

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สามารถสรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผล

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะ ครุศาสตร์

1.2 เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์

1.3 เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ระหว่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. สมมติฐานการวิจัย

2.1 นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น

2.2 นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม

3. ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 1,235 คน ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2564 (คณะครุศาสตร์, 2564 : 5)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญา ตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 303 คน การกำหนดขนาด กลุ่มตัวอย่างด้วยความคลาดเคลื่อน .05 ของยามาเน (Yamane, 1973 : 580-581) กลุ่มตัวอย่างได้มา จากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) นำคะแนนการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มาจัดลำดับ (Ranking) จากมากไปหาน้อย โดยเลือกคะแนนการจัดการ ความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและตรวจสอบคุณสมบัติรวมถึงสอบถามความสมัครใจเข้า ร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

4.1 แบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

4.2 ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะ

ครุศาสตร์

5. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

5.1 นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ก่อนการจัดกิจกรรม (Pretest)

5.2 ดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง กับนักศึกษากลุ่มทดลอง

5.3 นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ หลังการจัดกิจกรรม (Posttest) ทันทีเพื่อวัดผลหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

5.4 ประเมินผลและเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ โดยใช้วิธีทางสถิติต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

6.1 หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

6.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test)

6.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test)

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ รายข้อและความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน ได้แก่ การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการ

ทดลองใช้ทดลองใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ โดยใช้สูตร t-test แบบไม่อิสระต่อกัน

8. ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

8.1 ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ โดยมีขั้นตอนการปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ซึ่งผลการพัฒนามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ เป็นขั้นตอนของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความผ่อนคลาย สามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มใจ มีการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงบทบาทและข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม ทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามข้อตกลงของกิจกรรม ซึ่งผู้ทำกิจกรรม กำหนดข้อตกลง การรักษาความลับ ตลอดจนวัน เวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ และได้รับความมั่นใจ พร้อมทั้งจะพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

2. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนของการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ด้วยชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 กิจกรรมรวมดวงใจ เป็นกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักศึกษาในการทำกิจกรรมให้นักศึกษารู้บทบาทและข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม และให้นักศึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติตามข้อตกลงของกิจกรรม

2.2 กิจกรรมลูกเต๋าอารมณ์ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง และให้นักศึกษาเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

2.3 กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้ระบายความคับข้องใจ และให้นักศึกษารู้จักปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

2.4 กิจกรรมการ์ดอารมณ์ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น

2.5 กิจกรรมคิดแบบไม่เครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้รู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด

2.6 กิจกรรมคลายเครียดจากใจสู่กาย เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติที่ผ่อนคลายโดยใช้คำพูดกับตนเอง

2.7 กิจกรรมการนวดคลายเครียด เป็นกิจกรรมให้นักศึกษารู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง

2.8 กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมให้นักศึกษาได้ทบทวนถึงกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา และให้นักศึกษาสามารถนำวิธีการจัดการความเครียดไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

3. ขั้นสรุป ก่อนการยุติกิจกรรมแต่ละครั้งผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้พัฒนาจากชุดกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ อภิปรายคุณค่าที่เกิดขึ้นต่อตนเองและระหว่างเพื่อน สมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มบอกว่าตนเองได้รับอะไรและได้ให้อะไรแก่สมาชิกกลุ่มบ้าง เปิดโอกาสให้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้วิจัยมีการสรุปเพิ่มเติม ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น ชักถามประเด็นปัญหาที่สงสัยหรือไม่ชัดเจน จากนั้นผู้วิจัยทำการนัดหมายวัน เวลาในการจัดกิจกรรม ครั้งถัดไป

8.2 ค่าคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 54.40$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 6.46) หลังการใช้ชุดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 73.33$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 5.74) และค่าคะแนนการจัดการความเครียด ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 54.06$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 6.41) หลังการใช้ชุดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x} = 56.40$) ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D. = 4.80)

8.3 ก่อนการทดลอง การจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน

8.4 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.33 ซึ่งเพิ่มขึ้น และจากการ ทดสอบด้วยสถิติ Paired Samples t - test พบว่าภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนน การจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8.5 ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์สูงกว่า และจากการทดสอบด้วยสถิติ Independent Samples t-test พบว่า ภายหลัง การทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ สามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

ผลการวิจัย พบว่า ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนั้นมีประสิทธิภาพ เนื่องจากนักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริม ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการ ความเครียดเพิ่มขึ้น และนักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียด ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุด กิจกรรม สอดคล้องกับวรวิทย์ นิเทศศิลป์ (2551 : 269) ที่กล่าวว่า ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ หรือชุดการ สอน เป็นระบบการผลิตและนำเสนอประสมที่สอดคล้องมาใช้กับวิชา หรือหน่วย หรือหัวข้อเรื่องเพื่อช่วยให้

