

RESULTS OF ORGANIZING GUIDANCE ACTIVITIES TO DEVELOP STRESS MANAGEMENT CONTINUING EDUCATION AT THE HIGHER EDUCATION LEVEL OF STUDENTS IN MATHAYOM 6 PHATONG PRATHAN KHIRIWAT SCHOOL

Maithai CHAIYAPAN¹, Wittawat KEAWSRIKAO² and Areeya WAYO^{2*}

1 Faculty of Education, Songkhla Rajabhat University, Thailand

2 Faculty of Education Bachelor's degree program Department of Counseling and Guidance Psychology, Songkhla Rajabhat University; Thailand; 644194029@parichat.skru.ac.th
(Corresponding Author)

ARTICLE HISTORY

Received: 3 February 2025

Revised: 24 February 2025

Published: 4 March 2025

ABSTRACT

This research aimed to 1) compare the stress management ability of students before and after using the guidance activity set and 2) compare the stress management ability of students who used the guidance activity set to develop stress management ability with the group who used the regular guidance activities. The sample group in this research was Mathayom 6 students in the 2024 academic year at Patongpratrakirawat School, with a total of 70 students, divided into an experimental group of 35 students and a control group of 35 students. The research instruments were the stress management ability test, the guidance activity set to develop stress management ability, and the regular guidance activity set. The data were analyzed using mean, standard deviation, and t-test. The results of the research found that 1) after the experiment, the students who used the guidance activity set had a higher stress management ability than before the experiment with a statistical significance level of .01, and 2) the students in the guidance activity set group had a higher stress management ability than the group who used the regular guidance activities with a statistical significance level of .01.

Keywords: Career Guidance Activities, Stress Management Ability, Secondary School

CITATION INFORMATION: Chaiyapan, M., Kaewsrikao, W., & Wayo, A. (2025). Results of Organizing Guidance Activities to Develop Stress Management Continuing Education at the Higher Education Level of Students in Mathayom 6 Phatong Prathan Khirawat School. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(3), 24

ผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดด้านการศึกษาต่อระดับชั้นอุดมศึกษา ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์

ไหมไทย ไชยพันธุ์¹, วิทวัส แก้วสีขาว² และ อาริยา วาโย²

1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา; 644194029@parichat.skru.ac.th (ผู้ประพันธ์บรรณกิจ)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ 2) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดกับกลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2567 ของโรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์ โดยมีนักเรียนทั้งหมด 70 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว, ความสามารถในการจัดการความเครียด, มัธยมศึกษา

ข้อมูลการอ้างอิง: ไหมไทย ไชยพันธุ์, วิทวัส แก้วสีขาว และ อาริยา วาโย. (2568). ผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียด ด้านการศึกษาต่อระดับชั้นอุดมศึกษา ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(3), 24

บทนำ

ในปัจจุบัน การศึกษาระดับสูงกลายเป็นเป้าหมายที่สำคัญสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนต้องเผชิญกับความเครียดจากการสอบและการเลือกเส้นทางการศึกษาที่จะส่งผลต่ออนาคตของตนเอง ความเครียดในช่วงนี้มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับประสิทธิภาพในการเรียนรู้และสุขภาพจิตของนักเรียน (อัญชลิกา พระแก้ว, 2560). การจัดกิจกรรมแนะแนวจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยนักเรียนพัฒนาทักษะในการจัดการความเครียด ซึ่งส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา กิจกรรมแนะแนวที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดนั้น รวมถึงการฝึกการรับมือกับอารมณ์และสถานการณ์ที่เครียด การสร้างความมั่นใจในตนเอง และการวางแผนการศึกษาอย่างมีระบบ (Chaviwan, 2563). โดยการจัดกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับแรงกดดันต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษาโดยทั่วไปได้แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมแนะแนวที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดสามารถช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักเรียนได้ (ฉวีวรรณ แวแสง, 2558). โรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์จึงเห็นความสำคัญในการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์ โดยหวังว่าผลการวิจัยจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวในอนาคต และส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและสุขภาพจิตที่ดีในนักเรียน

