

การศึกษาค้นคว้าความก้าวหน้าทางการเรียนและการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความก้าวหน้าทางการเรียน
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ปริญญานิพนธ์
ของ
พระมหาบัญชา กุ่มคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

การศึกษาค้นคว้าความก้าวหน้าทางการเรียนและการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความก้าวหน้าทางการเรียน
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ปริญญานิพนธ์
ของ
พระมหาบัญชา ภูคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาความท้าทายทางการเรียนและการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียน
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

บทคัดย่อ

ของ

พระมหาบัญชา ภูคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พระมหาบัญชา ภูคำ. (2553). การศึกษาความเหนื่อยทางการเรียนและการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความ
เหนื่อยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:

รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล, อาจารย์ชวลิต รวยอาจิณ.

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความเหนื่อยทางการเรียนและการสร้าง
โปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา จังหวัด
ศรีสะเกษ และเพื่อเปรียบเทียบความเหนื่อยทางการเรียน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม แหล่งข้อมูล
ที่ศึกษาเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 300
คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียนเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความ
เหนื่อยทางการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 75 คน แล้วสอบถามความสมัครใจของ
นักเรียน ได้นักเรียนจำนวน 30 คน จึงได้ทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อเลือกกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม
กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน แบบสอบถาม
ความเหนื่อยทางการเรียน ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก(r)0.243-0.665 ค่าความเชื่อมั่น 0.921 แบบสอบถาม
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก(r) 0.250-0.626 ค่าความเชื่อมั่น 0.928 และโปรแกรมเพื่อลด
ความเหนื่อยทางการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test Dependent Samples , t-test
Independent Samples

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาความเหนื่อยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อ
จำแนกตามเพศ เพศชายกับเพศหญิงมีความเหนื่อยทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแรงจูงใจ
ใฝ่สัมฤทธิ์ทุกระดับอยู่ในระดับปานกลาง
2. หลังเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียน นักเรียนมีความเหนื่อยทางการ
เรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อย
ทางการเรียน มีความเหนื่อยทางการเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01

A STUDY OF EDUCATIONAL BURNOUT AND PROGRAM CONSTRUCTION TO
DECREASE EDUCATIONAL BURNOUT OF STUDENTS AT
THE FOURTH LEVEL OF SECONDARY SCHOOLS.

AN ABSTRACT

BY

PHRAMAHA BANCHA KOOKHAM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2010

Phramaha Bancha Kookham. (2010). *A Study of Educational Burnout and Program Construcion to Decrease Educational Burnout of students at The Fourth Level of Secondary Schools*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr.Khomphet Chatsupakul. Mr. Chawalit Ruay-ajin.

The purposes of this research were to study. of Educational Burnout and Program Construcion to Decrease Educational Burnout of students at The Fourth Level of Secondary Schools. Population was students the fourth Level of Secondary Schools in Watluangwittaya School, Sisaket Province. They all were in the semester 2 year 2009. The students who had high- Educational Burnout 75 percentile level involving in this programme. Dividing to 2 groups, the fist 15 were in and experimental group and anther 15 were in controlled group. Research meansures were a), Educational Burnout scale and b) Program Construcion to Decrease Educational Burnou. Data analysis provided in this study included frequency, percentage, and percentile from Educational Burnout. Furthermore, t-test Dependent Sample and t-test Independent Sample were used to test the hypothesis.

The results of the study were as follows:

1. Educational Burnout of students at The Fourth Level of Secondary Schools of the sameple were at average level. Male and Female are not significantiy different in their Educational Burnout and The achievement motivation of the sameple were at average level

- 2.. After the experiment,the student in experimental had significant at .01 level. And The students who participated in the programme had Educational Burnout significant lower than the the students who did not at .01 level

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เป็นเพราะได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ชวลิต รวยอาจิน กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ แนวคิด ข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณเป็นอย่างสูง

ขอเจริญพรขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสณา จุลรัตน์ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ ด้วยดีเสมอมา และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอเจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ชูชีพ อ่อนโคกสูง และ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ในครั้งนี้ รวมทั้งให้คำแนะนำ เพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำปริญญานิพนธ์นี้ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอเจริญพรขอบคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อันมีค่าแก่ผู้วิจัย

ขอเจริญพรขอบคุณ ดร.สวัสดี เพชรบูรณ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสิริรัตนารท อาจารย์สันติ เกื้อกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหลวงวิทยา โดยเฉพาะอาจารย์นันทนา ต้นทัตสวัสดิ์ และท่านพระมหาเสน่ห์ ที่กรุณาให้ความร่วมมือช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี และเจริญพรขอบคุณนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ทุก ๆ คน ทั้งสองโรงเรียน ที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ อย่างดีเช่นกัน

ขอขอบพระคุณ พระราชปริยัติยาลงกรณ์ เจ้าอาวาสวัดบางนาโน ผู้ให้ความเมตตาอนุเคราะห์ ด้านที่อยู่อาศัย ตลอดจนถึงเพื่อนสหธรรมิกทุกรูป และขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ จิตวิทยาการแนะแนว ทุก ๆ รูป/คน ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันและกันด้วยดีเสมอมา

ขอเจริญพรขอบพระคุณ โยมพ่ออริยะ โยมแม่หลู่ ภูคำ และสมาชิกครอบครัวทุก ๆ คน ที่คอยห่วงใย เป็นกำลังใจ ให้คำแนะนำที่ดี และ สนับสนุนทุนการศึกษาด้วยดีเสมอมา อีกทั้งขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณทั้งโดยตรงและโดยอ้อมทุก ๆ ท่าน ไว้ ณ ที่นี้

คุณความดีใด ๆ จะพึงบังเกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อผู้วิจัย ทุก ๆ ท่าน

พระมหาบัญชา ภูคำ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
	สมมติฐานในการวิจัย.....	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทาย.....	12
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความท้าทาย.....	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทาย.....	19
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียน.....	21
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียน.....	21
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียน.....	24
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนกับเพศ.....	25
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนกับเพศ.....	25
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนกับเพศ.....	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 ..(ต่อ)	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนกับแรงจูงใจ ไฟส์มฤทธิ.....	29
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนกับแรงจูงใจไฟส์มฤทธิ.....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนกับแรงจูงใจไฟส์มฤทธิ.....	32
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม.....	34
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม.....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม.....	39
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทาย ทางการเรียน.....	40
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียน.....	40
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียน.....	44
3 ..วิธีดำเนินการ.....	46
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	46
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4 ..ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูลประชากรและกลุ่มตัวอย่าง....	60
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 ..(ต่อ)	
..สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
ความมุ่งหมายของการวิจัย สมมติฐานและวิธีการวิจัย.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	6
อภิปรายผล.....	6
ข้อเสนอแนะ.....	72
บรรณานุกรม.....	74
ภาคผนวก.....	81
ภาคผนวก ก.....	82
ภาคผนวก ข.....	86
ภาคผนวก ค.....	124
ประวัติผู้วิจัย	135

ตารางบัญชี

ตาราง	หน้า
1 การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน.....	53
2 แบบแผนการทดลอง.....	55
3 แสดงจำนวนร้อยละของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดหลวง ตามตัวแปร เพศและแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์.....	61
4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความท้อถอยทางการเรียนของ นักเรียนจำแนกตามเพศ.....	62
5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความท้อถอยทางการเรียนของ นักเรียนจำแนกตามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์.....	63
6 การเปรียบเทียบระดับความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง.....	64
7 เปรียบเทียบความท้อถอยระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้ารับโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอย ทางการเรียนกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ...	65
8 ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 4	126
9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	128
10 ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่4.....	131
11 ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์.....	133

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
---	----------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มีจุดเน้นเกี่ยวกับการจัดการศึกษาที่การยึดผู้เรียนสำคัญที่สุดในกระบวนการจัดการเรียนการสอน จากเป้าหมายดังกล่าวได้นำไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้างการจัดการศึกษา มีแนวทางการจัดการศึกษา มีมาตรฐานและการประกันคุณภาพการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ทำให้ครูอาจารย์ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาตื่นตัวที่จะเปลี่ยนแปลงการจัดการศึกษาในรูปแบบใหม่ เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนวัฒนธรรมการเรียนรู้ เน้นคุณภาพที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข (วิชัย วงษ์ใหญ่. 2543: 69) เมื่อโครงสร้างและกระบวนการทางการศึกษาเปลี่ยนแปลงไปและมีการกำหนดเป้าหมายแห่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนไว้เช่นนี้ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้เรียนเป็นอย่างมากจนกลายเป็นปัญหาที่นักเรียนต้องเผชิญในช่วงชีวิตของการเรียน เนื่องจากผู้เรียนต้องพยายามปรับตัวในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านกระบวนการเรียนที่แตกต่างไปจากเดิม ด้านการทำงานร่วมกับเพื่อนซึ่งจะมีมากขึ้น ด้านการสอบในแต่ละครั้ง รวมทั้งการปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนต่อในระดับต่อไป ซึ่งปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่พร้อมของผู้เรียนเองด้วย และเกิดจากการจัดการศึกษาที่ไม่มีประสิทธิภาพและไม่เหมาะสมกับผู้เรียนอีกด้วย ดังที่ วิทยากร เชียงกูล (2542: 73) กล่าวว่า นอกจากเรื่องปัญหาสภาพแวดล้อมทางสังคม รวมทั้งปัญหาทางครอบครัวแล้ว เราต้องมองในแง่ที่ว่า เป็นเพราะโรงเรียนไม่มีความยืดหยุ่น และไม่มีความสามารถที่จะจัดการศึกษาที่หลากหลายให้กับเด็กที่มีความถนัด มีปัญหาต่าง ๆ กันให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากพอ เด็กส่วนใหญ่ไม่ได้โง่หรือสมองทึบมาแต่กำเนิดเพียงแต่เขาไม่สามารถจะปรับตัวให้เข้ากับระบบเรียนรู้ที่มีลักษณะเป็นสูตรสำเร็จตายตัวไม่ยืดหยุ่นเท่านั้น

ค่านิยมทางสังคมที่ยกย่องนับถือผู้มีการศึกษาสูงในสังคมไทยเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้นักเรียนที่จบการศึกษาในแต่ละระดับพยายามศึกษาต่อในชั้นสูงขึ้นไปโดยเฉพาะชั้นอุดมศึกษา (วิเชียร เกตุสิงห์ .2522: 1) ดังนั้น การเรียนกวดวิชาได้กลายเป็นค่านิยมที่สังคมกลุ่มหนึ่งยอมรับและยึดเป็นแนวทางปฏิบัติ เนื่องจากระบบการเรียนการสอนในบ้านเรา ยังเน้นให้นักเรียนแข่งขันกัน เด็กจะต้องอ่านหนังสือออกได้ตั้งแต่ก่อนขึ้นชั้นประถม การสอบเข้ามหาวิทยาลัยก็แข่งขันกันอย่างเข้มข้น พ่อแม่ของเด็กเองก็คาดหวังว่าลูกจะต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ จึงส่งเสริมให้ลูกไปเรียนกวดวิชากัน เด็กจึงต้องรับภาระความกดดันนี้ ทำให้การเรียนของเด็กไม่ไปเพื่อความรู้อย่างแท้จริง แต่เป็นไปด้วยความจำเป็น นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมทางการเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอน สามารถเป็นตัวทำนายหรือตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จหรือล้มเหลวของการเรียนการสอนจนถึง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน นักการศึกษาและนักจิตวิทยาในปัจจุบันมีความเชื่อว่า สภาพแวดล้อมทางการเรียนมีอิทธิพลต่อความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งสภาพแวดล้อมทางการเรียนมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) ด้านกายภาพ 2) ด้านจิตภาพ 3) ด้านสังคม (ไชยยศ เรืองสุวรรณ และปรีชา วิหคโต.2537: 7)

สภาพการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปัจจุบัน ครูพบว่าผู้เรียนมีพฤติกรรมที่มีผลรบกวนต่อการเรียนได้แก่ ไม่ตั้งใจฟังครู คอยเล่นกันระหว่างที่ครูสอน มีความเอาใจใส่ในการเรียนน้อย หยิบงานอื่นขึ้นมาทำ ไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย ไม่ถามคำถามหรือ เมื่อถามแล้วก็ไม่สนใจฟังคำตอบ และไม่ตอบคำถามเมื่อครูถาม มีการแสดงความคิดเห็นน้อย มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมน้อยและบางครั้งก็หนีเรียน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นปัญหารบกวนการเรียนการสอนในชั้นเรียน เป็นพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ก่อให้เกิดผลเสียอย่างมาก ทั้งในเรียนด้านผู้เรียนและสภาพการเรียนการสอนในชั้นเรียน นั่นก็คือ ในด้านตัวผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาของบทเรียนที่ครูอธิบายได้ชัดเจน ติดตามบทเรียนไม่ทัน เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และยังเกิดปัญหาตามมาอีก วิชัย วงษ์ใหญ่ (2526 : 13) ดังรายงานการวิจัยของปิยาภรณ์ วิบูลย์ศรีสัจจะ (2546: 4) พบว่า ปัญหาการเรียนของนักเรียนที่ได้ไปสำรวจ ได้แก่ เบื่อหน่ายการเรียน ไม่เข้าใจบทเรียนหรือเนื้อหาวิชา ไม่มีสมาธิในการเรียน เรียนไม่ทันเพื่อนและเมื่อได้สัมภาษณ์ถึงสาเหตุของปัญหาการเรียนดังกล่าว พบว่า มีสาเหตุมาจากไม่ตั้งใจเรียน ร้อยละ 25 ครูให้งานมากเกินไปไม่มีเวลาดูหนังสือ ร้อยละ 17 ไม่มีสมาธิในการเรียน ร้อยละ 12 หยิบงานอื่นขึ้นมาทำในขณะที่ครูสอน ร้อยละ 10 คุยกับเพื่อนในเวลาเรียน ร้อยละ 9 เกี่ยวกับครู ร้อยละ 7 ไม่มีเป้าหมายในการเรียน ร้อยละ 5 ไม่กล้าซักถามครูเมื่อไม่เข้าใจ ร้อยละ 5 สติปัญญาไม่ดี ร้อยละ 4 อ่อนค่านิยม ร้อยละ 4 ขาดเรียนบ่อย มาสายและสุขภาพไม่ดี ร้อยละ 2 ซึ่งสอดคล้องกับ นรารัตน์ กิจเจริญ (2547: 5) ที่ได้สำรวจปัญหาด้านการเรียนของนักศึกษา ได้แก่ การเข้าห้องเรียนสาย ไม่ตั้งใจเรียน ไม่สนใจเรียน ขาดแรงจูงใจในการเรียน ไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน การไม่ทำแบบฝึกหัดหรือรายงานที่ได้รับมอบหมาย การไม่ส่งงานหรือการบ้าน มีอุปสรรคการเรียนไม่ครบ ไม่รู้จักแบ่งเวลา ขาดการทบทวนบทเรียนและปัญหาการขาดเทคนิคในการเรียน นอกจากนี้ สุชา จันทรโธม (2528: 142) กล่าวถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของนักเรียนว่ามีอยู่ 4 ประการ คือ ปัญหาเกี่ยวกับเด็กและสิ่งแวดล้อม ปัญหาที่เกิดจากโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียน ปัญหาเกี่ยวกับครู ปัญหาเกี่ยวกับเวลาเรียน ฉะนั้น เมื่อผู้เรียนประสบปัญหาในการเรียน ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อกังวลก็จะขาดความมั่นใจ คิดไปว่าไม่สามารถจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ตามต้องการหรือไม่สามารถแก้ปัญหาบางอย่างได้ (ผกา สัตยธรรม.2543: 8) ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ตั้งแต่เด็กน้อยจนกระทั่งถึงขั้นรุนแรง (วาสนา แลัมเขต.2525: 12) มีความผิหว้าง ท้อถอย และ

รู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสามารถ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะนำไปสู่อัตลักษณ์แห่งความล้มเหลวและอาจทำลายหรือขัดขวางความเจริญด้านอื่นได้อีกด้วย (พาดิ ขอสุข. 2542 : 10)

จากการสำรวจปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ โดยผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์ที่สอนนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียน ทั้งอาจารย์ที่เป็นคุณุหัสและอาจารย์ที่เป็นบรรพชิต พบว่าอาจารย์เหล่านั้นให้ความเห็นว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ยังขาดความเอาใจใส่ต่อการเรียน กล่าวคือ นักเรียนมักเข้าเรียนไม่ทันเวลา ส่งงานไม่ทันตามกำหนดเวลา ถ้าส่งก็เป็นงานที่ไม่มีคุณภาพเท่าที่ควรจะเป็น ขาดความละเอียด รอบคอบ ไม่ค่อยตรวจทานงานให้ดีก่อนส่ง ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน ไม่ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายเท่าที่ควร เมื่อมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นก็มักจะไม่นำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และไม่คอยติดตามผลงานของตนเองสิ่งที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นถึงการขาดความเอาใจใส่ต่อการเรียน ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ผลก็คือทำให้ประสิทธิภาพทางการเรียนการสอนไม่เป็นไปตามที่ควรจะเป็น ซึ่งส่งผลเสียร้ายแรงต่อตัวตนเองและสังคม และยังทำให้การเรียนการสอนไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ฉะนั้น ผลพวงมาจากการที่นักเรียนมีความเอาใจใส่ต่อการเรียนต่ำ จึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำไปด้วย ดังนั้น เมื่อนักเรียนเกิดความท้อถอยทางการเรียนขึ้นแล้ว ย่อมนำมาซึ่งผลเสียต่อนักเรียนเพราะความท้อถอยทางการเรียน อาจทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย หดหู่กำลังใจในการเรียนและอาจทำให้สุขภาพกายเสื่อมโทรมลง ซึ่งจะมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนลดลง ขาดความเอาใจใส่ต่อการเรียนอย่างจริงจัง นับว่าเป็นอุปสรรคต่อการเรียนเป็นอย่างยิ่ง

ความท้อถอยทางการเรียน เป็นความรู้สึกอ่อนล้าเนื่องจากความต้องการเรียน มีความไม่ชอบใจการเรียนและทัศนคติทางลบต่อการเรียนของตนเองและความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน (Schaufeli.2002) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลสะสมความเครียดมานานโดยไม่ได้รับการผ่อนคลายหรือแก้ไขแต่ปล่อยให้เรื้อรังและรุนแรง (Frunzi and Savini.2003: 210) เมื่อเกิดความท้อถอยความสามารถในการจดจำข้อมูลจะลดลง ทำให้การตัดสินใจขาดประสิทธิภาพ อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความรู้สึกไม่พึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ เกิดความอ่อนแอทั้งร่างกายและจิตใจ (Mcshane and Von Glinow,2003: 210) นอกจากนี้ มัลดารี (Muldary 1983 : 43-80) ได้กล่าวว่า ผลที่เกิดจากความท้อถอยจะส่งผลต่อบุคคลทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจและพฤติกรรม รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างด้วย

สำหรับวิธีการช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้สามารถที่จะจัดการกับความท้อถอยทางการเรียนนั้นมีหลายวิธีด้วยกันที่สามารถนำมาใช้ในการลดความท้อถอยทางการเรียนได้ เช่น การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ (ประเทือง ภูมิภักทราคม.2535: 286) กลยุทธ์ในการจัดการปัญหา 7 ลักษณะ แคปแลน (ศุภรี รอดสิน.2549:28 ; อ้างอิงจาก Caplan.1964 quoted in Muldary.1983)

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์จะใช้วิธีการฝึกอบรมมาใช้ในการฝึกลดความท้อถอยทางการเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดความท้อถอยทางการเรียนที่เหมาะสม ทั้งนี้ เพราะการฝึกอบรมนั้นสามารถที่จะช่วยให้นักเรียนได้รับรู้ความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ (สุวิทย์ มูลคำ.2544: 14) ส่วนบุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2535: 51) กล่าวว่า การฝึกอบรมจะช่วยให้ นักเรียนสามารถที่จะพัฒนาทักษะต่างๆได้ โดยใช้การเรียนรู้ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ของตนเองที่ได้รับ จากการเข้าร่วมกลุ่ม

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นของมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์ ผู้ปกครองเพื่อที่จะเข้าใจความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนและเป็นแนวทางในการฝึกอบรมให้นักเรียนลดความท้อถอยทางการเรียนของตน อันจะช่วยเสริมสร้างนักเรียน รู้จักควบคุมความท้อถอยทางการเรียนของตนเอง สามารถจัดการกับความท้อถอยทางการเรียนที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและบุคคลอื่น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ ดังนี้

- 1.เพื่อศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อจำแนกตาม เพศ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2.เพื่อเปรียบเทียบความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน และที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 และทราบผลของโปรแกรมลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เพื่อเป็นประโยชน์แก่ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในการลดความท้อถอยทางการเรียนให้เหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 การศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 300 คน

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ที่มีคะแนนความท้อถอยอยู่ในระดับสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งได้จากการคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับความท้อถอยสูง ซึ่งได้จากการประเมินโดยใช้แบบสอบถามวัดความท้อถอย ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 75 คน แล้วสอบถามความสมัครใจของนักเรียน ได้นักเรียนจำนวน 30 คน จึงได้ทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อเลือกกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา มี 2 ตอน

1 การศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตัวแปรดังนี้

1.1 ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1.1 เพศ

1.1.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

1.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความท้อถอยทางการเรียน

2 ตัวแปรที่ใช้ในการลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

2.1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมลดความท้อถอยทางการเรียน

2.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความท้อถอยทางการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง ความรู้สึกที่แสดงออกมาในลักษณะของความอ่อนล้า ทั้งทางอารมณ์และจิตใจ เกิดความเบื่อหน่าย หดแรงแจ้งใจที่จะเรียน มีความคับข้องใจและมีความเครียดจากการเรียน โดยไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เกิดเจตคติที่ไม่ดีหรือไม่มีความสนใจในการเรียน และรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่อาจจะเรียนให้ประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 ด้านความอ่อนล้า (Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกหมดกำลังใจต่อการเรียน ได้แก่ ความรู้สึกเบื่อหน่าย หดแรงแจ้งใจ ตลอดจนเกิดความคับข้องใจและความเครียดจากการเรียน รู้สึกเหนื่อยเมื่อตื่นนอนตอนเช้าแล้วต้องไปโรงเรียนโรงเรียน และรู้สึกหมดเรี่ยวแรงในคาบสุดท้ายของการเรียน

1.2 ด้านความไม่ชอบใจการเรียน (Cynicism) หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน ได้แก่ ขาดความสนใจในการเรียน ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน เมื่อครูสอนมักเล่นในชั่วโมงเรียน ครูมอบหมายงานไม่สนใจทำงาน มีเจตคติเชิงลบต่อการเรียน

1.3 ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน (Reduced Efficacy) หมายถึง ความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ได้แก่ ขาดเป้าหมายทางการเรียน ขาดความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่การเรียนมองคุณค่าในตนเองต่ำต่อการเรียน ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับการเรียนของตนได้

2. การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง โปรแกรมกระบวนการฝึก โดยเน้นการปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในการลดความท้อถอยทางการเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการลดความท้อถอยทางการเรียน เมื่อนักเรียนเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความท้อถอยทางการเรียน อีกทั้งเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดและมุมมองของตนเองได้อย่างรู้เท่าทันกับความเป็นจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีขั้นตอนการฝึก ซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นนำ

2.1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

2.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

2.2 ขั้นตอนการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน โดยฝึกเทคนิคต่างๆ ได้แก่

2.2.1 เทคนิคฝึกการหายใจ หมายถึง การฝึกหายใจเข้าออกอย่างถูกวิธี โดยฝึกหายใจแบบนับ 1-8

2.2.2 เทคนิคฝึกคิดทางบวก หมายถึง การฝึกปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกทางลบมาเป็นทางบวก

2.2.3 เทคนิคฝึกสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การฝึกให้นักเรียนพยายามกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ประสบความสำเร็จ และปรับปรุงการเรียนตนเองให้อยู่ในระดับสูงเสมอ โดยการฝึกบทบาทสมมติจากสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนด

2.2.5 เทคนิคฝึกการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การฝึกให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์ มีความสำคัญ มีคุณค่าและสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ โดยกรณีตัวอย่าง การอภิปรายกลุ่ม จากสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนด

สำหรับเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนนี้ ในการทดลองผู้วิจัยจะฝึกครั้งละ 1 เทคนิค

2.3 ขั้นสรุป

2.3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกลุ่มกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฝึกลดความท้อถอยทางการเรียนและแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายในการฝึกครั้งต่อไป

3.เพศ หมายถึง เพศของนักเรียนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง

4.แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความปรารถนาหรือความต้องการของนักเรียนที่จะได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง แม้จะยุ่งยาก ลำบากก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวาง พยายามทุกวิถีทางที่จะแก้ปัญหาเพื่อนำตนไปสู่ความสำเร็จมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีเลิศ เพื่อบรรลุมาตรฐานที่ตั้งไว้ มีความสบายใจเมื่อประสบผลสำเร็จ และมีความวิตกกังวลเมื่อทำไม่สำเร็จ หรือประสบความสำเร็จล้มเหลว ได้แก่

4.1 ความทะเยอทะยาน หมายถึง การตั้งระดับความคาดหวังไว้สูง การพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้น ต้องการชนะเมื่อมีการแข่งขัน ต้องดีเด่นเหนือคนอื่น ต้องการให้งานตนสำเร็จในระดับสูง

4.2 ความกระตือรือร้น หมายถึง มีความขยันขันแข็ง เต็มใจและตั้งใจจริงในการทำงาน มีความอดทนสูง ทำงานที่มอบหมายทันทีไม่ผัดวันประกันพรุ่ง มานะพยายามที่จะทำงานให้มีประสิทธิภาพ สนุกสนานในการทำงาน เห็นคุณค่าของเวลา อาสาทำงานที่ตนถนัด ไม่ย่อท้อต่องานที่ยุ่ง

4.3 ความกล้าเสี่ยง หมายถึง กล้าตัดสินใจในการกระทำสิ่งๆ เลือกทำสิ่งที่เป็นไปได้เหมาะสมกับความสามารถ มุ่งความสำเร็จมากกว่าหลีกเลี่ยงความล้มเหลว ทำทุกสิ่งด้วยความมั่นใจ ไม่เชื่อโชคกลาง เลือกงานที่ยากและท้าทายความสามารถ

4.4 ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การมุ่งมั่นทำงานให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจของตน การปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเสมอ แม้ถูกรบกวนในขณะที่ทำงานก็จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ มีความผูกพันกับงานที่ได้มอบหมาย กล้ารับผิดชอบในผลงานของตน

4.5 การรู้จักวางแผน หมายถึง มีแบบแผนในการทำงาน มีจุดประสงค์ในการทำงานที่เด่นชัด มองเห็นเส้นทางในการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน เล็งเห็นการณ์ไกล มีความมุ่งมั่นที่ยาวนานเกี่ยวกับความสำเร็จในชีวิต มีความรอบคอบและรวบรวมรายละเอียดก่อนตัดสินใจ การทำงานอย่างรัดกุม ประณีต และเป็นระเบียบ

4.6 ความมีเอกลักษณ์ หมายถึง การริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยความคิดของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระในการแสดงออก สนใจเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่ๆ การใช้ความคิดหรือทฤษฎีใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา การกระทำที่ไม่ซ้ำแบบใคร

เกณฑ์วัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ผลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มาก หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 3.67-5.00

2. ผลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ปานกลาง หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 2.34-3.66

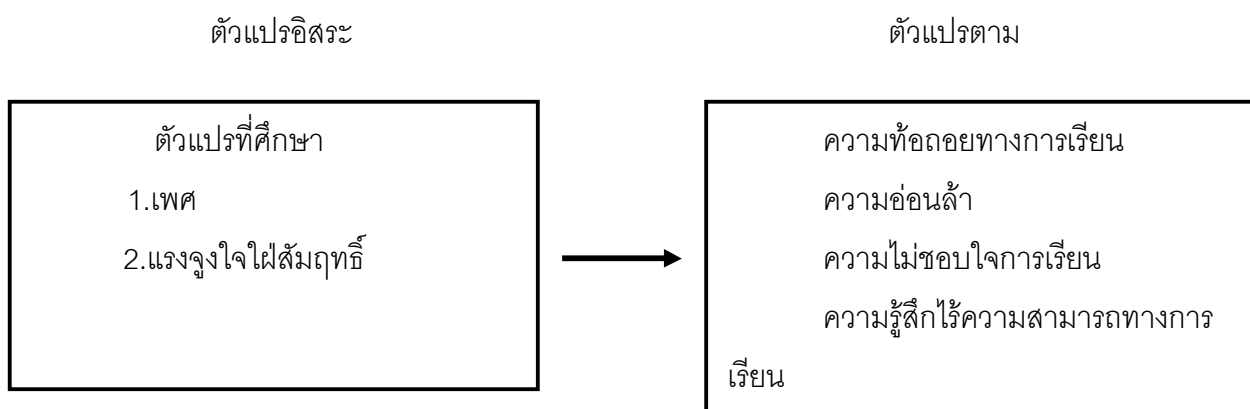
3. ผลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์น้อย หมายถึง นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามตั้งแต่ 1.00-2.33

5. นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

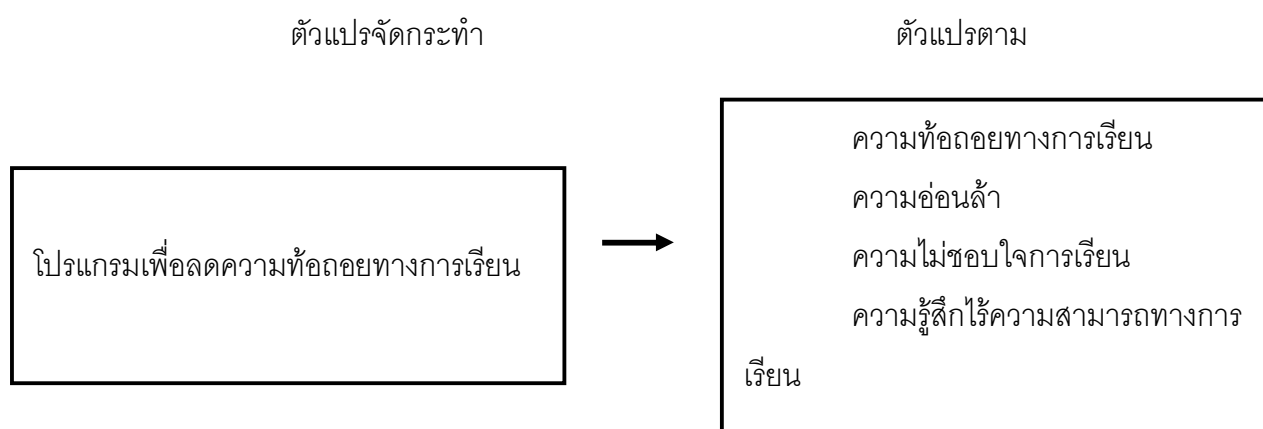
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความห่อหุ้มของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งมีปัจจัยที่ทำให้ความห่อหุ้มของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกัน



ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2
ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ



ภาพประกอบที่ 1

สมมติฐานในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานในการวิจัยไว้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1

- 1.นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีเพศ แตกต่างกันมีความเหนื่อยทางการเรียนต่างกัน
- 2.นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีแตกต่างกันมีความเหนื่อยทางการเรียนต่างกัน

ตอนที่ 2

- 1.นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความเหนื่อยทางการเรียนลดลงหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียน
- 2.นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียนมีความเหนื่อยทางการเรียนลดลงมากกว่านักเรียนชั้นที่ 4 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดย

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทอดย

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

3.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับเพศ

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับเพศ

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับเพศ

4.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม

5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม

6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความทอดยทางการเรียน

6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลด

ความทอดยทางการเรียน

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทอดยทางการเรียนกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลด

ความทอดยทางการเรียน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยทางการเรียน ผู้วิจัยได้นำเสนอในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยทางการเรียน เนื่องจากความเหนื่อยเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของความเหนื่อยทางการเรียน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอในหัวข้อที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1.1 ความหมายของความเหนื่อย

คำว่า “ burnout ” ถูกกล่าวถึงในปี ค.ศ. 1970 ตามแนวคิดของ ฟรอยเดนเบอร์เกอร์ (Freudenberger) จิตแพทย์ชาวเยอรมัน ซึ่งเขาได้ศึกษากระบวนการการเกิดความเหนื่อยโดยอาศัยประสบการณ์ความเหนื่อยที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเอง ในขณะที่ปฏิบัติงานเป็นแพทย์อาสาสมัคร เขาได้นำปรากฏการณ์ที่พบมาศึกษารายละเอียดถึงสาเหตุและกระบวนการเกิดของมันในผู้ป่วยที่มารับคำปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่คลินิกเป็นรายกรณี โดยเน้นที่ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เครียด และได้เผยแพร่แนวความคิดของความเหนื่อยในวารสาร Human Behavior ในปี ค.ศ. 1976 ฟรอยเดนเบอร์เกอร์ (อัปสร สารสุวรรณ 2545 : 8 ; อ้างอิงจาก มานินี พงศ์พาณิช.2532 ; Freudenberger and Richelson.1980)

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อย พบว่า มีผู้ให้ความหมายของคำว่า ความเหนื่อย ไว้ดังนี้

พจนานุกรมของเว็บสเตอร์ (Webster.1966: 300) ให้ความหมายว่า ความเหนื่อยหมายถึง ความอ่อนล้าที่เป็นผลมาจากการทุ่มเทกำลังกายกำลังใจในการทำงานสูงกว่าพลังงานความสามารถและความเข้มแข็งที่บุคคลจะทำได้ จนทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกล้าหมด

ฟรอยเดนเบอร์เกอร์และ ริเชลสัน (สุเพียร เจริญโนนสูง.2544: 40; อ้างอิงจาก Freudenberger and Richelson.1983 : 13) กล่าวว่า ความเหนื่อยนั้นเป็นคำที่ใช้อธิบายได้ดีที่สุดสำหรับการหมดไปหรือลดลงซึ่งประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยจะมีลักษณะของความเหนื่อยหน่าย อ่อนล้า และความคับข้องใจ อันเป็นผลมาจากการทุ่มเทกระทำในสิ่งที่เป็นความมุ่งหวัง แต่ต้องประสบกับความล้มเหลวอันเป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นกับคนหนุ่มสาวที่มีความรับผิดชอบอยู่ในตัว

แมสลาซ (ละม้าย เกิดโภคทรัพย์.2548: 13; อ้างอิงจาก Mcshane and Von Glinow.2003 :201; Maslach,1986) ได้ให้ความหมายว่า เป็นกลุ่มอาการที่มีต่อความอ่อนล้าทางอารมณ์ สูญเสียความเป็นตัวตนและรู้สึกว่าโอกาสในการประสบความสำเร็จของตนลดลง ทำให้มีมโนทัศน์และทัศนคติในทางลบต่องาน ผู้ร่วมงานและตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความเครียดเรื้อรังจากการทำงานและจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้รับบริการ จนทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียความผูกพัน

ต่อผู้ร่วมงาน ขาดความเห็นอกเห็นใจและขาดความเคารพในความเป็นบุคคลของผู้รับบริการและเพื่อนร่วมงาน

มัลดารี (สเฟียร์ เจริญโนนสูง.2544: 40;อ้างอิงจาก Muldary 1983: 12) ได้ให้ความหมายของความท้อถอยว่า ความท้อถอยและความเครียดมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดแต่ไม่ใช่สิ่งเดียวกันความท้อถอยเป็นผลที่เนื่องมาจากความเครียดจากงานอาชีพ ในขณะที่ผู้ประกอบอาชีพอาจจะเกิดความเครียดในการทำงานโดยไม่มีความท้อถอยก็ได้แต่ผู้ที่มีความท้อถอยในการปฏิบัติงานจะต้องมีความเครียดในการทำงานทุกราย

เดสเลอร์(Dessler.1988: 681- 682) ได้อธิบายว่า ความท้อถอยเป็นการหมดสิ้นไปของแรงกาย และจิตใจด้วยสาเหตุของความพยายามมากเกินไปในการที่จะได้บางสิ่ง ซึ่งไม่มีโอกาสที่จะเป็นจริงได้ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของงานจึงเกิดความเครียดขึ้นในการค้นหาสิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายและไม่ยอมให้กิจกรรมอื่นเข้ามาผ่อนคลาย ลักษณะเช่นนี้ผู้ที่ท้อถอยมักจะไม่สามารถทำให้เกิดความสมดุลที่ดีในชีวิตได้

นวลอนงศ์ ศรีธัญรัตน์ (อัปสร สารสุวรรณ 2545: 10;อ้างอิงจาก นวลอนงศ์ ศรีธัญรัตน์ 2534: 26 -27) ได้ให้ความหมายของความท้อถอยว่า เป็นปฏิกิริยา ตอบสนองต่อความเครียดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยจะแสดงอาการร่วมกันทั้งทางร่างกายจิตใจอารมณ์ สูญเสียการควบคุมตนเอง ขาดความผูกพันกับงานที่ทำ ขาดประสิทธิภาพในการปรับตัว

อินทรา ปัทมินทร (เบญจมาภรณ์ เสนารัตน์.2549: 18;อ้างอิงจาก อินทรา ปัทมินทร. 2538: 64) ได้อธิบายว่า เป็นภาวะของจิตใจที่เหนื่อยล้าและเต็มไปด้วยความคับข้องใจเมื่อบุคคลตั้งความหวังในงานเอาไว้สูงแล้วพยายามทุ่มเทสุดชีวิต แต่ก็ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายนั้นได้ด้วยสาเหตุใดก็ตาม ทำให้บุคคลรู้สึกหมดพลังทั้งทางกายและจิตใจที่จะสู้ต่ออย่างสิ้นเชิง

ในทางพุทธศาสนา พระธรรมกิตติวงศ์ (2548: 281) กล่าวถึงถีนมิทธะไว้ว่า ถีนมิทธะ (อ่านว่า ถีนะมิทธะ; บาลี ถีนมิทฺฐ) แปลว่า ความหดหู่และเคลิบเคลิ้ม (ถีนะ ความหดหู่ มิทธะ ความเคลิบเคลิ้ม) หมายถึง อาการที่จิตเกิดความห่อเหี่ยว ท้อแท้ หมดหวัง และเศร้าซึม ง่วงเหงา หาวนอน เป็นเหตุให้เกิดความหมดอาลัย ความเกียจคร้าน ไม่กระตือรือร้น ปล่อยปละละเลยไปตามยถากรรม จัดเป็น นิรวรณ คือเครื่องปิดกั้นขัดขวางมิให้บรรลุถึงความดีและปิดกั้นความดีมิให้เข้าถึงจิต เป็นหนึ่งในนิรวรณ 5 (กามฉันทะ ,พยาบาท ,ถีนมิทธะ ,อุทธัจจกุกกุจจะ ,วิจิกิจฉา) อันเป็นสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ดังนั้น เมื่อพิจารณาแล้ว ถีนมิทธะ จึงน่าจะเป็นลักษณะของความท้อถอยมากที่สุด

จากความหมายข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเหนื่อยเป็นกลุ่มอาการของความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และการลดความสำเร็จของตนเอง กลุ่มอาการดังกล่าวมาจากการที่บุคคลทุ่มเทกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งสูงกว่าพลังและความเข้มแข็งที่ตนจะทำได้เป็นเวลานานและผลไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อย

จากการศึกษา นิยามศัพท์ ความหมายและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเหนื่อย ถ้าบุคคลนั้นรับรู้งานที่ทำอยู่นั้น ทำให้เกิดความเครียดและอยู่นอกเหนือความสามารถที่จะจัดการได้ แต่ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยโดยตรงไม่มีรายงานกล่าวถึง ผู้ศึกษาเรื่องราวความเหนื่อยนิยมกล่าวถึง 1.ทฤษฎีการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome : Selye) ของเซลเยี 2.ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ของลาซาลัส (Lazarus's Transaction Model) อัปสร สารสุวรรณ (2545:11;อ้างอิงจากSelye.1956: 53-54)

ทฤษฎีการปรับตัวทั่วไปของเซลเยี (Gas-General Adaptation Syndrome-Selye)

ฮานส์ เซลเยี (Hans Selye.1956: 31-33) ได้กล่าวถึงการตอบสนองทางร่างกายต่อความเครียด โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1.ระยะเตือน (Stage of Alarm) เป็นระยะที่เกิดการรับรู้ถึงสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคามหรือสถานการณ์ที่ทำนาย บุคคลจะโต้ตอบสิ่งที่มากระตุ้นทันทีทันใด โดยไม่ทันตั้งสติเป็นระยะที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆโดยจะมีการทำงานร่วมกันของระบบฮอร์โมน ระบบประสาทและส่วนประกอบของสารเคมีต่างๆในร่างกายเพื่อโต้ตอบสิ่งมากระตุ้น จึงมักพบว่าบุคคลเมื่อบุคคลตกใจใหม่ๆ จะพบว่าชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น การหายใจเร็วและแรงขึ้น มือเท้าเย็นและมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ระยะนี้เป็นระยะตื่นตัวของบุคคลต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจในการเผชิญระยะที่สองต่อไป

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) ระยะนี้ความสามารถในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญจะสูงกว่าช่วงเวลาปกติเพราะร่างกายจะถูกกระตุ้นด้วยสิ่งต่างๆมากมาย ทั้งสารเคมีในร่างกาย สภาวะจิตใจและกลไกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม โดยระดับอะดรีนาลีน(Adrenaline) จะสูงขึ้นเพื่อให้พลังงานที่มากพอในการเข้าไปจัดการกับความเครียด ระยะนี้บุคคลจะมีเวลาทบทวนที่มาของความเครียดและหาวิธีที่จะปรับตัวต่อความเครียดนั้น ซึ่งการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าสามารถเลือกวิธีที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม อาการก็ดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้าตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดยังคงอยู่หรือมีการปรับตัวที่ไม่ถูกต้องก็จะเข้าสู่ระยะที่สาม

3. หมดกำลัง (Stage of Exhaustion) บุคคลจะมีความสามารถในการต่อต้านหรือเผชิญความเครียดที่มีขีดจำกัด ซึ่งโดยทั่วไปบุคคล ซึ่งโดยทั่วไปบุคคลจะสามารถจัดการกับความเครียดได้เพียงหนึ่งหรือสองสถานการณ์เท่านั้น ดังนั้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญความเครียดเป็นระยะเวลายาวนานหรือความเครียดมีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถปรับตัวได้อีกต่อไป ก็จะเข้าสู่ระยะของการอ่อนล้าหมดกำลังที่จะปฏิบัติภารกิจหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มัลดารี (Muldary.1983: 21) ซึ่งศึกษาความท้อถอยกับการจัดการภาวะสุขภาพในขณะทำงาน พบว่าความเครียดจากการทำงานมีความเกี่ยวข้องกับความท้อถอย และเรียกขั้นตอนการตอบสนองต่อความเครียดในระยะที่สองและระยะที่สามของเชลยี่ว่า "กลุ่มอาการความท้อถอย" (Syndrome of Burnout)

ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ของลาซาลัส (Lazarus's Transaction Model)

แนวคิดของลาซาลัส (Lazalus) อธิบายว่า ความเครียดทางด้านจิตใจ เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองปฏิสัมพันธ์ โดยการเผชิญหน้า (Coping) ในทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นี้การเผชิญปัญหาเป็นหน้าที่รักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมให้ดำเนินต่อไปและควบคุมอารมณ์เครียดโดยลดความกดดันทางอารมณ์โดยตรง และพยายามจะรักษาสุขภาพจิตใจในการเผชิญปัญหานั้น บุคคลจะนำแหล่งประโยชน์ต่างๆของตนมาใช้ กล่าวคือ สุขภาพและพลังงาน ความเชื่อบางประการ เช่น ความเชื่อศาสนาและความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะช่วยสร้างกำลังใจ ทักษะในการแก้ปัญหาโดยการหาข้อมูล ระบุนิยามวางแผน ตลอดจนเลือกแนวทางที่เหมาะสมไปใช้ มีทักษะในการสมาคม สามารถแสวงหาความร่วมมือและการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลอื่น ตลอดจนการใช้แหล่งประโยชน์ทางวัตถุ อันได้แก่ ทรัพย์สิน เงิน-ทอง และการอำนวยความสะดวกจากบริการต่างๆ สิ่งเหล่านี้ จะช่วยให้บุคคลนำไปใช้ในการปรับตัวและการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่ในบางสถานการณ์ถึงแม้บุคคลจะมีแหล่งประโยชน์เพียงพอ แต่ก็ไม่อาจจะใช้ประโยชน์ได้เต็มที่เนื่องจากมีอุปสรรคต่างๆทั้งทางด้านอุปสรรคส่วนบุคคล เช่น ค่านิยมความเชื่อทางวัฒนธรรมและอุปสรรคทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น แหล่งประโยชน์ที่จำกัด เป็นต้น

ดังนั้น การปรับตัวหรือพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาเป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนและมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (Coping Effectiveness) นั้น หมายถึง การที่บุคคลสามารถแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลและอารมณ์อย่างเหมาะสมไม่ใช่อารมณ์มากเกินไปโดยไม่จำเป็นจะต้องเกิดความรู้สึกด้านบวก แต่จะสามารถจัดการกับความทุกข์ด้านลบที่เกิดขึ้นได้โดยที่บุคคลนั้นสามารถปรับตัวแสดงบทบาททางสังคมของตนได้อย่างสมบูรณ์ มีความพอใจในสัมพันธภาพ

กับบุคคลอื่น สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันโดยเลือก กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ใช้การแก้ปัญหา โดยเหตุผลและอารมณ์อย่างสอดคล้องกัน มีขวัญกำลังใจและรักษาสุขภาพของร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุล ไม่เจ็บป่วย

ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ของลาซาลัส ได้เน้นความสำคัญของการรับรู้และประเมินสถานการณ์ของบุคคลว่าเป็นสิ่งสำคัญและกำหนดการตอบสนองทางพฤติกรรมตามมาภายหลังและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมจะมีการเปลี่ยนแปลงและทบทวนการประเมินได้เสมอ

1.3 อาการของความท้อถอย

อาการของเกิดความท้อถอย เป็นผลที่เกิดตามมาจากการมีความเครียดเป็นระยะเวลาต่อเนื่องยาวนานและบุคคลไม่สามารถจัดการความเครียดเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้กลายเป็นความเครียดเรื้อรัง ฟรุซซี่และซาวินิ ((ละม้าย เกิดโรคทรัพย์.2548: 15;อ้างอิงจาก Frunzi and Savini.1997: 517-518) ได้รวบรวมสิ่งที่ชีวิตที่แสดงให้เห็นถึงอาการของความท้อถอยที่สำคัญไว้ 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เกิดความสับสนและคับข้องใจ (Confusion and Frustration) ผู้ที่เกิดอาการท้อถอยมักแยกตัวออกจากงานและทำตัวห่างเหินไปจากการดำเนินชีวิตตามปกติ มีอารมณ์ฉุนเฉียวง่ายและรู้สึกว่าการทำงานเป็นเรื่องยุ่งยาก

ระยะที่ 2 การไม่มีอารมณ์ร่วม (Emotional Emptiness) ผู้ที่มีความท้อถอยจะไม่มีอารมณ์ร่วมและรู้สึกสูญเสียพลังงาน มีความลังเลที่จะให้โอกาสกับตนเองได้แสดงความสามารถในการทำงาน มักขาดความกระตือรือร้น และคิดถึงสิ่งต่างๆในทางลบไม่ค่อยมีความปรารถนาที่จะเอาชนะอุปสรรคและเพียรพยายามให้บรรลุเป้าหมาย มองโลกในแง่ร้ายชอบพูดเยาะเย้ยเหน็บแนม

ระยะที่ 3 การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคล (Erosion of Relationships) ผู้ที่มีความท้อถอยมักจะปิดบังปัญหาของตนเอง โดยค่อนข้างจะทำตัวห่างเหินกับบุคคลรอบข้างและเข้าใจยาก มักไม่ค่อยเห็นใจผู้อื่นและไม่ใส่ใจต่อองค์การ ซึ่งเมื่อถึงระยะนี้แสดงว่าอาการของความท้อถอยค่อนข้างรุนแรง

ระยะที่ 4 ระดับของการรับรู้ความสำเร็จลดลง (Decreased levels of Achievement) ผู้ที่ท้อถอยจะรู้สึกว่าประสิทธิภาพความสำเร็จของตนเองลดลง ทั้งก่อนหน้านี้เคยรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ การที่มีความรู้สึกว่ระดับความสำเร็จลดลง เกิดจากผู้ที่มีความท้อถอยเชื่อหรือมีความคิดว่ามีอุปสรรคต่อหนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ระยะที่ 5 ความไร้อารมณ์ ถดถอยและสิ้นหวัง (Apathy, Withdrawal and Despair)ระยะนี้ เป็นระยะสุดท้ายของความท้อถอย โดยผู้ที่ท้อถอยจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทาง

ร่างกายและอารมณ์ผิดไปจากความเป็นจริง มีการแสดงออกอย่างชัดเจนของความไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ มีความรู้ทางลบต่อตนเอง ต่องาน ผู้รับบริการ ผู้คนรอบข้าง เป้าหมายและองค์การ

ข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า อาการความท้อถอยเป็นอาการทางด้านความรู้สึกและทัศนคติทางลบ ที่มีลักษณะผสมผสานกันเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านทัศนคติและพฤติกรรมมีลักษณะ 3 ประการ คือ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล และ ด้านความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตน

1.4 ผลที่เกิดจากความท้อถอย

ผลที่เกิดจากความท้อถอยจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจและพฤติกรรม รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างด้วย มัลดารี (วชิระ อาจเอื้อม .2546: 41 ; อ้างอิงจาก Muldary 1983: 43-80) ได้กล่าวว่า ความท้อถอยจะส่งผลต่างๆต่อบุคคลดังนี้

1. ผลต่อการทำงานทางด้านจิตใจ ลักษณะสำคัญที่จะส่งผลต่อการทำงานทางด้านจิตใจ

ก็คือ การหมดสิ้นเรี่ยวแรงทางจิตใจ ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะ ดังนี้

1.1 การสูญเสียความตั้งใจและสมาธิ ผลของความท้อถอยที่มีต่อความตั้งใจหรือสมาธิจะมีอยู่หลายระดับและหลายแบบด้วยกัน คือ การมีช่วงความสนใจที่สั้นลงและจะประกอบด้วยความรู้สึกที่วิตกกังวล อันเป็นผลมาจากความเครียดและความรู้สึกรุนแรงอื่นๆ

1.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ ผู้ที่ประสบกับความท้อถอยมักจะพยายามจะปฏิบัติงานโดยยึดกฎระเบียบต่างๆอย่างเข้มงวด เพราะการกระทำเช่นนี้จะช่วยจัดการกับประสบการณ์ที่ยากลำบากต่อการแก้ปัญหาได้ ส่วนอีกลักษณะหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงเจตคติ คือ การเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีตนเอง ผู้ที่ประสบกับความท้อถอยอาจจะมีคามมุ่งหวังในชีวิตต่ำลงและมีความรู้สึกกว่าตนเองไร้ความสามารถ และไม่มีประสิทธิภาพ

1.3 การสูญเสียความกระตือรือร้นและอุดมคติ ผู้ที่ประสบความท้อถอยจำนวนไม่น้อยที่เริ่มต้นชีวิตการทำงานหรือเรียนด้วยการเป็นบุคคลที่มีแรงจูงใจสูง มีอุดมคติและมีความกระตือรือร้นที่จะทำงานหรือเรียน แต่ความท้อถอยเหล่านี้เองที่เป็นตัวการทำลายสิ่งต่างๆเหล่านี้ให้หมดไป

2. ผลของความท้อถอยทางอารมณ์ คือ เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์ ซึ่งจะประกอบด้วยความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย เหน็ดเหนื่อย มีความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ความรู้สึกคับข้องใจและอาจมีความรู้สึกวิตกกังวล ในขณะเดียวกันก็จะมีความรู้สึกฉุนและโกรธอยู่เสมอ รวมทั้งความรู้สึกหมดกำลังใจและว่างเปล่า

3. ผลของความห่อถอยที่มีต่อพฤติกรรม ลักษณะของพฤติกรรมของความห่อถอยนั้นจะประกอบด้วยกรกระทำต่างๆที่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยการดูว่า บุคคลเหล่านั้นกระทำหรือพูดอย่างไร การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่เป็นผลจากความห่อถอย สรุปได้ดังนี้

3.1 ระดับของพฤติกรรมที่ปฏิบัติ บุคคลที่ประสบกับความห่อถอยจะหมดสิ้นพลังงานที่จะในการปฏิบัติงาน แต่ในบางครั้งพบว่าผู้ที่ประสบกับความห่อถอยอาจจะเพิ่มระดับของการปฏิบัติงานก็ได้ การพยายามกระทำในสิ่งต่างๆ อย่างมากเกินความจำเป็น และพยายามหมกมุ่นอยู่กับงาน อาจจะเป็นอาการหนึ่งของความห่อถอย อาการเช่นนี้ เรียกว่า “อาการติดงาน” (Workaholic) ซึ่งดูราวกับว่ามีพลังงานอยู่มากมายทำให้ต้องทำงานอย่างรีบเร่ง ทำให้เหน็ดเหนื่อย จึงนำไปสู่ความห่อถอยได้

3.2 การติดต่อสื่อสาร ลักษณะของผู้ที่มีความห่อถอย คือ มักจะหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยกับผู้มารับบริการ ถ้าจำเป็นจะต้องจะต้องกระทำก็จะทำด้วยท่าทีเย็นชาและห่างเหินด้วยน้ำเสียงและคำพูด ถ้าบุคคลมีความห่อถอยอย่างรุนแรงก็อาจจะเกิดความเกลียดชังต่อผู้มารับบริการ และอาจจะหมดความสามารถที่จะให้ความสนใจต่อเรื่องราวและปัญหาต่างๆของผู้มารับบริการ

3.3 การหลีกเลี่ยงที่จะติดต่อกับสังคมและเพื่อนร่วมงาน คือมักจะหลีกเลี่ยงผู้ร่วมงานและสังคมทั่วไป พอใจที่จะอยู่ตามลำพัง มีความรู้สึกที่ว่าเพื่อนร่วมงาน ทำตัวเบื่อหน่ายพูดคุยถึงเรื่องราวที่ไม่มีประโยชน์ ทำให้สัมพันธ์ภาพทางสังคมของผู้ที่ประสบกับความห่อถอยจำต้องตกอยู่ในสภาวะอันตรายและทำให้เกิดความพยายามที่จะปลีกตัวออกห่างสังคมมากขึ้น

3.4 การแสดงความโกรธและความเครียดอย่างเปิดเผย ผู้ที่ประสบกับความห่อถอยมักจะแสดงอาการของความโกรธอย่างง่ายดายนกว่าผู้ที่ไม่ได้ประสบกับความห่อถอย มีความอดทนต่อปัญหากับบุคคลอื่นๆน้อยลง มีความรู้สึกที่ว่าตนเองหมดพลัง สิ้นพลัง สิ้นหวัง ไร้ประโยชน์ และมีความวิตกกังวล ผู้ที่ประสบกับความห่อถอยนั้นจะมีลักษณะทางอารมณ์ที่พร้อมจะแสดงออกอย่างรวดเร็ว ถึงแม้บางปัญหาจะเป็นเรื่องราวล็กๆ ก็จะทำให้เกิดความไม่พอใจอย่างรุนแรงและระบายความโกรธออกมาทันที

3.5 การใช้สุราและยาเสพติด การใช้สุราและยาเสพติดในการแสวงหาทางออกจะทำให้มีผลดีเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่เมื่อตัวยาและสุราหมดฤทธิ์แล้วความเครียดและความวิตกกังวลก็ยังปรากฏอยู่ และบางครั้งการใช้มากเกินไปก็อาจเป็นต่อสภาพเศรษฐกิจและสุขภาพ รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมที่ขาดสติจากการดื่มสุราก็มีผลทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมส่วนรวมตามาอีกด้วย

ฟาร์เบอร์ และมิลเลอร์ (ณรงค์ ที่ปประชัย .2547: 20 ; อ้างอิงจาก Farber and Miller.1981: 241-253) กล่าวว่า ความห่อถอยจะนำไปสู่อาการต่างๆ ซึ่งได้แก่ ความโกรธ ความ

กระวนกระวายใจ ความอ่อนล้า ความเบื่อ เจตคติที่ไม่ดี ความรู้สึกผิด รวมไปถึงการใช้สุรา และยาเสพติด ซึ่งในกรณีที่ร้ายแรงจะมีอาการจิตหลอน มีปัญหาทั้งในด้านครอบครัวและชีวิตการทำงาน ในด้านการปฏิบัติงานความท้อถอยจะทำให้ผลการปฏิบัติงานลดลง สำหรับนักศึกษาที่ประสบกับความท้อถอยในการศึกษานั้น จะขาดการวางแผนในการศึกษา ความมุ่งมั่นที่มีต่อการศึกษาลดลง มีความรู้สึกหมดสิ้นเรี่ยวแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจบ่อยครั้งและมีความท้อแท้ให้กับการศึกษาน้อยลง

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่า ความท้อถอยนั้นจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งร่างกายอารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งล้วนแต่จะทำให้คุณภาพและประสิทธิภาพของนักเรียนลดลงรวมทั้งส่งผลกระทบต่อความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนของนักเรียนอีกด้วย

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอย

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

สลาซและแจ๊คสัน (Maslach and Jackson.1985 : 8-13) ได้ทำการศึกษาความท้อถอยของบุคลากรในวิชาชีพที่ให้ความช่วยเหลือและบริการแก่สาธารณชน ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ผู้ปฏิบัติงานบริการแก่ผู้มาติดต่อขอรับบริการในวันหนึ่งๆเป็นจำนวนมากกว่า 40 คน จะมีอาการอ่อนล้าทางอารมณ์สูง มีความเบื่อหน่ายต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสูงและมีความรู้สึกพอใจในผลสัมฤทธิ์ของงานต่ำ

2. แพทย์ที่มีชั่วโมงสอนหรือทำงานบริหารบ้าง จะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่ำกว่าแพทย์ที่ต้องตรวจรักษาคนไข้ตลอดเวลาทำงาน

3. ผู้ที่พอใจในความก้าวหน้าในอาชีพ จะมีความอ่อนล้าทางอารมณ์น้อยและมีความด้อยสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นน้อยด้วย

4. ผู้ที่มีความรู้สึกที่อาชีพของตนไม่มีคุณค่าหรือไร้ความหมาย จะมีความด้อยสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในระดับสูงและไม่พอใจในผลสัมฤทธิ์ของงาน

5. ผู้ที่มีความท้อถอยจะขาดความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น มีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว อยากอยู่คนเดียวตามลำพัง ดื่มสุราหรือเสพยาเสพติดมากขึ้น

แมรี,เกรซ และวิกเตอร์ (Mary,Grace and Victer 1990: 211–215) ได้ทำการศึกษาสภาพจิตใจของนักศึกษาภายในชุมชนมหาวิทยาลัย กับความท้อถอย โดยส่งแบบสอบถามไปยังนักศึกษาทั้งสิ้น 360 คน เป็นเพศ ชาย 181 คน เพศหญิง 179 คน มีอายุเฉลี่ย 21.3 ปี ผลการศึกษาสรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมในชุมชนมหาวิทยาลัยมีผลต่อสภาพจิตใจที่นำไปสู่ความท้อถอยของนักศึกษา นอกจากนี้ผลของการศึกษายังได้แสดงให้เห็นว่า ความท้อถอยยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการ

ประกอบอาชีพของนักศึกษาด้วย ผู้ศึกษาจึงได้เสนอแนะว่า ควรจะได้หาทางป้องกันหรือลดความท้อถอยที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัย

ฟอง (FONG.1990: 200-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทที่มากเกินไป แรงสนับสนุนทางสังคมและความท้อถอย ในอาจารย์พยาบาลจาก 8 สถาบัน ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาปรากฏว่า ความต้องการของงานเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของความท้อถอยด้านความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์ การขาดแรงสนับสนุนจากผู้ร่วมงานเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของความท้อถอยด้านความด้อยสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างานเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของความท้อถอยด้านการลดสำเร็จส่วนบุคคล

โทมัสและคณะ (Thomas et al. 1992 : 892-901) ได้ศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉิน การวิจัยได้ทำในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ 32 คนที่ได้รับคัดเลือกจากการใช้แบบสอบถามความท้อถอยของ

