

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ จะได้รายงานการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันที่ สติชัยพิทยาคม จังหวัดพิจิตร ผลสรุปจากการประมวลเอกสารได้นำไปสู่กรอบ แนวคิดของการวิจัย การนิยามศัพท์ การตั้งสมมติฐานของการวิจัยในที่สุด การนำเสนอประกอบด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.1.1 ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ คือ

- 1) ความสามารถในการสื่อสาร
- 2) ความสามารถในการคิด
- 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา
- 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและ

สภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2554: 10)

1.1.2 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

1.1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 2) ได้กำหนด องค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง และเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างสร้างสรรค์

3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.1.4 จุดเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 10) มีนโยบาย

และเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะ ตลอดจนคุณลักษณะ ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้า หมายของหลักสูตรและมีภูมิคุ้มกัน ในการดำเนินชีวิต ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพ แวดล้อมทางสังคม ที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจที่เหมาะสมจึงจะสามารถอยู่ ในสังคมได้อย่างปลอดภัย และมีความสุข จึงกำหนดให้สถานศึกษาพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คิดวิเคราะห์ตัดสินใจและแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ที่เสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เรียน เกิดพฤติกรรม ตามวัยในแต่ละชั้นปี

สำหรับพฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในองค์ประกอบ การจัดการ กับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน: 11) มีดังนี้

ตารางที่ 2.1 พฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในองค์ประกอบการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดระดับมัธยมศึกษา

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1. สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ของตนเองได้ 2. เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	1. เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม 2. ยึดความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสันติวิธี
3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการ ที่สร้างสรรค์	1. มีวิธีการคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับ ตนเองและผู้อื่น	1. ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วย วิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ 2. มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสม กับเหตุการณ์

1.1.5 แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554: 22 , 33-35 , 37-38 , 92-94) ได้ให้แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ดังนี้

1) การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไม่ให้แสดงออกมาทั้งทางกริยา วาจา การกระทำและควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้ โดยไม่เสียสุขภาพจิตการแสดงออกทางอารมณ์เป็นสัญญาณของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดที่ไม่ได้รับการขัดเกลา เช่น สุนัข ถึง เสือ เวลาโกรธจะส่งเสียงและแยกเขี้ยว ส่วนคนเวลาโกรธก็จะแสดงอาการแยกเขี้ยวหรือแผดเสียงดังคล้ายคลึงกัน การแสดงอารมณ์ เป็นการสื่อสารถึงความรู้สึกภายในของตนให้ผู้อื่นรับทราบอารมณ์เป็นสิ่งที่ปรากฏภายนอกที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดภายใน อารมณ์และจิตใจ และจะปรับเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของช่วงวัย ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน ที่มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น อาย โกรธ คับข้องใจ (ผิดหวัง) กลัว วิตกกังวล พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ เป็นอารมณ์และมีความสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางกายและระบบอวัยวะของร่างกาย ดังนี้

ลักษณะอารมณ์	การแสดงออก	ระบบอวัยวะร่างกาย ที่เกิดการเปลี่ยนแปลง
อาย	หน้าแดง	เส้นเลือดพองตัว หัวใจเต้นแรง
โกรธ	กำหมัด	กล้ามเนื้อร่างกายเกร็ง
โกรธคับข้องใจ	ขมวดคิ้ว หน้านูน	กล้ามเนื้อใบหน้าตึงตื้นตัว
พอใจ	หัวเราะ	ระบบหายใจ เลือดสูบฉีดปอดขยาย
เจ็บปวด	เหงื่อออก	ต่อมเหงื่อถูกกระตุ้น
กลัว โกรธ	ขนลุก	ต่อมผิวหนังบีบรัดตัวเกร็ง
กลัว วิตกกังวล	ตัวสั่น	กล้ามเนื้อร่างกายเขม็งเกรียว
สมหวัง โล่งใจ	ถอนหายใจ หายใจออกทางปากยาวนาน	กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายยืดกว้าง

2) การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่มีกระทบจิตใจ เช่น คำพูด

การกระทำสถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจแสดงออกทางร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น หน้าซีด หน้าแดง น้ำตาไหล เสียงดัง ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น โดยปกติทั่วไป คนทุกคน มีภาวะอารมณ์พื้นฐานอยู่ในตัวเหมือนกัน ในแต่ละเวลา แต่ละโอกาสคนจะแสดงอารมณ์แตกต่างกันไป ตามความรู้สึกในขณะนั้น คือ โกรธ กลัว เศร้า โศก อับอาย กระวนกระวาย รัก อิจฉา แต่ก็มีบางคนไม่รู้สึกละเลย และมักจะถูกเรียกว่า เป็นคนไร้อารมณ์ประเภทของอารมณ์ทางพุทธศาสนา แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

- อารมณ์ที่ให้ความสุข ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากความสงบทางจิตใจ

ปราศจากเรื่องเศร้าหมองมากระทบ เป็นอารมณ์ที่สงบเยือกเย็น เบิกบาน

- อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน โกรธหรือกลัว ไม่สงบ ไม่หยุดนิ่ง เนื่องจากจิตใจมีเรื่องเศร้าหมองมากระทบและไม่สามารถปล่อยวางในสิ่งเหล่านั้นได้ การเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มี 4 แบบ คือ

- สุข เกิดจากความดีใจและสมหวัง จะเกิดอาการปิติ ขนลุก ยิ้มร่า

- เศร้า เกิดจากความทุกข์ใจและผิดหวัง จะเกิดอาการอึดอัด น้ำตาไหล เก็บตัว หน้าตาหมองคล้ำ

- กลัว เกิดจากความกังวล หวั่นเกรงบางสิ่งบางอย่าง จะเกิดอาการตกใจ หน้าซีด ตัวสั่น

- โกรธ เกิดจากความไม่พอใจ ไม่ได้ดั่งใจ กิดคาดหวัง หรือการถูก

สบประมาท การถูกทำให้เจ็บใจ จะเกิดอาการหงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียว

โดยทั่วไปในช่วงชีวิตของเราจะมีอารมณ์ 2 ประเภทที่เรียกว่า อารมณ์ดี หรืออารมณ์ไม่ดี อารมณ์ดีมีความสุข เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความดีใจ สบายใจ และปลื้มเปิบบานใจ เช่น ภูมิใจ มั่นใจ ไม่กลัว กล้าแสดงออก กล้าเสี่ยง เข้มแข็ง อารมณ์ไม่ดี เศร้า กลัว โกรธ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกโกรธ เกลียด เครียด ไม่พอใจ วิตกกังวล ลี้ภัย ห่มหมอง ทำให้อ่อนแอ ท้อถอย ฉุนเฉียว ขาดความอดทน

ลักษณะของคนอารมณ์ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| - ยิ้มแย้มแจ่มใส | - รื่นเริงเบิกบาน |
| - มีอารมณ์ขัน | - มองโลกในแง่ดี |
| - ชอบช่วยเหลือผู้อื่น | - สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี |

ลักษณะของคนอารมณ์ไม่ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- | | |
|---------------------|-------------------|
| - หงุดหงิด ขี้รำคาญ | - โมโหง่าย |
| - เครียด | - มองโลกในแง่ร้าย |

- เข้ากับผู้อื่น ไม่ได้
- หน้าบึ้งตึงก้าวขมวด
- เปื้อน่ายสิ่งรอบตัว
- ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น ขว้างปาสิ่งของ คำทอผู้อื่น ทำร้ายตนเองและ

ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

จะเห็นว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์ที่ไม่ได้รับการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยการฝึกอย่างเป็นขั้นตอนที่ถูกวิธีการจัดการกับอารมณ์จะทำให้เกิด พฤติกรรมที่ดี และควรเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและสถานการณ์

3) แนวทางการเสริมสร้างการเรียนรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการกับอารมณ์

- (1) ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่เลือกโอกาสการมีความสามารถทางอารมณ์ที่ดี ย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ โดยไม่เลือกกาลเวลา (ในกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์)
- (2) ฝึกนำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือ ความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างที่ผ่านมา เพื่อยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ
- (3) ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหา ข้อห่วงใยต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์เป็นตัวอย่างของการเป็นที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละครในชีวิตจริงมาประกอบ
- (4) ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต จากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ ในการมองโลกในแง่ดีเป็นการพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้าง ปัญหา
- (5) การฟังดนตรีเบา ๆ หรือฟังเพลงคลาสสิกที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้ง ต่อนาที
- (6) ให้ดูการเขียนนามธรรม (Abstract Art) แล้วสอบถามว่า ภาพนี้เขารู้สึกอย่างไรหรือใน 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่าง ๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมอง แล้วให้รายงานว่ามีรายละเอียดใดบ้าง หรือให้เด็กเอามือปิดตา คมกลืนต่าง ๆ ในห้อง ว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง
- (7) ให้ความเป็นกันเองและยอมรับด้วยการกอด แตะ ไหล่ จับมือ บอกใน สิ่งที่ประทับใจในตัวของเขา
- (8) แสดงให้เห็นว่า เรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

(9) สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียนและการทำงาน เด็กที่ตลกขบขันมักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กๆ ในระยะแรกพ่อแม่จะเป็นต้นแบบที่ดีของการเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ครูควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอนคุณค่าหรือค่านิยมในชีวิต การสร้างมิตร และคลายความตึงเครียด

(10) ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ทั้งเป็นงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม กิจกรรมชมรม/ชุมนุมตามที่ตนเองสนใจ หรือร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ กิจกรรมที่โรงเรียนจัด และกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น

(11) ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทส่วนบุคคล มารยาททางสังคม เพื่อการรู้กาลเทศะและเป็นพื้นฐานการทำงาน/การเรียน

(12) ฝึกให้เด็กเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการปรับทัศนคติ ใช้ความคิดปรับความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนเอง เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมตนเอง

(13) ฝึกให้เด็กยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทนรอได้ ไม่วู่วาม

(14) ฝึกให้เด็กรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตน โดยการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

(15) ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกตการณ์ตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ่อย ๆ

(16) ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ ในวาระที่เหมาะสม การจะพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีทักษะนั้น ครูต้องฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จำแนกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งว่า เป็นอารมณ์ใด เช่น กลัว หงุดหงิด เบื่อ เศร้า เหงา ตีใจ เสียใจ กังวลใจ หรือโกรธ เพราะการสอนให้เด็กรู้ว่า เขากำลังมีอารมณ์อย่างไร จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ ให้เด็กรู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เมื่อกระทำบ่อย ๆ เข้าก็จะนำไปสู่การรู้จักจับอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาไปสู่การสำรวจอารมณ์ตนเอง เมื่อเติบโตขึ้น การสำรวจอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถยับยั้งอารมณ์ของตนเอง

ได้ต่อเมื่อผู้เรียนควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จึงจะสามารถควบคุมแรงปรารถนา หรือความต้องการ และพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ในฉับพลัน ก็จะสามารถจัดการระงับยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้ดี นั่นคือการมี Self Control (หรือโอต๊ะปะ ไม่ทำผิดแม้จะไม่มีใครเห็นก็ตาม เป็นการควบคุมจากภายใน ถือเป็นจริยธรรมสูงสุดของคนเรา) ซึ่งต้องอาศัยความพยายามข่มใจและความอดทน โดยจะมีขึ้นได้ในตัวผู้เรียนก็ต่อเมื่อได้เรียนรู้และฝึกฝน ความอดทน อดกลั้น ได้แล้ว

4) ความเครียดคืออะไร ความเครียด เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัสเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน ความเครียดที่ไม่มากจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราก่อเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น แต่ถ้าหากคนเราไม่รู้จักผ่อนคลายความเครียดเสียบ้าง ปล่อยไว้จนสะสมมากเข้า ในที่สุดอาจมีปัญหาความผิดปกติทางกายและจิตตามมา เป็นผลให้ชีวิตไร้สุข ครอบครัวมีปัญหา และการทำงานด้อยลง

5) สาเหตุของความเครียด ความเครียด เกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ

(1) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สามารถ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

(2) สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครุฑการเริ่มต้นเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

อาการทางกายและทางจิตใจที่เกิดจากความเครียด ตามปกติความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หัวใจขาดใจ หนักไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ/อ่อนล้า หนักมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย ฝันร้าย/เศร้า/เบื่อหน่าย หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อยๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอและไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่นไม่มีสมาธิ

6) ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

(1) ผลกระทบต่อตนเอง หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็น

เวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลายความเครียด จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

(2) ผลกระทบต่อครอบครัว เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น

สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ขาดความรักและความอบอุ่น ฯลฯ

(3) ผลกระทบต่อเพื่อน เกิดความห่างเหินระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง

(4) ผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน ขาดสมาธิและความตั้งใจ

ในการเรียน การทำงาน ซึ่งทำให้การเรียนหรือการทำงานมีข้อผิดพลาด เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ

ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียดทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสุข และสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย

7) วิธีการคลายเครียด

วิธีการคลายเครียดที่ถูกต้องและคลายเครียดได้อย่างแท้จริงวัยรุ่นมักหาทางออกเมื่อเกิดความเครียดด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม เช่น ขับรถซิ่ง เล่นวิดีโอเกมส์ เทียวกลางคืน เปิดวิทยุเสียงดัง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้ เพราะไม่เข้าใจวิธีที่ทำให้คลายเครียด ได้อย่างแท้จริง การคลายเครียดที่ถูกต้องจะต้องเป็นวิธีที่ทำให้ร่างกาย! ผ่อนคลาย หัวใจเต้นช้าลง สมองได้พักผ่อน หรือหยุดหิดคิดเรื่องต่าง ๆ ชั่วคราวและต้องไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นด้วย จึงจะถือว่าเป็นการคลายเครียดที่ถูกต้อง

การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธีทำให้เกิดความผ่อนคลายหลายระดับ ดังนี้ ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่ตนชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ฯลฯ ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการการนวด ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.2.1 ปิยะฉัตร นาคประสงค์ (2550: 13) ได้กล่าวสรุปความหมายของความเครียดว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกเป็นความรู้สึกไม่เพียงพอ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดการแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

1.2.2 อังคินันท์ อินทรกำแหง (2551: 7) ได้กล่าวสรุปว่าความเครียดเป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึง อารมณ์ สภาพจิตใจและการแสดงออกทาง ร่างกายของตนเองที่บ่งบอกได้ว่า อึดอัด กับข้องใจ ไม่สบายตัวไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อ พฤติกรรมการปรับตัว

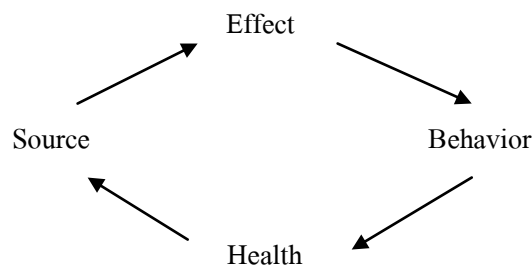
ของตนเอง ความเครียดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จากอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ความดันโลหิต อัตราการหายใจ การดึงของกล้ามเนื้อ คลื่นสมอง หรืออาการระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ความเครียดจากแบบสอบถามประเมินตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ต่อความรู้สึกของตนเอง วัดจากการสังเกตพฤติกรรมหรืออาการต่างๆที่บุคคลแสดงออก เช่น พูดเร็ว ร้องไห้ กระสับกระส่าย ซึมเศร้า ร้องไห้ บุคลิกที่เปลี่ยนแปลง เป็นต้น

1.2.3 เซลเย่ และ ฮานส์ (Selye , Hans . 1956) ได้ชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่แพทย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเครียด โดยเรียนรู้จากกลไกของร่างกาย เพื่อสามารถป้องกันตนเองจากภาวะเครียด ซึ่งพบว่าโรคภัยไข้เจ็บที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายส่วนใหญ่มาจากความล้มเหลวของกลไกในการต่อสู้กับความเครียดนั่นเอง

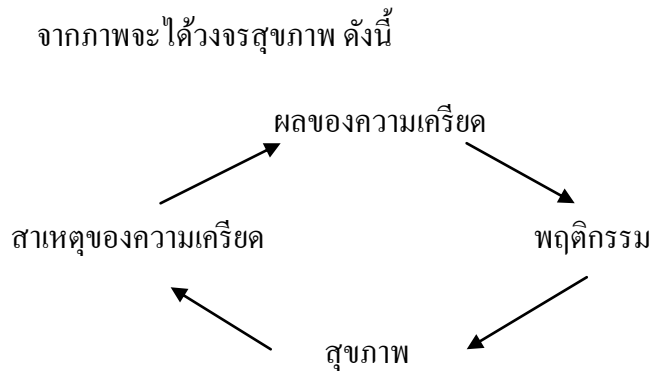
1.2.4 นักจิตวิทยา วิลเลียม เจมส์ (James, W. 1884) นำเสนอทฤษฎี ทางสรีรวิทยา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา กับเหตุการณ์ ตามทฤษฎีนี้ เราจะเห็นสิ่งเร้าภายนอกที่นำไปสู่การเกิดปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา ปฏิกิริยาทางอารมณ์ของเรา ขึ้นอยู่กับวิธีการที่เราตีความปฏิกิริยาทางกายภาพ เหล่านั้น ตัวอย่างเช่นสมมติว่า เรากำลังเดิน อยู่ในป่า และเราจะเห็นหมี เราเริ่มที่จะ สั่น และ หัวใจ ของเราเริ่มต้นที่จะแข่งขัน โดยให้เหตุผลว่า ปฏิกิริยาทางกายภาพของเราเกิดจากสิ่งเร้า และ สรุปได้ ว่าเรากำลัง กลัว (" ฉัน สั่น ดังนั้น ฉันกลัว ")

1.2.5 มาสโลว์ (Maslow, A. H. 1943) หลักเกณฑ์ทฤษฎีของแรงจูงใจของมนุษย์ที่สอดคล้องกับความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้ข้อสรุปว่ามนุษย์ที่ต้องการอยู่ตลอดเวลา ความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ให้เป็นภัยคุกคามทางจิตวิทยาที่นำไปสู่โรคทางจิต

1.2.6 ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และ เฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler.1984: 20) กล่าวว่า วงจรสุขภาพ (Health Cycle) เกี่ยวกับความเครียด ดังนี้ Effect Source Behavior Health



ภาพที่ 2.1 The Stress Behavior Model



ภาพที่ 2.2 แบบจำลองความเครียด

จะเห็นได้ว่าการเกิด ความเครียด มีลักษณะเป็นวงจรต่อเนื่อง คือเมื่อมีสาเหตุทำให้เกิดความเครียดจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่ง อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบกพร่อง นั่นคือ เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญสถานการณ์ ส่วนพฤติกรรมทางลบ จะเป็นผลทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1.2.7 กรมสุขภาพจิต (2541: 14) แบ่งระดับของความเครียดเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 1) ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น
- 2) ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 3) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน
- 4) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออก อาจจะเป็นสัญญาณเตือนขึ้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลพยายามจัดการ หรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラバドที่ความ ขัดแย้งต่างๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต
- 5) ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ใน

ภาวะเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1.3.1 สวัสดิ์ วงษ์วารี (2548: 53) ได้ศึกษาการวิจัยการพัฒนาชุดฝึกความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ชุดฝึกความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีประสิทธิภาพเท่ากับ $83.92 / 93.89$ และมีดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.79 โดยนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

1.3.2 อังคินันท์ อินทรกำแหง (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ (1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1609 ถึง 1.0559 โดยที่ความบกพร่องและความพิการทางกายมีค่าอิทธิพลสูงสุด (2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อความเครียด มีค่า อิทธิพลเฉลี่ย 0.2637 ถึง 1.6450 โดย ความกังวลใจมีค่าอิทธิพลสูงสุด (3) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อ ความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.2118 ถึง 0.9725 โดย การปฏิรูปการศึกษา มีค่าอิทธิพลสูงสุด และ (4) โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียดคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด พบว่า (1)ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีต่อการเผชิญความเครียด มีค่า อิทธิพลเฉลี่ย 0.1214 ถึง 0.3551 โดยที่ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัยมีค่าอิทธิพลสูงสุด (2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1201 ถึง 1.0208 โดยความคาดหวังมีค่า อิทธิพลสูงสุด 3) ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1635 ถึง 0.7144 โดยการสนับสนุนจากที่ทำงานมีค่าอิทธิพลสูงสุด และ 4)โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อการเผชิญความเครียด คือ โปรแกรมการให้ข้อมูลภาพการรับรู้

1.3.3 เรือเอกหญิงวิไลลักษณ์ เตมียเวส (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ พบว่า (1) นักศึกษาพยาบาลที่รับรู้สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยต่างกันมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2) นักศึกษาพยาบาลที่รับรู้สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยต่างกันมี ความเครียดต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กัน

1.3.4 นพ.ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย ทราบว่า ประชากรที่ศึกษาเป็นชาย ร้อยละ 43.90 หญิง ร้อยละ 56.10 อยู่ระหว่าง 12 ปี ถึง 60 ปี ขึ้นไป พบว่า มีความเครียด ร้อยละ 67.60 หญิงมีความเครียดมากกว่าชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < .01$ นอกจากนี้ พบว่าตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ ผู้ที่มีอายุอยู่ในวัยทำงาน การศึกษาอยู่ในช่วงมัธยมศึกษา-ปริญญาตรี และมีผู้มีปัญหา รายได้ไม่พอใช้หรือ รายได้ต่ำ จะมีความเครียดสูงกว่าผู้มีรายได้สูง

สรุปนักทฤษฎี /นักวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

ตารางที่ 2.2 สรุปนักทฤษฎี/นักวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

นักทฤษฎี/นักวิจัย	ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด			
	ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	จัดการความขัดแย้งต่างๆได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น
ซิกมันด์ ฟรอยด์	/	/	/	
พาฟลอฟ		/		
มาสโลว์				/
วิลเลียม เจมส์	/			
กรมสุขภาพจิต	/		/	/
โกแมน	/			/
ปิยะฉัตร นาคประสงค์	/			
เรือเอกหญิงวิไลลักษณ์ เตมียะเวส	/			/
เชลเย่			/	
นพ.ธงชัย ทวีชาชาติ				
และคณะ	/			

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

	ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด			
	ประเมินและ รู้เท่าทันสถานะ อารมณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเอง	จัดการความ ขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่ เหมาะสม	รู้จักคลาย เครียดด้วย วิธีการที่ สร้างสรรค์	รู้จักสร้าง ความสุข ให้กับตนเอง และผู้อื่น
นักทฤษฎี/นักวิจัย				
สุนทรี ชำรงโสทธิสกุล	/		/	
อังศินันท์ อินทรกำแหง			/	
ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮลเลอร์			/	
สวัสดี วงชารี	/			

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

2.1.1 ความหมายของความพึงพอใจ

ความพึงพอใจ (Satisfaction) ได้มีผู้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้หลาย
ความหมาย ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้
ว่า พึงพอใจ หมายถึง รัก ชอบใจ และพึงใจ หมายถึง พอใจ ชอบใจ

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

Kotler and Armstrong (2002) รายงานว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นต้องมี
สิ่งจูงใจ (motive) หรือแรงขับเคลื่อน (drive) เป็นความต้องการที่กดดันจนมากพอที่จะจูงใจให้บุคคล
เกิดพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน
ความต้องการบางอย่างเป็นความต้องการทางชีววิทยา (biological) เกิดขึ้นจากสภาวะดังเครียด เช่น
ความหิวกระหายหรือความลำบากบางอย่าง เป็นความต้องการทางจิตวิทยา (psychological) เกิดจาก
ความต้องการการยอมรับ (recognition) การยกย่อง (esteem) หรือการเป็นเจ้าของทรัพย์สิน
(belonging) ความต้องการส่วนใหญ่อาจไม่มากพอที่จะจูงใจให้บุคคลกระทำในช่วงเวลานั้น
ความต้องการกลายเป็นสิ่งจูงใจ เมื่อได้รับการกระตุ้นอย่างเพียงพอจนเกิดความดังเครียด โดยทฤษฎี

ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด มี 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีของอับราฮัม มาสโลว์ และทฤษฎีของ ซิกมันด์ ฟรอยด์

1) อับราฮัม มาสโลว์ (A.H.Maslow) ค้นหาวิธีที่จะอธิบายว่าทำไมคนจึงถูกผลักดันโดยความต้องการบางอย่าง ณ เวลาหนึ่ง ทำไมคนหนึ่งจึงทุ่มเทเวลาและพลังงานอย่างมากเพื่อให้ได้มาซึ่งความปลอดภัยของตนเองแต่อีกคนหนึ่งกลับทำสิ่งเหล่านั้น เพื่อให้ได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น คำตอบของมาสโลว์ คือ ความต้องการของมนุษย์จะถูกเรียงตามลำดับจากสิ่งที่กดดันมากที่สุดไปถึงน้อยที่สุด ทฤษฎีของมาสโลว์ได้จัดลำดับความต้องการตามความสำคัญ คือ

- ความต้องการทางกาย (physiological needs) เป็นความต้องการพื้นฐาน คือ อาหาร ที่พัก อากาศ ขาดการรักษาโรค
- ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) เป็นความต้องการที่เหนือกว่าความต้องการเพื่อความอยู่รอด เป็นความต้องการในด้านความปลอดภัยจากอันตราย
- ความต้องการทางสังคม (social needs) เป็นการต้องการการยอมรับจากเพื่อน
- ความต้องการการยกย่อง (esteem needs) เป็นความต้องการการยกย่องส่วนตัว ความนับถือและสถานะทางสังคม

- ความต้องการให้ตนประสบความสำเร็จ (self – actualization needs) เป็นความต้องการสูงสุดของแต่ละบุคคล ความต้องการทำทุกสิ่งทุกอย่างได้สำเร็จบุคคลพยายามที่สร้างความพึงพอใจให้กับความต้องการที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรกก่อนเมื่อความต้องการนั้นได้รับความพึงพอใจ ความต้องการนั้นก็จะหมดลงและเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลพยายามสร้างความพึงพอใจให้กับความต้องการที่สำคัญที่สุดลำดับต่อไป ตัวอย่าง เช่น คนที่อดอยาก (ความต้องการทางกาย) จะไม่สนใจต่องานศิลปะชิ้นล่าสุด (ความต้องการสูงสุด) หรือไม่ต้องการยกย่องจากผู้อื่น หรือไม่ต้องการแม้แต่อากาศที่บริสุทธิ์ (ความปลอดภัย) แต่เมื่อความต้องการแต่ละขั้นได้รับความพึงพอใจแล้วก็จะมีความต้องการในขั้นลำดับต่อไป

2) ซิกมันด์ ฟรอยด์ (S. M. Freud) ตั้งสมมุติฐานว่าบุคคลมักไม่รู้ตัวมากนักว่าพลังทางจิตวิทยามีส่วนช่วยสร้างให้เกิดพฤติกรรม ฟรอยด์พบว่าบุคคลเพิ่มและควบคุมสิ่งเร้าหลายอย่าง สิ่งเร้าเหล่านี้อยู่นอกเหนือการควบคุมอย่างสิ้นเชิง บุคคลจึงมีความฝัน พูดคำที่ไม่ตั้งใจพูด มีอารมณ์อยู่เหนือเหตุผลและมีพฤติกรรมหลอกหลอนหรือเกิดอาการวิตกกังวลอย่างมาก ขณะที่ ชารีนิ (2535) ได้เสนอทฤษฎีการแสวงหาความพึงพอใจไว้ว่า บุคคลพอใจจะกระทำการใดๆ ที่ให้มีความสุข และจะหลีกเลี่ยงไม่กระทำในสิ่งที่เขาจะได้รับความทุกข์หรือความยากลำบาก โดยอาจแบ่งประเภทความพอใจกรณีนี้ได้ 3 ประเภท คือ

- ความพอใจด้านจิตวิทยา (psychological hedonism) เป็นทฤษฎีของ ความพึงพอใจว่ามนุษย์โดยธรรมชาติจะมีความสุขแสวงหาความสุขส่วนตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ใดๆ
- ความพอใจเกี่ยวกับตนเอง (egoistic hedonism) เป็นทฤษฎีของความพอใจว่า มนุษย์จะพยายามแสวงหาความสุขส่วนตัว แต่ไม่จำเป็นว่าการแสวงหาความสุขต้องเป็นธรรมชาติ ของมนุษย์เสมอไป
- ความพอใจเกี่ยวกับจริยธรรม (ethical hedonism) ทฤษฎีนี้ถือว่ามนุษย์แสวงหา ความสุขเพื่อผลประโยชน์ของมวลมนุษย์หรือสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่และเป็นผู้ได้รับ ผลประโยชน์ผู้หนึ่งด้วย

ที่มา : <http://www.gotoknow.org/posts/492000>

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

2.3.1 ศรีลักษณ์ พลวัฒนา (2548: 74) ศึกษาการพัฒนาสื่อวัตกรรมการเรียนรู้ แบบหน่วยสมบูรณแบบที่เน้นการเรียนรู้แบบกระตือรือร้น พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจหลังการ ใช้นวัตกรรมการเรียนรู้แบบหน่วยสมบูรณแบบที่เน้นการเรียนรู้แบบกระตือรือร้นอยู่ใน ระดับมาก

2.3.2 สุจิรา แก้วจินดาพลวัฒนา (2555: 71) ศึกษาการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรม การฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่าความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมชุดฝึกทักษะการคิด วิเคราะห์สาระการเรียนรู้ภาษาไทย มีความพึงพอใจระดับมาก

2.3.3 พงศ์ศิริ อ่อนคำ (2555: ง) ศึกษาการพัฒนาชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง ภาพพิมพ์แกะไม้สีน้ำ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่าความพึงพอใจของนักเรียนที่มี ต่อชุดการสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ เรื่องภาพพิมพ์แกะไม้สีน้ำ พบว่าโดยภาพรวมมีความพึงพอใจ ระดับมากที่สุด

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

3.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2545: 1) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล

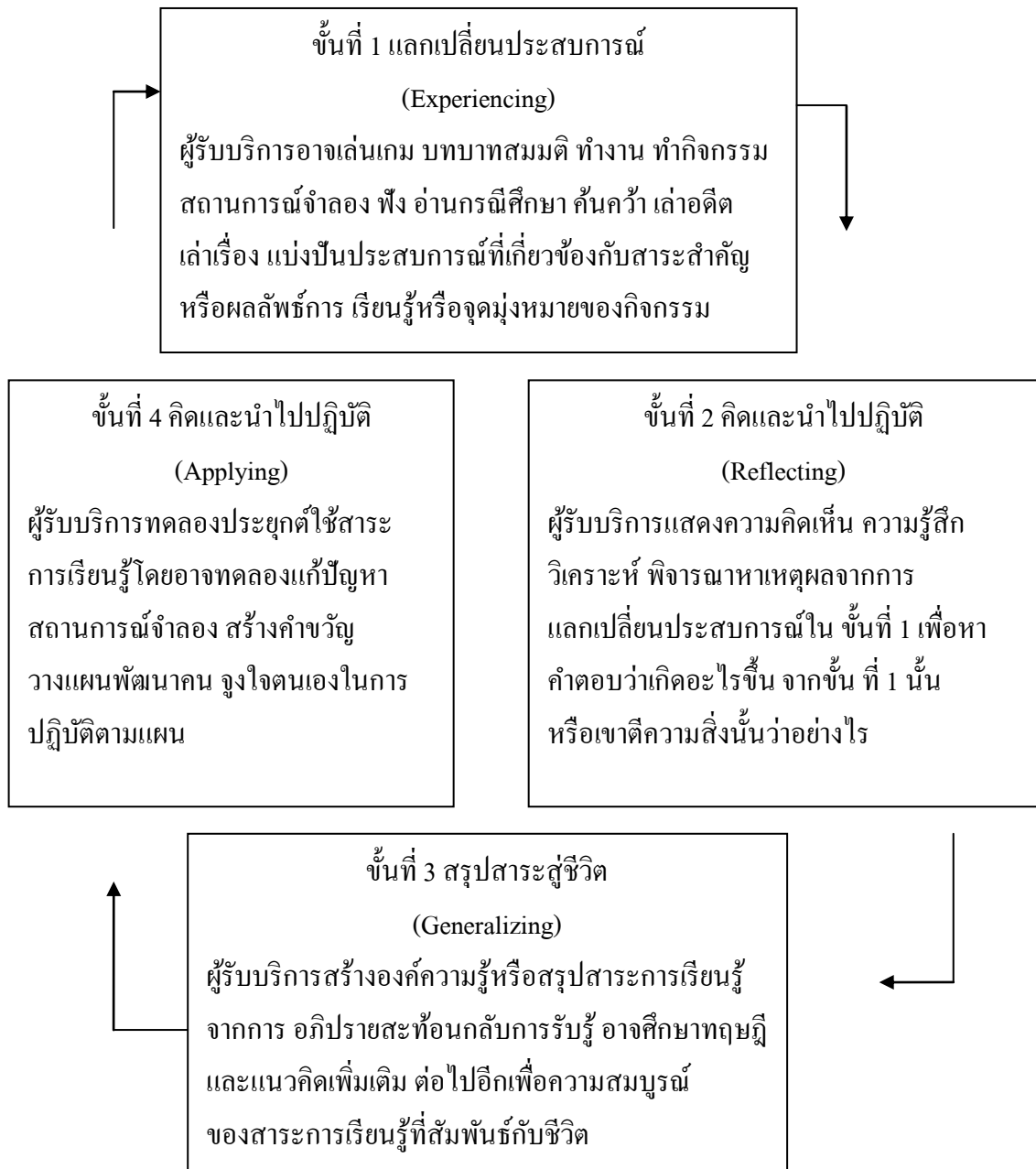
สามารถ ค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

3.1.2 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 24) ได้ให้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

- 1) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ และ ธรรมชาติของผู้เรียน
- 2) จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาที่ต้องสนองตอบ จุดหมาย ของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544
- 3) จัดกิจกรรมเพื่อผู้เรียนทุกคน โดยครอบคลุมด้านการศึกษา การงานและ อาชีพ ชีวิตและสังคม
- 4) จัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนมีอิสระในการคิดและ ตัดสินใจ
- 5) จัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติ จนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้
- 6) ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็น พี่เลี้ยงและประสานงาน

สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545: 29-59) สรุปว่าหลักการในการ พัฒนากิจกรรมแนะแนวนั้น มีด้วยกัน 4 ประการ คือ ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ลักษณะของ ผู้รับบริการ ลักษณะของกิจกรรม และประโยชน์ที่จะนำมาใช้ ส่วนแนวทางในการพัฒนากิจกรรม แนะแนวประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว การกำหนดขอบข่ายของ กิจกรรมแนะแนว การกำหนดขั้นตอนของกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ตามภาพที่ 2.3 ดังนี้



ภาพที่ 2.3 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

ที่มา : สมร ทองดี และปราณี รามสูต “แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว” ใน *ประมวลสาระ
ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 9 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
นนทบุรี หน้า 50

จากภาพที่ 2.3 จะเห็นได้ว่าขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์จากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 ประกอบด้วย กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อน กลับการรับรู้ สรุปสาระสู่ชีวิต สุดท้ายคือกิจกรรมให้คิดและนำไปใช้ ซึ่งถ้าผู้จัดมีประสบการณ์สูงก็จะดำเนินกิจกรรมได้อย่างคล่องตัวและต่อเนื่องอย่างราบรื่น และบางครั้งจะพบความต่อเนื่องของกิจกรรมจนดูว่าแต่ละขั้นตอนมีความคาบเกี่ยวกันจนแยกไม่ค่อยออก และในบางกรณีอาจจัด กิจกรรมนำเสนอสาระการเรียนรู้หรือองค์ความรู้ก่อน จากนั้นเป็นขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์แล้วเป็นกิจกรรมสะท้อนกลับการรับรู้ สุดท้ายเป็นกิจกรรมให้ทดลองนำประสบการณ์และประยุกต์ซึ่งจะเห็นได้ว่าขั้นตอนการประยุกต์ใช้นี้จะอยู่เป็นขั้นตอนสุดท้าย เสมอ และขั้นตอนนี้ นับเป็นวงจรต่อไปใหม่ เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้มั่นคงขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ต่อเนื่องไปอีก จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวมีวัตถุประสงค์มุ่งเน้นให้ ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริงหรือในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่ชีวิต ” (Apply the New Information to Daily Life) ซึ่งเปรียบได้กับหัวใจของการจัดกิจกรรมแนะแนว

3.1.3 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 25) ได้กำหนดขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มตามศักยภาพ รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลประกอบการวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเทคนิค วิธีการและทักษะการเรียนรู้ มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียนและสามารถวางแผนการเรียน การศึกษาต่อได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง
- 2) การจัดกิจกรรมแนะแนวด้านการงานและอาชีพ มุ่งให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในทุกด้าน รู้โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลาย มีเจตคติที่ดีและทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในอาชีพมีการเตรียมตัวสู่อาชีพ ตลอดจนมีการพัฒนางานอาชีพตามที่ตนเองถนัดและสนใจ
- 3) การจัดกิจกรรมด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3.1.4 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 25) ได้กำหนดลักษณะกิจกรรมการแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญดังต่อไปนี้

- 1) เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ค้นพบความถนัด ความสามารถและความสนใจของผู้เรียน
- 2) สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการศึกษา การงาน อาชีพ ชีวิตและสังคม เพื่อใช้ในการวางแผนการเรียนรู้ การศึกษาต่อ อาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง
- 3) เสริมสร้างทักษะต่างๆ ให้ผู้เรียนพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
- 4) เสริมสร้างค่านิยมที่ดี วินัย คุณธรรม และจริยธรรม
- 5) เพิ่มพูนประสบการณ์เพื่อเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะในวิชาการต่างๆ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพ มีนิสัยรักการทำงานและสามารถเลือกอาชีพ ได้เหมาะสมกับตนเอง
- 6) จัดกลุ่มผู้เรียนเพื่อทำกิจกรรมหรือครูเป็นผู้ริเริ่ม เป็นที่ปรึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานความต้องการของผู้เรียน เพื่อทำกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ และแก้ปัญหาผู้เรียนได้
- 7) จัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา ส่งเสริม พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน
- 8) เป็นกิจกรรมที่ไม่เน้นเนื้อหาวิชาการแต่เน้นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และบูรณาการให้สอดคล้องกับชีวิตจริง
- 9) วัดและประเมินผลในแต่ละกิจกรรม โดยมีการประเมินผลจากเวลา การเข้าร่วมกิจกรรม การผ่านจุดประสงค์ของกิจกรรมที่แสดงถึงการพัฒนาของผู้เรียนเพื่อนำไปใช้ในการผ่านช่วงชั้น
- 10) สรุปการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียนตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด และนำเสนอผู้เกี่ยวข้อง

3.1.5 กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 26) ได้กำหนดกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

- 1) สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
- 2) ศึกษาวิสัยทัศน์ของสถานศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนที่ได้จากการสำรวจ เพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจ นำไปกำหนดสาระและรายละเอียดของกิจกรรมแนะแนว
- 3) กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้านการศึกษ การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

4) กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว เมื่อกำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้านแล้วว่าแต่ละภาคเรียนจะต้องจัดกิจกรรมแนะแนวในสาระด้านใด จำนวนกี่ชั่วโมง ต่อมา จะต้องกำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง เพื่อจะได้จัดทำเป็นรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมย่อยต่อไป

5) การจัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินการ กิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

6) ปฏิบัติตามแผน วัดประเมินผล สรุปรายงาน

3.1.6 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 30) ได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว ดังนี้

- 1) รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- 2) รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ
- 3) สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 4) มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
- 5) มีค่านิยมที่ดี มีวินัย มีคุณธรรม จริยธรรม
- 6) มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

3.1.7 การประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 28) ได้ให้หลักการการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าในการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้เรียนและผู้ปกครองมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ดังนี้

1) ครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว

- ต้องจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่สถานศึกษากำหนดและตามสภาพความต้องการปัญหาของผู้เรียน
- ต้องรายงานเวลาและพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม
- ต้องศึกษา ติดตาม และพัฒนาผู้เรียน ในกรณีที่ผู้เรียนไม่เข้าร่วมกิจกรรม
- ต้องประเมินผลผู้เรียน โดยดูการพัฒนาการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ในกรณีที่ผลการประเมินยังไม่ผ่าน ให้ครูผู้จัดกิจกรรมดำเนินการให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมซ้ำหรือเพิ่มเติม จนกระทั่งผู้เรียนเกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

- บันทึกผลการติดตามและประเมินผลผู้เรียนไว้เป็นหลักฐาน

2) ผู้เรียน

(1) ต้องมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด โดยมีหลักฐานแสดงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

(2) ต้องปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มเติมตามที่ครูผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม มอบหมายถ้าไม่เกิดคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ที่สถานศึกษากำหนด

3) ผู้ปกครอง

ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการประเมินผลพัฒนาการของผู้เรียน มีการบันทึก สรุปพัฒนาการและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน

3.1.8 วิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ (2544: 29) ได้ให้หลักการวิธีการประเมินผลการจัดกิจกรรมแนะแนวว่าครูผู้จัดกิจกรรมแนะแนว สามารถเลือกใช้วิธีการประเมินผลหลากหลายวิธีการ ตามความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

- 1) แฟ้มสะสมผลงาน
- 2) การประเมินตามสภาพจริง
- 3) การประเมินตนเอง
- 4) การประเมิน โดยกลุ่ม/เพื่อน
- 5) การสังเกต
- 6) การสัมภาษณ์
- 7) การเขียนรายงาน
- 8) หลักฐานการเข้าร่วมกิจกรรม
- 9) และอื่นๆ

3.1.9 ประโยชน์ของการแนะแนว

การแนะแนวมีส่วนสำคัญยิ่งในการส่งเสริมและสนับสนุนให้งานการจัด การศึกษาบรรลุผลสำเร็จ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคลากรร่วมมือประสานงานกันอย่างมีระบบ จะทำให้การแนะแนวมีประสิทธิภาพ นักเรียนจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

รวีวรรณ ชินตระกูล (2539: 70 – 71 อ้างถึงใน ภัทรมน ชันชาฤทธิ์ 2551: 57) กล่าวถึงประโยชน์ของการแนะแนวไว้ 3 ประการ ดังนี้

- 1) การแนะแนวช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อมรอบตัวรู้จัก แก้ปัญหาด้วยตนเอง สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้เหมาะสมทั้งด้านการศึกษา และอาชีพ มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญปัญหา และความจริง คุณลักษณะเหล่านี้จะเป็นแนวทาง นำไปสู่การพัฒนาสูงสุด ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการศึกษา อีกทั้งช่วยให้รู้จักและเข้าใจบุคคลอื่น

สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี สามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2) การแนะแนวช่วยให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลในด้านต่างๆ เช่น ด้านการศึกษา อาชีพ ด้านสังคม รู้แนวทางการศึกษาต่อ รู้คุณค่าของการประกอบอาชีพการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พร้อมทั้งมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ไปพร้อมกันอย่างถูกวิธี

3) การแนะแนวช่วยให้ครูมีความเข้าใจนักเรียนดีขึ้น สามารถจัดการศึกษาได้เหมาะสมกับนักเรียน ทำให้การศึกษาได้ผลดีมีประสิทธิภาพ ครูสามารถรู้เหตุผลแห่งพฤติกรรมของนักเรียน สามารถหาแนวทางขจัดปัญหาให้นักเรียนได้ทำปัญหาในการจัดการเรียนการสอนลดลง

จากความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการแนะแนวที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ถ้าโรงเรียนให้บริการแนะแนว แก่นักเรียนได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพแล้วจะเกิดประโยชน์ต่อนักเรียนโดยช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ผู้บริหารและครูได้รู้จักนักเรียนของตนอย่างชัดเจน ผู้ปกครองรู้จักและเข้าใจเด็กของตนยิ่งขึ้น ยอมรับนักเรียนและเข้าใจเด็กของตนยิ่งขึ้นยอมรับนักเรียนและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้สังคมและประเทศชาติ ได้ประชากรรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพไม่เป็นผู้ที่สร้างปัญหาให้แก่สังคม

3.1.10 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว ยังไม่มีคำนิยามหรือความหมายโดยตรง แต่มีผู้ให้ความหมายของชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

ภัทรพร ชมพูนุช (2550: 20) กล่าวถึง กรอบแนวคิดชุดการสอนและ กิจกรรมแนะแนวดังกล่าว คณาจารย์และนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยสุโขทัย- ธรรมราช แขนงการแนะแนว ปีการศึกษา 2545 จึงได้กำหนดให้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความหมายว่าชุดกิจกรรมแนะแนว (Guidance Activities Package) คือ เครื่องมือทางการแนะแนว ที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลาย ๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมาย และขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย

- 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ และแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ
- 2) คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนและหลัง
- 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

3.1.11 ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับชุดการสอน

ชุดการสอนเป็นนวัตกรรมการใช้สื่อการเรียนการสอนให้มีบทบาทในการเรียน การสอน ดังนั้นในการผลิตชุดการสอนจึงต้องอาศัยหลักการและทฤษฎีที่สำคัญๆ ดังที่ เคมป์ (Kemp , 1985: 13 - 15 อ้างถึงใน ภัทรมน ชันธาฤทธิ์ 2551: 42-44) มีแนวความคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ที่เป็นแนวทางในการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1) *กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)* เป็นกลุ่มที่ตีความพฤติกรรมมนุษย์ว่าเป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Responses) สิ่งเร้าก็คือ ข่าวสารหรือหลักการทฤษฎีนี้มาก โดยจะแตกลำดับขั้นของการเรียนรู้ออกเป็นขั้นตอนย่อยๆ และเมื่อผู้เรียนเกิดการตอบสนองก็จะสามารถทราบผลได้ทันทีว่าการเรียนรู้หรือไม่ถ้าตอบถูกต้องก็จะมี การเสริมแรงโปรแกรมการเรียนการสอนเป็นรายบุคคลอิงทฤษฎีนี้มาก

2) *กลุ่มเกสตัลท์ หรือ กลุ่มทฤษฎีสถาน หรือกลุ่มความรู้ความเข้าใจ* เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการความรู้ ความเข้าใจหรือการรู้คิด อันได้แก่การรับรู้ที่มีความหมาย ความเข้าใจและความสามารถในการจัดกระทำอันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีนี้ถือว่าการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นขึ้นกับคุณภาพของสติปัญญาและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์

3) *กลุ่มจิตวิทยาทางสังคมหรือการเรียนรู้ทางสังคม* เป็นกลุ่มที่เริ่มได้รับความสนใจมากขึ้น ซึ่งทฤษฎีนี้เน้นปัจจัยทางบุคลิกภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์จากการเรียนรู้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการกระทำทางสังคม โดยเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงหรือผ่านสื่อการเรียนการสอน

3.1.12 ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

1) *ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ - ซิกมันด์ ฟรอยด์*

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์คิดค้นโดย Sigmund Freud (1856-1939) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชาวเวียนนิส ทฤษฎีของเขาได้รับบารยอมรับเป็นอย่างมากในยุคนั้น มีแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาด้านจิตใจที่พัฒนาตามมามากมาย แม้ในปัจจุบันความสำคัญของทฤษฎีจิตวิเคราะห์จะมีบทบาทลดลง ทฤษฎีด้านชีวภาพและการรักษาด้วยยามีบทบาทมากขึ้น แต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับกันว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นส่วนที่ช่วยให้เข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของจิตใจได้เป็นอย่างดี

(1) *ทฤษฎีพื้นฐาน*

จิตใจของคนเราสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการรับรู้ ได้แก่

ก. จิตสำนึก (*The conscious*) เป็นส่วนของจิตใจที่คนเรารู้สึกนึกคิด อยู่ในแต่ละขณะ

ข. จิตก่อนสำนึก (*The preconscious*) เป็นส่วนของจิตใจที่ตามปกติแล้วเราไม่ได้ตระหนักถึง แต่หากใช้ความตั้งใจก็จะขึ้นมาสู่จิตสำนึกได้ เช่น การพยายามนึกถึงเหตุการณ์บางอย่างในอดีต

ค. จิตไร้สำนึก (*The unconscious*) เป็นความรู้สึคนึกคิด หรือความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ตามปกติไม่อาจขึ้นมาในระดับจิตสำนึกได้ อาจแสดงออกมาในความฝัน หรือแสดงเป็นอาการต่าง ๆ ของผู้ป่วย ซึ่งจะเบี่ยงเบนไปจากความคิดหรือความต้องการดั้งเดิม

(2) فرویدยังแบ่งกระบวนการคิดออกเป็น 2 ลักษณะ

ก. *Secondary Process* เป็นกระบวนการคิดที่เราคุ้นเคยและใช้กันอยู่ในระดับจิตสำนึกและจิตก่อนสำนึกมีกระบวนการคิดเช่นนี้เป็นการคิดที่ยึดเหตุผลมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (*reality principle*) เช่น คนเราบางครั้งผิดหวังและบางครั้งก็มีสมหวังหรือสิ่งที่ต้องการบางอย่างอาจต้องรอคอยบ้าง

ข. *Primary Process* เป็นกระบวนการคิดในระดับจิตไร้สำนึก วิธีคิดเป็นแบบเด็ก ๆ ไม่เป็น เหตุเป็นผล ไม่สนใจเรื่องเวลาหรือสถานที่ สิ่งที่ต้องการคือความสุข ความสมหวัง ซึ่งหากต้องการก็จะต้องได้รับการตอบสนองทันทีที่จะพอใจ โดยไม่คำนึงว่าผลตามมาเป็นอย่างไร (*pleasure principle*) ตัวอย่างที่เห็นชัดได้แก่การฝัน ซึ่งเหตุการณ์ทุกอย่างสามารถเกิดขึ้นได้ สิ่งที่อยู่คนละมิติ คนละเวลากัน สามารถมาอยู่ด้วยกันได้ หากนึกถึงอะไรก็จะได้อะไรนั้น

(3) فرویدยังแบ่งโครงสร้างของจิตใจออกตามหน้าที่ออกเป็น 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่

ก. *Id* เป็นส่วนที่อยู่ในจิตไร้สำนึกเท่านั้น เป็นแรงผลักดันดั้งเดิมของคนเรา แบ่งออกเป็นแรงผลักดันทางเพศ (*libidinal drive*) และแรงผลักดันทางความก้าวร้าว (*aggressive drive*) การแสดงออกของ *id* เป็นไปตาม *primary process* และ *pleasure principle*

ข. *Ego* เป็นส่วนที่ทำหน้าที่อยู่ทั้ง 3 ระดับของจิตใจ โดยจะควบคุมบริหารจัดการต่อแรงผลักดันต่าง ๆ ที่มามีปฏิสัมพันธ์กัน ทำหน้าที่ประนีประนอมระหว่างแรงผลักดันจาก *id* กับระเบียบหรือข้อจำกัดจากสภาพเป็นจริงภายนอก และแรงต่อต้านจาก *superego* โดยการทำหน้าที่เป็นไปตาม *secondary process* และ *reality principle*

ก. *Superego* เป็นส่วนของจิตใจที่พัฒนาขึ้นมาในระยะ edipal แบ่งออกเป็น conscience หรือมโนธรรมซึ่งมีหน้าที่คอยตัดสินความคิด การกระทำว่าถูกหรือผิด และ ego ideal ซึ่งเป็นส่วนของบุคคลในอุดมคติที่เราอยากเป็นหรืออยากเอาแบบอย่างกลไกการเกิดอาการ (Symptom Formation) ปกติแรงผลักดันต่าง ๆ ภายในจิตใจ และจากสิ่งแวดล้อมจะมีปฏิสัมพันธ์กันโดยตลอดไม่หยุดนิ่ง (dynamic) แรงผลักดันจาก id จะถูกต่อต้านโดย ego เนื่องจากหากความต้องการจาก id ได้ขึ้นสู่จิตสำนึก หรือแสดงออกโดยตรงอาจก่อให้เกิดผลเสียแก่บุคคลนั้นได้ ในบางขณะ superego จะเข้ามามีบทบาทพร้อมด้วย แรงผลักดันที่มีลักษณะตรงข้ามกันเหล่านี้ จะก่อให้เกิดความขัดแย้ง (conflict) ขึ้น ซึ่งอาจเป็นความขัดแย้งของโครงสร้างต่าง ๆ ภายในจิตใจ หรืออาจเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม แต่เมื่อพิจารณาถึงต้นตอของความขัดแย้งต่าง ๆ เหล่านี้จะพบว่ามีจุดเริ่มต้นมาจากความขัดแย้งระหว่าง id กับ ego ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นจุดสำคัญ ในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เราเรียกความขัดแย้งระหว่าง id กับ ego นี้ว่า neurotic conflict เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นจิตใจจะอยู่ในสภาวะเสียสมดุล (disequilibrium) แรงผลักดันจาก id มีแนวโน้มจะพุ่งขึ้นสู่จิตสำนึก ภายใต้สถานการณ์นี้จะเกิดมีสัญญาณเตือนต่อ ego ในลักษณะของความรู้สึกวิตกกังวล (signal anxiety) ทำให้ ego ต้องแก้ไขสถานการณ์โดยใช้กลไกทางจิต (defense mechanism) เข้าช่วย กลไกทางจิตที่ใช้เป็นลำดับแรกได้แก่ การเก็บกด (repression) ถ้าสำเร็จ แรงผลักดันจาก id รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับแรงผลักดันนี้จะถูกผลักกลับไปอยู่จิตไร้สำนึกตามเดิมเกิดความสมดุลของจิตใจขึ้นใหม่ ในกรณีที่กลไกทางจิตแบบเก็บกดไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ เนื่องจากแรงผลักดันจาก id รุนแรงมาก ego อ่อนแอลงในช่วงนั้น หรือมีปัจจัยภายนอกมาเสริมแรงผลักดันจาก id ego จะใช้กลไกทางจิตรูปแบบอื่น ๆ เข้าช่วย (auxiliary defense) เช่น reaction formation หรือ projection ลักษณะการแสดงออกจะเป็นในรูปแบบของการประนีประนอม (compromise formation) กล่าวคือ ให้แรงผลักดันจาก id ได้ขึ้นสู่จิตสำนึก บางส่วนในรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้ความต้องการจากแรงผลักดันดั้งเดิมได้รับการตอบสนองบ้าง ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงแสดงถึงแรงต่อต้านจาก ego ในรูปแบบของกลไกทางจิตที่ใช้เข้าช่วยอาการต่าง ๆ ของผู้ป่วยที่แสดงออกมานั้นเป็นผลรวมของแรงผลักดันจาก id ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม กลไกทางจิตที่ ego ใช้เข้าช่วยเสริม repression และ signal anxiety ที่ยังอาจมีอยู่บ้าง กลไกทางจิต (Defense Mechanism) กลไกทางจิตส่วนใหญ่จะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งผู้ป่วยจะไม่ตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ดังเช่นใน displacement ผู้ป่วยแสดงความฉุนเฉียวกับคนใช้ที่บ้าน เนื่องจากรู้สึกว่าคุณใช้ชักช้า รุ่มร่าม ไม่เคยได้ตั้งใจ โดยที่ไม่ทราบว่าเป็นความจริงแล้วเป็นจากการที่คนใช้โกรธหัวหน้านางแต่แสดงออกไม่ได้จึงมาระบายกับคนใช้โดยลำพังในตัวของคุณใช้เองไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ เนื่องจากการปรับตัวของ ego

เพื่อให้จิตใจกลับสู่สมดุล แต่หากบุคคลนั้น ๆ มีการใช้กลไกทางจิตแบบเดิม ๆ อยู่เสมอ ใช้กลไกทางจิตจำกัดอยู่เพียงไม่กี่ชนิดไม่ยืดหยุ่นปรับตามสถานการณ์ หรือมีการใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสมกับวัยหรือสถานการณ์อยู่บ่อย ๆ ก็มักจะก่อให้เกิดปัญหาหรือจิตพยาธิสภาพในบุคคลนั้นตามมา แต่บุคลิกภาพที่พึงประสงค์ คือ การที่บุคคลสามารถใช้พลังอีโก้เป็นตัวควบคุมพลังอิดและซูเปอร์อีโก้ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้ กลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) ฟรอยด์และนูริแอนนา ฟรอยด์ ได้แบ่งประเภทกลไกในการป้องกันตัวดังต่อไปนี้

- การเก็บกด (Repression) หมายถึง การเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรู้สึกผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึก จนกระทั่ง ลืมกลไกป้องกันตัวประเภทนี้มีอันตราย เพราะถ้าเก็บกดความรู้สึกไว้มากจะมีความวิตกกังวลใจมาก และอาจทำให้เป็นโรคประสาทได้

- การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) หมายถึง การปรับตัวโดยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง โดยให้คำอธิบายที่เป็นที่ยอมรับสำหรับคนอื่น ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่ติลูก มักจะบอกว่า การตีทำเพื่อเด็ก เพราะเด็กต้องได้รับการทำโทษเป็นบางครั้งจะได้เป็นคนดี พ่อแม่จะไม่ยอมรับว่าดี เพราะโกรธลูก

- การถดถอย (Regression) หมายถึง การหนีกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมีความสุข ตัวอย่างเช่น เด็ก 2-3 ขวบ ที่ช่วยตนเองได้ มีน้องใหม่ เห็นแม่ให้ความเอาใจใส่กับน้อง มีความรู้สึกที่แม่ไม่รัก และไม่สนใจตนเท่าที่เคยได้รับ จะมีพฤติกรรมถดถอยไปอยู่ในวัยทารกที่ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องให้แม่ทำให้ทุกอย่าง

- การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) หมายถึง กลไกป้องกันตน โดยการทุ่มเทในการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง ที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สังคม อาจจะไม่ยอมรับ ตัวอย่างแม่ที่ไม่รักลูกคนใดคนหนึ่ง อาจจะมีพฤติกรรมตรงข้าม โดยการแสดงความรักมากอย่างผิดปกติ

- การสร้างวิมานในอากาศ หรือการฝันกลางวัน (Fantasy หรือ Day dreaming) เป็นการสร้างจินตนาการ หรือมโนภาพ เกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการ แต่เป็นไปไม่ได้

- การแยกตัว (Isolation) หมายถึง การแยกตนให้พ้นจากสถานการณ์ที่นำความคับข้องใจมาให้ โดยการแยกตนออกไปอยู่ตามลำพัง ตัวอย่างเช่น เด็กที่คิดว่าพ่อแม่ไม่รัก อาจจะแยกตนปิดประตูอยู่คนเดียว

- การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement) เป็นการระบายอารมณ์โกรธหรือคับข้องใจต่อคน หรือสิ่งของ ที่ไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ เป็นต้นว่า บุคคลที่ถูกนาย

ข่มขู่ หรือทำให้คับข้องใจ เมื่อกลับมาบ้านอาจจะใช้กรรยา หรือลูกๆ เป็นแพะรับบาป เช่น อาจจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อกรรยา และลูก ๆ นักเรียนที่โกรธครู แต่ทำอะไรครูไม่ได้ ก็อาจจะเลือกสิ่งของ เช่น โต๊ะเก้าอี้เป็นสิ่งที่แทนที่ เช่น ตะโตะเก้าอี้

- การเลียนแบบ (Identification) หมายถึง การปรับตัวโดยการเลียนแบบบุคคลที่ตนนิยมยกย่อง ตัวอย่างเช่น เด็กชายจะพยายามทำตัวให้เหมือนพ่อ เด็กหญิงจะทำตัวให้เหมือนแม่ กลไกในการป้องกันตัว เป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการปรับตัว เมื่อประสบปัญหา ความคับข้องใจ การใช้กลไกป้องกันจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้อ่อนคลาย ความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผล หรือแก้ไขปัญหาก็ได้

ที่มา : http://rasidah6381.blogspot.com/2012/07/1_9282.html

2) ทฤษฎีการเรียนรู้ของพาฟลอฟ

(1) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ (Classical Conditioning Thoery) การทดลองโดยสุนัขกระดิ่งก่อนที่จะเอาอาหาร (ผงเนื้อ) ให้แก่สุนัข เวลา ระหว่างการสุนัขกระดิ่งและการให้ผงเนื้อแก่สุนัขต้องเป็นเวลาที่กระชั้นชิดมากประมาณ .25 ถึง .50 วินาทีทำซ้ำควบคู่กันหลายครั้ง และในที่สุดหยุดให้อาหารเพียงแต่สุนัขกระดิ่งก็ปรากฏว่าสุนัขก็ยังคั่งมีน้ำลายไหลได้ โดยที่ข้างแก้มของสุนัขติดเครื่องมือวัดระดับการไหลของน้ำลายไว้ ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า พฤติกรรมของสุนัขถูกวางเงื่อนไข หรือที่เรียกว่าสุนัขเกิดการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก การเรียนรู้ที่เรียกว่า classical conditioning นั้นหมายถึงการเรียนรู้ใดๆ ก็ตาม ซึ่งมีลักษณะการเกิดตาม ลำดับขั้นดังนี้

- ผู้เรียนมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง
- การเรียนรู้เกิดขึ้นเพราะความใกล้ชิดและการฝึกหัด

สรุป การทดลองที่จัดว่าเป็น classical ได้ให้ concept ใหญ่ๆ 4 ข้อด้วยกัน ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญของ S - R Theory คือ

- กฎการสรุปกฎเกณฑ์ทั่วไป (Law of Generalization) หรือการแผ่ขยาย (Generalization)

- กฎการจำแนกความแตกต่าง(Law of Discrimination)
- กฎความคล้ายคลึงกัน
- การจำแนก

(2) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้เป็นคนแรกคือ พาฟลอฟ (Pavlov) ต่อมาภายหลังวัตสัน (Watson) ได้นำเอาแนวคิดของพาฟลอฟไปดัดแปลงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น พาฟลอฟ เชื่อว่า การเรียนรู้ของสิ่งมีชีวิตเกิดจากการวาง

เงื่อนไข (Conditioning) คือการตอบสนองหรือการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ต้องมีเงื่อนไขหรือมีการสร้างสถานการณ์ให้เกิดขึ้น

(3) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกของพาฟลอฟ นอกจากจะเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการวางเงื่อนไขหรือมีการสร้างสถานการณ์ขึ้นมาแล้ว ยังหมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งเร้ากับปฏิกิริยาตอบสนองอย่างฉับพลัน หรือปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) ซึ่งพาฟลอฟได้อธิบายเรื่องราวการวางเงื่อนไขในแง่ของสิ่งเร้า (Stimulus-S) และการตอบสนอง (Response-R) การเชื่อมโยงสิ่งเร้าบางอย่างกับการตอบสนองบางอย่างมาตั้งแต่แรกเกิด แล้วเรื่อยๆ เมื่อเติบโตขึ้นตามธรรมชาติ โดยสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เรียกว่า สิ่งเร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (Unconditioned stimulus = UCS) หมายถึง สิ่งเร้าที่มีอยู่ในธรรมชาติ และเมื่อนำมาใช้คู่กับสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขแล้วทำให้เกิดการเรียนรู้หรือตอบสนองจากการวางเงื่อนไขได้ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เรียกว่า การตอบสนองที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (Unconditioned response = UCR) ซึ่งหมายถึง การตอบสนองตามธรรมชาติที่ไม่ต้องมีการบังคับ

(4) ทฤษฎีการเรียนรู้

- ก. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์เกิดจากการวางเงื่อนไขที่ตอบสนองต่อความต้องการทางธรรมชาติ
- ข. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์สามารถเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติ
- ค. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์ที่เกิดจากสิ่งเร้า
- ง. พฤติกรรมการตอบสนองของมนุษย์สิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับสิ่งเร้าตามธรรมชาติ
- จ. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะจำแนกลักษณะของสิ่งเร้าให้แตกต่างกันและเลือกตอบสนองได้ถูกต้อง

ที่มา : <http://puvadon.multiply.com/journal/item/5/5>

3) ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์

เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

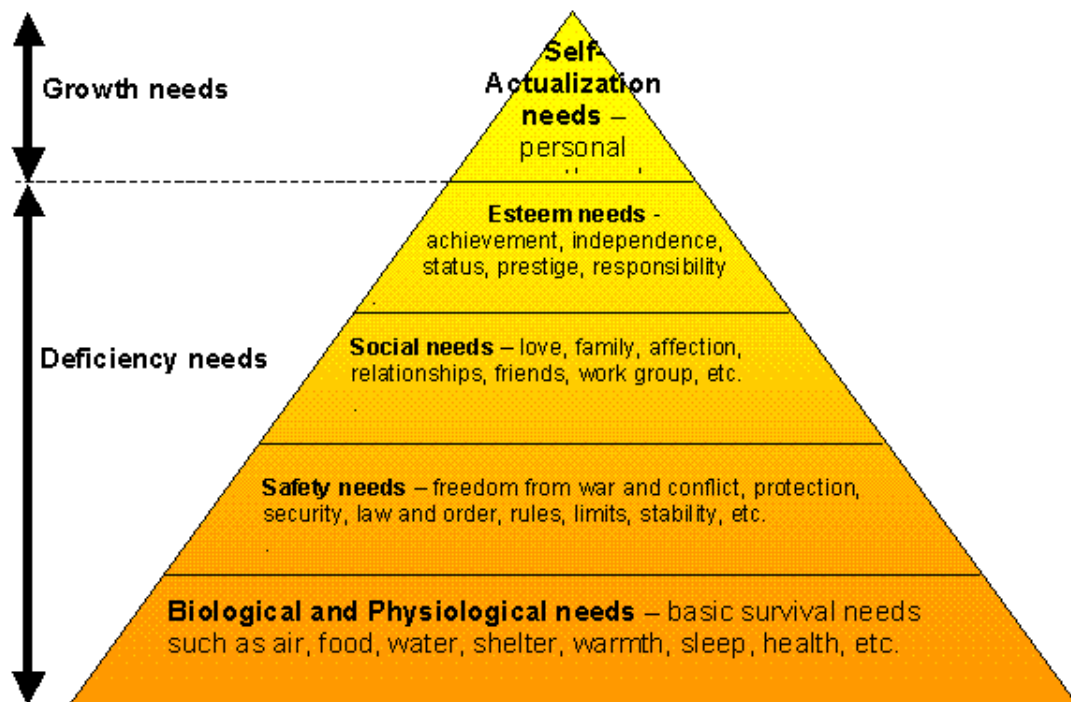
นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเบรนดิส์ เป็นทฤษฎีที่รู้จักกัน มากที่สุด ทฤษฎีหนึ่ง ซึ่งระบุว่า บุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้ มี 3 ประการ คือ

- บุคคลเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการ ความต้องการมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรม ความต้องการที่ยังไม่ได้รับ การสนองตอบเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจ ส่วนความต้องการที่ได้รับการสนองตอบแล้วจะไม่เป็นเหตุจูงใจอีกต่อไป

- ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นเรียงตามความสำคัญ จากความต้องการพื้นฐาน ไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน

- เมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการสนองตอบอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่ความต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

มาสโลว์ เห็นว่าความต้องการของบุคคลมีห้ากลุ่มจัดแบ่งได้เป็นห้าระดับ จากระดับต่ำไปสูง เพื่อความเข้าใจ มักจะแสดงลำดับของความต้องการเหล่านี้ โดยภาพดังนี้



ภาพที่ 2.4 แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์

- ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs)

เป็นความต้องการลำดับต่ำสุดและเป็นพื้นฐานของชีวิต เป็นแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย หากพนักงานมีรายได้จากการปฏิบัติงานเพียงพอ ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยมีอาหารและที่พักอาศัย เขาก็มีกำลังที่จะทำงานต่อไป และการมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น ความสะอาด ความสว่าง

การระบายอากาศที่ดี การบริการสุขภาพ เป็นการสนองความต้องการในลำดับนี้ได้

- ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)

เป็นความต้องการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว หมายถึง ความต้องการ สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางกายและจิตใจ ความมั่นคงในงาน ในชีวิตและสุขภาพ การสนองความต้องการนี้ต่อพนักงาน ทำให้ได้หลายอย่าง เช่น การประกันชีวิตและสุขภาพ กฎระเบียบข้อบังคับที่ยุติธรรม การให้มีสภาพแรงงาน ความปลอดภัยใน การปฏิบัติงาน เป็นต้น

- ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

เมื่อมีความปลอดภัยในชีวิตและมั่นคงในการทำงานแล้ว คนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ต้องการเพื่อน การมีโอกาสนำเข้าสมาคมสังสรรค์กับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

- ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs)

เมื่อความต้องการทางสังคมได้รับการตอบสนองแล้ว คนเราจะต้องการสร้างสถานภาพของตัวเองให้สูงเด่น มีความภูมิใจและสร้าง การนับถือตนเอง ขึ้นชมในความสำเร็จของงานที่ทำ ความรู้สึกมั่นใจในตัวเองแลเกียรติยศ ความต้องการเหล่านี้ได้แก่ยศ ตำแหน่ง ระดับเงินเดือนที่สูง งานที่ท้าทาย ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในงาน โอกาสแห่งความก้าวหน้าในงานอาชีพ เป็นต้น

- ความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต (Self-actualization Needs)

เป็นความต้องการระดับสูงสุด คือต้องการจะเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดของตัวเอง ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุดยอด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจและการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ การก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นในอาชีพและการทำงาน เป็นต้น

มาสโลว์แบ่งความต้องการเหล่านี้ออกเป็นสองกลุ่ม คือ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (deficiency needs) เป็น ความต้องการ ระดับต่ำ ได้แก่ความต้องการทางกาย และความต้องการความปลอดภัย อีกกลุ่มหนึ่งเป็น ความต้องการก้าวหน้า และพัฒนาตนเอง (growth needs) ได้แก่ความต้องการทางสังคม เกียรติยศชื่อเสียง และความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต จัดเป็นความต้องการระดับสูง และอธิบายว่า ความต้องการระดับต่ำจะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ส่วนความต้องการระดับสูง จะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง

ตามทฤษฎีของมาสโลว์ ความต้องการที่รับการตอบสนองอย่างดีแล้ว

จะไม่สามารถเป็นเงื่อนไขของใจบุคคลได้อีกต่อไป แม้ผลวิจัย ในเวลาต่อมา ไม่สนับสนุนแนวคิดทั้งหมดของมาสโลว์ แต่ทฤษฎีลำดับความต้องการของเขา ก็เป็นทฤษฎีที่เป็นพื้นฐาน ในการอธิบายองค์ประกอบของ แรงจูงใจ ซึ่งมีการพัฒนาในระยะหลังๆ

ที่มา : http://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior/Need_Theories.htm

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

3.2.1 สุนทรีย์ ขำรังโสติสสกุล (2550: 61) ศึกษาการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของเด็กที่มีความสามารถพิเศษได้ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้แก่ครูผู้สอน ครูแนะแนวผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษได้ตระหนักถึงความสำคัญและการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉพาะด้านการตระหนักรู้ตนเอง และภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ให้ความเห็นที่สอดคล้องกันว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ได้รับความรู้ มีประโยชน์ ช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น” นอกจากนี้ยังกล่าวว่า “ได้รับความสนุกสนาน ได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน” ทั้งยังต้องการให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีกด้วย

3.2.2 ภักทรพร ชมพูนุช (2550: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการฝึกเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรื้อคอยของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรื้อคอย มีการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรื้อคอยสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรื้อคอย ที่ระดับนัยสำคัญ .01 และนักเรียนที่มีความพร้อมทางจิตต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกการตระหนักในคุณค่าของสิ่งรื้อคอย ได้รับประโยชน์ไม่ต่างกัน

3.2.3 กาญจนา ภูไทยล่ำภู (2555: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิสุทธิวงศ์ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะการควบคุมตนเองและการมุ่งอนาคต และการเล็งดูจากกรอบครัวต่างกัน เมื่อได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน

3.2.4 เยาวณีย์ พานวงษ์ (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า 1) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้ใช้กิจกรรม

แนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 2) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้ ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 3) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมาก เมื่อได้ใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลน้อย

3.2.5 มยุรี วิสูตราศัย (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ ได้รับชุดกิจกรรมมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

3.2.6 โกวิทย์ จันทรงสี (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านสองคอน จังหวัดมุกดาหาร พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้องมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีสูงกว่าก่อนการฝึกจิตลักษณะและทักษะที่เกี่ยวข้อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) กลุ่มทดลองที่ฝึกมีพฤติกรรม การแก้ปัญหาแบบสันติวิธีสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) กลุ่มทดลองที่มีลักษณะทางชีวสังคมต่างกันมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธี ไม่แตกต่างกัน

3.2.7 พัทธรา พรหมชาติ (2555: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระแม่มาลี กรุงเทพมหานคร พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 2) กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.013) นักเรียนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งมั่นอนาคตและควบคุมตนแตกต่างกันหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมดังกล่าวไม่แตกต่างกัน และ 4) นักเรียนกลุ่มทดลองที่มีเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย และรายได้ของครอบครัวต่างกัน หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงาน มีพฤติกรรมใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมุ่งมั่นในการทำงานดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้และตระหนักรู้ด้วยตนเอง เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ สามารถใช้ในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม

จากการศึกษาดังกล่าวมานี้กิจกรรมแนะแนวเป็นบริการที่โรงเรียนจัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้เรียนค้นพบและพัฒนาความสามารถของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักในคุณค่าของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม วางแนวทางการดำเนินชีวิต ของตนเองทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และการพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยครูจะมีบทบาทสำคัญมากในการแนะแนว ทั้งนี้ครูจะต้องใส่ใจอย่างใกล้ชิดในด้านข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนหรือเกี่ยวกับเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือและพัฒนานักเรียน ทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิดที่จะสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้วยความเชื่อมั่นว่ากิจกรรมแนะแนวจะสามารถช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนเป็นอย่างดี