

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	วรรณกรรมบำบัดกับความเครียดของวัยรุ่น	
ผู้เขียน	ศิริศักดิ์ อภิศักดิ์มนตรี	
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม	ประธานกรรมการ
	รองศาสตราจารย์ ทศนา สัตตะชนันท์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องวรรณกรรมบำบัดกับความเครียดของวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลอง 1 กลุ่ม ทดสอบก่อนและหลัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของวรรณกรรมบำบัดที่มีต่อความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีระดับความเครียดสูงจากการทำแบบวัดความเครียดจำนวน 7 คน ดำเนินการทดลองติดต่อกัน 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย ได้แก่ แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ มาตรฐานประเมินระดับความเครียดด้วยตนเองชนิดคำถามเดียว แบบสอบถามความสนใจในการอ่านหนังสือสำหรับวัยรุ่น แบบสอบถามประ โยชน์ที่ได้จากการอ่าน เรื่องสั้นไทยประเภทต่าง ๆ ที่คัดสรรให้สอดคล้องกับสาเหตุความเครียดจำนวน 21 เรื่อง

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 7 คนมีระดับความเครียดลดลง สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเรียนวัยรุ่น คือ เรื่องส่วนตัว เรื่องงาน เรื่องสังคม และเรื่องเงิน ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการเครียดทางอารมณ์ ความคิด และกล้ามเนื้อตามลำดับ

ในส่วนของ การประเมินตนเอง พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองว่า มีระดับความเครียดลดลง

Thesis Title Bibliotherapy and Adolescents' Stress
Author Mr.Sirisak Apisakmontree
Degree Master of Education (Educational Psychology and Guidance)
Thesis Advisory Committee

Assoc.Prof. Chaviwan Sukapanpotharam Chairperson
Assoc.Prof. Tasana Saladyanant Member

ABSTRACT

Bibliotherapy and Adolescents' Stress was an experimental research using one group pretest-posttest design. The objective was to study the result of bibliotherapy upon the adolescents' stress. Samples were 10th grade students at Chiang Mai University Demonstration School who were in high stress according to the pre-test evaluation. There were 7 students participated in group activities that continuously set for 8 weeks. The tools used were SPST- 20 from Suanprung Psychiatric Hospital which were one-way self stress question, interesting in reading of teenagers and the knowledge that absorbed from reading. The selected of 21 Thai short stories that used referred to the symptom of stress.

The outcomes founded that after the activities the stress tuned down. The definite causes of stress were personal, job, social and money conflicts, which were shown through emotion, thinking and muscle disturbance.

It was indicated that after the experimental activities the degree of stress were down in sustainable level.