



แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน
ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

Guidelines for the Provision of Learning Process for Resolving Learning Fatigue Problem
of Secondary School Students in Bangkok

กฤติยา แก้วมณี *

Kittiya Kaewmani

เฟื่องอรุณ ปรีดีดิลก **

Fuangularun Preededilok

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียน 2) เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียน และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณและวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.24$)
2. การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนพบว่าการตระหนักถึงความต้องการและศักยภาพของนักเรียนนำไปสู่การบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม มีการประสานงานกับภาคีเครือข่าย และครูมีทักษะในการสังเกตและการสอบถามในการจำแนกเด็กที่มีภาวะเครียด สามารถพูดคุยและให้คำปรึกษาทั้งด้านวิชาการและการปรับตัวทางสังคม
3. แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมี 2 ด้านได้แก่ 1) ด้านองค์ความรู้เป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียน 2) ด้านการป้องกันและการแก้ไขปัญหาเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่าง ผู้บริหาร ครูและผู้ปกครอง

คำสำคัญ: การจัดกระบวนการเรียนรู้, ความเครียดด้านการเรียน

*นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*Graduate Student of Develop Education Division, Department of Educational Policy Management, and Leadership, Faculty of Education, Chulalongkorn University

E-mail Address: lookyorkittiya@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**Lecturer of Develop Education Division, Department of Educational Policy Management, and Leadership, Faculty of Education, Chulalongkorn University

E-mail Address: fuangularun.p@chula.ac.th

ISSN 1905-4491

Abstract

The research of Guidelines for the provision of learning process for resolving learning fatigue problem of secondary school students in Bangkok. The objectives are 1) to study cognitive and stress of learning 2) to analyze the process of learning about the stress and 3) to present the guidelines for the provision of learning process for resolving learning fatigue problem of secondary school students in Bangkok. This thesis was qualitative research and quantitative research

The results were as follows:

1. Cognition and stress of learning were at moderate level. ($\mu = 3.24$)
2. Analysis the process of learning about the stress of learning of secondary school students in Bangkok showed that recognizing the needs and potential of students leads to participatory management, coordinations with network partners, and the teachers had observation and inquire skills to classify the students with stress, able to talk and give advice, both academic and social adjustment.
3. Guidelines for the provision of learning process for resolving learning fatigue problem of secondary school students in Bangkok had 2 phases including; 1) Cognition was creating knowledge, understanding for the participation to development the physical and the mental health of students. 2) Prevention and problem resolution was collaborative process between administrators, teachers and parents.

Keywords: learning process, learning fatigue problem

บทนำ

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อันเนื่องมาจากการความเจริญก้าวหน้าในสังคม ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียด ซึ่งความเครียดดูเหมือนสภาวะทั่วไปที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัยและสามารถพบเจอได้ในทุกวัน สื่อต่างๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ วารสาร หรือแม้แต่ข่าวสารในองค์กรต่างๆ ก็อ้างอิงถึงเรื่องความเครียดในรูปแบบต่างๆ ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตัวไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

กรมสุขภาพจิต (2542) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติคือยังพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ แม้จะมีแรงกดดัน หรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น 2) ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติคือสามารถจัดการกับความเครียดและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 3) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยคือความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยและยังพอทนได้ 4) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางคือเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยแก้ไขด้วยความยากลำบากและมีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต 5) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมากคือบุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะที่ตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงหากไม่ได้ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้

Lazarus (1999) ได้แบ่งวิธีการจัดการความเครียดเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา (problem – focused coping) คือเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหา มีการวางแผนหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาและกระทำไปตามขั้นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้การแก้ปัญหาได้ผลดี การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น เช่น การพยายามคิดหาวิธีการแก้ปัญหาหลายๆ ทาง แก้ปัญหาตามประสบการณ์ในอดีต ขอความช่วยเหลือหรือข้อมูลจากแหล่งอื่น ในการแก้ปัญหา เป็นต้น 2) การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ (emotional-focused coping) คือ การเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดที่จะช่วยควบคุม ปรับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยมุ่งลดความไม่สบายใจ เป็นการรักษาสมาดุลทางจิตใจไว้ เช่น ออกกำลังกาย การพูดระบายให้คนอื่นฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้ เป็นต้น

ความเครียดปกติหากเกิดในระยะสั้นสามารถหายได้ แต่หากมีความเครียดเรื้อรังจนไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมอาจเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า อีกทั้งความเครียดยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย โดยการเรียนถือเป็นสาเหตุหลักของความเครียดสำหรับเยาวชน โดยองค์การอนามัยโลกระบุว่า ปัจจุบัน 1 ใน 20 คนของประชากรโลกกำลังป่วยด้วยโรคซึมเศร้าและป่วยซ้ำสูงถึงร้อยละ 50-70 ซึ่งเป็นต้นเหตุให้วัยรุ่นฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้น ส่วนในประเทศไทยพบวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าสูง ร้อยละ 44 หรือประมาณ 3 ล้านกว่าคน จากจำนวนวัยรุ่นทั้งหมดประมาณ 8 ล้านคน อัตราป่วยร้อยละ 18 ซึ่งคาดว่าป่วยแล้วกว่า 1 ล้านคน แต่เข้าถึงบริการน้อยเพราะอารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ป่วยจะไม่เหมือนผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ก้าวร้าว แปรปรวนง่าย หรือเสี่ยงใช้ยาเสพติด อาจแยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ทำให้ผู้ปกครอง ครู เข้าใจผิดว่าเป็นนิสัยเกเร อีกทั้งวัยรุ่นยังมีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่ต้องการถูกระบุว่ามีปัญหา อาจจะปฏิเสธการรักษา ทำให้วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวนมากไม่ได้รับการช่วยเหลือและนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ที่รุนแรงขึ้นตามมา (กรุงเทพมหานคร, 2560)

งานวิจัยในประเทศไทยพบเด็กวัยเรียนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณร้อยละ 7.1 ในขณะที่วัยรุ่นป่วยด้วยโรคซึมเศร้าร้อยละ 13.3 พบในวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย 2 เท่า (โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต, 2561) และจากรายงานสถิติจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า ในปีงบประมาณ 2560 มีผู้ป่วยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเข้ารับการรักษาจำนวน 312 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2558 ถึง 2 เท่าตัว โดยพบร่วมกับโรคทางจิตเวชอื่นๆ 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคภาวะบกพร่องทางการเรียน โรคสมาธิสั้น และโรคออทิสติก และมีวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง มีความคิดทำร้ายตัวเอง 14 คน โดยทางสถาบันฯ ได้พัฒนาแนวทางดูแลรักษาวัยรุ่นที่มีปัญหาซึมเศร้า โดยร่วมกับราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย เป็นคู่มือให้บุคลากรทางการแพทย์ทั่วประเทศ ทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถใช้ดูแลรักษาด้วยยา สังคม และจิตใจ ได้อย่างมีมาตรฐาน และจัดกลุ่มบำบัดวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปี ที่มีภาวะซึมเศร้า ทุกวันพุธ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยเน้นการปรับเปลี่ยนที่ความคิดเป็นหลัก เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักการคิดในแง่บวก มองโลกในแง่ดี ให้คุณค่าตัวเอง เพื่อลด ละเลิกความเศร้าได้ด้วยตนเอง (ผู้จัดการออนไลน์, 2561)

ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาที่รัฐบาลต้องทุ่มงบประมาณมาแก้ปัญหาต้นเหตุเพราะหากปล่อยไว้ไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกวิธีจะกระทบต่อการเรียนการสอนของเด็กได้ อีกทั้งครูประจำชั้น และครูแนะแนวส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคจิตเวชที่ถูกต้อง จนทำให้บางครั้งอาจดูแลเด็กได้ไม่ดีเท่าที่ควร (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559) ดังนั้นเพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสอดคล้องตามต้องการของนักเรียน ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาสถานการณ์และนำเสนอแนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดเป็นอย่างไร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

1. ความเครียดด้านการเรียน ประกอบด้วย วิธีการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียน ความยากของเนื้อหาวิชา และสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2539 และ สมิต อาชวณิชกุล, 2542)
2. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้น และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Garland & Bush, 1982)
3. การเผชิญปัญหา ประกอบด้วย มุ่งแก้ปัญหา มุ่งเน้นอารมณ์ และหลีกเลี่ยงปัญหา (Carver et al, 1989)
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียน ประกอบด้วย การบริหารจัดการ การจัดการเรียนการสอน หลักสูตร แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม (สีลาภรณ์ นาครทรรพ, 2539; อรศรี งามวิทยาพงศ์, 2549)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาและสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

วิธีการวิจัย

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีขั้นตอนดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
 - 1.1 การศึกษาเอกสารและรายงานจากกรมสุขภาพจิต สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย โดยบันทึกข้อมูลจากเอกสารและรายงานในด้านนโยบาย แผนและรายงานสถิติที่ได้รับจากหน่วยงานต่าง ๆ โดยมีประเด็นที่ศึกษาเช่น สถิติความเครียดด้านการเรียน แนวโน้มด้านความเครียด เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร แล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์หรือแนวคำถามในการสัมภาษณ์
 - 1.2 การสัมภาษณ์นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาด้านองค์ความรู้และสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนโดยเป็นการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) และเป็นการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (non-participation observation) จากนั้นทำการสังเคราะห์เนื้อหาประเด็นที่จะใช้สร้างแบบสอบถาม โดยสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และตัวแปรที่ใช้ศึกษา
 - 1.3 การวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเพื่อสำรวจด้านองค์ความรู้และสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียน โดยได้รับการตรวจสอบเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Index of Item – Objective Congruence: IOC) (สุรวาท ทองบุ, 2550) และนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นจึงทำการทดลองใช้ (try out) แล้วนำแบบสอบถามนี้ไปแจกแก่นักเรียนมัธยมศึกษาใน

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีที่ตั้งอยู่ในบริเวณกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่า 100,000 คน เมื่อเทียบในตารางของ Yamane (1973) แล้วจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้เป็นจำนวน 398 คน จึงจะสามารถประมาณค่าร้อยละ โดยมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เพื่อความสะดวกในการประเมินผล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 600 ตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) โดยเริ่มจากการแบ่งเขตพื้นที่แบ่งเป็นเขตชั้นใน เขตชั้นกลางและเขตชั้นนอก แล้วสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลากเขตจากทั้งหมด 3 เขตๆ ละ 2 โรงเรียน เพื่อคัดเลือกโรงเรียนที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นกระจายแบบสอบถามให้ครบทุกชั้น เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนมีโอกาสเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นโรงเรียนละ 100 คน ซึ่งแบบสอบถามเป็นประเภทมาตราประมาณค่า (rating scale) และเป็นแบบสอบถามปลายเปิด โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 8 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) แบบสอบถามด้านความเครียดด้านการเรียน 3) แบบสอบถามด้านการเผชิญปัญหา 4) แบบสอบถามด้านวิธีการเรียนการสอน 5) แบบสอบถามด้านการประเมินผลการเรียน 6) แบบสอบถามด้านความยากของเนื้อหาวิชา 7) แบบสอบถามด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน 8) ความคิดเห็นเพิ่มเติม แบบสอบถามทั้งหมด 600 ฉบับได้รับคืนมาจำนวน 582 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2.1 การคัดเลือกโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา (case study) โดยกำหนดเกณฑ์ดังนี้ 1) โรงเรียนที่มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน 2) ศึกษาสภาวะการณ์ด้านความเครียด 3) โรงเรียนนั้นอยู่ในเมืองหรือโรงเรียนชายขอบ จากนั้นส่งเกณฑ์ในการคัดเลือกพร้อมกับตัวอย่างโรงเรียนที่อยู่ในเกณฑ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิคัดเลือกโรงเรียนจำนวน 1 โรงเรียน

2.2 การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant) ของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา โดยกำหนดเกณฑ์ว่าผู้ให้ข้อมูลนั้นมีหน้าที่รับผิดชอบและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้คำแนะนำและปรึกษาด้านความเครียดแก่นักเรียนในสถานศึกษา ซึ่งเครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน ซึ่งครอบคลุมวัตถุประสงค์และตัวแปรที่ใช้ศึกษา ได้แก่ 1) ด้านการบริหารจัดการ 2) ด้านการจัดการเรียนการสอน 3) ด้านหลักสูตร 4) ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (analytic induction) เพื่อจัดกลุ่มความเหมือน ความแตกต่างของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

3. การนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร นำข้อมูลที่ได้จากวัตถุประสงค์ที่ 1 และ 2 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อจัดทำร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมาเป็นประเด็นในการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยเกณฑ์คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิได้แก่ ครู อาจารย์และนักวิชาการ ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินการและรับผิดชอบหน้าที่ที่เกี่ยวกับการให้คำแนะนำและปรึกษาด้านความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

ในกรุงเทพมหานคร โดยนำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาสรุปเนื้อหาเพื่อหาแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เป็นดังนี้

1. ศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียน เป็นดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากแบบสอบถามจำนวน 600 ฉบับ ได้รับกลับคืนจำนวน 582 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97 พบว่าจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามเขตพื้นที่ชั้นในจำนวน 194 คน เป็นเพศชาย 67 คน เป็นเพศหญิง 127 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เขตพื้นที่ชั้นกลางจำนวน 196 คน เป็นเพศชาย 58 คน เป็นเพศหญิง 138 คน คิดเป็นร้อยละ 33.68 และเขตพื้นที่ชั้นนอกจำนวน 192 คน เป็นเพศชาย 58 คน เป็นเพศหญิง 134 คน คิดเป็นร้อยละ 32.99 โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.01 ขึ้นไป

1.2 ด้านความเครียดด้านการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบนานๆครั้ง เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่า มีอาการปวดศีรษะมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 2.78$) รองลงมาคือมีอาการอยากทานอาหารมากขึ้น ($\mu = 2.77$) ถัดมาคือมีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอไหล่ ($\mu = 2.68$)

1.3 ด้านการเผชิญปัญหา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านการเผชิญความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่า นักเรียนระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 4.38$) รองลงมาคือนักเรียนจะนอนหลับพักผ่อนเพื่อให้หายเครียด ($\mu = 3.47$) ถัดมาคือนักเรียนสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง ($\mu = 3.35$)

1.4 ด้านวิธีการเรียนการสอน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านวิธีการเรียนการสอนในภาพรวมอยู่ในระดับเป็นจริงมาก เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่า ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม/แสดงความคิดเห็น/ประชุม/พูดคุยมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.67$) รองลงมาคือครูใช้/มีสื่อเทคโนโลยีการสอน ที่น่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและครูช่วยเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชา ($\mu = 3.66$) ถัดมาคือครูส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์/ใช้ความคิดเพื่อหาเหตุผล ($\mu = 3.62$)

1.5 ด้านการประเมินผลการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านการประเมินผลการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับเป็นจริงมาก เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าครูประเมินผลอย่างยุติธรรมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 3.73$) รองลงมาคือครูใช้เกณฑ์ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม ($\mu = 3.70$) ถัดมาคือครูมีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบและครูมีการตรวจงานและชี้แจงข้อบกพร่องของงานที่ทำ ($\mu = 3.67$)

1.6 ด้านความยากของเนื้อหาวิชา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านความยากของเนื้อหาวิชาในภาพรวมอยู่ในระดับเป็นจริงมาก เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่า เนื้อหาที่เรียนมามีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu = 4.20$) รองลงมาคือเนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมาก ($\mu = 4.12$) ถัดมาคือเนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัย ($\mu = 3.71$)

1.7 ด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่า บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\mu = 3.74$) รองลงมาคือสภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และค้นคว้า เช่น ห้องสมุด ห้องวิทยาศาสตร์ สวน ($\mu = 3.68$) ถัดมาคือบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม ($\mu = 3.64$)

2. วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยการสัมภาษณ์ ผู้บริหาร ครูและนักเรียนของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา (case study) เครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน ได้ผลดังนี้

2.1 ด้านการบริหารจัดการ พบว่าโรงเรียนมีลักษณะการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมทั้งทางตรงและทางอ้อม มีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ชุมชนและองค์กรภายนอกให้เข้ามามีบทบาทในโรงเรียน มีการอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการกับครูด้านการดูแลนักเรียนโดยใช้วิทยากรทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน มีการจัดประชุมและเชิญผู้ปกครองมารับรู้รับทราบระบบการจัดการเรียนการสอน หลักสูตรและระเบียบข้อบังคับของโรงเรียนเพื่อร่วมกันวางแผนด้านการเรียนของนักเรียน มีการบริหารงานภายในแบบประชาธิปไตยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อให้ทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ ลงมือในการทำงาน มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการบริหารจัดการเพื่อวางแผนการทำงานและจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนซึ่งส่งผลให้สามารถเข้าถึงข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนแต่ละคน แล้วนำมาวิเคราะห์ความต้องการของนักเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้รับการดูแลช่วยเหลือพัฒนาทั้งด้านการเรียน สุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นต้น

2.2 ด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่าครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจรู้เป้าหมายของการจัดการศึกษาและหลักสูตรการศึกษา มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน มีการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่หลากหลายและเหมาะสมกับเนื้อหา มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเรียนตามความสนใจความถนัด มีอิสระและสนุกสนาน มีการสรุปผลของแผนการสอนรายวิชาเพื่อวิเคราะห์ว่าวิธีการใดที่นักเรียนให้ความสนใจเพื่อให้เกิดความหลากหลายและสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีการใช้คำพูดเชิงบวกกับนักเรียนและดูแลเอาใจใส่ มีการติดตามและประเมินผลการเรียนเป็นระยะ อีกทั้งยังยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลส่งผลให้นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการจัดการชั้นเรียน สามารถร่วมกันตั้งเกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลกับครูผู้สอน สามารถคิดและปฏิบัติจริงโดยครูผู้สอนให้นักเรียนได้มีการสร้างความรู้ด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ และสามารถเรียนรู้สิ่งที่ใกล้ตัวในแล้วนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.3 ด้านหลักสูตร พบว่าหลักสูตรภายในสถานศึกษามีการสร้างความผ่อนคลายด้วยการจัดโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลาย เช่น จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านการคิดและการแก้ปัญหา โครงการส่งเสริมทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข โครงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพที่ดีและมีสุนทรียภาพ โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ โครงการสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาการเรียนการสอนคอมพิวเตอร์ โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านสารสนเทศและการสื่อสาร โครงการส่งเสริมผู้เรียนด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้และศักยภาพของนักเรียนในรูปแบบที่ถ้าเรียนรู้ซ้ำก็จะเสริม ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม แต่ถ้าเรียนรู้เร็วจะเสริมด้านวิชาการเพื่อให้ต่อยอดได้ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งกำหนดเป็นเอกลักษณ์ของ

โรงเรียนคือกิจกรรมเด่น เน้นคุณธรรม อีกทั้งยังมีการพัฒนาหลักสูตรร่วมกันระหว่างโรงเรียนที่มีบริบทคล้าย ๆ กัน

2.4 ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน พบว่าแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีสภาพที่ดีตามบริบทของโรงเรียน มีการพัฒนาและปรับปรุงห้องเรียน ห้องศูนย์การเรียนรู้ อาคารเรียน ห้องสำนักงานฯ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับปรุงห้องน้ำให้สะอาด สวยงาม ถูกสุขลักษณะ ปรับพื้นที่ ภูมิทัศน์ และจัดสภาพแวดล้อมให้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพักผ่อน ส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน และพัฒนาห้องสมุดให้พร้อมใช้บริการสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เอื้อต่อผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองหรือเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีการสร้างสภาพแวดล้อมบรรยากาศและนันทนาการที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนด้วยการจัดพื้นที่ภายในโรงเรียนให้นักเรียนได้แสดงความสามารถในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างหลากหลาย

3. การนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ครู อาจารย์และนักวิชาการ โดยมีเนื้อหาด้านองค์ความรู้และด้านการป้องกันและการแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนแบบมีส่วนร่วม ได้ผลดังนี้

3.1 ด้านองค์ความรู้ พบว่าปัญหาความเครียดด้านการเรียนเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น การกดดันจากตนเองหรือครอบครัว การขาดแรงจูงใจในการเรียน การปัญหาทางด้านการเรียนรู้ ปัญหาทางด้านสุขภาพของนักเรียน ดังนั้นจึงต้องมีการวิเคราะห์สภาพปัญหาว่าสาเหตุของความเครียดนั้นเกิดจากทางร่างกายจิตใจ หรือสังคม (ครอบครัว เพื่อนหรือครู) เช่น พันธุกรรมหรือนิสัยเดิมของตัวนักเรียนนั้นมีความวิตกกังวลได้ง่าย มีการเลี้ยงดูที่เข้มงวด มีการเปรียบเทียบกับผู้อื่น มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หรือมีโรคทางกายเช่น โรคซึมเศร้า โรคเครียด เพื่อกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยอิงจากตัวนักเรียนเป็นรายบุคคล

