

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีนั้น สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึง คือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ เพราะทรัพยากรมนุษย์เป็นแรงผลักดันสำคัญที่จะทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยต้องคำนึงถึงสภาพของร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปด้วย แต่จะเห็นได้ว่าท่ามกลางภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ ความผันผวนทางการเมือง ความผูกพันทางวัฒนธรรม ศีลธรรม และความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิทยาการ เทคโนโลยีและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของบุคคล ทำให้มนุษย์ได้รับข่าวสารทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกเพศทุกวัย ต่อสภาพร่างกายและจิตใจ เพราะต้องมีการแข่งขันกันทางด้านเศรษฐกิจและการศึกษาเป็นอย่างมาก ตลอดจนการดำเนินชีวิตประจำวันมีความสับสนในการรับและเลือกใช้ค่านิยม ขาดจิตสำนึกที่ดี ขาดการควบคุมตนเอง รวมทั้งขาดการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ส่งผลให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจและวิตกกังวล หากปล่อยไว้เป็นเวลานานก็จะก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงตามมาได้ เช่น ปัญหาโรคจิต โรคประสาท โรคเครียด ปัญหาอาชญากรรม ฯลฯ ซึ่งปัญหาการปรับตัวเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย (กรมวิชาการ, 2542, หน้า 4)

ความมุ่งหมายและหลักการจัดการศึกษาต้องเป็นไป เพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 6) และแนวการจัดการศึกษายังให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนทุกคน โดยยึดหลักว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุดต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 22) ในการจัดการศึกษาต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษา ซึ่งเรื่องหนึ่งที่กำหนดให้ดำเนินการ คือ เรื่องความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

(พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 23) และจากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 4 แนวทางการจัดการศึกษา มาตรา 24 ได้กำหนดไว้ว่า

" การจัดการกระบวนการเรียนรู้ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและการแก้ปัญหา " (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542, หน้า 6) เช่นเดียวกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มุ่งพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดีมีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทย มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ

(กรมวิชาการ, 2542, หน้า 9) การจัดการเรียนการสอนจึงมีเป้าประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมิได้มีขอบเขตเฉพาะการมีความรู้เท่านั้น แต่รวมถึงการมีทักษะการดำเนินชีวิตอันเป็นลักษณะและความสามารถพื้นฐานในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกและความรู้สึกนึกคิดภายในตนเองได้อย่างเหมาะสม จนทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างปกติสุข

(เยาวลักษณ์ จิตะโคตร, 2544, หน้า 15)

ดังนั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ปัญหาต่างๆ ที่ผู้เรียนต้องเผชิญจึงมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้นในการเผชิญปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาทางเพศ ปัญหาสารเสพติด ปัญหาค่านิยมการบริโภค เป็นต้น ซึ่งเป็นที่คาดหวังกกันว่าผู้ที่มีทักษะชีวิตนั้นจะสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาบนพื้นฐานของข้อมูลและเหตุผล ที่มีความคิดสร้างสรรค์ให้กับตนเองและสังคม ทั้งยังมีระบบการคิดที่มีเหตุผล สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการอารมณ์และความเครียดได้ (ดาริณี นันทวารนุช, 2542, หน้า 49)

ทักษะชีวิต (Life Skill) นั้นเป็นความสามารถรวมของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ไขปัญหา และปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปทางที่เหมาะสม ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้อการ ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ปัจจุบันที่สังคมโลกเปลี่ยนแปลงไปและพัฒนาอย่างรวดเร็ว เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม สำหรับทักษะชีวิตในประเทศไทยนั้นมีหลายๆ หน่วยงานที่นำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ ทั้งนี้มีจุดเริ่มต้นมาจากการหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่เกี่ยวกับยาเสพติด และพฤติกรรมของเยาวชนในสถานศึกษา (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 1)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตเป็นคุณลักษณะหนึ่งในสถานศึกษาจะต้องปลูกฝังให้เกิดกับผู้เรียนเพราะเป็นความสามารถรวมของบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาและปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า นักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวัยที่มีความสับสนในการปรับตัวเพราะเป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ซึ่งมีสภาวะก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ และอาจเป็นสาเหตุที่ผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา นำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมด้านต่างๆ ได้ เช่น ติดสารเสพติด ทะเลาะวิวาท ลักขโมย เบี่ยงเบนทางเพศ ฆ่าตัวตาย เป็นต้น (กรมวิชาการ, 2543, หน้า 5) ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและพัฒนาตนเองตลอดทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ด้วยเหตุนี้คณะผู้ศึกษาค้นคว้า จึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมกลุ่มมาพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีวัตถุประสงค์อย่างชัดเจนว่าจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนให้สูงขึ้น โดยใช้กระบวนการที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปพัฒนาตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้านี้ มีจุดมุ่งหมายต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนระหว่างนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

#### สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้านี้ มีสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีระดับคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีระดับคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทำให้ทราบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนและได้โปรแกรมการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางแก่ครูประจำชั้น ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน หรือเยาวชนในกลุ่มอื่นๆ ต่อไปได้

## ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีขอบเขตดังต่อไปนี้

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2550 จำนวน 113 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองโสนพิทยาคม อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2550 จำนวน 80 คน ได้มาโดยนำประชากรทั้งหมด ทำแบบวัดทักษะชีวิต และนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด ขณะเดียวกันได้ประกาศรับสมัครนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ตั้งแต่วันที่ 1 - 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2550 เมื่อครบกำหนด ได้นักเรียนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 40 คน นำรายชื่อ นักเรียนที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 40 คน มากรอกคะแนน จากนั้นนำประชากรที่มีคะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันมาจับคู่คะแนนกับกลุ่มทดลอง หากมีคะแนนเท่ากันหลายคน ได้ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลากมา 1 คน เพื่อเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน เก็บคะแนนแบบวัดทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
3. ตัวแปรที่ต้องการศึกษา
  - 3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
  - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะชีวิต
4. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง
 

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้ศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการทดลองโดยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 14 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 14.40 น.-15.40 น. เป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน โดยปฏิบัติตามโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ได้กำหนดไว้ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก) ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

## นิยามศัพท์เฉพาะ

การศึกษาค้นคว้านี้ ใช้คำศัพท์ต่างๆ ในความหมายดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมที่จัดให้แก่นักเรียน และให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรม เหล่านั้นเป็นกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ส่วนตัว การแก้ปัญหาชีวิต ตามโปรแกรมที่ผู้นำกลุ่มวางไว้ 1 โปรแกรม จำนวน 14 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยกระทำภายใต้สถานการณ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์โดยอาศัยกระบวนการ กลุ่ม ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันของสมาชิก และมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยและ สนับสนุน กิจกรรมที่จัดมีทั้งรูปแบบเกม อภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง นิทาน การระดมสมอง ซึ่งแต่ละเทคนิคมีขั้นตอนแตกต่างกันออกไป

2. ทักษะชีวิต หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลถึงความสามารถในการ ที่จะจัดการและเผชิญกับปัญหาต่างๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและการเตรียมพร้อมสำหรับการ ปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบของทักษะชีวิต แบ่งตามพฤติกรรม การเรียนรู้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ - ความคิดสร้างสรรค์
  - ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
2. ด้านจิตพิสัย ได้แก่ - ความตระหนักรู้ในตน
  - ความเห็นใจผู้อื่น
  - ความภูมิใจในตนเอง
  - ความรับผิดชอบต่อสังคม
3. ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ - การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
  - การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
  - การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

3. ทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย หมายถึง การรู้จักใช้ เหตุ และ ผล โดยรู้สาเหตุของสิ่ง ที่เกิดขึ้น ผลย่อมมาจากเหตุ เมื่ออยากให้เกิดผลของการกระทำออกมาดีเป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งของ ตนเองและส่วนรวมก็ควรคิดกระทำเหตุที่จะทำให้เกิดผลที่ดี เพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มี ความเจริญก้าวหน้ามีความสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

**3.1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking)** หมายถึง ความสามารถในการที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา เหตุการณ์ และสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ธรรมชาติ เทคโนโลยี

**3.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** หมายถึง ความสามารถในการคิด ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดในสิ่งที่เป็นการรอบ หรือสิ่งที่คิดต่อเนื่องกันมาจนกลายเป็น ความเคยชิน อาจเป็นความคิดที่แปลกๆ ใหม่ๆ ที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ

**4. ทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือ เจตคติ** หมายถึง การฝึกฝนควบคุมนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่ มั่นคงใสสะอาดในความดีงามประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่นความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยกยอมรับ และ เห็นความสำคัญของ ผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

**4.1 ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness)** หมายถึง ความสามารถในการ ค้นหา และเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

**4.2 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)** หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ ความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

**4.3 ความภูมิใจในตนเอง (Self esteem)** หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ (สังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในรูปร่าง หน้าตา เส้นผม หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

**4.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility)** หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม

**5. ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย** หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยให้ตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความลำบาก ให้แก่ตนเอง และ สังคมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคมเน้น ความสุจริตทางกายและวาจา แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ คือ

**5.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and Communication skill)** หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสาร

ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ

**5.2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making and Problem solving skill)** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา รู้สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

**5.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress skill)** หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นของตนเองว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ของตนเอง แล้วสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงความสามารถในการรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และวิธีการในการควบคุมระดับของความเครียด รู้จักหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือการหาทางออกจากความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม