

**ชื่อเรื่อง** การแก้ไขปัญหภาวะความเครียดในวัยรุ่น

**ชื่อเจ้าของผลงาน** 1.นางสาวชนิษฐา สุนทรากร ม.5/3  
2.นางสาวธนันท์ เอี้ยวธนโชติกุล ม.5/3  
3.นางสาวกัญญาณัฐ ไชยมณี ม.5/3  
4.นายฐาปนพงศ์ ไชยสิทธิ์ ม.5/6

**ครูที่ปรึกษา** นางสาวบุญล้อม กันตรง , นางวาสนา ทิพย์รักษา

**สถาบันการศึกษา** โรงเรียนสตรีสิริเกศ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา ศรีสะเกษ - ยโสธร

**รายวิชา** การสื่อสารและการนำเสนอ ( Independent Study : IS2 )

**ปีการศึกษา** 2563

### **บทคัดย่อ**

**การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาสาเหตุของการเกิดภาวะความเครียดในวัยรุ่น เพื่อศึกษาวิธีแก้ไขปัญหภาวะความเครียดในวัยรุ่น เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดจากภาวะความเครียด

**กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้** ได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5 /3 ภาคเรียนที่2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนสตรีสิริเกศอำเภอเมืองจังหวัดศรีสะเกษ. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28

จำนวนนักเรียน 41 คนซึ่งได้มาจากแบบสุ่มแบบกลุ่ม

**เครื่องมือที่ใช้**ประกอบด้วยการตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คิดเป็นร้อยละ

**ผลจากการศึกษาพบว่า** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศอำเภอ เมือง จังหวัดศรีสะเกษ พฤติกรรมภาวะความเครียดในวัยรุ่นอยู่ในระดับคุณภาพมาก

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนที่ 1 คำนำ (introduction)	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	
หลักการแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	
ส่วนที่ 2 ส่วนเนื้อเรื่อง (body development)	2
วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ส่วนที่ 3 บทสรุป (conclusion)	3
สรุปและอภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	
การนำองค์ความรู้ไปบริการสังคม	
บรรณานุกรม	4
ภาคผนวก	5
แบบสอบถามความพึงพอใจ	6
ประวัติของผู้ศึกษา	7

## ส่วนที่ 1 คำนำ (introduction)

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันความเครียดเกิดขึ้นกับหลายช่วงอายุทั้งในช่วงวัยรุ่นวัยทำงานหรือในช่วงวัยชราความเครียดเกิดขึ้นได้เสมอไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากครอบครัวคนรอบข้างหรือปัญหาความเครียดจากการเรียนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วการถูกกดดันจากคนรอบข้างในเรื่องต่างๆการทำงานการมองโลกในแง่ร้ายทั้งนี้ความเครียดยังทำให้เกิดผลกระทบต่างๆตามมาในการดำเนินชีวิต

ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์ ความรู้สึก ที่ถูกบีบคั้น กดดัน ทำให้มีอาการแสดงที่ต่างกัน

ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันความเครียดในวัยรุ่นตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกจะช่วยลดการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ แนวทางในการแก้ไขปัญหภาวะความเครียดในวัยรุ่นมีหลากหลายวิธี

### ความหมายและแนวคิดที่เกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไก ป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก ถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลาคลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเรารับได้

## ส่วนที่ 2 ส่วนเนื้อเรื่อง (body development)

### วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดเรื่องที่จะศึกษาโดยสมาชิกทั้ง 4 คนประชุมร่วมกันและร่วมกันคิดและวางแผนว่าจะศึกษาเรื่องใด
2. สำรวจปัญหาที่พบในโรงเรียนซึ่งมีทั้งปัญหาด้านผู้เรียน ครูผู้สอน อาคาร สถานที่สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน
3. เลือกเรื่องที่จะศึกษา โดยเลือกเรื่องที่สมาชิกมีความสนใจมากที่สุดเพื่อเป็นแรงจูงใจในการค้นหาคำตอบ
4. ศึกษาแนวคิดในการแก้ไขปัญหา(ในข้อนี้ไม่สามารถดำเนินการได้เนื่องจากการเรียนรายวิชาis2เวลาจำกัดผู้ศึกษาจึงทำได้เฉพาะการสำรวจความคิดเห็นและสร้างเครื่องมือ(แบบสอบถาม)ศึกษาเพียงเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องกระบวนการวิจัยเท่านั้น
5. ตั้งชื่อเรื่อง
6. สมาชิกทั้ง 4 คนของกลุ่มพบครูผู้สอนเพื่อปรึกษาวางแผนและรับฟังความคิดเห็นปรับปรุงแก้ไข
7. เขียนความสำคัญความเป็นมาของปัญหาวัตถุประสงค์สมมติฐานขอบเขตการวิจัยและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ โดยศึกษาข้อมูลจากหนังสือวิทยานิพนธ์และสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและจดบันทึกใน โครงร่างรายงานเชิงวิชาการ(ตามใบงาน)
8. สร้างแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ
9. นำแบบสอบถามไปถามกับกลุ่มตัวอย่าง
10. รวบรวมข้อมูล
11. วิเคราะห์ข้อมูล
12. สรุปการศึกษา

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจเรื่องภาวะความเครียดในวัยรุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนมากเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 82.93 รองลงมาเป็นนักเรียนชายจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.07 ตามลำดับ
  2. พบว่าปัญหาการ ภาวะความเครียดในวัยรุ่น อยู่ในระดับ 4 คิดเป็นร้อยละ 58.54
  3. พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3
- ที่ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจเรื่องปัญหาภาวะความเครียดในวัยรุ่นอยู่ในระดับคุณภาพ มาก ค่าเฉลี่ย 90.24

### ส่วนที่ 3 บทสรุป(conclusion)

**สรุปและอภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า**

**สรุปผลการศึกษา**

ผลการศึกษาที่มีต่อการศึกษารื่องการแก้ไขปัญหภาวะความเครียดในวัยรุ่น อยู่ในระดับคุณภาพมาก

**การอภิปรายผล**

จากการศึกษาปัญหภาวะความเครียดในวัยรุ่นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีสิริเกศพบว่า นักเรียนทุกคนอยู่ในระดับ คุณภาพ มาก คิดเป็นร้อยละ 90.24

**การนำองค์ความรู้ไปบริการสังคม**

เราจะนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้แก่สังคม คนในชุมชน วัยรุ่น นักเรียน โรงเรียนสตรีสิริเกศหรือเพื่อนต่าง โรงเรียน และยังมีการเผยแพร่ผ่านช่องทางของอินเทอร์เน็ต ฯลฯ

## บรรณานุกรม

กฤษกันทร สุวรรณพันธุ์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

file:///C:/Users/User/Downloads/241549-Article%20Text-864705-2-10-20200901.pdf. 2563.

จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ ความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>. 2556.

ช่อทิพย์ จันทรา ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิธีการจัดการความเครียด. (ออนไลน์).

แหล่งที่มา :<http://www.hu.ac.th/conference/conference2019/proceedings2019>. 2562.

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ ความเครียด และวิธีการแก้. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <https://>.

[pharmacy.mahidol.ac.th](https://pharmacy.mahidol.ac.th). 2554.

อนูรัตน์ อนันตนาธร ภาวะความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : [http://www.polsci-](http://www.polsci-law.buu.ac.th)

[law.buu.ac.th](http://www.polsci-law.buu.ac.th). 2559.

# ภาคผนวก



แบบสอบถามความพึงพอใจ

ประเด็นปัญหา	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	31.70	58.54	7.32	2.44	0
2.ชอบคร่ำครวญมีความขัดแย้งในเรื่องการเรียนหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้	14.36	36.59	17.07	9.76	21.95
3. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	12.20	31.71	31.71	7.31	17.03
4.รู้สึกว้าตัวเองไม่มีสมาธิ	24.39	39.02	34.15	0	2.44
5.รู้สึกเหนื่อยเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร	21.95	43.90	24.39	7.32	2.44
6.มีอาการหัวใจเต้นแรง	2.44	21.95	29.27	26.22	19.51
7.เสียงสั่นปากซันหรือมือสั่นเวลาที่ไม่พอใจ	14.63	26.82	39.03	7.32	12.20
8.รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	56.09	21.95	12.20	2.44	7.32
9.ปวดหรืออึดใจกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือหรือไหล่หรือไหปลาร้า	12.20	21.95	14.63	12.20	39.02
10.รู้สึกเบื่อหน่าย	53.65	19.51	19.51	4.88	2.44



## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ – นามสกุล นางสาวนิษฐา สุนทรากร

วัน – เดือน - ปี สถานที่เกิด 3 ตุลาคม พ.ศ 2546 เกิดที่ ตำบล 00

อำเภอ เขตบึงกุ่ม จ.กรุงเทพมหานคร



## ประวัติการศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีสิริเกศ ตำบลเมืองใต้

อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ – นามสกุล นางสาวณานันท์ เอี้ยวธนโชติกุล

วัน – เดือน - ปี สถานที่เกิด 17 มิถุนายน พ.ศ 2546 เกิดที่

ตำบล เมืองใต้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ



## ประวัติการศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีสิริเกศ ตำบลเมืองใต้

อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ – นามสกุล นางสาว กัญญาณัฐ ไชยมณี

วัน – เดือน - ปี สถานที่เกิด 4 ธันวาคม พ.ศ 2546

เกิดที่ ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ

จังหวัดศรีสะเกษ



## ประวัติการศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีสิริเกศ ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ - นามสกุล นายฐาปนพงศ์ ไชยสิทธิ์

วัน - เดือน - ปี สถานที่เกิด 24 มีนาคม พ.ศ. 2547

เกิดที่ ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ

จังหวัดศรีสะเกษ



## ประวัติการศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสตรีสิริเกศ ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/6 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

