

บทที่ 4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์คะแนนการจัดการความเครียดของ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และเปรียบเทียบผลการวัด ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Paired-Sample t-test และเปรียบเทียบ การจัดการความเครียดของ นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent-Sample t-test นำเสนอผลการ วิเคราะห์ข้อมูลไว้แบ่งออกเป็น 3 ข้อดังนี้

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์

ผู้วิจัยพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ โดยมีขั้นตอนการศึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ซึ่งผลการพัฒนามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ เป็นขั้นตอนของการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและ ระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลาย สามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ มีการ ชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงบทบาทและข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม ทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามข้อตกลงของกิจกรรม ซึ่งผู้ทำกิจกรรม กำหนดข้อตกลง การรักษาความลับ ตลอดจนวัน เวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้สมาชิก เกิดความไว้วางใจ และได้รับความมั่นใจ พร้อมทั้งจะพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

2. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนของการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ด้วยชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 กิจกรรมรวมดวงใจ เป็นกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับนักศึกษาในการทำกิจกรรม ให้ นักศึกษารู้บทบาทและข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม และให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมาย ของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติ ตามข้อตกลงของกิจกรรม

2.2 กิจกรรมลูกเต๋าอารมณ์ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองและให้ นักศึกษาเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

2.3 กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้ระบายความคับข้องใจ และให้ นักศึกษารู้จักปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

2.4 กิจกรรมการ์ดอารมณ์ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

2.5 กิจกรรมคิดแบบไม่เครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้รู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด

2.6 กิจกรรมคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้อวิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติการณ์ผ่อนคลายโดยใช้คำพูดกับตนเอง

2.7 กิจกรรมการนวดคลายเครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้อวิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติการณ์นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง

2.8 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้ทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา และให้นักศึกษาสามารถนำวิธีการจัดการความเครียดไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

3. ขั้นสรุป ก่อนการยุติกิจกรรมแต่ละครั้งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้พัฒนาจากชุดกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ อภิปรายคุณค่าที่เกิดขึ้นต่อตนเองและระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรแก่สมาชิกกลุ่มบ้าง เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้วิจัยมีการสรุปเพิ่มเติม ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ซักถามประเด็นปัญหาที่สงสัยหรือไม่ชัดเจน จากนั้นผู้วิจัยทำการนัดหมายวัน เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งถัดไป

2. ผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

2.1 ผลคะแนน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 แสดงผลคะแนน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง			คะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มควบคุม		
	ก่อนการ	หลังการ	ผลต่าง	ก่อนการ	หลังการ	ผลต่าง

	ทดลอง	ทดลอง		ทดลอง	ทดลอง	
1	45	65	+20	52	56	+4
2	49	71	+22	48	52	+4
3	52	76	+24	47	51	+4
4	55	75	+20	55	52	-3
5	58	82	+20	60	58	-3
6	60	77	+17	61	65	+4
7	62	65	+3	63	60	-3
8	45	71	+26	50	54	+4
9	63	68	+5	62	64	+2
10	61	85	+24	48	53	+5
11	60	79	+19	63	60	-3
12	59	74	+15	45	49	+4
13	48	72	+24	49	56	+7
14	47	69	+22	57	61	+4
15	52	66	+14	51	55	+4
\bar{x}	54.40	73.33		54.06	56.40	
S.D.	6.46	5.74		6.41	4.80	

จากตารางที่ 4.1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 54.40$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 6.46) หลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 73.33$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 5.74) และคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 54.06$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 6.41) หลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 56.40$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 4.80)

3. เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการจัดการความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง เพื่อตรวจสอบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการจัดการความเครียด แตกต่างกันหรือไม่ จึงได้ทำการเปรียบเทียบโดยใช้สถิติทดสอบ Independent Samples t-test แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนไว้ในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนตัวอย่าง (n) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (S.E.) และค่าที (t-value) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	S.D.	S.E.	t	Two-Tailed Probability
กลุ่มทดลอง	15	54.40	6.46	1.669	.142	.888
กลุ่มควบคุม	15	54.06	6.41	1.657		

จากตารางที่ 4.2 จากการทดสอบด้วยสถิติ Independent Samples t-test ได้ค่าเท่ากับ .888 ซึ่งมากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง คะแนน การจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.2. ผลคะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม ส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

ตารางที่ 4.3 จำนวนตัวอย่าง (n) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (S.E.) ค่าที (t) องศาแห่งความเป็นอิสระ (df) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	\bar{x}	S.D.	S.E.	t	df	Sig (2-tailed)
ก่อนทดลอง (Pretest)	15	54.40	6.46	1.669	-17.117	14	.000
หลังทดลอง (Posttest)	15	73.33	5.74	1.482			

*p<.01

จากตารางที่ 4.3 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.33 ซึ่งเพิ่มขึ้น และจากการทดสอบด้วยสถิติ Paired Samples t - test แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3.3 เปรียบเทียบผลคะแนนการจัดการความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

ตารางที่ 4.4 จำนวนตัวอย่าง (n) ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (S.E.) และค่าที (t-value) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{x}	S.D.	S.E.	t	Two-Tailed Probability
กลุ่มทดลอง	15	73.33	5.74	1.482	8.759	.000
กลุ่มควบคุม	15	56.40	4.80	1.241		

* $p < .01$

จากตารางที่ 4.4 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนน การจัดการความเครียด สูงกว่า และจากการทดสอบด้วยสถิติ Independent Samples t-test แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี