

โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง (Senior Project)

เรื่อง

หนังสือการ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด

นางสาวธนัชชา กัตัญญกุล  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/2

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน  
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา  
ปีการศึกษา 2565

ธันวาคม กศนุญกุล 2565 : โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง

เรื่อง หนังสือการ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ ณฐมน บุญเรือน

ผู้เชี่ยวชาญ : อ.ดร. ศรศักดิ์ นิมบุตร

ผู้ปกครอง : นายธีรวัฒน์ กศนุญกุล

### บทคัดย่อ

โครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง เรื่องหนังสือการ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหนังสือการ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ 3 เล่มได้แก่ “เคล็ดลับสยบความเครียด” โดยพันทิวา เศรษฐการ, “เครียดอย่างฉลาด2” โดยน.พ.วิโรจน์ ตระการวิจิตร และ “บำบัดเครียด” โดยน.พ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ และศึกษาจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงตรวจสอบความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนจากแบบประเมินความพึงพอใจที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความถี่และร้อยละของความพึงพอใจใน 6 หัวข้อ

จากการศึกษาพบว่าผู้อ่านส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจมากที่สุดในหัวข้อ “ขนาดและสีตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม ชัดเจน สวยงาม อ่านง่าย” , “เนื้อหาที่มีความกะทัดรัด ชัดเจน เป็นลำดับขั้น ง่ายต่อการทำความเข้าใจ” , “เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน” , “สาระของเรื่องมีประโยชน์ต่อผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง” และ “ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเครียดเพิ่มขึ้น” และผู้อ่านส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจมากในหัวข้อ “ภาพที่ใช้ในหนังสือการ์ตูนมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับเนื้อหาและส่งเสริมการเรียนรู้” โดยข้อเสนอแนะเพิ่มเติมส่วนใหญ่ให้ความเห็นเรื่องตัวหนังสือมีขนาดเล็กเกินไป และเยอะเกินไป

## สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	2
แนวคิดเกี่ยวกับหนังสือการ์ตูน	6
รูปแบบวิธีการศึกษา	7
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	8
การเก็บรวบรวมข้อมูล	9
การวิเคราะห์ข้อมูล	9
ผลการศึกษา	9
สะท้อนความคิด	13
บรรณานุกรม	14
ภาคผนวก	16

## หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโลกของเราได้ก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์อย่างเต็มตัว มีการเข้าสู่ระบบสารสนเทศอย่างเต็มรูปแบบมากขึ้น นวัตกรรมและเทคโนโลยีมีความก้าวหน้าทันสมัย ทำให้เกิดการแข่งขันที่รุนแรง วัฒนธรรมและวิถีชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไป เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม และความเหลื่อมล้ำมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดจากการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ก้าวทันยุคสมัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง คนที่มีความพร้อมอยู่เสมอและสามารถปรับตัวได้ย่อมได้เปรียบคนที่ดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ โดยที่ไม่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในสังคม การเปลี่ยนแปลงนี้เองที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2554: ออนไลน์)

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ที่ทำแบบประเมิน ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in และพบว่า เด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปีกว่า 1.8 แสนราย ตั้งแต่ 1 ม.ค.2563-30 ก.ย. 2564 มีความเครียดสูง 28% เสี่ยงซึมเศร้า 32% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 22% (กรมสุขภาพจิต, 2564: ออนไลน์) รวมถึงข้อมูลจากผลการสำรวจ “คะแนนสุขภาพและความเป็นอยู่แบบ 360° ประจำปี 2019” (2019 Cigna 360 Well-Being Survey) โดย บมจ.ซีกนาประกันภัยที่พบว่าประเทศไทยเป็นประเทศมีความเครียดสูงเป็นอันดับ 5 ของโลก จากทั้ง 23 ประเทศที่ทำการสำรวจในครั้งนี้ โดยมีคนไทยถึง 91% ยอมรับว่าตัวเองมีความเครียด ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกที่ 84% และที่แย่ไปกว่านั้น ก็คือ มีอยู่ราว 7% ในจำนวนนี้ ไม่สามารถหาคำตอบได้ว่า ความเครียดที่ตัวเองกำลังเผชิญอยู่นั้น เกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด ทำให้ไม่สามารถจัดการกับความเครียดเหล่านั้นได้โดยยังพบว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในที่ทำงานกำลังกลายเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบรุนแรงมากขึ้น โดยที่คนวัยทำงานชาวไทยถึง 81% ระบุว่า พวกเขาอยู่ในวัฒนธรรมการทำงานที่ต้องตื่นตัวตลอดเวลา ส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น (Pp, 2019: ออนไลน์)

จากที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าคนไทยในปัจจุบันมีปัญหาความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจและเนื่องจากความเครียดเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้นผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาเรื่องความเครียด วิธีการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น และวิธีอยู่ร่วมกับมัน จึงเป็นสาเหตุที่ผู้ศึกษาสนใจศึกษาเรื่องความเครียดและนำเสนอออกมาในรูปแบบของหนังสือการ์ตูนให้ความรู้ที่มีประเด็นสำคัญเรื่องการรับมือกับความเครียด โดยที่หนังสือการ์ตูนสามารถเข้าถึงง่ายกับทุกเพศทุกวัย เข้าใจง่าย เสริมสร้างจินตนาการ

ให้ความบันเทิง ความผ่อนคลาย และความรู้ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปศึกษาและไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้ผู้อ่านรู้จักวิธีการรับมือกับความเครียดที่เหมาะสม

### วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างหนังสือการ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ให้ความรู้และความบันเทิงกับผู้อ่าน และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมให้ผู้อ่านรับมือและจัดการกับความเครียดได้

### ขอบเขตการศึกษา

เป็นการศึกษาเชิงการสร้างสรรค์ผลงาน ใช้การสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยมีการรวบรวมความเห็นจากกลุ่มตัวอย่างที่สนใจศึกษาจำนวน18คน โดยมีระยะเวลาการศึกษาตั้งแต่มกราคม ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ.2566

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การ์ตูน** (Comic) การ์ตูนเป็นสื่อภาพพิมพ์ที่ใช้รูปภาพเพื่อถ่ายทอดเรื่องเล่าโดยลำดับโดยใช้ธรรมชาติของภาพซึ่งเป็นการคาบเกี่ยวกันระหว่างสื่อสองชนิด การ์ตูนส่วนใหญ่ประกอบด้วยรูปภาพและคำพูดที่มักจะอยู่ในรูปแบบของบอลูนคำบรรยายภาพ มีการแสดงเนื้อหาผ่านรูปภาพและบอลูนคำดังกล่าว

### แนวคิดที่ใช้ในการศึกษา

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

##### 1.1 ความหมายของความเครียด

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2554 ให้ความหมายความเครียดว่า คือลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป, ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้อง

เผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

## 1.2 ประเภทของความเครียด

1.2.1 ความเครียดทางกาย หมายถึง ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่ปกติ เกิดอาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ (จิรนุช จิตราทร, 2015: ออนไลน์)

1.2.2 ความเครียดทางใจ หมายถึง ความวิตกกังวล ซึ่งหากปล่อยไว้นานๆ โดยไม่แก้ไขจะนำไปสู่อาการซึมเศร้า กลัวอย่างไรเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

## 1.3 วิธีการรับมือกับความเครียด

ในที่นี้มีวิธีการรับมือกับความเครียดทั้งหมด 5 วิธีที่ผู้ศึกษาใช้ในหนังสือการ์ตูนได้แก่

### 1.3.1 การเผชิญหน้ากับความเครียด

การเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูสภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกายสุขภาพจิตและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

ลาซารัส (Lazarus, 1984: 143) กล่าวถึงการเผชิญความเครียดว่าเป็นความพยายามทางปัญญาและความพยายามทางพฤติกรรม เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องทั้งที่เกิดจากภายนอกและจากภายในรวมถึงการจัดการต่อความขัดแย้งระหว่างปัญหาหรือข้อเรียกร้องเหล่านั้นเมื่อบุคคลประเมินรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่จะรับได้

