Zhang Yazhen. (2023). Development of Mental Health Education Curriculum Based on Experiential Learning to Enhance Stress Management Ability of College Students. Doctor of Philosophy (Curriculum and instruction). Advisors: Asst. Prof. Dr.Nitikorn Onyon, Assoc. Prof. Dr.Sombat Kotchsit, Assoc. Prof. Dr.Orasa Charoontham

ABSTRACT

This research and development aimed to 1) study background information concerning factors affecting college student's stress for developing mental health education curriculum based on experiential learning, 2) develop mental health education curriculum based on experiential learning to improve the stress management ability of college students, and 3) implement the mental health education curriculum based on experiential learning for improving the stress management ability of college students. This study was divided into 3 phases. Phase 1 aimed to study background information to develop mental health education curriculum based on experiential learning. The sample was 240 fourth- year students in mental health curriculum at Henan Engineering University, the People's Republic of China. They were randomly selected through simple random sampling. Research instruments were questionnaires about factors affecting college students' stress management and stress management ability. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and multiple regression analysis. Phase 2 aimed to develop curriculum documents and lesson plans which were evaluated by experts. The statistics used for data analysis were mean and standard deviation. Phase 3 aimed to investigate the effectiveness of the implementation of mental health education curriculum based on experiential learning. The sample was 40 fourth- year students who were randomly selected by cluster random sampling. The research instruments were mental health education curriculum based on experiential learning, lesson plans, and stress management ability questionnaire. The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and t-test.

The research findings were as follows. 1) Factors affecting stress in college students were self-esteem stress, academic stress, interpersonal stress, stress in adaptation, economic stress, and love stress. Moreover, stress management ability included problem-focused coping and emotion-focused coping. 2) The mental health education curriculum based on experiential learning consists of six components: (1) principle, (2) objective, (3) content, (4) teaching process, (5) teaching materials, and (6) evaluation. Teaching process based on self-regulated learning consisted of (1) preparation before class, (2) importing problems, (3) conducting experiential teaching activities, (4) sharing and summarizing the experiential teaching activities, (5) assessment, and (6) relating to practical application. And 3) the posttest scores of student's stress management ability after learning through mental health education curriculum based on experiential learning were greater than the pretest scores at .05 level of statistical significance.

The innovation gained from this research is the mental health education curriculum which consisted of 6 components and 6 steps of teaching processes are employed. The developed curriculum can effectively improve students' stress management ability in terms of problem-focused coping and emotion-focused coping.

Keywords: Mental Health Education Curriculum, Experiential Learning, Stress Management Ability

Zhang Yazhen. (2566). การพัฒนาหลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัย. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน. อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.นิติกร อ่อนโยน รศ.ดร.สมบัติ คชสิทธิ์ รศ.ดร.อรสา จรูญธรรม

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัย สำหรับการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ 2) พัฒนาหลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัย 3) ศึกษาการใช้หลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถจัดการความเครียดของนักศึกษาของวิทยาลัย โดยการวิจัยนี้แบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะที่ 1 มุ่งศึกษาข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาที่เรียนในรายวิชาสุขภาพจิตศึกษาใน Henan Engineering University สาธารณรัฐประชาชนจีน จำนวน 240 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษา และความสามารถจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุ ระยะที่ 2 มุ่งพัฒนาเอกสารหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนซึ่งมีการประเมินคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระยะที่ 3 มุ่งตรวจสอบประสิทธิภาพของการใช้หลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 40 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย หลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ แผนการจัดการเรียนรู้ แบบสอบถามความสามารถจัดการความเครียด สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัย ได้แก่ ความเครียดด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียดด้านวิชาการ ความเครียดด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเครียดด้านการปรับตัว ความเครียดด้านสถานะทางเศรษฐกิจ และ ความเครียดด้านความรัก ส่วนองค์ประกอบของความสามารถจัดการความเครียด ประกอบด้วย การจัดการที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา และการจัดการที่มุ่งเน้นการปรับอารมณ์ 2) หลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการเรียนการสอน สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผล โดยกระบวนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ประกอบด้วย (1) การเตรียมก่อนชั้นเรียน (2) การนำเสนอปัญหา (3) การจัดกิจกรรมการสอนเชิงประสบการณ์ (4) การแลกเปลี่ยนและสรุปจากกิจกรรมการสอนเชิงประสบการณ์ (5) การประเมินผล และ (6) การเชื่อมโยงสู่การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง และ 3) คะแนนความสามารถจัดการความเครียดภายหลังเรียนด้วยหลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์สูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นวัตกรรมที่ได้จากการวิจัยนี้ คือ หลักสูตรสุขภาพจิตศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มี 6 องค์ประกอบ และมีการนำกระบวนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ 6 ขั้นมาใช้ โดยหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นนี้ช่วยส่งเสริมความสามารถจัดการความเครียดของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการจัดการที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาและการจัดการที่มุ่งเน้นการปรับอารมณ์

คำสำคัญ : หลักสูตรสุขภาพจิตศึกษา การเรียนรู้จากประสบการณ์ ความสามารถจัดการความเครียด