แมสลาซ (Maslach Burnout Inventory) ที่พบว่า มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความด้อยสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น อยู่ในระดับปานกลางและมีความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตนต่ำอยู่ในระดับสูง ซึ่งความเครียดนี้เกิดจากการที่ผลการตรวจและวิเคราะห์โรคซ้ำและยังมีความผิดพลาดเกิดขึ้น การตัดสินใจทำการรักษาผู้ป่วยซ้ำ มีปัญหาระหว่างการสื่อสาร การเป็นผู้นำ การลดความขัดแย้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ แล้วทำการวัดด้วยแบบสอบถามเดิม ผลการทดลองพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในเรื่องความเครียดทั้งก่อนและหลังการทดสอบและพบว่าตัวทำนายความเครียดและความเหนื่อยหน่ายได้คือ การสนับสนุนทางสังคม

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

อรรธรณ ชาญพนา (254: 92-95) ศึกษาระดับความท้อถอยของราชการครูศูนย์ การศึกษานอกโรงเรียนในเขตภาคตะวันออก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นข้าราชการของศูนย์ การศึกษานอกโรงเรียนในเขตภาคตะวันออก จำนวน 168 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ 1)แบบสอบถามถามเกี่ยวกับคุณลักษณะของข้าราชการ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน 2)แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงาน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จำนวน 26 และ3)แบบสอบถามวัดความท้อถอยในการปฏิบัติงาน โดยพัฒนามาจากแบบวัดความท้อถอย Maslach Burnout Inventory ผลการวิจัยปรากฏว่า ระดับความท้อถอยของราชการครูศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตภาคตะวันออกมีระดับความท้อถอยต่ำ ราชการครูศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตภาคตะวันออกที่มีความคิดเห็นต่อบรรยากาศในการทำงาน การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา

แตกต่างกัน และระดับความเหนื่อยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์และด้านความรู้สึกที่มีต่อผลสำเร็จในการทำงานแตกต่างกันและตัวแปรด้านวุฒิการศึกษาและด้านการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชามีความสัมพันธ์กับระดับความเหนื่อยของราชการครูศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตภาคตะวันออกเฉียง

วชิระ อาจเอื้อม (2546:85-88) ได้ศึกษาการแก้ปัญหาความเหนื่อยของฝ่ายบริหารในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 กลุ่มตัวอย่างคือโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 จำนวน 103 โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนและหัวหน้าฝ่ายหรือหัวหน้างานหรือหัวหน้าหมวดวิชา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม 2 ฉบับ เพื่อวัดระดับความเหนื่อยตามแนวคิดของแมสลาซ (Maslach) และแบบสอบถามเพื่อทราบวิธีการแก้ปัญหาความเหนื่อย ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีความเหนื่อยในระดับปานกลาง

2. ฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีความเหนื่อยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลและด้านความรู้สึกที่มีต่อผลสำเร็จในการปฏิบัติงานไม่มีความแตกต่างกัน

3. วิธีการที่ฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 เลือกใช้เป็นวิธีการในการแก้ปัญหาความเหนื่อยคือการผ่อนคลายโดยใช้กิจกรรมนันทนาการหรือการทำงานอดิเรก การเพิ่มกำลังใจ โดยกำหนดเป้าหมาย การทำงานใหม่ การประชุมปรึกษาหารือกันกับผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชาเพื่อหาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นและการพูดคุยปรึกษาหารือกับผู้ใกล้ชิด

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยทางการเรียน

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยทางการเรียน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้กล่าวถึงปัญหาที่สำคัญในเด็กนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนว่ามีลักษณะ ดังนี้ ผลการเรียนต่ำ สอบตก บกพร่องในการเรียนรู้บางวิชา ไม่ตั้งใจ ไม่สนใจเรียน ไม่มีสมาธิ ความจำสั้น เหม่อลอย ทำงานช้า ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย

วิชัย ประสิทธิ์วุฒิเวช (2542:75-80)กล่าวว่า สภาพที่ไม่พึงปรารถนาของนักเรียน ได้แก่

1. นักเรียนเรียนรู้โดยการฟัง

ท่านเป็นครูที่เคยพบกับสภาพการเรียนการสอนอย่างนี้หรือไม่ นักเรียนได้แต่เป็นผู้นั่งฟังที่ดี ไม่มีปฏิสัมพันธ์ใด ทั้งขณะที่กำลังเรียนหรือเรียนจบหัวข้อเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว แม้ว่าครูจะเปิดโอกาสให้ซักถาม บางทีครูเสียเวลาระตุ้นให้คิดก็ได้เพียงบางคำถาม เพราะนักเรียนไม่คุ้นกับการ

ซักถามปัญหา ไม่มีความมั่นใจในการซักถามเกรงว่าคำถามของตนเองจะถูกเพื่อนหัวเราะ เย้ยหยันว่าเป็นคำถามเขยๆ ไม่น่าซักถาม เกรงว่าจะถูกครูตำหนิว่าเรียนแล้วไม่เข้าใจ ไม่ตั้งใจฟัง การให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่ออภิปรายประเด็นปัญหาตามที่ครูมอบหมายดูเหมือนว่าครูจะแก้ปัญหาให้นักเรียนได้พูดแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออกในระดับหนึ่ง เพราะพูดต่อหน้าคนที่เป็กลุ่มขนาดเล็กลงกว่านักเรียนทั้งชั้น แต่ก็มักจะพบว่า มีเฉพาะบางคนเท่านั้นที่พูด บางคนแทบจะไม่ได้พูดหรือไม่ได้พูดเลย

2.นักเรียนไม่สามารถฝึกปฏิบัติภายใต้เงื่อนไขหรือสถานการณ์ที่กำหนด

การให้นักเรียนเขียนผลงาน ไม่ว่าจะเป็นการเขียนเรียงความ บทความ คำขวัญ บทร้อยกรองหรืออื่นๆ นักเรียนมักจะอ้างว่าไม่มีข้อมูล เขียนไม่ออก ไม่มีอารมณ์ สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ต้องขออนุญาตเขียนนอกเวลาเรียน เป็นการบ้าน ขยายเวลาที่กำหนดให้ เช่นเดียวกับการให้นักเรียนสร้างสิ่งประดิษฐ์ วาดภาพ หรืองานศิลปะในลักษณะอื่นๆ นักเรียนมักจะอ้างว่าทำไม่ได้ในเวลาเรียน มีเวลาเรียนในคาบเรียนน้อยเกินไป วัสดุอุปกรณ์มีไม่ครบ สถานที่ฝึกปฏิบัติงานไม่เหมาะสม

3.นักเรียนชอบลอกเรียนแบบ

สิ่งที่ครูมักพบเสมอคือ การกำหนดขอบข่ายของงานให้นักเรียนตั้งปัญหาเอง ไม่ว่าจะเป็นหัวข้อเรื่อง โครงการ โครงการงาน เพื่อฝึกปฏิบัติการทำงานอย่างมีกระบวนการ นักเรียนมักจะให้คำตอบว่า คิดไม่ออก ไม่รู้จะตั้งปัญหาอย่างไร จะทำอะไร มีสมมติฐานว่าอย่างไร ต้องขออนุญาตไปศึกษาค้นคว้า ขอดูตัวอย่าง และมักพบว่านักเรียนบางคนทำได้แค่ดัดแปลง เลียนแบบงานที่เคยเผยแพร่แล้ว หรือแม้กระทั่งลอกของคนอื่นมาส่งครู

สุชา จันทน์เอม (2528 : 142) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของนักเรียนว่ามีอยู่ 4 ประการ ดังนี้คือ

1. ปัญหาเกี่ยวกับตัวเด็กและสิ่งแวดล้อมทางบ้าน ได้แก่
 - 1.1 เด็กมีความผิดปกติเฉพาะอย่าง เด็กเรียนช้า หรือปัญญาอ่อน
 - 1.2 เด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์
 - 1.3 เด็กที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์
 - 1.4 เด็กมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและผู้ปกครอง
2. ปัญหาที่เกิดจากโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียน ได้แก่
 - 2.1 ขาดการยอมรับจากเพื่อนฝูง
 - 2.2 ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนที่โรงเรียนและครูไม่ได้
 - 2.3 เปลี่ยนโรงเรียนบ่อย ๆ ทำให้ปรับตัวเข้ากับโรงเรียนไม่ได้
 - 2.4 วินัยที่เคร่งครัดของโรงเรียน หรือการแข่งขันเรื่องการเรียนมากเกินไป

2.5 สภาพของโรงเรียนไม่ชักจูงให้เด็กสนใจการเรียนรู้

3. ปัญหาเกี่ยวกับตัวครู ได้แก่

3.1 ครูลำเอียง รักเด็กไม่เท่ากัน

3.2 ครูไม่เอาใจใส่การสอน ขาดเทคนิคและวิธีการสอนที่ดี

3.3 ทักษะของครูที่มีต่อชั้นเรียนหรือตัวนักเรียนไม่ดี

3.4 ครูขาดลักษณะที่ดีของการเป็นครู

3.5 ครูไม่เข้าใจหลักสูตร

4. ปัญหาเกี่ยวกับเวลาเรียน ได้แก่

4.1 การเรียนและการสอนไม่เป็นไปตามหลักสูตร

4.2 โรงเรียนมีกิจกรรมอื่น ๆ มากเกินไป

4.3 ขบวนการเรียนไม่ติดต่อกัน เช่น บางโรงเรียนปิดนานเกินไปหรือลดเรียน

บ่อย ๆ

4.4 การจัดตารางสอน จัดวิชาต่าง ๆ อยู่ในคาบเวลาที่ไม่เหมาะสม

แมสลาซ และ แจ็คสัน (Mcshane and Von Glinow.2003: 209-210 ; อ้างอิงจาก Maslach and Jackson. 1986: 99-113) ได้แบ่งกลุ่มอาการของความเหนื่อยออกเป็น 3 ด้าน ซึ่งกลุ่มอาการดังกล่าวประกอบด้วย

1.ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (Emotional Exhaustion) เป็นอาการในระยะเริ่มต้นของกลุ่มอาการที่ยังสามารถแก้ไขได้ โดยบุคคลจะรู้สึกหมดกำลังใจ เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ขาดกำลังใจ หมดกำลังใจในการทำงานหรือดำเนินชีวิต เมื่ออาการเหล่านี้เกิดขึ้นสักระยะ อาจมีอาการอ่อนเพลียทางร่างกาย ปวดศีรษะ และปวดตึงบริเวณกล้ามเนื้อต่างๆ

2.การสูญเสียความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Depersonalization) มีความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อผู้อื่นและต่องานที่รับผิดชอบ เช่น อาจแสดงอาการดูหมิ่นเหยียดหยาม ผู้รับบริการหรือบุคคลรอบข้าง ไม่มีความสุขพอ่อนโยน ไม่ใส่ใจหรือเพิกเฉยต่อคำร้องขอหรือความต้องการของผู้รับบริการ ขาดประสิทธิภาพในการให้บริการ ไม่ปฏิบัติต่อผู้อื่นในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง เมื่อบุคคลมีความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อผู้อื่น มักต้องแยกตัวและไม่ต้องการให้ใครมายุ่งเกี่ยวกับ

3.การลดค่าความสำเร็จของตนเอง (Reduced Personal Accomplishment) มีความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อตนเอง ซึ่งเกิดจากการที่ตนเองมีความรู้สึกและทัศนคติในทางลบต่อผู้อื่นและต่องานที่รับผิดชอบ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และตนเองรับรู้ถึงการ

เปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมเหล่านี้ ทำให้เกิดความรู้สึกผิด รู้สึกด้อยความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น คิดว่าตนเองล้มเหลว

สชาฟเฟรี (Schaufeli.2002: 465) กล่าวว่าความท้อถอยทางการเรียนเป็นความรู้สึกที่แสดงออกมาในลักษณะของความอ่อนล้า ทั้งทางอารมณ์และจิตใจ เกิดความเบื่อหน่าย หหมดแรงใจที่จะเรียน มีความคับข้องใจและมีความเครียดจากการเรียน โดยไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เกิดเจตคติที่ไม่ดีหรือไม่มีความสนใจในการเรียน และรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่อาจจะเรียนให้ประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1 ด้านความอ่อนล้า (Exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกหมดกำลังใจต่อการเรียน ได้แก่ ความรู้สึกเบื่อหน่าย หหมดเรี่ยวแรง ตลอดจนเกิดความคับข้องใจและความเครียดจากการเรียน รู้สึกเหนื่อยเมื่อดำเนินการสอนเข้าแล้วต้องไปโรงเรียนโรงเรียน และรู้สึกหมดเรี่ยวแรงในคาบสุดท้ายของการเรียน

2 ด้านความไม่ชอบใจการเรียน (Cynicism) หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการเรียน ได้แก่ ขาดความสนใจในการเรียน ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน เมื่อครูสอนมักเล่นในชั่วโมงเรียน ครอบงำหมายงานไม่สนใจทำงาน มีเจตคติเชิงลบต่อการเรียน

3 ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน (Reduced Efficacy) หมายถึง ความรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ได้แก่ ขาดเป้าหมายทางการเรียน ขาดความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่การเรียนมองคุณค่าในตนเองต่ำต่อการเรียน ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับการเรียนของตนได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียน

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เรย์โนลด์ (Reynolds.1970: 4879 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสอนสังคมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในรัฐเทนเนสซี ตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า ด้านตัวผู้สอนมีอุปสรรคทำให้ผู้สอนไม่สามารถปรับปรุงการเรียนการสอนได้ นั่นคือ ไม่มีเวลาเพียงพอ ด้านวิธีสอน อาจารย์ผู้สอนมุ่งสอนให้นักเรียนจำเนื้อหา มีอาจารย์ส่วนน้อยที่ใช้วิธีสืบสวนสอบสวน การศึกษารายกรณี การใช้อุปกรณ์การสอน หนังสืออ่านประกอบมีน้อยมาก การเลือกหนังสือเป็นตำราเรียน ความพอใจของอาจารย์ส่วนมากต้องการให้มีการอบรมวิธีสอนสังคมศึกษาใหม่ๆ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

ณรงค์ ทีปพรชัย(2547:119-120) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความท้อแท้ในการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกล มหาวิทยาลัยเปิดของรัฐ กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกล มหาวิทยาลัยเปิดของรัฐที่ถูกคัดเลือกออกจากบัญชีทะเบียนนักศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 496 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีสองฉบับ คือ แบบวัดความท้อแท้ในการศึกษาและระบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความท้อแท้ในการศึกษา 3 ด้าน คือ ด้านการศึกษาและสถานการศึกษา ด้านสภาพเศรษฐกิจและสังคม และด้านจิตวิทยา ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกล มหาวิทยาลัยเปิดของรัฐมีความท้อแท้ในการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

2. กลุ่มปัจจัยด้านการศึกษาและสถานการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกล มหาวิทยาลัยเปิดของรัฐ มีความสัมพันธ์กับความท้อแท้ในการศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .687 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความท้อแท้ในการศึกษาได้ร้อยละ 47.19

3. ปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อความท้อแท้ในการศึกษา คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลการเรียนรู้ รายได้ หลักสูตรการศึกษา ความเชื่อมั่นในตนเอง และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ มีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ 5.017, 3.914, 2.873, 3.664, 4.210 และ 1.859 ตามลำดับและปัจจัยที่ส่งผลทางลบต่อความท้อแท้ในการศึกษา คือ ความรับผิดชอบ มีค่าน้ำหนักความสำคัญเท่ากับ 1.780 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. สมการพยากรณ์ความท้อแท้ในการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกล มหาวิทยาลัยเปิดของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเพศ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 801) ให้ความหมายว่า เพศ หมายถึง รูปที่แสดงให้รู้ว่าเป็นหญิงหรือชาย สำหรับความหมายในลักษณะนามธรรม เพศ หมายถึง ความรู้สึกและความต้องการทางเพศ

คูเปอร์ (ละม้าย เกิดโภคทรัพย์. 2548: 18; อ้างอิงจาก Cooper, 2001, pp.84-86) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างเพศว่า มีงานวิจัยส่วนน้อยพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความท้อถอย โดยไม่ได้อธิบายเหตุผลว่าเป็นเพราะเหตุใด แต่งานวิจัยส่วนมากพบว่า ความท้อถอยกับเพศมี

ความสัมพันธ์กัน โดยส่วนหนึ่งพบว่า เพศหญิงมีความเหนื่อยสูงกว่าเพศชาย โดยเฉพาะด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ เนื่องจากเพศหญิงมีความไวต่อความรู้สึกของบุคคลอื่นมากกว่า ต้องรับผิดชอบทั้งงานในครอบครัวและงานในที่ทำงาน ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในบทบาทซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความเหนื่อย แต่งานวิจัยอีกส่วนหนึ่งพบว่า เพศชายมีความเหนื่อยมากกว่าเพศหญิง เนื่องจากเพศชายได้รับการเลี้ยงดูให้ต้องมีความอดทนและเข้มแข็ง ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียด สังคมจึงมักไม่ยอมรับการแสดงอารมณ์อ่อนแอของเพศชาย แต่ให้การสนับสนุนเห็นอกเห็นใจเมื่อเกิดปัญหากับเพศหญิงมากกว่า จึงอาจทำให้เพศชายรู้สึกโดดเดี่ยว เมื่อต้องเผชิญความตึงเครียดจากการทำงาน

สคาเฟลิและเอนซ์แมนน์(สุพัตรา จันทรลีลา.2545: 14;อ้างอิงจาก Schaufeli & Enzmann,1998) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างเพศว่า ความสัมพันธ์ของเพศกับความเหนื่อยยังไม่มีการระบุชี้ชัด แม้ว่าจากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงจะเกิดความเหนื่อยมากกว่าผู้ชาย (Maslach & Jackson,1981b;Bussing & Perrar,1991 Poulin & Walter, 1993a cited in Schaufeli & Enzmann,1998) แต่บางครั้งสิ่งที่พบตรงกันข้าม คือ ผู้ชายและผู้หญิงเกิดความเหนื่อยพอๆกัน (Price & Spenec,1994 ;Van Horn et al.,1997 cited in Schaufeli & Enzmann,1998) Ogus et al., 1990 อธิบายว่า ผู้ชายจะยึดติดกับทัศนคติ ขณะที่ผู้หญิงจะมีการตอบสนองในเรื่องของอารมณ์ ผู้หญิงจะอิงกับอารมณ์ความรู้สึกและเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์บ่อยครั้ง

รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง (2543:11-12) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างเพศว่า ธรรมชาติและสังคมกำหนดให้หญิงกับชายมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ซึ่ง ฮอฟแมนและลีวิน (รวีวงศ์ ศรีทองรุ่ง 2543:11;อ้างอิงจาก Hoffman & Levine.1971:30) ได้มีการศึกษาความสามารถในการเข้าใจลักษณะอารมณ์ พบว่า เพศหญิงไม่ว่าจะเป็นช่วงอายุใดจะมีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลได้ดีกว่าเพศชาย

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยทางการเรียนกับเพศ

3.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แมรี,เกรซ และวิกเตอร์ (Mary,Grace and Victer 1990: 211–215) ได้ทำการศึกษาสภาพจิตใจของนักศึกษาภายในชุมชนมหาวิทยาลัย กับความเหนื่อย โดยส่งแบบสอบถามไปยังนักศึกษาทั้งสิ้น 360 คน เป็นเพศ ชาย 181 คน เพศหญิง 179 คน มีอายุเฉลี่ย 21.3 ปี ผลการศึกษาสรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมในชุมชนมหาวิทยาลัยมีผลต่อสภาพจิตใจที่นำไปสู่ความเหนื่อยของนักศึกษา นอกจากนี้ผลของการศึกษายังได้แสดงให้เห็นว่า ความเหนื่อยยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพของนักศึกษาด้วย ผู้ศึกษาจึงได้เสนอแนะว่า ควรจะได้หาทางป้องกันหรือลดความเหนื่อยที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัย

พิชเชอร์และไมเคิล (นฤมล สิริวิทย์.2533: 40 ;อ้างอิงจาก Pitcher&Meikle.1998: 532-547) ได้ศึกษาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในสถานการณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายและเพศหญิง ที่มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกระดับสูงและต่ำ โดยใช้เกณฑ์จากแบบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของแกมบิคและลิชชี ซึ่งผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการกล้าแสดงออกในทุกกลุ่มของเพศชายและเพศหญิงที่มีระดับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกสูง จะมีระดับการกล้าแสดงออกสูงกว่าเพศชายในกลุ่มเดียวกัน

ปอร์เทียส (เกศินี ตีพพะมงคล.2545 :20 ; อ้างอิงจาก Porteous. 1985: 465-478) ได้สำรวจปัญหาในวัยรุ่นในอังกฤษและไอร์แลนด์ พบว่า เด็กชายมีวุฒิภาวะน้อยกว่าเด็กหญิงในประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเดียวกัน และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดของตนเองมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เด็กหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและอารมณ์ ทั้งสองเพศมีความกังวลเกี่ยวกับความไม่เป็นอิสระและไม่รู้สึกไม่เป็นตัวของตนเองเมื่อเทียบกับอายุ

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สุเพียร เจริญโนนสูง (2543:81) ได้ศึกษาความห่อหุ้มของครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนในจังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนจำนวน 101 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความห่อหุ้มของครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่าซึ่งครอบคลุมเนื้อหา 3 ด้านคือ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพกับบุคคล และด้านความรู้สึกที่ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน มีข้อคำถามรวม 33 ข้อ ผลการวิจัยปรากฏว่า ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนเพศชายและเพศหญิงมีความห่อหุ้มโดยรวมทุกด้านและรายด้านไม่แตกต่างกัน ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนที่พักอาศัยนอกพื้นที่ที่ปฏิบัติงานมีความห่อหุ้มโดยรวมและด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพกับบุคคลมากกว่าครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนที่พักอาศัยในพื้นที่ที่ปฏิบัติงาน และครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนที่มีประสบการณ์ทำงาน 1-3 ปี มีความห่อหุ้มโดยรวมและด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพกับบุคคลและด้านความรู้สึกที่ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานมากกว่าครูอาสาสมัครที่มีประสบการณ์ทำงาน 3 ปีขึ้นไป แต่ครูอาสาสมัครที่มีประสบการณ์การทำงาน 3 ปีขึ้นไป มีความห่อหุ้มด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์มากกว่าครูอาสาสมัครที่มีประสบการณ์ 1-3 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทม เกตุวงศา (2542:150-160) ศึกษาความห่อหุ้ม สาเหตุและวิธีลดความรุนแรงของความห่อหุ้มของครูโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด มหาสารคาม โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น ได้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้น 378 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความด้อยสัมพันธ์ภาพกับบุคคลและความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตนในการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง

2. เมื่อเปรียบเทียบความเหนื่อยตามตัวแปรอิสระทางเพศ ประสบการณ์และขนาดของโรงเรียน ปรากฏผลดังนี้

2.1 ครูเพศชายและครูเพศหญิงมีความเหนื่อยแตกต่างกัน

2.2 ครูที่มีประสบการณ์ต่ำกว่า 10 ปีและครูที่มีประสบการณ์ 10-20 ปีและ 20 ปีขึ้นไป มีความเหนื่อยไม่แตกต่างกัน

2.3 ครูที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดใหญ่ มีความเหนื่อยไม่แตกต่างกัน

3. สาเหตุและวิธีลดความรุนแรงของความเหนื่อยที่มีความสำคัญที่ 3 ลำดับแรก คือ

3.1 ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ได้แก่ ปัญหาทางเศรษฐกิจ มีหนี้สินมาก วัสดุอุปกรณ์ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่เพียงพอหรืออยู่ในสภาพชำรุดและผลการปฏิบัติงานไม่สูงดังที่คาดหวังไว้ วิธีลดความรุนแรง คือ ผ่อนคลายโดยการใช้กิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรก พุดคุยปรึกษากับคนใกล้ชิดและพยายามอดทนรอคอยให้สถานการณ์ต่างๆดีขึ้น

3.2 ด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพกับบุคคล ได้แก่ ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ มีหนี้สินมาก เพื่อนร่วมงานมีปัญหาแตกแยกแบ่งพรรคแบ่งพวก มีการแข่งขันชิงดีชิงเด่น ไม่มีความจริงใจและวัสดุอุปกรณ์ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่เพียงพอหรืออยู่ในสภาพชำรุดและผลการปฏิบัติงานไม่สูงดังที่คาดหวังไว้ วิธีลดความรุนแรง คือ ผ่อนคลายโดยการใช้กิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรก พุดคุยปรึกษากับคนใกล้ชิดและพยายามอดทนรอคอยให้สถานการณ์ต่างๆดีขึ้น

3.3 ความไม่สมหวังในผลสำเร็จของตน ได้แก่ ผลการปฏิบัติงานไม่สูงดังที่ตั้งความหวังไว้ วัสดุอุปกรณ์ตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวก ไม่เพียงพอหรืออยู่ในสภาพชำรุดและผลการปฏิบัติงานไม่สูงดังที่คาดหวังไว้ วิธีลดความรุนแรง คือ ผ่อนคลายโดยการใช้กิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรก พุดคุยปรึกษากับคนใกล้ชิดและพยายามอดทนรอคอยให้สถานการณ์ต่างๆดีขึ้น

สมศรี บุญอรุณรักษา (2539:69) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนคาทอลิก พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้าทายทางการเรียนกับกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

4.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พบว่า มีผู้ให้ความหมายของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไว้ดังนี้

เมอร์เรย์ (ออร์พินทร์ ชูชม.2523:23;อ้างอิงจาก Murray.1938:164) กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) หรือความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Need for Achievement) ว่า หมายถึง ความมุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จ ความพยายามฟันฝ่าอุปสรรคในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความพยายามเอาชนะคนอื่นหรือความต้องการที่จะเพิ่มศักดิ์ศรีของตนเอง ความต้องการเหล่านี้เป็นการจูงใจให้เกิดการกระทำและนำมาซึ่งสัมฤทธิ์ผล

เฮอร์แมน (Herman.1970:353) ได้ให้ความหมาย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ว่าเป็นความต้องการได้รับผลสำเร็จจากการกระทำในสิ่งที่ยาก ต้องการเอาชนะอุปสรรคและบรรลุถึงมาตรฐานอันดีเลิศต้องการเป็นคนเก่ง มีความสามารถในการแข่งขันและเอาชนะคนอื่น ๆ ต้องการเพิ่มการยอมรับตนเองโดยการบรรลุความสำเร็จในกิจกรรมที่เป็นอัจฉริยะ

พระเทพเวที (2532:48-50) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่ามี 2 แบบ คือ แบบที่ 1 เป็นการใฝ่ความเป็นเลิศที่สนับสนุนระบบการแข่งขัน แบบที่ 2 คือ การใฝ่ความเป็นเลิศแท้ซึ่งประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ ประการที่ 1 ถ้าทำก็ทำให้ดีเลิศให้ได้ที่สุดเต็มที่แห่งงานนั้นๆ ประการที่ 2 มีความเป็นเลิศเพราะดีที่สุดเต็มที่แห่งความสามารถแห่งตัวเราและประการสุดท้ายคือ สิ่งนั้นมีความเป็นเลิศโดยเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเกื้อกูลที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุดแก่ชีวิตและสังคม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542:140) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ทั้งในหน้าที่ การงานและเรื่องราวส่วนตัวให้สำเร็จลุล่วง

เพราพรณ เปลิยนฎ์ (2542:325) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความต้องการของมนุษย์ที่จะทำงานให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้อย่างดีเยี่ยม ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะตั้งมาตรฐานต่างๆ สำหรับตนเองอย่างดีที่สุด มีความมุ่งมั่นและต่อสู้เพื่อจะทำงานให้ได้ตามเป้าประสงค์ด้วยตนเองและมีความสนใจที่จะทำให้ตนมีความเป็นเลิศ โดยไม่มุ่งหวังที่จะได้รับรางวัลหรือเกียรติยศ หรือแม้แต่การได้รับการยอมรับเป็นสิ่งตอบแทน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความปรารถนาหรือความต้องการของบุคคลที่จะได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง แม้จะยุ่งยาก ลำบากก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวาง พยายามทุกวิถีทางที่จะแก้ปัญหาเพื่อนำตนไปสู่ความสำเร็จมุ่งมั่นที่จะทำให้

ดีเลิศ เพื่อบรรลุมาตรฐานที่ตั้งไว้ มีความสบายใจเมื่อประสบผลสำเร็จ และมีความวิตกกังวลเมื่อทำไม่สำเร็จ หรือประสบความล้มเหลว

4.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

เมอร์เรย์ (ทศพร ประเสริฐสุข.2525:26;อ้างอิงจาก Murray .1938:152-266) ได้รวบรวมความต้องการทางจิตของมนุษย์ไว้ 28 ชนิด และในจำนวนนี้มีความต้องการเอาชนะและประสบผลสำเร็จ (Need for Achievement) รวมอยู่ด้วย และเป็นบุคคลแรกที่กล่าวถึงความต้องการผลสัมฤทธิ์ (N-Achievement) ว่าเป็นความต้องการทางจิตที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน เพราะมนุษย์ต้องการเป็นผู้มีความสามารถ มีพลังจิต (Will Power) ที่จะเอาชนะอุปสรรค มุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งที่ยาก ให้ประสบความสำเร็จ

ในทางพุทธศาสนา (ชัยพร วิชชาวุธ.2525:137) กล่าวว่า แรงผลักดันพฤติกรรมของมนุษย์ ได้แก่ ความยาก เรียกว่า ตัณหา ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ

ประเภทที่ 1 กามตัณหา หมายถึง ความอยากในสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียงและการสัมผัส

ประเภทที่ 2 ภวตัณหา หมายถึง ความอยากที่จะเป็น อันได้แก่ อยากเป็นเศรษฐี อยากเป็นดารา อยากเป็นบัณฑิต ฯลฯ

ประเภทที่ 3 วิภวตัณหา หมายถึง ความอยากที่จะไม่เป็น อยากพ้นไปจากภาวะที่ไม่พึงปรารถนาอยากเป็น

ตัณหาทั้ง 3 ประเภทนี้ ทำให้เกิดอุปทาน คือ ความยึดมั่น ถือมั่น และทำให้เกิดเจตจำนงในการทำพฤติกรรมต่างๆ เช่น อยากเป็นเศรษฐี ก็ทำให้ยึดมั่นในความคิดเกี่ยวกับความสุขสบายของเศรษฐี ยึดมั่นที่จะทำให้ตนร่ำรวย จึงมีพฤติกรรมขยันขันแข็งในการทำมาหากินหรือโกงกินเพื่อให้ได้เป็นเศรษฐี เป็นต้น ส่วนพระราชาวรมุณี (2532:35-52) กล่าวว่า แรงจูงใจที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์หรือความปรารถนาความเป็นเลิศ ((Need for Achievement or Desire for excellence) การใฝ่ความเป็นเลิศหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มี 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 การใฝ่ความเป็นเลิศที่สนับสนุนการแข่งขัน เป็นการนึกถึงความเป็นเลิศในแง่ที่จะวัดกับคนอื่น แข่งกับคนอื่น โดยจะต้องเหนือกว่าเขา ชนะเขา ดีกว่าเขา อันนี้เรียกว่า ความเป็นเลิศเทียม ซึ่งไม่สอดคล้องกับกระบวนการการศึกษา

แบบที่ 2 การใฝ่ความเป็นเลิศแท้ ไม่ใช้ความเป็นเลิศเทียม คือ ความเป็นเลิศที่ไม่จำเป็นต้องไปแข่งขัน ไปวัดกับคนอื่น เหนือกว่าคนอื่น ลักษณะของความเป็นเลิศที่แท้จริง มีดังนี้

ลักษณะที่ 1 คือ ถ้าทำก็ทำให้ดีเลิศ ให้ดีที่สุด เต็มที่แห่งงานนั้นๆหรือเรื่องนั้นๆที่จะทำได้ ว่างานนั้นๆจะดีเลิศอย่างไร

ลักษณะที่ 2 คือ ความเป็นเลิศเพราะดีที่สุด เต็มที่แห่งความสามารถของตัวเรา หมายความว่า เราจะทำอะไรทำให้ดีที่สุดของเราเท่าที่ตัวเราจะทำได้

ลักษณะที่ 3 คือ สิ่งนั้นมีความเป็นเลิศโดยเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เกื้อกูลที่สุด เป็นประโยชน์ที่สุดแก่ชีวิตและสังคม อันนี้ไม่เป็นการแข่งขัน แต่เป็นแรงจูงใจที่เข้ากับหลักกรรมคุณะนั้น

4.3 ลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

เฮอร์แมน (Herman.1970:354) ได้รวบรวมลักษณะของผู้ที่แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไว้ 10 ประการ ดังนี้

- 1.มีระดับความทะเยอทะยานสูง
- 2.มีความหวังอย่างมากว่าตนจะประสบความสำเร็จถึงแม้ผลการกระทำนั้นจะขึ้นอยู่กับโอกาส

- 3.มีความพยายามไปสู่สถานะที่สูงขึ้นไป
- 4.อดทนทำงานที่ยากได้เป็นเวลานาน
- 5.เมื่องานที่กำลังทำถูกขัดจังหวะหรือถูกรบกวนจะพยายามทำต่อไปให้สำเร็จ
- 6.รู้สึกเวลาเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่งและสิ่งต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
- 7.คำนึงถึงเหตุการณ์ในอนาคตมาก
- 8.เลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก
- 9.ต้องการให้เป็นที่รู้จักแก่ผู้อื่น โดยพยายามทำงานของตนให้ดีขึ้น
- 10.พยายามปฏิบัติสิ่งต่างๆของตนให้ดีเสมอ

เพราพรอน เปลิเยนญ์ (2542:325-326) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ว่าควรมีลักษณะ ดังนี้

- 1.ลักษณะนิสัยเป็นผู้ที่แสดงความกล้าเสี่ยงที่จะทำสิ่งต่างๆโดยไม่กลัวผิด ชอบการแข่งขันต่อสู้เพื่อเอาชนะสิ่งต่างๆ ต้องการเอาชนะอุปสรรค มีความทะเยอทะยาน มีความพยายาม มีกำลังใจที่จะเอาชนะความเบื่อหน่ายและความเหนื่อย
- 2.ลักษณะทางสังคม คือ ต้องการความมีชื่อเสียงในสังคม
- 3.ด้านความต้องการ มีความต้องการความสุขสบายทางกาย ความมั่งคั่งสมบูรณ์ และครอบครองสิ่งต่างๆมากกว่าผู้อื่น

4.เป็นผู้ที่ต้องการทำกิจกรรมให้มีมาตรฐานสูงสุด ต้องการทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ดี และ การทำกิจกรรมต่างๆ ให้ได้ดีนั้นเพื่อให้มีมาตรฐานสูงส่ง

5.ทัศนคติเกี่ยวกับความสำเร็จ พยายามทำสิ่งยากๆ ให้สำเร็จอย่างดี

6.ความเป็นอิสระ เช่น ต้องการความเป็นอิสระในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างรวดเร็ว เป็นตัวของตัวเอง ดำเนินการตามการตัดสินใจของตนเอง ต้องการเป็นคนที่ไม่ไปจนจากคนอื่นหรือ มีสิ่งต่างๆ ที่ไม่เหมือนผู้อื่น

7.ความรู้สึกลึกซึ้ง จะรู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากสาเหตุ 2 ประการ คือ ทำสิ่งใดไม่ได้ดี อย่างที่ตั้งใจและทำผิด (ถ้าเป็นความรู้สึกผิดด้านอื่น จะพิจารณาว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ)

8.ความต้องการความรู้ อยากได้ความรู้ อยากมีความเข้าใจ และสามารถทำสิ่ง ต่างๆ ได้ดี

9.จุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นผู้มีความหวัง ต้องการความสำเร็จในชีวิต ต้องการรางวัล ยิ่งใหญ่ในอนาคตมากกว่ารางวัลเล็กๆ น้อยๆ ที่ได้รับในปัจจุบัน

10.เป็นผู้ที่ให้ความใส่ใจกับความเป็นไปได้ของความสำเร็จในงานที่ทำอยู่สามารถ ทำนายสถานการณ์ได้อย่างเฉียบแหลม

11.เป็นผู้ได้รับความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมี ลักษณะชอบทำงานที่ท้าทายความสามารถ มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จโดยจะรู้สึก ภาคภูมิใจเมื่อทำงานได้สำเร็จลุล่วงอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ที่จะพยายามหลีกเลี่ยงความล้มเหลว โดยกำหนดเป้าหมายหรือระดับความคาดหวังที่ต่ำ

4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

4.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

พินทริชและดี กรูท (Pintrich and De-Groot.1990: 30-40) ทำการวิจัยเรื่อง องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ และการกำกับตนเองในการเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างแรงจูงใจ การกำกับตนเองและผลการเรียนของนักเรียนเกรด 7 จากห้องเรียนวิทยาศาสตร์ 8 ห้อง ภาษาอังกฤษ 7 ห้อง จำนวน 173 คน โดยวิธีการรายงานของตนเอง (Self-Report) ในเรื่องการ รับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจภายใน ความวิตกกังวล การกำกับตนเอง และวิธีการเรียนรู้ของ มวลผลการเรียนวัดจากการกำหนดงานให้นักเรียนทำ ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถขอ ตนเอง การกำกับตนเองในการเรียนและการใช้กลวิธีในการเรียนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียน อย่างมีนัยสำคัญ ($r=.36$ *** $P<.001$, $r=.36$ *** $P<.001$, และ $.02$ ** $P<.01$ ตามลำดับ) จากการ

วิเคราะห์ถดถอยพบว่า การกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและความวิตกกังวล เป็นตัวพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย เท่ากับ 0.22

ราย (Rai.1970:117-122) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ โดยศึกษากับนักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 300 คน ซึ่งเลือกมาจากนักเรียนวิชาชีววิทยาจาก 12 โรงเรียนในเมืองอัครา กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงคือ ผู้ที่ได้ 60% ขึ้นไป กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คือ ผู้ที่ได้ 40 %ลงมา และผู้ที่ได้ 44-55 % ให้เป็นกลุ่มกลาง ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญ
2. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง กลาง และต่ำ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แมคเคลแลนด์ (McClelland.1961: 178-280) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะของนักธุรกิจเกี่ยวกับความต้องการความสัมฤทธิ์ผลกับพื้นฐานทางสังคม โดยจากอาชีพของบิดามารดา จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้จัดการที่มาจากสังคมระดับกลางในประเทศโปแลนด์ อิตาลี ตุรกี พบว่า ผู้ที่มีระดับพื้นฐานทางสังคมสูงจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงขึ้นด้วย

4.2.2 งานวิจัยในประเทศ

สุภัททา โกศิยานันท์ (2549: 80) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสัมพันธ์กับบุคคล ความเหนื่อยหน่ายและความพึงพอใจในการทำงานของคนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นคนทำงานในกรุงเทพมหานคร จำนวน 405 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และความพึงพอใจในการทำงานในระดับมาก ส่วนความเหนื่อยหน่ายในระดับน้อยครั้ง

วิรัชาม์ กุลเพิ่มทวีรัชต์ (2547: 85) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส ปีการศึกษา 2547 จำนวน 835 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเรียงลำดับปัจจัยที่

ส่งผลมากที่สุดไปยังปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ดังนี้ นิัยทางการเรียน การสนับสนุนของผู้ปกครองด้านการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และแผนการเรียนทั่วไป (ศิลปกรรม เกษตรกรรม คหกรรม และอุตสาหกรรม)

จำรุณ เทียมธรรม (2546: 82) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 322 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามด้านเจตคติต่อการเรียน ความเชื่ออำนาจในตน ความคาดหวังของนักเรียนต่ออนาคต ความคาดหวังของผู้ปกครอง การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสอนของครูและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่า 1.สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยด้านเจตคติต่อการเรียน ความเชื่ออำนาจในตน ความคาดหวังของนักเรียนต่ออนาคต ความคาดหวังของผู้ปกครอง และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสอนของครูกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2.น้ำหนักความสำคัญของปัจจัยด้านเจตคติต่อการเรียนและความคาดหวังของนักเรียนต่ออนาคต ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความเชื่ออำนาจในตนและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสอนของครูส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคาดหวังของผู้ปกครอง ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม

5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม

5.1.1 ความหมายของชุดฝึกอบรม

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม พบว่า มีผู้ให้ความหมายของการฝึกอบรมไว้อย่างต่างดังนี้

บีช (Beach. 1980: 3) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และมีความชำนาญ โดยมีวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้บุคคลรู้เรื่องนั้นโดยเฉพาะ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ

กู๊ด (Good. 1973: 613) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะและความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะเงื่อนไขบางประการ และไม่ถึงกับทำอะไรใหญ่โตแบบที่นักเรียนเรียนทักษะความรู้กันในสถาบันการศึกษา

รำไพพรรณ อภิชาติพงษ์ชัย (2545: 4) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการพัฒนาบุคลากรที่มีการวางแผนและดำเนินการอย่างเป็นระบบ เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจ และความชำนาญตลอดจนประสบการณ์เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สมคิด บางโม (2544: 14) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึงการกระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเฉพาะด้านของบุคคลโดยมุ่งเพิ่มความรู้ (knowledge) ทักษะ (skill) และทัศนคติ (attitude) อันจะนำไปสู่การยกระดับฐานการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้บุคคลมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่งานและองค์การบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกอบรม เป็นกระบวนการการเรียนรู้การสอนที่ช่วยพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ เพิ่มพูนความเข้าใจ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติไปในทางที่ดีขึ้น

5.1.2 วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเป็นการชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายและความต้องการของการฝึกอบรมว่า มีความคาดหวังผลอะไรบ้างจากการฝึกอบรม ซึ่งการฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์และความสำคัญหลายประการด้วยกัน สมคิด บางโม (2544: 14) ได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมไว้ 4 ประการ เรียกว่า KUSA ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, K) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน
2. เพื่อพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่เนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีและสามารถตีความ แปลความ ขยายความ และอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ได้
3. เพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะ คือ ความชำนาญหรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยอัตโนมัติ เช่น การใช้เครื่องมือต่าง ๆ การขับรถ การจักรยาน เป็นต้น
4. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Attitude, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2544: 39) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์การฝึกอบรมว่า

1. ทำให้วิทยากรสามารถเตรียมหรือเลือกเครื่องมือเครื่องใช้เนื้อหาสาระตลอดจนวิธีการที่จะใช้ในการฝึกอบรมอย่างเหมาะสม เปรียบเหมือนการสร้างตัวอาคารจำเป็นต้องมีแบบพิมพ์เขียวเป็นแนวทางนั่นเอง

2. วัตถุประสงค์เป็นแนวทางที่จะบอกให้ทราบถึงวิธีการ หรือมาตรการในการวัดผลสำเร็จของการฝึกอบรม

3. วัตถุประสงค์จะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจถึงความต้องการในการฝึกอบรมนั้น ๆ โดยทราบจุดมุ่งหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพยายามที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายนั้น ๆ ให้จงได้

อรุณ รักธรรม (2537: 72-73) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์การฝึกอบรมว่า

1. เพื่อความเจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานตน ทำให้มีโอกาสได้รับการเลื่อนตำแหน่งให้สูงขึ้นไปได้ ทั้งนี้เพราะบุคคลใดก็ตามที่ได้รับการอบรมแล้ว ย่อมสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับไปใช้ปฏิบัติหน้าที่ตนได้ ทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น
2. เพื่อพัฒนาเจตคติและบุคลิกภาพให้ถูกต้องสวยงาม
3. เพื่อพัฒนาทักษะหรือฝีมือในการทำงานให้ดีขึ้น
4. เพื่อฝึกฝนความสามารถในการใช้ดุลยพินิจในการตัดสินใจให้ดีขึ้น
5. เพื่อการเรียนรู้ และการลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน
6. เพื่อปรับปรุงสภาพการทำงานของตนให้ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น ยิ่งจะเอื้ออำนวยช่วยการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด
7. เพื่อให้เข้าใจนโยบายและเป้าหมายขององค์กรที่เป็นสมาชิกอยู่ได้ดียิ่งขึ้น จะได้สามารถปฏิบัติงานและทำงานได้อย่างถูกต้อง
8. เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน

5.2.3 ประโยชน์ของชุดฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการหนึ่ง ในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องต่าง ๆ นับว่าเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก ไควดรี (Chowdhry. 1988: 10) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอบรมไว้ว่า

1. การฝึกอบรมช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. การฝึกอบรมช่วยนำการเปลี่ยนแปลงในเจตคติ และพฤติกรรมระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีต่อโครงการและปัญหาต่าง ๆ
3. การฝึกอบรมช่วยให้ทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติอย่างเหมาะสม
4. การฝึกอบรมช่วยในการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับตนเอง กล่าวคือ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจในความสามารถของตนเอง และพัฒนาศักยภาพ และทักษะในการทำงานตนเอง
5. การฝึกอบรมช่วยในการปฏิสัมพันธ์ของบุคคล

6. การฝึกอบรมจะช่วยเพิ่มพูนความสามารถของผู้ฝึกอบรม

พัฒนา สุขประเสริฐ (2539: 15-16) ได้แบ่งประโยชน์การฝึกอบรมไว้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อบุคคลเป้าหมาย คือ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประโยชน์โดยตรงในการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ในการปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ
2. ประโยชน์ต่อหน่วยงานของบุคคลเป้าหมาย คือ หน่วยงานที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติหน้าที่ได้รับประโยชน์จากการที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้มาพัฒนาในหน่วยงานเข้าใจระบบการทำงานไปในทิศทางเดียวกันกับนโยบายของหน่วยงาน
3. ประโยชน์ต่อหน่วยงานที่จัดฝึกอบรม คือ หน่วยงานที่จัดการฝึกอบรมได้มีความพร้อมในการจัดดำเนินการในการฝึกอบรมในแต่ละฝ่าย แต่ละงาน เกิดการพัฒนาหน่วยงานฝึกอบรมให้สามารถดำเนินการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยีปัจจุบัน และอนาคต

5.2.4 หลักการในการสร้างชุดฝึกอบรม

การสร้างชุดฝึกอบรมนั้นควรนำทฤษฎีหรือหลักการต่าง ๆ เป็นแนวทางในสร้างชุดอบรมขึ้น นิตยา ปานทิพย์ (2527: 26-27) กล่าวถึงการสร้างชุดฝึกอบรมว่า ต้องอาศัยหลักสำคัญตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ดังนี้

1. ความใกล้ชิด (Contiguities) การใช้สิ่งเร้าและการตอบสนองที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้เคียงกันจะสร้างความพอใจให้กับผู้เรียน
2. แบบฝึกหัด (Practice) คือการให้ผู้เรียนได้กระทำกิจกรรมซ้ำ ๆ เพื่อช่วยสร้างความแม่นยำชำนาญ
3. กฎแห่งผล (Law of Effect) คือการให้ผู้เรียนได้ทราบผลการทำงานของตนโดยรวดเร็ว ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้ทราบว่า การกระทำของตนเป็นอย่างไรแล้ว ยังเป็นการสร้างความพอใจให้กับผู้เรียนอีกด้วย
4. แรงจูงใจ (Motivation) คือการจัดให้ผู้เรียนได้เรียนชุดฝึกอบรมจากง่ายไปหายาก และจากฝึกที่สั้นไปชุดฝึกที่ยาวขึ้น ทั้งนี้เนื้อหาเรื่องที่จะนำมาสร้างชุดฝึกอบรม ควรมีหลายรูปแบบ ตลอดจนมีภาพประกอบเรื่องเพื่อสร้างความสนใจของผู้เรียนมากขึ้น

สุจิต เพียรชอบ และสายใจ อิมทรมพรีย์ (2523: 52-62) กล่าวถึงการสร้างชุดฝึกอบรมต้องยึดหลักทฤษฎีทางจิตวิทยา ดังนี้

1. กฎการเรียนรู้ของธอร์นไดค์เกี่ยวกับกฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) สิ่งใดที่มีการฝึกจะมีความคล่องตัวและสามารถทำได้ดี ในทางตรงกันข้ามสิ่งใดที่ไม่ได้รับการฝึกหรือทอดทิ้งไปนานแล้วย่อมทำได้ไม่ดี

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล ควรคำนึงว่านักเรียนแต่ละคนมีความรู้ความถนัดและความสนใจแตกต่างกัน ในการสร้างชุดฝึกอบรมจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสม ไม่ยากเกินไป ไม่ง่ายเกินไป

3. การจูงใจผู้เรียนจากง่ายไปหายาก เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียนจะทำให้เกิดผลสำเร็จในการฝึก และยังช่วยให้อยากฝึกต่อไป

4. ใช้แบบฝึกหัดสั้น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย

5.2.5 เทคนิคการฝึกอบรม

เทคนิคหรือเครื่องมือเป็นสิ่งสำคัญที่จำทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เข้าเนื้อหาที่เราต้องการได้ น้อย ศิริโชติ (2524: 70-71) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรม โดยแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ 4 ประการ ดังนี้

1. ประเภทการบรรยายและอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การบรรยายหรือปาฐกถา (Lecture of Speech) การบรรยายเป็นชุด (Symposium) การอภิปรายเป็นคณะ (Panel Discussion) เป็นต้น

2. ประเภทให้ผู้เข้ารับการอบรมมีบทบาทร่วม เช่น การสัมมนา (Seminar) การประชุม (Conference) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การประชุมซินดิเคต (Syndicate Method) การระดมสมอง (Brain Storming) การแสดงสมมติ (Role Playing) การอภิปรายถกเถียง (Buzz Group) การศึกษากรณี (Case Study) การใช้เวลาซักถาม (Question Period) การสัมภาษณ์ (Interview) ละครสั้น (Skit) การสาธิต (Demonstration) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Work Shop) ทัศนศึกษา (Field Trip) เป็นต้น

3. ประเภทพัฒนาเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งผู้เข้าอบรมสามารถปรับตัวให้เข้ากับระดับความสามารถในการเรียนรู้ และตามความสะดวกของตนได้ เช่น การสอนแบบสำเร็จรูป (Programmed Instruction) การสอนแนะ (Coachinc) เป็นต้น

4. ประเภทใช้สื่อในการอบรม เป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น การใช้สไลด์ประกอบเสียง (Slide/ Tape Presentation) การใช้ภาพยนตร์ประกอบ (Instructional Film) เป็นต้น

5.2.6 การหาประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรมหรือชุดการสอน เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ต้องนำไปหาประสิทธิภาพก่อน เพื่อจะรู้ว่าชุดฝึกอบรมหรือชุดการสอนที่สร้างขึ้นมานั้นมีประสิทธิภาพเพียงใด โดยการนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่เราจะใช้ศึกษาจริง

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดฝึกอบรม

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ (2547: 86) ได้ศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความโกรธ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 340 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม ที่มีคะแนนความโกรธสูง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธจากผู้วิจัย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยดำเนินการวิจัยแบบสุ่มกลุ่ม สอบก่อน-สอบหลัง (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความโกรธประเภทประสปรการณ์ และโปรแกรมการฝึกอบรมตามพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่า t-test Dependent Samples ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1.คะแนนเฉลี่ยความโกรธด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 300 คน มีดังนี้ คะแนนเฉลี่ยด้านปฏิกิริยาความโกรธ ($\bar{X} = 1.898$) และด้านความโกรธที่ใช้เป็นเครื่องมือ ($\bar{X} = 1.662$) อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ส่วนคะแนนเฉลี่ยด้านการควบคุมความโกรธ ($\bar{X} = 1.472$) อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย 2. นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมอบรมตามพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธมีความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธ มีความโกรธลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ได้รับการฝึกอบรมตามพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

รัตติกรณ์ จงวิศาล (2543: 114) ได้ศึกษาผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ผู้นำนิสิตที่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงมีเจตคติที่ดีต่อภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึกอบรม และภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่ผู้นำประเมินตนเองและที่ผู้ร่วมงานประเมินผู้นำ มากกว่าผู้นำนิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียนกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

ไพน์และเอรอนสัน (ศุภรี รอดสิน.2549: 27; อ้างอิงจาก Pine and Aronson.1981) ได้เสนอวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นรูปธรรม ซึ่งบุคคลสามารถใช้จัดการกับความเครียดและความท้อถอยไว้ ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายใหม่ โดยคำนึงถึงความเป็นจริงและแรงบันดาลใจ รวมทั้งความจำเป็นก่อนหลังว่าคุณต้องการอะไรจากชีวิตและงาน การจัดลำดับความจำเป็นหรือการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมในชีวิตให้เหมาะสม จะช่วยให้สามารถเห็นโอกาสที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น

2. การบริหารเวลา เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ควรใช้เพื่อทำงานและพักผ่อนอย่างสมดุล

3. ยอมรับความอ่อนแอ บุคคลควรตระหนักถึงสัญญาณของความเครียดและความท้อถอย หากเกิดความท้อถอย จำเป็นต้องหาเวลาพักผ่อนเพื่อดูแลตัวเองและในช่วงหยุดพักให้ถามตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วหาวิธีการกับปัญหานั้น ทัวไปบุคคลมักเพิกเฉยกับสัญญาณของความเครียด ถ้าเราให้ความสำคัญกับอาการเหล่านี้จะช่วยให้มีพฤติกรรมเพื่อป้องกันปัญหาไม่ให้เลวร้ายลงไปกว่าเดิมได้

4. แบ่งส่วนชีวิตและงาน ต้องรักษาสมดุลระหว่างพลังงานที่ใช้ในการทำงานกับพลังงานที่เหลือให้ความสนใจอย่างอื่น บุคคลควรละทิ้งปัญหาจากการทำงานไว้ที่ทำงาน แทนที่จะนำกลับบ้าน ซึ่งนำไปสู่ความเครียดได้

5. การเสริมแรงตนเอง บุคคลจำเป็นต้องเสริมแรงหรือให้รางวัลแก่ตนเอง ด้วยการเชื่อก่อนตนเองก่อนที่จะไปเชื่อกับคนอื่น สร้างความเคารพและเห็นคุณค่าในตนเอง

6. ปรับเปลี่ยนเจตคติ ไม่ควรเคร่งเครียดจริงจังกับงานอยู่ตลอดเวลา มีช่วงเวลาที่หัวเราะได้บ้าง มองปัญหาความยุ่งยากให้เป็นเรื่องสนุกสนานหรือมีอารมณ์ขัน

แคปแลน (ศุภรี รอดสิน.2549:28 ; อ้างอิงจาก Caplan.1964 quoted in Muldary.1983)กล่าวว่า การตอบสนองต่อปัญหาหรือความเครียด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตและความสามารถของบุคคล รูปแบบความรุนแรงและความยาวนานของความเครียด บรรทัดฐานและการสนับสนุนทางสังคม แคปแลน ได้เสนอกลยุทธ์ในการจัดการปัญหา 7 ลักษณะ ดังนี้

1. การสำรวจข้อมูลหรือข่าวสารใหม่ๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยมีการรับรู้ที่ตรงกับความ เป็นจริง หลีกเลี่ยงการใช้กลไกป้องกันตนเองแบบเก็บกด แบบปฏิเสธและแบบโยนความผิดให้

ผู้อื่น อาจใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อแก้ปัญหาชีวิตเป็นครั้งคราว แต่หากบุคคลใดใช้กลไกป้องกันตนเองมากและรุนแรงแล้ว ถือเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพที่อ่อนแอเพราะบุคคลนั้นอยู่ในโลกของการหลอกลวงตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นภัยต่อสุขภาพจิตอย่างยิ่ง

2. แสดงความรู้สึกภายในจิตใจออกมาอย่างอิสระ ทั้งความรู้สึกด้านบวกและความรู้สึกด้านลบ สามารถอธิบายถึงความคับข้องใจที่เกิดขึ้นได้ โดยมีอารมณ์ที่ไม่ขึ้นลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง

3. ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เนื่องจากบุคคลไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุกสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง ผู้อื่นถือเป็นแหล่งข้อมูลที่มีคุณค่าในการช่วยสนับสนุนทางอารมณ์

4. ปัญหาทุกอย่างสามารถจัดการได้ ด้วยการกำหนดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในงานและถ้าเป็นปัญหาที่ใหญ่โตหาทางออกไม่ได้ ให้แตกปัญหาออกเป็นส่วนย่อย หลายๆ ปัญหาแล้วจึงค่อยแก้ไขปัญหาละเอียดๆ เหล่านั้นทีละปัญหา

5. ตระหนักถึงความเหนื่อยล้าของร่างกายและรักษาระบบการทำงานที่สมดุลของร่างกายไว้ โดยรับผิดชอบปริมาณงานเท่าที่สามารถทำได้และหยุดพักผ่อนเมื่อร่างกายเหนื่อยล้า

6. ต้องยอมรับว่า เพียงบางส่วนของงานเท่านั้นที่เราสามารถเป็นเจ้าของและควบคุมสถานการณ์ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

7. มีความเชื่อถือว่าวางใจพื้นฐานต่อตนเองและผู้อื่น มองโลกในแง่ดีแล้วจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ในทางบวกด้วย

บุญศรี คำชาย (2542 :111) ได้กล่าวถึงวิธีการป้องกันไว้ดังนี้

1.พยายามเปลี่ยนแปลงวิธีดำเนินการใช้ชีวิตของตนเอง อย่าให้จำเจ ทำบ่อยๆ ทำสม่ำเสมอและทำอย่างเป็นระบบ

2.หาสิ่งที่มีความสำคัญทำ ความห่อหุ้มสัมพันธ์อยู่กับความคิดว่าตนเองทำสิ่งที่ไร้ความหมาย ดังนั้นพยายามมองสิ่งที่ทำอยู่ในแนวใหม่ และตั้งเป้าหมายในชีวิตพร้อมทำให้สำเร็จที่ละขั้น

3. เรียนรู้สิ่งใหม่ เพราะการเรียนรู้เป็นการท้าทายทางสติปัญญา เป็นการให้ความคิดใหม่ซึ่งจะเผชิญกับความซ้ำซากซึ่งเป็นเหตุของความเบื่อ

4.หากพบว่าตนเองห่อหุ้มอย่างนั่งเฉยแต่ให้หากิจกรรมที่ต้องออกแรงมาทำ การออกแรงจะเป็นปฏิกิริยาต่อความห่อหุ้มโดยตรง เพราะเวลาที่เรเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องความห่อหุ้มจะเกิดขึ้นได้ยาก

5.ใช้สติปัญญาที่มีอยู่ป้องกันไม่ให้ตนเองห่อหุ้มแทนการตกลงไปในกับดักของความห่อหุ้มซึ่งเนื่องมาจากสติปัญญาใช้สมองคิดว่าจะทำอย่างไรไม่ให้ชีวิตเกิดความห่อหุ้ม

วชิระ อาจเอื้อม (วชิระ อาจเอื้อม.2546: 53 ; อ้างอิงจากทิพาวดี เอมะวรรณะ 2532 :51) ได้เสนอแนะวิธีป้องกันไว้ ดังนี้

1.ทำความเข้าใจกับสภาวะของตนเอง รู้จักตนเอง รู้ความต้องการของตนเองที่แท้จริงและความเป็นไปได้ในการก้าวไปให้ถึงความต้องการนั้น ปรับระดับให้อยู่ในจุดที่เหมาะสมและปฏิบัติได้

2.สำรวจสาเหตุหลัก ด้วยใจเป็นธรรม ที่ทำให้เกิดความท้อถอย ว่าอยู่ที่ผู้ให้บริการ หรืออยู่ที่ผู้บริหารหรืออยู่ที่ระบบงานเพื่อจะหาทางแก้ไขปัญหาให้ตรงจุด

3.เปลี่ยนงานในหน้าที่กับเพื่อนร่วมงานบ้าง เพื่อทำให้เกิดความหลากหลายกับชีวิต ในประจำวันได้จะไม่จำเจ จนรู้สึกว่าเป็นความกดดันซึ่งที่สุดจะทนทานเป็นเวลานานเกินไป ควรมีโอกาสออกไปรับการอบรมเพิ่มพูนความรู้และทำกิจกรรมอื่นเพื่อปรับปรุงตนเอง

4.รู้จักปรับกิจกรรมการทำงาน กิจกรรมส่วนตัว และการพักผ่อนหย่อนใจ การออกกำลังกายให้อยู่ระดับที่สมดุลกัน

5.ควรมีกัลมพวงที่จะช่วยเป็นเพื่อนที่ดี เป็นผู้ที่เปิดโอกาสให้ท่านได้ระบายความคับข้องใจได้อย่างอิสระ

6. การปฏิบัติสมาธิ ตามวิถีของศาสนาของตนเอง เพื่อพัฒนาจิตใจให้สงบ

7.มีการเตือนภัยให้ทราบเกี่ยวกับความท้อถอย มีการอบรมสอนถึงเรื่องของความท้อถอยและวิธีการป้อง การแก้ไขตั้งแต่เนิ่นๆ ที่เริ่มเรียนวิชาชีพของตนในมหาวิทยาลัยหรือเริ่มทำงาน วิธีนี้จะช่วยทำให้ความท้อถอยไม่เกิดสะสมอยู่ในตัวผู้ปฏิบัติงานนานเกินไป จนทำให้เกิดอาการเรื้อรัง หรือแก้ไขยากภายหลัง

เทคนิคสร้างกำลังใจ 9 เทคนิค (<http://www.manager.co.th> เรียบเรียงจาก Health.com) ดังนี้

1. อย่าโทษตัวเอง

การโทษตัวเองเป็นสิ่งที่มนุษย์ผู้ซึ่งเผชิญหน้ากับความผิดหวัง - ความเศร้าหมองมักทำก่อนข้ออื่น ๆ ดังนั้น หากสามารถเลิกโทษตัวเองได้ คน ๆ นั้นก็จะสามารถก้าวข้ามความตึงเครียดที่เผชิญอยู่ไปสู่สิ่งที่ดีกว่าได้ในที่สุด ไม่เพียงเท่านั้น หากผู้ที่กำลังทุกข์ทรมองว่าภาวะดังกล่าวก็ไม่แตกต่างจากการเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็ง ที่ต้องการการปรับปรุงเปลี่ยนวิถีชีวิต หรือมุมมองก็จะทำให้เขารับมือกับภาวะซึมเศร้านี้ได้ง่ายมากขึ้น

2. หาใครสักคนเพื่อระบายความอัดอั้นตันใจ

แม้ปัญหาที่ถาโถมเข้ามาจะไม่เหมือนกับอาการขาหัก - แขนหักที่ทุกคนมองเห็น และพร้อมจะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ แต่ในยามนี้ การมีใครสักคนให้เราได้ปรึกษาสามารถช่วยให้อาการ

ซึมเศร้าดีขึ้นเร็วกว่าการเก็บความทุกข์เอาไว้กับตัวเองคนเดียวอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตาม การจะหาคนปรึกษาในยุคนี้อาจต้องทำความเข้าใจด้วยว่า คนบางคนก็ไม่พร้อมจะรับฟังและให้การสนับสนุนคุณเสมอ บางครั้งอาจไม่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นเสียอีก ในกรณีนี้ ลองมองหาคนสนับสนุนที่สามารถให้ความรักคุณได้อย่างไม่มีข้อจำกัด เช่น พ่อแม่ สามี-ภรรยา หรือเพื่อนสนิทที่รู้จักกันสืบลูกคุณดีมาเป็นผู้รับฟัง เพราะเขาเหล่านั้นอาจเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดเท่าที่ชีวิตคน ๆ หนึ่งจะมี

3. เลื่อนการตัดสินใจออกไปก่อน

คำแนะนำที่จำเป็นก็คือ พยายามเลื่อนการตัดสินใจนั้นออกไปก่อน เพราะความรู้สึกหดหู่สามารถส่งผลกระทบต่อมุมมองและการตัดสินใจของตัวบุคคลนั้น ๆ ให้เป็นไปในแง่ลบได้ ดังนั้น การรีบตัดสินใจเรื่องใหญ่ ๆ หรือเรื่องสำคัญในตอนนี้อาจจะไม่เป็นผลดีมากนัก เพราะอาจทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ เลวร้ายลงกว่าที่ควรจะเป็น จึงควรยืดการตัดสินใจต่าง ๆ ออกไปจนกว่าจิตใจของคุณจะดีขึ้น แต่หากการตัดสินใจนั้นต้องทำโดยเร่งด่วน หรือไม่สามารถผัดผ่อนออกไปได้ ก็ควรขอคำแนะนำจากกัลยาณมิตร หรือคนที่มีประสบการณ์มากกว่าเพื่อพิจารณาาร่วมด้วย จะช่วยให้การตัดสินใจนั้น ๆ เกิดขึ้นบนมุมมองที่มีความหลากหลายมากขึ้น

4. ยิ่งเศร้าหมองยิ่งต้องดูแลสุขภาพ

อาจเป็นเรื่องยากที่จะดูคนไม่มีกำลังใจให้ลุกไปออกกำลังกาย แต่ถ้าหากจะปล่อยให้ความเศร้าเข้ายึดครองพื้นที่ทุกมุมของชีวิตก็คงเปรียบเหมือนการไม่ยอมแก้ไขให้สถานการณ์ที่น่าหนักใจนี้ผ่านไป การหมั่นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้การเศร้าหมองในชีวิตผ่านไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังทำให้สุขภาพดีขึ้นอีกด้วย

5. ปฏิบัติหน้าที่ตามกิจวัตรประจำวัน

การที่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความเศร้า และละเลยกิจวัตรประจำวันอาจทำให้ชีวิตของคุณดูแย่มากขึ้น จะดีกว่าหากยังคงทำสิ่งต่าง ๆ นั้นต่อไป เช่น ทำความสะอาดบ้าน ล้างจาน ให้อาหารสุนัข รดน้ำต้นไม้ เพราะหากคุณมีสมาธิจดจ่อกับงานต่าง ๆ ที่ทำจะช่วยให้ลืมเรื่องที่ทำให้สิ้นหวัง – โศกเศร้าลงได้บ้าง

6. นอนหลับ

ความเครียดกับความเศร้าก็เหมือนไก่ออกไข่ ที่บางครั้งความเครียดก็มาเยี่ยม เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ และบางครั้งเพราะพักผ่อนไม่เพียงพอก็นำมาซึ่งความเครียด หากตอนนี้ทุกอย่างเข้ามารุมเร้าเยอะจนรับมือไม่ไหว การหยุดทุกอย่างเอาไว้แล้วนอนหลับพักผ่อนไปก่อนก็จะช่วยให้สภาพจิตใจหลังจากตื่นขึ้นมาดีขึ้น และมีสติไตร่ตรองมากขึ้น

7. อย่าทำจนเกินตัว

หลายครั้งที่คนเราจะเกิดความเครียดเพราะต้องรับมือกับหลายสิ่งหลายอย่าง มากจนเกินไปในช่วงเวลาสั้น ๆ คำแนะนำในข้อที่ 7 คือการมองภารกิจเหล่านั้นให้เล็กลง พยายามไม่รับงานเพิ่มเข้ามา จากนั้นก็ค่อย ๆ สะสางงานเก่า ๆ ที่ค้างอยู่ให้หมดไป หรือลองแบ่งงานชิ้นใหญ่ ๆ ให้มีขนาดเล็กลง ทำไปทีละชิ้น ๆ จนครบ ก็สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของงานได้เช่นกัน

8. ทานอาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่เราทุกคนรับประทานเข้าไป นอกจากจะช่วยบำรุงร่างกายแล้วยังส่งผลต่อสมองอีกด้วย ดังนั้น ยิ่งอยู่ในภาวะกดดันก็ยิ่งสมควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ดี บำรุงเลี้ยงสมองให้คิดแต่สิ่งดี ๆ ได้

9. หลีกเลี้ยงแอลกอฮอล์

มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่พบปัญหาในชีวิต แล้วหันไปพึ่งยาเสพติด เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หวังว่าการพึ่งพาเสพติดเหล่านั้นจะช่วยให้จิตใจกลับมาดีได้ดังเดิม แต่ในความเป็นจริง สิ่งเหล่านั้นไม่เพียงแต่ทำให้อาการซึมเศร้าต่อเนื่องยาวนานมากกว่าเดิมแล้ว ยังมีผลต่อร่างกายในระยะยาวด้วย เพราะจะส่งผลต่อการทำงานของสมอง การปฏิสัมพันธ์กับผู้คน หรือหากเสพติดเป็นประจำจนติดเป็นนิสัยก็ยังมีผลเสียต่อหน้าที่การงานด้วย

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า มีวิธีต่างๆหลายวิธีที่สามารถนำมาใช้เมื่อเกิดความท้อถอยทางการเรียน เช่น การจัดการกับความเครียด สามารถทำได้โดยการตั้งสติ การฝึกจินตนาการ การคิดเชิงบวก เป็นต้น และการจัดการกับพฤติกรรม สามารถทำได้โดยการฝึกหายใจ การใช้เทคนิคผ่อนคลาย การทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา การออกกำลังกาย

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยทางการเรียนกับการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

กฤษณพร ตรีชะวรางพันธ์ (2536:62) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความท้อถอยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2535 จำนวน 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 12 โปรแกรม และแบบวัดความท้อถอยที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความท้อถอยของแมสลา (Maslach Burnout Inventory) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความด้อยสัมพันธภาพต่อบุคคลต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความรู้สึกผลสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความท้าทายทางการเรียนและสร้างโปรแกรมเพื่อความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยมีลำดับขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 การศึกษาความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 300 คน

ตอนที่ 2 การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ที่มีคะแนนความท้าทายทางการเรียนอยู่ในระดับสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งได้จากการคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับความท้าทายทางการเรียนสูง ซึ่งได้จากการประเมินโดยใช้แบบสอบถามสอบถามความท้าทายทางการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 75 คน แล้ว

สอบถามความสมัครใจของนักเรียน ได้นักเรียนจำนวน 30 คน จึงได้ทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อเลือกกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบถามประกอบด้วย 2 แบบคือ

1.แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายทางการเรียน จำนวน 22 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 7 ระดับ ตามแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายของนักเรียนของ วิลมาร์ บี สชูฟีลี (Wilmar B. Schaufeli.2002:477-478) ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายของแมสลาซ และ แจ็คสัน (Maslach and Jackson.1986:3)

2.แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 30 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 5 ระดับ

โดยแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่1 สอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้น

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายทางการเรียน ใช้วัดกลุ่มอาการแสดงความเหนื่อยหน่ายทางการเรียนทั้ง 3 ด้านคือ

1. ด้านความอ่อนล้า จำนวน 9 ข้อ
2. ด้านความไม่สนใจการเรียน จำนวน 5 ข้อ
3. ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. ฉบับที่ 1 แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายทางการเรียน

แบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้แนวคิดมาจากแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายสำหรับนักเรียนของ วิลมาร์ บี สชูฟีลี(Wilmar B. Schaufeli.2002: 477-478) ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามความเหนื่อยหน่าย (Maslach Burnout Inventory) ของแมสลาซ และ แจ็คสัน (Maslach and Jackson.1986) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความเหนื่อยหน่ายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ นิตยสาร วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายทางการเรียน นำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมมาสร้างแบบสอบถามวัดความความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความอ่อนล้า จำนวน 13 ข้อ ด้านความไม่ชอบใจการเรียน จำนวน 10 ข้อ ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน จำนวน 12 ข้อ

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อตรวจสอบ เสนอแนะและปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแบบสอบถามที่สร้างและผ่านการพิจารณาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ ผศ.ดร.พาสณา จุลรัตน์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ดร.สกลวรรณเจริญศรี ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.66-1

1.5 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสิริรัตนาร เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

1.6 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม (Item total Correlation) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .243 -.665 ได้ข้อคำถามของแบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนจำนวน 22 ข้อ

1.7 หาค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ของแบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .921

1.8 พิมพ์เป็นฉบับจริงเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความรู้สึกของท่าน ขอให้ท่านพิจารณาข้อความนั้นแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่งใน 7 ช่อง ที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านมากที่สุด ดังนี้

- เลข 0 แทน ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นนั้น
- เลข 1 แทน มีความรู้สึกปีละ 2-3 ครั้งหรือน้อยกว่านั้น
- เลข 2 แทน มีความรู้สึกเดือนละ 1 ครั้ง
- เลข 3 แทน มีความรู้สึกประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง
- เลข 4 แทน มีความรู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- เลข 5 แทน มีความรู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

เลข 6 แทน มีความรู้สึกเช่นนั้นทุกวัน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก						
		0	1	2	3	4	5	6
	ด้านความรู้สึกอ่อนล้า							
0	ขณะที่กำลังเรียนอยู่ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจห่อเหี่ยว							
00	ข้าพเจ้าเกิดความเครียดและเบื่อหน่ายในการเรียน							
	ด้านความไม่ชอบใจการเรียน							
0	ข้าพเจ้าไม่สนใจในความรู้สึกรักใคร่ของบุคคลอื่น							
00	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวเมื่อเรียนในโรงเรียนนี้							
	ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน							
0	ข้าพเจ้ารู้สึกหมดหวังที่จะสำเร็จการศึกษาได้ตามหลักสูตร							
00	ความตั้งใจในการศึกษาของข้าพเจ้าเหลือน้อยเต็มที							

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียน

ระดับความรู้สึก	คะแนนที่ให้	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่มีความรู้สึกที่กล่าวในข้อคำถาม	6	0
มีความรู้สึกที่กล่าวในข้อคำถามปีละ 2-3 ครั้งหรือน้อยกว่านั้น	5	1
มีความรู้สึกที่กล่าวในข้อคำถามเดือนละ 1 ครั้ง	4	2
มีความรู้สึกที่กล่าวในข้อคำถามเดือนละ 2-3 ครั้ง	3	3
มีความรู้สึกที่กล่าวในข้อคำถามสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	2	4
มีความรู้สึกที่กล่าวในข้อคำถามสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	1	5
มีความรู้สึกที่กล่าวในข้อคำถามทุกวัน	0	6

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนความเหนื่อยทางการเรียน

การแบ่งคะแนนของความเหนื่อยออกเป็นระดับต่างๆ ใช้เกณฑ์การกำหนดระดับความเหนื่อยทางการเรียนของแมสลาซ และแจคสัน (Maslach and Jackson.1985: 3) ดังตาราง

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัดความเหนื่อย

องค์ประกอบของความเหนื่อย	ระดับความเหนื่อย		
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	≤ 16	7-26	≥ 27
ด้านความไม่สนใจการเรียน	≤ 8	9-13	≥ 14
ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน	≤ 30	31-36	≥ 37

(ที่มา กิตติ แสงเทียนฉาย. 2531: 47 ; อ้างอิง (Maslach and Jackson.1985: 3)

2. ฉบับที่ 2 แบบสอบถามแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์

ผู้วิจัยได้แนวคิดมาจากแบบสอบถามแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์ของ กนิษฐา หมั่นกิจการ (2550:109) ซึ่งใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่ตรงกับนิยามปฏิบัติการไว้และสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม รวมจำนวน 34 ข้อ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร ตำรา บทความ นิยามศัพท์เฉพาะและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์นำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมมาสร้างแบบสอบถามแรงงูใจใฝ่สัมฤทธิ์

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อตรวจสอบ เสนอแนะและปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแบบสอบถามที่สร้างและผ่านการพิจารณาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท แล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ ผศ.ดร.พาสณา จุฬรัตน์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ดร.สกลวรรณเจริญศรี เพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.66-1

1.5 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสิริรัตนาร เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน

1.6 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม (Item total Correlation) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .250 -.626 ได้ข้อคำถามแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 30 ข้อ

1.7 หาค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ของแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา(Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .928

1.8 พิมพ์เป็นฉบับจริงเพื่อใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความดังกล่าวตามความเป็นจริงของนักเรียน ซึ่งคำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้างไม่ตรงบ้าง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(0) เมื่อได้รับคำสั่งให้ทำงานข้าพเจ้าจะต้องทำให้เสร็จทันกำหนดส่ง					
(0) ข้าพเจ้าอ่านหนังสือล่วงหน้ามาก่อนเป็นประจำ					

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความทางบวก					
ข้อความทางลบ					

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
3.67-5.00	มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง
2.34-3.66	มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ปานกลาง
1.00-2.33	มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

(ที่มา วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความท้อถอยและชุดฝึกอบรมเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม

ขั้นที่ 2 สร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผศ.ดร.พาสนา จุลรัตน์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ดร.สกล วรเจริญศรี ตรวจสอบความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เนื้อหา และวิธีดำเนินการ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่แก้ไขปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหา

ข้อบกพร่องของโปรแกรม ด้านภาษาและเวลาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาในการทดลอง 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 9 ครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาความท้าทายทางการเรียนและการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสิริรัตนาร ขวางบางนา เขตบางนา จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน ทำแบบสอบถามความท้าทายทางการเรียนและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ในการทดลอง (Try Out) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหลวงวิทยา ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2553 เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนช่วงที่ 4 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา จำนวน 300 คน ทำแบบสอบถามความท้าทายทางการเรียนและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีความท้าทายทางการเรียนสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 75 คน แล้วสอบถามความสมัครใจได้นักเรียนจำนวน 30 คน จึงได้ทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อเลือกกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน ในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียนในครั้งนี้

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความท้าทายทางการเรียนมาตรวจให้คะแนน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ตาราง 1 การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
1	วันอังคาร ที่ 2 มี.ค.2553	12.00-13.00	Pretest ปฐมนิเทศ เกม “ล่าลายเซ็น”	เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักและ สังเกตพฤติกรรมกันและกัน

ตาราง 1 การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	เวลา	กิจกรรม	คุณลักษณะ
2	วันพฤหัสบดี ที่ 4 มี.ค. 2553	12.00-13.00	การอภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความ ท้าทายทางการเรียน
3	วันเสาร์ ที่ 6 มี.ค. 2553	12.00-13.00	การฝึกหายใจ	เพื่อให้นักเรียนลดความอ่อนล้า
4	วันจันทร์ ที่ 8 มี.ค.2553	12.00-13.00	การฝึกสติ	เพื่อให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนลด ความอ่อนล้า
5	วันพุธ ที่ 10มี.ค. 2553	12.00-13.00	การฝึกสร้างแรงจูงใจ	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความสนใจ การเรียน
6	วันศุกร์ ที่ 12มี.ค. 2553	12.00-13.00	การฝึกคิดเชิงบวก	เพื่อให้นักเรียนพัฒนาพัฒนา ความสนใจการเรียน
7	วันจันทร์ ที่ 15 มี.ค.2553	12.00-13.00	วิธีการเสริมสร้างความ ภาคภูมิใจในตนเอง	เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกไร้ ความสามารถทางการเรียน
8	วันพุธ ที่ 17มี.ค. 2553	12.00-13.00	บทบาทสมมติ ความดีใจและความ เสียใจ	เพื่อให้นักเรียนลดความรู้สึกไร้ ความสามารถทางการเรียน
9	วันศุกร์ ที่ 19มี.ค. 2553	12.00-13.00	ปัจฉิมนิเทศ อภิปรายกลุ่ม	เพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันสรุป แนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วม โปรแกรมเพื่อลดความท้าทาย ทางการเรียน

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยเชิงครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยแบบแผนการทดลอง ที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบบสุ่มและมีการสอบครั้งแรกกับการสอบครั้งหลัง (Randomized Control Group Pretest-Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 62) ดังแสดงในตาราง

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	ก่อนสอบ	ทดลอง	สอบหลัง
R(E)	T_{E1}	X	T_{E2}
R(C)	T_{C1}	$\sim X$	T_{C2}

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม
T_{E1}	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความทอดยทางการเรียน(กลุ่มทดลอง)
T_{C1}	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความทอดยทางการเรียน (กลุ่มควบคุม)
X	แทน	การเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความทอดยทางการเรียน
X	แทน	การไม่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความทอดยทางการเรียน
T_{E2}	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความทอดยทางการเรียน
T_{C2}	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมเพื่อลดความทอดยทางการเรียน

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ทำแบบสอบถามความถี่อดอยทางการเรียนและเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเอง โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมเพื่อลดความถี่อดอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้เวลาในการทดลอง 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 9 ครั้ง เริ่มตั้งแต่วันที่ เดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม พ.ศ. 2553

3. หลังจากทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ทำแบบสอบถามความถี่อดอยทางการเรียน อีกครั้งซึ่งเป็นฉบับเดิม และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

5. นำผลที่ได้จากข้อ 4 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อรายงานผลต่อไป

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพื่อศึกษาความถี่อดอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดหลวงวรเจริญวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ โดยจำแนกตาม เพศ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

2. เพื่อเปรียบเทียบความถี่อดอยของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความถี่อดอย และที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความถี่อดอยทางการเรียน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.3 เปอร์เซ็นไทล์ (Persentile)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ของแบบสอบถามความถี่อดอยทางการเรียน และแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยการพิจารณาจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruency: IOC) (บุญเชิญ ภิญญอนันตพงษ์.2545:179)

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

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความถี่ถ้อยคำการเรียนรู้และแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จากค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียสัน (Pearson Product Moment Correlation) (บุญเชิญ วิทยุอนันตพงษ์.2545: 165-166)

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[(N \sum X^2) - (\sum X)^2][(N \sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} แทน ค่าอำนาจจำแนก

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

X แทน คะแนนข้อคำถาม (Item)

Y แทน คะแนนผลรวมของข้ออื่น ๆ ที่เหลือ ทุกข้อ (Total)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความถี่ถ้อยคำการเรียนรู้และแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (บุญเชิญ วิทยุอนันตพงษ์.2545: 131)

$$a = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2_i} \right]$$

- เมื่อ a แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
- N แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
- $\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแบบสอบถามเป็นรายข้อ
- S_i^2 แทน ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

3.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความถี่ของการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบค่า t-test for Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 160)

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

- โดยมี df แทน n-1
- มี D แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
- มี n แทน จำนวนคน

3.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความถี่ของการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบค่า t-test for Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 161-162)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
n_1	แทน	จำนวนกลุ่มทดลอง
n_2	แทน	จำนวนกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างคะแนน ของกลุ่มตัวอย่าง
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test)
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1.วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา โดยคำนวณค่าร้อยละ
- 2.วิเคราะห์ความถี่ถ้อยหนทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 3.เปรียบเทียบความถี่ถ้อยหนทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความถี่ถ้อยหนทางการเรียน และเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่า t (test Dependent Samples)
- 4.เปรียบเทียบความถี่ถ้อยหนทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบค่า t-(test Independent Samples)

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

- 1.จำนวนร้อยละของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2.ผลการวิเคราะห์ความถี่ถ้อยหนทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตามเพศ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 3.ผลการเปรียบเทียบความถี่ถ้อยหนทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความถี่ถ้อยหนทางการเรียน และเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

4.ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาค้นคว้า

1.จำนวนร้อยละของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนร้อยละของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตามเพศ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	127	42.3
หญิง	173	57.7
รวม	300	100.0
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์		
สูง	92	30.7
ปานกลาง	118	39.3
ต่ำ	90	30.0
รวม	300	100.0

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 ส่วนเพศชาย มีจำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 42.3 ส่วนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ พบว่า ส่วนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 รองลงมา คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับสูง มีจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับต่ำ มีจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 30.4

2.ผลการวิเคราะห์ความทอดยถทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำแนกตามเพศ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความทอดยถทางการเรียนของนักเรียน
จำแนกตามเพศ (N =300)

ความทอดยถทางการเรียน	เพศ	n	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
ด้านความอ่อนล้า	ชาย	127	19.17	5.47	ปานกลาง
	หญิง	173	19.86	5.32	ปานกลาง
ด้านความไม่สนใจการเรียน	ชาย	127	10.22	2.55	ปานกลาง
	หญิง	173	10.13	2.60	ปานกลาง
ด้านความรู้สึกรู้ความสามารถทางการเรียน	ชาย	127	32.64	4.97	ปานกลาง
	หญิง	173	32.54	3.38	ปานกลาง
รวม	ชาย	127	20.67	4.33	ปานกลาง
	หญิง	173	20.84	3.76	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีระดับความทอดยถทางการเรียน แต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง และรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความทอดยทางการเรียนของนักเรียน
จำแนกตามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ความทอดยทางการเรียน	แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์	N	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
ด้านความอ่อนล้า	สูง	90	22.34	5.53	
	ปานกลาง	118	17.51	2.74	ปานกลาง
	ต่ำ	92	20.46	5.53	
ด้านความไม่สนใจการเรียน	สูง	90	10.60	2.62	
	ปานกลาง	118	9.58	2.10	ปานกลาง
	ต่ำ	92	10.52	2.94	
ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน	สูง	90	32.13	4.53	
	ปานกลาง	118	32.23	2.82	ปานกลาง
	ต่ำ	92	33.48	4.53	
รวม		300	20.98	3.70	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง และรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลเปรียบเทียบความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 กลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน และเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 6

ตาราง 6 การเปรียบเทียบระดับความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง (n = 30)

ความท้อถอยทางการเรียน	กลุ่ม	ก่อน		หลัง		t	p-value
		$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ความอ่อนล้า	ทดลอง	19.40	4.76	16.47	0.51	2.564	.006
	ควบคุม	19.47	4.71	17.80	3.74	1.234	.359
ความไม่สนใจการเรียน	ทดลอง	10.07	2.49	8.53	0.51	2.700	.011
	ควบคุม	9.73	2.25	9.20	2.00	0.830	.231
ความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน	ทดลอง	32.40	2.89	30.40	0.50	3.055	.001
	ควบคุม	32.67	3.20	31.73	2.76	1.066	.186
รวม	ทดลอง	20.62	3.38	18.46	0.50	2.773	.006
	ควบคุม	20.62	3.38	19.57	2.83	1.043	.552

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ก่อนและหลังการทดลอง มีความท้อถอยทางการเรียนแต่ละด้านและรวมทุกด้าน มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ก่อนและหลังการทดลอง มีความท้อถอยทางการเรียนแต่ละด้านและรวมทุกด้าน มีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.ผลการเปรียบเทียบความเหนื่อยระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกลดความเหนื่อยทางการเรียนกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกลดความเหนื่อย ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบความเหนื่อยระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้ารับโปรแกรมการฝึกลดความเหนื่อยทางการเรียนกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกลดความเหนื่อยทางการเรียน
(n = 30)

ความเหนื่อยทางการเรียน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ความอ่อนล้า	16.47	0.510	20.60	0.51	2.939	.007
ความไม่สนใจการเรียน	8.53	0.516	10.67	0.516	2.857	.008
ความรู้สึกรู้สึกความสามารถทางการเรียน	30.40	0.500	32.67	0.50	2.710	.011
รวม	18.46	0.50	21.31	0.508	2.853	.005

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียน มีความเหนื่อยทางการเรียนแต่ละด้านและรวมทุกด้าน มีความแตกต่างกันกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความเหนื่อยทางการเรียน มีความเหนื่อยทางการเรียนลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความท้อถอยทางการเรียนและสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เมื่อจำแนกตามเพศและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และเพื่อเปรียบเทียบความท้อถอยความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน และที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ซึ่งทำการศึกษากับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 300 คน ที่ได้คะแนนความท้อถอยทางการเรียนสูง จากการตอบแบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 75 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) มา 30 คน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ (1)แบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียน จำนวน 22 ข้อ ประกอบด้วยด้านความอ่อนล้า จำนวน 9 ข้อ ด้านความไม่สนใจการเรียน จำนวน 5 ข้อ ด้านความรู้สึกรู้ความสามารถทางการเรียน จำนวน 8 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) 0.243-0.665 ค่าความเชื่อมั่น 0.921 (2) ส่วนแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จำนวน 30 มีความเชื่อมั่นแบบสอบถาม มีค่าอำนาจจำแนก (r) 0.250-0.626 ค่าความเชื่อมั่น 0.928

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ นำไปเพื่อนำไปเก็บข้อมูลกับกับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 300 คน ในระหว่างเดือน มกราคม-มีนาคม พ.ศ. 2553 จากนั้นผู้วิจัยได้ตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สูตร t-test dependent และ t-test independent

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. ความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ โดยภาพรวมก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามเพศ เพศชายและหญิงมีความท้อถอยทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แต่ละระดับอยู่ในระดับปานกลาง

2. การศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน มีความท้อถอยทางการเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

การอภิปรายผล

จากการศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษโดยยึดหลักการฝึกอบรมสามารถอภิปรายผลวิจัยได้ดังนี้

1.ความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจาก นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ขาดความเอาใจใส่ต่อการเรียน ไม่ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายเท่าที่ควร เมื่อมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นก็มักจะไม่ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และ ไม่ค่อยติดตามผลงานของตน นับว่าเป็นอุปสรรคต่อการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ย่อมนำมาซึ่งผลเสียต่อนักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความท้อถอยทางการเรียน หหมดกำลังใจในการเรียนและอาจทำให้สุขภาพกายเสื่อมโทรมลง ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับอาการท้อถอยเปิดเผยลักษณะอาการมากมายเกี่ยวกับอาการท้อถอย 1) ความรู้สึกไม่สำคัญ ไม่มีประสิทธิภาพหรือหมดแรง (Farber, 2000a; Juhasz, 1990; Pines & Maslach, 2002) 2) ความรู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้ หมดแรงและอารมณ์ (Gold, 1984) 3) การถอนตัวและดูแลเอาใจใส่น้อยลง (Mearns & Cain, 2003) และ 5) การขาดอารมณ์ ความรู้สึกประสบความสำเร็จส่วนบุคคลน้อยลงและการประเมินตัวเองแบบลบ (Cordes & Dougherty, 1993; Friedman, 2000) ถึงแม้งานของ Selye (1976) เกี่ยวกับทฤษฎีความเครียดจะระบุว่าความเครียดเป็นอิทธิพลหลักต่อปัญหาทางกายภาพ แต่ความคล้ายกันระหว่างอาการความเครียดและอาการท้อถอยก็ไม่จำเป็นต้องเท่ากับลักษณะอาการทั้ง 2 งานวิจัยมักสับสนหรืออธิบายว่าความเครียดและอาการท้อถอยเหมือนกัน ถึงแม้ว่าแนวคิดทั้งสองนี้คล้ายกันแต่ก็ไม่เหมือนกัน ความเครียดอาจมีทั้งผลบวกและลบ (Selye, 1976) ที่จริงแล้วความเครียดก็จำเป็นสำหรับกระตุ้นให้เกิดการกระทำ นอกจากนี้อาการท้อถอยมักไม่เป็นผลจากความเครียดในตัวเอง แต่เป็นผลของความเครียดที่ไม่ถูกแทรกแซงหรือการเครียดแบบไม่มีทางออก (Farber, 1984 หน้า 326) มี 3 ด้าน ดังนี้

1.ด้านความอ่อนล้า ลักษณะที่เกี่ยวกับการเหนื่อยทางอารมณ์ประกอบด้วยความรู้สึกเหนื่อยและไม่มีชีวิตชีวา (Maslach & Leiter) และกระวนกระวายและประหม่า (Farber, 1991)

คนทำงานที่มีอาการเหนื่อยทางอารมณ์รู้สึกว่าการถูกใช้หมดและหงุดหงิด (Maslach & Jackson, 1981; Maslach et al., 1996)

2. ด้านความไม่ชอบใจการเรียนรู้ ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอาการบุคลิกวิปลาส ประกอบด้วยควมมีทัศนคติเกียจข้ง หรือไม่แยแสการเรียนรู้ตนเองความรู้สึกเกลียด เ็นชาและห่างเหิน (Maslach & Leiter, 1997) การดับอุดมการณ์และการแสดงควมไม่แยแสแบบเกลียดข้งเป็นกลไกป้องกันตัวเอง (Maslach & Leiter, 1997)

3. ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียนรู้ ลักษณะของบุคคลที่มีอาการการประสบควมสำเร็จส่วนบุคคลน้อยลงประกอบด้วยการไม่มีความสุขโดยทั่วไปและไม่พอใจในตัวเอง ความสามารถในการอาชีพการงานและประสิทธิภาพของตัวเอง (Maslach & Jackson, 1981; Maslach et al., 1996; Maslach et al., 2001) อาการที่อดอยไม่จำเป็นต้องเป็นกระบวนการขององค์ประกอบหนึ่งทีนำไปสู่อีกองค์ประกอบหนึ่ง ในทางตรงข้าม Lee และ Ashford เชื่อว่าอาการที่อดอยเป็นกระบวนการที่เกิดแบบเป็นขั้นตอน Shirom (1989) มองว่าอาการที่อดอยเป็นอาการเหนื่อยทางกายและทางใจและทางกระบวนการควมคิดผสมกัน ซึ่ง สซ์ฟเฟรี (Schaufeli.2002 : 465) กล่าวว่าควมที่อดอยทางการเรียนรู้เป็นความรู้สึกที่แสดงออกมาในลักษณะของควมอ่อนล้า ทั้งทางอารมณ์และจิตใจ เกิดควมเบื่อหน่าย หดแรงแจใจที่จะเรียนรู้ มีความคับข้องใจและมีความเครียดจากการเรียนรู้ โดยไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เกิดเจตคติที่ไม่ดีหรือไม่มีความสนใจในการเรียนรู้ และรู้สึกว่ตนเองไร้ความสามารถ ไม่อาจจะเรียนรู้ให้ประสบผลสำเร็จ วิธีการฝึกอบรมนั้นสามารถที่จะช่วยให้นักเรียนรู้ได้รู้ควมรู้ ความเข้าใจ และสามารถเปลี่ยนแปลงควมคิดหรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ (สุวิทย์ มูลคำ.2544: 14) ส่วนบุหงา วชิระศักดิ์มิ่งคล (2535: 51) กล่าวว่า การฝึกอบรมจะช่วยให้นักเรียนรู้สามารถที่จะพัฒนาทักษะต่างๆได้ โดยใช้การเรียนรู้ซึ่งเกิดจากการประสบการณ์ของตนเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม สอดคล้องกับไพน์และเอรอนสัน (ศุภรี รอดสิน.2549: 27; อ้างอิงจาก Pine and Aronson.1981) ได้เสนอวิธีจัดการกับความเครียดและควมที่อดอยไว้ ดังนี้ 1.ตั้งเป้าหมายใหม่ โดยคำนึงถึงความเป็นจริงและแรงบันดาลใจ รวมทั้งควมจำเป็นก่อนหลังว่าควมต้องการอะไรจากชีวิตและงาน การจัดลำดับควมจำเป็นหรือการจัดลำดับควมสำคัญของกิจกรรมในชีวิตให้เหมาะสม จะช่วยให้สามารถเห็นโอกาสที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น 2.การบริหารเวลา เวลาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ควรใช้เพื่อทำงานและพักผ่อนอย่างสมดุล 3.ยอมรับควมอ่อนแอ บุคคลควรตระหนักถึงสัญญาณของควมเครียดและควมที่อดอย หากเกิดควมที่อดอย จำเป็นต้องหาเวลาพักผ่อนเพื่อดูแลตัวเองและในช่วงหยุดพักให้ถามตัวเองว่เกิดอะไรขึ้น แล้วหาวิธีจัดการกับปัญหานั้น ทัวไปบุคคลมักเพิกเฉยกับสัญญาณของควมเครียด ถ้าเราให้ความสำคัญกับอาการเหล่านี้จะช่วยให้มีพฤติกรรมเพื่อป้องกัน

ปัญหาไม่ให้เลวร้ายลงไปกว่าเดิมได้ 4. แบ่งส่วนชีวิตและงาน ต้องรักษาสมดุลระหว่างพลังงานที่ใช้ในการทำงานกับพลังงานที่เหลือให้ความสนใจอย่างอื่น บุคคลควรละทิ้งปัญหาจากการทำงานไว้ที่ทำงาน แทนที่จะนำกลับบ้าน ซึ่งนำไปสู่ความเครียดได้ 5. การเสริมแรงตนเอง บุคคลจำเป็นต้องเสริมแรงหรือให้รางวัลแก่ตนเอง ด้วยการเชื่อก่อนตนเองก่อนที่จะไปเชื่อกับคนอื่น สร้างความเคารพและเห็นคุณค่าในตนเอง 6. ปรับเปลี่ยนเจตคติ ไม่ควรเคร่งเครียดจริงจังกับงานอยู่ตลอดเวลา มีช่วงเวลาที่จะหัวเราะได้บ้าง มองปัญหาความยุ่งยากให้เป็นเรื่องสนุกสนานหรือมีอารมณ์ขัน และยังมีปัจจัยที่ทำให้นักเรียนมีความท้อถอยทางการเรียนซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

1.1 เพศ

การศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นั้น ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สเคาเฟลี และเอนซ์แมนน์(สุพัตรา จันทรลีลา.2545: 14; อ้างอิงจาก Schaufeli & Enzmann,1998) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างเพศว่า ความสัมพันธ์ของเพศกับความท้อถอยยังไม่มีการระบุชี้ชัด แม้ว่าจากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงจะเกิดความท้อถอยมากกว่าผู้ชายแต่บางครั้งสิ่งที่พบตรงกันข้าม คือ ผู้ชายและผู้หญิงเกิดความท้อถอยพอๆกัน ซึ่งแตกต่างจากคูเปอร์ (ละม้าย เกิดโภคทรัพย์.2548:18;อ้างอิงจาก Cooper,2001,pp.84-86)ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างเพศว่า มีงานวิจัยส่วนน้อยพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับความท้อถอย โดยไม่ได้อธิบายเหตุผลว่าเป็นเพราะเหตุใด แต่งานวิจัยส่วนมากพบว่า ความท้อถอยกับเพศมีความสัมพันธ์กัน โดยส่วนหนึ่งพบว่า เพศหญิงมีความท้อถอยสูงกว่าเพศชาย โดยเฉพาะด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ เนื่องจากเพศหญิงมีความไวต่อความรู้สึกของบุคคลอื่นมากกว่า ต้องรับผิดชอบทั้งงานในครอบครัวและงานในที่ทำงาน ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งในบทบาทซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความท้อถอย แต่งานวิจัยอีกส่วนหนึ่งพบว่า เพศชายมีความท้อถอยมากกว่าเพศหญิง เนื่องจากเพศชายได้รับการเลี้ยงดูให้ต้องมีความอดทนและเข้มแข็ง ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียด สังคมจึงมักไม่ยอมรับการแสดงความอ่อนแอของเพศชาย แต่ให้การสนับสนุนเห็นอกเห็นใจเมื่อเกิดปัญหากับเพศหญิงมากกว่า จึงอาจทำให้เพศชายรู้สึกโดดเดี่ยว เมื่อต้องเผชิญความตึงเครียดจากการทำงานทุกวัย ในที่นี้ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากระดับความสามารถในการเรียนของนักเรียนซึ่งโรงเรียนวัดหลวงวิทยา เป็นโรงเรียนการกุศล รับนักเรียนโดยไม่สามารถที่จะคัดเลือกระดับความสามารถในการเรียนของนักเรียนได้ นักเรียนจึงคละกั่นระหว่างคนที่เรียนเก่ง และคนที่เรียนอ่อน เมื่อคนเก่งเรียนกับคนเรียนอ่อน ก็รู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อนักเรียนที่เรียนอ่อนเรียนกับนักเรียนที่เรียนเก่ง เมื่อเรียนไม่ทันก็จึงรู้สึกเบื่อหน่าย จึงทำให้นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความท้อถอยในการเรียนอยู่ในระดับไม่แตกต่างกัน

1.2 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

การศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นั้น มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แต่ละระดับอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากนักเรียนยังขาดความเอาใจใส่ต่อการเรียน กล่าวคือ นักเรียนมักเข้าเรียนไม่ทันเวลา ส่งงานไม่ทันตามกำหนดเวลา ถ้าส่งก็เป็นงานที่ไม่มีคุณภาพเท่าที่ควรจะเป็น ขาดความละเอียด รอบคอบ ไม่ค่อยตรวจทานงานให้ดีก่อนส่ง ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน ไม่ตั้งใจปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายเท่าที่ควร เมื่อมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นก็มักจะไม่ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และไม่คอยติดตามผลงานของตน ดังที่เพราพรณ เป็เลียนญ์ (2542:325) กล่าวว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง ความต้องการของมนุษย์ที่จะทำงานให้บรรลุจุดหมายที่วางไว้อย่างดีเยี่ยม ผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะตั้งมาตรฐานต่างๆ สำหรับตนเองอย่างดีที่สุด มีความมุ่งมั่นและต่อสู้เพื่อจะทำงานให้ได้ตามเป้าประสงค์ด้วยตนเองและมีความสนใจที่จะทำให้อัตนมีความเป็นเลิศโดยไม่มุ่งหวังที่จะได้รับรางวัลหรือเกียรติยศ หรือแม้แต่การได้รับการยอมรับเป็นสิ่งตอบแทน ซึ่งวิรัชามกุลเพ็มทวีรัชต์ (2547:85) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส ปีการศึกษา 2547 จำนวน 835 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเรียงลำดับปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปยังปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุด ดังนี้ นิสัยทางการเรียน การสนับสนุนของผู้ปกครองด้านการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และแผนการเรียนทั่วไป (ศิลปกรรม เกษตรกรรม คหกรรม และอุตสาหกรรม)

2.การศึกษาความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งมีความสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีการเรียนรู้ที่เกิดจากการได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันอย่างใกล้ชิด เช่น การฝึกปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่มและร่วมแสดงความคิดเห็น ซึ่งนักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นรวมถึงการที่นักเรียนต่างรวมกันให้เสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับคำพูดของบุญหา วชิระศักดิ์มงคล (2535:51) กล่าวว่า การฝึกอบรมจะช่วยให้เด็กนักเรียนสามารถที่จะพัฒนาทักษะต่างๆ ได้ ทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและผู้อื่น เรียนรู้พฤติกรรมกลุ่ม และทักษะที่จำเป็นในการนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายโดยใช้การเรียนรู้ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ของตนเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และ

สอดคล้องกับงานวิจัยของกฤษณ พล ตรีะวารพันธ์ (2536 : 62) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความท้อถอยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร ปริญญาตรี ปีการศึกษา 2535 จำนวน 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 12 โปรแกรม และแบบวัดความท้อถอยที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความท้อถอยของแมสลาช (Maslach Burnout Inventory) ผลการวิจัยพบว่า 1. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความรู้สึกผลสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวชิระ อาจเอื้อม (2546 : 85-88) ได้ศึกษาการแก้ปัญหาความท้อถอยของฝ่ายบริหารในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 กลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 จำนวน 103 โรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียน ผู้ช่วยผู้บริหารโรงเรียนและหัวหน้าฝ่ายหรือหัวหน้างานหรือหัวหน้าหมวดวิชา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม 2 ฉบับ เพื่อวัดระดับความท้อถอยตามแนวคิดของแมสลาช (Maslach) และแบบสอบถามเพื่อทราบวิธีการแก้ปัญหาความท้อถอย ผลการวิจัยปรากฏว่า 1. ฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีความท้อถอยในระดับปานกลาง 2. ฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 มีความท้อถอยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลและด้านความรู้สึกที่มีต่อผลสำเร็จในการปฏิบัติงานไม่มีความแตกต่างกัน 3. วิธีการที่ฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 เลือกใช้เป็นวิธีการในการแก้ปัญหาความท้อถอยคือการผ่อนคลายโดยใช้กิจกรรมนันทนาการหรือการทำงานอดิเรก การเพิ่มกำลังใจ โดยกำหนดเป้าหมาย การทำงานใหม่ การประชุมปรึกษาหารือกันกับผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชาเพื่อหาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นและการพูดคุยปรึกษาหารือกับผู้ใกล้ชิด

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน มีความท้อถอยทางการเรียนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลจากวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถใช้ลดความท้อถอยทางการเรียนได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ฝึกการลดความท้อถอยทางการเรียนให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ โดยการหายใจ ผีอกสมาธิ และฝึกคิดเชิงบวก ซึ่งในแต่ละครั้งที่ผู้วิจัยได้มีการ

ให้ความรู้กับนักเรียนและให้นักเรียนได้มีการฝึกปฏิบัติ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นซึ่งกันและกันและผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยแต่ละครั้งที่ฝึกลดความท้อถอยทางการเรียน ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติด้วยตนเองซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพลดความท้อถอยทางการเรียน ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกลดความท้อถอยทางการเรียน ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใด ๆ ให้นักเรียนเลย ดังนั้น ภายหลังจากทดลองจึงพบว่า นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนมีความท้อถอยทางการเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนิสรา คำมณี (2544 : 48 - 50) เป็นการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการงานใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดด้านการงานใจตนเองตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการงานใจตนเองจำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการงานใจตนเอง สรุปผลการวิจัยว่า 1) นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดด้านการงานใจตนเองสูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดด้านการงานใจตนเอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 2) นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดด้านการงานใจตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลของการศึกษาวิจัยทั้งหมดที่ได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนมีความท้อถอยลดลงมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน เพราะฉะนั้นนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมแล้วจะสามารถพัฒนาเพื่อฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง อีกทั้งยังสามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ และใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติและมีความสุขสืบต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ ดังนี้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า การสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนสามารถลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนต่ำลง ดังนั้น โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการ

เรียน จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่ผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนหรือบุคคลที่สนใจวิธีการนี้จะได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนในระดับอื่นๆ ได้อีกวิธีหนึ่ง

1.2 ในโรงเรียนนั้น ควรจะมีกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้แสดงออกและปฏิบัติร่วมกันอย่างหลากหลายและสนุกสนานเป็นกันเอง เพื่อนักเรียนจะได้รู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย ความรู้สึกเหงาให้น้อยลง อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและมีวิถีคิดที่มองทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจตนเองและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามความเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการทำวิจัยกับนักเรียนโรงเรียนวัดหลวงวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ เท่านั้น ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาและทำวิจัยกับนักเรียนในระดับอื่นๆ เช่นในระดับประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 ซึ่งจะทำให้รู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในช่วงชั้นนั้นๆ เพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไข ป้องกัน และส่งเสริมให้ นักเรียนใช้ชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุข

2.2 สำหรับการเก็บข้อมูลโดยตรงกับนักเรียน ผู้วิจัยควรใช้เวลาทำความเข้าใจกับนักเรียนที่เป็นประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาให้ดีกว่านี้ ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจได้ว่าข้อมูลที่ได้นั้นเป็นข้อมูลที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพราะถ้านักเรียนที่เป็นประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัย อาจมีผลทำให้ข้อมูลที่จะนำมาวิจัยคลาดเคลื่อนได้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต . (2543). *แผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.นนทบุรี.*
โรงพิมพ์ ร.ส.พ. .
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). *คู่มือประเมินความสามารถทางเชาว์ปัญญาเด็ก อายุ 2-15 ปี.* นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- บุญศรี คำชาย. (2542) . *จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น* . สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2545) . *จิตวิทยาคลินิก : จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ.* พิมพ์ครั้งที่ 1
กรุงเทพฯ . มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ. (2544) . *การบริหารความเครียดและสุขภาพจิต .* พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี.
สำนักพิมพ์ สุนัขอาน .
- เกศสุดา อินทรโธสถ. (2546). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อ
สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ครูณ
ศึกษา) จังหวัดนครนายก.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการศึกษา) . กรุงเทพฯ :*
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน.* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา
- คณางค์ คำอูเณก. (2544). *ผลของกิจกรรมที่มีต่อการทำงานของกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปี
ที่ 6 โรงเรียนวัดบรมนิวาส กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) .*
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- จุฑารัตน์ สอทิพย์. (2547). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อป้องกันการเสพติด
ติดยาของนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) .กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.*
- จำรูณ เทียมธรรม. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับแรงจูงใจใฝ่
สัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 .กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ ก.ศ.ม.
(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.*
- จำลอง ดิษยวาณิช ,พริ้มเพรา ดิษยวาณิช . (2545) . *ความเครียด ความวิตกกังวลและ
สุขภาพ .* พิมพ์ครั้งที่ 1 เชียงใหม่ . เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.

- ชนนุช บุญสิทธิ์. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกุหลาบวิทยาลัยราชวดีวิทยา. กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) . กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- ชูศรี วงศ์รัตนะ .(2546). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย .กรุงเทพฯ.เทพเนรมิตรการพิมพ์.*
- ชูพงศ์ ปัญญาวัฒน์. (2541). *มนุษย์สัมพันธ์:ศิลปะในการทำงานร่วมร่วมกัน .กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เอส.ดี.เพรส.*
- ชัยพร วิชชาวุธ. (2525). *มูลสารจิตวิทยา.กรุงเทพฯ : หน่วยผลิตเอกสาร คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*
- ณรงค์ ทีปประชัย. (2547). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความท้อแท้ในการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบการศึกษาทางไกลมหาวิทยาลัยเปิดของรัฐ. กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(การวัดผลการศึกษา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.*
- ณัดกิจ ยามาดี. (2543). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานร่วมกันของผู้รับการคุ้มครองสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ.กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) .กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.*
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2548). *ความฉลาดทางอารมณ์ .พิมพ์ครั้งที่ 18 กรุงเทพฯ. มติชน.*
- ทม เกตุวงศ์. (2542). *ความท้อถอย สาเหตุและวิธีลดความรุนแรงของความท้อถอยของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- นิสรา คำมณี . (2544). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน การจูงใจตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดนครปฐม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.*
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). *“การพัฒนาอารมณ์” รวบรวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ : เดสก์ท็อป.*
- นิตยา ปานทิพย์. (2527). *การทดลองอ่านภาษาไทยโดยใช้แบบฝึกเป็นรายบุคคล เป็นกลุ่มของ นักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา วิทยาเขตบึงพระพิบูลย์ มหาเมฆ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม บัณฑิตวิทยาลัย*

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

น้อย ศิริโชติ. (25224). เทคนิคการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

บังอร มนตรี. (2541). ความท้าทายในการปฏิบัติงานของครูในจังหวัดร้อยเอ็ด.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.

เบญจมาภรณ์ เสนารัตน์. (2549). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความท้าทายในการ

ปฏิบัติงานของข้าราชการครูกลุ่มกรุงเทพใต้ สังกัดกรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.

(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. (2535). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พิษณุโลก.

บุญเชิญ ภิบุญอนันตพงษ์. (2545). การวัดประเมินการเรียนรู้. ภาควิชาวัดผล

และประเมินผลการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์.มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ประเทือง ภูริภัทราคม. (2535). การปรับพฤติกรรม : ทฤษฎีและการประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ:
โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์.

พัชรินทร์ สมหมาย. (2549). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อปัญหาการเรียนในหลักสูตรการศึกษา

พื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว อำเภอบางพลี
จังหวัดสมุทรปราการ.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการศึกษา) .กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. (2548). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์
ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม กรุงเทพฯ

เพราพรรณ เปลี่ยนภู. (2542). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5.กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์

อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). จิตวิทยาการศึกษา.กรุงเทพฯ : วิสิทธิ์พัฒนา.

พระเทพเวที. (2532). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์
พริ้นติ้งกรุ๊ป.

พระราชวรมุนี. (2532). การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย.กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์อมรินทร์
พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.

พระมหาเดชจำลอง พุ่มหอม. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
โรงเรียนวัดนวลนรดิศ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม

(จิตวิทยาการศึกษา) .กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .

ถ่ายเอกสาร.

พระมหาเสรี เผ่ากันทะ. (2547: 86). *การศึกษาความโกรธและการฝึกอบรมตามพุทธวิธีเพื่อลดความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิต มัธยม กรุงเทพมหานคร.*

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว) .กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

พัฒนา สุขประเสริฐ. (2539). *กลยุทธ์ในการอบรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รัตติกรณ์ จงวิศาล. (2530). *ผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้ดำเนินชีวิต*

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปริญญาณิพนธ์ วท.ด (วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.

รำไพพรรณ อภิชาติพงศ์ชัย. (2545). *การฝึกอบรมในงานส่งเสริมการเกษตร การวางแผนและการจัดการ*. เชียงใหม่: ฟิอาร์คอมพิวเตอร์.

ละม้าย เกิดโภคทรัพย์. (2548) . *การรับรู้ความสามารถของตนเองกับความเหนื่อยหน่ายในงานของบุคลากรทางการแพทย์ : กรณีศึกษาโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง* . กรุงเทพฯ .

งานวิจัยส่วนบุคคล หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร

วิรัชาม์ กุลเพิ่มทวีรัชต์. (2547). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร.ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).* กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .

ถ่ายเอกสาร.

วชิระ อาจเอื้อม . (2546) . *การแก้ปัญหาความท้อถอยของฝ่ายบริหารในโรงเรียน*

มัธยมศึกษาเขตการศึกษา 5 . กรุงเทพฯ .วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(การบริหารการศึกษา).

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร . ถ่ายเอกสาร.

วรางคณา แสงวิภาค . (2542) . *การศึกษาสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดชัยภูมิ .ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ.บัณฑิตวิทยาลัย*

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .ถ่ายเอกสาร.

วิชัย ประสิทธิ์วุฒิเวชช์. (2542,มกราคม). *วารสารวิชาการ.2(1):75-80*

สุเพียร เจริญโนนสูง . (2544). *ความท้อถอยของครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียนในจังหวัดนครราชสีมา. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม :บัณฑิตวิทยาลัย*

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม . ถ่ายเอกสาร.

สุรพล พะยอมแย้ม. (2548). *จิตวิทยาสัมพันธภาพ*. กรุงเทพมหานคร.

บริษัทบางกอก-คอมเทค อินเตอร์เทรด จำกัด.

สมโภชน์ เขี่ยมสุภาสิต. (2549). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับตัวพฤติกรรม*.

พิมพ์ครั้งที่ 5 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุนันทา เลาหันนท์. (2540). *การสร้างทีมงาน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารธุรกิจสหกรณ์

คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.

สิระยา สัมมาวาจ. (2534). *ความเหนื่อยหน่าย(Burnout) ของผู้บริหารระดับต้นทางการ*

พยาบาลศึกษาเฉพาะกรณี หัวหน้าผู้ป่วยในโรงพยาบาลรามาริบัติ. ปรินญานิพนธ์ รศ.ม.

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

สุวิภา ภาควัยอด. (2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต*

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย .มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

สมร ทองดี. (2545). *พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น*.

เอกสารสอนวิชาพัฒนาการ พิมพ์ครั้งที่ 7 นนทบุรี . มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุภัททา โกศิยานนท์. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสัมพันธ์กับบุคคล*

ความเหนื่อยหน่ายและความพึงพอใจในการทำงานในกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์

กศ.ม. (การจัดการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย .มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันทรเฒ. (2528). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

สมคิด บางโม. (2544). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาการพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ.

โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อัศร สุภเศรษฐ์. (2543). *จิตวิทยาการบริหารอารมณ์*. กรุงเทพฯ . สำนักพิมพ์ เคล็ดไทย.

อัปสร สารสุวรรณ. (2545). *ความท้อถอย สาเหตุและวิธีลดความรุนแรงของความท้อถอย*

ในการปฏิบัติงานของพยาบาล โรงพยาบาลสุรินทร์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม . ถ่ายเอกสาร.

อำนาจ กังเทเวศร์. (2543). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกัน*

โรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

วิทยาลัยพาณิชยการอิสราชัย. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อรุณ รักรธรรม. (2537). การพัฒนาและการฝึกอบรมบุคคล: ศึกษาเชิงพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: เอเอส แอนด์ จี กราฟฟิค.
- Barnden,N. (1981). *The Psychology of Self Esteem*. 15 th ed.Nash : publishing co-operation.
- Boardman,Jean Alexander. (1988) . “ *The Effectiveness of Structured Group Internations to Enhance Group Process in a Smoking Session Program,*” *Dissertation Abstracts International*. 50 (1) : 1952-A.
- Beverly A. Potter. (1987). *Preventing Job Burnout*. United States of America.
- Beach,Dale S. (1980). *Personnel: The Management of People at Work*.3rd ed.New York: Macmillan Publishing Co.
- Devis, Robert Gene. (1988). “ *A Study on the Effects of Student Use of Selected group Process Skills on Student Achievement and Attitude During A Seventh Grade Corperation Learning Mathematics Problem Solving Unit*” *Dissertation Abstracts International*. 49 (1) : 2263-A.
- Cary L. Cooper. (1998). “*Theories of Organizational Stress*” Oxford university press.
- Chowdhry,Paul D. (1988). *Training Methodology and Management*. New Delhi: Sterling Publishers Private Limited.
- Dessler, Gary. (1988). *Personnel Management*_4th ed. Englewood Cliffs, New Jersey :Practice Hall, Inc.
- Durschmidt,Bandura J. (1987, January). “*Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College,*” *Dissertation Abstracts International*. 38(3) : 3953-A.
- Freudenberger,R.H. (1975) “ *The Staff Burnout Syndrome in Alternative Institution*” *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*. 5(10) : 73-82 : May- July.
- Freudenberger,R.H and A. Richelson. (1983). *Burnout : The High Cost of Achievement*. New York :Anchor Press.
- Fong,C.M. (1990). *Role Overload,Social Support and Burnout among Nursing Education*. The Journal of nursing education 29 :102-108.
- Good,C.V. (1973). *Dictionry of Education*.3rd ed.New York: McGrau-Hill Book Co.

- Helen Cowie and Sonai Sharp. (1996). *Peer Counseling in School : A Time to Listen*. London : David Fulton Publishers LTD. 1996.
- Hans Selye. (1986). *Stress : The Physiology and Pathology of Exposure to Systemic Stress*. (New York : Megraw- Hill Book co,1986) : 31-33.
- Harrold, Kenneth F. (1992). "Evaluation and Research in Group Dynamics," *Educational and Psychological Measurement*. P.492-504. Englewood cliffs, New Jersey :Practice Hall.
- Lavandero,R. (1981). " Nurse Burnout : What Can We Learn," *Journal of Nursing Administration*. 45 (12) :3 ;December.
- Maslach,C. and Susan E Jackson. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. 2 nd ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Maslach,Christina. (1978,July-September). " Lawyer Burnout" in *Barrister*. 16-22-52-54. ----- . (1993). *Professional Burnout Research Developments in Theory and Research*.United States., 2-16-21.
- Mary,E Mccarthy, Grace M.H. Pretty and Victor Catano. (1990). "Psychological Sense of Community and Student Burnout," *Journal of College Student Development*. 35(4) 211-215 ; May.
- Meichenbaum, D. H. (1973). *Cognitive factors in behavior modification : Modifying what clients say to themselves*. In C. M. Franks & G. T. Wilson (Eds). *Annual review of behavior therapy, theory, and practice*. New York : Brunner/Mazel.
- McClelland David C. (1961). *The Achieving Society*. New York:VanNostrand Company Inc.
- Niehouse,Oliver L. (1981,September-october). "Burnout :A Real Theat to Human Resources Managers,"*Personnel*. 58 (1) : 25-32.
- Pines A.and E.Aronson. *Burnout:From Tedium to Personal Growth*.New York:Free Press,1981.
- Pintrich,P.R.;and De Groot,E.V. (1990). *Motivation and Self-regulated Learning Components of Classroom Academic Performance*, *Journal of Educational Psychology*.82:33-40.
- Reshard S. Lazarus and Susan Folkman. (1984). *Stress Appraisal and Coping*,

- New York : Spriger Publishing Company , 164-170.
- Roger, Carl R. (1970). *Encounter Group*. New York : Harper and Row.
- Rai, P.N. (1980). *Achievement Motive in Low and High Achievement a Comparative Study*. Indian Education Review. 15(3):117-122.
- Schwab, R.L. and Others. (1986). "Educators Burnout : Sources and Consequences," *Educational Administration Quarterly*. 47(5) 14-29 ; May.
- Shaw, Marvin.E. (1977). *Group Dynamics*_: The Psychology of Small Group Behavior. New York : McGraw-Hill Book Co.
- Thomas W. Muldary . (1983). *Burnout and Health Professionals : Manifestation and Management*. California : Capistrano Press, LTD.
- Thomas- L and Others. (May, 1992). "Job Stress Among Emergency Department Nurses," *Journal of critical Care (Heart-Lung)*. 21(3) : 293 .
- Wilmar B.schaufeli , Christina Maslach , Tadeusz Marek. (1993). *Professional Burnout : Recent Developments in Theory and Reaserch*. Washington : Taylor & Francis.
- Wilmar B.schaufeli, Isabel M.Martinez, Alexandra Marques Pinto, Marisa Salanova, Arnold B.Bakker. (2002). *Burnout And Engagement in University Students : A Cross-National Study*," *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, vol.No.5, September (2002:464-481).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือขอความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ (Try Out)
3. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามวัดความพึงพอใจทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 และการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความพึงพอใจทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พาสณา จุลรัตน์

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
2. แบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
3. แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
4. โปรแกรมการเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาความท้าทายทางการเรียนและการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อการวิจัยเรื่อง การศึกษาความท้าทายทางการเรียนและการสร้างโปรแกรมเพื่อลดความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
 2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความท้าทายทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 3. ในการตอบแบบสอบถาม นักเรียนสามารถเลือกระดับคำตอบอย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อใดถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบในทางลบต่อตัวนักเรียนหรือผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ
 4. เมื่อนักเรียนได้ตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว กรุณาตรวจสอบดูอีกครั้งว่า นักเรียนได้ตอบครบทุกข้อแล้วหรือไม่ แบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อเท่านั้นจะเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ และนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้
- ขอเจริญพรขอบใจนักเรียนทุก ๆ คนที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

พระมหาบัญชา กุ่มคำ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อ.....นามสกุล.....

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดเขียนข้อมูลลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อมูล
ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1.เพศ () ชาย () หญิง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

คำชี้แจง แบบสอบถามตอนนี้ ต้องการสำรวจทัศนคติของท่าน ที่มีต่อการเรียน
ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึของท่าน กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด และ
ตัดสินใจว่าท่านเคยมีความรู้สึกเช่นนี้กับการเรียนของท่านหรือไม่ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่
ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างแท้จริง โดยกำหนดให้

เลข 0 แทน ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้น

เลข 1 แทน รู้สึกปีละ 2-3 ครั้ง หรือน้อยกว่านั้น

เลข 2 แทน รู้สึกประมาณเดือนละ 1 ครั้ง หรือน้อยกว่านั้น

เลข 3 แทน รู้สึกประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง

เลข 4 แทน รู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เลข 5 แทน รู้สึกประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

เลข 6 แทน รู้สึกเช่นนั้นทุกวัน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก						
		0	1	2	3	4	5	6
	ด้านความอ่อนล้า							
1	ข้าพเจ้าหมดเรี่ยวแรงในคาบสุดท้ายของการเรียน ในแต่ละวัน							
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อย เมื่อตื่นนอนตอนเช้าแล้ว ต้อง ไปโรงเรียน							
3	ข้าพเจ้าหมดเรี่ยวแรงที่อ่านหนังสือและต้อง ทบทวนบทเรียนในแต่ละวัน							

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก						
		0	1	2	3	4	5	6
	ด้านความอ่อนล้า (ต่อ)							
4	ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายที่จะต้องเข้าเรียนทุกวัน							
5	การเรียนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด							
6	การเข้าชั้นเรียนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด							
7	การเรียนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด							
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ากำลังเรียนหนังสือที่หนักมากเกินไป							
9	ความตั้งใจในการเรียนของข้าพเจ้าลดลงมากกว่าแต่ก่อน							
10	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อถอยในการเรียนของตนเอง							
11	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อ เมื่อศึกษาเนื้อหาวิชาที่ยาก							
12	ข้าพเจ้าไม่มีอารมณ์ตอบสนองต่อการเรียน เมื่อเข้าห้องเรียน							
13	ข้าพเจ้ารู้สึกสิ้นหวัง							
	ด้านความไม่ชอบใจในการเรียน							
14	ข้าพเจ้าสนใจในการเรียนน้อยมากตั้งแต่ข้าพเจ้าเข้ามาเรียนที่โรงเรียนนี้							
15	ข้าพเจ้าไม่ค่อยกระตือรือร้นในเรื่องการเรียน							
16	ข้าพเจ้ามีเจตคติเชิงลบต่อการเรียนของข้าพเจ้า							
17	ในขณะที่ครูสอน ข้าพเจ้าไม่สนใจเรียนเหม่อลอย มองออกไปนอกหน้าต่าง นอกประตู							
18	แม้ข้าพเจ้าไม่ชอบวิชานั้นๆ ข้าพเจ้าก็พยายามเรียนต่อไปเพื่อความสำเร็จในการเรียน							
19	ข้าพเจ้าไม่สนใจเรียน ชอบนำงานอื่นขึ้นมาทำในขณะที่ครูสอน							

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก						
		0	1	2	3	4	5	6
	ด้านความไม่ชอบใจในการเรียน (ต่อ)							
20	ข้าพเจ้าขาดความกระตือรือร้นว่างนอนเสมอขณะเรียนหนังสือ							
21	ข้าพเจ้าไม่สนใจเรียน มักคุยกับเพื่อนเสมอในห้องเรียน							
22	ในขณะที่ครูมอบหมายงานให้ทำ ข้าพเจ้าก็นำสิ่งของอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องขึ้นมาเล่น							
23	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการเรียน							
	ความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน							
24	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น							
25	ในความเห็นของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็นนักเรียนที่ดี							
26	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบและตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จทุกครั้ง							
27	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงตั้งใจอย่างไร้ก็คงเรียนไม่สำเร็จ							
28	ข้าพเจ้าเชื่อว่า ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบในชั้นเรียน							
29	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเองไร้ความสามารถที่ศึกษาต่อจนสำเร็จ							
30	ความตั้งใจในการเรียนของข้าพเจ้าลดลงกว่าแต่ก่อน ทำให้รู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ							
31	ข้าพเจ้าตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จทุกครั้ง							

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก						
		0	1	2	3	4	5	6
	ด้านความไม่ชอบใจในการเรียน (ต่อ)							
32	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่า สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนได้สำเร็จ							
33	ข้าพเจ้าเรียนโดยไม่มีแผนการเรียนใดๆ							
34	ข้าพเจ้าจะตั้งเป้าหมายโดยจัดตารางการดูหนังสือในทุกวิชา							
35	ข้าพเจ้าขาดเป้าหมายการเรียนและไม่เคยเตรียมตัวก่อนสอบ							

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความดังกล่าวตามความเป็นจริงของนักเรียน ซึ่งคำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้างไม่ตรงบ้าง
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านความทะเยอทะยาน					
1	ข้าพเจ้ามีเป้าหมายและและมีการตั้งระดับความคาดหวังทางการเรียนสูง					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านความทะเยอทะยาน (ต่อ)					
2	ข้าพเจ้าจะพยายามปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนดไว้					
3	ข้าพเจ้าชอบแข่งขันและเอาชนะเพื่อนๆ ในห้อง					
4	ข้าพเจ้าต้องการให้ตนเองเด่นเหนือกว่าเพื่อนๆ ในห้อง					
5	งานที่ข้าพเจ้ากำหนดต้องสำเร็จและมีผลงานดีเด่น					
6	ข้าพเจ้าคิดว่าต้องมีความก้าวหน้าในการเรียน					
7	ข้าพเจ้าจะเลือกกิจกรรมในการเรียนเฉพาะที่ต้องมีการแข่งขัน					
	ด้านความกระตือรือร้น					
8	ข้าพเจ้าเป็นคนขยันขันแข็ง					
9	เมื่อมีอะไร ข้าพเจ้าจะเต็มใจและตั้งใจในการทำงานนั้นอย่างจริงจัง					
10	ข้าพเจ้าเป็นอดทนสูง					
11	เมื่อได้รับหมายงาน ข้าพเจ้าจะลงมือทำทันทีโดยไม่รีรอ					
12	ข้าพเจ้าทำงานด้วยความรู้สึกสนุกสนาน					
13	ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับเวลาในการทำงานมาก					
14	เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าจะอาสาทำงานที่ตนเองถนัดและมีความสามารถ					
15	ข้าพเจ้าไม่ย่อท้อแม้ว่างานนั้นจะยากลำบาก					
	ด้านความกล้าเสี่ยง					
16	ข้าพเจ้ากล้าตัดสินใจที่จะทำอะไรโดยไม่ลังเล					
17	ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งด้วยความมั่นใจ					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านความกล้าเสี่ยง(ต่อ)					
18	ข้าพเจ้าจะเลือกทำงานในสิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าทำได้ และตรงกับความสามารถของตนเอง					
19	ข้าพเจ้ามุ่งที่จะทำงานให้สำเร็จมากกว่าหลีกเลี่ยงความล้มเหลว					
20	ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ท้าทายความสามารถและเลือกทำงานที่ยากเสมอ					
	ด้านความรับผิดชอบ					
21	ข้าพเจ้ามุ่งทำงานให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจให้กับตนเอง					
22	ข้าพเจ้าจะปรับปรุงการทำงานของตนเองให้ดีเสมอ					
23	แม้ว่าจะถูกรบกวนจากเพื่อน ข้าพเจ้าจะทำงานให้สำเร็จ					
24	หากเกิดความผิดพลาดขึ้น ข้าพเจ้ากล้าที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น					
	ด้านการรู้จักการวางแผน					
25	ข้าพเจ้ามีแบบแผนในการปฏิบัติงาน					
26	ข้าพเจ้ามองเห็นลู่ทางและมีจุดมุ่งหมายในการทำงานชัดเจน					
27	ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จในชีวิต					
28	เมื่อต้องตัดสินใจข้าพเจ้าจะคิดพิจารณาเรื่องนั้นๆ อย่างรอบคอบ					
29	ข้าพเจ้าปฏิบัติงานที่ทำอย่างรัดกุม ประณีตและเป็นระเบียบ					
30	เมื่อมีการทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าจะเลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านเอกลักษณ์					
31	ข้าพเจ้าคิดริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง					
32	แม้ว่าข้าพเจ้าจะติดเพื่อนในกลุ่ม แต่ก็มีความคิดและมีความเป็นตัวของตัวเอง					
33	ข้าพเจ้ามีอิสระในการแสดงโดยไม่ใส่ใจคนรอบข้าง					
34	ข้าพเจ้าชอบอ่านและศึกษาข้อมูลใหม่ๆเสมอๆเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา					

ตารางโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

ครั้งที่	สิ่งที่ลดลง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับ เพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้เกิดบรรยากาศ ความเป็นกันเอง และเกิดความคุ้นเคยกันภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้ นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ และหน้าที่ของการเข้าร่วม กิจกรรมในโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ตลอดถึงจำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม	เกม	การสัมภาษณ์

ตารางโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่ลดลง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
2	ความหมายของ ความท้อถอย ทางการเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความ ท้อถอยทางการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนผลของ ความท้อถอยทางการเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนทราบ แนวทางในการลดความท้อถอยทางการ เรียน 4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการ เรียน	อภิปรายกลุ่ม	ความท้อถอย และกำลังใจที่ จะต่อสู้
3	ความอ่อนล้า	1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีฝึก หายใจเพื่อลดความอ่อนล้า 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจ เพื่อลดความอ่อนล้า 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำ วิธีการฝึกการหายใจเพื่อลดความอ่อนล้า ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	การฝึกหายใจ	การสร้างสติ
4	ความอ่อนล้า	เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการบำเพ็ญ ประโยชน์บอกผลดีของการช่วยเหลือ บุคคลอื่น	เกม	การช่วยเหลือ เพื่อลดความ อ่อนล้า
5	ความไม่สนใจ การเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการ การฝึกคิดเชิงบวกเพื่อลดความไม่สนใจ การเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดเชิง บวกเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน	การฝึกคิดเชิง บวก	ความคิดเชิง บวก 10 แบบ

ตารางโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่ลดลง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
5 (ต่อ)	ความไม่สนใจ การเรียน	3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากฝึกคิดเชิงบวกเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการฝึกคิดเชิงบวกเพื่อลดความไม่สนใจการเรียนไปใช้ในชีวิตรประจำวัน	การฝึกคิดเชิงบวก	ความคิดเชิงบวก 10 แบบ
6	ความไม่สนใจ การเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงผลดีที่เกิดจากความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงผลเสียที่เกิดตามมาจากการขาดความพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนให้ประสบผลสำเร็จเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน 4. เพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนมีความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนให้ประสบผลสำเร็จเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน	กรณีตัวอย่าง	วันแห่งความสำเร็จ

ตารางโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่ลดลง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
7	ความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลดีนักเรียนทราบถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นตามมาจากความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมการเรียนให้ประสบผลสำเร็จเพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน 4. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนให้เป็นคนมีความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมการเรียนเพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน	กรณีตัวอย่าง	ความรับผิดชอบต่อตนเอง
8	ความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับเวลาและการเตรียมตัวในการเรียน 1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและการวางแผนการเรียน	อภิปรายกลุ่ม	การวางแผน

ตารางโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน (ต่อ)

ครั้งที่	สิ่งที่ลดลง	จุดมุ่งหมาย	เทคนิค	ชื่อกิจกรรม
9	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็นต่อโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดความท้อถอยทางการเรียน และสามารถนำประสบการณ์ที่จากเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	อภิปรายกลุ่ม	ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้เกิดบรรยากาศความเป็นกันเอง และเกิดความคุ้นเคยกันภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้ นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการฝึกลดความท้อถอยทางการเรียน บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียน รวมทั้งวัน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งแนะนำตัวเอง
2. ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกัน
 - 2.1 โดยให้สมาชิกนั่งล้อมกันเป็นวงกลม
 - 2.2 แจกใบสัมภาษณ์ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม
 - 2.3 ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสัมภาษณ์บุคคลที่อยู่ทางด้านขวามือตนเอง
 - 2.4 ใช้เวลาสัมภาษณ์ 5 นาที
 - 2.5 เมื่อสัมภาษณ์ครบแล้วให้สมาชิกแต่ละคนมาแนะนำเพื่อนที่ตนสัมภาษณ์กับในกลุ่ม โดยมีข้อแม้ว่าจะไม่แนะนำตัวเอง จะให้บุคคลที่อยู่ทางด้านซ้ายมือของแต่ละคนเป็นผู้แนะนำให้เพื่อนสมาชิกได้ทราบ
3. ผู้วิจัยแจกโปรแกรมการฝึก ตาราง กำหนดวัน เวลา และสถานที่ที่จะใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งแจกวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน
4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ซักถามข้อสงสัยๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมโปรแกรม
5. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรม
2. สังเกตจากการซักถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ใบสัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....เลขที่.....ห้อง.....

มีพี่น้องมีพี่น้อง.....คน พักอยู่แถว เดินทางมาโรงเรียนโดย.....

อยากให้ครอบครัวในฝันเป็นอย่างไร.....

อาหารที่ชอบที่สุดคืออะไร.....

หนังสือที่ชอบที่สุดคือหนังสือแนวใด.....

เพลงที่ชอบมากที่สุดคือเพลงอะไร.....

เพื่อนที่รู้ใจมากที่สุด คือใคร.....

งานอดิเรกที่ชอบมากที่สุดคืออะไร.....

ชอบสิ่งใดในโรงเรียนมากที่สุด.....

เพื่อนที่ให้คำปรึกษาในทางที่ดีคือใคร.....

เพื่อนที่ร่วมทำงานด้วยกันเสมอคือ.....

เพื่อนที่ให้คำปรึกษาในทางที่ดีคือใคร.....

เพื่อนที่ร่วมทำงานด้วยกันเสมอคือ.....

อนาคตอยากเป็นอะไรมากที่สุด.....

กิจกรรมใดที่ชอบที่สุด เมื่ออยู่ที่บ้านคือ.....

สิ่งใดที่ทำให้นักเรียนมีความสุขมากที่สุดคือ

สิ่งใดที่ทำแล้วคิดว่าพ่อแม่จะมีความสุขมากที่สุด.....

คิดว่าจะปรับปรุงตัวเองในเรื่องอะไรมากที่สุด.....

เมื่อคุณท้อถอยจะทำอย่างไร.....

เมื่อเพื่อนมาไม่ตรงตามนัดหมายจะทำอย่างไร.....

เมื่อมีคนมาด่าคุณด้วยคำหยาบคายคุณจะทำอย่างไร.....

เพื่อนมาแย่งกินขนมจะทำอย่างไร.....

ถ้ามีคนมาเหยียบเท้าคุณโดยไม่ตั้งใจ คุณจะทำอย่างไร.....

สิ่งที่ต้องการทราบ (ถ้ามี)

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ครั้งที่ 2

เรื่อง ความท้อถอยและกำลังใจที่จะต่อสู้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบความท้อถอยทางการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบผลของความท้อถอยทางการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนทราบแนวทางในการลดความท้อถอยทางการเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอย

ทางการเรียน

เทคนิคที่ใช้ การอภิปรายกลุ่ม

สถานที่ ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ 1. บทความเรื่อง ความท้อถอยและกำลังใจที่จะต่อสู้
2. กระดาษ ดินสอ ปากกา

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการพูดคุยซักถามนักเรียนถึงเรื่องราวเกี่ยวกับการเรียนของของแต่ละคน และความท้อถอยทางการเรียนที่เกิดขึ้นกับนักเรียนแต่ละคนว่ามีวิธีการปฏิบัติตนอยู่กับความรู้สึกอย่างไร

2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน

4. แจกเอกสารประกอบการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนพูดถึงการเรียน และให้นักเรียนเล่าถึงการเรียนของตนเองที่ทำให้รู้สึกท้อถอย รวมทั้งความท้อถอยทางการเรียนที่นักเรียนแสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความท้อถอยทางการเรียน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายความท้อถอยทางการเรียน และความท้อถอยทางการเรียนที่แสดงออกเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความท้อถอยทางการเรียน

2.3 ผู้วิจัยแจกใบงาน ปฏิริยาเมื่อเกิดความท้อถอยทางการเรียน และให้นักเรียนได้สำรวจตนเองว่า ร่างกายมีปฏิริยาอะไรบ้าง เมื่อเกิดความท้อถอยทางการเรียน

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ถึงผลจากความท้อถอยทางการเรียน

2.6 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า เมื่อเกิดความท้อถอยทางการเรียนแล้วจะส่งผลต่อทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจและพฤติกรรม รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างด้วย ซึ่งผลจากความท้อถอยทางการเรียนล้วนแต่จะทำให้คุณภาพประสิทธิภาพทางการเรียนของนักเรียนลดลง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนของนักเรียนอีกด้วย เพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนคือการช่วยให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์และตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม ซึ่งวิธีในการฝึกลดความท้อถอยทางการเรียนนั้น ผู้วิจัยจะฝึกการหายใจ ฝึกสติแบบนับเลข ฝึกคิดทางบวก ฝึกสร้างแรงจูงใจ ฝึกเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำใบงาน

บทความ เรื่อง ความท้อถอยและกำลังใจที่จะต่อสู้

ความท้อถอย หมายถึง เมื่อเราพบปัญหาหรืออุปสรรคอย่างใดอย่างหนึ่งมาก ๆ หรือบ่อย ๆ เข้า เราก็จะเกิดความแหง่เหี่ยว เศร้าหมอง ไม่คิดที่จะลุกพรวดขึ้นมาเพื่อเดินต่อไปอย่างห้าวหาญด้วยพลังกำลังใจที่เรามีอยู่ แต่กลับนั่งจิบเจ้าหมดสภาพ แล้วคิดที่จะหนีปัญหาอย่างเดียว หากเราเป็นเช่นนั้น ก็เท่ากับว่า เรากำลังหันหลังกลับไปสู่ทางที่เราเพิ่งเดินมา โดยยังไม่ได้ทันถึงจุดหมายด้วยซ้ำ หรือไม่ก็วิ่งหนีไปตามทางเก่า เพราะอุปสรรคด้านหน้านั้นกำลังขวางเรา เราก็เลยคิดว่า เอ้อ ไม่ไหว กลับดีกว่า เากลับ เราไม่อยากเดินไปแล้ว ท้อแล้ว ผันเราคงไม่สำเร็จ จุดหมายปลายทางเราคงไม่ถึง กลับ กลับ ส่วนหนึ่งของความท้อถอยในความคิดของหนูนั้น เกิดจากความริษยา หนูทราบดีค่ะ เพราะ หนูเคยดูในโทรทัศน์ เห็นเด็กคนหนึ่งกำลังร้องไห้เพราะเดินลื่นล้มแพ้ แล้วเธอก็ให้สัมภาษณ์กับผู้สื่อข่าวว่า “รอบนี้ หนูแพ้ค่ะ ตกรอบ เพื่อนเขาเดินได้ดีกว่าเรา” นั่นหมายถึงว่า เขาเริ่มแล้ว เริ่มทั้งท้อถอย และเห็นว่าตัวเองไม่เก่งเท่าเขา ความจริงในความคิดของเรามีทั้งบวกและลบ แต่ถ้าเราคิดในแง่บวก ก็คิดเสียว่า “เขาเดินชนะ เราก็ยินดีกับเขา และเดินใหม่ พยายามนำส่วนที่ดีของเขามาฝึก พยายามอีกนิด ก็จะได้ขึ้น” ดีกว่าไปคิดว่า “เขาเดินได้ดีกว่าเรา เราตกรอบ เราแพ้” แต่ทำยังไงได้คะ ก็แล้วแต่ความคิดของแต่ละคน

แต่นี้หนูขอเสนอความคิดของหนูนะคะ เพราะคุณแม่สอนหนูอยู่เสมอและหนูก็เคยอ่านจากในหนังสือว่า เมื่อเพื่อนได้รับสิ่งดี ๆ แต่เราไม่ได้รับ เราก็ควรแสดงความยินดีต่อเพื่อนอย่างบริสุทธิ์ใจค่ะ ส่วนกำลังใจที่จะต่อสู้ นั่นก็คือ แรงผลักดันให้เราสามารถลุกขึ้นก้าวไปข้างหน้า เปรียบดังเข็มทิศที่ชี้ทางให้เราเดินไปถึงฝัน และเราควรจะมีอาวุธเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคขวากหนามทั้งหลายทั้งปวงที่มาขวางเรา หรือมาทำให้เราท้อถอยไม่กล้าสู้ นั่นก็คือ หัวใจ ค่ะ ทำไม่ถึงเป็นหัวใจนะหรือคะ หัวใจของเราสำคัญมาก ถ้าหัวใจเราแฟบ พีบ ไม่อยากสู้ ท้อ ก็เท่ากับว่าอาวุธนั้นทุบ ไม่แกร่ง แต่ถ้าหัวใจเราคมกริบ แกร่งพร้อมที่จะใช้งาน เราก็สามารถฟันฝ่าด้นทุบแทงไปได้ จริงไหมคะ

ดูสิ ขนาดดวงอาทิตย์ยังฉายฉานอยู่ทุกวัน ดวงจันทร์ยังส่องสว่าง คลื่นยังมีกำลังโถมซัดหาทราย แล้วตัวเราล่ะ ลองทวนนึกดู หากเราเป็นเช่นนั้น เราก็จะมีความสุขค่ะ แต่หากเราท้อ ก็เท่ากับว่าเราแพ้ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ คลื่น หรือแม้แต่หัวใจของเราก็ยังเต้นอยู่ทุกวันไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย นี่ไงคะ สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรายังต่อสู้ ไม่ท้อถอยเลย จริงไหมคะ

ความท้อถอยก็คือการยอมแพ้
ไม่แยแสจะสู้รู้แต่หนี
หากเราท้อมากมากคิดดูซี

ว่าชีวิตของเราเป็นอย่างไร
แต่ถ้าเรานั้นเพียรพยายาม
กำหนดนามที่แท่งใจเราอยู่
มาเถิดมาพวกเราลุกขึ้นสู้
เดินไปสู่ภาพฝันอันสวยงาม

อ้างอิงจาก : <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=roseblindgirl&month=07-2007&date=17&group=1&gblog=34>

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ครั้งที่ 3

เรื่อง การฝึกสติเพื่อลดความอ่อนล้า

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึกหายใจเพื่อลดความอ่อนล้า
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการหายใจเพื่อลดความอ่อนล้า
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการฝึกการหายใจเพื่อลดความอ่อนล้าไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

เทคนิค การฝึกการหายใจ

อุปกรณ์ ใบความรู้ การฝึกหายใจ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน
- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยถามนักเรียนว่ามีปัจจัยทางการเรียนที่ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย / คับข้องใจ / เครียด เหนื่อย เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับเรื่องเหล่านี้แล้วมีผลกระทบต่อตัวนักเรียนอย่างไร ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น

2.2 ผู้วิจัยสรุปจากครั้งที่ผ่านมา ให้นักเรียนทราบว่าเมื่อเกิดความอ่อนล้าแล้วจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ จิตใจและพฤติกรรม รวมทั้งปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างด้วย ซึ่งผลจากความอ่อนล้าล้วนแต่จะทำให้คุณภาพและประสิทธิภาพของนักเรียนลดลง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อความมุ่งมั่นตั้งใจในนักเรียนอีกด้วย เพื่อลดความอ่อนล้าคือการช่วยให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์และตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม วิธีหนึ่งที่ได้ คือ การฝึกสติแบบการหายใจ

2.3 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ การสติแบบการหายใจ และอธิบายให้นักเรียนทราบถึงวิธีการหายใจเพื่อลดความอ่อนล้า

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันการฝึกการหายใจ โดยให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย และหลับตา ปฏิบัติตามที่ผู้วิจัยพูดบรรยายพร้อมให้นักเรียนปฏิบัติตาม

- 2.4.1 ให้นักเรียนนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม หันหน้าเข้ากัน

2.4.2 ให้นักเรียนเอาเอามือข้างวางใต้ขาโยคงลงไปเล็กน้อย

2.4.3 ให้นักเรียนสูดลมหายใจลึกๆ หนึ่งครั้งและหลับตาลง หายใจออกให้เต็มที่ และให้ลมหายใจออกไปจากปอดให้หมดจริงๆ หายใจเข้าอีกครั้ง

2.4.4 ในขณะที่สูดลมหายใจเข้านี้ให้จินตนาการเห็นเลข 1 ในใจ และในขณะเดียวกันก็จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า กลั้นใจไว้สัก 3 วินาที หายใจออก

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึกการหายใจ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายในครั้งต่อไป

3.3 ให้นักเรียนนำวิธีการฝึกการหายใจไปฝึกที่บ้าน

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการปฏิบัติ

ใบความรู้ การฝึกการหายใจ

พลังของการฝึกหายใจ

การฝึกการหายใจเป็นการหายใจลึกๆ และเต็มปอด ซึ่งเป็นการหายใจที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการช่วยปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้องและลำไส้ เมื่อมีอาการมดกรอ หรือหงุดหงิด จะทำให้การหายใจดีขึ้น และไม่สม่ำเสมอและหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อได้มีการผ่อนคลาย การหายใจก็ลึกขึ้นและหัวใจก็เต้นช้าลง

หลักการฝึกหายใจ

เอามือข้างวางใต้ชายโครงลงไปเล็กน้อย (บริเวณส่วนบนของท้อง) สูดหายใจลึกๆ หนึ่งครั้ง ในขณะที่สูดหายใจเข้านี้ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของมือ ดูว่าเคลื่อนเข้าหรือออก หรือเคลื่อนที่หรือเปล่า ถ้าหายใจอย่างถูกต้อง ท้องควรจะพองออก เวลาหายใจเข้าสังเกตว่าคุณหายใจได้ลึกเพียงใด

การฝึกหายใจแบบนับ นับ 1 ถึง 8

สูดลมหายใจลึกๆ หนึ่งครั้งและหลับตาลง หายใจออกให้เต็มที่และให้ลมหายใจออกไปจากปอดให้หมดจริงๆ หายใจเข้าอีกครั้ง ในขณะที่สูดลมหายใจเข้านี้ให้จินตนาการเห็นเลข 1 ในใจ และในขณะเดียวกันก็จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า กลั้นใจไว้สัก 3 วินาที หายใจออก และในขณะที่คุณหายใจออกอย่างเต็มที่นี้ ให้พูดคำว่า “สอง” ในใจ พร้อมกับนึกให้เห็นมโนภาพเลข 2 ไปด้วย ในขณะเดียวกันหายใจเข้าอีกครั้งหนึ่งพร้อมกับให้นึกภาพเลข 3 และพูดคำว่า “สาม” ในใจไปด้วย พร้อมกันกับที่มุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจเข้านั้น กลั้นหายใจไว้ 3 วินาทีแล้ว จึงหายใจออกให้หมดเต็มที่ และขณะเดียวกันกับที่หายใจพูดในใจว่า “สี่” นึกภาพเลข 4 พร้อมกับมุ่งใจให้จดจ่ออยู่กับการหายใจออกนั้นด้วย หายใจเข้าอีกครั้งหนึ่ง พูดในใจว่า “ห้า” หายใจออกพร้อมพูดว่า “หก” พยายามนึกภาพ ตัวเลขและมุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจด้วย ในขณะเดียวกันหายใจเข้านับ 7 และหายใจออกนับ 8 ทำทั้งหมดซ้ำอีกครั้งหนึ่งตั้งแต่ 1 ถึง 8 แล้วจึงค่อยล้มตัวลงนอน

เมื่อครบรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งแต่วรอบที่ 1 อีกครั้ง นับอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนการนับไม่ข้ามลำดับขั้น จะทำให้ลมหายใจเข้าออกปรากฏชัดเจน

ประโยชน์ของการฝึกหายใจ

1. ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี
2. สุขภาพร่างกายแข็งแรง

3. ทำให้ตัดสินใจแก้ปัญหาได้ดีขึ้น
4. ทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียนและกิจกรรมต่างๆ
5. ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

อ้างอิงจาก : กรมสุขภาพจิต. (2543 ก) . คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู.
พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

ครั้งที่ 4

เรื่อง การช่วยเหลือเพื่อลดความอ่อนล้า

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการบำเพ็ญประโยชน์นอกผลดีของการช่วยเหลือบุคคลอื่น

เทคนิค เกม

อุปกรณ์ สิ่งที่นักเรียนมีอยู่ในตัว 1 อย่าง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการฝึกการหายใจ และผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ร่วมกันจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และแสดงควมมีน้ำใจ โดยการไม่เห็นแก่ตัว ช่วยเหลือผู้อื่นและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยดำเนินการดังนี้

1.3 ผู้วิจัยชี้แจงวิธีปฏิบัติตัวในการเล่นเกม

1.3.1 เกมนี้ชื่อว่า “เกมค้นหาของ”

1.3.2 ให้นักเรียนแต่ละคนเตรียมสิ่งของๆตนไว้คนละ 1 ชิ้น นำไปซ่อนไว้แล้วนำไปซ่อนไว้ในบริเวณห้องที่จัดกิจกรรมโดยไม่บอกให้ใครทราบ

1.4. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม

1.4.1 ให้นักเรียนฟังสัญญาณที่ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มจับข้อมือเพื่อนไว้และเริ่มไปหาของที่แต่ละคนซ่อนไว้ในที่ต่างๆ โดยใช้เวลาน้อยที่สุด

1.4.2 กลุ่มใดที่ได้ของมาครบ ให้รับนามาวางไว้ที่หน้ากลุ่มของตน แล้วร้อง”ไชโย”

1.5 ผู้วิจัยกำหนดกฎเกณฑ์และกติกาดังนี้

1.5.1 เวลาไปหาของที่ซ่อน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับข้อมือเพื่อนไว้ไม่ให้หลุดจากกันและห้ามพูดคุยกันอย่างเด็ดขาด แต่อนุญาตให้ทำท่าทางบอกไปได้บ้าง เช่น พยักหน้า ส่ายศีรษะ บ้วนปาก ไปในทิศทางที่ต้องการเป็นต้น และในการช่วยกันหาของนี้ นักเรียนจะต้องมีน้ำใจต่อกันทั้งเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน และกลุ่มอื่น คือการไม่เห็นแก่ตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

1.5.2 ทุกกลุ่มต้องพยายามหาของมาให้ครบ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด โดยใช้เวลาให้น้อยที่สุด กลุ่มใดสามารถนำของที่ซ่อนไว้มากครวาก่อน ถือว่าชนะ

1.6 ผู้วิจัยให้สัญญาณในการเริ่มกิจกรรม

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนร่วมกันอภิปรายโดยใช้คำถามดังนี้

2.1 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกคนอื่นดึงไปทางอื่น ขณะที่เราต้องการไปเอาของของเรา

2.2 นักเรียนแสดงความเป็นน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างไร

