

หัวข้อเรื่อง : การแก้ไขปัญหาคความเครียด ในวัยรุ่น

- ชื่อเจ้าของผลงาน :1. นางสาวชนิษฐา สุนทรกร  
2. นางสาวณานันท์ เอี้ยวธน โชติกุล  
3. นางสาว กัญญาณัฐ ไชยมณี  
4. นายฐานพวงค์ ไชยสิทธิ์

- ครูที่ปรึกษา : 1. นางสาวบุญล่อม กันตรง  
2. นางสาวนา ทิพย์รักษา

สถานศึกษา โรงเรียนสตรีสิริเกศ ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ



### บทคัดย่อ

เพื่อศึกษาสาเหตุของการเกิดภาวะความเครียดในวัยรุ่น เพื่อศึกษาวิธีแก้ไขปัญหาคความเครียดในวัยรุ่น เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดจากภาวะความเครียด

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5 /3 ภาคเรียนที่2 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนสตรีสิริเกศ อำเภอเมืองจังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28 จำนวนนักเรียน 41 คนซึ่งได้มาจากแบบสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย การตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คิดเป็นร้อยละ

ผลจากการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5/3 โรงเรียนสตรีสิริเกศอำเภอ เมือง จังหวัดศรีสะเกษ พฤติกรรมภาวะความเครียดในวัยรุ่นอยู่ในระดับคุณภาพมาก

### ที่มาและความสำคัญ

ในปัจจุบันความเครียดเกิดขึ้นกับหลายช่วงอายุ ทั้งในช่วงวัยรุ่น วัยทำงาน หรือในช่วงวัยชรา ความเครียดเกิดขึ้นได้เสมอไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากครอบครัว คนรอบข้าง หรือปัญหาความเครียดจากการเรียน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว การถูกกดดันจากครอบครัวในเรื่องต่างๆ การทำงาน การมองโลกในแง่ร้าย ทั้งนี้ความเครียดยังทำให้เกิดผลกระทบต่างๆ ตามมาในการดำเนินชีวิต เช่น ผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตใจ สุขภาพกาย และอาจทำให้เกิดการใช้ความรุนแรงกับกับตนเองและผู้อื่น ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์ ความรู้สึก ที่ถูกบีบคั้น กดดัน ทำให้มีอาการแสดงที่ต่างกัน ซึ่งปัจจุบัน ภาวะความเครียดในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุดสาเหตุของความเครียด มีหลายสาเหตุ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการเรียน ที่เด็กได้รับแรงกดดันมากจากครอบครัว และคนรอบข้าง หากวัยรุ่นมีความเครียดสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ใจสั่น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย เมื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เศร้าหมอง ไม่มีสมาธิ รวมทั้งทางพฤติกรรม ได้แก่ เงียบขมรั กีบตัว สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ อาจ ใช้สารเสพติด หากวัยรุ่นมีภาวะเครียดรุนแรงมากยิ่งขึ้น อาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ นำมาซึ่งความสูญเสียเป็นอย่างมาก ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันความเครียดในวัยรุ่นตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกจะช่วยลดการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ แนวทาง ในการแก้ไขปัญหาคความเครียดในวัยรุ่นมีหลากหลายวิธี

จากที่กล่าวมา ผู้ศึกษาค้นคว้าจึงสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการความเครียดในวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีสิริเกศ ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นวัยแห่งการเรียนรู้แสวงหาสิ่งใหม่ๆ เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นของตนเอง

เล็กน้อย

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของการเกิดภาวะความเครียด ในวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาวิธีแก้ไขปัญหาคความเครียด ในวัยรุ่น
3. เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดจากภาวะความเครียด



### อ้างอิง

กฤษกันทร สุวรรณพันธ์ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

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

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

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

ช่อทิพย์ จันทรา ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และวิถีจัดการความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา :

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

ความเครียด และวิธีการแก้. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <https://pharmacy.mahidol.ac.th>. 2554.

อนรรจน์ อนันทนาธร ภาวะความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.polsci-law.buu.ac.th>. 2559.

