

ชื่อเรื่อง : ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1
ชื่อผู้วิจัย : นางสาวเบญจรงค์ บุญทองมาก
ปีการศึกษา : 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 จำนวน 44 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบสอบถามภาวะความเครียด (2) แบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด (3) แบบฝึกทักษะการจัดการความเครียด

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่าก่อนการฝึกทักษะ นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางถึงสูง คิดเป็นร้อยละ 65 ของนักเรียนมีความเครียดจากการเรียนและความคาดหวังจากครอบครัว ส่วนวิธีการจัดการความเครียดที่พบได้บ่อยคือการพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 70 หลังจากการฝึกปฏิบัติ นักเรียนมีการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 80 ของนักเรียนเริ่มใช้วิธีการผ่อนคลายและการทำสมาธิเพื่อจัดการกับความเครียดและมีการพูดคุยเพื่อปรึกษาขอคำแนะนำจากครอบครัวหรือครู คิดเป็นร้อยละ 75 โดยพบว่าเมื่อนักเรียนมีระดับความเครียดลดลงส่งผลให้มีสมาธิในการเรียนเพิ่มขึ้น มีการพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้นจากการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น