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งสุนทร สิ้นธพานนท์ (2553 : 14) ที่กล่าวถึงชุดกิจกรรมว่า เป็นนวัตกรรมที่ครูใช้ประกอบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนศึกษาและใช้สื่อต่าง ๆ ในชุดกิจกรรมที่ผู้สอนสร้างขึ้น ชุดกิจกรรมเป็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยคำแนะนำให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีขั้นตอนที่เป็นระบบชัดเจน จนกระทั่งผู้เรียนสามารถบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยผู้เรียนเป็นผู้ศึกษาชุดกิจกรรมด้วยตนเอง ผู้สอนเป็นเพียงที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ

1.2 นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนได้รับชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์นั้น สามารถพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ให้เพิ่มขึ้นได้ ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก การที่นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมนั้น นักศึกษาได้รู้วิธีการจัดการความเครียด ส่งผลให้นักศึกษามีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ Lazarus & Folkman, (1984, อ้างถึงใน มะมัส ชูภิสาธนะ, 2551 : 21-23) ที่กล่าวถึงกระบวนการของการจัดการความเครียดว่า บุคคลจะใช้ความพยายามหรือความสามารถในการเอาชนะต่อสถานการณ์ที่คุกคามนั้น แล้วประเมินสิ่งที่คุกคามหรือกระตุ้นว่ามีความสำคัญมากเพียงใด เมื่อได้รับการประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งคุกคาม บุคคลจะคาดการณ์ หรือทำนายถึงอันตรายที่จะได้รับ นำไปสู่การปรับตัวหรือออกมาในรูปของการสู้หรือหนี แล้วนำไปสู่การจัดการปัญหาของบุคคลนั้น โดยจะออกมาในรูปพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อรักษาสมดุลของจิตใจ และ Carver et al. (1989, อ้างถึงใน สุภาภัทร ทนเถื่อน, 2553 : 26-28) ที่กล่าวถึงรูปแบบหนึ่งของวิธีการจัดการความเครียดคือ การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ทั้งการแสดงพฤติกรรม เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การวางแผนในการแก้ปัญหา การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือขจัดความเครียดอย่างเต็มความสามารถ การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลิผลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

1.3 นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ทั้งนี้มาจากชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มีประสิทธิภาพอภิปรายได้ว่าชุดกิจกรรมสามารถส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะ

ครุศาสตร์ได้ เนื่องจากในกลุ่มทดลอง ได้มีการทำกิจกรรม ทั้งหมดจำนวน 8 กิจกรรม ซึ่งแต่ละกิจกรรมนั้น ช่วยให้กลุ่มทดลองเข้าใจตนเองและนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการความคิดและอารมณ์ เช่น กิจกรรมการ์ดอารมณ์ กิจกรรมคิดแบบไม่เครียด รู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น กิจกรรมคลายเครียดจากใจสู่กาย ทำให้นักศึกษารู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติผ่อนคลายโดยใช้คำพูดกับตนเอง สอดคล้องกับ ชัยยงค์ พรหมวงศ์และคณะ (2551 : 17) ที่กล่าวถึงแนวคิดชุดกิจกรรมว่า การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน เรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้จากสื่อการเรียนการสอนจากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งได้จัดให้ตรงกับเนื้อหาประสบการณ์ตามหน่วยวิชาการสอนต่าง ๆ การเรียนด้วยวิธีนี้ ผู้เรียนจะศึกษาด้วยตัวเอง จากสิ่งที่ผู้สอนเตรียมไว้ในรูปแบบชุดกิจกรรม และ ปาริชาติ โชคพิพัฒน์ (2548 อ้างถึงใน ธนารมย์ วรรณบุรี, 2556 : 24) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของชุดกิจกรรมว่า ชุดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถตามความต้องการของตน ทำให้การเรียนรู้เป็นอิสระจากอารมณ์และบุคลิกภาพของผู้เรียน อีกทั้งช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจให้กับผู้เรียนด้วย

ดังนั้น จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนานักศึกษาคณะครุศาสตร์ให้มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น นำไปสู่การมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ มีอารมณ์มั่นคง อดทนอดกลั้น มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลวิจัยสามารถนำผลที่ได้ไปใช้พัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์เพิ่มเติมได้ โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบวัดการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

2. ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ผู้ที่สนใจนำไปใช้ควรมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยา เช่น นักจิตวิทยา นักวิชาการทางด้านจิตวิทยา แพทย์ พยาบาล ครู นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น เนื่องจากการจัดกิจกรรมนั้นมีความเฉพาะเจาะจง ต้องอาศัยประสบการณ์ ทักษะเพื่อให้นักศึกษาได้รับประโยชน์สูงสุด

3. ผู้บริหารคณะครุศาสตร์ ควรตระหนักถึงความสำคัญต่อ กิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพของบุคลากรทางการศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ หลังจากทดลองไปแล้ว ระยะเวลา 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อติดตามผลความคงทนของการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

2. ควรมีการศึกษาต้นแบบในการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ
นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี