

**ชื่อเรื่อง** การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา  
คณะครุศาสตร์

**ชื่อผู้วิจัย** วรันธร อรรคปทุม และนิตากร หวลจิตร์

**หน่วยงาน** คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

**ปีงบประมาณ** 2565

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ 2) เพื่อศึกษาผล การใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 303 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent-Sample t-test และ Paired-Sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น และนักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

**คำสำคัญ :** การจัดการความเครียด ชุดกิจกรรม

## ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

**Title** THE DEVELOPMENT OF ACTIVITY SET TO ENHANCING STRESS  
MANAGEMENT ABILITY FOR STUDENTS AT FACULTY OF EDUCATION

**Researchers** Varantorn Akkapatum and Nisakorn Hounjid

**Organization** The Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University

**Year** 2022

### Abstract

This research aimed to develop and study the activity set to enhance stress management ability of Education students. The research samples were 303 Education students of Rambhai Barni Rajabhat University who were 1<sup>st</sup> – 3<sup>rd</sup> year students studying in a 4-year bachelor's degree program in the academic year 2021. The research samples were selected by multi-stage sampling. The statistics using for data analysis was the Independent-Sample t-test, and the Paired-Sample t-test.

The research findings found that after the experiment was completed the experimental group had higher stress management ability for Education students scores than before the experiment at .01 as well as than the control group at .01 significant level.

The results of hypothesis testing showed that the Education students who used the activity set to enhance stress management ability of Education students increased stress management ability. Moreover, the Education students who used the activity set to enhance stress management ability of Education students, had higher stress management ability than those who did not use a group activities program.

**Keywords :** Stress management Ability, Activity Set