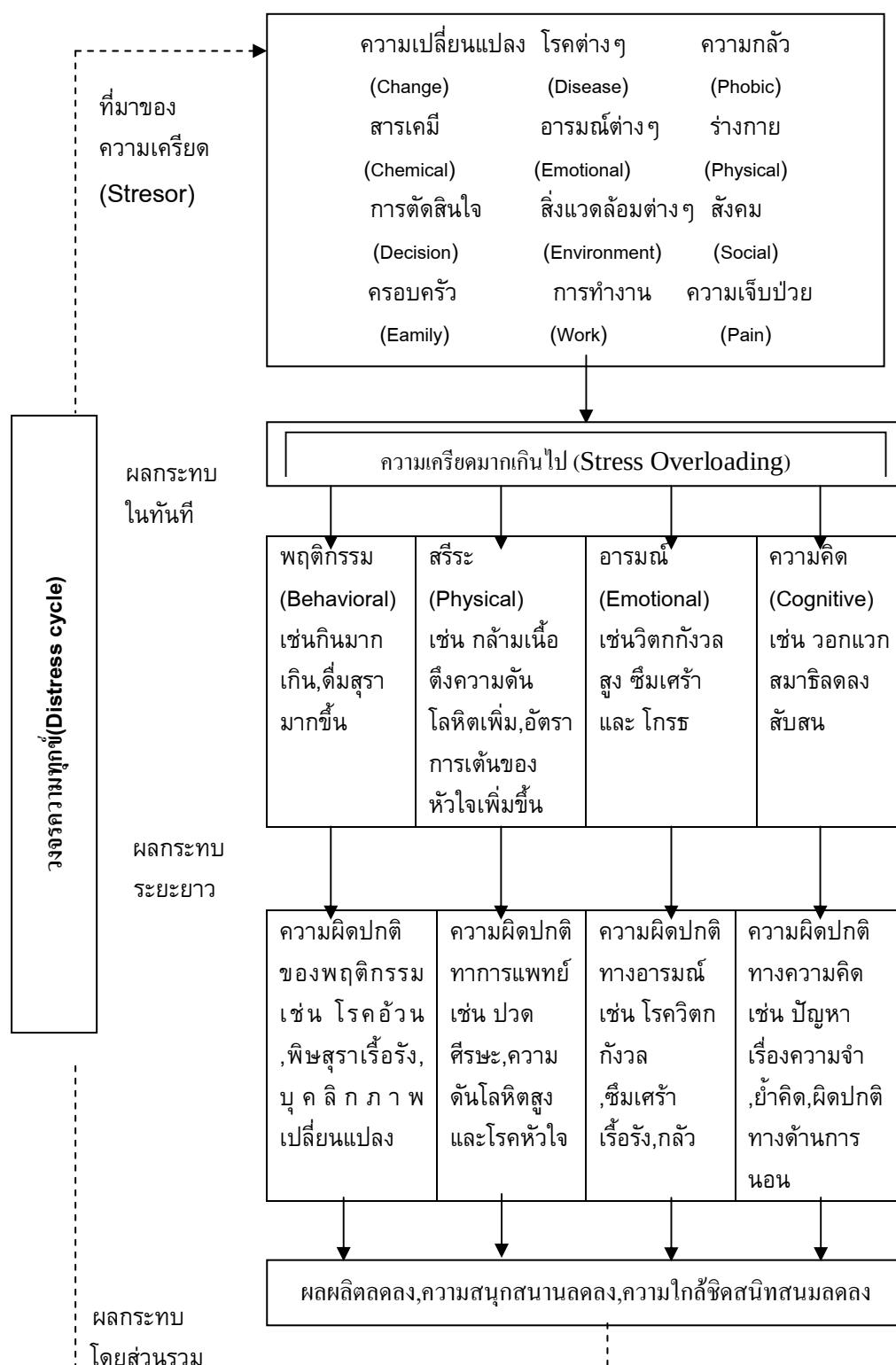
1.6 ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด

ศูนย์สุขภาพจิต 4 กรมสุขภาพจิต (2542:9) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียด ดังนี้

1. ความรุนแรงของความกดดัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการแก้ปัญหา
4. การประเมินความสำคัญของปัญหาที่มีต่อตนเอง หรือทัศนคติในการมองปัญหา
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก

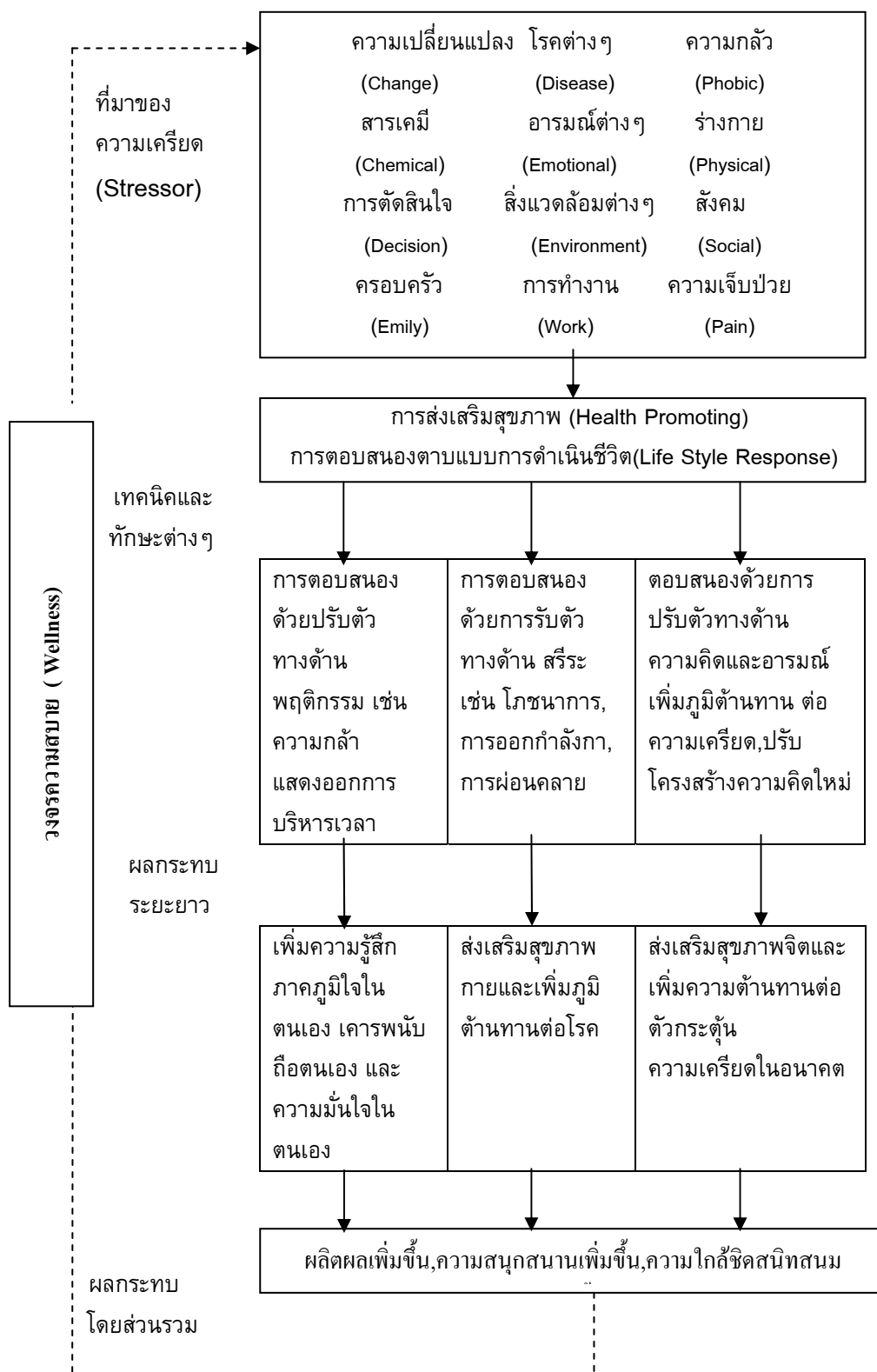
1.7 ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งอธิบายในรูปของวงจรความเครียดและวงจรความสบายดังแสดงในแผนภูมิภาพประกอบ 4 และ 5



ภาพประกอบ 4 วงจรความเครียด(Distress)

ที่มา : มิเชล (กรมสุขภาพจิต.2541: 4 -6; อ้างอิงจาก Michael.1991)



ภาพประกอบ 5 วงจรความสบาย (Wellness)

ที่มา : มิเชล (กรมสุขภาพจิต.2541: 4 -6; อ้างอิงจาก Michael.1991)

จากภาพประกอบ 4 และ 5 จะเห็นได้ว่าการปรับตัวต่อความเครียดไม่ได้ จะทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในทางลบทั้งทางด้านพฤติกรรม สรีระ อารมณ์ และความคิด ก่อให้เกิดความไม่สุขสบายและมีความทุกข์ ตรงกันข้ามถ้าคนเรามีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม การตอบสนองของร่างกายก็จะออกมาในรูปของการปรับตัวได้ดังที่แสดงไว้ใน แผนภูมิ 5

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนใด จะทำให้ร่างกายของคนนั้นพยายามปรับตัวเข้าสู่สมดุลถ้าร่างกายใช้พฤติกรรมหรือกลไกการแก้ปัญหาความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะเกิดการปรับตัวได้ แต่ถ้าการปรับตัวล้มเหลวหรือไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจ ในรูปของการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ นั่นก็คือ พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดนั่นเอง

1.8 พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด

พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด มีดังต่อไปนี้

ลาซารัส และฟอล์คแมน (กิตติวรรณ เทียมแก้ว และ คณะ,2541:16; อ้างอิงจาก Lazarus & Folkman. 1984) ได้ แบ่งพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด เป็น 2 แบบใหญ่ๆ ด้วยกันคือ

1. มุ่งแก้ปัญหา (Problem – focused Coping)
2. ควบคุมอารมณ์ (Emotional – focused Coping)

พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดแบบ มุ่งแก้ปัญหา จะเกี่ยวข้องกับการใช้ความคิดสติปัญญา ใช้เหตุผล เพื่อพิจารณาหาแนวทางแก้ไขสภาวะที่สร้างความยุ่งยากให้ลุกลามไปส่วนการควบคุมอารมณ์นั้นจะเป็นการปรับตัวโดยการกระทำหรือคำพูด เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสภาวะนั้นๆ คนทั่วไปจะใช้พฤติกรรมการแก้ปัญหาทั้ง 2 แบบร่วมกัน

ลาซารัส (กรมสุขภาพจิต.2539: 29-30 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1971) ยังได้แบ่งพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และกลุ่มที่ตอบสนองไม่เหมาะสมเป็นดังนี้

1. กลุ่มที่ตอบสนองอย่างเหมาะสม จะมีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลจะตระหนักว่าเขากำลังมีความเครียด เขาจะรู้ถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและเข้าใจถึงความต้องการทั้งภายในและภายนอก ขณะเดียวกันก็ตระหนักเกี่ยวกับความสามารถของตนในการที่จะรับมือกับความเครียดนั้น ซึ่งหมายถึง การเข้าใจว่าอะไรกำลังดำเนินอยู่ เช่น การเข้าใจว่ามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่บุคคลต้องแก้ปัญหาเกิดขึ้น และเพื่อเป็นการลดความต้องการภายนอกบุคคลจะค้นหาวิธีการที่จะขจัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเปลี่ยนแปลงวิธีการไปสู่เป้าหมาย การตัดสินใจว่าอะไรสำคัญเป็นอันดับแรก ที่ต้องเลือกทำก่อน การจัดสรรเวลา การกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความต้องการภายใน ซึ่งหมายถึงการให้

เวลาในการผ่อนคลายร่างกาย การปรับเปลี่ยนลักษณะการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ และการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลการตอบสนองต่อความเครียดที่เหมาะสม จะมีผลในระยะยาว ความเครียดจะลดลงได้ด้วยพยายามของบุคคลเอง อันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น และมีการพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาซึ่งเป็นผลให้สุขภาพที่ดีขึ้น และเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไปข้างหน้า

2. กลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม จะมีแนวที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น เขาไม่ได้ตระหนักว่าเขา กำลังตกอยู่ในภาวะที่มีความเครียดเกิดขึ้น แม้ว่าจะมีอาการทางกาย ทางจิต และทางพฤติกรรม ปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้เพื่อการปรับตัวก็ตาม เขาไม่ได้เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นไม่เข้าใจถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งลักษณะอย่างนี้มักมีการแปลความหมายของอาการเหล่านั้นอย่างผิดๆและแปลความหมายของสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปอย่างไม่สมเหตุสมผลมีการคาดหมายเหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือผลอันเลวร้ายที่เกิดขึ้นในอนาคต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางกายซึ่งเป็นผลจากความเครียดนั้นมากขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นไปอย่างไม่สมเหตุสมผลมีการคาดหมายเหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือผลอันเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางกายซึ่งเป็นผลจากความเครียดนั้นมากขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการเหล่านั้น ความวิตกกังวลก่อให้เกิดความวุ่นวายใจ และความวุ่นวายใจก็ยิ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้นหมุนเวียน อันจะนำไปสู่ความเครียดที่มีระดับรุนแรงมากขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้น และความวุ่นวายใจจะมากกว่าความเครียดอันแรกที่ทำให้เกิดอาการนั้นเสียอีก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะของการหลีกเลี่ยง ต่อสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เขาจะปลีกตัวออกไปจากสังคม ก้าวร้าว กินเหล้ามากขึ้น ใช้จ่ายประสาตผิดๆและในที่สุดก็กลายเป็นคนป่วย ผลในระยะยาว คือการสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง และพัฒนาไปสู่ปัญหาที่สอง เช่น ความวิตกกังวลแบบกลัวอย่างรุนแรง(Phobic anxiety) การต้องพึ่งยา (tranquillizer dependency) การติดเหล้า ติดยา ต้องพบกับความเจ็บป่วยและมีอาการซึมเศร้า

จาโรวิก(วีระ ชูรุจิพร,2542 : 176 – 179; อ้างอิงจาก Jalowiec. 1984) ได้แบ่งวิธีการแก้ปัญหาออกเป็น 8 วิธีคือ

- 1.วิธีการสู้กับปัญหา (Confrontive Coping)คือ การหาวิธีที่จะมาแก้ปัญหาโดยตรง
- 2 วิธีหลีกเลี่ยง (Evasive Coping) คือการหลบหนีปัญหาโดยหวังว่าปัญหาจะผ่านไป
ได้เอง
3. การมองโลกในแง่ดี(Optimistic Coping) คือพยายามมองในทางบวก หรือใช้
อารมณ์ขัน
- 4 การมองโลกในแง่ร้าย(Fatalistic Coping) คือเชื่อในเคราะห์กรรม สิ้นหวัง
5. การระบายอารมณ์ (Emotive Coping) คือ การแสดงอารมณ์เปิดเผยออก เช่น การ
ร้องไห้ หรือแสดงอารมณ์โกรธออกมา ทำให้ตนเองสบายใจหรือให้ผู้อื่นได้รับรู้

6. การเบี่ยงเบนความรู้สึก(Palliative Coping) คือการหันเหความรู้สึกไปทำอย่างอื่น เช่น การทำงานให้หนักขึ้น จนไม่ว่างจะมาคิดมาก ในเรื่องนั้นๆ เป็นต้น

7. การอาศัยแหล่งความช่วยเหลือ (Supportive Coping) คือการหาแหล่งความช่วยเหลือต่าง ๆ เช่นอาศัยคำปรึกษาจากพ่อแม่ คำปรึกษาจากเพื่อน ขอความช่วยเหลือจากผู้รู้ เป็นต้น

8. การพึ่งตนเอง(Self – reliant Coping) คือ การพยายามแก้ปัญหาให้สำเร็จด้วยตนเองอารมณ์ขึ้นกับความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ที่อยู่คนละปลาย แต่จากการอธิบาย ของ ฟรอยด์ การแสดงออกทางอารมณ์เป็นการปลดปล่อยความเครียด ซึ่งก็คือการขับพลังทางเพศและก้าวร้าวสู่ภายนอก เป็นการปรับตัวเข้าสู่สมดุล อารมณ์ขึ้นเป็นเหมือนกลไกการป้องกันตัว (Mental mechanism) เพื่อปล่อยความเครียด และความวิตกกังวลออกมา

คูล์แมน (Kuhlmann. 1984:3) กล่าวว่า อารมณ์ขึ้นถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือปรับสภาพอารมณ์ เมื่อมีความวิตกกังวลสูงสุดและยิ่งไปกว่านั้น ในทางจิตวิทยาบุคคลที่มีความสามารถที่จะหัวเราะได้เป็นคนที่มีการปรับตัวได้ดี แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี

โรเจอร์ (Rogers. 1984 : 74) กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีการพัฒนาบุคลิกภาพด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เขาจะมีความสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เลวร้ายได้อย่างดี

โมเสส และเฟรดแมน (Moses & Freidman 1986 : 329) กล่าวว่า สิ่งทีปลดปล่อยออกมา กับอารมณ์ขึ้น มี 4 อย่าง คือ

- 1.ความเครียดและความวิตกกังวล
- 2.ความโกรธและความดูร้าย
- 3.การไม่ยอมรับความจริง
- 4.การไม่มีความสามารถและความกลัวตาย

กู๊ดแมน (Goodman. 1989:11) กล่าวว่าอารมณ์ขึ้นจึงถูกนำมาใช้ประโยชน์หลายด้านเช่น การรักษาโรคทางกาย โรคทางจิต ใช้ลดความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวด นำมาสอดแทรกในการเรียนการสอน และอื่นๆการปรับตัวเนื่องจากอารมณ์ขึ้นเป็นที่ยอมรับทั่วไปว่า มีผลดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของมนุษย์ หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า อารมณ์ขึ้นเป็นพลังทำลายความเครียด (anti – dote to stress) สรุป ผลของการมีอารมณ์ขึ้น จะส่งผลให้บุคคลนั้นได้หัวเราะ ซึ่งการหัวเราะจะช่วยลดความเครียด 4 ประการ ดูแกน (Dugan. 1989:19)

- 1.ช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์
- 2.ลดช่องว่างระหว่างอารมณ์ของบุคคลในสังคมนั้น
- 3.ช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล
- 4.ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและรับรู้วิธีการที่จะแก้ปัญหา

1.9 ผลของความเครียด

ผลของความเครียด มีดังต่อไปนี้

1.9.1 ความเครียดในระดับต่ำๆ และความเครียดในระยะเวลาไม่นานจนเกินไป จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น จะเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา จะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น มีความสร้างสรรค์ อดิหวะต่างๆ ในร่างกายเกิดการเตรียมพร้อมกับความเครียดเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนมีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

1.9.2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมในลักษณะที่ทำให้ทำอะไรช้าๆ บ่อยๆ เช่น กินมาก นอนไม่หลับ ตลอดจนติดยา ติดเหล้าได้

1.9.3. ความเครียดในระดับสูง หรือความเครียดในระดับรุนแรงหรือความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ก็อาจทำให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมายดังนี้

บุคคลที่มีความเครียดเท่านั้นแต่จะส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย

1. ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

1.1 ผลเสียด้านร่างกาย เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายก็บกพร่องตามไปด้วย ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนั้นหรือทำให้เกิดโรคทางร่างกายที่มีสาเหตุเกิดมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) หน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด อาการแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผดผื่นและโรคเมะเร็ง หรือ ทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเริ่มที่อวัยวะ นอกจากนั้นความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจทำให้คนเสียชีวิตได้

1.2 ผลเสียด้านจิตใจ และอารมณ์ จิตใจของคนเครียดจะเต็มไปด้วยความหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย สมาธิลดลง หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิดขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจวิตกกังวลสูง ขาดความภูมิใจในตนเองหมดหวังท้อแท้ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดมากๆ อาจทำให้เกิดอาการทางจิตจนทำให้เกิด โรคจิต โรคประสาท ได้

1.3 ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลที่มีการคิดที่นอกจากจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลก็ให้เกิดความเครียดทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดจากสภาพการแรกมาคุกคาม ยังไม่เครียดเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล

เช่น คติวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองแล้วโทษผู้อื่น เป็นต้น

1.4 ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหารที่กิน

อาหารมากกว่าปกติ นอนหลับยาก ปลีกตัวออกจากสังคม ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นและบ่อยครั้งบุคคลจะมีทางแก้ปัญหาพฤติกรรมในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรืออาจถึงฆ่าตัวตาย เป็นต้น

2. ผลเสียต่อครอบครัว บ่อยครั้งที่บุคคลเครียดจากสภาพการณ์นอกบ้านแล้วมาระบายความรู้สึกหรือพฤติกรรมทางลบ กับคนใกล้ชิดในครอบครัว เพราะรู้ว่าปลอดภัยหรือไม่สร้างปัญหารุนแรงเหมือนกับไประบายกับคนอื่น แต่ที่จริงแล้ว การระบาย อารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมทางลบกับครอบครัวนั้นมีผลเสียตามมา ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี เช่น เกิดการทะเลาะขัดแย้งโต้เถียงและต่อสู้ในเรื่องที่ไม่สำคัญ เรื่องเล็กน้อยๆ ไม่มีความเข้าใจกัน ขาดความสนใจในเรื่องทางเพศ เป็นต้น

3. ผลเสียต่อการทำงาน ความเครียดทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รู้สึกท้อแท้หมดไฟในการทำงานนอกจากนั้นยังอาจเกิดทะเลาะกับเพื่อนร่วมงานไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ขาดการควบคุมตนเอง เช่น อารมณ์เสื่อง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น

4. ผลเสียกับการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น แสดงอาการก้าวร้าว เจ้ากี้เจ้าการและเน้นระเบียบวินัยมากขึ้น อาจทำงานต่อต้านเป้าหมายพื้นฐานของหน่วยงานทำให้เกิดความแตกความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นต้น

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก็ทำให้เกิดผลเสียทางด้านเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดลง ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และเมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ดังที่ได้กล่าวถึงผลเสียต่อความเครียด จะเห็นได้ว่าในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้จะไม่ได้ส่งผลกระทบเฉพาะ

1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

งานวิจัยในประเทศ

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 106) ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของวัยรุ่น” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น ตามลักษณะความแตกต่างทางสังคมประชากร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยา และโรงเรียนหอวัง จำนวนแต่ละ 200 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลผลการศึกษพบว่า ความเครียดของเด็กวัยรุ่นครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่างๆ ของร่างกาย ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ตึงเครียด

เด็กนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีลักษณะอาการดังกล่าวในระดับปานกลาง มีบางส่วนที่มีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งอาการที่เกิดบ่อย คือ รู้สึกมึนงง หรือเวียนศีรษะรวมทั้งมีความ รู้สึกโกรธ หงุดหงิดได้ง่าย โดยไม่มีเหตุผล

วันเพ็ญ ชูรักดีต์วัฒนการ(2540 : 88-100) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสำรวจสุขภาพจิตของ นิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา2539-2540 จำนวน 341 คน ด้วยแบบสอบถาม พบผู้มีความเครียดจนเป็นปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 24.63 และจากการวิเคราะห์สถิติหาความสัมพันธ์โดยวิธีไค-สแควร์ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ได้แก่ ชั้นปีที่ศึกษาอยู่ ปัญหาทางการเงิน ปัญหาด้านที่พัก การมีกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับอาจารย์ ความสัมพันธ์กับเพื่อน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : 21) พบว่าความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน การที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอาจมีความคาดหวังในการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในคณะที่เป็นที่นิยมผู้สอบจำนวนมาก จึงย่อมมีการแข่งขันสูง และทำให้มีความเครียดสูงในที่สุด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 :14) ได้พูดถึงงานวิจัยของ บุษกร หมอนทอง และคณะ เรื่อง “ผลกระทบของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ที่มีต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2541 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย ซึ่งทำการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาผลกระทบของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ที่มีต่อการเรียน จำแนกตามเพศ ขนาดของโรงเรียน ระดับชั้นโปรแกรมการเรียนและผลการเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2541 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 769 คน ผลการศึกษาพบว่า การสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่มีผลกระทบต่อการเรียนด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับมาก ด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม ด้านกระบวนการสอนของครูและด้านความเครียดอยู่ในระดับปานกลางตามลำดับค่าเฉลี่ย นักเรียนที่มีเพศต่างกันได้รับผลกระทบด้านความเครียด ด้านกระบวนการสอนของครู ด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน นักเรียนในโรงเรียนขนาดต่างกัน ได้รับผลกระทบด้านความเครียด ด้านกระบวนการสอนของครู ด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนในระดับชั้นต่างกัน ได้รับผลกระทบด้านความเครียดและด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน แต่ได้รับผลกระทบด้านกระบวนการสอนของครู แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้รับผลกระทบด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่เรียนโปรแกรมแตกต่างกันได้รับผลกระทบด้านความเครียดด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่าง แต่ได้รับผลกระทบด้านกระบวนการสอนของครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน ได้รับผลกระทบด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติมไม่แตกต่างกัน แต่ได้รับผลกระทบด้านความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 และได้รับผลกระทบด้านกระบวนการสอนของครู และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.10.2 การวิจัยในต่างประเทศ

แอนเดอร์สัน (กรมสุขภาพจิต.2539 : 32; อ้างอิงจาก Anderson. 1994) ศึกษาผลของการทำสมาธิต่อความเครียด และความวิตกกังวลในการทำงานของครู กลุ่มตัวอย่างเป็นครูในโรงเรียนระดับต้น ระดับกลาง และ ระดับสูง จำนวน 91 คน พบว่าการทำสมาธิเป็นวิธีที่เป็นประโยชน์ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลในการทำงานของครู

ชาร์ลตัน และทอมพาสัน (กรมสุขภาพจิต.2541: 32; อ้างอิงจาก Charlton & Thompson 1996) ศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดกับความทุกข์ใจของผู้รอดชีวิตจากการบาดเจ็บที่มารับการรักษาที่คลินิกคลายเครียดจำนวน 180 คน พบว่ากลวิธีเผชิญความเครียดส่วนใหญ่โดยเฉพาะการหลบหนีการหลีกเลี่ยง มีความเกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจระดับสูง ยกเว้นการเผชิญความเครียดในรูปแบบการประเมินซ้ำในเชิงบวก และการรักษาระยะห่างเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับภาวะจิตใจที่ดีขึ้น

ฮไวท (กรมสุขภาพจิต.2541: 31; อ้างอิงจาก White.1996) ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และ วิธีการเผชิญความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้บริหารโรงเรียนรัฐ Massachusetts จำนวน 153 คน พบว่าปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน ที่ตั้งของโรงเรียน ระดับของโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อ ความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน แต่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญต่อ ความเครียดของผู้บริหารโรงเรียน โดยผู้บริหารโรงเรียนในเขตเมืองใช้วิธีการดำเนินตนเองมากกว่าผู้บริหารโรงเรียนนอกเขตเมือง ผู้บริหารระดับต้น และผู้บริหารระดับรอง ใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยคิดอย่างมีความหวังมากกว่าผู้บริหารระดับสูง

คาแพน และโอเดีย (ศิริไลซ์ วนรัตน์วิจิตร และคณะ.2541: 66; อ้างอิงจาก Kapan & O'dea. 1953) ได้ศึกษาพบว่าสิ่งที่มีอิทธิพลต่อ ความเครียดของครู นั้นแยกความสำคัญของปัญหาดังนี้

1. ภาระการทำงานของครูมากเกินไป 64%
2. จำนวนนักเรียนในชั้นเรียนมากเกินไป 61%
3. อาคารเรียนไม่เพียงพอ 50%
4. งานต่างๆรวมกับการสอบ 49%
5. ความล้มเหลวในการที่จะรายงานความสามารถของนักเรียน 48%
6. ขาดความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน 44%
7. ครูทำหน้าที่เลขานุการ 42%
8. เครื่องอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์การสอนไม่พอ 40%
9. โรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคล 39%

10. โรงเรียนขาดงบประมาณที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพ 37%

แมทเฟสเซล และเชียร์ (ศิริไลซ์ วนรัตน์วิจิตร และคณะ, 2541 : 66 -6 ; อ้างอิงจาก Matfessel & Shea .1961) ได้ทำการสำรวจวิจัยเพื่อหาสาเหตุของครูอเมริกันในโรงเรียนรัฐบาลออกไปประกอบอาชีพอื่น ๆ เป็นจำนวนมากต่อปี ผลการวิจัยพบว่า ครูอเมริกันไม่พอใจอาชีพของตน เพราะคับข้องใจต่างๆสรุปแล้วอยู่ในหัวข้อต่อไปนี้

1. สภาพการทำงานของครู แบ่งเป็น

- 1) เครื่องอำนวยความสะดวก และวัสดุใช้สอยสำหรับครูมีไม่พอและคุณภาพต่ำ
- 2) ไม่มีบริการทางจิตวิทยาหรือหน่วยงานที่ส่งเด็กที่มีปัญหาไปรับการ

ช่วยเหลือ

- 3) ครูต้องเตรียมการสอนมากวิชา
- 4) เงินเดือนน้อย

2. ความสัมพันธ์กับฝ่ายบริหาร

- 1) การประชุมยืดเยื้อโดยไม่จำเป็น
- 2) ครูถูกบังคับให้สอนวิชาที่ไม่ถนัด หรือไม่เคยเรียนมา
- 3) ผู้บังคับบัญชาไม่ค่อยคำนึงถึง สวัสดิภาพครู

3. สภาพสังคม เช่น ครูไม่มีอิสระที่จะทำอะไรได้ตามใจชอบอย่างคนทั่วไป ไม่ว่าในเรื่องส่วนตัว หรือสังคม ครูถูกจำกัดและถูกควบคุม

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน

2.1 ความหมายของอารมณ์ขัน

อารมณ์ขัน เป็นบุคลิกภาพภายในมนุษย์ เช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตนเองความอ่อนน้อม ถ่อมตน ความใจร้อน ความใจเย็น ฯลฯ ต่างจากบุคลิกภาพนอกที่มองเห็นได้ทันที เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยาท่าทาง หรือการแต่งกาย อารมณ์ขันเป็นคุณลักษณะที่บุคคลมีมาแต่กำเนิด (Trait) บุคคลสามารถแสดงอารมณ์ขันให้ปรากฏออกมาได้ในหลายๆ ทาง จากคำพูด ข้อเขียน ภาพการ์ตูน ตลอดจนเสียงที่เปล่งออกมาไม่เป็นภาษาพูด ก็สามารถก่อให้เกิดอารมณ์ขันได้ทั้งสิ้น เป็นการยากที่จะบอกว่าอารมณ์ขันคืออะไรบุคคลจะตอบสนองต่ออารมณ์ขันโดยการยิ้มและหัวเราะ ถึงกระนั้นก็ยัง มีผู้พยายามที่จะให้ความหมายของอารมณ์ขัน เช่น

แมคเฮล (McHale. 1989 : 25) ให้ความหมายของอารมณ์ขันว่า เป็นกลไกการป้องกันตัว ชนิดหนึ่ง โดยการแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยต่อความไม่สุขสบาย ความวิตกกังวล โดยไม่ส่งผลกระทบให้ผู้อื่นไม่พอใจ

พาสควาลี (Pasquali. 1985 : 244) กล่าวถึงความหมายของอารมณ์ขันว่า หมายถึง รูปแบบของการสื่อสาร อาจเป็นภาษาพูด และภาษาท่าทาง แสดงออกโดยการยิ้มหรือการหัวเราะซึ่งอารมณ์

ชั้นสามารถแสดงถึงระดับความมีวุฒิภาวะ และระดับจิตใจของบุคคลในด้านการใช้กลไกการป้องกันทางจิต

ครูอ๋อน (2524 : 38) ได้ให้ความหมายของอารมณ์ขันว่า เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีคุณค่า และเป็นเครื่องแสดงถึงวุฒิภาวะ เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับช่วยลดความตึงเครียดและช่วยให้ปรับตัวกับภาวะตึงเครียดได้ และมีการแสดงออกของพฤติกรรมหลายอย่างในอารมณ์ เช่น การให้หัวเราะ ดีใจ

เฟอร์กูสัน (Ferguson.1989 : 30) กล่าวว่า อารมณ์ขันคือ ประสบการณ์ทางจิตต่อสิ่งที่พบเห็น และเกิดความพึงพอใจต่อสิ่งไร้สาระ ความคิดที่ไม่ลงรอยกัน หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการหัวเราะ

จากความหมายที่ได้กล่าวมานั้นอาจสรุปได้ว่า อารมณ์ขัน เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงออกทางอารมณ์ และเป็นการติดต่อสื่อสารอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถปลดปล่อยความรู้สึกเครียดและกดดัน ก่อให้เกิดความสนุกสนาน และตลกขบขันและมีการตอบสนองด้วยการยิ้ม หัวเราะหึๆ หรือหัวเราะอย่างหนัก

2.2 แนวคิดอารมณ์ขันจากนักวิชาการสาขาต่าง ๆ

โรบินสัน (Robinson.1991 : 29 - 30) ได้พิจารณารวบรวมแนวคิดจากนักวิชาการสาขาต่างๆ เพื่อที่จะนำมาอธิบายเป็นทฤษฎีอารมณ์ขัน มีดังต่อไปนี้

แนวคิดจากนักอักษรศาสตร์ มองอารมณ์ขันว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ถ้าปราศจากการหัวเราะชีวิตในจักรวาลนี้ ไม่สามารถยังชีพอยู่ได้

แนวคิดจากนักปรัชญา ในสมัยกรีก พลาโต(Plato) และอริสโตเติล (Aristotle) มองอารมณ์ขันว่าเป็นความสนุกสนานของความโศคร้ายของผู้อื่นและละครชวนหัวเป็นการเลียนแบบความชั่วร้ายของมนุษย์ นักปรัชญาคนอื่นได้เสนอว่า การหัวเราะเป็นเสมือนอาวุธที่ต่อสู้สิ่งชั่วร้ายและเป็นสิ่งมีค่าในการตรวจความถูกต้องของสังคมต่อมา มอร์ริล (Morreall) ได้พัฒนาแนวคิดจากนักปรัชญาชาวกรีกมาเป็นทฤษฎีอารมณ์ขัน โดยเขาเชื่อว่าอารมณ์ขันจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรือทางด้านอารมณ์ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และก่อให้เกิดความรู้สึกสุขสบาย

