



เรื่อง การจัดการความเครียดจากการเรียน

จัดทำโดย

นายพลิชฐ์ ลุ่มคำ

นายประสพโชค สีหพันธ์

นายธนวัฒน์ โจ

นายทิพย์พรัตน์ ขมประเสริฐ

นางสาวสุธิตา จารุงศ์

นางสาวผลย์ศุภา อ่ำคา

นางสาวเครือฟ้า สัมมนา

นางสาวอรุณี โพธิ์พุ่ม

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10

เสนอ

นายสุทธิกุล กอกหวาน

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เสนอเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา IS3

โรงเรียนสตรีศรีเกต อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต

สารบัญ

สารบัญ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
บทนำ	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	3
สมมติฐาน	3
ขอบเขตการศึกษาครั้งนี้	4
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	5
วิธีดำเนินการ	10
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	10
การกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้.....	10
สรุปผลการวิจัย.....	12
เอกสารอ้างอิง.....	16
ภาคผนวก	17
ประวัติผู้จัดทำ.....	24

กิตติกรรมประกาศ

โครงการเรื่องการจัดการความเครียดจากเรียน. เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อ ศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับ ความเครียดจากการเรียน โดยในรายงานเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ ความหมายและขั้นตอนการแก้ปัญหา. การถ่ายทอดความคิดในการแก้ปัญหาและสุดท้ายยังมีแผนผังความคิดสรุปประเด็นไว้ท้ายเล่มรวมทั้งคำถาม เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้ที่ศึกษาด้วย

ทั้งนี้ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มาศึกษาเป็นอย่างดี และ ทางคณะผู้จัดทำขอขอบคุณ ผู้ที่มีส่วนช่วยให้รายงานเล่มนี้สำเร็จ ณ.โอการนี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

ชื่อเรื่อง การจัดการความเครียดจากการเรียน

- ชื่อผู้ค้นคว้า
- 1.นายพลิชฐ์ ลุ่มคำ
 - 2.นายประสพโชค สีหพันธ์
 - 3.นายธนวัฒน์ โจ
 - 4.นายทิพย์รัตน์ ขมประเสริฐ
 - 5.นางสาวสุธิตา จารุงศ์
 - 6.นางสาวผลย์ศุภา อำคา
 - 7.นางสาวเครือฟ้า สัมมนา
 - 8.นางสาวอรุณี โพธิ์พุ่ม

ครูที่ปรึกษาโครงการ : นายสุทธิกุล กอกหวาน

สถานศึกษา โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ปีการศึกษา : 2564

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร สาเหตุกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุของโมเดล ที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้โมเดลลิสเรล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28 ปีการศึกษา 2563 จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,667 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึก ของนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการ

ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีศรีสะเกษอำเภอ เมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 28 สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ตัวแปรสาเหตุมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีศรี สเกษอำเภอเมือง จังหวัด ศรีสะเกษ

2. ตัวแปรสาเหตุมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัศึกษามัธยมตอน ปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

3. โมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่า ไค-สแควร์ ($\chi^2 = .01, df = 2$) แตกต่างจากศูนย์อย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืน (Goodness – of – fit index : GFI = 1.00) ค่าดัชนีวัดระดับ ความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness – of – fit index : AGFI = 1.00) รวมทั้งดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของ เศษ (root mean squared residual : RMR = .00053) ค่าอิทธิพลของตัวแปรในโมเดลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า สัมประสิทธิ์การพยากรณ์ หรือ R Square ตัวแปรการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอ เมือง จังหวัด ศรีสะเกษ มีค่าเท่ากับ .61 แสดงว่าตัวแปรในโมเดลร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความ วิตกจริตคณิตศาสตร์ได้ร้อยละ 61 4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมสูงสุดต่อการจัดการ ความเครียดของนักเรียนชั้นมัศึกษามัธยมตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ได้แก่ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม รองลงมา คือ ปัจจัยด้านกระบวนการคิดและปัจจัยด้านบุคลิกภาพ เข้มแข็งตามลำดับ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเฉพาะทางตรงต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้แก่ ปัจจัย ด้านกระบวนการ คิด รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านแรงจูงใจ ตามลำดับ ตัว แปรที่มีอิทธิพลเฉพาะทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้แก่ ปัจจัย ด้านบุคลิกภาพ เข้มแข็ง รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านกระบวนการคิด ตามลำดับ

บทนำ

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ มนุษย์เรามีความเครียดสะสมกันอย่างมาก มนุษย์นี้มีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด เครียดซึมเศร้า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สถานะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์หลายคนหลายวัย ไม่ว่าจะเด็ก ผู้ใหญ่ จนกระทั่งผู้สูงอายุ ที่ต้องประสบพบเจอปัญหาเหล่านี้ เช่น ปัญหาในด้านความรัก การอกหัก, การน้อยใจคนรัก, การทะเลาะกันกับคนรัก ปัญหาในด้านการทำงาน การหาเงิน, การถูกหัวหน้างานว่า, การขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของเพื่อนร่วมงาน ปัญหาในด้านการศึกษา เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมถึงด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความเครียดเหล่านั้น ก็จะค่อยๆหายไป ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นมากมาย ความเร่งรีบมีมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมสร้างความคิด ความรู้สึก และทัศนคติให้สภาพจิตใจเราดีขึ้น ส่วนใหญ่เวลาคนเราเครียดมักจะไม่ค่อยรู้ตัวว่าตนเองเครียด โดยจะมีพฤติกรรมไปบนกับคนโน้นคนนี้ ฉะนั้น วิธีแรก คือ หาใครสักคน โดยจะต้องเลือกที่เรียกว่า เป็นกัลยาณมิตรของเรา โดยจะเป็นคนที่เรารู้สึกว่าไว้ใจได้ เพราะมีเช่นนั้นแล้วคนนั้นอาจจะทำให้เราเครียดมากขึ้นเพราะเขาจะซ้ำเติมเราได้ ซึ่งอาจจะ เป็น เพื่อน พ่อ แม่ พี่ น้อง แฟน โดยระบายความรู้สึกให้เขาฟัง เพราะกัลยาณมิตรจะเป็นคนที่ให้ปัญหาที่ดีกับเรา ทำให้เราเย็นลงได้ พร้อมทั้งจะเข้าใจและแบ่งปันรับฟังความทุกข์ร้อนของเรา ร่วมเดือดร้อนไปกับเรา ซึ่งตรงนี้เมื่อได้ระบาย 80-90 เปอร์เซ็นต์ จะรู้สึกดีขึ้น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจ เช่น การเกร็ง การคลาย การออกกำลังกาย เช่น เมื่อเครียดอยู่ให้แหม่วท้อง แหงนหน้าขึ้น

ขมิบก้น หรือ การกำมือ ประมาณ 10 วินาที เพราะเมื่อเครียดเราไม่สามารถออกมาวิ่งรอบมหาวิทยาลัยได้ บางครั้งเกิดความเครียดแต่เราต้องเผชิญ จึงสามารถใช้เทคนิคเหล่านี้เพื่อคลายความเครียด รู้สึกผ่อนคลายลงได้ และให้มองไปข้างหน้า เมื่อเครียดให้นึกถึงภาพในอนาคต รวมทั้งคิดถึงสิ่งที่ทำให้เราสบายใจ ซึ่งเป็นการสร้างจินตนาการ เช่น สอบได้คะแนนไม่ดีให้คิดถึงวันที่เราเรียนจบ นึกถึงวันที่เราทำงานมีเงินเดือนเลี้ยงตัวเองได้ เราจึงคิดโครงการงานการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสตรีสิริเกศขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาสำหรับนักเรียนที่ประสบในสภาวะความเครียดจากการเรียนให้รู้แนวทางและวิธีการจัดการตัวเองและจากความเครียดเหล่านี้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุกับการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักเรียนระดับชั้น มัธยมตอนปลายโรงเรียนสตรีศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่ 28 อ.เมือง จังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุของโมเดลที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดจากการเรียน
3. เพื่อหาวิธีทางแก้ไขปัญหาด้านความเครียดจากการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ

สมมติฐาน

1. ปัจจัยกระบวนการคิด ปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมปัจจัยบุคลิกแบบเข้มแข็งและปัจจัยแรงจูงใจ มีสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้น มัธยมตอนปลายโรงเรียนสตรีศรีสะเกษ
2. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามภาวะสันนิษฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้น มัธยมตอนปลาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยจะทำให้ทราบว่า มีปัจจัยใดบ้างที่ส่งต่อความเครียด

1. การจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้น ม.ปลาย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการ เพื่อปรับสภาพแวดล้อม การจัดการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการมรสุมสภาพจิตที่ดีของนักเรียน
2. รู้วิธีการจัดการกับความเครียด

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับ ชั้นม.ปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมตอนปลาย ได้ศึกษาการจัดการความเครียดจากการเรียน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

3.1.1 บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง

3.1.2 กระบวนการคิด (Cognitive styles)

3.1.3 การสนับสนุนทางสังคม

3.2 ตัวแปรตาม ประกอบด้วย

3.2.1 การจัดการกับความเครียด

3.2.2 ผลสัมฤทธิ์

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรื่องความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในมัธยมตอนปลายโรงเรียนสตรีศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 28 ครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้