คาร์เวอร์ ไชเออร์ และไวน์ทรอบ (Carver Scheier & Weintraub, 1989: 267-283) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการลดความขัดแย้งในใจ

โดยที่ Lazarus และ Folkman (1984) ได้แบ่งวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 2 วิธี คือ

1. วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความตึงเครียด หรือความกดดันทางอารมณ์โดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา

2. วิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นปรับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เช่น การร้องไห้ การออกกำลังกาย เป็นต้น

### 1.3.2 การออกกำลังกายและการเจริญสติ

การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด ควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมรรถภาพของร่างกายของเรา รูปแบบการออกกำลังกายมีหลายอย่าง เช่น วิ่ง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก เตะบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น สำหรับผู้ที่ไม่ถนัดกีฬา อาจใช้การบริหารเช่น โยคะ หรือมวยจีน

ออกกำลังกายต่อเนื่องนานพอควร ประมาณ 20 นาที ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข หรือ Endorphine ขึ้นในสมอง ช่วยให้มีความสุข รู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายความเครียด (สื่อมวลชนไทย, 2562: ออนไลน์) หลังการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอาจเห็นได้ว่าตนเองมีความรู้สึกที่ดีขึ้นหรือลืมเรื่องเครียดในแต่ละวันไปได้พักหนึ่งและหันมาจดจ่ออยู่กับจังหวะของการเคลื่อนไหวร่างกายแทน

นอกจากนี้ยังมีการเจริญสติยังช่วยลดความเครียดลงได้เช่นกัน การเจริญสติที่ดีคือ ไม่ควรกดทับความรู้สึกที่เราคิด หรือรู้สึกอยู่ในขณะกำลังเจริญสติ เช่น โกรธ เสียใจ โมโห ดีใจ ปล่อยความรู้สึกเหล่านั้นให้วิ่งอยู่ในใจของเราในขณะที่กำหนดลมหายใจเข้า-ออก แล้วเราจะพบว่าสิ่งที่คิดหรือรู้สึกที่วิ่งวนอยู่ในความคิดของเราไม่นานก็จะหายไป

ไม่ว่าจะทำงานหรือทำกิจใดๆ ควรฝึกทำด้วยสติ สร้างความรู้สึกตัว หรือการระลึกอยู่กับกิจเฉพาะหน้าขณะนั้นๆ เช่น ฝึกล้างจาน กวาดบ้านอย่างมีสติ จนกลายเป็นนิสัย นอกจากงานสำเร็จ ลุล่วงด้วยดีแล้ว ยังพบกับความสุขอย่างฉับพลัน โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นเช่น เสียงเพลง มาเป็นตัวล่อ (สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, 2551: ออนไลน์)

### 1.3.3 การลดความต้องการของตัวเอง

มนุษย์ต้องเผชิญกับความทุกข์ที่ต้องคอยตอบสนองหรือวิ่งไล่ตามความต้องการของตนเอง ตลอดเวลา บางครั้งอาจสมหวัง บางครั้งอาจทำได้เพียงบางส่วน และอย่างไรก็ตาม เมื่อสมหวังหรือได้ในสิ่งที่ต้องการแล้ว กลับมีความต้องการอย่างใหม่เกิดขึ้นอีก วนเวียนไม่มีที่สิ้นสุด

พจนานุกรมในไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (2526:323) กล่าวถึง "ความต้องการ" ว่า หมายถึง ความอยากได้ ใครได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการความขาดสมดุล เนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่งต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้นๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้วร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ๆ เกิดขึ้นมา ทดแทนวนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด

ความต้องการนี้เองที่เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อเราเกิดความต้องการและมีความสามารถที่จะเอาสิ่งนั้นมาเราจะไม่เกิดความเครียด แต่ในทางกลับกัน ถ้าเราไม่มีความสามารถและยังดิ้นรนจะเอาสิ่งนั้นมาให้ได้ย่อมเกิดความเครียดและความไม่สบายใจ ดังนั้นเราจึงควรลดความต้องการให้น้อยที่สุด ความเครียดจึงจะน้อยตามมานั่นเอง

### 1.3.4 การบำบัดความเครียดด้วยการหัวเราะ

การหัวเราะมีประโยชน์มากมายที่เราคาดไม่ถึง เช่น ช่วยให้มีผิวพรรณสวย ช่วยระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย ช่วยในระบบหายใจ หนึ่งในประโยชน์ที่ไม่สามารถมองข้ามได้คือ การหัวเราะสามารถช่วยลดความซึมเศร้าและความเครียดได้ จากการทดลองของแพทย์ในหลายยุคหลายสมัยพบว่าแคฝอยัม อัตราความเครียดที่วัดโดยเครื่องมือทางการแพทย์ก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัด เนื่องมาจากไม่มีความสลดหดหู่ ในอารมณ์ไปปิดกั้นออกซิเจนไม่ให้ไปหล่อเลี้ยงเซลล์และฟอกโลหิตซึ่งเป็นเส้นทางสำคัญของการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง เวลาที่เราหัวเราะนั้นร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขอย่างเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ออกมา ซึ่งฮอร์โมนนี้ถือได้ว่าเป็น 'เพชรฆาตความเจ็บปวด' ทำให้เราอารมณ์ดี และสมองก็จะถูกกระตุ้นให้มองโลกในแง่ดีเช่นกัน

หลายประเทศตระหนักถึงความสำคัญของการหัวเราะ จนถึงกับจัดตั้งชมรมหัวเราะบำบัดขึ้นมา โดยผู้ป่วยแต่ละคนจะมาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องขำขันกันในตอนเช้าเพื่อสร้างเสียงหัวเราะให้เกิดขึ้น ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ไม่ใช่เพียงอาการเครียดที่หายแบบทันตา แต่ผู้ป่วยยังสุขภาพดีขึ้น เพราะหลายคนที่มีโรคประจำตัวเมื่อได้กลับไปทำการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้งหลังจากเข้าร่วมชมรมหัวเราะบำบัดติดต่อกันเป็นเวลาสามเดือน อาการแม้จะไม่ได้หายไปอย่างปลิดทิ้งแต่ทุเลาลงอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว



### 1.3.5 การหาตัวช่วยในการรับมือกับปัญหา

บางครั้งเมื่อเราเผชิญการกับปัญหาที่ยากจะรับมือ และทำให้เราเกิดความเครียด ความกังวล การที่เราได้ปรึกษา รวมถึงกับบรรยายให้ใครสักคนฟัง จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น หลายคนมักกังวลว่าการที่เราพึ่งเล่าให้กับคนอื่นฟังจะยิ่งเป็นผลเสียต่อตัวเอง ซึ่งความจริงแล้วการที่เราได้พูดออกมาเป็นผลดีมากกว่าที่คิด นั่นเป็นเหตุให้นักจิตแพทย์ส่วนใหญ่ที่สามารถรักษาอาการคนไข้ได้ด้วยการฟังเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่ในหัวของคนไข้ นั่นเอง

คนที่ไม่อยากจะเล่าให้แพทย์ฟังก็สามารถเล่าให้กับคนสนิทใกล้ตัวฟังได้เพื่อเป็นการระบาย ความเครียด ความเศร้า ความกลัว และความกังวลใจที่มีอยู่ในตัวเองออกไปทำให้เรารู้สึกเบาและสบายใจขึ้นมา การที่ได้เล่าเรื่องราวให้กับคนที่มีประสบการณ์ที่คล้าย ๆ กับเรายังทำให้เราได้เห็นตัวเองมากขึ้น ทั้งยังได้ความเห็นของอีกฝ่ายที่ทำให้เรามีมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับหนังสือการ์ตูน

### ความสำคัญของหนังสือการ์ตูน

หนังสือการ์ตูนเป็นหนังสือที่ตีพิมพ์ภาพและคำพูดประกอบ บอกเล่าเรื่องราวต่างๆตามเนื้อเรื่องที่เขียนขึ้น มีทั้งที่อ้างอิงจากความเป็นจริงและเกิดจากความคิดของนักวาดการ์ตูน หรือนักแต่งการ์ตูนเป็นผู้วางเอาไว้ (วิวัฒน์ มีสุวรรณ, 2561: ออนไลน์) โดยส่วนใหญ่หนังสือการ์ตูนจะเป็นการรวมเล่มของการ์ตูนที่ตีพิมพ์ในหนังสือการ์ตูนรายสัปดาห์ หนังสือการ์ตูนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และจินตนาการของผู้วาด

หากพูดถึงประโยชน์ของการอ่าน ผู้คนคงมักนึกถึงแต่หนังสือตำรา หนังสือเรียน โดยหารู้ไม่ว่า การอ่านหนังสือการ์ตูนก็มีประโยชน์เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น

1. การอ่านหนังสือการ์ตูนช่วยทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การอ่านหนังสือการ์ตูนนอกจากจะทำให้เราเพลิดเพลินในการอ่านแล้วยังทำให้เราได้คิดตามหรือใจจดใจจ่ออยู่กับเนื้อหาหรือจินตนาการตามบทต่าง ๆ ของตัวละคร ในเนื้อหาของการ์ตูน ทำให้เราได้ใช้สมองในการจินตนาการ และยังทำให้เราเกิดความผ่อนคลายอีกด้วย

2. เป็นสื่อสำหรับใช้ในการเรียนการสอน เนื่องจากการ์ตูนสามารถช่วยสร้างความสนใจและดึงดูดให้ผู้เรียนสนใจในกิจกรรมการเรียนนั้น ช่วยให้ผู้เรียนไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน และเกิดการเรียนรู้ได้ดีเพราะมีภาพประกอบทำให้สิ่งที่เป็นนามธรรมเป็นรูปธรรมที่น่าสนใจซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำในเนื้อหาบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น และมีความต้องการที่จะศึกษาเพิ่มขึ้น (สรศักดิ์, 2563: ออนไลน์)

เนื่องจากหนังสือการ์ตูนเป็นสื่อที่เข้าถึงง่าย และสามารถอ่านได้ทุกเพศทุกวัยดังนั้นผู้ศึกษาจึงเลือกใช้หนังสือการ์ตูนเป็นสื่อการศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด

### รูปแบบวิธีการศึกษา

โครงการการศึกษาความรู้เฉพาะเรื่อง เรื่องหนังสือการ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

- 1.ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ 3 เล่มได้แก่ “เคล็ดลับสยบความเครียด” โดย พันทิวา เศรษฐกร, “เครียดอย่างฉลาด 2” โดยน.พ.วิโรจน์ ตระการวิจิตร และ “บำบัดเครียด” โดย น.พ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ และศึกษาจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง
- 2.ศึกษาข้อมูลเพื่อให้ได้ประเด็นในการเขียนการ์ตูนทั้งหมด 6 ตอน โดยที่แต่ละตอนมีแนวคิดในการรับมือกับความเครียดที่แตกต่างกันไป มีเอกลักษณ์ เข้าใจง่าย โดยการ์ตูนทั้ง 6 ตอนมีแนวคิด 5 แบบ คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา, การออกกำลังกายและการเจริญจิต, การลดความต้องการของตัวเอง, การบำบัดความเครียดด้วยการหัวเราะ และการหาตัวช่วยในการรับมือกับปัญหา
- 3.สร้างตัวละครและเขียนบททั้ง 6 ตอนในรูปแบบการสนทนาโดยในแต่ละตอนมีหน้าสรุปความรู้ตามท้ายทุกตอน
- 4.เขียนstoryboardเพื่อสร้างภาพให้เห็นลำดับขั้นตอนตามเนื้อเรื่องที่ต้องการและกำหนดจำนวนหน้าทั้งหมดของหนังสือการ์ตูน
- 5.ดำเนินการวาดการ์ตูนและหน้าปกโดยการใช้โปรแกรมProcreateในการวาดรูปลงสี และใส่ข้อความ
- 6.ใส่ข้อความสรุปในแต่ละบทโดยใช้โปรแกรม Canva
- 7.นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องของชิ้นงาน
- 8.ดำเนินการปรับปรุงหนังสือการ์ตูนตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
9. สร้างแบบประเมินความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนในรูปแบบgoogle formและส่งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องศึกษาทำแบบประเมินหลังอ่านหนังสือการ์ตูน
- 10.นำผลจากแบบประเมินความพึงพอใจมาสรุป

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. หนังสือการ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด
2. แบบประเมินความพึงพอใจผลงานของผู้สนใจศึกษา



ภาพที่ 1 หน้าปกของหนังสือการ์ตูน



ภาพที่ 2 ตัวอย่างการ์ตูนในหนังสือการ์ตูน

สามารถอ่านหนังสือการ์ตูนเรื่อง “บันทึกปราบเจ้าความเครียดตัวร้าย”  
ได้จาก QR code นี้



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้สนใจศึกษาจำนวน 18 คน โดยการให้ทำแบบประเมินความพึงพอใจ หลังอ่านหนังสือการ์ตูน แล้วจึงนำผลการประเมินที่ได้ไปวิเคราะห์และสรุปผลในรูปแบบความถี่และค่าร้อยละ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบประเมินความพึงพอใจแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจ คือ เพศ และ อายุ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือการ์ตูน ได้แก่

1. ภาพที่ใช้ในหนังสือการ์ตูนมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับเนื้อหาและส่งเสริมการเรียนรู้
2. ขนาดและสีตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม ชัดเจน สวยงาม อ่านง่าย
3. เนื้อหาที่มีความกะทัดรัด ชัดเจน เป็นลำดับขั้น ง่ายต่อการทำความเข้าใจ
4. เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน
5. สารของเรื่องมีประโยชน์ต่อผู้อ่าน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง
6. ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเครียดเพิ่มขึ้น

โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

1. น้อยที่สุด หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด
2. น้อย หมายถึง พึงพอใจน้อย
3. ปานกลาง หมายถึง พึงพอใจปานกลาง
4. มาก หมายถึง พึงพอใจมาก
5. มากที่สุด หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

### ผลการศึกษา

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

พบว่า ผู้ทำแบบประเมินเป็น หญิง 14 คน ชาย 4 คน

อายุ 14-30 จำนวน 6 คน

อายุ 31-60 จำนวน 12 คน

## ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจ

ข้อที่ 1 ภาพที่ใช้ในหนังสือการ์ตูนมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับเนื้อหาและส่งเสริมการเรียนรู้

ระดับความพึงพอใจ	ความถี่	ร้อยละ
มากที่สุด	8	44.44
มาก	10	55.56
ปานกลาง	0	0.00
น้อย	0	0.00
น้อยที่สุด	0	0.00
รวม	18	100.00

จากตารางแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจในหัวข้อ “ภาพที่ใช้ในหนังสือการ์ตูนมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับเนื้อหาและส่งเสริมการเรียนรู้” โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 44.44% และกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากคิดเป็น 55.56%

ข้อที่ 2 ขนาดและสีตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม ชัดเจน สวยงาม อ่านง่าย

ระดับความพึงพอใจ	ความถี่	ร้อยละ
มากที่สุด	9	50.00
มาก	3	16.67
ปานกลาง	5	27.78
น้อย	1	5.56
น้อยที่สุด	0	0.00
รวม	18	100.00

จากตารางแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจในหัวข้อ “ขนาดและสีตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสม ชัดเจน สวยงาม อ่านง่าย” โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 50.00% กลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากคิดเป็น 16.67% กลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจปานกลางคิดเป็น 27.78% และกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจน้อยคิดเป็น 5.56%

ข้อที่ 3 เนื้อหาที่มีความกะทัดรัด ชัดเจน เป็นลำดับขั้น ง่ายต่อการทำความเข้าใจ

ระดับความพึงพอใจ	ความถี่	ร้อยละ
มากที่สุด	11	61.11
มาก	7	38.89
ปานกลาง	0	0.00
น้อย	0	0.00
น้อยที่สุด	0	0.00
รวม	18	100.00

จากตารางแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจในหัวข้อ “เนื้อหาที่มีความกะทัดรัดชัดเจน เป็นลำดับขั้น ง่ายต่อการทำความเข้าใจ” โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 61.11% และกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากคิดเป็น 38.89%

ข้อที่ 4 เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ระดับความพึงพอใจ	ความถี่	ร้อยละ
มากที่สุด	11	61.11
มาก	6	33.33
ปานกลาง	1	5.56
น้อย	0	0.00
น้อยที่สุด	0	0.00
รวม	18	100.00

จากตารางแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจในหัวข้อ “เนื้อหาที่มีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน” โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 61.11% กลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากคิดเป็น 33.33% และกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจปานกลางคิดเป็น 5.56%

ข้อที่ 5 สารของเรื่องมีประโยชน์ต่อผู้อ่าน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

ระดับความพึงพอใจ	ความถี่	ร้อยละ
มากที่สุด	16	88.89
มาก	2	11.11
ปานกลาง	0	0.00
น้อย	0	0.00
น้อยที่สุด	0	0.00
รวม	18	100.00

จากตารางแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจในหัวข้อ “สารของเรื่องมีประโยชน์ต่อผู้อ่าน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง” โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 88.89% และกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 11.11%

ข้อที่ 6 ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเครียดเพิ่มขึ้น

ระดับความพึงพอใจ	ความถี่	ร้อยละ
มากที่สุด	13	72.22
มาก	5	27.78
ปานกลาง	0	0.00
น้อย	0	0.00
น้อยที่สุด	0	0.00
รวม	18	100.00

จากตารางแสดงให้เห็นถึงระดับความพึงพอใจในหัวข้อ “ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง ความเครียดเพิ่มขึ้น” โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 72.22% และกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจมากที่สุดคิดเป็น 27.78%

### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- ตัวหนังสือมีขนาดเล็กเกินไป และเยอะเกินไป ทำให้อ่านยาก
- รูปแบบตัวอักษรที่ใช้ดูทางการเกินไป รูปแบบตัวอักษรควรมีความเป็นหนังสือการ์ตูนมากขึ้น
- เนื้อหาของการ์ตูนเหมาะกับช่วงวัยเด็กมากกว่า

## สะท้อนความคิด

### สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษา

ผู้ศึกษาได้เรียนรู้การสร้างหนังสือการ์ตูนอย่างมีประสิทธิภาพและจุดบกพร่องของผลงานที่สามารถนำไปใช้ปรับแก้ในอนาคตได้ และได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด โดยเฉพาะวิธีการรับมือกับความเครียด

### ปัญหาหรืออุปสรรค

เนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องความเครียดมีเยอะ จึงต้องใช้เวลาในการศึกษาและรวบรวมข้อมูลนาน เพราะจะต้องสร้างหนังสือการ์ตูนให้มีเนื้อหาที่ครอบคลุม ให้ความรู้เรื่องความเครียดกับผู้อ่านได้อย่างเข้าใจง่าย และรวดเร็ว

### แนวทางการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรค

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำในการสรุปเนื้อหาความเครียดที่อยู่ในหนังสือโดยย่อเนื้อหาให้สั้นลง ให้กระชับได้ใจความมากขึ้น โดยเลือกจากส่วนที่สำคัญเป็นหลัก และตัดส่วนที่ไม่สำคัญออกไป

### ข้อเสนอแนะ

ควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษามากกว่านี้ และมีการกระจายในช่วงอายุ เด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ ให้ครบทุกช่วงอายุ



### บรรณานุกรม

- นภาพร หงษ์ทอง. 2564. วิเคราะห์ความต้องการของมาสโลว์ในมุมมองของ  
พระพุทธศาสนา (Online). <http://mcur.mcu.ac.th/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566
- เนสท์เล่ ประเทศไทย. 2555. สู่ความเครียดด้วยเสียงหัวเราะ (Online).  
<https://www.nestle.co.th/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566
- แบรนด์บุฟเฟต์. 2562. 'ไทย' ติดโผ ประเทศสุดเครียด Top 5 ของโลก 'แซนด์วิช เจนเนอเรชั่น'  
กดดันหนักสุด (Online). <https://www.brandbuffet.in.th/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566.
- ปิยธิดา ชัยวงศ์. 2555. การวิเคราะห์การใช้ภาษาอังกฤษของการทุนญี่ปุ่น เพื่อพัฒนากิจกรรม  
ส่งเสริมทักษะการอ่านเพื่อความเข้าใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (Online).  
<https://search.lib.cmu.ac.th/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566.
- โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ. 2555. ประโยชน์ของการหัวเราะ (Online).  
<https://www.princsuvarnabhumi.com/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566
- วิโรจน์ ตระการวิจิตร. 2564. เครียดอย่างฉลาด 2. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. 2554. ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด (Online).  
<https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566.
- สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย. 2562. ออกกำลังกาย คลายเครียด (Online).  
<https://multimedia.anamai.moph.go.th/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. 2551. สุขกับงานด้วยการเจริญสติ (Online).  
<https://www.doctor.or.th/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566
- สรศักดิ์. 2563. ข้อดี ของการอ่านหนังสือการ์ตูน (Online). <https://entertainment.trueid.net/>,  
7 กุมภาพันธ์ 2566
- อังคินันท์ อินทรกาแหง. 2551. การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญ  
ความเครียดของคนไทย (Online). <http://bsris.swu.ac.th/upload/115.pdf>, 7 กุมภาพันธ์  
2566

เอชโฟกัส เจลลี่ระบบสุขภาพ. 2564. ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยกว่า 1.8 แสนราย พบ  
เครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า ติดจอติดเกมออนไลน์มากขึ้น!! (Online).  
<https://www.hfocus.org/>, 7 กุมภาพันธ์ 2566.

## ภาคผนวก



แบบประเมินความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนเรื่อง “บันทึกปราบเจ้าความเครียดตัวร้าย”

## แบบประเมินความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนเรื่อง “บันทึกปราบเจ้าความเครียดตัวร้าย”

แบบประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งในโครงการการศึกษาความรอบรู้เฉพาะเรื่อง เรื่อง การ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเครียด

[ไฟล์หนังสือการ์ตูน](#)

---

 dhanajjakat@gmail.com (not shared) [Switch account](#) 

\* Required

ภาพที่ 3 คำชี้แจงแบบประเมินความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนเรื่อง “บันทึกปราบเจ้าความเครียดตัวร้าย”

อายุ \*

Your answer \_\_\_\_\_

เพศ \*

ชาย

หญิง

ไม่ต้องการระบุ

ภาพที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนเรื่อง “บันทึกปราบเจ้าความเคียดตัวร้าย” ในส่วนของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**การประเมินความพึงพอใจ** \*

เขียนเครื่องหมาย ลงในช่องระดับความพึงพอใจตามความเป็นจริง

	5มากที่สุด	4มาก	3ปานกลาง	2น้อย	1น้อยที่สุด
ภาพที่ใช้ในหนังสือการ์ตูนมีความน่าสนใจ สอดคล้องกับเนื้อหาและส่งเสริมการเรียนรู้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ขนาดและสีตัวอักษรที่ใช้มีความเหมาะสมชัดเจน สวยงาม อ่านง่าย	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
เนื้อหามีความกะทัดรัด ชัดเจน เป็นลำดับขั้นง่ายต่อการทำความเข้าใจ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
เนื้อหาเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
สาระของเรื่องมีประโยชน์ต่อผู้อ่าน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความเครียดเพิ่มขึ้น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ภาพที่ 5 แบบประเมินความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนเรื่อง “บันทึกปราบเจ้าความเครียดตัวร้าย” ในส่วนของข้อมูลความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม \*

Your answer

ภาพที่ 6 แบบประเมินความพึงพอใจของหนังสือการ์ตูนเรื่อง “บันทึกปราบเจ้าความเครียดตัวร้าย” ในส่วนของข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม