

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248341

การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จังหวัดอุตรดิตถ์

นางสาวรุจี ดีอินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2553
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จังหวัดอุดรธานี



นางสาว รุจี ดีอินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2553
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



A PROPOSED PROGRAM OF STRESS REDUCTION OF
TWELFTH GRADE STUDENTS IN UTTARADIT

Miss Rujee Dee-in

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health Education
Department of Curriculum, Instruction and Educational Technology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

โดย

นางสาวรุจี ตีอินทร์

สาขาวิชา

สุขศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณะบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน)

รุจี ตีอินทร์: การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จังหวัดอุตรดิตถ์.(A PROPOSED PROGRAM OF STRESS REDUCTION OF
TWELFTH GRADE STUDENTS IN UTTARDIT) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รศ.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 218หน้า.

248341

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดง
ว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
อุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ 2) นำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ดำเนินการ
โดยการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่นักเรียนมีความเครียด จำนวน 400 คน
นำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานร่วมกับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ทฤษฎีของRoy และ Bandura เพื่อจะ
นำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่า
ปกติมาก

2. โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียน ประกอบด้วย

2.1 หลักการ คือ นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน รู้จักปรับตัวเพื่อ
รักษาความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีกิจกรรมลดความเครียดที่เหมาะสมกับ
ตนเอง

2.2 วัตถุประสงค์ ได้แก่ นักเรียนสามารถบอกสาเหตุ และประเมินระดับความเครียด
ของตนเองได้ รวมทั้งสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมไปใช้เพื่อลดความเครียดของตนเองได้

2.3 กิจกรรมได้แก่ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ
การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง

2.4 ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

2.5 การประเมินผล การสังเกตการมีส่วนร่วม และ การแสดงความคิดเห็น

ภาควิชา...หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา... ลายมือชื่อนิสิต.....รุจี ตีอินทร์.....
สาขาวิชา.....สุขศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ปีการศึกษา.....2553.....

#5083389227 : MAJOR HEALTH EDUCATION

KEY WORD: PROGRAM / STRESS REDUCTION / TWELFTH GRADE STUDENTS

RUJEE DEE-IN: A PROPOSED PROGRAM OF STRESS REDUCTION OF TWELFTH

GRADE STUDENTS IN UTTARDIT. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF.

JINTANA SARAYUTHPITAK, 218 pp.

248341

This research purposes: 1) To study levels, behaviors or signs of stress of twelfth grade students in Uttaradit Education Service Area, Office zone one, and 2) To propose a stress-reducing program for students. 400 survey questionnaires asking about levels, behaviors or signs of stress, using the stress self-assessment from distributed by the Social Mental Health Division were completed. To propose a stress-reducing program for students, the Theory of Roy and Bandura were analyzed along with the data gathered from the questionnaire.

The study findings were.

- 1. The stress level of twelfth grade students was far higher than the average level.
- 2. The stress-reducing program for twelfth grade students in Uttaradit can be described as follows:

2.1 principle – choosing proper stress-reducing activities, students were self-confident and able to adapt themselves so as to maintain physical, mental, and social equilibrium.

2.2 objectives – students were able to identify causes of their stress, assess their levels of stress, as well as choose the right activities to reduce their stress.

2.3 activities – activities consisted of my heart was connected to yours activities, giving knowledge activities, the noble truth thinking, flexing and relaxing muscles activities, meditation and music application activities.

2.4 duration – students spent 45 – 50 minutes per day on the activities stated above for nine days.

2.5 evaluation – students' participation and opinion expression were observed and evaluated.

Department : .. Curriculum , Instruction and Education Technology...
 Field of study.....Health Education.....
 Academic Year :..... 2010.....

Student's Signature Rujee Dee-in
 Advisor's Signature Jintana Sa

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์จินตนา สรายุทธพิทักษ์ เป็นอย่างสูง ที่อาจารย์ได้ให้ความเมตตา กรรณา สละเวลา ดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุกๆด้านมาโดยตลอด ทั้งให้ คำแนะนำและความรู้ในการทำวิทยานิพนธ์ที่สำคัญ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และเกิด แรงบันดาลใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ดีที่สุด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ ประธาน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์และรองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำในการตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมี ค่าอย่างยิ่งในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์อย่าง ดียิ่งต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา และขอขอบคุณ เพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ทุกท่านให้กำลังใจ ช่วยเหลือและแนะนำสิ่งที่ดีๆ ตลอดระยะเวลาที่ทำวิทยานิพนธ์นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครู อาจารย์ และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัด อุตรดิตถ์ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมินความเครียดตามจริง อันเป็นประโยชน์ อย่างดียิ่งต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุนสำหรับการทำ วิทยานิพนธ์ทำให้วิทยานิพนธ์นี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ คุณยาย และขอบคุณน้องสาว เป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนทางการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย และ กำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิตนี้ ผู้วิจัยขอ เคารพคุณพระคุณเหนือสิ่งอื่นใด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความเครียด.....	7
ความหมายของความเครียด.....	7
สาเหตุของความเครียด.....	8
ประเภทของความเครียด.....	12
ระดับความเครียด.....	14
ปฏิบัติการการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด.....	16
พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	19
ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	19
ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	19
พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	20

	ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	26
	ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.....	27
	ทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียด.....	31
	ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy	31
	แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura.....	33
	แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักการศึกษาอื่น ๆ.....	39
	แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต.....	49
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	57
	งานวิจัยในประเทศ.....	57
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	61
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	64
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	65
	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	67
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
	การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
	วิเคราะห์ผลการสำรวจความเครียด.....	73
	วิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎีการลดความเครียด.....	75
	สรุปโปรแกรมเพื่อนำเสนอ.....	116
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	134
	สรุปผลการวิจัย.....	135
	อภิปรายผลการวิจัย.....	154
	ข้อเสนอแนะ.....	156
	รายการอ้างอิง.....	157
	ภาคผนวก.....	163
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	164

ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	179
ภาคผนวก ค หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ.....	182
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	218

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางแสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน.....	66
2	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดที่แสดงอาการ พฤติกรรมและความรู้สึก จำแนกรายข้อในแบบวัดความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์.....	73
3	กิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์.....	125

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	สรุปขั้นตอนการวิจัย.....	71
4.1	ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	75
4.2	ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	77
4.3	ผลการสังเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	79
4.4	ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญการประเมินผลการลดความเครียดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์.....	82