

Effectiveness of Stress Management Program for Grade 12 Students at Kasetsart University Laboratory School¹

Sornsaluk Nimbute² and Prapavadee Plodmanee²

Received: August 18, 2022 Revised: October 17, 2022 Accepted: November 24, 2022

Abstract

The objectives of this research were as followings: to study the effectiveness of the stress management program for students. The research methodology was Quasi-Experimental using one group pretest-posttest design. The participants were 15 students in grade 12 who voluntarily enrolled in the stress management techniques class in the academic year 2021 at Kasetsart University Laborato School. The research instruments were (1) The stress management techniques program for students is composed of 12 activities that followed the Lazarus and Folkman (1984), (2) Suanprung Stress Test-20. (Reliability Score .90) The statistics used for data analysis are the mean, standard deviation, and the Wilcoxon's Match Pairs Signed Rank Test was used to test the variations within the groups. The results showed that participants had scored on stress tests lower than before joining the program ($Z = -2.503$, $P \leq .05$). Therefore, this research shows that stress management programs have effectiveness to reduce student stress. The program is valuable for teacher who want to implement the program for students in their schools.

Keywords: Stress management program, stress, stress management, coping strategies

¹ This research was financially supported by Kasetsart University Laboratory School Research and Development

² Instructor of Psychology and Guidance services, Kasetsart University Laboratory School Center for Educational Research and Development, Faculty of Education, Kasetsart University, E-mail: sornsaluk.n@ku.th

ประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์¹

ศรสลัก นิมบุตร² และประภาวดี ปลอดมณี²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียน รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) แบบ One Group Pretest Posttest Design กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่สมัครใจลงเรียนวิชาเทคนิคการจัดการกับความเครียด (Stress management techniques) พ33213 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา จำนวน 15 คน ซึ่งใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) โปรแกรมเทคนิคการจัดการความเครียด จำนวน 12 กิจกรรม ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) (2) แบบวัดความเครียดสวนปรุง (ค่าความเชื่อมั่น .90) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ระยะเวลาการทดลอง หลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบโดยวิธี Wilcoxon's Match Pairs Signed Rank Test ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีคะแนนความเครียดลดลงก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ($Z = -2.503, P \leq .05$) ดังนั้นการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดการความเครียดมีประสิทธิผลในการลดความเครียดของนักเรียนได้ ซึ่งจะมีประโยชน์กับครูที่จะนำโปรแกรมไปใช้เพื่อประยุกต์ใช้กับนักเรียนในสถานศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมการจัดการกับความเครียด ความเครียด การจัดการกับความเครียด การเผชิญความเครียด

¹ บทความวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

² อาจารย์แนะแนว ประจํางานบริการจิตวิทยาและแนะแนว โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อีเมล: somsaluk.n@ku.th

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

เมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เข้าสู่สังคมที่ไร้พรมแดนมากขึ้นหรือยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้ทุกคนต่างต้องปรับตัวตลอดเวลา รวมไปถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “โรงเรียนหยุดได้แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้” ทำให้สังคมไทยต้องปรับเปลี่ยนชีวิตให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ หรือ New Normal จึงมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินการให้มีความปลอดภัยทั้งต่อตัวผู้เรียน ข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษา หลักสูตรยกกำลังสองที่เน้นลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ สื่อการเรียนรู้ที่ยกกำลังสองที่เน้นเรียนผ่านสื่อผสมผสาน ผ่านช่องทางที่หลากหลาย ได้แก่ ออนไลน์เรียนที่โรงเรียนออนไลน์เรียนออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มหรือการเรียนแบบผสมผสาน (Office of Education Region 13, 2020) ถึงแม้ว่าการเรียนออนไลน์จะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย รูปแบบการเรียนแบบผสมผสานเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับยุคหลังโรคระบาด การเปลี่ยนแปลงข้างต้นจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนต้องปรับตัวต่อการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ และเตรียมความพร้อมตลอดเวลา จึงส่งผลต่อความเครียดความสับสนความกังวลของนักเรียนขณะที่เรียนออนไลน์เพิ่มมากขึ้น (Li, 2022)

ความเครียดจึงกลายเป็นส่วนสำคัญของชีวิต เนื่องจากมีหลายอย่างที่ทำหน้าที่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาความเครียด รวมถึงโควิดที่สร้างความเดือนร้อนกับคนทุกเพศทุกวัยส่งผลกระทบเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อใกล้จะสำเร็จการศึกษาและต้องตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตหลังจบการศึกษา (Yasmin et al., 2020) ที่ผ่านมานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะมีความเครียดและวิตกกังวล โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาเรื่องการเรียน ไม่มีสมาธิ ผลการเรียนตก การพักผ่อนไม่เพียงพอ เวลาในการทบทวนบทเรียนที่น้อยเกินไปในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย รวมไปถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน เคยโดนเพื่อนแกล้ง ล้อเลียน ทะเลาะกับเพื่อน มีปัญหาครอบครัว เมื่อนักเรียนไม่อาจหาทางออกได้ บางรายอาจมีอาการทางร่างกายร่วมด้วย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ คลื่นไส้อาเจียน โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงชีวิตวัยหนึ่งที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย ทั้งเรื่องการเรียน ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และความคาดหวังของผู้ปกครองกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดในระดับรุนแรง และส่วนใหญ่นักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับสถานการณ์ด้วยการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของปัญหาจนอาจจะลืมนองการแก้ปัญหาในวิธีการอื่น ๆ การเผชิญความเครียดที่ถูกวิธีตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียดและลดความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม (Pascoe et al., 2019; Ponpichai & Uieng, 2017)

จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นสาเหตุปัจจัย และผลกระทบที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนวัยเรียน โดยเฉพาะสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อความมุ่งมั่นของนักเรียนในเรื่องของการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ยิ่งนักเรียนพยายามหรือมีความกังวลมากก็ยิ่งทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพลดน้อยลง (Yasmin et al., 2020) รวมถึงระดับความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้นและ

สุขภาพจิตแย่ลงเป็นผลมาจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (American Psychological Association, 2020) ส่วนวิธีการจัดการความเครียด พบว่านักเรียนมีวิธีการจัดการที่ไม่เหมาะสม เช่น ร้องไห้ ไม่พูดกับใคร ระบายอารมณ์กับสิ่งของหรือผู้อื่น กรีดร้อง ทานยานอนหลับ และการใช้สารเสพติด (Khummuang et al., 2016) เพศหญิงมีวิธีการจัดการแบบมุ่งจัดการปัญหา ส่วนนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา เก็บปัญหาไว้กับตนเอง ต่ำหนิตนเอง มีความกังวล การไม่รับรู้ปัญหา และการไม่เผชิญกับปัญหา (Sawasdisutha & Hongsanguansri, 2016)

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความเครียดในหลักสูตรวิชาสาระการเรียนรู้เพิ่มเติมชื่อวิชา “เทคนิคการจัดการกับความเครียด” จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 100 นาที ให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus and Folkman (1984) ที่กล่าวว่าความเครียดจะเพิ่มขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์นั้นว่ามีผลต่อตนเองหรือไม่อย่างไร และตนเองต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลังหรือไม่ ส่วนการเผชิญความเครียดเป็นความพยายามที่จะจัดการกับความเครียด ซึ่งบุคคลที่จะเผชิญความเครียดได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในการเผชิญความเครียดโดยการแสดงออกได้หลายรูปแบบ 1) การมุ่งเน้นที่ปัญหา เช่น ควบคุมตนเอง ศึกษาข้อมูล ประเมินข้อดีข้อเสีย 2) มุ่งเน้นที่อารมณ์ เช่น ผ่อนคลายอารมณ์ จัดการความรู้สึกตนเอง รับรู้ความเครียดของตนเอง 3) ได้ประโยชน์น้อย เช่น การหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งจะเป็นวิธีการลดความเครียดหรือบรรเทาความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นจากความเครียดได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการเผชิญปัญหามีผลอย่างมากในการลดความเครียด (Zarei et al., 2016) ซึ่งการพัฒนาทักษะและความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนเป็นเป้าหมายที่สำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (Pascoe et al., 2019)

ผู้วิจัยจึงได้เห็นความสำคัญต่อการให้ความรู้และให้ความช่วยเหลือนักเรียนเพื่อให้นักเรียนสามารถผ่านวิกฤติตรงนี้ได้ โดยการพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความเครียดสำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญความเครียดและจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ที่นักเรียนพบเจอในปัจจุบัน และอนาคตข้างหน้า โดยให้ครู บุคลากรทางการศึกษาได้นำไปใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนโดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาทั้งในรูปแบบออนไลน์และออนไลน์ ด้วยการศึกษาค้นคว้า อภิปราย และการฝึกปฏิบัติจริง จนเกิดความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการป้องกันและเผชิญกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับครู ผู้บริหารบุคลากรทางการศึกษาที่ต้องการช่วยเหลือนักเรียนโดยการนำโปรแกรมการจัดการกับความเครียดไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนในสถานศึกษาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด

คำว่า Stress หมายถึงความเครียด มีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาลาติน Strictus หรือ Strict หมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือหมายถึงแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้คนเกิดความเครียดที่เรียกว่า Stressor “ความเครียด” เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม (Department of Mental Health, 2015) ซึ่ง Lazarus and Folkman (1984) ได้ทำการศึกษาและตั้งทฤษฎีความเครียด และให้คำจำกัดความของความเครียดว่า ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม และมีการประเมินหรือมีความเข้าใจว่าความสัมพันธ์นั้นเป็นอันตรายต่อความสงบสุขของตนและเกินขีดความสามารถหรือเกินกำลังที่ตนเองจะสู้ได้ ความเครียดจึงขึ้นกับความคิดว่าประเมินสถานการณ์นั้นอย่างไร และความเครียดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท 1) ความเครียดที่ดี (Positive stress) ซึ่งเรียกว่า Eustress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข พลังกระตุ้นให้เพิ่มความพยายามในการทำงาน ขยันหมั่นเพียร เกิดเป็นความเครียดที่สร้างสรรค์ 2) ความเครียดที่ไม่ดี (Negative stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ เบื่อหน่ายในการทำงาน ไม่อยากเรียน โดยมีสาเหตุของความเครียดเกิดจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน เป็นต้น

สาเหตุและผลกระทบของความเครียด

สาเหตุของความเครียดเกิดจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดที่นำไปสู่ผลกระทบต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ การรู้คิด และพฤติกรรม (Yasmin et al., 2020) การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล สังเกตได้จากคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดที่น้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่มีบุคคลคอยช่วยเหลือ เช่น คนในครอบครัว เพื่อน ก็จะมีเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่เพียงลำพัง (Department of Mental Health, 2015) และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดที่เกิดจากเรื่องการเรียน แผนการเรียนที่กำลังศึกษา ค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ งานที่ได้รับมอบหมายที่มากเกินไป ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เวลาในการทบทวนบทเรียนที่น้อยเกินไป ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน และความคาดหวังของผู้ปกครองในตัวนักเรียนที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความไม่เสมอภาคที่ครูปฏิบัติกับนักเรียน ซึ่งความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย ท้องผูก จิตใจ เช่น วิตกกังวล คิดมาก ไม่มีสมาธิ ซึมเศร้า พฤติกรรม นอนไม่หลับ ใช้สารเสพติด สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นต้น (Bubphawanna et al., 2021; Khummuan et al., 2016)

การจัดการกับความเครียด (Stress Management)

Lazarus and Folkman (1984) ได้พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและอธิบายว่าความเครียดไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม แต่คนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการ (Demands) กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ของบุคคล

นั้น การตัดสินใจภาวะเครียดของบุคคลต้องผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิดการประเมินโดยใช้สติปัญญา (Cognitive appraisal) โดยมีแนวทางในการจัดการกับความเครียด ดังนี้ 1) สังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ด้วยการใช้แบบประเมินความเครียด 2) เมื่อรู้ว่าเครียดจากปัญหาใดให้พยายามแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ 3) ปรับความคิดลบให้กลายเป็นบวก 4) ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย 5) ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด ซึ่งเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด ซึ่งประกอบด้วย 6 วิธีด้วยกัน คือ 1) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 2) การฝึกการหายใจ 3) การทำสมาธิ 4) การจินตนาการ 5) การคลายเครียดจากใจสู่กาย 6) การนวดคลายเครียด การฝึกการคลายเครียดจะช่วยให้ผู้ที่ฝึกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจ สุขภาพดีขึ้น ความจำที่ดี สมาธิที่ดี การเรียนหรือการทำงานที่ดีขึ้น รวมถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดีขึ้น (Department of Mental Health, 2015)

การเผชิญความเครียด (Coping Strategies)

Lazarus and Folkman (1984) ได้อธิบายถึงการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินและรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามต่อตนเองจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง เกิดเป็นความเครียดที่ต้องเผชิญเพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้นและลดการตึงเครียด ได้แบ่งรูปแบบของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เป็นที่รู้จักว่าเป็นรูปแบบพื้นฐาน (Ponpichai & Uieng, 2017) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) หมายถึง วิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาที่สาเหตุด้วยการใช้ความคิด เป็นความพยายามในการเข้าควบคุมสถานการณ์ที่ตึงเครียด วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) หมายถึง วิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาด้วยการควบคุมอารมณ์และความเครียด ไม่ได้แก้ที่ปัญหาโดยตรง ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การแสดงออกทางอารมณ์ เป็นความพยายามในการจัดการกับการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อสิ่งที่มากระตุ้น หรือ สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการหลีกเลี่ยงที่จะคิดถึงสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคาม

ต่อมา Carver et al. (1989) กล่าวว่าวิธีเผชิญความเครียดหมายถึงการใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่ทำให้บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคามและเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียด จึงแบ่งประเภทของวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 ประเภท โดยเพิ่มเติมดังนี้

3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Focused Coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

ซึ่งการศึกษาที่ผ่านมาจะพบว่าการจัดการกับความเครียดหรือการเผชิญความเครียดที่ถูกวิธีตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียดและลดความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม (Pascoe et al., 2019) เนื่องจากความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม

ความเครียดจึงขึ้นกับความคิดว่าประเมินสถานการณ์นั้นอย่างไร ถ้านักเรียนประเมินความเครียดได้นักเรียนจะจัดการกับความเครียดตามที่นักเรียนเลือกที่จะเผชิญกับความเครียดนั้น ๆ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการจัดการกับความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ที่กล่าวถึงความหมาย สาเหตุ ผลกระทบที่เกิดขึ้น รวมถึงวิธีการเผชิญความเครียดของบุคคล ไม่ว่าจะเป็น 1) การเผชิญความเครียดมุ่งแก้ปัญหา 2) การเผชิญความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ 3) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย พัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความเครียด (Stress Management Techniques Program) จำนวน 12 กิจกรรม ด้วยการศึกษาค้นคว้า อภิปราย และการฝึกปฏิบัติจริง จนเกิดความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการเผชิญกับความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อลดความเครียดของนักเรียนลง

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีความเครียดลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) แบบ One Group Pretest Posttest Design โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่สมัครใจลงเรียนวิชาเทคนิคการจัดการกับความเครียด (Stress management techniques) พ33213 ภาคปลายปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา จำนวนประมาณ 15 คน ซึ่งใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ตามรายชื่อที่สมัครใจเข้าเรียนวิชาเลือก ตามเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การคัด (Inclusion criteria)

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
2. เป็นนักเรียนที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคนิคการจัดการกับความเครียด (Stress management techniques) พ33213 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564
3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
4. ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคทางจิตเวช โรคซึมเศร้า โรคความเครียด

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ถึงร้อยละ 80 ของการดำเนินกิจกรรม
2. เข้าร่วมโครงการแต่ประสงค์ถอนตัวในภายหลัง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการจัดการกับความเครียด (The Stress Management Techniques Program) เพื่อลดความเครียดของนักเรียน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย โดยนำแนวคิดการจัดการกับความเครียด สาเหตุ ผลกระทบ การเผชิญความเครียดของนักเรียน นำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยการจัดประสบการณ์เรียนรู้ทั้ง 12 กิจกรรมให้กับนักเรียน โดยมีขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาจากเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการจัดการกับความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ที่อธิบายถึงเทคนิควิธีการจัดการกับความเครียดด้วยการเผชิญความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา เช่น เทคนิคการพูดและการคิดเชิงบวก การฝึกเขียนบทการพูดให้กำลังใจกับตนเองเชิงบวก การเผชิญความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์ เช่น เทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง การให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย และการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้มาจัดทำโครงร่างของโปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียน ซึ่งมีองค์ประกอบของคู่มือ ดังนี้ 1) หน้าปก 2) คำนำ 3) สารบัญ 4) คำแนะนำในการใช้คู่มือ ซึ่งประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับ 5) แผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 100 นาที เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 นำโครงร่างคู่มือโปรแกรมการจัดการกับความเครียดเสนอให้กับผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาสาระของโปรแกรมด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรม (Index of item-objective congruence: IOC) ตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญอยู่ระหว่าง .67 – 1.00 (อัครา ประเสริฐสิน, 2563) และปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้คู่มือที่สมบูรณ์ จากนั้นทำการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ (Try out) โดยนำไปทดลองกับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่คล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ซึ่งมีใช้กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้

จำนวน 15 คนทำการบันทึกข้อมูลเพื่อนำไปปรับปรุงคู่มือให้สมบูรณ์ ทดสอบทั้งในรูปแบบออนไลน์และออนไลน์ และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจดูอีกครั้งก่อนนำไปทดลองจริง จนได้คู่มือที่สมบูรณ์มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 จัดทำโปรแกรมการจัดการกับความเครียดที่สมบูรณ์พร้อมใช้งาน สารสำคัญของคู่มือฉบับนี้ ประกอบด้วยโปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 100 นาที ในการดำเนินการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ ดังตาราง 1

ตาราง 1

ตารางกิจกรรมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด

ครั้งที่	กิจกรรม	แนวคิด	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศ และสำรวจ ความเครียด	- ประเมินความเครียดของ ตนเอง	- เพื่อให้นักเรียนทราบรายละเอียดของ วิชาเทคนิคการจัดการกับความเครียด - เพื่อให้นักเรียนทำการสำรวจ ความเครียดและวิธีการเผชิญ ความเครียดของตนเอง
2	รู้จักความเครียด สาเหตุ และผลกระทบ ของความเครียด	- รู้จักและเข้าใจ ความเครียด	- เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ความหมาย สาเหตุและผลกระทบของความเครียด - เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ความเครียดที่ เคยเกิดขึ้นกับตนเองได้ - เพื่อให้นักเรียนแลกเปลี่ยน ประสบการณ์และวิธีการจัดการกับ ความเครียดที่เคยใช้
3	การทำงานของสมอง และปฏิกิริยา ตอบสนองของร่างกาย ต่อความเครียด	- การเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ปัญหา (คิดทบทวนหาสาเหตุที่ แท้จริง)	- เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความสัมพันธ์ ความเครียดที่ส่งผลต่อปฏิกิริยาของ ร่างกาย - เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ ความเครียดที่ส่งผลต่อปฏิกิริยาของ ร่างกายของตนเองได้

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	แนวคิด	วัตถุประสงค์
4	กระบวนการทำงานที่สัมพันธ์กันของร่างกายและจิตใจ	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (คิดทบทวนหาสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด)	- เพื่อให้นักเรียนบอกเล่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สามารถส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกและปฏิกิริยาของร่างกายได้ - เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ แยกแยะความคิด ความรู้สึก ปฏิกิริยาของร่างกาย และ พฤติกรรมที่มีต่อสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง
5	เทคนิคการหายใจที่ถูกวิธี	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา - การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	- เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ แยกแยะความคิด ความรู้สึก ปฏิกิริยาของร่างกาย และพฤติกรรมที่มีต่อสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง - เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการเผชิญความเครียด - เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกการหายใจให้ถูกวิธี
6	ผลการให้ข้อมูลป้อนกลับทางชีวภาพ	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (รับรู้อารมณ์ตนเอง ผ่อนคลายอารมณ์ ความรู้สึก)	- เพื่อทดสอบปฏิกิริยาป้อนกลับของร่างกายในขณะที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึก - เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันและสามารถปรับสภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
7	เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ)	- เพื่อให้นักเรียนรู้และฝึกการผ่อนคลายโดยการใช้นิยามการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตาราง 1 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	แนวคิด	วัตถุประสงค์
8	เทคนิคการจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ)	- เพื่อให้นักเรียนรู้และฝึกการผ่อนคลาย โดยการใช้เทคนิคการจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย
9	การรับรู้ตนเองผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับการตีความทางความคิด	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (วิเคราะห์สถานการณ์)	- เพื่อให้นักเรียนพิจารณาการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของตนเอง - เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์การรับรู้และการตีความจากประสบการณ์ของตนเอง
10	เทคนิคการพูดและการคิดเชิงบวก	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (วิเคราะห์สถานการณ์)	- เพื่อเรียนรู้กระบวนการคิดเชิงบวก - เพื่อฝึกกระบวนการคิดเชิงบวก
11	การฝึกเขียนบทการพูดให้กำลังใจกับตนเองเชิงบวก	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (วิเคราะห์สถานการณ์)	- เพื่อเรียนรู้เทคนิควิธีการเขียนบทการพูดให้กำลังใจตนเองเชิงบวก - เพื่อวิเคราะห์ผลของการพูดให้กำลังใจตนเองเชิงบวกกับการเผชิญปัญหา
12	ประมวลผลกิจกรรมและการประยุกต์ใช้	- การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา - การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ - การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	- เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการกับความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวัน - เพื่อสำรวจความเครียดหลังจากการเรียนรู้วิชาเทคนิคการจัดการกับความเครียด

2. แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) มาตรฐานประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นการสอบถามถึงความเครียด ข้อใดไม่เกิดพฤติกรรมให้เว้นไว้ การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรงมีคะแนน 0 - 100 คะแนน (Mahatnirunkul et al., 1997) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 35 คน พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .265 - .707 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha

Coefficient) เท่ากับ .90 ซึ่งค่าที่ใกล้เคียง 1 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเที่ยงสูงไม่ว่าจะวัดกี่ครั้งก็ได้ค่าเท่าเดิม (อัจศรา ประเสริฐสิน, 2563)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อบรรยายลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

2. ใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) โดยใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียด ซึ่งใช้ทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบโดยวิธี Wilcoxon's Match Pairs Signed Rank Test เพื่อทดสอบสมมติฐาน ใช้ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พิจารณาจากผลต่างของคู่คะแนนที่สัมพันธ์กัน

จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยเพื่อรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เอกสารหมายเลขรับรอง KUREC-SS64/103 ผู้วิจัยทำการขออนุญาตเก็บข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ปกครอง และสอบถามความสมัครใจ มีอิสระในการให้ข้อมูล มีสิทธิ์ตอบหรือไม่ตอบคำถาม โดยผู้วิจัยแจ้งผู้ให้ข้อมูลทราบการเก็บข้อมูลที่ได้ไว้ในที่ปลอดภัยและไม่เปิดเผยหากไม่ได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยได้เก็บรวบรวมไว้ และผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยโดยภาพรวม

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

ตาราง 2

ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนจำนวนและร้อยละของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มทดลอง (n = 15)	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	10	66.7
ชาย	5	33.3
อายุ		
16 ปี	2	13.3
17 ปี	13	86.7

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย	กลุ่มทดลอง (n = 15)	
	จำนวน	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ย		
2.00 – 2.50	2	13.3
2.51 – 3.00	1	6.7
3.00 – 4.00	12	80.0
แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์	9	60.0
ศิลป์ - ภาษา (ม.1)	2	13.3
ศิลป์ - คำนวณ (ม.2)	2	13.3
ศิลป์ - สังคม (ม.3)	2	13.3
การเรียนกวดวิชา/การเรียนพิเศษ		
ไม่เคยเรียนพิเศษ	3	20.0
เรียนเฉพาะวันหยุด	1	6.7
เรียนทั้งวันธรรมดาและวันหยุด	11	73.3

จากตาราง 2 กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 15 คน เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2564 แบ่งเป็นเพศหญิง 10 คน (ร้อยละ 66.7) เพศชาย 5 คน (ร้อยละ 33.3) อายุ 17 ปี (ร้อยละ 86.7) อายุ 16 ปี (ร้อยละ 13.3) ผลการเรียนเฉลี่ย 3.00 – 4.00 (ร้อยละ 80) แผนการเรียนวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ (ร้อยละ 60) การเรียนกวดวิชาหรือการเรียนพิเศษทุกวันธรรมดาและวันหยุด (ร้อยละ 73.3)

ส่วนที่ 2 ทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการกับความเครียด

ผู้วิจัยนำคะแนนความเครียดทั้งก่อนการทดลอง - หลังการทดลอง มาทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่าง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลคือการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง และเนื่องจากการแจกแจงของคะแนนรวมแบบวัดความเครียดมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติและจำนวนกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก ($n < 20$) (Conover, 1999) ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric) ในการทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การทดสอบวิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed-Rank Test) (Koonkaew, 2018) ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้มีสมมติฐาน คือ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีความเครียดลดลงก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด

ตาราง 3

เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียด

การทดสอบ	N	M	S.D.	Z	Sig.
ก่อนทดลอง	15	53.20	14.664	-2.503	.012*
หลังทดลอง	15	48.53	13.282		

หมายเหตุ $n = 15$, * $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการจัดการกับความเครียด มีคะแนนความเครียดระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง ($Z = -2.503$, $P = .012$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีจำนวนผลต่างที่มีค่าเป็นลบ (หลังการทดลอง < ก่อนการทดลอง) Negative Ranks เท่ากับ 11 และมีจำนวนผลต่างที่มีค่าเป็นบวก (หลังการทดลอง > ก่อนการทดลอง) Positive Ranks เท่ากับ 4 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความเครียดลดลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม สรุปได้ว่าการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดภายในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีค่าคะแนนความเครียดลดลง

จากผลการวิเคราะห์ พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีความเครียดลดลง ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการดำเนินการจัดการเรียนรู้โปรแกรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมเป็นอย่างดี นักเรียนรู้จักความหมายของการจัดการกับความเครียด สามารถประเมินความเครียดของตนเองได้ รู้วิธีในการจัดการความเครียดของตนเอง นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคตได้ และสามารถประเมินความพึงพอใจของกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมได้ โดยส่วนใหญ่ นักเรียนพึงพอใจในระดับมากขึ้นไป คือ กิจกรรมที่ 2 รู้จักความเครียด สาเหตุ และผลกระทบของความเครียด กิจกรรมที่ 8 เทคนิคการจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย และกิจกรรมที่ 7 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมที่ 4 กระบวนการทำงานที่สัมพันธ์กันของร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่ 5 เทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง และ กิจกรรมที่ 9 เทคนิคการพูดและการคิดเชิงบวกตามลำดับ และนักเรียนยังสามารถบอกถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนไปใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้วยการแยกแยะสถานการณ์ และเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 15 คน นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุ 16 - 17 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการเรียนเฉลี่ย 3.00 - 4.00 ส่วนใหญ่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ นักเรียนส่วนใหญ่เรียนกวดวิชาหรือเรียนพิเศษในวันธรรมดาและวันหยุด ซึ่งชี้ให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มนี้มีปัจจัยที่อาจจะส่งผลต่อภาวะเครียดได้ เนื่องจากการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ

เชื้อไวรัสเป็นช่วงวิกฤติที่นักเรียนส่วนใหญ่ประสบปัญหาส่งผลกระทบต่อให้เกิดภาวะความเครียดเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Pascoe et al. (2019) ที่ศึกษาผลกระทบของความเครียดรวมถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ผลการเรียน แผนการเรียน ปริมาณการบ้านที่มากขึ้น ที่จะกระตุ้นให้เกิดความเครียด แต่ถ้านักเรียนมีการจัดการกับความเครียดหรือการเผชิญความเครียดที่ถูกต้องตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียดและลดความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งการจัดโปรแกรมเพื่อให้การช่วยเหลือนักเรียนจะเป็นส่วนสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้นักเรียนพ้นวิกฤติไปได้ (Yasmin et al., 2020)

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความเครียด โดยการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรม พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการกับความเครียดมีความเครียดลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ($Z = -2.503, P = .012$) ในการเข้าร่วมโปรแกรมยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความร่วมมือ มีส่วนร่วมในกิจกรรม ร่วมฝึกปฏิบัติร่วมกัน แสดงถึงความกระตือรือร้น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาโปรแกรมการจัดการกับความเครียดที่ได้จากแนวคิดทฤษฎีของ Lazarus and Folkman (1984) ที่อธิบายถึงเทคนิควิธีการจัดการกับความเครียดด้วยการเผชิญความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา เช่น เทคนิคการพูดและการคิดเชิงบวก การฝึกเขียนบทการพูดให้กำลังใจกับตนเองเชิงบวก ใช้ความคิด ความสามารถของตนเอง แสวงหาความเพลิดเพลิน และยังจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุน ทั้งทางสังคม รวมกลุ่มจัดการปัญหา การสนับสนุนทางจิตใจ (Sawasdisutha & Hongsanguansri, 2016) การเผชิญความเครียดมุ่งแก้ไขอารมณ์ เช่น เทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง การให้ข้อมูลย้อนกลับทางชีวภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย รวมถึงการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ด้วยการไม่แสดงพฤติกรรมใด ๆ ต่อสถานการณ์ความเครียดนั้น ๆ และยังสอดคล้องกับแนวทางในการจัดการกับความเครียด ดังนี้ 1) หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ด้วยการใช้แบบประเมินความเครียด 2) เมื่อรู้ว่าเครียดจากปัญหาใดให้พยายามแก้ปัญหานั้น 3) ปรับความคิดลบให้กลายเป็นบวก 4) ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย 5) ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด การฝึกการคลายเครียดจะช่วยให้ผู้ที่ฝึกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจ สุขภาพดีขึ้น ความจำที่ดี สมารถที่ดี การเรียนหรือการทำงานที่ดีขึ้น รวมถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดีขึ้น (Department of Mental Health, 2015) ในการช่วยพัฒนาให้นักเรียนเกิดการจัดการกับความเครียด

รูปแบบการเผชิญปัญหาหรือแนวทางในการจัดการกับความเครียดมีผลอย่างมากในการลดความเครียด (Zarei et al., 2016) ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือความเครียดไม่ได้ถูกจัดการที่ถูกต้องจะส่งผลกระทบต่อนักเรียนทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ การรู้คิด และพฤติกรรม (Yasmin et al., 2020) เมื่อนักเรียนรู้จักและเข้าใจความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ นักเรียนจะสามารถนำความรู้ ทักษะ ที่ได้จากการเข้าร่วมวิจัยไปใช้เมื่อเจอสถานการณ์แห่งความเครียดนั้น ๆ ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันในตนเองที่จะเรียนรู้เพื่อจัดการกับความเครียดได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ในการนำโปรแกรมไปใช้ควรมีการศึกษากิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมอย่างละเอียด บางกิจกรรมอาจจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาที่จะสามารถนำไปปฏิบัติในการจัดกิจกรรมได้ เทคนิคการจัดการกับความเครียดทางจิตวิทยาเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยการศึกษาความรู้และหลักการต่าง ๆ อย่างละเอียด โดยอาศัยความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรม

2. เนื่องจากความเครียดเป็นวิกฤติที่เกิดขึ้น ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง การจัดกิจกรรมการจัดการความเครียดจะช่วยให้นักเรียนจัดการกับตนเองได้เมื่อเผชิญกับความเครียด ซึ่งการนำกิจกรรมนี้มาใช้ให้ค้ำถึงระดับความเครียดของนักเรียนในปัจจุบัน

3. อาจารย์ ครู ครูแนะแนว นักวิชาการทางการศึกษา สามารถนำโปรแกรมไปปรับใช้ในการส่งเสริมภูมิคุ้มกัน เพื่อให้นักเรียนรู้จักการจัดการความเครียดของตนเอง ตลอดจนผู้บริหารหรือผู้ที่สนใจสามารถนำมากำหนดนโยบายในการส่งเสริมป้องกันความเครียดของเด็กนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากงานวิจัยจะเห็นว่ากลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง ดังนั้นควรขยายขอบเขตไปยังกลุ่มประชากรกลุ่มอื่น และควรเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของการให้กิจกรรมที่ชัดเจนมากขึ้น รวมถึงรูปแบบของการวิจัยเสนอให้ทำการวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed Methods research) หรือวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เนื่องจากการทำความเข้าใจถึงวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาที่นำมาใช้ในการลดความเครียด

2. งานวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดในการใช้หลักการ Max Min Con Principle ที่ทำให้เกิดการเที่ยงตรงภายในที่ชัดเจน โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมายเป็นการเลือกแบบเจาะจงตามความสมัครใจ ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาสาระการเรียนรู้เพิ่มเติม จำนวน 15 คน ซึ่งมีจำนวนน้อยเกินที่จะสรุปผลการวิจัยที่ชัดเจนได้ ในครั้งต่อไปจึงเสนอให้มีการเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงเพิ่มกลุ่มควบคุมในการทดลอง และเสนอให้ใช้หลักการ Max Min Con Principle

3. ควรมีการลดตัวแปรแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าการศึกษานี้จะเก็บข้อมูลเป็นเวลา 1 ภาคเรียน (ภาคปลาย) แต่ช่วงที่ทำแบบวัดความเครียดหลังการทดลองจะเป็นช่วงใกล้สอบ หรือช่วงของการเตรียมตัวสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาของนักเรียน ควรเก็บข้อมูลในภาคต้น และขณะเก็บข้อมูลเป็นการเก็บข้อมูลแบบผสมผสานออนไลน์และออนไลน์ จึงส่งผลให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการทดลองได้ แต่อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมาผู้วิจัยได้นำโปรแกรมมาปรับใช้โดยทำการทดสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งในรูปแบบออนไลน์และออนไลน์ทั้ง 12 กิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

American Psychological Association. (2020). *Stress in America™2020: A National Mental Health Crisis*. American Psychological Association.

- Bubphawanna, S., Lamluk, P., & Manotan, A. (2021). Patchai thi mi khwamsamphan to khwamkhriat nai nakrian matthayommasuksa chan pi thi hok changwat Phayao. *Academic Journal of Community Public Health*, 7(4), 128-140.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 83-267.
- Conover, W. J. (1999). *Practical Nonparametric Statistical* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Li, D. (2022). The Shift to Online Classes During the Covid-19 Pandemic: Benefits, Challenges, and Required Improvements from the Students' Perspective. *Electronic Journal of E-Learning*, 20(1), 1-18. <https://doi.org/10.34190/ejel.20.1.2106>
- Department of Mental Health. (2015). *Khriat khlai khriat*. samnakphim ngan kitchakan rong 'ongkan songkhro thahan phan suk nai phra borom rachupatham.
- Koonkaew, A. (2018). *Sathiti phua kanwichai*. Chulalongkorn University.
- Khumman, C., Vorayingyong, A., & Lohsoontorn, V. (2016). Khwam chuk lae patchai thi kieokhong kap khwamkhriat hong nakrian chan matthayommasuksa pi thi hok rongrian Buri Ram phitthayakhom. *Thammasat Medical Journal*, 16(4), 642-649.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mahatnirunkul, S., Poompaisan, W., & Tapanya, P. (1997). Raingan kanwichai ruang kansang baep wat khwamkhriat suan prung. *Bulletin of Suanprung*, 13(1), 1-20.
- Office of Education Region 13. (2020). *Nayobai lae chut nen hong krasuang suksathikan pingoppraman Phosot songphanharojhoksipsi (phoemtoem)*. <http://www.reo13.moe.go.th/index.php/2020-01-14-09-22-19/110-2564>
- Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823
- Ponpichai, W., & Uieng, J. (2017). Kansuksa khwamkhriat lae withi phachoen khwamkhriat hong nakrian radap matthayommasuksa ton plai nai 'Amphoe Muang changwat Trang. *Narkbhutparitat joernal*, 10(Special), 94-106.
- Sawasdisutha, P., & Hongsanguansri, S. (2016). Kanchatkan kap khwamkhriat hong nakrian radap matthayommasuksa ton plai nai Krung Thep Maha Nakhon. *J Psychiatr Assoc Thailand*, 61(1), 41-52.

- Yasmin, H., Khalil, S., & Mazhar, R. (2020). Covid 19: Stress Management among Students and its Impact on Their Effective Learning. *International Technology and Education Journal*, 4(2), 65-74. <https://dergipark.org.tr/en/pub/itej/issue/60167/872468>
- Zarei, P., Hashemi, T., Sadipoor, S., Delavar, A., & Khoshnevisan, Z. (2016). Effectiveness of coping strategies in reducing student's academic stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1057–1061. doi.org/10.1007/s11469-016-9691-1