

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
  - 1.1 ความหมายของความเครียด
  - 1.2 ชนิดของความเครียด
  - 1.3 ระดับความเครียด
  - 1.4 ผลของความเครียด
  - 1.5 ความหมายของการจัดการความเครียด
  - 1.6 กระบวนการของการจัดการความเครียด
  - 1.7 รูปแบบของการจัดการความเครียด
2. แนวคิดเกี่ยวกับชุดกิจกรรม
  - 2.1 ความหมายของชุดกิจกรรม
  - 2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรม
  - 2.3 ประเภทของชุดกิจกรรม
  - 2.4 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม
  - 2.5 ประโยชน์ของชุดกิจกรรม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล ที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคลความรู้สึกรู้สึก สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดัน คุกคาม บีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อการดำรงชีวิต

Selye (1956 : 53-54) กล่าวว่า ความเครียดคือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกซึ่งมาคุกคาม เช่น สภาพการณ์ที่เป็นพิษหรือสิ่งเร้าที่เต็มไปด้วยอันตราย อันมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและสารเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

Schermers et al (1997 : 411) ให้ความจำกัดความของความเครียดว่า สภาพความตึงเครียดของแต่ละบุคคลที่ต้องเผชิญหน้ากับข้อเรียกร้องที่ผิดปกติหรือการถูกบังคับข่มขู่ เป็นผลให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายและจิตใจและมีผลต่อการปฏิบัติงานของบุคคล

อดิศักดิ์ สุมาลี (2557 : 1) ได้กล่าวถึง ความเครียด คือสภาวะของจิตใจที่ขาดความอดทนอดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นการบั่นทอนจิตใจให้ขาดพลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปัญหารุนแรงมาก ก็เกิดอาการเครียดที่ยาวนาน (เช่น อุบัติเหตุ การเจ็บป่วย การตกใจกะทันหันต่อเหตุการณ์หรือภัยพิบัติต่าง ๆ) มีผลเสียต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตทำให้ไม่สามารถเผชิญหรือแก้ปัญหาได้ ความจำเสื่อม ขาดความกระตือรือร้น ความสนใจ และความสุขที่แท้จริงภายใน

จากความหมายของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดนั้น คือภาวะที่ร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองสภาพแวดล้อมที่กำลังประสบ เหตุการณ์ที่ทำให้วิตกกังวล ทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายและจิตใจ

## ชนิดของความเครียด

สามารถจำแนกชนิดของความเครียดได้ ดังนี้

มกราพันธุ์ จุฑารสกร (2549 : 11) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด โดยแบ่งเป็นความเครียดทางร่างกายและจิตใจดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งเป็น 2 ชนิดตามระยะเวลาการเกิดได้แก่ ชนิดแรกความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับอุบัติเหตุหรืออยู่ในสถานการณ์ที่นากลัว ชนิดที่สองความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามวัย สิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจสิ่งต่าง ๆ ที่รบกวนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นกระบวนการตอบโต้ต่อสิ่งที่มาคุกคามการตอบสนองอย่างทันทีทันใดจะเกิดขึ้นเมื่อมีความไม่แน่นอน อาจเกิดจากคำบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต การอ่านหนังสือที่ตื่นเต้น นากลัว ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อหัวใจจนหัวใจเต้นเร็วและแรง

จากชนิดของความเครียด สรุปได้ว่า ความเครียดออกเป็น 2 ชนิด โดยแบ่งเป็นความเครียดทางร่างกาย เช่น การได้รับอุบัติเหตุหรืออยู่ในสถานการณ์ที่นากลัว หรืออาการเจ็บป่วยเรื้อรัง และความเครียดทางจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการตอบโต้ต่อสิ่งที่มีมารบกวนอย่างทันทีทันใด

## ระดับความเครียด

สภาวะการณ์ของความเครียดของบุคคลสามารถจำแนกได้หลายระดับ ดังนี้

มกราพันธุ์ จุฑารสกร (2549 : 13-14) เมื่อบุคคลเผชิญกับภาวะเครียดชนิดเดียวกันแต่การตอบสนองต่อความเครียดจะอยู่ในระดับที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจและอารมณ์

สังคม วัฒนธรรม ความรุนแรงและระยะเวลาของการกระทบกระเทือน สามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การแบ่งระดับความเครียดแบบแรก แบ่งเป็น 4 ระดับคือ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to Day Stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวโดยอัตโนมัติและการใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตที่เร่งรีบ การเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัด การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความเครียดในระดับนี้น้อยมากจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามเช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัวและร่างกายเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระยะนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับที่รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจจะปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาพเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าความเนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรืออาจจะเกิดเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe Stress) เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินการอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดระดับนี้จะทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนหรือเป็นปี

2. การแบ่งระดับความเครียดแบบที่ 2 แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

ระดับที่ 1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่น้อย เป็นภาวะเทียบได้กับชีวิตประจำวันของทุกคนที่กำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดระดับนี้บางคนอาจไม่รู้สึกเพราะความเคยชินหรือมีความรู้สึกเพียงเล็กน้อย จะไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรมให้ชัดเจน ดังนั้นจึงยังไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้ถือเป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลง ถ้าปล่อยให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันจะเสียไป ทำงานผิดพลาดการตัดสินใจต่าง ๆ ย่อมเสียไปด้วย หากสามารถขจัดหรือลดความเครียดได้ในระยะเวลาอันสั้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะค่อย ๆ คืนสู่ภาวะปกติ

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน มีพยาธิสภาพและป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตควรที่จะได้รับการช่วยเหลือและบำบัดโดยรีบด่วน

สรุปได้ว่าความเครียดนั้นมี 4 ระดับ ได้แก่ 1) ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่มีระดับน้อย อาจจะมีในตัวบุคคลได้ทั่วไป โดยจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดประเภทนี้ไม่คุกคามต่อชีวิต เพราะร่างกายสามารถที่จะปรับตัวได้ 2) ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตเมื่อบุคคลนั้นได้พบกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่คุกคาม โดยความเครียดระดับนี้เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น 3) ความเครียดระดับสูง หมายถึง ความเครียดที่บุคคลไม่สามารถรับมือ หรือปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสิ่งที่คุกคาม ทำให้ผู้ที่ตกอยู่ในความเครียดระดับนี้ นำไปสู่ความเครียดเรื้อรังและเกิดโรคร้ายตามมา 4) ความเครียดในระดับรุนแรง หมายถึง ความเครียดในระดับสูงมาก และดำเนินติดต่อกันมาในระยะเวลาที่นาน หากบุคคลมีความเครียดในระดับนี้อาจควบคุมตนเองไม่ได้และจะนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้

## ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2546 : 18) กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ผลปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้ามความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็กลับจะก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ มากมาย ดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลที่ตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้องอ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นตรงนี้ ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease ) เช่น หนาวมีดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน (ศรีนรา ทงมี, 2548 : 18) โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด อาการแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผอมรวง และโรคมะเร็ง หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะ นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย



คับของใจ วิตกกังวล ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (ศรีนรา ทองมี 2548 : 19) หมดหวัง ทอเท ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด บุคคลจะมีกระบวนการคิด ที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ แลว ยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลให้ความเครียดยิ่งทับถมทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้น จากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคาม ยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบทอเท หมดหวัง คิดบิดเบือน ไม่มีเหตุผล คิดเขาขวาง ตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาว หลีกตัว จากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว กาวราว ไมอดทน พร อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ อกคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดิดเหลา ดิดยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการ กระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่ หลวงจากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลงและมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วย ยอมตองเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

สรุปผลเสียที่เกิดจากความเครียด จะพบว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกัน เป็นลูกโซ่และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะความเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบกระเทือน และส่งผลไปสู่อุคนรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้นการค้นหา วิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่าง ๆ ในทางที่ เสียหายต่อบุคคลนั่นเองและสังคมรอบข้าง

### ความหมายของการจัดการความเครียด

Lazarus (1996, อ้างถึงใน ชุตินา พระโพธิ์, 2558 : 34) กล่าวว่า การจัดการความเครียด เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการประเมินสภาวะการณ์ระหว่างสิ่งคุกคาม และ พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาของบุคคลโดยใช้สติปัญญาเป็น พื้นฐาน เกิดขึ้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่จะไปกระตุ้นกระบวนการทางพฤติกรรมหรือทางจิตใจของบุคคล เพื่อที่จะลดหรือขจัดสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งคุกคามทั้งภายในและภายนอก

หงษ์ศิริ ภิโยติลกชัย และคนอื่น ๆ (2558 : 20) กล่าวว่า เป็นความพยายามในการแก้ไข ความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นความพยายามทั้งทางด้านการควบคุมอารมณ์ความคิด พฤติกรรม และการ ตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย รวมไปถึงความพยายามในการควบคุมปัจจัยสภาพแวดล้อมด้วย โดยมีเป้าหมายเพื่อกำจัดความเครียดและทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ แต่การจัดการ กับความเครียดบางส่วนก็เป็นผลจากการทำงานของจิตใจในระดับจิตไร้สำนึก หรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ต่อปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด

สุภาพ หวังช่อกลาง (2554 : 22) กล่าวว่า การจัดการความเครียด คือ การที่บุคคล แสดงออกในการแก้ไขจัดการกับปัญหาเมื่อเกิดความเครียด จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้สึกเครียด

รู้สึกกลัว มีความวิตกกังวล และมีความตระหนักถึงอาการแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ จากภาวะเครียด บุคคลนั้น ๆ จะตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมด้วยตนเอง เพื่อให้ระดับความเครียดที่มีลดลง และสามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้

จากความหมายของการจัดการความเครียด สรุปได้ว่า การจัดการความเครียด เป็นการที่บุคคลแสดงออกถึงความพยายามในการแก้ไขปัญหาเมื่อบุคคลรู้สึกเครียด วิตกกังวล กลัว เพื่อให้ภาวะที่เกิดขึ้นนั้นลดลงได้ ดำเนินชีวิตต่อไปได้

### กระบวนการของการจัดการความเครียด

Lazarus & Folkman, (1984, อ้างถึงใน มะมัส ชูภิสามะแอ, 2551 : 21-23) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลในการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก โดยมีกระบวนการจัดการปัญหาที่แสดงไว้เป็นขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งมาคุกคามหรือกระตุ้น ทำให้รู้สึกว่าความหวังหรือความต้องการไม่เป็นที่ไปตามเป้าหมาย มนุษย์จะใช้เวลาพยายามหรือความสามารถในการเอาชนะต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้น เพื่อควบคุมจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งสิ่งที่มาคุกคามหรือกระตุ้นนั้น ได้แก่ ความเจ็บป่วย การสูญเสียคุณค่าในตนเอง การสูญเสียสิ่งที่รัก ภัยอันตรายที่เข้าใกล้ ความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย

2. การประเมินสิ่งกระตุ้น การประเมินสิ่งที่มาคุกคามหรือกระตุ้นมีความสำคัญมาก ถือว่าเป็นกระบวนการของการใช้ความรู้และสติปัญญา (cognitive process) โดยเหตุการณ์นั้นจะได้รับ การประเมินว่ามีความรุนแรงหรือก่อให้เกิดความสูญเสีย การคุกคามและการทำลายหรือไม่ เรียกว่า การประเมินระดับต้นหรือปฐมภูมิ และมีการประเมินในระดับทุติยภูมิเพื่อตัดสินใจว่าจะใช้แหล่งหรือกลวิธีใดในการเผชิญปัญหา โดยจำแนกการประเมินสถานการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดเป็น 3 ขั้นตอนคือ

2.1 การประเมินขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ บุคคลจะประเมินในขั้นแรกว่า เหตุการณ์นั้นมีผลทางบวกหรือทางลบต่อตนเองหรือไม่ (being positive) หรือไม่มีผลต่อตนเอง (irrelevant) แล้วผลสืบเนื่องจากการประเมินดังกล่าวแสดงออกในทางที่ดีหรือในเชิงบวก ในทางตรงกันข้าม การประเมินเหตุการณ์เกิดขึ้นในเชิงลบต่อตนเอง หรือการประเมินที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressful appraisal) ผลการประเมินดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดผลสืบเนื่องทางด้านสุขภาพและความเจ็บป่วย ซึ่งลักษณะนี้สามารถประเมินได้ 3 ทาง คือ

2.1.1 การไม่มีผลได้ผลเสีย (irrelevant) คือการที่บุคคลรู้สึกเฉยๆกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากไม่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียอะไร

2.1.2 เกิดผลทางที่ดีหรือได้ประโยชน์ (being positive) คือ ผลของเหตุการณ์ส่งเสริมให้เกิดความสุข หรือบุคคลได้รับผลประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.1.3 เกิดความเครียด (stress) ซึ่งภาวะดังกล่าว ทำให้บุคคลเกิดภาวะไม่สมดุลทางจิตใจคือเกิดความเครียดขึ้น สามารถประเมินได้ 3 ลักษณะ คือ

1) การเกิดอันตรายหรือสูญเสีย (harm or loss) คือ การที่บุคคลสูญเสียพลังความสามารถอันอาจเกิดจากความเจ็บป่วย หรือเกิดจากอุบัติเหตุ รวมไปถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือการที่บุคคลอันเป็นที่รักเจ็บป่วย

2) การถูกคุกคาม (threat) เป็นการคาดการณ์ว่าจะเกิดอันตรายหรือการสูญเสียขึ้น หรือถ้าเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากตามมา

3) การท้าทาย (challenge) เป็นการคาดการณ์ว่าสามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจแสดงออกโดยการกระตือรือร้น การตื่นตัว ยินดี

2.2 การประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) เป็นการประเมินที่แตกต่างจากแบบแรก เพราะต้องอาศัยความเฉลียวฉลาดในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มีความซับซ้อนมากกว่า เพื่อหาทางแก้ไข จัดการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม กล่าวคือเป็นพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา

2.3 การประเมินซ้ำ เป็นการเปลี่ยนแปลงการประเมินที่เคยกระทำมาก่อนตามข้อมูลที่ได้รับใหม่จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะสนับสนุนหรือขัดแย้งกับข้อมูลเดิมที่มีอยู่ การประเมินซ้ำเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะเป็นพลวัต (dynamic) อาจปรับเปลี่ยนได้ หรือเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันซึ่งอาจเกิดจากการทำงานของกลไกป้องกันตนเอง (defense mechanism)

3. ความรู้สึกคาดการณ์หรือทำนาย เมื่อได้รับการประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งคุกคาม บุคคลจะคาดการณ์ หรือทำนายถึงอันตรายที่จะได้รับ ทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม และ นำไปสู่การปรับตัวหรือออกมาในรูปของการสู้หรือหนี

4. การจัดการปัญหาของบุคคลนั้นจะออกมาในรูปพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล และเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นหรือมีการคุกคามจากสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือมีสิ่งกระทบจิตใจก็จะมีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เรียกว่าการจัดการภาวะปัญหา หรืออาจหมายถึง กลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจ

จากกระบวนการของการจัดการความเครียด สรุปได้ 4 ขั้นตอน คือ 1. บุคคลจะใช้ความพยายามหรือความสามารถในการเอาชนะต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้น 2. ประเมินสิ่งที่มาคุกคามหรือกระตุ้นว่ามีความสำคัญมากเพียงใด 3. เมื่อได้รับการประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งคุกคาม บุคคลจะคาดการณ์ หรือทำนายถึงอันตรายที่จะได้รับ นำไปสู่การปรับตัวหรือออกมาในรูปของการสู้หรือหนี 4. จัดการปัญหาของบุคคลนั้น โดยจะออกมาในรูปพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

### รูปแบบของการจัดการความเครียด

Carver et al. (1989, อ้างถึงใน สุภาภักดิ์ ทนเถื่อน, 2553 : 26-28) ได้แบ่งรูปแบบของวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบคือ

1. การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรง เป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้ บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1.1 การแสดงพฤติกรรม (Active Coping) หมายถึงการแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีผลดี การวางแผนในการแก้ปัญหา การหาคำแนะนำจากบุคคลอื่น

1.2 การวางแผนในการแก้ปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญความเครียด โดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหานั้นได้ดีที่สุด

1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือขจัดความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลเสีย ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือใช้ในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ไขปัญหานั้น

2. การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับวิธีการปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งคาร์เวอร์แบ่งวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไว้ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อใช้ในประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึง การแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจหรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก นั่นคือ บุคคลคิดว่าความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขสาเหตุของความเครียดโดยตรง

2.3 การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น การปฏิเสธมีประโยชน์คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่งการปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์มักทำให้เหตุการณ์รุนแรงมากขึ้น



2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีจัดการความเครียดโดยการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงมักเป็นบุคคลที่พยายามในการแก้ปัญหา แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มีสาเหตุต่าง ๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3. การจัดการความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Focused Coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิด และพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใด อย่างหนึ่ง ดังนี้

3.1 การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลติดอยู่กับความเครียด และระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งการมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลายาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้และอาจทำให้มีความเครียดรุนแรงขึ้น การยึดติดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหา คือ ไม่มีการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3.2 การไม่กระทำพฤติกรรมในการจัดการความเครียด (Behavior Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้น การที่บุคคลไม่มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อบรรลุเป้าหมายเนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามาแทรก ในเชิงทฤษฎี เนื่องจากบุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใด ๆ จะได้ผลที่ไม่คุ้มค่า

3.3 การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญาเพื่อคิดหารูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียด แต่จะใช้วิธีสะกดกั้น เช่น ฝืนกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ

จากรูปแบบของการจัดการความเครียด สรุปได้ว่า มี 3 รูปแบบ คือ 1. การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา แก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา มีความพยายามในการแก้ปัญหา มีการวางแผนในการแก้ปัญหา 2. การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เช่น การแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความเห็นอกเห็นใจหรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น หรือการคิดเชิงบวก การพึ่งศาสนา และ 3. การจัดการความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิด และพฤติกรรม เช่น การไม่พยายามแก้ไขปัญหา ไม่ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา

ซึ่งจากรูปแบบการจัดการความเครียดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสร้างชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ประกอบด้วยการจัดการความเครียดด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการจัดการความคิดและอารมณ์ และด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

## ความหมายของชุดกิจกรรม

นักการศึกษาและนักวิชาการได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรม ไว้ดังนี้

สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ (2550 : 51) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นกระบวนการเรียนรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นสื่อการสอนที่เป็นลักษณะของสื่อประสม (multimedia) เป็นการใช้สื่อตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปร่วมกัน เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้ที่ต้องการ โดยอาจจัดตั้งสำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อเนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วยที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้ อาจจัดเอาไว้เป็นชุด ๆ บรรจุในกล่อง ซองหรือกระเป๋า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ แต่ละชุดประกอบด้วยเนื้อหาสาระ บัตรคำสั่ง ใบงาน วัสดุอุปกรณ์ เอกสาร ใบความรู้ เครื่องมือ หรือสื่อที่จำเป็นสำหรับจัดกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งแบบประเมินผลการเรียนรู้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2551 : 14-15) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ หรือ ชุดการสอน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า (instructional package) เป็นสื่อประสมประเภทหนึ่ง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเฉพาะเรื่องที่สอน แม้ชุดการเรียนการสอนจะเป็นเรื่องใหม่ที่ค่อนข้างใหม่สำหรับบางคน แต่นักการศึกษาไทยได้มีแนวคิดการทำชุดการเรียนการสอนมาเป็นเวลานาน แม้จะยังไม่มีคำว่า ชุดการเรียนการสอนขึ้นมาก็ตาม ชุดการเรียนการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จัดระบบการผลิต และการนำสื่อการสอนที่สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง และวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้การเปลี่ยนพฤติกรรม การเรียนมีประสิทธิภาพ

วรวิทย์ นิเทศศิลป์ (2551 : 269) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ หรือชุดการสอน หมายถึง ระบบการผลิตและนำสื่อประสมที่สอดคล้องมาใช้กับวิชาหรือหน่วยหรือหัวเรื่องเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สุนทร สีนธพานนท์ (2553 : 14) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมเป็นนวัตกรรมที่ครูใช้ประกอบการสอน ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนศึกษาและใช้สื่อต่าง ๆ ในชุดกิจกรรมที่ผู้สอนสร้างขึ้น ชุดกิจกรรมเป็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยคำแนะนำให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีขั้นตอนที่เป็นระบบชัดเจน จนกระทั่งผู้เรียนสามารถบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยผู้เรียนเป็นผู้ศึกษาชุดกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้สอนเป็นเพียงที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ

เกษมสันต์ วัฒนานรงค์ (2554 : 107) กล่าวว่า ชุดการสอน คือ สื่อและวิธีการสอน ที่นำมาใช้สำหรับการสอนของผู้สอนและใช้สำหรับการเรียนของผู้เรียน ประกอบด้วยสื่อการสอน ทั้งในรูปของวัสดุอุปกรณ์และเทคนิควิธีการต่าง ๆ ซึ่งมีกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบบนฐานของ ทฤษฎีการเรียนรู้และมีการตรวจสอบประสิทธิภาพก่อนนำไปใช้และใช้ได้ผลดีในศูนย์การเรียน

จากความหมายของชุดกิจกรรม สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมเป็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้เรียนประกอบด้วยคำแนะนำให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีขั้นตอนที่เป็นระบบชัดเจน จนกระทั่งผู้เรียนสามารถบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรม

นักการศึกษาได้เสนอแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรม ไว้ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคนอื่น ๆ (2551 : 17) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่จะนำไปสู่ระบบการผลิตชุดกิจกรรม ประกอบด้วยแนวคิด 5 ประการ พอสรุปได้ดังนี้

แนวคิดที่ 1 ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความต้องการ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งความแตกต่างระหว่างบุคคลมีหลายด้าน คือความสามารถ สติปัญญา ความต้องการ ความสนใจ ร่างกาย อารมณ์ สังคม เป็นต้น ในการจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลวิธีที่เหมาะสมที่สุด คือ การจัดการสอนรายบุคคล การศึกษาโดยเสรี การศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งล้วนเป็นวิธี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนตามสติปัญญา ความสามารถและความสนใจ โดยมีครูคอยแนะนำช่วยเหลือตามความเหมาะสม

แนวคิดที่ 2 ความพยายามที่จะเปลี่ยนการเรียนการสอนที่ยึดครูเป็นแหล่งความรู้หลักมาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อการเรียนการสอนจากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งได้จัดให้ตรงกับเนื้อหาประสบการณ์ตามหน่วยวิชาการสอนต่าง ๆ การเรียนด้วยวิธีนี้ครูจะถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนเป็นหนึ่งในสามส่วนของเนื้อหาทั้งหมด อีกสองส่วนผู้เรียนจะศึกษาด้วยตัวเอง จากสิ่งที่ผู้สอนเตรียมไว้ในรูปแบบชุดกิจกรรม

แนวคิดที่ 3 การใช้โสตทัศนูปกรณ์ในรูปของการจัดระบบสื่อหลายอย่างมาบูรณาการให้เหมาะสม และใช้เป็นแหล่งความรู้สำหรับนักเรียนแทนที่ครูจะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียนตลอดเวลา แนวทางใหม่จึงเป็นการสอนแบบประสมให้เป็นชุดกิจกรรม

แนวคิดที่ 4 ปฏิกริยาสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับสภาพแวดล้อมซึ่งเดิมนักเรียนเป็นฝ่ายรับรู้จากครูเท่านั้น นักเรียนจึงขาดทักษะการแสดงออกและการทำงานเป็นกลุ่ม แนวโน้มทางอนาคตของการเรียนรู้จึงมีการนำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการเรียนการสอนเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งนำมาสู่การผลิตสื่อออกมาในรูปของชุดกิจกรรม

แนวคิดที่ 5 การจัดสภาพแวดล้อมการเรียนรู้โดยยึดหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ออกมาใช้โดยจัดสถานการณ์ออกมาเป็นการสอนแบบโปรแกรม ซึ่งหมายถึงระบบการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยตนเอง ได้ทราบว่าการตัดสินใจหรือการปฏิบัติงานของตนถูกหรือผิดอย่างไร และได้รับการเสริมแรงที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจที่ได้ทำถูกคิดถูกอันจะทำให้เกิดการทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกในอนาคตได้เรียนรู้ไปทีละขั้นตอนตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรม สรุปได้ว่า การผลิตชุดกิจกรรมประกอบด้วยแนวคิด 5 ประการ คือ 1. ผู้เรียนมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. ครูเป็นผู้จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน และผู้เรียนจะศึกษาด้วยตัวเอง จากสิ่งที่ผู้สอนเตรียมไว้ในรูปแบบชุดกิจกรรม 3. ใช้สื่อหลายอย่างมาบูรณาการให้เหมาะสม 4. นำกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มาใช้ในการเรียนการสอนเพื่อ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกัน และ 5. เปิดโอกาสให้ ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยตนเอง ได้รับการเสริมแรงที่ทำให้ผู้เรียนภาคภูมิใจ

### ประเภทของชุดกิจกรรม

นักการศึกษาได้กล่าวถึงประเภทของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้ สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ (2550 : 52-53) ได้แบ่งชุดการสอนหรือชุดกิจกรรม ออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้



1. ชุติการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้ประกอบคำบรยายของครู เป็นชุตการสอนสำหรับ นักรเรียนกลุ่มใหญ่ หรือเป็นการสอนที่มุ่งเน้นการปูพื้นฐานให้ทุกคนรับรู้อและเข้าใจในเวลาเดียวกัน ในการขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ชุตกิจกรรการเรียนรู้แบบนี้ลดเวลาในการอธิบายของ ครูผู้สอนให้พุดน้อยลง เพิ่มเวลาให้นักเรียนได้ปฏิบัติมากขึ้นโดยใช้สื่อที่อยู่ในชุตกิจกรรการเรียนรู้ การนำเสนอนือหาต่าง ๆ สิ่งสำคัญคือสื่อที่นำมาใช้จะต้องให้นักเรียนได้เห็นชัดเจนทุกคนและมีโอกาส ได้ใช้ครบทุกคนหรือทุกกลุ่ม

2. ชุติการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้แบบกิจกรรมกลุ่ม หรือชุตการสอนสำหรับการเรียน เป็นกลุ่มย่อย เป็นชุตการสอนต่าง ๆ ที่บรรจุไว้ในชุตการสอนแต่ละชุต มุ่งที่จะฝึกทักษะในเนื้อหาวิชา ที่เรียนโดยให้นักเรียนมีโอกาสทำงานร่วมกัน ชุตการสอนชนิดนี้มักใช้ในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม

3. ชุติการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้รายบุคคล เป็นชุตกิจกรรการเรียนรู้ที่เรียนด้วย ตนเองเป็นรายบุคคล คือนักรเรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ตามความต้องการและความสนใจของตนเอง อาจจะเรียนที่โรงเรียนหรือเรียนที่บ้านก็ได้จุดประสงค์หลักคือมุ่งทำความเข้าใจกับเนื้อหาวิชาเพิ่มเติม และนักรเรียนสามารถประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2551 : 7) เสนอแนวคิดในการแบ่งชุตการเรียนการสอน หรือชุตกิจกรรการเรียนรู้มี 4 ประเภท ดังนี้

1. ชุติการเรียนการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้ประกอบคำบรยาย เป็นชุตการเรียน การสอนที่มุ่งช่วยขยายเนื้อหาสาระการสอนแบบบรยายให้ชัดเจนขึ้น ช่วยให้ผู้สอนพุดน้อยลงและให้ สื่อการสอนทำหน้าที่แทน ชุตการสอนแบบบรยายนี้นิยมใช้กับการฝึกอบรมและการสอนในระดับ อุดมศึกษาที่ยังถือว่าการสอนแบบบรยายยังมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้แก่นักรเรียน

2. ชุติการเรียนการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้แบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุตการเรียน การสอนที่มุ่งให้นักเรียนได้ประกอบกิจกรรมกลุ่ม เช่นในการสอนแบบศูนย์การเรียน การสอนแบบ กลุ่มสัมพันธ์

3. ชุติการเรียนการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้รายบุคคล เป็นชุตการเรียนการสอนที่มุ่ง ให้นักเรียนสามารถศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองตามความแตกต่างระหว่างบุคคล อาจเป็นการเรียนใน โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ เพื่อให้นักเรียนก้าวไปข้างหน้าตามความสามารถ ความสนใจและความพร้อม ของนักรเรียน ชุตการเรียนการสอนรายบุคคลอาจออกมาในรูปของหน่วยการสอนย่อย

4. ชุติการเรียนการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้ทางไกล เป็นชุตการเรียนการสอนที่ผู้สอน กับนักรเรียนอยู่ต่างถิ่นต่างเวลากัน มุ่งสอนให้นักเรียนศึกษาได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมาเข้าชั้นเรียน ประกอบด้วยสื่อประเภทสิ่งพิมพ์ รายการวิทยุกระจายเสียง วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์และการสอน เสริมตามศูนย์การศึกษา เช่น ชุติการเรียนการสอนทางไกลมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

จากประเภทของชุตกิจกรรม สรุปได้ว่า ประเภทของชุตกิจกรรม ประกอบด้วย ชุติการสอน หรือชุตกิจกรรการเรียนรู้ประกอบคำบรยายของครู ชุติการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้แบบ กิจกรรมกลุ่ม ชุติการสอนหรือชุตกิจกรรการเรียนรู้รายบุคคล และชุตการเรียนการสอนหรือชุต กิจกรรมการเรียนรู้ทางไกล

## องค์ประกอบของชุตกิจกรรม



นักการศึกษาได้เสนอองค์ประกอบของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

กฤษมันต์ วัฒนาณรงค์ (2554 : 107) ได้แบ่งองค์ประกอบของชุดการสอนที่สำคัญ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านการจัดการ ประกอบด้วยคู่มือครูและแบบฝึกปฏิบัติสำหรับครูผู้ใช้ชุดการสอนและผู้เรียนที่เรียน เป็นการจัดเตรียมการเรียนการสอนของผู้สอนและผู้เรียน มีคำสั่งหรือการมอบงาน เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนให้กับนักเรียนและการสอนของผู้สอน

2. องค์ประกอบด้านเนื้อหา เป็นเนื้อหาสาระที่ถูกรวบรวมให้อยู่ในรูปของสื่อการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล ซึ่งกำหนดไว้ให้ผู้เรียนสามารถบรรลุผลได้ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

3. องค์ประกอบด้านการประเมินผล เป็นการประเมินกระบวนการ โดยวัดจากแบบฝึกหัด รายงานการค้นคว้าจากใบงาน ใบประลอง และจากการทดลอง ในส่วนที่เป็นผลลัพธ์ของการเรียน โดยวัดจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์หลังจากการเรียนด้วยชุดการสอน

สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ (2550 : 52) ได้กล่าวถึงชุดกิจกรรมการเรียนรู้มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการได้แก่

1. คู่มือครู เป็นคู่มือหรือแผนการสอนสำหรับผู้สอนใช้ศึกษาและปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งมีรายละเอียดชี้แจงไว้อย่างชัดเจน เช่น การนำเข้าสู่บทเรียน การจัดชั้นเรียน บทบาทนักเรียน เป็นต้น ลักษณะของคู่มืออาจจัดทำเป็นเล่มหรือแผ่นพับก็ได้

2. คำสั่งหรือบัตรงาน เป็นเอกสารที่บอกให้นักเรียนประกอบกิจกรรมแต่ละอย่างตามขั้นตอนที่กำหนดไว้บรรจุอยู่ในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ บัตรคำสั่งหรือบัตรงานจะมีครบตามจำนวนกลุ่มหรือจำนวนนักเรียน ซึ่งจะประกอบด้วยคำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา คำสั่งให้นักเรียนประกอบกิจกรรมและการสรุปบทเรียน การจัดทำบัตรคำสั่งหรือบัตรงานส่วนใหญ่นิยมใช้กระดาษแข็งขนาด 6 x 8 นิ้ว

3. เนื้อหาสาระและสื่อการเรียนประเภทต่าง ๆ จัดในรูปของสื่อการสอนที่หลากหลายอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

3.1 ประเภทเอกสารสิ่งพิมพ์เช่น หนังสือวารสาร บทความใบความรู้ (fact sheet) ของเนื้อหาเฉพาะเรื่อง บทเรียนโปรแกรม เป็นต้น

3.2 ประเภทโสตทัศนอุปกรณ์ เช่น รูปภาพ แผนภาพ แผนภูมิสมุดภาพ สไลด์(slide) เทปบันทึกเสียง วีดิทัศน์ (video) ซีดีรอม (cd-rom) โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) เป็นต้น

4. แบบประเมินผล แบบทดสอบที่ใช้วัดและประเมินความรู้ด้วยตนเองทั้งก่อนเรียนและหลังเรียนอาจจะเป็นแบบทดสอบชนิดจับคู่ เลือกตอบหรือกาเครื่องหมายถูกผิด

ทิตินา แคมมณี (2554 : 10-12) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการจัดทำชุดกิจกรรม ดังนี้

1. ชื่อชุดกิจกรรม หมายถึง ชื่อกิจกรรม  
2. ชื่อหน่วย หมายถึง หัวข้อย่อยที่ประกอบขึ้นเป็นชุดกิจกรรมในแต่ละชุดกิจกรรม  
3. คำชี้แจงสำหรับนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมในชุดกิจกรรม หมายถึง ข้อเสนอแนะในการเรียนรู้ด้วยตนเองจากชุดกิจกรรมของนักเรียน

4. สารระการการเรียนรู้ หมายถึง เนื้อหารายละเอียดของหน่วยการเรียนรู้ในชุดกิจกรรม

5. ตัวบ่งชี้ในการเรียนรู้ หมายถึง การระบุพฤติกรรมการเรียนรู้ของเนื้อหาในหน่วยย่อยของชุดกิจกรรมตามที่หลักสูตรกำหนด

6. เวลาที่ใช้ หมายถึง ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละหน่วยของชุดกิจกรรม

7. กิจกรรมการเรียนรู้ในหน่วย หมายถึง การกำหนดงานที่จะให้นักเรียนปฏิบัติ

8. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ หมายถึง วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้กับการเรียนการสอนในชุดกิจกรรม

9. การประเมินผล หมายถึง การทดสอบความสามารถของนักเรียนหลังจากเรียน ด้วยหน่วยการเรียนรู้ในชุดกิจกรรม

วรวิทย์ นิเทศศิลป์ (2551 : 275) กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1. มีรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนในการใช้ชุดการสอนสิ่งที่ต้องเตรียมตลอดจนกระบวนการของการเรียนการสอน

2. คู่มือการเรียนสำหรับนักเรียน ประกอบด้วยคำแนะนำในการเรียน คำสั่งกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติตลอดจนการเรียนการสอน

3. เนื้อหาและสื่อการสอนแบบประสมกิจกรรมการเรียนการสอนวัตถุประสงค์ทั่วไปและวัตถุประสงค์ของเนื้อหาในแต่ละตอน

4. นักเรียนเป็นผู้กระทำกิจกรรมด้วยตนเองและเรียนได้ตามความสามารถความสนใจ หรือความต้องการของตนเอง

5. ช่วยแก้ปัญหาเรื่องการขาดแคลนครูและคุณภาพการเรียนรู้ได้

6. ให้ความสะดวกแก่ครูผู้สอนและช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการสอนของตนเอง

จากองค์ประกอบของชุดกิจกรรม สรุปได้ว่า องค์ประกอบของชุดกิจกรรมประกอบด้วยชื่อชุดกิจกรรม หัวข้อย่อยในแต่ละชุดกิจกรรม ข้อเสนอแนะในการเรียนรู้ด้วยตนเองจากชุดกิจกรรมของผู้เรียน เนื้อหารายละเอียดของหน่วยการเรียนรู้ในชุดกิจกรรม เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม การกำหนดงานที่จะให้ผู้เรียนปฏิบัติ สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ และการประเมินผล

### ประโยชน์ของชุดกิจกรรม

ปาริชาติ โชคพิพัฒน์ (2548 อ้างถึงใน ธนารมย์ วรรณบุรี, 2556 : 24) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของชุดกิจกรรม ดังนี้

1. ได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้ความสามารถตามความต้องการของตน ช่วยให้ทุกคนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ตามอัตราการเรียนรู้ของผู้นั้น

2. ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

3. ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เนื้อหาที่ซับซ้อนและมีลักษณะเป็นนามธรรมสูง ซึ่งไม่สามารถถ่ายทอดด้วยการบรรยาย

4. ทำให้การเรียนรู้เป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกภาพของผู้เรียน

5. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจให้กับผู้เรียน

6. ได้รับความสนใจของผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดพัฒนาการทุกด้าน

จากประโยชน์ของชุดกิจกรรม สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมนั้นทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตน แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ค้นพบด้วยตนเอง มีความพร้อมและความมั่นใจ ส่งผลต่อพัฒนาการของผู้เรียน

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคนอื่น ๆ (2559) ได้ศึกษาความเครียด การจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งการวิจัยเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) ศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาลเมื่อมีความเครียด 2) เปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาแต่ละชั้นปี และ 3) หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สถาบันแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย ปีการศึกษา 2558 จำนวน 306 คน กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง 0.85 – 0.94 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Non-parametric (Kruskal-Willis), One way ANOVA และ Pearson's Correlation coefficient ผลการศึกษาพบว่า เครื่องมือของนักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 50.7) สาเหตุของความเครียดมาจากกิจกรรมด้านการเรียนทั้งหมด ส่วนมากใช้วิธีการจัดการความเครียดทั้ง 3 วิธีและใช้ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 91.8) เปรียบเทียบความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาแต่ละชั้นปีพบว่าไม่แตกต่างกัน ( $p > .05$ ) เช่นเดียวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน ( $p > .05$ ) ความต้องการความช่วยเหลือเมื่อมีความเครียด เรียงตามความต้องการ 1 ถึง 5 ได้แก่ ความช่วยเหลือจากครอบครัวมากที่สุด (ร้อยละ 59.47) ความช่วยเหลือจากเพื่อน (ร้อยละ 23.20) ความช่วยเหลือจากอาจารย์ (ร้อยละ 17.64) ความช่วยเหลือจากรุ่นพี่ (ร้อยละ 10.13) และความช่วยเหลือจากแฟน (ร้อยละ 5.88) สรุปผลการศึกษา : นักศึกษาพยาบาลกว่าครึ่งมีความเครียดในระดับสูง โดยกิจกรรมการเรียน ในหลักสูตรเป็นสาเหตุความเครียดมากที่สุด แม่ส่วนใหญ่นักศึกษาจะมีการใช้การจัดการกับความเครียด ในระดับปานกลางแล้วก็ตาม สถาบันที่ผลิตบัณฑิตพยาบาลควรพิจารณาใช้ข้อมูลจากการศึกษานี้ในการปรับปรุงและออกแบบการเรียนการสอนที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาจนเกินไป รวมทั้ง การพัฒนาระบบการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาเพื่อเพิ่มวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการให้ครอบครัว เพื่อนและอาจารย์ เข้ามามีส่วนรวมในการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

ช่อทิพย์ จันทรา (2561) ได้ศึกษาความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิธีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนและสาขาวิชาทันตสาธารณสุข จำนวน 96 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 2) แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q และ 9Q ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งแบบ 2Q มีค่าความไวร้อยละ 97.3 ส่วนแบบ 9Q มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 3) แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8Q ของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 และ 4) แบบสอบถามวิธีจัดการความเครียด จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 40.63 รองลงมา มีความเครียดในระดับปานกลาง และระดับรุนแรง ร้อยละ 34.37 และ 22.92 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดในระดับรุนแรง จำนวน 22 คน (ร้อยละ 22.92) ได้รับการประเมินตามแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) พบว่า จำนวน 16 คน (ร้อยละ 72.73) มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า จึงได้ประเมินต่อด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) พบว่า 8 คน (ร้อยละ 50.00) มีคะแนนมากกว่า 7 จึงต้องประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8Q ผลการประเมินพบว่า จำนวน 2 คน (ร้อยละ 25.00) มีคะแนนในระดับที่จะส่งผลในการฆ่าตัวตายจึงได้ส่งต่อไปยังโรงพยาบาลจิตเวช เพื่อรับการรักษา วิธีจัดการความเครียดพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีจัดการความเครียดที่ทำบ่อยโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ย จากมากไปหาน้อย ดังนี้ เล่นโซเชียล เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ไอจี ทวิตเตอร์ ( $x = 4.45$ ) ให้กำลังใจตัวเองว่าทุกสิ่งจะดีขึ้น ( $x = 3.96$ ) เล่นเกม ดูหนัง ( $x = 3.92$ ) กินทุกอย่างและพยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบ ปราศจากอคติ ( $x = 3.68$ ) และหาวิธีแก้ปัญหาก็หรือวิธีคุมสถานการณ์ให้ได้ ( $x = 3.61$ )

สุวดี ชูแสง (2562) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา 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 วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัย พบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) นักเรียนกลุ่มที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดมีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01