2.3 การไม่มีน้ำใจและไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์จะเกิดผลอย่างไรในการทำกิจกรรมนี้

2.4 ผู้ที่ไม่มีน้ำใจและไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมจะมีผลต่อการดำรงชีวิตในสังคมหรือไม่อย่างไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มและการนำไปประยุกต์ใช้โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงผลดีของการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการปฏิบัติ

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ครั้งที่ 5

เรื่อง ความคิดเชิงบวก 10 แบบเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึกคิดเชิงบวกเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกคิดเชิงบวกเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ที่จากการฝึกคิดเชิงบวกเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำวิธีการฝึกคิดเชิงบวกเพื่อลดความไม่สนใจการเรียนไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

เทคนิค การฝึกคิดเชิงบวก

อุปกรณ์ ใบความรู้ การใช้ความคิดเชิงบวก 10 แบบ

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนทุกคน
- 1.2 ให้นักเรียนทบทวนถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่าน

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความท้อถอยทางการเรียน “วันหนึ่งนักเรียนเห็นเพื่อนสนิทไม่สนใจเรียน เหม่อลอย แล้วนักเรียนเข้าทักทาย แต่เพื่อนไม่ทักทายเหมือนเดิม” และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้ ว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไรกับการกระทำของเพื่อน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความท้อถอยทางการเรียน และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไร และคิดอย่างไรกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความท้อถอยทางการเรียน

2.3 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การฝึกคิดเชิงบวก

2.4 ผู้วิจัยอธิบายการฝึกคิดเชิงบวก และประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกทางลบเป็นการคิดเชิงบวก เพื่อลดความไม่สนใจการเรียน

2.5 ผู้วิจัยแจกใบความรู้ วิธีการใช้ความคิดเชิงบวก 10 แบบ ให้นักเรียนอ่าน

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนลองเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกใหม่ ให้เป็นความคิดเชิงบวกจากเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยกล่าวยกตัวอย่าง

2.7 ผู้วิจัยแจกใบงานเหตุการณ์ตัวอย่าง ให้นักเรียนฝึกปรับเปลี่ยนความคิดเชิงบวก

2.8 ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาอภิปราย และให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการฝึกคิดเชิงบวกและร่วมแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ บอกแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความตั้งใจในการทำใบงาน

ใบงาน

ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งอ่านหนังสือในห้องเรียน เพื่อเตรียมสอบในช่วงมิดเทอม บังเอิญเพื่อนมาแกล้งหยอกล้อ แหย่นักเรียนบ่อยครั้ง ทำให้นักเรียน รำคาญ และไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ

ปฏิกิริยาเดิม		การเปลี่ยนแปลง	
ความคิด	อารมณ์	ความคิด	อารมณ์

เมื่อเพื่อนของนักเรียนที่เรียนอยู่ในห้องเรียนเดียวกันกำลังพูดว่าร้ายเกี่ยวกับการเรียนของตัวเอง นักเรียนให้เพื่อนคนอื่นๆ ฟัง แล้วนักเรียนบังเอิญผ่านมาได้ยินเข้า ในสิ่งที่เพื่อนพูดว่าร้ายนักเรียน

ปฏิกิริยาเดิม		การเปลี่ยนแปลง	
ความคิด	อารมณ์	ความคิด	อารมณ์

ใบความรู้ การคิดเชิงบวก

1. ฉันอยากให้บางคนชอบ หรือยอมรับฉัน และฉันก็คงผิดหวังมาก หากมันไม่เป็นเช่นนั้น แต่ฉันก็ยอมรับความรู้สึกนี้ได้ และจะต้องทำสิ่งที่ดีเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป
2. ฉันต้องการจะทำสิ่งต่างๆ ให้ดี แต่ทุกคนรวมทั้งฉันด้วยมีโอกาสจะพลาดได้ทั้งนั้น ซึ่งถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น ฉันก็คงรู้สึกไม่ดี แต่ฉันจะพยายามทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป
3. บางครั้งคนบางคนก็ทำให้อารมณ์ฉันไม่ดี แต่การมีอารมณ์โกรธมาก ๆ ไม่ได้ทำให้สิ่งใดดีขึ้น
4. ฉันผิดหวัง ถ้าสิ่งที่ฉันคาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจ แต่ฉันจะหาทางทำให้เป็นไปใกล้เคียงกับที่ฉันวางแผนไว้ให้มากที่สุด หากมันเป็นไปไม่ได้จริงๆ ฉันก็จะไม่ผิดหวังมากเกินไป
5. ปัญหาส่วนหนึ่งของฉันมาจากปัจจัยภายนอก แต่ความคิดและการกระทำของฉันเองก็มีผลเหมือนกัน และเป็นส่วนที่ฉันควบคุมมันได้
6. การกังวลว่าสิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นก็ไม่ได้ช่วยให้เหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นได้มีแต่จะทำให้ไม่มีความสุข ฉันควรเตรียมตัวรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ไม่ควรกังวลกับอนาคตจนเกินไป
7. การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายๆ อาจทำให้ฉันรู้สึกไม่ดี แต่การหลีกเลี่ยงไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น กลับทำให้ฉันต้องกังวลกับมันนานขึ้นเสียอีก
8. เป็นเรื่องดีที่ฉันจะต้องฟังพาดคนอื่นบ้างในยามจำเป็น แต่ฉันก็ยังต้องเป็นหลักให้กลับตนเองเสมอ
9. ปัญหาของฉันอาจมีผลมาจากเหตุการณ์อดีต แต่เพราะเหตุใดปัญหาของฉันจึงยืดเยื้อถึงตอนนี้ คำตอบก็คือ เพราะความคิดและการกระทำของฉันเองนั่นแหละ ดังนั้น ฉันจะต้องควบคุมความคิดของตนเองให้ถูกต้องตามความเป็นจริงเสมอ
10. ฉันคงรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนอื่นตกอยู่ในฐานะลำบาก แต่การที่ฉันจะพลอยเศร้าไปด้วยก็ไม่ช่วยให้เขาสบายใจขึ้น ถ้าเป็นไปได้ฉันพยายามช่วยเหลือเขามากกว่า

อ้างอิงจาก : กรมสุขภาพจิต. (2543 ก) . คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำหรับครู.
พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน ครั้งที่ 6

เรื่อง ความเอาใจใส่ต่อการเรียนเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงผลดีที่จะเกิดตามมาจากการทำความเพียรในการทำกิจกรรมการเรียนเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นถึงผลเสียที่จะเกิดตามมาจากการขาดความพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนให้ประสบความสำเร็จเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน
4. เพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนมีความพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนให้ประสบความสำเร็จเพื่อลดความไม่สนใจการเรียน

เทคนิค กรณีตัวอย่าง เรื่อง “วันแห่งความสำเร็จ”

อุปกรณ์ เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “วันแห่งความสำเร็จ”

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สนทนากับนักเรียน กล่าวทบทวนถึงกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติครั้งนี้
2. ขั้นดำเนินการ
 - 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน
 - 2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “วันแห่งความสำเร็จ” เพื่อให้นักเรียนร่วมกันปรึกษาและแสดงความคิดเห็น
 - 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.3.1 นักเรียนคิดว่าสุกัญญาและสุรศักดิ์มีนิสัยเป็นอย่างไร
 - 2.3.2 ถ้านักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่มีนิสัยคล้ายกับสุกัญญาและสุรศักดิ์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.3.3 นักเรียนคิดว่าสิ่งสำคัญเกี่ยวกับความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมการเรียนรู้คืออะไร

2.3.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความขยันหมั่นเพียรจนงานสำเร็จ

2.3.5 ถ้านักเรียนทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความขยันหมั่นเพียรทุกครั้ง เหมือนกับสุกัญญา จะเกิดผลดีกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร

2.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นกับนักเรียน

3. ขั้นสรุป

3.1 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายกลุ่มและการสรุปของผู้วิจัย

3.2 นักเรียนอภิปรายถึงการนำแนวความคิดที่ได้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

การประเมินผล

1 สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

2. สังเกตจากการซักถาม ได้ตอบข้อซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

เอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่อง “วันแห่งความสำเร็จ”

สุกัญญา และ สุรศักดิ์ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เรียนอยู่ห้องเดียวกัน

สุกัญญา เป็นคนที่มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน ในขณะที่ครูสอนก็เอาใจใส่ ตั้งใจฟัง และตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเรียนอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีเวลาว่างก็ขยันหมั่นเพียร ทบทวนบทเรียน และค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ โดยไม่เกียจคร้าน และมุ่งมั่นทำหน้าที่ตนเองในฐานะเป็นนักเรียนให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ เพราะได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้ว่า ต้องเรียนจบปริญญาตรีให้ได้ จบมาจะได้มีหน้าที่การงานที่ดี สามารถเลี้ยงดูพ่อแม่และครอบครัวได้ โดยไม่เดือดร้อน

ส่วน สุรศักดิ์ เวลาเรียนก็ไม่ค่อยสนใจ มักนั่งเหม่อลอยออกไปนอกห้องเรียน เวลาครูสอบถามอะไรก็ไม่ตอบ และ เมื่อตอบก็มักไม่ตรงกับประเด็นที่ครูถาม เพราะไม่ตั้งใจฟังและละเลย ในหน้าที่การเป็นนักเรียนที่ดีของตนเอง เมื่อมีเวลาว่างก็จะเที่ยวเล่น ไม่เคยอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน

เมื่อทางโรงเรียนประกาศผลการสอบปลายปีของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว ปรากฏว่ามีสุกัญญาสอบได้เกรดเฉลี่ยสูงถึง 3.7 มีนักเรียนจำนวนหนึ่งที่ยังสอบไม่ผ่าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพราะเกียจคร้าน ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียน ไม่ตั้งใจฟังในขณะที่ครูกำลังสอน ไม่ทำงานส่ง ไม่มีความขยันหมั่นเพียรในการทำกิจกรรมการเรียนต่าง ๆ และหนึ่งในนั้นก็มีสุรศักดิ์รวมอยู่ด้วย นักเรียนที่สอบผ่านต่างก็ดีอกดีใจเป็นอันมาก ในขณะเดียวกันก็มีความอาลัยอาวรณ์ที่จะต้องจากโรงเรียนที่ได้เคยร่ำเรียนมาและ จากครูที่ท่านเคยอบรมสั่งสอนมาโดยตลอด เพื่อจะไปศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

วันแห่งเกียรติยศ เป็นวันที่ประทับใจที่สุด เมื่อทางโรงเรียนได้จัดงานให้ด้วยความรัก ความชื่นชม และได้เชิญผู้ปกครองมาร่วมแสดงความยินดีในความสำเร็จของนักเรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแจกใบประกาศนียบัตรให้แก่นักเรียนแล้ว จึงมอบรางวัลต่าง ๆ ให้แก่นักเรียนอีกหลายคน เช่น สุกัญญา ได้รับรางวัลเรียนดี ส่วนสุรศักดิ์มีวิชาที่ยังสอบไม่ผ่าน จึงต้องสอบแก้ให้ผ่านก่อนจึงจะได้รับใบประกาศนียบัตร

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

ครั้งที่ 7

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นตามมาจากความรับผิดชอบต่อตนเองเพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมการเรียนให้ประสบความสำเร็จเพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน
4. เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนให้เป็นคนมีความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมการเรียน เพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน

เทคนิค กรณีตัวอย่าง

อุปกรณ์ เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง "ครอบครัวสองพี่น้อง"

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สนทนากับนักเรียน กล่าวทบทวนถึงกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติครั้งนี้
2. ชำนาญดำเนินการ
 - 2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
 - 2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง "ครอบครัวสองพี่น้อง" เพื่อให้นักเรียนร่วมกันปรึกษาและแสดงความคิดเห็น
 - 2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.3.1 นักเรียนคิดว่าธรรมาและสมภพมีนิสัยเป็นอย่างไร
 - 2.3.2 ถ้านักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่มีนิสัยคล้ายกับธรรมาและสมภพนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
 - 2.3.3 นักเรียนคิดว่าสิ่งสำคัญเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมการเรียนคืออะไร

2.3.4 นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ต้องทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบ
จนงานสำเร็จ

2.3.5 ถ้านักเรียนทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบทุกครั้งเหมือนกับ
สมภพ จะเกิดผลดีกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร

2.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ชักถาม และให้ข้อคิดเห็นกับนักเรียน

3. ขั้นสรุป

3.1 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายกลุ่มและการสรุปของผู้วิจัย

3.2 นักเรียนอภิปรายถึงการนำแนวความคิดที่ได้จากกิจกรรมไปประยุกต์ใช้กับ
กิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม

การประเมินผล

1 สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมของ
นักเรียน

2. สังเกตจากการซักถาม ได้ตอบข้อซักถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

กรณีตัวอย่างเรื่อง “ครอบครัวสองพี่น้อง”

ครอบครัวของธันวา เป็นครอบครัวที่มีฐานะปานกลางค่อนข้างยากจน อาศัยอยู่แถบชานเมือง หัวหน้าครอบครัวชื่อ นายสมชาย ธรรมโชติ มีภรรยาชื่อ นางเบญจวรรณ ธรรมโชติ มีบุตร 2 คน ชื่อ ธันวา และ สมภพ ทั้ง 2 คนกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นายสมชาย เป็นคนขยันหมั่นเพียร ตั้งแต่เช้าตรู่ แล้วรีบออกไปทำงาน

ส่วน นางเบญจวรรณ ก็จะรีบลุกขึ้นหุงหาอาหาร และ ดูแลครอบครัวตามหน้าที่

ธันวา เป็นเด็กเกียจคร้าน มักจะเล延หน้าที่ ทั้งงานเรียนและงานบ้าน ทั้งชอบนอนตื่นสาย ไม่สนใจการเรียน เพื่อนๆ ในห้อง ไม่ต้องการทำงานร่วมด้วย เพราะธันวามักหลบเลี่ยงงานอยู่เป็นประจำ เจอปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เลิกล้มความเพียรพยายาม

ส่วน สมภพ เป็นเด็กที่มีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเรียนหนังสือ เพื่อนทุกคนชื่นชอบ และ ต้องการทำงานด้วย นอกจากนี้ พ่อแม่ก็ยังชื่นชมสมภพมากกว่าธันवादด้วย เพราะสมภพเป็นเด็กขยันขันแข็งช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานพ่อแม่ เช่น บัดกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ล้างถ้วยล้างจาน เลี้ยงไก่ และ รดน้ำผัก เป็นต้น ทุก ๆ วัน

วันหนึ่งพ่อบอกให้ธันวาเฝ้าบ้าน แต่ด้วยความเกียจคร้านและเบื่อหน่าย ธันวากลับ ปล่อยให้ปละละเลงงานที่พ่อแม่มอบหมายให้ทำ ออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ นอกบ้าน เมื่อกลับมาบ้านในตอนเย็นพบว่า ของในบ้านถูกขโมยไปหลายอย่าง พ่อโกรธมาก จึงตำหนิธันวาที่ปล่อยให้ปละละเลงงานในหน้าที่ ไม่มีความอดทนขยันหมั่นเพียรทำงานในหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ และได้โทษธันวาให้เห็นถึงความผิดในสิ่งที่ทำ เพื่อต่อไปจะได้ไม่ทำอีก

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

ครั้งที่ 8

เรื่อง วางแผนดี เพื่อลดความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาและการเตรียมตัวในการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญและการวางแผนการเรียน

เทคนิค การอภิปรายกลุ่ม

อุปกรณ์ 1. กระดาษ A 4
2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ชำนาญ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สนทนากับนักเรียน กล่าวทบทวนถึงกิจกรรมในครั้งที่ผ่าน มา และอธิบายถึงกิจกรรมที่จะเข้าร่วมปฏิบัติครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง “การวางแผนการเรียน” เพื่อให้ นักเรียน ร่วมกันปรึกษาหารือและอภิปราย

2.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย ชักถาม แสดงความคิดเห็น และประยุกต์ หลักการฝึกมาใช้ให้เหมาะกับตนเอง

2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามในประเด็นที่ยังสงสัย และสรุป พร้อมกับ ให้ข้อคิดเห็นแก่นักเรียน

3. ขั้นสรุป

3.1 นักเรียนรวบรวมแนวความคิดจากการอภิปรายกลุ่มและการสรุปของผู้วิจัย

3.2 นักเรียนอภิปรายถึงการนำแนวความคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการเรียน ของตนเอง

3.3 ผู้วิจัยสรุป และเสนอแนะเพิ่มเติม

การประเมินผล

- 4.1 สัมผัสจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
- 4.2 สัมผัสจากการซักถาม ได้ตอบข้อซักถาม และ การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

โปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

ครั้งที่ 9

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการลดความท้อถอยทางการเรียนและสามารถนำไปประสพการณ์ที่จากเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน
3. ให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนทุกคน
4. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้วิธีการลดความท้อถอยทางการเรียน และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกลดความท้อถอยทางการเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดความท้อถอยทางการเรียน

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกันสรุป การแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของนักเรียน

ภาคผนวก ค

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบสอบถามความถี่ถ้อยทางการเรียนของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
3. ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความถี่ถ้อยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่
4
4. ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ตาราง 8 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสอบถามความท้อถอยทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ข้อที่	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่	คนที่	คนที่	รวม	ค่า
		1	2	3		IOC
ด้านความอ่อนล้า						
1	ข้าพเจ้าหมดเรี่ยวแรงในคาบสุดท้ายของการเรียนในแต่ละวัน	+1	0	+1	2	0.66
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อย เมื่อตื่นนอนตอนเช้าแล้วต้องไปโรงเรียน	+1	+1	+1	3	1
3	ข้าพเจ้าหมดเรี่ยวแรงที่อ่านหนังสือและต้องทบทวนบทเรียนในแต่ละวัน	+1	0	+1	2	0.66
4	ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายที่จะต้องเข้าเรียนทุกวัน	+1	0	+1	2	0.66
5	การเรียนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด	+1	+1	+1	3	1
6	การเข้าชั้นเรียนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด	+1	+1	+1	3	1
7	การเรียนทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเครียด	+1	+1	+1	3	1
8	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ากำลังเรียนหนังสือที่หนักมากเกินไป	+1	+1	+1	3	1
9	ความตั้งใจในการเรียนของข้าพเจ้าลดลงมากกว่าแต่ก่อน	+1	+1	+1	3	1
10	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อถอยในการเรียนของตนเอง	+1	+1	+1	3	1
11	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อ เมื่อศึกษาเนื้อหาวิชาที่ยาก	+1	+1	+1	3	1
12	ข้าพเจ้าไม่มีอารมณ์ตอบสนองต่อการเรียน เมื่อเข้าห้องเรียน	+1	+1	+1	3	1
13	ข้าพเจ้ารู้สึกสิ้นหวัง	+1	+1	+1	3	1
ด้านความไม่ชอบใจในการเรียน						
1	ข้าพเจ้าสนใจในการเรียนน้อยมากตั้งแต่ข้าพเจ้าเข้ามาเรียนที่โรงเรียนนี้	+1	+1	+1	3	1

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ค่า IOC
	ด้านความไม่ชอบใจในการเรียน (ต่อ)	1	2	3		
2	ข้าพเจ้าไม่ค่อยกระตือรือร้นในเรื่องการเรียน	+1	+1	+1	3	1
3	ข้าพเจ้ามีเจตคติเชิงลบต่อการเรียนของข้าพเจ้า	+1	0	+1	2	0.66
4	ในขณะที่ครูสอน ข้าพเจ้าไม่สนใจเรียนเหม่อลอย มองออกไปนอกหน้าต่าง นอกประตู	+1	+1	+1	3	1
5	แม้ข้าพเจ้าไม่ชอบวิชานั้นๆ ข้าพเจ้าก็พยายาม เรียนต่อไปเพื่อความสำเร็จในการเรียน	+1	+1	+1	3	1
6	ข้าพเจ้าไม่สนใจเรียน ชอบนั่งงานอื่นขึ้นมาทำใน ขณะที่ครูสอน	+1	0	+1	2	0.66
7	ข้าพเจ้าขาดความกระตือรือร้นว่างนอนเสมอขณะ เรียนหนังสือ	+1	0	+1	2	0.66
8	ข้าพเจ้าไม่สนใจเรียน มักคุยกับเพื่อนเสมอใน ห้องเรียน	+1	0	+1	2	0.66
9	ในขณะที่ครูมอบหมายงานให้ทำ ข้าพเจ้าก็นำ สิ่งของอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องขึ้นมาเล่น	+1	+1	+1	3	1
10	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการเรียน	+1	+1	+1	3	1
	ด้านความรู้สึกไร้ความสามารถทางการเรียน					
1	เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ข้าพเจ้าสามารถ จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	3	1
2	ในความเห็นของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองเป็น นักเรียนที่ดี	+1	+1	-1	1	0.33
3	ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบและตั้งใจในการทำงาน ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จทุกครั้ง	+1	+1	+1	3	1
4	ข้าพเจ้ารู้สึกได้ถึงตั้งใจอย่างไรก็ยังไม่สำเร็จ	+1	+1	+1	3	1

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ค่า IOC
	ด้านความรู้สึกไว้ความสามารถทางการเรียน	1	2	3		IOC
5	ข้าพเจ้าเชื่อว่า ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบในชั้นเรียน	+1	0	+1	2	0.66
6	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไว้ความสามารถที่ศึกษาต่อจนสำเร็จ	+1	+1	+1	3	1
7	ความตั้งใจในการเรียนของข้าพเจ้าลดลงกว่าแต่ก่อน ทำให้รู้สึกว่าคุณเองไว้ความสามารถ	+1	+1	+1	3	1
8	ข้าพเจ้าตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จทุกครั้ง	+1	+1	+1	3	1
9	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจว่า สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนได้สำเร็จ	+1	+1	+1	3	1
10	ข้าพเจ้าเรียนโดยไม่มีแผนการเรียนใดๆ	+1	+1	+1	3	1
11	ข้าพเจ้าจะตั้งเป้าหมายโดยจัดตารางการดูหนังสือในทุกวิชา	+1	+1	+1	3	1
12	ข้าพเจ้าขาดเป้าหมายการเรียนและไม่เคยเตรียมตัวก่อนสอบ	+1	+1	+1	3	1

ตาราง 9 ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

ข้อที่	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ค่า IOC
ด้านความทะเยอทะยาน		1	2	3		
1	ข้าพเจ้ามีเป้าหมายและดำเนินการตั้งระดับความคาดหวังทางการเรียนสูง	+1	+1	+1	3	1
2	ข้าพเจ้าจะพยายามปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนดไว้	+1	+1	+1	3	1
3	ข้าพเจ้าชอบแข่งขันและเอาชนะเพื่อนๆในห้อง	+1	+1	+1	3	1
4	ข้าพเจ้าต้องการให้ตนเองเด่นเหนือกว่าเพื่อนๆในห้อง	+1	0	+1	2	0.66
5	งานที่ข้าพเจ้ากำหนดต้องสำเร็จและมีผลงานดีเด่น	+1	+1	+1	3	1
6	ข้าพเจ้าคิดว่าต้องมีความก้าวหน้าในการเรียน	+1	+1	+1	3	1
7	ข้าพเจ้าจะเลือกกิจกรรมในการเรียนเฉพาะที่ต้องมีการแข่งขัน	+1	+1	+1	3	1
ด้านความกระตือรือร้น						
1	ข้าพเจ้าเป็นคนขยัน	+1	+1	+1	3	1
2	เมื่อมีอะไร ข้าพเจ้าจะเต็มใจและตั้งใจในการทำงานนั้นอย่างจริงจัง	+1	+1	+1	3	1
3	ข้าพเจ้าเป็นอดทนสูง	+1	0	+1	2	0.66
4	เมื่อได้รับหมายงาน ข้าพเจ้าจะลงมือทำทันทีโดยไม่รีรอ	+1	+1	+1	3	1
5	ข้าพเจ้าทำงานด้วยความรู้สึกสนุกสนาน	+1	+1	+1	3	1
6	ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับเวลาในการทำงานมาก	+1	+1	+1	3	1
7	เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าจะอาสาทำงานที่ตนเองถนัดและมีความสามารถ	+1	+1	+1	3	1
8	ข้าพเจ้าไม่ย่อท้อแม้ว่างานนั้นจะยากลำบาก	+1	+1	+1	3	1

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	รวม	ค่า
		1	2	3		IOC
ด้านความกล้าเสี่ยง						
1	ข้าพเจ้ากล้าตัดสินใจที่จะทำอะไรโดยไม่ลังเล	+1	+1	+1	3	1
2	ข้าพเจ้าจะเลือกทำงานในสิ่งที่ข้าพเจ้าคิดว่าทำได้ และตรงกับความสามารถของตนเอง	+1	+1	+1	3	1
3	ข้าพเจ้าทำทุกสิ่งด้วยความมั่นใจ	+1	+1	+1	3	1
4	ข้าพเจ้ามุ่งที่จะทำงานให้สำเร็จมากกว่าหลีกเลี่ยงความล้มเหลว	+1	0	+1	2	0.66
5	ข้าพเจ้าชอบทำงานที่ท้าทายความสามารถและเลือกทำงานที่ยากเสมอ	+1	0	+1	2	0.66
ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง						
1	ข้าพเจ้ามุ่งทำงานให้สำเร็จเพื่อความพึงพอใจให้กับตนเอง	+1	+1	+1	3	1
2	ข้าพเจ้าจะปรับปรุงการทำงานของตนเองให้ดีเสมอ	+1	+1	+1	3	1
3	แม้ว่าจะถูกรบกวนจากเพื่อน ข้าพเจ้าจะทำงานให้สำเร็จ	+1	+1	+1	3	1
4	หากเกิดความผิดพลาดขึ้น ข้าพเจ้ากล้าที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น	+1	0	+1	2	0.66
ด้านการรู้จักวางแผน						
1	ข้าพเจ้ามีแบบแผนในการปฏิบัติงาน	+1	+1	+1	3	1
2	ข้าพเจ้ามองเห็นช่องทางและมีจุดมุ่งหมายในการทำงานชัดเจน	+1	+1	+1	3	1
3	ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นหวังต่อความสำเร็จในชีวิต	+1	+1	+1	3	1

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่	คนที่	คนที่	รวม	ค่า
		1	2	3		IOC
ด้านการรู้จักวางแผน(ต่อ)						
4	เมื่อต้องตัดสินใจข้าพเจ้าจะคิดพิจารณาเรื่องนั้นๆอย่างรอบคอบ	+1	0	+1	2	0.66
5	ข้าพเจ้าปฏิบัติงานที่ทำอย่างรัดกุม ประณีตและเป็นระเบียบ	+1	0	+1	2	0.66
6	เมื่อมีการทำงานกลุ่ม ข้าพเจ้าจะเลือกเพื่อนร่วมงานที่มีความสามารถเป็นอันดับแรก	+1	+1	+1	3	1
ด้านเอกลักษณ์						
1	ข้าพเจ้าคิดริเริ่มทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง	+1	+1	+1	3	1
2	แม้ว่าข้าพเจ้าจะติดเพื่อนในกลุ่ม แต่ก็มีความคิดและมีความเป็นตัวของตัวเอง	+1	+1	+1	3	1
3	ข้าพเจ้ามีอิสระในการแสดงโดยไม่ใส่ใจคนรอบข้าง	+1	0	+1	2	0.66
4	ข้าพเจ้าชอบอ่านและศึกษาข้อมูลใหม่ๆเสมอๆเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา	+1	0	+1	2	0.66

ตาราง 10 ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความพึงพอใจทางการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

(N = 100)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	การพิจารณา
Q1	0.260	ตัดออก
Q2	0.476	ตัดออก
Q3	0.345	ตัดออก
Q4	0.575	นำไปใช้
Q5	0.506	ตัดออก
Q6	0.511	นำไปใช้
Q7	0.543	นำไปใช้
Q8	0.655	นำไปใช้
Q9	0.567	นำไปใช้
Q10	0.647	นำไปใช้
Q11	0.636	นำไปใช้
Q12	0.667	นำไปใช้
Q13	0.626	นำไปใช้
Q14	0.583	นำไปใช้
Q15	0.568	นำไปใช้
Q16	0.507	ตัดออก
Q17	0.523	นำไปใช้
Q18	-0.042	ตัดออก
Q19	0.460	ตัดออก
Q20	0.628	นำไปใช้
Q21	0.580	นำไปใช้
Q22	0.555	นำไปใช้
Q23	0.157	ตัดออก
Q24	0.050	ตัดออก
Q25	0.073	ตัดออก

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	การพิจารณา
Q26	0.160	ตัดออก
Q27	0.472	นำไปใช้
Q28	0.107	ตัดออก
Q29	0.509	ตัดออก
Q30	0.159	ตัดออก
Q31	0.466	นำไปใช้
Q32	0.567	นำไปใช้
Q33	0.175	นำไปใช้
Q34	0.286	นำไปใช้
Q35	0.544	นำไปใช้

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทั้งฉบับ = 0.921

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (N= 100)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	การพิจารณา
Q1	0.509	นำไปใช้
Q2	0.523	นำไปใช้
Q3	0.313	นำไปใช้
Q4	0.278	ตัดออก
Q5	0.544	นำไปใช้
Q6	0.485	นำไปใช้
Q7	0.077	ตัดออก
Q8	0.495	นำไปใช้
Q9	0.449	นำไปใช้
Q10	0.153	ตัดออก
Q11	0.522	นำไปใช้
Q12	0.375	นำไปใช้
Q13	0.631	นำไปใช้
Q14	0.455	นำไปใช้
Q15	0.523	นำไปใช้
Q16	0.609	นำไปใช้
Q17	0.568	นำไปใช้
Q18	0.489	นำไปใช้
Q19	0.542	นำไปใช้
Q20	0.568	นำไปใช้
Q21	0.501	นำไปใช้
Q22	0.572	นำไปใช้
Q23	0.521	นำไปใช้
Q24	0.457	นำไปใช้
Q25	0.509	นำไปใช้
Q26	0.514	นำไปใช้

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r)	การพิจารณา
Q27	0.536	นำไปใช้
Q28	0.596	นำไปใช้
Q29	0.422	นำไปใช้
Q30	0.249	ตัดออก
Q31	0.520	นำไปใช้
Q32	0.492	นำไปใช้
Q33	0.311	นำไปใช้
Q34	0.407	นำไปใช้

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทั้งฉบับ = 0.928

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	พระมหาบัญชา ภูคำ
วันเดือนปีเกิด	28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2520
สถานที่เกิด	อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	วัดบางนาใน แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2542	จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบาลีอบรมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2546	จบปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2553	จบปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร