

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นต่อ
ความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น*
IMPACTS OF THE IMPLEMENTATION OF A PACKAGE OF STRESS
MANAGEMENT ACTIVITIES FOR ADOLESCENTS ON THEIR STRESS
MANAGEMENT CAPABILITIES

สุธิดา พลขำนิ

Suthida Phonchamni

เกศนีย์ อินอ้าย

Kesanee Inai

มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

Lampang Rajabhat University, Thailand

E-mail: Suthida_phon@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น และ 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35 จังหวัดลำปาง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น 2) ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียด 3) แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม 4) แบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.912 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1.ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น พัฒนาขึ้นจากการศึกษาปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น และการวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ประกอบด้วย 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อม 2) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการเรียน 3) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 4) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านบุคลิกภาพ 5) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ 6) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม และ 7) กิจกรรมทบทวนตรวจสอบตน 2.การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย

* Received May 30, 2022; Revised June 13, 2022; Accepted July 12, 2022



ความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก ($\bar{X}=3.83$ SD=0.21) และมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรม, การจัดการความเครียด, วัยรุ่น

Abstract

This research aimed to 1) create a package of stress management activities for adolescents and 2) to compare the average score of stress management abilities of adolescents being treated and untreated with a package of stress management activities. The sample, recruited by means of multi-stage sampling, consisted of 60 Grade 9 students (Mathayomsuksa3) under the auspices of Secondary Education Service Area Office 35, Lampang Province. The experimental and control groups had 30 students each. The research tools were 1) stress' factors questionnaire, 2) stress management activities, 3) behavioral observation form, and 4) stress management ability test was confirmed with 0.912 reliability. The statistics for data analysis comprised mean, standard deviation, percentage and t-test. Research results could then be summarized as follows. 1. A package of stress management activities was developed on the basis of examination of adolescent stress factors as well as analysis and synthesis of knowledge from documents, textbooks and research related to adolescent stress management. Those activities covered the following areas: 1) preparatory activities 2) educational stress management activities, 3) interpersonal stress management activities, 4) personality stress management activities, 5) economic stress management activities, 6) environmental stress management activities, and 7) self-evaluation and review activities. 2. The average score of adolescents' stress management abilities were compared revealing that those being treated with a package of stress management activities had higher stress management ability scores in comparison to pre-treatment period. ($\bar{X}=3.83$ SD=0.21). Moreover, they also had higher scores than their untreated counterparts at a statistical significance level of .01.

Keywords: a package activity, stress management, adolescents

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นโดยมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์อย่างก้าวไกล เกิดการแข่งขันกันสูงในสังคมจากการให้ความสำคัญในการพัฒนานวัตกรรมมากขึ้น รวมถึงการดำเนินชีวิตของบุคคลต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ การทำงานและการเรียน ส่งผลให้บุคคลเกิดเครียดตามมาได้ (รักเกียรติ จาริก, 2560) จากผลการสำรวจเกี่ยวกับความเครียด พบว่าประชากรช่วงวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเครียดสูง (ร้อยละ 56.60) และมีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0) (สุจิตรา อุรัตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ, 2560) ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเนื่องจากทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพราะเมื่อบุคคลอยู่ในสภาวะเครียดจะส่งผลให้เสียคุณภาพของชีวิตโดยจะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นกับร่างกายตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง (สีบตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2560) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานและสัมพันธภาพต่อผู้อื่นในสังคม หากบุคคลเผชิญกับภาวะเครียดเป็นระยะเวลานานโดยไม่สามารถจัดการคลายความเครียดได้ อาจก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจต่อไปได้

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหนึ่งที่ต้องเผชิญต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการจากวัยเด็กไปสู่อีกวัยหนึ่งย่อมประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตพร้อมกันหลายอย่างทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอันจะนำไปสู่การมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้ นอกจากนี้ความวิตกกังวลในปัญหาส่วนตัวได้แก่ การมีโรคประจำตัว ค่าใช้จ่าย ภารกิจทางบ้าน ความคาดหวังของผู้ปกครอง งานที่ได้รับมอบหมาย การเตรียมสอบ การได้รับการปฏิบัติจากครู ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับผู้อื่น วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้จึงมักขาดกำลังใจ รวมถึงความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่เป็นตัวการทำให้เด็กเกิดความต้องการสูง และใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด วัยรุ่นบางส่วนมองเทคโนโลยีเป็นเหมือนเพื่อนที่ปรึกษา ทำให้ห่างไกลจากการพูดคุยปรึกษาคนในครอบครัวเป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ (ชนิกานต์ ขำเหมือน และคณะ, 2559; ศุภจิรา นาคโต และคณะ, 2560) ฉะนั้นการส่งเสริมพัฒนาการวัยรุ่นให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการมีบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ในช่วงวัยผู้ใหญ่เนื่องจากจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นในสังคมและช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อม อันจะทำให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาตนไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขและมีความสำเร็จในชีวิตต่อไป



ดังนั้นจากปัญหาดังข้างต้นผู้วิจัยจึงศึกษาแนวทางในการแก้ปัญหาการจัดการความเครียดของวัยรุ่น พบว่าการเข้าร่วมฝึกฝนโดยใช้ชุดกิจกรรมจะช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น (ประณีตา ทองพันธ์, 2560; อัสสรสิริ เอี่ยมประชาและสุภารัตน์ เปรมชื่น, 2560) ทั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งตามการแบ่งช่วงวัยโดยนักจิตวิทยาอาลิซาเบท เฮอร์ล็อก ได้จัดให้บุคคลที่มีอายุระหว่าง 13-16 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (Hurlock, E. B., 1982) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เรียกว่าอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อโดยเริ่มประสบกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการเรียนตงตัดสินใจเลือกแผนการเรียนตามที่ตนเองสนใจ ประกอบกับต้องพิจารณาถึงผลการเรียนของตนเองที่มานมาเพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกแผนการเรียนต่าง ๆ ซึ่งในการตัดสินใจในครั้งนี้ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่วัยรุ่นได้ ประกอบกับเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วจึงส่งผลกระทบต่อารเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นด้วยโดยมีความวิตกกังวลจากการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยจากการปรับตัวในสภาวะความกดดัน ความเครียดต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคม ดังนั้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้นควรเรียนรู้การจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกวิธี จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้และสามารถก้าวไปสู่การเปลี่ยนผ่านในวัยต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง โดยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

จากความสำคัญและความเป็นมาที่ได้กล่าวมา ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นในการสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นซึ่งเป็นเครื่องมือในการช่วยวัยรุ่นให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันได้และฝึกฝนให้วัยรุ่นสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยมุ่งเน้นพัฒนาวัยรุ่นตอนต้น เนื่องจากเป็นช่วงวัยในการเตรียมความพร้อมสำหรับเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเบื้องต้นต่อการเผชิญสภาวะความเครียดก่อนเข้าสู่ช่วงวัยต่าง ๆ ทั้งนี้ผู้วิจัยเชื่อว่าการสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นจะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการอดทน ปรับตัวต่อวิกฤตการณ์ โดยสามารถจัดการความเครียดของตนได้อย่างชาญฉลาดและเหมาะสมอันจะทำให้เกิดการพัฒนาตนในการทำงานและการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นแนวทางให้โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาสามารถนำไปใช้พัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ วิทยาลัยซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 โรงเรียนของรัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) เขต 35 จังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2560 จำนวน 6,121 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ วิทยาลัยซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 โรงเรียนของรัฐ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) เขต 35 จังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2560 จำนวน 1,574 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ได้แก่ วิทยาลัยซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 ในโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 2 โรงเรียน วิทยาลัยซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 2 โรงเรียน และวิทยาลัยซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 2 โรงเรียน รวมจำนวน 6 โรงเรียน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายในการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ได้วิทยาลัยซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 3 โรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในจังหวัดลำปาง จำนวน 1 โรงเรียน จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับความสามารถในการจัดการความเครียดได้ในระดับน้อยและเรียงลำดับคะแนนจากน้อยไปหามาก เพื่อใช้ในการจัดกลุ่มจำแนก เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวิทยาลัย
2. ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวิทยาลัย
3. แบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดของวิทยาลัย
4. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

ผู้วิจัยมีวิธีการสร้างเครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวิทยาลัย

1.1 ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยความเครียดของวิทยาลัยโดยการรวบรวมและศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัจจัยความเครียดของวิทยาลัยในปัจจุบันจากเอกสารสื่อสารสนเทศ สื่อสิ่งพิมพ์ ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 จัดทำร่างแบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวิทยาลัย และ กำหนดให้แบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวิทยาลัยมีลักษณะมาตราประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert's Scale type) มี 5 ระดับ ได้แก่ เครียดมากที่สุด เครียดมาก เครียดปานกลาง เครียดน้อย และ



ไม่รู้สึกรีดมีจำนวนทั้งหมด 35 ข้อ และลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด มีจำนวน 2 ข้อ จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาจากค่าคะแนนเฉลี่ย ตามเกณฑ์ ได้แก่ คะแนน < 0.01 หมายถึง ไม่รู้สึกรีด คะแนน 0.01-1.50 หมายถึง รีดน้อย คะแนน 1.51-2.50 หมายถึง รีดปานกลาง คะแนน 2.51-3.50 หมายถึง รีดมาก และ คะแนน 3.51-4.00 หมายถึง รีดมากที่สุด

1.3 ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นโดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นนักวิชาการทางด้านจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน และนักวิชาการด้านการวัดและประเมินผลการเรียนรู้และพฤติกรรม จำนวน 1 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับประเด็นที่ต้องการถาม จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC > 0.50 โดยข้อคำถามในแบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นมีจำนวน 35 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.60-1.00

2. ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

2.1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และศึกษาเอกสาร ข้อมูล งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงผลการศึกษาปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น จากนั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวทางการสร้างชุดกิจกรรมและเครื่องมือการวิจัย

2.2 ร่างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ประกอบด้วย กิจกรรมเตรียมความพร้อม กิจกรรมพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) ด้านบุคลิกภาพของตนเอง 4) ด้านเศรษฐกิจ 5) ด้านสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมทบทวนตรวจสอบตน โดยจะมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) สารสำคัญ 3) จุดประสงค์ 4) คำชี้แจง 5) เวลาที่ใช้ 6) กิจกรรม 7) สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ และ 8) แบบสะท้อนคิดท้ายกิจกรรม

2.3 นำเสนอร่างชุดกิจกรรมต่อผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ทำงานไม่ต่ำกว่า 5 ปี ได้แก่ นักวิชาการทางด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติของชุดกิจกรรม ผลการวิเคราะห์ทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าชุดกิจกรรมมีความตรงของเนื้อหาและสามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อจัดการความเครียดของวัยรุ่นได้

3. แบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นใช้

3.1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และศึกษาเอกสาร ข้อมูล งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 จัดทำร่างแบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

3.3 ตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นโดยผู้วิจัยนำแบบทดสอบไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์ จำนวน 1 ท่าน นักวิชาการทางด้านจิตวิทยา จำนวน 1 ท่าน และนักวิชาการด้านการวัดและประเมินผลการเรียนรู้และพฤติกรรมจำนวน 1 ท่าน พิจารณาทำการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับประเด็นที่ต้องการถาม จากนั้นวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อคำถามแต่ละข้อกับประเด็นที่ต้องการถาม มีวิธีการดำเนินงานวิจัยโดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา โดยข้อคำถามมีจำนวน 30 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.60-1.00

3.4 ผู้วิจัยกำหนดให้แบบทดสอบความสามารถความสามารถจัดการความเครียดของวัยรุ่นใช้สำหรับวัดความสามารถจัดการความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest-Posttest) ลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert's Scale type) มี 5 อันดับ ได้แก่ ขั้นน้อยที่สุด ขั้นน้อยมาก ขั้นปานกลาง ขั้นมาก และขั้นมากที่สุด โดยผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาจากค่าคะแนนเฉลี่ย ตามเกณฑ์ ได้แก่ คะแนน < 0.01 หมายถึง ไม่สามารถจัดการความเครียดได้ คะแนน 0.01-1.50 หมายถึง สามารถจัดการความเครียดได้ในระดับน้อยที่สุด คะแนน 1.51-2.50 หมายถึง สามารถจัดการความเครียดได้ในระดับน้อย คะแนน 2.51-3.50 หมายถึง สามารถจัดการความเครียดได้ในระดับปานกลาง คะแนน 3.51-4.50 หมายถึง สามารถจัดการความเครียดได้ในระดับมาก และคะแนน 4.51-5.00 หมายถึงสามารถจัดการความเครียดได้ในระดับมากที่สุดซึ่ง มีลักษณะการออกแบบเพื่อวัดความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตามองค์ประกอบรวมของแนวคิดทฤษฎีซึ่งบูรณาการร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาพัฒนาการวัยรุ่น โดยผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่าตรงกับตนเองในระดับใด

3.5 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จำนวน 30 คน เพื่อทำการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.912

4. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม

4.1 ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นจากเอกสาร สื่อสารสนเทศ สิ่งพิมพ์ ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 จัดทำร่างแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมซึ่งเป็นแบบบันทึกปลายเปิดสำหรับครูแนะแนวโดยใช้บันทึกพฤติกรรมของนักเรียนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรม



4.3 ตรวจสอบแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้วิจัยนำแบบสังเกตที่สร้างขึ้นไปให้ ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นนักวิชาการทางด้านจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลพฤติกรรม จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบ ความถูกต้อง ความเหมาะสมการใช้ภาษา และความครอบคลุมของข้อมูลเนื้อหา พบว่าควรปรับปรุงประเด็นในการสังเกตพฤติกรรมให้ชัดเจนขึ้น จากนั้นนำไปปรับปรุงตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ จนมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ผู้วิจัยติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) เขต 35 จังหวัดลำปาง ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 6 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 2 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 2 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 2 โรงเรียน จากนั้นทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับแนวทางในการทำแบบทดสอบการจัดการความเครียดของวัยรุ่น และขอความร่วมมือครูแนะแนวของโรงเรียนเป็นผู้เก็บข้อมูลและรวบรวมแบบสอบถามโดยผู้วิจัยเป็นผู้ไปรับแบบสอบถามที่โรงเรียนด้วยตนเอง

ระยะที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดโดยใช้แบบแผนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่สร้างขึ้นเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีแบบแผนการทดลองศึกษาแบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Pretest-Posttest Control Group Design)

2.1 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ดำเนินการในขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัย วัตถุประสงค์งานวิจัย ผลกระทบ การเก็บข้อมูลเป็นความลับ และอธิบายถึงการถอนตัวโดยไม่เกิดผลกระทบใดๆ และผู้วิจัยขออนุญาตผู้บริหารสถานศึกษาและครูในการยินยอมให้นักเรียนวัยรุ่นเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง และถามความสมัครใจของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำกิจกรรม

2.2 จากนั้นกำหนดตารางในการปฏิบัติงานเก็บข้อมูล โดยประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนในการเก็บข้อมูล

2.3 การเตรียมพร้อมการดำเนินงานของทีมงาน ได้แก่ ผู้วิจัยและครูฝ่ายแนะแนวของสถานศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ประชุมทำความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินกิจกรรมและการเก็บข้อมูลสำหรับการทดลอง

2.4 กลุ่มตัวอย่างสำหรับทดลองการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบเพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับความสามารถในการจัดการความเครียดได้ในระดับปานกลางถึงต่ำและเรียงลำดับคะแนนจากน้อยไปหามาก เพื่อใช้ในการจัดกลุ่มจำแนก เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน

2.5 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นโดยผู้วิจัยร่วมกับครูผู้นำกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติและวิธีการเชิงคุณภาพ และสรุปผลการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยนี้ แบ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดวิธีการวิเคราะห์ในแต่ละตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และ t-test

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.1 วิธีการหาค่าความถี่ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) วิเคราะห์สาระสำคัญเพื่อหาข้อสรุปร่วมกับการวิเคราะห์เชิงปริมาณ

ผลการวิจัย

1. การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลและปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น พบว่า ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งตามการแบ่งช่วงวัยโดย นักจิตวิทยาอลิซาเบท เฮอร์ล็อค ได้จัดให้บุคคลที่มีอายุระหว่าง 13-16 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เรียกว่าอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อโดยเริ่มประสบกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการเรียนต้องตัดสินใจเลือกแผนการเรียนตามที่ตนเองสนใจ ประกอบกับต้องพิจารณาถึงผลการเรียนของตนเองที่ผ่านมาเพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกแผนการเรียนต่าง ๆ ซึ่งในการตัดสินใจในครั้งนี้ ย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่วัยรุ่นได้ ประกอบกับเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วจึงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นด้วยโดยมีความวิตกกังวลจากการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยจากการปรับตัวในสภาวะความกดดัน ความเครียดต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคม ดังนั้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้นควรเรียนรู้การจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกวิธี จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้และสามารถก้าวไปสู่การเปลี่ยนผ่านในวัยต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง



ในส่วนปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นจากข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตามองค์ประกอบร่วมของแนวคิดจิตวิทยาพัฒนาการวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นมีอยู่ 5 ด้าน ประกอบด้วยปัจจัยเกี่ยวกับการเรียน ปัจจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง ปัจจัยเกี่ยวกับเศรษฐกิจ และปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

1.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับวิเคราะห์ปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น ได้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ดังภาพ

ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

หลักการ

การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น วิเคราะห์จากผลการศึกษาเอกสารข้อมูลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงผลการศึกษาปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น จากนั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวทางการสร้างชุดกิจกรรมและสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นซึ่งประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) สาระสำคัญ 3) จุดประสงค์ 4) คำชี้แจง 5) เวลาที่ใช้ 6) กิจกรรม 7) สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ และ 8) แบบสะท้อนคิดท้ายกิจกรรม ทั้งนี้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นจะเป็นแนวทางช่วยเหลือวัยรุ่นให้สามารถจัดการความเครียดเมื่อเผชิญกับสภาวะคุกคามที่ทำให้เกิดความกดดันและไม่สบายใจได้อย่างเหมาะสมและประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

กระบวนการ

- ก) การทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)
- ข) การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น (ใช้เวลากิจกรรมละ 50 นาที) ดังนี้
 - 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อม
 - 2) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการเรียน ได้แก่ กิจกรรม “กำลังใจพิชิตเครียด” และ “บทเพลงสร้างสุข”
 - 3) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านความสัมพันธ์ของบุคคล ได้แก่ กิจกรรม “เพียงเราเข้าใจชีวิตใส”
 - 4) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านบุคลิกภาพของตนเอง ได้แก่ กิจกรรม “ฉันโอเค”
 - 5) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ กิจกรรม “พอเพียง เพียงพอ”
 - 6) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ กิจกรรม “พลิกใจเป็นบวก”
 - 7) กิจกรรมทบทวนตรวจสอบตน
- ค) การทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรม (Posttest)

ภาพที่ 1 ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดไปทดลองใช้กับวัยรุ่น โดยจำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน จากนั้นเปรียบเทียบผลคะแนนจากแบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในแต่ละด้าน

การจัดการความเครียดของวัยรุ่น	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	ก่อน		หลัง		ก่อน		หลัง	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
1.ด้านการเรียน	2.22	0.40	3.71	0.26	2.39	0.35	2.85	0.34
2.ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.40	0.47	3.86	0.40	2.07	0.29	2.82	0.43
3.ด้านบุคลิกภาพ	2.26	0.40	3.64	0.32	1.78	0.23	2.75	0.44
4.ด้านเศรษฐกิจ	2.40	0.41	4.28	0.38	1.79	0.38	1.79	0.38
5.ด้านสิ่งแวดล้อม	2.35	0.41	2.35	0.41	1.65	0.37	2.83	0.46
รวม 5 ด้าน	2.31	0.29	3.82	0.20	2.00	0.19	2.80	0.22

จากตารางที่ 1 พบว่า หลังจากการฝึกชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกกิจกรรมและมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ แต่มีคะแนนในระดับน้อยกว่ากลุ่มควบคุมใน 1 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้โดยภาพรวมกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุม



ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t-test	df	P
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
ก่อนใช้ชุดกิจกรรม	2.31	0.29	2.00	0.19	22.55**	58	0.00
หลังใช้ชุดกิจกรรม	3.82	0.20	2.80	0.22			

**p<.01

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง ได้แก่ วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกชุดกิจกรรม มีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย (\bar{X} =2.31, SD=0.29) ภายหลังจากทดลอง มีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในเกณฑ์ระดับสูงขึ้น (\bar{X} =3.83, SD=1.76) และมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมได้แก่วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกชุดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากงานวิจัย มีประเด็นในการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นผู้วิจัยวิเคราะห์เชิงเนื้อหาจากเอกสาร ข้อมูล งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวางกรอบชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์และกระบวนการ ได้แก่ ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่น ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม 2) จุดประสงค์ 3) สารสำคัญ 4) เวลาที่ใช้ 5) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 6) สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ 7) การประเมินผล และ 8) แบบสะท้อนคิดท้ายกิจกรรม โดยมีการจัดระบบชุดกิจกรรมอย่างเป็นกระบวนการและเป็นขั้นตอนให้มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถเกิดการพัฒนาได้ครบตามกระบวนการ โดยสอดคล้องกับ อับสรสิริ เอี่ยมประชาและสุดารัตน์ เปรมชื่น (อับสรสิริ เอี่ยมประชาและสุดารัตน์ เปรมชื่น, 2560) ในการนำแนวคิดการพัฒนาชุดกิจกรรมมาดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาที่เหมาะสม และนอกจากนี้มีการออกแบบกิจกรรมให้วัยรุ่นสามารถจัดการความเครียดในแต่ละด้านโดยการจัดระบบความคิดให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นต่อภาวะวิกฤติในช่วงนั้นไปได้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของอิริคสัน (Erikson, E. H., 1968) ในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่อาจทำให้บุคคลอ่อนแอแต่หากบุคคลสามารถเอาชนะและฟันฝ่าวิกฤติในแต่ละ

ขั้นได้สำเร็จจะทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพด้านจิตใจและสังคมที่สมบูรณ์จนสามารถดำเนินบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสม และสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยจัดเนื้อหาในกิจกรรมให้น่าสนใจและคำนึงถึงธรรมชาติและความต้องการตามวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow, A. H., 1954) ซึ่งให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ในด้านความต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงการตอบสนองความต้องการดังกล่าวซึ่งมีผลอย่างมากต่อการกระตุ้นให้เกิดการจูงใจในการดำเนินกิจกรรมหรือภารกิจต่าง ๆ

จากการศึกษาปัจจัยความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเครียดอันดับแรกจากการเรียน รองลงมา คือ 2) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) ด้านบุคลิกภาพของตนเอง 4) ด้านเศรษฐกิจ และ 5) ด้านสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ ดังนั้นการจัดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น มีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 ครั้งๆ ละ 50 นาที โดยคำนึงถึงความเหมาะสมต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรม เตรียมความพร้อม มีจำนวน 1 ครั้ง เป็นการสร้างเจตคติที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมและชี้แจงถึงความสำคัญและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้วัยรุ่นทราบหลักการวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม ตลอดจนความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม 2) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านการเรียนมีจำนวน 2 ครั้ง (มีจำนวนการจัดกิจกรรมมากกว่าด้านอื่นเนื่องจากวัยรุ่นมีความเครียดด้านการเรียนมากที่สุด) ได้แก่ 2.1) กิจกรรม กำลังใจพิชิตเครียด เป็นการสร้างกำลังใจและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้วัยรุ่นลดความเครียดในชีวิตประจำวัน และ 2.2) กิจกรรม บทเพลงสร้างสุข เป็นแนวทางการผ่อนคลายความเครียดโดยใช้ดนตรีบำบัด ทำให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้การผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม ส่วน 3) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีจำนวน 1 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรม เพียงเราเข้าใจชีวิตใส เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้วัยรุ่นสามารถขจัดความเครียดในสัมพันธภาพทางลระหว่างบุคคล 4) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านบุคลิกภาพภาพของตนเอง มีจำนวน 1 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรม ฉ้นโอเค เป็นการการสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ทำให้วัยรุ่นสามารถขจัดความเครียดในข้อด้อยหรือข้อบกพร่องในตนเอง 5) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ มีจำนวน 1 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรม พอเพียง เพียงพอ เป็นการรู้จักตนเอง การยอมรับความจริง การพอเพียง รวมถึงการมีสติ ทำให้วัยรุ่นสามารถขจัดความเครียดในสถานะเศรษฐกิจที่ไม่พึงประสงค์ 6) กิจกรรมการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมมีจำนวน 1 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรม พลิกใจเป็นบวกเป็นการมองบวก (Positive thinking) ทำให้วัยรุ่นสามารถขจัดความเครียดในด้านสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และ 7) กิจกรรม ทบทวนตรวจสอบตน มีจำนวน 1 ครั้ง เป็นการส่งเสริมการคงอยู่ของความรู้และความเข้าใจในการจัดการความเครียดที่



เหมาะสม ทำให้วัยรุ่นได้ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ สรุปผล รวมถึงประเมินผลความสามารถในการจัดการเครียดของตนเองได้ ทั้งนี้จากการสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นดังกล่าวในภาพรวมสามารถส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นได้

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น

ผลการทดลองการใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น พบว่าโดยภาพรวมวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเมษย์ หนกหลัง (สุเมษย์ หนกหลัง, 2560) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเผชิญความเครียดของวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัฐธัญญา ประสิทธิศาสตร์ (ญัฐธัญญา ประสิทธิศาสตร์, 2561) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจภายในต่อทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถพัฒนาได้หากได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนและสามารถพัฒนาตนเองได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่ได้รับการเรียนรู้และฝึกฝน

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดรายด้าน พบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนในรายด้านสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรม และจัดอยู่ในเกณฑ์พัฒนาระดับมาก มีจำนวน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านการเรียน 2) ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านสัมพันธระหว่างบุคคล 3) ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านบุคลิกภาพของตนเอง 4) ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ ซึ่งเกิดจากการพัฒนาเจตคติของตนเอง หลังเข้ารับการฝึกอบรมในชุดกิจกรรมมีการปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการพัฒนาตนเองจึงมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ส่วนในด้านการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมเป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดไม่ต่างจากก่อนเข้ารับการฝึก โดยจัดอยู่ในเกณฑ์พัฒนาระดับน้อย อาจเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง วัยรุ่นไม่สามารถพัฒนาเจตคติของตนได้ฝ่ายเดียวซึ่งแตกต่างจากการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด 4 ด้านข้างต้นที่เกิดจากการปรับเจตคติภายในตนเองเป็นส่วนมาก ดังนั้นในการพัฒนา

ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมจึงต้องมีการพัฒนาขึ้นโดยมีความร่วมมือจากฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของวัยรุ่นเข้ามาช่วยเหลือวัยรุ่นเพิ่มขึ้น

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาแบบแผนการทดลองแบบศึกษาสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Pretest-Posttest Control Group Design) พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง ได้แก่ วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกชุดกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในเกณฑ์ระดับสูงขึ้นไป และมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมได้แก่วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกชุดกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากการฝึกชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกกิจกรรม และมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ และอยู่ในระดับน้อย 1 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมโดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับก่อนเข้ารับการฝึกกิจกรรม ดังนั้นจากผลการวิจัยโดยภาพรวมแสดงว่าชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นได้ 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ 1.1 อาจารย์ฝ่ายแนะแนวของโรงเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการนำไปใช้อย่างถูกต้อง และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างแท้จริง ทั้งนี้ผู้นำกิจกรรมไปใช้ควรศึกษาศึกษาวิธีการดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่าง ๆ ให้เกิดความเข้าใจอันดี อันจะทำให้การดำเนินกิจกรรมประสบผลสำเร็จไปด้วยดี 1.2 ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นออกแบบเพื่อใช้กับวัยรุ่นตอนต้น (อายุระหว่าง 13-15 ปี) โดยมุ่งพัฒนาวัยรุ่นที่มีความเครียดในระดับที่คนปกติเครียด ผู้นำชุดกิจกรรมไปใช้กับวัยรุ่นที่มีความเครียดควรมีการสังเกตและกลั่นกรองวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมในระดับเบื้องต้น หากพบนักเรียนที่เข้าร่วมมีความเครียดในระดับลึกซึ้ง เช่น มีโรคซึมเศร้าแอบแฝง ควรส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ได้แก่ นักจิตวิทยาคลินิก หรือ จิตแพทย์ ประเมิน วินิจฉัย และให้ความช่วยเหลือต่อไป 1.3 การใช้ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นมีการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์ของบุคคล ด้านบุคลิกภาพของตน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสิ่งแวดล้อม สามารถใช้พัฒนานักเรียนที่มีความเครียดเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งของนักเรียนที่มีความเครียดได้ 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป 2.1 ควรศึกษาบริบทความเครียดของวัยรุ่นตอนปลาย ความเครียดในวัยผู้ใหญ่ และวัยรุ่น เพื่อบำบัดภาวะเครียดและส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับบริบทของช่วงวัยบุคคลให้ครอบคลุมต่อไป 2.2 การวิจัย



ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมของวัยรุ่น เนื่องจากผลการวิจัยในครั้งนี้การพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อมของวัยรุ่นยังมีระดับคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในเกณฑ์น้อยกว่าด้านอื่น

เอกสารอ้างอิง

- ชนิกานต์ ขำเหมื่อน อานนท์ วรยิ่งยง และ วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร. (2559). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*, 16 (4), 642-649.
- ณัฐธัญญา ประสิทธิ์ศาสตร์. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจภายในต่อทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. ใน *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.
- ประณิตา ทองพันธ์. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร. ใน *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช*.
- รักเกียรติ จาริก. (2560). ความเครียดของคนไทย. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติด้านบริหารธุรกิจและสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 1* (63-74). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศุภจิรา นาคโต ครรชิต แสนอุบล นิธิพัฒน์ เมฆขจร และ เรืองเดช ศิริกิจ. (2560). การศึกษาองค์รวมแห่งตนของวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ กรุงเทพมหานคร*, 6 (1), 95-104.
- สุเมษย์ หนกหลัง. (2560). ผลของโปรแกรมการศึกษานอกระบบด้วยกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการเผชิญ ความเครียดของวัยรุ่นตอนต้นในชนบท. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*, 16 (3), 201-208.
- สุจิตรา อูร์ตันมณี และ สุภาวดี เลิศสำราญ. (2560). ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 31(2), 78-94.
- สปีตระกุล ตันตลานุกุล และ ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์*, 9(1), 81-92.
- อัปสรสิริ เอี่ยมประชา และ สุดารัตน์ เปรมชื่น. (2560). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเอง. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี*, 6(1), 159-170.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.

Hurlock, E. B. (1982). Development Psychology. Metro Manila: McGraw-Hill International Book Company.

Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.