

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลย จังหวัดเลย

Action Research to Reduce The Stress for Princess

ChulabhornCollegeLoei, LoeiProviencie

กนกลักษณ์ มนต์ไธสง¹ จุไรรัตน์ อาจแก้ว² และ มทรุส ชลามาตย์³

Kanokluk Monthaisong, Jurairat Ardkaew and Maturot Chalamat

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลย จังหวัดเลย มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดของนักเรียน 2) ศึกษาแนวทางการลดความเครียดของนักเรียน 3) เปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการทำกิจกรรมลดความเครียด 4) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมลดความเครียดกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 96 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนที่มีสภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย สูงกว่าระดับปกติปานกลาง และสูงกว่าระดับสูงกว่าปกติมาก โดยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตจำนวน 20 คนและกลุ่มเป้าหมายเชิงคุณภาพได้แก่ ผู้บริหารจำนวน 4 คน ครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนจำนวน 12 คน ครูที่ปรึกษา จำนวน 8 คน ครูหอพัก จำนวน 15 คน จิตแพทย์ จำนวน 1 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้วิธีการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติที การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา 1) เครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามความพึงพอใจ 2) เครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบสัมภาษณ์นักเรียน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาที่พบ มีปัจจัยหลายอย่าง เช่น การพักอาศัยอยู่ในหอพักซึ่งเป็นสถานที่ ที่อาจไม่คุ้นเคยกับการเรียนในหลักสูตรพิเศษที่มีความเข้มข้น ทางด้านเนื้อหาและกิจกรรมเสริมหลักสูตรจำนวนมาก อีกทั้งการปรับตัวของนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาแตกต่างกัน เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิจัยและประเมินผลทางการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย e-mail : kanokluk_fern@hotmail.com โทร. 08-3666-2249

² อาจารย์ที่ปรึกษา ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

³ อาจารย์ที่ปรึกษา ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ที่ไม่เคยผ่านโรงเรียนประจำมาก่อน ทำการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย เฉพาะโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากนักเรียนที่มีสภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย สูงกว่าระดับปกติปานกลาง และสูงกว่าระดับสูงกว่าปกติมาก โดยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตจำนวน 20 คน และไม่เคยห่างจากพ่อกับแม่ หรือ บางคนไม่ยอมมาเรียนแต่ครอบครัวบังคับให้มา และนักเรียนยังเด็กมาก ความรับผิดชอบน้อย การแบ่งเวลาก็ยังไม่เป็นอีกทั้งการสอบเข้ามาเป็นนักเรียนทุนของรัฐบาลเป็นความหวังของพ่อแม่ผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เช่น คนรอบตัว กฎระเบียบรวมถึงมีความเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ของการเป็นวัยรุ่นของนักเรียนด้วย

2. แนวทางการลดความเครียด ต้องบูรณาการอย่างหลากหลายเพื่อให้เกิดความสมดุลคือ Positive Thinking ปรับทัศนคติการจัดกิจกรรมผ่อนคลายในลักษณะนันทนาการ การฝึกคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ตามแบบวิธีของกรมสุขภาพจิต

3. ผลการลดความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลขระหว่างก่อนและหลังการทำกิจกรรมลดความเครียด ดังนั้นนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีความเครียดลดลงหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะกิจกรรมลดความเครียด เป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริงด้วยตนเอง เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมลดความเครียดของนักเรียนโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข พบว่า ความพึงพอใจของนักเรียนหลังการทำกิจกรรมลดความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดเมื่อพิจารณาเป็นด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ ด้านกิจกรรมลดความเครียด รองลงมา คือด้านการวัดและการประเมินผล ด้านสื่อประกอบกิจกรรมด้านเนื้อหาของกิจกรรมการลดความเครียดและด้านวิทยากร ตามลำดับ

