

THE DEVELOPMENT OF ACTIVITY SET TO ENHANCING STRESS MANAGEMENT ABILITY FOR STUDENTS AT FACULTY OF EDUCATION

Received Date: 2024, January 9

Revised Date: 2024, February 9

Accepted Date: 2024, March 22

Varantorn Akkapatum*

Nisakorn Hounjid*

ABSTRACT

This research objectives aim to 1) develop and study the activity set to enhance the stress management ability of education students; 2) study the effect of using an activity set for stress management on students in the Faculty of Education and 3) compare the effects of using a set of stress management activities on students in the Faculty of Education between the experimental group and the control group. The research samples were 303 education students of Rambhai Barni Rajabhat University who were in their 1st-3rd year studying in a 4 year bachelor's degree program in the academic year 2021. The data was collected by using the stress management ability test for education students and the group activities program to enhance the stress management ability of education students. The research samples were selected by multi-stage sampling. The statistics used for data analysis were the independent-sample *t*-test and the paired-sample *t*-test.

The research findings found that the set of stress management activities enhanced the stress management abilities of students in the Faculty of Education. The activities contained 8 activities, and after the experiment was completed, the experimental groups had significantly higher scores in stress management abilities among students in the Faculty of Education compared to before the experiment, with the statistical significance at .01. In addition, the experimental group has significantly higher scores compared to the control group, with statistical significance at .01.

The hypothesis testing results showed that the Education students who completed the stress management activities set were better at dealing with stress. Moreover, the Education students who used the activity set to enhance their stress management abilities had higher stress management abilities than those who did not use a group activity program.

Keywords: Stress Management Ability, Activity Set.

* Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University

Corresponding author e-Mail: varantorn.a@rbru.ac.th, nisakorn99@gmail.com

การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

วันที่ได้รับต้นฉบับบทความ: 9 มกราคม 2567
วันที่แก้ไขปรับปรุงบทความ: 9 กุมภาพันธ์ 2567
วันที่ตอบรับตีพิมพ์บทความ: 22 มีนาคม 2567

วรินทร์ อรรคปทุม*
นิศากร หวลจิตร*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ 2) เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 303 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ และโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent-Sample, *t*-test และ Paired-Sample *t*-test

ผลการวิจัยพบว่า ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ประกอบด้วย 8 กิจกรรม และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น และนักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

คำสำคัญ: การจัดการความเครียด, ชุดกิจกรรม

* คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Corresponding author e-Mail: varantorn.a@rbru.ac.th, nisakorn99@gmail.com

บทนำ

จากสภาพสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์และการแข่งขันด้านต่าง ๆ ที่สูงขึ้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ปรับตัวไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สร้างความตึงเครียดให้กับบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาและมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ปัญหาความเครียดจากการทำงาน การดำรงชีวิต ปัญหาการใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวลตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, ออนไลน์, 2554)

ครูเป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียดค่อนข้างมาก เพราะเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับนักเรียน ซึ่งมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันและทักษะการเรียนรู้ที่ไม่เท่ากัน ทำให้ครูต้องทุ่มเทร่างกายและแรงใจในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับนักเรียนอย่างเต็มที่ ซึ่งอาจส่งผลทำให้ครูนั้นมีความเครียดในการทำงานได้ นอกจากนี้อาจมีปัญหามาจากสภาพแวดล้อม เช่น ปัญหากับผู้บังคับบัญชา ปัญหาเพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่ปัญหาในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาครอบครัว หรือสภาวะทางเศรษฐกิจ ก็มีส่วนทำให้ครูมีความเครียดเพิ่มขึ้นและกลายเป็นเครียดที่เรื้อรังสะสมจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ซึ่งความเครียดของครูผู้สอนนั้น มีผลกระทบต่อนักเรียนในความดูแลเป็นอย่างมาก เพราะจากการศึกษาของนักวิจัยจาก University of Missouri-Columbia ได้แสดงให้เห็นว่า ความเครียดของครูผู้สอนนั้น สามารถส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อพฤติกรรมของนักเรียน โดยในระหว่างการเรียน นักวิจัยได้เรียนรู้ว่า นักเรียนมีแนวโน้มที่จะแสดงออกในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากขึ้นจนถึงกับถูกพักการเรียน เมื่อพวกเขาเห็นว่าครูผู้สอนรู้สึกไม่พอใจหรือเครียดอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าความเครียดหรือความวิตกกังวลของครูผู้สอนนั้น มีผลอย่างยิ่งกับพฤติกรรมของนักเรียน เพราะห้องเรียนที่ประกอบไปด้วยครูผู้สอนที่ตกอยู่ในวังวนของความเครียดนั้น จะทำให้บรรยากาศในห้องเรียนมีแต่ความกดดันและไม่มีความสุข ซึ่งเป็นผลเสียอย่างมากกับการเรียนรู้ (นรรชต์ ฝันเชียร, ออนไลน์, 2563) และเพื่อประโยชน์ในด้านการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีและการเพิ่มพูนทักษะเรียนรู้ของนักเรียน การจัดการกับปัญหาความเครียดของครูจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

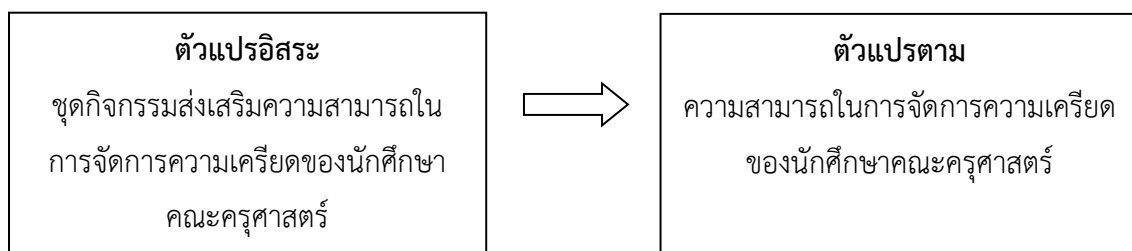
จากความสำคัญที่กล่าวมาแล้วนั้น พันธกิจหลักของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี คือ ผลิตบัณฑิตครูตามมาตรฐานวิชาชีพและคุณลักษณะข้อหนึ่งของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ที่จะต้อง มี อารมณ์มั่นคง อดทนอดกลั้น มีสุขภาพจิตที่ดี (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, ออนไลน์, 2562) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อันจะเป็นประโยชน์ในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

จากกรอบแนวคิดในการวิจัย ตัวแปรอิสระ คือ ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยได้แนวคิดจาก Carver et al. (1989) (อ้างถึงใน สุภาพัทร ทนเถื่อน 2553, หน้า 26-28) กล่าวถึงรูปแบบการจัดการความเครียด 3 รูปแบบ คือ 1) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา แก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหา มีการวางแผนในการแก้ปัญหา 2) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เช่น การแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความเห็นอกเห็นใจหรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น หรือการคิดเชิงบวก การพึ่งศาสนา และ 3) การจัดการความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หลีกหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิด และพฤติกรรม เช่น การไม่พยายามแก้ปัญหา ไม่ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา จากรูปแบบการจัดการความเครียดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสร้างชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ประกอบด้วยการจัดการความเครียดด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ และด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ส่วนตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยได้แนวคิดจาก สุภาพ หวังช่อกลาง

(2554, หน้า 22) ซึ่งกล่าวถึงการจัดการความเครียดว่า เป็นการที่บุคคลแสดงออกในการแก้ไขจัดการกับปัญหา เมื่อเกิดความเครียด จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้สึกเครียด รู้สึกกลัว มีความวิตกกังวล และมีความตระหนักถึงอาการแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ จากภาวะเครียดบุคคลนั้น ๆ จะตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมด้วยตนเอง เพื่อให้ระดับความเครียดที่มีลดลง และสามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น
2. นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 1,235 คน ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2564 (คณะครุศาสตร์, 2564, หน้า 5)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 303 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยความคลาดเคลื่อน .05 ของยามาเน (Yamane, 1973, pp. 580-581) กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) นำคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มาจัดลำดับ (Ranking) จากมากไปหาน้อย โดยเลือกคะแนนการจัดการความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและตรวจสอบคุณสมบัติรวมถึงสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย คือ 1) แบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียด มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิด (Closed from questionnaire) ลักษณะมีตัวเลือกประเมินค่า 4 ระดับ (Rating scale) มีจำนวนทั้งสิ้น 27 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 ข้อ และผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และ 2) โปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ โดยกำหนดชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม และนำโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสม จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมระหว่างชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอน

การดำเนินกิจกรรม สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม โดยผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งฉบับอยู่ในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหาต่าง ๆ ของโปรแกรมชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองและปรับ แก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริงและนำไปทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รวมดวงใจ, กิจกรรมที่ 2 ลูกเต๋าอารมณ์, กิจกรรมที่ 3 ลูกโป่งคลายเครียด, กิจกรรมที่ 4 การ์ดอารมณ์, กิจกรรมที่ 5 คิดแบบไม่เครียด, กิจกรรมที่ 6 คลายเครียดจากใจสู่กาย, กิจกรรมที่ 7 การนวดคลายเครียด และกิจกรรมที่ 8 กิจกรรมปิ้งจินนิเทศ โดยใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ก่อนการจัดกิจกรรม (Pretest) จากนั้นดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง กับนักศึกษากลุ่มทดลอง หลังการจัดกิจกรรม ให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ (Posttest) ทันทีเพื่อวัดผลหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ประเมินผลและเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ โดยใช้วิธีทางสถิติต่อไป

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t -test) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t -test) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ รายข้อและความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง ใช้ทดลอง ใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยใช้สูตร t -test แบบไม่อิสระต่อกัน

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย 3 ข้อ ดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

ผู้วิจัยพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยมีขั้นตอนการประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ซึ่งผลการพัฒนามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ขั้นนำ เป็นขั้นตอนของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลาย สามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ มีการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงบทบาทและข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม ทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามข้อตกลงของกิจกรรม ซึ่งผู้ทำกิจกรรมกำหนดข้อตกลง การรักษาความลับ ตลอดจนวัน เวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และได้รับความมั่นใจ พร้อมทั้งจะพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

2) ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนของการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ด้วยชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1) กิจกรรมรวมดวงใจ เป็นกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักศึกษาในการทำกิจกรรม ให้นักศึกษารู้อุปสรรคและข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม และให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติ ตามข้อตกลงของกิจกรรม

2.2) กิจกรรมลูกเต๋าอารมณ์ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองและให้นักศึกษาเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

2.3) กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้ระบายความคับข้องใจ และให้นักศึกษารู้จักปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

2.4) กิจกรรมการดออารมณ์ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

2.5) กิจกรรมคิดแบบไม่เครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้รู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด

2.6) กิจกรรมคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติการใช้คำพูดกับตนเอง

2.7) กิจกรรมการนวดคลายเครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติการใช้คำพูดกับตนเอง

2.8) กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้ทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา และให้นักศึกษาสามารถนำวิธีการจัดการความเครียดไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

3. ขั้นสรุป ก่อนการยุติกิจกรรมแต่ละครั้งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้พัฒนาจากชุดกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ อภิปรายคุณค่าที่เกิดขึ้นต่อตนเองและระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ทำอะไรแก่สมาชิกในกลุ่ม เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้วิจัยมีการสรุปเพิ่มเติม ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิด ชักถามประเด็นปัญหาที่สงสัยหรือไม่ชัดเจน จากนั้น ผู้วิจัยทำการนัดหมายวัน เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งถัดไป

2. ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

1) ผลคะแนน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลคะแนน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง			คะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มควบคุม		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่าง
1	45	65	+20	52	56	+4
2	49	71	+22	48	52	+4
3	52	76	+24	47	51	+4
4	55	75	+20	55	52	-3
5	58	82	+20	60	58	-3
6	60	77	+17	61	65	+4
7	62	65	+3	63	60	-3
8	45	71	+26	50	54	+4
9	63	68	+5	62	64	+2
10	61	85	+24	48	53	+5
11	60	79	+19	63	60	-3
12	59	74	+15	45	49	+4
13	48	72	+24	49	56	+7
14	47	69	+22	57	61	+4
15	52	66	+14	51	55	+4
$\bar{x}$	54.40	73.33		54.06	56.40	
SD	6.46	5.74		6.41	4.80	

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =54.40) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD =6.46) หลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =73.33) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD =5.74) และคะแนนการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =54.06) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD =6.41) หลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$ =56.40) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD =4.80)

3. เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการจัดการความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ก่อนการทดลอง เพื่อตรวจสอบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการจัดการ ความเครียด แตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบโดยใช้สถิติทดสอบ Independent Samples t -test แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนตัวอย่าง (n) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) และค่า t (t -value) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	SD	SE	t	Two-Tailed Probability
กลุ่มทดลอง	15	54.40	6.46	1.669	.142	.888
กลุ่มควบคุม	15	54.06	6.41	1.657		

* $p < .01$

จากตารางที่ 2 ก่อนการทดลอง คะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ทั้งกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

2) ผลคะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริม ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

ตารางที่ 3 จำนวนตัวอย่าง (n) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าที (t) องศาแห่งความเป็นอิสระ (df) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของการเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	SE	t	df	Sig (2-tailed)
ก่อนทดลอง (Pretest)	15	54.40	6.46	1.669	-17.117	14	.000
หลังทดลอง (Posttest)	15	73.33	5.74	1.482			

* $p < .01$

จากตารางที่ 3 ภายหลังกการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.33 ซึ่งเพิ่มขึ้น และจากการทดสอบด้วยสถิติ Paired Samples t -test แสดงให้เห็นว่า ภายหลังกการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3) เปรียบเทียบผลคะแนนการจัดการความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

ตารางที่ 4 จำนวนตัวอย่าง (n) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) และค่าที (t -value) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{x}$	SD	SE	t	Two-Tailed Probability
กลุ่มทดลอง	15	73.33	5.74	1.482	8.759	.000
กลุ่มควบคุม	15	56.40	4.80	1.241		

* $p < .01$

จากตารางที่ 4 ภายหลังกการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่า และจากการทดสอบด้วยสถิติ Independent Samples t -test แสดงให้เห็นว่า ภายหลังกการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ สามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ที่ผู้วิจัย ได้พัฒนาขึ้นนั้นมีประสิทธิภาพ เนื่องจากนักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น และนักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรม ส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความ เครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม สอดคล้องกับ วรวิทย์ นิเทศศิลป์ (2551, หน้า 269) ที่กล่าวว่า ชุดกิจกรรม การเรียนรู้ หรือชุดการสอน เป็นระบบการผลิตและนำเสนอสื่อประสมที่สอดคล้องมาใช้กับวิชา หรือหน่วย หรือหัวเรื่อง เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้ง สุนทร สันธพานนท์ (2553, หน้า 14) ที่กล่าวถึงชุดกิจกรรมว่า เป็นนวัตกรรมที่ครูใช้ประกอบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดย ผู้เรียนศึกษาและใช้สื่อต่าง ๆ ในชุดกิจกรรมที่ผู้สอนสร้างขึ้น ชุดกิจกรรมเป็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้สอน และผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยคำแนะนำให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีขั้นตอนที่เป็นระบบชัดเจน จนกระทั่ง ผู้เรียนสามารถบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยผู้เรียนเป็นผู้ศึกษาชุดกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้สอนเป็นเพียง ที่ปรึกษา และให้คำแนะนำ

2. นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนได้รับชุดกิจกรรม อย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถ ในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์นั้น สามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการ ความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ให้เพิ่มขึ้นได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมใน แต่ละกิจกรรมนั้น นักศึกษาได้รู้วิธีการจัดการความเครียด ส่งผลให้นักศึกษามีความสามารถในการจัดการ ความเครียดเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ Lazarus & Folkman (1984) (อ้างถึงใน มะมัสชูกี สามะแอ, 2551 หน้า 21-23) ที่กล่าวถึงกระบวนการของการจัดการความเครียดว่า บุคคลจะใช้เวลาพยายามหรือความสามารถใน การเอาชนะต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้น แล้วประเมินสิ่งที่มาคุกคามหรือกระตุ้นว่ามีความสำคัญมากเพียงใด เมื่อได้รับการประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งคุกคาม บุคคลจะคาดการณ์ หรือทำนายถึงอันตรายที่จะได้รับ นำไปสู่การ ปรับตัวหรือออกมาในรูปของการสู้หรือหนี แล้วนำไปสู่การจัดการปัญหาของบุคคลนั้น โดยจะออกมาในรูป พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจ และ Carver et al. (1989) (อ้างถึงใน สุภาภรณ์ ทนเถื่อน, 2553, หน้า 26-28) ที่กล่าวถึงรูปแบบหนึ่งของวิธีการ จัดการความเครียด คือ การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ทั้งการแสดงพฤติกรรม เช่น การเพิ่มความ

พยายามในการแก้ปัญหา การวางแผนในการแก้ปัญหา การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือจัดความเครียดอย่างเต็มความสามารถ การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งอย่างผลิผลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

3. นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ทั้งนี้มาจากชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีประสิทธิภาพ อภิปรายได้ว่า ชุดกิจกรรมสามารถส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ได้ เนื่องจากในกลุ่มทดลอง ได้มีการทำกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 8 กิจกรรม ซึ่งแต่ละกิจกรรมนั้น ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการความคิดและอารมณ์ เช่น กิจกรรมการจดอารมณ์ กิจกรรมคิดแบบไม่เครียด รู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น กิจกรรมคลายเครียดจากใจสู่กาย ทำให้นักศึกษารู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติการผ่อนคลายโดยใช้คำพูดกับตนเอง สอดคล้องกับ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และวาสนา ทวีกุลทรัพย์ (2551, หน้า 17) ที่กล่าวถึงแนวคิดชุดกิจกรรมว่า การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อการเรียนการสอนจากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งได้จัดให้ตรงกับเนื้อหาประสบการณ์ตามหน่วยวิชาการสอนต่าง ๆ การเรียนด้วยวิธีนี้ ผู้เรียนจะศึกษาด้วยตัวเอง จากสิ่งที่ผู้สอนเตรียมไว้ในรูปแบบชุดกิจกรรม และ ปาริชาติ โชคพิพัฒน์ (2548) (อ้างถึงใน ธนารมย์ วรรณบุรี, 2556 หน้า 24) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของชุดกิจกรรมว่า ชุดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถตามความต้องการของตน ทำให้การเรียนรู้เป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกภาพของผู้เรียน อีกทั้งช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจให้กับผู้เรียนด้วย สอดคล้องกับ สุวดี ชูแสง, นิรนาท แสนสา และวัลภา สบายยิ่ง (2562, หน้า 128-138) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นจากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนานักศึกษา คณะครุศาสตร์ให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น นำไปสู่การมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีอารมณ์มั่นคง อดทน อดกลั้น มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลวิจัยสามารถนำผลที่ได้ไปใช้พัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์เพิ่มเติมได้ โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

คณะครุศาสตร์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรนำแนวทางที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ หรือกิจกรรมในการส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา ครู ให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดอย่างต่อเนื่องและถูกต้องเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในสถาบันครอบครัว หรือประชาชนทั่วไป ที่มีความสามารถในการจัดการความเครียด เพื่อนำมาสร้างรูปแบบกิจกรรมการจัดการความเครียดที่เหมาะสมต่อไปในอนาคต
2. ควรมีการศึกษาการจัดการความเครียดกับครู หรือบุคลากรทางการศึกษาด้วย เพื่อจะได้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในการทำงาน

บรรณานุกรม

- คณะครุศาสตร์. (2564). *ข้อมูลจำนวนนักศึกษาคณะครุศาสตร์*. จันทบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. (2562). *พันธกิจ คณะครุศาสตร์...* (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: http://www.edu.rbru.ac.th/indexE.php?ac=education_history.php [2564, 23 ธันวาคม].
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และวาสนา ทวีกุลทรัพย์. (2551). *ชุดการเรียนรู้การสอน ในประมวลสาระชุดวิชาการ พัฒนาหลักสูตรและสื่อการเรียนรู้* หน่วยที่ 14 (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธนากรมย์ วรรณบุรี่. (2556). *การพัฒนาชุดกิจกรรมหลักสูตรทางพระพุทธศาสนา สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- นรรัตน์ ฝันเชียร. (2563). *เมื่อความเครียดของครูมีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน* (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <https://www.trueplookpanya.com/blog/content/85895/-blog- teaartedu-teaart> [2564, 23 ธันวาคม].
- มะมัสซูกี สามะแอ. (2551). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขในสถานีนอนมัย จังหวัดนราธิวาส*. การค้นคว้าแบบอิสระสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรวิทย์ นิเทศศิลป์. (2551). *สื่อและนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้*. ปทุมธานี: สกายบุ๊กส์.

- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). **ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก:
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/en/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด/>
[2564, 23 ธันวาคม].
- สุคนธ์ สินธพานนท์. (2553). **นวัตกรรมการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน** (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพฯ: 9119 เทคนิคพรินต์.
- สุภาพ หวังช่อกลาง. (2554). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของ
นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ
วิทยาลัยนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภาภรณ์ ทนเถื่อน. (2553). **การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลาย**. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและพัฒนการ, คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวดี ชูแสง, นิรนาท แสนสา และวัลภา สบายยิ่ง. (2562). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ
ในการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา,
วารสารราชพฤกษ์, 18(1), หน้า 128-138.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (2rd ed.). NY: Harper & Row.