แนวคิดจากนักจิตวิเคราะห์ เริ่มต้นด้วยฟรอยด์ได้วิเคราะห์แบ่งประเภทความนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องตลกขบขัน เขาวินิจฉัย และอารมณ์ขัน เขาเชื่อว่าอารมณ์ขันเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ และช่วยเปลี่ยนความรู้สึกเจ็บปวดสู่ความสุขสบาย ต่อมานักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ได้อาศัยทฤษฎีของฟรอยด์เป็นพื้นฐานในการศึกษา ต่างก็มีความเห็นว่า อารมณ์ขันมีความสำคัญทางด้านจิตใจ ในแง่เป็นเสมือนกลไกการปลดปล่อยทางอารมณ์

แนวคิดจากนักจิตวิทยา มองว่า อารมณ์ขันเป็นเครื่องสลายความเครียดโดยอารมณ์ขันและการหัวเราะจะมีบทบาทสำคัญในการช่วยรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ ได้มีการสร้างเครื่องมือประเมินอารมณ์ขันของแต่ละบุคคล โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่

ขบขัน (Situational humor response questionnaire) และมาตราวัดการเผชิญอารมณ์ขัน (coping humor scale) เพื่อดูระดับที่บุคคลจะใช้อารมณ์ขันในการเผชิญกับภาวะเครียด

แนวคิดจากนักมนุษยวิทยา มองว่าอารมณ์ขันเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่ซึ่งต้องมีความเกี่ยวข้องกับ ขนบธรรมเนียมประเพณี ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีอารมณ์ขัน แต่รูปแบบของอารมณ์ขันจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี และลักษณะของแต่ละสังคมนั้นๆ

แนวคิดจากนักสังคมวิทยา แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์ขันของนักสังคมวิทยาได้มีการกล่าวถึงตั้งแต่ ค.ศ.1900 เฮนรี เบอร์สัน (Henri Berson) ผู้ซึ่งอธิบายธรรมชาติของอารมณ์ขันว่าเป็นเสมือนสิ่งหล่อหลอมความไม่จริงจังในชีวิต และต่อมาอารมณ์ขันถูกมองว่า เป็นความสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคมและช่วยลดความตึงเครียดจากความขัดแย้งในสังคม

2.3 ทฤษฎีอารมณ์ขัน

แมคเฮล (Mchale. 1989 : 25) ได้กล่าวถึงอารมณ์ขันว่ามีมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ โดยพลาโต (Plato) ได้กล่าวถึงอารมณ์ขันว่าเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเป็นปวดและความพึงพอใจ การหัวเราะเป็นผลมาจากการมีชัยชนะเหนือผู้อื่น เป็นสิ่งไม่ดีที่ต้องหลีกเลี่ยง ส่วน อริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีกอีกท่านหนึ่ง แม้จะไม่ได้คัดค้านเกี่ยวกับอารมณ์ขันหรือเรื่องตลกอย่างเต็มที่แต่ได้เสนอแนะว่าเป็นสิ่งที่เปื้อนโทษ ต่อมาในยุคกลางได้มีการมองการหัวเราะ ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ในแง่ลบนั้นยังมีความเชื่อว่าการหัวเราะ การเล่นไม่เหมาะสมสำหรับชาวคริสเตียนพิวริต (Pilgrims) ได้มองการหัวเราะอย่างดูถูก และอนุญาตให้มีการหัวเราะได้เฉพาะเวลาที่มีการสอนโดยยกตัวอย่างว่าเป็นสิ่งไม่ดีเท่านั้น บางคนยังมีความเชื่อว่าการหัวเราะเป็นการกระทำที่ขาดการควบคุมของร่างกาย และแสดงถึงความผิดปกติของจิตใจ ส่วนในแง่บวกนั้นทั้งทางปรัชญาและทางการแพทย์ได้มองการหัวเราะว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพที่ดี ซึ่งความเชื่อนี้ตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิงที่ว่า อารมณ์ขันและการหัวเราะเป็นสิ่งที่ชั่วร้าย ทำให้เกิดทฤษฎีอารมณ์ขันขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 แนวคิด คือ (Ruxton. 1988 : 56; Simon. 1988;citing Morreall. 1983)

2.3.1 Superiority theory ทฤษฎีนี้ มองอารมณ์ขันเป็นการแสดงออกที่เหนือบุคคลอื่น บ่อยครั้งที่ทฤษฎีได้ถูกนำไปใช้ ในการทดแทนความรู้สึกที่ด้อยกว่า เช่น การหัวเราะคนเดียวในสถานการณ์ที่อึดอัด

2.3.2 Relief theory ทฤษฎีนี้มองการหัวเราะเป็นผลจากการปล่อยอารมณ์ของพลังประสาท เหมือนกับการระบายอารมณ์ (catharsis) ฟรอยด์ (Freud) ได้นำเอาความตลกขบขันมาลดความเครียด และยังกล่าวว่าอารมณ์ขัน ช่วยเป็นสื่อกลางการแสดงออกของอารมณ์ โดยเชื่อว่า พลังจิต (psychic energy) เป็นตัวควบคุมความคิด ความรู้สึก ที่สังคมไม่ยอมรับ และมองว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตลก และยังเชื่ออีกว่า การหัวเราะเป็นการกำจัดอารมณ์ในเชิงลบออกจากวงจรชีวิตอย่างรวดเร็ว ซึ่งนักการศึกษา สเปนเซอร์ (Spensor) เห็นด้วยกับแนวคิดของฟรอยด์ ที่ว่า การหัวเราะช่วยลดปล่อยความเครียดเสมือนเป็นระบายของร่างกาย

2.3.3 Incongruity theory ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงอารมณ์ขันโดยมีพื้นฐานความคิดเชื่อว่า อารมณ์ขันเกิดจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เมื่อนำเอาความคิดนั้นมารวมกันและเกิดสิ่งที่ไม่คิดมาก่อน ซึ่งทฤษฎีนี้ชี้ให้เห็นว่า คนเราหัวเราะเมื่อพบสิ่งที่เกิดขึ้นผิดไปจากปกติ โดยเหตุการณ์นั้นเราไม่คาดคิดมาก่อน

จากทั้ง 3 ทฤษฎีได้กล่าวมา ยังไม่มีทฤษฎีใดที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป เนื่องจากไม่สามารถอธิบายอารมณ์ขันได้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมเพียงพอ อย่างไรก็ตาม Relief theory นั้นน่าเชื่อถือที่สุด เนื่องจากได้อธิบายอารมณ์ขันในแง่ที่เป็นสิ่งบรรเทาความเครียด (Simon 1988: 10) แต่อย่างไรก็ตาม ทั้ง 3 ทฤษฎีได้ทำให้เกิดความเข้าใจในมโนทัศน์ของอารมณ์ขันได้ดียิ่งขึ้น

2.4 วิวัฒนาการของทฤษฎีอารมณ์ขัน

2.4.1 ระยะก่อนทฤษฎี (pretheoretical phase) ที่มีการกล่าว ถึงอารมณ์ขันว่าเป็นการแสดงออกเหนือกว่าผู้อื่น และเป็นการสื่อสารรูปแบบหนึ่งที่ช่วยลดภาวะตึงเครียดให้กับบุคคลได้

2.4.2 ระยะจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic phase) ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของฟรอยด์ (Freud) มีความเชื่อกันว่าอารมณ์ขันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากจิตใต้สำนึกที่ไม่สามารถควบคุมได้ของบุคคล ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ และระยะนี้ยังมองว่าอารมณ์ขันมีศักยภาพที่ช่วยเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเจ็บปวดไปสู่ความรู้สึกพึงพอใจสุขสบายได้

2.4.3 ระยะพัฒนาความรู้ (Cognitive phase) เป็นระยะที่มีการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ขันอย่างกว้างขวาง ในระยะนี้มีนักทฤษฎีได้พยายามที่จะศึกษาหาคำตอบว่าเพราะเหตุใดมนุษย์จึงมีการหัวเราะและการหัวเราะมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และมีทัศนของบุคคลอย่างไรมีการศึกษาทางด้านจิตวิทยา และผลทางด้านสรีรวิทยาของอารมณ์เพิ่มมากขึ้น

จากวิวัฒนาการของอารมณ์ขันตั้งแต่ยุคเริ่มต้นจนถึงยุคปัจจุบันดังกล่าว นำไปสู่การพัฒนาทฤษฎีของอารมณ์ขันได้ดียิ่งขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 แนวคิดคือ (Creasia & Parker.1991; citing Rustox. 1988: 543)

ธอร์สัน และพาวเวล (Thorson & Powell.1993: 799 - 809) เป็นนักการศึกษาอีกผู้หนึ่งที่ทำการศึกษามารมณ์ขัน โดยมีแนวความคิดและความเชื่อว่าอารมณ์ขันเป็นกลไกในการจัดการกับความเครียดที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ช่วยจัดการกับสถานการณ์ยุ่งยากในชีวิตประจำวัน ตลอดจนภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล เขากล่าวว่าอารมณ์ขันจะช่วยให้บุคคลสามารถประสบความสำเร็จในการเผชิญต่อสถานการณ์การสูญเสีย ภาวะความเจ็บป่วย การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ หรือภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนี้เขาเชื่อว่าอารมณ์ขันของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านเพศ อายุ วัฒนธรรม บุคลิกภาพ และ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคลในแต่ละช่วงเวลา องค์ประกอบที่

สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ขึ้นขึ้นได้นั้น ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีองค์ประกอบที่ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา และแต่ละสถานการณ์ซึ่งแต่ละองค์ประกอบสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขึ้น การสร้างสรรค์อารมณ์ขึ้นเป็นการใช้ความคิดว่าควรสร้างอารมณ์ขึ้นอย่างไร เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สร้างให้ตนเอง และบุคคลอื่นเกิดความพึงพอใจและสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะการใช้คำพูด การเล่น การใช้ภาษาที่มีความหมายกำกวม การพูดเรื่องไร้สาระ หรือการพูดเล่าเรื่องราวที่เกินความเป็นจริง โดยให้ความเหมาะสมด้านเวลา บุคคล และสถานการณ์

2. ทศนคติต่ออารมณ์ขึ้นและบุคคลที่มีอารมณ์ขึ้น เป็นการยอมรับประโยชน์ของอารมณ์ขึ้นที่มีต่อตนเอง และต่อบุคคลอื่น จากประสบการณ์ที่บุคคลได้สัมผัสกับการใช้อารมณ์ขึ้นแล้วสำเร็จหรือล้มเหลว อันจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการใช้อารมณ์ขึ้นกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น บุคคลที่ประสบความสำเร็จของอารมณ์ขึ้นจะเป็นแรงผลักดันให้มีการพัฒนาอารมณ์ขึ้นของตนเองต่อไป

3. ความชื่นชอบต่ออารมณ์ขึ้น เป็นลักษณะของบุคคลที่มีรสนิยมในอารมณ์ขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับทศนคติต่ออารมณ์ขึ้น ถ้าบุคคลมีทศนคติที่ดีต่ออารมณ์ขึ้นก็จะเกิดความชื่นชอบต่ออารมณ์ขึ้นมักจะเป็นบุคคลที่มีการแสดงออก ด้านอารมณ์ขึ้นต่อสถานการณ์อยู่เสมอ

4. การใช้อารมณ์ขึ้นเป็นวิธีการเผชิญความเครียด โดยการขัดอารมณ์เชิงลบ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์วิตกกังวล และอารมณ์เครียดจากชีวิตประจำวัน เป็นต้น

โรบินสัน และ ซีมอล (Robinson;&Simon.1988 : 10) อารมณ์ขึ้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและสามารถนำมาพัฒนาโดยกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ เป็นอารมณ์ส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์เช่นเดียวกับความรัก ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอ่อนน้อมถ่อมตน อารมณ์ขึ้นเป็นกระบวนการทางความคิด และอารมณ์ ซึ่งได้รับการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่ในขณะนี้ยังมีความคิดที่แตกต่างกันเกี่ยวกับความคิดว่าคนเราเกิดมาพร้อมอารมณ์ขึ้นหรือไม่ ในกลุ่มที่มีความเชื่อว่าคนเราเกิดมาพร้อมอารมณ์ขึ้นให้คำอธิบายว่า อารมณ์ขึ้นของแต่ละบุคคลมีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะตัวคนเรามีอารมณ์ขึ้น เป็นการผ่อนคลาย ความรู้สึกต่างๆ ในชีวิตประจำวัน แม้แต่การยิ้มซึ่งแต่ละคนก็มีการยิ้มที่ติดตัวมาแต่กำเนิด สำหรับในกลุ่มที่มีความเชื่อว่าอารมณ์ขึ้นสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้นั้นกล่าวว่า อารมณ์ขึ้นสามารถสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้โดยอาศัยการเรียนรู้ เทคนิควิธีการ และการมีทักษะเพื่อสร้างสรรค์อารมณ์ขึ้นให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสื่อสารของบุคคล ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลอื่นได้ ปัจจุบันมักกล่าวถึงอารมณ์ขึ้นในแง่ของการใช้เป็นกลไกการเผชิญความเครียด เป็นทักษะในการติดต่อสื่อสารและเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมการบำบัดรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม

เบลเลอร์ท; และคนอื่นๆ (Bellert; et al.1991 : 691 - 702) กล่าวว่าอารมณ์ขึ้นเกิดได้ทุกเพศทุกวัย การมีอารมณ์ขึ้นและการตอบสนองต่ออารมณ์ขึ้นจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ใช้อารมณ์ขึ้นที่ผ่านมา ความเชื่อ ทศนคติเกี่ยวกับอารมณ์ขึ้นของแต่ละบุคคลและวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมของแต่ละท้องถิ่น อารมณ์ขึ้นก็จะมีการเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคลด้วย

ฮัท และ โรบินสัน (Hunt & Robinson.1991 : 34 - 39) บุคคลสามารถแสดงอารมณ์ขันให้ปรากฏออกมาได้ในหลายรูปแบบ เช่น จากคำพูด ข้อความ สีหน้า ท่าทาง การยิ้มหรือการหัวเราะ เป็นต้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่ออารมณ์ขันในลักษณะที่แตกต่างกันไป

2.5 พัฒนาการของอารมณ์ขัน

โรบินสัน (Robinson. 1991 : 3 - 5) กล่าวว่า การยิ้มเป็นการตอบสนองต่อสังคมเป็นครั้งแรกของทารก ซึ่งสามารถพัฒนาไปสู่ความพึงพอใจในขณะที่ยิ้ม การหัวเราะและการยิ้มจะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่น และการใช้จินตนาการของเด็ก ดังนั้นการพัฒนาของอารมณ์ขันจึงเป็นไปตามระดับความคิด และสติปัญญา ในแต่ละช่วงวัยของเด็กซึ่งการพัฒนาในแต่ละช่วงวัยสามารถอธิบายการพัฒนาอารมณ์ขันได้ดังนี้

ในวัยแรกเกิด เด็กทารกจะสามารถมองเห็นหน้ามารดาเต็มใบหน้าและมองเห็นดวงตาทั้ง 2 ข้างของมารดาอย่างชัดเจน ซึ่งรอยยิ้มของเด็กทารกจะหายไปทันทีเมื่อมีการสนองตอบต่อการที่มารดาเปลี่ยนทิศทางหันหน้าไปด้านอื่น ในขณะที่เด็กทารกกำเนิดมาได้เพียง 36 ชั่วโมงเด็กจะสามารถแบ่งแยกและเลียนแบบการแสดงออกทางสีหน้าของมารดาได้ ซึ่งการหัวเราะของเด็กในวัยนี้จะเป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ๆ ในชีวิตประจำวันของเด็ก

เด็กวัย 4 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มักสร้างจินตนาการ ดังนั้น เด็กในวัยนี้จะมีการเล่นตามจินตนาการ เขาจะรู้สึกตลกขบขันหากมีสิ่งที่เขาจินตนาการนั้นมีความแปลกแตกต่างจากปกติที่เคยพบเห็น เด็กวัยนี้จะเริ่มเรียนรู้การถูกเรียกชื่อ และการเรียกชื่อบุคคลอื่นแลกเปลี่ยนกัน ซึ่งจะเพิ่มอารมณ์ขันของเด็กวัยนี้มากขึ้น จะสังเกตได้ว่าเด็กในวัยนี้จะมีคามสนใจภาพจากการ์ตูนที่สนุกสนานตลกขบขัน

เด็กวัย 5 ปี จะเริ่มให้ความสนใจในการเล่นที่เป็นลักษณะของการเล่นเกมส์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเขาต้องการ การพัฒนาทางสังคม ต้องการเล่นกับบุคคลอื่นมากกว่าเล่นเพียงลำพังคนเดียว และการเล่นของเด็กในวัยนี้จะเป็นการเล่นตามจินตนาการที่สนุกสนาน เช่น การเล่นแบบคาบอຍ อินเดียดง เล่นหุ่นยนต์ตามจินตนาการ การเล่นเป็นสัตว์สมมติต่างๆ ซึ่งการเล่นของเด็กในวัยนี้จะพัฒนาไปพร้อมๆ กับการพัฒนาด้านสติปัญญา โดยจะเริ่มสร้างปริศนาในการเล่น และมีการทดสอบปัญหาที่ได้สร้างขึ้นเอง

เด็กอายุ 6 ปี จะเริ่มสนใจกับเรื่องราวสนุกสนานตลกขบขันโดยการใช้คำพูด เพิ่มมากขึ้น จะสนใจในความตลกขบขันของผู้ใหญ่ เริ่มพัฒนาทางด้านการทำท่าที่แสดงออกที่ขบขันและเริ่มมีการแสดงปริศนาการเล่นที่ยากขึ้นต่อเนื่องจากตอนอายุ 5 ปี เด็กวัยนี้จะสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้น

พอเข้าสู่วัย 7 -10 ปี เด็กวัยนี้จะเริ่มสร้างเรื่องตลกขึ้นเองได้จะสามารถเล่าเรื่องตลกเรื่องสนุกสนานขบขัน แล้วนำไปเล่าต่อผู้อื่นฟัง โดยที่บางทีตัวเด็กเองยังไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เล่าหรือบางครั้งผู้ใหญ่ก็ฟังแล้วไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องตลกขบขัน เด็กวัยนี้จะพยายามใช้ความคิดและถ้อยคำ

ของเขาเอง จะมีการขบขันถึงแม้จะเป็นเรื่องน่าอายหรือเป็นเรื่องเศร้าของบุคคลอื่นๆ เช่นเมื่อเด็กพบคนที่เหยียบเปื้อนสกปรกแล้วล้อเล่นเด็กก็จะหัวเราะอย่างสนุกสนาน

เมื่อเข้าสู่วัย 11 -15 ปี ซึ่งเป็นวัยเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะเริ่มเข้าใจถึงความหมายที่ยากและซับซ้อนในเรื่องราวที่ตลกขบขัน เริ่มมีการเรียนรู้ว่าเพราะเหตุใดเรื่องราวจึงมีความตลกและสามารถนำมาเล่าต่อให้บุคคลอื่นฟังได้ เด็กวัยนี้จะเริ่มเล่นหยอกล้อกับเพื่อนวัยเดียวกันหรือกับคนที่อายุน้อยกว่าในทางสนุกสนาน ตลกขบขัน และพยายามสร้างเรื่องราวที่ตลกขบขันขึ้นเองอยู่เสมอ

จากวัย 15 ปีขึ้นไปจะมีการพัฒนาอารมณ์ขึ้นอย่างต่อเนื่องไปจนกระทั่งวัยผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงตามวุฒิภาวะ ช่วงเวลา และสถานการณ์แวดล้อมของแต่ละบุคคล

อารมณ์ขันของบุคคลมีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุด้วย

ธอร์สัน และพาวเวล (Thorson & Powell.1997 : 605 - 619) กล่าวว่า บุคคลในวัยเด็กและวัยรุ่นจะมีการใช้ความคิด สติปัญญาในการสร้างสรรค์อารมณ์ขัน เนื่องจากภาวะสมองที่ทำงานอย่างสมบูรณ์เต็มที่ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น ประกอบกับต้องมีภาระหน้าที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้น จึงให้ความสำคัญในการสร้างสรรค์อารมณ์ขันน้อยลง แต่จะมีการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดมากกว่า

พัฒนาการของอารมณ์ขันจะพัฒนาไปพร้อมกับการพัฒนาด้านการใช้ภาษา อารมณ์และการพัฒนาทางด้านความคิดสติปัญญา สิ่งที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาอารมณ์ขันของเด็กได้มากที่สุด คือความรัก ความอบอุ่นในครอบครัวในโรงเรียน ตลอดจนความ มีอิสระและโอกาสที่จะได้แสดงออกในกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง รวมถึงการสร้างประสบการณ์ในเรื่องของความตลกขบขันที่สนุกสนานในวัยเด็ก ที่ได้เรียนรู้เทคนิควิธีการสร้างอารมณ์ขันต่างๆ จากผู้ใหญ่ในครอบครัว เพราะแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกันด้านพันธุกรรม การพัฒนาทางด้านสังคมและการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งจะส่งผลให้การพัฒนาอารมณ์ขันของเด็กได้มากที่สุด คือ ความรัก ความอบอุ่นในครอบครัวในโรงเรียน ตลอดจนความมีอิสระและโอกาสที่จะได้แสดงออกในกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง รวมถึงการสร้างประสบการณ์ในเรื่องของความตลกขบขันที่สนุกสนานในวัยเด็ก ที่ได้เรียนรู้เทคนิควิธีการสร้างอารมณ์ขันต่างๆ จากผู้ใหญ่ในครอบครัว เพราะแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกันด้านพันธุกรรม การพัฒนาทางด้านสังคมและการพัฒนาทางด้านอารมณ์ไม่เหมือนกัน ซึ่งจะส่งผลให้การพัฒนาอารมณ์ขันของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันด้วย ลักษณะการแสดงออกซึ่งอารมณ์ขันของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับ แต่ละสถานการณ์แต่ละบุคคลและแต่ละช่วงเวลาด้วย

2.6 ผลของอารมณ์ขันต่อบุคคล

อารมณ์ขันมีผลต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ด้านการปรับแก้ความเครียด ตลอดจนความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลอีกด้วย ซึ่งจากการทบทวนเอกสาร และรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปผลของอารมณ์ขันต่อบุคคลได้ดังนี้

2.6.1 ด้านร่างกายและจิตใจ

บูคแมน (Buxman.1991 : 46 - 51) กล่าวว่าทางด้านร่างกายนั้นอารมณ์ขันมีผลต่อระบบประสาท ทำให้เกิดปฏิกิริยาของการยิ้มหรือหัวเราะ โดยมีการกระตุ้นการหลั่งของเอนโดฟิน (endorphins) ซึ่งมีผลทำให้เกิดความเพลิดเพลินและช่วยลดความเจ็บปวดได้ การหัวเราะเบาๆ จะส่งผลให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด นอกจากนี้การหายใจเข้าออกลึกๆ จะช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนในกระแสเลือด ซึ่งเป็นผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด การหัวเราะนับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใบหน้า ไหล่ คอ กระบังลม กล้ามเนื้อหน้าท้องและช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย

โรบินสัน (Robinson.1991 : 3 - 5) กล่าวว่า สำหรับทางด้านจิตใจและอารมณ์ อารมณ์ขันจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายโดยเฉพาะเมื่อเกิดการหัวเราะกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อหน้าอกจะมีการหดและคลายตัวจากจังหวะการถอนหายใจ ช่วยให้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดและความวิตกกังวล ทำให้เกิดความสนุกสนาน รู้สึกอิสระจากเรื่องที่กังวลใจทั้งปวง เมื่อบุคคลสามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวลของตนเองได้แล้วจะทำให้สามารถสัมผัสกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และทำให้เกิดความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองได้

2.6.2 ด้านการเผชิญความเครียด

อารมณ์ขันเป็นกลไกการเผชิญความเครียดของบุคคลชนิดหนึ่ง ซึ่งจัดว่าเป็นกลไกทางจิตที่บรรลุนิติภาวะ (the mature defense) ซึ่งเป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ตลก ขบขัน ก่อให้เกิดความพอใจทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ช่วยให้บุคคลเกิดความผ่อนคลาย ตลกขบขัน ก่อให้เกิดความพอใจทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ช่วยให้บุคคลเกิดความผ่อนคลาย และสามารถทนต่อสภาพต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งในปัจจุบันนี้มีนักการศึกษาอีกหลาย ๆ ท่านที่ให้การยอมรับว่าอารมณ์ขันเป็นกลไกการปรับตัวของบุคคลเพื่อช่วยปรับสมดุลของอารมณ์ของบุคคลให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้

เบลเลิร์ต; และคนอื่นๆ (Bellert; et al.1997 : 971 - 977) กล่าวว่าตามวิธีการปรับแก้ความเครียด และกลไกการปรับตัวที่กำหนดใน DSM-V อารมณ์ขันจัดว่าเป็นกลไกการปรับตัวของบุคคลชนิดหนึ่งในการเผชิญกับความขัดแย้งใจ หรือสิ่งที่มากระตุ้นต่อความเครียดทั้งจากภายนอก และภายในบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อของ

วูเดน (Wooten 1996 : 49 - 56) ที่เชื่อว่า อารมณ์ขันสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการดูแลตนเองในการเผชิญกับความเครียด เพราะอารมณ์ขันสามารถช่วยทำให้การทำงานของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ดีขึ้น โดยมีผลทำให้สารเคมีในร่างกายโดยเฉพาะคอร์ติโคสเตอรรอยด์ (Corticosteroids) เพิ่มขึ้นซึ่งจะทำให้เกิดความต้านทานต่อความเครียดได้ดีขึ้นจากการศึกษาของ

ซามานีและซูลเลอร์ (Thorson & Powell. 1997;citing Samany and Schuller. 1992:640 - 646) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ขันกับวิธีการเผชิญความเครียด โดยใช้เครื่องมือวัดอารมณ์ขันหลายมิติของธอร์สัน และพาเวล(MSHS) และเครื่องมือประเมินวิธีการเผชิญ

ความเครียด โดยศึกษาวิธีการเผชิญความเครียด 3 วิธี คือการแก้ปัญหา (problem solving) การค้นหาการสนับสนุน (Seeking support) และการถอยห่าง (avoidance) จากผลการศึกษาพบว่า อารมณ์ขันมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับสูงกับวิธีการปรับแก้ชนิดหลีกเลี่ยง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียด ชนิดการแก้ปัญหา และชนิดการค้นหาการสนับสนุน ในทางเดียวกัน

เนซุ เนซุและบิลสเสท (Nezu Nezu & Billssett;1988 : 520 -525 ; อ้างใน เทวพร ศุภรักษ์จินดา, 2538) ศึกษาเกี่ยวกับระดับอารมณ์ขันกับความรู้สึกตึงเครียด และเป็นทุกข์ในกลุ่มนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีระดับอารมณ์ขันสูงจะมีวิธีใช้วิธีการเผชิญความเครียด และการตอบสนองต่อปัญหาด้วยอารมณ์ขันมีความรู้สึกตึงเครียดและเป็นทุกข์น้อยกว่า นักศึกษาที่มีระดับอารมณ์ขันต่ำ ซึ่งมีการใช้อารมณ์ขันในการปรับแก้ปัญหได้น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05นอกจากนี้อารมณ์ขันจะช่วยให้สภาพการณ์ต่างๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะจะขยายขีดความสามารถทั้งด้านการสอนของผู้สอนและด้านการเรียนของผู้เรียน

วามเมอร์ (Wamer. 1991: 10 - 16) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดของนักศึกษา โดยศึกษาในนักศึกษาพยาบาลที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช จำนวน 43 ราย โดยศึกษาตามกรอบแนวคิดความเครียดของลาซาลัส (Lazarus's theory) ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มี การประเมินด้านความคิด (Cognitive appraisal) จากสถานการณ์การฝึกงานบนหอผู้ป่วยจิตเวช โดยการใช้อารมณ์ขันเป็นการเผชิญความเครียดอันเกิดจากสภาพบุคคลและสภาพแวดล้อมของการฝึกปฏิบัติงาน นอกจากนี้

มอสและฟรายแมน (Moses & Friedsman. 1986 : 328 - 333) ยังศึกษาถึงการใช้อารมณ์ขันของอาจารย์พยาบาลต่อระดับความวิตกกังวลและผลการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลในการเรียนภาคปฏิบัติในห้องปฏิบัติการ พบว่าอารมณ์ขันมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาลดลง และผลการปฏิบัติในห้องปฏิบัติการมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

จะเห็นได้ว่าอารมณ์ขันเป็นภาวะอารมณ์ที่มีวุฒิภาวะของบุคคลมีประโยชน์ต่อบุคคลด้านการปรับแก้ต่อความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ และความคับข้องใจได้ ผู้ที่มีอารมณ์ขันจะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตอยู่ในภาวะสมดุล เกิดความความสุขในชีวิตสามารถปรับสมดุลต่างของภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและต้องเผชิญในชีวิตประจำวันได้

2.6.3 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สำหรับด้านสังคม อารมณ์ขันจะช่วยให้การคลี่คลายสถานการณ์ที่เคร่งเครียดให้ดีขึ้นใช้เป็น การติดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง เป็นการแสดงถึงการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดีไม่เคร่งเครียด และช่วยส่งเสริมให้การทำงานเป็นทีมให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

โรบินสัน (Robinson. 1991 : 3 – 5) เป็นพยาบาลผู้หนึ่งที่ได้นำเอาอารมณ์ขันมาใช้ในทีมสุขภาพอนามัยโดยเขาเชื่อว่า อารมณ์ขันสามารถช่วยเรื่องสื่อสารได้อย่างดีระหว่างผู้ป่วยและบุคลากรในทีมสุขภาพ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดความเบื่อหน่าย ช่วยลดความคับข้องใจ และความตึงเครียดของพยาบาลด้วย ดังมีผู้กล่าวว่าอารมณ์ขันสามารถเป็นเครื่องมือการดูแล

ตนเองที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญกับความเครียด สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทั้งต่อทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

วู้ดเทน (Wooten.1996 : 49 - 56) กล่าวว่าอารมณ์ขันช่วยส่งผลดีต่อการทำงานของพยาบาลและเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ โดยอารมณ์ขันสามารถช่วยให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดี เกิดความสนุกสนาน ลดความตึงเครียดในการทำงาน ตลอดจนป้องกันความเหนื่อยหน่ายในการทำงานเพราะอารมณ์ขันจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายสามารถมองเห็นแนวทางการแก้ปัญหา และส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ดียิ่งขึ้น

ดิทโลว์ (Ditlow. 1993 : 66 - 79) กล่าวว่าอารมณ์ขันยังช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงานและช่วยในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพทางสังคมกับผู้ร่วมงานและสร้างสัมพันธภาพเชิงบำบัดระหว่างผู้ป่วย ญาติ และพยาบาลได้เป็นอย่างดี

โรบินสัน (อรมน ศรียุคตศุทธ. 2538 : 11-15; อ้างอิงจาก Robinson.1991) กล่าวว่านอกจากนี้อารมณ์ขันยังสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทางด้านการบริหารการพยาบาลนำมาใช้ในสถานการณ์ที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดผลดีในหน่วยงาน ช่วยส่งเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคลากรในทีมพยาบาลช่วยป้องกันผลเสียที่อาจเกิดจากการใช้อารมณ์ที่รุนแรงในสถานการณ์ที่ยุ่งยากไม่อาจตกลงกันได้ อารมณ์ขันจะช่วยลดความรุนแรงในการดำเนิน ก้าวตักเตือน และพบว่าอารมณ์ขันช่วยให้เกิดความสนใจ และส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับบุคลากรในหน่วยงาน ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดี นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มขวัญและกำลังใจให้กับบุคลากร สร้างแรงจูงใจมุ่งสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายขององค์กร และสร้างความพึงพอใจให้บุคลากรเกิดความสำเร็จในการปฏิบัติงานได้

2.7 ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์ขันของบุคคล

อารมณ์ขันของบุคคลเป็นกระบวนการพัฒนาให้เกิดขึ้นตามพัฒนาการของบุคคลโดยสืบเนื่องมาจากการพัฒนาทางด้านสังคม ด้านสติปัญญา และการพัฒนาด้านอารมณ์ของบุคคลซึ่งต้องมีการเรียนรู้ผ่านสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยสามารถรวบรวมปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์ขันของบุคคลได้ดังนี้คือ

2.7.1. อายุ อารมณ์ขันของบุคคลมีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงอายุด้วย

ธอร์สัน และ พาวเวล (Thorson & Powell.1997: 605- 619) กล่าวว่า บุคคลในวัยเด็กและวัยรุ่นจะมีการใช้ความคิด สติ ปัญญา ในการสร้างสรรค์อารมณ์ขัน เนื่องจากภาวะสมองที่ทำงานอย่างสมบูรณ์เต็มที่ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น ประกอบกับต้องมีการะหนัาที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้น จึงให้ความสำคัญในการสร้างสรรค์อารมณ์ขันน้อยลง แต่จะมีการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดมากกว่าและจากการศึกษาของธอร์สันและพาวเวล ที่ศึกษาเปรียบเทียบอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน คือกลุ่มวัยรุ่นมีอายุระหว่าง 17-21 ปี จำนวน 199 คน และกลุ่มผู้สูงอายุระหว่าง 65 -92 ปี จำนวน 214 คน โดยใช้แบบวัดอารมณ์ขันหลายมิติ (MSHS) พบว่า

ค่าเฉลี่ยคะแนนอารมณ์ขันของกลุ่มวัยรุ่น มีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนอารมณ์ขันของกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ .0001 นอกจากนี้เมื่อศึกษาในแต่ละองค์ประกอบยังพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีคะแนนการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดมากกว่า ซึ่งธอร์สัน และพาวเวลอธิบายว่า บุคคลซึ่งอยู่ในช่วงวัยสูงอายุ จะต้องเผชิญความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านความคิดสติปัญญา และด้านการทำงานของสมอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และอารมณ์ขันก็เป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยในการเผชิญต่อความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงได้

2.7.2. เพศ เพศชายและหญิงมีโครงสร้างของอารมณ์ที่แตกต่างกัน

ซิว (Ziv. 1984:362 - 380) กล่าวว่า เพศชายจะมีความคิดสร้างสรรค์ในอารมณ์ขันสูง ในขณะที่เพศหญิงจะมีความชื่นชอบในอารมณ์ขันสูง เนื่องจากเพศชายมักได้รับการยอมรับจากสังคมในการแสดงออกด้านอารมณ์ขันมากกว่าผู้หญิง จึงมีการสร้างสรรค์อารมณ์ขันให้กับตนเองและผู้อื่นมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ

ธอร์สัน และพาวเวล (Thorson & Powell.1997:605 - 619) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 136 คน มีอายุระหว่าง 18 – 48 ปี และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง จำนวน 213 คน ที่มีอายุระหว่าง 17-52 ปี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มชายมีคะแนนความคิดสร้างสรรค์ด้านอารมณ์ขันสูงกว่ากลุ่มเพศหญิงมีคะแนนการใช้อารมณ์ขันในการเผชิญความเครียดสูงกว่าเพศชาย

2.7.3. วัฒนธรรมของแต่ละสังคม อารมณ์ขันของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมในสังคมของแต่ละบุคคลด้วย เพราะในแต่ละสังคมจะมีความเชื่อ การยอมรับ ความชื่นชอบต่ออารมณ์ขัน และทัศนคติต่ออารมณ์ขันที่แตกต่างกันออกไป

ธอร์สัน และพาวเวล (Thorson&Powell.1997: 971 - 977) ซึ่งศึกษาอารมณ์ขันเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวอเมริกัน จำนวน 242 คน กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวโครเอเชีย จำนวน 401 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกันมีค่าเฉลี่ยอารมณ์ขันเท่ากับ 69.9 และกลุ่มตัวอย่างชาวโครเอเชียมีค่าเฉลี่ยอารมณ์ขัน เท่ากับ 66.1 ซึ่งเขาได้อธิบายว่า การที่กลุ่มตัวอย่างชาวโครเอเซียนั้นมีอารมณ์ขันต่ำกว่าชาวอเมริกัน เป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันทางด้านวัฒนธรรม ซึ่งวัฒนธรรมของชาวอเมริกันจะให้ความสำคัญและให้การยอมรับ ในการที่เด็กวัยรุ่นจะมีการสร้างสรรค์อารมณ์ขันในรูปแบบต่างๆ การส่งเสริมให้เด็กได้ดูรายการโทรทัศน์ที่ตลกขบขัน จะมีส่วนช่วยในการสร้างสรรค์อารมณ์ขันของเด็กได้อย่างมาก ประกอบกับวัฒนธรรมของชาวอเมริกันจะมีการเลี้ยงดูด้วยการส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีการแสดงออกอย่างเปิดเผย กล้าแสดงออก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกันมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่าชาวโครเอเชีย ในขณะที่วัฒนธรรมของชาวโครเอเชียเป็นวัฒนธรรมที่มีลักษณะเป็นวัฒนธรรมที่มีลักษณะที่เป็นอนุรักษ์นิยม จึงมีการสร้างสรรค์อารมณ์ขันน้อยกว่า แต่สำหรับความชื่นชอบในอารมณ์ขันน้อยกว่า แต่สำหรับความชื่นชอบในอารมณ์ขันของทั้ง 2 กลุ่มมีค่าใกล้เคียงกัน

2.7.4. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน จากการศึกษาของซัมเนอร์

(Sumners.1990:196 - 200) ที่ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับทัศนคติต่ออารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพ เมื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่ออารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพ เมื่อเปรียบเทียบ

ทัศนคติต่ออารมณ์ขันของพยาบาลวิชาชีพที่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานต่างกัน พบว่า พยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงานระยะเวลา 6 – 10 ปี จะมีทัศนคติทางบวกต่ออารมณ์ขันที่สูงกว่า

นอกจากปัจจัยดังกล่าวมีผลต่ออารมณ์ขันของบุคคลแล้ว บุคคลที่จะมีอารมณ์ขันต้องมีการพัฒนาอารมณ์ขันอย่างเป็นขั้นตอน และพยายามเลือกใช้วิธีการที่ทำให้ตนเองเกิดอารมณ์ขันตามที่ตนเองชื่นชอบ ตลอดจนสร้างสรรค์เทคนิค วิธีการที่ช่วยให้ตนเองเกิดอารมณ์ขันอยู่เสมอ เพื่อที่จะสามารถนำอารมณ์ขันไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนกระทั่งสามารถสร้างสรรค์อารมณ์ขันให้กับผู้อื่น และนำเทคนิคอารมณ์ขันไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยต่อไป

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน

2.8.1 งานวิจัยในประเทศ

กาญจนา ศิริเจริญวงศ์ (2532 : 81) ได้ศึกษาผลของการบำบัดด้วยหนังสือแบบประยุกต์ต่อระดับความวิตกกังวลจากการแยกจากผู้เลี้ยงดูเด็กป่วยก่อนวัยเรียน ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ผลสรุปว่า การบำบัดด้วยหนังสือที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้น ซึ่งได้อาศัยการ์ตูนเป็นสื่อสามารถลดความวิตกกังวลจากการแยกจากผู้เลี้ยงดูได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผจงพร สุภาวิตา (2534 : 71) ได้ศึกษาผลของสื่ออารมณ์ขันต่อระดับความเครียดของผู้ป่วยที่ปวดเจ็บกระดูกและได้รับการรักษาด้วยการดัดกระดูก โดยใช้นั่งสื่อการ์ตูนเป็นสื่ออารมณ์ขัน พบว่าระดับความเครียดของผู้ป่วยที่ได้รับสื่ออารมณ์ขันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .0005$)

2.8.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

มาร์ติน และคณะ (Martin, et al. 1984: 36; citing in Hunt 1993) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพยาบาลที่ใช้อารมณ์ขัน ในการให้การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง จำนวน 58 ราย พบว่า การพยาบาลที่ส่งเสริมให้เกิดอารมณ์ขันแก่ผู้ป่วยมะเร็ง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวังที่เกิดขึ้นโดยผู้ป่วยที่ได้รับการพยาบาลที่ส่งเสริมอารมณ์ขันมาก จะรู้สึกมีความหวังมากขึ้น

นอกจากนี้ยังได้มีการศึกษาถึงผลของอารมณ์ขันต่อความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และการตอบสนองทางอารมณ์ โดยทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศหญิง จำนวน 28 ราย พบว่า การพยาบาลที่ส่งเสริมให้เกิดความผูกพันต่อกัน และเกิดความสามัคคีภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ

ส่วนการใช้อารมณ์ขันในการบำบัดโรคนั้น ตัวอย่างที่โด่งดังมากได้แก่ กรณีของ นอร์แมน คาซินส์ (Norman Cousins) ชาวอเมริกัน อดีตบรรณาธิการนิตยสาร Saturday Review ผู้ซึ่งบำบัดอาการเจ็บป่วยของตนเองด้วยอารมณ์ขันรายแรก คาซินส์ป่วยด้วยโรคที่มีการเสื่อมของเนื้อเยื่อร่างกาย (Collagen disease) สร้างความทุกข์ทรมานแก่เขาอย่างมาก เนื่องจากทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ยาก ค่อยๆเป็นอัมพาตไปทีละน้อย และรู้สึกเจ็บปวดมาก แพทย์ลงความเห็นว่าโรคนี้น

รักษาไม่หายเป็นปกติได้เช่นกัน เขาจึงตัดสินใจทดลองบำบัดรักษาโดยได้ปรึกษากับนายแพทย์ วิลเลียม ฮิตซิก (William Hitzig) เริ่มจากการสร้างบรรยากาศให้สดชื่น ร่าเริง จากนั้นก็ชมภาพยนตร์ ตลกของพี่น้องตระกูลมาร์ช (Marx Brothers) และภาพยนตร์ที่แอบถ่ายคนตอนเปลือย (Candid camera films) จำนวนหลายม้วนและอ่านหนังสือเบาสมองต่ออีกหลายชั่วโมง เขาปฏิบัติเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ ระหว่างการรักษาเคซินส์ได้รับประทานวิตามินซีควบคู่ไปด้วย การหัวเราะส่งผลต่อ ปฏิกริยาเคมีในร่างกายเขาพบว่าทุกครั้งที่เขาหัวเราะ จะออกฤทธิ์เหมือนยาสลบบรรเทาความเจ็บปวด และลดการอักเสบของข้อ เนื่องจากอารมณ์ขันช่วยเพิ่มสมรรถนะในการทำงานของระบบต่างๆที่ต่อสู้กับการอักเสบหลังการรักษาด้วยวิธีนี้อาการป่วยของเขาหายขาด จนสามารถเดินได้ตามปกติ กลับไปทำงานได้อีกครั้ง (Cousins. 1976: 1458 - 1463) เคซินส์ได้เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับการบำบัดของเขาลงในวารสารการแพทย์ หลังจากที่ได้ตีพิมพ์ เขาได้รับการเสนอให้เป็นศาสตราจารย์ สบทบ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย

เทนแนนท์ (Tennant. 1990 : 58 -59; citing in Ruxton. 1988) ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยสูงอายุที่ทำผ่าตัดต่อกระเจกพบว่า ผู้ป่วยที่มีอารมณ์ขันมากจะใช้เวลาในการพักฟื้นหลังผ่าตัดน้อยกว่า และพบว่าผู้ป่วยเพศชายที่มีอารมณ์ขันใช้เวลาในการพักฟื้นน้อยกว่าเพศหญิง

นอกจากนั้นโรงพยาบาลหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาได้ทดลองวิธีบำบัดโรคเมเร็ง โดยการจัดให้มี “ห้องหัวเราะ” เพื่อให้ผู้ป่วยทดลองรักษาตนเองแบบ นอร์แมน เคซินส์ เดเบอร์่า (Debera) ผู้ก่อตั้งสมาคมหัวเราะบำบัดโรคขึ้น กล่าวว่า “เป็นเวลาเกือบ 80 ปีที่เราได้ให้ความสนใจกับความรู้สึกในแง่ลบ เช่น ความหดหู่ ความเป็นศัตรู ความโมโห ว่ามีผลทำลายสุขภาพแต่วันนี้ถึงเวลาที่เราจะให้ความสนใจกับอารมณ์ด้านตรงข้าม คือ ด้านบวก บ้างแล้ว”

มอสและฟรายแมน (Moses & Friedman 1986 : 328 -333) ศึกษาถึงการใช้อารมณ์ขันของอาจารย์พยาบาลต่อระดับความวิตกกังวล และผลการปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลในการเรียนภาคปฏิบัติในห้องทดลอง โดยสอดแทรกอารมณ์ขันระหว่างพักหลังจากสอนภาคทฤษฎีและการปฏิบัติไปแล้ว ก่อนที่จะเริ่มให้นักศึกษาปฏิบัติด้วยตนเอง พบว่าอารมณ์ขันมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลของนักศึกษาลดลง และผลการปฏิบัติในห้องทดลองดีขึ้น

พาร์ฟิต (Parfitt. 1990 : 114 - 120) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการปฏิบัติตัวภายหลังการผ่าตัด ด้วยการอ่านการ์ตูนตลกอธิบายการปฏิบัติตัวกับการสอนธรรมดา ศึกษาในผู้ป่วยจำนวน 24 คน อายุระหว่าง 21 – 76 ปี ผู้ป่วยต้องอ่านหนังสือออก สามารถพูดและเขียนได้ ทำการศึกษาโดยการสุ่ม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ศึกษาในผู้ป่วยก่อนผ่าตัด 1 วัน ผู้ป่วยที่ศึกษาเป็นพวกการผ่าตัดทั่วไป เช่น ตัดถุงน้ำดี (cholecystectomy) ตัดมดลูก (hysterectomy) ตัดม้าม (splenectomy) ตัดเต้านม (mastectomy) และผ่าตัดช่องท้องทั่วไป (bowel resection) จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนดีกว่ากลุ่มควบคุม และทดสอบทางสถิติพบว่า กลุ่มที่ได้อ่านการ์ตูนตลก อธิบายการปฏิบัติตัว และมีความรู้ และจดจำการปฏิบัติตัวภายหลังผ่าตัดได้ดีกว่าพวก

ที่ได้รับการอธิบายจากเจ้าหน้าที่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) จากการศึกษาวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ขัน ช่วยในการจดจำ การเรียนรู้เป็นอย่างดี

ชมิธ (Schmitt. 1990 : 143 -146) ได้ทำการศึกษาเรื่องการรับรู้ของผู้ป่วยเกี่ยวกับการหัวเราะ ในโรงพยาบาลฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation hospital) จำนวน 35 คน อายุตั้งแต่ 29 - 84 ปี ระดับการศึกษาตั้งแต่อ่านออกเขียนได้จนถึงระดับวิทยาลัย ผู้ป่วยโรคไขสันหลังบาดเจ็บ (spinal cord injury) ข้ออักเสบ (arthritis) ถูกตัดขา พวกสมองได้รับอุบัติเหตุ (traumatic brain injury) และพวกที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท หรือกล้ามเนื้อผิดปกติ จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยยอมรับว่าการหัวเราะเป็นกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา ทำให้ระยะทางระหว่างตนเองกับความเครียดอยู่ห่างไกลกันเสมือนเป็นปฏิกิริยาเร่ง (Catalyst) ให้รู้สึกว่าคุณเองดีขึ้น การหัวเราะเป็นเสมือนยาลดความเจ็บปวด (as a pain pill) ดังนั้นการสนับสนุนให้ผู้ป่วยได้หัวเราะ เป็นสิ่งที่จะต้องกระทำเสมือนกับการให้การรักษา (as a therapeutic intervention)

จากเอกสารงานวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า อารมณ์ขันสามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาเปรียบเสมือนยาวิเศษช่วยส่งเสริมทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากนักเรียนที่อยู่ในช่วงชั้นที่ 4 จะเกิดความเครียดได้ง่ายซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจและยังมีปัจจัยอีกหลายด้านที่ก่อให้เกิดความเครียดกับวัยรุ่น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

3.เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี

3.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

มีผู้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

ไทเกอร์ (Tiger.1979, citing in Peterson, 2000) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี

คือ สภาวะทางด้านอารมณ์ที่สัมพันธ์กับความคาดหวังทางสังคมหรือความคาดหวังในอนาคต โดยบุคคลจะพิจารณาจากความพึงพอใจทางสังคมกับความต้องการตนเอง ซึ่งการมองในแง่ดีขึ้นอยู่กับ การที่แต่ละบุคคลพิจารณาถึงความต้องการของพวกเขา เป็นการสรุปการประเมินที่อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกละอารมณ์ที่ต้องการ

โกลีแมน (พิมพ์พรณ กวางเดินดง.2542 : 21; อ้างอิงจาก Goleman.1995) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมีความคาดหวังอย่างแรงกล้าในสิ่งต่าง ๆ ที่จะกลายเป็นสิ่งที่ดี แม้จะมีความล้มเหลว และไม่สมหวังขัดขวางอยู่ก็ตาม จากแง่คิดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) อธิบายถึงการมองในแง่ดีว่า เป็นทัศนคติที่ดำเนินไม่ให้เกิดบุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด

มีชราแบรน (Mehrabian.1998 : Online) กล่าวว่า การมองในแง่ดีและการมองในแง่ร้ายเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงอารมณ์และความคิดที่ดีหรือไม่ดีก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ใด ๆ ขึ้น การมองใน

แง่ดีจะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นทางด้านบวก มีประโยชน์หรือดี ในขณะที่การมองในแง่ร้ายจะคิดในเชิงลบว่า น่ากลัวหรือไม่ดี ดังนั้นบุคคลที่มองในแง่ดีจะเชื่อว่าจะเกิดสิ่งดีๆ มากกว่าสิ่งร้ายๆ ในขณะที่คนที่มองในแง่ร้ายจะรับรู้ประสบการณ์ทางด้านลบและมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตนั้นจะทำให้ตนมีความรู้สึกแย่ หรือไม่ดี

ซีลิคแมน (Seligman.1990 : Online) ได้ให้คำจำกัดความของการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ไว้ว่าคือการมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้นและเชื่อว่าไม่ใช่เป็นความผิดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ จะไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทายและพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น

เฟรเนล (เอ็ดมอนด์ เนตรแฮม. 2541 : 9; อ้างอิงจาก Fennell.1989) ซึ่งกล่าวว่าผู้ที่มีการมองโลกในแง่ร้ายหรือการมีความคิดทางลบ (negative biased thinking) เป็นผลความผิดพลาดของกระบวนการคิด เป็นการคิดที่รับรู้และแปลผิด โดยบุคคลจะเรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งแรกๆในชีวิต ซึ่งจะมีเหตุการณ์บางอย่างที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ รูปแบบของบุคคลนั้นจะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าตัวเองเกิดความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขเหตุการณ์นั้นๆ ทำให้บุคคลประมวลเรื่องราวผิดพลาดหรือบิดเบือนจากความเป็นจริง และจะสะสมมาเรื่อยๆ และเมื่อบุคคลต้องประสบกับวิกฤติ ประมวลเรื่องราวที่ผิดพลาดในอดีตจะกระตุ้นบุคคลเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ส่งผลให้เกิดความซึมเศร้าตามมา ยิ่งความซึมเศร้ามากขึ้น ความคิดทางลบหรือการมองแง่ร้ายก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่ความรุนแรง และความคิดที่มีเหตุผลยิ่งลดลง

ซีลิคแมน (Seligman.1990 : Online) กล่าวว่าการศึกษาที่บุคคลมีการมองโลกในแง่ร้ายนั้นจะส่งผลต่อลักษณะ 4 ประการคือ

1. บุคคลนั้นจะง่ายต่อการเกิดซึมเศร้า
2. บุคคลนั้นอาจจะประสบผลสำเร็จในการทำงานน้อยกว่าความสามารถที่เป็นอยู่
3. ส่งผลต่อสุขภาพทางกายและระบบป้องกันสุขภาพ ซึ่งอาจจะไม่สามารถทำงานได้อย่างที่ควรจะเป็น ทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง
4. ท้ายสุดการมองในแง่ร้ายจะส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกชีวิตไม่น่าพอใจอย่างที่ควรจะเป็นซึ่งรูปแบบการมองโลกในแง่ร้ายนั้น จะสามารถอธิบายได้ว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของคนเรา ทำให้จิตใจหดหู่อยู่เสมอ

ซีลิคแมน (Seligman.1990 : Online) หากบุคคลมีความเชื่อในลักษณะของการมองในแง่ร้าย กล่าวคือ มีความเชื่ออยู่ตลอดเวลาว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นมีเหตุมาจากตนเองและยังสรุปเหมารวมไปยังสิ่งอื่นๆ ที่ได้กระทำไป จะเป็นบุคคลที่มีมักจะเกิดความกดดันง่าย และประสบความสำเร็จได้น้อยกว่าขีดความสามารถที่มีอยู่จริง และบุคคลที่มองในแง่ร้ายจะคิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่มีดี มองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเลวร้าย ย่อมก่อให้เกิดความท้อถอยได้ง่าย

ว.วชิรเมธีภิกขุ (2545 : 1) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรู้จักมองหาแง่ดี แง่งาม แง่ที่เป็นคุณชุกชอนแทรกซึมอยู่ในงาน ปัญหาอุปสรรค บุคคล เหตุการณ์ ในคำวิพากษ์วิจารณ์ ดิฉัน

นินทา บริภาษอื่นๆ อันไม่เจริญโสทรประสาทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน แล้วนำมาปรับปรุงความคิดจิตใจ ตลอดจนพฤติกรรมและการทำงานของตนเองให้แวววาวพรายพราย ขึ้นมาในทางที่สร้างสรรค์ชีวิต

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺม จิตโต. 2540 : 34 -47) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การรู้จักมองโลกในแง่ดี เป็น สัทสนะนิยมหรือที่เรียกว่า Realistic optimism คือการมองโลกได้อย่างมีเหตุผลมีความหวัง เชื่อว่าเราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยความพยายาม ไม่ยอมจำนนต่อโชคชะตา

ประเวศ วะสี (2541 : 12 - 15) การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองโลกแบบทวิลักษณ์ คือ การคิดแบบ 2 ด้าน มองลักษณะ มองสรรพสิ่งต่างๆ ทั้งด้านที่เป็นคุณและด้านที่เป็นโทษ การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ที่เป็นคุณ

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541 : 7) เมื่อมีการมองในแง่ร้ายต่อการทำงานมากๆ จะทำให้กลายเป็นผู้ที่ขลาดกลัว จีบจืด ทำสิ่งใดก็ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่กล้าตัดสินใจ และไม่กล้าลงมือกระทำการสิ่งใดด้วยตนเอง) และมักจะพุดในแง่ลบทำลายอนาคตตัวเอง เรียกได้ว่าแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทันเริ่มต้นก็ว่าได้ เช่น “ฉันทำไม่ได้” หรือ “ฉันไม่มีความมั่นใจเลย” “ไม่มีทาง” “หมดหวัง” แพ้แล้ว”

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2539 : 5) ส่วนบุคคลที่สามารถมองโลกอย่างสร้างสรรค์ หรือมีการมองในแง่ดีนั้น จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ การมองในแง่ดีไม่เฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมเอาทั้งการมองตนเอง การมองโลกภายนอก และมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังฉะนั้นบุคคลที่มีการมองในแง่ดีก็จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะที่ดีด้วยเนื่องจากในขณะที่บางคนมองเรื่องหนึ่งว่าเป็นโอกาส เมื่อผู้ที่มองเห็นว่าเป็นโอกาสนั้นย่อมจะมีโอกาสในการจัดการได้มากกว่า นอกจากนั้นการรู้จักมองในแง่ดีจะทำให้เกิดกำลังใจไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใสซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาทางออกที่ดีได้มากที่สุด

ซีลิคแมน (Seligman citing McCrossin.2002) ได้กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นเครื่องมือที่สำคัญทำให้ได้ประโยชน์หลายๆ ด้าน เช่น เป็นสิ่งที่ต่อสู้กับความซึมเศร้าช่วยให้ประสบความสำเร็จและมีสุขภาพที่ดี ซึ่งบุคคลที่มองโลกในแง่ดีนั้นจะมีสุขภาพร่างกายที่ดี ทำให้อารมณ์ทางด้านลบลดน้อยหายไป ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ดีและสุขภาพที่ดี เป็นต้น

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อในทางบวกต่อเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล โดยคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีการอธิบายต่างๆ เป็น 3 รูปแบบดังนี้ คือ เหตุการณ์ทางบวก เหตุการณ์ที่คงทน สามารถเกิดขึ้นได้ประจำ เกิดกับเหตุการณ์อื่นๆ ได้ และตนเองสามารถทำให้เกิดสิ่งดีๆ ได้

3.2 แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

ไทเกอร์ (Tiger.1979; citing Peterson, 2000) การมองโลกในแง่ดีถือได้ว่าเป็นลักษณะที่มีอยู่โดยธรรมชาติของมนุษย์ และการมองโลกในแง่ดีนั้นยังแตกต่างกันไปแต่ละคนอีกด้วย

โดยมีประสบการณ์ของแต่ละคนที่มีอิทธิพลกับระดับที่จะทำให้บุคคลนั้นที่มีการมองในแง่ดีหรือมองแง่ร้าย หากสามารถเปลี่ยนแนวทางการคิดของบุคคลได้แล้ว ก็สามารถเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมได้ตามแนวจิตวิทยาทางปัญญา

ทั้งนี้การมองโลกในแง่ดี ได้มีการกล่าวถึงตั้งแต่ปีค.ศ. 1948 โดย Dr.David Fresco จาก Temple University (Rideout.2000) ซึ่งเป็นผู้ที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาษาของผู้ที่ชนะการรับสมัครเลือกตั้งเป็นประธานาธิบดีในการแสดงวิสัยทัศน์หลังจากที่ได้รับเลือกตั้งว่า คนที่มีระดับการมองในแง่ดีสูงนั้น สามารถใช้การประยุกต์ได้จากหลักการ 3 ข้อของการมองโลกในแง่ดี คือ 1. การพยายามหาสาเหตุ โดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุและผลของปัญหา 2. การหาประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจงหรือประโยชน์ธรรมดา 3. การมีความรับผิดชอบ และได้แบ่งลักษณะของผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีสูงและต่ำไว้ดังนี้

หลักการที่เกี่ยวข้อง การมองโลกในแง่ดี	สาเหตุ	ลักษณะเฉพาะ	เกี่ยวกับตนเอง
บุคคลที่มีการมองโลก ในแง่ดีสูง	สาเหตุที่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลลัพธ์และสาเหตุนั้นเป็นจริงทุกเวลา	มีสาเหตุเฉพาะสำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นชัดเจน	เป็นบุคคลที่สามารถกระทำสามารถเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ (มีความยืดหยุ่น)
บุคคลที่มีการมองโลก ในแง่ดีต่ำ	ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุและผลลัพธ์ไม่เป็นจริงหรือบุคคลนั้นมีโอกาสในการเกิดปัญหามาก	คิดว่าเหตุการณ์นั้นเพียงเกิดขึ้น	คิดว่าฉันเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ต่อมาในปี ค.ศ. 1990 Seligman ได้กล่าวถึงวิธีการมองในแง่ดีว่าต้องคิดถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดในแง่ร้าย หรือทำให้รู้สึกผิดหวัง (Seligman.2003) โดยได้แบ่งการมองโลกในแง่ดีว่ามีลักษณะของ มิติความคงทนถาวร มิติการแผ่ขยายความรู้สึก หรือมิติการเกี่ยวข้องกับตนเอง (Seligman.1990) ดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) สำหรับผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น

มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันนั้นคือ บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีจะรู้สึกว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่านั้น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในทุกเรื่อง สำหรับ

บุคคลที่มีการมองในแง่ร้ายจะรู้สึกว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะบางเรื่องเท่านั้น

มติดี 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) ในมิตินี้ Seligman ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น บุคคลจะเลือกตำหนิตนเอง (Internalize) หรือตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ (Externalize) โดยที่บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะมองว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ส่วนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง โดยที่มีการตำหนิผู้อื่นหรือสถานการณ์ ภายนอกนั้นจะไม่สูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) สำหรับผู้ที่มองในแง่ร้ายก็จะมองว่สิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ซึ่งผู้ที่ตำหนิตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self - Esteem) มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่น่ารัก

3.3 วิธีเพิ่มการมองในแง่ดี

ซีลิกแมน (Seligman.1990: Online) ได้กล่าวถึงวิธีการเรียนรู้การเป็นผู้ที่มองในแง่ดีเอาไว้ว่า โดยปกติเมื่อเราต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤติ ความโชคร้าย (Adversity) เราจะมี การตอบสนองด้วยความคิดที่เต็มไปด้วยความเชื่อ (Beliefs) และความเชื่อนี้อาจส่งผลต่อลักษณะนิสัย โดยที่เรามักไม่ตระหนักถึงว่เรามีความเชื่อเหล่านั้นอยู่ถ้าเราไม่หยุดความคิดและพิจารณามัน และความคิดความเชื่อเหล่านี้ยังส่งผลที่ตามมาต่อเรา (Consequence) อีกด้วย เพราะความเชื่อเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกและสิ่งที่เราจะทำต่อไป

วิธีการขั้นแรกคือ มองให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความโชคร้ายความเชื่อ และ ผลลัพธ์ (Adversity,Belief,Consequence) ขั้นที่สองคือดูว่ ABCที่เกิดขึ้นเหล่านี้ส่งผลกระทบ อย่างไรต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

Adversity คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้เราไม่พอใจ หรือรู้สึกว่โชคร้าย โชคไม่ดี ให้เขียนบรรยายถึงเหตุการณ์เหล่านั้นว่เกิดอะไรขึ้น

Belief คือความเชื่อที่อธิบาย ดีความหมายของ Adversity หรือการลองหาว่า เหตุการณ์ Adversity ที่เราเขียนนั้น ทำให้เราเกิดความคิดอัตโนมัติในทางลบ หรือการมองในแง่ลบ ได้เกิดขึ้นบ้าง

Consequence คือ ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นกับเราจากเหตุการณ์และ ความคิดความเชื่อของเรานั้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้า วิตกกังวล รำเริงสั่นกสนาน รู้สึกผิด หรือ ความรู้สึกใดๆโดยอาจเกิดขึ้นมากกว่าหนึ่งอย่าง บันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้และการกระทำของ เราว่าเป็นอย่างไรร เช่น “ฉันหมดแรง” ฉันวางแผนการเพื่อให้เธอมาขอโทษฉัน “ฉันกลับไปนอน

โดยหลังจากการที่ได้เขียนลำดับ ABC ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเอง เพื่อดูความเกี่ยวข้อง ระหว่างความเชื่อและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเด่นชัดแล้ว จากนั้นให้ลองโต้แย้งความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้น โดยสามารถใช้วิธีการจัดการได้ขั้นแรกในการจัดการกับความเชื่อทางลบเมื่อเราตระหนัก

ถึง คือ การผ่อนคลายจิตใจ โดยมากเริ่มจากการหยุดคิด (Stop) และพยายามคิดสิ่งอื่นๆที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น การไปสัมผัสธรรมชาติรอบข้าง และหากมีบางอย่างลบกวนทำให้ยากที่จะหยุดคิดได้ เราสามารถพูดกับตัวเองว่า “หยุดก่อน เดี่ยวก่อน ฉันจะกลับมาคิดใหม่อีกครั้งหนึ่งในเวลาต่อไป”

ต่อมาให้โต้แย้งเกี่ยวกับความเชื่อนั้น โดยอาจใช้ 4 วิธีนั้น คือ 1. การหาหลักฐาน (Evidence) หรือข้อมูลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. การหาตัวเลือกอื่น (Alternatives) ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น 3. การหานัย (Implication) หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องอื่นๆ 4. ความมีประโยชน์ (Usfulness) จากความคิดเชื่อในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ว่ามีประโยชน์หรือไม่อย่างไร โดยสามารถเขียนออกมาได้ในรูปแบบของ ABCDE Model

A คือ ภาวะวิกฤต (Adversity)

B คือ ความเชื่อ (Belief)

C คือ ผลลัพธ์ (Consequence)

D คือ การโต้แย้ง (Disputation)

E คือ การดำเนินกิจกรรม (Energization) โดยสังเกตได้ว่าจะมี energization เกิดขึ้นเมื่อเราประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเชื่อทางด้านลบ

ยกตัวอย่างเช่น

Adversity: ฉันยืมต่างหูราคาแพงมาจากเพื่อน และทำมันหายไปข้างหนึ่งในขณะที่ฉันกำลังเดินร่ายอยู่

Belief: ฉันไร้ความรับผิดชอบ นี่เป็นต่างหูที่ Kay ชอบมากและฉันยืมมันไปและทำมันหายเธอจะต้องโกรธฉันจัดและไม่รับฟังเหตุผลใดๆอย่างแน่นอน หากฉันเป็นเธอก็คงเกลียดฉันด้วยแน่ๆ ฉันไม่อยากเชื่อเลยว่าทำไมฉันเป็นคนซุ่มซ่ามอย่างนี้ ฉันจะไม่ประหลาดใจเลยหากเธอจะบอกกับฉันว่าเธอไม่ต้องทำอะไรร่วมกับฉันอีก

Consequence: ฉันรู้สึกไม่สบายเป็นอย่างมาก ฉันรู้สึกละอาย อับอายและยุ่งยากใจมาก และฉันไม่ต้องการที่จะโทรศัพท์ไปบอกเธอว่าเกิดอะไรขึ้น ฉันต้องนั่งจมอยู่กับความรู้สึกที่โง่ๆ และพยายามที่จะรวบรวมความกล้าหาญที่จะโทรไปบอกเธอ

Disputation: นี่เป็นสิ่งที่โชคไม่ดีที่ฉันทำต่างหูหาย นี่เป็นต่างหูที่ Kay ชอบมาก (Evidence) และเธอจะต้องผิดหวังเป็นอย่างมาก (Implication) แต่อย่างไรก็ตาม เธอจะรู้ว่านี่เป็นอุบัติเหตุ (Alternative) และฉันรู้สึกสงสัยมากกว่าเธอจะเกลียดฉันเพราะสาเหตุนี้ (Implication) ฉันไม่คิดว่านี่จะเป็นเรื่องที่จะประทับใจฉันไม่มีความรับผิดชอบเพียงเพราะว่าฉันทำต่างหูหาย (Implication)

Energization : ฉันรู้สึกไม่เกี่ยวกับการที่ต่างหูหาย แต่ฉันไม่รู้สึกอับอาย และฉันไม่ได้กังวลว่าเธอจะเลิกเป็นเพื่อนกับฉัน ฉันยังสามารถผ่อนคลายและโทรไปชี้แจงกับเธอ

นอกจากนี้ แสงสุริย์ สำนังกุล(2535 : 25) ได้กล่าวถึงวิธีการเอาชนะการมองในแง่ร้ายดังนี้คือ

1. ตระหนักรู้เสมอว่าใจตนเองมีความเข้มแข็ง หรือมีอำนาจในทางที่ดี หากมีความคาดหวังอย่างมากว่าจะพบความล้มเหลว ก็นับว่าเป็นการคิดหรือคาดหวังในทางลบซึ่งจะทำให้ได้รับผลลัพธ์ในทางลบขึ้นได้จริงๆ ใต้ง่ายขึ้น ความสำเร็จมักมาจากการมีความหวังและมีการมองในแง่ดี

2. พยายามค้นหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่ไม่สບอารมณ์จะช่วยเพิ่มโอกาสของความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้ เพราะมีการมองในแง่ดีและสามารถกลับตัวได้

3. พยายามหัดยอมรับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริงๆ ด้วยอารมณ์ที่ขึ้นบาน "ยิ้มได้แม้ภัยมาถึงตัว" ภาวะการณดี ทำให้ใจสงบและเข้มแข็ง และเอาชนะเหตุการณ์เลวร้ายได้ไ่ง่ายกว่า

4. ไม่นำเอาปัญหาส่วนตัวมาคิดเล็กคิดน้อยมากเกินไปอยู่เสมอ เช่น จินตนาการและคาดหวังว่าตนจะได้รับผลลัพธ์ต่างๆ ในทางที่ไม่ดี ควรเบี่ยงเบนพลังความคิดที่มีมากมายนั้นมาแสดงออกเป็นการกระทำให้เกิดความสำเร็จ

5. ให้สำรวจว่าตนเองมีทัศนคติที่ดีมากที่สุดต่อสถานการณ์เช่นใด ซึ่งอาจต้องใช้เวลาสำรวจอยู่นาน ครั้งแล้วครั้งเล่า เมื่อค้นพบแล้วจะช่วยให้มีความมั่นใจที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นๆ มากขึ้น

6. อย่าใช้การมองในแง่ร้ายเป็นลิ่งช่วยหลบและปกป้องความผิดหวังของตนเอง เพราะการมองในแง่ร้ายเป็นจุดอ่อนของจิตใจที่จะต้องเอาชนะให้ได้

7. เมื่อแก้ปัญหาล่างๆ แล้วไม่สมหวัง อย่านำเอาความผิดพลาดนั้นมาคิด แต่ให้เลือกนำปัญหาเหล่านั้นมาหาหนทางแก้ไขให้ถูกต้องที่ละปัญหา ความผิดพลาดที่ยังคงค้างอยู่โดยไม่มีการแก้ไขจะเป็นลิ่งที่ลดความกล้าหาญ และความมั่นใจในการที่จะต่อสู้กับปัญหาใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น

8. หาโอกาสพบปะกับผู้มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี และลองสังเกตพฤติกรรมของบุคคลดังกล่าว อาจจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปลูกฝังทัศนคติการมองในแง่ดีขึ้นโดยไม่รู้ตัว

9. จำไว้เสมอว่า ทัศนคติพื้นฐานของบุคลิกลภาพในเรื่องการมองในแง่ดีหรือการมองในแง่ร้ายนั้น ไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรมฉะนั้นจึงสามารถลดระดับทัศนคติทางลบต่อโลก ต่อชีวิตหรือการมองโลกในแง่ร้ายลงได้ แล้วสร้างทัศนคติอีกทิศทางหนึ่งที่เหมาะสมกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเข้ามาแทน ซึ่งก็คือการมีทัศนคติทางบวกหรือการเป็นคนมองในแง่ดีนั่นเอง

10. ถ้าการมองในแง่ดีทำให้เกิดการประสบความสำเร็จต่าง ๆ มากขึ้น ก็จะพบกับความจริงที่ว่า การมีทัศนคติการมองในแง่ดีนั้นให้คุณประโยชน์มากกว่าการมีทัศนคติการมองในแง่ร้ายเลย์ (Lay. 1998 : 201 -214) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีการมองในแง่ดีจะประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังมากกว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย

ฟรีดแมน (Freedman. 1999 : Online) พบว่า การมองโลกในแง่ร้ายสามารถหลีกเลี่ยงเพื่อเปลี่ยนให้มาเป็นการมองในแง่ดีได้ สามารถเรียนรู้ด้วยวิธีการสร้างทักษะการรู้การคิดเกี่ยวกับตนเองใหม่โดยวิธีการพูดกับตนเองในทางบวกเสมอ เช่น “เช้าวันนี้เป็นวันที่สดใส ฉันสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่” แต่ผู้ที่มีมองในแง่ร้ายก็จะพูดกับตนเองโดยไม่รู้ตัวอยู่เสมอเช่นกัน เช่น “ฉันเป็นคน

อ่อนแอ ชี้อายุสั้น” ซึ่งคำพูดเหล่านี้จะซึมซาบและเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีให้เกิดขึ้นได้ โดยบุคคลสามารถที่จะเรียนรู้ทักษะการมองในแง่ดีได้ตั้งแต่อายุ 10 ปีขึ้นไป

3.4 ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี

เซลิเกแมน (Seligman. 1998 : 93 -167) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีว่า

1. ทำให้สุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า โรคประสาท การศึกษาของทั้งในและต่างประเทศพบว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย
2. ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ในคนที่มีภาวะเจ็บป่วยนั้นอาการเจ็บป่วยนั้นจะทุเลาได้เร็วกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย
3. ทำให้มีความสำเร็จในการทำงาน การเรียน กีฬา มากกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย
4. ทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีกว่าคนมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากคนมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นยืนยาว

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะเห็นได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะเป็นผู้ที่กำลังใจที่จะสามารถเห็นถึงโอกาสที่สามารถพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นมา ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น การมองโลกในแง่ดีจึงถูกจัดเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Goleman. 1998., Bar – on. 1997.) ส่วนในประเทศไทยทางกรมสุขภาพจิต (2543.) ก็ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เช่นกัน และได้เห็นความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี โดยจัดให้การมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในส่วนหนึ่งใน 3 องค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ คือ เก่ง ดี มีสุข และการมองโลกในแง่ดีอยู่ในองค์ประกอบของการมีสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองในแง่ดี

3.4.1 งานวิจัยในประเทศ

พิมพรรณ กวางเดินดง (2542 : 49) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองในแง่ดีและความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า

1. ความเป็นผู้นำมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .261$)
2. การมองในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 ($r = .238$)
3. ความเป็นผู้นำ และการมองในแง่ดีสามารถร่วมกันทำนายความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3.4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ไคโซมุมิ (Koizumi. 1996 : 412-428) ศึกษาการประสบความสำเร็จและความล้มเหลวหรือไม่ประสบความสำเร็จของนักเรียนญี่ปุ่นจำนวน 584 คน พบว่านักเรียนที่มีคะแนนการมองในแง่ดีสูงประสบความสำเร็จมากกว่านักเรียนที่มีคะแนนการมองในแง่ร้าย

ฟลอยด์ (Floyd. 1996 : 181-189) ได้ศึกษาถึงปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 20 คน แบ่งเป็นนักเรียนหญิง 10 คน และนักเรียนชาย 10 คน พบว่าการประสบความสำเร็จเป็นผลสืบเนื่องมาจากลักษณะ 3 ประการ ประการแรกคือ การสนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และสภาพแวดล้อมทางบ้าน 2. การมีปฏิสัมพันธ์และความเกี่ยวข้องของเด็กกับบุคคลที่ให้การศึกษาและผู้ใหญ่ที่เด็กรู้จัก และประการสุดท้ายคือ พัฒนาการของลักษณะบุคลิกภาพที่สำคัญ 2 ประการ คือ ความพากเพียรพยายาม (Perseverance) และการมองในแง่ดี

คอต, จานอฟ และ แอลเฟลิส (Coats, Janoff & Alpert. 1996 : 1057-1067) ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีการประเมินตนเองในทางบวกพบว่าจะมีผลการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและการมองในแง่ดีสูง และจะมีคะแนนความกดดันต่ำ

ซูมิ (Sumi, et al. 1997 : 43-48) ศึกษาความสัมพันธ์ของคะแนนการรายงานตนเองระหว่างการมองในแง่ดี พฤติกรรมแบบ Type A และความเครียดที่มีต่อความซึมเศร้าและความเครียดจากนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาของญี่ปุ่น เพศหญิง จำนวน 144 คน พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและพฤติกรรมแบบ Type A อย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงและพฤติกรรมแบบ Type A สูง มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการมองในแง่ดีต่ำและคะแนนพฤติกรรมแบบ Type A สูง

สมิท (Smith. D.L 1998 : Online) ใช้แบบวัดการผัดวันประกันพรุ่ง การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด ความเชื่ออำนาจในตน ความต้องการสัมฤทธิ์ผล และความกลัวในความสำเร็จ เพื่อศึกษาหาความสำคัญระหว่างตัวแปรทางจิตวิทยาเหล่านี้กับ เพศ และอายุ และพยากรณ์ สัมฤทธิ์ผลทางด้านคณิตศาสตร์ ในการศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาคณิตศาสตร์จำนวน 250 คน พบว่า ไม่มีความแตกต่างการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชายและเพศหญิง ในเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชายและสัมพันธ์กับคะแนนการผัดวันประกันพรุ่งและอายุ ซึ่งจากผลการศึกษานี้พบว่าปัจจัยทางด้านจิตวิทยานี้ สามารถนำมาพิจารณาใช้ในการเรียนการสอนวิชาคณิตศาสตร์ได้

เซง (Chang. et al, 2001 : 524 - 530) ได้ศึกษาการมองในแง่ดี การมองในแง่ลบ และอารมณ์ด้านบวกและลบในวัยกลางคน โดยใช้แบบวัดรูปแบบด้านความคิดและอารมณ์ทางด้านการปรับตัวเชิงจิตวิทยา การวิจัยที่ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยกลางคน 237 คน ผลการศึกษาพบว่าการมองในแง่ดี การมองในแง่ลบมีนัยสำคัญทางตรงและผกผันกัน (จากอารมณ์ทางด้านบวกและลบ) ต่อ

อาการซึมเศร้า ผลของการศึกษานี้กล่าวได้ว่าการมองในแง่ดี การมองในแง่ลบเป็นสิ่งสำคัญที่ควบคู่ไปกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในผู้ใหญ่

คาเรน (Karren. 2002 : Online) ศึกษาพบความสำคัญระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยทัศนคติ และอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางตรงต่อสุขภาพและความผาสุก ซึ่งอารมณ์ทางด้านลบ เช่น ความโกรธความซึมเศร้า และความเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ในขณะที่อารมณ์ทางด้านบวก เช่น อารมณ์ขัน การมองในแง่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายในทางที่ดี ทำให้มีอายุยืนยาว

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

4.1.1 ความหมายของกลุ่ม

จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่นๆ (2521 : 4-6) ได้ให้ความหมายของกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุด 2 คนประกอบกัน
2. กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน หมายความว่า ทั้งกลุ่มและบุคคลจะแยกจากกันไม่ได้จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิริยาตอบโต้กันทั้งทางด้านความคิด กิริยาท่าทาง การกระทำ หรือคำพูด

3. มีความสนใจร่วมกัน เพื่อสมาชิกจะได้รับประโยชน์ร่วมกัน
4. มีการปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมาย จึงต้องมีการกำหนดหน้าที่ แบ่งความรับผิดชอบและระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 6) ได้ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า

1. จะต้องประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไป
2. สมาชิกภายในกลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความสัมพันธ์กันทางด้านจิตใจ

เยาวภา กันทรวิชัยกุล (2530: 6) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า กลุ่ม ไว้ว่า หมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน โดยมีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน มีการยอมรับและเข้าใจกันได้รับผลประโยชน์ร่วมกันและมีจุดมุ่งหมายที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2535: 30) ได้กล่าวถึงความหมายของกลุ่มไว้ว่า กลุ่ม หมายถึงการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ร่วมกันทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด เพื่อแก้ปัญหาหรือมุ่งสู่เป้าหมายร่วมกันของกลุ่ม โดยที่แต่ละบุคคลจะมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

ดังนั้น กลุ่ม จึงหมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน มีความสนใจร่วมกัน มีการยอมรับและเข้าใจกัน โดยมีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน มีจุดมุ่งหมายที่

จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ปัญหาหรือมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันซึ่งสมาชิกจะได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน

4.1.2 ประเภทของกลุ่ม

เรื่องของ “กลุ่ม” ได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่างๆ เป็นอันมาก และได้มีผู้คิดค้นนำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมปฏิบัติการทางสังคมอย่างกว้างขวางในรูปแบบและจุดมุ่งหมายต่างๆ เช่น (นิภา วิจิตรศิริ. 2525 : 18-20)

1. กลุ่มฝึกอบรม (T-Group or Training Group) เป็นการช่วยให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มได้เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่ และเป็นการสร้างทักษะในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้แล้วยังเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่น การเข้าใจแนวโน้มต่างๆ การสื่อความหมายบทบาทรวมทั้งผลของการดำเนินบทบาทอย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นการฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่างๆ เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผลและประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นการฝึกการรับรู้นี้จะเป็เครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองยอมรับตนเองเห็นความสำคัญของการพัฒนาปรับปรุงตนเองรวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมพื้นฐาน (BST-Group or Basic Skill Training group) บางครั้งเรียกว่า กลุ่มอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาทักษะเพื่อการนำไปใช้

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training group) เป็นโครงการที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์ เพิ่มพูนความเข้าใจและทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่เน้นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล มุ่งให้บุคคลรู้จักตัวเองรู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง อันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่พบกันหลายช่วงเวลา ติดต่อกันไปโดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้งจากการพบปะติดต่อกันหลายๆครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและของผู้อื่นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินตามแบบแผนในการปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน มีอคติต่อกัน และความกลมเกลียวสามัคคีกัน

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่างๆของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่มันจะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้เรียนรู้และนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8. กลุ่มจิตบำบัดรักษา (Group Psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้ไขโดยการพบปะกันในกลุ่มเล็ก ๆ ระหว่างคนไข้และผู้ให้การบำบัดรักษาติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนานโดยมีความมุ่งหมายที่จะให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางสังคม อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าวได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวมประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน และกลุ่มก็จะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ นอกจากนี้การทำกิจกรรมกลุ่มนั้นจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลอื่นและทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจ ดังกล่าวในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใดก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่าง ๆ อีกที่มีชื่อแตกต่างกันบ้างในเรื่องจุดมุ่งหมาย รายละเอียดของเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติแต่โดยทั่วไปแล้วล้วนมุ่งที่จะพัฒนาสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลด้วยวิธีการกลุ่มทั้งสิ้น

4.1.3 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เฮอร์โรลด์ (Herrold. 1952 : 492-504) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

คมเพชร จัตรศุกุล (2522 : 14) และ นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 20) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้อย่างสอดคล้องกันว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึงการนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 6) ได้กล่าวไว้ว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึงประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งได้มาจากการที่ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กันมีการร่วมมือในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน และผู้เรียนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนและผู้เข้ากลุ่มซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้นทำให้เกิดการเรียนรู้ในด้านการทำงานและด้านอื่น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกคน

สรศักดิ์ โสฐ (2530 : 10) ได้สรุปไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมแล้วให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือกระทำภายในสถานการณ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกันเคารพในกติกาของกลุ่มจนเกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจ และพฤติกรรมของบุคคล อันเป็นผลต่อตนเองและผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ประนอม เดชชัย (2531 : 100-101) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่ดำเนินโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่างๆของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่ม เป็นต้น

จริยา วิไลวรรณ (2532 : 36-37) สรุปไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมีการร่วมมือในการแก้ปัญหาหรือกระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกัน เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ขึ้นมาให้ผู้เรียนแล้วให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือกระทำภายในสถานการณ์หนึ่งๆที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้นตลอดจนแสดงความคิดเห็นและกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมกลุ่มจนสมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและเกิดการพัฒนาความคิดความเข้าใจอันเป็นผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข

4.1.4 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกซเลอร์ และนอร์ธ (Traxler;& North. 1975 : 320) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้คือ

1. เพื่อให้เกิดการศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัยหรือโรงเรียน โดยการจัดโครงการ เช่น ปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่างๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อการปรับตัว บำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลของกลุ่ม

นอกจากนี้ บัทตัน (Button. 1974 : 1-2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์ได้เติบโตและพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้านสังคมและด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและช่วยบุคคลแต่ละคนเพื่อทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุภกุล (2522 : 170-172) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองการอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิภานให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่นเมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดียิ่งขึ้น

3. เพื่อให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกันได้ดียิ่งขึ้น

ประนอม เดชชัย (2531 : 101-102) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตนเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเองหรือรู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรเมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจในบุคคลอื่นในกลุ่มโดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ดี ทราบถึงข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่น อันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คิดช่วยเหลือกันตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย

2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ประสพการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา

3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาตัวบุคคลและสังคมต่อไป

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคลโดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุงแก้ไขเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นความรู้สึก พฤติกรรมต่าง ๆ และสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

4.1.5 คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม

การเรียนรู้โดยกิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นบางประการดังต่อไปนี้ (วิไลวรรณ สันถะโกมล. 2522: 20)

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรับผิดชอบต่อหน้าที่ การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผนงาน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 56-57) ยังได้กล่าวถึงผลพลอยได้ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดลองฝีมือ (Testing Group) ของบุคคล โดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลอง หรือเป็นที่แสดงความสามารถ

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และกลุ่มยังช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

3. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก เป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องจากกลุ่มจะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้นเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเองขึ้น ทำให้มีความรู้สึกว่าเขาตนเองเป็นบุคคลที่มีค่าคนหนึ่งและอยากจะทำประโยชน์ให้กลุ่ม

4. กลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การฝึกหัดเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนที่จะฝึกมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีแก่สมาชิกเอง

ศุภาวดี บุญญวงศ์ (2527 : 3-4) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. คุณค่าด้านการพัฒนา

1.1 กิจกรรมกลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของนักเรียนได้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้ ได้แก่ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับยกย่อง เคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเอง ต้องการความอบอุ่น มั่นคงและปลอดภัย ถ้าหากกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพก็จะส่งผลให้นักเรียนมีความรู้สึกว่าเขาประสบความสำเร็จ เคารพในคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่มอย่างเต็มที่

1.2 พัฒนาด้านสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจยอมรับผู้อื่น เรียนรู้กระบวนการให้และการรับซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในสังคม รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ของตน มีความอดทน มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

1.3 พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยม ทศนคติและปทัสถานของสังคมจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มนักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มที่มีต่อตนทั้งพฤติกรรมและทัศนคติเพื่อเป็นแนวทางประสบการณ์ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดเกี่ยวกับการตั้งกฎเกณฑ์ต่างๆของกลุ่ม ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมพิจารณาแสดงความคิดเห็นด้วย

1.4 พัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับอาชีพ การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม จะช่วยให้ทราบข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับอาชีพ มีการเตรียมวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนในอนาคต ได้ เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลด้านความสามารถความสนใจฐานะทางเศรษฐกิจซึ่งมีส่วน สัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกอาชีพที่แตกต่างกันของบุคคล

1.5 พัฒนาความสามารถและทักษะต่างๆซึ่งนักเรียนได้ใช้และฝึก ความสามารถตลอดจนทักษะต่างๆอย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเช่นการพูดในที่ สาธารณชน การอภิปรายกลุ่มและการวางแผนงาน

2. คุณค่าด้านการวิจัย ผู้นำกิจกรรมสามารถสังเกตพฤติกรรมต่างๆของ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้เข้าใจได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ทราบถึงพฤติกรรมที่เป็น อุปสรรคในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อจะหาวิธีปรับปรุงแก้ไขและให้ความช่วยเหลือต่อไป สำหรับนักเรียน เองก็ได้มีโอกาสศึกษาตนเองจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ทำให้ทราบขอบเขตความสามารถของตน เพื่อจะได้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด การจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อ ช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเป็นกรณีพิเศษ และต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ดังตัวอย่าง นักเรียนที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ ก็เข้าร่วมกิจกรรมค่ายพักแรมภาคฤดูร้อน มีโอกาสทำงาน ร่วมกับผู้อื่น เผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้นและ ปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองเสียใหม่

4. คุณค่าต่อสถานศึกษาและชุมชน เมื่อนักเรียนพัฒนาด้านต่างๆจากการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่ม ย่อมส่งผลให้การทำงานกลุ่มในสถานศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดปัญหาต่างๆ ได้มาก นักเรียนก็จะเป็สมาชิกที่มีคุณภาพของสถานศึกษา และนั่นคือยอมเป็นสมาชิกที่ดีของ ชุมชนด้วย

นอกจากนี้คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530 : 15-19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม ว่านอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมกลุ่มที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าทางด้านอื่นๆอีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) เช่น สนองความ ต้องการพื้นฐานของบุคคลการสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมการพัฒนาการทางด้าน ทักษะคติ ความสนใจ ความสามารถ ตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำ กิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้เกิดความเข้าใจเป็นอย่างดีใน ตัวสมาชิกของกลุ่ม

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลจะมี ค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดีโรงพยาบาลและคลินิกจะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้รักษาคนไข้โดยการ บำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนที่มีปัญหา อาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มี

ปัญหาเพียงเล็กน้อยจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่างๆทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

อาจกล่าวได้ว่าการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยมและพฤติกรรม เพราะกิจกรรมกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การวิเคราะห์ โดยได้ปฏิบัติจริงทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้นยิ่งไปกว่านั้นผู้เรียนยังยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข

4.1.6 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ออตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่าไว้เช่นกันว่ากลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9-10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw. 1971 : 4) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มแตกต่างออกไปว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปจะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ และถึงแม้ว่ากลุ่มจะมีจำนวนสมาชิก 30 คน ก็อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ จำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญแต่องค์ประกอบอื่นซึ่งได้แก่ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกจะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 26) ก็ได้กล่าวว่าขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกัน จะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วยในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปจนความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นค้ำข้องใจที่ไม่มีงานทำไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คนจะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

4.1.7 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson.1973 :105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสำหรับเด็กประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

ทรอทเวอร์ (ซูชัย สมितिไกร. 2527 : 18-19; อ้างอิงจาก Trotzer. 1977) ให้ความเห็นพอสรุปได้ว่าในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้นหากจัดทำกับ

สถานศึกษาจำเป็นต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษานั้นด้วยเช่นในโรงเรียนส่วนมากจะจัดเวลาเป็นคาบๆละ 50 นาที เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่าควรใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใดสำหรับจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ได้ก็ยิ่งเป็นการดี

4.1.8 ลำดับขั้นการเรียนรู้ตามวิธีกระบวนการกลุ่ม

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2527 : 133-134) กล่าวถึง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม ระยะนี้นักเรียนจะเข้ามามีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มและเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการรู้นั้นด้วยตนเองผลจากการเรียนรู้จะเกิดกับผู้เรียนโดยตรงผู้ที่มีส่วนร่วมมากก็จะได้รับผลการเรียนรู้นั้นๆมากขึ้นด้วยในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ทางด้านร่างกายคือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 ทางด้านจิตใจ คือ การที่นักเรียนเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัตินั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้นักเรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 ทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากการเห็นจริง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และสร้างแนวคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้นจะทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียนมากยิ่งขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ขั้นวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันทีหลังจากที่ลงมือกระทำกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดีขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแล้วสรุปเป็นหลักการของตนเองซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองได้การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆและเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆขึ้น

4. ขั้นประเมินผล โดยให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะ และติชมร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม

คมเพชร นิตร์ศุภกุล (2522 : 23) ได้กล่าวถึงระยะพัฒนาของกลุ่มว่าพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกตอนเริ่มเข้ากลุ่ม อาจแตกต่างจากภายหลังที่ได้เข้ากลุ่มเป็นเวลานานแล้วทั้งนี้ เพราะว่าการที่จะทำให้กลุ่มเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้นจะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนากลุ่มดังนั้นมักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่างๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ
3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงาน และยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

นอกจากนี้ วัฒนา วัชรวิทย์ (2530 : 252-253) กล่าวถึงลำดับขั้นของการเรียนการสอนโดยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ ดังนี้

1. ขั้นลงมือปฏิบัติ (Participate) เป็นขั้นที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. ขั้นค้นพบ (Discovery) เมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยมีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจะเกิดความรู้สึกและเกิดความเข้าใจตนเอง อันจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเอง

3. ขั้นวิเคราะห์ (Analysis) ขั้นที่สำคัญที่สุดคือ การที่ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้กระทำลงไป โดยครูจะตั้งคำถามว่า อะไร ทำไม และอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถรวบรวมสิ่งต่างๆ ทั้งด้านความรู้และการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ให้รวมกันเป็นจุดเดียว

4. ขั้นนำไปใช้หรือประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่น (Application) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง คือ สามารถเชื่อมโยงการเรียนรู้กับตนเองและผู้อื่นได้

ส่วนเฉลิม วรวิทย์ และสมคิด แก้วสนธิ (ประนอม เดชชัย. 2531: 103; อ้างอิงจากเฉลิม วรวิทย์; และ สมคิด แก้วสนธิ. 2520: ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้กล่าวถึงการดำเนินการของกลุ่มว่า ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มจะมีลักษณะใด จะมีกระบวนการการดำเนินงานเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming Stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้ายังไม่รู้จักกันดีพอ ทุกคนจะสงวนท่าทีไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming Stage) เมื่อสมาชิกในกลุ่มรู้จักกันดีพอแล้ว กลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมายของกลุ่มและภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบ ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียน ในการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้และกิจกรรมต่างๆที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming Stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานจริงจังมากขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอน

อาจมีบทบาท 2 ประการ คือ ปลอຍให้ผู้เรียนดำเนินการไปโดยลำพัง หรือเข้าร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Reforming Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจบทบาทของตนเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding Stage) เป็นขั้นสุดท้ายที่สมาชิกของกลุ่มได้ร่วมมือกันดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายจนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาททวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมา เพื่อทำการสรุปผลและแนะแนวทางในการนำไปใช้ หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป

4.1.9 ผลของการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่ม

โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 121-122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของกิบบ์ (Gibb) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

พัชนี วรกวิน (2522 : 149-150) ได้กล่าวถึง ผลของการจัดกลุ่มหรือกิจกรรมกลุ่มไว้หลายด้าน และสอดคล้องกับผลของการศึกษาของกิบบ์ (Gibb) คือ ผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง การได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการแสดงถึงการยอมรับของกลุ่ม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และในการเข้าร่วมกลุ่มนั้นจะต้องมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน มีการกระทำร่วมกันซึ่งเป็นโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจตนเองและสมาชิกอื่นในกลุ่ม พยายามแก้ไขข้อบกพร่องของตน ทำให้มีโนภาพแห่งตนดีขึ้น และยังมีผลต่อการให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม หากได้รับการยอมรับจากสมาชิก รู้สึกว่าสมาชิกหวังดีต่อตน สมาชิกแต่ละคนมีทัศนคติที่ดีต่อกันก็จะเกิดความสามัคคีกันขึ้น และเมื่อลงมือทำงานก็จะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 56-57) กล่าวถึงผลพลอยได้อื่นๆ อันเกิดจากการรวมกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น ในกรณีที่คนเก่ง แต่ไม่มีโอกาสที่จะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลองหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก และให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน

3. กลุ่มร่วมเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย

4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญสมาชิกด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง

4.1.10 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ทิศนา ขัมมณี (2522 : 201-202) กล่าวถึงกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนแบบกระบวนการสัมพันธ์ไว้ในทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนว่า การสอนที่ยึดหลักทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนจะมีลักษณะเป็นกิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนโดยทั่วถึงกัน และในขณะเดียวกันก็จะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก ปฏิบัติ และพฤติกรรมของผู้เรียน และเรียนรู้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆที่ได้รับ นอกจากนี้ครูมักจะหาทางให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบต่างๆด้วยตนเองจากกิจกรรมการเรียน และพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนได้นำความรู้ความเข้าใจนั้นไปใช้อยู่เสมอ ซึ่งจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ การจัดกิจกรรมการเรียนให้สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ในการสอนสามารถกระทำได้หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายในข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role-Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกมาตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริง ๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วนและการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาส

แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่ได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Action or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันนอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนโดยทั่วถึงกัน และขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมตนเองเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับ โดยมีเทคนิคต่างๆ หลายวิธีให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมของกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบต่างๆ ด้วยตนเองจากกิจกรรมการเรียนการสอน ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มจึงสามารถสร้างความสนใจของผู้เรียนและทำให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่อไป

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟร์ค์ (Treppa; & Frike. 1972 : 466-468) ได้ทำการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต

เล็กซ์ (Lex. 1973 : 6093-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธีสอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยปรากฏว่าการพัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนสอนและทดสอบหลังสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษารู้สึกพอใจกับประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่มและอยากเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์อีกต่อไป

เดวิส (Davis. 1988 : 3263) ศึกษาผลการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ หน่วยการแก้ปัญหามีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชาดังกล่าวของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 10 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

บอร์ตแมน (Boardman. 1988 : 1952) ศึกษาผลของการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกสูบบุหรี่ โดยมีอาสาสมัคร 67 คน เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมดังกล่าว สังเกตได้จากอัตราผู้งดสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง

ริชาร์ดสัน และฮอลเวิร์ท (วาลินี ชูสค. 2525 : 29; อ้างอิงมาจาก Richardson; & Hallworth. 1968: 124) ได้ทดลองสอนเรื่องความภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองสอนโดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มควบคุมสอนด้วยวิธีการสอนแบบเก่า ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน และเรียนเนื้อหาได้มากกว่ากลุ่มควบคุม

4.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 49) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีกิจพิทยาสรรค์ จังหวัดสระบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .50 และนักเรียนมีความรับผิดชอบสูงขึ้นหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ลาวัญญ์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2528 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่มมีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรศักดิ์ โสฐ (2530 : 56) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านศรีสะอาด จังหวัด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น และ หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น และ หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น

1.1 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,420 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 563 คน จำแนกเป็นนักเรียนหญิง 857 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น จำนวน 1,090 คน

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

2.1 ประชากรที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 30 ห้อง โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร และ คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มา 2 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/4 จำนวน 34 คน และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5 จำนวน 42 คน นักเรียนที่มีความเครียดเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป นักเรียนมีคะแนนอยู่ระหว่าง 126.00 – 211.00 จำนวน 38 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย คือ นักเรียนที่มีคะแนนความเครียดเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 38 คน ซึ่งสมัครใจที่จะเข้าโปรแกรม

การใช้armiณัชนัเพื่อลดความเครียดของวัยรุนัทั้ง 38 คน คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 32 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ประเภท คือ

1. แบบสอบถามความเครียดของวัยรุนั
2. แบบสอบถามarmiณัชนัของวัยรุนั
3. โปรแกรมarmiณัชนัเพื่อลดความเครียดของวัยรุนั

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความเครียดของวัยรุนั

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความเครียดของวัยรุนั โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับความเครียดของวัยรุนั สาเหตุของความเครียดของวัยรุนั เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามความเครียดของวัยรุนั จำนวน 60 ข้อให้สอดคล้องและครอบคลุม นิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุนัไปให้ประธานควบคุมการทำวิทยานิพนั คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และกรรมการควบคุมปริญญาานิพนั คือ อาจารย์ ดร.ราชันย์ บุญธิมา ตรวจสอบความสอดคล้องและถูกต้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับแก้

1.4 นำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุนัที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณั ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและหา ค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถาม ทั้งหมด 60 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ที่ 1.0

1.5 นำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุนัที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนจันทรหุ้่นบำเพ็ญ จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมา วิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีการคำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและคัดเลือกข้อที่มีค่า r (อำนาจ จำแนก) ตั้งแต่ .2119 - .7351 และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7468 ซึ่งจะได้ข้อ คำถามในแบบสอบถามความเครียด จำนวน 54 ข้อ

ตัวอย่าง แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 อันดับ ได้แก่

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นประจำ

มาก หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นบ่อยครั้ง

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเกิดขึ้นบ้าง ไม่เกิดขึ้นบ้าง

เล็กน้อย หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นนานๆครั้ง

ไม่เลย หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นไม่เคยเกิดเลย

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
	เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมีอาการเหล่านี้					
0	<u>อาการทางด้านร่างกาย</u> ปวดศีรษะ					
00	<u>อาการทางด้านจิตใจ</u> โกรธ					
000	<u>อาการทางด้านพฤติกรรม</u> ไม่ยอมทำอะไร					
0000	ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก (คะแนน)	ข้อความทางลบ (คะแนน)
จริงมากที่สุด	5	1
จริงมาก	4	2
จริงปานกลาง	3	3
จริงน้อย	2	4
จริงน้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การจัดอันดับความเครียด (การแปลผลคะแนน)

ความเครียดระดับต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่

1.00 – 2.36 คะแนน

ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่

2.37- 3.66 คะแนน

ความเครียดระดับสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่

3.67 – 5.00 คะแนน

2.แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับอารมณ์ขันเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 สร้างแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นให้ครอบคลุมกับนิยามศัพท์เฉพาะจำนวน 54 ข้อ

2.3 นำแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นไปให้ประธานควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ คือ อาจารย์ ดร.ราชันย์ บุญธิมา ตรวจสอบความสอดคล้องและถูกต้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับแก้

2.4 นำแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ที่มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป โดยข้อคำถามทั้งหมด 54 ข้อ ผ่านเกณฑ์โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับอยู่ที่ 1.0

2.5 นำแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นที่มีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ ไปทดลองใช้(Try Out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยข้อคำถามทั้งหมดได้นำมาวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อ โดยการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและคัดเลือกข้อที่มีค่า r (อำนาจจำแนก) ตั้งแต่ .3105 - .7891 และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7334 ซึ่งจะได้ข้อคำถามในแบบสอบถามอารมณ์ขัน จำนวน 43 ข้อ

ตัวอย่าง แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 อันดับ ได้แก่

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	คำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
0	<u>ด้านความรู้สึกเพลิดเพลินสนุกสนานกับ สิ่งที่เกิดขึ้น</u> ฉันมองปัญหาเป็นเรื่องที่สนุกสนาน ทำ หายความสามารถ					
00	<u>มองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก</u> ฉันมองเห็นประโยชน์จากปัญหาและ อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้					
000	<u>มองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงตลกขบขัน</u> ฉันมักมองเหตุการณ์ที่ร้าย ๆ ที่เกิด ขึ้นกับฉันให้เป็นเรื่องขำขันได้					
0000	<u>สามารถยิ้มและหัวเราะกับสิ่งที่เกิดขึ้น ได้</u> เมื่อฉันอ่านหนังสือตลกฉันจะหัวเราะ ออกมา					
00000	<u>ด้านการนำอารมณ์ขันไปใช้ใน สถานการณ์ต่างๆ</u> การมีความคิดเชิงตลกขบขันหรือการมี อารมณ์ขัน ช่วย使我เอาชนะ สถานการณ์ที่ยุ่งยากได้					

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก (คะแนน)	ข้อความทางลบ (คะแนน)
จริงมากที่สุด	5	1
จริงมาก	4	2
จริงปานกลาง	3	3
จริงน้อย	2	4
จริงน้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์การจัดอันดับอารมณ์ขัน (การแปลผลคะแนน)

อารมณ์ขันระดับต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามอารมณ์ขันตั้งแต่

1.00 – 2.36 คะแนน

อารมณ์ขันระดับปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามอารมณ์ขันตั้งแต่

2.37- 3.66 คะแนน

อารมณ์ขันระดับสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามอารมณ์ขันตั้งแต่

3.67 – 5.00

3. โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ขัน เพื่อเป็นแนวทางการสร้างโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น โดยกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมาย

3.2 สร้างโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย

3.3 นำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น เสนอประธานควบคุมปริญญาโท คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และกรรมการควบคุมปริญญาโท คือ อาจารย์ดร.ราชนันท์ บุญธิมา ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา โครงสร้าง และความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจแล้ว ไปปรับแก้

3.4 นำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน คือ อาจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับแก้ตามที่คุณวุฒิเสนอแนะ

3.5 นำโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นที่สร้างขึ้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 16 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3.6 นำโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นที่สร้างขึ้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) มาแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

3.7 นำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นที่ปรับแก้ไขเรียบร้อยแล้วนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปยังผู้อำนวยการ โรงเรียนบางกะปิ

2. ติดต่อโรงเรียนบางกะปิ และกลุ่มตัวอย่าง เพื่อกำหนดวันเวลาเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

3.1 นำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่นและแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น ไปรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนโรงเรียนบางกะปิด้วยตนเอง เพื่อวิเคราะห์หาระดับความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น

3.2 นำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไป ดำเนินการประเมินกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่เป็นวัยรุ่น จำนวน 16 คน ทั้งก่อนและหลังการทดลองโครงการฝึกอบรมโดยผู้วิจัย

3.3 นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การดำเนินการทดลอง

มีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงมา 2 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/4 จำนวน 34 คน และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5 จำนวน 42 คน เพื่อตอบแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นและคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่นที่มีความเครียดเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 38 คน ซึ่งสมัครใจที่เข้าโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นทั้ง 38 คนและคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 32 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน ผู้วิจัยใช้คะแนนดิบที่ได้จากแบบความเครียดของวัยรุ่นเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ระยะทดลอง

ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกอบรมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันให้กับนักเรียนวัยรุ่น กับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันจันทร์ วันพุธ และ วันศุกร์ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยใช้ห้องแนะแนวและห้องโสน 2 ของโรงเรียนบางกะปิ ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงวันเวลาที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ครั้งที่	วัน	เดือน	ปี	เวลา
1	วันจันทร์ที่	2	กรกฎาคม 2550	14.55 น. - 15.45 น.
2	วันพุธที่	4	กรกฎาคม 2550	13.05 น. - 13.55 น.
3	วันศุกร์ที่	6	กรกฎาคม 2550	11.25 น. - 12.15 น..
4	วันจันทร์ที่	9	กรกฎาคม 2550	14.55 น. - 15.45 น.
5	วันพุธที่	11	กรกฎาคม 2550	13.05 น. - 13.55 น.
6	วันศุกร์ที่	13	กรกฎาคม 2550	11.25 น. - 12.15 น.
7	วันจันทร์ที่	16	กรกฎาคม 2550	14.55 น. - 15.45 น.
8	วันพุธที่	18	กรกฎาคม 2550	13.05 น. - 13.55 น.
9	วันศุกร์ที่	20	กรกฎาคม 2550	11.25 น. - 12.15 น.
10	วันจันทร์ที่	23	กรกฎาคม 2550	14.55 น. - 15.45 น.
11	วันพุธที่	25	กรกฎาคม 2550	13.05 น. - 13.55 น.
12	วันศุกร์ที่	27	กรกฎาคม 2550	11.25 น. - 12.15 น.

2.3 กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

2.4 หลังการทดลอง

ภายหลังการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น จำนวน 32 คน ตอบแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นฉบับเดิมที่ใช้ในการทดสอบก่อนการทดลองแล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาบันทึกไว้เป็นคะแนน หลังการทดลอง (Posttest)

2.5 นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติ

แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 62) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest – Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
(R)E	O ₁	X	O ₂
(R)C	O ₁	-	O ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

(R)E	แทน	กลุ่มทดลองซึ่งได้มาด้วยการสุ่ม
(R)C	แทน	กลุ่มควบคุมซึ่งได้มาด้วยการสุ่ม
O ₁	แทน	การทดสอบความเครียดก่อนทดลอง
X	แทน	การใช้โปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
O ₂	แทน	การทดสอบความเครียดหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่

1.1 สถิติที่ใช้ในการหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ.2540: 84) โดยใช้สูตรดังนี้

$$P_x = L_0 + \left(\frac{NX / 100 - F_c}{f_p} \right)$$

เมื่อ	P _x	แทน	จุดคะแนนของเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ X
	L ₀	แทน	Lower limit ที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ตกอยู่ในชั้นคะแนนนั้น
	N	แทน	จำนวนคน
	F _c	แทน	ความถี่สะสมก่อนถึงชั้นคะแนนที่ P _x ตกอยู่
	f _p	แทน	ความถี่สะสมของชั้นคะแนนที่ P _x ตกอยู่

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 40) ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 74) ใช้สูตร ดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม ได้แก่

2.1 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามในการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) (พิชิต ฤทธิ์จัญญ. 2544 : 273) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2. หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบสอบถามโดยใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 322) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (EX)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ	r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ y
N	แทน	จำนวนคน

2.3 หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) (เพ็ญแข แสงแก้ว.2541:117) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถาม

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐานในการวิจัย

3.1 สมมุติฐานในการวิจัย ข้อที่ 1 ว่า “ความเครียดมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ขัน” สถิติที่ใช้ในการทดสอบคือ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534:322) โดย ใช้สูตร ดังนี้

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (EX)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ	r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนชุด y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ y
	N	แทน	จำนวนคน

3.2 สมมุติฐานในการวิจัย ข้อที่ 2 ว่า “กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้

อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น มีความเครียดก่อนและหลังการทดลองลดลง” วิเคราะห์โดยการทดสอบ ที่ แบบกลุ่มตัวอย่าง ไม่อิสระจากกัน (t – test for Dependent Sample) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 201) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

โดยมี	df	แทน	n – 1
เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคน

3.3 สมมุติฐานในการวิจัย ข้อที่ 3 ว่า “กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นมีระดับความเครียดก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน” วิเคราะห์โดยการทดสอบ ที่ แบบกลุ่มตัวอย่าง ไม่อิสระจากกัน (t – test for Dependent Sample) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 201) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

โดยมี	df	แทน	n – 1
เมื่อ	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน	จำนวนคน

3.4 สมมุติฐานในการวิจัย ข้อที่ 4 ว่า “หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขันมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขัน” สถิติที่ใช้ในการทดสอบคือ (t – test for Difference Score) (Scott & Wertheimer.1967: 264)

$$t = \frac{MD_1 - MD_2}{S_{MD_1 - MD_2}}$$

$$S_{MD_1 - MD_2} = \sqrt{\frac{S_D^2}{n_1} + \frac{S_D^2}{n_2}}$$

$$df = n_1 - n_2 - 2$$

$$S_D^2 = \frac{\sum (D_1 - MD_1)^2 + \sum (D_2 - MD_2)^2}{N_1 + N_2 - 1}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้ในการพิจารณาใน t – distribution
	MD_1	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลต่าง ระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วม โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ในกลุ่มทดลอง
	MD_2	แทน	ค่าเฉลี่ยผลต่างระหว่างก่อนกับหลังการทดลองในกลุ่ม ควบคุม
	D_1	แทน	ผลต่างระหว่างการทดสอบก่อนกับหลังเข้าร่วม โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ใน กลุ่มทดลอง
	D_2	แทน	ผลต่างระหว่างการทดสอบก่อนกับหลังการทดลองในกลุ่ม ควบคุม
	S_D^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของผลต่างระหว่างการทดสอบก่อนกับ หลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
	$S_{MD_1 - MD_2}$	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของผลต่างระหว่างการ ทดสอบก่อนกับหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม
	N_1	แทน	จำนวนคนกลุ่มทดลอง
	N_2	แทน	จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นความอิสระ
t	แทน	สถิติทดสอบ t
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หาดัวแปร 2 ตัว

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ระดับความเครียดของวัยรุ่นความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอนดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ระดับความเครียดของวัยรุ่นและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและอารมณ์ขันของวัยรุ่น

1.1 ระดับความเครียดของวัยรุ่น ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 ระดับความเครียดของวัยรุ่น (n = 1,090)

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ความเครียดของวัยรุ่น	2.46	.81	ปานกลาง

จากตาราง 3 พบว่า ระดับความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในระดับ ปานกลาง

1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น ดังตารางที่ 4

ตาราง 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น (n = 1,090)

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	r
ความเครียดของวัยรุ่น	2.46	.81	-.77
อารมณ์ขันของวัยรุ่น	3.23	.83	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ขันโดยค่าความสัมพันธ์ของความเครียดกับอารมณ์ขัน มีความสัมพันธ์กันในทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตอนที่ 2 แสดงผลการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น และที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

2.1 เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ดังตารางที่ 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง (n = 16)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ความเครียด ของวัยรุ่น	ก่อนทดลอง	3.60	.27	15	15.82
	หลังทดลอง	2.12	.19		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า ความเครียดของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันของวัยรุ่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

2.2 เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่น ของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ดังตารางที่ 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่นของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม (n = 16)

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ความเครียด ของวัยรุ่น	ก่อนทดลอง	3.64	.13	15	1.98
	หลังทดลอง	3.46	.33		

จากตาราง 6 พบว่า ความเครียดของวัยรุ่น ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ไม่แตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

2.3 เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่น ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นหลังการทดลอง ดังตารางที่ 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่าง ของคะแนนความเครียดของวัยรุ่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันของวัยรุ่นหลังการทดลอง (n = 16)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ความเครียด ของวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง(n = 16)	2.12	.19	30	-13.86
	กลุ่มควบคุม(n = 16)	3.46	.33		

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 พบว่า ความเครียดของวัยรุ่นของนักเรียนหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้เข้าร่วม

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นที่มีความเครียด ลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้
อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
4. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดก่อนและหลังของกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วม
โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
5. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้
อารมณ์ขันกับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังต่อไปนี้

- 1 การศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น และ หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด
กับอารมณ์ขันของวัยรุ่น
- 2 การใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่น และ หาความสัมพันธ์ระหว่าง
ความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น

1.1 แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวน
นักเรียนทั้งหมด 1,420 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 563 คน จำแนกเป็นนักเรียนหญิง 857 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่
ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่ให้
ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบสอบถามอารมณ์ขันของ
วัยรุ่น จำนวน 1,090 คน

ตอนที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลด
ความเครียดของวัยรุ่น

2.1 ประชากรที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ได้มาจากการ

สุ่มอย่างง่าย คือนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 30 ห้องเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร และคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มา 2 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/4 จำนวน 34 คน และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5 จำนวน 42 คน นักเรียนที่มีความเครียดเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป นักเรียนมีคะแนนอยู่ระหว่าง 126.00 – 211.00 จำนวน 38 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ได้มาจากนักเรียนที่มีคะแนนความเครียดเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 38 คน ซึ่งสมัครใจที่เข้าโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นทั้ง 38 คนและคัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 32 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1.แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น
- 2.แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น
- 3.โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 การสร้างแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง (Tryout) และกลุ่มตัวอย่าง แล้วทำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยของอนุญาตผู้บริหารโรงเรียนและนัดหมายกำหนดวัน เวลา เพื่อนำแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด ไปทดสอบนักเรียน
2. เตรียมแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนในแต่ละครั้ง วางแผนการดำเนินการล่วงหน้า และผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. อธิบายให้นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีทำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น
4. นำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

4.1 นำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น

4.2 นำแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และ แบบ สอบถามอารมณ์
 ขันของวัยรุ่นไปทดสอบกับกลุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 76 คน เพื่อวิเคราะห์หาระดับ
 ความเครียดของวัยรุ่น และ หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ติดต่อโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง (Try out) และกลุ่มตัวอย่าง แล้วทำหนังสือ
 ขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยของอนุญาตผู้บริหารโรงเรียนและนัดหมายกำหนดวัน เวลา
 เพื่อนำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นไปทดสอบ

2. นำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ไปทดลองใช้กับ
 กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 นำโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ซึ่งผ่านการ
 ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่ม
 ตัวอย่าง จำนวน 16 คน เพื่อตรวจสอบปัญหาเบื้องต้น

การดำเนินการทดลอง

มีขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงมา 2 ห้องเรียน ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
 4/4 จำนวน 34 คน และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5 จำนวน 42 คน เพื่อตอบแบบสอบถามความเครียด
 ของวัยรุ่น และ แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่นและคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากการตอบ
 แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่นที่มีความเครียดเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 38 คน ซึ่ง
 สมัครใจที่จะเข้าโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นทั้ง 38 คนและคัด เลือกโดย
 วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 32 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่ม
 ทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน ผู้วิจัยใช้คะแนนดิบที่ได้จากแบบความเครียดของวัยรุ่น เป็น
 คะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ระยะทดลอง

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
 จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที
 ในวันจันทร์ วันพุธ และศุกร์ โดยใช้ห้องแนะแนวและห้องโสน ของโรงเรียนบางกะปิ

2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อ
 ลดความเครียดของวัยรุ่น

3. หลังการทดลอง

3.1 ภายหลังกการทดลองผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้ อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น จำนวน 16 คน ตอบแบบสอบถามความเครียดของ วัยรุ่นแล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบมาบันทึกไว้เป็นคะแนน หลังการทดลอง (Posttest)

3.2 นำคะแนนก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามลำดับ ขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เครื่องมือเป็นรายข้อเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกโดยการคำนวณ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมและคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป
3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่นและ แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่นโดยใช้สูตร สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation)
5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้ อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t – test for Dependent Sample
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t – test for Dependent Sample
7. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้ อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้ อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น โดยใช้ t – test for Difference Score

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ขันโดยค่าความสัมพันธ์ ของความเครียดกับอารมณ์ขัน มีความสัมพันธ์กันทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2. ความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

3. ความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

4. ความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4

อภิปรายผล

1. ผลจากการศึกษาระดับความเครียดของวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอธิบายได้ว่า วัยรุ่นจะเกิดความเครียดก็เป็นความเครียดในระยะสั้นๆ ไม่รุนแรงยาวนานเหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งต้องรับผิดชอบตนเองเต็มที่ รวมทั้งความต้องการและความสนใจของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงง่ายจนไม่สามารถที่จะคาดเดาได้ เรื่องที่สำคัญและทำให้เขาเครียดในระดับหนึ่งอาจเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องอื่นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับ เยาวนาฏ ผลิตินนท์เกียรติและ อมรากุล อินโชนนท์ (2532 : 9 - 12) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยของการปรับใจที่มีความสำคัญอย่างยิ่งจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งย่อมมีความเครียดเป็นธรรมดา ความเครียดของวัยรุ่นมีลักษณะแตกต่างจากวัยอื่นๆ คือโดยธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น เปรียบเสมือนเด็กที่โตแล้วแต่ยังไม่เป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์อารมณ์ต่างๆ มักเป็นไปชั่วประเดี๋ยวเดียว เพราะเป็นวัยที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

2. เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ขันของวัยรุ่น พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางลบ มีค่าเท่ากับ -.77 หมายความว่าความเครียดสูงระดับการมีอารมณ์ขันก็จะต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งอธิบายได้ว่า การแสดงออกของอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ตลกขบขัน ช่วยให้บุคคลเกิดความผ่อนคลาย และสามารถทนต่อสภาพต่างๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งในปัจจุบันนี้นักการศึกษาอีกหลายๆ ท่านที่ให้การยอมรับว่าอารมณ์ขันเป็นกลไกการปรับตัวของบุคคลเพื่อช่วยปรับสมดุลของอารมณ์ของบุคคลให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ เบลเลอร์ท และคนอื่นๆ (Bellert. 1989 : 65) กล่าวว่าตามวิธีการปรับแก้ความเครียด และกลไกการปรับตัวอารมณ์ขันจัดว่าเป็นการปรับตัวของบุคคลชนิดหนึ่งในการเผชิญกับความขัดแย้งในใจ หรือสิ่งกระตุ้นความเครียดทั้งภายนอก และภายในบุคคลซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อของวูเดน (Wooten.1996 : 49) ที่เชื่อว่าอารมณ์ขันสามารถเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการดูแลตนเองในการเผชิญกับความเครียด เพราะอารมณ์ขันสามารถช่วยทำให้การทำงานของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ดีขึ้น โดยมีผลทำให้สารเคมีในร่างกายโดยเฉพาะ คอร์ติโคสเต

เตอรอยด์ (corticosteroids) เพิ่มขึ้นซึ่งทำให้เกิดความต้านทานต่อความเครียดได้ดีขึ้น จากการศึกษาของ ซามานีและซูลเลอร์ (Thoson & Powell.1997: citing Samany and Schuller.1992 : 619) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ขั้นกับวิธีการเผชิญความเครียด โดยศึกษาวิธีการเผชิญความเครียด 3 วิธี คือการแก้ปัญหา (problem solving) การค้นหาสนับสนุน (seeking support) และการถอยห่าง (avoidance) จากการศึกษาพบว่า อารมณ์ขั้นมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับสูงกับวิธีการปรับแก้ชนิดหลีกเลี่ยง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดและแก้ปัญหา และชนิดการค้นหาสนับสนุนในทางเดียวกัน เนซุ เนซุ และ บลิสเสท (Nezu Nezu & Blissett.1988 อ้างในทวารพร ศุภรัชจินดา.2538 : 520) ศึกษาเกี่ยวกับระดับอารมณ์ขั้นกับความรู้สึกตึงเครียด และเป็นทุกข์ในกลุ่มนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่มีระดับอารมณ์ขั้นสูงจะใช้วิธีการเผชิญความเครียด และ การตอบสนองต่อปัญหาด้วยอารมณ์ขั้นมีความรู้สึกตึงเครียดและเป็นทุกข์น้อยกว่านักศึกษาที่มีระดับอารมณ์ขั้นต่ำ ซึ่งมีการใช้อารมณ์ขั้นในการปรับแก้ปัญหาน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อารมณ์ขั้นกับความเครียดเป็นภาวะอารมณ์ที่อยู่คนละปลาย แต่จากการอธิบายของ ฟรอยด์ การแสดงอารมณ์ขั้นเป็นการปลดปล่อยความเครียด ซึ่งก็คือการขับพลังทางเพศและความก้าวร้าวสู่ภายนอก เป็นการปรับตัวเข้าสู่สมดุล อารมณ์ขั้นเป็นเสมือนกลไกการป้องกันตัว (mental mechanisms) เพื่อปลดปล่อยความเครียด และความกังวลออกมา คูล์มัน (Kuhlmann.1984: 3) อารมณ์ขั้นถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือปรับสภาพอารมณ์ เมื่อมีความวิตกกังวลสูงที่สุดยิ่งไปกว่านั้นในทางจิตวิทยาบุคคลที่สามารถหัวเราะได้เป็นคนที่มีการปรับตัวได้ดี แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี โรเจอร์ (Roger. 1984 : 74) และเมื่อบุคคลมีการพัฒนาบุคลิกภาพด้านอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เขาจะสามารถเผชิญความสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เลวร้ายได้อย่างดี

3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขั้นเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งอธิบายได้ว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขั้นเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น บุคคลจะเกิดอารมณ์ขั้น ซึ่งอารมณ์ขั้นนี้เป็นกลไกการปรับตัวอย่างหนึ่งที่ใช้ในการเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ โดยการปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ต้องการ เช่น ความวิตกกังวลและความเครียด ความโกรธ และความคับแค้นใจ การไม่ยอมรับความจริง การไม่มีความสามารถ และ กลัวตาย ซึ่งเป็นไปตามที่ เบลเลอร์ (Bellert. 1989 : 66) ที่กล่าวว่า นอกจากนี้ยังช่วยเบี่ยงเบนความสนใจไปในทางอื่นในขณะที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขั้น เป็นการดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ออกจากการหมกมุ่น ครุ่นคิด ให้มาสู่สิ่งกระตุ้นความสนใจชนิดใหม่ซึ่งมีพลังอำนาจอยู่ในตัวเอง ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน ช่วยให้มีอารมณ์เป็นสุข และล้มสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นไปตามที่ ลอเรนซ์และแลคคิลิฟราวน (Ziv.1994;citing Lerenz and Radcliffe – Brown.1990:362) ได้ชี้ให้เห็นถึงผลของอารมณ์ขั้นที่มีต่อสังคมว่า อารมณ์ขั้นช่วยลดความเครียดและความขัดแย้ง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้ทุกคนในกลุ่มมีความร่วมมือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ประสบการณ์ที่ได้หัวเราะร่วมกันจะช่วยเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในกลุ่มและช่วยเพิ่มความประทับใจซึ่งกันและกัน ช่วยสร้าง

บรรยากาศความพึงพอใจในการทำงานกลุ่มช่วยให้การทำกิจกรรมต่างๆ และปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีความสนุกสนานร่าเริง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แบนนิงและ เนลสัน (Banning & Nelson.1987 : 510) ที่ได้ศึกษาถึงผลของอารมณ์ขันในนักอาชีวบำบัดหญิง จำนวน 28 คน พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมอารมณ์ขัน มีคะแนนความพึงพอใจในการทำกิจกรรมและความสัมพันธ์ในกลุ่มสูงกว่า กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอารมณ์ขัน

นอกจากนี้มาร์ติเน (Martineau.1972 : 8) ยังได้กล่าวถึงผลของอารมณ์ขันที่เกี่ยวกับกลุ่มอีก ว่าอารมณ์ขันช่วยเพิ่มพฤติกรรมทางศีลธรรมแก่สมาชิกในกลุ่มและช่วยเพิ่มพูนความผูกพันที่มั่นคงในกลุ่ม อีกทั้งช่วยลดช่องว่างระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เช่นเดียวกับคำกล่าวของ โรบินสัน (Robinson. 1991 : 132) ที่ว่าอารมณ์ขันนอกจากให้คุณค่าด้านบันเทิงแล้ว ยังทำให้คนมาอยู่รวมกันได้ง่ายขึ้น ในด้านการสอนในห้องเรียน สถานการณ์ที่เครียดก็คือขณะเรียน และขณะสอบมีการทำวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์ขันมาใช้โดยนำมาแทรกในขณะสอน เช่นรายการโทรทัศน์ เซซามี สตรีท (Sesame Street) เป็นรายการที่สอนภาษาอังกฤษโดยแทรกเรื่องตลกไว้ บอล และ โบ แกตส์ (McMorris. 1985;citing Ball and Bogatz. 1971 : 147) ทำการวิจัยผลของรายการโทรทัศน์นี้พบว่า ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีมากในเรื่องของการสอบ อัดัมส์ และมอนสัน (McMorris. 1985;citing Adams and Monson.1972 :147)ใช้เรื่องตลกสร้างเป็นข้อสอบพบว่า ให้ผลดีในการสอบด้วยเช่นกัน และ เนลสัน (McMorris. 1985; citing Nelson.1971 : 148) พบว่าการแทรกข้อคำถามที่ตลกในข้อสอบชนิดให้เลือกตอบนั้น ทำให้เด็กนักเรียนมีความวิตกกังวลกับการสอบน้อย ทำข้อสอบได้ดีขึ้นตรงกับคำกล่าวของฮัน (Hunt. 1993 : 34) ที่กล่าวว่า การเกิดอารมณ์ขันจะช่วยกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ในทางบวก และมีผลทางบวกต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เฮนรี และมูดี้ (Henry & Moody.1985 : 5) ที่ว่าการหัวเราะคือการผ่อนคลายที่ดีที่สุด ภายหลังจากการหัวเราะความรู้สึกวิตกกังวล และ ความตึงเครียดจะหายไปมีผลทำให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลาย ได้นานถึง 45 นาที

4. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลด

ความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 นั่นคือ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ไม่มีการเรียนรู้สิ่งใหม่เกิดขึ้น ไม่ได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างจากเดิมหรือไม่ได้รับประสบการณ์ตรง ไม่ได้เรียนรู้โดยการกระทำ และไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ไม่มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับคนอื่น ไม่มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น ไม่มีประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพราะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นต้องเกิดจากการค้นพบที่เกิดจากนักเรียนเอง ซึ่งเป็นไปตามที่ คมเพชร จิตรสุกุล (2530 : 14) ที่ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่สมาชิกต้องการและการเปลี่ยนแปลงโดยรวม

5. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เป็นเพราะ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันได้รับความรู้ ได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยแสดงให้เห็นถึงการเปิดใจยอมรับอารมณ์ขันของผู้อื่นและเปลี่ยนมุมมอง ความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเปลี่ยนมุมมองสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นในทางบวกมองในแง่บวกได้รับการฝึกทักษะการสร้างอารมณ์ขันและนักเรียนกลุ่มทดลองได้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยแสดงพฤติกรรมการพูดการเล่าเรื่อง และแสดงท่าทีที่เป็นไปในทางที่ก่อให้เกิดอารมณ์ขันในทุกคนและทุกครั้งที่เข้ากลุ่ม ซึ่งกลุ่มควบคุมไม่ได้รับทักษะในการสร้างอารมณ์ขันจึงทำให้กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เทนแนนท์ (Tennant. 1991 : 11 -16) ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการอารมณ์ขันจะมีระดับความเหงา ความไม่พึงพอใจ ต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งอารมณ์ขันช่วยเสริมสร้างพลังภายใน ช่วยให้อดกลั้นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ละลายเหตุการณ์ที่ขัดแย้งและอารมณ์ก้าวร้าว ซึ่งเป็นไปตามที่ สทาร์ต และ สันติน (Creasia 1991 : 545; citing Stuart & Sundeen 1987) กล่าวว่า อารมณ์ขันเป็นเสมือนกลไกที่ใช้ในการเผชิญต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ช่วยขจัดความตึงเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธออกจากสถานการณ์ที่เป็นจริงชั่วคราว ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เบลเลอร์ (Bellert. 1989 : 66) ที่กล่าวว่า อารมณ์ขันสามารถกระตุ้นให้ฮอร์โมนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น มีผลต่อระบบสรีระของร่างกายในระบบการหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น มีการหลั่งสาร เอนโดฟิน ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ระบบประสาทผ่อนคลาย ลดความเจ็บปวด และช่วยให้มีอารมณ์เป็นสุขได้ ผลของอารมณ์ขันจะช่วยให้เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ทำให้ห่างไกลจากความเครียด เช่นเดียวกับ เฟย์ (Fay.1983 : 131) ซึ่งทำการศึกษานักเรียน 101 คน พบว่าบุคคลที่มีอารมณ์ขันจะเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหา ขณะที่คนมีความสามารถในการใช้อารมณ์ขันน้อย จะแก้ปัญหาได้น้อยกว่า ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า อารมณ์ขันช่วยเปลี่ยนแปลงขบวนการสัมผัส การรับรู้ หรือข้อมูลประสบการณ์ความเครียด จึงสามารถลดความเครียดได้

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขัน สามารถลดความเครียดได้ ทั้งนี้เพราะนักเรียนมีการเรียนรู้ที่เกิดจากการได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ฝึกทักษะการสร้างอารมณ์ขัน ได้เข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ขัน อีกทั้งการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นยังช่วยให้รู้สึกสนุกสนาน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นการปลดปล่อยความเครียด และยังช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

แบบสอบถามความเครียด และโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น นำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสมดังนี้แบบสอบถามความเครียด สามารถนำไปประเมินความเครียด ในประชาชนทั่วไปที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น สามารถลดความเครียดของวัยรุ่นได้ ครูอาจารย์ บุคลากรแนะแนว และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปเป็นแนวทาง และประยุกต์ใช้เพื่อช่วยลดความเครียดของวัยรุ่นได้ ตามความเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาลักษณะส่วนบุคคล และประสบการณ์ในอดีตของกลุ่มตัวอย่าง ร่วมด้วย ในการฝึกใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันควรมีการประเมินอารมณ์ขันของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้ารับการฝึก ใช้โปรแกรมอารมณ์ขัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กิตติวรรณ เทียมแก้ว,พิมพ์มาส ตาปัญญา และวนิดา พุ่มไพศาลชัย.(2541) . **สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่**. (รายงานการวิจัย). เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2539). **ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย**. (รายงานการวิจัย).นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2540). **คู่มือการดำเนินงานสุขภาพจิตในสถานประกอบการ**.นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2540). **คู่มือคลายเครียด**.นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2541). **คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด**. (พิมพ์ครั้งที่ 2).นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2541). **ร่างแผนแม่บทการปฏิบัติการสุขภาพจิตของประเทศไทย**.นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2541). **ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรีในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ**. (รายงานการวิจัย).นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2541). **การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์**. (รายงานการวิจัย).นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2544). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา ศิริการเจริญวงศ์.(2532). **ผลการบำบัดด้วยหนังสือแบบประยุกต์ต่อความวิตกกังวลจากการแยกจากผู้เลี้ยงดูของเด็กก่อนวัยเรียน ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (พยาบาลศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2522). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.
- . (2530). **กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน.(2533). **การกวดวิชาการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอุดมศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.อัดสำเนา.
- คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.(2540). **จิตวิทยาทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่5). เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ครูอ้วน. (2524,ตุลาคม - ธันวาคม).อารมณ์ขัน. *พยาบาลสาร*, 8(4) :37 - 47.

จรุงกุล บุรพวงศ์. (2545). มองโลกแง่ดี....ดีกว่าที่คิด. ออนไลน์.แหล่งที่มา :

Chula/colleqe/psycho/sarajarungkl.html.

จริยา วิไลวรรณ. (2532). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง*. ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม.

(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

จิรวรรณ วัฒนจินะพงษ์. (2537). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและสถานการณ์จำลองที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไร่พัฒนา อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา*. ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จารุลักษณ์ พินพรหมราช. (2529). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรม การเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร*.

ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ฉวีวรรณ สัตยธรรม.(2539). *พยาบาลจิตเวชและทีมจิตเวช ใน สถาบันพระบรมราชชนก*.

การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต.นนทบุรี : ยุทธินทร์การพิมพ์

ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม*.

ชูชัย สมितिไกร. (2527). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชูเกียรติ ปานปรีชา.(2529). *จิตวิทยาทั่วไป*.กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*.กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิตนา แคมมณี. (2522). *กลุ่มสัมพันธ์ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บุรพาการพิมพ์.

----- . (2536). *ช่วยครูฝึกประชาธิปไตยให้แก่เด็ก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นลินี ธรรมอำนวยสุข.(2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี*.

ปรินฎานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

นราทร ศรประสิทธิ์.(2529). *ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ถ่ายเอกสาร.

- นิภา ศรีไพโรจน์. (2524). **สถิติประยุกต์ทางการศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- นัยนา นิยมโชค. (2539). **ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชาวเขาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก**. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ปาหนัน บุญหลง.(2539).**การพยาบาลจิตเวชสาเหตุและกลไกเจ็บป่วยทางจิต**. กรุงเทพมหานคร: กองงานวิทยาลัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- ประเวศ วะสี.(2535,พฤษภาคม).**สร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อคุณภาพชีวิตยุคพัฒนา**. ข่าวสารสุขภาพจิต.11:17-25.
- ผจงพร สุภาวิตา. (2534).**ผลของสื่ออารมณ์ขันต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยบาดเจ็บกระดูกขาและได้รับการดัดวางกระดูก**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2527). **การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- . (2529). **การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พนม ลัมอารีย์. (2522). **กลุ่มสัมพันธ์**. กภาพสินธุ์: จินตทัศน์การพิมพ์.
- . (2529). **กลุ่มสัมพันธ์**. กภาพสินธุ์: ปรีดาการพิมพ์.
- พระราชวรมณี.(2540). “ความสุขที่แท้จริงของชีวิตกับจิตพิสัย,” **จิตพิสัย : มิติสำคัญของการพัฒนาคน**. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.
- พิมพ์ทอง แจกจันทิก,สุภาวดี นวลมณี และสกุลรัตน์ จารุสันติกุล.(2538).**ความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ สภาวะเศรษฐกิจ ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมกับความเครียดและการเจ็บป่วยทางจิตของผู้ป่วยที่มารับบริการที่โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์**.(รายงานการวิจัย).อุบลราชธานี : โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์กรมสุขภาพจิต.
- เพ็ญศรี วรสมบัติ. (2537). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น**. ปรินญาณินพนธ์ กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสารมิตร.
- มนตรี นามมงคล และ วรธนีย์ เตชะสุข,อัจฉรา เชาว์ประยูร,เหวินจา ชูติมา และ ชาตรี ศรีระพงษ์. (2540).**การเปรียบเทียบความเครียด ความคิดอยากฆ่าตัวตายและความคิดอยากฆ่าผู้อื่นของข้าราชการจังหวัดเชียงใหม่**.(รายงานการวิจัย).เชียงใหม่: ศูนย์สุขภาพจิต 2 กรมสุขภาพจิต.
- มัญญ ตนะวัฒนา.(2539).**ยุทธศาสตร์และเทคนิคคลายเครียด**.(พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพมหานคร: ธีรพงษ์การพิมพ์.

ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. (2536). **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

----- (2541). **เทคนิคการสร้างและสอบข้อสอบความถนัดทางการเรียน**. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

----- (2543). **การวัดด้านจิตพิสัย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

----- (2543). **เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

วณิ เทศน์ธรรม. (2541). **ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา**. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.อัดสำเนา.

วันเพ็ญ ชูภักดิ์วัฒนการ. (2540). **การสำรวจสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัย**

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.42(2) : 88 -100.

วินิจ เกตุขำ; และ คมเพชร จันตรศุภกุล. (2522). **กระบวนการกลุ่ม**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วิไลวรรณ สันตะโกมล. (2522). **การเปรียบเทียบการสอนนิสิตพยาบาลไทย “เรื่องลิลิตตะเลงพ่าย” โดยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร

วีระ ชูจุฬิพร.(2542). **วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าของคนไทย**.สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 7(3),176 – 178.

วีระ ไชยศรีสุข.(2533).**สุขภาพจิต**.กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซา์อาร์มณ (EQ): **ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จมองชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ : เอ็กชเปอร์เน็ท.

ศูนย์สุขภาพจิต 4 กรมสุขภาพจิต.(2542).**การสำรวจภาวะเครียดของประชาชนในจังหวัด**

สุราษฎร์ธานี จากภาวะวิกฤติภัยแล้ง.(รายงานการวิจัย).สุราษฎร์ธานี : ศูนย์สุขภาพจิต 4 กรมสุขภาพจิต.

ศิริไลซ์ วนรัตน์จิตร,ปิยนันท์ รักบริสุทธิ์ศรี,มีน เรือนคำ,สุสันต์ พรหมวิหาร และประสิทธิ์ ยาพรหม.

(2541). **ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของข้าราชการตำรวจสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดสุโขทัย**.วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ศรีสุรีย์ เอื้อจิระพงษ์พันธ์.(2541).**อารมณ์ขัน: เครื่องมือในการบริหารการพยาบาล**.รามาริบดีพยาบาลสาร,4,311 – 317.

สนาม บินชัย.(2542).**ความเครียดของประชาชนวัยแรงงานในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจจังหวัดชัยนาท**.(รายงานการวิจัย).ชัยนาท: ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท กรมสุขภาพจิต.

- สรุทธิ สังข์ศรี.(2541).*การสำรวจความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรกรณีศึกษาสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองนครราชสีมา*. (รายงานการวิจัย). นครราชสีมา: โรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมา. กรมสุขภาพจิต.
- สุจิต สุวรรณชีพ.(2532). *สุขภาพจิต 12*. กรุงเทพมหานคร : กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุภาวดี นวลมณี.(2537). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด กรณีข้าราชการตำรวจภูธร จังหวัดอุบลราชธานี*. (รายงานการวิจัย). อุบลราชธานี: โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต.
- สุชาติ พหลภาคย์ (2541). *วิธีคลายเครียดในยุค IMF*. ศรีนครินทร์เวชสาร. 13 (พิเศษ), 15 -18.
- สถิติเยาวชนเป็นผู้กระทำและศาลพิพากษาลงโทษ ปี พ.ศ.2535 -2543. (ม.ป.ท.ม.ป.พ.).
- อรอน ศรียุกต์ศุทธ.(2538). อารมณ์ขัน : สร้างสรรค์คุณภาพของพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 13(2), 11 -15.
- อรพินทร์ ชูชม. (2544, พฤษภาคม). “จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี,” *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 7(1) : 43-52.
- อรัญญา จันทร์คั่ง.(2536). *สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- Bellert, J.L.(1989). Humor : A therapeutic approach in oncology nursing. *Cancer Nursing*. 12(2), 65 – 70
- Buxman,k. (1991,December). Make room for laughter. *American Journal of Nursing*. pp. 46 -51
- Carver, C.S.et al. (1994). “*Optimism VS pessimism predicts the quality of women’s adjustment to early stage breast cancer,*” *Cancer*. (on line). 73 Available : psy. Miami.edu/faculty/ccarver/AbCancer.html.
- Chang, E.C. (2001). *Optimism & Pessimism*. London : Edward Brother, Inc., Ann Arbor.
- Davidhizar,E.R.(1996) Using humor to coping with stress in home care.*Home Health Care Nurse*. 14,825 – 830
- Ditlow,F (1993).Humor is a form of creativity. *Journal of Holistic Nursing*. 11(1) : 66 – 79
- Dogan,D.O.(1989). Laughter and tears: Best medicine for stress.*Nusing Forum*. 24 (1) :18-26
- Enger,G.L. (1962).*Psychological development in health and disease*. Philadelphia:W.B. Saunders.
- Famer,R.E. (1987).*Stress management for human services*. 2nd ed. California: Sage Publication.

- Ferguson,S.,& Bacote,J.C.(1989). "Humor in nursing" ***Journal of Psychosocial Nursing***, 27(4) :29 – 34.
- Goodman, J. (1989, May/June). Laughing matters: Taking your job seriously and yourselflightly.***Orthopaedic Nursing***, 8(3) : 11 -13.
- Hunt, A.H. (1993). Humor as a nursing intervention.***Cancer Nursing***. 16(1) : 34 – 39.
- Jane, E.Gillham.et.al. (2001). " Building optimism and Preventing depression symptoms in children," ***Optimism & Pressimism***. Edited by Edward C. Chang. P.301 – 303. Washington DC : American Psychological Association.
- Kuhlman,T.L.(1989). ***Humor and psychotherapy***.Illionis: Dow Jones – Irwin.
- Lazarus,R.S.& Folkman,S.(1984). ***Stress appraisal,and coping***.New York: Springer Publishing.
- Marcha R. (2000). EQ Today " ***Optimistically Speaking*** : EQ Toolbox," (on line). www.eqtoday.com/optimism/marcha.html
- Martin, R.A., & Dobbin, J.P. (1988). Sense of humor, hassles and immunoglobulin A : Evidence for a stress – moderating effect of humor. ***International Journal of Psychiatry in Medicine***.18(2) :93 – 105
- Martin,R.A. & Lefcourt, H.M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. ***Journal of personality and Social Psychology***. 45(6), 1313 – 1324 R.U. 1980. V38
- Martineau,W. (1972).A Model of social functions of homor.In Goldstein,J.H. & Mc Ghee R.E. (Eds). ***Psychology of humor***. New York : Academic press
- McHale,M (1989).Getting the joke: Interpreting humor in group therapy. ***Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services***.27(9) :24-27.
- Moses,N.W.,& Friedman,M.M.Using humor in evaluating student performance. ***Journal of Nursing Education***. 25(8) : 328-333.
- Narrow,B.W., & Buschle,K.B, (1987). ***Fumdamental of nursing practice***. 2nd ed. New York : John Wiley & Sons.
- Nezu,A.M., Nezu,C.M., & Blissett,S.E. (1988,Mar).Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress : a prospective analysis. ***Journal of personality and Social Psychology***. 54(3) : 520 – 525.
- Pasquali,A.E.(1990).Leaning to laugh: Humor as therapy. ***Journal of Psychosocial Nursing***.28(3) :31-35.

- Plomin,R.et al. (2000). ***Optimistically Speaking*** : EQ Toolbox : (Online).Available:
www.eqtoday.com/optimism/marshahtml
- Robinson,M.V. (1991).***Humor and health professional***,2nd ed.USA:Slack.
- Rogers, V.R. (1984, April). Laughing with children. ***Educational Leadership***. 41(7):
 46-58.
- Roxton,J.P. (1988). Humor interventions deserve our attention. ***Holistic Nursing, Practice***.2(3) :54 – 62.
- Scheier.M.F., Weintraub, J.K.& Carver,C.S. (1986). "Coping with stress : Divergent strategies of optimists and pessimists," ***Journal of Personality and social Psychology***.51 : 1257 - 1264
- Schmitt, N. (1990, May - June). Patient's perception of laughter in a rehabilitation hospital. ***Rehabilitation Nursing***. 15(3) :143 -146.
- Seligman, M.E.P. & Buchanan,G. (1996). ***"Learned optimism Yields Health Benefits,"***American Psychological Association. (on line). Available :
helping.apa.org/mind-body/Learned.html.
- Selye,H. (1976).***The stress of life***. New York : McGraw – Hill Book.
- Simon,M.J. (1988). Therapeutic humor who's fooling who?. ***Journal of Psychosocial Nursing***. 26(4) : 10-12
- Sumners,D.A.(1990).Professional nurses 'attitude toward humor. ***Journal of Advanced Nursing***.15,192-200
- Tennant,K.F.(1990).Laugh in off the effect of humor on the well-being of the older adult. ***Joumal of Gerontological Nursing***. 16(12) : 11-16
- Thorson,J.A.,& Powell,F.C. (1991).Measurement of sense of humor. ***Psychological Reports***.69,691-702
- Thorson,J.A.,& Powell,F.C. (1993d).Sense of humor and dimensions of personality. ***Journal of Clinical Psychology***.49,799-809.
- Thorson,J.A.,& Powell,F.C. (1996).Woman,aging, and sense of humor. ***International Journal of Humor Research***. New York: Mouton de Gruyter.
- Thorson,J.A.,& Powell,F.C.(1997). Psychological health and sense of humor in Croatia and the USA.***Psychological Reports***. 81,971 -977
- Wamer,S.L.(1991). Humor: A coping response for student nurses.***Archives of Psychiatric Nursing***. 5(1) : 10 – 16.

- Wooten,P.(1996). Humor. An antidote for stress. ***Holistic Nursing Practice***. 10(2): 49 – 56.
- Ziv.A. (1984). ***Personality and sense of humor***. New York : Springer Publishing.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731, 5646

ที่ ศธ 0519.12/๐๘๖๗ วันที่ ๑๒ มกราคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ร่ำพันธ์ นุญธิมา เป็นคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์พาสณา จุลรัตน์ และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5731, 5646

ที่ ศธ 0519.12/ 0868 วันที่ ๒๒ มกราคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์รัชชัยย์ บุญธิมา เป็นคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัด เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือ Try out

ที่ สร 0519.12/13 ๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

5 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอลาความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

เนื่องด้วย นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ อาจารย์รัชัน บุญธิมา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัยโดยขอให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ชั้น ป.4-6 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามเรื่องอารมณ์ขันของวัยรุ่น และ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น พร้อมกับใช้โปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - เดือนมีนาคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ ได้ทำการเก็บข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จิระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-6495063 , 02-6641000 ต่อ 5731 , 5646

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต มือถือ 089-511-8119

ที่ ศธ 0519.12/3574



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

16 พฤษภาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ ฯ

เนื่องด้วย นางสาวปิยฉัตร นาคประสงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ อาจารย์ราชนันท์ บุญธิมา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูล โดยขอให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 16 คน ใช้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2550 - เดือนมิถุนายน 2550

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยฉัตร นาคประสงค์ ได้ทำการเก็บข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-6495063 , 02-6641000 ต่อ 5731 , 5646

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต มือถือ 089-511-8119

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามและการใช้โปรแกรม

ที่ ศธ 0519.12/38 ๒ ๘



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

13 มิถุนายน 2550

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบางกะปิ

เนื่องด้วย นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ อาจารย์รัชานันท์ บุญธิมา กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ตอบแบบสอบถามเรื่องแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น , แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น และใช้โปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2550-เดือนสิงหาคม 2550

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-6495063 , 02-6641000 ต่อ 5731 , 5646

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต มือถือ 089-511-8119

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น
แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น

ชื่อ.....นามสกุล เลขที่.....
 ชั้น ม...../.....โรงเรียน.....ปีการศึกษา 2550
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 อันดับ ได้แก่

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นประจำ

มาก หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นบ่อยครั้ง

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเกิดขึ้นบ้าง ไม่เกิดขึ้นบ้าง

เล็กน้อย หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นนานๆครั้ง

ไม่เลย หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นไม่เคยเกิดเลย

หมายเหตุ

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น เพื่อนำไปประกอบการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน ช่วยตอบแบบสอบถามโดยอ่านข้อความที่ละเอียดและพิจารณาตอบตามความรู้สึกที่เป็นจริงของนักเรียนและขอความกรุณาให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อโดยแต่ละข้อตอบเพียงคำตอบเดียว

แบบสอบถามฉบับนี้ ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกที่แตกต่างกันคำตอบที่ถูกที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด เพราะคำตอบจะเก็บไว้เป็นความลับที่จะนำมาใช้ในการวิจัยเท่านั้นและผลจากคำตอบของนักเรียนผู้ศึกษาจะเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมอารมณ์ขันต่อไป

ผู้ศึกษาขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

(นางสาว ปิยะฉัตร นาคประสงค์)
 นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น

ข้อ	คำถาม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	เล็ก น้อย	ไม่ เลย
	เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมีอาการเหล่านี้					
	อาการทางด้านร่างกาย					
1	ปวดศีรษะ					
2	หน้ามืด					
3	นอนไม่หลับ					
4	ปวดท้อง					
5	ผื่นขึ้นตามตัว					
6	เหงื่อออกตามร่างกาย					
7	มือหรือเท้าเย็นผิดปกติ					
8	หน้าแดงผิดปกติ					
9	มีอาการคันตามร่างกาย					
10	ปวดปัสสาวะบ่อย					
11	ใจสั่น					
12	ร้อนวูบวาบตามร่างกาย					
13	หัวใจเต้นแรงและเร็วกว่าปกติ					
14	ท้องผูก					
15	น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง					
16	ปากแห้ง คอแห้งผิดปกติ					
17	เหนื่อยล้า					
18	กัดเล็บ					
19	กัดริมฝีปาก					
20	มือสั่น					
21	เสียงสั่น ปากสั่น					
22	ร่างกายอ่อนเพลีย					
	อาการทางด้านจิตใจ					
23	โกรธ					

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
24	หงุดหงิดง่าย					
25	อยากอยู่เฉยๆ					
26	วิตกกังวล					
27	ท้อแท้					
28	หมดหวัง					
29	เศร้าหมอง					
30	ตกใจง่าย					
31	โมโหง่าย					
32	กระสับกระส่าย					
33	กลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ					
34	ไม่ร่าเริง					
35	คิดมาก					
36	ขาดสมาธิในการทำงาน					
37	ตื่นเต้น					
38	ประหม่า					
39	รู้สึกสับสน					
40	ไม่มีความสุข					
	อาการทางด้านพฤติกรรม					
41	ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
42	ไม่ยอมทำอะไร					
43	ทำลายของ					
44	เบื่ออาหาร					
45	นั่งไม่ติดที่เดินไปเดินมา					
46	หลงลืมง่าย					
47	ไม่ยอมพูดจากับใคร					
48	ชอบมีปัญหากับคนรอบข้าง					
49	มองโลกในแง่ร้าย					
50	ได้น้ำลืมหลับ					
51	หิวอาหารบ่อยขึ้น					

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่เลย
52	รับประทานอาหารเพิ่มขึ้น					
53	ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ					
54	นอนหลับไม่สนิทในเวลากลางคืน					

แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ชื่อ.....นามสกุล เลขที่.....
 ชั้น ม...../.....โรงเรียน.....ปีการศึกษา 2550
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือของใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละเครื่องหมายเดียว ซึ่งแบ่งเป็น 5 อันดับ ได้แก่

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

หมายเหตุ แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น เพื่อนำไปประกอบการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น” ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียน ช่วยตอบแบบสอบถามโดยอ่านข้อความที่ละเอียดอย่างละเอียดและพิจารณาตอบตามความรู้สึกที่เป็นจริงของนักเรียนและขอความกรุณาให้ตอบแบบสอบถามทุกข้อโดยแต่ละข้อตอบเพียงคำตอบเดียว

แบบสอบถามฉบับนี้ ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน คำตอบที่ถูกต้องที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด เพราะคำตอบจะเก็บไว้เป็นความลับที่จะนำมาใช้ในการวิจัยเท่านั้นและผลจากคำตอบของนักเรียนผู้ศึกษาจะเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมอารมณ์ขันต่อไป

ผู้ศึกษาขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

(นางสาว ปิยะฉัตร นาคประสงค์)
 นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการแนะแนว
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ข้อ	คำถาม	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริงปาน กลาง	จริงน้อย	จริงน้อย ที่สุด
1	<u>ด้านความรู้สึกเฟลิดเฟลิน</u> <u>สนุกสนานกับสิ่งที่เกิดขึ้น</u> ฉันมองปัญหาเป็นเรื่องที่สนุกสนาน ท้าทายความสามารถ					
2	เมื่อพบสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ฉัน สามารถมองเป็นเรื่องเฟลิดเฟลิน สนุกสนานได้					
3	เมื่อฉันถูกล้อเลียนฉันก็รู้สึกสนุกสนาน ไปกับเพื่อนๆ ได้					
4	ฉันมีอารมณ์ร่วมไปกับคนอื่นทุกครั้ง เมื่อดูละครตลก					
5	ฉันรู้สึกเฟลิดเฟลินสนุกสนาน เมื่อดู รายการตลกเกมส์โชว์ และ วาไรตี้ ที่ เบาสมอง					
6	เมื่อฉันได้ยินหรือพบเห็น ชื่อบุคคล ชื่อสถานที่ หรือสิ่งต่างๆ ที่ตรงข้ามกับ ความเป็นจริงฉันจะรู้สึกเฟลิดเฟลิน สนุกสนานทุกครั้ง					
7	ฉันจมอยู่กับความทุกข์ได้ไม่นานก็ สามารถกลับมาเฟลิดเฟลินกับชีวิตได้ ใหม่					
8	การมีเรื่องให้ขำขัน ถือเป็นสิ่งสำคัญ ในชีวิตที่ทำให้ฉันได้เฟลิดเฟลิน					

ข้อ	คำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
9	<u>มองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก</u> ฉันมองเห็นประโยชน์จากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้					
10	ฉันมักจะมีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเสมอ					
11	ฉันคิดว่าการหัวเราะเป็นเรื่องที่ทำให้โลกสดใสขึ้น					
12	ฉันมักจะมองเห็นแง่มุมที่ดีของสิ่งที่เกิดขึ้น					
13	การใช้อารมณ์ขันเป็นกลไกการปรับตัวที่ดีที่สุด					
14	อารมณ์ขันช่วยให้คนเรายอมรับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้					
15	ฉันคิดว่าอารมณ์ขันเป็นเครื่องมือผ่อนคลายความเครียดได้					
16	<u>มองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงลบขบขัน</u> ฉันมักมองเหตุการณ์ที่ร้ายๆที่เกิดขึ้นกับฉันให้เป็นเรื่องขำขันได้					
17	ฉันมองเรื่องที่ทำให้ฉันผิดหวังให้เป็นเรื่องขำขัน					
18	ฉันมองความผิดพลาดของตัวเองให้เป็นเรื่องขำขันได้					
19	ฉันสามารถเห็นเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ขันบ่อยๆจากการทำงาน					
20	ฉันมักยิ้มและหัวเราะเมื่อดูรายการตลกขบขัน					

ข้อ	คำถาม	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
21	ฉันสามารถเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่น่าอายของตัวเองให้ผู้อื่นฟังเป็นเรื่องขำขันได้					
-22	ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อมีคนรอบข้างส่วนใหญ่พูดถึงเรื่องราวที่ตลกขบขัน					
23	<u>สามารถยิ้มและหัวเราะกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้</u> เมื่อฉันอ่านหนังสือตลกฉันจะหัวเราะออกมา					
24	เมื่อฉันดูรายการตลกฉันจะยิ้มและหัวเราะออกมา					
25	เมื่อฉันเห็นเพื่อนแสดงท่าทางตลกฉันก็จะหัวเราะออกมาทุกครั้ง					
26	เมื่อฉันฟังเพื่อนเล่าเรื่องตลกฉันจะหัวเราะจนน้ำตาไหล					
27	ฉันมีเรื่องตลกอยู่ในความทรงจำหลายเรื่อง					
28	ในวงสนทนาฉันมักจะเป็นผู้นำที่ทำให้เพื่อนหัวเราะ					
29	ฉันใช้อารมณ์ขันสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับเพื่อนๆ ได้เสมอ					
30	ฉันสามารถยิ้มและหัวเราะได้ง่าย					
31	ฉันมักจะยิ้มและหัวเราะให้ตัวเองทุกครั้งที่ทำเรื่องเป็น ๆ					
32	คนอื่นๆ มักบอกฉันว่าฉันเป็นคนพูดสนุกสนานอยู่เสมอ					
-33	ฉันเป็นคนที่ไม่ชอบอ่านหนังสือสิ่งพิมพ์ หรือดูรูปภาพเกี่ยวกับเรื่อง					

	ตกลงขบขัน					
34	ฉันมักจะหัวเราะเสมอ เมื่อเพื่อนฉัน ทำหน้าทะเล้น					
35	ด้านการนำอารมณ์ขันไปใช้ใน สถานการณ์ต่าง ๆ การมีความคิดเชิงตลกขบขันหรือการ มีอารมณ์ขัน ช่วยให้นั้นเอาชนะ สถานการณ์ที่ยุ่งยากได้					
36	เมื่อเปรียบเทียบกับคนทั่วไปแล้วฉัน เป็นคนที่หัวเราะง่าย และ อารมณ์ดี					
37	ฉันมักใช้อารมณ์ขันช่วยแก้ไข สถานการณ์ ดึงเครียดได้ดีเสมอ					
38	ฉันสามารถใช้ความคิดเชิงตลกขบขัน มาช่วยในการปรับตัวเองให้เข้ากับ สถานการณ์ต่างๆได้					
39	ฉันมักใช้การยิ้มและหัวเราะเพื่อลดความรู้สึก ประหม่า					
40	ฉันมักจะมีวิธีให้เพื่อน ๆ ยิ้มและ หัวเราะขณะอยู่ในสถานการณ์ดึง เครียดอยู่เสมอ					
41	ฉันมักจะใช้วิธีการยิ้มและหัวเราะใน เวลาที่อยู่ในสถานการณ์ดึงเครียด					
42	ฉันมักคิดมุขตลก ๆ มาเล่าให้เพื่อนฟัง เสมอ					
43	ถ้าฉันเครียดฉันมักจะหาวิธีการผ่อนคลาย ความเครียดเช่น ดูวีซีดีตลกมาดู และ อ่านเรื่องขำขัน					

ภาคผนวก จ

โปรแกรมการใช้ארמוןชั้นเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมรวม 12 ครั้ง ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| ครั้งที่ 1 | ปฐมนิเทศ |
| ครั้งที่ 2 | การให้ความรู้ |
| ครั้งที่ 3 | การเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก |
| ครั้งที่ 4 | การเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก |
| ครั้งที่ 5 | การสร้างอารมณ์ขัน |
| ครั้งที่ 6 | การสร้างอารมณ์ขัน |
| ครั้งที่ 7 | การสร้างอารมณ์ขัน |
| ครั้งที่ 8 | การฝึกหัวเราะ |
| ครั้งที่ 9 | การฝึกหัวเราะ |
| ครั้งที่ 10 | การเปลี่ยนพฤติกรรม |
| ครั้งที่ 11 | การเปลี่ยนพฤติกรรม |
| ครั้งที่ 12 | ปัจฉินิเทศ |

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

กิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคย และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่ม
 2. เพื่อต้องการให้ผู้วิจัยและนักเรียนได้ทำความรู้จักกัน
 3. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ
- บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้ง วัน เวลาและสถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจที่ตัดเป็นชั้นย่อย 4 ชั้น
2. กระดาษเปล่า A4 สำหรับติดรูปหัวใจ
3. กาว
4. เอกสารประกอบการสัมมนา
5. ตารางกำหนดวัน โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจำนวนเท่ากับนักเรียนในกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่นที่นักเรียนจะได้รับ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยชี้แจงว่าผู้วิจัยจะแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงชิ้นส่วนเดียวของรูปหัวใจ ดังนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้นที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม และต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวง และเมื่อนักเรียนพบคู่ของนักเรียนแล้วให้นักเรียนนั่งลง และนำรูปหัวใจทั้งหมดไปติดกระดาษ A4 ที่ผู้วิจัยแจกให้

ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม

ผู้วิจัยนำรูปหัวใจที่ตัดเป็นชิ้นส่วน มีจำนวนให้ครบสมาชิกทั้งหมดวางไว้ในกล่องและวางไว้ตรงกลางกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนหยิบมาคนละ 1 ชิ้น

เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณนกหวีดให้นักเรียนหาชิ้นส่วนรูปหัวใจแล้วนำมาต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวงให้เจอ

เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วยกระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลงให้นักเรียนพูดคุยทำความรู้จักกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน

ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 10 นาที

เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์ และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม

ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำสมาชิกรูปหัวใจของตนเองจนกลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ชนะเลิศจากกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” ก่อน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มรูปหัวใจผลัดกันแนะนำเพื่อนให้เพื่อนกลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคณนั้น

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี โดยมีคำถามดังนี้

- นักเรียนเคยเล่นกิจกรรมนี้มาก่อนหรือเปล่า
- นักเรียนเล่นกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
- นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
- ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้มีอะไรบ้าง
- นักเรียนจะนำไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง

4. ผู้วิจัยแจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

5. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

6. ผู้วิจัยนัดหมาย และตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งต่อไป

7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เรื่อง ความเครียด การมองเชิงบวก และ อารมณ์ขัน ให้นักเรียนแต่ละคนกลับไปอ่านเป็นการบ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
3. จากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถามของนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรม

เอกสารประกอบการสัมภาษณ์

1. ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....ห้อง.....
2. อายุ.....ปี
3. จบ ประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 จากโรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....
4. งานอดิเรก.....
5. กีฬาที่ชอบเล่น.....
6. สีที่ชอบ.....
7. สัตว์ที่ชอบ.....
8. ผลไม้ที่ชอบ.....
9. วิชาที่ชอบ.....
10. อาหารที่ชอบ.....

เรื่องอื่นที่นักเรียนต้องการสัมภาษณ์

- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....

ลงชื่อผู้สัมภาษณ์.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่องที่จะพัฒนา การให้ความรู้
กิจกรรม อภิปรายกลุ่ม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่บ่งบอกถึงอาการความเครียด ผลเสียที่เกิดจากความเครียด การมองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก และ ประโยชน์ของการมองในแง่บวก หลักการมองโลกเชิงบวก
2. เพื่อให้นักเรียนใช้การมองเชิงบวกในการสร้างอารมณ์ขัน และการนำอารมณ์ขันมาใช้ในการลดความเครียด

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่องความเครียด เรื่องอารมณ์ขัน เรื่องการมองเชิงบวก เรื่องการนำอารมณ์ขันไปลดความเครียด

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 กล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 2
- 1.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม
- 1.3 คอยทบทวนความรู้เรื่องความเครียด เรื่องการมองเชิงบวก เรื่องการนำอารมณ์ขันไปลดความเครียด
- 1.4 ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลเสียที่เกิดจากความเครียดและส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายให้กลุ่มฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ให้สมาชิกในกลุ่มลองพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่องความเครียด เรื่องอารมณ์ขัน เรื่องการมองเชิงบวก เรื่องการนำอารมณ์ขันไปลดความเครียด
- 2.2 ให้แต่ละกลุ่มร่วมอธิบายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลเสียที่เกิดจากความเครียดและช่วยกันวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ขัน เรื่องการมองเชิงบวก และการนำอารมณ์ขันมาใช้ในการลดความเครียด

2.3 ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายให้เพื่อนสมาชิกฟังกลุ่มที่ 1 อภิปรายเรื่องความเครียด กลุ่มที่ 2 อภิปรายเรื่องการมองเชิงบวก กลุ่มที่ 3 อภิปรายเรื่องอารมณ์ขัน

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ความรู้ที่ได้จากกิจกรรม ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และนักเรียนจะนำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียน และเพิ่มเติมแนวคิดของกิจกรรม โดยเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการมองเชิงบวก และ การมีอารมณ์ขันที่สามารถลดความเครียดได้อย่างไร

4.ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรม

ใบความรู้ 1

ความเครียด

ความเครียดคืออะไร:

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจเหมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดการแปรปรวนทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ

คุณเครียดแล้วหรือยัง:

ความเครียดจะส่งผลทำให้เกิดผลเสียดังนี้

- 1.ปวดศีรษะ
- 2.หลับยาก หลับไม่สนิท
- 3.เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
- 4.กินมากเกินไปปกติ หรือเบื่ออาหาร
- 5.ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อยๆ
- 6.ท้องอืดท้องเฟ้อ
- 7.ตื่นเต้น ตกใจง่าย
- 8.ผื่นร้าย
- 9.หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย
- 10.หงุดหงิด
- 11.ปวดต้นคอและไหล่
- 12.มือเท้าเย็น
- 13.ใจสั่น
- 14.ไม่มีสมาธิ

ผลเสียของความเครียด:

1. ผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

1.1 ผลเสียด้านร่างกาย เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นระยะเวลานานๆจะทำให้สุขภาพร่างกายแย่ลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายกับกฎพร่องตามไปด้วย ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง

ปวดท้อง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้หรือทำให้เกิดโรคทางร่างกายที่มีสาเหตุเกิดมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) หนาม็ด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด อาการแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผมหงอก และโรคเมเร็ง หรือ ทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะ นอกจากนั้น ความเครียดที่รุนแรงมากๆอาจทำให้คนเสียชีวิตได้

1.2 ผลเสียด้านจิตใจ และอารมณ์ จิตใจของคนเครียดจะเต็มไปด้วยความหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย สมาธิลดลง หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิดขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตตนเอง เศร้าซึม กระสับ กระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจวิตกกังวลสูง ขาดความมั่นใจในตนเองหมดหวังท้อแท้ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดมากๆ อาจทำให้เกิดอาการทางจิตทำให้เกิด โรคจิต โรคประสาท ได้

1.3 ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลที่มีการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลทำให้เกิดความเครียดทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดจากสภาพการณ์แรกมาคุกคาม ยังไม่เครียดเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองแล้วโทษผู้อื่น เป็นต้น

1.4 ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหารหรือกินอาหารมากกว่าปกติ นอนหลับยาก ปลีกตัวออกจากสังคม ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่นและบ่อยครั้งบุคคลจะมีทางแก้ปัญหาพฤติกรรมในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบ บุหรี่ ดื่มสุรา หรืออาจถึงฆ่าตัวตาย เป็นต้น

2. ผลเสียต่อครอบครัว บ่อยครั้งที่บุคคลเครียดจากสภาพการณ์นอกบ้านแล้วมาระบายความรู้สึกหรือพฤติกรรมทางลบ กับคนใกล้ชิดในครอบครัว เพราะรู้ว่าปลอดภัยหรือไม่สร้างปัญหารุนแรงเหมือนกับไประบายกับคนอื่น แต่ที่จริงแล้ว การระบาย อารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมทางลบกับครอบครัวนั้นมีผลเสียตามมา ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี เช่น เกิดการทะเลาะขัดแย้งโต้เถียงและต่อสู้ในเรื่องที่ไม่สำคัญ เรื่องเล็กน้อยๆ ไม่มีความเข้าใจกัน ขาดความสนใจในเรื่องทางเพศ เป็นต้น

3. ผลเสียต่อการทำงาน ความเครียดทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รู้สึกท้อแท้ หมดไฟในการทำงานนอกจากนั้นยังอาจเกิดการทะเลาะกับเพื่อนร่วมงานไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ขาดการควบคุมตนเอง เช่น อารมณ์เส่ง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นต้น

4. ผลเสียกับการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น แสดงอาการก้าวร้าว เจ้ากี้เจ้าการและเน้นระเบียบวินัยมากขึ้น อาจทำงานต่อต้านเป้าหมายพื้นฐานของหน่วยงานทำให้ความเกิดการแตกความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นต้น

ใบความรู้ 2

การมองเชิงบวก

มองโลกในเชิงบวกคืออะไร:

การมองโลกเชิงบวก (positive thinking) หมายถึงการมองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่าจะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร

พลังความคิด:

กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่แยกออกจากกันไม่ได้เหมือนเหรียญที่มีสองด้าน แน่นอนว่าการมีร่างกายที่เจ็บป่วยอาจทำให้ใจห่อเหี่ยวใจที่ป่วย จากการคิดร้าย มีแต่ความเครียดแค้นเกลียดชังก็นำมาซึ่งโรคทางกายได้เช่นเดียวกัน ทางแพทย์เรียกว่า Psychosomatic disorder หรือ การเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจ ดังที่มีคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว"

การมองโลกในด้านลบ ไม่เพียงแต่ทำให้จิตใจร้อนรุ่มกระวนกระวายเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบให้สมองส่วนล่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบ คือ ฮอร์โมนความเครียดหลั่ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง กรดในกระเพาะสูง ภูมิต้านทานต่ำลงในขณะที่การมองด้านบวก จิตจะสั่งการสมองส่วนล่างด้วยคำสั่งอีกชุดหนึ่ง คือทำให้ฮอร์โมนความสุขหลั่ง หัวใจเต้นช้าลง ความดันเลือดลดลง หายใจช้าลง และภูมิต้านทานสูงขึ้น

ดังนั้น การควบคุมจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกให้มีแต่เรื่องดี ๆ จึงเท่ากับเป็นการให้ข้อมูลต่อจิตใต้สำนึกของตัวเอง ซึ่งหมายถึงการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิต้านทานให้เป็นไปทางที่จะทำให้สุขภาพดีโดยทางอ้อมนั่นเอง

การมองโลกเชิงบวก จะช่วยให้ชีวิตมีความหวังแม้ว่าพบพานอุปสรรคใหญ่หลวง ถือว่าเป็นการหาดีในเลว หาโอกาสในวิกฤติ ซึ่งอาจทำให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่มีทางได้รับจากชีวิตที่ราบเรียบก็เป็นได้

หลักการมองโลกเชิงบวก:

ก่อนที่จะคุณจะได้เรียนรู้ถึงวิธีคิดเชิงบวก ลองถามตัวเองดูก่อนว่าคุณอยากเป็นคนที่มีความสุขมากกว่านี้ไหม หรือกำลังมีความสุขเพราะความคิดของตัวเองตลอดเวลาหรือเปล่า หากคำตอบ

คือ "ใช่" นั่นคือหัวใจสำคัญของการฝึกฝน เพราะ "ความตั้งใจ" เท่านั้นที่จะทำให้การฝึกหัดวิธีคิดกลายเป็นผลสำเร็จได้

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองว่าดี

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ขั้นตอนเพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้

- หาข้อดีของตนเอง ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง(ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจเป็นความดีเล็กๆน้อยๆ เช่น พาคณแก่ข้ามถนน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและภาคภูมิใจในตัวเอง
- ถ่อมตัว การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมีไว้เพื่อบอกตัวเองให้เกิดความพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อข่มหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นอีกคุณสมบัติหนึ่งที่พึงจะมีควบคู่กัน
- นอกจากจะรู้จักแข็ง(ข้อดี)แล้ว ยังควรต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองด้วย เมื่อเรายอมรับได้ว่านั่นคือข้อบกพร่องของเราจริงๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด
- เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่นๆที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นโดยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อๆว่าคุณอยากจะทำอะไรดีๆเพิ่มขึ้นบ้าง แล้วค่อยๆฝึกฝนไปที่ละข้อ

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นว่าดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องมากน้อยแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเราก็น่าจะมีข้อเสีย) ดังนั้น การมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ โดยไม่ใช่การเสแสร้งแต่มองเห็นความดีของเขาจริงๆ

บันไดขั้นที่ 3 : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆขึ้น ลองมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถนำมาพิจารณาได้ว่าในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรู้สึกว่ารักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ แล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ช่วยเหลืองานการกุศล เป็นต้น

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกตัวเอง

ขึ้นชื่อว่าเป็นความคิดก็มักจะอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดีอยู่คู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่ง ทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดี

คนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยากๆ แม้คำตอบแทนจะน้อยแต่ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ ฯลฯ

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

เคยมีคำสอนจากอาจารย์เซนท่านหนึ่งกล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องราว จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่าคำขอบคุณ เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากมีคนด่าว่าคุณ แทนที่จะโต้ตอบ การกล่าวคำว่าขอบคุณ แทนที่จะโต้ตอบ จะช่วยลดทอนความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจ และอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรสักคำ หากเราตั้งใจ และฝึกฝนเคร่งครัดอุปสรรคต่างๆ อย่างมากพอ เราจะรู้สึกขอบคุณต่อข้อขัดข้องเหล่านั้น อย่างน้อยมันก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เข้าใจจากความผิดพลาดว่าสิ่งใดไม่ควรทำ (แม้ยังไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะสำเร็จก็ตาม) และช่วยให้รอบคอบมากขึ้นเพื่อไม่ผิดพลาดซ้ำอีก

โรนัลด์ อัลวา เอติสัน เคยบอกกับผู้ช่วยของเขาในระหว่างการทดลองประดิษฐ์หลอดไฟฟ้าว่า “เราไม่ได้ล้มเหลวจากการทดลอง 700 กว่าครั้งที่ผ่านมา แต่เรากำลังเรียนรู้มากขึ้นเรื่อยๆ อย่างน้อยเรารู้แล้วว่า มี 700 วิธีที่ไม่ควรทำ และใกล้จะพบคำตอบแล้ว”

อย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองในมุมอื่นๆ ดูบ้าง

ใบความรู้ 3

อารมณ์ขัน

อารมณ์ขันคืออะไร:

อารมณ์ขัน เป็นลักษณะหนึ่งของการแสดงออกทางอารมณ์ และเป็นการติดต่อสื่อสารอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถปลดปล่อยความรู้สึกเครียด และกดดัน ก่อให้เกิดความสนุกสนาน และตลกขบขัน และมีการตอบสนองด้วยการยิ้ม หัวเราะหึๆ หรือหัวเราะอย่างหนัก

ผลของอารมณ์ขันต่อบุคคล:

อารมณ์ขันเป็นภาวะอารมณ์ที่มีคุณภาพของบุคคลมีประโยชน์ต่อบุคคลด้านการปรับแก้ต่อความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ และความคับข้องใจได้ ผู้ที่มีอารมณ์ขันจะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตอยู่ในภาวะสมดุล เกิดความผาสุกในชีวิตสามารถปรับสมดุลของภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและต้องเผชิญในชีวิตประจำวันได้ และ สำหรับด้านสังคม อารมณ์ขันจะช่วยให้การคลี่คลายสถานการณ์ที่เคร่งเครียดให้ดีขึ้นใช้เป็นติดต่อสื่อสาร เชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง เป็นการแสดงถึงการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดีไม่เคร่งเครียด และช่วยส่งเสริมให้การทำงานเป็นทีมให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ผลของอารมณ์ขันในเชิงบำบัด:

1. ผลของอารมณ์ขันในการปรับตัว (humor as a coping mechanism) อารมณ์ขันใช้เป็นกลไกการปรับตัวอย่างหนึ่งที่กระทำต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่บุคคลไม่พึงปรารถนาเป็นการช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้บุคคลระบายความรู้สึกไม่เป็นมิตรและความโกรธ
2. ผลของอารมณ์ขันในทางสื่อสารระหว่างบุคคล (humor as a tool for interpersonal communication) อารมณ์ขันสามารถใช้เป็นทักษะในการสื่อสารซึ่งบุคคลได้แบ่งปันกับคนอื่น อารมณ์ขันจะช่วยให้เกิดความคุ้นเคยและลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ช่วยให้มีควมไว้วางใจต่อกัน ช่วยลดความกลัวที่เกิดจากความไม่คุ้นเคยต่อสภาพการณ์ใหม่ๆ
3. ผลของอารมณ์ขันในด้านสรีระวิทยา (physiological effect of humor) การหัวเราะมีผลต่อสรีระของบุคคลในระบบทางเดินหายใจและระบบกล้ามเนื้อ ขณะหัวเราะการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้น การเพิ่มความดันโลหิตจะตามมาด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย ผลต่อระบบการ

ไพลเวียนโลหิต จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและช่วยในการถ่ายเทสารต่างๆ ในเซลล์ของร่างกาย

ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หัดมีอารมณ์ขัน รู้จักหัวเราะจะช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียดในชีวิตลงได้

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่องที่จะพัฒนา การเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก

กิจกรรม มุมมองของฉันทัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสิ่งผิดพลาด บกพร่อง ผิดหวัง ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนมุมมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นในทางบวก
4. เพื่อให้นักเรียนหาประโยชน์จากการมองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ลูกเต๋าจำนวน 6 ลูก
2. ตะเกียบ 16 คู่
3. ขวดปากแคบมีขนาดใหญ่พอที่จะหย่อนลูกเต๋าลงได้ และมีความสูงอย่างน้อย 6 นิ้ว
- จำนวน 2 ใบ
4. นาฬิกาจับเวลา
5. จานสำหรับใส่ลูกเต๋า
5. ใบงานจำนวน 2 ฉบับ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 3
- 1.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน
- 1.3 แยกผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน
- 1.4 ตั้งขวดปากแคบไว้บนโต๊ะ กลุ่มละ 1 ขวด โดยให้นักเรียนยืนเข้าแถวเรียง 1

ห่างจากขวดประมาณ 2 เมตร

- 1.5 แจกใบงานให้กลุ่มละ 1 ใบงาน

1.4 ให้นักเรียนดำเนินกิจกรรมโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืนเข้าแถวต่อกันให้นักเรียนทำแถวของกลุ่มใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋ามาจากจานส่งต่อให้เพื่อนคนที่สองโดยให้คีบต่อกัน

จนถึงคนที่อยู่หน้าแถวเพื่อหย่อนลูกเต๋าลงขวดตามกติกาที่ตั้งไว้ในใบงาน โดยให้มีผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน (ให้ไปสังเกตการณ์คนละกลุ่มกับของตนเอง)

2.ขั้นวิเคราะห์

2.1 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ และอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- จากความล้มเหลวผิดพลาดที่เกิดขึ้นในการหยิบลูกเต๋าส่งต่อกันทำให้การทำกิจกรรมไม่ทันเวลาหรือทำไม่ได้ตามกติกา นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง
- ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาและหาทางออก โดยเปลี่ยนความคิดของการมองโลกในแง่ร้ายให้เป็นการมองโลกแง่บวก
- ถ้านักเรียนมองปัญหาเป็นแง่บวกนักเรียนจะได้ประโยชน์อะไรบ้างกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมที่ได้ทำ เพราะเหตุใด

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปปัญหาและอุปสรรคจากกิจกรรมว่ามีอะไรบ้างและมีวิธีแก้ปัญหาและมุมมองให้เป็นเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2 ผู้วิจัยสรุป กิจกรรมที่ได้ให้นักเรียนปฏิบัติ

4.ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

ใบงานเกี่ยวกับกติกาในกิจกรรมมุมมองของฉัน

-ใบงานที่ 1. ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าส่งต่อกันทีละลูกจากคนท้ายแถวมาถึงหัวแถว ให้คนหัวแถวหย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่ตั้งไว้ ให้ครบ 3 ลูก ให้ปฏิบัติภายใน 5 นาที

เงื่อนไข : ห้ามไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือตะเกียบถูกขวดที่ตั้งไว้

หมายเหตุ : ถ้าหมดเวลาแล้วทำไม่งานตามใบงานไม่เสร็จไม่เป็นไร

ใบงานเกี่ยวกับกติกาในกิจกรรมมุมมองของฉัน

-ใบงานที่ 2. ใช้ตะเกียบคีบลูกเต๋าส่งต่อกันทีละลูกจากคนท้ายแถวมาถึงหัวแถว ให้คนหัวแถวหย่อนลูกเต๋าลงในขวดที่ตั้งไว้พยายามให้แต้มลูกเต๋าทั้ง 3 ลูกรวมกันไม่เกิน 15 แต้ม ให้ปฏิบัติภายใน 5 นาที

เงื่อนไข : ห้ามไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือตะเกียบถูกขวดที่ตั้งไว้

หมายเหตุ : ถ้าหมดเวลาแล้วทำไม่งานตามใบงานไม่เสร็จไม่เป็นไร

บันทึกประสบการณ์การเปลี่ยนความคิดเป็นเชิงบวก

1. เหตุการณ์ที่เป็นปัญหา/อุปสรรคเกิดขึ้นเมื่อไร อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับปัญหา/อุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ผลที่ได้จากการที่นักเรียนคิดและรู้สึกเช่นนั้น.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่องที่จะพัฒนา การเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวก

กิจกรรม มองเชิงบวก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความพลาดพลั้งที่เกิดขึ้นกับตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเปลี่ยนมุมมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นในทางบวก
2. เพื่อให้นักเรียนหาประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นเรื่องขำขัน

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวน 16 แผ่น
2. ปากกา จำนวน 16 ด้าม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และทบทวนความรู้ที่ได้จากกิจกรรมครั้งก่อนและนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 4
- 1.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
- 1.3 ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เป็นการพลาดพลั้งเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจและทำให้ตนเองรู้สึกเครียดให้กลุ่มฟัง
- 1.4 ให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันหาแง่ดีประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับเรื่องที่เพื่อนในกลุ่มเล่าจนครบทุกคน
- 1.5 ให้กลุ่มเลือกตัวแทนที่มีเรื่องและวิธีแก้ไขที่น่าประทับใจที่สุด 1 คน มาเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่เป็นการพลาดพลั้งเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจโดยเล่าในแง่ของความขบขันให้กับสมาชิกทั้งหมดฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - จากเหตุการณ์ความพลาดพลั้งโดยไม่ตั้งใจที่เกิดขึ้นกับชีวิตนักเรียนสอนอะไรกับตัวนักเรียนบ้าง

- ถ้านักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ความพลาดพลั้งโดยไม่ตั้งใจเป็นเรื่องน่าอาย นักเรียนจะมีวิธีรับมือกับเหตุการณ์อย่างไร
- นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างที่เพื่อนในกลุ่มของเราช่วยกันหามุมมองทางบวกจากเรื่องที่เรานำมาให้ฟังทั้งที่ตัวเราอาจมองไม่เห็น

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

- 3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้สึกต่อเรื่องที่ฟังจากเพื่อนเล่าและเรื่องที่ตนเองเล่า และให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงการมองสิ่งที่ผิดพลาดให้เป็นเชิงบวกที่มีผลต่อการลดความเครียด
- 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมมองเชิงบวก
- 3.3 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการมองเชิงบวก และร่วมกันสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4.ขั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
- 4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถามของนักเรียน

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่องที่จะพัฒนา การสร้างอารมณ์ขัน

กิจกรรม โซวล์เวจ

จุดมุ่งหมาย

1. ให้นักเรียนฝึกการพูด หรือแสดงท่าทางที่ทำให้เกิดอารมณ์ขันได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้นำวิธีการสร้างอารมณ์ขันไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. โทรทัศน์
2. วีดิทัศน์ “ตลก” (ชุดซาลิแซปปลิ้น) ใช้เวลาประมาณ 20 นาที นำแสดงโดย

ซาลิ แซปปลิ้น

3. เครื่องเล่นวีดิทัศน์

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 5
- 1.2 ผู้วิจัยเปิดวีดิทัศน์ “ตลก” (ชุดซาลิแซปปลิ้น) ให้นักเรียนชม
- 1.3 เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนได้รับชมวีดิทัศน์ “ตลก” จนจบ
- 1.4 หลังจากชมวีดิทัศน์ “ตลก” (ชุดซาลิแซปปลิ้น) ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นความรู้สึกเกี่ยวกับแม่แบบจากวีดิทัศน์ตลก และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
- 1.5 หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 4 คน
- 1.6 ให้นักเรียนช่วยกันคิดเรื่องฮาๆ และแสดงบทบาทฮาๆ เพื่อจะนำมาเสนอในกลุ่มใหญ่

- 1.7 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มออกมาแสดง บทบาทฮาๆ ที่เตรียมให้สมาชิกทั้งหมด

รับชม

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 หลังจากให้นักเรียนแสดงบทบาทฮาๆ จบให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายกลุ่มในหัวหัวข้อต่อไปนี้

- ที่สุด
- นักเรียนคิดว่า การแสดงบทบาททำซ้ำของกลุ่มได้สร้างอารมณ์ขึ้นได้มาก
 - นักเรียนคิดว่า ซาลี แชลลิน มีเทคนิคในการสร้างอารมณ์ขึ้นอะไรบ้าง
 - ผลจากที่นักเรียนได้จากการดูวีดีทัศน์ “ตลก” ช่วยให้นักเรียนแสดงท่าทางการพูดที่ก่ออารมณ์ขึ้นอย่างไรบ้าง
 - นักเรียนคิดว่าจากกิจกรรมที่ให้นักเรียนพูด และ แสดงท่าทางให้เกิดอารมณ์ขึ้นนั้นนักเรียนจะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนและวิเคราะห์ร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้หลังจากการทำกิจกรรม

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับบทบาทการแสดงออกทางท่าทางหรือคำพูดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ขึ้น

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและสรุปหลักการสร้างอารมณ์ขึ้นจากการเรียนแบบและการใช้อารมณ์ขึ้นให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

3.3 ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการสร้างอารมณ์ขึ้นจากการเรียนแบบและสรุปเกี่ยวกับการนำไปปฏิบัติ

4.ขั้นประเมินผล

4.1 ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นจากการทำกิจกรรม

4.2 ให้นักเรียนให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันจากการอภิปรายกลุ่ม

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่องที่จะพัฒนา การสร้างอารมณ์ขัน
กิจกรรม จินตนาการสร้างฝันฮาสุดยอด

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกสร้างจินตนาการเพื่อให้เกิดอารมณ์ขัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้นำอารมณ์ขันไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพจากหนังสือการ์ตูน “ขายหัวเราะ” (บางตอน)
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ
4. ดินสอสี

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกิจกรรมกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 6
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 4 คน
- 1.2 ผู้วิจัยแจกการ์ตูนซ้ำชั้นให้นักเรียนอ่านกลุ่มละ 2-3 ตอน
- 1.3 หลังจากนักเรียนได้อ่านการ์ตูนประกอบภาพจบแล้วผู้วิจัยแจกกระดาษ A 4, ดินสอ, ดินสอสี ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
- 1.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนเรื่องราว หรือวาดภาพตลกขบขันจากจินตนาการหลังจากที่อ่านและดูภาพประกอบจากหนังสือการ์ตูนบางตอนจบแล้ว
- 1.5 ให้นักเรียนนำเสนอภาพ หรือเรื่องราวตลกขบขันที่เกิดจากความคิดและจินตนาการให้เพื่อนนักเรียนฟัง
- 1.6 ให้เพื่อนๆ ช่วยกันเลือกเรื่อง หรือภาพ ที่ทำให้นักเรียนเกิดอารมณ์ขันได้มากที่สุด
- 1.7 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการฝึกสร้างจินตนาการในเรื่องซ้ำชั้น เพื่อลดความเครียดโดยผ่านสื่อหนังสือการ์ตูน

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 หลังจากทำกิจกรรมการสร้างเรื่องราว และวาดภาพที่ตกลงบนชั้นที่เกิดจากจินตนาการแล้วให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ในหัวข้อดังต่อไปนี้

- นักเรียนคิดว่าจากการอ่านหนังสือการ์ตูนซ้ำซ้ำนักเรียนจะได้อะไรบ้าง
- นักเรียนได้แนวคิดจากการสร้างจินตนาการโดยผ่านเรื่องราว หรือภาพวาดไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง
- นักเรียนคิดว่ามีวิธีช่วยลดความเครียดได้อย่างไร

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้และจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการสร้างอารมณ์ขันโดยผ่านสื่อ “หนังสือการ์ตูน” เพิ่มเติมถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรม

4.ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่องที่จะพัฒนา การสร้างอารมณ์ขัน

กิจกรรม เล่าเรื่องจากภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกการเล่าเรื่องจากภาพให้ตลกขบขัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกแก้ไขสถานการณ์ด้วยเรื่องขำขัน

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. รูปภาพ “ชายคนหนึ่งนั่งรอเพื่อนสาวอยู่ข้างกำแพง”
2. กระดาษ
3. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 7
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน
- 1.3 ผู้วิจัยแจกภาพ 1 ภาพ ให้แต่ละกลุ่มไปแต่งเป็นเรื่องเล่าที่สนุกสนานขำขัน
กลุ่มละ 1 เรื่อง
- 1.4 ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าเรื่องที่แต่งขึ้นจากภาพที่ผู้วิจัยให้ไป
ออกมานำเสนอให้สนุกสนานเพื่อสร้างอารมณ์ขันให้สมาชิกทั้งหมดฟัง

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกภายหลังจากการแต่งเรื่องจากภาพ
ให้ตลกขบขัน
- 2.2 ให้นักเรียนได้ช่วยกันวิเคราะห์ว่าถ้านักเรียนเจอสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์
เกิดขึ้นนักเรียนจะสามารถแสดงออกหรือแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างไร

3. ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้ หลังจากที่ได้แต่งเรื่องซ้ำชั้นจากโจทย์ภาพว่าได้
อะไรจากกิจกรรมบ้าง

3.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการสร้างอารมณ์ขันจากการเล่าเรื่องซ้ำชั้นจากภาพว่าจะ
นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

4.ชั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากความสนใจในกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่องที่จะพัฒนา การฝึกหัวเราะ
กิจกรรม หัวเราะคลายเครียด (ครั้งที่ 1)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการฝึกหัวเราะ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกหัวเราะโดยใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความรู้สึกตามส่วนต่างๆของร่างกาย

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 8

1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับหัวเราะบำบัด

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มการอุ่นเครื่องโดยการ(Warm up)อบอุ่นร่างกายเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนคล่องและเกิดความพร้อมในการเตรียมการฝึกหัวเราะเพื่อไล่เรียงการอุ่นเครื่องจากล่างขึ้นบน ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาทีแรก แต่ละท่า ทำประมาณ 10 -15 ครั้ง ก็เพียงพอ ต่อการปลุกเร้าร่างกายให้ตื่นตัวขึ้นมา เริ่มด้วยท่า

1.2.1 ท่าที่ 1 เดินย้าอยู่กับที่

ขาขวา แขนแกว่ง มือกับขา ขยับสลับกัน คล้ายกับการเดินย้าอยู่กับที่ ขาซ้ายยก มือขวาแกว่งไปข้างหน้า มือซ้ายแกว่งไปข้างหน้า มือขวาก็ต้องแกว่งไปข้างหลัง

1.2.2 ท่าที่ 2 ขยับสะโพก

มือสองข้างเท้าเอว ตัวตรง แยกขาออกเล็กน้อย ประมาณช่วงบ่า เริ่มยกสะโพกไปทางซ้าย แล้วย้ายมาทางขวาพยายามให้ลำตัวตรง ยกเฉพาะส่วนสะโพก

1.2.3 ท่าที่ 3 แกว่งแขน เหวี่ยงไปด้านข้าง

ยืนแยกขาออกด้านข้างเล็กน้อย ความกว้างประมาณช่วงไหล่ ยืนให้ร่างกายมั่นคง สมดุล จากนั้นกางแขนออกไปด้านข้าง แล้วแกว่งตัว แกว่งแขนไปด้านข้าง

(ไม่ต้องเกร็งแขนเหมือนแขนนั้นไร้น้ำหนัก) พอหมุนตัวไปทางซ้าย แขนขวาจะเหวี่ยงมาที่ไหล่ซ้าย แขนซ้ายเหวี่ยงไปทางเอวด้านขวา เมื่อหมุนตัวไปทางขวา แขนซ้ายจะเหวี่ยงมาที่ไหล่ขวา แขนขวาเหวี่ยงไปที่เอวด้านซ้าย

1.2.4 ท่าที่ 4 หมุนคอ "เลขแปดแวนอน"

หมุนคอเป็นเลขแปดซี่เกียด (Lazy 8) โดยการหมุนคอซ้ายๆ เหมือนเขียนเลขแปดแวนอนด้วยคอ หมุนช้าที่สุด ขณะหมุนให้ลิ้มตาด้วย พอหมุนเสร็จหนึ่งรอบ ก็หมุนกลับทำเพียง 2 รอบพอ

1.2.5 ท่าที่ 5 บริหารสมองและใบหน้าด้วยท่าบาน – เบิก

เริ่มทำท่าด้วยการยืนตรง ผ่อนคลาย ร่างกายมั่นคง สมดุลฝึกท่า **บาน** ก่อนด้วยการยืดให้กว้างที่สุด ดึงที่สุดดูเหมือนยิงฟันแยกเขี้ยวแล้วค่อยๆ ปล่อยกลับคืนช้าๆ จากนั้นสลับท่า **เบิก** โดยการเลิกหน้าผากขึ้นให้สูงแล้วปล่อยคืนกลับช้าๆ ทำสลับกันประมาณ 5 รอบ

1.3 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากท้อง** เริ่มด้วยกำมือทั้งสองข้างไว้หลวมๆ ยกนิ้วโป้งขึ้นมาทั้งสองข้างตำแหน่งของมือนั้นอยู่ระดับท้อง ขณะหายใจเข้าและขณะเปล่งเสียงหัวเราะ “โอ” ช่วงลมออก ด้วยการขับเคลื่อนเซลล์ประสาทภายในท้องให้ “ท้องหัวเราะ” ก็ขยับขับเคลื่อนมือทั้งสองข้าง ขึ้นลง ขึ้นลงเป็นจังหวะไปด้วย นิ้วโป้ง คงยกตั้งไว้ให้หนักแน่น

1.4 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากอก** เริ่มด้วยการกางแขนทั้งสองออกไปด้านข้าง ฝ่ามือเปิดหงายขึ้นด้านบน ช่วงแขนจะอยู่ระดับช่วงอก หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อา” ด้วยท่า “อกหัวเราะ” จะขยับขับเคลื่อนแขนทั้งสองข้างขึ้นลง ขึ้นลงเป็นจังหวะ โดยข้อมือไม่สะบัด พับไปมา เวลาที่แขนขยับขึ้นลง

1.5 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากคอ** เริ่มด้วยยกมือทั้งสองข้างขึ้น ระดับอก จัดให้นิ้วโป้งตั้งตรงขึ้นมา นิ้วชี้ นิ้วกลาง ยึดเหยียดออกไปข้างหน้า นิ้วนางและนิ้วก้อยองพับเก็บเข้าหาบริเวณฝ่ามือ หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อุ” ด้วยท่า “คอหัวเราะ” จะขยับขับเคลื่อนแขนทั้งสองข้าง เข้าออก เข้าออกเป็นจังหวะ โดยเน้นแรงนิ้ว – มือพุ่งไปข้างหน้าคล้าย “ยิงออกไป”

1.6 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากใบหน้า** เริ่มด้วยยกแขนทั้งสองข้างขึ้นตั้งอยู่ระดับใบหน้า ขยับนิ้วที่ละนิ้ว โป้ง ชี กลาง นาง ก้อย เหมือนการเล่นเปียโน จะไล่ไปที่ละนิ้วพร้อมกันทั้งสองมือ ไม่ขยับหรือสะบัดข้อมือ หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “เอ” ด้วยท่า “หน้าหัวเราะ” จะขยับขับเคลื่อนนิ้ว พร้อมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายไปมาซ้ายขวา

1.7 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากขา** เริ่มด้วยจะคล้ายกับการอุ่นเครื่องท่าแรก เดินย่ออยู่กับที่ มือกับขายกสลับกัน ขาซ้ายยก มือขวาแกว่งไปข้างหน้า มือซ้ายแกว่งไปข้างหลัง ขาขวายกมือซ้ายแกว่งไปข้างหน้า มือขวาแกว่งไปข้างหลังหายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “โอ” ด้วยท่า “ขาหัวเราะ” จะขยับขาและมือไปตลอด ตัวตรงไม่โอนเอนไปหน้า ไปหลัง ไปซ้าย ไปขวา

1.8 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากแขน** เริ่มด้วยยกแขนทั้งสองข้างชูสูงขึ้น (เหมือนเลข 11) โยกไปมา ให้สัมพันธ์กับขาไปในทิศทางตรงกันข้าม โดยแขนที่โยกไปซ้ายไปขวาจะไม่ตกลงมาระดับไหล่หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อา” ด้วยท่า “แขนหัวเราะ” จะขยับขาและมือไปตลอด โดยขาซ้ายยก แขนทั้งสองจะโยกไปทางขวา ขาขวายก แขนทั้งสองโยกไปทางซ้าย

1.9 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากสะโพก** เริ่มด้วยลำตัวตรง หมุนสะโพกเป็นวงกลม คล้ายกับเล่นฮูล่าฮูกย่อเข่าเล็กน้อยจะได้หมุนได้สะดวกขึ้น มือทั้งสองข้างไม่ต้องจับที่เอว หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อุ” ด้วยท่า “สะโพกหัวเราะ” จะรู้สึกได้บริเวณช่วงสะโพก ก้นท้องน้อยมันโยกตลอดเมื่อหมดหนึ่งรอบขณะหายใจเข้าเพื่อออกเสียงในรอบต่อไป ให้หมุนวนกลับ สลับกันไป

1.9 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากหัวไหล่** เริ่มด้วย หมุนไหล่ทั้งสองข้างในขณะที่หมุนลำตัวทั้งตัวโยกไปด้วยโดยที่ขายังแนบสนิทกับพื้นอย่างหนักแน่นหายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “เอ” ด้วยท่า “หัวไหล่หัวเราะ” ในแต่ละรอบของการออกเสียงจะหมุนไหล่สลับกัน

1.10 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากสมอง** เริ่มด้วย ยืนตรงหลับตา ขณะหายใจเข้า เต็ม แน่น ลึก และกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ จึงเปล่งเสียง อืม...อืม...อืม ในท่าปิดปากเพื่อต้องการดันเสียงอืมๆๆนี้ทิ้งไปทั่วสมองเป็นจังหวะโดยไม่ขบฟัน หรือท้องยุบท้องแผ่ว จะรู้สึกว่าสมองมีการสั่นสะเทือนอยู่ภายใน

1.11 นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากความคิด** เริ่มด้วย ในท่านี้การออกเสียงจะต่างออกไปคือ ออกเสียงยาวอย่างต่อเนื่องครั้งเดียว เพื่อเอาความนึกคิดไม่ดีออกไปจากสมองยืนตรงหลับตา ขณะหายใจเข้า เต็ม แน่น ลึก และกลั้นลมหายใจไว้สักครู่จากนั้นปิดปากออกเสียงโอ....แล้วปิดปากเสียงต่อเนื่องเป็นเสียงโอม...ดันเสียงให้ขึ้นไปสู่สมองส่วนบนและให้รู้สึกว่าเสียงโอมนี้มันลอยออกจากศีรษะ หรือออกจากใบหูด้วยเสียงโอ

1.12 นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากทั้งตัว** ท่านี้ กระโดดทั้งตัว ออกเสียงหัวเราะแบบสุดๆด้วยเสียงอะไรก็ได้เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เปล่งเสียงให้เต็มยาวต่อเนื่องประมาณ 1 นาที

1.13 เมื่อฝึกทั้ง 9 เทคนิคของการหัวเราะแต่ละส่วนของร่างกายแล้วให้นักเรียนยืนนิ่งหลับตาฟังเสียงร่างกายตัวเองเป็นเทคนิคที่เรียกว่ารู้เท่าทันร่างกาย ทำให้เรามีสติ

(Satori) จนกลายเป็นความรู้สึกตัว (Sensation)

2.ขั้นวิเคราะห์

2.1 เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึกในหัวข้อต่อไปนี

- รู้สึกอย่างไรกับร่างกายหลังจากฝึกหัวเราะไปแล้ว
- ก่อนจะฝึกมีความรู้สึกอย่างไร

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียน ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกหัวเราะกับสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

3.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการสร้างอารมณ์ขันโดยการฝึกหัวเราะและนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

4.ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

อ้างอิงจาก : วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2550).หัวเราะบำบัด.กรุงเทพฯ: ไกล่หมอ

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 9

เรื่องที่จะพัฒนา

การฝึกหัวเราะ

กิจกรรม

หัวเราะคลายเครียด (ครั้งที่ 2)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการฝึกหัวเราะ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกหัวเราะโดยใช้ส่วนต่างๆของร่างกาย
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความรู้สึกตามส่วนต่างๆของร่างกาย

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 9

1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับหัวเราะบำบัด

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มการอุ่นเครื่องโดยการ(Warm up) อบอุ่นร่างกายเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนคล่องและเกิดความพร้อมในการเตรียมการฝึกหัวเราะเพื่อไล่เรียงการอุ่นเครื่องจากล่างขึ้นบน ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาทีแรก แต่ละท่า ทำประมาณ 10 -15 ครั้ง ก็เพียงพอ ต่อการปลุกเร้าร่างกายให้ตื่นตัวขึ้นมา เริ่มด้วยท่า

1.2.1 ท่าที่ 1 เดินย้าอยู่กับที่

ขายก แขนแกว่ง มือกับขา ขยับสลับกัน คล้ายกับการเดินย้าอยู่กับที่ ขาซ้ายยก มือขวาแกว่งไปข้างหน้า มือซ้ายแกว่งไปข้างหน้า มือขวาก็ต้องแกว่งไปข้างหน้า

1.2.2 ท่าที่ 2 ขยับสะโพก

มือสองข้างทำเอา ตัวตรง แยกขาออกเล็กน้อย ประมาณช่วงบ่า เริ่มยกสะโพกไปทางซ้าย แล้วย้ายมาทางขวาพยายามให้ลำตัวตรง ยกเฉพาะส่วนสะโพก

1.2.3 ท่าที่ 3 แกว่งแขน เหยียดไปด้านข้าง

ยืนแยกขาออกด้านข้างเล็กน้อย ความกว้างประมาณช่วงไหล่ ยืนให้ร่างกายมั่นคง สมดุล จากนั้นกางแขนออกไปด้านข้าง แล้วแกว่งตัว แกว่งแขนไปด้านข้าง

(ไม่ต้องเกร็งแขนเหมือนแขนนั้นไร้น้ำหนัก) พอหมุนตัวไปทางซ้าย แขนขวาจะเหวี่ยงมาที่ไหล่ซ้าย แขนซ้ายเหวี่ยงไปทางเอวด้านขวา เมื่อหมุนตัวไปทางขวา แขนซ้ายจะเหวี่ยงมาที่ไหล่ขวา แขนขวาเหวี่ยงไปที่เอวด้านซ้าย

1.2.4 ท่าที่ 4 หมุนคอ "เลขแปดแนวนอน"

หมุนคอเป็นเลขแปดซี่เกี๊ยจ (Lazy 8) โดยการหมุนคอซ้ายๆเหมือนเขียนเลขแปดแนวนอนด้วยคอ หมุนช้าที่สุด ขณะหมุนให้ลิ้มรสชาติด้วย พอหมุนเสร็จหนึ่งรอบ ก็หมุนกลับทำเพียง 2 รอบพอ

1.2.5 ท่าที่ 5 บริหารสมองและใบหน้าด้วยท่าบาน – เบิก

เริ่มทำท่าด้วยการยืนตรง ผ่อนคลาย ร่างกายมั่นคง สมดุลฝึกท่า **บาน** ก่อนด้วยการยืดให้กว้างที่สุด ดึงที่สุดดูเหมือนยิงฟันแยกเขี้ยวแล้วค่อยๆปล่อยกลับคืนช้าๆ จากนั้นสลับท่า **เบิก** โดยการเลิกหน้าผากขึ้นให้สูงแล้วปล่อยคืนกลับช้าๆ ทำสลับกันประมาณ 5 รอบ

1.3 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากท้อง** เริ่มด้วยกำมือทั้งสองข้างไว้หลวมๆ ยกนิ้วโป้งขึ้นมาทั้งสองข้างตำแหน่งของมือนั้นอยู่ระดับท้อง ขณะหายใจเข้าและขณะเปล่งเสียงหัวเราะ “โอ” ช่วงลมออก ด้วยการขับเคลื่อนเซลล์ประสาทภายในท้องให้ “ท้องหัวเราะ” ก็ขยับขับเคลื่อนมือทั้งสองข้าง ขึ้นลง ขึ้นลงเป็นจังหวะไปด้วย นิ้วโป้ง คงยกตั้งไว้ให้หนักแน่น

1.4 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากอก** เริ่มด้วยการกางแขนทั้งสองออกไปด้านข้าง ฝ่ามือเปิดหงายขึ้นด้านบน ช่วงแขนจะอยู่ระดับช่วงอก หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อา” ด้วยท่า “อกหัวเราะ” จะขยับขับเคลื่อนแขนทั้งสองข้างขึ้นลง ขึ้นลงเป็นจังหวะ โดยข้อมือไม่สะบัด พับไปมา เวลาที่แขนขยับขึ้นลง

1.5 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากคอ** เริ่มด้วยยกมือทั้งสองข้างขึ้น ระดับอก จัดให้นิ้วโป้งตั้งตรงขึ้นมา นิ้วชี้ นิ้วกลาง ยึดเหยียดออกไปข้างหน้า นิ้วนางและนิ้วก้อยองพับเก็บเข้าหาบริเวณฝ่ามือ หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อุ” ด้วยท่า “คอหัวเราะ” จะขยับขับเคลื่อนแขนทั้งสองข้าง เข้าออก เข้าออกเป็นจังหวะ โดยเน้นแรงนิ้ว – มือพุ่งไปข้างหน้าคล้าย “ยิงออกไป”

1.6 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากใบหน้า** เริ่มด้วยยกแขนทั้งสองข้างขึ้นตั้งอยู่ระดับใบหน้า ขยับนิ้วที่ละนิ้ว โป้ง ชี กลาง นาง ก้อย เหมือนการเล่นเปียโน จะไล่ไปที่ละนิ้วพร้อมกันทั้งสองมือ ไม่ขยับหรือสะบัดข้อมือ หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “เอ” ด้วยท่า “หน้าหัวเราะ” จะขยับขับเคลื่อนนิ้ว พร้อมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายไปมาซ้ายขวา

1.7 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากขา** เริ่มด้วยจะคล้ายกับการอุ่นเครื่องท่าแรก เดินย้ายอยู่กับที่ มือกับขาสลับกัน ขาซ้ายยก มือขวาแกว่งไปข้างหน้า มือซ้าย

แกว่งไปข้างหลัง ขาขวายกมือซ้ายแกว่งไปข้างหน้า มือขวาแกว่งไปข้างหลังหายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “โอ” ด้วยท่า “ขาหัวเราะ” จะขยับขา และมือไปตลอด ตัวตรงไม่โอนเอนไปหน้า ไปหลัง ไปซ้าย ไปขวา

1.8 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากแขน** เริ่มด้วยยกแขนทั้งสองข้างชู สูงขึ้น (เหมือนเลข 11) โยกไปมา ให้สัมพันธ์กับขาไปในทิศทางตรงกันข้าม โดยแขนที่โยก ไปซ้ายไปขวาจะไม่ตกลงมาระดับไหล่หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่ง เสียงหัวเราะ “อา” ด้วยท่า “แขนหัวเราะ” จะขยับขาและมือไปตลอด โดยขาซ้ายยก แขนทั้งสองจะโยกไปทางขวา ขาขวายก แขนทั้งสองโยกไปทางซ้าย

1.9 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากสะโพก** เริ่มด้วยลำตัวตรง หมุนสะโพก เป็นวงกลม คล้ายกับเล่นฮูล่าฮูกย่อเข่าเล็กน้อยจะได้หมุนได้สะดวกขึ้น มือทั้งสองข้างไม่ต้องจับที่เอว หายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อู” ด้วยท่า “สะโพกหัวเราะ” จะรู้สึกได้บริเวณช่วงสะโพก กันท้องน้อยมันโยกตลอดเมื่อหมดหนึ่งรอบ ขณะหายใจเข้าเพื่อออกเสียงในรอบต่อไป ให้หมุนวนกลับ สลับกันไป

1.9 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากหัวไหล่** เริ่มด้วย หมุนไหล่ทั้งสองข้าง ในขณะหมุนลำตัวทั้งตัวโยกไปด้วยโดยที่ขายังแนบสนิทกับพื้นอย่างหนักแน่นหายใจเข้า กลั้นไว้ปล่อยลมหายใจออกพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “เอ” ด้วยท่า “หัวไหล่หัวเราะ” ในแต่ละรอบของการออกเสียงจะหมุนไหล่สลับกัน

