

บทคัดย่อ

สุธิดา พลขำนิ เกศนีย์ อินอ้าย : การสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น (Constructing a Stress Management Activity Module for Adolescence)

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นและเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35 จังหวัดลำปาง ประจำปีการศึกษา 2560 สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 60 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ชุด คือ 1)เครื่องมือสำหรับสร้างชุดกิจกรรม ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น 2) เครื่องมือสำหรับเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรม ได้แก่ ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียด แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบความสามารถในการจัดการความเครียด ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1.ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น พัฒนาขึ้นจาก การศึกษาปัจจัยความเครียดของวัยรุ่น และการวิเคราะห์ สังเคราะห์ หอองค์ความรู้จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดของวัยรุ่น ประกอบด้วย ก .หลักการ ข.วัตถุประสงค์ ค .กระบวนการ าร ได้แก่ 1)ปฐมนิเทศ จำนวน 1 ครั้ง 2)กิจกรรม จัดการความเครียดของวัยรุ่น จำนวน 6 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรม การจัดการความเครียดด้านการเรียน จำนวน 2 ครั้ง กิจกรรม การจัดการความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 1 ครั้ง กิจกรรม จัดการความเครียด ด้านบุคลิกภาพ จำนวน 1 ครั้ง กิจกรรมจัดการความเครียดด้านเศรษฐกิจ จำนวน 1 ครั้ง กิจกรรมจัดการความเครียดด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 1 กิจกรรม และ3)ปัจฉินิเทศ จำนวน 1 กิจกรรม

2.การเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียด ($\bar{X}$ =3.83 SD=0.21) สูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และมีคะแนนความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่า วัยรุ่นที่ไม่ได้ได้รับการฝึก ($\bar{X}$ =2.81 SD=0.23) ด้วยชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยแสดงว่า ชุดกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่น สามารถส่งเสริม ความสามารถในการจัดการความเครียดของวัยรุ่นได้