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของการจัดการความเครียดในนักเรียน

ความเครียดเป็นปัจจัยที่สามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และสุขภาพจิตของนักเรียน โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและการเตรียมตัวสำหรับอนาคต (Naylor, 2021) การศึกษาพบว่า นักเรียนในช่วงนี้มักเผชิญกับปัญหาความเครียดที่เกิดจากภาระการเรียน, การแข่งขัน, และความคาดหวังจากครอบครัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผลการเรียนและการตัดสินใจเลือกเส้นทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (Baker & Carter, 2019)

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการจัดการความเครียด

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะในการจัดการความเครียดเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและส่งเสริมทักษะการรับมือ (coping strategies) ในเด็กและวัยรุ่น การศึกษาโดย Anderson et al. (2020) พบว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีองค์ประกอบของการฝึกทักษะการหายใจลึก, การผ่อนคลาย, และการให้คำปรึกษาสามารถลดระดับความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ และช่วยเพิ่มความมั่นใจในการรับมือกับความกดดันในช่วงการสอบ.

การพัฒนาทักษะในการจัดการความเครียดผ่านโปรแกรมแนะแนวยังมีผลดีในด้านการเตรียมตัวสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการวางแผน, ตั้งเป้าหมาย, และจัดการกับความท้าทายในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น (Jones & Roberts, 2018).

ผลของโปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวต่อการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวไม่เพียงแต่ช่วยลดความเครียดเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อการตัดสินใจศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียน การศึกษาที่ทำได้โดย Hughes et al. (2017) ระบุว่า นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากโปรแกรมการแนะแนวสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับเส้นทางการศึกษาต่อได้อย่างมั่นใจมากขึ้น โดยมีการวางแผนที่ดี และจัดการกับความเครียดจากการเลือกวิทยาลัยหรือสาขาวิชาได้ดีขึ้น.

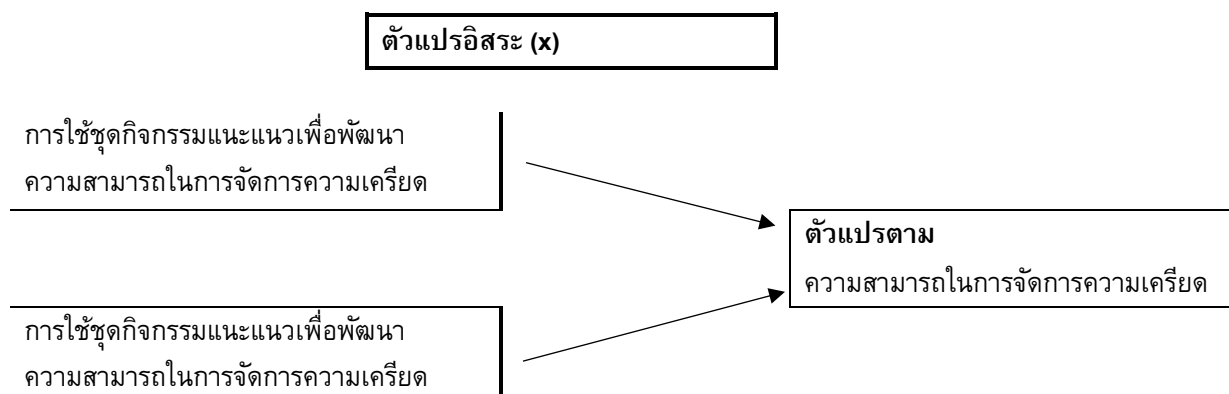
การสนับสนุนในการตัดสินใจเกี่ยวกับการศึกษาต่อจากโปรแกรมแนะแนวสามารถช่วยให้นักเรียนมีความชัดเจนในเส้นทางการเรียนและบรรลุเป้าหมายได้ (Zimmerman, 2016) นอกจากนี้ โปรแกรมการแนะแนวยังส่งเสริมทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและครูหรือที่ปรึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้นักเรียนมีความมั่นใจในอนาคตการศึกษาต่อในระดับสูง

สรุป โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดของนักเรียนและช่วยส่งเสริมการตัดสินใจในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า โปรแกรมดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะการรับมือกับความเครียดและช่วยให้นักเรียนมีความมั่นใจในอนาคตการศึกษาของตน การประยุกต์ใช้โปรแกรมนี้ในบริบทของโรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์ยังสามารถเพิ่มโอกาสในการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนในพื้นที่ชนบทได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมมติฐานการวิจัย

- 1) นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
- 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด จะมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design) ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์ จังหวัดสงขลา จำนวน 4 ห้องเรียน รวม 131 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์ จังหวัดสงขลา ได้มาจากการวัดความสามารถในการจัดการความเครียด แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำที่สุดและมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีการจับฉลากระหว่าง 2 ห้องเรียนดังกล่าว เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะได้ข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ ซึ่งแบบวัดฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ก่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิปรากฏว่า

ได้ข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ได้จำนวน 47 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 ข้อ และผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 50 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .22 ถึง .60

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Dependent t-test และเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ โดยใช้สถิติ Independent t-test จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.77 (S.D. = 0.73) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.34 (S.D. = 0.60) แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.34 (S.D. = 0.60) ซึ่งสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.80 (S.D. = 0.74) แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	x	S.D.	t	Sig.
ก่อนการทดลอง	35	2.77	0.73	8.514**	.000
หลังการทดลอง	35	3.34	0.60		

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	x	S.D.	t	Sig.
กลุ่มทดลอง	35	3.34	0.60	6.650**	.000
กลุ่มควบคุม	35	2.80	0.74		

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลของการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียด ด้านการศึกษาต่อระดับชั้นอุดมศึกษา ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพะตงประธาณศรีวัฒน์สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ เนื่องาก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองยังไม่มีวิธีการ ความสามารถ หรือทักษะในการรับมือและจัดการกับความเครียดมากนัก เมื่อนักเรียนประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด นักเรียนอาจจะจัดการความเครียดตามความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ของตนเองเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจจะไม่มีวิธีการที่ไม่มากพอ หรือเป็นวิธีการที่ยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร จึงส่งผลให้ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ (Ditsayavanich & Primpra, 2002)

หลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง แสดงให้เห็นถึงชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นมีการจัดกิจกรรมครอบคลุมตามวิธีการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด (อัญชลิกา พระแก้ว, 2560)

กิจกรรมที่นำมาใช้ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปสู่การจัดการความเครียด ซึ่งทำให้นักเรียนได้สำรวจสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความเครียด รู้จักจัดลำดับความสำคัญของปัญหา วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งช่วยให้นักเรียนได้ฝึกตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อไปสู่การจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (Tittebaum, 1998)

กิจกรรมยังส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกการจัดการความคิดและอารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของเซลเย่ (Ditsayavanich & Primpra, 2002) ที่กล่าวถึงการจัดการความเครียดว่า สามารถทำได้โดยการพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขจนประสบผลสำเร็จในสถานการณ์ที่พอจะแก้ไขและปรับเปลี่ยนได้

ในบางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก หรือแก้ไขอะไรไม่ได้ สิ่งที่จะทำได้คือเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีความสุขคือการพยายามหาทางจัดการกับความเครียด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Niranat, 2015)

จากผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนได้ดีกว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ (Sunee, 2013).

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดที่จัดขึ้นส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม โดยมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การระดมความคิด เกม บทบาทสมมติ และการสาธิต โดยมีการนำกรณีตัวอย่างและสถานการณ์ความเครียดที่ใกล้ตัวและเกี่ยวข้องกับวัยของนักเรียนมาสอดแทรกในการจัดกิจกรรม

อีกทั้งชุดกิจกรรมยังมีความครอบคลุมวิธีการจัดการความเครียด ทำให้นักเรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์และลงมือปฏิบัติจากสถานการณ์จริง ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และมีวิธีการที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน (Chaviwan, 2020). ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานศึกษาของ สุณีย์ พุทธา (2556) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sunee, 2013).

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฉวีวรรณ แวแสง (2558) ที่ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดมีคะแนนความเครียดลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05.

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดไปใช้ ควรศึกษาทบทวนเนื้อหาและวิธีการอย่างละเอียดก่อนที่จะนำไปใช้จริง เพื่อให้ผู้สอนและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจที่ชัดเจนในการดำเนินการ ซึ่งจะส่งผลให้การใช้กิจกรรมมีประสิทธิภาพสูงสุด และตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียนได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรเน้นกิจกรรมการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับวัยและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการพัฒนา โดยอาจพิจารณาใช้กิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะตามความต้องการหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียนในแต่ละวัย เช่น การทำกิจกรรมสร้างสรรค์หรือการใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป

เอกสารอ้างอิง

- ฉวีวรรณ แวแสง. (2558). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิตยา เรืองแบน. (2553). การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาชีวิต. ยะลา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- นรินทร์า แสงสา. (2558). ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและแบบเผชิญความจริง. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาการเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1)* หน้าที่ 6 (น. 6-21). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มรรยาท รุจิวิชชญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- สุณีย์ พุทธา. (2556). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุภาวดี นวลมณี และ ทวี เมฆวิลัย. (2552). *คลายเครียดตามโครงการดูแลสุขภาพจิตและสร้างความเข้มแข็งชุมชนไทยในต่างประเทศ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อัญชลิกา พระแก้ว. (2560). *การศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าทางอุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Chaviwan, W. (2020). การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียน. *วารสารการศึกษา*, 12(4), 51-52.

- Sunee, P. (2013). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด. *วารสารราชพฤกษ์*, 18(1), 73-74.
- Amphawarn, A. (2004). *การจัดการความเครียดในนักเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์การศึกษา.
- Ditsayavanich, J., & Primpra, P. (2002). *การแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยการศึกษา.
- Ladavan, R., & Suriyakantharuk, S. (2006). ผลกระทบของสัมพันธภาพในสังคมต่อสุขภาพจิต. *วารสารสุขภาพจิต*, 12(3), 26-29.
- Niranat, S. (2015). การฝึกผ่อนคลายความเครียด. *วารสารการศึกษา*, 25(6), 6-21.
- Titlebaum, M. (1998). *Breathing techniques for stress relief*. New York: Wellness Publications.
- Anderson, L. P., Baker, A. R., & Carter, R. T. (2020). Effectiveness of stress management programs for high school students: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 55(4), 235-245.
- Hughes, R. M., Zimmerman, D. P., & Roberts, P. T. (2017). Coping mechanisms and educational choices in high school students. *Journal of Counseling and Development*, 45(2), 189-200.
- Naylor, P. (2021). Stress and academic performance: A review of the literature. *Educational Review*, 30(1), 78-92.
- Prasert, S. (2020). The role of guidance programs in rural schools: A case study of Pathong Prathan Kiriwat School. *Journal of Rural Education*, 11(2), 50-62.
- Zimmerman, J. (2016). Counseling for college success: The importance of decision-making skills in high school. *Journal of College Counseling*, 24(3), 114-126.

Data Availability Statement: The raw data supporting the conclusions of this article will be made available by the authors, without undue reservation.

Conflicts of Interest: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Publisher's Note: All claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers. Any product that may be evaluated in this article, or claim that may be made by its manufacturer, is not guaranteed or endorsed by the publisher.



Copyright: © 2025 by the authors. This is a fully open-access article distributed under the terms of the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).