3.2 ด้านการป้องกันและการแก้ปัญหา พบว่าแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้านความเครียดเป็นกระบวนการการทำงานร่วมกันซึ่งควรมีการจำแนกบทบาทของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลนักเรียน ออกเป็น ผู้บริหาร ครูและผู้ปกครอง เพื่อให้ทุกฝ่ายได้ทำหน้าที่ตามบทบาทและสะดวกในการติดตามประเมินผล

3.2.1 บทบาทของผู้บริหารคือควรมีวิสัยทัศน์ในการทำงาน มีความสามารถและเทคนิควิธีการในการแก้ปัญหา มีการเชิญวิทยากรที่มีความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียนมาให้ความรู้กับครูและนักเรียนในการช่วยเหลือ แก้ปัญหา สร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เป็นบวก มีการประสานงานร่วมกันกับครูในการสร้างหลักสูตร วางแผนการเรียนและสร้างคู่มือในการสังเกตความเครียดและเทคนิคการรับรู้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด มีการให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดการศึกษาและระบบการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน และเชิญผู้ปกครองมาพูดคุย พบปะกันเพื่อสร้างความคุ้นเคย มีการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองสามารถแสดงความคิดเห็นต่างๆ ทั้งการเลี้ยงดู การเอาใจใส่รวมถึงการใช้คำพูดเชิงบวกกับบุตรหลาน มีการยอมรับความสามารถของผู้ปกครองและถือว่าผู้ปกครองเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน

3.2.2 บทบาทของครูคือการสังเกตและออกแบบการเรียนรู้โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน การเข้าร่วมอบรมทางด้านดูแลนักเรียนทั้งทางด้านหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในโรงเรียน และระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน การสร้างความเข้าใจ ไว้วางใจให้กับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนกล้าที่จะพูดหรือเล่าเรื่องต่างๆให้ฟัง การให้คำแนะนำ ปรึกษา รับฟังกับนักเรียนโดยมีทัศนคติที่เป็นบวกและเลือก

วิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะกับนักเรียนแต่ละคน รวมถึงการมีช่องทางในการติดต่อสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครองให้รับรู้ข่าวสารและความเคลื่อนไหวในการแก้ปัญหา ดูแลและติดตามผลการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

3.2.3 บทบาทของผู้ปกครองคือการอบรมเลี้ยงดู การเอาใจใส่ เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน การให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการมีส่วนร่วมได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจวางแผนการเรียน การติดต่อสื่อสารระหว่างบ้านและโรงเรียน มีการช่วยเหลือโรงเรียนทั้งด้านวิชาการและทรัพยากรด้านต่างๆ

อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ข้อ ดังนี้

1. ศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเกิดจาก 1) ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียนและครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียนน้อย 2) นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผลน้อย 3) เนื้อหาที่เรียนมีมาก เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมาก และเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตน้อย 4) สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน บรรยากาศในการเรียนรุ่นพี่ให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน และบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลายน้อย ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดส่งผลให้นักเรียนมีอาการทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม โดยนักเรียนใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มากกว่าการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา อีกทั้งยังมีนักเรียนที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่นและลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง ซึ่งต้องให้การดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากความเครียดเป็นสิ่งเร้าที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์บีบคั้นต่างๆทำให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ (สมิต อาชวนิจกุล, 2542) โดยความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การคาดหวังในตนเองของนักเรียนหรือการคาดหวังในตัวลูกของพ่อแม่ การอบรมสั่งสอนแบบเข้มงวดมาก สภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่โรงเรียน รวมถึงสุขภาพร่างกายของนักเรียนด้วย ซึ่งแต่ละคนมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันไป เช่น การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิริยาการตอบสนองด้านร่างกายในการจัดการต่อความเครียด แต่การมีองค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้ที่ดีก็มีส่วนสำคัญที่ตอบสนองต่อเงื่อนไขของแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นเนื้อหาการเรียนรู้ที่กำหนดจากความต้องการและความจำเป็นของปัจเจกบุคคล และเป็นความรู้เชิงปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี เช่น เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกันเรียนรู้จากการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ มีแหล่งการเรียนรู้ที่มีความแตกต่างหลากหลายเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป มีวิธีการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้ด้วยการเล่า การสังเกต การฟังพูดอ่าน การถาม การทดลอง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยสอดคล้องกับเนื้อหา

และความรู้พื้นเดิมที่แตกต่างกันออกไป (อรศรี งามวิทยาพงศ์, 2549) จึงเป็นผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานครมีองค์ความรู้และสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

2. วิเคราะห์การจัดกระบวนกรเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร จากการวิเคราะห์โรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา พบว่าโรงเรียนและครอบครัวมีส่วนร่วมในการจัด กระบวนกรเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนในรูปแบบการประสานงานกันในการให้ ข้อเสนอแนะ ตัดสินใจและวางแผนกรเรียนร่วมกัน ซึ่งผู้ที่มีบทบาทในการจัดกระบวนกรเรียนรู้ นี้ ประกอบด้วย ผู้บริหาร ครูและผู้ปกครอง โดยครูเป็นผู้ที่มีบทบาทหลักเพราะเป็นผู้จัดการเรียนกรสอนโดยใช้ วิธีการเรียนกรสอนและการประเมินที่หลากหลายที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจประกอบด้วย สื่อต่างๆ เทคโนโลยี หลักสูตร โครงการบูรณาการ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและกิจกรรมต่างๆ แหล่งเรียนรู้และ สภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดกรเรียนรู้ อีกทั้งการแสดงความห่วงใย การดูแลเอาใจใส่ในนักเรียน การใช้คำพูดเชิง บวกซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างบรรยากาศในการเรียนที่ดี แต่กรจัดกระบวนกรเรียนรู้ที่ดีก็ต้องอาศัยกร ให้ความร่วมมือของผู้อุปการะในการสอดส่อง ดูแลและติดตาม ซึ่งสอดคล้องกับ สีลาภรณ์ นาครทรรพ (2539) ที่ได้อธิบายถึงลักษณะกระบวนกรเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนกรกลุ่ม ที่สมาชิกของครอบครัวและชุมชนมีการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ร่วมกันแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุของปัญหา และหาแนวทางแก้ไขแล้วนำไปสู่การปฏิบัติด้วยการระดมสมองว่ามีปัญหาและอุปสรรค อะไรบ้าง จึงนำกลับมาวิเคราะห์และทบทวนกับกลุ่มเพื่อหาแนวทางพัฒนาต่อไป

3. แนวทางการจัดกระบวนกรเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เป็นกระบวนกรการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริหาร ครูและผู้ปกครอง สามารถใช้ทฤษฎี อธิบายกรกระทำและสังคมมนุษย์ในเชิงทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural-functional Theory)ว่าระบบฯ หนึ่งนั้นประกอบด้วยส่วนต่างๆที่สัมพันธ์กัน มีขอบเขตและหน้าที่การทำงานที่ชัดเจน (boundary) มีลักษณะ การทำงานแบบพึ่งพาอาศัยกัน (homeostasis) เพื่อให้เกิดดุลยภาพ (equilibrium) ซึ่ง Parsons (2007) อธิบายว่าระบบสังคมและระบบย่อยในสังคมมีหน้าที่จำเป็นพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ การปรับตัว (Adaptation-A) การบรรลุเป้าหมาย (Goal attainment-G) การบูรณาการ (Integration-I) และการรักษา แบบแผน (Latency-L) หากผู้บริหาร ครูและผู้ปกครองแสดงบทบาทหน้าที่ทั้ง 4 ประการได้อย่างเหมาะสม การจัดกระบวนกรเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนักเรียนที่อยู่ในการดูแลเกิดภาวะความเครียด ผู้บริหาร ครูและผู้ปกครองต้องมีการปรับตัว (A) ในการทำ ความรู้ความเข้าใจว่าควรปรับพฤติกรรมของนักเรียนและตนเองอย่างไร โดยมีเป้าหมายว่าจะป้องกันและแก้ไข ปัญหาอย่างไร (G) ซึ่งกรจัดกระบวนกรเรียนรู้เพื่อปัญหาความเครียดด้านการเรียนนั้นต้องอาศัย การสนับสนุนทางสังคม (I) ได้แก่ ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและชุมชน เช่น การประสานงานจากหน่วยงานภายนอก มาให้ความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียนมาให้ความรู้ มีการประสานงานร่วมกันกับครูในการสร้างหลักสูตร วางแผนกรเรียนและการสังเกตความเครียดและเทคนิคการรับรู้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงให้ เห็นว่า เครียด การสังเกตและออกแบบกรเรียนรู้โดยออกแบบกรเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความ ต้องการของนักเรียน การให้คำแนะนำ ปรึกษา รับฟังกับนักเรียนโดยมีทัศนคติที่เป็นบวก การให้ความร่วมมือ กับโรงเรียนในการมีส่วนร่วมได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีกำลังใจในการดำเนิน ชีวิตต่อไป (L) ดังนั้น การส่งเสริมให้มีการบูรณาการระหว่างผู้บริหาร ครูและผู้ปกครองเพื่อให้เกิดกลไกในการ ดูแลและป้องกันความเครียดด้านการเรียนของนักเรียน จะทำให้นักเรียนสามารถกลับมาทำหน้าที่ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีทักษะในการเผชิญหน้ากับความเครียดได้ในระดับหนึ่ง การให้ความรู้ ความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติกับนักเรียนและผู้ปกครองที่ถูกต้อง จะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2 ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนโดยสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนและสามารถกำหนดเป็นนโยบายและเป้าประสงค์ของโรงเรียนได้ เพื่อจัดหลักสูตร การจัดการเรียนรู้และกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนในแต่ละพื้นที่

1.3 โรงเรียนควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองสร้างความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่กับบุตรหลาน เพราะครอบครัวเป็นเกราะกำบังที่จะช่วยให้บุตรหลานต่อสู้และฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในสังกัดสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีที่ตั้งอยู่ในบริเวณกรุงเทพมหานคร ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้และสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่อื่นๆ ด้วย ทั้งภาครัฐ เอกชนและท้องถิ่น

2.2 จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าควรศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติมเช่น ช่วงชั้นและสายการเรียนส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดอย่างไร เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2539). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย* (รายงานการวิจัย). กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต. (2542). *การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับ*

ประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ (รายงานการวิจัย). กระทรวงสาธารณสุข

เดือนพ่อแม่ดตำหนิลูก สอบเข้ามหาลัยไม่ได้ ทำเด็กเครียดเสี่ยงซึมเศร้าทำร้ายตนเอง. (2561, 22 มีนาคม).

ผู้จัดการออนไลน์. <https://mgronline.com/qol/detail/9610000028652>

แพทย์เผยวัยรุ่นไทยป่วย 'โรคซึมเศร้า' กว่า 1 ล้าน. (2560, 25 ธันวาคม). *กรุงเทพธุรกิจ*.

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/786312>

โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต. (2561, 8 พฤศจิกายน). *ภาวะซึมเศร้าในเด็ก และ วัยรุ่น*.

https://www.phukethospital.com/th/healthy-articles/depression-in-children_and_adolescents/

สมิต อาชนิจกุล. (2542). *เครียดเป็นบ้า*. สามัคคีสาร (ดอกหญ้า).

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559, 16 สิงหาคม). *แนะเสริมความรู้จิตเวช ในโรงเรียน*.

<http://thaihealth.or.th/Content/32333-แนะเสริมความรู้%20จิตเวช%20ในโรงเรียน.html>

สีลาภรณ์ นาคทรพร. (2538). ระบบการเรียนรู้ของชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนกรณีศึกษาชุมชนอีสานใต้.

วารสารสุขโขทัยธรรมมาธิราช, 8(2), 38-48.

สุรวาท ทองบุ. (2550). *การวิจัยทางการศึกษา*. อภิชาติการพิมพ์.
อรศรี งามวิทยาพงศ์. (2549). *กระบวนการเรียนรู้ในสังคมไทยและการเปลี่ยนแปลง: จากยุคชุมชนถึงยุคพัฒนาความทันสมัย*. วิทยาลัยการจัดการทางสังคม.

ภาษาอังกฤษ

Carver, C. S., Scheter, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: Theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Garland, L. M., & C.T. Bush. (1982). *Coping behaviors and nursing*. Reston Publishing.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotional: A new synthesis*. Springer.

Parsons, T. (2007). *The structure of social action*. The Free Press.

Yamane, T. (1967). *Statistics, An introductory analysis* (2nd Ed). Harper and Row.