

ชื่อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร

ผู้วิจัย นางสาวสุณีย์ พุทธา

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม

ปีการศึกษา 2557

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพ และตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 (2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ (3) เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ได้มาโดยเลือกแบบเจาะจง ในชั้นที่ดำเนินการสอน จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าตรงนัยความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.98 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.76 (2) แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าตรงนัยความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 และ (3) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าตรงนัยความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า (1) ผลการหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ค่าประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเท่ากับ 85.00 / 81.18 (2) นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา

บทคัดย่อ (ต่อ)

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียดสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (3) นักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จากผู้เชี่ยวชาญ
 ดร.ชนะ สุ่มมัตย์ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41 ผู้อำนวยการ-
 สมพงษ์ เนียมถนอม โรงเรียนสรรพวิทยานุสรณ์ และครูชำนาญการพิเศษ ด้านการแนะ-
 แนวและด้านภาษาไทย อีก 3 ท่าน ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำแนะนำและติดตามการทำวิจัยครั้งนี้
 อย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง ในความ
 กรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ สุชาติ สิงห์สง่า โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ตลอดจน
 คณะครู ที่อำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบใจนักเรียน ชั้น มัธยมศึกษา ปีที่ 2
 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะครู ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการตรวจสอบเครื่องมือ
 และการแสดงความคิดเห็นต่อต้นวัตรกรรม ที่ถูกเผยแพร่ ครอบครัวที่รักและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการ
 ทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

สุณีย์ พุทธา

มกราคม 2558

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	..4
ขอบเขตการวิจัย.....	..4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	..5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	..6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	..8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	..8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ.....	..21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว.....	..23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	..42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	..42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	..42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	..50
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	..51
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	..55
ตอนที่ 1 ผลการหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	..55
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	..56
ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	..57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	59
สรุปการวิจัย.....	59
อภิปรายผล.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	62
บรรณานุกรม.....	64
ภาคผนวก.....	69
ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	70
ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ.....	72
ค แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	78
ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	87
จ ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	93
ประวัติผู้วิจัย.....	191

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2.1	พฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในองค์ประกอบ การจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา.....	10
ตารางที่ 2.2	สรุปนักทฤษฎี/นักวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	20
ตารางที่ 3.1	โครงสร้างของชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด.....	45
ตารางที่ 4.1	ผลการวิเคราะห์หาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	56
ตารางที่ 4.2	เปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด.....	56
ตารางที่ 4.3	ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มี ต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.....	58

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2.1 The Stresse Behavior Model.....	17
ภาพที่ 2.2 แบบจำลองความเครียด.....	18
ภาพที่ 2.3 แสดงขั้นตอนและวงจรกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เชิงประสบการณ์.....	25
ภาพที่ 2.4 แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์.....	37