

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop
Stress Management Ability of Mathayom Suksa V Students
at Datdaruni School in Chachoengsao Province

สุวดี ชูแสง^{1,*}, นีรนารถ แสนสา² และวัลภา สบายยิ่ง³
Suwadee Chooseng^{1,*}, Niranart Sansa² and Wunlapa Sabaiying³

รับบทความ 15 กันยายน 2562 แก้ไข 18 ตุลาคม 2562

ตอบรับ 25 ตุลาคม 2562

Received 15 August 2019 Revised 18 October 2019

Accepted 25 October 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ 2) เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดกับกลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2562 ของโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 2 ห้องเรียน เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด และ ชุดกิจกรรมแนะแนวปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่ใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว, ความสามารถในการจัดการความเครียด, มัธยมศึกษา

¹ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120
Master, Student in Guidance and Psychological Counseling, Sukhothai Thammethirath Open University, Nonthaburi 11120

² หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120
Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammethirath Open University, Nonthaburi 11120

³ หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี 11120
Faculty of Education (Guidance and Psychological Counseling), Sukhothai Thammethirath Open University, Nonthaburi 11120

*Corresponding author, e-mail: mulberry_mang@hotmail.com

ABSTRACT

The objectives of this research were : 1) To compare the levels of stress management ability of students in the experimental group before and after using a guidance activities package to develop stress management ability; and 2) To compare the stress management ability level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop stress management ability with the counterpart ability level of the control group students who undertook traditional guidance activities. The research sample consisted of 72 Mathayom Suksa V students in two intact classrooms of Datdaruni School in Chachoengsao province during the 2019 academic year. Then, one classroom containing 35 students was randomly assigned to be the experimental group; the other classroom containing 37 students, the control group. The employed research instruments were a scale to assess stress management ability; a guidance activities package to develop stress management ability; and a set of traditional guidance activities. Statistics employed for data analysis were mean, standard deviation, and t-test.

Research findings showed that: 1) The post-experiment stress management ability level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop stress management ability was significantly higher than pre-experiment counterpart ability level at the .01 level of statistical significance; and 2) The post-experiment stress management ability level of the experimental group students who used the guidance activities package to develop stress management ability was significantly higher than the counterpart ability level of the control group students who undertook traditional guidance activities at the .01 level of statistical significance.

Keywords: Guidance Activities Package, Stress Management Ability, Mathayom Suksa

บทนำ

จากสภาพสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในสังคมยุคโลกาภิวัตน์มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์และการแข่งขันด้านต่างๆ ที่สูงขึ้น ส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจนทำให้คนส่วนใหญ่ปรับตัวไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สร้างความตึงเครียดให้กับบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา และมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น ปัญหาการใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา ปัญหาความเครียดจากการทำงาน การดำรงชีวิต ฯลฯ (วรภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2549, น. 170-171; มรยาทรุจิวิชัย, 2556, น. 75) นอกจากนี้ ภัยทางด้านสุขภาพจิตกำลังคุกคามคนไทยมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการป่วยทางด้านวิตกกังวล โรคจิต ซึมเศร้า และการพยายามหรือ

ฆ่าตัวตายนั่น มีแนวโน้มจะสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ ในทุกปี ซึ่งอาการป่วยทุกด้านนี้ล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น (พูนฤดี สุวรรณพันธุ์, 2547, น. 57)

ปัญหาทางสุขภาพจิตที่คนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันรวมทั้งวัยรุ่นเผชิญกันมาก คือ ปัญหาความเครียด ความกังวล และโรคซึมเศร้า เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ที่แปรปรวน และมีความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรง (ประณต คำจิณ, 2549, น. 295; วิทยากร เชียงกุล, 2552, น. 13-33) ถ้าวัยรุ่นมีวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ วัยรุ่นก็จะไม่เกิดความเครียด หรือความเครียดอาจลดลงน้อยลง แต่สำหรับวัยรุ่นที่ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ได้จะยิ่งก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น (กิตติกร มีทรัพย์, 2541, น. 81)

ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่บุคคลรู้สึกกดดัน เมื่อถูกคุกคามหรืออยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้น ความเครียด เป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย และเป็นสิ่งที่รบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติของบุคคล ทำให้บุคคลไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต (สุภาวดี นวณณี และทวี เมฆวิสัย, 2552, น. 7; ธันยวัฒน์ รัตนศักดิ์, 2549, น. 208) ความเครียดในระดับรุนแรงหรือเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ มีพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์แปรปรวน มองตนเองไม่มีคุณค่า และส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวและคนรอบข้าง เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น และเกิดภัยสังคมต่าง ๆ ตามมา การจัดการความเครียด อย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับสถานการณ์จึงมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนเกิดทักษะ ในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง เพราะจะทำให้บุคคล สามารถรับมือและการจัดกับความเครียด สามารถปรับตัว และแก้ปัญหาได้ส่งผลให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง และห่างไกลจากการเจ็บป่วยด้านร่างกาย และปัญหาอื่น ๆ (มรยาท รุจิวิชญ์, 2556, น. 27; ชญานิศ ขวัญจิรา, 2557, น. 239)

จากการสำรวจความเครียดของนักเรียนในกิจกรรม แนะแนวและการสังเกตนักเรียนที่มาขอรับการปรึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เนื่องจากนักเรียนในช่วงนี้ต้องปรับตัวจากวัยรุ่นสู่การเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ต้องเผชิญกับแรงกดดันและปัญหา หลายด้านที่เป็นปัจจัยให้เกิดความเครียด ทั้งด้านปัญหา การศึกษา ความสับสนในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ ในอนาคต ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ความรักในวัยเรียน ความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมที่มีต่อนักเรียน รวมถึงปัจจัยด้านบุคลิกภาพลักษณะนิสัยส่วนตัว ส่งผลให้ นักเรียนเกิดความเครียด จากสภาพปัญหาผู้วิจัยจึงเล็งเห็น ความสำคัญของการพัฒนาความสามารถในการจัดการ ความเครียดให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และจากพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2542, น. 3) ที่กล่าวว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อ

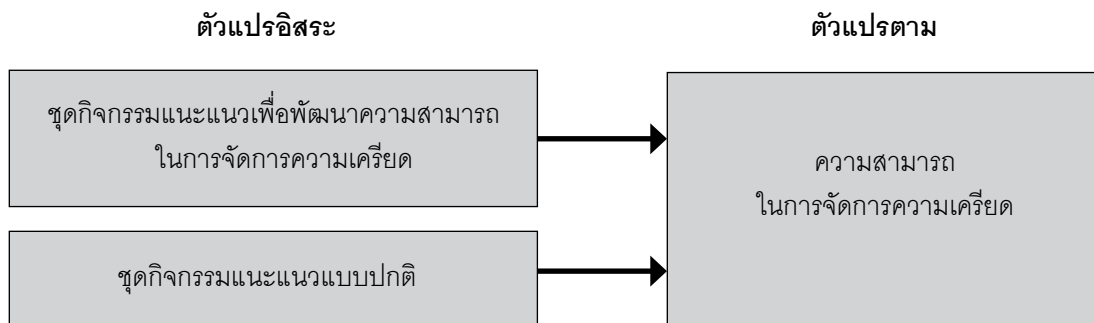
พัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดย ผู้วิจัยจะพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ด้วยการใช้กิจกรรมแนะแนว เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้พัฒนานตนเองได้อย่างเต็มตาม ศักยภาพ รู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น รักและคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พึ่งตนเอง มีทักษะชีวิต และสังคม มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุข (เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย, 2549, น. 17; ไพศาล อันประเสริฐ, 2551, น. 3; นิตยา เรืองแป้น, 2553, น. 77)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรม แนะแนวมาใช้พัฒนาความสามารถในการจัดการ ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อให้ นักเรียนมีแนวทาง การจัดการความเครียดและสามารถนำแนวทางเหล่านี้ ไปใช้ในการจัดการความเครียดและผ่อนคลายได้ด้วย ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมี ความสุขแม้จะอยู่ท่ามกลางปัญหาหรือสถานการณ์ ความเครียด และเมื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วก็พร้อมที่จะ สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ที่ดีให้แก่สังคมต่อไปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการ ความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ ความเครียด
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการ ความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรม แนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ ความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบ ปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้น ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)

ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 ห้องเรียน จำนวน 421 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้มาจากการวัดความสามารถในการจัดการความเครียด แล้วเปรียบเทียบจับคู่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ

ต่ำที่สุดและมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีการจับฉลากระหว่าง 2 ห้องเรียนดังกล่าว เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 37 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด

1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนิยามศัพท์โดยได้กำหนดนิยามศัพท์ทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ 1) การแก้ไขปัญหา 2) การจัดการความคิดและอารมณ์ 3) การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 4) การเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง และ 5) สัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดให้สอดคล้องและครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ข้อคำถาม จำนวน 60 ข้อ ซึ่งแบบวัดฉบับนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง

1.3 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรากฏว่า ได้ข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ได้ จำนวน 47 ข้อ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 ข้อ และผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 50 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ทำให้ได้แบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .22 ถึง .60

1.5 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 44 ข้อ โดยแบ่งข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด ดังนี้ ความสามารถในการจัดการความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-10 ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ 7 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 11-17 ด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 18-25 ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง 11 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 26-36 และด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 37-44 จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .916

1.6 นำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดที่มีค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมดจำนวน 15 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา จัดลำดับความสำคัญและตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่การแก้ปัญหา กิจกรรมที่ 3 ขั้นตอน

และการวางแผนการแก้ปัญหา กิจกรรมที่ 4 การมองโลกในแง่ดี กิจกรรมที่ 5 การจัดการความคิด และอารมณ์ ที่นำไปสู่การจัดการความเครียด กิจกรรมที่ 6 การควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติ กิจกรรมที่ 7 ผลกระทบของความเครียด และการผ่อนคลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่ 8 การหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมที่ 9 การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด กิจกรรมที่ 10 ข้อดีและข้อเสียของตนเอง กิจกรรมที่ 11 การเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมที่ 12 การสร้างความพึงพอใจในตนเอง กิจกรรมที่ 13 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น กิจกรรมที่ 14 การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และกิจกรรมที่ 15 การสรุปกิจกรรมและปัจฉิมนิเทศ โดยมีขั้นตอนการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการความเครียด เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

2.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 กิจกรรม โดยกำหนดชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรมให้สอดคล้องนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความเหมาะสม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมระหว่างชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผลกิจกรรม โดยผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวทั้งฉบับอยู่ในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด

2.4 ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 15 กิจกรรม ไปดำเนินการทดลองในการจัดกิจกรรมกับนักเรียนกลุ่มทดลองต่อไป

3. ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ โดยการใช้แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม จำนวนคาบเรียน สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งแบ่งเป็น 3 ชั้น ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งการเรียนรู้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 12 ห้องเรียนตอบแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียด และคัดเลือกห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำและมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกันมากที่สุด จำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีการจับฉลากระหว่าง 2 ห้องเรียนดังกล่าว เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และเก็บคะแนนการตอบแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 15 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที และนำกิจกรรมแนะแนวแบบปกติไปทดลองกับกลุ่มควบคุม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความสามารถในการจัดการความเครียดชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Dependent t-test และเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ โดยใช้สถิติ Independent t-test

1. การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของ กลุ่มทดลอง (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ก่อนการทดลอง	2.77	0.73	8.514**	.000
หลังการทดลอง	3.34	0.60		

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 2.77 (S.D. = 0.73) หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการจัดการความเครียดเท่ากับ 3.34 (S.D. = 0.60) แสดงให้เห็นว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ (รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดและกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
กลุ่มทดลอง	35	3.34	0.60	6.650**	.000
กลุ่มควบคุม	37	2.80	0.74		

** นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. จากผลการเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด พบว่า หลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากก่อนทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองยังไม่มีวิธีการ ความสามารถ หรือทักษะในการรับมือและจัดการกับความเครียดมากนัก เมื่อนักเรียนประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด นักเรียนอาจจะจัดการความเครียดตามความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ของตนเองเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจจะไม่มีวิธีการที่ไม่มากพอ หรือเป็นวิธีการที่ยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร จึงส่งผลให้ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนทดลองอยู่ในระดับต่ำ และหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการจัดการ

ความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง แสดงให้เห็นถึง ชุดกิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ
ความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถ
ในการจัดการความเครียดของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ เนื่องจาก
ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ
ความเครียดที่สร้างขึ้นมีการจัดกิจกรรมครอบคลุมตาม
วิธีการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนแนวคิด
ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด
กิจกรรมที่นำมาใช้จึงช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีแนวทาง
ในการปฏิบัติเพื่อไปสู่การจัดการความเครียด ทำให้นักเรียน
ได้สำรวจสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความเครียด รู้จัก
จัดลำดับความสำคัญของปัญหา วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย
ของแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งช่วยให้นักเรียนได้ฝึก
ตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อไปสู่การจัดการ
ความเครียดได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ กิจกรรม
ส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกการจัดการความคิดและ
อารมณ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของเซลเย (อ้างใน จำลอง
ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545, น. 83-85)
ที่กล่าวถึงการจัดการความเครียดว่า สามารถทำได้โดยการ
พิจารณาหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไข
จนประสบผลสำเร็จในสถานการณ์ที่พอจะแก้ไขและ
ปรับเปลี่ยนได้ และในบางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
ได้ยาก หรือแก้ไขอะไรไม่ได้ สิ่งที่ทำให้สามารถเผชิญกับ
ความเครียดได้อย่างมีความสุขคือการพยายามหาทาง
จัดการกับความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น กิจกรรม
ยังส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง และการมี
สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวทางที่สำคัญที่มีความ
เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียด เนื่องจากการเห็น
คุณค่าในตนเองของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความเครียด
ที่เกิดขึ้นกับบุคคล (Coopersmith, 1984 อ้างใน อัมพวรรณ
อิมทั่ว, 2547, น. 9-10) และสัมพันธภาพของบุคคลในสังคม
มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาสุขภาพจิต (ละเอียด
แจ่มจันทร์ และสุริ ชันธวัชวงศ์, 2549, น. 26-29) อีกทั้ง
กิจกรรมที่จัดขึ้นช่วยให้นักเรียนได้ฝึกการผ่อนคลาย
ความเครียดด้วยการฝึกหายใจ การบริหารร่างกาย และการ

เกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งช่วยให้
นักเรียนเกิดความผ่อนคลายและลดความเครียดที่มีอยู่
ให้น้อยลงได้ สอดคล้องกับนิรนาท แสนสา (2558, น. 6-21)
ที่กล่าวว่า การฝึกให้บุคคลรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ส่วนต่าง ๆ เช่น การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และการ
ผ่อนคลายทางจิตใจ ทำให้นักบุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคงและ
เป็นการเตรียมพร้อมให้บุคคลเผชิญสถานการณ์
ความเครียดต่อไปได้ และสอดคล้องกับไทเทิลบัม
(Titlebaum 1998 อ้างอิงใน มรรยาท รุจิวิษณุ, 2556,
น. 65) ที่กล่าวว่า การฝึกหายใจจะช่วยให้นักบุคคลเกิด
ความสงบ มีสภาวะผ่อนคลายสามารถนำมาใช้ควบคุมและ
ปลดปล่อยความเครียดได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ
ผลการวิจัยของนัยนา เหลืองประวดี (2547, น. 66) ได้ศึกษา
ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ
การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการ
ฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด มีการจัดการกับ
ความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการ
จัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอัญชลิกา
พระแก้ว (2560, น. 66-67) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรม
พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อ
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียน
แห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า หลังจาก
นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความ
สามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อความเครียด
นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญและ
ฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มขึ้น และมีระดับความเครียดลดลง

2. จากผลการเปรียบเทียบความสามารถในการ
จัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุด
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ
ความเครียดและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรม
แนะแนวแบบปกติ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุด
กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการ
ความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการ

ความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดสามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักเรียนได้ดีกว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดที่จัดขึ้นส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม กิจกรรมมีการใช้เทคนิคในการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การระดมความคิด เกม บทบาทสมมติ และการสาธิต มีการนำกรณีตัวอย่างที่นำมาศึกษาและสถานการณ์ความเครียดที่ใกล้ตัวและใกล้เคียงกับวัยของนักเรียนมาสอดแทรกในการจัดกิจกรรม อีกทั้งกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดที่นำมาจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนมีความครอบคลุมวิธีการจัดการความเครียด ทำให้นักเรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์และลงมือปฏิบัติจากสถานการณ์ ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และมีวิธีการที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงกับสถานการณ์ความเครียดในชีวิตประจำวันและนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งแตกต่างจากชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติที่ใช้เทคนิคการบรรยายและการอภิปรายในการจัดกิจกรรม ทำให้นักเรียนไม่ค่อยได้มีส่วนร่วมหรือมีบทบาทในการทำเหมือนกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุณีย์ พุทธา (2556, น. 73-74) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สฤติย์พิทยาคม ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่น อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของฉวีวรรณ แวแสง (2558, 51-52) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียด มีคะแนนความเครียดลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดไปใช้ควรศึกษาเนื้อหาและวิธีการให้เข้าใจ ก่อนนำไปใช้

1.2 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมาปรับใช้กับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นต้น เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถในการจัดการความเครียดให้แก่นักเรียนต่อไป

1.3 ควรจัดให้มีแบบฝึกทักษะนอกห้องเรียน หรือมีการบันทึกการติดตามผลการนำวิธีการจัดการความเครียดไปปฏิบัติ เพื่อให้นักเรียนฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และเกิดประสิทธิผลที่ดียิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การทำวิจัยครั้งต่อไป ควรจะมีการเน้นกิจกรรมของการจัดการความเครียด ในด้านที่เหมาะสมกับวัยและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่างที่ควรได้รับการพัฒนา

2.2 ควรเพิ่มการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล เพื่อศึกษาความคงทนของความสามารถในการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กิตติกร มีทรัพย์. (2541). *พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เกรียงศักดิ์ สังข์ชัย. (2549). *คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษ*. กรุงเทพฯ: พรินทิวานกราฟฟิค.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉวีวรรณ แวแสง. (2558). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)*.
- ชญานิส ขวัญจิรา. (2557). *ปลดล็อกความเครียด*. กรุงเทพฯ: อะแบ้าท์ บุ๊ค.
- ธันยวัฒน์ รัตนศักดิ์. (2549). *การจัดการความเครียด*. รัฐศาสตร์ปริทัศน์, 41(1), น. 208.
- นัยนา เหลืองประวดี. (2547). *ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)*.
- นิตยา เรืองแป้น. (2553). *การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาชีวิต*. ยะลา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- นิรนาท แสนสา. (2558). "ทฤษฎีและเทคนิคการปรับรูปแบบพฤติกรรมนิยมและแบบเผชิญความจริง" ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรับเบื้องต้น (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1) หน่วยที่ 6 (น. 6-21)*. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประณต คำฉิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พูนฤดี สุวรรณพันธุ์. (2547). *การจัดการความเครียดในองค์การ*. วารสารเซนส์จอห์น, 7(7), น. 57-64.
- ไพศาล อันประเสริฐ. (2551). *เอกสารประกอบการสอนวิชา นน 317 การสอนกิจกรรมแนะแนวในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มรรยาท รุจิวิชญ์. (2556). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ละเอียด แจ่มจันทร์ และสุรี ชันธรักษ์วงศ์. (2549). *สาระทบทวน การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- สุนีย์ พุทธา. (2556). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช)*.
- สุภาวดี นวลมณี และทวี เมฆวิลัย. (2552). *คลายเครียดตามโครงการดูแลสุขภาพจิตและสร้างความเข้มแข็งชุมชนไทยในต่างประเทศ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

อัญชลิกา พระแก้ว. (2560). การศึกษาผลของโปรแกรม

พัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้

อุปสรรคที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในเขต

กรุงเทพมหานคร (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต,

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

อัมพวรรณ อิมท้ว. (2547). ผลการใช้โปรแกรมการฝึก

พฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีต่อการ

พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง: กรณีศึกษานักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิตมัธยม

กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต,

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์).