



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

แนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการส่งเสริม
การศึกษาเอกชนจังหวัดสมุทรสาคร
Guidelines for managing stress for students schools under The Office of the private
education commission Samut Sakhon Province

พชรอร โปธิ์แสง¹

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทินกฤตพัชร รุ่งเมือง²

Email: tinnakrittapatrun@pim.ac.th

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาวรรณ ตระกูลเกษมสุข³

Email: prapawantra@pim.ac.th

¹นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาภาวะผู้นำการบริหารและการจัดการการศึกษา

สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

Email: phacharaonposang@gmail.com

^{2,3}อาจารย์ที่ปรึกษา คณะการจัดการศึกษาเชิงสร้างสรรค์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน และศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร เป็นวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed method) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 286 คน คำนวณโดยใช้สูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .974 และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 5 ท่าน คือ ศิษยานิเทศก์ นักจิตวิทยาประจำเขตพื้นที่การศึกษา รองผู้อำนวยการโรงเรียน ครูแนะแนว และผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า 1) ระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน อยู่ในระดับปานกลาง 2) แนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ให้ครูประจำชั้นจัดทำข้อมูลนักเรียนโดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล สถานศึกษาควรส่งเสริมการจัดระบบช่วยเหลือดูแลนักเรียนในโรงเรียน ส่งเสริมการทำกิจกรรมนันทนาการ ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาปัญหากับนักเรียนร่วมกับครูและสถานศึกษา การจัดประชุมระหว่างสถานศึกษา ครู ผู้ปกครองและนักเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียน



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

คำสำคัญ การบริหารโรงเรียนเอกชน, ความเครียดของนักเรียน, แนวทางการบริหารความเครียด

Abstract

This paper aims to the level of opinions of administrators and teachers about the causes of student stress. and study guidelines for stress management of students Schools under the Office of the Private Education Commission Samut Sakhon Province. It is a mixed method research with a sample of 286 people calculated using the Taro Yamane formula at a confidence level of 95%. The research tools were questionnaires with a reliability of .974 for the whole paper and an interview. In-depth information from 5 key informants. Results: 1) The level of opinions of administrators and teachers is moderate; 2) Strategies for managing students' stress include the compilation of individual student data by classroom teachers, active observation and recording of student behaviors. Furthermore, schools should establish support systems for student care, in which parents, teachers and students are involved to facilitate information exchange and enhance problem-solving effectiveness.

Keywords Private school administration, Student Stress, Stress Management Guidelines

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ประชากรส่วนใหญ่มีภาวะความเครียดเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสาเหตุหลักมากจากการย้ายถิ่นฐาน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว ความคาดหวังต่อผลการเรียน จากสถิติการฆ่าตัวตายจากภาวะความเครียดทุก 1 ชั่วโมง จะมีคนพยายามฆ่าตัวตาย 6 ราย กลุ่มเด็กและเยาวชนฆ่าตัวตายสำเร็จปีละ 300 ราย สาเหตุที่วัยรุ่นเครียดอันดับหนึ่งมาจากความสัมพันธ์โดยเฉพาะครอบครัว เพื่อน หน้าที่การงาน (ไทยโพสต์, 2563)

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนเกิดจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากทั้งด้านการสื่อสารเทคโนโลยีต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อในเชิงบวกแล้ว ในเชิงลบก็ปรากฏเช่นกัน เช่นปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการแข่งขันในรูปแบบต่าง ๆ ปัญหาครอบครัว ก่อให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล ความเครียด การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตและสภาพกายของทุกคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการบริหารจัดการความเครียดเพื่อพัฒนานักเรียนต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย โดยเฉพาะครูที่ปรึกษาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินการต่างๆ เพื่อการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างใกล้ชิด มีเทคนิควิธีการหรือการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

ประถมศึกษาสมุทรสาคร, 2565) นอกจากนั้น โรงเรียนควรมีการจัดกิจกรรมหรือมีชั่วโมงสำหรับผ่อนคลายแก่นักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนลดความตึงเครียดและได้ทำในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ (วรรณกร พลพิชัย และจันทรา อ้อยเอ็ง, 2561) จังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดที่มีแนวโน้มการขยายตัวของประชากรค่อนข้างสูง ทำให้เกิดความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติ สังคมและวัฒนธรรม อาชีพ มีความเหลื่อมล้ำทางสังคมค่อนข้างสูง ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ อาทิเช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหามลพิษ รวมถึงปัญหาด้านการศึกษา ทำให้คุณภาพการจัดการศึกษาของจังหวัดสมุทรสาครลดลง ส่งผลกระทบต่อกระบวนการจัดการศึกษาโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จึงมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ มีคุณธรรมจริยธรรม สุขภาพอนามัยดี ปรับตัวได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงและการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างดีและมีความสุข (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร, 2562)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา แนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อเป็นแนวทางในการบริหารจัดการความเครียดของโรงเรียนเอกชน และมีกระบวนการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีทักษะในการดำรงชีวิตสามารถจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 24 โรงเรียน จำนวน 595 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคั้งนี้ คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (1973) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 286 คน การวิจัยคั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร จากการสังเคราะห์แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียดจำนวนทั้งสิ้น 16 เรื่อง สามารถสรุปผลการสังเคราะห์ได้ 6 ด้าน คือ ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านครอบครัว และด้านการเรียน



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed method) เพื่อศึกษา 1) ศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร 2) ศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร

2. ขั้นตอนการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร มีการออกแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามในการศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน เพื่อนำทฤษฎีและแนวคิดมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .974 นำผลไปวิเคราะห์เพื่อหาค่าสถิติสำหรับการใช้ข้อมูล ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร โดยการนำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 มากำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 5 ท่าน คือศึกษานิเทศก์ นักจิตวิทยาประจำเขตพื้นที่การศึกษา รองผู้อำนวยการโรงเรียน ครูแนะแนว และผู้ปกครอง เพื่อนำผลการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลและร่างแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร จัดทำแบบประเมินตรวจสอบแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียนโดยตรวจสอบใน 4 มิติ ได้แก่ ความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ โดยผู้ประเมินคือผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนเดิม 5 ท่าน นำข้อมูลที่ได้จากการประเมินมาปรับปรุง แก้ไขให้สมบูรณ์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามและขอความอนุเคราะห์โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยส่งทาง social network Google form และเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถานภาพสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้แบบวัดระดับสาเหตุความเครียดของนักเรียน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ แนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การประเมินแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร โดยใช้สถิติ ความถี่

การประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ที่ได้จากการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เสนอต่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนเดิมจำนวน 5 คน ทำหน้าที่ตรวจสอบแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โดยตรวจสอบใน 4 มิติ ได้แก่ ความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 คน มีความเห็นสอดคล้องตรงกันเกี่ยวกับแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ทั้ง 4 มิติ โดยมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนได้ผ่อนคลายจากการเรียนด้านการเรียน ตามโอกาสและความเหมาะสม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับปัจจัยความเครียดของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร 2) ศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร โดยผู้วิจัยเสนอผลการวิจัย เป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผลศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้บริหารและครู จำนวน 286 คน เกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียนโรงเรียนในสังกัด



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ทั้ง 6 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$) เมื่อนำมาเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านครอบครัว มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.55$) ด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.55$) ด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 3.49$) ด้านอารมณ์และจิตใจ ($\bar{X} = 3.17$) ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ($\bar{X} = 3.06$) และ ด้านสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 2.84$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.06$) นักเรียนถูกคุกคาม กลั่นแกล้ง บูลลี่จากเพื่อน ถูกล้อเลียน โดยปราศจากความช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.55$) นักเรียนมีความขัดแย้งต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.09$) นักเรียนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้ ($\bar{X} = 3.08$) นักเรียนขาดความมั่นใจในตัวเองต่อหน้าบุคคลอื่น ($\bar{X} = 2.91$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ นักเรียนไม่ได้รับความสนใจหรือใส่ใจจากคนรอบข้าง ($\bar{X} = 2.70$)

ด้านอารมณ์และจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.17$) นักเรียนรู้สึกโกรธ เมื่อโดนกลั่นแกล้งเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.92$) นักเรียนแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม เมื่อต้องสูญเสียของรัก หรือไม่ได้ตั้งใจในสิ่งที่คาดหวังไว้ ($\bar{X} = 3.09$) นักเรียนมีความรู้สึกตื่นเต้น คิดมาก กัดฟัน เมื่อมีเวลาเป็นตัวกำหนด ($\bar{X} = 3.08$) นักเรียนรู้สึกกลัวและขาดความมั่นใจเมื่อต้องทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ($\bar{X} = 2.95$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ นักเรียนมีความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ($\bar{X} = 2.82$)

ด้านสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.49$) นักเรียนมีความกังวลใจในสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของ Covid19 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.17$) นักเรียนมีความกังวลใจเมื่อไม่เป็นที่ยอมรับ ถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องปมด้อย ความบกพร่องทางด้านร่างกาย ($\bar{X} = 3.89$) นักเรียนมีความเครียดเรื่องความผิดปกติของร่างกายไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง ($\bar{X} = 3.45$) นักเรียนมีความเครียดเรื่องโรคประจำตัว ทำให้ขาดเรียนบ่อย ($\bar{X} = 3.35$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ นักเรียนมีความวิตกกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ($\bar{X} = 2.61$)

ด้านสภาพแวดล้อม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.84$) นักเรียนเกิดความเครียดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ไม่มีความปลอดภัยทั้งในและนอกสถานศึกษา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.01$) นักเรียนเกิดความกังวลใจเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่หรือเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ($\bar{X} = 2.91$) นักเรียนเกิดความเครียดจากสภาวะเป็นพิษบนท้องถนน/สภาพการจราจรที่ติดขัด ($\bar{X} = 2.81$) และนักเรียนเกิดความหวาดระแวงจากการเดินทางกลับไปโรงเรียน ($\bar{X} = 2.76$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สถานที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน ($\bar{X} = 2.75$)

ด้านครอบครัว โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.55$) นักเรียนเกิดความเครียดเมื่อพบเจอการทะเลาะเบาะแว้งของคนในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.88$) นักเรียนเกิดความเครียดเมื่อพบเจอปัญหาครอบครัวเช่น แยกแยก หย่าร้าง ทะเลาะ ความรุนแรง ($\bar{X} = 3.87$) นักเรียนของท่านมีความเครียดเมื่อ



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

ครอบครัวให้ความเอาใจใส่ที่แตกต่างกัน ($\bar{X} = 3.52$) และนักเรียนเกิดความเครียดเมื่อครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย ($\bar{X} = 3.28$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ นักเรียนของท่านเกิดความเครียดเมื่อครอบครัวต้องย้ายถิ่นฐานและอยู่สภาพแวดล้อมที่แออัด ($\bar{X} = 3.21$)

ด้านการเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$) นักเรียนมีความเครียดและกังวลใจต่อปริมาณการบ้านในแต่ละวิชา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.97$) นักเรียนมีความกดดันต่อการคาดหวังผลการเรียนของผู้ปกครอง ($\bar{X} = 3.89$) นักเรียนของท่านมีความเครียดและกังวลใจต่อผลการเรียนในแต่ละวิชา ($\bar{X} = 3.76$) และนักเรียนมีความตื่นเต้นและประหม่าต่อการนำเสนอผลงานโครงงาน ($\bar{X} = 3.17$) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ นักเรียนของท่านมีความเครียดและกังวลใจต่อผลการวัดความรู้มาตรฐานระดับชาติ นานาชาติ ($\bar{X} = 2.96$)

ขั้นตอนที่ 2 ผลศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ได้แนวทางดังนี้

ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ควรให้ครูประจำชั้นตลอดจนครูแนะแนว ช่วยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนโดยรับฟังปัญหาของนักเรียนแต่ละคนและสอนให้นักเรียนรู้จักการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น สถานศึกษาควรมีระบบช่วยเหลือดูแลนักเรียน และเสริมสร้างทักษะในการใช้ชีวิตในสังคมให้กับนักเรียน ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของนักเรียน ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา แนะนำ รวมถึงช่วยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ควรมีจัดการประชุมระหว่างสถานศึกษา ครูอาจารย์ ผู้ปกครองและนักเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียน

ด้านอารมณ์และจิตใจ ควรให้ครูประจำชั้นจัดทำข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน รับฟังและช่วยแก้ไขปัญหาของนักเรียน แนะนำวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ครอบครัวควรจรับฟังและใส่ใจนักเรียน สถานศึกษาควรส่งเสริมให้มีการจัดระบบช่วยเหลือดูแลนักเรียนในโรงเรียน

ด้านสุขภาพ ควรให้นักเรียนออกกำลังกายพักผ่อนจากอุปกรณ์การสื่อสารทุกชนิด และให้นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเพื่อลดความเครียด สถานศึกษาควรปรับเวลาในการเรียนออนไลน์เพื่อให้นักเรียนได้พักผ่อนสายตา มีการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของโรคระบาด รวมถึงการลดการรับประทานอาหารเพื่อไม่ให้เกิดโรคอ้วน จะช่วยให้นักเรียนเกิดเครียดน้อยลง

ด้านสภาพแวดล้อม ควรใช้วิธีพูดคุยกับนักเรียนโดยตรง สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมต้อนรับนักเรียนใหม่เพื่อให้นักเรียนปรับตัวเข้ากับโรงเรียนและสิ่งแวดลอมได้ โดยมีครูประจำชั้นคอยช่วยเหลือนักเรียน และร่วมมือกับผู้ปกครองและควรสอนให้นักเรียนมีทักษะชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยและเป็นพิษ สถานศึกษาควรส่งเสริมให้มีการจัดระบบช่วยเหลือดูแลนักเรียนในโรงเรียน



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

ด้านครอบครัว ควรให้ครูประจำชั้น สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลและบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม ควรรับฟังปัญหา และช่วยแก้ปัญหาของนักเรียน แนะนำทักษะชีวิตให้กับนักเรียน ให้คำปรึกษากับนักเรียนเพื่อรู้สึกผ่อนคลาย ทั้งนี้อาจจะต้องเชิญผู้ปกครองนักเรียนประชุมร่วมกันเพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียน

ด้านการเรียน สถานศึกษาควรอธิบายให้ผู้ปกครองฟังว่าไม่ควรคาดหวังกับผลการเรียนของนักเรียนจนมากเกินไป ซึ่งนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในด้านความสามารถ ไม่ควรจมองแต่ผลการเรียนเพียงอย่างเดียว สถานศึกษาควรจะมีการจัดการแนะแนวนักเรียนในเรื่องของการเรียน ให้คำปรึกษาแก่นักเรียน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ผ่อนคลายจากความเครียด

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและครูเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ทั้ง 6 ด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านสภาพแวดล้อมซึ่งสอดคล้องกับ นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ (2564) ที่พบว่านักเรียนมีระดับความเครียดด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านเพื่อน ด้านอนาคต ด้านการจัดสรรเวลา และด้านเศรษฐกิจ

จากการศึกษาแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการศึกษาไว้ดังนี้ ควรให้ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษา จัดทำข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม ครูประจำชั้นหรือครูที่ปรึกษาควรรับฟังปัญหา และช่วยแก้ไขปัญหานักเรียน สถานศึกษาควรส่งเสริมให้มีการจัดระบบช่วยเหลือดูแลนักเรียนในโรงเรียน ส่งเสริมการทำกิจกรรมนันทนาการผ่อนคลายความเครียด หรือกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาปัญหากับนักเรียนร่วมกับครูและสถานศึกษา ควรมีการจัดประชุมระหว่างสถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการจัดการความเครียดของ ภัญชิตรา เตชบวรเกียรติ (2561) ว่าต้องประเมินสถานการณ์ที่เข้ามาว่ามีผลกับบุคคลหรือไม่ โดยใช้กระบวนการทางสติปัญญาเพื่อประเมินสถานการณ์และแยกแยะระหว่างสถานการณ์ของความเครียดที่เกิดขึ้น และสอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2546) ให้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน คือ การให้ความรู้ การให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพจิตแก่นักเรียนสามารถกระทำเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 6
วันที่ 6 กันยายน 2566

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัย ควรให้ครูประจำชั้นตลอดจนครูแนะแนว ช่วยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล รับฟังปัญหาของนักเรียนแต่ละคน สถานศึกษาควรมีระบบช่วยเหลือดูแลนักเรียน ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขปัญหา รวมถึงช่วยสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน ควรมีจัดการประชุมระหว่างสถานศึกษา ครูอาจารย์ ผู้ปกครองและนักเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาให้กับนักเรียน

2. ควรศึกษาและเปรียบเทียบแนวทางการบริหารจัดการความเครียดของนักเรียนในแต่ละช่วงชั้น เนื่องจากมีสาเหตุความเครียดในแต่ละด้านที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สยามเอ็มแอนด์ปีพับลิชชิง.
- ไทยโพสต์. (2563). เยาวชนซึมเศร้า จบชีวิตปีละ 300 ชั่วโมงรอบครัว. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 19, 2565, จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/52707>
- นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ นิดา ลิ้มสุวรรณ ศิริไชย หงส์สงวนศรี และ บัญญัติ ยงย่วน. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 66(1), สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 19, 2565, จาก <http://gg.gg/15v9rf>
- ภัณฑิรา เตชบรรเกียรติ.(2561) ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยศิลปากร
- วรรณกร พลพิชัย และจันทรา อ้อยเอ็ง.(2561). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง. วารสารนาคบุตรปริทรรศน์,10(พิเศษ). สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 19, 2565, จาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/nakboot/article/view/109667>
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. (2562). แผนพัฒนาการศึกษา (2563 – 2565) จังหวัดสมุทรสาคร. สืบค้นเมื่อ เมษายน 20, 2565, จาก <http://gg.gg/14mb0x>
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร. (2565). คู่มือระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน. สมุทรสาคร: ผู้แต่ง.
- Yamane, T. (1973) Statistics: An Introductory Analysis. 3rd Edition, Harper and Row, New York.