1.10 ให้นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากสมอง** เริ่มด้วย ยืนตรงหลับตา ขณะ หายใจเข้า เต็ม แน่น ลึก และกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ จึงเปล่งเสียง อืม...อืม...อืม ในท่าปิด ปากเพื่อต้องการดันเสียงอืมๆๆนี้ก้องไปทั่วสมองเป็นจังหวะโดยไม่ขบฟัน หรือท้องยุบ ท้องแผ่ว จะรู้สึกว่าสมองมีการสั่นสะเทือนอยู่ภายใน

1.11 นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากความคิด** เริ่มด้วย ในท่านี้การออกเสียง จะต่างออกไปคือ ออกเสียงยาวอย่างต่อเนื่องครั้งเดียว เพื่อเอาความนึกคิดไม่ดีออกไปจาก สมองยืนตรงหลับตา ขณะหายใจเข้า เต็ม แน่น ลึก และกลั้นลมหายใจไว้สักครู่จากนั้นปิด ปากออกเสียงโอ....แล้วปิดปากเสียงต่อเนื่องเป็นเสียงโอม...ดันเสียงให้ขึ้นไปสู่สมองส่วนบน และให้รู้สึกว่าเสียงโอมนี้มันลอยออกจากศีรษะ หรือออกจากใบหูด้วยเสียงโอ

1.12 นักเรียนเริ่มฝึกออกเสียงหัวเราะ **จากทั้งตัว** ท่านี้ กระโดดทั้งตัว ออกเสียง หัวเราะแบบสุดๆด้วยเสียงอะไรก็ได้เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เปล่งเสียงให้เต็มยาวต่อเนื่อง ประมาณ 1 นาที

1.13 เมื่อฝึกทั้ง 9 เทคนิคของการหัวเราะแต่ละส่วนของร่างกายแล้วให้นักเรียนยืน นิ่งหลับตาฟังเสียงร่างกายตัวเองเป็นเทคนิคที่เรียกว่ารู้เท่าทันร่างกาย ทำให้เรามีสติ (Satori) จนกลายเป็นความรู้สึกตัว (Sensation)

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 เมื่อฝึกเสร็จผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึกในหัวข้อต่อไปนี

- รู้สึกอย่างไรกับร่างกายหลังจากฝึกหัดเราไปแล้ว
- ก่อนจะฝึกมีความรู้สึกอย่างไร

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียน ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกหัดเราะกับสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

3.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมการสร้างอารมณ์ขันโดยการฝึกหัดเราะและนัดหมายเวลาและสถานที่ฝึกในครั้งต่อไป

4.ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและโต้ตอบข้อซักถาม

อ้างอิงจาก : วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2550).หัวเราะบำบัด.กรุงเทพฯ: ไกล่หมอ

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 10

เรื่องที่จะพัฒนา การเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรม เลียนแบบท่าฮา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงบทบาทคำพูดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ขัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้เปิดใจยอมรับอารมณ์ขันของผู้อื่น โดยไม่รู้สึกเคอะเขิน

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพตลกยอดนิยมของเมืองไทย

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 10
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กันและตั้งชื่อกลุ่มของตนเองจากนั้นผู้วิจัยแจกภาพตลกตลกของเมืองไทยให้นักเรียนคู่ละ 1 ภาพ
- 1.3 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการเล่นคือ ถ้าผู้วิจัยเรียกชื่อกลุ่มใดให้นักเรียนคู่ นั้นออกมาแสดงท่าทางหรือพูดเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของภาพตลกคนนั้นให้เพื่อนดูและให้เพื่อนทายว่าเขา คือใครชื่ออะไร
- 1.4 เปิดโอกาสให้เพื่อนๆทายได้ไม่เกิน 3 ครั้ง ถ้าไม่ถูกก็ช่วยกันเฉลย

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับรูปของต้นแบบที่ต้องแสดงเอกลักษณ์ที่ตลกขบขันออกมาให้เหมือนเขา
 - เวลาแสดงให้เพื่อนดู ระหว่างแสดงรู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกของตัวเองที่ต้องเอาเอกลักษณ์เด่นของเขาโดยตัวเราเป็นสื่อกลาง
 - เมื่อเพื่อนๆทายไม่ถูกเลย รู้สึกอย่างไร
 - ให้ออกความรู้สึกของตนเองหลังจากที่ได้แสดงไปแล้วว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง

3.ชั้นสรุปและการนำไปใช้

- 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้ หลังจากทำกิจกรรมเลียนแบบ ฮาฮา ให้นักเรียนฟัง
- 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเนื้อหาที่นักเรียนขาดตกบกพร่องเพื่อเพิ่มเติมให้ครบถ้วนสมบูรณ์

4.ชั้นประเมินผล

- 4.1 สังเกตจากการแสดงออก
- 4.2 สังเกตจากการร่วมกันทำกิจกรรม

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ครั้งที่ 11

เรื่องที่จะพัฒนา

การเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรม

“ทำฮาของฉัน”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออก และเกิดความมั่นใจในตนเองในการแสดงออกที่ตลกขบขัน
2. เพื่อให้นักเรียนได้เปิดใจยอมรับอารมณ์ขันของผู้อื่น โดยไม่รู้สึกเคอะเขิน

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่งจำนวน 4 ชุด ชุดละ 10 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นการมีส่วนร่วม

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 11

1.2 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละประมาณ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลมโดยจัดระยะห่างที่พอสมควร

1.3 ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มออกมารับบัตรคำสั่ง จำนวน 10 ใบแล้วนำไปแจกเพื่อนในกลุ่มคนละ 1 ใบ ที่เหลือให้นำมาคืน โดยในบัตรคำสั่งทั้ง 10 ใบ มีข้อความในแต่ละใบดังนี้ เดินเปิด, แสดงกำลังภายใน(กังฟู) ร้องเพลงประกอบท่า ร้องรำลึเก รำแบบอินเดีย เดินแฟชั่นโชว์ ทำท่าลิง ระบายาวาย เชื้ออีสาน เดินแรพ

1.4 เมื่อแจกบัตรคำสั่งแล้ว ผู้วิจัยอธิบายคำสั่ง ดังนี้

- เมื่อสมาชิกได้รับบัตรคำสั่งแล้ว ไม่อนุญาตให้แลกเปลี่ยนบัตรคำสั่งกับเพื่อนเด็ดขาด และให้แต่ละคนแสดงตามคำสั่ง ให้สมาชิกในกลุ่มของตนดูเท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าทำไม่ได้จริงๆ ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสอน และผู้ทำไม่ได้ต้องพยายามทำให้ตลกขบขัน ทำเท่าที่สามารถทำได้ขณะที่แต่ละคนแสดงคนอื่นต้องให้กำลังใจร้องเพลงหรือปรบมือเป็นลูกคู่

1.5 เมื่อทั้ง 4 กลุ่มเข้าใจกติกาดีแล้วให้ ลงมือปฏิบัติตามคำสั่งที่แต่ละคนได้รับ โดยเริ่มปฏิบัติทีละคน

1.6 เมื่อทั้ง 4 กลุ่มแสดงเสร็จให้รวมเป็นกลุ่มใหญ่จากนั้นให้แสดงในกลุ่มใหญ่อีกครั้งโดยผู้ได้รับบัตรคำสั่งเหมือนกันแสดงพร้อมๆกัน ผลัดเปลี่ยนจนครบทุกคน

2.ขั้นวิเคราะห์

2.1 เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับบัตรคำสั่งให้แสดงตามคำสั่งนั้นๆ
- เวลาแสดงให้เพื่อนดู ระหว่างแสดงครั้งแรกกับครั้งหลังมีความรู้สึก

แตกต่างกันอย่างไร

- เมื่อแสดงไม่ได้จริงๆ รู้สึกอย่างไร
- ให้ออกความรู้สึกของตนเองหลังจากที่ได้แสดงไปแล้วว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง

3.ขั้นสรุปและการนำไปใช้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ หลังจากทำกิจกรรม“แสดงตามคำสั่ง”

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในเนื้อหาที่สมาชิกขาดตกบกพร่องเพื่อเพิ่มเติมให้ครบถ้วนสมบูรณ์

4.ขั้นประเมินผล

4.1 สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

4.2 สังเกตจากการแสดงออก

4.3 สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายและตอบคำถาม

โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น ครั้งที่ 12

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนได้อภิปรายเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้
อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

ขนาดของกลุ่ม 16 คน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

อุปกรณ์ -

วิธีดำเนินการ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่โปรแกรมกิจกรรมครั้งที่ 12
- 1.2 ผู้วิจัยและนักเรียนหนึ่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
- 1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการเข้าร่วม
กิจกรรมกลุ่มและสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น
- 1.4 ให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนที่นั่งอยู่
ทางด้านซ้ายมือและทางด้านขวามือของตนเองโดยให้พูดข้อความอะไรก็ได้ที่เกี่ยวกับเพื่อนแต่ต้อง
ลงได้ด้วยคำว่า “ดี” ทำแบบนี้จนครบทั้งวงกลม
- 1.5 ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้โปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลด
ความเครียดของวัยรุ่น และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขัน
- 1.6 ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของ
วัยรุ่น
- 1.7 ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม และกล่าวปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการใช้
อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกันสรุป การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียน

ภาคผนวก จ

1. ตาราง 8 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น
2. ตาราง 9 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น
3. ตาราง 10 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น
4. ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น
5. ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นรายข้อของแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น
6. ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นรายข้อของแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ตาราง 8 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น

ข้อ	คำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมีการเหล่านี้						
อาการทางด้านร่างกาย						
1	ปวดศีรษะ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2	หน้ามืด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3	นอนไม่หลับ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
4	ปวดท้อง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
5	ผื่นขึ้นตามตัว	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
6	เหงื่อออกตามร่างกาย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
7	มือหรือเท้าเย็นผิดปกติ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
8	หน้าแดงผิดปกติ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
9	มีอาการคันรุนแรง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
10	ปวดปัสสาวะบ่อย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
11	ใจสั่น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
12	ร้อนวูบวาบตามร่างกาย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
13	หัวใจเต้นแรงและเร็วผิดปกติ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14	ท้องผูก	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
15	น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
16	ปากแห้ง คอแห้งผิดปกติ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
17	เหนื่อยล้า	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
18	กัดเล็บ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
19	กัดริมฝีปาก	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
20	มือสั่น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
21	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
22	ร่างกายอ่อนเพลีย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
อาการทางด้านจิตใจ						
23	โกรธ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
24	หงุดหงิดง่าย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
25	อยากอยู่เฉยๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
26	วิตกกังวล	1	1	1	1	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
27	ท้อแท้ หดหู่	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
28	กังวล	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
29	เศร้าหมอง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
30	ตกใจง่าย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
31	โมโหง่าย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
32	กระสับกระส่าย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
33	กลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
34	ไม่ร่าเริง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
35	คิดมาก	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
36	ขาดสมาธิในการทำงาน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
37	ตื่นเต้น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
38	ประหม่า	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
39	รู้สึกสับสน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
40	ไม่มีความสุข	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
41	เบื่อหน่าย	-1	1	-1	0.33	ไม่คัดเลือกไว้
อาการทางด้านพฤติกรรม						
42	ไม่มีสมาธิ	-1	1	-1	0.33	ไม่คัดเลือกไว้
43	ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
44	ไม่ยอมทำอะไร	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
45	ทำลายของ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
46	เบื่ออาหาร	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
47	นั่งไม่ติดที่เดินไปเดินมา	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
48	หลงลืมง่าย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
49	ไม่ยอมพูดจากับใคร	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
50	ชอบมีปัญหากับคนรอบข้าง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
51	มองโลกในแง่ร้าย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
52	ได้หน้าลืมหลับ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
53	หิวอาหารบ่อยขึ้น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
54	กักริมฝีปาก	-1	1	-1	0.33	ไม่คัดเลือกไว้
55	รับประทานอาหารเพิ่มขึ้น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
56	ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
57	นอนหลับไม่สนิทในเวลากลางคืน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 9 ค่าความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น

ข้อ	คำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
<u>ด้านความรู้สึกเฟลิตเฟลินสนุกสนานกับสิ่งที่เกิดขึ้น</u>						
1	ฉันมองปัญหาเป็นเรื่องที่สนุกสนาน ทำทลายความสามารถ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2	เมื่อพบสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ฉันสามารถมองเป็น เรื่องเฟลิตเฟลินสนุกสนานได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3	เมื่อฉันถูกล้อเลียนฉันก็รู้สึกสนุกสนานไปกับเพื่อนๆ ได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
4	ฉันมีอารมณ์ร่วมไปกับคนอื่น ทุกครั้งเมื่อดูละครตลก	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
5	ฉันรู้สึกเฟลิตเฟลินสนุกสนาน เมื่อดูรายการตลก เกมโชว์ วาไรตี้ ที่เบาสมอง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
6	เมื่อฉันได้ยินหรือพบเห็น ชื่อบุคคล ชื่อสถานที่ หรือสิ่ง ต่างๆที่ตรงข้ามกับความเป็นจริงฉันจะรู้สึกเฟลิตเฟลิน สนุกสนานทุกครั้ง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
7	ฉันจมอยู่กับความทุกข์ได้ไม่นานก็สามารถกลับมา เฟลิตเฟลินกับชีวิตได้ใหม่	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-8	เมื่อเพื่อนฉันเล่าเหตุการณ์วิกฤติ อันตราย ที่เกิดขึ้นผ่านมา แม้จะนานแล้วฉันก็รู้สึกเศร้าไม่สบายใจ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-9	ฉันเป็นคนที่มีปฏิกิริยาอยู่ในกรอบกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
10	การมีเรื่องให้ข้าขัน ถือเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตทำให้ฉัน ได้ เฟลิตเฟลิน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
<u>มองสิ่งสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก</u>						
11	ฉันมองเห็นประโยชน์จากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
12	ฉันมักจะมีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันเสมอ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
13	ฉันคิดว่าการหัวเราะเป็นสิ่งที่ทำให้โลก สดใสขึ้น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14	ฉันมักจะมองเห็นแง่มุมที่ดีของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่เพื่อน มองไม่เห็น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-15	ในชีวิตของฉันไม่ค่อย มีเรื่องราวสนุกๆ เกิดขึ้นมากมาย นัก	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-16	ฉันเห็นว่าการทำทุกอย่างเอาจริงเอาจังเป็นเรื่องสำคัญ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
17	การใช้อารมณ์ขันเป็นกลไกการปรับตัวที่ดีที่สุด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
18	อารมณ์ขันช่วยให้คนเรายอมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
19	ฉันคิดว่าอารมณ์ขันเป็นเครื่องมือผ่อนคลายความเครียดได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
20	ฉันมีความวิตกกังวลอยู่เป็นประจำ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-21	บุคคลที่ชอบเล่าเรื่องตลก มักทำให้ผู้อื่นรำคาญ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
<u>มองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงตลกขบขัน</u>						
22	ฉันมักมองเหตุการณ์ที่ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันให้เป็นเรื่องขำขันได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
23	ฉันมองเรื่องที่ทำให้ฉันผิดหวังให้เป็นเรื่องขำขัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
24	ฉันมองความผิดพลาดของตัวเองให้เป็นเรื่องขำขันได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
25	ฉันสามารถเห็นเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ขันบ่อย ๆ จากการทำงาน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
26	ฉันมักยิ้มและหัวเราะเมื่อดูรายการตลกขบขัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
27	ฉันสามารถเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่น่าอายของตัวเองให้ผู้อื่นฟังเป็นเรื่องขำขันได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-28	การเรียกผู้อื่นว่า "ตัวตลก" ถือเป็นคำพูดที่ดูถูกเหยียดหยาม	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-29	ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อมีคนรอบข้างส่วนใหญ่พูดถึงเรื่องราวที่ตลกขบขัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-30	ฉันมักจะรำคาญคนที่ชอบเล่นสนุกสนานในเวลาทำงาน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
<u>สามารถยิ้มและหัวเราะกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้</u>						
31	เมื่อฉันอ่านหนังสือตลกฉันจะหัวเราะออกมา	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
32	เมื่อฉันดูรายการตลกฉันจะยิ้มและหัวเราะออกมา	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
33	เมื่อฉันเห็นเพื่อนแสดงท่าทางตลก ฉันก็จะหัวเราะออกมาทุกครั้ง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
34	เมื่อฉันฟังเพื่อนเล่าเรื่องตลกฉันจะหัวเราะจนน้ำตาไหล	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
35	ฉันมีเรื่องตลกอยู่ในความทรงจำหลายเรื่อง	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
36	ฉันมักจะเป็นผู้นำที่ทำให้เพื่อนร่วมหัวเราะ ในวงสนทนา	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
37	ฉันใช้อารมณ์ขันสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับเพื่อน ๆ ได้เสมอ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	กรรมการ ท่านที่ 1	กรรมการ ท่านที่ 2	กรรมการ ท่านที่ 3	ค่า IOC	หมายเหตุ (คัดเลือกไว้)
38	ฉันสามารถยิ้มและหัวเราะได้ง่าย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
39	ฉันมักจะยิ้มและหัวเราะให้ตัวเองทุกครั้งที่ทำเรื่องเป็น ๆ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
40	คนอื่น ๆ มักบอกฉันว่าฉันเป็นคนพูดสนุกสนานอยู่เสมอ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-41	ฉันเป็นคนที่ไม่ชอบชอบอ่านหนังสือ สิ่งพิมพ์ หรือรูปภาพเกี่ยวกับเรื่องตลกขบขัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
42	ฉันมักจะหัวเราะเสมอ เมื่อเพื่อนฉันทำหน้าทะเล้น	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
ด้านการนำอารมณ์ขันไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ						
43	การมีความคิดเชิงตลกขบขันหรือการมีอารมณ์ขัน ช่วย ฉันเอาชนะสถานการณ์ที่ยุงยากได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-44	ฉันสามารถใช้อารมณ์ขันให้เพื่อนสนุกสนานได้ในเวลาที่มี เรื่องเครียด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
45	เมื่อเปรียบเทียบกับคนทั่วไป ฉันเป็นคนที่หัวเราะง่าย อารมณ์ดี	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
46	ฉันมักใช้อารมณ์ขันช่วยแก้ไขสถานการณ์ ดึงเครียดได้ดี เสมอ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
47	ฉันสามารถใช้ความคิดเชิงตลกขบขันมาช่วยในการปรับตัว เองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
48	ฉันมักใช้การยิ้มและหัวเราะเพื่อลดความรู้สึกประหม่า	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
49	ฉันมักจะมีวิธีให้เพื่อน ๆ ยิ้มและหัวเราะอยู่เสมอขณะอยู่ใน สถานการณ์ตึงเครียด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
50	ฉันมักจะใช้วิธีการยิ้มและหัวเราะในเวลาที่อยู่ใน สถานการณ์ตึงเครียด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-51	เมื่อฉันอยู่ใกล้กับคนที่กำลังเครียดฉันจะเครียดตามไปด้วย	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
52	ฉันมักคิดมุขตลก ๆ มาเล่าให้เพื่อนฟังเสมอ	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
53	ถ้าฉันเครียดฉันมักจะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดเช่น ดูวีซีดีตลก อ่านเรื่องขำขัน	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
-54	ฉันไม่สามารถสร้างอารมณ์ขันได้ ในขณะที่มีความเครียด	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้

ตาราง 10 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถาม
ความเครียด (n = 100)

ข้อ	คำถาม	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก มากกว่า 0.2 (คัดเลือกไว้)	ค่าอำนาจจำแนก น้อยกว่า 0.2 (ไม่คัดเลือกไว้)
เมื่อเกิดความเครียดท่านจะมีการเหล่านี้				
อาการทางด้านร่างกาย				
1	ปวดศีรษะ	.4617	/	
2	หน้ามืด	.3736	/	
3	นอนไม่หลับ	.4932	/	
4	ปวดท้อง	.3890	/	
5	ผื่นขึ้นตามตัว	.2119	/	
6	เหงื่อออกตามร่างกาย	.3630	/	
7	มือหรือเท้าเย็นผิดปกติ	.3224	/	
8	หน้าแดงผิดปกติ	.5592	/	
9	มีอาการคันรุนแรง	.2405	/	
10	ปวดปัสสาวะบ่อย	.3543	/	
11	ใจสั่น	.6043	/	
12	ร้อนวูบวาบตามร่างกาย	.6850	/	
13	หัวใจเต้นแรงและเร็วผิดปกติ	.6388	/	
14	ท้องผูก	.3606	/	
15	น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง	.3645	/	
16	ปากแห้ง คอแห้งผิดปกติ	.5096	/	
17	เหนื่อยง่าย	.6315	/	
18	กัดเล็บ	.2970	/	
19	กักริมฝีปาก	.4212	/	
20	มือสั่น	.3760	/	
21	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่น	.4929	/	
22	ร่างกายอ่อนเพลีย	.5727	/	
อาการทางด้านจิตใจ				
23	โกรธ	.6669	/	
24	หงุดหงิดง่าย	.5770	/	
25	อยากอยู่เฉยๆ	.2477	/	
26	วิตกกังวล	.6321	/	

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก มากกว่า 0.2 (คัดเลือกไว้)	ค่าอำนาจจำแนก น้อยกว่า 0.2 (ไม่คัดเลือกไว้)
27	ท้อแท้	.6572	/	
28	หมดหวัง	.6990	/	
29	เศร้าหมอง	.6725	/	
30	ตกใจง่าย	.5066	/	
31	โมโหง่าย	.6492	/	
32	กระสับกระส่าย	.6204	/	
33	กลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	.6587	/	
34	ไม่ร่าเริง	.3957	/	
35	คิดมาก	.6673	/	
36	ขาดสมาธิในการทำงาน	.5628	/	
37	ตื่นเต้น	.6011	/	
38	ประหม่า	.6086	/	
39	รู้สึกสับสน	.7351	/	
40	ไม่มีความสุข	.5443	/	
อาการทางด้านพฤติกรรม				
41	ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	.4636	/	
42	ไม่ยอมทำอะไร	.5020	/	
43	ทำลายของ	.4850	/	
44	เบื่ออาหาร	.4936	/	
45	นั่งไม่ติดที่เดินไปเดินมา	.3661	/	
46	หลงลืมง่าย	.6058	/	
47	ไม่ยอมผูกพันกับใคร	.4867	/	
48	ชอบมีปัญหากับคนรอบข้าง	.6035	/	
49	มองโลกในแง่ร้าย	.5576	/	
50	ได้หน้าเสียหลัง	.4249	/	
51	หิวอาหารบ่อยขึ้น	.5501	/	
52	รับประทานอาหารเพิ่มขึ้น	.4788	/	
53	บัสสาวะบ่อยกว่าปกติ	.4340	/	
54	นอนหลับไม่สนิทในเวลากลางคืน	.7100	/	

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของแบบสอบถามอารมณ์
 ขันของวัยรุ่น (n = 100)

ข้อ	คำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าอำนาจ จำแนกมาก กว่า 0.2 (คัดเลือกไว้)	ค่าอำนาจ จำแนก น้อย กว่า 0.2 (ไม่คัดเลือกไว้)
<u>ด้านความรู้สึกเฟลิตเฟลินสนุกสนานกับสิ่งที่เกิดขึ้น</u>				
1	ฉันมองปัญหาเป็นเรื่องที่สนุกสนาน ทำหายความสามารถ	.4298	/	
2	เมื่อพบสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ฉันสามารถมองเป็นเรื่องเฟลิตเฟลินสนุกสนานได้	.4621	/	
3	เมื่อฉันถูกล้อเลียนฉันก็รู้สึกสนุกสนานไปกับเพื่อนๆ ได้	.4031	/	
4	ฉันมีอารมณ์ร่วมไปกับคนอื่น ทุกครั้งเมื่อดูละครตลก	.5040	/	
5	ฉันรู้สึกเฟลิตเฟลินสนุกสนาน เมื่อดูรายการตลก, เกมโชว์ ทีวี ที่เบาสมอง	.4593	/	
6	เมื่อฉันได้ยินหรือพบเห็น ชื่อบุคคล, ชื่อสถานที่ หรือสิ่งต่างๆ ที่ตรงข้ามกับความเป็นจริงฉันจะรู้สึกเฟลิตเฟลินสนุกสนานทุกครั้ง	.4608	/	
7	ฉันจมอยู่กับความทุกข์ได้ไม่นานก็สามารถกลับมาเฟลิตเฟลินกับชีวิตได้ใหม่	.4958	/	
-8	เมื่อเพื่อนฉันเล่าเหตุการณ์วิกฤติ อันตราย ที่เกิดขึ้นผ่านมาแม้จะนานแล้วฉันก็รู้สึกเศร้าไม่สบายใจ	-.1924		/
-9	ฉันเป็นคนที่มีภูมิตนอยู่ในกรอบกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด	-.2514		/
10	การมีเรื่องให้ข้าขัน ถือเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตทำให้ฉันได้เฟลิตเฟลิน	.5741	/	
<u>มองสิ่งสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงบวก</u>				
11	ฉันมองเห็นประโยชน์จากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้	.4768	/	
12	ฉันมักจะมีประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเสมอ	.4104	/	
13	ฉันคิดว่าการหัวเราะเป็นสิ่งที่ทำให้โลก สดใสขึ้น	.4556	/	
14	ฉันมักจะมองเห็นแง่มุมที่ดีของสิ่งที่เกิดขึ้น	.5161		/
-15	ในชีวิตของฉันไม่ค่อย มีเรื่องราวสนุกๆ เกิดขึ้นมากมายนัก	.0333		/
-16	ฉันเห็นว่าการทำทุกอย่างเอาจริงเอาจังเป็นเรื่องสำคัญ	-.0595	/	

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าอำนาจ	ค่าอำนาจ
			จำแนกมาก กว่า 0.2 (คัดเลือกไว้)	จำแนก น้อย กว่า 0.2 (ไม่คัดเลือกไว้)
17	การใช้อารมณ์ขันเป็นกลไกการปรับตัวที่ดีที่สุด	.3615	/	
18	อารมณ์ขันช่วยให้คนเรายอมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้	.5811	/	
19	ฉันคิดว่าอารมณ์ขันเป็นเครื่องมือผ่อนคลายความเครียดได้	.4318	/	
20	ฉันมีความวิตกกังวลอยู่เป็นประจำ	-.0239		/
-21	บุคคลที่ชอบเล่าเรื่องตลก มักทำให้ผู้อื่นรำคาญ	.0748		/
<u>มองสิ่งที่เกิดขึ้นในเชิงตลกขบขัน</u>				
22	ฉันมักมองเหตุการณ์ที่ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันให้เป็นเรื่องขำขันได้	.5325	/	
23	ฉันมองเรื่องที่ทำให้ฉันผิดหวังให้เป็นเรื่องขำขัน	.4852	/	
24	ฉันมองความผิดพลาดของตัวเองให้เป็นเรื่องขำขันได้	.4581	/	
25	ฉันสามารถเห็นเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ขันบ่อยๆ จากการทำงาน	.4801	/	
26	ฉันมักยิ้มและหัวเราะเมื่อดูรายการตลกขบขัน	.3841	/	
27	ฉันสามารถเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่น่าอายของตัวเองให้ผู้อื่นฟังเป็น เรื่องขำขันได้	.5661	/	
-28	การเรียกผู้อื่นว่า "ตัวตลก" ถือเป็นคำพูดที่ดูถูกเหยียดหยาม	.0078		/
-29	ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อมีคนรอบข้างส่วนใหญ่พูดถึงเรื่องราวที่ตลก ขบขัน	.3105	/	
-30	ฉันมักจะรำคาญคนที่ชอบเล่นสนุกสนานในเวลาทำงาน	.0922		/
<u>สามารถยิ้มและหัวเราะกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้</u>				
31	เมื่อฉันอ่านหนังสือตลกฉันจะหัวเราะออกมา	.3670	/	
32	เมื่อฉันดูรายการตลกฉันจะยิ้มและหัวเราะออกมา	.5531	/	
33	เมื่อฉันเห็นเพื่อนแสดงท่าทางตลก ฉันก็จะหัวเราะออกมาทุกครั้ง	.5083	/	
34	เมื่อฉันฟังเพื่อนเล่าเรื่องตลกฉันจะหัวเราะจนน้ำตาไหล	.3850	/	
35	ฉันมีเรื่องตลกอยู่ในความทรงจำหลายเรื่อง	.5143	/	
36	ฉันมักจะเป็นผู้นำที่ทำให้เพื่อนร่วมหัวเราะ ในวงสนทนา	.5718	/	
37	ฉันใช้อารมณ์ขันสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับเพื่อนๆ ได้ เสมอ	.7891	/	

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าอำนาจ	ค่าอำนาจ
			จำแนกมาก กว่า 0.2 (คัดเลือกไว้)	จำแนก น้อย กว่า 0.2 (ไม่คัดเลือกไว้)
38	ฉันสามารถยิ้มและหัวเราะได้ง่าย	.6435	/	
39	ฉันมักจะยิ้มและหัวเราะให้ตัวเองทุกครั้งที่ทำเรื่องเป็น ๆ	.6431	/	
40	คนอื่น ๆ มักบอกฉันว่าฉันเป็นคนพูดสนุกสนานอยู่เสมอ	.6675	/	
-41	ฉันเป็นคนที่ไม่ชอบชอบอ่านหนังสือ สิ่งพิมพ์ หรือรูปภาพเกี่ยวกับเรื่องตลกขบขัน	.1421		/
42	ฉันมักจะหัวเราะเสมอ เมื่อเพื่อนฉันทำหน้าทะเล้น	.4053	/	
ด้านการนำอารมณ์ขันไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ				
-43	การมีความคิดเชิงตลกขบขันหรือการมีอารมณ์ขัน ช่วยให้ฉันเอาชนะสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้	.5818	/	
44	ฉันสามารถใช้อารมณ์ขันให้เพื่อนสนุกสนานได้ในเวลาที่มีเรื่องเครียด	-.5904		/
45	เมื่อเปรียบเทียบกับคนทั่วไป ฉันเป็นคนหัวเราะง่าย อารมณ์ดี	.5618	/	
46	ฉันมักใช้อารมณ์ขันช่วยแก้ไขสถานการณ์ ดึงเครียดได้ดีเสมอ	.4964	/	
47	ฉันสามารถใช้ความคิดเชิงตลกขบขันมาช่วยในการปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	.7261	/	
48	ฉันมักใช้การยิ้มและหัวเราะเพื่อลดความรู้สึกประหม่า	.6314	/	
49	ฉันมักจะมีวิธีให้เพื่อน ๆ ยิ้มและหัวเราะอยู่เสมอขณะอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด	.6191	/	
-50	ฉันมักจะใช้วิธีการยิ้มและหัวเราะในเวลาที่อยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด	.6234	/	
51	เมื่อฉันอยู่ใกล้กับคนที่กำลังเครียดฉันจะเครียดตามไปด้วย	-.1314		/
52	ฉันมักคิดมุขตลก ๆ มาเล่าให้เพื่อนฟังเสมอ	.6244	/	
53	ถ้าฉันเครียดฉันมักจะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดเช่น ดูวีซีดีตลก อ่านเรื่องขำขัน	.5011	/	
-54	ฉันไม่สามารถสร้างอารมณ์ขันได้ ในขณะที่มีความเครียด	.1365		/

ตาราง 12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นรายข้อของความเครียดของวัยรุ่น
(n = 100)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่นเมื่อตัดรายข้อออก
*1	.4617	.7431
*2	.3736	.7440
*3	.4932	.7425
*4	.3890	.7438
*5	.2119	.7457
*6	.3630	.7435
*7	.3224	.7444
*8	.5592	.7428
*9	.2405	.7453
*10	.3543	.7439
*11	.6043	.7416
*12	.6850	.7407
*13	.6388	.7408
*14	.3606	.7443
*15	.3645	.7438
*16	.5096	.7424
*17	.6315	.7406
*18	.2970	.7445
*19	.4212	.7433
*20	.3760	.7439
*21	.4929	.7433
*22	.5727	.7416
*23	.6669	.7414
*24	.5770	.7416
*25	.2477	.7447
*26	.6321	.7410
*27	.6572	.7409
*28	.6990	.7402
*29	.6725	.7407
*30	.5066	.7428
*31	.6492	.7401
*32	.6204	.7418
*33	.6587	.7406

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่นเมื่อตัดรายข้อออก
*34	.3957	.7432
*35	.6673	.7402
*36	.5628	.7416
*37	.6011	.7416
*38	.6086	.7416
*39	.7351	.7400
*40	.5443	.7414
*41	.4636	.7433
*42	.5020	.7422
*43	.4850	.7430
*44	.4936	.7428
*45	.3661	.7436
*46	.6058	.7414
*47	.4867	.7426
*48	.6035	.7416
*49	.5576	.7422
*50	.4249	.7432
*51	.5501	.7416
*52	.4788	.7422
*53	.4340	.7430
*54	.7100	.7392
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ		.7468

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อที่ได้รับการคัดเลือก

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นรายข้อของแบบสอบถามอารมณ์
 ขันของวัยรุ่น (n = 100)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่นเมื่อตัดรายข้อออก
*1	.4298	.7277
*2	.4621	.7269
*3	.4031	.7281
*4	.5040	.7278
*5	.4593	.7288
*6	.4608	.7268
*7	.4958	.7271
8	-.1924	.7369
9	-.2514	.7372
*10	.5741	.7271
*11	.4768	.7281
*12	.4104	.7290
*13	.4556	.7297
*14	.5161	.7284
15	.0333	.7336
16	-.0595	.7345
*17	.3615	.7294
*18	.5811	.7276
*19	.4318	.7298
20	-.0239	.7345
21	.0748	.7330
*22	.5325	.7268
*23	.4852	.7271
*24	.4581	.7272
*25	.4801	.7282
*26	.3841	.7299
*27	.5661	.7259
28	.0078	.7342
*29	.3105	.7301
30	.0922	.7327
*31	.3670	.7293
*32	.5531	.7272
*33	.5083	.7284
*34	.3850	.7288

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่นเมื่อตัดรายข้อออก
*35	.5143	.7275
*36	.5718	.7267
*37	.7891	.7230
*38	.6435	.7255
*39	.6431	.7253
*40	.6675	.7245
41	.1421	.7318
*42	.4053	.7286
*43	.5818	.7263
44	-.5904	.7407
*45	.5618	.7271
*46	.4964	.7274
*47	.7261	.7246
*48	.6314	.7250
*49	.6191	.7249
*50	.6234	.7256
51	-.1314	.7362
*52	.6244	.7245
*53	.5011	.7267
54	.1365	.7320
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ		.7334

หมายเหตุ * หมายถึง ข้อที่ได้รับการคัดเลือก

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปิยะฉัตร นาคประสงค์
วันเดือนปีเกิด	5 พฤษภาคม 2523
สถานที่เกิด	อำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	72/212 หมู่ 2 ซ.ผู้พันสมนึก 5 ถ.ลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2545	บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) การจัดการทั่วไป จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
พ.ศ. 2550	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