

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เป็นหนึ่งในปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวนทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ทั้ง 2 กลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องเพศ แผนการเรียน เกรดเฉลี่ย และระดับคะแนนความเครียด กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ กลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยนำมาหาความตรงของเนื้อหาได้ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาเท่ากับ .94 และนำมาหาค่าความเชื่อมั่น ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคเท่ากับ .93 3) โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และได้ผ่านการหาความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และสถิติค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ภายหลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถลดความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไปใช้ลดความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยตามโรงเรียนต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนเหล่านี้

Resilience is a personal resource that affects cognitive appraisal to stress. The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effect of the Resilience Enhancement Program on stress of students preparing for university admission examinations. The sample consisted of Mathayom 6 students from the school under the Department of General Education. Thirty subjects were purposively selected and equally assigned to an experiment or a control group, 15 subjects in each group. The two groups were similar in gender, study program, GPA and level of stress. The experimental group received the Resilience Enhancement Program whereas the control group continued with their usual daily life. The research instruments were; 1) Personal Demographic Data Form; 2) a stress questionnaire which was developed by the researcher based on Lazarus and Folkman's framework (1984). The content validity that confirmed by experts was .94. The reliability confirmed by cronbach's alpha coefficeincy was .93 ; and 3) the Resilience Enhancement Program, developed by the researcher based on a literature review. The content validity of the program was confirmed by five experts. Data were analyzed using descriptive statistics, independent t-test, and dependent t-test.

The results of this study revealed that:

1. After students received the Resilience Enhancement Program, their stress score was statistically significantly lower than that of before ($p < .01$);
2. Students preparing for university admission examination who received the Resilience Enhancement Program had stress score statistically significantly lower than that of the control group ($p < .01$);

The results of this study indicate that the Resilience Enhancement Program could reduce stress of students preparing for the university admission examinations. Therefore, these programs should be implemented in the schools to reduce stress of students preparing for university admission examinations in order to enhance their mental health.