ความเครียด

ความเครียด เป็นเรื่องของจิตใจ ที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจและเป็นเรื่องราวที่บุคคลคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจและอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน แต่อย่างไรก็ตามความเครียดที่ไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ ผู้ที่ต้องรับผิดชอบภาระงานที่หลากหลายจึงมักหลีกเลี่ยงความเครียดไม่พ้น หากบุคคลนั้นไม่รู้จักวิธีผ่อนคลายหรือลดความเครียดปล่อยไว้จนสะสมมาก ในที่สุดอาจมีปัญหาคือความผิดปกติทางกายและจิตใจตามมา เป็นผลให้ชีวิตไร้ความสุข ครอบครัวมีปัญหา รวมทั้งประสิทธิภาพในการทำงานด้อยลง

ความหมายของความเครียด

ความเครียดคือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย นั่นเอง ซึ่งจำเป็นต้องมี ในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆ ไป มีการศึกษาพบว่าทุกครั้งที่คิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัวและเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่ง ในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

ความเครียด มีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิดที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประโยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว

1. การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจสั้นๆ
2. มีการขับครีนาลินและฮอร์โมนอื่นๆเข้าสู่กระแสเลือด
3. ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น
4. กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี
5. เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว
6. เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย ก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริงๆ

สาเหตุของความเครียด

1. สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป จากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่น ละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ยัดเยียดเป็นต้น
2. สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย
3. สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน
4. เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น
5. นิสัยในการกิน-ดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อยๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมากๆ
6. มีสัมพันธภาพกับคนอื่นๆที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นปกติวิสัย
7. ความรู้สึกตนเองต่ำต้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ
8. ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิต ของคนบางคนที่มึลักษณะต่อไปนี้

1. คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ชิงดีชิงเด่นเอาชนะ
2. คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน

3. คนที่พยายามทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน
4. คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
5. คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน

วิธีลดความเครียด

วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก วิธีที่ดีที่สุดคือ

วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่ายๆ เป็นต้น

1. เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรน ลดความเข้มงวด

ในเรื่องต่างๆ

2. หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภท ช่วยส่งเสริมความ

เครียด

3. สำรองและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี
4. หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภท ช่วยส่งเสริมความเครียด
5. สำรองและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี
6. สำรองและปรับปรุง สัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก
7. ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบง่ายๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทำนั้ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึกภาพที่รื่นรมย์

ผลของความเครียดต่อชีวิต

ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆเช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

โรคที่เกิดจากความเครียด

ปวดหัวไมเกรน

การนอนไม่พอ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย การสูบบุหรี่หรือ ที่พบได้บ่อยๆคือ ‘ความเครียด’ เป็นสาเหตุสำคัญของการปวดหัวไมเกรน เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียดแล้ว สมองจะมีการทำงานที่ผิดปกติ และมีการหลั่งสารเคมีในสมองที่ชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) ทำให้หลอดเลือดเกิดการขยายและโป่งตัวออก จึงทำให้เกิดการปวดหัวตุ๊บๆ ตามการเต้นของชีพจร ซึ่งอาจมีการปวดหัวเช่นนี้ข้างใดข้างหนึ่งหรือ ทั้งสองข้างบางรายมีอาการคลื่นไส้ และไวต่อแสง เสียงและกลิ่นกว่าปกติ

มีกลิ่นปาก

ลองสังเกตดูว่าถ้าวันไหนมีความเครียดมากๆ กลิ่นปากจะมีมากกว่าทุกวัน เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติจะสั่งการให้ต่อมน้ำลายให้ทำงานน้อยลง ทำให้ภายในช่องปากแห้ง และทำให้แบคทีเรียในช่องปาก เพิ่มจำนวนสะสมมากขึ้น ซึ่งมักจะสะสมอยู่ที่ปลายลิ้น ทำให้เกิดกลิ่นปากที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมานั่นเอง

เสี่ยงโรคหัวใจ

เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่างๆขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็น หัวใจเต้นเร็ว หรือรู้สึกตื่นตัวกว่าปกติ หากเป็นเช่นนี้บ่อยครั้งจะมีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจ เนื่องจากเมื่อโดนความเครียดกระตุ้น จะทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงและเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอนำไปสู่ภาวะหัวใจวายได้

สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

สมรรถภาพทางเพศเสื่อมก็มาจากความเครียดได้เช่นกัน!! ความเครียดมีผลต่อระบบสืบพันธุ์ เนื่องจากเมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่มีชื่อว่า ‘ฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol)’ เพิ่มมากขึ้น ซึ่งในภาวะปกติเป็นฮอร์โมนที่คอยรักษาสมดุลของร่างกายและคอยรับมือกับความเครียด ซึ่งในกระบวนการสร้างคอร์ติซอลนั้น จำเป็นต้องใช้สารอาหารและสารตั้งต้นเกี่ยวกับการสร้างฮอร์โมนเพศ ดังนั้นเมื่อมีภาวะเครียด ร่างกายเห็นว่าการกำจัดความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ จึงหันไปสร้างฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มมากขึ้นๆ และลดการสร้างฮอร์โมนเพศลง และทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมลงนั่นเอง

กระดูกพรุน

ใครว่ากระดูกพรุนเป็นโรคของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แท้จริงแล้วไม่ว่าจะวัยไหนที่มีความเครียดสูง เครียดเรื้อรังและเป็นโรคที่เกี่ยวกับความเครียดเช่น โรคซึมเศร้าก็สามารถทำให้มวลกระดูกลดลงและเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนได้ ศาสตราจารย์ ดร. นพ.นรุตพล เจริญพันธุ์ ผู้อำนวยการสถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล เผยว่า ผู้ที่มีภาวะเครียดและมีอาการวิตกกังวลอย่างรุนแรง จะมีการหลั่งสารเคมีที่มีชื่อว่า นอร์อิพิเนพริน (Norepinephrine) และเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งสารเคมีทั้งสองมีผลต่อการลดการสร้างกระดูก และเพิ่มการสลายของกระดูก ส่งผลให้มวลกระดูกลดลงและนำไปสู่ภาวะกระดูกบางจนเป็นโรคกระดูกพรุนในที่สุด หรือในผู้ที่เป็โรคกระดูกพรุนอยู่แล้วจะยังมีอาการรุนแรงขึ้น นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลดีงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

วิธีดำเนินการ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดการความเครียดจากการเรียนซึ่งมีวิธีการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลัง ศึกษาอยู่ในมัธยมตอนปลายโรงเรียนสตรีสิริเกศ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 28 รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1677 คน กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมตอนปลาย ปีการศึกษา2563

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมตอนปลายโรงเรียนสตรีสิริเกศ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษมีจำนวนทั้งหมด 1677 คน แบ่งโดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้ แบบสำรวจสอบถาม คำนวณที่ความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% มีค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่ม ไม่เกินร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมดจำนวน 335 คน

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดจำนวน 335คนกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างจะ ใช้วิธีการสุ่ม ตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยแบ่งชั้นออก เป็นระดับความเครียด ขนาดของ โรงเรียน และเพศ โดยแต่ละ ชั้นภูมิจะสุ่มตัวอย่างแบบง่ายและจัดสรรขนาดตัวอย่างตาม สัดส่วนของเพศ โดย ที่นักเรียนแต่ละคนเป็นหน่วยตัวอย่าง และ ปัจจัยที่นำมาใช้ในการกำหนดชั้นภูมิคือ ขนาดของโรงเรียน และ เพศของนักเรียน การคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการ ประมาณค่าสัดส่วนประชากรตามแผนการ สุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยใช้จำนวนนักเรียนเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) โดยทำการสุ่มจำนวน นักเรียนมาร้อยละ 20 ของจำนวนนักเรียนมัธยมตอนปลายได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 335คน เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวน เอกสาร และ งาน วิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา

แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการ จัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีสิริเกศซึ่งลักษณะของ แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ การจัดทำกับข้อมูลและ

1.การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ วิเคราะห์ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

โดย การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product – moment Correlation Coefficient) เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของการ จัดการความเครียดของนักเรียน และการวิเคราะห์KMO and Bartlett's Test

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรที่สังเกตได้ เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีสิริเกศ อำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28 อำเภอเมือง จังหวัด ศรีสะเกษ

ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 17-18 ปี ลักษณะเป็นการแจกแจงแบบ โค้งปกติ ของตัวแปรสังเกต ได้เป็นแบบ การวิเคราะห์ความ สัมพันธ์ระหว่างตัวปี สังเกตได้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปร สาเหตุกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีสิริเกศ ง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 28 อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

พบว่า ตัวแปร ที่ศึกษามีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง กลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสม สมดีและตัวแปรต่างๆ มีความสัมพันธ์กันสามารถนำไป วิเคราะห์ได้

3. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลรวม อิทธิพลตรงและ อิทธิพลทางอ้อม เมื่อพิจารณาอิทธิพลในโมเดล พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพล ทางตรงและทางอ้อมสูงสุดต่อการจัดการความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ได้แก่ ปัจจัยด้านการสนับสนุน ทางสังคม รองลงมา คือ ปัจจัยด้านกระบวนการคิดและปัจจัย ด้านบุคลิกภาพเข้มแข็ง ตามลำดับ ตัวแปร ที่อิทธิพลเฉพาะทางตรงต่อการจัดการ ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่

ปัจจัยด้าน กระบวนการคิด รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทาง สังคม และปัจจัยด้านแรงจูงใจตามลำดับ ตัวแปรที่มีอิทธิพลเฉพาะทางอ้อมต่อการจัดการ ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ ปัจจัยด้าน บุคลิกภาพเข้มแข็ง รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้าน กระบวนการคิด ตามลำดับ อภิปรายผล ผลการวิจัยโดยภาพรวมสอดคล้องกับกรอบแนวคิด และสมมติฐาน การวิจัย อย่างไรก็ตามผลการวิจัยมีประเด็นที่น่า นำมาอภิปราย คือ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการ

ความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีศรีสะเกษอำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28 อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ดังนี้

1.ปัจจัยด้านกระบวนการคิดมีอิทธิพลรวมและมี อิทธิพลทางตรงต่อการจัดการความเครียดของนักเรียน ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย มากที่สุดในทิศทางที่เป็นบวก

โดยปัจจัยด้าน ปัจจัยด้านกระบวนการคิด สามารถวัดได้จากกระบวนการคิด แบบวิทยาศาสตร์ กระบวนการคิดแบบมีวิจารณ์ญาณ และ กระบวนการคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การคิดเป็นทักษะ สำคัญ ที่บุคคลสามารถพูด เขียน ตลอดจนแสดงพฤติกรรม ต่างๆ ได้นั้นต้องเกิดการคิดก่อนทั้งสิ้น คำนำได้ กล่าวถึงความสำคัญของการคิด ว่าการพัฒนาศักยภาพด้านการคิดสร้างสรรค์ร่วมกับการคิดใน มิติอื่นๆจะช่วย พัฒนาสติปัญญาของเราให้เป็นคนเฉลียวฉลาดแก้ปัญหาและพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ได้ หากผู้เรียนมีทักษะด้าน กระบวนการคิด รู้จักคิดเป็นหรือคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณแล้ว ย่อมเกิดผลดีต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิต วมทั้งการ จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ จากผลการวิจัยสอดคล้อง กับการศึกษาวิจัยของ เจริญขวัญ รัตนวงษา (2554 : 112 -114) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบ เสาะหาความรู้แบบเปิด ที่มีต่อระดับความเครียด ความจำขณะ ทำงาน การคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ และผลการเรียนรู้วิชาฟิสิกส์ ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า การคิด อย่างมีวิจารณ์ญาณ กับทักษะกระบวนการทาง วิทยาศาสตร์และเจตคติทางวิทยาศาสตร์มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 2.

2.ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทาง ตรงและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการจัดการความเครียด ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มากที่สุด

ในทิศทางที่เป็นลบ โดย ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม สามารถวัดได้จากการ สนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อน และการ สนับสนุนจากครู ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้เรียนได้รับการช่วยเหลือ ด้านสิ่งของ และบริการ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีหรือสูง จะมีวิธีการจัดการ ความเครียดที่ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ปนารีย์ ทังแสน (2553 : 42) ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัย พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ อย่างไม่มี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาตัวแปรการจัดการความเครียดของ นักเรียน

พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมได้รับอิทธิพล ในเชิงลบ ฉะนั้น ครอบครัว เพื่อน และครู มีความสำคัญต่อ การจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีตอนปลายดัง นั้น นักเรียนควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรักความอบอุ่น และการช่วยเหลือในด้านต่างๆ จากครอบครัว เพื่อน และครู ซึ่งจะทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนไปในทางที่ ดีขึ้น

2. จากการศึกษาปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีหรือเรียนเก่ง จะมี วิธีการจัดการความเครียดที่ดีกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนต่ำกว่า ดังนั้น ครูผู้สอนควรใช้ทักษะกระบวนการจัด กิจกรรมการเรียน การสอน บูรณาการให้นักเรียนทุกคนพึงได้ รับการพัฒนา ทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกรู้สึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้ง ต่างๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึง ประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น ป้องกันตัวเองใน ภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้อง กับวัฒนธรรมและสังคม และเป็นวิธีที่สามารถใช้ในการจัดการ ความเครียดของนักเรียนได้อีกทางหนึ่งทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพ สังคมปัจจุบัน ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของ การจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ที่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างขนาดของโรงเรียนโดยใช้หลัก การวิเคราะห์สมการโครงสร้างกลุ่มพหุ (Multiple Groups- Structural Equation Modeling: MG-SEM) เพื่อประโยชน์ ในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายและแนวทาง ในการพัฒนาให้สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพบริบทของแต่ละ ขนาดของโรงเรียนต่อไป

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยในด้านอื่นๆ ที่มีผลต่อการ จัดการความเครียดของนักเรียน

เช่นปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ความคาดหวังของพ่อ แม่ เพื่อน เป็นต้น

3.ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการ

ความเครียดของนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบ ความแตกต่าง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่ เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของนักเรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

คู่มือคลายเครียด ความรู้เรื่องความเครียด การป้องกันและแก้ไขของสมบัติตาปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 2 เจริญบุญ

การพิมพ์ : กรุงเทพฯ2526 จาก : <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>

รศ. ดร. ภาณุ ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2564). ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด

จาก : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>

นพ. โกวิทย์ นพพร. (2564). ความเครียดสะสม เสี่ยงฆ่าตัวตาย

จาก : <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/suicide-accumulation-of-stress>

ภาคผนวก

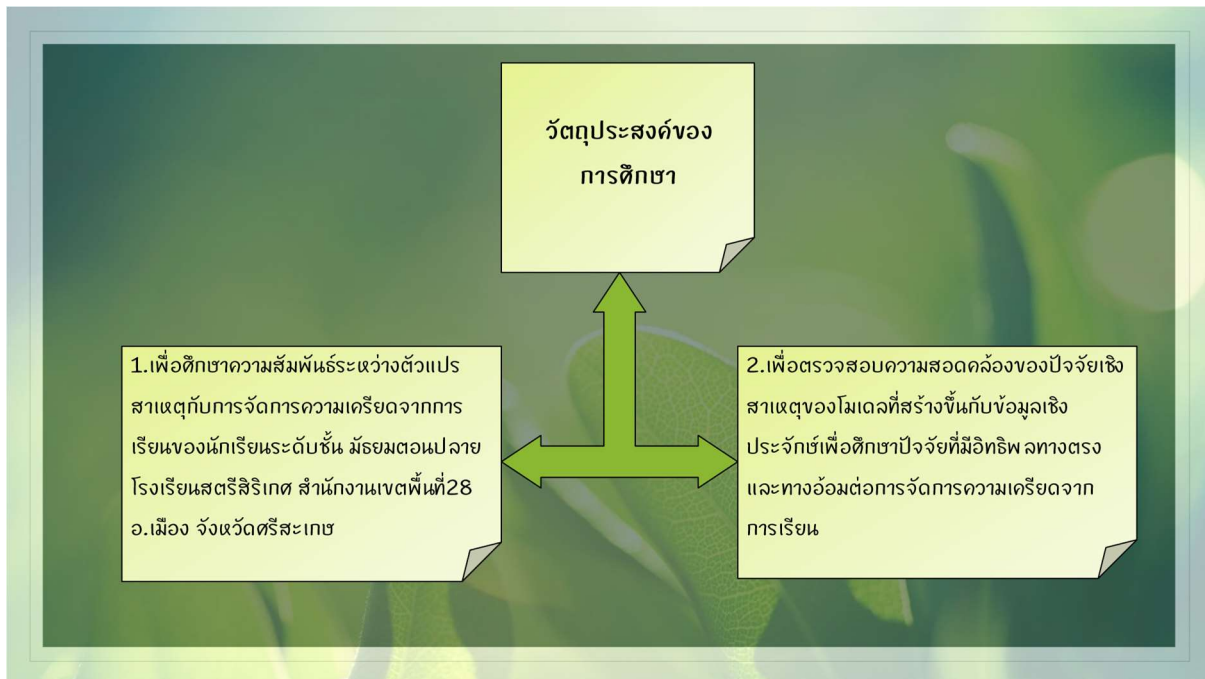
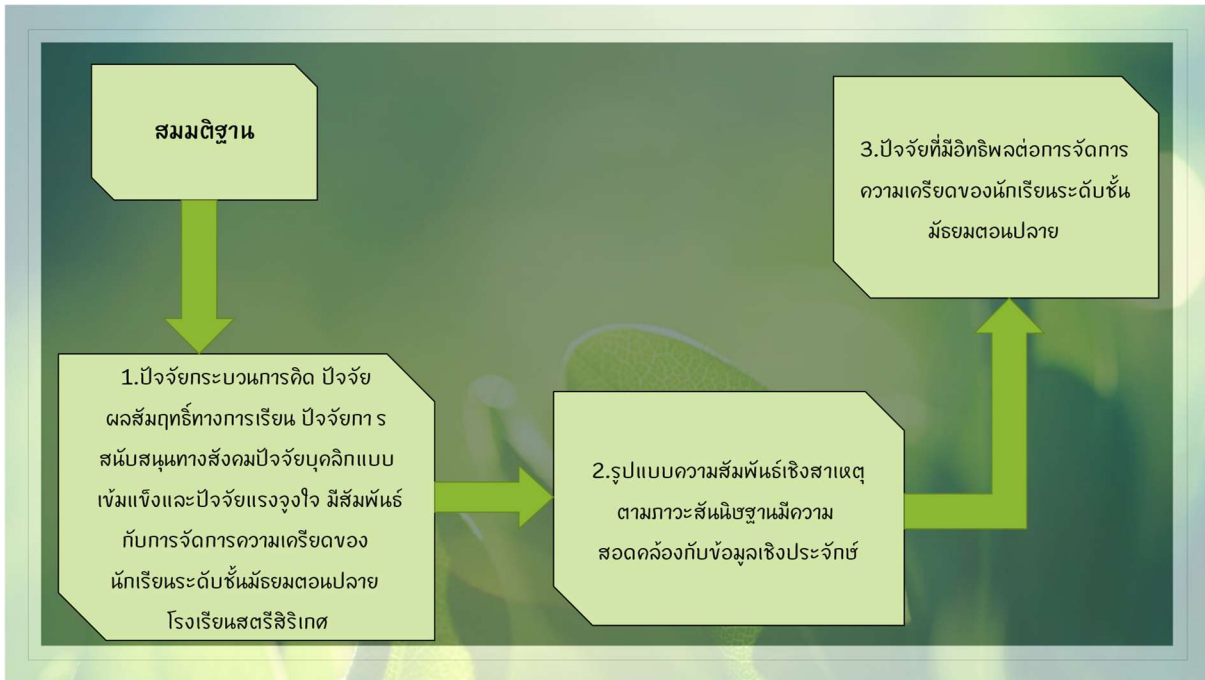


การจัดการ ความเครียด จากการเรียน

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนั้น มนุษย์เรามีความเครียดสะสมกันอย่างมาก มนุษย์นั้นมีปัญหาที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด เครียดซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์หลายคนหลายวัย

การเตรียมสอบเข้าการขาดความกล้าแสดงออก เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้มันทำให้ขาดความกล้าแสดงออก ขาดความมั่นใจ ไม่อยากที่จะลองทำในสิ่งใหม่ๆ และไม่ต้องการที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เพราะบุคคลเหล่านี้ เขมกตัวอยู่กับ ความเครียด ความรู้สึกนึกคิด จนอาจเกิดเป็นโรคซึมเศร้าได้ สิ่งที่จะช่วยพวกเขาเหล่านี้ได้เราต้องมี สิ่งที่กระตุ้นทางด้าน อารมณ์

การมีส่วนร่วมการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมสร้างความคิด ความรู้สึก และทัศนคติให้สภาพจิตใจเราดีขึ้นเราจึง คิดโครงการงานการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสตรีสิริเกศขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางในการ แก้ปัญหาสำหรับนักเรียนที่ประสบในสภาวะความเครียดจากการเรียนให้รู้แนวทางและวิธีการการจัดการตัวเองและจากความเครียดเหล่านี้



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยจะทำให้ทราบว่ามียุทธศาสตร์บางอย่างที่ส่งต่อการจัดการ ความเครียดของนักเรียนระดับชั้น ม.ปลาย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการ เพื่อปรับ สภาพแวดล้อม การจัดการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของ นักเรียน

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับ ชั้น . ปลาย โรงเรียนสตรีสิริเกศ

1.ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีสิริเกศ

2.ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษายุทธศาสตร์เชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ศึกษาการจัดการความเครียดจากการเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน

มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีสิริเกศ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ 28 รวมจำนวนประชากร

ทั้งสิ้น 1677 คน กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปี การศึกษา 2563

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสตรีสิริเกศอำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

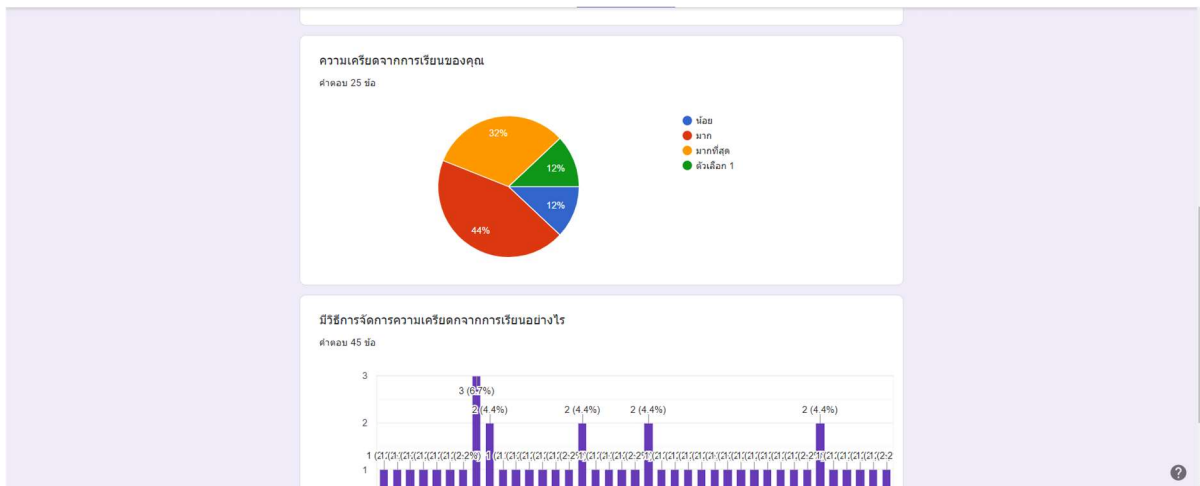
มีจำนวนทั้งหมด 1677 คนแบ่งโดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้แบบสำรวจสอบถาม คำนวณที่ความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% มี

ค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มไม่เกินร้อยละ 5

ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมดจำนวน 335 คน

เอกสารอ้างอิง

นกวรรณ เอี่ยมชัย. (2549). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการสอบขั้น
 ทะเบียนประกอบวิชาชีพการพยาบาลและผดุงครรภ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคเหนือ . พะเยา: วิทยาลัย
 พยาบาลบรมราชชนนีพะเยา.กรมสุขภาพจิต. (2542). คู่มือคลายเครียด . กรุงเทพมหานคร: กรมว. . (2549). คุณภาพชีวิตและ
 ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย . กรุงเทพมหานคร: บิยอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์.
 (2547). การคิดเชิงวิพากษ์. กรุงเทพมหานคร : ชัดเชสมิเดีย.จอม ชุมช่วย. (2551). เด็กก็เครียดเป็น...จะอย่างไรเมื่อลูก
 เครียด. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลมโนรมย์.จำริญ จิตรผลัง. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและการวิจัยทางการศึกษา
 โดยใช้โปรแกรมลิสเรล.วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี , 20(1). 18. เจริญขวัญ รัตนะวงษา.
 (2554). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้แบบเปิดที่มีต่อระดับความเครียดความจำเพาะทางาน การคิดอย่างมี
 วิจารณ์ญาณ และผลการเรียนรู้วิชาฟิสิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต).
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น . ขอนแก่น.ธนู ชาตินานนท์, สุวัฒน์ มณีรัตน์นรงค์ และ วนิดา พุ่มโพตาลชัย. (2542) .ภาวะเครียด กลไก
 การจัดการกับภาวะความเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยในวิกฤติเศรษฐกิจ .



การจัดการความเครียดจากการเรียน

*จำเป็น

คิดอย่างไรเมื่อเด็กเครียดกับการเรียน *

คำตอบของคุณ _____

เครียดกับการเรียนเพราะอะไร *

คำตอบของคุณ _____

ความเครียดจากการเรียนของคุณ *


น้อย
 มาก
 มากที่สุด


มีวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนอย่างไร *

คำตอบของคุณ _____

ส่ง

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ-นามสกุล	นายพลิชฐ์ ลุนคำ	
วัน เดือน ปี	15 ตุลาคม 2546	
เกิดที่	ต.เมืองเหนือ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ	
ประวัติการศึกษา	ประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาล2รัชมังคลานุสรณ์ ต.เมืองเหนือ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ	

ชื่อ-นามสกุล	นายประสพโชค สีบัณฑิต	
วัน เดือน ปี	2 กรกฎาคม 2546	
เกิดที่	ต.เมืองเหนือ อ.เมือง จ. ศรีสะเกษ	
ประวัติการศึกษา	ประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลวัดพระโต	

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ

ชื่อ-นามสกุล

นายธนวัฒน์ โจ

วัน เดือน ปี

6 ธันวาคม 2546

เกิดที่

ต.หญ้าปล้อง อ.เมือง จ. ศรีสะเกษ

ประวัติการศึกษา

ประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลวัดพระโต

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ



ชื่อ-นามสกุล

นายทิพย์พรัตน์ ขมประเสริฐ

วัน เดือน ปี

7 ธันวาคม 2546

เกิดที่

ต.เมืองเหนือ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

ประวัติการศึกษา

ประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาล2รัชมังคลาานุสรณ์ ต.เมืองเหนือ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ



ชื่อ-นามสกุล นางสาวสุธิตา จารุงศ์

วัน เดือน ปี 17 พฤศจิกายน 2546

เกิดที่ ต.โนนสัง อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ

ประวัติการศึกษา ประถมศึกษาตั้งแต่อนุบาล1-ป.6 ที่โรงเรียนบ้านโนนผึ่ง

ได้เข้าศึกษาต่อชั้นมัธยมตอนต้นม.1-ม.3ที่โรงเรียนกันทรารมย์

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ



ชื่อ-นามสกุล นางสาวผลย์ศุภา อ่ำคา


วัน เดือน ปี 7 ธันวาคม 2546


เกิดที่ ต.หญ้าปล้อง อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ

ประวัติการศึกษา ได้เข้าศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาตั้งแต่อนุบาล1-ป.6 ที่โรงเรียนบ้านโนนแ่

มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ



ชื่อ-นามสกุล	นางสาวเครือฟ้า สัมมนา	
วัน เดือน ปี	17 พฤศจิกายน 2546	
เกิดที่	ต.หนองไผ่ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ	
ประวัติการศึกษา	ได้เข้าศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาที่ โรงเรียนอนุบาลศรีสะเกษ ต.เมืองใต้ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ	

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวอรุณี โพธิ์พุ่ม	
วัน เดือน ปี	13 มิถุนายน 2546	
เกิดที่	ต.ตำแย อ.พยุห์ จ.ศรีสะเกษ	
ประวัติการศึกษา	ได้เข้าศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาอนุบาล 1-ม.3 ที่โรงเรียนบ้านตำแยหนองเม็ก มัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/10 โรงเรียนสตรีสิริเกศ	