คำสำคัญ : การวิจัยเชิงปฏิบัติการ การลดความเครียด

Abstract

This action research concerned the stress reduction of the Matayomsuksa 1 students of Princess Chulabhorn's College Loei. The objectives of the study includes to investigate the stress problems of the students, to find stress reduction guides for the students, to compare the stress levels of the students before and after the stress reduction activities and to measure the satisfaction of the students toward the stress reduction activities. The target group comprises 96 Matayomsuksa 1 students. The informants of the qualitative data includes 4 school administrators, 12 student assistants, 8 advisors, 15 dormitory supervisors, a psychiatrist, and the 20 students. They were selected by purposive sampling method. The research instrument includes 1) quantitative data collection: stress questionnaires from the Department of Mental Health, satisfaction questionnaires, 2) qualitative data collection: in-depth interviews and student

interviews. The quantitative analyses were made in terms of frequencies, percentages, means, standard deviations, and by t-test. The qualitative analyses were carried out by the content analysis technique.

Keywords : Findings were as the following Research, Reduction the Stress

บทนำ

โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เป็นโรงเรียนแบบพิเศษที่กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดขึ้นภารกิจสำคัญของโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัยหรือโรงเรียนวิทยาศาสตร์ภูมิภาคตามนโยบายของมติคณะรัฐมนตรีในการประชุมเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2553 ที่อนุมัติให้กระทรวงศึกษาธิการดำเนินงานโครงการพัฒนาโรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัยทั้ง 12 แห่ง นักเรียนที่เข้ามาศึกษาต้องมาพักอยู่ในโรงเรียนเป็นลักษณะของโรงเรียนประจำ แยกหอพักหญิง หอพักชาย โรงเรียนจะอนุญาตให้กลับบ้านได้เดือนละ 1 ครั้งเท่านั้น คือ การปิดประจำเดือน และนักเรียนใช้ทุนการศึกษาจากรัฐบาล ทุนละ 84,000 บาท ต่อคนต่อปี ต้องปฏิบัติตามให้อยู่ในระเบียบอย่างเคร่งครัด ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนจะต้องมีเกรดเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.25 และห้ามมิให้ย้ายสถานศึกษา ห้ามออกกลางคัน มิเช่นนั้นจะถูกปรับค่าทุนการศึกษาจำนวนคูณ 1.5 เท่าของทุนนั้นจากเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท เหล่านี้ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนมีหลายประการ เช่น ความรู้พื้นฐาน สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ความพร้อมในการเตรียมตัวสอบ ระยะเวลาในการเตรียมสอบและความคาดหวังของครู ผู้ปกครอง และสังคม ซึ่งประมวลผล ดิดคินสัน (2534 : 151) ได้กล่าวว่า การเร่งให้เด็กได้เรียนหรือเร่งรัดให้เด็กสอบได้ลำดับที่ดี มีส่วนทำให้เด็กเกิดความเครียดนอกจากความเครียดทางวิชาการแล้ว บางครั้งเด็กเกิดความเครียดเนื่องจากถูกมองว่าเรียนอ่อนหรือเรียนไม่ได้ดี สอดคล้องกับ ธนุชาติธนานนท์ (2539 : 21) ได้กล่าวว่า มีพ่อแม่เป็นจำนวนมากได้ตั้งความหวังต่อตัวลูกในระดับที่สูงเกินไป และพยายามผลักดันให้ลูกเรียนในสถานศึกษาที่มีชื่อเสียงและเรียนให้สูง บางครั้งก็ผลักดันสถานที่เรียนแก่ลูกตามความต้องการของพ่อแม่เป็นส่วนใหญ่ โดยไม่คำนึงถึงความถนัดและความต้องการของลูก ผลที่ตามมาคือ จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในตัวลูก ผลการเรียนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กเพราะถ้าเรียนได้เกรดเฉลี่ยต่ำอาจจะถูกพ่อแม่ลงโทษ และถูกเพื่อนนินทาให้อับอาย ถ้าสอบได้เกรดเฉลี่ยสูงก็จะได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่ ครู และได้รับการยอมรับจากเพื่อน ดังนั้นผลจากการเรียนทำให้เด็กเกิดความเครียด เด็กที่เกิดภาวะความเครียดในการเรียนทุกระดับชั้นจะทำให้เกิดการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับการเรียนแต่ละวิชา หรือต่อสู้ปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ เช่น เป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ซึมเศร้า หรือก้าวร้าวอย่างรุนแรงได้ (อมรากุล อิน โອษานนท์, 2534 : 28) และความเครียดจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้หลายรูปแบบ เช่น ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดท้อง โรคกระเพาะลำไส้ ปวดหลัง ตึงบริเวณต้นคอ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มีความเหนื่อยเพลียเป็นเวลานาน ไม่มีสมาธิในการทำงาน หงุดหงิด โมโหง่าย เป็นต้น การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นเกิดภาวะความเครียด

จากอิทธิพลความเครียดดังกล่าวพบว่า ข้อมูลจำนวนนักเรียนที่มาขอรับคำปรึกษากับงานจิตวิทยา และการแนะแนวของนักเรียน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข ตั้งแต่ปี พ.ศ.2550 จนถึงปี พ.ศ.2554 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดย เพิ่มจากปี 2550 จำนวน 23 คน ปี 2551 จำนวน 31 คน ปี 2552 จำนวน 44 คน ปี 2553 จำนวน 50 คน และปี 2554 จำนวน 75 คน ซึ่งเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งส่วนใหญ่มาขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน การปรับตัวและการใช้ชีวิตในรั้วโรงเรียน การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน นักเรียนที่มาขอรับคำปรึกษาส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้ามาศึกษาใหม่ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสภาพปัญหาของนักเรียนเกิดความเครียดและหาแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดของนักเรียน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข โดยใช้วิธีที่สอดคล้องกับหลักการและจิตวิทยา ผลที่ได้รับการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญที่ทำให้ ผู้บริหาร บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข และ ผู้ปกครอง ได้เล็งเห็นความสำคัญ และนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะเครียด ในโรงเรียนที่รุนแรง และส่งเสริมให้นักเรียนมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นนักเรียนที่มีคุณสมบัติดีทางวิทยาศาสตร์ตามอุดมการณ์ของโรงเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย
2. เพื่อศึกษาแนวทางการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ระหว่างก่อนและหลังทำกิจกรรมลดความเครียด
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมลดความเครียดของนักเรียนโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข อำเภอ เชียงคาน จังหวัดเลย

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการ เพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย สเลย จังหวัดเลยโดยใช้รูปแบบการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามหลักของเคมมิส และแมคทาการ์ท (Kemmis and McTaggart) ซึ่งมีขั้นตอนคือ ขั้นวางแผน ขั้นปฏิบัติการ ขั้นสังเกต และขั้นสะท้อนผล ตามคำกล่าวของธีรวิฑูมิเอกะกุล (2545 : 69) และภัทรพร เกษสังข์ (2554 : 30) ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการวิจัยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยนี้ยุทธชัยกิตติโยธิน (2545) ความเครียดและวิธีการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความเครียดโดยรวมและรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านภายนอก อยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนใช้วิธีลดความเครียดแต่ละวิธีสูงสุด ได้แก่ การสร้างความเข้าใจด้วยการปรึกษาเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือ ปรึกษาผู้ปกครอง การคิดทางที่ดี ด้วยการเตรียมพร้อมเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดรองลงมาคือ

สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง การผ่อนคลายความเครียด ด้วยการนอนหลับพักผ่อนมากที่สุด รongลงมาคือ เดินเล่น และการระบายความรู้สึกออกมา ด้วยการฟังเพลงหรือวิทยุมากที่สุด รongลงมาคือ ดูโทรทัศน์หรือ วีดิทัศน์ และงานวิจัยของซูศรี สุวรรณ (2555 : 145) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับการฝึกผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับการฝึกผ่อนคลาย ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของนักศึกษา เพราะนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแต่ระดับปานกลางขึ้นไป และเต็มใจที่จะเข้าร่วมการทดลองเพื่อลดความเครียดของตนเอง ซึ่งหลังการทดลองนักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด ทำให้สามารถจัดการความเครียดของตนเอง และมีความเครียดลดลง ดังที่นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นว่า ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ความเครียดลดลง ทำให้สบายใจและมีความสุข ทำให้ปลอดโปร่ง ทำให้ได้เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด ได้เห็นมุมมองใหม่ ๆ เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติได้จริง ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้และพึงพอใจมากที่สุดที่ได้เรียนเรื่องนี้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ทำการจัดกิจกรรมลดความเครียดในเย็นวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 17.00-19.00 น. ที่อาคารเจ้าฟ้า โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข ส่วน วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติเองที่หอพัก ซึ่งกิจกรรมที่นำมาจัดเป็นกิจกรรมลดความเครียดได้จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง นำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมลดความเครียด เพื่อลดระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข ในที่นี้ได้เลือกกิจกรรมลดความเครียดของกรมสุขภาพจิตมาดำเนินการวิจัยปฏิบัติการ เนื่องจากกิจกรรมอื่น ๆ ทางโรงเรียนได้มีการจัดอยู่แล้ว

ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมลดความเครียด ทำการวัดระดับคะแนนความเครียดของนักเรียน โดยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต หลังจากนั้นได้จัดกิจกรรมลดความเครียดให้กับนักเรียน และเก็บรวบรวมข้อมูลตามวงจรวิจัยปฏิบัติการ มีลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 วางแผน (Plan)

ผู้วิจัยดำเนินการในขั้นวางแผน เพื่อศึกษาสภาพปัญหา และแนวทาง การลดความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข ดังนี้

1.1 ศึกษาสภาพปัญหา แนวทางในการลดความเครียด โดยดำเนินการสัมภาษณ์นักเรียน ครู เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางในการพัฒนา นำแนวคิดที่ได้จากการวิเคราะห์มาวางแผนในการจัดกิจกรรม เพื่อลดความเครียด

1.2 ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย แบ่งเป็นเครื่องมือเชิงปริมาณและเครื่องมือเชิงคุณภาพ

ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติ (Act)

ผู้วิจัยดำเนินการในขั้นปฏิบัติ เพื่อศึกษาผลการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬารามราชวิทยาลัย เลข โดยเปรียบเทียบระดับความเครียดระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมลดความเครียดของนักเรียน เพื่อพัฒนาด้านการลดความเครียดดังนี้

2.1 จัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างและบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน บันทึกการเรียนรู้สำหรับนักเรียนซึ่งในการวิจัยปฏิบัติการครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมโดยลดความเครียดแบ่งออกเป็น 7 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “หยุดความเครียดด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ” มีแนวคิดคือรูปแบบและวิธีการในการผ่อนคลายความเครียดควรจะเป็นวิธีการที่ง่าย ๆ และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ซึ่งมีอยู่หลากหลายวิธีเหมาะสำหรับผู้ที่มีความเครียดปานกลางและมีความเครียดมาก ในการนำไปปฏิบัติให้เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง กล่าวคือ เมื่อได้ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลายได้ดีที่สุดนั่นเอง

กิจกรรมที่ 2 “ทำสมาธิและหายใจให้เป็นเกิดจะเกิดผล” มีแนวคิดคือ การทำสมาธิ หากเราสามารถปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้จิตใจเบิกบาน สมองแจ่มใส หายเครียด ซึ่งหลักของการทำสมาธิ คือ การเอาจิตใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในที่นี้ก็คือ ลมหายใจเข้า-ออก และหยุดการคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ทั้งหมด และการหายใจเป็นการช่วยให้ร่างกายของเราสามารถที่จะรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายคนที่มีความเครียดส่วนใหญ่เมื่อเครียดแล้วจะหายใจตื้นหายใจไม่เต็มปอดหรือที่บางคนบอกว่าหายใจไม่อิ่มทำให้ร่างกายไม่ได้รับอากาศเต็มที่การฝึกหายใจจะช่วยให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพื่อนำไปฟอกเลือดได้เต็มที่ร่างกายทำงานได้ดีขึ้นจึงรู้สึกสบาย และผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 3 “การนวดก็คลายเครียดได้” มีแนวคิดคือ การนวด เป็นการผสมผสานเข้าด้วยกันกับการกดการนวดคลึงสามารถนวดได้ตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้าในที่นี้จะเน้นการนวดส่วนบนเพื่อให้เหมาะกับคนส่วนใหญ่ที่เมื่อเครียดจะปวดศีรษะท้ายทอยบ่าหลังและเป็นวิธีนวดที่ทำได้ด้วยนวดตัวเอง

กิจกรรมที่ 4 “พลังแห่งจินตนาการ” มีแนวคิดคือ การจินตนาการเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบันไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่ผ่านมาในอดีตหรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข ภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 5 “ศิลปะง่าย ๆ ที่ทำได้ด้วยมือเรา” มีแนวคิดคือ เป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรมที่สามารถมองเห็น และสัมผัสได้ งานศิลปะมีได้หลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจจึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่งจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราวและเมื่องานสำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ต็มค้ำและเป็นสุขกับผลงานนั้น

กิจกรรมที่ 6 “สร้างสุขด้วยเสียงเพลง” มีแนวคิดคือ เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา หากสามารถทำให้เกิดความรื่นเริงเป็นสุขสนุกสนานได้ และยังทำให้รู้สึกเศร้าได้ เพลงใดสามารถทำให้รู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกว่างแจ่มใส ก็ขอให้เลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่เราเครียด

กิจกรรมที่ 7 “อยู่ที่ความคิด (คิดบวก)” มีแนวคิดคือ ความคิดเป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดจากความเครียดกับนักเรียน ฉะนั้นการคิดบวกจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียนเพราะหากคิดบวกก็จะทำให้นักเรียนลดความเครียดได้

2.2 เก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัติไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสะท้อนผลข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในการพัฒนาวงจรต่อไป

2.3 หลังจากดำเนินการจัดกิจกรรม นักเรียนทำแบบวัดระดับความเครียดฉบับเดียวกันกับก่อนการทำกิจกรรมการลดความเครียด แล้วนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนทำกิจกรรมและหลังการทำกิจกรรมการลดความเครียด ไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบผลในการทำกิจกรรมลดความเครียดระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ขั้นที่ 3 ขั้นสังเกต (Observe)

ดำเนินการสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นควบคู่กับการปฏิบัติ โดยสังเกตกระบวนการของการปฏิบัติ (The action process) และผลของการปฏิบัติ (The effect of action) โดยใช้เทคนิค การรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 สังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมของนักเรียน

3.2 บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อการลดความเครียดโดยบันทึกพฤติกรรมที่เห็นตามสภาพจริง โดยไม่ใช่ข้อคิดเห็นส่วนตัว

3.3 สังเกตและสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรม การลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในแต่ละกิจกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนผล (Reflect)

ขั้นสะท้อนผลในการวิจัยปฏิบัติการเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย เลข เป็นการรวบรวมวิเคราะห์ปัญหาหรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ โดยใช้ข้อมูลจากขั้นสังเกตผล ขั้นสะท้อนผลแต่ละวงจร โดยผ่านการวิเคราะห์ อภิปราย ประเมินโดยผู้วิจัยและนักเรียน เพื่อหาความเหมาะสมตลอดจนแนวทางในการดำเนินการจัดกิจกรรมการลดความเครียดเพื่อลดความเครียดโดยดำเนินการดังนี้

4.1 นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การเขียนบันทึกการเรียนรู้ และการวัดระดับความเครียดมาอภิปรายวิเคราะห์วิจารณ์ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเสนอแนะและข้อวิพากษ์วิจารณ์ที่หลากหลายเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขและพัฒนากระบวนการจัดกิจกรรมการลดความเครียดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

4.2 นำข้อสรุปที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการหารูปแบบการลดความเครียดที่เหมาะสม กับการลดระดับความเครียดของนักเรียนในวงจรต่อไป

เมื่อดำเนินการครบทุกวงจร ให้นักเรียนทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการลดความเครียดโดยใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการลดความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และให้นักเรียนทำแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตหลังการทำกิจกรรมลดความเครียด แล้วทำการเปรียบเทียบระดับคะแนนความเครียดของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการทำกิจกรรมลดความเครียด

อภิปรายผล

1. สภาพปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลย สภาพปัญหาที่พบ ความเครียดเป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย เพราะมีปัจจัยองค์ประกอบจากหลายอย่าง เช่น การพักอาศัยอยู่ในหอพักซึ่งเป็นสถานที่ที่อาจไม่คุ้นเคย เรียนในหลักสูตรพิเศษที่มีความเข้มข้น ทางด้านเนื้อหาและกิจกรรมเสริมหลักสูตรจำนวนมาก อีกทั้งการปรับตัวของนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาแตกต่างกัน เพราะว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่เคยผ่านโรงเรียนประจำมาก่อน และไม่เคยห่างจากพ่อกับแม่ หรือ บางคนไม่ยอมมาเรียนแต่ครอบครัวบังคับให้มา และนักเรียนยังเด็กมากความรับผิดชอบน้อย การแบ่งเวลาก็ยังไม่เป็น อีกทั้งการสอบเข้ามาเป็นนักเรียนทุนของรัฐบาลเป็นความหวังของพ่อแม่ผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เช่น คนรอบตัว ภาวะเจ็บป่วย รวมถึงมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ของการเป็นวัยรุ่นของนักเรียนด้วยและจากการวัดระดับความเครียดจากแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตพบว่า ระดับความเครียดของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง รองลงมาคือเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และเครียดมาก ทั้งนี้เพราะเนื่องจากนักเรียนเพิ่งเข้ามาอยู่ในโรงเรียนปรับตัวยังไม่ได้ และยังไม่ได้เข้าร่วมในการทำกิจกรรมลดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศุภชัยยะวาระ ประภาส (2533) และสุภาณีเกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดมาจากการคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคลเราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันใจเย็นจะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายเอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อนอาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรสมีพ่อแม่ญาติพี่น้องมีเพื่อนสนิทที่รักใคร่และไว้วางใจกันได้ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังและความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มันจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบคือมีปัญหาหรือสถานการณ์ภายนอกทางสังคมเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดซึ่งถือเป็นปัจจัยภายใน

2. แนวทางการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลย อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดเลยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมลดความเครียดจากกรมสุขภาพจิตที่กล่าวไว้ว่า วิธีปฏิบัติเพื่อลดความเครียดมีมากมาย หลายคนอาจเคยใช้ เช่น การเล่นดนตรี การฟังเพลง วาดรูป ปูลูกต้นไม้ หรือออกกำลังกาย เหล่านี้เป็นวิธีการที่ไม่เจาะจง สามารถเลือกใช้ได้เมื่อเผชิญกับความเครียดไม่รุนแรง ส่วนวิธีที่นับเป็นวิธีการเฉพาะในการลดความเครียดในทางวิชาการ ซึ่งสามารถลดความเครียดได้ขึ้นอยู่กับว่าใครใช้ได้ผลมากน้อยแค่ไหน เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่าย ๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง มี 8 วิธี ดังนี้

- 1) การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
- 2) การฝึกการหายใจ
- 3) การทำสมาธิเบื้องต้น
- 4) การใช้เทคนิคความเงียบ
- 5) การใช้จินตนาการ
- 6) การทำงานศิลปะ
- 7) การใช้เสียงเพลง
- 8) การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตัวเองเพื่อเสนอแนะแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและสรุปแนวทางการลดความเครียดจากที่ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อหาแนวทางการลดความเครียดของนักเรียน เป็นการพัฒนาแนวคิดหลักเน้นคิดเน้นทำจากพื้นฐานไปสู่ระดับที่สามารถปฏิบัติจริงและมีการปฏิบัติกิจกรรมลดความเครียดที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจความคิดรวบยอดเพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการลดความเครียด

ของนักเรียน ได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมลดความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งตรงกับทฤษฎีของ Lazarus and Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของการจัดการความเครียดว่า การจัดการความเครียด คือ ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของบุคคล เพื่อจัดการกับความต้องการภายในและ/หรือภายนอก เมื่อมีการประเมินแล้วว่าเป็นความกดดันอย่างรุนแรงหรือเกินกว่าที่จะใช้แหล่งช่วยเหลือของบุคคล จากกิจกรรมเหล่านี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันคิดหาวิธีการจัดการกิจกรรมลดความเครียด จุดเด่นที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนจะได้รับจากกิจกรรมคือประสบการณ์ตรงด้วยการลงมือปฏิบัติกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม นักเรียนได้รับการส่งเสริมและแนะนำวิธีการพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติการและมีการอภิปรายซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดีขึ้น หลังจากทำกิจกรรมลดความเครียดของนักเรียน มีข้อสรุปภายหลังการทำกิจกรรมลดความเครียดและการเสนอแนะถามตอบในแต่ละกิจกรรมที่ใช้ลดความเครียดนำไปสู่วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้พบว่า มีแนวทางในการลดความเครียดของนักเรียน คือ ต้องบูรณาการอย่างหลากหลายเพื่อให้เกิดความสมดุลคือ Positive thinking ปรับทัศนคติ การจัดการกิจกรรมผ่อนคลายในลักษณะนั้นทานการ การฝึกคลายเครียดของกรมสุขภาพจิต ตามแบบวิธีของกรมสุขภาพจิต ที่เขาออกแบบมาดีแล้ว เอามาปรับใช้กับนักเรียนสามารถนำมาใช้ในการลดความเครียดได้ เช่น การฟังเพลง การทำงานเกี่ยวกับศิลปะหรือกิจกรรมสุขภาพจิต เข้ามาให้การอบรมและเป็นที่ปรึกษานักเรียนในบางครั้งคราว การจัดการกรณีศึกษาการให้นักเรียนได้พบปรึกษาปัญหาการเรียนกับครู จัดให้มีการเปิดใจคุยกันระหว่างครูกับนักเรียน รุ่นพี่กับรุ่นน้อง เพื่อนกับเพื่อน จัดกิจกรรมการผ่อนคลายให้แก่กันนักเรียน เช่น การร่วมกันทำความสะอาดในหอพัก และ โชนนอนของตัวเอง การฝึกหายใจ การทำสมาธิ นั่งสมาธิ ทำบุญ อบรมเชิงคุณธรรมจริยธรรม และการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย

3. ผลการลดความเครียดของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ระหว่างก่อนและหลังการทำกิจกรรมลดความเครียด นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีความเครียดลดลงหลังได้เข้าร่วมกิจกรรมความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะกิจกรรมลดความเครียดเป็นกิจกรรมที่เน้นให้นักเรียนสามารถปฏิบัติได้จริงด้วยตนเอง เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง สรุปองค์ความรู้จากประสบการณ์จริงด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการลดความเครียดในกระบวนการที่หลากหลาย สอดคล้องกับการศึกษาของพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540) พบว่า นักศึกษาใช้วิธีการออกกำลังกายเพื่อการจัดการความเครียดซึ่งการออกกำลังกายช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดนอกจากนี้ยังเป็นการระบายอารมณ์หรือความรู้สึกกับข้อใจที่สะสมอยู่ในอกมาได้เป็นอย่างดีหนึ่ง ซึ่งวิธีดังกล่าวสอดคล้องกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากความเครียดในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล คือ การพักผ่อน นอนหลับ ดูหนัง และฟังเพลง และการศึกษายังสอดคล้องกับ นลินี กิจบัญชา (2543) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีพฤติกรรมการแก้ไข้ปัญหา การเผชิญที่เกิดจากความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์และมุ่งแก้ที่ปัญหา เช่น พยายามลืม หาสาเหตุของปัญหา นอนพัก พุดคุยกับเพื่อนฝูง ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดการกิจกรรมลดความเครียดของนักเรียน โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการลดความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าผู้วิจัยใช้รูปแบบวิจัยปฏิบัติการ ในการจัดการกิจกรรมเพื่อลดความเครียด ซึ่งส่วนหนึ่ง

ของกิจกรรม ได้มาจากความต้องการของผู้เรียนและวิธีการจัดกิจกรรมลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต การจัดกิจกรรมที่เน้นการลดความเครียดให้กับผู้เรียน ได้จริง รูปแบบและขั้นตอนการจัดกิจกรรมน่าสนใจ และสามารถลดระดับความเครียดได้ นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีความสนุกสนานและสร้างความสุขให้กับตนเอง ได้กลับไปฝึกด้วยตนเองที่หอพักและลดระดับความเครียดได้ นักเรียนมีความพึงพอใจในด้านสื่อประกอบกิจกรรมที่น่าสนใจ มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมลดความเครียด ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชื่นชม กล้าแสดงออกและเสนอแนะผลงานของตนเอง ผู้วิจัยมีวิธีการวัดผลประเมินผลที่หลากหลาย ให้เวลาเต็มที่ มีครูและผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำในการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด ทำให้นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ สุนีย์ เหมาะประสิทธิ์ ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการมีส่วนร่วมและกระบวนการกลุ่มของนักเรียน จะทำให้นักเรียนได้คิด ได้ปฏิบัติและค้นพบความรู้ด้วยตนเอง (สุนีย์ เหมาะประสิทธิ์, 2540 : 11) และ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ชูศรี สุวรรณ (2555 : 145) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับการฝึกผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับการฝึกผ่อนคลาย ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพราะการจัดกิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของนักศึกษา เพราะนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแต่ระดับปานกลางขึ้นไป และเต็มใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง เพื่อลดความเครียดของตนเอง ซึ่งหลังการทดลองนักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องความเครียดและการจัดการความเครียด ทำให้สามารถจัดการความเครียดของตนเอง และมีความเครียดลดลง ดังที่นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นว่า ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ความเครียดลดลง ทำให้สบายใจและมีความสุข ทำให้ปลอดภัย ทำให้ได้เทคนิคในการผ่อนคลายความเครียด ได้เห็นมุมมองใหม่ ๆ เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติได้จริง ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้และพึงพอใจมากที่ได้เรียนเรื่องนี้

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้บริหารและบุคลากร โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เลข ที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัย อาจารย์ที่ปรึกษาภาควิชาวิจัยและประเมินผลทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่มีส่วนช่วยในการวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต.(2542).คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่).พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วงศ์กลมโปรดักชั่น.
 _____.(2545).คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ ทหารผ่านศึก.
 ชูศรี สุวรรณ. (2555).จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อนกับการฝึกผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. เชียงราย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
 บุญชม ศรีสะอาด.(2554).การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7.กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2545). การวิจัยเชิงปฏิบัติการ. อุบลราชธานี : สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

ภัทรพร เกษสังข์. (2549). การวิจัยทางการศึกษา. โดย : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

_____. (2554). การวิจัยปฏิบัติการ (Action Research). ขอนแก่น : เพ็ญพรินดี.

ยุทธชัย กิตติโยธิน. (2545). ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ละออง มุ่งแซกกลาง. (2547). การพัฒนาการเรียนรู้เรื่องการเขียนเรียงความวิชาภาษาไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้แผนที่ความคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ. การค้นคว้าอิสระปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

Davis, M.E.(1995). **The relaxation & Stress reduction work book.** Oakland, CA : New Harbinger.

Farmer, R. E.and Others.(1984). **Stress management for humanservices.** Beverly Hills: Sage Publications.