

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2562

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

GUIDELINES FOR THE PROVISION OF LEARNING PROCESS FOR RESOLVING LEARNING
FATIGUE PROBLEM OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Development Education
Department of Educational Policy, Management, and Leadership

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2019

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร
โดย	น.ส.กฤติยา แก้วมณี
สาขาวิชา	พัฒนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฟื่องอรุณ ปรีดีดีลิก

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณะบดีคณะครุศาสตร์
(อาจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.อมรวิรัช นาคทรพร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฟื่องอรุณ ปรีดีดีลิก)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ดร.จอมทยาสนิท พงษ์เสฐียร)

กฤติยา แก้วมณี : แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา
ในกรุงเทพมหานคร. (GUIDELINES FOR THE PROVISION OF LEARNING PROCESS FOR RESOLVING
LEARNING FATIGUE PROBLEM OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ.
ดร.เพ็ญอรุณ ปริทีติติก

การวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มี
วัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้
เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหา
ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีซึ่งการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการเก็บข้อมูลโดยใช้
แบบสอบถาม ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการสัมภาษณ์ ผู้บริหาร ครูและนักเรียน ในโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา และการสัมภาษณ์กลุ่มและสนทนากลุ่ม ครู
อาจารย์และนักวิชาการ ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้แก่ 1)
ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียนและครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียนอยู่ในระดับน้อย 2) นักเรียนมี
ส่วนร่วมในการวัดและประเมินผลอยู่ในระดับน้อย 3) เนื้อหาที่เรียนมีมาก เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมากและเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับ
น้อย และ 4) สภาพแวดล้อมในโรงเรียนและบรรยากาศในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนมีอาการที่แสดงออกทั้งทางร่างกาย
จิตใจและพฤติกรรม และนักเรียนใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มากกว่าการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และยังมีนักเรียนที่เก็บตัว
หรือแยกตัวจากผู้อื่นและลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลงในระดับบ่อยครั้งถึงสม่ำเสมอ

2. การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านการบริหาร
จัดการเป็นการจัดการแบบมีส่วนร่วมทั้งทางตรงและทางอ้อม มีการประสานงานกับภาคีเครือข่าย ด้านการจัดการเรียนการสอนครูมีทักษะในการสังเกตและ
การสอบถามในการจำแนกเด็กที่มีภาวะเครียด สามารถพูดคุยและให้คำปรึกษาทั้งด้านวิชาการและการปรับตัวทางสังคม ด้านหลักสูตรเป็นการจัดโครงการ
บูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลายเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมมีสภาพที่ดีตามบริบทของ

3. แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมี 2 ด้าน ได้แก่ 1)
ด้านองค์ความรู้เป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ เพื่อความมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียน 2) ด้านการป้องกันและการแก้ไข
ปัญหาเป็นกระบวนการการทำงานร่วมกันระหว่าง ผู้บริหาร ครูและนักเรียน/ผู้ปกครอง ซึ่งควรมีการจำแนกบทบาทในการทำงานเพื่อให้ทุกฝ่ายได้ทำหน้าที่
เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา พัฒนศึกษา
ปีการศึกษา 2562

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5883447727 : MAJOR DEVELOPMENT EDUCATION

KEYWORD: LEARNING PROCESS, STRESS

Kittiya Kaewmani : GUIDELINES FOR THE PROVISION OF LEARNING PROCESS FOR RESOLVING LEARNING FATIGUE PROBLEM OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BANGKOK. Advisor: Asst. Prof. FUANGARUN PREEDEDILOK, Ph.D.

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 stress situation of secondary school students in Bangkok 2) to analyze the process of learning about the stress of learning of secondary school students in Bangkok 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 used the mixed methods research which qualitative research the data was collected by questionnaire. The quantitative research was interview with administrators, teachers and students from the school case study. The focus group discussion and interview with teachers, professors and academic officers the results were as follows:

1. To study stress situation of secondary school students in Bangkok found that the causes of stress of the students were 1) the teachers organized activities to learn from sources outside the classroom and encouraged to experiment / work in the laboratory or outside the classroom were at a low level, 2) Students participated in evaluation was at a low level, 3) There were many contents, the contents had to memorize were at a high level and the contents orresponded with the lifestyle were at a low level, and 4) The environment/the positive classroom atmosphere were at moderate level. When stress occurs, students had physical symptoms, psychologicals and behaviors. And the students used emotional stress coping methods rather than problem solving stress management. There were students who isolated from other people and reduced the learning goals to less at frequently level.

2. To analyze the process of learning about the stress of learning of secondary school students in Bangkok found that the management were direct and indirect participatory management and coordinations with network partners. Teaching and learning, the teachers had observation and inquire skills to classify the students with stress, able to talk and give advice, both academic and social adjustment. The curriculum were integrated program and the various activities learners with needed of students. Learning sources and environments were good according to the school context.

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 creading 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. The role of work should be classified so that all parties had the mission to resolving learning fatigue problem as properly.

CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Development Education

Student's Signature

Academic Year: 2019

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถจากอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฟื่องอรุณ ปรีดีติลก ซึ่งท่านกรุณาให้ความรู้และคำแนะนำ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการวิจัย พิจารณา ตรวจ แก้ไข ปรับปรุง และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยเอาใจใส่เสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกทราบบนซึ่งในพระคุณและความเมตตาของอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. อมรวิรัช นาครทรรพ และ ดร.จอมทยาสนธิ พงษ์เสถียร ที่ได้กรุณาให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้วิจัยตลอดการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิศา ตันติเฉลิม และ ดร.พรรณี เกษกมล ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ประกอบกับขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวณี ชัยเชาวรัตน์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิศา ตันติเฉลิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิชญา ไชยวุฒิกรณวานิช ดร.รับขวัญ ภูเขาแก้ว ดร.ณฤเทพ ใจสุทธิ และ นายณัฐเมธศวร ดุลคณิต ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้บริหาร ทั้ง 6 โรงเรียนที่ให้ความกรุณาอนุญาตและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล รวมถึงขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 และคณาจารย์ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและให้สัมภาษณ์เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความ เป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่านที่ได้ให้การอบรมสั่งสอนตลอดมา นอกจากนี้ยังขอขอบคุณเพื่อน ๆ ที่คอยช่วยเหลือและให้คำปรึกษา ให้กำลังใจและคอยอยู่เคียงข้างตลอดมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมารดาและทุกคนในครอบครัวของผู้วิจัยที่คอยสนับสนุนและดูแลด้วยความรักความห่วงใยตลอดจนเป็นกำลังใจสำคัญให้แก่ผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้

กฤติยา แก้วมณี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามการวิจัย.....	5
1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
1.4 ขอบเขตในการวิจัย.....	6
1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	10
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด.....	25
ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้.....	33
ตอนที่ 4 แนวคิดเรื่องการจัดการเรียนการสอน.....	43
ตอนที่ 5 หลักสูตร.....	45
ตอนที่ 6 แนวคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน.....	58

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	71
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	80
ตอนที่ 1 ศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	80
ตอนที่ 2 วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดด้านการเรียนของ นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	86
ตอนที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	87
บทที่ 4 สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	89
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม.....	89
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร	92
บทที่ 5 การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร	140
ตอนที่ 1 บริบทของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา	140
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของ นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	142
บทที่ 6 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน ของนักเรียน มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	169
ตอนที่ 1 การจัดทำและนำเสนอร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	169
ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียน มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	181
บทที่ 7 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	198
สรุปผลการวิจัย.....	198
อภิปรายผลการวิจัย.....	207

ข้อเสนอแนะ	211
บรรณานุกรม.....	212
ภาคผนวก.....	223
ประวัติผู้เขียน.....	245



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1.1 สิ่งที่ยาวจนเป็นกังวลในชีวิต.....	3
ตารางที่ 3.1 วิธีดำเนินการวิจัย.....	88
ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา	90
ตารางที่ 4.2 ระดับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร: ภาพรวม	92
ตารางที่ 4.3 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านความเครียดด้านการเรียน ..	95
ตารางที่ 4.4 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านการเผชิญความเครียด	103
ตารางที่ 4.5 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านวิธีการเรียนการสอน	109
ตารางที่ 4.6 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านการประเมินผลการเรียน....	117
ตารางที่ 4.7 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านความยากของเนื้อหาวิชา ...	121
ตารางที่ 4.8 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียน	127
ตารางที่ 6.1 ร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	171
ตารางที่ 6.2 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร.....	182

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
ภาพที่ 6.1 ขั้นตอนการจัดทำร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้าน การเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	170



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อันเนื่องมาจากการความเจริญก้าวหน้าในสังคม ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียด ซึ่งความเครียดดูเหมือนจะภาวะทั่วไปที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย และสามารถพบเจอได้ในทุกวัน สื่อต่างๆ มากมายไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ ทีวี วารสาร หรือแม้แต่ข่าวสารในองค์กรต่างๆ ก็อ้างอิงถึงเรื่องความเครียดในรูปแบบต่างๆ ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล โดยกรมสุขภาพจิต (2542) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ 1) ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติคือยังพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ แม้จะมีแรงกดดัน หรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น 2) ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติคือสามารถจัดการกับความเครียดและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 3) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยคือความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยและยังพอทนได้ 4) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางคือ เริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยแก้ไขด้วยความยากลำบากและมีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต 5) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมากคือบุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะที่ตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงหากไม่ได้ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้

ในโลกที่เทคโนโลยีอยู่ล้อมรอบตัว แอปพลิเคชันมากมาย มีสารพัด Social Media สิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่ตัวเลขคนไทยกลับมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ และมีปัญหาทางสภาพจิตประมาณ 1.5 ล้านคน หรือ 1 ใน 10 คน ปัจจุบันผู้คนในสังคมมีปัญหาเรื่องภาวะความเครียด โรคซึมเศร้า ฯลฯ เพิ่มขึ้นอย่างมาก ส่วนหนึ่งก็เกิดจากการขาดทักษะชีวิตในการรับมือกับปัญหาหรือจัดการกับความเครียด ซึ่งปัญหาเด็กและวัยรุ่น ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ การค้นหาตัวเอง การเรียน นับเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความอ่อนไหว และเร่งเร้าให้เกิดความเครียด ความกดดัน วิตกกังวล อารมณ์เศร้า ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ ก็จะนำไปสู่การป่วยเป็นโรคทางจิตเวชได้

ซึ่งความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับการควบคุมอารมณ์ กระบวนการคิด หรือพฤติกรรม โดยจะแสดงออกผ่านทางอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมที่ผิดปกติจนกระทบต่อชีวิตประจำวัน หรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีสาเหตุมาจากทั้งการพัฒนาการของสมองที่ผิดปกติ ความผิดปกติของสารสื่อประสาท รวมถึงปัจจัยทางจิตสังคม เช่น ปัญหาในชีวิต การเลี้ยงดู ลักษณะนิสัย ประสบการณ์ในอดีต รวมถึงต้นทุนชีวิตในวัยเด็กแต่ละคนว่าเติบโตขึ้นมาแบบไหนอย่างไร เช่น 1) พื้นนิสัยใจเปราะบาง เด็กบางคนมีนิสัยอ่อนไหว เมื่อถูกสิ่งใดมากระทบใจก็จะมีอาการเสียใจมากหรือไม่สามารถรับมือได้ง่าย หรือแม้แต่โดนคนตำหนิก็จะเสียใจมากกว่าปกติ 2) การแข่งขัน ความเร่งรีบที่ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียด ถ้าเด็กที่สามารถรับมือได้ก็ไม่เป็นปัญหา แต่ก็มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ผ่านไปได้ไม่ได้ และอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองก็มีมาแล้ว 3) ถูกขีดเส้นให้เดิน ไม่เป็นตัวของตัวเอง คือ การค่อยๆ สะสมความเครียดให้เด็ก ในวันที่เด็กยังอยู่ในความปกครองของพ่อแม่ เด็กจะยังไม่ได้สนใจ แต่ทำไปเพื่อให้พ่อแม่รักและชื่นชม 4) กดดันตัวเอง มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่กดดันตัวเอง ประเภทฉันทแพ้ไม่ได้ ฉันทไม่ยอม ฉันทต้องได้ ฉันทจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ฯลฯ ซึ่งเด็กเหล่านี้จะต้องแบกรับความกดดันทั้งจากครอบครัว โรงเรียน จากคนที่เขารัก หรือแม้แต่กดดันตัวเอง เด็กเหล่านี้จะมีภาวะความเครียดสูง 5) ยึดหยุ่นไม่เป็น การยึดหยุ่นทางความคิด (Shift / Cognitive Flexibility) เป็นหนึ่งในทักษะของ EF (Executive Functions) การทำงานของสมองส่วนหน้า ทำหน้าที่เกี่ยวกับทักษะการคิดเพื่อให้ชีวิตสำเร็จ มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิด ยึดหยุ่น ปรับตัวไปตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และยังรวมถึงการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลาย 6) เป็นคนชอบเก็บตัว เด็กที่ชอบเก็บตัว พุดน้อย ไม่ค่อยแสดงอารมณ์ให้คนรู้ว่าคิดอะไร มีภาวะความเสี่ยงสูงที่จะตัดสินใจสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่ได้บอกเล่าให้ใครฟัง เวลาทุกซอกก็ไม่พูด เมื่อต้นทุนชีวิตของเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองพอจะรู้ ก็จะสามารถเพิ่มทุนชีวิตให้เด็กได้ (ผู้จัดการออนไลน์, 2561)

ในปี 2557 มูลนิธิเพื่อ "คนไทย" ได้จัดทำโครงการ “คนไทย” มอนิเตอร์ 2557: เสียงเยาวชนไทย (Youth Today) เข้าใจเด็กไทยวันนี้ ร่วมเปลี่ยนอนาคตสังคม” รับฟังเสียงเยาวชนจำนวน 4000 คน แบบเจาะลึกสะท้อนปัญหาสังคมพบว่า เยาวชนเกือบทั้งหมดที่ร้อยละ 90 ประสบกับปัญหาความเครียด และมีเยาวชนร้อยละ 36 ที่ประสบกับปัญหาความขัดแย้งในตัวเอง และร้อยละ 33 มีความรู้สึกหดหู่/ซึมเศร้า/หมดหวังในชีวิต ระบบการศึกษาในปัจจุบันเป็นสาเหตุหลักประการหนึ่งที่ทำให้เยาวชนเกิดภาวะความเครียด โดยสังเกตได้จากสิ่งที่เป็นกังวลในชีวิตของเยาวชนไทยส่วนใหญ่ จะเป็นเรื่องของการเรียน การกลัวคะแนนสอบ/เกรดไม่ดีขึ้นร้อยละ 21 ความวิตกกังวลเรื่องเรียนร้อยละ 21 กลัวเรียนไม่รู้เรื่อง/เรียนยาก/ไม่ทันเพื่อนร้อยละ 12 เรียนหนัก/มีการบ้านเยอะ/ทำรายงานไม่ทันร้อยละ 9 กลัวเรียนไม่จบร้อยละ 8 กลัวสอบเข้าโรงเรียน/มหาวิทยาลัยไม่ได้ร้อยละ 7 เป็นต้น แม้กระทั่งเป้าหมายในชีวิตตลอดจนนิยามของชีวิตที่ประสบความสำเร็จในมุมมองของเยาวชนเกือบ

ทั้งหมดที่ร้อยละ 99 จึงยังจำกัดอยู่กับเรื่องของการเรียน การได้ทำงานในตำแหน่งดีๆ เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน

ตารางที่ 1.1 สิ่งที่ยาวจนเป็นกังวลในชีวิต

ปัญหา/กังวลใจ	ร้อยละ
เครียด	90
ความขัดแย้งในตัวเอง	36
หุดหู่/ซิมเศร้า/หมดหวังในชีวิต	33
คะแนนสอบ/เกรดไม่ดี	21
กังวลเรื่องเรียน	21
เรียนไม่รู้เรื่อง/เรียนยาก/ไม่ทันเพื่อน	12
เรียนหนัก/มีการบ้านเยอะ/ทำรายงานไม่ทัน	9
เรียนไม่จบ	8
สอบเข้าโรงเรียน/มหาวิทยาลัย	7

ที่มา: มูลนิธิเพื่อ "คนไทย", "คนไทย" มอนิเตอร์ 2557: เสียงเยาวชนไทย (Youth Today) ,
ออนไลน์: 2557

อีกทั้งสาเหตุของความเครียดเกิดจากการเรียนและการแข่งขันในหมู่เด็กเก่งประกอบกับระบบการศึกษาที่เน้นระบบประเมินคะแนน วัตถุประสงค์ รวมถึงค่านิยมของสังคมไทยที่ใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือยกระดับเศรษฐกิจและยึดเป็นความมั่นคงในชีวิต ลูกต้องเรียนสูงจะได้ประกอบอาชีพหาเงินได้เยอะๆ พ่อแม่ผู้ปกครองเลยมีความคาดหวังสูงให้ลูกเรียนดี อยู่บ้านก็อยากจะเห็นลูกขยันอ่านหนังสือ ทำการบ้านเยอะๆ เด็กที่เรียนไม่เก่งก็ทุกข์ แต่เด็กเรียนเก่งก็ทุกข์เพราะถูกคาดหวังให้ต้องรักษาระดับความเก่งจึงก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น นอกจากนี้สาเหตุจากความเครียดก็มาจากปัญหาครอบครัว เช่น วิธีเลี้ยงดูลูกก่อนไปสุดโต่ง ปล่อยปละละเลยเกินไปหรือเข้มงวดจนเกินไป ห้ามลูกทุกเรื่องแม้ว่าลูกโตแล้ว ส่งผลให้เด็กรู้สึกอยู่ตลอดเวลาชีวิตไม่ได้ขึ้นกับตนเอง ถ้าเด็กไววายหรือแสดงท่าที ไม่พอใจก็จะถูกต่อว่า ดังนั้นเด็กจะมีความเก็บกดและหนีไปอยู่กับสิ่งอื่น เช่น หนีไปใช้ชีวิต

ในเกม มักเลือกที่จะคุยกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ถ้ากดดันจนไม่เหลือพื้นที่ชีวิตจนไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร (ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, ออนไลน์: 2561)

นอกเหนือจากสาเหตุของความเครียดการจัดการและการเผชิญปัญหาที่มีส่วนสำคัญเช่นกัน ถ้าเด็กไม่รู้จักตนเองและไม่สามารถจัดการความเครียดของตนเองได้ รวมถึงรู้วิธีการรับมือกับความผิดหวังและความเครียด โดยเฉพาะเด็กกลุ่ม “Perfectionism” หรือ กลุ่มเด็กเก่งที่ไม่ได้แบกแค่ความคาดหวังของครอบครัวอย่างเดียว แต่ต้องแบกความคาดหวังของคนรอบข้างไว้ด้วยทั้งโรงเรียน ครู และเพื่อน ชีวิตของเขามีแต่การเรียนจนขาดทักษะชีวิตที่จะสามารถจัดการกับความผิดหวัง สุดท้ายก็ตัดสินใจตามอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรทราบคือจิตวิทยาในการเลี้ยงลูก การเรียนรู้นิสัยเดิมของลูก ค่อยๆ ศึกษาวิธีการรับมือเมื่อลูกเครียด ซึ่งวิธีที่มักได้ผลคือการแสดงความรักให้ลูกเห็น เพื่อให้ความเครียดลดลงและพ่อแม่เองก็ต้องพร้อมรับฟังปัญหาแต่ไม่ใช้การเข้าชี้ถูก โดยคนที่สามารถจัดการความรู้สึกลูกได้ดีที่สุดคือพ่อแม่ (พิภพ จิรปัญญา, 2006)

หากมีความเครียดเรื้อรังจนไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมอาจเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า อีกทั้งความเครียดยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย โดยการเรียนถือเป็นสาเหตุหลักของความเครียดสำหรับเยาวชน โดยองค์การอนามัยโลกระบุว่าปัจจุบัน 1 ใน 20 คนของประชากรโลกกำลังป่วยด้วยโรคซึมเศร้าและป่วยซ้ำสูงถึงร้อยละ 50-70 ซึ่งเป็นต้นเหตุให้วัยรุ่นฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้น ส่วนในประเทศไทยพบวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าสูงร้อยละ 44 หรือประมาณ 3 ล้านกว่าคน จากจำนวนวัยรุ่นทั้งหมดประมาณ 8 ล้านคน อัตราป่วยร้อยละ 18 ซึ่งคาดว่าป่วยแล้วกว่า 1 ล้านคน แต่เข้าถึงบริการน้อยเพราะอารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ป่วยจะไม่เหมือนผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ก้าวร้าว แปรปรวนง่าย หรือเสี่ยงใช้ยาเสพติด อาจแยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ทำให้ผู้ปกครอง ครู เข้าใจผิดว่าเป็นนิสัยเกเร อีกทั้งวัยรุ่นยังมีลักษณะเฉพาะตัวที่ไม่ต้องการถูกระบุว่ามีปัญหา อาจปฏิเสธการรักษา ทำให้วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวนมากไม่ได้รับการช่วยเหลือและนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ที่รุนแรงขึ้นตามมา (กรุงเทพธุรกิจ, 2560)

งานวิจัยในประเทศไทยพบเด็กวัยเรียนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าประมาณร้อยละ 7.1 ในขณะที่วัยรุ่นป่วยด้วยโรคซึมเศร้าร้อยละ 13.3 พบในวัยรุ่นหญิงมากกว่าวัยรุ่นชาย 2 เท่า (โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต, 2561) และจากรายงานสถิติจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่าในปีงบประมาณ 2560 มีผู้ป่วยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเข้ารับรักษาจำนวน 312 คน เพิ่มขึ้นจากปี 2558 ถึง 2 เท่าตัว โดยพบร่วมกับโรคทางจิตเวชอื่นๆ 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคภาวะบกพร่องทางการเรียน โรคสมาธิสั้น และโรคออทิสติก และมีวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง มีความคิดทำร้ายตัวเอง 14 คน โดยทางสถาบันฯ ได้พัฒนาแนวทางดูแลรักษาวัยรุ่นที่มีปัญหาซึมเศร้า โดยร่วมกับราชวิทยาลัย

กุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย เป็นคู่มือให้บุคลากรทางการแพทย์ทั่วประเทศ ทั้งภาครัฐและเอกชน สามารถใช้ดูแลรักษาด้วยยา สังคม และจิตใจ ได้อย่างมีมาตรฐาน และจัดกลุ่มบำบัดวัยรุ่นอายุ 15 - 19 ปี ที่มีภาวะซึมเศร้า ทุกวันพุธ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยเน้นการปรับเปลี่ยนที่ความคิดเป็นหลัก เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักการคิดในแง่บวก มองโลกในแง่ดี ให้คุณค่าตัวเอง เพื่อลด ละเลิกความเศร้าได้ด้วยตนเอง (ผู้จัดการออนไลน์, 2561)

จากสื่อต่างๆ รอบตัวมักจะพบเห็นข่าวการฆ่าตัวตายเมื่อเกิดปัญหาและหาวิธีทางออกไม่ได้ จึงตัดสินใจหนีปัญหานั้นโดยการฆ่าตัวตายด้วยวิธีการต่างๆ กันเช่น นักเรียนชายอายุ 14 ปี ผูกคอตาย เพราะเครียดเรียนไม่ทันเพื่อน นักเรียนชายอายุ 15 ปี ยิงตัวตายเพราะผลการเรียนได้ 0 หลายวิชา นักเรียนชายชั้นม.4 กระโดดตึกเพราะเครียดเรื่องเรียน เป็นต้น ข้อมูลทางสถิติการพยายามฆ่าตัวตายของคนไทยโดยจำแนกตามช่วงอายุพบว่าความเครียดยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย โดยการเรียนถือเป็นสาเหตุหลักของความเครียดสำหรับเยาวชน จำนวนตัวเลขของผู้ที่ฆ่าตัวตายในกลุ่มที่เป็นเด็กและเยาวชนแต่ละปีเพิ่มจำนวนสูงมากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าแบ่งตามเพศ จะพบว่าเพศชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าเพศหญิงถึง 4 เท่า แต่เพศหญิงมีแนวโน้มที่คิดจะฆ่าตัวตายได้ง่าย และมีจำนวนมากกว่าเพศชาย (ศูนย์ป้องกันและบรรเทาผลกระทบจากการฆ่าตัวตายแห่งชาติ, ออนไลน์: 2561)

ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาที่รัฐบาลต้องทุ่มงบประมาณมาแก้ปัญหาต้นเหตุเพราะหากปล่อยไว้ไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกวิธีจะกระทบต่อการเรียนการสอนของเด็กได้ อีกทั้งครูประจำชั้นและครูแนะแนวส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคจิตเวชที่ถูกต้อง จนทำให้บางครั้งอาจดูแลเด็กได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 15 ชิ้น พบว่าข้อเสนอในงานวิจัยอยากให้มีภาคีเครือข่ายเข้ามามีบทบาทในการแก้ปัญหาความเครียดในสถานศึกษาดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษากิจการจรรยาบรรณการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้รับไปขยายผลแก่ผู้บริหารของประเทศ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้หามาตรการรองรับ พร้อมปรับแก้ปัญหที่เกิดขึ้นกับเด็กให้น้อยลง และหมดไปในที่สุด อันจะนำไปสู่การมีพลเมืองของชาติที่พร้อมด้วยสติปัญญาและคุณธรรมในอนาคต

1.2 คำถามการวิจัย

1.2.1 สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครในปัจจุบันเป็นอย่างไร

1.2.2 การจัดการจรรยาบรรณการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร

1.2.3 การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครควรเป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

1.3.2 เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

1.3.3 เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

1.4 ขอบเขตในการวิจัย

1.4.1 การวิจัยครั้งนี้มีประชากรคือ นักเรียนและครูระดับมัธยมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีที่ตั้งอยู่ในบริเวณกรุงเทพมหานคร

1.4.2 งานวิจัยนี้จะศึกษาข้อมูลในช่วงปีการศึกษา พ.ศ. 2561-2562 ตามแผนการดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในโครงการพัฒนาระบบช่วยเหลือดูแลนักเรียน

1.5 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดกระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอนในการบริหารจัดการ การจัดการเรียนการสอน หลักสูตร แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม ซึ่งเกิดจากบุคลากรและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน

ความเครียดด้านการเรียน หมายถึง ความบีบคั้นที่เกิดจากการเรียน ได้แก่ วิธีการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียน ความยากของเนื้อหาวิชา สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาที่เกิดขึ้นจากผู้เรียน ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหาร เพื่อน หรือญาติ

แนวทาง หมายถึง วิธีในการจัดกระบวนการเรียนรู้ของบุคลากรและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารสถานศึกษา คณะผู้ร่วมบริหาร ครูผู้สอน ครูสนับสนุนการสอน ครูแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน

สถานการณ์ความเครียด หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่หรือสภาพที่กำลังเป็นไปของความเครียดด้านการเรียน

การเผชิญความเครียด หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งความคิดและพฤติกรรมด้วยการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง เพศ ระดับชั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

วิธีการเรียนการสอน หมายถึง กระบวนการทั้งหมดที่เกิดขึ้นของครูที่จัดการเรียนการสอนที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ เช่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอน นักเรียน การใช้สื่อและอุปกรณ์ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การเอาใจใส่ดูแล โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่

การประเมินผลการเรียน หมายถึง เกณฑ์ที่ครูผู้สอนหรือนักเรียนกำหนดขึ้น ซึ่งมีการประเมินที่หลากหลายทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัยและการประเมินตามสภาพจริง โดยการประเมินนี้นักเรียนสามารถทราบ ตรวจสอบและมีการฝึกประเมินตนเอง

ความยากของเนื้อหาวิชา หมายถึง สาระของความรู้และประสบการณ์ในการแสวงหาความรู้ในแต่ละรายวิชา โดยเนื้อหาวิชาจะเป็นรายละเอียดที่จะนำมาถ่ายทอดให้กับผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตรงตามหลักสูตรโดยความยากนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาวะ ประสบการณ์และความสามารถของนักเรียนที่มีต่อเนื้อหาในแต่ละรายวิชา

แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม หมายถึง สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกห้องเรียน ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน อาคาร สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ ที่มีผลต่อการเรียนและส่งผลต่อการเรียนรู้

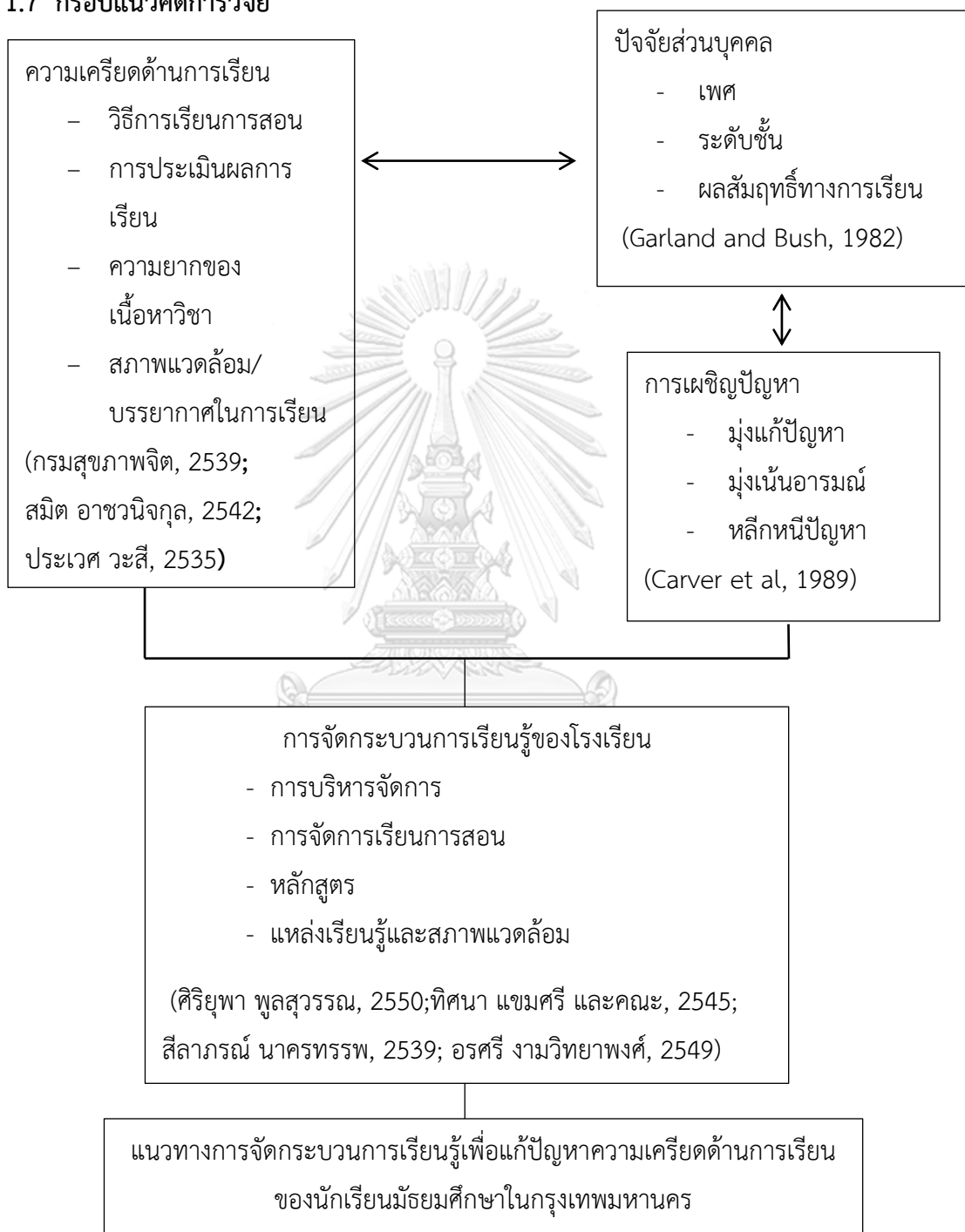
บุคคลากรและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง หมายถึง บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในสถานศึกษา ซึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่ให้บริการ หรือ ปฏิบัติงานเกี่ยวเนื่องกับการจัดกระบวนการเรียนการสอน การนิเทศ และการบริหารการศึกษา ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา คณะผู้ร่วมบริหาร ครูผู้สอน ครูสนับสนุนการสอน ครูแนะแนว นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน เจ้าหน้าที่ / พนักงาน

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ใหม่เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนในสถานศึกษา เพื่อช่วยให้ผ่อนคลายจากการเรียนและสร้างภูมิคุ้มกันด้านความเครียดให้กับนักเรียนนำไปสู่การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีทักษะและความสามารถในการจัดการปัญหาความเครียด

1.6.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารโรงเรียน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบาย/การวางแผน

1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีสาระที่ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด
2. ประเภทของความเครียด
3. สาเหตุของความเครียด
4. ระดับความเครียด
5. ผลของความเครียด
6. เทคนิคและวิธีผ่อนคลายความเครียด

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

1. ความหมายของการจัดการความเครียด
2. วิธีจัดการและเผชิญความเครียด
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด
4. การประเมินสถานการณ์

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ความหมายของกระบวนการเรียนรู้
2. องค์ประกอบของกระบวนการเรียน
3. ลักษณะของกระบวนการเรียนรู้
4. ขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้
5. เงื่อนไขของกระบวนการเรียนรู้

ตอนที่ 4 แนวคิดเรื่องการจัดการเรียนการสอน

1. ความหมายของการจัดการเรียนการสอน
2. องค์ประกอบการจัดการเรียนการสอน
3. การจัดทรัพยากรทางการศึกษา

ตอนที่ 5 หลักสูตร

1. ความหมายของหลักสูตร

2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551
3. หลักสูตรสถานศึกษา

ตอนที่ 6 แนวคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

1. ความหมายเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน
2. แนวคิดและความสำคัญเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน
3. สภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่
4. สภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอน
5. สภาพแวดล้อมด้านการบริหารจัดการ

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Strictus หรือ Strict หมายถึง ความกดดัน (Webster 1976: 1801) ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นๆ เสียความสมดุลของตนเอง อันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้มีความรู้สึกดังกล่าวลดน้อยลง และรักษาสมดุลไว้

Selye (1956: 54) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาคุกคาม หรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของมนุษย์ เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Fishbein (1975: 1225-1226) และ Hartl (1981: 91) โดยทั้งคู่ กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มีความกดดันต่อเหตุการณ์และสถานการณ์โดยส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542: 4) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกซึ่งอาจเป็นตัวบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ สมิต อาชนิจกุล (2542: 1) และปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542: 13) ซึ่งได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็น ความเครียดเป็นสิ่งเร้าที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์บีบคั้นต่างๆทำให้ร่างกายและ

จิตใจเปลี่ยนแปลงไป โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆอีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542: 231) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่าเป็นลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป หรือลักษณะอาการที่จิตใจมีอาการบางอย่างมากกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

Farmer and others. (1984: 24) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่างๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้ จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยังแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวกซึ่งมีผลผลักดันบุคคลให้ไปสู่ความสำเร็จได้ และความเครียดทางลบ ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้นความเครียดทั้ง 2 ชนิดจึงแตกต่างกัน สอดคล้องกับอมราวกุล อินโชนานนท์ (2534: 28) ที่ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นการเตรียมพร้อมในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์หรือปัญหา และจะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529: 12) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงในรูปแบบต่างๆเช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น สอดคล้องกับ นิमित ศัลยา (2533: 1) ที่ให้ความหมายว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ นานา ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และแสดงออกเป็นอาการตึงเครียดให้เห็น และสอดคล้องกับ ราภรณ์ มุละชีวะ (2547: 16) ให้ความหมายว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น ความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิด เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ซึ่งความเครียดนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และสุคนทิพย์ หนูนผล (2544: 13) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคลก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ในภาวะที่ดีไว้

Lazarus and Folkman (1984: 91) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากข้อเรียกร้องภายนอกตัวบุคคล (Environmental demands) และข้อเรียกร้องภายในตัวบุคคล (Internal demands) หรือข้อเรียกร้องทั้งสองประการร่วมกัน ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีการใช้กลไกการปรับตัว และการใช้แหล่งให้การช่วยเหลือ และสนับสนุนทั้งภายนอกและภายในบุคคล ในการเผชิญภาวะเครียด สอดคล้องกับวณิ เทศน์ธรรม (2541: 10) ที่ให้ความหมายว่าความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาในตอบสนองทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล จึงต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุล สอดคล้องกับชูทิติย์ ปานปรีชา (2539: 482) ที่ให้ความหมายว่าความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคนความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดการแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับกนกรัตน์ สายเชื้อ (2536: 28) ที่ให้ความหมายว่าความเครียดคือกลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามสิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว และสอดคล้องกับ วิไล ตั้งจิตสมคิด (2539: 36) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

2. ประเภทของความเครียด

Miller and Keane (1972: 915-916) ได้แบ่งความเครียดที่เกิดขึ้นเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดทางร่างกายและความเครียดด้านจิตใจ

1) ความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) แบ่งเป็นประเภทตามปฏิกิริยาตอบสนองคือ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้น ทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ หรือการตกอยู่ในสถานการณ์ที่นำกลัว และ ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuous stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

2) ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมื่อคิดว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว

สมิต อาชวนิจกุล (2542: 4) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดระยะสั้นและความเครียดในระยะยาว

1) ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด เกิดอุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุจากด้านจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิด หรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น ความเครียดบางอย่างเกิดจากความคิดที่สับสนหรือตัดสินใจไม่ได้ แต่เมื่อ “คิดออก” หรือตัดสินใจได้ ความเครียดก็จะหายไปทันที

2) ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื้อรังหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงินรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ถูกให้ออกจากงาน หรือเกิดการตกงาน เป็นต้น ความเครียดเหล่านี้จัดออกได้ยาก

Dubrin (1990: 173-174) ได้แบ่งความเครียด เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1) ความเครียดที่ดี (Positive stress) ซึ่งเรียกว่า Eustress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดเช่นนี้เป็นสิ่งที่ดีงามและสร้างความสุขให้แก่ผู้ได้รับ เช่น การแต่งงาน หรือผลสำเร็จในหน้าที่การงาน การเรียน เป็นต้น

2) ความเครียดที่ไม่ดี (Negative stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นก็รู้ทันทีว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การหย่าร้าง เจ็บป่วย ญาติเสียชีวิต เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) ความเครียดทางร่างกาย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยต่างๆ การเจ็บป่วย การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2) ความเครียดด้านจิตใจ ได้แก่ ความกังวล ความคิดว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น

3. สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ในสถานการณ์หนึ่งๆ นั้นแต่ละบุคคลเกิดระดับความเครียดแตกต่างกันไป สาเหตุของความเครียดในทัศนะของนักวิชาการมีดังต่อไปนี้

Engel (1962: 228-304) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดว่ามี 3 ทาง คือ

1) ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งมีค่าของตน เช่น การสูญเสียญาติสนิทมิตรสหาย การสูญเสียอวัยวะร่างกาย สูญเสียหน้าที่การงานหรือบทบาทในสังคม เป็นต้น

2) ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย การพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นต้น

3) ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ มนุษย์มีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์ และจิตใจ และทางสังคมในการดำรงชีวิต เมื่อไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวังก็จะเกิดความคับข้องใจแสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความรัก ความอยากมีชื่อเสียง ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

Brown and Moberg (1980) กล่าวถึงความเครียดว่าเกิดจากเรื่องต่างๆ หลายด้าน ได้แก่

1) เรื่องการงานอาชีพ ถ้ามีงานเยอะ งานยากหรือมีปัญหาและอุปสรรคในการงานก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้

2) เรื่องบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม การตั้งความหวังหรือการคาดหวังในหน้าที่ที่รับผิดชอบ เมื่อไม่ได้ดังที่หวังจึงเกิดความเครียด หรือไม่เป็นไปตามที่ผู้อื่นคาดหวังก็เกิดความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ หากมีความขัดแย้งหรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน

3) เรื่องสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่อยู่อาศัยแออัด คับแคบ ขาดอิสระ คนเราก็รู้สึกเครียด หรือสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง การมีฝุ่นรบกวน เหล่านี้ก็ก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกัน

4) เรื่องอุปนิสัยส่วนบุคคล แต่ละบุคคลมีชีวิตส่วนตัวที่แตกต่างกันออกไป อุปนิสัยที่ปรับตัวยากหรือนิสัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง จึงส่งผลให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น มีนิสัยใจร้อน โกรธง่าย หรือเป็นคนช่างวิตกกังวล เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นอาจปรับตัวลำบากและเกิดความเครียดได้บ่อย

Miller and Keane (1983 อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล, 2538: 30) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดเกิดได้จากความเครียดภายในหรือภายนอกร่างกายก็ได้

1) ความเครียดภายในร่างกาย (Internal stress) เกิดได้จาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological stress) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ หรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ถ้าร่างกายได้รับไม่พอเพียงก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ ฉุนเฉียว เกิดเป็นความเครียดขึ้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการในแต่ละวัย เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก ความต้องการมีชื่อเสียง การได้รับการยกย่องนับถือ ความต้องการมีเพื่อน เป็นต้น หากไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ต้องการจะก่อให้เกิดความเครียด

2) ความเครียดจากภายนอก (External stress) หรืออาจเรียกว่า ความเครียดจากสภาพแวดล้อมภายนอกทางด้านกายภาพ ได้แก่

2.1 สถานการณ์หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือความเจ็บป่วยแก่ร่างกาย จะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ฝุ่น ละออง เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ก่อให้เกิดความเครียด

Farmer and others. (1984: 20-24) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดไว้ดังนี้

1) สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคลได้แก่ โครงสร้าง บุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-Concept) สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2) สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับ คนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น

ประเวศ วะสี (2535: 25) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในบุคคลได้ 7 ประเภทดังนี้

1) ไม่ได้ออกกำลังกาย ในอดีตการทำงานต้องใช้แรงซึ่งเป็นการออกกำลังกาย ต่อมาในยุคคอมพิวเตอร์ คนไม่ได้ใช้กำลังในการทำงานเท่าที่ควรทำให้ฮอร์โมนลินคั่งค้างทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบประสาทก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2) การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา สมองซีกซ้ายจะเป็นตัวคิดวิเคราะห์ต่างๆ ถ้าใช้ซีกซ้ายมากจะเครียด สมองซีกขวาคงผ่อนคลาย เช่นเวลาฟังเพลง ดูดอกไม้สวยๆ เป็นต้น

3) การทำงานที่ซ้ำซากจำเจ การทำงานที่ซ้ำๆตลอดทั้งวันและทุกวัน ทำให้เกิดความเบื่อ บื่อกันระบบประสาท ทำให้เกิดอาการเครียด ใจสั้น ไม่สบาย เป็นต้น

4) การเผชิญหน้าต่อสิ่งไม่คุ้นเคย เมื่อเราต้องเผชิญหน้าต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่ หรือสถานะที่เสี่ยงอันตรายจะเกิดความเครียด

5) ความรีบร้อน ถ้าทำอะไรไม่ทันหรือรีบร้อน อะดรีนาลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นครั้งคราวก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นทุกวันจะทำให้อะดรีนาลินหลั่งออกมา จิตใจไม่สบาย หัวใจเต้นแรง จะมีผลให้เกิดความเครียด

6) ความบีบคั้น มี 3 ประเภท คือ

6.1) ความบีบคั้นทางวัตถุ หมายถึง การขาดแคลนทางวัตถุปัจจัย คนจนที่เครียดเพราะขาดปัจจัยด้านรายได้ ซึ่งความบีบคั้นเช่นนี้ อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้

6.2) ความบีบคั้นทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก เพื่อน ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น

6.3) ความบีบคั้นทางจิต ปัญหานี้อยู่ตลอดเวลา เช่นความอยาก ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความไม่พอใจ ทำให้คนไม่มีอิสรภาพก็จะไม่สบาย เครียด ไม่มีความสุข

7) ธรรมชาติแตกต่างกัน ความเครียดในเรื่องเดียวกันนั้น บางคนไม่ค่อยเครียด แต่บางคนเครียดจริงจังไปหมดทุกอย่าง เพราะเกิดจากระบบชีววิทยาเอ็นโดรฟิน (Enderfin) ที่อาจจะแตกต่างกัน บางคนเอ็นโดรฟินเยอะก็ทำให้สบายใจไปเรื่อยไม่ค่อยเครียด บางคนอะดรีนาลินสูงเพราะคอยจะเอาจริงเอาจังจึงเครียดไปหมดทุกอย่าง

กรมสุขภาพจิต (2539: 3) ได้กล่าวถึง สาเหตุของความเครียดดังนี้

1) สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2) สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรค์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก

3) สาเหตุจากการเจ็บปวดทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง

สมิต อาชนิจกุล (2542: 2) อธิบายสาเหตุของความเครียดว่ามี 5 ประการคือ

1) เกิดจากความกดดัน คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆ ข้างเช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานให้เกิดประสิทธิผลอย่างมากที่สุด คนในสังคมเมืองใหญ่ๆ ถูกกดดันให้ทำอะไรๆ ด้วยความรีบร้อนแข่งขันกับคนอื่นๆ บางคนทำไม่ได้ก็เกิดอาการเครียดมาก ถ้าเป็นมากก็อาจถึงกับเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตไป

2) เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต ทำให้มีอาการนอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก รู้สึกผิดปกติซึมเศร้า อ่อนเพลีย บางคนก็วิตกกังวลในเรื่องไม่เป็นเรื่อง ชอบย่ำคิดย่ำทำ และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้สงบได้ ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ตกใจง่าย รู้สึกตึงไปทั้งตัว หมดเรี่ยวหมดแรง บางคนถึงกับคิดฆ่าตัวตายก็มี

3) เกิดจากความคับข้องใจ ในเป้าหมายของชีวิตหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายได้ทันเวลา ทำงานกับหัวหน้างานที่จุกจิกจู้จี้ หรือวางอำนาจ เกิดการทำอะไรที่ผิดพลาดก็กลัวว่าหัวหน้างานจะลงโทษหรือจะด่าว่า เมื่อตกอยู่ในสภาพคับข้องใจมากๆ นานเข้าก็อาจเกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดหัว เวียนหัวมึนงง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นลม ใจสั่น แน่นหน้าอก แน่นท้อง ซาตามตัว ซาตามแขนขา มือเท้าเย็น ใจหายวูบวาบ รู้สึกเหมือนใจจะขาด กลัวจะควบคุมตัวเองไม่ได้บ้างก็กลัวจะเสียสติ

4) เกิดจากความขัดแย้ง โดยมีทั้งการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน หรือขัดแย้งกับผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชา ทำให้กลุ่มใจจนเกิดอาการเครียดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ

5) เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียน หรือดูถูกว่าทำงานไม่เป็นหรือทำไม่ได้ บางคนก็ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนเก็บกดไม่แสดงความเป็นตัวเองออกมา ได้แต่เก็บไปคิด บางคนก็ท้อแท้ต่อการดำรงชีวิตเป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจาก

1) สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั้น เช่น ความเจ็บป่วย ความวิตกกังวล ความคาดหวังของตนเอง ความขัดแย้งในใจ ต้องการมีชื่อเสียง การได้รับการยอมรับ ความต้องการมีเพื่อน เป็นต้น

2) สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ความเครียดที่มักจะมีปัญหาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น เด็กถูกกดดันให้เรียนหนังสือมากๆ ปัญหาครอบครัว ความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง สภาพเศรษฐกิจ ขัดกับผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น

4. ระดับของความเครียด

ระดับความเครียดของบุคคลจะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ พื้นฐานทางด้านจิตใจ สิ่งแวดล้อมและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล โดยนักวิชาการได้แบ่งระดับความเครียดดังต่อไปนี้

Janis (1952 อ้างถึงในอัมพร โอตระกูล, 2538: 15) ได้แบ่งความเครียดของบุคคลออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ 1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงสั้นๆ อาจแค่ นาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงานการมาไม่ทันเวลานัด

2) ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3) ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี เช่น การตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต

สอดคล้องกับ จตุพร เฟิงชัย (2534: 58-59) และ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2539: 483) ที่ได้แบ่งระดับความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ขณะกำลังเผชิญปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดที่เล็กน้อยนี้จะส่งผลผลักดันให้คนทำงานได้มากขึ้น ไม่เกียจคร้าน ไม่นิ่งดูตาย หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิตเพื่อหวังผลในการจัดการความเครียดในระดับนี้ให้หมดไป

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตประจำวันได้ เช่น ทำให้อ่อนไม่หลับ เกิดอาการกินมากกว่าปกติ ต้องรับหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้า

ปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดโรคต่างๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป และการทำงานเกิดความผิดพลาด

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมากมีระยะเวลานาน ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัดมีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคนี้ บุคคลอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้าหรือคลุ้มคลั่ง ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป เกิดโรคทางกาย เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะ ตัดสินใจผิดพลาด ภาวะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษา แม้สาเหตุของความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ก็ยังไม่สามารถจะทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

กรมสุขภาพจิต (2542: 14) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1) ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดัน หรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2) ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

3) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันอาจเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรค หรือข้อขัดแย้งที่อาจจะไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้

4) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออกจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤต และความขัดแย้งซึ่งบุคคลจัดการ หรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก トラบใดที่ความขัดแย้งต่างๆ ยังมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตได้

5) ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะที่ตึงเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีอยู่โดยไม่ได้

ดำเนินการกันอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิดต่อไปได้

จากที่ข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า ระดับของความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1) ความเครียดระดับต่ำ เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตน้อยกว่าคนอื่นๆ ความเครียดหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมงเท่านั้น และไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

2) ระดับความเครียดปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้นในการทำอะไรๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

3) ระดับความเครียดสูง เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันอาจเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีอุปสรรคหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นในชีวิต อาจแสดงออกทางการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษา ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

5. ผลของความเครียด

Sillz (1986) และ Hopping (1980) (อ้างถึงใน อัมพร โอตระกูล, 2538: 32) อธิบายปฏิกิริยาการตอบสนองเมื่อเกิดความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 4 ด้านคือ

1) การแสดงออกทางอารมณ์ คือเกิดความรู้สึกซึ่งจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบก็ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งคุกคามที่มากระดับ ความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ดีใจ เบิกบาน อิ่มเอิบ ส่วนในทางลบ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล โกรธ หรือซึมเศร้า เป็นต้น

2) การแสดงออกทางกล้ามเนื้อเพื่อเตรียมตัวต่อสู้ เช่น มือกำหมัด หน้าผากย่น คิ้วขมวด กล้ามเนื้อบีบเกร็ง เป็นต้น

3) การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่สัมพันธ์กับอารมณ์ คือ มีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตคือสารเอพิเนฟริน (Epinephrine) นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine) และไฮโดรคอร์ติโซน (Hydrocortisone) ออกมากขึ้น มีผลกระตุ้นให้เกิดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) ทำให้เกิดการทำงานของอวัยวะในร่างกายเพื่อเตรียมการต่อสู้ ได้แก่ หัวใจเต้นแรงขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ผิวหนังร้อน ม่านตาขยาย เป็นต้น

4) มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและสมาธิ ทำให้ความสามารถในเรื่องความคิดอ่านลดลงและสมาธิเสียไป เป็นผลให้เกิดการตัดสินใจผิดพลาด

นันทวรรณ นาวี (2536: 41-43) มนุษย์สามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี ในระดับหนึ่ง หากกลไกการปรับตัวทำงานหนักเกินไป ผลที่เกิดจากความเครียดที่มีสาเหตุต่างๆ กัน ก็จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและแสดงออกมา 3 ทาง คือ

1) อาการทางร่างกาย ได้แก่ การขับฟัน กัดริมฝีปาก เข่าขา หรือพลิกเท้า ความดันโลหิตสูง ท้องอืด โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น

2) อาการทางจิตใจ ได้แก่ กระสับกระส่าย ขาดความอดทน มีความสำนึกผิด ความละอาย หมดหวัง หดหู่ อารมณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางจิตได้ หากเกิดและดำรงอยู่นาน

3) อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ก้าวร้าว นอนไม่หลับ ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ลุกแ่โทสะ แสดงกริยาอาการที่เกินควร พุดเร็วหรือดิ่งเกินไป เป็นต้น

สอดคล้องกับนงคราญ ผาสุก (2528: 9) ถาวร ศรีหิรัญ (2534: 35) และ ประไพ ยะชะทัตต์ (2534: 11) ที่กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ของมนุษย์จะตอบสนองต่อความเครียดโดยแสดงออกมาได้ในหลายรูปแบบดังนี้

1) ด้านร่างกาย มีอาการใจสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดศีรษะ หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น แน่นท้อง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือชาตามตัว มือ แขน ขา มีอาการหดร่ิ่งของกล้ามเนื้อต่างๆ เช่น ภาวะแพะอาหารและลำไส้ ความดันโลหิตสูง อาการโรคหัวใจ

2) ด้านอารมณ์และจิตใจ คนที่มีอารมณ์เครียดอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น กลัว วิดกกังวล หงุดหงิด โกรธ เจ้าโทสะ ซึมเศร้า รู้สึกผิดและอึดอัดใจ

3) ด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ท่าทางตื่นเต้น ตกใจง่าย นอนไม่หลับ เหนื่อยเพลียเป็นเวลานาน ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจในการทำงาน การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไปแต่ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับ ลักษณะงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ย่งยากสลับซับซ้อนที่ต้องใช้สมาธิมาก ทำให้เกิดผลเสีย การรับรู้เมื่อมีความเครียด การรับรู้ การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไปแต่ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ซับซ้อนต้องใช้สมาธิมาก ทำให้เกิดผลเสียได้

จตุพร เพ็งชัย (2534: 59) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากความเครียดของบุคคลทั้งในด้านดีและด้านลบ ดังนี้

1) ความรุนแรงของพลังผลักดันทำให้เกิดปัญหาขึ้น เช่น การสูญเสียคนรัก ความไม่สมหวัง

2) บุคลิกของแต่ละบุคคล เช่น คนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ การมีความมั่นใจในตนเอง การรู้จักมองการณ์ไกล การรู้จักยืดหยุ่น การมีอารมณ์ขัน

3) ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาแบบนี้มาก่อน ทำให้รู้วิธีแก้ปัญหาความเครียดจะลดลง

4) การประเมินความสำคัญของปัญหา ถ้าประเมินว่าสำคัญมากจะเครียดมาก ถ้าเห็นว่ามี ความสำคัญไม่มากจะเครียดลดลง

5) ความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือถ้ารู้สึกว่ามีคนช่วยเหลือ จะเพิ่มระดับความเครียดมากขึ้น

กรมสุขภาพจิต (2542: 26) อธิบายถึงผลของความเครียดว่า ถ้ามีความเครียดในระดับต่ำและ อยู่ในระยะเวลาที่ไม่ยาวนานนัก ก็จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลได้ฝึกแก้ไขปัญหา มีความกระตือรือร้น มีความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เกิดความพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นและภูมิใจ ในตนเองมากขึ้น แต่ถ้าเครียดระดับรุนแรงและเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็จะเกิดผลเสียดังนี้

1) ผลเสียทางด้านสรีระ เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญ ของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน หากทำงานบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วงและ โรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิม แล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

2) ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิด อุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว ซึมเศร้าโศกเศร้า สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิต ของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียด อย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3) ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดของบุคคล เช่น คติวิพากษ์วิจารณ์ ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิด แปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4) ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจาก สังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ติดยา เล่น การพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5) ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการขาด งาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการ รักษาพยาบาล จะเห็นได้ว่าผลของความเครียดไม่ได้กระทบเพราะตัวบุคคลแต่ส่งผลไปถึงคนรอบข้าง และสังคม

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า ผลของความเครียดนั้น จะมีผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร โมโหง่าย นอนไม่หลับ ก้าวร้าว หรืออาจทำร้ายตัวเอง หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้บุคคลนั้นเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดโรคทางกาย รวมถึงสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลรอบข้างอีกด้วย

6. เทคนิคและวิธีผ่อนคลายความเครียด

Girdano et al. (1993: 181-198) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดกับแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ความคิดและอารมณ์ ที่ตอบสนองต่อความเครียด โดยมีกลไกและอาการของความเครียดแตกต่างกัน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน ดังนั้นไม่สามารถใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งบริหารจัดการควบคุมหรือลดความเครียดได้ดีที่สุด ซึ่งความเครียดมีลักษณะเฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล การปฏิบัติขึ้นอยู่กับความชอบ และความสามารถที่จะปฏิบัติได้ของแต่ละบุคคล มีหลายทิศทางให้เลือกได้ตามความเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น ซึ่งสามารถแบ่งเทคนิคในการบริหารความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1) เทคนิคเพื่อที่ลดตัวกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมภายนอกของแต่ละบุคคล ได้แก่ Social Engineering เป็นกลยุทธ์ที่ไม่มีขีดจำกัด ขึ้นอยู่กับจินตนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นรูปแบบง่ายๆ หรือรูปแบบซับซ้อน ก็ได้ที่สามารถทำให้ความเครียดลดลง เช่น การวิเคราะห์เกี่ยวกับจังหวะการทำงานของร่างกาย เพื่อที่จะสร้างความสมดุลระหว่างงานกับความเครียดใหม่ๆ และกลยุทธ์ในการควบคุมอาหาร

2) เทคนิคเพื่อที่จะลดตัวกระตุ้นความรู้สึก ของระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ การหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ปฏิกริยาย้อนกลับของร่างกาย โยคะและการออกกำลังกาย

3) เทคนิคการปรับสภาพของจิตใจ เพื่อลดความคิดที่สับสนวุ่นวาย และสร้างให้เกิดความสงบ ได้แก่ การทำสมาธิ โดยการทำร่างกายและจิตใจให้สดใส

สุรพงษ์ อัมพวันวงศ์ (2525: 8) กล่าวถึงวิธีผ่อนคลายความเครียดว่า ได้มีผู้เชี่ยวชาญแนะนำไว้หลายวิธี ได้แก่

1) การรู้จักและยอมรับความเครียด รู้ว่ามีปัญหาอะไร และพยายามหาสาเหตุของปัญหา ถ้าเป็นความเจ็บป่วยทางกาย ตรวจและรักษาแล้วไม่พบสิ่งผิดปกติ แสดงว่าอาการเหล่านั้นมีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงอยู่กับความเครียด ถ้าเป็นภาวะความขัดแย้งทางจิตใจ เช่น ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องใดๆ ได้ มีปัญหาที่แก้ไขไม่ตก ก็จะต้องยอมรับว่ากำลังเครียดกับเรื่องราวเหล่านั้น

2) การออกกำลังกาย ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานได้ดีขึ้นและเป็นปกติมากขึ้น การเบี่ยงเบนความคิดไปจากปัญหาชั่วคราว เป็นการลืมทุกข์ ลืมปัญหา และทิ้งความเครียดไปชั่วคราว

3) การใช้กลไกทางพระพุทธศาสนา คือ การใช้ร้อยสัจ 4 วิเคราะห์สาเหตุและวิเคราะห์ถึงผลที่จะเกิดขึ้น วิเคราะห์จุดมุ่งหมายและหลักเกณฑ์ต่างๆ เพื่อนำมาแก้ไขหรือผ่อนคลายนปัญหา รู้จักตนเองว่าเป็นเช่นไร ความรู้ความสามารถเท่าใด ปรับตนเองและปรับบทบาทของตน รู้จักประมาณตนให้เหมาะสม รู้จักใช้เวลาให้ถูกต้องและใช้เป็นเงื่อนไขในการแก้ปัญหา รู้จักตีขมับบุคคลรอบข้างเพื่อเชื่อมโยง เพื่อช่วยเหลือหรือเพื่อขอความช่วยเหลือ

4) การรู้จักหยุดความคิดของตน หันเหตความสนใจของตนไปทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นการฟังดนตรี เล่นกีฬา ประกอบงานศิลปะ พบปะสังสรรค์เพื่อนฝูง การปรึกษา เล่าหรือระบายความทุกข์ให้บุคคลอื่นฟัง

5) การประนีประนอมผ่อนสั้นผ่อนยาวให้บุคคลอื่น รู้จักที่จะกระจายความรัก ความสนใจ รู้จักให้อภัย และมองบุคคลอื่นในแง่ดีบ้าง

6) การยอมรับคำติชมของบุคคลอื่น เมื่อผิดก็ยอมรับผิดและรู้จักแก้ไขความผิดด้วยตนเอง ไม่ดื้อรั้น ไม่ด้นทุรัง และรู้จักมีอารมณ์ขัน

7) การมีน้ำใจที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น รู้จักการให้ การแบ่งปัน และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

8) การปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุขและจิตวิทยา เพื่อช่วยเหลือไม่ให้ต้องทนทุกข์ทรมาน ไปจนกระทั่งถึงการก่ออาชญากรรม

กรมสุขภาพจิต (2533: 7-8) ได้ระบุวิธีผ่อนคลายนความเครียดในชีวิตประจำวันไว้ดังนี้

1) นิสัยในการรับประทาน ควรรับประทานอาหารที่เอ่ง่าย ไม่รับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป เครื่องดื่มบางประเภทสามารถเพิ่มความเครียดได้ เช่น ชา กาแฟ ดังนั้นควรรับประทานอาหารให้เพียงพอและเลือกอาหารที่มีคุณค่า

2) ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ถ้ามีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ดำหนิและเกลียดตนเองหรือตั้งความหวังไว้กับตนเองสูง ความเครียดจะหมดไปไดยาก แต่ถ้าหากว่าบุคคลตั้งความหวังไว้ในระดับที่พอจะทำได้สำเร็จ และเพิ่มความรู้สึกขึ้นชอบและพอใจในตนเองจะรู้สึกผ่อนคลายนได้มาก

3) ความรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่น ถ้าคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะทำตามใจ ทำถูกใจสิ่งที่จะพบก็คือความผิดหวังและไม่พอใจบุคคลรอบข้าง แต่ถ้าบุคคลมีความเข้าใจบุคคลอื่นยอมรับและให้อภัยในความผิดพลาดของบุคคลอื่น ก็จะรู้สึกผ่อนคลายนได้

4) สิ่งที่ต้องทำในชีวิต การทำอะไรซ้ำๆ ซากๆ อยู่ทุกวัน หรือต้องทำงานหลายอย่างที่ต้องตัดสินใจและต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ก็จะพบกับความเครียดวันละหลายหน ดังนั้นไม่ควรหักโหมเกินไปควรทำอะไรที่แปลกใหม่ ไม่ซ้ำซากจำเจ ก็จะช่วยคลายนเครียดได้

5) การออกกำลังกายขณะมีความเครียด หากได้ออกกำลังกายจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้จิตใจผ่อนคลาย

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวโดยสรุป คือ เทคนิคและวิธีผ่อนคลายความเครียดสามารถกระทำได้ ดังนี้คือ การรู้จัก ยอมรับและปรับตัวต่อความเครียดและฝึกตนให้พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยใจสงบ มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกที่ดีเข้าใจและเคารพต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น หางานอดิเรกทำให้เป็นประโยชน์ในเวลาว่าง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุขและจิตวิทยาเมื่อเกิดความเครียด ใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

1. ความหมายของการจัดการความเครียด

Lazarus and Folkman (1984: 141) กล่าวว่า การจัดการความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อพยายามจัดการกับปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและภายในอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดนั้นถูกประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างมากในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้น

Bell (1977: 137) กล่าวว่า การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีเฉพาะเจาะจงที่บุคคลนำมาใช้ในการพยายามลดความเครียดให้อยู่ในระดับที่ตนเองจะทนทานได้

Scott et al. (1981, 10-11) กล่าวว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียด เป็นการใช้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมาย การประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกายในการจัดการเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง และมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าผลลัพธ์ของการจัดการความเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคลและข้อเรียกร้องที่มากระทบหรือมีการรบกวนการทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกายน้อยที่สุดจะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้

กล่าวโดยสรุป การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน

2. วิธีจัดการและเผชิญความเครียด

Lazarus and Folkman (1984: 150-153) ได้แบ่งวิธีจัดการความเครียดเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1) การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา (Problem – focused coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจใช้วิธีการที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือ เรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ มีการวางแผนหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม มีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา จะเป็นการมุ่งปรับแก้ ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน หรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดนั้น จัดการกับสิ่งที่เป็นปัญหาตามความเป็นจริง และกระทำโดยเลือกวิธีที่ดีที่สุด การจัดการความเครียดแบบนี้จะช่วยลดความตึงเครียดของตนเอง และสิ่งเร้าที่มากกระทบ เพราะมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แต่จะใช้กับสถานการณ์ที่ประเมินแล้วว่าพอจะปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ วิธีจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา ได้แก่ การวางแผนแก้ปัญหา และกระทำไปตามขั้นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้การแก้ไขปัญหาได้ผลดี การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น การพยายามคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลายๆ ทางหรือแก้ปัญหาตามประสบการณ์ในอดีต หรือขอความช่วยเหลือ หรือข้อมูลจากแหล่งอื่นในการแก้ไขปัญหานั้น เป็นต้น

2) การจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจใช้วิธีจัดการความเครียดที่จะช่วยควบคุม ปรับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง คือมุ่งลดความไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ เป็นการรักษาสมาดุลทางจิตใจไว้ วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไป ดังนั้น ถ้านำมาใช้บ่อยๆ โดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเอง หรือคิด และกระทำที่บิดเบือนความจริง ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข จะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น โหม่งนำให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลเลือกใช้การจัดการความเครียดเหล่านี้อย่างรู้สำนึก (conscious) ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะเอื้อให้ปรับตัวได้ วิธีจัดการความเครียดโดยมุ่งเน้นอารมณ์ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่ให้ความสนใจ การลดการเข้าใจเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา การนอนหลับ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ออกกำลังกาย การปล่อยตามยถากรรม การพูดระบายให้คนอื่นฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้ การโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือแสดงความโกรธ เป็นต้น

Carver et al. 1989 (อ้างถึงใน วรพจน์ สติธยเสถียร, 2548) และ Jalowies et al. (1982) ได้แบ่งประเภทของวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 ประเภทคือ

1) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพยายามกระทำกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้น โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้ เป็นต้น ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้ บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1.1) การแสดงพฤติกรรม (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีประสิทธิภาพ การวางแผนในการแก้ปัญหา การหาคำแนะนำจากบุคคลอื่น เป็นต้น

1.2) การวางแผนในการแก้ปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญความเครียด โดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหานั้นได้ดีที่สุด

1.3) การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือจัดความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4) การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลิผลลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

1.5) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือใช้ในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ไขปัญหานั้น

2) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดัน (Emotion Distress) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปลอบใจตนเอง การแยกตนเอง การวิตกกังวล การระบายความเครียดกับคนอื่น การหงุดหงิด เป็นต้น วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับวิธีการปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ดังนี้

2.1) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อใช้ในประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึงการแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น

2.2) การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การ

อธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก นั่นคือ บุคคลคิดว่า ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขที่ สาเหตุของความเครียดโดยตรง

2.3) การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น การปฏิเสธมี ประโยชน์คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง การปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์ มักทำให้เหตุการณ์ รุนแรงมากขึ้น

2.4) การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีเผชิญความเครียดโดยการยอมรับในปัญหา ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงมักเป็นบุคคลที่พยายามในการแก้ปัญหา แต่บางครั้ง บุคคลก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2.5) การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มี สาเหตุต่างๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยง (Less Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม โดยวิธีนี้ มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่สร้างความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้าน ความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

3.1) การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลติดอยู่กับความเครียด และระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่ง การมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลายาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจทำให้มีความเครียดรุนแรง ขึ้น การยึดติดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหา คือ ไม่มีการกระทำอย่างใด อย่างหนึ่งที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3.2) การไม่กระทำพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด (Behavior Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดที่เกิดขึ้น การที่บุคคลไม่มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อบรรเทาปัญหา เนื่องจากมี อุปสรรคเข้ามาแทรก ในเชิงทฤษฎี เนื่องจากบุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใดๆ ได้ผลที่ไม่คุ้มค่า

3.3) การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช่สติปัญญาเพื่อคิดหารูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาลดความเครียด แต่จะใช้วิธีสะกดกัน เช่นฝืนกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ เป็นต้น

Latack (1986: 377-385) ได้เสนอกลวิธีการเผชิญความเครียดไว้ 3 แบบคือ

- 1) แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นกลวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญปัญหาโดยตรงเป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา เลือกลวิธีการจัดการโดยมุ่งแก้สาเหตุของปัญหา
- 2) แบบหนี (Flight หรือ Escape) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาทางอ้อม เป็นการแก้ปัญหาโดยมุ่งแก้ไขทางอารมณ์ เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
- 3) แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom Management) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดที่จัดการกับตนเอง เมื่อมีอาการความเครียดเกิดขึ้นเป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ไม่สนใจกับปัญหา บางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหา โดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการขจัด

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีจัดการและเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 3 ประเภทคือ

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping)
2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping)
3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยง (Less Focused Coping or Avoidance Coping Strategies)

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

Garland and Bush (1982) ได้สรุปปัจจัยต่างๆ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดได้ดี ไว้ดังนี้

- 1) ความรุนแรงของความเครียด ระดับความรุนแรงของความเครียดที่แตกต่างกันจะทำให้บุคคลใช้พฤติกรรมการจัดการความเครียดต่างกัน
- 2) ระยะเวลาของการเกิดความเครียด พบว่ากระบวนการจัดการความเครียดนั้นจะต้องผ่านกระบวนการประเมินปัญหา ซึ่งต้องอาศัยเงื่อนไขของเวลาเป็นปัจจัยที่กำหนดลักษณะพฤติกรรมด้วย
- 3) ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆ เกิดขึ้น
- 4) อายุหรือช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วย มีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียด กล่าวคือเด็กเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติจะมีความผิดปกติทางจิตใจมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กมีประสบการณ์

ในการแก้ไขปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่ ส่วนช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วยนั้น พบว่าผู้ป่วยในช่วงวัยรุ่น จะต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเผชิญกับความเจ็บป่วยเพราะช่วงวัยนี้ต้องการดำรงไว้ซึ่งความมีอิสระ ความมีเอกลักษณ์ส่วนตัว และภาพลักษณ์ของตน ส่วนในวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคน ถือว่าเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะและมีประสบการณ์การจัดการความเครียดได้มากกว่า และในวัยสูงอายุนั้น พบว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการจัดการความเครียดต่ำลง

5) ประสบการณ์ในอดีต มีความสำคัญต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดเนื่องจากการที่บุคคลเคยเผชิญกับสถานการณ์ทำนองเดียวกันนี้มาก่อนจะมีความเข้าใจและเรียนรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี และสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมได้โดยประสบการณ์ความสำเร็จในการใช้พฤติกรรมจัดการความเครียดในสถานการณ์หนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกจะถูกรวมกันเข้าเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าในสถานการณ์เช่นไรตนเองจะสามารถจัดการได้ และพฤติกรรมจัดการความเครียดแบบใดที่ตนมีทักษะในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

6) เพศ พบว่าเพศชายจะได้รับการคุกคามจากการเจ็บป่วยมากกว่าเพศหญิงเนื่องจากเพศชายขาดความพยายามหรือความทะเยอทะยานในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนขาดการค้นหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย ส่วนเพศหญิงจะมีความสนใจเอาใจใส่ในการค้นหาแหล่งที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกมีสุขภาพดีมากกว่า

7) ระดับการศึกษา การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่คุกคามตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือปัจจัยที่ช่วยบรรเทาอันตรายจากสิ่งที่มาคุกคาม การไม่มีความรู้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสมและไม่มีความรู้ที่จะแสวงหาแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาช่วยในการบรรเทาภาวะเครียดลงดังนั้น บุคคลที่มีการศึกษาย่อมจะสามารถจัดการกับภาวะเครียดได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

8) ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้น คนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถจัดการต่อภาวะความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

9) ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก คือจะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งที่มาคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า เป็นต้น

10) วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงของความเครียดแต่บางวัฒนธรรมกลับส่งเสริมให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

11) การสนับสนุนทางสังคม มีการศึกษาที่ยอมรับว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดได้ดีขึ้น การสนับสนุนด้านข้อมูลและข่าวสารต่างๆ จะทำให้บุคคลเกิดการแสวงหาวิธีการจัดการความเครียดแบบใหม่และช่วยบรรเทาความรุนแรงของความเครียดลงด้วย

4. การประเมินค่าสถานการณ์

Lazarus and Folkman (1984: 157-164) กล่าวว่า การที่บุคคลจะประสบผลสำเร็จในการจัดการความเครียดให้ได้ผลดีนั้นขึ้นอยู่กับขึ้นอยู่กับ การประเมินค่า และปัจจัยหรือสิ่งเอื้ออำนวยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล เป็นกระบวนการทางสติปัญญาโดยการพิจารณาแยกแยะสถานการณ์ โดยบุคคลจะมีการพิจารณาถึงความสำคัญของปัญหาที่มากกระทบตน และเลือกวิธีการต่างๆ ในการจัดการกับปัญหาเพื่อลดหรือควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งการประเมินค่าแบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ

1) การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

1.1) ไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าตนเองไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้นๆ

1.2) มีผลในทางดีกับตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์มีผลในทางที่ดีกับตนเอง อารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะเป็นด้านบวก เช่น มีความสุข สดชื่น ร่าเริง เป็นต้น หากบุคคลประเมินค่าในลักษณะนี้แล้วจะไม่ก่อให้เกิดความเครียด จึงไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น

1.3) การประเมินค่าความเครียด (Stressful) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในเหตุการณ์นั้นบุคคลต้องดิ้นรนประหย่อนในการปรับตัวมาใช้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ บุคคลจะรับรู้ว่าคุณภาพการณั้้นยาก และทำให้เกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ จะมี 3 ลักษณะ คือ

1.3.1) เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and loss) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเกิดการเสียหายขึ้นกับตนเองหรือเกิดผลในทางลบ เช่น อุบัติเหตุ การเจ็บป่วย หมดความสามารถ การสูญเสียบุคคลที่รัก สูญเสียความสำนึกในคุณค่าของตนเอง เป็นต้น

1.3.2) คุกคาม (Threat) เป็นการประเมินถึงอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากตามมา

1.3.3) ทำทาย (Challenge) เป็นการพิจารณาตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตราย แต่คาดการณ์ว่าจะสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นได้ หรืออาจทำให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

2) การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) การประเมินนี้เป็นกระบวนการพิจารณาที่ต้องใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์และแหล่งประโยชน์เพื่อหาทางเลือกมาจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหานั้นๆ ให้เกิดผลดีที่สุด โดยพิจารณาสภาพการณั้ที่เกิดขึ้นในหลากหลายมิติเช่น สภาพการณั้ นั้นบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลสามารถยอมรับได้หรือต้องหาข้อมูลเพิ่มเติม เป็นต้น

นอกจากการประเมินทางเลือกแล้ว ก็มีการประเมินขุมพลังทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มีอยู่ร่วมด้วยว่ามีเพียงพอที่จะเอื้อให้มีการจัดการความเครียดที่ดีได้หรือไม่ อย่างไร ถ้าบุคคลมีสุขภาพดีสามารถพึ่งตนเองได้ มีแหล่งช่วยเหลือที่เป็นบุคคลหรือสิ่งของ บุคคลนั้นจะสามารถตัดสินใจเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดได้ในทางที่เหมาะสม การประเมินในขั้นสุดท้ายนี้ไม่จำเป็นต้องตามหลังการประเมินขั้นปฐมภูมิ อาจเกิดพร้อมๆ กันได้ นอกจากนี้จากการศึกษาของ Lazarus and Folkman (1984: 152) พบว่าการประเมินสถานการณ์มีผลต่อวิธีการจัดการความเครียด คือ สถานการณ์ใดบุคคลประเมินว่าเป็นอันตราย สูญเสีย ไม่สามารถแก้ไขได้แล้ว บุคคลจะจัดการความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์มากกว่าส่วนเหตุการณ์ใดบุคคลประเมินว่าสามารถจัดการ ควบคุม แก้ไขปัญหาบางอย่างได้ บุคคลจะจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหามากกว่า

3) การประเมินซ้ำ (Reappraisal) หลังจากที่บุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งทางรูปแบบและทางความคิดออกมาแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำเพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนได้รับรู้ ว่ายังมีอยู่ในระดับใด มากขึ้นหรือลดลงหรือได้ถูกกำจัดออกไปแล้ว ซึ่งเมื่อถึงขั้นตอนนี้ บุคคลอาจกลับไปเริ่มต้นปรับค่าปฐมภูมิอีกครั้ง เพราะการประเมินซ้ำนี้บุคคลจะทราบว่ายังมีสิ่งเร้าความเครียดอยู่หรือไม่ และเขาควรจะใช้การจัดการความเครียดแบบใดจึงจะเหมาะสมและสามารถกำจัดภาวะเครียดให้ลุล่วงไปได้ในที่สุด

จึงเห็นได้ว่าการประเมินค่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปัจจัยหรือสิ่งเอื้ออำนวยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ซึ่ง ได้จำแนกว่ามีปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1) สุขภาพและพลังงาน (Health and energy) บุคคลที่ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลียหรือเจ็บป่วยจะทำให้มีพลังงานไม่เพียงพอ ที่จะจัดการกับความเครียด เพราะสุขภาพและพลังงานเป็นตัวที่เอื้อให้การจัดการความเครียดเป็นไปได้อย่างเต็มความสามารถที่บุคคลมีอยู่

2) ความเชื่อในทางบวก (Positive beliefs) มีอิทธิพลต่อการรับรู้ และการประเมินค่าสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ถ้าบุคคลมีความมั่นคงเข้มแข็งในจิตใจ มีความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับความยุติธรรม อิศรภาพ ความดี ความชั่วหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จะเป็นตัวช่วยให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปอย่างเหมาะสม มีความคิดในทางบวกต่อความสามารถหรือศักยภาพของตนเอง มองตนเอง ในทางที่ดี มั่นใจในแหล่งสนับสนุนต่างๆ จะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจหรือมีพลังที่จะจัดการความเครียดได้ดี

3) ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการค้นหาข้อมูลที่เป็นต้นเหตุของปัญหา วิเคราะห์สถานการณ์เพื่อแยกแยะปัญหาและทางเลือกในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ซึ่งทักษะในการแก้ปัญหานี้เป็นผลจากการมีประสบการณ์ การสะสมความรู้ และความสามารถในการควบคุมตนเอง

4) ทักษะทางสังคม (Social skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อขอความร่วมมือและช่วยเหลือเป็นการเพิ่มศักยภาพในการจัดการความเครียด

5) แหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social support) การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว เพื่อนและสังคมอย่างแท้จริง ทั้งด้านการให้ข้อมูลข่าวสารและด้านจิตใจ เช่น การให้กำลังใจและการพึ่งพาค้ำชูซึ่งกันและกัน จะทำให้บุคคลจัดการความเครียดได้ดี

6) ปัจจัยทางวัตถุ (Material resources) เช่น การได้รับการสนับสนุนทางการเงินและสิ่งของต่างๆ

จากข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมจัดการภาวะเครียด มีทั้งปัจจัยที่มาจากภายในและภายนอกตัวบุคคล ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยเสริมหรือลดภาวะเครียด ในบุคคลได้ เมื่อเกิดความเครียดถ้าบุคคลได้รับปัจจัยแวดล้อมที่ช่วยลดและขจัดภาวะเครียดเข้ามาจะทำให้บุคคลสามารถปรับตัวกับภาวะเครียดได้ และกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้น

ตอนที่ 3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ความหมายของกระบวนการเรียนรู้

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 ได้นิยามความหมายของการศึกษาว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคล และสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อมทางสังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ชุมศักดิ์ อินทร์รัช (2545: 5) ได้กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ ฝ่ายวิชาการต้องจัดให้ครูทำแผนการจัดการเรียนรู้ตามสาระและหน่วยการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จัดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ ความถนัดของผู้เรียน ฝึกทักษะและกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ การประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงและการปฏิบัติจริง การส่งเสริมให้รักการอ่าน การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง การผสมผสานความรู้ให้สมดุลกัน ปลูกฝังค่านิยมที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรมมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามเนื้อหาสาระกิจกรรม จัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม จัดให้มีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ นำภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือเครือข่ายผู้ปกครอง ชุมชนมามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนจัดให้มีการนิเทศในกลุ่มสาระ

ต่างๆ โดยเน้นการนิเทศแบบร่วมมือช่วยเหลือกันแบบกัลยาณมิตร เช่น เพื่อนช่วยเพื่อน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันตามความเหมาะสม

ศิริยุพา พูลสุวรรณ (2550: 14-16) ให้ความหมายของกระบวนการเรียนรู้ว่า เป็นทฤษฎีการเรียนรู้และหลักการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งที่เป็นกระบวนการใหญ่และกระบวนการย่อยๆ ในการเรียนรู้เนื้อหาสาระต่างๆ กระบวนการเรียนรู้ นอกจากจะเป็นกระบวนการทางสติปัญญาแล้วยังเป็นกระบวนการที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับจิตใจและความรู้สึกของบุคคล ในการรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ และพยายามสร้างความหมายของสิ่งเร้าและประสบการณ์ที่ตนได้รับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์นั้นโดยอาศัยกระบวนการทางสังคมเข้ามาช่วย เป้าหมายของการเรียนรู้ คือการนำความรู้ไปใช้เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางด้านเจตคติ ความรู้สึก ความคิด ความเข้าใจและการกระทำต่างๆ ในการดำรงชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น หากสิ่งที่เรียนรู้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของบุคคล และกระบวนการเรียนรู้เป็นไปอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือทำท่ายความคิดสติปัญญาทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว ไม่เบื่อหน่าย มีโอกาสเกิดการเรียนรู้ได้ดี

ทิตินา แคมมณี (2545ก: 1-2) ได้กล่าวถึง กระบวนการเรียนรู้ไว้ว่า คำว่า “การเรียนรู้” (Learning) มีขอบเขตที่ครอบคลุมความหมาย 2 ประการ คือ การเรียนรู้ในความหมายของ “กระบวนการเรียนรู้” (Learning process) ซึ่งหมายถึง การดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอนหรือการใช้วิธีการต่างๆ ที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และการเรียนรู้ ในความหมายของ “ผลการเรียนรู้” (Learning outcome) ซึ่งได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจในสาระต่าง ๆ ความสามารถในการกระทำการใช้ทักษะกระบวนการต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึกหรือเจตคติอันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้หรือการใช้วิธีการเรียนรู้กล่าวสั้นๆ ได้ว่า การเรียนรู้มีลักษณะเป็นทั้งผลลัพธ์อันเป็นเป้าหมายปลายทาง (Ends) และวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมาย (Means) ซึ่งลักษณะทั้งสองเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กันและส่งผลกระทบต่อกัน หากบุคคลมีกระบวนการแสวงหาความรู้ที่ดีมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับตน บุคคลนั้นก็ย่อมมีโอกาสที่จะเกิดความรู้ความเข้าใจในสาระหรือกระบวนการต่างๆ ได้อย่างกระฉ่าง่องแท้และลึกซึ้ง เกิดความรู้สึกหรือเจตคติไปในทางที่เหมาะสมและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านการกระทำหรือพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การกำหนดจุดหมาย สาระ กิจกรรม แหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดผลประเมินผล ที่มุ่งพัฒนา “คน” และ “ชีวิต” ให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้เต็มตามความสามารถ สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจและความต้องการของผู้เรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2547: 19)

จันทรานี สงวนนาม (2545: 61-62) กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้หรือที่เรียกว่าการปฏิรูปการเรียนรู้ทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับวิธีการเรียนของผู้เรียนและวิธีการสอนของครู ซึ่งครูจะต้องสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ และศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองโดยครูเป็นผู้ควบคุมดูแล เน้นการฝึกปฏิบัติ ให้ผู้เรียนมีประสบการณ์เรียนรู้ด้วยตนเอง รู้จักวิธีคิด วิธีดำเนินชีวิตและมีทักษะในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้

สมชาย ธนสินชยกุล (2449: 64) ให้ความหมายของกระบวนการเรียนรู้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามขั้นตอนของแผนการเรียนรู้ หรือการเรียนรู้เหตุการณ์ทางธรรมชาติและสามารถเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการ ถ้าเรียนรู้จนจบกระบวนการแล้วก็จะสามารถจดจำและเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่นำไปใช้ประโยชน์พร้อมการคิดพัฒนาต่อไปได้ด้วยตนเอง

ทัศนีย์ พันธุ์กาหลง (2545: 6) กล่าวว่า การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ครูทำหน้าที่เสนอแหล่งเรียนรู้ที่สอดคล้องกับองค์ความรู้ของชุมชนสิ่งแวดล้อม และองค์ความรู้ของนักเรียนประกอบด้วยการวางแผนการเรียนรู้ ให้นักเรียนได้พิจารณา กำหนดกรอบเรียนรู้ร่วมกันและเฝ้ากระตุ้นให้คิด ให้คำปรึกษา แนะนำให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามกรอบการเรียนรู้ที่ตกลงกันได้ ครูจะนำข้อตกลงการเรียนรู้กับนักเรียนในช่วงต้นของแต่ละภาคเรียนโดยจะทำการวิเคราะห์หลักสูตรที่ประกอบด้วยประเด็นจุดประสงค์และกิจกรรมการเรียนรู้แล้วนำไปหารือกับนักเรียน เพื่อให้เห็นภาพรวมร่วมกันเสียก่อน ในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ โดยครูได้จัดบรรยากาศประกอบการเรียนรู้กับแหล่งเรียนรู้โดยรอบแล้ว กำหนดกรอบความคิด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ศิริชัย กาญจนวาสี (2543) การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากประสบการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งคำว่า พฤติกรรม ให้รวมทั้งพฤติกรรมภายนอกที่สามารถสังเกตเห็นได้ และพฤติกรรมภายในที่มองไม่เห็น และการเปลี่ยนแปลงนี้รวมถึงการเปลี่ยนแปลงปริมาณหรือคุณภาพของพฤติกรรมด้านความรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และทักษะการปฏิบัติ เมื่อพิจารณาถึงการจัดการศึกษา การรับรู้ของผู้เรียนจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้เรียนไปในทิศทางที่พึงประสงค์ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ โดยผู้สอนทำหน้าที่จัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนโดยการกระตุ้นหรือส่งเสริมให้ผู้เรียนสร้างปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะเป็นผู้สอน หนังสือ ตำรา หรือสื่อการเรียนต่างๆ อาจกระทำภายในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้พัฒนากระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive process) ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงระบบคุณค่าภายในอันมีผลต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ บทเรียน วิชา ชุดวิชา และหลักสูตร กำหนดโดยอาศัยหลักการ วัตถุประสงค์และประเมินผลเป็นเครื่องมือในการให้ข้อมูลย้อนกลับสำหรับปรับปรุงและพัฒนาการเรียนรู้

สุพัตรา ขาติปัญญาชัย (2548: 28) การเรียนรู้ (Learning) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เริ่มต้นจากการสัมผัส การรับรู้จากสิ่งต่างๆรอบตัว แล้วจึงผ่านการตีความหมายของแต่ละบุคคลซึ่งมีพื้นฐานทางความคิดที่แตกต่างกัน ด้วยพลังสมองและความพยายามเพื่อให้อยู่รอดในสังคม ทำให้ต้องเรียนรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายตั้งแต่การเรียนรู้จากการฟัง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน การเรียนรู้ด้วยความคิดของตนเองหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังนั้นการสร้างกระบวนการเรียนรู้จึงต้องมีปัจจัยที่สำคัญหลายอย่างประกอบด้วย สิ่งเร้า คือสิ่งที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความสนใจและสนใจความต้องการการเรียนรู้เพิ่มเติม ซึ่งสิ่งเร้านี้ต้องสอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับศักยภาพของผู้ถ่ายทอดที่ต้องมีความรู้จริง ตั้งใจที่จะถ่ายทอดความรู้และสามารถสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมให้กับผู้เรียนได้ ประการสุดท้ายคือ ศักยภาพของแต่ละบุคคลซึ่งแต่ละคนมีพื้นฐานความรู้ ความพร้อม แตกต่างกัน ถ้าฐานความรู้เดิมของบุคคลนั้นมีน้อยก็ต้องใช้เทคนิคการถ่ายทอดและกระตุ้นความสนใจอย่างมาก เมื่อกระบวนการเรียนรู้สิ้นสุดลงอย่างสมบูรณ์ จะนำไปสู่ข้อสรุปด้วยตนเอง เกิดการพัฒนาความรู้ในตนเอง และเมื่อปฏิบัติแล้วเกิดผลในทางสร้างสรรค์ จึงเรียกว่าการเรียนรู้อย่างแท้จริง

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอนหรือการใช้วิธีการต่างๆที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และการเรียนรู้ในความหมายของผลการเรียนรู้ซึ่งได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจในสาระต่างๆ ความสามารถในการกระทำ การใช้ทักษะ กระบวนการต่างๆ รวมทั้งความรู้หรือเจตคติ อันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของเยาวชนให้ดีขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและสามารถนำไปใช้ประโยชน์พร้อมการคิดพัฒนาต่อไปได้ด้วยตนเอง

2. องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้

ทิศนา แคมมณี และคณะ (2545 : 59-69) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาหรือการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ว่ามีองค์ประกอบหรือปัจจัยสำคัญๆ ที่เป็นแรงผลักดันช่วยให้การปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนประสบความสำเร็จมี 6 ประการ ได้แก่

1) องค์ประกอบด้านผู้บริหาร ผู้บริหารเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จนั้นมีความรู้ ความสามารถทั้งทางด้านความคิดและการปฏิบัติอยู่ระดับสูง มีประสบการณ์กว้าง มีความจริงใจและความตั้งใจในการพัฒนาเพื่อประโยชน์ของผู้เรียนเป็น

สำคัญ มีความกล้าในการตัดสินใจ กล้าเสี่ยง เพื่อผลักดันให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นประชาธิปไตย และการเป็นแบบอย่างที่ดีในการทำงานและสามารถแสวงหาปัจจัยสนับสนุนได้มาก ก็ยังทำให้การพัฒนาก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว

2) องค์ประกอบด้านยุทธวิธีในการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ผู้บริหารใช้และประสบความสำเร็จนั้น ได้แก่ การส่งเสริมการเรียนรู้ของครู การส่งเสริมให้ครูมีส่วนร่วมในการพัฒนา การมีแนวคิดหลักเป็นจตุรรมในการพัฒนา และการนิเทศภายในแบบกัลยาณมิตร

3) องค์ประกอบด้านการบริหารจัดการ การบริหารจัดการเป็นบทบาทที่สำคัญอีกประการหนึ่ง การจะพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จได้ จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการทรัพยากรด้านต่างๆ ให้สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ การบริหารจัดการทุกๆ ด้านให้อื้อต่อการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนและกระบวนการสอนของครูจะช่วยให้การพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้และปรับเปลี่ยนไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็วขึ้น

4) องค์ประกอบด้านครู การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ครูจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้บริหารและโรงเรียน มีมนุษยสัมพันธ์และความเป็นกัลยาณมิตรกับผู้ร่วมงานและเป็นผู้ให้ความร่วมมือในการทำงานมีการพัฒนาตนเองหรือได้รับการพัฒนาให้เรียนรู้อยู่เสมอด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเข้ารับการอบรม อ่านเอกสารตำราเพิ่มเติม แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับผู้รู้หรือเพื่อนครู เพื่อมาปรับใช้ในการเรียนการสอน เมื่อสอนเสร็จมีการวิเคราะห์ ไตร่ตรองผลที่เกิดขึ้นมาปรับปรุงเพื่อพัฒนาการสอนครั้งต่อไป ครูบางคนยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนการสอน ซึ่งการเตรียมการสอนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้

5) องค์ประกอบด้านนักเรียน นักเรียนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญทั้งทางด้านกระบวนการเรียนรู้และผลการเรียนรู้ ปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้คือ ความเป็นกัลยาณมิตรของครู เด็กชอบเรียนกับครูที่ใจดี ครูที่เข้าใจเด็ก ไม่ดูต่ำไม่ลงโทษนักเรียน ครูตักเตือนได้แต่ให้พูดกับเขาดีๆ ยอมรับเขา มีความยุติธรรม ไม่เปรียบเทียบเขากับคนอื่น และสิ่งที่เด็กต้องการคือ ครูที่สอนสนุก ไม่เครียด แต่มีสาระ มีกิจกรรมที่ได้ทดลองลงมือทำ การไปทัศนศึกษา สืบค้นความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีลักษณะหลากหลาย

6) องค์ประกอบด้านผู้ปกครองและชุมชน การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนนับเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ยิ่งชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาได้มากก็มีโอกาสที่ประสบความสำเร็จสูง ชุมชนที่มีความพร้อมและศักยภาพนั้น หมายถึง ความพร้อมด้านทรัพยากร ความเข้าใจความพร้อมใจ และเต็มใจในการให้ความร่วมมือกับโรงเรียนเพื่อช่วยพัฒนาเด็กผู้เป็นบุตรหลาน หรือสมาชิกของชุมชนและสังคมนั้นให้เป็นผู้มีคุณภาพเป้าหมาย

อรศรี งามวิทยาพงศ์ (2549: 113-117) กล่าวว่า องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้ที่ดี จะส่งผลให้มีผลการเรียนรู้ที่กว้างขวาง ต่อเนื่องตลอดเวลาและตลอดชีวิต อีกทั้งยังตอบสนองต่อเงื่อนไขของแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นควรมีการบูรณาการทั้งเนื้อหา แหล่งเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

1) เนื้อหาการเรียนรู้จะกำหนดจากความต้องการและความจำเป็นของปัจเจกบุคคล และเป็นความรู้เชิงปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี โดยเนื้อหาไม่ได้แยกออกมาเป็นรายวิชา แต่สอดแทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกัน เรียนรู้จากการอยู่ใกล้ธรรมชาติ และเรียนรู้จากการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

2) แหล่งการเรียนรู้ มีทั้งด้านกายภาพและจิตวิญญาณซึ่งมีความแตกต่างหลากหลาย เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน สัตว์เลี้ยง บ้าน สถานศึกษา ศาสนสถาน เป็นต้น ที่ช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตด้านต่างๆ จนสามารถเข้าใจความเป็นจริง และระบบความสัมพันธ์ต่างๆของสังคมภายในและสังคมภายนอกในระดับต่างๆได้

3) วิธีการเรียนรู้ คือการถ่ายทอดความรู้และการเรียนรู้ด้วยการเล่า การเทศน์ การสังเกต การฟัง การพูด การอ่าน การถาม การทดลอง การเลียนแบบ การคิดไตร่ตรอง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างบุคคล เป็นต้น โดยสอดคล้องกับเนื้อหาและความรู้พื้นเดิมที่แตกต่างกันออกไป โดยมีบริบทที่สำคัญที่จะเป็นตัวกำหนดคุณภาพของการเรียนรู้ คือ

3.1) มีโครงสร้างของความสัมพันธ์ในด้านต่างๆ ในลักษณะแบบแนวนอน (Horizontal) มากกว่าแบบแนวตั้ง (Vertical)

3.2) มีระบบความสัมพันธ์เชิงสังคม (Social Relation) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงอำนาจหรือผลประโยชน์

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า องค์ประกอบกระบวนการเรียนรู้ คือการประสานการทำงานร่วมกันทุกฝ่ายของผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้มีความรู้ความสามารถในการเรียนรู้ แก้ไขปรับเปลี่ยนได้ทั้งทัศนคติและพฤติกรรม โดยมีความยืดหยุ่นทางด้านเนื้อหาการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ และวิธีการเรียนรู้

3. ลักษณะของกระบวนการเรียนรู้

ทิตินา แคมมณี และคณะ (2545: 13-14) ได้กล่าวถึง ลักษณะกระบวนการเรียนรู้ที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1) การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาหรือกระบวนการทางสมอง (a cognitive process) ซึ่งบุคคลใช้ในการสร้างความเข้าใจหรือการสร้างความหมายของสิ่งต่างๆให้แก่ตนเอง ดังนั้น

กระบวนการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการของการจัดกระทำ (acting on) ต่อข้อมูลและประสบการณ์ มิใช่เพียงการรับ(taking in) ข้อมูลหรือประสบการณ์เท่านั้น

2) การเรียนรู้เป็นงานเฉพาะตนหรือเป็นประสบการณ์ส่วนตัว (personal experience) ที่มีผู้ใดเรียนรู้ หรือทำแทนกันได้

3) การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสังคม (a social process) เนื่องจากบุคคลอยู่ในสังคมซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจึงสามารถกระตุ้นการเรียนรู้และขยายขอบเขตของความรู้ด้วย

4) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ ทั้งจากการคิดและการกระทำรวมทั้งการแก้ปัญหาและการศึกษาวิจัยต่างๆ

5) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ทำให้ตื่นตัว สนุกสนาน (active and enjoyable) ทำให้ผู้เรียนรู้รู้สึกผูกพัน เกิดความใฝ่รู้ การเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่ท้าทายให้ “ใฝ่รู้สู้ภัยยาก”

6) การเรียนรู้อาศัยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (nurturing environment) สภาพแวดล้อมที่ดีสามารถเอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่ดี

7) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทั้งในโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน

8) การเรียนรู้คือการเปลี่ยนแปลง (change) กล่าวคือ การเรียนรู้จะส่งผลต่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางเจตคติ ความรู้สึก ความคิดและการกระทำเพื่อการดำรงชีวิตอย่างปกติสุขและความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

9) การเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต (a lifelong process) บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้อยู่เสมอ เพื่อพัฒนาชีวิตและจิตใจของตนเอง การสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตจึงเป็นกระบวนการที่ยั่งยืน ช่วยให้ผู้บุคคลและสังคมมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

สีลาภรณ์ นาคทรพรพ (2538: 61-64) ได้อธิบายถึงลักษณะกระบวนการเรียนรู้ไว้ดังนี้

1. เป็นกระบวนการกลุ่ม ที่สมาชิกของครอบครัวและชุมชนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีการ

แสดงความคิดเห็น วิพากษ์ วิจาร์ณ ตั้งคำถามในการหาคำตอบหรือหาแนวทางอื่นๆในการพึ่งพาตนเอง เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดพลังของสติปัญญาที่ได้จากการระดมสมองโดยสมาชิกได้มาทำงานร่วมกันและมีการยอมรับความเท่าเทียมกันในการเรียนรู้

2. เป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง กระบวนการเรียนรู้เป็นเรื่องของการแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง พลวัตของการเรียนรู้เกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุของปัญหา และหาแนวทางแก้ไขแล้วนำไปสู่การปฏิบัติ โดยเป็นการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มก็ได้

หลังจากทดลองตามแนวทางที่ตกลงกันไว้ได้ผลอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง จึงนำกลับมาวิเคราะห์และทบทวนกับกลุ่มเพื่อหาแนวทางต่อไป ทำให้มีผลต่อการยกระดับสติปัญญาของสมาชิกในกลุ่ม

3. การเรียนรู้จากปัญหาในชีวิตจริงและเป็นการเรียนรู้ที่จะพยายามจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจริงๆ การเรียนรู้ไม่ได้หมายความว่าเพียงการยกระดับสติปัญญาของสมาชิกในกลุ่มเท่านั้น แต่หมายถึงการที่แต่ละคนในกลุ่มสามารถแก้ปัญหาของตนเอง มีความมั่นใจในศักยภาพของตนและกล้าที่จะเริ่มคิดค้นหาทางเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาต่อไป

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวโดยสรุปว่า ลักษณะของกระบวนการเรียนรู้คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งจากความคิดและการกระทำในการแก้ไขปัญหา โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุและแนวทางแก้ไขอย่างเป็นระบบ เกิดได้ทุกที่ ทุกเวลา เป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตและเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเอง

4. ขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้

การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ มีการสั่งสมและประมวล-พัฒนาข้อมูลหรือชุดประสบการณ์ที่ตนเองได้รับอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้เกิดขึ้นแบบทันทีทันใด ความรู้ของบุคคลพัฒนาขึ้นมาเป็นการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ อรรถรี งามวิทยาพงศ์ (2549: 111-112) แบ่งขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การรับข้อมูล (Reception) หมายถึงการรับข้อมูลข่าวสารผ่านทางประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย เข้ามาสั่งสมเป็นประสบการณ์ของตน

2) การเข้าใจ (Comprehension) หมายถึงการมองเห็นถึงความหมายและความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของข้อมูลหรือความรู้ต่างๆที่ได้รับรู้หรือมีประสบการณ์ที่สามารถอธิบายในเชิงเหตุและผลได้ หากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือองค์ความรู้แต่ขาดความเข้าใจในการวิเคราะห์ แยกแยะ เชื่อมโยง ถือว่าเป็นเพียงกระบวนการรับรู้

3) การปรับเปลี่ยน (Transformation) หมายความว่า การเรียนรู้จำเป็นต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวบุคคล ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงวิธีคิด (Conceptualization) และ/หรือการเปลี่ยนแปลงระบบคุณค่า (Values) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior) ในสิ่งที่รับรู้และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล จะเพิ่มศักยภาพและความสามารถของบุคคลให้มีพลังในการคิดและการกระทำที่มากขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ รวมถึงการปกป้องตนเองจากสิ่งภายนอกได้

วรลักษณ์ ไชยทัพ (2544: 35-39) ได้จัดขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1) ประเมินปัญหาความต้องการของผู้เข้าร่วม เป็นขั้นตอนที่สำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม ข้อมูลที่เราได้จากการประเมินปัญหาความต้องการของผู้เข้าร่วมจะเป็นข้อมูลจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน (background) ของผู้เข้าร่วม ประสบการณ์การทำงาน ความสนใจหรือปัญหา และควรศึกษาถึง ธรรมชาติ หรือลักษณะการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณาออกแบบกระบวนการ การที่สอดคล้อง เหมาะสม

2) กำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนรู้แต่ละครั้งไม่สามารถแก้ปัญหาหรือตอบสนองความต้องการทุก อย่างของผู้เข้าร่วมได้ การกำหนดความชัดเจนของสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในการจัดการเรียนรู้แต่ละครั้งจึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะช่วย กำหนดขอบเขตของการเรียนรู้ครั้งนั้นๆ ให้สอดคล้องกับปัญหาความต้องการในส่วนที่ถูกวิเคราะห์ ร่วมกัน ว่าเป็นความจำเป็นของการจัดการเรียนรู้ว่าต้องการให้เกิดอะไรบ้างในเวลาและเงื่อนไขต่างๆ ที่มีอยู่

3) วางแผนหรือออกแบบกระบวนการเรียนรู้ สามารถแบ่งได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

3.1) กำหนดเนื้อหาและจัดลำดับเนื้อหา จะเลือกและกำหนดขึ้นจากวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ครั้งนั้นๆ นำมาวิเคราะห์ กำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ได้หลายประเด็น ซึ่งควรมีการเลือก กำหนดเนื้อหาที่สำคัญและจัดเรียงลำดับให้สอดคล้องต่อกลุ่มผู้เข้าร่วม ตามเวลาและเงื่อนไขต่างๆ ที่มีอยู่

3.2) เลือกวิธีการในการจัดการเรียนรู้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์มีความจำเป็นและควรให้ความสำคัญโดยพิจารณาเลือกวิธีการที่คำนึงถึงการมีส่วนร่วมและการได้ลงมือทำของผู้เข้าร่วม เพราะจะนำไปสู่ผลการเรียนที่ดี

3.3) จัดทำโครงการจัดการเรียนรู้ หลังจากรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนการวางแผนออกแบบกระบวนการแล้ว จึงจัดทำเป็นโครงการจัดการเรียนรู้ โดยนำเสนอข้อมูลต่างๆมาเรียบเรียงเป็นโครงการ รวมทั้งแผนงานในช่วงจัดกระบวนการและแผนการติดตามสนับสนุน และการประเมินผลรวมถึงงบประมาณที่ต้องใช้ในโครงการ

3.4) ออกแบบจัดทำหลักสูตรกระบวนการจัดการเรียนรู้ การออกแบบและจัดทำแผนหลักสูตร กระบวนการจัดการเรียนรู้ (Session Design) เป็นขั้นตอนสำคัญที่เปรียบเสมือนเข็มทิศและแผนที่การเดินทาง ที่จะพาการเรียนรู้ ครั้งนั้นให้เป็นไปตามสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้โดยการออกแบบรายละเอียดของกระบวนการ แต่ละเนื้อหา ให้เห็นถึงขั้นตอน วิธีการ เวลา เครื่องมือ สื่อต่างๆ ตลอดจนการแบ่งบทบาทของทีมงาน ซึ่งจำเป็น ต้องให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วม

4) จัดกระบวนการเรียนรู้ เป็นบทบาทสำคัญของทีมงาน ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ที่ต้องทำงานเป็น ทีมและแบ่งบทบาทต่างๆ ในการจัดการเรียนรู้ ทักษะและคุณลักษณะที่ดีของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนกิจกรรมที่สำคัญของกระบวนการ

5) ประเมินและติดตามสนับสนุน ในการจัดการเรียนรู้จะมีการประเมินผล ก่อน-ระหว่าง-สิ้นสุด และหลังกระบวนการผ่านไประยะหนึ่งที่กำหนดไว้ รวมทั้งเมื่อสิ้นสุดกระบวนการเรียนรู้แล้ว ควรมีการติดตามผล และการสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมได้นำผลจากการเรียนรู้ไปใช้อย่างต่อเนื่อง

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวโดยสรุปว่าขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้คือการรับข้อมูลผ่านทางประสาทสัมผัส แล้วทำความเข้าใจผ่านประสบการณ์ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มี 5 ขั้นตอนคือ การประเมินปัญหาและความต้องการ กำหนดวัตถุประสงค์ วางแผนหรือออกแบบ จัดกระบวนการเรียนรู้ ประเมินและติดตามสนับสนุน

5. เงื่อนไขของกระบวนการเรียนรู้

ออร์ศรี งามวิทยาพงศ์ (2549: 117-121) กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ คือศักยภาพและความสามารถใหม่ในการสร้างสรรค์ได้นั้น จะต้องมีเงื่อนไขอย่างน้อย 4 ประการ คือ

1) เงื่อนไขของเวลาที่พอเพียง บุคคลมีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งโดยธรรมชาติและโดยวัฒนธรรม ภูมิหลัง กระบวนการ เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงองค์ประกอบอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์จึงต้องใช้เวลาในการตกผลึก เช่น เนื้อหาด้านจริยธรรมและจิตวิญญาณเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้านในของตนเองและความสัมพันธ์เชื่อมโยงเข้ากับสิ่งภายนอกทั้งหลาย

2) เงื่อนไขของการจัดการ เป้าหมายของการสร้างสรรค์สิ่งใหม่นอกจากการผลิตซ้ำยังมีการจัดการ (Management) เข้ามาเกี่ยวข้อง การจัดการจะช่วยให้การเรียนรู้มีเป้าหมาย โดยการวางแผน กำหนดกลไก กระบวนการ ที่เอื้อให้การจัดกระบวนการเรียนรู้กลายเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้ ทำให้เกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้โดยอัตโนมัติตามเป้าหมายที่สังคมนั้นต้องการ

3) เงื่อนไขของกระบวนการทัศน หรือชุดความเชื่อพื้นฐานที่มนุษย์ใช้ในการมองชีวิตและโลกหรือสรรพสิ่ง มีอิทธิพลในการกำหนดระบบคุณค่า ทัศนคติ ความเชื่อและการจัดการ ความเชื่อพื้นฐานจะเข้าไปกำหนดการจัดการต่อยอดองค์ประกอบด้านโครงสร้างของการเรียนรู้ กระบวนการที่เอื้อต่อการเรียนรู้ คือ การเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพและความสามารถในการเรียนรู้สูงกว่าสัตว์โลกทั่วไป มี

จินตนาการ มีจิตสำนึกแห่งความดีงามและสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นไปได้เรื่อยๆ ดังนั้นการจัดกระบวนการเรียนรู้จึงเน้นการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

4) เงื่อนไขของกลไกการเรียนรู้ มีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่รวบรวมส่งผ่านเนื้อหาการเรียนรู้ โดยอาศัยแหล่งเรียนรู้ ช่องทาง เครื่องมือ วิธีการต่างๆ กลไกการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบในการขับเคลื่อนทำให้ กระบวนการ เกิดขึ้น-พัฒนาขึ้น โดยกลไกที่ทั้งที่เป็นระดับบุคคล องค์กร เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ กลุ่มผู้นำ สถาบันการศึกษา สถาบันสังคม เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวโดยสรุปว่า เงื่อนไขของกระบวนการเรียนรู้คือต้องใช้เวลา การจัดการสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และบทบาทของแต่ละบุคคล

ตอนที่ 4 แนวคิดเรื่องการจัดการเรียนการสอน

1. ความหมายของการจัดการเรียนการสอน

การเรียนรู้และการสอน เป็นคำที่มักใช้คู่กันเรียกรวมกันว่า การเรียนการสอน เนื่องจากทั้งสองคำมีความสัมพันธ์กัน ทั้งการสอนและการเรียนเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกัน การสอนเป็นการตั้งใจกระทำให้เกิดการเรียนรู้ และการสอนที่ดีย่อมให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ครูผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ครูผู้สอนที่สอนอย่างมีหลักการ มีความรู้และมีทักษะ จะช่วยให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความหมาย มีคุณค่า เป็นการประหยัดเวลา ดังนั้นครูผู้สอนจึงต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสอน ทั้งในด้านความหมาย ลักษณะ องค์ประกอบ หลักการสอน หลักการเรียนรู้ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างหลักการสอนกับหลักการเรียนรู้ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติทำให้การสอนบรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2546: 1)

2. องค์ประกอบของการจัดการเรียนการสอน

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2546: 5-7) กล่าวถึง องค์ประกอบในการจัดการเรียนการสอนซึ่งสามารถจำแนกได้ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านองค์ประกอบรวม หมายถึง องค์ประกอบด้านโครงสร้างที่ประกอบกันเป็นการสอนที่ประกอบด้วย ครูผู้สอน ผู้เรียน และหลักสูตรหรือสิ่งที่จะสอน และด้านองค์ประกอบย่อย หมายถึง องค์ประกอบด้านรายละเอียดของการสอนซึ่งประกอบด้วย การตั้งจุดประสงค์การสอน การกำหนดเนื้อหา การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การใช้สื่อการสอน การวัดและประเมินผล ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิน บุญชูวงศ์ (2532: 4-5) ซึ่งกล่าวถึง องค์ประกอบของการสอน 3 ประการ ได้แก่ ครูผู้สอน ซึ่งครูจะต้องมีบุคลิกภาพที่ดีและรู้จักเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ นักเรียน ซึ่งความสำเร็จในการศึกษาของนักเรียนเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดของครูผู้สอน รวมทั้งสิ่งที่

จะสอนซึ่งได้แก่ เนื้อหาวิชาต่างๆ ต้องมีความเหมาะสมกับวัย ระดับชั้น และสภาพแวดล้อมต่างๆ ของการเรียนการสอน

จำเนียร ศิลปะวานิช (2538: 68-71) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบในการจัดการเรียนการสอน ของทุกระดับชั้น ต้องประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ครูผู้สอน ผู้เรียน หลักสูตร สื่อการสอน และการวัดและการประเมินผล องค์ประกอบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับปรัชญา เวสารัชช์ (2545: 8-9) ซึ่งกล่าวว่า องค์ประกอบในการจัดการศึกษา มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ สารระเนื้อหาในการศึกษา ครูผู้สอน สื่อและอุปกรณ์สำหรับการศึกษา รูปแบบวิธีการเรียนการสอน ผู้บริหารและบุคลากรที่ทำหน้าที่สนับสนุนการศึกษา เงินทุนสนับสนุน สถานที่ศึกษาและบรรยากาศแวดล้อม และผู้เรียน

3. การจัดทรัพยากรทางการศึกษา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2537: 9) ได้ให้ความหมายของทรัพยากรทางการศึกษาโดย แยกออกเป็น 2 แนวทางคือ แนวทางเศรษฐศาสตร์ ทรัพยากรประกอบด้วยทรัพยากรมนุษย์หรือคน ทรัพยากรกายภาพ ได้แก่ที่ดิน เครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องมือ และวัสดุ ทรัพยากร การเงิน และ ทรัพยากรสารสนเทศอันประกอบด้วยข้อมูลความรู้ ละมุนภัณฑ์ (Software) และอุปกรณ์ (Hardware) สำหรับแนวทางการบริหารแบ่งทรัพยากรออกเป็น 4 ประเภท คือ ทรัพยากรมนุษย์หรือคน (Man) เงิน (Money) ทรัพยากรวัสดุ (Material) และการจัดการ (Management)

กิตานันท์ มลิทอง (2540: 83-84) จำแนกสื่อที่มีอยู่ทั่วไปแล้วนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียน การสอนโดยแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1) บุคลากร (People) ในทางการศึกษา หมายถึง บุคลากรที่อยู่ในระบบของโรงเรียน ครู ผู้บริหาร ผู้แนะแนวการศึกษา รวมทั้งผู้อำนวยการความสะดวกในด้านต่างๆ

2) วัสดุ (Materials) วัสดุในการศึกษาโดยตรงจะเป็นประเภทที่บรรจุเนื้อหาบทเรียน โดย รูปแบบของวัสดุมีใช้สิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึง เช่น หนังสือ สไลด์ แผ่นที่หรือสิ่งต่างๆ ที่เป็น ทรัพยากรในโรงเรียนและได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอน

3) อาคารสถานที่ (Settings) ที่ใช้ในการเรียนการสอนควรอำนวยความสะดวกสบายให้แก่ ผู้เรียนโดยอาคารสถานที่หมายรวมถึงตัวตึก ที่ว่าง และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งมีผลเกี่ยวข้องกับ ทรัพยากรรูปแบบอื่นๆ ซึ่งออกแบบมาเพื่อการเรียนการสอนโดยส่วนรวม เช่น ห้องสมุด หอประชุม ห้องปฏิบัติการ เป็นต้น ส่วนสถานที่ต่างๆในชุมชนก็สามารถประยุกต์ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้อีกได้ เช่น โรงงาน สถานที่ทางประวัติศาสตร์ พิพิธภัณฑ์ เป็นต้น 4) เครื่องมือและอุปกรณ์ (Tools and Equipment) เป็นทรัพยากรทางการเรียนรู้เพื่อช่วยในการผลิตหรือใช้ร่วมกับทรัพยากรอื่น ส่วนมาก

มักเป็นเครื่องมือด้านโสตทัศนูปกรณ์ หรือเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เช่น เครื่องถ่ายเอกสาร และเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

5) กิจกรรม(Activities) โดยทั่วไปแล้วกิจกรรมที่ถูกกล่าวถึงจะเป็นการดำเนินงานที่จัดขึ้นเพื่อกระทำร่วมกับทรัพยากรอื่นๆ หรือเป็นเทคนิควิธีการพิเศษเพื่อการเรียนการสอน โดยกิจกรรมเหล่านี้มักมีวัตถุประสงค์เฉพาะที่มีการใช้วัสดุการเรียนเฉพาะแต่ละสาขาวิชาหรือมีวิธีการพิเศษในการเรียนการสอน

จากข้อมูลข้างต้น กล่าวโดยสรุปว่าการจัดการเรียนการสอนนั้นครูผู้สอนต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับที่สอน มีการใช้สื่อและอุปกรณ์ เนื้อหาวิชา การวัดและประเมินผล สภาพแวดล้อมและบรรยากาศแวดล้อมต่างๆ รวมถึงผู้บริหาร บุคลากรและนักเรียนด้วย

ตอนที่ 5 หลักสูตร

1. ความหมายของหลักสูตร

หลักสูตร (Curriculum) มีความหมายกว้างแล้วแต่จะมีผู้ให้ความหมายไว้ว่าอย่างไร คำว่าหลักสูตรมาจากภาษาละติน “ Currere” หมายถึง “Running Course” แปลว่า เส้นทางที่ใช้วิ่งแข่ง ต่อมาได้นำศัพท์นี้มาใช้ในทางการศึกษาว่า “Running Sequence of Course or Learning Experience” เป็นการเปรียบเทียบหลักสูตรกับสนามหรือเส้นทางที่ใช้วิ่งแข่งอันเนื่องมาจากการที่ผู้เรียนจะสำเร็จการศึกษา ในระดับใดหรือหลักสูตรใดก็ตาม ผู้เรียนจะต้องฟันฝ่าความยากของวิชา หรือประสบการณ์การเรียนรู้ตามระดับชั้นที่กำหนดไว้ในหลักสูตร เช่นเดียวกับนักวิ่งที่ต้องวิ่งแข่งและฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ชัยชนะและความสำเร็จให้จงได้ (สุนีย์ ภูพันธ์, 2546: 6)

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2543: 25) ได้กล่าวว่าหลักสูตรมีความหมาย 3 ประการ คือ

1) หลักสูตรเป็นศาสตร์ที่มีทฤษฎี หลักการและการนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนตามที่มีมุ่งหมายไว้

2) หลักสูตรเป็นระบบในการจัดการศึกษา โดยมีปัจจัยนำเข้า (Input) เช่น ครู นักเรียน วัสดุ อุปกรณ์ อาคารสถานที่ การ (Process) ได้แก่การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ผลผลิต (Output) ได้แก่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสำเร็จทางการศึกษา เป็นต้น

3) หลักสูตร เป็นแผนการจัดการเรียนการสอน ที่มีมุ่งประสงค์จะอบรมฝึกฝนผู้เรียนให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ

สุนีย์ ภูพันธ์ (2546: 9-14) ได้สรุปความคิดเกี่ยวกับความหมายของหลักสูตรไว้ดังนี้

1) หลักสูตรในฐานะที่เป็นวิชาและเนื้อหาสาระที่จัดให้แก่ผู้เรียน หมายถึงวิชาและเนื้อหาสาระที่จัดให้แก่ผู้เรียนในชั้นและระดับต่างๆ หรือกลุ่มวิชาที่จัดขึ้นด้วยวัตถุประสงค์เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง

2) หลักสูตรในฐานะที่เป็นเอกสารหลักสูตรหมายถึง การที่คนกลุ่มหนึ่งจัดเอกสารให้คนอีกกลุ่มหนึ่ง ประกอบด้วย หลักการ โครงสร้าง เนื้อหาสาระ อัตราเวลาเรียน กิจกรรม ประสบการณ์และประเมินผลการเรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ

3) หลักสูตรในฐานะที่เป็นกิจกรรมต่างๆ ที่จะให้แก่ผู้เรียนหมายถึง การมองหลักสูตรในลักษณะกิจกรรมที่ครูและนักเรียนจัดขึ้น หรือกิจกรรมการเรียนการสอนชนิดต่างๆที่เตรียมไว้และจัดให้แก่ผู้เรียน ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ประสบการณ์และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามที่กำหนด

4) หลักสูตรในฐานะแผนสำหรับจัดโอกาสการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่คาดหวังแก่นักเรียน หมายถึง แผนในการจัดการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องปฏิบัติ โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถและพฤติกรรมตามที่กำหนด

5) หลักสูตรในฐานะที่เป็นมวลประสบการณ์ หมายถึงประสบการณ์ทุกอย่างของนักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของโรงเรียน รวมถึงเนื้อหาวิชาที่ทางโรงเรียนจัดให้แก่ผู้เรียน

6) หลักสูตรในฐานะที่เป็นจุดหมายปลายทางหมายถึง สิ่งที่สังคมมุ่งหวังหรือคาดหวังให้เด็กได้รับ กล่าวคือผู้ที่ศึกษาจนจบหลักสูตรไปแล้วจะมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง จะเกิดผลอย่างไรบ้าง

7) หลักสูตรในฐานะที่เป็นระบบการเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอนหมายถึง การมองหลักสูตรในฐานะที่เป็นแผนการเตรียมโอกาสของการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนที่จัดขึ้นโดยโรงเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าโดยรวมเอาแผนย่อยๆของการเรียนรู้ที่คาดหวังเข้าไว้ด้วย

น้ำทิพย์ งามสุทธา (2547: 22) ได้กล่าวว่าหลักสูตรหมายถึง เนื้อหาที่เป็นรายวิชาที่จัดหรือกำหนดขึ้นให้ผู้รับการศึกษาได้เรียนจนสำเร็จการศึกษา และยังหมายถึงมวลประสบการณ์ที่ทางโรงเรียนจัดและกำหนดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมาย แนวทาง วิธีการและเนื้อหาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนอกจากนี้หลักสูตรยังเป็นโครงการเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถและสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาหรือแผนการศึกษาแห่งชาติอีกด้วย

วัฒนาพร ระวังบุทช์ (2545: 64) กล่าวว่าหลักสูตรคือมวลประสบการณ์ ที่จัดให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนา เพื่อให้มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ และพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

จากความหมายข้างต้นอาจสรุปได้ว่าหลักสูตรหมายถึง แผนซึ่งแสดงแนวทางในการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีทักษะ มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรมและจริยธรรม ตามจุดหมายของหลักสูตรที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งภายในหลักสูตรประกอบด้วย หลักการ โครงสร้าง เนื้อหาสาระ อัตราเวลาเรียน กิจกรรม ประสบการณ์และประเมินผลการเรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ

2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครอง ตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะ พื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิตโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐาน ความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ โดยมีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

- 1) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และ คุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทย ควบคู่ กับความเป็นสากล
- 2) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมี คุณภาพ
- 3) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
- 4) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
- 5) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 6) เป็นหลักสูตรการศึกษา สำหรับ การศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่ม เป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานจุดมุ่งหมายคือ มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพ ในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิด กับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- 1) มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตนตาม หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
- 3) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
- 4) มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตาม ระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
- 5) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิต สาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคมและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

- 1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรม ในการใช้ภาษา ถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารและ ประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรอง เพื่อขจัดและลดปัญหา ความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลัก เหตุผลและความถูกต้องตลอดจนการเลือกใช้ วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
- 2) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการ ตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
- 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูล สารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการ ตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อม

4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยการ สร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆอย่างเหมาะสม การปรับตัว ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบท่อตนเองและผู้อื่น

5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมี ทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสมและมีคุณธรรม

ทั้งนี้ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานยังมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะ อันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งในฐานะพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้ 1) รักชาติ ศาสนา กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย และ 8) มีจิตสาธารณะ

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่ม ดังนี้ 1) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย 2) กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ 3) กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ 4) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 5) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 6) กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ 7) กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี และ 8) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ซึ่งในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญ ของการพัฒนาคุณภาพ ผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างไร เมื่อจบ การศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นมาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษา ทั้งระบบ เพราะมาตรฐานการเรียนรู้จะสะท้อนให้ทราบว่าต้องการอะไร จะสอนอย่างไร และประเมินอย่างไร รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษาโดยใช้ระบบการประเมิน คุณภาพภายใน และการประเมินคุณภาพภายนอก ซึ่งรวมถึงการทดสอบระดับเขตพื้นที่ การศึกษา และการทดสอบระดับชาติ ระบบการตรวจสอบเพื่อประกันคุณภาพดังกล่าว เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสะท้อนภาพการจัดการศึกษาว่าสามารถ พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ ตามที่มาตรฐานการเรียนรู้กำหนดเพียงใด

3. หลักสูตรสถานศึกษา

3.1 ความหมายของหลักสูตรสถานศึกษา

ปัญญา แก้วกียูร และสุภัทร พันธุ์พัฒนกุล (2545: 26) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรสถานศึกษาว่า หมายถึงหลักสูตรที่โรงเรียนได้ดำเนินการจัดทำหรือพัฒนาขึ้น โดยจัดทำองค์ประกอบต่างๆ ของหลักสูตรให้เป็นไปตามขอบข่ายที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน แล้วจัดทำสาระหรือรายละเอียดให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของโรงเรียน ชุมชน และท้องถิ่น รวมทั้งความถนัด ความสนใจ และความสามารถของนักเรียน หลักสูตรของแต่ละโรงเรียนจึงมีส่วนที่เป็นแกนกลางเหมือนกันแต่แตกต่างกันในส่วนที่เพิ่มเติมตามวิสัยทัศน์ และความต้องการของบุคคลต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

กรมวิชาการ (2545: 5) กล่าวว่า หลักสูตรสถานศึกษาเป็นแผนหรือแนวทางหรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษาที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถ โดยส่งเสริมให้แต่ละบุคคลพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดของตน รวมถึงลำดับขั้นของมวลประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้สะสมซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้จักตนเอง มีชีวิตอยู่ในโรงเรียน ชุมชน สังคม และโลกอย่างมีความสุข

กองวิจัยทางการศึกษา (2545: 4) ได้ระบุไว้ว่าหลักสูตรสถานศึกษาหมายถึงหลักสูตรที่สถานศึกษาร่วมกับชุมชน ท้องถิ่น วัดและหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจัดขึ้น โดยนำสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดในหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มาเป็นกรอบและนำข้อมูลของสถานศึกษาและชุมชนในส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัญหา จุดเด่น/เอกลักษณ์ของชุมชน และสังคมศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณลักษณะอันพึงประสงค์มาประกอบในการกำหนดเป็นสาระและจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียน ซึ่งสถานศึกษาสามารถเพิ่มเติมสาระและมาตรฐานการเรียนรู้หรือรายวิชาได้ตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวชุมชนสังคมและประเทศชาติ

สำนักพัฒนาการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมเขตการศึกษา 6 (2546: 11) ได้กล่าวว่า หลักสูตรสถานศึกษาหมายถึง หลักสูตรที่โรงเรียนจัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถ เกิดการเรียนรู้สามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติจนมีชีวิตอยู่ในโรงเรียน ชุมชน สังคม และโลกอย่างมีความสุขวัฒนาพร ระงับบุทกซ์ (2545: 2-3) ได้สรุปไว้ว่าหลักสูตรสถานศึกษาประกอบด้วยการเรียนรู้และประสบการณ์อื่นๆที่สถานศึกษาแต่ละแห่งวางแผนเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยจะต้องจัดทำสาระการเรียนรู้ทั้งรายวิชาที่เป็นพื้นฐานและรายวิชาที่ต้องการเรียนเพิ่มเติมเป็นรายปี

หรือรายภาค จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในแต่ละปีหรือภาคและกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์จาก จุดมุ่งหมายของหลักสูตรสถานศึกษา

สราวุธ อินทร์ตะ (2545: 13) ให้ความหมายของหลักสูตรสถานศึกษาว่าเป็นแผน หรือแนวทางหรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ความสามารถและนำ ความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้ ซึ่งหลักสูตรสถานศึกษาเป็นหลักสูตรที่พัฒนามาจากหลักสูตรการศึกษาขั้น พื้นฐานเพื่อจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน

สุรรัตน์ คำฟอย (2549: 16) ได้สรุปความหมายของหลักสูตรสถานศึกษาไว้ว่า เป็น แผนหรือแนวทางเกี่ยวกับการจัดการศึกษาสำหรับผู้เรียน โดยมีการจัดทำเนื้อหาสาระและกิจกรรมที่ ผู้เรียนจะต้องเรียนในแต่ละปีหรือภาคไว้อย่างชัดเจน ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่าง เต็มที่ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ เจตคติและพฤติกรรมที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรสถานศึกษา ได้เป็นอย่างดี

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า หลักสูตรสถานศึกษาหมายถึง หลักสูตรที่โรงเรียนจัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ คุณธรรมและ จริยธรรมของผู้เรียน โดยนำสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดในหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 มาเป็นกรอบ นำข้อมูลของสถานศึกษาและชุมชนในส่วนที่เกี่ยวกับปัญหาจุดเด่น/ เอกลักษณะของชุมชนและสังคม ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น มาประกอบในการกำหนดเป็น สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของสถานศึกษา บนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของสังคมและความ เหมาะสมกับสภาพของแต่ละท้องถิ่น

CHULALONGKORN UNIVERSITY

3.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรสถานศึกษา

เมื่อวิทยาการต่างๆของสังคมและของโลกมีการเปลี่ยนแปลงไป นโยบาย ปรัชญา และแนวทางการพัฒนาการศึกษาเปลี่ยนแปลงไป สังคมมีความต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาเป็นหน่วยงานสำคัญที่มีหน้าที่จัดการศึกษา และเป็นแหล่ง ของการแสวงหาความรู้สำหรับผู้เรียน ชุมชนและสังคม จึงจำเป็นต้องมีหลักสูตรเป็นของตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนและสังคมนั้น ๆพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 27 จึงได้กำหนดให้สถานศึกษามีคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นผู้ กำหนดหลักสูตรแกนกลางและให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรตามวัตถุประสงค์ ใน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อ เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ซึ่งเรียกว่า “หลักสูตรสถานศึกษา”

หลักสูตรสถานศึกษา เป็นแนวทางหรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษาที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ โดยส่งเสริมให้แต่ละบุคคลพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุด รวมทั้งลำดับขั้นของมวลประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้สะสม รู้จักตนเอง มีชีวิตอยู่ในโรงเรียน ชุมชน สังคม อย่างมีความสุข หลักสูตรสถานศึกษาจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษาของชาติ ในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาจึงต้องคำนึงถึงสิ่งสำคัญต่าง ๆ ดังนี้ (กรมวิชาการ, 2545: 5)

1) หลักสูตรสถานศึกษา ควรพัฒนาให้ผู้เรียน เรียนรู้อย่างมีความสุข มีความรู้ความสามารถมีทักษะการเรียนรู้ที่สำคัญ ๆ มีการคิดอย่างมีเหตุผล มีโอกาสใช้ข้อมูลสารสนเทศและเทคโนโลยีสื่อสาร และส่งเสริมให้ผู้เรียนอยากรู้ อยากเห็น มีความมั่นใจ มีกำลังใจในการเรียนรู้และเป็นผู้ที่เรียนรู้ได้ตลอดเวลา

2) หลักสูตรสถานศึกษาควรส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ จริยธรรมสังคมและวัฒนธรรมโดยเฉพาะพัฒนาผู้เรียนให้มีความเข้าใจและศรัทธาในความเชื่อของตน ความเชื่อและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อบุคคลและสังคม สถานศึกษาต้องพัฒนาหลักคุณธรรมและความมีอิสระของผู้เรียน มีความพร้อมในการเป็นผู้บริโภคที่ตัดสินใจแบบมีข้อมูลและเป็นอิสระ เข้าใจในความรับผิดชอบที่มีต่อสังคมโดยรวม สามารถช่วยพัฒนาสังคมให้เป็นธรรม มีความเสมอภาค มีความตระหนัก เข้าใจ และยอมรับสภาพแวดล้อมที่ตนดำรงชีวิตอยู่ ยึดมั่นในข้อตกลงร่วมกันต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ทั้งในระดับส่วนตน ระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับโลก

3) หลักสูตรสถานศึกษา ควรเกิดจากการที่สถานศึกษานำสภาพต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาจุดเด่นเอกลักษณ์ของชุมชน สังคม ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ มากำหนดเป็นสาระและจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนบนพื้นฐานของหลักสูตรแกนกลาง และเพิ่มเติมสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ หรือรายวิชาได้ตามความถนัด ความสนใจของผู้เรียนโดยความร่วมมือของทุกคนในโรงเรียนและชุมชน มีการกำหนดวิสัยทัศน์ และแผนพัฒนาคุณภาพ เพื่อนำไปสู่การออกแบบหลักสูตรสถานศึกษาให้มีคุณภาพ

4) หลักสูตรสถานศึกษา พัฒนามาจากข้อมูลสารสนเทศด้านต่าง ๆ ของสถานศึกษา และชุมชนให้สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีการระดมทรัพยากรทั้งของสถานศึกษา และชุมชนมาใช้อย่างคุ้มค่าเต็มตามศักยภาพ

3.3 การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา

การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา เป็นการวางแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาและการกำหนดแนวทางการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษา ที่กำหนดโดยมุ่งจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกประเภทที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนให้บรรลุตามจุดหมายที่กำหนด

ไว้ หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็นหลักสูตรแกนกลางที่เป็นกรอบแนวทางให้สถานศึกษา นำไปจัดทำหลักสูตรของสถานศึกษาเอง ในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาสามารถดำเนินการได้ โดยมีการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา (กรมวิชาการ, 2545: 30 – 42) ดังนี้

1) การกำหนดวิสัยทัศน์ ภารกิจ เป้าหมาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สถานศึกษาจำเป็นต้องกำหนดวิสัยทัศน์ เพื่อบ่งบอกอนาคตว่าโลกและสังคมรอบ ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และสถานศึกษาจะต้องปรับตัว ปรับหลักสูตรอย่างไร จึงจะพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับยุคสมัย ซึ่งทำได้โดยอาศัยความร่วมมือของชุมชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ผู้เรียน ภาคธุรกิจ ภาครัฐในชุมชนร่วมกันกับคณะกรรมการสถานศึกษา แสดงความประสงค์อันสูงส่งหรือวิสัยทัศน์ ที่ปรารถนาให้สถานศึกษาเป็นสถาบันพัฒนาผู้เรียน ที่มีพันธกิจหรือภาระหน้าที่ร่วมกันในการกำหนดงานหลักที่สำคัญ ๆ ของสถานศึกษา พร้อมด้วยเป้าหมายแผนปฏิบัติการและติดตามผลตลอดจนจัดทำรายงานแจ้งสาธารณชน และส่งผลย้อนกลับให้สถานศึกษา เพื่อการปฏิบัติงานที่เหมาะสมตามหลักสูตรของสถานศึกษา และมาตรฐานหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานของชาติที่กำหนดไว้

วิสัยทัศน์ เป็นเจตนาารมณ์ อุดมการณ์ หลักการ ความเชื่อ อนาคตที่พึงประสงค์ เป็นการคิดไปข้างหน้า มีเอกลักษณ์ สามารถสร้างศรัทธาและจุดประกายความคิดในสภาพการพัฒนาสูงสุด

ภารกิจ แสดงวิธีดำเนินการของสถานศึกษาเพื่อบรรลุวิสัยทัศน์ และนำไปสู่การวางแผนปฏิบัติต่อไป

เป้าหมาย กำหนดเป็นความคาดหวังด้านคุณภาพที่เกิดกับผู้เรียน ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน และวิสัยทัศน์ของสถานศึกษา

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ สถานศึกษาต้องร่วมกับชุมชนกำหนดลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม สถานศึกษาสามารถกำหนดได้ตามความต้องการ โดยให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา และความจำเป็นที่จะต้องมีการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมดังกล่าว ให้แก่ผู้เรียนเพิ่มจากที่กำหนดไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ

2) การจัดทำโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา

เพื่อให้การจัดการศึกษาเป็นไปตามหลักการ จุดหมาย มาตรฐานการเรียนรู้และคุณภาพผู้เรียนที่กำหนดไว้โดยกระทรวงศึกษาธิการ สถานศึกษาจะต้องศึกษาโครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน แนวทางการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งข้อมูลของสถานศึกษา และนำมากำหนดสาระการเรียนรู้

และเวลาเรียนให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ และเป้าหมาย / จุดหมายที่สถานศึกษาได้กำหนดไว้
โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ประกอบด้วยสาระการเรียนรู้ / ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายวิชาหน่วย
การเรียนรู้ครบ 8 กลุ่ม สาระรายปีหรือรายภาคทั้งที่กำหนดไว้ในหลักสูตรและเพิ่มเติมตามความถนัด
ความสนใจ ความต้องการของผู้เรียน ชุมชน และท้องถิ่น มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนทุกภาคเรียน
กำหนดเวลาแต่ละกลุ่มสาระ หน่วยการเรียนรู้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนรายปีหรือรายภาค

3) การจัดทำสาระของหลักสูตร

สาระการเรียนรู้เป็นการกำหนดมวลประสบการณ์ ทั้งที่เป็นเนื้อหาความรู้และการ
เรียนรู้ที่จะใช้ เป็นสื่อเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดียิ่งขึ้นตามศักยภาพของ
แต่ละคน และสามารถบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรในการจัดทำสาระ
หลักสูตรแต่ละกลุ่มสาระดำเนินการดังนี้กำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปีหรือรายภาค โดย
วิเคราะห์จากมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่กำหนดไว้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ มาจัดเป็นผลการ
เรียนรู้ที่คาดหวังรายปีหรือรายภาค ที่ระบุถึงความรู้ความสามารถของผู้เรียน และคุณธรรมจริยธรรม
ค่านิยม ซึ่งจะเกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้ในแต่ละปีหรือภาคนั้น โดยที่สถานศึกษากำหนดเพิ่มเติมได้
ตามความเหมาะสม สอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และสภาพปัญหาและความ
ต้องการของชุมชนกำหนดเวลาและจำนวนหน่วยกิต สำหรับสาระการเรียนรู้รายปีหรือรายภาค ดังนี้
ช่วงชั้นที่ 1 ประถมศึกษาปีที่ 1 – 3 ช่วงชั้นที่ 2 ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 และช่วงชั้นที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่
1 – 3 กำหนดสาระการเรียนรู้เป็นรายปี และกำหนดจำนวนคาบเวลาให้เหมาะสมและสอดคล้อง
กับผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้นั้น ในการกำหนดจำนวนหน่วยกิตของสาระการเรียนรู้
รายภาค ช่วงชั้นที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ใช้เกณฑ์การพิจารณาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ 40 ชั่วโมง
ต่อภาคเรียนสำหรับสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาจัดทำเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นวิชาเฉพาะของสายอาชีพหรือ
โปรแกรมเฉพาะทางอื่น ๆ ใช้เกณฑ์การพิจารณาคือสาระการเรียนรู้ที่ใช้ในเวลาจัดการเรียนรู้ระหว่าง
40 – 60 ชั่วโมงต่อภาคเรียน มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต ทั้งนี้สถานศึกษากำหนดได้ตามความเหมาะสม
และใช้เกณฑ์เดียวกันจัดทำคำอธิบายรายวิชา โดยการนำเอาการเรียนที่คาดหวังรายปีหรือรายภาค
สาระการเรียนรู้รายปีหรือรายภาค รวมทั้งเวลาและจำนวนหน่วยกิต มาเขียนเป็นคำอธิบายรายวิชา
โดยให้ประกอบด้วยชื่อรายวิชาสถานศึกษากำหนดได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ต้องสื่อความหมายได้
ชัดเจน มีความสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในรายวิชานั้น

4) การออกแบบการเรียนรู้

การจัดการศึกษาตามแนวคิดของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้รับอิทธิพลมาจาก
แนวคิดการสร้างสร้งค์ความรู้ (Constructivism) ด้วยตัวผู้เรียนและการใช้สังคมเป็นสื่อเพื่อ
สร้างสร้งค์องค์ความรู้ ดังนั้นการออกแบบการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนจึงต้อง
เน้นการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สร้างสร้งค์องค์ความรู้ด้วยตนเองภายใต้บริบทที่

เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ผู้สอนจึงต้องวางแผนและเลือกสรรวิธีการสอนรูปแบบต่างๆที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาที่ตนสอนมากที่สุด (เอกรินทร์ สีมหาศาล, 2545: 361)

การวางแผนจัดการเรียนรู้และการกำหนดรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดจนภาระงานที่ผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติตามมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของการออกแบบการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามลำดับประเด็นที่ต้องนำมาพิจารณาในการออกแบบการเรียนรู้คือ ผู้เรียนควรเริ่มต้นการเรียนรู้อย่างไร ผู้เรียนควรดำเนินการเรียนรู้ตามขั้นตอนและวิธีการอย่างไรบ้าง ผู้เรียนจำเป็นต้องมีพื้นฐานความรู้ ทักษะและการเรียนรู้อะไรบ้างที่จะนำผู้เรียนไปสู่ความสำเร็จของการศึกษาความรู้ใหม่ และการสรุปเป็นองค์ความรู้ด้วยตนเองได้ ผู้สอนจะดำเนินการอย่างไรให้ผู้เรียนมีพื้นฐานความรู้ ทักษะและการเรียนรู้เพียงพอต่อการลงมือปฏิบัติการเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้สอนจะต้องสรรหาทรัพยากรและเครื่องมือที่จำเป็นต่อการเรียนรู้อะไรบ้างและจะรู้ได้อย่างไรว่า การวางแผนจัดการเรียนรู้มีความเหมาะสมที่จะนำไปออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพต่อไปในการออกแบบการเรียนรู้มีการดำเนินการดังนี้การจัดการเรียนการสอน การเรียนรู้ในสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ การและวิธีการที่หลากหลาย ผู้สอนต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญา วิธีการเรียนรู้ ความสนใจ และความสามารถของผู้เรียนเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ในแต่ละช่วงนั้น ควรใช้รูปแบบ / วิธีการที่หลากหลายเน้นการจัดการเรียนการสอนตามสภาพจริง การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ร่วมกัน การเรียนรู้จากธรรมชาติ การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และการเรียนรู้แบบบูรณาการ การใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้คุณธรรม ทั้งนี้ ต้องพยายามนำการจัดการทางวิทยาศาสตร์ ไปสอดแทรกในการเรียนการสอนทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ เนื้อหาและการต่าง ๆ ข้ามกลุ่มสาระการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ในลักษณะองค์รวม การบูรณาการ เป็นการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ร่วมกันยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยนำการเรียนรู้จากกลุ่มสาระเดียวกันหรือต่างกลุ่มสาระการเรียนรู้ มาบูรณาการในการจัดการเรียนการสอน และข้อที่ต้องคำนึงถึงในการออกแบบการเรียนรู้ตามที่ เอกรินทร์ สีมหาศาล (2545: 365) ได้กล่าวว่า ต้องคำนึงถึงการเรียนรู้ที่มีความสุข จะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจอย่างแท้จริงของผู้เรียนองค์ความรู้เกิดขึ้นจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆกันมิใช่จากแหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงแหล่งเดียว การเรียนรู้การเรียนรู้จัดว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง การเรียนรู้จะมีความหมายแก่ผู้เรียนต่อเมื่อผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ต่างๆไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือในสถานการณ์จริงได้ และการเรียนรู้แบบองค์รวมเน้นการบูรณาการสาระการเรียนรู้และการเรียนรู้เข้าด้วยกัน โดยเรียนรู้จากสื่อที่อยู่ใกล้ตัว ท้องถิ่น ชุมชน สังคม ประเทศชาติการจัดการเรียนรู้ต้องยึดหลักผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ การค้นพบความรู้และคำตอบด้วยตนเอง เน้นการใช้การควบคุมกับผลงานและเน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันสื่อการเรียนรู้เป็นตัวกลางที่ใช้ในการเรียนการสอนเพื่อทำให้ผู้สอน และผู้เรียนเข้าใจในสิ่งที่ถ่ายทอดซึ่งกันและกันได้ผลดี และทำให้การเรียนการสอนนั้น

เป็นไปตามจุดประสงค์ที่ได้วางไว้ ซึ่ง ไสว พักขาว (2542 : 247) ได้กล่าวว่าการเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ ควรคำนึงถึงว่า ผู้เรียนได้เรียนจากสื่อที่มีลักษณะใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้สื่อ นั้น ผู้เรียนได้ลงมือกระทำในกิจกรรมการเรียนการสอน โดยใช้สื่อ นั้น สื่อต้องเร้าความสนใจ และช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนได้ดี ผู้เรียนได้ใช้ประสาทสัมผัส ในการเรียนรู้หลายทาง (Multimedia) การเรียนรู้มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งมีความยืดหยุ่น สนองความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่และเรียนรู้ได้จากสื่อการเรียนรู้อื่น ๆ และแหล่งการเรียนรู้ทุกประเภท รวมทั้งจากเครือข่ายการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ชุมชน และแหล่งอื่น ๆ เน้นสื่อที่ผู้เรียนและผู้สอนใช้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนผู้สอนสามารถจัดทำและพัฒนาสื่อการเรียนรู้ขึ้นเอง หรือนำสื่อต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวและในระบบสารสนเทศมาใช้ในการเรียนรู้

5) การออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนให้พัฒนาความสามารถของตนเอง ตามศักยภาพมุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับกิจกรรมที่เลือกด้วยตนเองตามความถนัด และความสนใจอย่างแท้จริง เป็นการพัฒนาที่สำคัญ สถานศึกษาจะต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมายมีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สอนทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้คำปรึกษาด้านการศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ

กิจกรรมนักเรียน เป็นกิจกรรมที่เกิดจากความสมัครใจของผู้เรียน มุ่งเน้นพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มเติมจากกิจกรรมในกลุ่มสาระ เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนช่วยกันคิดช่วยกันทำ ช่วยกันแก้ปัญหา ส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียนอย่างเต็มที่ รวมถึงกิจกรรมที่มุ่งปลูกฝังความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ รู้สิทธิหน้าที่ของตนเอง แบ่งตามความแตกต่างระหว่างกิจกรรมได้เป็น 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมพัฒนาความถนัด ความสนใจ ความต้องการของผู้เรียนและกิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งสถานศึกษาต้องจัดให้ผู้เรียนทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยวุฒิ ภาวะและความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน

6)

กำหนดรูปแบบ วิธีการ เกณฑ์การตัดสิน เอกสาร หลักฐานการศึกษา เกณฑ์การผ่านช่วงชั้นและการจบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน การจัดการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งใช้เวลา

ประมาณ 12 ปี ผู้เรียนสามารถจบการศึกษาได้ 2 ช่วง คือ จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ถือว่าจบการศึกษาภาคบังคับ และจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ถือว่าจบการศึกษาขั้นพื้นฐานเกณฑ์การผ่านการศึกษา แต่ละช่วงชั้นมีเกณฑ์มาตรฐาน ดังนี้

6.1) เกณฑ์มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 1 ประกอบด้วยชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ช่วงชั้นที่ 2 ประกอบด้วยชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และช่วงชั้นที่ 3 ประกอบด้วยชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จบจากการศึกษาภาคบังคับ ผู้เรียนต้องมีคุณสมบัติดังนี้

6.1.1) เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม และได้รับการตัดสินผลการเรียนให้ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

6.1.2) ผ่านการประเมินคุณลักษณะการอ่าน คิด วิเคราะห์ เขียน ให้ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

6.1.3) ผ่านการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

6.1.4) เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และผ่านเกณฑ์การประเมินตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

6.2) เกณฑ์มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 จบการศึกษาขั้นพื้นฐานผู้เรียนต้องมีคุณสมบัติดังนี้

6.2.1) เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม และได้หน่วยกิตครบตามหลักสูตรที่สถานศึกษากำหนด และได้รับการตัดสินผลการเรียนให้ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

6.2.2) ผ่านการประเมินการอ่าน คิด วิเคราะห์ เขียน ให้ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

6.2.3) เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและผ่านการประเมินตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนดเอกสารหลักฐานการศึกษา สถานศึกษาต้องพิจารณาจัดทำเอกสารการประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อใช้ประกอบการดำเนินงานด้านการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามที่เหมาะสม เช่น เอกสารแสดงผลการเรียนรู้ของผู้เรียน แบบบันทึกผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในรายวิชาต่าง ๆ แบบรายงานการพัฒนาคุณภาพเป็นรายบุคคลระเบียบวิธีประเมินผลพัฒนาการด้านต่าง ๆ และแบบแสดงผลการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นต้น

7) พัฒนาระบบการส่งเสริมสนับสนุน

ในการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพตามจุดหมายของหลักสูตรสถานศึกษา ควรพัฒนาระบบการส่งเสริมสนับสนุนต่าง ๆ ที่เอื้อให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีคุณภาพ ในเรื่องการ

พัฒนากระบวนการแนะแนวทางการพัฒนาแหล่งการเรียนรู้และห้องสมุด การวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพและเครือข่ายวิชาการ

8) การเรียบเรียงเป็นหลักสูตรสถานศึกษา

จากรายละเอียดข้างต้น สถานศึกษาจะมีรายละเอียดที่ครอบคลุมภาระงานการจัดการศึกษาทุกด้าน ในขั้นนี้ จึงเป็นการวิเคราะห์และเรียบเรียง เพื่อให้เป็นหลักสูตรสถานศึกษาที่สมบูรณ์ประกอบด้วย

- วิสัยทัศน์ ภารกิจ เป้าหมาย
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- โครงสร้างหลักสูตร
- รายวิชาตามกลุ่มสาระการเรียนรู้
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- การจัดการเรียนรู้และส่งเสริมการเรียนรู้
- การวัดและประเมินผล
- การบริหารหลักสูตรสถานศึกษา

ทั้งนี้ สถานศึกษาอาจกำหนดหัวข้อเพิ่มเติม หรือเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม

ตอนที่ 6 แนวคิดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

1. ความหมายเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

Astin (1968: 3) ได้อธิบายความหมายของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาไว้ว่าลักษณะใดๆ ก็ตามของสถานศึกษาที่เป็นสิ่งเร้า (Stimulus) ที่มีศักยภาพและอิทธิพลต่อนักเรียน

Harold (1964: 233) ได้กล่าวว่าสภาพแวดล้อมสถานศึกษา หมายถึง ระบบการศึกษา ระบบการปกครอง และกิจต่างๆ ที่จะทำให้นักเรียน นักศึกษา ได้รับประสบการณ์ตรงในการพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติและความสนใจ

อรพันธุ์ ประสิทธิรัตน์ (2545: 54-55) ได้ให้ความหมายสภาพแวดล้อมไว้ว่า หมายถึง สภาพสภาวะ หรือสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรืออาจเป็นสิ่งที่ถูกจัดทำสร้างขึ้น อาจเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เป็นรูปธรรมที่มองเห็นได้ หรือเป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้ อยู่ในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน ซึ่งมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการเรียนรู้ของผู้เรียน และได้ชี้แจงเพิ่มเติมว่า พฤติกรรมของผู้เรียนจะเป็นอย่างไรนั้นเกี่ยวข้องกับหรือได้รับอิทธิพลจาก

สภาพแวดล้อมเป็นส่วนใหญ่ การจัดสภาพแวดล้อมที่ดีที่เหมาะสมกับวัยและระดับ ของผู้เรียนจะเป็น สิ่งที่พึงพอใจในการเรียนทำให้เกิดสมาธิและปัญญา

นงลักษณ์ มีจรูญสม (2546: 1) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อมหมายถึง สิ่งที่มีอยู่โดยรอบ หรือปะปนกันของสภาพแวดล้อมภายนอกและภายในที่มีผลกระทบต่อสิ่งที่มีชีวิต สิ่งที่อยู่โดยรอบนี้จะ มีผลกระทบต่อสิ่งที่มีชีวิตนั้น มิใช่เพียงที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น วัฒนธรรมความเชื่อค่านิยม ฯลฯ ก็มีผล ผูกพัน ความรู้สึกนึกคิดและกิจกรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งเรียกว่าเป็นสภาพสิ่งแวดล้อมที่ เป็นนามธรรมด้วย ดังนั้นสภาพสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ จึงต้องรวมทั้งสภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคมเข้าไว้ด้วยกัน

ปฏิคม พงษ์ประเสริฐ (2550: 19) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพแวดล้อมในโรงเรียน หมายถึง องค์ประกอบต่างๆ ภายในโรงเรียนที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน ได้แก่ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่สวยงาม ร่มรื่นเป็นระเบียบและมีบรรยากาศดี มีความ ปลอดภัย มีวัสดุอุปกรณ์เสริมสร้างการพัฒนาการและเสริมการเรียนรู้อย่างหลากหลาย สอดคล้องกับ ทรรศนีย์ วรารักษ์ (2554: 13) ที่ได้ให้ความหมายของการสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไว้ว่า สภาพแวดล้อมในโรงเรียน หมายถึงองค์ประกอบต่างๆ ภายในโรงเรียนที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้และพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นส่งเสริม สนับสนุน ให้นักเรียนสามารถ พัฒนาตนเองให้ไปสู่จุดมุ่งหมายตามที่โรงเรียนหรือสถานศึกษานั้นๆ กำหนด สอดคล้องกับ สุพล อนามัย (2549: 29) ได้ให้ความหมายของการสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไว้ว่าองค์ประกอบต่างๆ ภายในโรงเรียน ที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน ได้แก่ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่สวยงาม ร่มรื่นเป็นระเบียบและมีบรรยากาศดี มีความปลอดภัย มีวัสดุอุปกรณ์ เสริมสร้างพัฒนาการและเสริมการเรียนรู้อย่างหลากหลาย มีสิ่งช่วย ให้เกิดการเรียนรู้และไม่มี มลภาวะ สอดคล้องกับ วิชาญ สุวรรณวงศ์ (2549: 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สภาพแวดล้อมใน โรงเรียน หมายถึง องค์ประกอบต่าง ๆ ภายในโรงเรียน ที่จะส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และ พัฒนาตนเอง ความปลอดภัย มีวัสดุอุปกรณ์เสริมสร้างพัฒนาการและเสริมการเรียนรู้อย่างหลากหลาย มีสิ่งช่วย ให้เกิดการเรียนรู้ และไม่มีมลภาวะ และสอดคล้องกับ อารียา สตาร์ตัน (2556: 10) ได้ให้ ความหมายของการสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไว้ว่า หมายถึงสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่สวยงาม ร่ม รื่นเป็นระเบียบและมีบรรยากาศดี มีความปลอดภัย มีวัสดุอุปกรณ์เสริมสร้างการพัฒนาการและ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างหลากหลายจะช่วยพัฒนานักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ในโรงเรียน หมายถึง ลักษณะหรือสภาพต่างๆ ในโรงเรียนที่จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในทุกๆด้านเป็นสิ่งที่มียู่โดยรอบหรือปะปนกันทั้งที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้ต่อลักษณะสภาพแวดล้อมต่างๆของโรงเรียนทั้งด้านอาคารสถานที่ด้านการบริหาร บรรยากาศการเรียน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูนักเรียนและผู้บริหาร ซึ่งมีอิทธิพลและผลกระทบต่อการเรียนการสอนทั้งทางตรงและทางอ้อม การจัดสภาพแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย มีวัสดุ อุปกรณ์เสริมสร้างพัฒนาการ และการเรียนรู้จะช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างเหมาะสม

2. แนวคิดและความสำคัญเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

อรุณชัย กัณฐกา (2548: 21) ได้สรุปแนวคิด และหลักความสำคัญไว้ว่า ในด้านการจัดสภาพแวดล้อมในองค์กรโรงเรียนเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่จะต้องเสริมสร้างผู้เรียนได้รับโอกาส อันพึงที่จะควรได้รับในการพัฒนาศักยภาพตามวัย การพัฒนาองค์กร หรือโรงเรียนสิ่งหนึ่งที่มีการกล่าวถึงและให้ความสำคัญอย่างมากคือ การจัดสภาพแวดล้อมในทุก ๆ ด้านที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน สภาพแวดล้อมที่ดีหมายถึงส่วนประกอบสำคัญส่วนหนึ่งที่จะส่งผลให้ผู้เรียนมีพัฒนาการ มีความปลอดภัย มีแรงจูงใจและเกิดความสุข ความเต็มใจในการแสวงหาความรู้ สอดคล้องกับ เชิดชู กาพวงค์ (2545: 14) ที่กล่าวถึงแนวคิดและความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนว่า โรงเรียนเป็นแหล่งเรียนรู้ที่จัดมวลประสบการณ์แก่นักเรียน ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อนำประสบการณ์เหล่านั้นไปพัฒนาตนเอง โรงเรียนต้องสร้างแรงจูงใจต่อนักเรียนให้เกิดความคิดว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสถานศึกษา การจัดบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนการสอน การพัฒนาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้มีผลต่อการเรียนรู้ สามารถปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงเพศและวัยของผู้เรียน และสอดคล้องกับ อารียา สตาร์ตัน (2556: 11) กล่าวถึงแนวคิดและความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนว่า จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีพัฒนาการ มีความปลอดภัย มีแรงจูงใจทำให้เกิดความสุขและประสบผลสำเร็จ เนื่องจากสถานศึกษาเป็นแหล่งเรียนรู้ที่วิวัฒนาการประสบการณ์แก่ผู้เรียน ทั้งทางตรงและทางอ้อมผู้เรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนตามธรรมชาติ ได้ฝึกปฏิบัติจริง ดังนั้นสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อผู้เรียน

ทรรศนีย์ วรารักษ์ (2554: 17) กล่าวถึงแนวคิดและความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนว่า สภาพแวดล้อมในโรงเรียน ความมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างครู และนักเรียนรวมทั้งช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา เพราะนักเรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนตามธรรมชาติ ได้ฝึกปฏิบัติจริงดังนั้นสภาพแวดล้อมในโรงเรียนจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญ

และมีอิทธิพลต่อผู้เรียนและช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความคิด บุคลิกภาพ มีความรับผิดชอบและประสบผลสำเร็จในการศึกษา สอดคล้องกับมยุรี สิงห์โทราช (2551: 21) ที่กล่าวถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาที่มีผลทางการศึกษาว่าเป็นสถานที่ที่เด็กได้พบสิ่งแวดล้อมหลายอย่าง เช่น ได้มีการสมาคมติดต่อกับครูและเพื่อนนักเรียนในวัยต่าง ๆ ได้อ่านหนังสือในห้องสมุด ได้ดูภาพยนตร์และโทรทัศน์ได้ฟังวิทยุที่ครูจัดขึ้น เพื่อประกอบการสอน ซึ่งแต่เป็นประโยชน์ต่อการจัดการศึกษาทั้งสิ้นนอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีประสบการณ์ มีความเจริญงอกงามในด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้ในโรงเรียนมีความสำคัญการจัดสภาพแวดล้อมในทุก ๆ ด้านที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยจัดและปรับสภาพแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างบรรยากาศในสถานศึกษาให้เหมาะสมมีความเต็มใจในการแสวงหาความรู้ สร้างแรงจูงใจเพื่อเกิดความสุข ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลาการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างครูและนักเรียน มีความปลอดภัย สภาพแวดล้อมที่ดีจะส่งผลให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประสบผลสำเร็จในการศึกษา

3. สภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่

Astin (1968: 84) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ หมายถึงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ หรือมนุษย์สร้างขึ้น ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ในสถานศึกษา หมายถึง อาคารเรียน ห้องเรียน ห้องสมุดห้องปฏิบัติการต่างๆ โรงอาหาร สถานที่เล่นกีฬาและสาธารณูปโภคต่าง ๆ ในการสร้างอาคารสถานที่ภายในโรงเรียนจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ เช่น สถาปนิกและวิศวกร เพื่อศึกษาค้นคว้าและวิจัยปัญหา ตลอดจนวางโครงการล่วงหน้า เพื่อให้โรงเรียนมีการขยายตัวออกไปอย่างถูกต้องตามหลักการ

ราตรี ละครวงศ์ (2548: 16-17) ได้กล่าวถึงสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ คือ การสร้างอาคารสถานที่ตลอดจนห้องเรียน ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยน่าดู อยู่ในตำแหน่งหรือบริเวณที่เหมาะสมและเอื้อประโยชน์ต่อการใช้สอย โดยการจัดขึ้นอยู่กับสภาพความเป็นไปได้และเหมาะสมของห้องเรียน วัสดุที่ใช้และความสามารถในการจัดของผู้สอนและผู้เรียน รวมทั้งการจัดสภาพนอกห้องเรียน เช่น สนามกีฬา สภาพอาคารเรียน อาคารประกอบ สวนหย่อม สนามเด็กเล่นสถานที่พักผ่อน ควรจัดให้เป็นระเบียบ สะอาด มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับเพื่อเพิ่มความร่มรื่นสวยงามจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกในโรงเรียน ทั้งด้านความคิดและแรงงานในการ

ตกแต่งและดูแลรักษา สอดคล้องกับ ทรรศนีย วราห์คำ (2554: 22) ที่สรุปไว้ว่า สภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ภายนอกและภายในห้องเรียนให้เป็นระเบียบ สวยงามสิ่งปลูกสร้างให้มีความมั่นคงแข็งแรง ปลอดภัย เช่น อาคารเรียนอาคารประกอบ สวนหย่อม ห้องเรียนห้องสมุด ห้องปฏิบัติการ โรงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ห้องน้ำ ห้องส้วม ที่มีการดูแลความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ อุปกรณ์ในห้องเรียน สนามกีฬา เครื่องเล่น สนามที่พักผ่อนจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อยมีความเหมาะสมและปลอดภัยตลอดถึงการปลูกไม้ดอกไม้ประดับเพื่อเป็นการเพิ่มความร่มรื่น สวยงาม

สมาน ปรีชา (2548: 14-17) กล่าวถึงการดำเนินงานด้านอาคารสถานที่ที่ผู้บริหารต้องใช้ความรู้ความสามารถในการบริหารจึงจะทำให้การดำเนินงานจัดสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ในโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งจะต้องครอบคลุมทั้งด้านการจัดการดูแลรักษาความปลอดภัย และวางแผนการใช้ประโยชน์ให้เกิดคุณค่าสูงสุด และควรเอาใจใส่อย่างต่อเนื่องเพราะสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ที่เป็นเสมือนหน้าต่างของสถานศึกษา บ่งบอกถึงวิสัยทัศน์ของผู้บริหารและความเอาใจใส่ของบุคลากรในโรงเรียนอันจะส่งผลต่อการจัดการเรียนการสอนและสภาวะจิตใจของผู้ใช้อาคารสถานที่ ซึ่งหมายถึง นักเรียน ครูรวมถึงบุคคลภายนอกที่มาเยี่ยมเยียนสถานศึกษาในโอกาสต่างๆ และให้แนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ ดังนี้ การวางแผนการใช้อาคารสถานที่ให้เกิดประโยชน์ให้บุคลากรในสถานศึกษามีส่วนร่วม มีแผนผังบริเวณอาคารเรียน อาคารประกอบ ห้องเรียนและห้องพิเศษ มีการทำตารางและแสดงการใช้อาคารสถานที่ รวมถึงห้องพิเศษต่าง ๆ ตรวจสอบสภาพและซ่อมบำรุงอาคารสถานที่อย่างสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบอาคารสถานที่ของบุคลากร ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาอาคารสถานที่ จัดสภาพบริเวณสถานศึกษาให้ร่มรื่น สะอาด สวยงาม น่าดู น่าเรียน ปลอดภัย มีความแข็งแรง สะอาดและแสงสว่างเพียงพอ สอดคล้องกับ สุนันท์ สุขสวัสดิ์ (2552: 26) ได้กล่าวถึงหลักการจัดการอาคารสถานที่และการจัดสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ดังต่อไปนี้ การแบ่งสัดส่วนพื้นที่ของกิจกรรมต่างๆ อย่างชัดเจน เช่น พื้นที่อาคารสำหรับการเรียนการสอน พื้นที่สำหรับการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ พื้นที่สำหรับการฝึกงาน พื้นที่สำหรับการกำจัดสิ่งปฏิกูล การวางแผนผังบริเวณปลูกสร้างอาคารเรียนและอาคารประกอบ เช่น ถูกต้องตามทิศทางลมเอื้อต่อการรับแสงสว่างและป้องกันเสียงรบกวนได้ การจัดให้มีทางเดินเท้าระหว่างอาคาร การอนุรักษ์สภาพแวดล้อมที่จะให้ความสดชื่นและร่มเงาแก่นักเรียน เช่น ต้นไม้ สนามหญ้า สระน้ำ ทางน้ำธรรมชาติ ไม้ดอกไม้ประดับ รวมทั้งจัดให้มีระบบการกำจัดขยะเปียกและขยะแห้ง หรือนำขยะกลับมาใช้ใหม่ในรูปแบบอื่น เช่น การทำปุ๋ยหมัก สอดคล้องกับ พิมพันธ์ เตชะคุปต์ (2551: 10-14) ได้กล่าวถึงลักษณะของห้องเรียนที่มีลักษณะทางกายภาพเหมาะสมกับการเรียนรู้ที่ควรเป็น ดังนี้ ห้องเรียนมีสีสันทน สบายตา อากาศถ่ายเท

ได้ดี ปราศจากเสียงรบกวน และมีขนาดกว้างขวางเพียงพอกับจำนวนนักเรียน สะอาด ถูกสุขลักษณะ น่าอยู่ เป็นระเบียบเรียบร้อย โต๊ะ เก้าอี้ สื่อการสอนประเภทต่างๆ สามารถเคลื่อนย้ายได้และสามารถ ดัดแปลงให้เอื้ออำนวยต่อการสอน มีบรรยากาศความเป็นอิสระของการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันเป็น กลุ่มตลอดจนการเคลื่อนไหวในกิจกรรมการเรียนการสอนทุกประเภททั้งกระบวนการกลุ่ม วิธีบรรยาย และวิธีการแสดงละคร และสอดคล้องกับ อรรถพันธ์ ประสิทธิ์รัตน์ (2533: 42) ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะ สภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เกี่ยวข้องกับอาคารสถานที่ ดังนี้ ที่นั่งของนักเรียนห่างพอเหมาะสมควรที่จะ อ่านอักษรบนกระดานได้ ขนาดโต๊ะ เก้าอี้ พอเหมาะกับตัวนักเรียนและมีครบจำนวนนักเรียน สภาพ อากาศและสภาพในห้องเรียนไม่ร้อนอบอ้าว ห้องเรียนมีแสงสว่างและการระบายอากาศ มีห้องสมุด และห้องปฏิบัติการต่างๆ ให้นักเรียนใช้ค้นคว้า มีบริการถ่ายเอกสารและการพิมพ์

นรา สมประสงค์ และเสรี ลาขโรจน์ (2546: 68-70) สรุปว่าการจัดสภาพแวดล้อมทาง กายภาพ หมายถึง บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ บริเวณสถานศึกษา อาคารเรียน อาคารประกอบและห้องปฏิบัติการต่างๆ ที่สามารถมองเห็นหรือจับต้องได้ในสถานศึกษา แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การจัดสภาพแวดล้อมภูมิทัศน์ การจัดสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่และการจัด สภาพแวดล้อมด้านความปลอดภัย

1) การจัดสภาพแวดล้อมภูมิทัศน์ หมายถึง บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรม ภายในสถานศึกษาที่สามารถมองเห็นได้โดยทั่วไป เพราะจะช่วยดึงดูดความสนใจและสร้างบรรยากาศ ที่ดีต่อผู้พบเห็นและผู้ให้บริการ อีกทั้งจะช่วยปลูกฝังรสนิยมและค่านิยมของนักเรียนนักศึกษาที่มีต่อ ธรรมชาติ ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้เพื่อจะช่วยให้การ บริหารสภาพแวดล้อมด้านภูมิทัศน์ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาควร พิจารณาและคำนึง ดังนี้

1.1) สถานที่ตั้งที่มีการวางระบบผังเมือง การระบายน้ำ สาธารณูปโภค การจราจร และระยะทางในเขตพื้นที่บริการของสถานศึกษา เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายของผู้ปกครองและนักเรียน

1.2) การวางแผนเขตทางสัญจรควรมีถนนแนวทางเดินให้พอเพียง เหมาะสม ปลอดภัย สะดวกต่อการใช้สอย

1.3) สุนทรียภาพและสิ่งแวดล้อม ตามความเหมาะสมของสถานที่ตั้ง สภาพที่ดิน สภาพภูมิศาสตร์ และวัฒนธรรมท้องถิ่น การตกแต่งบริเวณให้ดูงดงาม ควรมีสวนหย่อมเพราะสีเขียว ของหญ้าจะช่วยให้เกิดความเย็นตา ลดความร้อน ลดเสียงดัง และยังอาจใช้เป็นสนามเล่นหรือที่ พักผ่อนได้ด้วยสวนหย่อม จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีขึ้น ต้นไม้ดอก สระน้ำพุหรือน้ำตกประกอบ สวนดอกไม้ที่มีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้นักเรียนช่วยกันดูแลรักษา เพื่อสร้างความรู้จัก หน้าที่และความรับผิดชอบให้แก่ นักเรียน การปลูกต้นไม้ยืนต้น เพื่อให้เกิดความร่มเงา ความร่มเย็น

ช่วยบังแดด ป้องกันลม ป้องกันฝุ่นละออง หรือช่วยลดเสียงดัง สถานศึกษาอาจทำรั้วกันเป็นสัดส่วน ซึ่งควรเป็นรั้วโปร่งที่จะให้ความรู้สึกปลอดโปร่งแก่จิตใจ เช่น รั้วต้นไม้ รั้วต้นไม้ รั้วพุ่มอง รั้วกระถิน รั้วต้นไม้ เป็นต้น ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรสร้างรั้วทึบหรือกำแพง เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนถูกกักขัง ไม่เป็นอิสระ ไม่ปลอดโปร่งสบายตาสบายใจ

2) การจัดสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ หมายถึง บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมภายในสถานศึกษา ได้แก่ สิ่งปลูกสร้าง ที่เป็นอาคารเรียน อาคารประกอบ และห้องปฏิบัติการต่าง ๆ แต่ละสถานศึกษาต้องมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงและพัฒนาอาคารสถานที่ให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียน ผู้บริหารสถานศึกษาหรือคณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบด้านอาคารสถานที่ ควรจัดทำหรือจัดให้มีขึ้น คือ

2.1) แผนภูมิบริเวณสถานศึกษาอาจเป็นผังบริเวณที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับแนวถนน ซึ่งอาคาร เลขที่อาคาร เลขที่ห้องสัมพันธ์กับเลขที่อาคารและอื่นๆ เท่าที่จำเป็นและเหมาะสมแผนภูมิบริเวณจะช่วยให้ทราบถึงขนาดที่ดิน ทิศทาง จำนวนอาคาร ทางเชื่อมระหว่างอาคารรวมทั้งการคมนาคมภายในสถานศึกษา ทำให้เกิดการติดต่อสื่อสารเป็นไปโดยสะดวกและรวดเร็ว

2.2) แผนภูมิอาคาร อาคารแต่ละหลังควรแสดงแผนภูมิไว้ในที่ที่สะดวกต่อการพบเห็นเช่น โถงบันได หรือบริเวณหน้าลิฟต์ สิ่งที่แสดงไว้ เช่น แผนภูมิแต่ละชั้น แผนภูมิห้อง การเดินทาง ทางเชื่อม บันได ห้องน้ำ ทางหนีไฟ ที่ตั้งเครื่องดับเพลิง เป็นต้น

2.3) การควบคุมตรวจสอบอาคาร ผู้รับผิดชอบด้านอาคารสถานที่ควรต้องตรวจสอบมาตรฐานอาคาร ตรวจสอบการใช้อาคาร การใช้ห้องเรียน ห้องประกอบตามความเป็นจริงว่ามีการใช้ประโยชน์ได้จริงตามแผนที่กำหนดไว้ มีการจัดชั้นเรียนตามจำนวนตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่มากหรือน้อยกว่าเกณฑ์ เพราะเหตุใด นอกจากนี้ยังควรเดินตรวจอาคาร สถานที่ โดยทั่วไปอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่

2.4) การประเมินผลอาคารสถานที่ การประเมินผลอาคารประเมินทั้งสองขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 ประเมินเมื่อการก่อสร้างอาคารแล้วเสร็จสมบูรณ์ เพื่อดูว่าการออกแบบและการก่อสร้างดำเนินการเป็นไปตามข้อกำหนดและตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพื่อจะได้แก้ไขก่อนที่จะมีการรับมอบหรือใช้อาคารต่อไป ขั้นตอนที่ 2 ประเมินเมื่อได้ใช้อาคารไปแล้วช่วงระยะเวลาหนึ่งในการประเมินขั้นนี้ ควรให้ผู้มีส่วนร่วมประเมินด้วย เช่น ครูอาจารย์ นักเรียน นักศึกษา หน่วยงานภาครองและผู้ที่มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องและใช้อาคาร เป็นต้น

2.5) การบำรุงรักษา เนื่องจากการบำรุงรักษาจะมีระยะเวลานานเท่ากับอายุการใช้อาคาร ดังนั้น จึงมีระบบและวิธีการที่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่องตามปริมาณและลักษณะความยากง่ายของอาคารทั้งการดูแลรักษา ป้องกันก่อนครบอายุการใช้งานและการซ่อมบำรุง

3) การจัดสภาพแวดล้อมด้านความปลอดภัย หมายถึง มาตรการและแนวปฏิบัติต่างๆ ที่กระตุ้นจิตสำนึกของบุคลากรให้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อาคารสถานที่อย่างปลอดภัย เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดแก่บุคลากรในสถานศึกษา ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาต้องดูแลรับผิดชอบและบริหารจัดการอีกด้านหนึ่ง คือ ความปลอดภัย เพราะเป็นที่คาดหวังว่า ตลอดเวลาที่นักเรียนนักศึกษาอยู่ในสถานศึกษาควรมีความปลอดภัยในทุกอย่าง ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษา จึงควรจัดระบบและมาตรการต่าง ๆ ในด้านความปลอดภัย เช่น การให้ความรู้ในการรักษาความปลอดภัย จัดมาตรการป้องกันอันตราย จัดวิธีป้องกันอุบัติเหตุจากรถ การป้องกันเพลิงไหม้ เป็นต้น

โดยสรุป สถานศึกษามีส่วนสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของผู้เรียน ดังนั้นครูและผู้บริหารสถานศึกษาจึงควรตระหนักถึง การสร้างอาคารสถานที่ ห้องเรียน ห้องสมุด ห้องปฏิบัติการ โรงอาหาร และห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย อยู่ในตำแหน่งหรือบริเวณที่เหมาะสมและเอื้อประโยชน์ต่อการใช้สอย สิ่งปลูกสร้างมีความมั่นคงแข็งแรง ปลอดภัย สะอาด เพียงพอสำหรับการใช้งาน มีการดูแลความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เพราะสภาพแวดล้อมที่ดีย่อมมีส่วนช่วยเสริมสร้างความคิดและจิตใจของผู้เรียน

4. สภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอน

Astin (1968: 84) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหมายถึง การถ่ายทอดความรู้และทักษะ แนวความคิดและอุดมการณ์ทั้งหมดให้ปรากฏในตัวนักเรียน กระบวนการดังกล่าวอาจรวมถึงวิธีการในการถ่ายทอดการเรียนรู้ทั้งหมดที่เกิดขึ้นระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอน องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความสำเร็จในการทำงานคือ การจัดห้องเรียน บรรยากาศในการเรียนการสอน คุณภาพของครูผู้สอน วิธีสอน หลักสูตร เจตคติที่ดีของครูผู้สอนต่อวิชาที่สอน สอดคล้องกับ สุวพร ตั้งสมวราช (2542: 4) ที่กล่าวถึง สภาพแวดล้อมด้านวิชาการ (การเรียนการสอน) ได้แก่ การจัดหลักสูตรการเรียนรู้ การสอน พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ รวมถึงการใช้สื่อต่างๆ ในการสอน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนและการสร้างบรรยากาศทางวิชาการ

กรมสามัญศึกษา (2536: 33) สรุปว่า การจัดสภาพแวดล้อมด้านวิชาการ หมายถึงการเรียนการสอนทั้งภายในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ตลอดจนการจัดบริการเพื่อส่งเสริมสนับสนุนทางวิชาการต่าง ๆ ที่จะทำให้นักเรียนได้รับความรู้ประสบการณ์ให้มากที่สุดภายใต้บรรยากาศที่มีชีวิตชีวา แจ่มใส น่าเรียนรู้ เรียนสนุก การจัดสภาพแวดล้อมทางด้านวิชาการ มีความสำคัญต่อการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนการสอน ทั้งในและนอกห้องเรียน ซึ่งเป็นการกระตุ้นและยั่วยุที่จะช่วยให้นักเรียนได้รับความรู้ และประสบการณ์ให้มากที่สุดในการเรียนรู้ สอดคล้องกับ อารียา สตา

รัตน์ (2556: 51) ที่สรุปไว้ว่า การจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ด้านวิชาการ(การเรียนรู้) เป็นการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความสามารถของแต่ละบุคคล และเป็นไปตามความต้องการ ของชุมชน โดยสถานศึกษาจัดกิจกรรมที่หลากหลายให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทั้งภายในห้องเรียนและ นอกห้องเรียน การจัดสนับสนุนทางวิชาการจะทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้และได้รับประสบการณ์ให้มาก ที่สุดภายใต้บรรยากาศที่มีชีวิตชีวา แจ่มใส นำเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับ ทรรศนีย์ วรารักษ์ (2554: 22-23) ให้ความหมายสภาพแวดล้อมด้านการจัดการเรียนรู้ว่าเป็นการจัด สภาพแวดล้อมทางการเรียนตลอดจนการจัดบริการเพื่อส่งเสริมสนับสนุนทางวิชาการต่าง ๆที่จะ ทำให้นักเรียนได้รับความรู้ประสบการณ์ให้มากที่สุด ภายใต้บรรยากาศที่มีชีวิตชีวา แจ่มใส นำเรียนไม่ มีสภาพแห่งความกลัว หวาดผวา วิตกกังวล มีตัวชี้วัดลักษณะของสภาพแวดล้อมทางด้านวิชาการ ได้แก่ ครู-อาจารย์มีความกระตือรือร้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองมีความรับผิดชอบ ต่อตนเองและสังคมรู้จักหาเทคนิคหรือกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม สอดคล้องกับ สุนันท์ สุขสวัสดิ์ (2552: 27) ได้เสนอแนวทางการสร้างบรรยากาศ และสิ่งแวดลอมที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนมีความ สนใจและแรงจูงใจในการเรียน ดังนี้ การสร้างความเป็นกันเอง ระหว่างครูกับนักเรียน และระหว่าง นักเรียนกับนักเรียน การยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงอารมณ์ดี ใช้คำพูดที่แสดงความเมตตาและไม่ใช้วาจา เยาะเย้ยถากถางนักเรียน สนับสนุนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในบทบาทเรียนให้คำชม มากกว่าคำติ ให้แรง เสริมหรือรางวัลแก่นักเรียนที่มีจุดเด่นด้านต่างๆ อย่างทั่วถึงและตามความเหมาะสม เช่น ชมเชย นักเรียนที่แสดงพฤติกรรมเป็นกลุ่มเพราะจะทำให้ผู้ได้รับการชมเชยมีความภูมิใจนักเรียนคนอื่นๆ ก็จะได้ เห็นแบบอย่างที่ดี ให้ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ พยายามรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล ปฏิบัติต่อ นักเรียนทุกคนด้วยใจเป็นกลางไม่มีอคติพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียม กัน มีความไวในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ของนักเรียน เช่นขณะที่ครูกำลังสอนเมื่อสังเกตเห็นว่านักเรียน ไม่สนใจ ครูก็อาจจะเปลี่ยนกิจกรรมหรือเปลี่ยนเทคนิคการสอน เพื่อให้ทุกคนหันมาสนใจบทเรียน ให้นักเรียนมีบทบาทในการสร้างความดี ให้นักเรียนที่เก่งช่วยสอนให้แก่แก่นักเรียนที่เรียนอ่อน ให้ความ ว่างใจและยกย่องให้นักเรียนทำงานหรือกิจกรรมตามที่มอบหมาย เห็นคุณค่าในตัวนักเรียน ยอมรับ ว่านักเรียนเป็นบุคคลสำคัญมีคุณค่า และสามารถเรียนได้ ให้โอกาสแสดงความรู้สึกรู้ โดยวิธีสอนแบบ ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย

เนาวรัตน์ ลิขิตวัฒนเศรษฐ์ (2544: 29) ให้แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของครูต่อการจัด สภาพแวดล้อมด้านการเรียนรู้ในโรงเรียนไว้ ดังนี้ มีการเตรียมกิจกรรมการเรียนการสอนที่ใช้แหล่ง เรียนรู้ร่วมกับผู้เรียน โดยจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในแหล่งเรียนรู้ ที่จูงใจและเสริมแรงให้เกิด การเรียนรู้ ปรับสภาพของสถานที่เรียนให้ผู้เรียนเรียนด้วยตนเองให้มากที่สุด มีการประสานงาน ระหว่างโรงเรียนและชุมชนให้สภาพแวดล้อมเป็นแหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกโรงเรียน สอดคล้องกับ

นวลจิตต์ เขวกีร์ติพงศ์ (2545: 9) ที่กล่าวถึงบทบาทของครูในการจัดการเรียนการสอนตามแนวปฏิรูปการศึกษาว่า กระบวนการเรียนรู้ต้องจัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ ความถนัด ความแตกต่างของผู้เรียน ครูสามารถจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมสื่อการเรียนอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และสอดคล้องกับ อรุณชัย กัณทภา (2548: 28) ที่กล่าวถึงความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมด้านการจัดการเรียนรู้ที่ดีนั้น เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการแรงจูงใจในการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความหมายรวมถึงบรรยากาศซึ่งถูกสร้างด้วยกระบวนการบริหาร การวางแผนการขับเคลื่อนบุคลากรให้ไปในทิศทางที่เป็นสังคมเรียนรู้ ครูเป็นทั้งสภาพแวดล้อมและเป็นผู้สร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งผลโดยตรงให้นักเรียนโดยใกล้ชิด การนำพาบรรยากาศที่ดี มีความอบอุ่น รอยยิ้มที่สดชื่น จริงใจ มีเมตตา สรรหาและสร้างสิ่งที่สร้างสรรค์ให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ นับได้ว่าเป็นบุคคลที่สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ

พรรณนีย์ วรหาคำ (2554: 25-26) สรุปไว้ว่า การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนด้านการจัดการเรียนรู้ หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนพัฒนาเสริมสร้างคุณลักษณะค่านิยมของผู้เรียน ให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์ การเรียนการสอนนั้นมีส่วนประกอบทางด้านสภาพแวดล้อมในการเรียนที่ละเอียดอ่อน และมีความสำคัญเท่าเทียมกับเนื้อหาวิชา และจุดประสงค์การเรียน ผู้สอนจะต้องพิจารณาเลือกใช้สภาพแวดล้อมในการเรียนให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนนั้นคือบรรยากาศที่เอื้อย่องหรือส่งเสริมความสำคัญของผู้เรียนให้มีความรู้สึกร่วมสมัย ขจัดช่องว่างระหว่างกันและกัน ให้ความเป็นอิสระ และใช้ความสามารถของผู้เรียนมาเป็นประโยชน์ในการฝึกอบรม ท่าทีและพฤติกรรมของผู้สอนจะต้องแสดงออกว่าผู้สอนมีความปรารถนาดียกย่อง และนับถือสนใจปัญหาของผู้เรียนอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้เรียนเป็นหลักมากกว่าความต้องการของผู้สอน

นันทธกัญญา ชื่นศิริกิจ (2549: 28) กล่าวไว้ว่า สภาพแวดล้อมทางด้านการเรียนการสอนเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอน ครู อาจารย์ ผู้สอนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างมากในการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพและประสิทธิภาพ ผู้สอนจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งด้านความรู้ความสามารถและบุคลิกลักษณะ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้และใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตต่อไป สอดคล้องกับ กัญญ์ธิดา ยอดดี (2555: 20) สรุปไว้ว่า การจัดการเรียนการสอนผู้สอนจะต้องเป็นผู้จัดกระบวนการและบรรยากาศในการเรียนการสอน

สอนให้เหมาะสมกับรายวิชาที่สอน ผู้สอนจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีทั้งด้านความรู้ ความสามารถ และ บุคลิกลักษณะ เพราะผู้สอนเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักเรียนประพฤติปฏิบัติตาม

ลัดดา ภูเกียรติ (2552: 15) ได้ให้ความเห็นว่า การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญนั้น ต้องพิจารณาทั้งตัวผู้เรียนและตัวผู้สอน กล่าวคือในตัวผู้เรียนนั้นจะต้องได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงาน ได้ฝึกปฏิบัติจริงจนค้นพบความถนัดและวิธีการของตนเองได้แสดงออกและฝึกคิดอย่าง หลากหลาย ส่วนครูจะต้องเตรียมการทั้งด้านเนื้อหาและวิธีการที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ใช้ทักษะ กระบวนการต่าง ๆ ทั้งกระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม กระบวนการ แก้ปัญหา ฯลฯ เพื่อนำไปสู่ การเรียนรู้ในบรรยากาศที่ครูเตรียมไว้ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน สอดคล้องกับ อุมพร นิลพัฒน์ (2555: 27) สรุปไว้ว่า สภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอนเป็นส่วนสำคัญที่จะสร้าง บรรยากาศในการเรียนการสอน เอื้ออำนวยต่อการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิด ได้ลง มือปฏิบัติจริง ส่งเสริมความสามารถของแต่ละคน พัฒนาผู้เรียนให้ถึงศักยภาพและคิดอย่างมี วิจารณญาณ เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาตรงตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวังจึงต้องให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเองและรวมไปถึงการจัดบริการเพื่อสนับสนุนทางวิชาการต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

โดยสรุป สภาพแวดล้อมทางการเรียนด้านการเรียนการสอน หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อม ทางการเรียนด้านการจัดการเรียนรู้เป็นส่วนสำคัญที่สร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้มีความ น่าสนใจ มีความหลากหลาย และตรงตามจุดประสงค์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้จะต้องส่งเสริม ความสามารถของผู้เรียนเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะ ค่านิยมของผู้เรียน โดยทุกฝ่ายมี ความสำคัญต่อการจัดสภาพแวดล้อมด้านนี้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาตนเองอย่าง เต็มศักยภาพ

5. สภาพแวดล้อมด้านการบริหารจัดการ

Astin (1968: 84) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมด้านการบริหารการจัดการศึกษาหมายถึง นโยบาย และระเบียบปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารภายในสถานศึกษา ผู้บริหารจะต้องบริหารสถานศึกษาด้วย บรรยากาศแห่งมิตรภาพ มีความอบอุ่น ให้ความรู้สึกร่วมกันมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ มีความสุขสบาย มีความกระตือรือร้นอยากมาทำงาน อยากรู้ อยากเห็น ระบบการบริหารที่ดีมีประสิทธิภาพจะต้องมี สภาพที่คล่องตัว มีอิสระในการดำเนินการ ทั้งในด้านการบริหารงานบุคคล การบริหารด้าน งบประมาณ และการบริหารด้านวิชาการ การดำเนินการต่างๆ ภายในโรงเรียนจะสำเร็จได้ด้วย ความ

ร่วมมือร่วมใจของบุคลากรจากการทำงานอย่างมีระบบ มีใจเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นมิตรต่อกัน เป็นสิ่งชี้วัดลักษณะสภาพสิ่งแวดล้อมด้านการบริหาร

Astin (1968, อ้างถึงใน ภัทรภร ภาคสารศรี, 2552: 31) สรุปไว้ว่าการจัดระบบการทำงานของครูอาจารย์สายงานการบังคับบัญชาที่มีความเป็นกันเอง ออบอุน มีความเป็นประชาธิปไตย ทุกคนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รวมถึงการจัดสวัสดิการและการจัดการด้านต่างๆ ด้วยลักษณะการบริหารงานที่ก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีนั้น เริ่มตั้งแต่การกำหนดนโยบายในการแก้ปัญหา และพัฒนางานของโรงเรียน

เลิศศักดิ์ คำปลิว (2551: 20) ได้ให้ความหมาย สภาพภาพแวดล้อมด้านการบริหาร ว่าเป็นการดำเนินการโดยวิธีที่หลากหลายเพื่อให้ครูได้มีโอกาสใช้ความสามารถของตนเองเต็มที่และสามารถอุทิศเวลาปฏิบัติหน้าที่ได้มากพอในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกระดับ ทุกฝ่าย ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงรับทราบบทบาทหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนแนวทางปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการใช้หลักสูตรสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้บริหารสถานศึกษาครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน สอดคล้องกับ ทรรศนีย์ วรหาคำ (2554: 25-26) ที่สรุปไว้ว่า การจัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียนด้านการบริหาร คือ การดำเนินการในโรงเรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ด้วยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรและจัดระบบทำงาน การบังคับบัญชาที่มีความเป็นกันเอง มีความเป็นประชาธิปไตย บุคลากรในโรงเรียนมีส่วนร่วมในการบริหารและตัดสินใจ ซึ่งผู้บริหารเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ บรรยากาศของการบริหารงานที่ดีนั้น ควรให้ครูได้มีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจและร่วมปฏิบัติ ดังนั้นสิ่งแวดล้อมด้านการบริหารที่เหมาะสมจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดการเรียนรู้และจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ พรพจน์ พจน์พัฒนาผล (2548: 44) กล่าวว่า การจัดสภาพแวดล้อมด้านการบริหารหมายถึง การดำเนินการใดๆ ภายในโรงเรียนให้การปฏิบัติงานสำเร็จลงด้วยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากร ดำเนินการงานอย่างเป็นระบบ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน บุคลากรในโรงเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรต่อกัน สิ่งชี้วัดลักษณะสภาพแวดล้อมด้านการบริหาร ได้แก่ การจัดระบบการทำงานของครู อาจารย์ สายงานการบังคับบัญชาที่มีความเป็นกันเอง ออบอุน มีความเป็นประชาธิปไตย ทุกคนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีการจัดสวัสดิการ และการจัดการด้านต่างๆ การจัดสภาพแวดล้อมด้านการบริหารที่ดีนั้น เริ่มจากการกำหนดนโยบายโดยบุคลากรในโรงเรียนมีส่วนร่วม มีการนำเสนอข้อมูลจากการสำรวจสภาพปัจจุบันและปัญหาที่กำหนดเป็น

นโยบายในการแก้ปัญหาและพัฒนางานของโรงเรียน มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ หรือมีส่วนร่วมในงาน ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้มีการร่วมมือจากกลุ่ม สามารถเรียนรู้พฤติกรรมและความรู้สึกทางด้านจิตวิทยาของผู้มีส่วนร่วม ทำให้รู้ศักยภาพของแต่ละคน เปิดโอกาสให้ได้ใช้ความรู้ความสามารถของแต่ละคนอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ อาริยา สตาร์ตัน (2556: 46) สรุปไว้ว่า การจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาด้านการบริหาร เป็นระบบการบริหารจัดการภายในสถานศึกษา โดยมีกระบวนการในการดำเนินการต่างๆที่ทำให้ภารกิจต่างๆ บรรลุเป้าหมายไปได้ด้วยดีนั้นต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากบุคลากรทุกคนในสถานศึกษาเพื่อส่งเสริมให้การปฏิบัติงานให้เป็นไปอย่างมีระบบ ทำให้บรรลุเป้าหมายและประสบผลสำเร็จได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับ ปฏิกม พงษ์ประเสริฐ (2550: 40) ที่กล่าวว่า ถ้าผู้ปฏิบัติงานส่วนใหญ่มีความเข้าใจในเรื่องระบบและเรื่องการค้าดำเนินงานของหน่วยงานแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมอุทิศตนเพื่องานและมีขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานดี การมอบหมายงานและการสั่งการเป็นไปตามสายการบังคับบัญชาอย่างชัดเจนเหมาะสมกับความสามารถและไม่เกินกำลังที่มอบหมายงาน การติดตามดูแลช่วยเหลือถามไถ่ ดูแลความเหน็ดเหนื่อย ยกย่องชมเชย สร้างขวัญกำลังใจ จัดสวัสดิการให้หลาย ๆ รูปแบบ เป็นต้น

นรา สมประสงค์ และเสรี ลาขโรจน์ (2546: 79) ได้กล่าวว่า ผู้บริหารและภาวะผู้นำของผู้บริหารและความสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหารกับผู้ปฏิบัติงานล้วนมีผลต่อการดำเนินการต่างๆ ในองค์กรทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา จึงควรมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเลือกกลวิธีในการบริหารที่ดีและเหมาะสม เพื่อที่จะทำ ให้บรรยากาศการบริหารและบรรยากาศการปฏิบัติงานเป็นไปอย่างราบรื่น ทุกฝ่ายมีความสุขพอใจและมีแรงจูงใจในการทำงานและบรรยากาศการบริหารจะส่งผลต่อบรรยากาศการปฏิบัติงานในสถานศึกษา ทุกคนที่อยู่ในสถานศึกษามีความพึงพอใจ เห็นถึงความสำเร็จในงานของตนเอง มีความรับผิดชอบ เห็นความก้าวหน้าในงานและการได้รับการยอมรับนับถือ ซึ่งเป็นปัจจัยจูงใจที่สำคัญในการทำงาน โดยที่ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำไปปรับใช้ได้ อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ กัญญ์ธิดา ยอดดี (2555: 25) สรุปไว้ว่า สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการบริหาร คือกระบวนการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่ผู้บริหารสถานศึกษาได้มอบหมาย กำกับและดูแลให้บุคลากรไปปฏิบัติ การประสานสัมพันธ์ที่ดี ผู้บริหารต้องมีสติปัญญา มีวุฒิภาวะสูง มีสุขภาพที่ดี มีทักษะและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คำนึงถึงสวัสดิภาพและความมั่นคงของผู้ใต้บังคับบัญชา รวมทั้งในด้านการสื่อความหมายต่าง ๆ และสอดคล้องกับกรมสามัญศึกษา (2536: 33) สรุปว่า สภาพแวดล้อมด้านการบริหาร หมายถึง การดำเนินการใด ๆ ภายในโรงเรียนให้การปฏิบัติงานสำเร็จด้วยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากร ผู้บริหารและครู มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างสภาพแวดล้อม ผู้บริหารจะต้องเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในระหว่างครูด้วยกัน ระหว่างครูกับผู้บริหาร ปฏิบัติต่อครู

เหมือนกับเป็นผู้ร่วมงานที่ดี คอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ สร้างขวัญกำลังใจในการทำงาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตรต่อกัน รักใคร่กลมเกลียวกัน การจัดสภาพแวดล้อมในการบริหารของสถานศึกษาทำให้การปฏิบัติงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

โดยสรุป การจัดสภาพแวดล้อมทางด้านการบริหารจัดการหมายถึง การดำเนินการใด ๆ ภายในโรงเรียนโดยใช้วิธีที่หลากหลายมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ซึ่งผู้บริหารเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการมอบหมายงาน กำกับ ดูแลและสร้างบรรยากาศในการทำงาน เพื่อให้การปฏิบัติงานนั้นสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ การดำเนินงานอย่างมีระบบ กำหนดนโยบาย แบบแผน และตัวชี้วัด สร้างแรงจูงใจให้ทุกคนทำงานอย่างร่วมแรงร่วมใจ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศการทำงานที่เป็นกันเอง เพื่อนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมทางการบริหารที่เหมาะสมต่อไป

ตอนที่ 7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีงานที่เกี่ยวข้องกับด้านความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาดังต่อไปนี้

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (2544) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในบรรยากาศการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาของเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 978 ราย จากโรงเรียนที่มีระบบการดูแลช่วยเหลือจิตใจเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต 595 คน และโรงเรียนที่ไม่มีระบบการดูแลจำนวน 383 คน พบว่ามีนักเรียนร้อยละ 26 มีภาวะเครียด ร้อยละ 5 มีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 73 มีความรู้สึกหดหู่หรือเศร้าใจเป็นบางครั้งบางคราว

อัจฉรา ระตะนะอาพร (2546) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสารวิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชายและระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสารวิทยา ผลการศึกษาพบว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงและชายมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีระดับความเครียดสูงกว่าระดับชั้นอื่นๆ (3) ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนเครียดมาก (3.1) ผลการเรียนตกต่ำ (3.2) ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐไม่ได้ (3.3) ไม่เข้าใจบทเรียน (3.4) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนทั้ง 5 ประการ คือ บุคลิก/ลักษณะ

ส่วนตัว ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว พฤติกรรมการเรียน มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิมพ์ชนก ศรีทองดี (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการ และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลต่างกันมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลสูงมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ดีมากกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลต่ำ และการบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียด

สมเดช คู่ทวีกุล (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับเพศ ผลการเรียน ชั้นปีการศึกษา ปัญหาสุขภาพ นิสัยการเรียน บุคลิกภาพของนักเรียน และความคาดหวังของบิดามารดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขต พระราชวังเดิม จำนวน 341คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม จำนวน 2 ชุด ชุดที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ชุดที่ 2 เป็นแบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's Stress Questionnaire) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.7 ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยต่างๆ พบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียนและนิสัยในการเรียนของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนปัจจัยด้านเพศ โรคประจำตัวของนักเรียน ความคาดหวังของบิดามารดา ผลการเรียนของนักเรียน และบุคลิกภาพของนักเรียน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

ภาสินี มุกดาวงษ์ (2547) ได้ศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า มีสาเหตุความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียด ดังนี้ (1) สาเหตุความเครียดด้านการสอบเอนทรานซ์ มีวิธีการเผชิญความเครียด คือ การออกจากสถานการณ์ตรงนั้น ก่อนแล้วค่อยกลับมาเผชิญกับปัญหา โดยการเล่นเกมส์เพื่อผ่อนคลาย ไม่อ่านหนังสือ ไปเที่ยวผับ ชวน

เพื่อนกลุ่มเดียวกันเที่ยว บางคนเครียดมากๆ ก็อ่านหนังสือมากกว่าเดิมเพื่อชดเชย ให้กำลังใจตัวเองว่าคราวหน้าจะเอาใหม่ พยายามปลง (2) สาเหตุความเครียดด้านเพื่อนมีวิธีการเผชิญความเครียด คือ การลดความกดดัน มีการระบายออกมาเป็นพฤติกรรม เช่นการร้องไห้คนเดียว กรีดไวยวาย มีอารมณ์ใส่เพื่อน ระบายกับเพื่อนและคนรู้ใจ (แฟน) บางครั้งจะแยกตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ ใช้กำลังทะเลาะวิวาทกัน ไปกับเพื่อนสนิท มีการดื่มของมึนเมากันในกลุ่มเพื่อน (3) สาเหตุความเครียดด้านการไม่ได้รับอิสรภาพจากครอบครัว มีวิธีการเผชิญความเครียดคือ พยายามที่จะควบคุมตนเองโดยการร้องไห้คนเดียว เก็บความรู้สึกไม่พอใจเมื่อถูกขัดใจ ต้องการอยู่คนเดียว บางครั้งอยากเล่าให้เพื่อนฟังถึงความทุกข์ ปลอบใจตนเองว่าพ่อแม่หวังดี ทำประชดประชันพ่อแม่ นอนอยู่ในห้องคนเดียว โกรธทำลายข้าวของ โทรหาคนที่รู้ใจ (4) สาเหตุความเครียดด้านค่าใช้จ่ายส่วนตัว มีวิธีการเผชิญความเครียด คือ ขอลูกพ่อแม่ ทำทุกอย่างที่ได้เงินมา ไม่ซื้อไม่ไปกับเพื่อน บางครั้งขโมยโทรศัพท์เพื่อนมาขาย ขอให้แฟนมาช่วยใช้หนี้ให้ พุดคุยปรับทุกข์กับเพื่อน หยิบยืมจากเพื่อน (5) สาเหตุความเครียดด้านเรื่องทรงผม มีวิธีการเผชิญความเครียด คือ การหนีการตรวจทุกวิถีทาง โดยโดดเรียน ไม่ไปโรงเรียน ใส่อารมณ์กับเพื่อนลงที่สิ่งของ เตะโต๊ะเก้าอี้ในห้องเรียน ร้องตะโกนในห้องน้ำ ต่ำว่าครู

สมปรารถนา ผาสุพันธ์ (2547) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป ปัจจัยเกี่ยวกับการกวดวิชาและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดาและมารดา มาชีพของมารดา รายได้รวมของครอบครัว การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ความคาดหวังของบิดามารดา วิชาที่เรียนกวดวิชา วันที่เรียนกวดวิชา และเวลาที่ใช้ในการเรียนกวดวิชา

ยุพดี ศิริวรรณ (2548) ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา และศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 47.7 วิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 61.8 ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและหางานอดิเรกทำ ร้อยละ 88.7 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับต่อเดือน สถานภาพทาง

การเงิน การเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ใน 1 ปีที่ผ่านมา ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ อาชีพบิดามารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน สถานภาพทางการเงินของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวและความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษา แผนการเรียน การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ประจำชั้น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาพรณ จันทรเรือง (2548) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า (1) สิ่งที่เกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในสามอันดับแรก ได้แก่ การเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ (2) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง และการมีพันธะผูกพัน (3) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (4) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็งเพียงปัจจัยเดียว (5) ความอดทนเข้มแข็งสัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งสาม โดยที่การมีพันธะผูกพันเป็นปัจจัยประกอบที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเป็นปัจจัยประกอบที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว

ปัทมา อินทร์พรหม (2548) ศึกษาเรื่องความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา 12 โรงเรียน จำนวน 534 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยและแบบสำรวจความเครียด Health Opinion Survey (HOS) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Chi-square Test Correlation และ

Multiple Linear Regression Analysis ตามความเหมาะสม ผลการศึกษาพบว่าคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมีค่า $X = 3.42$ $SD = 6.42$ ค่าที่เป็นไปได้ระหว่าง 20-60 ซึ่งค่าที่สูงหมายถึงเครียดมาก ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้แก่ประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษาคือ โรงเรียนเอกชนมีความเครียดสูงเมื่อเทียบกับโรงเรียนรัฐบาล นักเรียนที่มีเกรดมากมีระดับความเครียดน้อย ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีมากทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดสูง

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549) ศึกษาเรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง มีการตระหนักรู้ในตนเองในระดับสูง ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับปานกลาง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครองและเพื่อนในระดับสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ในระดับปานกลาง (2) นักศึกษาที่มีเพศ อายุ ชั้นปี คณะ เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมาและสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) การตระหนักรู้ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง อาจารย์และเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 (5) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษา และการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณิชภัทร รุจิรดาพร (2552) ศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีอาการซึมเศร้าในระดับที่มีความสำคัญทางคลินิก (CES-D เท่ากับ 22 ขึ้นไป) มีร้อยละ 17.4 การวิเคราะห์ปัจจัยด้านจิตสังคมพบว่ากลุ่มที่มีอาการซึมเศร้ามีปัญหาทางจิตสังคมสูงกว่าอีกกลุ่มหนึ่งในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุ ผลการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ปัญหาการเงินในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับบิดามารดา ปัญหาสุขภาพจิตของบิดามารดา การสูญเสียในชีวิต ความสัมพันธ์กับพี่น้องและความสัมพันธ์กับเพื่อน ผลการวิเคราะห์ความถดถอยโลจิสติกพบว่า ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 ปัญหาการเงินใน

ครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับมารดา มารดามีปัญหาสุขภาพจิต มีการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต และความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อน ($p < 0.05$)

สุภาภทร ทนเถื่อน (2553). ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน และทำนายความเครียดจากตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน ผลการศึกษา พบว่า (1) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง (2) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (5) วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ (2555) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร โดยมี วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ใน กรุงเทพมหานครรวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 576 ราย และนักเรียนหญิง 691 ราย พบว่าเด็กนักเรียน ร้อยละ 3.8 มีคะแนน T-score ของ CDI-Thai มากกว่า 70 แสดงถึงภาวะซึมเศร้า และพบปัจจัย สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมองตนเองไม่ดี

(OR=15.2, $p < 0.001$) ความไม่พอใจในผลการเรียน (OR=12.1, $p < 0.005$) ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีของเด็กกับบิดามารดา (OR=6.1, $p < 0.001$) ความคิดฆ่าตัวตาย (OR=5.9, $p < 0.001$) และรายได้ครอบครัวที่ต่ำ (OR=2.8, $p < 0.01$) ซึ่งความชุกของภาวะซึมเศร้าของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 3.8 และมีความสัมพันธ์กับการมองตนเองไม่ดี ความไม่พอใจในผลการเรียนความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก กับบิดามารดาไม่ดี ความคิดฆ่าตัวตาย รายได้ครอบครัวที่ต่ำ ดังนั้น การช่วยเหลือเด็กทั้งด้านการเรียน และส่งเสริมให้เด็กเห็นคุณค่าแห่งตน จะเป็นแนวทางป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นวัยเรียนได้

ปรารธนา สวัสดิสุธาและคณะ (2559) ศึกษาเรื่อง การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการจัดการกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ฉบับภาษาไทย (The Adolescent Coping Scale: ACS-Thai version) และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ฉบับภาษาไทย (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D)-Thai version) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Chi-square test, t -test และ ANOVA ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งหมดจำนวน 700 ราย ส่วนใหญ่ เพศหญิง 420 คน (ร้อยละ 60.0) อายุ 16.5 ± 1.3 ปี พบนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า 284 ราย (ร้อยละ 40.6) เป็นเพศชาย 114 ราย (ร้อยละ 42.4) และหญิง 170 ราย (ร้อยละ 41.4) วิธีการจัดการกับความเครียดที่นักเรียนเลือกใช้บ่อย (ตอบว่า “มักใช้วิธีนี้” หรือ “ใช้วิธีนี้เป็นประจำ”) 3 ลำดับแรก ได้แก่ การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (ร้อยละ 82.3) การเข้าหาเพื่อนสนิท (ร้อยละ 70.3) และการมุ่งมั่นทำงานเพื่อสัมฤทธิ์ผล (ร้อยละ 68.4) เพศชายและหญิงใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกัน เพศหญิงใช้วิธีการจัดการแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (problem-focused coping) มากกว่าเพศชาย และพบว่านักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่านักเรียนที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นปรารธนา คนมีภาวะซึมเศร้ามีสัดส่วนมากกว่า (64.1 vs 58.2, $p < 0.001$) เช่นเดียวกับการเก็บปัญหาไว้คนเดียว (67.2 vs 56.0, $p < 0.001$), การตำหนิตนเอง (58.9 vs 45.5, $p < 0.001$), การมีความกังวล (58.8 vs 46.0, $p < 0.001$), การไม่รับรู้ปัญหา (53.4 vs 45.7, $p < 0.001$), การไม่เผชิญกับปัญหา (43.3 vs 34.6, $p < 0.001$), และการลดความตึงเครียด (51.4 vs 40.0, $p < 0.001$) กล่าวโดยสรุปคือ นักเรียนส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ดี

ประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนชายและนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่า

ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร และคณะ (2560) ศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้าและอิทธิพลของครอบครัวต่อการเลือกอาชีพของบุคคลที่สอบ คัดเลือกเข้าศึกษาในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้า และอิทธิพลของครอบครัวต่อการเลือกอาชีพของบุคคลที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาในหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2558 จำนวน 304 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินอาการซึมเศร้า (quick inventory of depressive symptomatology) แบบวัดอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการเลือกอาชีพ (family influence scale) และแบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหาของพิชามญชุ์ บุญสิทธิ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 170 ราย (ร้อยละ 53.9) พบภาวะซึมเศร้ารระดับน้อย ร้อยละ 26.6 ระดับปานกลางร้อยละ 4.3 และระดับรุนแรงร้อยละ 0.7 บุคคลที่เข้าศึกษาส่วนใหญ่มีรูปแบบในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลของครอบครัว ต่อการเลือกอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง หนึ่งในสามมีบุคคลในครอบครัวเป็นแพทย์ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับ ภาวะซึมเศร้า ได้แก่ วิธีการสมัครเข้าศึกษาแบบรับตรง ($p=0.012$) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ หลีกเลี่ยงปัญหา ($p=0.001$) และ อิทธิพลของครอบครัวต่อการเลือกอาชีพสูง ($p=0.013$) โดยพบว่าภาวะ ซึมเศร้ามี่ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ปัญหา ($r=0.46$, $p=0.001$) และอิทธิพลของครอบครัวต่อการเลือกอาชีพ ($r= 0.12$, $p=0.03$). กล่าวโดยสรุปคือ ภาวะซึมเศร้ามี่ความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ หลีกเลี่ยงปัญหา และอิทธิพลของ ครอบครัวต่อการเลือกอาชีพ ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อการประเมินและให้การดูแลช่วยเหลือ ที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษาแพทย์ต่อไป

Mate D. & Allison KR. (1992: 2190-A) ศึกษาสาเหตุของความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่าความสัมพันธ์กับบิดามารดาครอบครัว การทำงานและการขาดเงิน เป็นปัจจัยที่สำคัญของความเครียด ส่วนการตอบสนองต่อความเครียดคือ การใช้สารเสพติดและการทำกิจกรรมที่สนใจ

Dwyer (2001) ได้วิจัยความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพในตนเอง การสนับสนุนจากสังคมการจัดกลยุทธ์ต่างๆ โดยให้ความสำคัญของปัญหาที่งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของนักศึกษา รวมทั้งต่อการแสดงออกทางการสอบและทางวิชาการ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 75 คน (ชาย 54 คน หญิง 21 คน) ตอบแบบสอบถามดังนี้ คือ ก) วัตถุประสงค์เกี่ยวกับ

ประสบการณ์ชีวิตเมื่อเร็วๆ นี้ ของนักศึกษา ข) ประสิทธิภาพในตนเองโดยภาพรวม ค) สัดส่วนการสนับสนุนจากสังคมตามความเข้าใจของเพื่อนๆ และครอบครัว

และ ง) วิธีการจัดการความเครียด ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างจำนวนวิธีการจัดการความเครียดกับกลยุทธ์ที่มุ่งเน้นการหลีกเลี่ยงความเครียด และพบว่ามี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน กับวิธีการที่มุ่งเน้นอารมณ์อีกด้วยและ นักศึกษาหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมากกว่านักศึกษาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Leavell (2001) ได้ทำการศึกษาทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาต่างชาติในมหาวิทยาลัย การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาต่างชาติกับการใช้การจัดการกับความเครียด 3 กลุ่ม ได้แก่ การแก้ปัญหา, การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมและการหลีกเลี่ยง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 160 คน (เพศชาย 62 คน, เพศหญิง 98 คน) อายุระหว่าง 18-50 ปี ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในคะแนนของนักศึกษอเมริกันเพศหญิงกับนักศึกษาต่างชาติเพศหญิง ในการค้นหาการสนับสนุนทางสังคม ค่าสัมประสิทธิ์ของเพียร์สันพบว่าใช้การหลีกเลี่ยง และระยะเวลาเรียนระหว่างนักศึกษอเมริกันและนักศึกษาต่างชาติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และค่านัยสำคัญที่มีคะแนนสูงของนักศึกษาต่างชาติคือ ความคล่องแคล่วในภาษาและปัญหาในการติดต่อสื่อสาร

Murrey (2003: 658) ได้ศึกษาความวิตกกังวลของนักศึกษาชาวเกาหลีที่เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง โดยศึกษาจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง จำนวน 49 คน จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชาวเกาหลี มีความวิตกกังวลในการเรียนอยู่ในระดับสูง ทั้งด้านวัฒนธรรมและประสบการณ์ในการเรียนที่ผ่านมา ส่วนเทคนิคการสอนของครูที่ใช้ทฤษฎีที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมทางสังคม มีผลทำให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้และเรียนภาษาไปพร้อมๆ กันสามารถลดความวิตกกังวลในชั้นเรียนลงได้

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) โดยในเชิงปริมาณจะเป็นลักษณะของการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลที่เก็บได้ในแบบสอบถามปลายเปิดเป็นข้อมูลเชิงปริมาณสามารถวัดออกมาในรูปของตัวเลขหรือความถี่ (วรณดี แกมเกตุ, 2551: 169) สำหรับข้อมูลที่เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่เก็บได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหาข้อสรุปแบบอุปนัย และผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อศึกษาสถานศึกษาที่เป็นกรณีศึกษา (Case Study) ซึ่งใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในแบบ (Explanatory) คือเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบมุ่งหาคำอธิบายเพื่อเสนอแนวคิดคำอธิบายปรากฏการณ์ที่เป็นกรณีศึกษา (ปราณี โพธิ์สุข, 2554)

การวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

1. การวิจัยเอกสาร เป็นการศึกษาเอกสารและรายงานจาก กรมสุขภาพจิต สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือเด็กนักเรียน และจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชั้นพื้นฐาน โดยมีประเด็นที่ศึกษาดังนี้ สถิติความเครียดด้านการเรียน แนวโน้มด้านความเครียด แล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อสร้าง แบบสัมภาษณ์หรือแนวคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อข้อสรุปเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2. การสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาด้านสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียน

2.1 เกณฑ์ในการเลือกการเลือกพื้นที่ศึกษา (field) และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (key informant)

- 1) สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย
- 2) สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกที่เพียงพอที่จะอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาได้

- 3) ข้อค้นพบที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญสามารถให้ข้อสรุปที่ชัดเจนได้
- 4) ควรมีความเที่ยงตรงและน่าเชื่อถือ
- 5) ถูกต้องตามหลักจริยธรรมในการวิจัย
- 6) การเลือกกลุ่มตัวอย่างได้มีการวางแผนในการเลือกอย่างเหมาะสม

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่เกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียด ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (informal interview) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (non-participation observation) โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 ตอน ดังนี้ (ภาคผนวก ก)

- 1) นักเรียนคิดว่าสาเหตุของความเครียดเกิดจากอะไรและเพราะเหตุใด
- 2) นักเรียนมีอาการทางร่างกายอย่างไรเมื่อเกิดความเครียด
- 3) อาการเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง
- 4) นักเรียนมีวิธีแก้ไขความเครียดอย่างไร
- 5) นักเรียนคิดว่าการเรียนการสอนที่ดีควรเป็นอย่างไร
- 6) นักเรียนคิดว่าการประเมินผลการเรียนที่ดีควรเป็นอย่างไร
- 7) นักเรียนคิดว่าความยากของเนื้อหาวิชาเกิดจากอะไรได้บ้าง
- 8) นักเรียนคิดว่าสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดีควรเป็นอย่างไร

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความ (interpretation) ซึ่งได้จากการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ จากนั้นทำการสังเคราะห์เนื้อหาประเด็นที่จะใช้สร้างแบบสอบถาม โดยสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และตัวแปรที่ใช้ศึกษา

3. การวิจัยเชิงสำรวจ

ใช้วิธีการแจกแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ซึ่งนำไปแจกแก่นักเรียนในสถานศึกษา

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีที่ตั้งอยู่ในบริเวณกรุงเทพมหานคร
กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Yamane (Yamane, 1973) เนื่องจากประชากรมีขนาดใหญ่และไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้นขนาดตัวอย่างสามารถคำนวณจากสูตรไม่ทราบขนาดตัวอย่างของ Yamane ได้เสนอสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง สัดส่วน 1 กลุ่มโดยสมมติค่าสัดส่วนเท่ากับ 0.5 และที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

โดย n = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้

N = จำนวนประชากรที่ทราบค่า

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่จะยอมรับได้ (allowable error)

ถ้ากำหนดระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% จะใช้ค่า 0.05 แทนค่าใน

สูตร

ในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดของประชากรจำนวน 228,869 คน (ข้อมูลเมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2560) ซึ่งเมื่อเทียบในตารางของ Yamane แล้วจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นจำนวน 398 คน จึงจะสามารถประมาณค่าร้อยละ โดยมีความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเขตพื้นที่ โดยแบ่งพื้นที่เป็นเขตชั้นใน เขตชั้นกลางและเขตชั้นนอก จึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 600 คน ซึ่งเก็บมากกว่าขนาดที่คำนวณจาก Yamane คือไม่น้อยกว่า 398 ตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยเรียงลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเขตพื้นที่ (Area Cluster Sampling) โดยแบ่งเขตพื้นที่ตามตำแหน่งที่ตั้งของพื้นที่กรุงเทพมหานครจำนวน 50 เขตปกครอง โดยแบ่งเป็นเขตชั้นใน เขตชั้นกลางและเขตชั้นนอกมีรายละเอียดดังนี้

เขตชั้นในประกอบด้วย 21 เขตปกครอง ได้แก่ เขตราชเทวี เขตพระนคร เขตบางซื่อ เขตพญาไท เขตสัมพันธวงศ์ เขตดุสิต เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตปทุมวัน เขตคลองสาน เขตธนบุรี เขตวัฒนา เขตบางกอกใหญ่ เขตบางกอกน้อย เขตบางรัก เขตสาทร เขตคลองเตย เขตบางคอแหลม เขตดินแดง เขตยานนาวา เขตห้วยขวางและเขตจตุจักร

เขตชั้นกลางประกอบด้วย 18 เขตปกครอง ได้แก่ เขตบางแค เขตทุ่งครุ เขตราชบุรีบูรณะ เขตจอมทอง เขตภาษีเจริญ เขตบางพลัด เขตบางนา เขตพระโขนง เขตลาดพร้าว เขตบางเขน เขตสายไหม เขตบึงกุ่ม เขตบางกะปิ เขตวังทองหลาง เขตสะพานสูง เขตคันนายาว เขตประเวศและเขตสวนหลวง

เขตบางขุนเทียน เขตบางบอน เขตตลิ่งชัน และเขตหนองแขม

เขตชั้นนอกประกอบด้วย 11 เขตปกครอง ได้แก่ เขตมีนบุรี เขตดอนเมือง เขตหนองจอก เขตลาดกระบัง เขตหลักสี่ เขตคลองสามวา เขตตลิ่งชัน เขตหนองแขม เขตบางขุนเทียน เขตบางบอนและเขตทวีวัฒนา

ขั้นตอนที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเลือกเขตจากทั้งหมด 3 เขตๆ ละ 2 โรงเรียน ดังนี้

เขตชั้นใน ได้แก่ เขตราชเทวีและเขตพญาไท

เขตชั้นกลาง ได้แก่ เขตบางกะปิและเขตสายไหม

เขตชั้นนอก ได้แก่ เขตหลักสี่และเขตดอนเมือง

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลาก เพื่อคัดเลือกโรงเรียนที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้แก่

เขตราชเทวี ได้แก่ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย

เขตพญาไท ได้แก่ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

เขตบางกะปิ ได้แก่ โรงเรียนเทพศิลา

เขตสายไหม ได้แก่ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย

เขตหลักสี่ ได้แก่ โรงเรียนราชวินิตบางเขน

เขตดอนเมือง ได้แก่ โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง

ขั้นตอนที่ 4 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการฝากเอกสารให้ครูที่รับผิดชอบส่วนงานวิจัยแจกจ่ายไปแต่ละชั้นเรียน โดยผู้ตอบแบบสอบถามควรสมัครใจและมีการกระจายแบบสอบถามให้ครบทุกชั้น เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นโรงเรียนละ 100 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามซึ่งนำไปแจกแก่นักเรียนในสถานศึกษา เพื่อสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เป็นแบบสอบถามประเภทมาตราประมาณค่า (Rating Scale) และเป็นแบบสอบถามปลายเปิด โดยแบ่งเนื้อหาเป็น 8 ส่วน ได้แก่ (ภาคผนวก ก)

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านความเครียดด้านการเรียน
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านการเผชิญปัญหา
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามด้านวิธีการเรียนการสอน
- ส่วนที่ 5 แบบสอบถามด้านการประเมินผลการเรียน
- ส่วนที่ 6 แบบสอบถามด้านความยากของเนื้อหาวิชา
- ส่วนที่ 7 แบบสอบถามด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน
- ส่วนที่ 8 ความคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. สัมภาษณ์นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มาสังเคราะห์เนื้อหาประเด็นที่จะใช้สร้างแบบสอบถาม ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และตัวแปรที่ใช้ศึกษาที่เกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2. นำแบบสอบถามส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ด้วยการหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ที่วัด (Index of Item – Objective Congruence: IOC) (สุรวาท ทองบุ, 2550) จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข)

3. นำผลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาดัชนีที่สอดคล้อง ระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Index of Item – objective Congruence) แล้วคัดเลือกข้อคำถาม ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป พร้อมทั้งแก้ไขปรับปรุงข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งแบบสอบถามชุดนี้มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.88

คำนวณหาค่า IOC จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้อง

R แทน คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

4. นำข้อคิดเห็นและคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปปรึกษาอีกครั้ง เพื่อดำเนินการแก้ไขข้อคำถามก่อนนำไปทดลองใช้ (try out)

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบแก้ไขไปหาความเชื่อมั่น โดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่ประชากรประมาณ 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach,1990 :204) ซึ่งคำนวณด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ 0.975

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบทดสอบ
	S_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
	S_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยตนเอง

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย หาค่าเฉลี่ย และร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากคำถามปลายเปิดใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic induction) ซึ่งมีเกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่ใช้ในแบบสอบถาม ดังนี้

ที่	คะแนนเฉลี่ย	แปลความว่า	บ่อยมากที่สุด/สม่ำเสมอ/เป็นจริงมาก
ที่สุด	5.00-4.51		
	คะแนนเฉลี่ย	แปลความว่า	บ่อยมาก/เกือบสม่ำเสมอ/เป็นจริงมาก
	4.50-3.51		
	คะแนนเฉลี่ย	แปลความว่า	บางครั้ง/บ่อยครั้ง/เป็นจริงปานกลาง
	3.50-2.51		
	คะแนนเฉลี่ย	แปลความว่า	นานๆ ครั้ง/บางครั้ง/เป็นจริงน้อย
	2.50-1.51		
	คะแนนเฉลี่ย	แปลความว่า	น้อยมาก/น้อยครั้ง/เป็นจริงน้อยที่สุด
	1.50-0.51		
	คะแนนเฉลี่ย	แปลความว่า	ไม่เคย/ไม่เป็นจริง
	0.50-0		

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดด้านการเรียนของ
นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

1. กรณีศึกษา

1.1 เกณฑ์ในการเลือกกรณีศึกษา (case study)

- 1) โรงเรียนที่มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- 2) โรงเรียนที่ศึกษาสภาพการณ์ด้านความเครียด
- 3) โรงเรียนที่อยู่ในเมืองหรือโรงเรียนชายขอบที่อยู่ในเกณฑ์คัดเลือก
- 4) นำเกณฑ์คัดเลือกส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิคัดเลือกโรงเรียนจำนวน 1 โรงเรียน
(ภาคผนวก ข)

1.2 เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant)

- 1) เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการรับผิดชอบหน้าที่
เกี่ยวกับการให้คำแนะนำและปรึกษาด้านความเครียดแก่นักเรียนในสถานศึกษา
- 2) เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์/ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการให้
คำแนะนำและปรึกษาด้านความเครียดแก่นักเรียนในสถานศึกษา เช่น ผู้อำนวยการ ครู ครูแนะแนว
และนักเรียน

- 3) ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

- (1) รองผู้อำนวยการโรงเรียน
- (2) ครูฝ่ายงานแผนและนโยบาย
- (3) ครูฝ่ายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- (4) ครูฝ่ายอาคารสถานที่
- (5) ครูฝ่ายวิชาการ
- (6) ครูเรียนร่วม
- (7) ครูแนะแนว
- (8) ครูประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- (9) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น
4 ด้าน ซึ่งครอบคลุมวัตถุประสงค์และตัวแปรที่ใช้ศึกษา ได้แก่ 1) ด้านการบริหารจัดการ 2) ด้านการ
จัดการเรียนการสอน 3) ด้านหลักสูตร และ 4) ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาข้อมูลการจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic induction) เพื่อจัดกลุ่มความเหมือน ความแตกต่างของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

การดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์นี้ใช้วิธีดำเนินการโดยการประชุมสนทนากลุ่ม (focus group) และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาและด้านการศึกษา ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินการและรับผิดชอบหน้าที่ที่เกี่ยวกับการให้คำแนะนำและปรึกษาด้านความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร (ภาคผนวก ข) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจำแนก จัดกลุ่ม เปรียบเทียบและสร้างข้อสรุป จากโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา (case study) เพื่อนำข้อค้นพบที่ได้จากกรณีศึกษา นำมาใช้ในการจัดทำร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยได้รับการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2. เชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้วยหนังสือส่งจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ภาคผนวก ข) มาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และตรวจสอบความเหมาะสมของร่างนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมการประชุมสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาและด้านการศึกษา ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินการและรับผิดชอบหน้าที่ที่เกี่ยวกับการให้คำแนะนำและปรึกษาด้านความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ท่าน

3. ใช้ร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร รวมถึงผลการวิจัยที่ได้จากวัตถุประสงค์ที่ 1 และ 2 มาเป็นประเด็นในการประชุมสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ ในวันที่พุธที่ 3 เมษายน 2562 เวลา 13:30-15:30 น. ณ ห้อง 713 ชั้น 7 อาคารพระมิ่งขวัญการศึกษาไทย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้จากการประชุมสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์มาสรุปเนื้อหาเพื่อหาแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

สรุปวิธีดำเนินการวิจัยแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของเยาวชนในสถานศึกษาดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 วิธีดำเนินการวิจัย

วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการวิจัย	เครื่องมือ	วิธีวิเคราะห์ข้อมูล
1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	1. การวิจัยเอกสาร 2. การสัมภาษณ์ 3. การวิจัยเชิงสำรวจ	1. แบบบันทึกข้อมูล 2. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง 3. แบบสอบถาม	1. การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) 2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic induction) 3. ค่าเฉลี่ยและร้อยละ
2. เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	การสัมภาษณ์	แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง	การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Analytic induction)
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร	การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์	ร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร	การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

บทที่ 4

สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ในบทนี้เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิจัยเชิงสำรวจโดยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามประเภทมาตราประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งเป็นการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบแบ่งเขตพื้นที่ (Area Cluster Sampling) โดยแบ่งเป็นเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครเขตชั้นใน เขตชั้นกลางและเขตชั้นนอก ทั้งหมด 6 โรงเรียนๆ ละ 100 ฉบับ ในการวิเคราะห์ระดับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็น เพศ ระดับชั้น คณะแผนกเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา โดยนำเสนอเป็นจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด 582 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97

เพศ เมื่อจำแนกเป็นเขตพื้นที่ พบว่าเขตพื้นที่ชั้นในจำนวน 194 คน เป็นเพศชาย 67 คน เป็นเพศหญิง 127 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนเขตพื้นที่ชั้นกลาง 196 คน เป็นเพศชาย 58 คน เป็นเพศหญิง 138 คน คิดเป็นร้อยละ 33.68 และเขตพื้นที่ชั้นนอกจำนวน 192 คน เป็นเพศชาย 58 คน เป็นเพศหญิง 134 คน คิดเป็นร้อยละ 32.99 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.55

ระดับชั้นเรียน เมื่อจำแนกเป็นเขตพื้นที่ พบว่าเขตพื้นที่ชั้นในผู้ที่ตอบแบบสอบถามมากที่สุดสามลำดับแรกเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 25.26 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 18.04 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 17.53 ในเขตพื้นที่ชั้นกลางผู้ที่ตอบมากที่สุดสามลำดับแรกเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 22.45 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 20.92 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 17.86 และเขตพื้นที่ชั้นนอกผู้ที่ตอบมากที่สุดเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็น

ร้อยละ 35.94 รองลงมาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 30.21 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 11.98 เมื่อจำแนกตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นในผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (มัธยมศึกษาตอนต้น) เขตพื้นที่ชั้นกลางผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,3 และ 6 เขตพื้นที่ชั้นนอกผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย)

คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา เมื่อจำแนกตามคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมาผู้ตอบส่วนใหญ่สามลำดับแรกของเขตพื้นที่ชั้นในมีคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมาอยู่ในช่วง 3.51 ขึ้นไป มีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 43.8 รองลงมาเป็นช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.01-3.50 มีจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 และช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51-3.00 มีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 ส่วนเขตพื้นที่ชั้นในมีคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมาอยู่ในช่วง 3.01-3.50 มีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 รองลงมาเป็นช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 และช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51-3.00 มีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ส่วนเขตพื้นที่ชั้นนอกมีคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมาอยู่ในช่วง 3.01-3.50 มีจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 39.6 รองลงมาเป็นช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 และช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51-3.00 มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 เมื่อจำแนกตามคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.1 ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียนและคะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ	
เพศ	เขตพื้นที่ชั้นใน	เพศ ชาย	67	34.54
		เพศ หญิง	127	65.46
		รวม	194	
	เขตพื้นที่ชั้นกลาง	เพศ ชาย	58	29.59
		เพศหญิง	138	70.41
		รวม	196	
เขตพื้นที่ชั้นนอก	เพศ ชาย	58	30.21	
	เพศ หญิง	134	69.79	
	รวม	192		
ระดับชั้นเรียน	เขตพื้นที่ชั้นใน	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	35	18.04
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	49	25.26
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	34	17.53

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ		
คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	33	17.01	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	27	13.92	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	16	8.25	
	เขตพื้นที่ชั้นกลาง	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	35	17.86	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	16	8.16	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	41	20.92	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	33	16.84	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	27	13.77	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	44	22.45	
	เขตพื้นที่ชั้นนอก	ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	17	8.85	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	11	5.73	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	14	7.29	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	69	35.94	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	23	11.98	
		ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	68	30.21	
		เขตพื้นที่ชั้นใน	ต่ำกว่า 2.00	2	1.0
			2.01-2.50	14	7.2
			2.51-3.00	38	19.6
3.01-3.50			55	28.4	
3.51 ขึ้นไป			85	43.8	
เขตพื้นที่ชั้นกลาง		ต่ำกว่า 2.00	7	3.6	
		2.01-2.50	27	13.8	
		2.51-3.00	36	18.4	
		3.01-3.50	75	38.3	
		3.51 ขึ้นไป	51	26.0	
เขตพื้นที่ชั้นนอก		ต่ำกว่า 2.00	3	1.6	
		2.01-2.50	19	9.9	
		2.51-3.00	45	23.4	
		3.01-3.50	76	39.6	
		3.51 ขึ้นไป	49	25.5	

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร

2.1 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร: ภาพรวม

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 582 คน พบว่าด้านความเครียดด้านการเรียนผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบนานๆ ครั้ง ($M=2.37$) ด้านการเผชิญความเครียด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านการเผชิญความเครียดในภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง ($M=2.85$) ด้านวิธีการเรียนการสอน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านวิธีการเรียนการสอนในภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M=3.49$) ด้านการประเมินผลการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านการประเมินผลการเรียนในภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M=3.60$) ด้านความยากของเนื้อหาวิชา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านความยากของเนื้อหาวิชาในภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M=3.65$) และด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนในภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M=3.46$) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ระดับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร: ภาพรวม

ด้าน	ค่าเฉลี่ย	ระดับ
ด้านความเครียดด้านการเรียน	2.37	นานๆ ครั้ง
ด้านการเผชิญความเครียด	2.85	บ่อยครั้ง
ด้านวิธีการเรียนการสอน	3.49	เป็นจริงปานกลาง
ด้านการประเมินผลการเรียน	3.60	เป็นจริงมาก
ด้านความยากของเนื้อหาวิชา	3.65	เป็นจริงมาก
ด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน	3.46	เป็นจริงปานกลาง

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

M^1	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยรวมของทุกเขตพื้นที่
M^2	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยรายเขตพื้นที่
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
%	หมายถึง	ร้อยละ

2.1.1 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร: ด้านความเครียดด้านการเรียน

เกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่ใช้ในแบบสอบถามด้านความเครียดด้านการเรียนเป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00-4.51	แปลความว่า	บ่อยมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 4.50-3.51	แปลความว่า	บ่อยมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.50-2.51	แปลความว่า	บางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 2.50-1.51	แปลความว่า	นานๆ ครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.50-0.51	แปลความว่า	น้อยมาก
คะแนนเฉลี่ย 0.50-0	แปลความว่า	ไม่เคย

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ด้านความเครียดด้านการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบนานๆ ครั้ง ($M^1=2.37$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่า

อันดับที่ 1 คือ มีอาการปวดศีรษะจากความตึงเครียดมีค่าเฉลี่ยรวมสูงที่สุด ($M^1=2.78$) อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบบางครั้ง โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.66$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.84$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.85$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบบางครั้ง

อันดับที่ 2 คือ มีอาการอยากทานอาหารมากขึ้นมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=2.77$) อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบบางครั้ง โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.71$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้

ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.84$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.77$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบบางครั้ง

อันดับที่ 3 คือ มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอไหล่ มีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=2.68$) อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบนานๆครั้ง โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.49$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.69$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=2.86$) อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบบางครั้ง

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.51 ขึ้นไป ที่แปลผลว่ามีระดับอาการตั้งแต่บางครั้งถึงบ่อยมากที่สุด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีอาการมีความอยากทานอาหารมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 59.63 ปวดศีรษะจากความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 56.73 รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย คิดเป็นร้อยละ 55.33 ปวดหลัง คิดเป็นร้อยละ 54.3 ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย คิดเป็นร้อยละ 53.3 รู้สึกเหนื่อยง่าย คิดเป็นร้อยละ 52.06 ปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอ ไหล่ คิดเป็นร้อยละ 51.63 รู้สึกวิตก คิดเป็นร้อยละ 51.23 รู้สึกสับสน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ปวดศีรษะข้างเดียว คิดเป็นร้อยละ 44.53 รู้สึกคับข้องใจ คิดเป็นร้อยละ 42.93 รู้สึกเศร้า คิดเป็นร้อยละ 41.8 เป็นหวัดบ่อยๆ คิดเป็นร้อยละ 36.93 ตั้งสมาธิลำบาก คิดเป็นร้อยละ 36.26 และมีความอยากทานอาหารลดลง คิดเป็นร้อยละ 36.1

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกที่ผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับอาการที่สูงกว่าเขตพื้นที่อื่น รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4. 3 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านความเครียดด้านการเรียน

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)						คะแนน (0-5)			
	บ่อยมากที่สุด	บ่อยมาก	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคย	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
1. ปวดตึงกล้ามเนื้อ ป่า คอ ไหล่										
เขตพื้นที่ชั้นใน	17 (8.8)	30 (15.5)	55 (28.4)	41 (21.1)	31 (16.0)	20 (10.3)	2.68	2.49	4.52	บางครึ่ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	12 (6.1)	38 (12.2)	72 (19.4)	38 (36.7)	24 (19.4)	12 (6.1)		2.69		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	21 (10.9)	35 (18.2)	68 (35.4)	39 (20.3)	22 (11.5)	7 (3.6)		2.86		
2. ปวดศีรษะจากความตึงเครียด										
เขตพื้นที่ชั้นใน	10 (5.2)	29 (14.9)	41 (21.1)	67 (34.5)	30 (15.5)	17 (8.8)	2.78	2.66	2.38	บางครึ่ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	22 (11.2)	46 (23.5)	58 (29.6)	32 (16.3)	25 (12.8)	13 (6.6)		2.84		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	17 (8.9)	41 (21.4)	66 (34.4)	39 (20.3)	22 (11.5)	7 (3.6)		2.85		
3. ปวดหลัง										
เขตพื้นที่ชั้นใน	16 (8.2)	30 (15.5)	52 (26.8)	39 (20.1)	30 (15.5)	27 (13.9)	2.55	2.39	2.08	บางครึ่ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	17 (8.7)	37 (18.9)	58 (29.6)	38 (19.4)	25 (12.8)	21 (10.7)		2.59		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	20 (10.4)	32 (16.7)	54 (28.1)	47 (24.5)	28 (14.6)	11 (5.7)		2.67		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)						คะแนน (0-5)			
	บ่อยมากที่สุด	บ่อยมาก	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคย	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
4. มีความอยากทานอาหารมากขึ้น										
เขตพื้นที่ชั้นใน	32 (16.5)	31 (16.0)	50 (25.8)	34 (17.5)	23 (11.9)	24 (12.4)	2.77	2.71	1.76	บางครั้
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	29 (14.8)	42 (21.4)	49 (25.0)	40 (20.4)	16 (8.2)	20 (10.2)		2.84		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	32 (16.7)	29 (15.1)	53 (27.6)	37 (19.3)	23 (12.0)	18 (9.4)		2.77		
5. มีความอยากทานอาหารลดลง										
เขตพื้นที่ชั้นใน	8 (4.1)	15 (7.7)	39 (20.1)	38 (19.6)	47 (24.2)	47 (24.2)	1.84	1.75	0.39	นานๆ ครั้
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	8 (4.1)	15 (7.7)	42 (21.4)	43 (21.9)	36 (18.4)	52 (26.5)		1.78		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	7 (3.6)	22 (11.5)	54 (28.1)	28 (14.6)	42 (21.9)	39 (20.3)		1.99		
6. ปวดศีรษะข้างเดียว										
เขตพื้นที่ชั้นใน	19 (9.8)	21 (10.8)	33 (17.0)	31 (16.0)	29 (14.9)	61 (31.4)	2.16	1.90	2.92	นานๆ ครั้
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	25 (12.8)	23 (11.7)	45 (23.0)	36 (18.4)	21 (10.7)	46 (23.5)		2.27		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	18 (9.4)	32 (16.7)	43 (22.4)	37 (19.3)	24 (12.5)	38 (19.8)		2.32		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)						คะแนน (0-5)			
	บ่อยมากที่สุด	บ่อยมาก	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคย	M ^t	M ²	S.D.	ระดับ
7. เป็นหัตถ์บ่อยๆ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	9 (4.6)	21 (10.8)	40 (20.6)	42 (21.6)	60 (30.9)	22 (11.3)	2.03	2.03	3.27	นานๆ ครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	11 (5.6)	10 (5.1)	43 (21.9)	45 (23.0)	57 (29.1)	30 (15.3)		1.89		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	9 (4.7)	29 (15.1)	43 (22.4)	46 (24.0)	35 (18.2)	30 (15.6)		2.17		
8. ความจำไม่ได้ หลงลืมง่าย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	18 (9.3)	25 (12.9)	48 (24.7)	49 (25.3)	31 (16.0)	23 (11.9)	2.51	2.39	2.43	บางครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	19 (9.7)	29 (18.9)	51 (26.0)	41 (20.9)	37 (18.9)	19 (9.7)		2.46		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	15 (7.8)	41 (21.4)	56 (29.2)	43 (22.4)	23 (12.0)	14 (7.3)		2.69		
9. รู้สึกรีดก										
เขตพื้นที่ชั้นใน	21 (10.8)	27 (13.9)	55 (28.4)	34 (17.5)	32 (16.5)	25 (12.9)	2.41	2.46	2.83	นานๆ ครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	18 (9.2)	28 (14.3)	43 (21.9)	40 (20.4)	38 (19.4)	29 (14.8)		2.29		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	14 (7.3)	34 (17.7)	58 (30.2)	31 (16.1)	34 (17.7)	21 (10.9)		2.48		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			
	บ่อยมากที่สุด	บ่อยมาก	บางครั้ง	น้อยมาก	ไม่ตอบ	M ^t	M ²	S.D.	ระดับ
10. รู้สึกกับข้อเท็จจริง									
เขตพื้นที่ชั้นใน	14 (7.2)	25 (12.9)	42 (21.6)	35 (18.0)	30 (15.5)	2.20	2.20	2.45	นานๆ ครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	12 (6.1)	26 (13.3)	42 (21.4)	39 (19.9)	36 (18.4)		2.10		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	14 (7.3)	20 (10.4)	55 (28.6)	35 (18.2)	22 (11.5)		2.30		
11. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดง่าย									
เขตพื้นที่ชั้นใน	22 (11.3)	38 (19.6)	43 (22.2)	33 (17.0)	22 (11.3)	2.60	2.56	2.41	บางครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	21 (10.7)	33 (16.8)	55 (28.1)	37 (18.9)	19 (9.7)		2.56		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	22 (11.5)	40 (20.8)	48 (25.0)	33 (17.2)	13 (6.8)		2.70		
12. รู้สึกเศร้า									
เขตพื้นที่ชั้นใน	11 (5.7)	18 (9.3)	45 (23.2)	49 (25.3)	34 (17.5)	2.18	1.98	3.34	นานๆ ครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	22 (11.2)	26 (13.3)	39 (19.9)	32 (16.3)	31 (15.8)		2.32		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	17 (8.9)	27 (14.1)	38 (19.8)	34 (17.7)	30 (15.6)		2.26		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)						คะแนน (0-5)			
	บ่อยมากที่สุด	บ่อยมาก	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคย	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
13. รู้สึกกลับสน										
เขตพื้นที่ ชั้นใน	21 (10.8)	20 (10.3)	42 (21.6)	48 (24.7)	33 (17.0)	30 (15.5)		2.27		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	20 (10.2)	30 (15.3)	42 (21.4)	35 (17.9)	36 (18.4)	33 (16.8)	2.35	2.31	2.12	นานๆ ครั้ง
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	22 (11.5)	26 (13.5)	49 (25.5)	40 (20.8)	33 (17.2)	22 (11.5)		2.47		
14. หงสมือลำบาก										
เขตพื้นที่ ชั้นใน	7 (3.6)	19 (9.8)	41 (21.1)	46 (23.7)	50 (25.8)	31 (16.0)		1.94		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	14 (7.1)	19 (9.7)	32 (16.3)	42 (21.4)	51 (26.0)	38 (19.4)	2.00	1.92	2.02	นานๆ ครั้ง
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	13 (6.8)	17 (8.9)	49 (25.5)	39 (20.3)	55 (28.6)	19 (9.9)		2.15		
15. รู้สึกเหนื่อยง่าย										
เขตพื้นที่ ชั้นใน	25 (12.9)	31 (16.0)	40 (20.6)	38 (19.6)	35 (18.0)	25 (12.9)		2.47		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	31 (15.8)	28 (14.3)	48 (24.5)	37 (18.9)	35 (17.9)	17 (8.7)	2.57	2.65	1.96	บางครั้ง
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	28 (14.6)	33 (17.2)	39 (20.3)	36 (18.8)	40 (20.8)	16 (8.3)		2.61		

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เขต พื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)						คะแนน (0-5)			
	บ่อยมากที่สุด	บ่อยมาก	บางครั้ง	นานๆครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคย	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ นานๆ ครั้ง
							รวม 2.37	-	0.90	

2.1.2 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร: ด้านการเผชิญความเครียด

เกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่ใช้ในแบบสอบถามด้านการเผชิญความเครียดเป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00-4.51	แปลความว่า	สม่ำเสมอ
คะแนนเฉลี่ย 4.50-3.51	แปลความว่า	เกือบสม่ำเสมอ
คะแนนเฉลี่ย 3.50-2.51	แปลความว่า	บ่อยครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 2.50-1.51	แปลความว่า	บางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.50-0.51	แปลความว่า	น้อยครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 0.50-0	แปลความว่า	ไม่เคย

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร ด้านการเผชิญความเครียด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง ($M^1=2.85$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่า

อันดับที่ 1 คือ นักเรียนระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M^1=4.38$) อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้เกือบสม่ำเสมอ เขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.32$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.41$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.40$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้เกือบสม่ำเสมอ

อันดับที่ 2 คือ นักเรียนจะนอนหลับพักผ่อนเพื่อให้หายเครียดมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.47$) อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.53$) อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้เกือบสม่ำเสมอ เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.47$) อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.41$) อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง

อันดับที่ 3 คือ นักเรียนสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเองมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.35$) อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.41$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.23$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.41$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับการเผชิญความเครียดตั้งแต่บางครั้งถึงไม่เคย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่านักเรียนระบายความเครียดด้วยการร้องไห้ คิดเป็นร้อยละ 63.77 นักเรียนระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 48.6 นักเรียนหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆเพื่อจะแก้ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 43.13นักเรียนใช้วิธีการแก้ปัญหาหลายวิธีรวมกันและได้ผล คิดเป็นร้อยละ 36.40 นักเรียนปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้อง หรือครู คิดเป็นร้อยละ 30.23 นักเรียนจะนอนหลับพักผ่อนเพื่อให้หายเครียด คิดเป็นร้อยละ 23.36 นักเรียนคิดหาวิธีต่างๆที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 22.9 และนักเรียนสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 21.23 และเมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.51 ขึ้นไป ที่แปลผลว่ามีระดับการเผชิญความเครียดตั้งแต่บ่อยครั้งถึงสม่ำเสมอ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่านักเรียนจะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 34.03 และนักเรียนลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง คิดเป็นร้อยละ 33.9

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าแต่ละเขตพื้นที่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดไม่ต่างกัน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านการเผชิญความเครียด

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	สม่ำเสมอ	เกือบสม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
1. นักเรียนระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา										
เขตพื้นที่ชั้นใน	24 (12.4)	26 (13.4)	48 (24.7)	47 (24.2)	26 (13.4)	23 (11.9)	2.54	2.52	1.79	บ่อยครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	23 (11.7)	22 (11.2)	54 (27.6)	48 (24.5)	25 (12.8)	24 (12.2)		2.48		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	24 (12.5)	33 (17.2)	45 (23.4)	45 (23.4)	25 (13.0)	20 (10.4)		2.61		
2. นักเรียนระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์										
เขตพื้นที่ชั้นใน	110 (56.7)	46 (23.7)	31 (16.0)	6 (3.1)	0 (0.0)	1 (0.5)	4.38	4.32	2.25	เกือบสม่ำเสมอ
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	120 (61.2)	47 (24.0)	21 (10.7)	6 (3.1)	1 (0.5)	1 (0.5)		4.41		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	121 (63.0)	40 (20.8)	23 (12.0)	3 (1.6)	4 (2.1)	1 (0.5)		4.40		
3. นักเรียนสร้างความสำเร็จให้กับตัวเอง										
เขตพื้นที่ชั้นใน	41 (21.1)	58 (29.9)	47 (24.2)	38 (19.6)	8 (4.1)	2 (1.0)	3.35	3.41	2.82	บ่อยครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	30 (15.3)	44 (22.4)	78 (39.8)	33 (16.8)	7 (3.6)	4 (2.0)		3.23		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	34 (17.7)	53 (27.6)	73 (38.0)	23 (12.0)	7 (3.6)	2 (1.0)		3.41		

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			
	สม่ำเสมอ	เกือบสม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย	M ¹	M ²	S.D.
4. นักเรียนปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้อง หรือครู									
เขตพื้นที่ชั้นใน	46 (23.7)	46 (23.7)	45 (23.2)	31 (16.0)	19 (9.8)	7 (3.6)		3.25	
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	44 (22.4)	46 (23.5)	40 (20.4)	39 (19.9)	14 (7.1)	13 (6.6)	3.20	3.14	3.31
เขตพื้นที่ชั้นนอก	30 (15.6)	50 (26.0)	59 (30.7)	37 (19.3)	13 (6.8)	3 (1.6)		3.20	
5. นักเรียนระบายความเครียดด้วยการร้องไห้									
เขตพื้นที่ชั้นใน	16 (8.2)	10 (5.2)	33 (17.0)	34 (17.5)	49 (25.3)	52 (26.8)		1.73	
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	28 (14.3)	23 (11.7)	34 (17.3)	29 (14.8)	44 (22.4)	38 (19.4)	2.00	2.22	4.72
เขตพื้นที่ชั้นนอก	26 (13.5)	24 (12.5)	17 (8.9)	38 (19.8)	44 (22.9)	43 (22.4)		2.07	
6. นักเรียนหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อจะแก้ปัญหา									
เขตพื้นที่ชั้นใน	17 (8.8)	31 (16.0)	56 (28.9)	40 (20.6)	28 (14.4)	22 (11.3)		2.50	
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	26 (13.3)	42 (21.4)	50 (25.5)	36 (18.4)	27 (13.8)	15 (7.7)	2.66	2.79	1.53
เขตพื้นที่ชั้นนอก	23 (12.0)	30 (15.6)	56 (29.2)	45 (23.4)	24 (12.5)	14 (7.3)		2.69	

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)				คะแนน (0-5)					
	สม่ำเสมอ	เกือบสม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ	
7. นักเรียนลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง										
เขตพื้นที่ชั้นใน	7 (3.6)	16 (8.2)	40 (20.6)	36 (18.6)	47 (24.2)	48 (24.7)	1.74			
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	6 (3.1)	18 (9.2)	37 (18.9)	38 (19.4)	48 (24.5)	49 (25.0)	1.72	1.83	0.27	บางครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นนอก	10 (5.2)	17 (8.9)	46 (24.0)	43 (22.4)	50 (26.0)	26 (13.5)	2.04			
8. นักเรียนคิดหาวิธีต่างๆที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์										
เขตพื้นที่ชั้นใน	34 (17.5)	48 (24.7)	68 (35.1)	29 (14.9)	12 (6.2)	3 (1.5)	3.28			
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	21 (10.7)	56 (28.6)	63 (32.1)	42 (21.4)	10 (5.1)	4 (2.0)	3.12	3.26	2.13	บ่อยครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นนอก	33 (17.2)	49 (25.5)	76 (39.6)	26 (13.5)	7 (3.6)	1 (0.5)	3.38			
9. นักเรียนจะนอนหลับพักผ่อนเพื่อให้หายเครียด										
เขตพื้นที่ชั้นใน	61 (31.4)	36 (18.6)	55 (28.4)	31 (16.0)	8 (4.1)	3 (1.5)	3.53			
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	55 (28.1)	46 (23.5)	55 (28.1)	22 (11.2)	12 (6.1)	6 (3.1)	3.47	3.47	2.31	บ่อยครั้ง
เขตพื้นที่ชั้นนอก	61 (31.8)	39 (20.3)	38 (19.8)	31 (16.1)	17 (8.9)	6 (3.1)	3.41			

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	สม่ำเสมอ	เกือบสม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคย	M ¹	M ²		S.D.
10. นักรียนจะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่น										
เขตพื้นที่ ชั้นใน	20 (10.3)	13 (6.7)	26 (13.4)	45 (23.2)	40 (20.6)	50 (25.8)	1.97	1.86	1.80	บางครั้ง
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	20 (10.2)	21 (10.7)	28 (14.3)	40 (20.4)	50 (25.5)	37 (18.9)		2.03		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	13 (6.8)	28 (14.6)	29 (15.1)	39 (20.3)	47 (24.5)	36 (18.8)		2.03		
11. นักรียนใช้วิธีการแก้ปัญหาหลายวิธีรวมกันและได้ผล										
เขตพื้นที่ ชั้นใน	31 (16.0)	44 (22.7)	54 (27.8)	36 (18.6)	21 (10.8)	8 (4.1)	2.65	3.02	2.35	บ่อยครั้ง
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	19 (9.7)	38 (19.4)	64 (32.7)	44 (22.4)	19 (9.7)	12 (6.1)		2.03		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	26 (13.5)	31 (16.1)	63 (32.8)	49 (25.5)	17 (8.9)	6 (3.1)		2.91		
รวม							2.85	-	1.11	บ่อยครั้ง

2.1.3 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร: ด้านวิธีการเรียนการสอน

เกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่ใช้ในแบบสอบถามด้านวิธีการเรียนการสอนเป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00-4.51	แปลความว่า	เป็นจริงมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 4.50-3.51	แปลความว่า	เป็นจริงมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.50-2.51	แปลความว่า	เป็นจริงปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.50-1.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.50-0.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 0.50-0	แปลความว่า	ไม่เป็นจริง

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร ด้านวิธีการเรียนการสอน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M^1=3.49$) เมื่อพิจารณารายชื่อสามอันดับแรกพบว่า

อันดับที่ 1 คือ ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม/แสดงความคิดเห็น/ประชุม/พูดคุยมีค่าเฉลี่ยรวมสูงที่สุด ($M^1=3.67$) โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.67$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.73$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.62$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก

อันดับที่ 2 คือ ครูใช้/มีสื่อเทคโนโลยีการสอน ที่น่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและครูช่วยเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชาทั้งสองส่วนนี้มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.66$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก หากจำแนกเป็นครูใช้/มีสื่อเทคโนโลยีการสอน ที่น่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา เขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.73$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.77$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.47$) อยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ส่วนครูช่วยเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชาเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.80$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.72$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.45$) อยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง

อันดับที่ 3 คือ ครูส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์/ใช้ความคิดเพื่อหาเหตุผล มีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.62$) อยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.67$)

เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.61$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.57$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่าครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียน คิดเป็นร้อยละ 34.20 และครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียน คิดเป็นร้อยละ 28.03

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกที่ผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับเป็นจริงน้อยกว่าเขตพื้นที่อื่น รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.5



ตารางที่ 4.5 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านวิธีการเรียนการสอน

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0.5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
1. ครูสามารถถ่ายทอดการเรียนการสอนได้อย่างเป็นขั้นตอน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	30 (15.5)	79 (40.7)	69 (35.6)	13 (6.7)	1 (0.5)	2 (1.0)	3.58	3.61	0.31	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	34 (17.3)	69 (35.2)	80 (40.8)	9 (4.6)	2 (1.0)	2 (1.0)		3.60		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	29 (15.1)	67 (34.9)	81 (42.2)	9 (4.7)	3 (1.6)	3 (1.6)		3.53		
2. ครูสามารถถ่ายทอดการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสมเข้าใจง่าย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	28 (14.4)	73 (37.6)	80 (41.2)	11 (5.7)	1 (0.5)	1 (0.5)	3.51	3.58	1.96	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	28 (14.3)	69 (35.2)	83 (42.3)	12 (6.1)	2 (1.0)	2 (1.0)		3.69		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	23 (12.0)	49 (25.5)	88 (45.8)	24 (12.5)	5 (2.6)	3 (1.6)		3.27		
3. ครูมีวิธีการสอนที่หลากหลาย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	49 (25.3)	64 (33.0)	53 (27.3)	20 (10.3)	7 (3.6)	1 (0.5)	3.56	3.64	2.37	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	41 (20.9)	68 (34.7)	67 (34.2)	15 (7.7)	4 (2.0)	1 (0.5)		3.63		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	37 (19.3)	51 (26.6)	71 (37.0)	23 (12.0)	7 (3.6)	3 (1.6)		3.41		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
4. ครูส่งเสริมให้นักเรียนมีการคิดวิเคราะห์/ใช้ความคิดเพื่อหาเหตุผล										
เขตพื้นที่ชั้นใน	44 (22.7)	73 (37.6)	53 (27.3)	19 (9.8)	3 (1.5)	2 (1.0)	3.62	3.67	1.09	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	36 (18.4)	76 (38.8)	60 (30.6)	21 (10.7)	2 (1.0)	1 (0.5)		3.61		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	38 (19.8)	67 (34.9)	64 (33.3)	14 (7.3)	7 (3.6)	2 (1.0)		3.57		
5. ครูส่งเสริมให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์										
เขตพื้นที่ชั้นใน	45 (23.2)	65 (33.5)	54 (27.8)	26 (13.4)	1 (0.5)	3 (1.5)	3.54	3.61	3.25	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	41 (20.9)	61 (31.1)	75 (38.3)	12 (6.1)	5 (2.6)	2 (1.0)		3.59		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	37 (19.3)	58 (30.2)	61 (31.8)	25 (13.0)	9 (4.7)	2 (1.0)		3.43		
6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม/แสดงความคิดเห็น/ประชุม/พูดคุย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	52 (26.8)	62 (32.0)	49 (25.3)	27 (13.9)	3 (1.5)	1 (0.5)	3.67	3.67	0.98	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	60 (30.6)	60 (30.6)	54 (27.6)	13 (6.6)	4 (2.0)	5 (2.6)		3.73		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	46 (24.0)	66 (34.4)	57 (29.7)	13 (6.8)	5 (2.6)	5 (2.6)		3.62		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
7. ครูให้คำแนะนำและรับฟังข้อคิดเห็นของนักเรียนที่แตกต่างหรือขัดแย้งจากครู										
เขตพื้นที่ชั้นใน	52 (26.8)	67 (34.5)	45 (23.2)	21 (10.8)	4 (2.1)	5 (2.6)	3.55	3.65	0.73	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	46 (23.5)	63 (32.1)	55 (28.1)	17 (8.7)	12 (6.1)	3 (1.5)		3.54		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	37 (19.3)	64 (33.3)	55 (28.6)	26 (13.5)	6 (3.1)	4 (2.1)		3.46		
8. ครูใช้สื่อเทคโนโลยีการสอน ที่น่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา										
เขตพื้นที่ชั้นใน	51 (26.3)	67 (34.5)	52 (26.8)	21 (10.8)	3 (1.5)	0 (0.0)	3.66	3.73	2.01	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	59 (30.1)	63 (32.1)	50 (25.5)	19 (9.7)	4 (2.0)	1 (0.5)		3.77		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	43 (22.4)	53 (27.6)	63 (32.8)	22 (11.5)	7 (3.6)	4 (2.1)		3.47		
9. ครูช่วยเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชา										
เขตพื้นที่ชั้นใน	54 (27.8)	69 (35.6)	53 (27.3)	14 (7.2)	4 (2.1)	0 (0.0)	3.66	3.80	2.04	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	46 (23.5)	69 (35.2)	67 (34.2)	9 (4.6)	4 (2.0)	1 (0.5)		3.72		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	30 (15.6)	71 (37.0)	59 (30.7)	23 (12.0)	5 (2.6)	4 (2.1)		3.45		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
10. ครูมีความสามารถในการจัดการเรียนการสอน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	55 (28.4)	64 (33.0)	55 (28.4)	14 (7.2)	3 (1.5)	3 (1.5)	3.64	3.75	1.52	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	46 (23.5)	69 (35.2)	63 (32.1)	14 (7.1)	3 (1.5)	1 (0.5)		3.70		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	34 (17.7)	61 (31.8)	67 (34.9)	23 (12.0)	5 (2.6)	2 (1.0)		3.47		
11. ครูใช้ความสนใจแก่นักเรียนอย่างทั่วถึงขณะสอน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	44 (22.7)	61 (31.4)	58 (29.9)	18 (9.3)	9 (4.6)	4 (2.1)	3.37	3.52	1.11	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	32 (16.3)	52 (26.5)	74 (37.8)	29 (14.8)	7 (3.6)	2 (1.0)		3.34		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	27 (14.1)	48 (25.0)	76 (39.6)	30 (15.6)	9 (4.7)	2 (1.0)		3.25		
12. ครูสามารถประยุกต์สิ่งที่สอนเข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม										
เขตพื้นที่ชั้นใน	44 (22.7)	64 (33.0)	53 (27.3)	26 (13.4)	4 (2.1)	3 (1.5)	3.45	3.56	0.93	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	34 (17.3)	62 (31.6)	67 (34.2)	25 (12.8)	7 (3.6)	1 (0.5)		3.45		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	34 (17.7)	45 (23.4)	72 (37.5)	35 (18.2)	3 (1.6)	3 (1.6)		3.33		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
13. ครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในท้องปฏิบัติหรือนอกชั้นเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	38 (19.6)	51 (26.3)	55 (28.4)	23 (11.9)	22 (11.3)	5 (2.6)		3.23		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	30 (15.3)	56 (28.6)	55 (28.1)	34 (17.3)	18 (9.2)	3 (1.5)	3.17	3.19	1.29	ปานกลาง
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	26 (13.5)	46 (24.0)	62 (32.3)	41 (21.4)	13 (6.8)	4 (2.1)		3.10		
14. ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	34 (17.5)	48 (24.7)	49 (25.3)	35 (18.0)	20 (10.3)	8 (4.1)		3.09		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	33 (16.8)	41 (20.9)	58 (29.6)	36 (18.4)	25 (12.8)	3 (1.5)	3.00	3.06	2.94	ปานกลาง
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	14 (7.3)	45 (23.4)	61 (31.8)	46 (24.0)	21 (10.9)	5 (2.6)		2.84		
15. ครูให้ความช่วยเหลือหรืออำนวยความสะดวกแก่นักเรียนในการเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	45 (23.2)	61 (31.4)	61 (31.4)	18 (9.3)	6 (3.1)	3 (1.5)		3.58		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	42 (21.4)	45 (23.0)	74 (37.8)	22 (11.2)	8 (4.1)	5 (2.6)	3.40	3.39	1.58	ปานกลาง
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	25 (13.0)	45 (23.4)	83 (43.2)	28 (14.6)	8 (4.2)	3 (1.6)		3.22		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

เขต พื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่จริง	M ¹	M ²	S.D.
						รวม	3.49	-	0.82

2.1.4 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร: ด้านการประเมินผลการเรียน

เกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่ใช้ในแบบสอบถามด้านการประเมินผลการเรียนเป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00-4.51	แปลความว่า	เป็นจริงมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 4.50-3.51	แปลความว่า	เป็นจริงมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.50-2.51	แปลความว่า	เป็นจริงปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.50-1.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.50-0.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 0.50-0	แปลความว่า	ไม่เป็นจริง

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร ด้านการประเมินผลการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M^1=3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรกพบว่า

อันดับที่ 1 คือ ครูประเมินผลอย่างยุติธรรมมีค่าเฉลี่ยรวมสูงที่สุด ($M^1=3.73$) โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.81$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.77$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.62$) ซึ่งอยู่ในระดับเป็นจริงมาก

อันดับที่ 2 คือ ครูใช้เกณฑ์ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสมมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.70$) โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.74$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.77$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.59$) ซึ่งอยู่ในระดับเป็นจริงมาก

อันดับที่ 3 คือ ครูมีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบและครูมีการตรวจงานและชี้แจงข้อบกพร่องของงานที่ทำทั้งสองส่วนนี้มีค่าเฉลี่ยเท่ากันคือมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.67$) อยู่ในระดับเป็นจริงมากหากจำแนกเป็นครูมีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบ เขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.71$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.71$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.60$) ส่วนครูมีการตรวจงานและชี้แจงข้อบกพร่องของงานที่ทำ เขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.73$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.61$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.68$) ซึ่งอยู่ในระดับเป็นจริงมาก

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่านักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล คิดเป็นร้อยละ 23.36

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.6



ตารางที่ 4.6 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความเคตเห็นด้านการประเมินผลการเรียน

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
1. ครูใช้เกณฑ์ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม										
เขตพื้นที่ชั้นใน	45 (23.2)	79 (40.7)	54 (27.8)	10 (5.2)	2 (1.0)	4 (2.1)	3.70	3.74	1.28	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	53 (27.0)	63 (32.1)	66 (33.7)	11 (5.6)	2 (1.0)	1 (0.5)		3.77		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	31 (16.1)	70 (36.5)	76 (39.6)	12 (6.2)	3 (1.6)	0 (0.0)		3.59		
2. ครูประเมินผลอย่างยุติธรรม										
เขตพื้นที่ชั้นใน	58 (29.9)	77 (39.7)	35 (18.0)	16 (8.2)	4 (2.1)	4 (2.1)	3.73	3.81	0.51	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	55 (28.1)	63 (32.1)	59 (30.1)	15 (7.7)	4 (2.0)	0 (0.0)		3.77		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	40 (20.8)	69 (35.9)	61 (31.8)	17 (8.9)	3 (1.6)	2 (1.0)		3.62		
3. ครูมีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	47 (24.2)	75 (38.7)	51 (26.3)	13 (6.7)	6 (3.1)	2 (1.0)	3.67	3.71	0.34	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	51 (26.0)	62 (31.6)	64 (32.7)	15 (7.7)	2 (1.0)	2 (1.0)		3.71		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	37 (19.3)	70 (36.5)	65 (33.9)	13 (6.8)	5 (2.6)	2 (1.0)		3.60		

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
4. ครูมีการตรวจงานและชี้แจงข้อบกพร่องของงานที่ทำ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	54 (27.8)	66 (34.0)	49 (25.3)	18 (9.3)	7 (3.6)	0 (0.0)	3.67	3.73	1.98	มาก
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	54 (27.6)	59 (30.1)	48 (24.5)	24 (12.2)	9 (4.6)	2 (1.0)		3.61		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	45 (23.4)	71 (37.0)	50 (26.0)	22 (11.5)	3 (1.6)	1 (0.5)		3.68		
5. ครูมอบหมายงานเหมาะสมกับเกณฑ์ประเมิน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	47 (24.2)	66 (34.0)	55 (28.4)	18 (9.3)	7 (3.6)	1 (0.5)	3.53	3.64	1.98	มาก
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	47 (24.0)	54 (27.6)	64 (32.7)	20 (10.2)	11 (5.6)	0 (0.0)		3.54		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	36 (18.8)	52 (27.1)	73 (38.0)	22 (11.5)	5 (2.6)	4 (2.1)		3.42		
6. นักเรียนทราบเกณฑ์ในการวัดและประเมินผลล่วงหน้า										
เขตพื้นที่ชั้นใน	54 (27.8)	68 (35.1)	44 (22.7)	20 (10.3)	8 (4.1)	0 (0.0)	3.61	3.72	1.91	มาก
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	59 (30.1)	54 (27.6)	58 (29.6)	15 (7.7)	8 (4.1)	2 (1.0)		3.69		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	36 (18.8)	60 (31.2)	57 (29.7)	27 (14.1)	9 (4.7)	3 (1.6)		3.41		

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
7. นักเรียนสามารถตรวจสอบการวัดและประเมินผลได้										
เขตพื้นที่ ชั้นใน	49 (25.3)	71 (36.6)	56 (28.9)	13 (6.7)	4 (2.1)	1 (0.5)	3.58	3.75	2.03	มาก
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	56 (28.6)	55 (28.1)	62 (31.6)	12 (6.1)	9 (4.6)	2 (1.0)		3.67		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	30 (15.6)	53 (27.6)	71 (37.0)	26 (13.5)	8 (4.2)	4 (2.1)		3.31		
8. นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล										
เขตพื้นที่ ชั้นใน	43 (22.2)	56 (28.9)	60 (30.9)	22 (11.3)	11 (5.7)	2 (1.0)	3.28	3.47	1.93	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	45 (23.0)	46 (23.5)	59 (30.1)	27 (13.8)	10 (5.1)	9 (4.6)		3.32		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	22 (11.5)	46 (24.0)	69 (35.9)	38 (19.8)	11 (5.7)	6 (3.1)		3.06		
รวม							3.60	-	0.71	มาก

2.1.5 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร: ด้านความยากของเนื้อหาวิชา

เกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่ใช้ในแบบสอบถามด้านความยากของเนื้อหาวิชาเป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00-4.51	แปลความว่า	เป็นจริงมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 4.50-3.51	แปลความว่า	เป็นจริงมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.50-2.51	แปลความว่า	เป็นจริงปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.50-1.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.50-0.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 0.50-0	แปลความว่า	ไม่เป็นจริง

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร ด้านความยากของเนื้อหาวิชา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M^1=3.65$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรกพบว่า

อันดับที่ 1 คือ เนื้อหาที่เรียนมีมากมีค่าเฉลี่ยรวมสูงที่สุด ($M^1=4.20$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.23$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.17$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.21$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก

อันดับที่ 2 คือ เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมากมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=4.12$) โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.12$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.09$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=4.16$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก

อันดับที่ 3 คือ เนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัยมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.71$) โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.81$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.70$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.62$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่าเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต คิดเป็นร้อยละ 26.10

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านความยากของเนื้อหาวิชา

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0.5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
1. เนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	50 (25.8)	79 (40.7)	51 (26.3)	9 (4.6)	3 (1.5)	2 (1.0)	3.71	3.81	1.88	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	51 (26.0)	65 (33.2)	58 (29.6)	16 (8.2)	5 (2.6)	1 (0.5)		3.70		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	35 (18.2)	74 (38.5)	64 (33.3)	15 (7.8)	2 (1.0)	2 (1.0)		3.62		
2. เนื้อหาที่เรียนมีมาก										
เขตพื้นที่ชั้นใน	100 (51.5)	52 (26.8)	32 (16.5)	7 (3.6)	2 (1.0)	1 (0.5)	4.20	4.23	1.13	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	89 (45.4)	62 (31.6)	36 (18.4)	8 (4.1)	1 (0.5)	0 (0.0)		4.17		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	88 (45.8)	62 (32.3)	37 (19.3)	4 (2.1)	1 (0.5)	0 (0.0)		4.21		
3. เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมาก										
เขตพื้นที่ชั้นใน	93 (47.9)	52 (26.8)	35 (18.0)	9 (4.6)	3 (1.5)	2 (1.0)	4.12	4.12	0.44	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	90 (45.9)	59 (30.1)	30 (15.3)	11 (5.6)	3 (1.5)	3 (1.5)		4.09		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	88 (45.8)	64 (33.3)	27 (14.1)	10 (5.2)	1 (0.5)	2 (1.0)		4.16		

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)				คะแนน (0-5)					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
4. เนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต										
เขตพื้นที่ชั้นใน	35 (18.0)	51 (26.3)	63 (32.5)	25 (12.9)	15 (7.7)	5 (2.6)	3.20	3.26	1.07	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	37 (18.9)	46 (23.5)	68 (34.7)	32 (16.3)	9 (4.6)	4 (2.0)		3.30		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	25 (13.0)	42 (21.9)	63 (32.8)	45 (23.4)	12 (6.2)	5 (2.6)		3.04		
5. เนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และการวัดประเมินผล										
เขตพื้นที่ชั้นใน	40 (20.6)	81 (41.8)	48 (24.7)	17 (8.8)	7 (3.6)	1 (0.5)	3.58	3.65	0.46	มาก
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	38 (19.4)	63 (32.1)	72 (36.7)	16 (8.2)	6 (3.1)	1 (0.5)		3.55		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	31 (16.1)	68 (35.4)	70 (36.5)	20 (10.4)	2 (1.0)	1 (0.5)		3.54		
6. เนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	37 (19.1)	73 (37.6)	57 (29.4)	12 (6.2)	12 (6.2)	3 (1.5)	3.52	3.53	0.65	มาก
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	40 (20.4)	66 (33.7)	64 (32.7)	20 (10.2)	6 (3.1)	0 (0.0)		3.58		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	33 (17.2)	58 (30.2)	68 (35.4)	28 (14.6)	3 (1.6)	2 (1.0)		3.44		

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
7. เนื้อหาพัฒนาทักษะการคิดที่สูงขึ้น										
เขตพื้นที่ชั้นใน	48 (24.7)	70 (36.1)	46 (23.7)	18 (9.3)	10 (5.2)	2 (1.0)	3.65	3.63	2.21	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	42 (21.4)	70 (35.7)	65 (33.2)	10 (5.1)	9 (4.6)	0 (0.0)		3.64		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	42 (21.9)	67 (34.9)	63 (32.8)	18 (9.4)	1 (0.5)	1 (0.5)		3.67		
8. เนื้อหาช่วยให้นักเรียนตัดสินใจโดยใช้เหตุผล										
เขตพื้นที่ชั้นใน	50 (25.8)	66 (34.0)	50 (25.8)	15 (7.7)	10 (5.2)	3 (1.5)	3.58	3.63	1.56	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	46 (23.5)	54 (27.6)	72 (36.7)	15 (7.7)	8 (4.1)	1 (0.5)		3.57		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	37 (19.3)	60 (31.2)	71 (37.0)	18 (9.4)	4 (2.1)	2 (1.0)		3.53		
9. เนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	42 (21.6)	60 (30.9)	63 (32.5)	17 (8.8)	10 (5.2)	2 (1.0)	3.53	3.52	1.24	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	48 (24.5)	59 (30.1)	66 (33.7)	19 (9.7)	4 (2.0)	0 (0.0)		3.65		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	32 (16.7)	61 (31.8)	70 (36.5)	19 (9.9)	6 (3.1)	4 (2.1)		3.43		

ตารางที่ 4.7 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)			คะแนน (0-5)		ระดับ		
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		ไม่เป็นจริง	
10. เนื้อหาวิชาเหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน								
เขตพื้นที่ชั้นใน	43 (22.2)	70 (36.1)	51 (26.3)	20 (10.3)	6 (3.1)	4 (2.1)	ปานกลาง	
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	32 (16.3)	65 (33.2)	69 (35.2)	23 (11.7)	5 (2.6)	2 (1.0)		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	22 (11.5)	61 (31.8)	78 (40.6)	22 (11.5)	5 (2.6)	4 (2.1)		
11. เนื้อหา หรือ สารการเรียนรู้สอดคล้องกับการวัดประเมินผล								
เขตพื้นที่ชั้นใน	50 (25.8)	81 (41.8)	45 (23.2)	13 (6.7)	3 (1.5)	2 (1.0)	มาก	
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	47 (24.0)	58 (29.6)	60 (30.6)	29 (14.8)	2 (1.0)	0 (0.0)		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	26 (13.5)	65 (33.9)	81 (42.2)	16 (8.3)	1 (0.5)	3 (1.6)		
รวม					3.65	-	0.88	มาก

2.1.6 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร: ด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน

เกณฑ์การแปลผลระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่ใช้ในแบบสอบถามด้าน สภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียนเป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00-4.51	แปลความว่า	เป็นจริงมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 4.50-3.51	แปลความว่า	เป็นจริงมาก
คะแนนเฉลี่ย 3.50-2.51	แปลความว่า	เป็นจริงปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 2.50-1.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อย
คะแนนเฉลี่ย 1.50-0.51	แปลความว่า	เป็นจริงน้อยที่สุด
คะแนนเฉลี่ย 0.50-0	แปลความว่า	ไม่เป็นจริง

ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร ด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสาม เขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M^1=3.46$) เมื่อพิจารณาราย ข้อสามอันดับแรก พบว่า

อันดับที่ 1 คือ บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมมีค่าเฉลี่ยรวมสูงที่สุด ($M^1=3.74$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.83$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.78$) และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.60$) ซึ่ง ทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก

อันดับที่ 2 คือ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และ ค้นคว้า เช่น ห้องสมุด ห้องวิทยาศาสตร์ สวน มีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.68$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก โดย เขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.76$) เขตพื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.73$) และเขตพื้นที่ชั้นนอก ได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.54$) ซึ่งทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก

อันดับที่ 3 คือ บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและ กลุ่มมีค่าเฉลี่ยรวม ($M^1=3.64$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก โดยเขตพื้นที่ชั้นในได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.76$) เขต พื้นที่ชั้นกลางได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.66$) อยู่ในระดับเป็นจริงมาก และเขตพื้นที่ชั้นนอกได้ค่าเฉลี่ย ($M^2=3.49$) อยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่าสภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 26.30 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 24.43 บรรยากาศในการเรียนรุ่มพีให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง คิดเป็นร้อยละ 24.27 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 23.67 บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ คิดเป็นร้อยละ 21.70 บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 21.67 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน คิดเป็นร้อยละ 21.00 และบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 20.80

เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกที่ผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับความเป็นจริงน้อยกว่าเขตพื้นที่อื่น รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 จำนวน คะแนนเฉลี่ย ร้อยละและระดับความคิดเห็นด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียน

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
1. สภาพห้องเรียนเหมาะสมแก่การเรียนรู้ สะอาด เรียบร้อยและตกแต่งอย่างเหมาะสม										
เขตพื้นที่ชั้นใน	34 (17.5)	72 (37.1)	55 (28.4)	21 (10.8)	7 (3.6)	5 (2.6)	3.38	3.46	0.93	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	37 (18.9)	55 (28.1)	66 (33.7)	27 (13.8)	10 (5.1)	1 (0.5)		3.40		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	24 (12.5)	59 (30.7)	69 (35.9)	29 (15.1)	8 (4.2)	3 (1.6)		3.28		
2. สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุงกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	34 (17.5)	57 (29.4)	60 (30.9)	22 (11.3)	14 (7.2)	7 (3.6)	3.14	3.28	1.22	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	36 (18.4)	47 (24.0)	66 (33.7)	26 (13.3)	14 (7.1)	7 (3.6)		3.22		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	18 (9.4)	40 (20.8)	71 (37.0)	43 (22.4)	14 (7.3)	6 (3.1)		2.93		
3. สภาพแวดล้อมในห้องเรียนสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบให้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้การสอน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	42 (21.6)	67 (34.5)	49 (25.3)	26 (13.4)	7 (3.6)	3 (1.5)	3.43	3.53	1.62	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	48 (24.5)	54 (27.6)	61 (31.1)	22 (11.2)	9 (4.6)	2 (1.0)		3.53		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	21 (10.9)	55 (28.6)	72 (37.5)	36 (18.8)	7 (3.6)	1 (0.5)		3.23		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
4. สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีกลิ่น										
เขตพื้นที่ชั้นใน	55 (28.4)	53 (27.3)	42 (21.6)	23 (11.9)	13 (6.7)	8 (4.1)	3.56	3.46	3.32	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	59 (30.1)	55 (28.1)	48 (24.5)	21 (10.7)	10 (5.1)	3 (1.5)		3.63		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	43 (22.4)	63 (32.8)	59 (30.7)	22 (11.5)	4 (2.1)	1 (0.5)		3.60		
5. สภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่การถ่ายเทของอากาศ ไม่เอื้ออำนวย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	44 (22.7)	56 (28.9)	53 (27.3)	27 (13.9)	10 (5.2)	4 (2.1)	3.54	3.44	2.70	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	61 (31.1)	56 (28.6)	50 (25.5)	18 (9.2)	9 (4.6)	2 (4.6)		3.69		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	36 (18.8)	66 (34.4)	63 (32.8)	13 (6.8)	9 (4.7)	5 (2.6)		3.48		
6. สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีความเหมาะสมของจำนวนนักเรียนกับขนาดของห้องเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	62 (32.0)	61 (31.4)	45 (23.2)	17 (8.8)	7 (3.6)	2 (1.0)	3.62	3.76	1.22	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	57 (29.1)	55 (28.1)	56 (28.6)	16 (8.2)	9 (4.6)	3 (1.5)		3.64		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	40 (20.8)	57 (29.7)	61 (31.8)	23 (12.0)	8 (4.2)	3 (1.6)		3.46		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
7. สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และค้นคว้า เช่น ห้องสมุด ห้องวิทยาศาสตร์ สวน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	69 (35.6)	58 (29.9)	38 (19.6)	15 (7.7)	9 (4.6)	5 (2.6)	3.68	3.76	0.46	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	61 (31.1)	60 (30.6)	47 (24.0)	18 (9.2)	9 (4.6)	1 (0.5)		3.73		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	42 (21.9)	59 (30.7)	62 (32.3)	19 (9.9)	9 (4.7)	1 (0.5)		3.54		
8. สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	40 (20.6)	63 (32.5)	57 (29.4)	14 (7.2)	11 (5.7)	9 (4.6)	3.27	3.41	2.56	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	39 (19.9)	41 (20.9)	83 (42.3)	19 (9.7)	9 (4.6)	5 (2.6)		3.34		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	21 (10.9)	45 (23.4)	71 (37.0)	39 (20.3)	9 (4.7)	7 (3.6)		3.05		
9. สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความสะอาด สวยงาม มีต้นไม้/สวนหย่อม สำหรับพักผ่อนหย่อนใจ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	49 (25.3)	54 (27.8)	50 (25.8)	24 (12.4)	12 (6.2)	5 (2.6)	3.42	3.46	2.89	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	40 (20.4)	50 (25.5)	70 (35.7)	16 (8.2)	16 (8.2)	4 (2.0)		3.36		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	33 (17.2)	57 (29.7)	68 (35.4)	29 (15.1)	4 (2.1)	1 (0.5)		3.43		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)				คะแนน (0-5)					
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
10. สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้										
เขตพื้นที่ชั้นใน	43 (22.2)	49 (25.3)	59 (30.4)	27 (13.9)	9 (4.6)	7 (3.6)	3.30	3.36	0.79	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	39 (19.9)	51 (26.0)	58 (29.6)	27 (13.8)	15 (7.7)	6 (3.1)		3.28		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	34 (17.7)	48 (25.0)	59 (30.7)	38 (20.3)	9 (4.7)	3 (1.6)		3.26		
11. สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	52 (26.8)	58 (29.9)	39 (20.1)	22 (11.3)	14 (7.2)	9 (4.6)	3.36	3.44	4.67	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	43 (21.9)	47 (24.0)	48 (24.5)	36 (18.4)	18 (9.2)	4 (2.0)		3.25		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	30 (15.6)	59 (30.7)	68 (35.4)	27 (14.1)	4 (2.1)	4 (2.1)		3.38		
12. บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม										
เขตพื้นที่ชั้นใน	61 (31.4)	67 (34.5)	44 (22.7)	18 (9.3)	3 (1.5)	1 (0.5)	3.74	3.83	2.15	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	59 (30.1)	55 (28.1)	69 (35.2)	8 (4.1)	4 (2.0)	1 (0.5)		3.78		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	29 (15.1)	77 (40.1)	68 (35.4)	17 (8.9)	1 (0.5)	0 (0.0)		3.60		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
13. บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบตนเองและกลุ่ม										
เขตพื้นที่ชั้นใน	53 (27.3)	76 (39.2)	41 (21.1)	17 (8.8)	4 (2.1)	3 (1.5)	3.64	3.76	1.73	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	41 (20.9)	76 (38.8)	57 (29.1)	17 (8.7)	4 (2.0)	1 (0.5)		3.66		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	26 (13.5)	70 (36.5)	75 (39.1)	17 (8.9)	2 (1.0)	2 (1.0)		3.49		
14. บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	46 (23.7)	54 (27.8)	58 (29.9)	26 (13.4)	3 (1.5)	7 (3.6)	3.39	3.47	1.72	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	32 (16.3)	68 (34.7)	61 (31.1)	25 (12.8)	8 (4.1)	2 (1.0)		3.43		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	26 (13.5)	54 (28.1)	71 (37.0)	32 (16.7)	7 (3.6)	2 (1.0)		3.28		
15. บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	44 (22.7)	55 (28.4)	52 (26.8)	26 (13.4)	13 (6.7)	4 (2.1)	3.35	3.40	2.90	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	32 (16.3)	60 (30.6)	67 (34.2)	29 (14.8)	7 (3.6)	1 (0.5)		3.39		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	28 (14.6)	50 (26.0)	68 (35.4)	37 (19.3)	8 (4.2)	1 (0.5)		3.26		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			ระดับ	
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²		S.D.
16. บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย										
เขตพื้นที่ชั้นใน	46 (23.7)	53 (27.3)	58 (29.9)	20 (10.3)	14 (7.2)	3 (1.5)	3.34	3.45	2.03	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	35 (17.9)	56 (28.6)	69 (35.2)	26 (13.3)	7 (3.6)	3 (1.5)		3.39		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	23 (12.0)	48 (25.0)	73 (38.0)	38 (19.8)	7 (3.6)	3 (1.6)		3.17		
17. บรรยากาศในการเรียนส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือด้านการศึกษาซึ่งกันและกัน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	54 (27.8)	66 (34.0)	46 (23.7)	21 (10.8)	4 (2.1)	3 (1.5)	3.57	3.70	0.34	มาก
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	48 (24.5)	56 (28.6)	62 (31.6)	24 (12.2)	4 (2.0)	2 (1.0)		3.58		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	34 (17.7)	56 (29.2)	69 (35.9)	27 (14.1)	4 (2.1)	2 (1.0)		3.43		
18. บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	43 (22.2)	56 (28.9)	60 (30.9)	21 (10.8)	8 (4.1)	6 (3.1)	3.30	3.44	0.98	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	35 (17.9)	54 (27.5)	63 (32.1)	25 (12.8)	13 (6.6)	6 (3.1)		3.27		
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	22 (11.5)	63 (32.8)	60 (31.2)	29 (15.1)	15 (7.8)	3 (1.6)		3.20		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ²	M ¹	S.D.	ระดับ
19. บรรยากาศในการเรียนมีความเอื้อเพื่อ เนื้อหาที่เรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	53 (27.3)	59 (30.4)	52 (26.8)	19 (9.8)	5 (2.6)	6 (3.1)		3.60		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	46 (23.5)	67 (34.2)	55 (28.1)	19 (9.7)	8 (4.1)	1 (0.5)	3.56	3.61	0.99	มาก
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	35 (18.2)	64 (33.3)	61 (31.8)	22 (11.5)	9 (4.7)	1 (0.5)		3.47		
20. บรรยากาศในการเรียนส่งเสริมความมีระเบียบวินัยของนักเรียน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	43 (22.2)	59 (30.4)	60 (30.9)	18 (9.3)	7 (3.6)	7 (3.6)		3.47		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	41 (20.9)	55 (28.1)	71 (36.2)	17 (8.7)	10 (5.1)	2 (1.0)	3.43	3.47	1.41	ปานกลาง
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	30 (15.6)	54 (28.1)	73 (38.0)	25 (13.0)	8 (4.2)	2 (1.0)		3.34		
21. บรรยากาศในการเรียนมีความรู้สึกสนุกสนานในระหว่างที่ทำการรวมกลุ่มกับเพื่อน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	61 (31.4)	62 (32.0)	38 (19.6)	20 (10.3)	10 (5.2)	3 (1.5)		3.69		
เขตพื้นที่ชั้น กลาง	54 (27.6)	56 (28.6)	63 (32.1)	15 (7.7)	6 (3.1)	2 (1.0)	3.63	3.66	1.37	มาก
เขตพื้นที่ ชั้นนอก	39 (20.3)	62 (32.3)	66 (34.4)	15 (7.8)	8 (4.2)	2 (1.0)		3.53		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขตพื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เป็นจริง	M ¹	M ²	S.D.	ระดับ
22. บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนให้ความสนใจในการศึกษาปัญหากับเพื่อน										
เขตพื้นที่ชั้นใน	60 (30.9)	58 (29.9)	52 (26.8)	16 (8.2)	6 (3.1)	2 (1.0)	3.62	3.74	0.26	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	45 (23.0)	62 (31.6)	61 (31.1)	20 (10.2)	5 (2.6)	3 (1.5)		3.57		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	41 (21.4)	62 (32.3)	61 (31.8)	20 (10.4)	7 (3.6)	1 (0.5)		3.55		
23. บรรยากาศในการเรียนรุ่นพี่ให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำกลุ่มห้อง										
เขตพื้นที่ชั้นใน	48 (24.7)	47 (24.2)	47 (24.2)	30 (15.5)	11 (5.7)	11 (5.7)	3.25	3.29	3.46	ปานกลาง
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	37 (18.9)	48 (24.5)	66 (33.7)	30 (15.3)	10 (5.1)	5 (2.6)		3.29		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	32 (16.7)	41 (21.4)	75 (39.1)	23 (12.0)	15 (7.8)	6 (3.1)		3.17		
24. บรรยากาศในการเรียนส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคำแนะนำที่ตรงต่อเพื่อนมาเป็นแนวทางการปฏิบัติ										
เขตพื้นที่ชั้นใน	55 (28.4)	64 (33.0)	51 (26.3)	14 (6.7)	7 (3.6)	4 (2.1)	3.63	3.69	1.13	มาก
เขตพื้นที่ชั้นกลาง	51 (26.0)	55 (28.1)	69 (35.2)	15 (7.7)	4 (2.0)	2 (1.0)		3.65		
เขตพื้นที่ชั้นนอก	40 (20.8)	58 (30.2)	71 (37.0)	16 (8.3)	6 (3.1)	1 (0.5)		3.55		

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

เขต พื้นที่	ระดับในการตอบ (ร้อยละ)					คะแนน (0-5)			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่จริง	M ¹	M ²	S.D.
						รวม	3.46	-	1.10

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียน เป็นดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด 582 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.55 เมื่อจำแนกเป็นระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นในผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (มัธยมศึกษาตอนต้น) เขตพื้นที่ชั้นกลางผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,3 และ 6 เขตพื้นที่ชั้นนอกผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

2. ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2.1 ด้านความเครียดด้านการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบนานๆ ครั้ง ($M^1=2.37$) เมื่อพิจารณารายชื่อสามอันดับแรก พบว่ามีอาการดังนี้ 1) ปวดศีรษะจากความตึงเครียด 2) มีอาการอยากทานอาหารมากขึ้น และ 3) มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ ปา คอ ไหล่ เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.51 ขึ้นไป ที่แปลผลว่ามีระดับอาการตั้งแต่บางครั้งถึงบ่อยมากที่สุด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีอาการอยากทานอาหารมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 59.63 ปวดศีรษะจากความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 56.73 รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดง่าย คิดเป็นร้อยละ 55.33 ปวดหลัง คิดเป็นร้อยละ 54.3 ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย คิดเป็นร้อยละ 53.3 รู้สึกเหนื่อยง่าย คิดเป็นร้อยละ 52.06 ปวดตึงกล้ามเนื้อ ปา คอ ไหล่ คิดเป็นร้อยละ 51.63 รู้สึกวิตก คิดเป็นร้อยละ 51.23 รู้สึกสับสน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ปวดศีรษะข้างเดียว คิดเป็นร้อยละ 44.53 รู้สึกคับข้องใจ คิดเป็นร้อยละ 42.93 รู้สึกเศร้า คิดเป็นร้อยละ 41.8 เป็นหวัดบ่อยๆ คิดเป็นร้อยละ 36.93 ตั้งสมาธิลำบาก คิดเป็นร้อยละ 36.26 และมีความอยากทานอาหารลดลง คิดเป็นร้อยละ 36.1 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกซึ่งผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับอาการที่สูงกว่าเขตพื้นที่อื่น

2.2 ด้านการเผชิญความเครียด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง ($M^1=2.85$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าใช้วิธีการดังนี้ 1) นักเรียนระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์ 2) นักเรียนจะนอนหลับพักผ่อนเพื่อให้หายเครียด และ 3) นักเรียนสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.51 ขึ้นไป ที่แปลผลว่ามีระดับการเผชิญความเครียดตั้งแต่บ่อยครั้งถึงสม่ำเสมอ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่านักเรียนจะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 34.03 และนักเรียนลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง คิดเป็นร้อยละ 33.9 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าแต่ละเขตพื้นที่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดไม่ต่างกัน โดยวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้เป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์เป็นวิธีการที่ถูกเลือกใช้มากกว่าการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา

2.3 ด้านวิธีการเรียนการสอน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M^1=3.49$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าครูใช้วิธีการเรียนการสอนดังนี้ 1) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม/แสดงความคิดเห็น/ประชุม/พูดคุย 2) ครูใช้/มีสื่อเทคโนโลยีการสอน ที่น่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและครูช่วยเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชา และ 3) ครูส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์/ใช้ความคิดเพื่อหาเหตุผล เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่าครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียน คิดเป็นร้อยละ 34.20 และครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียน คิดเป็นร้อยละ 28.03 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกที่ผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับเป็นจริงน้อยกว่าเขตพื้นที่อื่น

2.4 ด้านการประเมินผลการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M^1=3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าครูใช้วิธีการประเมินผลการเรียนดังนี้ 1) ครูประเมินผลอย่างยุติธรรม 2) ครูใช้เกณฑ์ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม และ 3) ครูมีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบและครูมีการตรวจงานและชี้แจงข้อบกพร่องของงานที่ทำ เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรประมาณค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม

ของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่านักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล คิดเป็นร้อยละ 23.36 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2.5 ด้านความยากของเนื้อหาวิชา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M^1=3.65$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าเนื้อหาวิชาเป็นดังนี้ 1) เนื้อหาที่เรียนมีมาก 2) เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมาก และ 3) เนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัย เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่าเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต คิดเป็นร้อยละ 26.10 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2.6 ด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M^1=3.46$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียนเป็นดังนี้ 1) บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 2) สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และค้นคว้า เช่น ห้องสมุด ห้องวิทยาศาสตร์ สวน และ 3) คือบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่าสภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 26.30 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 24.43 บรรยากาศในการเรียนรุ่นพี่ให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง คิดเป็นร้อยละ 24.27 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 23.67 บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ คิดเป็นร้อยละ 21.70 บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 21.67 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน คิดเป็นร้อยละ 21.00 และบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 20.80 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกซึ่งผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับความเป็นจริงน้อยกว่าเขตพื้นที่อื่น

เมื่อพิจารณาความสอดคล้องกันของแต่ละด้าน พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้แก่ 1) ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียนและครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียนอยู่ในระดับน้อย 2) นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผลอยู่ในระดับน้อย 3) เนื้อหาที่เรียนมีมาก เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมากอยู่ในระดับเป็นจริงมากและเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับน้อย 4) สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน บรรยากาศในการเรียนรุ่นพี่ให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน และบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลายอยู่ในระดับน้อย เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนมีอาการดังนี้ 1) ความอยากทานอาหารมากขึ้นหรือลดลง 2) ปวดศีรษะจากความตึงเครียด 3) ปวดศีรษะข้างเดียว 4) ปวดหลัง 5) ปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอ ไทล่ 6) เป็นหวัดบ่อยๆ 7) รู้สึกวิตก 8) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย 9) ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย 10) รู้สึกเหนื่อยง่าย 11) รู้สึกสับสน 12) รู้สึกคับข้องใจ 13) รู้สึกเศร้า 14) ตั้งสมาธิลำบากอยู่ในระดับบางครั้งถึงบ่อยครั้ง เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มากกว่าการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และยังมีนักเรียนที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่นและลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลงในระดับบ่อยครั้งถึงสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนที่ต้องให้ความสนใจและดูแลเป็นพิเศษ

บทที่ 5

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิเคราะห์จากโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา (case study) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ ผู้บริหาร ครู และนักเรียน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา โดยการจำแนก จัดกลุ่ม เปรียบเทียบ และสร้างข้อสรุป ซึ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 บริบทของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา

1. สภาพทั่วไป
2. ทิศทางการพัฒนาคุณภาพการศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียน ก
2. วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของ

โรงเรียน ก

ตอนที่ 1 บริบทของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา

1. สภาพทั่วไป

โรงเรียน ก ตั้งขึ้นตามนโยบาย ขยายโรงเรียนมัธยมไปสู่ชานเมืองของกระทรวงศึกษาธิการ โดยได้รับความอนุเคราะห์จากเจ้าอาวาสวัด มอบที่ดินของวัดจำนวน 6 ไร่ 1 งาน เพื่อเป็นสถานที่ตั้งโรงเรียนมัธยมศึกษา ประเภทสหศึกษา เปิดสอนระดับชั้น มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ปัจจุบันมีอาคารเรียน 4 หลัง อาคารประกอบ 2 หลัง นักเรียน จำนวน 2,077 คน ครูและบุคลากร จำนวน 130 คน

2. ทิศทางการพัฒนาคุณภาพการศึกษา

2.1 วิสัยทัศน์

ใฝ่เรียนรู้ คู่คุณธรรม นำสู่มาตรฐานสากล ดำรงตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บนพื้นฐานความเป็นไทย

2.2 พันธกิจ

- 1) ส่งเสริม สนับสนุนให้ประชากรวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาทุกคนได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ
- 2) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสมรรถนะ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตร และค่านิยมหลักคนไทย 12 ประการ
- 3) พัฒนาคุณภาพการศึกษาสู่ระดับมาตรฐานสากล บนพื้นฐานความเป็นไทย
- 4) พัฒนาระบบบริหารจัดการศึกษา โดยเน้นหลักธรรมาภิบาล

2.3 เป้าประสงค์

- 1) โรงเรียนมีระบบบริหารจัดการที่มุ่งเน้นคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานสู่ความเป็นประชาคมอาเซียน พลโลกและมาตรฐานสากล เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้หลักธรรมาภิบาลและใช้โรงเรียนเป็นฐาน มีการกำกับตรวจสอบและรายงานผลที่ชัดเจน
- 2) โรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ นวัตกรรม เทคโนโลยีและระบบสารสนเทศ มีการจัดสภาพแวดล้อมและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา
- 3) ครูและบุคลากรทางการศึกษามีความรู้ ความสามารถ มีสมรรถนะตามสายงานและมาตรฐานวิชาชีพ
- 4) นักเรียนเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีคุณธรรม อนุรักษ์ศิลปะและวัฒนธรรมไทย ศรัทธาและยึดมั่นการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
- 5) นักเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษาปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2.4 อัตลักษณ์โรงเรียน

บุคลิกดี มีสัมมาคารวะ

2.5 เอกลักษณ์

กิจกรรมเด่น เน้นคุณธรรม

2.6 จุดเน้นของโรงเรียน

- 1) จุดเน้นด้านผู้เรียน
- 2) จุดเน้นด้านการเรียนการสอน
- 3) จุดเน้นด้านการบริหารและการจัดการศึกษา
- 4) จุดเน้นด้านการพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้

2.7 นโยบายโรงเรียน

- 1) พัฒนานักเรียนให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีคุณธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
- 2) ส่งเสริมการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปะและวัฒนธรรมไทย ภูมิใจในความเป็นไทย ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และยึดมั่นการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
- 3) ส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติอย่างมีคุณภาพ
- 4) ส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้นวัตกรรม เทคโนโลยี แหล่งเรียนรู้ และภาษาต่างประเทศ เพื่อนำไปสู่คุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐานและมาตรฐานสากล
- 5) ส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรียภาพด้านศิลปะ ดนตรี กีฬา ห่างไกลสิ่งเสพติด โรคเอดส์ อุบัติเหตุและปัญหาทางเพศ
- 6) พัฒนาครูตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพ ส่งเสริมการเลื่อนวิทยฐานะ และสามารถจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 7) พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ มีความสามารถ มีสมรรถนะตามสายงานและมีจิตสาธารณะ
- 8) พัฒนาระบบบริหาร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ยึดหลักหลักธรรมาภิบาล เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน องค์กรและหน่วยงาน ทั้งภาครัฐและเอกชน
- 9) พัฒนาอาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก เทคโนโลยีและระบบสารสนเทศ ให้เอื้อต่อการเรียนการสอนและการปฏิบัติงาน
- 10) ส่งเสริมความเสมอภาคทางการศึกษา และพัฒนาผู้เรียนให้เกิดสมรรถนะตามศักยภาพ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้มาจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ผู้บริหาร ครูและนักเรียน สามารถสรุปผลเป็น 2 ส่วน คือ 1) วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้ของ

โรงเรียน ก ซึ่งส่วนนี้ได้จากการศึกษาเอกสาร และ 2) วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ส่วนนี้ได้จากการสัมภาษณ์ ซึ่งทั้ง 2 ส่วนประกอบด้วย ด้านการบริหารจัดการ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านหลักสูตร ด้านแหล่งเรียนรู้และด้านสภาพแวดล้อม ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

1. วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียน ก

1.1 ด้านการบริหารจัดการ พบว่าการดำเนินการบริหารที่ครอบคลุมด้านวิชาการ ด้านครู และบุคลากรทางการศึกษา ด้านข้อมูลสารสนเทศ และด้านสภาพแวดล้อม โดยเปิดโอกาสให้ผู้เกี่ยวข้อง ทุกฝ่ายมีส่วนร่วม ในการจัดการศึกษา โรงเรียนได้ดำเนินการวิเคราะห์สภาพปัญหา (SWOT) ผลการจัดการศึกษาที่ผ่านมา โดยการศึกษาข้อมูล สารสนเทศ จากผลการนิเทศ ติดตาม ประเมิน การจัดการศึกษาตามนโยบาย การปฏิรูปการศึกษา และจัดประชุม ระดมความคิดเห็นจากบุคลากรในโรงเรียน เพื่อวางแผนร่วมกัน ในการกำหนดเป้าหมาย ปรับวิสัยทัศน์ กำหนดพันธกิจ กลยุทธ์ ในการจัดการศึกษาของสถานศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มีการปรับแผนพัฒนา คุณภาพจัดการศึกษา แผนปฏิบัติการประจำปีที่สุดค้อง กับสภาพปัญหา ความต้องการพัฒนาและนโยบาย การ ปฏิรูปการศึกษา พร้อมทั้งจัดทำทรัพยากร จัดสรรงบประมาณมอบหมายงานให้ผู้รับผิดชอบ ดำเนินการพัฒนา แผนงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีการดำเนิน การนิเทศ กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานและ จัดทำรายงานผลการจัดการศึกษา ซึ่งสะท้อนในผลการดำเนินงาน ดังนี้

1) โรงเรียนมีเป้าหมายวิสัยทัศน์ และพันธกิจสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการพัฒนาของ โรงเรียน นโยบายการปฏิรูปการศึกษาความต้องการของชุมชน ท้องถิ่นและ สอดคล้องกับแนวทางการปฏิรูป ตามแผนการศึกษาชาติ

2) แผนพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา แผนปฏิบัติการประจำปีสอดคล้อง กับการพัฒนาผู้เรียนทุก กลุ่มเป้าหมาย มีการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้ความ เชี่ยวชาญตามมาตรฐานตำแหน่ง ข้อมูลสารสนเทศมีความถูกต้อง ครบถ้วน ทันสมัยนำไปประยุกต์ใช้ ได้ มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ และมี กิจกรรมจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคมที่กระตุ้น ผู้เรียนให้ใฝ่เรียนรู้

3) โรงเรียนมีการปรับแผนพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษา แผนปฏิบัติการ ประจำปี ให้สอดคล้อง สภาพปัญหา ความต้องการพัฒนา และนโยบายการปฏิรูปการศึกษา โดยผู้มีส่วนได้เสียมีส่วนร่วมในการพัฒนา และร่วมรับผิดชอบ

4) ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย และเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพสถานศึกษามีส่วนร่วมในการร่วมวางแผน คุณภาพการศึกษา และรับทราบรับผิดชอบต่อผลการจัดการศึกษา

5) โรงเรียนมีการนิเทศ ติดตามและประเมินผลการบริหารจัดการและการจัดการศึกษาที่เหมาะสมเป็นระบบ และต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้ผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

6) โรงเรียนมีรูปแบบการบริหารและการจัดการเชิงระบบโดยทุกฝ่ายมีส่วนร่วม ยึดหลักธรรมาภิบาลและแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยมุ่งพัฒนาผู้เรียน ตามแนวทางปฏิรูปการศึกษา

7) โรงเรียนมีการระดมทรัพยากรเพื่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษา ส่งผลให้มีสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่มีคุณภาพ

1.2 ด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่ากระบวนการจัดการเรียนการสอนสอดคล้องกับ

บริบทของชุมชน และท้องถิ่น ตามความสนใจ ความต้องการ และความถนัดของนักเรียน โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เต็มศักยภาพของผู้เรียนแต่ละบุคคล ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วม มีการตรวจสอบ และประเมินผลความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยโรงเรียนได้ดำเนินการส่งเสริมให้ครูจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ครูทุกคนมีบทบาททั้งแบบรายบุคคล และร่วมมือกันดำเนินการภายในกลุ่มสาระการเรียนรู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และกลุ่มงานที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาครูมีแนวดำเนินอย่างหลากหลายโดยใช้วงจรคุณภาพ PDCA และสารสนเทศในการวางแผนพัฒนาครูเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาอย่างต่อเนื่อง มีการจัดทำโครงการกิจกรรมเพื่อให้ครู ได้รับความรู้ มีทักษะกระบวนการ และเกิดความตระหนักในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ครูปฏิบัติตาม ภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย จัดทำสารสนเทศเกี่ยวกับปริมาณและคุณภาพผู้เรียนในรายวิชาที่สอนและ รายงานผลต่อผู้บริหารสถานศึกษา มีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอโดยการใช้วงจรคุณภาพ PDCA และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) ในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โรงเรียนใช้กระบวนการนิเทศภายในและการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพในการพัฒนาครูให้ มีคุณภาพในการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุเป้าหมายของสถานศึกษา มีความรู้ความสามารถ มีทักษะกระบวนการและมี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 โดยสะท้อนในผลการดำเนินงานดังนี้

1) โรงเรียนดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมอย่างหลากหลาย เพื่อพัฒนาให้ครูมีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

2) ครูทุกคนได้รับการพัฒนาด้านหลักสูตร กระบวนการจัดการเรียนการสอน การเขียนแผนการ จัดการเรียนรู้และสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ทางวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง

1.3 ด้านหลักสูตร พบว่าโรงเรียนกำหนดแนวทางการพัฒนาเพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการอ่าน การเขียน การสื่อสารและการคิดคำนวณ ตามเกณฑ์ของแต่ละระดับชั้น สามารถในการวิเคราะห์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแก้ปัญหา สามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ก้าวหน้าทางการเรียนตามหลักสูตรสถานศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาการจากผลการสอบวัดผลระดับชาติ ความพร้อมในการศึกษาต่อ การฝึกงานหรือการทำงาน ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียนที่ประกอบด้วยคุณลักษณะและค่านิยม ที่ดีตามที่โรงเรียนกำหนด โดยไม่ขัดต่อกฎหมายและวัฒนธรรมอันดีของสังคม ความภูมิใจในท้องถิ่นและ ความเป็นไทย การยอมรับที่จะอยู่ร่วมกันบนความแตกต่างและหลากหลาย สุขภาวะทางร่างกายและลักษณะ จิตสังคม โดยปฏิบัติตามวงจร PDCA เริ่มตั้งแต่กำหนดในธรรมนูญโรงเรียน แผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาของ โรงเรียน แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ และปฏิทินการปฏิบัติงานประจำปี ซึ่งจัดทำกิจกรรม โครงการที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 และสอดคล้องกับอัตลักษณ์ของโรงเรียน จัดทำ โครงการและปฏิบัติงานตามโครงการที่กำหนดไว้ มีการตรวจสอบผลการดำเนินงานเป็นระยะ พัฒนาปรับปรุงแก้ไขขั้นตอนและวิธีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ตามโครงการและกิจกรรมที่จัดขึ้น ในปีการศึกษา มีผลการดำเนินงานเชิงประจักษ์อยู่ในระดับดีเยี่ยม

1.4 ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม พบว่าโรงเรียนมีโครงการพัฒนาอาคาร สรรค์สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ห้องเรียน ห้องศูนย์การเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระฯ อาคารเรียน ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียน ครู และบุคลากรอยู่ในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ดี ได้รับการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและมีความปลอดภัย ห้องสมุดให้บริการสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศแก่นักเรียน ครู และบุคลากร อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ภายนอกและภายในห้องเรียนให้เป็นระเบียบ สวยงามสิ่งปลูกสร้างให้มีความมั่นคงแข็งแรง ปลอดภัย เช่น อาคารเรียนอาคารประกอบ สวนหย่อม ห้องเรียน ห้องสมุด ห้องปฏิบัติการ โรงอาหารที่ถูกต้องลักษณะ ห้องน้ำ ห้องส้วม ที่มีการดูแลความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ อุปกรณ์ในห้องเรียน สนามกีฬา เครื่องเล่น สนามที่พักผ่อนจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อยมีความเหมาะสมและปลอดภัยตลอดถึงการปลูกไม้ดอกไม้ประดับเพื่อเป็นการเพิ่มความร่ม

รื่น สวยงาม มีการแบ่งสัดส่วนพื้นที่ของกิจกรรมต่าง ๆ อย่างชัดเจนรวมทั้งจัดให้มีระบบการกำจัดขยะเปียกและขยะแห้ง หรือนำขยะกลับมาใช้ใหม่ในรูปแบบอื่น อีกทั้งยังส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลาตามความต้องการและสนใจ เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องโดยมีแหล่งเรียนรู้ให้นักเรียนซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1.4.1 แหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน ได้แก่ ห้องสมุดโรงเรียน ห้องสมุดริมรั้ว ห้องศูนย์สารสนเทศโรงเรียน ห้องศูนย์วิชาประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระฯ /ห้องเรียน ICT อุทยานวิทยาศาสตร์ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น สวนผักลอยฟ้าบนดาดฟ้า ศูนย์ข่าวเยาวชน ห้องคลินิกหมอภาษา และยังมีป้ายนิเทศต่างๆ สวนหย่อมและมุมเรียนรู้

1.4.2 แหล่งเรียนรู้ภายนอกโรงเรียน ได้แก่ การพานักเรียนแต่ละระดับชั้นไปทัศนศึกษาในต่างจังหวัด ทำค่ายวิชาการสัญจร ศึกษาแหล่งเรียนรู้ทางวิทยาศาสตร์ ทำค่ายอาสา ทำค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม พานักเรียนไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัดที่อยู่ใกล้เคียง

2. วิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนโรงเรียน ก ได้ผลดังนี้

2.1 ด้านการบริหารจัดการ

โรงเรียน ก มีลักษณะการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมทั้งทางตรงและทางอ้อม เป็นไปตาม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 8 โดยเน้นบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคนเป็นสำคัญ มีการบริหารงานภายในแบบประชาธิปไตยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อให้ทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ ลงมือในการทำงาน ด้วยการที่ผู้บังคับบัญชาได้ขอความร่วมมือจากผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชาได้มีส่วนร่วมในการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ กลยุทธ์ จุดเน้นและนโยบายการทำงานของโรงเรียน ซึ่งจะต้องระดมสติปัญญาและแนวคิดให้ผู้ใต้บังคับบัญชาได้มีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาให้บริหารโรงเรียนได้สำเร็จ อีกทั้งยังสร้างความรู้สึกผูกพันกับโรงเรียน โดยให้อิสระในการทำงานและอำนาจในการตัดสินใจ

ระบบการบริหารงานตามแบบวงจรเดมมิง (Demming) ที่มีการวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อกำหนดทิศทางการบริหารการศึกษาให้ได้มาตรฐาน โดยมีการกำหนดเป้าหมายวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน กำหนดระยะเวลาในการดำเนินงาน กำหนดผู้รับผิดชอบและกำหนดงบประมาณที่ใช้โดยมาจากการประชุมคณะผู้บริหารและคณะกรรมการสถานศึกษา ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ด้วยการกำหนดโครงสร้างผู้รับผิดชอบตามฝ่ายต่างๆ จากนั้นจึงจัดประชุมหัวหน้าฝ่ายเพื่อส่งต่อไปหาผู้รับผิดชอบโครงการ มีการประเมินขั้นตอนการดำเนินงานและประเมินผลของการ

ดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ เพื่อมาวิเคราะห์ว่ามีโครงสร้างหรือมีขั้นตอนการปฏิบัติที่ควรพัฒนาปรับปรุงหรือแก้ไขในปีงบประมาณต่อไป แล้วแจ้งผลการดำเนินงานไปยังสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

โรงเรียนมีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ชุมชนและองค์กรภายนอกให้เข้ามา มีบทบาทในโรงเรียน มีการอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการกับครูด้านการดูแลนักเรียนโดยใช้วิทยากรทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน มีการจัดประชุมและเชิญผู้ปกครองมารับรู้รับทราบระบบการจัดการเรียนการสอน หลักสูตรและระเบียบข้อบังคับของโรงเรียนเพื่อร่วมกันวางแผนด้านการเรียนของนักเรียน มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการบริหารจัดการเพื่อวางแผนการทำงานและจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนซึ่งส่งผลให้สามารถเข้าถึงข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนแต่ละคน แล้วนำมาวิเคราะห์ความต้องการของนักเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้รับการดูแลช่วยเหลือพัฒนาทั้งด้านการเรียน สุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นต้น

โรงเรียน ก มีการผลักดันให้คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน คณะกรรมการสมาคมผู้ปกครอง ครูและโรงเรียน สมาคมนักเรียนเก่า คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง คณะกรรมการนักเรียน ชุมชน และคณะครูและบุคลากรทางการศึกษา เห็นชอบบรรจุระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเป็นเป้าประสงค์ของโรงเรียน โดยกำหนดเป็นนโยบายส่งเสริมสนับสนุนระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนตามแผนพัฒนาการศึกษาโรงเรียนปีงบประมาณ 2559-2563 เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสถานศึกษาและมาตรฐานการประเมินคุณภาพสถานศึกษาภายในโรงเรียน มีการถ่ายทอดนโยบายต่างๆของโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนไปสู่บุคลากรทุกระดับในโรงเรียนปีละ 1 ครั้ง สนับสนุน ส่งเสริม พัฒนาครูให้มีความรู้ ความเข้าใจและทักษะการปฏิบัติงานอย่างรอบด้าน เริ่มจากการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองนักเรียน การส่งเสริมพัฒนา การป้องกันและแก้ไข ตลอดจนจนถึงการส่งต่อ โดยมอบหน้าที่ให้หัวหน้างานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน และหัวหน้าระดับเป็นผู้นำทีม ติดตาม ครูที่ปรึกษาที่ทำหน้าที่เยี่ยมบ้านทุกระยะและรายงานผลต่อหัวหน้างานเป็นรายสัปดาห์ แล้วสรุปผลการทำงานเช่น จำนวนบ้านที่ไปเยี่ยม วันที่ไปเยี่ยมบ้าน ขั้นตอนการทำงาน ปัญหาและอุปสรรคที่พบเจอ มีแผนระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนด้วยการเยี่ยมบ้านปีละ 1 ครั้ง โดยพยายามที่จะไปเยี่ยมให้ครบทุกบ้านเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับปรุงพัฒนาการทำงานให้มากขึ้น อีกทั้งโรงเรียนยังจัดกิจกรรมพัฒนาครูให้มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการปฏิบัติงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนเช่น การประชุมพัฒนาบุคลากรเพื่อให้ครูมีทักษะความรู้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทางการเรียน สุขภาพร่างกาย การคุ้มครองนักเรียน

และอื่นๆ เพื่อที่จะช่วยเหลือนักเรียนอย่างรอบด้าน การอบรมพัฒนาหลักสูตรเป็นการให้ทักษะความรู้ ครูที่จะช่วยเหลือนักเรียนทางการศึกษาโดยตรง เข้าใจการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เข้าใจ การจัดการศึกษารายบุคคลซึ่งสอดคล้องกับระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน การประชุมเชิงปฏิบัติการ วางแผนโครงการตามกลยุทธ์เพื่อให้ครูเห็นความสำคัญและปัญหาของนักเรียน จะได้จัดกิจกรรมที่ตรงกับ ความต้องการของนักเรียน การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อนำความรู้และทักษะที่ได้มา ช่วยเหลือนักเรียน การเผยแพร่เอกสารเรื่องของแนวทางปฏิบัติในการป้องกัน แก้ไขและให้การ ช่วยเหลือนักเรียน การอบรมธรรมชาติครูเพื่อให้ครูมีความสุข มีคุณธรรมและจริยธรรม และการอบรม พัฒนาวินัย การประชุมประจำเดือนทุกๆ ครั้งจะเริ่มการประชุมด้วยพระบรมราโชวาทของรัชกาลที่ 9 ที่สะท้อนให้เห็นถึงหน้าที่ บทบาทและความรับผิดชอบของครู ปลุกฝังให้ครูรักเด็กและมีจิตสำนึกที่ดี

“โรงเรียนจัดทำคู่มือครูที่ปรึกษา ภายในเล่มมีการอธิบาย วิธีการคัดแยกและวิธีการทำงานทั้งหมดหากมีข้อสงสัยสามารถ สอบถามทีมงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้ทันที และยังมีคู่มือ นักเรียนในการปฏิบัติตัวอีกด้วย มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ วางแผนตามโครงการตามกลยุทธ์ การประชุมพัฒนาบุคลากร เพื่อให้ครูมีทักษะความรู้ในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทั้งด้านการ เรียน สุขภาพร่างกาย การคุ้มครองผู้เรียนและอื่นๆ การส่งครูไป ศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อนำความรู้และทักษะมา ช่วยเหลือนักเรียน มีระบบสารสนเทศ ระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียนประจำปี ปฏิทินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ระบบ สารสนเทศมีการพัฒนาจากระบบเอกสารเป็นระบบออนไลน์ ผู้เรียนและผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงระบบ สามารถติดตามและ ประเมินผลได้อย่างทันทั่วทั้ง มีการอบรมพัฒนาวินัย สมุดบันทึก ความดีของครู ทุกๆ ครั้งที่มีการประชุมประจำเดือนจะเริ่มการ ประชุมด้วยพระบรมราโชวาทของรัชกาลที่ 9 ที่สะท้อนให้เห็นถึง หน้าที่ บทบาทและความรับผิดชอบของครู ปลุกฝังให้ครูรักเด็ก และมีจิตสำนึกที่ดี”

(ครูแนะแนว, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2561)

โรงเรียนมีการสร้างความร่วมมือในด้านระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนโดยมีกลไกการบริหารจัดการที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยประกอบด้วย ครูที่ปรึกษาที่คอยประสานกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูผู้สอนและบุคคลอื่นๆ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนหรือพัฒนาศักยภาพนักเรียน ซึ่งครูที่ปรึกษาเป็นหัวใจหลักของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หัวหน้าระดับชั้นที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุน นิเทศและติดตามการทำงาน ผู้อำนวยการและฝ่ายบริหารโรงเรียน มีหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและสนับสนุนกำลังทรัพยากร คณะกรรมการสถานศึกษา สนับสนุนนโยบาย และให้ความรู้อบรมวินัย คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณในวิชาชีพและจิตวิญญาณของความเป็นครู สมาคมผู้ปกครองที่ให้การสนับสนุนเรื่องงบประมาณ เครือข่ายผู้ปกครองนักเรียนที่ช่วยระดมและแจ้งเบาะแสพฤติกรรมหรือความประพฤติของนักเรียนที่ไม่เหมาะสม วัดที่อยู่ใกล้เคียงส่งพระมาอบรมสอนนักเรียนในชั้นเรียนและมอบปัจจัยมาช่วยเหลือนักเรียน สถานีตำรวจต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการอบรมหน้าเสาธงและในห้องเรียน เพื่อสร้างกำลังใจ วินัย และทักษะชีวิต กองพันทหาร ร.12 พัน 2 รอ. สำนักงานเขตเข้ามาอบรมให้ความรู้และช่วยปฐมนิเทศนักเรียน สถานพยาบาลมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพนักเรียน เช่น การตรวจร่างกาย การให้คำปรึกษาทั้งทางร่างกายและจิตใจ บริษัท ห้างร้านที่อยู่ในชุมชนช่วยเหลือด้านปัจจัยและรับนักเรียนไว้ทำงานหารายได้พิเศษ นักการภารโรง พนักงานทำความสะอาด แม่ค้าและบุคลากรทุกคนในโรงเรียนช่วยพัฒนาสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้สะอาดและน่าอยู่ ซึ่งทั้งหมดเป็นการสร้างระบบโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ยึดหลักธรรมาภิบาล เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ชุมชน องค์กร หน่วยงานภาครัฐและเอกชน

“โรงเรียนให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครู บุคลากร ชุมชนและหน่วยงานต่างๆ ทุกคนคอยช่วยเหลือทั้งทางตรงและทางอ้อม จะมีหน่วยงานต่างๆ เข้ามาช่วยเหลือและสนับสนุนอยู่ตลอด เช่น ผู้ปกครองที่คอยสอดส่องดูแล วัดที่เข้ามาอบรมนักเรียนและให้เงินสนับสนุนตอนมีกิจกรรม ตำรวจ ทหาร สถานพยาบาลที่ให้ความรู้ เวลาจัดงานหรือกิจกรรมจะได้รับการสนับสนุนด้วยดีตลอดมา”

(รองผู้อำนวยการโรงเรียน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

2.2 ด้านการจัดการเรียนการสอน

โรงเรียน ก มีการจัดการเรียนการสอนสอดคล้องตามแผนยุทธศาสตร์กระทรวงศึกษาธิการ แผนยุทธศาสตร์สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลยุทธ์สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัชฌมศึกษา ซึ่งนำไปสู่นโยบายและกลยุทธ์ของโรงเรียนที่เป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน เพื่อให้สามารถจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนต่างๆ เพื่อช่วยนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพของตนเอง ตามแนวทางของระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยหลังจากได้ข้อมูลจากระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ที่มีการคัดกรองนักเรียน หากพบนักเรียนต้องการการดูแลเป็นพิเศษจะเรียกนักเรียนมาคุยพร้อมผู้ปกครองเพื่อร่วมกันวางแผนการเรียน ถ้าหากนักเรียนเป็นเด็กพิการเรียนร่วมหรือเด็กพิเศษมีการถนัดนักเรียนโดยการทำแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก SDQ (The Strengths and Difficulties Questionnaire) จากนั้นครูผู้สอนจะจัดทำแผน IEP โดยประเมินศักยภาพนักเรียนว่าอยู่ในระดับไหนและนักเรียนควรพัฒนาทักษะด้านอะไรบ้าง เด็กพิการเรียนร่วมหรือเด็กพิเศษจะถูกจัดให้เรียนรวมอยู่ในห้องเรียนที่ 5 ของทุกชั้นเรียน โดยมีการทำงานร่วมกันของทุกฝ่าย เช่น ครูที่ปรึกษา ครูประจำวิชา และครูเรียนร่วม มาวางแผนการเรียนร่วมกัน เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนนักเรียนเหล่านี้ให้เนื้อหารายวิชาง่ายกว่า และมีการประเมินผลตามแผน IEP (Individual Education Program) ที่ตั้งไว้หากพบเด็กพิการเรียนร่วมคนใดสามารถเรียนต่อได้จะสนับสนุนให้เรียนต่อตามศักยภาพ เพื่อให้เด็กพิการเรียนร่วมและเด็กพิเศษทุกคนที่อยู่ในโรงเรียน ได้รับการพัฒนาทางการศึกษาในรูปแบบที่เหมาะสมและได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อบริการ และความช่วยเหลืออื่นๆ ทางการศึกษา ตามที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวง ส่วนนักเรียนที่ปกติโรงเรียนจะมีการจัดตารางการเรียนในแต่ละวันที่มีชั่วโมงการเรียนและเนื้อหาที่หนักและเบาสลับกันไป ครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจรู้เป้าหมายของการจัดการศึกษาและหลักสูตรการศึกษา มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน มีการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่หลากหลายและเหมาะสมกับเนื้อหา มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเรียนตามความสนใจความถนัด มีอิสระและสนุกสนาน มีการสรุปผลของแผนการสอนรายวิชาเพื่อวิเคราะห์ว่าวิธีการใดที่นักเรียนให้ความสนใจเพื่อให้เกิดความหลากหลายและสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีการใช้คำพูดเชิงบวกกับนักเรียนและดูแลเอาใจใส่มีการติดตามและประเมินผลการเรียนเป็นระยะ อีกทั้งยังยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลส่งผลให้นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการจัดการชั้นเรียน สามารถร่วมกันตั้งเกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลกับครูผู้สอน สามารถคิดและปฏิบัติจริงโดยครูผู้สอนให้นักเรียนได้มีการสร้างความรู้ด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ และสามารถเรียนรู้สิ่งที่ใกล้ตัวแล้วนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มีการบริหารจัดการชั้นเรียนเชิงบวกที่เน้นการฝึกวินัยมากกว่าการลงโทษ

“หลังจากทำแบบประเมินและกลั่นกรองนักเรียน ครูที่ปรึกษา ครูประจำรายวิชาและครูเรียนร่วมจะมาช่วยกันคิดและวางแผนการเรียนสำหรับเด็กพิการเรียนร่วมและเด็กพิเศษ โดยจะกำหนดห้องเรียน กำหนดรายวิชา กำหนดเนื้อหาที่ง่ายกว่าเด็กปกติทั่วไป โดยมีเกณฑ์ชี้วัดตามมาตรฐาน IEP”

(ครูเรียนร่วม¹, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2561)

“โรงเรียนจัดการเรียนการสอนแบบที่ชี้ให้เห็นถึงตัวอย่างที่ดีของคนในสังคม ไม่เน้นลงโทษ เน้นวินัย การลงโทษอาจทำให้เด็กเข็ดและจำแต่ไม่ได้หมายความว่านิสัยจะเปลี่ยนไป หน้าที่และความรับผิดชอบคือสิ่งที่เด็กควรมีติดตัวไป เด็กควรอยู่ใต้กฎระเบียบ เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

(รองผู้อำนวยการโรงเรียน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“ในสภาพสังคมที่นักเรียนรายล้อมด้วยสิ่งเร้ามากขึ้น การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยและการออกแบบการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ”

(ครูฝ่ายวิชาการ, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2561)

“ทั้งโรงเรียนมองไปในภาพเดียวกัน เมื่อนักเรียนของเราไม่ถนัดวิชาการเราจึงเน้นกิจกรรม โรงเรียนจัดกิจกรรมตลอดทั้งปี และหลากหลาย มีการแสดง ดนตรี เวทีคนเก่ง ให้เด็กได้แสดงความสามารถ เป็นการส่งเสริมความสามารถด้านอื่นๆ เพื่อที่เด็กจะได้มีความสุขกับการมาโรงเรียน”

(รองผู้อำนวยการโรงเรียน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“เด็กทุกคนมีศักยภาพในตนเอง สำหรับเด็กพิเศษ โรงเรียนสนับสนุนให้เด็กทุกคนได้รับการพัฒนาศักยภาพและต้องเป็นเลิศด้านใดด้านหนึ่ง โรงเรียนมุ่งเน้นทักษะด้าน EQ ความคิด

¹ ครูเรียนร่วม ตามเอกสารของโรงเรียนหมายถึงครูที่จัดการเรียนการสอนให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษเรียนร่วมกับเด็กทั่วไปในชั้นเรียนของโรงเรียน

เป็นกระบวนการให้อารมณ์ความคิดและการตัดสินใจดีขึ้น เพื่อที่
เมื่อออกจากโรงเรียนแล้วสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้”

(ครูเรียนร่วม, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2561)

กระบวนการประเมินผลที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการในด้านอื่นๆ เพื่อช่วยเหลือ
นักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียนนั้นเกิดขึ้นจากการรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล จากนั้น
ประชุมร่วมกันเพื่อวางแผนและเขียนแผนการสอนแต่ละรายวิชาตามความสามารถของผู้เรียน ส่งเสริม
ตามความถนัด โดยยังคงธรรมชาติของเนื้อหาวิชาและบูรณาการให้เข้ากับรายวิชา โดยประเมินผลการ
เรียนตามตัวชี้วัดแบบอิงผลตามเด็กกับอิงผลตามเกณฑ์ และใช้การประเมินผลที่หลากหลายมากขึ้น
ไม่กีดกัน เช่น การประเมินตามโครงการ การอภิปราย การประชุม การนำเสนอและอื่นๆ ในส่วนของ
รายวิชา IS (Independence Study) ที่เป็นรายวิชาค้นคว้าทั่วไปที่จะต้องอิงผลตามตัวชี้วัด ส่วนเด็ก
พิการเรียนร่วมและเด็กพิเศษจะประเมินผลตาม SDQ โดยปรับใช้กับผู้เรียนแต่ละรายบุคคลและมีการ
บันทึกระดับความสามารถในปัจจุบัน เป้าหมายระยะยาวใน 1 ภาคเรียน จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
เกณฑ์และวิธีประเมินผลแต่ละรายวิชาเพื่อส่งต่อให้ครูผู้สอนในระดับต่อไป เพื่อวางแผนการเรียนในปี
การศึกษาถัดไป นอกเหนือจากหลักสูตร โครงการ กิจกรรม ทางโรงเรียนยังมีกระบวนการเพื่อ
ช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียน โดยปลูกฝังให้นักเรียนมีจิตสาธารณะคอย
ช่วยเหลือผู้อื่น นักเรียนที่เรียนรู้ได้เร็วจับคู่กับนักเรียนที่เรียนรู้ช้าเป็นระบบที่ให้เพื่อนดูแลกัน หาก
ห้องใดมีเด็กพิการเรียนร่วมหรือเด็กพิเศษก็จะให้เพื่อนคอยช่วยเหลือดูแล ส่วนครูผู้สอนจะพูดคุยกับ
นักเรียนอย่างสุภาพ ให้ความเป็นกันเอง ให้ความไว้วางใจ หากนักเรียนไม่เข้าใจเนื้อหา ขาดสมาธิ ครูจะ
เรียกชื่อบ่อยๆและสอบถามความเป็นไป และในทุกๆวันจะมีชั่วโมงโฮมรูมโดยครูที่ปรึกษาจะมาพูดคุย
กับนักเรียนในเรื่องทั่วไปแล้วนั้น หากนักเรียนมีปัญหาจะให้เล่าให้ครูฟังส่วนไหนครูที่ปรึกษาแก้ไขได้ก็
จะแก้ไขทันที หากแก้ไขไม่ได้จะส่งต่อไปที่ครูแนะแนว อีกทั้งยังพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการ
สอนและการประเมินผลการดำเนินงานโดยการทบทวนแผนที่ทำรายวิชาทุกปี เพื่อวางแผนต่อไปใน
ระดับที่สูงขึ้น ทั้งพฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและความสามารถ จะใช้ในการวัดและ
ประเมินผลและนำผลที่ได้มาออกแบบการเรียนการสอนว่าใช้วิธีการใดแล้วได้ผลกับนักเรียนมากที่สุด
เพื่อให้เกิดความหลากหลายอีกทั้งยังตรงกับหลักสูตรและตัวชี้วัดอีกด้วย อีกทั้งครูยังมีทักษะในการ
สังเกต การจำแนกเด็กที่มีอาการเครียดที่แสดงออกทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม การพูดคุย
ปรึกษาเบื้องต้น การทำให้เด็กเห็นศักยภาพของตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก การให้คุณค่า

ยอมรับและเข้าใจในตัวเด็กในฐานะที่เป็นปัจเจก สร้างแรงบันดาลใจและชี้แนวทางที่ถูกที่ควร และการใช้กลุ่มเพื่อนในการจัดการความเครียด

“ครูให้ความเป็นกันเองมาก สบายใจตอนที่ได้เรียน บางครั้งครูจะไปบ้าง แต่ไม่กดดัน สอนให้เข้าใจ สามารถเข้าถึง ครูได้ เวลามีปัญหาก็สามารถคุยกับครูที่ปรึกษาได้ ครูจะคอยช่วย แก้ปัญหาให้ผมเสมอ สำหรับผมครอบครัวและครูเป็นสิ่งสำคัญ”

(นักเรียนชั้น ม.6, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“เวลาเรียนจะไม่ค่อยกดดัน ถ้าหนูไม่เข้าใจครูก็จะอธิบาย ซ้ำและช่วยเหลือตลอดเวลาแต่ถ้ายังไม่เข้าใจอีกเพื่อนจะคอยช่วย สอนและครูที่ปรึกษาก็คุยได้ทุกเรื่อง”

(นักเรียนชั้น ม.3, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“นักเรียนเรียนร่วม เราจะประเมินผลการเรียนตาม SDQ ถ้าเป็นเด็กที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษจะมีการสอนเสริมในช่วง เย็นหลังเลิกเรียน เด็กจะมาพบครูที่ห้องเรียนร่วมจะมีการสอน การบ้าน หรือฝึกทักษะด้านอื่นๆหรือระเบียบวินัยและการใช้ชีวิต ร่วมกับผู้อื่น เวล่านักเรียนอยู่ในห้องจะให้เพื่อนที่มีจิตสาธารณะ ช่วยดูแลโดยโรงเรียนมีโครงการเพื่อนที่แสนดีที่คอยส่งเสริมให้นักเรียนช่วยเหลือผู้อื่น”

(ครูเรียนร่วม, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2561)

“หลังจากได้รับคำสั่งแล้วจะมีการประชุมร่วมกันเพื่อ วางแผนและบูรณาการให้เข้ากับรายวิชาประเมินผลการเรียนตาม ตัวชี้วัดแบบอิงผลตามเด็กกับอิงผลตามเกณฑ์และใช้การ ประเมินผลที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การประชุม เน้นการ ประยุกต์ใช้ ไม่นั่นท่องจำ ให้เป็นการเรียนแบบ Active Learning ส่วนแผนการสอนมีการปรับปรุงทุกปีเพราะผลการสอนที่ได้นั้น ต้องนำมาออกแบบการสอน ว่าใช้วิธีใดแล้วเด็กชอบเพื่อให้เกิด ความหลากหลายแต่ยังตรงตามหลักสูตรและตัวชี้วัด ส่วนรายวิชา

15 ผลงานที่โดดเด่นของแต่ละห้องห้องเรียนละ 2 กลุ่มจะได้แสดงความสามารถให้ทั้งโรงเรียนได้เห็น”

(ครูฝ่ายวิชาการ, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2561)

“ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงานมา มีเรื่องมากมายที่ต้องเรียนรู้และปรับตัว เด็กแต่ละรุ่นไม่เหมือนกัน ยิ่งเด็กที่เป็นวัยรุ่นแบบนี้ยิ่งต้องสร้างความเป็นกันเองให้มากขึ้น เราไม่ได้มีหน้าที่แค่สอนเขา แต่เราต้องอยู่กับเขาในทุกช่วง ทั้งเวลาสนุก เวลาเศร้า เจอปัญหาอะไรก็ตาม บ่อยครั้งมากที่เราต้องลดความคิดว่าอะไรที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมลง ปรับตัวให้เข้ากับเขาให้ได้มากที่สุด ใช้ภาษาที่วัยรุ่นคุยกัน ฟังเพลงหรือตามกระแสให้ทัน ปรับบุคลิกของเราให้เด็กเขากล้าเข้าหา กล้าคุยด้วย ยอมสบตา กล้าถาม กล้าตอบ ไม่ใช่เห็นหน้าแล้วอยากวิ่งหนี ทำให้คิดว่าเป็นพวกเดียวกัน กล้าที่จะพูดหรือเล่าอะไรให้ฟัง ซึ่งถ้าเขาไว้ใจการจัดชั้นเรียนก็ง่ายขึ้น จะพูดจะสอนอะไรก็ได้ความร่วมมือที่ดี เราต้องเชื่อก่อนว่าเด็กจะเปิดใจให้กับคนที่ฟังเขา ไม่ใช่ตัดลิ้นเขา แล้วเรื่องอะไรก็จะง่ายขึ้น”

(ครูแนะแนว, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2561)

“ผมเป็นคนที่ค่อนข้างเครียดเรื่องเกรดหรือผลการเรียนมากๆ เพราะตั้งความหวังไว้สูงและผมก็กดดันตัวเองด้วย ตอนม.ต้น ต้องยอมรับว่าเล่นมากจริงๆ เพราะเกรดแต่ละเทอมน้อย มีติด 0 ด้วย พอ ม.4 เทอม 1 ผมก็เริ่มที่จะสนใจการเรียนมากขึ้น เล่นและสนใจบทเรียนมากขึ้น จากนั้นพอถึงวันเกรดออก เกรดก็ขึ้นจากเดิมแต่ก็ยังไม่ถึง 3 อยู่ดี และพอขึ้นม.5 ก็ตั้งใจมากขึ้นอีกเพื่อที่จะทำให้เกรดมันถึง 3 เพราะกลัวข้ามหลายไม่ได้ ซ้อมทั้งหนังสือติวหาแนวข้อสอบมาฝึกทำหรือแม้กระทั่งเรียนพิเศษ ส่งงานไม่เคยขาด เครียดและกังวลไปหมดทุกอย่าง ยิ่งใกล้สอบยิ่งกังวล อ่านหนังสือก็ไม่เข้าหัวเลย แต่ครูที่ปรึกษาผมบอกว่าไม่ต้องกลัวหรือกังวล ถ้าพยายามอ่านแล้วแต่ไม่ได้ผลให้ลองทำให้

สบาย หากกิจกรรมที่ผ่อนคลายหรืองานอดิเรกที่ชอบทำก่อนที่จะอ่านหนังสือ แต่ถ้ายังไม่เข้าใจอีกก็ลองอ่านแบบธรรมดาแค่ผ่านสายตาแล้วค่อยอ่านแบบทำความเข้าใจหนึ่งรอบ จากนั้นค่อยขีดสิ่งที่สำคัญหรือที่เข้าใจ ถ้ากลัวโจทย์ก็ลองฝึกทำโจทย์บ่อยๆ แต่อย่าหักโหมหาอะไรที่ผ่อนคลายทำบ้าง ตั้งเป้าหมายว่าเราอยากทำอะไร อยากเป็นอะไร เลือกที่ตัวเองชอบและมีความสุขกับมัน อย่ากดดันตัวเองจนเครียดหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น เราก็กังในแบบเราและเป็นต้องตัวเองแบบที่มีความสุข”

(นักเรียนชั้น ม.5, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

“หนูเป็นเด็กที่เรียนไม่เก่งนะคะ ต่อให้พยายามอ่านหนังสือก็ยังคงอยู่ดี หนูอยากเป็นพวก YouTuber พวกแคสเกมส์คะ แต่อยากเรียนสาย วิทย์-คณิต แต่คือสมองไปได้บ้างไม่ได้บ้าง รู้สึกเหนื่อย น้ำตาไหลไปหลายรอบมาก แต่ยังดีที่ครูช่วยเยอะมาก ครูรู้ว่าหนูไม่ได้ก็จะสอนเพิ่มให้ เคยไปถามการบ้านเพราะทำไม่ได้จริงๆ ครูไม่ว่าเลย อธิบายละเอียดมาก แบบข้อนี้คิดเลขผิด ข้อนี้จำสูตรไม่ได้ เนื้อหาตรงไหนสำคัญควรจำและทบทวนบ่อยๆ แต่เกรดหนูก็ยังไม่โดดเด่นนะคะ แม้พยายามสุดๆแต่ก็ไม่ไหวจริง ครูบอกว่าไม่เห็นเป็นไรบางคนเรียนช้า บางคนเรียนเร็ว ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร รู้จักธรรมชาติและสไตล์ตัวเองดีกว่า เราพยายามแล้วมันได้เท่านี้ เราควรภูมิใจกับความพยายามของเราสิ ให้กำลังใจตัวเองและชมตัวเองบ่อยๆ การเรียนไม่ใช่สิ่งเดียวที่ทำให้ครอบครัวภูมิใจซะหน่อย ครูเป็นกำลังใจให้เสมอมีอะไรถามได้ตลอดนะ”

(นักเรียนชั้น ม.3, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

“หนูไม่เข้าใจว่าทำไมคนชอบคิดว่าเรียนสายศิลป์มันง่ายจะตาย ถ้าเรียนจริงๆ จะรู้มันไม่ได้ง่ายอย่างที่คิดเลย หนังสือภาษาแต่ละเล่มหนามาก คัดคำศัพท์ที่มีมือจะหงิก ต้องจำบทสนทนา ท่องไวยากรณ์ ท่องคำศัพท์จนเก็บไปฝันก็มี พอเรียนมากๆแล้วมัน

เครียด ไหนจะการบ้าน ไหนจะสอบเก็บคะแนน บางทีมาพร้อมๆ กัน พวกหนูไม่ไหวเลยบอกครูที่ปรึกษากับครูประจำวิชา ครูเลยเอาไปประชุมกันว่าจะช่วยยังไง จากนั้นก็บอกว่าจะปรับวิธีการให้ งานและการบ้านคะ งานก็เปลี่ยนเป็นงานกลุ่มเพิ่มขึ้น ให้อภิปรายในชั้นหรือเล่าเรื่องต่างๆแทน หนูชอบนะบรรยากาศในห้องดูมีอะไรให้ทำเยอะเลย ไม่ต้องฟังแต่ที่ครูพูดและจดอย่างเดียว”

(นักเรียนชั้น ม.3, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

“หนูเข้ากับเพื่อนไม่ค่อยได้ เป็นมาตั้งแต่เรียนประถมแล้วนะ เข้ากับคนอื่นยาก ไม่ชอบการเข้าไปคุยกับคนอื่น มันรู้สึกอึดอัด หนูก็ไม่รู้จะทำอะไร อยากอยู่เงียบๆ ไม่ยุ่งวุ่นวายกับใคร เพื่อนก็คิดว่าหนูหยิ่ง ครูเห็นหนูเดินคนเดียว ก็ถามว่าเพื่อนไปไหนหมด หนูเลยบอกครูว่าหนูยังหาเพื่อนไม่ได้เลย ครูเลยแนะนำให้หนูลองยิ้มเมื่อเจอคนอื่น ถ้ายังไม่อยากพูดก็ยังไม่ต้องพูดนะ เจอใครก็ยิ้มไว้ ลุงยาม ป้าร้านข้าว เพื่อนหรือพี่ๆ ชั้นอื่น หนูลองทำตามนะคะ ผ่านไปสองวันเริ่มมีคนชวนหนูคุย ครูบอกว่าให้ลองชวนเพื่อนไปกินข้าวหรือไปห้องน้ำ ลองหาคนที่ชอบอะไรเหมือนเรา ถ้าคนไหน หนูโอเคค่อยเข้ากลุ่ม ครูจะคอยช่วยดูอยู่ตลอด ครูเขาฝากเพื่อนๆ ว่าให้ช่วยดูหนูหน่อย แล้วก็ยังมาชวนหนูให้ไปช่วยงานอีก ครูบอกว่าที่ห้องสมุดและห้องพยาบาลขาดคนช่วย ถ้าชอบอยู่เงียบๆ ลองไปช่วยงานดูไหม หนูเลยไปช่วยงานครู แรกๆ ก็ทำตัวไม่ค่อยถูกนะคะ พอผ่านไปสักพักก็ดีขึ้น เวลาช่วยงานมันทำให้หนูได้คุยกับคนอื่น ได้ดูแลคนอื่น ความอึดอัดของหนูเวลาเจอคนอื่นก็น้อยลง”

(นักเรียนชั้น ม.2, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

“ผมรู้สึกตัวเองไม่เก่งอะไรสักอย่างเลย เรียนก็ปานกลาง เล่นดนตรีได้แต่ก็ไม่ได้เก่ง เล่นกีฬาทั้งนั้นๆ ตอนนั้นผมเบื่อมากเลย มองไปเพื่อนเขาก็เก่งกัน แต่ครูที่ปรึกษาผมดืนะเขาสั่งเกตเด็กทุกคนเลยว่าใครทำอะไรเป็นยังไง เขาเห็นว่าผมแข็งๆ เขากลามาว่าทำไมหน้าเป็นแบบนี้ล่ะ ผมไม่บอกเขานะว่าเป็นไร จนเขากลามาผมซ้ำๆอยู่หลายวัน จนผมยอมบอก ครูบอกผมว่าคนเรามีความ

ถนัดไม่เหมือนกันนะ ไม่งั้นจะมีอาชีพหลากหลายได้ไง ถ้าเก่งเหมือนกันหมด เราต้องหาความชอบของเราให้เจอ ยังไม่ต้องให้เจ๋ง เอาแค่เรารู้ว่าชอบอะไรก่อนก็พอ ผมก็บอกว่าผมก็ยังไม่รู้ว่าชอบอะไรอยู่ดี ครูเลยแนะนำเข้าชมรมดนตรี ครูบอกว่าถ้าคิดว่าเล่นดนตรีไม่เจ๋ง เราต้องหาเครื่องดนตรีเจ๋งๆมาก่อน ลองเล่นดูว่าชอบตัวไหน จับมันแล้วมีความสุข อยากอยู่กับมัน หามันให้เจอแล้วมาเล่าให้ครูฟังบ่อยๆนะว่ามันเจ๋งยังไง หรือเล่นให้ครูฟังก็ได้ ครูเชื่อว่าเธอจะได้ใช้ความเจ๋งแน่นอน”

(นักเรียนชั้น ม.2, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

“หนูเป็นคนที่ยังเรียนคณิตไม่ค่อยรู้เรื่อง ยิ่งเรียนยิ่งไม่เข้าใจ ยิ่งเรียนเหมือนยิ่งโง่ แต่วิชาอื่นก็เรียนได้ปกตินะ มีงานส่งทุกอย่าง หนูรู้ตัวเองนะ เรียนไปก็ไม่รอด วิทยาศาสตร์เหมือนกันคือไม่รู้อะไรสักอย่าง พยายามแล้วนะแต่ไม่ไหวจริงๆ เอาจริงๆครูเขาก็ช่วยหนูเยอะนะ เขาทวนให้หนูตั้งแต่พื้นฐานเลย เขาบอกถ้าหนูจำชื่อธาตุไม่ได้ก็ให้ฝึกอ่านชื่อมัน ท่องมันทุกวันจนกว่าจะจำได้ ส่วนคณิตเขาบอกให้ลองเปิดใจกับมันก่อน อย่าเพิ่งไปกลัวถ้าทำความเข้าใจกับมันก็จะรู้ว่ามันก็ได้ยากไปกว่าการบวกลบคูณหารเลย หนูบอกเขาว่าหนูโง่พวกนี้มาก ครูบอกว่าให้ลองดูก่อน ถ้าไม่ไหวจริงๆก็ลองมองด้านภาษาเอาไว้ เขาบอกหนูมีจุดแข็งด้านภาษาให้ดูเรื่องภาษาที่สามไว้บ้างว่าสนใจภาษาไหนเพิ่มเติมไหม ให้อยู่กับสิ่งที่ชอบแบบไม่ต้องฝืน เรียนให้มีความสุขก็พอ”

(นักเรียนชั้น ม.3, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

“หนูไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องเรียนนะคะ ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องเพื่อน หนูมีเพื่อนสนิทแค่สองคนเอง คนอื่นๆไม่กล้าเข้ามาคุยกับพวกเรา เพราะคิดว่าเป็นพวกเด็กเรียน พวกเคร่งเรียน ส่วนใหญ่จะชอบหัวเราะเยาะและก็แกล้งพวกเราแบบแกล้งไม่ให้อยู่ด้วยเวลาทำงานกลุ่ม แกล้งไม่ช่วยงานบ้าง แกล้งไม่สนใจเวลาพูดเรื่องงานบ้าง ไม่ยอมทำงานจนเวลามันเลยไปกระทั่ง deadline แล้วค่อยโยนงานให้เราทำ บางทีเครียดจนร้องไห้เลย หนูบอกครูนะว่าเพื่อนทำแบบนี้ครูก็คอยปรามพวกนั้นบ่อยๆ ดีได้ไม่กี่วันก็

เป็นอีก ครูบอกหนูว่ามีอะไรให้เล่าให้ครูฟังอย่าเก็บไว้ ถ้ายังไม่
อยากพูดก็ให้เขียนไดอารี่ก็ได้ ลองบันทึกดูแล้วอ่านสิ่งที่ตัวเอง
เขียนแล้วคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้นบ้าง ความคิดมันเปลี่ยนไปในทางที่
ดีขึ้นไหม หรือถ้าอยากได้คนรับฟังก็มาหาครู หรือจะลองโทรไป
ปรึกษาพวกสายด่วนดูไหม เพื่อเรามีทางเลือกหรือทางแก้ปัญหาให้
โทรไปได้นะเขาไม่รู้จักเราหรอก เพื่อจะได้ระบายได้มากขึ้น ถ้าโทร
ไปแล้วมาเล่าให้ครูฟังบ้างเมื่อได้แนะนำคนอื่นด้วย ครูเขาสอน
หนูดีนะเขาบอกหนูว่าไม่ว่าจะเจออะไรสุดทายเป็นหนูก็ต้องพยายาม
ปรับตัวเพราะเราต้องเจอเรื่องที่ดีและร้ายอีกมากมาย และที่สำคัญ
คือต้องรู้จักให้อภัยให้เป็นจะได้มีความสุข”

(นักเรียนชั้น ม.5, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

“ผมเรียนไม่ค่อยดี แกรมเจอคนชอบดูถูกและไม่ชอบ
เลย ผมบอกกับตัวเองเลยว่าผมจะตั้งใจเรียนให้มากๆ เพื่อลดคำดู
ถูกของคนอื่นๆ แต่นับวันเหมือนมันเรียนยากขึ้นเรื่อยๆ มันรู้สึก
หนัก เหนื่อย ขยันมากขึ้นก็ยังไม่พอ ไหนจะเรียนจะสอบ กัดต้น
มาก แต่ก็ต้องอดทน ครูที่ปรึกษาเขาเห็นผมดูเครียดๆ เขาก็ถาม
ผมบ่อยๆ นะ ว่าเป็นไงบ้างติดตรงไหน เขาบอกว่าผมควรต้องฝึก
วางแผนการเรียนดูแบบไม่กดดัน หาเวลาในการอ่านหนังสือแบบ
ล่องหน้า ทบทวนตามหลังแต่ยังมีเวลาพักผ่อนบ้าง ลองวางแผนดู
แล้วให้ครูช่วยดูให้ ครูบอกว่าถ้าลองทำตามแผนแล้วโอเคก็ดีแต่ถ้า
ไม่ได้ก็ปรับใหม่ปรับจนกว่าจะตรงกับตัวเรา หาเวลาอ่านหนังสือ
ทุกวัน อย่าไปอ่านใกล้ๆ สอบ ตอนอ่านคิดทบทวนว่าเข้าใจสิ่ง
ที่เรียนแค่ไหน เพื่อนคนไหนที่เก่งก็ให้เขาช่วยสอน แต่ถ้าคนไหนไม่
เก่งก็ไปช่วยเขาจะได้ทบทวนไปด้วย เขาบอกให้ผมเขียนโน้ตไว้ว่า
อย่าไปเปรียบเทียบกับใครและไม่กดดันตัวเองมากเกินไป ผมมอง
โน้ตทุกวันเลยนะ มันช่วยผมได้แป๊บหนึ่งก็ยังมี”

(นักเรียนชั้น ม.2, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2561)

2.3 ด้านหลักสูตร

โรงเรียน ก มีการจัดการหลักสูตรสถานศึกษาโดยยึดตามแนวทางการจัดการศึกษาตาม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่กำหนดให้สถานศึกษาต้องยึดหลักการจัดการศึกษาว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ดีและถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด การจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ โรงเรียน ก จึงมีระบบและกลไกโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา ผู้รับผิดชอบ ประเมิน ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร ซึ่งได้มาจาก คณะกรรมการวิชาการ รองวิชาการ หัวหน้าฝ่ายประชุมร่วมกันเพื่อขับเคลื่อนหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน จากนั้นมีการประชุมใหญ่เพื่อให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรตามนโยบายของรัฐบาล วิสัยทัศน์และนโยบายของโรงเรียน โดยยึดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานปี 2551(ปรับปรุง 2560) เป็นหลัก และสอดคล้องศาสตร์พระราชารวมเข้าไปในหลักสูตร ทางโรงเรียนได้สร้างหลักสูตรสถานศึกษาปีการศึกษา 2561 ขึ้นมาใหม่เพื่อให้ได้ตามมาตรฐานสากลและตามแนวทางการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งหลักสูตรสถานศึกษาเป็นแผนหรือแนวทางหรือข้อกำหนดของการจัดการศึกษา ที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ โดยส่งเสริมให้แต่ละบุคคลพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดของตน รวมถึงลำดับขั้นของประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติได้ โดยผู้เรียนต้องมีความรู้และทักษะที่จำเป็นตามหลักสูตร เช่น มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยตามเกณฑ์ มีผลการทดสอบรวมยอดระดับชาติเฉลี่ยตามเกณฑ์ สามารถสื่อความคิดผ่านการพูด เขียนหรือนำเสนอด้วยวิธีต่างๆ สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ โดยมีหลักสูตรย่อยแต่ละกลุ่มสาระที่กำหนดตามมาตรฐานและตัวชี้วัดขึ้นมา โรงเรียนมีโครงการตามแผนปฏิบัติงานที่จะเพิ่มความรู้ ความสามารถ และทักษะต่างๆ เพื่อสร้างความหลากหลายของหลักสูตร รวมทั้งสื่อการศึกษาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนโดยแทรกอยู่ในโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น

1) โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านการคิดและการแก้ปัญหา เป็นการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้รับการฝึกฝนให้อ่านและเขียน วิเคราะห์ข้อมูล ปรัชญาหรือก้นนำเสนอวิธีคิด เพื่อวางแผนการทำงานให้เป็นระบบ มีการกำหนดเป้าหมาย คิดริเริ่มสร้างสรรค์และวางแผนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนและตัดสินใจ แก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลประกอบซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรและกลยุทธ์ของกระทรวงศึกษาธิการ

2) โครงการส่งเสริมทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ฝึกการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความคิดสร้างสรรค์ การร่วมมือกับผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์ การลงความเห็นและการตัดสินใจ มีภาวะผู้นำและความ

รับผิดชอบ มีทักษะทางสังคมและทักษะข้ามวัฒนธรรมซึ่งจะสามารถทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

3) โครงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพที่ดีและมีสุนทรียภาพ เป็นการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสุขนิสัย มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรียภาพและมีลักษณะนิสัยทางด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะและวัฒนธรรมไทย

4) โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ โดยกำหนดเป็นกลยุทธ์ที่ 1 การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และกลยุทธ์ที่ 2 การเพิ่มโอกาสเข้าถึงบริการการศึกษาขั้นพื้นฐานให้ทั่วถึงครอบคลุมผู้เรียน ให้ได้รับโอกาสในการพัฒนาเต็มตามศักยภาพและมีคุณภาพ

5) โครงการสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาการเรียนการสอนคอมพิวเตอร์ เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ให้นักเรียนมีความรู้และทักษะด้านคอมพิวเตอร์เกินเกณฑ์มาตรฐานตามหลักสูตรและนักเรียนมีทักษะในการศึกษาและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองโดยใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี

6) โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนด้านเทคโนโลยี เพื่อเตรียมความพร้อมของนักเรียนให้มีสมรรถนะความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ตามหลักสูตรกำหนดและรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน

7) โครงการส่งเสริมผู้เรียนด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม เป็นการจัดการกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกซึ่งความสามารถทางร่างกาย อารมณ์ และการสามารถร่วมงานกันกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความพร้อมทั้งร่างกายและอารมณ์แบบพร้อมใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8) โครงการส่งเสริมการอ่าน การเขียน การสื่อสารและการคิดคำนวณ เป็นโครงการที่ยกผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการของผู้เรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีนิสัยรักการอ่าน มีทักษะในการอ่าน ฟังและเขียน ส่งเสริมให้นักเรียนใช้แหล่งเรียนรู้อย่างหลากหลาย ทั้งในและนอกสถานศึกษาและส่งเสริมให้นักเรียนฝึกทักษะการแสดงออก แสดงผลงานจากการอ่าน

9) โครงการพัฒนาหลักสูตรและพัฒนาคุณภาพผู้เรียนอย่างรอบด้าน เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้หลักสูตรสถานศึกษามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับหลักสูตรท้องถิ่น หลักสูตรสถานศึกษามีรายวิชาที่หลากหลายให้ผู้เรียนเลือกเรียนได้ตามความถนัดและความสนใจ มีการนิเทศภายใน กำกับ ติดตามตรวจสอบ และนำผลไปปรับปรุงการเรียนการสอน มีระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ และครอบคลุมนักเรียนทุกคน มีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง

10) โครงการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ส่งเสริมกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนมีทักษะการคิดและนักเรียนมีคุณภาพดีขึ้น ส่งเสริมนักเรียนการนำทักษะการเรียนรู้ไปใช้ในสังคม นักเรียนใฝ่รู้จากประสบการณ์จริง และพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถนะและมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

11) โครงการน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่สถานศึกษา เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติตามหลักปรัชญาและมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์เกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และนักเรียนน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน และเพื่อให้ครูเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ครูและบุคลากรทางการศึกษาน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน

12) โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพทางวิชาการด้านต่างๆให้มีความเป็นเลิศ และมีคุณภาพสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน

13) โครงการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการเป็นภาษาอังกฤษ เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถด้านภาษาอังกฤษของนักเรียนให้อยู่ในระดับที่จะรับและเข้าใจสารสนเทศที่เป็นภาษาอังกฤษ สามารถใช้ภาษาในการเข้าสังคมและวัฒนธรรมประชาคมโลกได้อย่างเข้าใจและถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งรับรองการเป็นสมาชิกของประชาคมโลก และส่งเสริมให้นักเรียนใช้ภาษาอังกฤษในการติดต่อสื่อสารได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

14) โครงการส่งเสริมความสามารถด้านภาษา โดยจ้างครูต่างชาติ เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถด้านภาษาต่างประเทศของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ส่งเสริมการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาต่างประเทศของนักเรียน

15) โครงการเพิ่มศักยภาพนักเรียนโดยการจ้างวิทยากรภายนอก เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ตรงตามที่ต้องการ และมีบุคลากรปฏิบัติงานเพียงพอในการเรียนการสอน

16) โครงการพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาแบบเรียนร่วมและเรียนรวม ตามแนวทางการให้บริการทางการศึกษาพิเศษ (Student Support Services: SSS) เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มโอกาสทางการศึกษาและจัดการเลือกปฏิบัติให้แก่เด็กและเยาวชนพิการให้ได้รับการพัฒนาศักยภาพ อย่างทั่วถึง และมีคุณภาพให้นักเรียนพิการทุกคนที่อยู่ในโรงเรียน ได้รับการ

พัฒนาทางการศึกษาในรูปแบบที่เหมาะสมและได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อบริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา ตามที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวง เพื่อพัฒนาโรงเรียนที่จัดการเรียนร่วม เข้าสู่มาตรฐานการเรียนร่วมและจัดระบบประกันคุณภาพทางการศึกษา ทั้งการบริหารจัดการ คุณภาพครูและคุณภาพผู้เรียน และเพื่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง องค์กรและ ชุมชนในการจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความจำเป็นพิเศษ

17) กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมนักเรียนและกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ ดังนี้

17.1) กิจกรรมแนะแนว จะส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนรู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถคิดและตัดสินใจในการแก้ปัญหา ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนานักเรียนทั้งด้านวิชาการและการใช้ชีวิต

17.2) กิจกรรมนักเรียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาความมีระเบียบวินัย ความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกัน การแก้ปัญหา การตัดสินใจที่เหมาะสม การช่วยเหลือแบ่งปัน เน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมนักเรียนประกอบด้วย กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์และนักศึกษาวิชาทหาร กิจกรรมชุมนุม ชมรม เช่น กิจกรรมเพื่อนที่แสนดี ชุมนุมพินิจซีไรท์ เป็นต้น

17.3) กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนและท้องถิ่น เช่น การดูแลรักษาแม่น้ำหรือลำคลอง

จากโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนข้างต้นนั้น ทุกๆ โครงการจะ กำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมาย กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินการ ผู้รับผิดชอบโครงการ รายละเอียด การใช้งบประมาณ ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ การประเมินโครงการและผลที่คาดว่าจะได้รับ เพื่อที่แต่ละโครงการจะได้สรุปผลการดำเนินงานเมื่อจบโครงการ และจะต้องส่งสรุปภายใน 1 สัปดาห์หลังจบโครงการ โดยมีแบบฟอร์มประเมินโครงการ มีคู่มือจัดทำโครงการ มีหลักการในการทำ มีวิทยากร ให้ความรู้และชี้แจงการทำแผนเพื่อวางแผนในการทำงานปัดไป อีกทั้งยังกำหนดเป็นเอกลักษณ์ของโรงเรียนคือกิจกรรมเด่น เน้นคุณธรรม และมีการพัฒนาหลักสูตรร่วมกันระหว่างโรงเรียนที่มีบริบทคล้ายๆ กัน

“โรงเรียนมีโครงการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ หลากหลาย การทิวเพื่อเตรียมตัวสอบมีสองครั้ง ครั้งแรกจัดโดยครู ในโรงเรียน ครั้งที่สองเป็นวิทยากรภายนอกที่มีความพร้อมและมี ทักษะในการวิเคราะห์โจทย์ข้อสอบ เพื่อให้ นักเรียนของเรามีความ

พร้อมก่อนลงสนามสอบ ธรรมชาติของนักเรียนที่นี้จะเรียนสบายๆ แบบไม่กดดัน บางคนเรียนม.ปลายก็จะไปสมัครสอบเรียน Pre degree ที่รามเพราะจะได้เรียนจบและทำงานได้เร็วขึ้น”

(ครูฝ่ายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน, สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2561)

“เด็กนักเรียนของเราส่วนใหญ่ไม่ใช่เด็กที่เรียนเก่งเพราะ ถ้าเรียนเก่งก็จะย้ายไปเรียนที่โรงเรียนที่มีชื่อเสียงในละแวก ใกล้เคียง เราจึงพัฒนาความรู้และศักยภาพของนักเรียนในรูปแบบที่ ถ้าเป็นเด็กอ่อนเราจะเสริมกิจกรรม แต่ถ้าเป็นเด็กเก่งหรือพอเรียน ไหวจะส่งเสริมด้านวิชาการให้ต่อยอดในระดับที่สูงขึ้นไป”

(รองผู้อำนวยการโรงเรียน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“หลักสูตรได้มาจากคณะกรรมการวิชาการ รองวิชาการ หัวหน้าฝ่ายประชุมร่วมกันเพื่อขับเคลื่อนหลักสูตรให้สอดคล้องกับ ความต้องการของผู้เรียน จากนั้นมีการประชุมใหญ่เพื่อให้ทุกฝ่ายมีส่วน ร่วมในการพัฒนาหลักสูตรตามนโยบายของรัฐบาลและของ โรงเรียน โดยยึดหลักสูตรแกนกลางเป็นหลัก และสอดแทรก ศาสตร์พระราชาเข้าไปในหลักสูตร ทางโรงเรียนได้สร้างหลักสูตร สถานศึกษาปีการศึกษา 2561 ขึ้นมาใหม่เพื่อให้ได้ตาม มาตรฐานสากลและการเรียนศตวรรษที่ 21 ใช้เทคโนโลยีใน การศึกษาค้นคว้า สิ่งที่เป็นต่อการศึกษา โรงเรียนยังมีการ พัฒนาหลักสูตรร่วมกันระหว่างโรงเรียนที่มีบริบทคล้ายๆกัน ทั้งใน เขตพื้นที่เดียวกันและต่างจังหวัด”

(ครูฝ่ายวิชาการ, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2561)

“หลักสูตรที่หนูเรียนตรงกับความต้องการและความสนใจ ของหนู ครูจะดูว่าหนูเหมาะกับอะไรก็จะส่งเสริมทางนั้นให้”

(นักเรียนชั้น ม.3, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“หลักสูตรที่เรียนมีความหลากหลายดี ต่อยอดการเรียนรู้ ได้หลายด้าน ผมถนัดภาษาไทยและสังคมที่โรงเรียนก็มีแผนการเรียนไทย-สังคม การได้เรียนในวิชาที่ชอบและถนัดผมว่าเป็นความสุขในการเรียนรูปแบบหนึ่ง เวลาที่เครียดหรืองานเยอะเกินไปก็จะคุยกับครูเพื่อหาข้อตกลงร่วมกันและผ่อนปรนในแต่ละรายวิชา ครูจะรับฟัง เข้าใจในเหตุผลและอนุญาตเป็นบางกรณี”

(นักเรียนชั้น ม.6, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“มีผู้ปกครองที่อยากย้ายลูกไปอยู่โรงเรียนที่อยู่ใกล้ๆและเน้นวิชาการมากกว่า แต่เด็กไม่ยอมอยู่โรงเรียนเดิมเพราะมีกลุ่มเพื่อนที่สนิท จากเด็กที่ขี้มึนขี้แ่ยม คุยเก่ง ก็เริ่มเดินก้มหน้า พูดน้อยลงเลยเชิญผู้ปกครองมาคุยถึงปัญหาและวางแผนการเรียนร่วมกันว่าจะเสริมวิชาการให้เด็กเพิ่มขึ้นอย่างไรได้บ้าง โดยดูจากความถนัดว่าชอบวิชาไหน ซึ่งโรงเรียนมีโครงการที่ส่งเสริมด้านวิชาการหลายอย่าง ชี้แจงให้ผู้ปกครองรับทราบและเสนอแนะว่าควรให้เด็กเข้าร่วมโครงการใดบ้าง รวมถึงเน้นย้ำว่าเด็กจะเติบโตได้ดีในสภาพแวดล้อมที่เขาชอบ แม้ต้องใช้เวลาในการอธิบายนานแต่สุดท้ายผู้ปกครองก็ยอมเพราะลูกก็ยังยืนยันว่าจะเรียนที่เดิมแต่จะตั้งใจเรียนและทบทวนเนื้อหาให้มากขึ้น”

(ครูชั้น ม.3, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

2.4 ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม

โรงเรียน ก มีแผนส่งเสริมสนับสนุนการใช้แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการ แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมโดยตั้งเป็นเป้าประสงค์ของโรงเรียนให้มีแหล่งเรียนรู้ นวัตกรรม เทคโนโลยีและระบบสารสนเทศ มีการจัดสภาพแวดล้อมและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์และตัวชี้วัดความสำเร็จด้านนักเรียน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมไว้อย่างชัดเจนเพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าของสิ่งแวดล้อม และตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและเข้าร่วมหรือมีส่วนร่วมกิจกรรม/โครงการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 24 ข้อ 5 ระบุไว้ว่าส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอน

สามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียนและอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้และมีความรอบรู้ โดยจัดทำโครงการพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อให้ข้อมูลสารสนเทศ สมบูรณ์ครบถ้วนและสอดคล้องกับระบบการประกันคุณภาพ รายงานและเผยแพร่สารสนเทศต่อ หน่วยงานต้นสังกัดและนำผลของสารสนเทศมาปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และยังมีโครงการ พัฒนาอาคารสรรค์สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและปรับปรุง ห้องเรียน ห้องศูนย์การเรียนรู้ อาคารเรียน ห้องสำนักงานฯ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ปรับปรุงห้องน้ำให้สะอาด สวยงาม ถูกสุขลักษณะ ปรับพื้นที่ ภูมิทัศน์ และจัด สภาพแวดล้อมให้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพักผ่อน ส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความ ปลอดภัยของผู้เรียน และพัฒนาห้องสมุดให้พร้อมให้บริการสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เอื้อต่อ ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองหรือเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีแผนและวิธีการนิเทศติดตามและตรวจสอบการ ดำเนินการใช้แหล่งเรียนรู้ด้วยการประเมินกิจกรรมตามโครงการ และสำรวจการใช้ศูนย์การเรียนรู้ของ นักเรียนและครู การปรับปรุงและแก้ไขพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมให้มีประสิทธิภาพ เกิด คุณค่าและประโยชน์สูงสุดด้วยการรณรงค์ให้นักเรียนช่วยกันรักษาความสะอาด ประหยัดน้ำ ประหยัด ไฟและสื่อการเรียนต่างๆ โดยครูปลูกฝังในคาบเรียนและครูที่ปรึกษาเน้นย้ำบ่อยๆ จัดให้มีกิจกรรม ประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ และทรัพยากรต่างๆตามวันสำคัญ เพื่อให้นักเรียนตระหนักและมีจิตสำนึกใน การรักษา และการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษา สมาคมผู้ปกครอง สมาคมศิษย์เก่า บุคลากรรวมทั้งชุมชนที่ร่วมกันบริจาคให้กับทางโรงเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้มีสภาพแวดล้อมที่ดี เหมาะแก่การเรียนรู้ มีการสร้างสภาพแวดล้อมบรรยากาศและนันทนาการที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนด้วยการจัดเวทีคนเก่งให้ นักเรียนได้แสดงความสามารถ มีกิจกรรมหลากหลายเช่น เทศน์มหาชาติ หัวใจสีชมพูและอื่นๆ ที่ นักเรียนทุกคนรวมถึงศิษย์เก่าที่สนใจสามารถเข้าร่วมในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ครูผู้สอนที่ เกษียณอายุราชการไปแล้วก็คอยช่วยเหลือ ทำเครือข่ายประสานงานและคำชี้แนะให้กับรุ่นต่อไป โรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้มากมายเช่น ศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระคณิตศาสตร์ ศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระ วิทยาศาสตร์ศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ ห้องศูนย์ภาษาจีน ห้องศูนย์ภาษาญี่ปุ่น ห้องเรียนโครงการพิเศษ ศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระภาษาไทย ศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ห้องพระพุทธศาสนา ห้องศูนย์การเรียนรู้สังคมศึกษา ห้องอาเซียน ศูนย์การ เรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ศูนย์การเรียนรู้กลุ่มสาระศิลปะ ห้องศิลปะ ห้องนาฏศิลป์ ห้องดนตรีไทย ห้องดนตรีสากล ห้องปฏิบัติการ ห้องอุตสาหกรรม ห้องคหกรรม ห้องตัดเย็บ ห้อง ออกแบบ ห้องศูนย์การเรียนรู้เกษตรกรรม ห้องสมุดและห้องสมุดริ้ว มีการใช้ระบบสารสนเทศเพื่อ

สนับสนุนการจัดการเรียนการสอน และการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และการค้นคว้าด้วยตนเอง ครูผู้สอนใช้อินเตอร์เน็ต ติดต่อกับนักเรียน ครูผู้สอนใช้สื่อการเรียนการสอนโดยใช้ Multimedia Technology มีการประเมินผลการใช้ระบบสารสนเทศโดยการใช้แบบสอบถามผ่าน QR Code ลงทะเบียนเรียน เลือกแผนการเรียน ประเมินหลักสูตรและเลือกตั้งผ่านทางเว็บไซต์ มีครูดูแลระบบ และอัปเดตข้อมูลอย่างสม่ำเสมอทุกอาทิตย์ ซึ่งจะแจ้งข้อมูล ข่าวสาร ความเคลื่อนไหวของโรงเรียน เพื่อที่นักเรียน ครู ผู้ปกครองสามารถเข้าถึงข้อมูล และยังมีการประชาสัมพันธ์โรงเรียนผ่านเสียงตามสายที่ช่วยกระจายข่าวสารอีกทางหนึ่ง

“การดูแลสภาพแวดล้อมและแหล่งเรียนรู้จะอยู่ในแผนปฏิบัติงาน มีการกำหนดโครงการ วางแผน ติดตามประเมินผลที่สามารถตรวจสอบได้และมีตัวชี้วัดและมาตรฐานกำหนดไว้ชัดเจน”

(ครูฝ่ายงานแผนและนโยบาย, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“สภาพของเด็กที่ไม่ได้ร่ำรวยและไม่ได้มีทักษะเชิงวิชาการ การมีพื้นที่ให้เด็กได้แสดงออกและทำในสิ่งที่อยากทำ ได้แสดงความสามารถและศักยภาพเป็นเรื่องที่ดี ชุมชนจะเข้ามามีส่วนร่วมในการบริจาคเพื่อสร้างโดม พื้นที่ โรงอาหาร”

(ครูฝ่ายอาคารสถานที่, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“เด็กจะชอบดนตรี กีฬา ศิลปะ โรงเรียนจะจัดกิจกรรมให้แสดงความสามารถในทุกๆด้าน เพื่อให้เด็กได้ผ่อนคลาย”

(รองผู้อำนวยการโรงเรียน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

“โรงเรียนมีมน้ำดื่มได้สองจุดในโรงเรียน มีห้องสมุดที่เปิดตลอดทั้งวัน มีห้องคอม ห้องเรียนกลุ่มสาระต่างๆ ดาดฟ้าชั้นเจ็ดที่ตัดแปลงเป็นสวนผักปลอดสารพิษ มีใต้ถุนอาคารห้าที่เป็นเวทีคนเก่งให้เด็กๆได้มาแสดงความสามารถ มีที่นั่งใต้ตึกที่เด็กจะมานั่งพักผ่อน โรงอาหารที่ใช้เป็นที่ประชุมผู้ปกครอง มีถังขยะอยู่ทุกจุดของโรงเรียน ที่นี่ครูปลูกฝังให้นักเรียนเก็บขยะที่ตกที่พื้นไม่

ว่าจะขึ้นเล็กขึ้นใหญ่ เราทุกคนต้องช่วยกันรักษาความสะอาดเพื่อ
รักษาลิ่งแวดล้อม”

(นักเรียนชั้น ม.6, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2561)

สรุปผลการวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของ
นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน ได้ผลดังนี้

1) ด้านการบริหารจัดการ พบว่าโรงเรียนมีลักษณะการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมทั้ง
ทางตรงและทางอ้อม มีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ชุมชนและองค์กรภายนอกให้เข้ามา
มีบทบาทในโรงเรียน มีการอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการกับครูด้านการดูแลนักเรียนโดยใช้วิทยากรทั้ง
ภายในและภายนอกโรงเรียน มีการจัดประชุมและเชิญผู้ปกครองมารับรู้รับทราบระบบการจัดการ
เรียนการสอน หลักสูตรและระเบียบข้อบังคับของโรงเรียนเพื่อร่วมกันวางแผนด้านการเรียนของ
นักเรียน มีการบริหารงานภายในแบบประชาธิปไตยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อให้ทุกฝ่ายได้
มีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ ลงมือในการทำงาน มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการบริหารจัดการ
เพื่อวางแผนการทำงานและจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนซึ่งส่งผลให้สามารถเข้าถึงข้อมูล
พื้นฐานของนักเรียนแต่ละคน แล้วนำมาวิเคราะห์ความต้องการของนักเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้รับ
การดูแลช่วยเหลือพัฒนาทั้งด้านการเรียน สุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นต้น

2) ด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่าครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจรู้เป้าหมายของการจัด
การศึกษาและหลักสูตรการศึกษา มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน มี
การใช้สื่อและอุปกรณ์ที่หลากหลายและเหมาะสมกับเนื้อหา มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเรียนตาม
ความสนใจความถนัด มีอิสระและสนุกสนาน มีการสรุปผลของแผนการสอนรายวิชาเพื่อวิเคราะห์ว่า
วิธีการใดที่นักเรียนให้ความสนใจเพื่อให้เกิดความหลากหลายและสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีการใช้
คำพูดเชิงบวกกับนักเรียนและดูแลเอาใจใส่มีการติดตามและประเมินผลการเรียนเป็นระยะ อีกทั้งยัง
ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลส่งผลให้นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการจัดการชั้นเรียน
สามารถร่วมกันตั้งเกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลกับครูผู้สอน สามารถคิดและปฏิบัติจริงโดย
ครูผู้สอนให้นักเรียนได้มีการสร้างความรู้ด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ และสามารถเรียนรู้สิ่งที่ใกล้ตัวใน
แล้วนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งครูยังมีทักษะในการสังเกต การจำแนกเด็กที่มี
อาการเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม การพูดคุยปรึกษาเบื้องต้น การทำให้เด็ก
เห็นศักยภาพของตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก การให้คุณค่า ยอมรับและเข้าใจในตัวเด็กใน

ฐานะที่เป็นปัจเจก สร้างแรงบันดาลใจและชี้นำทางที่ถูกที่ควร และการใช้กลุ่มเพื่อนในการจัดการความเครียด

3) ด้านหลักสูตร พบว่าหลักสูตรภายในสถานศึกษามีการสร้างความผ่อนคลายด้วยการจัดโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลาย เช่น จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านการคิดและการแก้ปัญหา โครงการส่งเสริมทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข โครงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพที่ดีและมีสุนทรียภาพ โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ โครงการสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมเรียนการสอนคอมพิวเตอร์ โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านสารสนเทศและการสื่อสาร โครงการส่งเสริมผู้เรียนด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้และศักยภาพของนักเรียนในรูปแบบที่ถ้าเรียนรู้เข้าก็จะเสริม ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม แต่ถ้าเรียนรู้เร็วจะเสริมด้านวิชาการเพื่อให้ต่อยอดได้ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งกำหนดเป็นเอกลักษณ์ของโรงเรียนคือกิจกรรมเด่น เน้นคุณธรรม อีกทั้งยังมีการพัฒนาหลักสูตรร่วมกันระหว่างโรงเรียนที่มีบริบทคล้ายๆ กัน

4) ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม พบว่าแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมมีสภาพที่ดีตามบริบทของโรงเรียน มีการพัฒนาและปรับปรุงห้องเรียน ห้องศูนย์การเรียนรู้ อาคารเรียน ห้องสำนักงานฯ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับปรุงห้องน้ำให้สะอาด สวยงาม ถูกสุขลักษณะ ปรับพื้นที่ ภูมิทัศน์ และจัดสภาพแวดล้อมให้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพักผ่อน ส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน และพัฒนาห้องสมุดให้พร้อมให้บริการสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เอื้อต่อผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองหรือเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีการสร้างสภาพแวดล้อมบรรยากาศและนันทนาการที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนด้วยการจัดพื้นที่ภายในโรงเรียนให้นักเรียนได้แสดงความสามารถในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างหลากหลาย

บทที่ 6

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

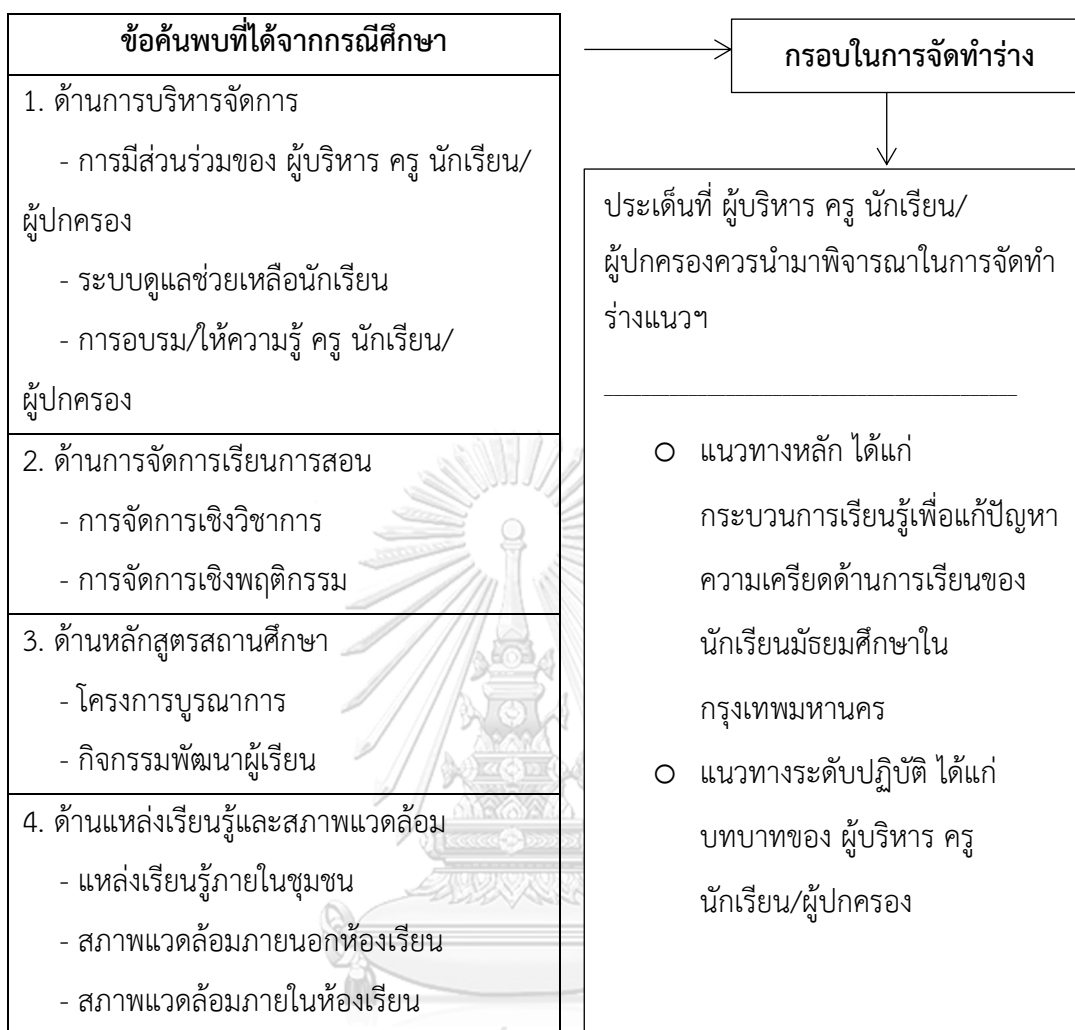
ในการพัฒนาแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การจัดทำและนำเสนอร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 นำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 การจัดทำและนำเสนอร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ในการจัดทำและนำเสนอร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจำแนก จัดกลุ่ม เปรียบเทียบและสร้างข้อสรุป จากโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา (case study) ได้แก่ โรงเรียน ก เพื่อนำข้อค้นพบที่ได้จากกรณีศึกษา นำมาใช้ในการจัดทำร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเพื่อนำเสนอในการสนทนากลุ่ม (focus group) และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาและด้านการศึกษา ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินการและรับผิดชอบหน้าที่ที่เกี่ยวกับการให้คำแนะนำและปรึกษาด้านความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบและให้ข้อคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะ ของผู้ทรงคุณวุฒิมาสรุปเนื้อหาเพื่อหาแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร



ภาพที่ 6.1 ขั้นตอนการจัดทำร่างแนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

เมื่อนำข้อค้นพบที่ได้จากกรณีศึกษา ได้แก่ การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มาวิเคราะห์ตามกรอบการพิจารณาในภาพที่ 6.1 ได้ผลเป็นร่างแนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นแนวทางหลักที่ครอบคลุมทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริหารจัดการ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านหลักสูตร และด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยแนวทางระดับปฏิบัติที่ระบุบทบาทของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครองเอาไว้ด้วยกัน รายละเอียดดังตารางที่ 6.1

ตารางที่ 6.1 ร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
<p>1. ด้านการบริหารจัดการ</p>	<p>1.1 ผู้บริหารวางแผนนโยบายในการกำหนดให้ ครูผู้สอนแต่ละรายวิชา ครูที่ปรึกษาทำงานร่วมกับครูแนะแนวในการเฝ้าระวังและสังเกตพฤติกรรมนักเรียน โดยวางรูปแบบการทำงานอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนการทำงาน ลงมือปฏิบัติจริงตามแผน การตรวจสอบ การวัดผล การปรับปรุงกระบวนการ และการติดตาม เพื่อประสานงานกับผู้ปกครองในการติดตามเฝ้าระวัง</p> <p>1.2 ผู้บริหารและครูร่วมกันวางแผนทางให้เด็กเข้าถึงในกลุ่มที่ช่วยเหลือดูแลและป้องกันภาวะความเครียดอย่างเป็นระบบเช่น มีระบบคัดกรองสุขภาพจิตเพื่อรับรู้ว่านักเรียนมีความเสี่ยงด้านใด เช่น ปัญหาที่เกิดจากสุขภาพหรือสภาพร่างกาย ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาการปรับตัว เป็นต้น การมีระบบคัดกรองที่ดีจะช่วยให้สามารถค้นหากลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือมีอาการในระยะเริ่มต้นซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและอารมณ์ และสามารถให้การช่วยเหลือดูแลก่อนที่จะเกิดปัญหา และเด็กจะต้องได้รับการและการดูแลที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เมื่อมีการคัดกรอง โดยวิธีการคัดกรองนั้นต้องมีความเป็นไปได้ทางปฏิบัติ เช่น ความพร้อมของทรัพยากรต่างๆที่ใช้ในการคัดกรอง ความพร้อมของโปรแกรมป้องกันและดูแลช่วยเหลือ โดยการปฏิบัตินั้น เห็นผลเร็ว ค่าใช้จ่ายไม่สูงและไม่ส่งผลกระทบต่อเด็กนักเรียนที่ถูกคัดกรอง มีระบบติดตามผลที่ดี และมีทางเลือกให้ตัดสินใจหลังจากได้ผลการตรวจวินิจฉัยแล้ว</p>

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - การคัดกรองทำได้ 2 ระดับ คือการคัดกรองกับนักเรียนทุกคนและการคัดกรองแบบเลือกเฉพาะเจาะจง - เครื่องมือคัดกรองแต่ละชนิดต้องมีคู่มือการใช้งานและข้อบ่งชี้ที่ชัดเจน ว่านำไปใช้กับใคร ที่ไหนและใครเป็นผู้ทำการคัดกรองโดยผู้ที่ทำการคัดกรองนั้นควรศึกษาคู่มืออย่างละเอียดและเข้ารับการฝึกอบรมวิธีการใช้อย่างถูกต้อง - เครื่องมือคัดกรองที่นิยมใช้มี 2 แบบ ได้แก่ แบบประเมินตนเอง แบบสัมภาษณ์หรือแบบสอบถาม - เครื่องมือคัดกรองมีคุณภาพและผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและการวิเคราะห์คุณภาพตามเกณฑ์ มีค่าความเที่ยง หรือความเชื่อถือได้ (reliability) และค่าความตรงหรือความแม่นยำ (validity) อยู่ในเกณฑ์ดี เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต หรือแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) ที่เหมาะกับเด็กและวัยรุ่น อายุ 11-20 ปี ซึ่งแบบประเมินทั้งสองสามารถประเมินได้ด้วยตนเองและครูสามารถนำไปใช้ในการสังเกตอาการและใช้ในการคัดกรองได้เช่นกัน <p>1.3 ผู้บริหารจัดการอบรมหรือสัมมนาครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการรวบรวมข้อมูลด้านต่างๆ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การศึกษารวบรวมและจัดบันทึกข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับนักเรียนโดยวิธีการและแหล่งต่างๆ เช่น การสังเกต สัมภาษณ์ แบบสอบถาม ฯลฯ เพื่อให้รู้จักและเข้าใจนักเรียนมากขึ้น - ให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้เท่าที่จำเป็นในการตัดสินใจ เช่น สุขภาพและการปรับตัวทางสังคม กับนักเรียน/ผู้ปกครอง

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - บริการจัดวางตัว เป็นบริการ ป้องกัน ส่งเสริม พัฒนา ช่วยเหลือ โดยกิจกรรมด้วยรูปแบบที่หลากหลาย - ติดตามประเมินผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างเป็นระบบ - บริการให้การปรึกษาช่วยนักเรียน/ผู้ปกครองให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองรู้ปัญหาหาวิธีไขปัญหาเลือกวิธีแก้ปัญหา รับผิดชอบต่อตนเอง <p>กระบวนการและขั้นตอน/เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เป็นระบบผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บเรื่องราวของนักเรียนเป็นความลับ นักเรียนสามารถรับการปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling)หรือเป็นกลุ่ม (Group Counseling)</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนสามารถขอเข้ารับคำปรึกษาได้ที่ห้องแนะแนวในหลายๆ เรื่อง ด้วยตนเอง หรือในกรณีที่อาจารย์ประจำชั้นเป็นผู้ส่งมาขอรับคำปรึกษา ทั้งการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลและการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งภายในห้องแนะแนวได้จัดห้องบริการให้คำปรึกษาที่มีความเป็นส่วนตัวเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีและไว้วางใจในการพูดคุยสภาพปัญหาของนักเรียนครูแนะแนวอำนวยความสะดวกในการรับบริการโดยสามารถพูดคุยขอคำปรึกษาผ่านทางเว็บไซต์หรือสื่อโซเชียลมีเดียต่างๆ - มีแบบทดสอบทางสุขภาพจิตที่ให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองและทราบผลทันทีได้ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูล

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
<p>2. ด้านการจัดการเรียน การสอน</p>	<p>2.1 ครูผู้สอนมีบทบาทสำคัญในการสังเกตและออกแบบการเรียนรู้ โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของเด็ก ดังนั้นควรมีคู่มือในการสังเกตความเครียดและเทคนิคในการรับรู้เมื่อนักเรียนพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด เพื่อให้ครูทราบและสามารถจัดการกับชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ขอไปห้องน้ำบ่อยๆ ไม่มีสมาธิ มีปัญหาด้านความจำ มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีพัฒนาการถดถอย หงุดหงิดบ่อย อารมณ์เกรี้ยวกราว เป็นต้น</p> <p>2.2 ครูผู้สอนใช้กิจกรรมให้นักเรียนเรียนตามความสนใจความถนัด มีอิสระและสนุกสนาน</p> <p>2.3 ครูผู้สอนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายให้นักเรียนได้มีบทบาท และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากที่สุด เพื่อให้แต่ละคนได้พัฒนาความถนัดความเก่งตามศักยภาพของตน</p> <p>2.4 ครูผู้สอนให้นักเรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการแก้ปัญหากระบวนการกลุ่ม กระบวนการทำงาน ให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ จุดดี จุดด้อยของตนเองเพื่อปรับปรุงกระบวนการเรียนของตนเอง</p> <p>2.5 ครูผู้สอนได้แนะนำส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้สิ่งที่ใกล้ตัวในแล้ว นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและแก้ปัญหาสภาพสังคม</p> <p>2.6 ครูผู้สอนเตรียมสื่อ อุปกรณ์ และกิจกรรมให้เหมาะสมกับเนื้อหา และวัยวุฒิของนักเรียนและมีความหลากหลาย</p> <p>2.7 ครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจรู้เป้าหมายของการจัดการศึกษา และหลักสูตรการศึกษาโดยการศึกษาค้นคว้า พระราชบัญญัติ การศึกษา ตำราเอกสารหลักสูตร หลักสูตรสาขาวิชา ลักษณะรายวิชาจัดทำแผนการสอนและเอกสารประกอบการสอน</p>

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<p>2.8 ครูผู้สอนมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาการเรียนของตนเองและนักเรียน เช่นใช้คอมพิวเตอร์ในการหาความรู้จากอินเทอร์เน็ตมอบหมายให้นักเรียนค้นคว้าและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน ฝึกการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการประมวลข้อมูลและจัดทำรายงานพัฒนาและใช้สื่อการสอนโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>2.9 นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดการชั้นเรียนโดยนักเรียนสามารถร่วมกันตั้งเกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลกับครูผู้สอน และประเมินผลตามศักยภาพของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองได้มากขึ้นรู้จุดเด่นจุดด้อยและพร้อมที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้นการประเมินในส่วนนี้เป็นการประเมินตามสภาพจริง ความภูมิใจตนเอง เจตคติต่อวิชา ความคาดหวังในการเรียนและใช้แฟ้มสะสมผลงานเข้าช่วย</p> <p>2.10 นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ ถ่ายทอดความรู้ ความคิด เรียนรู้การอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่น</p> <p>2.11 นักเรียนคิดและปฏิบัติจริง โดยครูผู้สอนให้นักเรียนได้มีการสร้างความรู้ด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ลดการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาลงโดยให้นักเรียนได้เรียนจากสถานการณ์จริงและกระตุ้นให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยทดลองปฏิบัติด้วยตนเองและนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติจริงและสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ของตนเอง</p> <p>2.12 นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลเข้ามามาก การเรียนรู้ของนักเรียนจะขยาย</p>

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<p>ขอบเขตออกไปอย่างกว้างขวางมากกว่าการได้ปฏิสัมพันธ์กับครูเพียงอย่างเดียว</p> <p>2.13 ครูผู้สอนเตรียมสื่อ อุปกรณ์ และกิจกรรมให้เหมาะสมกับเนื้อหาและวัยวุฒิของนักเรียนและมีความหลากหลาย</p> <p>2.14 ครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจรู้เป้าหมายของการจัดการศึกษาและหลักสูตรการศึกษาโดยการศึกษาข้อมูลพระราชบัญญัติการศึกษา ตำราเอกสารหลักสูตร หลักสูตรสาขาวิชา ลักษณะรายวิชาจัดทำแผนการสอนและเอกสารประกอบการสอน</p> <p>2.15 ครูผู้สอนมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาการเรียนของตนเองและนักเรียน เช่นใช้คอมพิวเตอร์ในการหาความรู้จากอินเทอร์เน็ตมอบหมายให้นักเรียนค้นคว้าและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน ฝึกการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการประมวลข้อมูลและจัดทำรายงานพัฒนาและใช้สื่อการสอนโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>2.16 นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดการชั้นเรียนโดยนักเรียนสามารถร่วมกันตั้งเกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลกับครูผู้สอน และประเมินผลตามศักยภาพของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเปิดโอกาสให้นักเรียนประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะช่วยให้ นักเรียนเข้าใจตนเองได้มากขึ้น รู้จุดเด่นจุดด้อยและพร้อมที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้นการประเมินในส่วนนี้เป็นการประเมินตามสภาพจริง ความภูมิใจตนเอง เจตคติต่อวิชา ความคาดหวังในการเรียนและใช้แฟ้มสะสมผลงานเข้าช่วย</p> <p>2.17 นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ถ่ายทอดความรู้ ความคิด เรียนรู้การอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกันกับบุคคลอื่น</p>

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<p>2.18 นักเรียนคิดและปฏิบัติจริง โดยครูผู้สอนให้นักเรียนได้มีการ สร้างความรู้ด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ลดการถ่ายทอด เนื้อหาวิชาลงโดยให้นักเรียนได้เรียนจากสถานการณ์จริงและ กระตุ้นให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยทดลองปฏิบัติด้วยตนเองและนำ ความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติจริงและสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ ของตนเอง</p> <p>2.19 นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะช่วยให้ นักเรียนได้รับข้อมูลเข้ามามาก การเรียนรู้ของนักเรียนจะขยาย ขอบเขตออกไปอย่างกว้างขวางมากกว่าการได้ปฏิสัมพันธ์กับครู เพียงอย่างเดียว</p> <p>2.20 ผู้ปกครองดูแลเอาใจใส่บุตรหลานในทุกส่วนของการเรียน เช่น วางแผนการเรียนร่วมกับครู ดูแลเรื่องการบ้านและงานที่ รับผิดชอบ ใช้คำพูดเชิงบวกและไม่กดดันจนเกินไป</p>
<p>3. ด้านหลักสูตร</p>	<p>3.1 ผู้บริหารและครูร่วมกันจัดโครงการบูรณาการเพื่อเกื้อกูลส่งเสริม การเรียนรู้ด้านต่างๆ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านการคิดและการ แก้ปัญหา - โครงการส่งเสริมทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกัน อย่างมีความสุข - โครงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะที่ดีและมีสุนทรียภาพ - โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ - โครงการสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาการเรียนการสอน คอมพิวเตอร์ - โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านสารสนเทศและ การสื่อสาร

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - โครงการส่งเสริมผู้เรียนด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม <p>3.2 ครูต้องจัดให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยคำนึงถึงแนวการจัดดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การจัดกิจกรรมตามความสนใจ ความถนัดตามธรรมชาติ และความสามารถ ความต้องการ ของผู้เรียนและชุมชน เช่น ชมรมทางวิชาการต่าง ๆ เป็นต้น - การจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคม เช่น กิจกรรม ลูกเสือ เนตรนารี เป็นต้น - การจัดกิจกรรมประเภทบริการด้านต่าง ๆ ฝึกการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมสร้างเสริมความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง - กิจกรรมพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศิลธรรม และจริยธรรม - กิจกรรมสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเรียน - กิจกรรมสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเรียน - กิจกรรมสร้างเสริมนิสัยรักการทำงาน - กิจกรรมสร้างเสริมนิสัยการทำประโยชน์เพื่อสังคม - กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต - กิจกรรมศิลปินนิกอ่าน - กิจกรรมเพื่อนที่แสนดี
<p>4. ด้านแหล่งเรียนรู้และ สภาพแวดล้อม</p>	<p>4.1 ผู้บริหารสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้ครู นักเรียน เจ้าหน้าที่และบุคลากรทุกคนรู้ว่าคืออะไร มีลักษณะอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร โดยแหล่งเรียนรู้ได้แก่ บุคคล สถานที่ต่างๆ แหล่งข่าวสารข้อมูล เทคโนโลยี สารสนเทศ แหล่งความรู้ทางวิชาการ สภาพสังคม</p>

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<p>เศรษฐกิจ วัฒนธรรม เป็นต้น ล้วนมีส่วนเสริมสร้างให้นักเรียน เกิดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ประสบการณ์ตรง</p> <p>4.2 ผู้บริหารมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนว่าจะมีการรณรงค์เพื่อ พัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่หลากหลายในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้นำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ</p> <p>4.3 ผู้บริหารมีการจัดทำแผนในระดับโรงเรียน เพื่อให้ครู นักเรียน เจ้าหน้าที่และบุคลากรในโรงเรียนได้มีส่วนร่วมในการสำรวจ และจัดทำแผนที่ว่าในโรงเรียนควรมีการสร้างหรือพัฒนาแหล่ง เรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนอย่างไรบ้าง</p> <p>4.4 ผู้บริหารส่งเสริมให้หน่วยงานภายนอก ผู้ปกครอง ประชาชนมี ส่วนร่วมในการวางแผนและร่วมให้ข้อเสนอแนะ กำหนดแผนใน การสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อสร้างแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ หลากหลายและตอบสนองความต้องการของชุมชน</p> <p>4.5 หน่วยงานส่วนกลางสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรในการ จัดสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน บางชนิด อาจต้องมีการใช้งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ นอกเหนือจากขอความร่วมมือจากหน่วยงานและประชาชนใน พื้นที่ ซึ่งหน่วยงานส่วนกลางควรให้การสนับสนุน</p> <p>4.6 การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดอาคารสถานที่และบริเวณโรงเรียนให้สะอาด ปลอดภัย สวยงาม - สร้างบรรยากาศให้ปลอดโปร่ง สบายใจ ใกล้ชิดธรรมชาติ และกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมในชุมชน

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - จัดบริเวณสำหรับพักผ่อนให้มีความหลากหลายทั้งในร่มและกลางแจ้ง มีพื้นผิวแตกต่างกัน เช่น หญ้า ดิน ปูน ไม้ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและการดูแลรักษา - มีสถานที่ประกอบอาหารเป็นสัดส่วน สะอาด อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารสะอาดและมีระเบียบ - จัดน้ำดื่มให้พอเพียงและดื่มได้โดยสะดวก - มีห้องส้วมเพียงพอ โดยให้มีขนาดและตำแหน่งที่ตั้งที่เหมาะสมกับวัย ดูแลให้สะอาดและถูกสุขลักษณะ - มีอุปกรณ์และสถานที่สะอาดและเหมาะสมในการทำความสะดวกร่างกาย เช่น ล้างมือ ล้างหน้า - จัดถังขยะให้เพียงพอและเหมาะสมกับการใช้งาน และดูแลรักษาด้วย <p>4.7 การจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ห้องเรียนควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ และสม่ำเสมอทั่วห้อง - โต๊ะเก้าอี้มีขนาดเหมาะสม นักเรียนสามารถเคลื่อนย้ายได้โดยสะดวกและสามารถปรับให้เข้ากับกิจกรรมได้ - อุปกรณ์ในการตกแต่งห้องเรียนสวยงาม เลือกสรรวัสดุ อุปกรณ์และสื่อการเรียนรู้ที่มีความสร้างสรรค์ ทนทาน หลากหลายมาใช้งาน โดยคำนึงถึงความคุ้มค่าและความทนทาน มีการจัดระบบการวางวัสดุอุปกรณ์ให้นักเรียนหยิบใช้ได้โดยสะดวก มีการตรวจสอบความสะอาด ความพร้อมในการใช้งานของวัสดุอุปกรณ์และสื่ออย่างสม่ำเสมอ

<p>ร่างแนวทางการจัด กระบวนการเรียนรู้เพื่อ แก้ปัญหาความเครียด ด้านการเรียน</p>	<p>แนวทางระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกสถานที่ในการเรียนรู้ให้เหมาะกับลักษณะของกิจกรรม เช่น กิจกรรมที่สงบอยู่ไกลจากกิจกรรมที่ใช้เสียง กิจกรรมที่ต้องการแสงสว่างอยู่ใกล้กับหน้าต่าง เป็นต้น - สร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้อบอุ่นและเต็มไปด้วยความรักความเมตตาและการเอาใจใส่

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบ ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาแก้ไขและปรับปรุงร่างแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำและนำเสนอ ดังนี้

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเป็นกระบวนการทำงานแบบมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง และชุมชน ซึ่งแนวทางนี้เป็นการป้องกันและการแก้ปัญหา ดังนั้นควรมีการจำแนกบทบาทเพื่อให้ทุกฝ่ายได้ทำหน้าที่ตามบทบาทและสะดวกในการติดตาม ประเมินผล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกบทบาทโดยเรียงเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการบริหารจัดการ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านหลักสูตร และด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม รายละเอียดดังตารางที่ 6.2

ตารางที่ 6.2 แนวทางการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
1.แนวทางการจัดการจัดการระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง		
<p>1.1 ส่งเสริม สนับสนุนครูให้มีโอกาสในการพัฒนาตัวเอง</p> <p>1.2 จัดให้มี PLC (Professional Learning Community) เรื่องการจัดการความเครียด เพื่อเปิดโอกาสและรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาโรงเรียน</p> <p>1.3 เชิญวิทยากรที่มีความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียน (School Psychologist) มาให้ความรู้กับครูและนักเรียนในการช่วยเหลือ แก้ปัญหาสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เป็นบวก</p> <p>1.4 จัดให้มีการอบรม/สัมมนาทางด้านภาวะทางอารมณ์รวมถึงการ</p>	<p>1.1 เข้าร่วมอบรม/สัมมนาในการรวบรวมข้อมูลทุกด้านที่เกี่ยวกับการคัดกรองและดูแลนักเรียน</p> <p>1.2 ศึกษารวบรวมและจัดบันทึกข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับนักเรียนโดยวิธีการและแหล่งต่างๆ เช่น การสังเกต สัมภาษณ์ แบบสอบถาม ฯลฯ เพื่อให้รู้จักและเข้าใจนักเรียนมากขึ้น</p> <p>1.3 ให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้เท่าที่จำเป็นในการตัดสินใจกับนักเรียน/ผู้ปกครอง เช่น สุขภาพ และการปรับตัวทางสังคม</p> <p>1.4 บริการจัดวางตัวเป็นบริการป้องกัน ส่งเสริม พัฒนาช่วยเหลือ โดยกิจกรรมด้วยรูปแบบที่หลากหลาย</p> <p>1.5 บริการให้การปรึกษาช่วยนักเรียน/ผู้ปกครองให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองรู้ปัญหา หาวิธีไขปัญหา</p>	<p>นักเรียน</p> <p>1.1 สามารถขอเข้ารับคำปรึกษาในทุกๆ เรื่องกับครูที่สนิทและไว้วางใจ</p> <p>1.2 มีทัศนคติที่ดีกับครู</p> <p>1.3 เข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้น</p> <p>ผู้ปกครอง</p> <p>1.1 เข้ารับการอบรม การพูดคุย การวางแผนดูแลเบื้องต้น</p> <p>1.2 ไม่ใช้คำพูดที่เหมือนดูถูกประจาน ซ้ำเติมให้เกิดความกดดัน</p> <p>1.3 มีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านการบริหารจัดการ</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<p>สังเกต การจัดการ การแก้ปัญหาและการเยียวยา</p> <p>1.5 ส่งเสริมให้ครูทุกคนเป็นครูแนะแนวโดยฝึกให้มีทักษะการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหาที่ดี</p> <p>1.6 วางแผนนโยบายในการกำหนดให้ ครูผู้สอนแต่ละรายวิชา ครูที่ปรึกษาทำงานร่วมกับครูแนะแนวในการเฝ้าระวังและสังเกตพฤติกรรมนักเรียน โดยวางรูปแบบการทำงานอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนการทำงาน ลงมือปฏิบัติจริงตามแผน การตรวจสอบและวัดผล การปรับปรุงกระบวนการและการติดตาม</p> <p>1.7 วางแนวทางให้เด็กเข้าถึงในกลุ่มที่ช่วยเหลือดูแลและป้องกันภาวะความเครียดอย่างเป็นระบบเช่น มีระบบคัดกรองสุขภาพจิตเพื่อรับรู้</p>	<p>เลือกวิธีแก้ปัญหา</p> <p>รับผิดชอบตนเอง</p> <p>1.6 กระบวนการและขั้นตอน/เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เป็นระบบ ครูจะต้องเก็บเรื่องราวของนักเรียนเป็นความลับ นักเรียนสามารถรับการปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) หรือเป็นกลุ่ม (Group Counseling)</p> <p>1.7 อำนวยความสะดวกในการรับบริการโดยสามารถพูดคุยขอคำปรึกษาผ่านทางเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียต่างๆ</p> <p>1.8 ให้คำแนะนำกับนักเรียนหากพบว่ามีภาวะเครียดโดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบทางสุขภาพจิต เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต หรือแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) ที่เหมาะกับเด็กและวัยรุ่น อายุ 11-20 ปี ซึ่งนักเรียนสามารถประเมินตนเองและทราบผล</p>	

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<p>ว่านักเรียนมีความเสี่ยงด้านใด เช่น ปัญหาที่เกิดจากสุขภาพหรือสภาพร่างกาย ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาการปรับตัว เป็นต้น</p> <p>1.8 เป็นผู้ประสานงานกับทุกฝ่ายและดูแลความเรียบร้อย</p> <p>1.9 จัดภาระงานให้ครูอย่างเหมาะสม โดยที่ครูไม่ต้องทิ้งห้องเรียน</p> <p>1.10 สร้างปฏิสัมพันธ์อันดีกับทุกฝ่ายทั้ง ครู นักเรียน/ผู้ปกครองและชุมชน</p> <p>1.11 มีทักษะในการติดต่อสื่อสาร สร้างภาพพจน์ที่ดี รู้และเข้าใจการเผยแพร่ข่าวสารด้วยสื่อและวิธีการต่างๆ</p>	<p>ทันทีได้ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูล</p> <p>1.9 หากพบนักเรียนเข้าข่ายกลุ่มเสี่ยงรีบติดต่อผู้ปกครองเพื่อวางแผนการดูแลรักษา</p> <p>1.10 ติดตามประเมินผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างเป็นระบบ</p> <p>1.11 สร้างความกลมกลืนระหว่างเด็กที่มีภาวะเครียดหรือมีปัญหาโดยไม่ให้เด็กเป็นจุดเด่นในสังคมนั้น เพื่อป้องกันการถูกเพื่อนล้อหรือแกล้ง</p>	
2. แนวทางด้านจัดการเรียนการสอนระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง		
<p>2.1 อำนวยความสะดวกทั้งทางด้านวิชาการ เช่น การจัดสื่อต่างๆ หนังสือ ตำรา เทคโนโลยีช่วยการเรียนรู้และการสอนและ</p>	<p>2.1 สังเกตและออกแบบการเรียนรู้ โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของเด็ก ดังนั้นควรสังเกต</p>	<p>นักเรียน</p> <p>2.1 มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนให้มากที่สุดทั้งด้านเนื้อหาวิชา การวัดและประเมินผล</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<p>อุปกรณ์ส่งเสริมการเรียนรู้ต่างๆ</p> <p>2.2 การพัฒนาสื่อวัตกรรมการเทคโนโลยีทางการศึกษา</p> <p>2.3 ส่งเสริมการพัฒนาครูและบุคลากรในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยส่งเสริมให้เข้ารับการศึกษา ฝึกอบรม เข้าร่วมประชุมสัมมนาและไปทัศนศึกษา เพื่อเพิ่มพูนความรู้และสามารถนำมาประยุกต์และปรับปรุงในการจัดการเรียนการสอนให้ดีขึ้น</p> <p>2.4 ส่งเสริมสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียนของครูและนักเรียน</p> <p>2.5 ให้ครูเข้าปฏิบัติการสอนตรงตามเวลา</p> <p>2.6 ควบคุม กำกับ ติดตาม และนิเทศ ให้ครูดำเนินการเรียนการสอนให้เป็นไปตามแผนการสอนหรือคู่มือครู</p>	<p>ความเครียดและเทคนิคในการรับรู้เมื่อนักเรียนพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด (มีคู่มือถ้าจำเป็น) เพื่อให้ครูทราบและสามารถจัดการกับชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ขอไปห้องน้ำบ่อยๆ ไม่มีสมาธิ มีปัญหาด้านความจำ มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีพัฒนาการถดถอย หงุดหงิดบ่อย อารมณ์เกรี้ยวกราด หายใจถี่ขึ้นหรือกลั้นหายใจในกรณีรุนแรงอาจพูดว่าอยากตายซึ่งอาจพูดลอยๆ หรือในโลกโซเชียล เป็นต้น</p> <p>2.2 มีทักษะในการสังเกตและการสอบถามในการจำแนกเด็กที่มีอาการเครียดที่แสดงออกทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรม</p> <p>2.3 มีการพูดคุยปรึกษาเบื้องต้น การทำให้เด็กเห็นศักยภาพของตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก การให้คุณค่า ยอมรับและเข้าใจในตัวเด็กในฐานะที่เป็นปัจเจก สร้างแรงบันดาลใจและชี้แนะทางที่ถูกที่ควร</p>	<p>2.2 มีปฏิสัมพันธ์ร่วมมือกับเพื่อนในการสืบค้นหาคำตอบด้วยการร่วมอภิปรายร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุบข้อความรู้และร่วมนำเสนอ</p> <p>2.3 สร้างความรู้และทำความเข้าใจผ่านการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และสรุบข้อความรู้ที่ได้ด้วยตนเอง</p> <p>2.4 มีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านการจัดการเรียนการสอน</p> <p>ผู้ปกครอง</p> <p>2.1 ผู้ปกครองดูแลเอาใจใส่บุตรหลานในทุกส่วนของ การเรียน เช่น วางแผนการเรียนร่วมกับครู ดูแลเรื่องการบ้านและงานที่รับผิดชอบ ใช้คำพูดเชิงบวกและไม่กดดันจนเกินไป</p> <p>2.2 มีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็น</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<p>2.7 จัดครูเข้าสอนแทนในกรณีที่ครูประจำวิชาไม่มาปฏิบัติการสอน</p> <p>2.8 ควบคุมดูแลให้ครูจัดสอนซ่อมเสริมนักเรียนที่เรียนอ่อนและจัดสอนเสริมนักเรียนที่เรียนเก่ง</p> <p>2.9 ควบคุม ดูแล ให้ครูที่รับผิดชอบงานและโครงการดำเนินไปตามปฏิทินปฏิบัติงาน</p>	<p>2.4 การใช้กลุ่มเพื่อนในการจัดการความเครียด</p> <p>2.5 ให้ข้อมูลข่าวสารการปรับตัวทางสังคม</p> <p>2.6 ให้การปรึกษาให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง รู้ปัญหา หาวิธีแก้ไขปัญหา เลือกวิธีแก้ปัญหและรับผิดชอบตนเอง</p> <p>2.7 จัดกิจกรรมให้นักเรียนเรียนตามความสนใจ ความถนัด มีอิสระและสนุกสนาน</p> <p>2.8 ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายให้นักเรียนได้มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากที่สุด เพื่อให้แต่ละคนได้พัฒนาความถนัดความเก่งตามศักยภาพของตน</p> <p>2.9 ให้นักเรียนใช้กระบวนการแสวงหาความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม กระบวนการทำงาน ให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ จุดดี จุดด้อยของตนเองเพื่อ</p>	<p>ด้านการจัดการเรียนการสอน</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
	<p>ปรับปรุงกระบวนการเรียน ของตนเอง</p> <p>2.10 แนะนำส่งเสริมให้ นักเรียนเรียนรู้สิ่งที่ใกล้ตัว ในแล้วนำความรู้ที่ได้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และแก้ปัญหาสภาพสังคม</p> <p>2.11 เตรียมสื่อ อุปกรณ์ และ กิจกรรมให้เหมาะสมกับ เนื้อหาและวัยวุฒิของ นักเรียนและมีความ หลากหลาย</p> <p>2.12 มีความรู้ความเข้าใจรู้ เป้าหมายของการจัด การศึกษาและหลักสูตร การศึกษาโดยการศึกษา ข้อมูล พระราชบัญญัติ การศึกษา ตำราเอกสาร หลักสูตร หลักสูตร สาขาวิชา ลักษณะรายวิชา จัดทำแผนการสอนและ เอกสารประกอบการสอน</p> <p>2.13 ให้นักเรียนคิดและ ปฏิบัติจริง โดยครูผู้สอนให้ นักเรียนได้มีการสร้าง ความรู้ด้วยตนเองด้วย วิธีการต่างๆ ลดการ ถ่ายทอดเนื้อหาวิชาลงโดย ให้นักเรียนได้เรียนจาก สถานการณ์จริงและกระตุ้น</p>	

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
	<p>ให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และนำความรู้ไปใช้ ในการปฏิบัติจริงและสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ของตนเอง</p> <p>2.14 ให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลเข้ามามาก การเรียนรู้ของนักเรียนจะขยายขอบเขตออกไปอย่างกว้างขวางมากกว่าการได้ปฏิสัมพันธ์กับครูเพียงอย่างเดียว</p>	
3. แนวทางด้านหลักสูตรระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง		
<p>3.1 ให้ความรู้ความเข้าใจในภาพรวมของหลักสูตร เช่น โครงสร้างเวลาเรียน คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ เกณฑ์การประเมิน รวมถึงอัตลักษณ์และเอกลักษณ์ของโรงเรียน</p> <p>3.2 ร่วมกันพัฒนาหลักสูตรในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ โครงการงาน บูรณาการหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน</p> <p>3.3 ร่วมกันพัฒนาครูโดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาหลักสูตร</p> <p>3.4 มีการประเมินผลการใช้ ปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร</p> <p>3.5 ให้นักเรียนมีทางเลือกที่หลากหลายในการเลือกโครงการกิจกรรมที่ตนเองชอบ ถนัดและสนใจ</p> <p>3.6 อบรม ชัดเกล้าให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าและมีหน้าที่ในการเรียน</p> <p>3.7 ร่วมกันจัดโครงการบูรณาการเพื่อเกื้อกูลส่งเสริมการเรียนรู้ด้านต่างๆ เช่น</p>		<p>นักเรียน</p> <p>3.1 รู้และเข้าใจในหลักสูตรที่โรงเรียนจัดขึ้น</p> <p>3.2 เข้าร่วมโครงการบูรณาการหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่สอดคล้องกับความถนัด ความสนใจของตนเอง</p> <p>3.3 มีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านหลักสูตร</p> <p>ผู้ปกครอง</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<ul style="list-style-type: none"> - โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านการคิดและการแก้ปัญหา - โครงการส่งเสริมทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข - โครงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพที่ดีและมีสุนทรียภาพ - โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ - โครงการสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาการเรียนการสอนคอมพิวเตอร์ - โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านสารสนเทศและการสื่อสาร - โครงการส่งเสริมผู้เรียนด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม <p>3.8 ร่วมกันจัดให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยคำนึงถึงแนวการจัดตั้งต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมตามความสนใจ ความถนัดตามธรรมชาติและความสามารถ ความต้องการ ของผู้เรียนและชุมชน เช่น ชมรมทางวิชาการต่าง ๆ เป็นต้น - จัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกในการทำประโยชน์ต่อสังคม เช่น กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี เป็นต้น - จัดกิจกรรมประเภทบริการด้านต่าง ๆ ฝึกการทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมสร้างเสริมความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง - กิจกรรมพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม - กิจกรรมสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเรียน - กิจกรรมสร้างเสริมนิสัยรักการทำงาน 		<p>3.1 สนับสนุน ส่งเสริมให้บุตรหลานเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียน</p> <p>3.2 ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่างๆของบุตรหลาน</p> <p>3.3 มีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านหลักสูตร</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมสร้างเสริมนิสัยการทำประโยชน์เพื่อสังคม - กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต - กิจกรรมศิลปป็นักอ่าน - กิจกรรมเพื่อนที่แสนดี 		
4. แนวทางด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมระดับปฏิบัติของผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง		
<p>4.1 กำหนดนโยบายด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไว้อย่างชัดเจน ซึ่ง ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง และชุมชน มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายรวมถึงรับรู้และเข้าใจนโยบาย</p> <p>4.2 กำหนดนโยบายที่ชัดเจนว่าจะมีการรณรงค์เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่หลากหลายในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้นำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ</p> <p>4.3 กำหนด โครงการกิจกรรมและโครงการในแผนปฏิบัติการของโรงเรียนและเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายเข้ามามีส่วน</p>	<p>4.1 สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้นักเรียน/ผู้ปกครอง ทราบว่าคืออะไร มีลักษณะอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร โดยแหล่งเรียนรู้ได้แก่ บุคคล สถานที่ต่างๆ แหล่งข่าวสารข้อมูล เทคโนโลยี สารสนเทศ แหล่งความรู้ทางวิชาการ สภาพสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม เป็นต้น ซึ่งล้วนมีส่วนเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้ประสบการณ์ตรง</p> <p>4.2 กำหนดบทบาทของนักเรียนในการรับผิดชอบและภาระหน้าที่</p>	<p>นักเรียน</p> <p>4.1 แสดงความคิดเห็น ตัดสินใจร่วม วางแผนการจัดแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ภายใต้การแนะนำของผู้บริหารและครูอาจารย์</p> <p>4.2 มีส่วนร่วมในกิจกรรมการจัดการแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม</p> <p>4.3 แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม</p> <p>ผู้ปกครอง</p> <p>4.1 ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<p>ร่วมในโครงการ กิจกรรม และโครงการงาน</p> <p>4.4 จัดทำแผนในระดับ โรงเรียน เพื่อให้ครู นักเรียน เจ้าหน้าที่และ บุคลากรในโรงเรียนได้ มีส่วนร่วมในการสำรวจ และจัดทำแผนว่าใน โรงเรียนควรมีการสร้าง หรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้ และสภาพแวดล้อมใน โรงเรียนอย่างไร</p> <p>4.5 มีการสื่อสารกิจกรรม การจัดการแหล่งเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อมของ โรงเรียน ให้ทุกคนได้รับรู้ และมีส่วนร่วม</p> <p>4.6 กำหนดบทบาท ผู้รับผิดชอบและ ภาระหน้าที่</p> <p>4.7 ส่งเสริมให้หน่วยงาน ภายนอก ผู้ปกครอง ประชาชนมีส่วนร่วมใน การวางแผนและร่วมให้ ข้อเสนอแนะ กำหนด แผนในการสร้างหรือ พัฒนาแหล่งเรียนรู้และ สภาพแวดล้อมของ</p>	<p>4.3 ใช้แหล่งเรียนรู้และ สภาพแวดล้อมในการจัด กระบวนการเรียนรู้</p> <p>4.4 สร้างสภาพแวดล้อม ใน ห้องเรียนที่เอื้อต่อการ เรียนรู้</p>	<p>4.2 สนับสนุนการดำเนินงาน ของโรงเรียนเป็นอย่างดี</p> <p>4.3 มีส่วนร่วมในกิจกรรมการ จัดการแหล่งเรียนรู้และ สภาพแวดล้อม</p>

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
<p>โรงเรียน เพื่อสร้างแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่หลากหลายและตอบสนองความต้องการของชุมชน</p> <p>4.8 ประสานงานกับหน่วยงานส่วนกลางเพื่อจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรในการจัดสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนบางชนิด อาจต้องมีการใช้งบประมาณวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ นอกเหนือจากขอความร่วมมือจากหน่วยงานและประชาชนในพื้นที่ซึ่งหน่วยงานส่วนกลางควรให้การสนับสนุน</p>		
<p>4.9 การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - จัดอาคารสถานที่และบริเวณโรงเรียนให้สะอาดปลอดภัย สวยงาม - สร้างบรรยากาศให้ปลอดภัย สบายใจ ใกล้ชิดธรรมชาติ และกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมในชุมชน - จัดบริเวณสำหรับพักผ่อนให้มีความหลากหลายทั้งในร่มและกลางแจ้ง มีพื้นผิวแตกต่างกัน เช่น หญ้า ดิน ปูน ไม้ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและการดูแลรักษา 		

ผู้บริหาร	ครู	นักเรียน/ผู้ปกครอง
	<ul style="list-style-type: none"> - มีสถานที่ประกอบอาหารเป็นสัดส่วน สะอาด อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารสะอาดและมีระเบียบ - จัดน้ำดื่มให้พอเพียงและดื่มได้โดยสะดวก - มีห้องส้วมเพียงพอ โดยให้มีขนาดและตำแหน่งที่ตั้งที่เหมาะสมกับวัย ดูแลให้สะอาดและถูกสุขลักษณะ - มีอุปกรณ์และสถานที่สะอาดและเหมาะสมในการทำ ความสะอาดร่างกาย เช่น ล้างมือ ล้างหน้า - จัดถึงขยะให้เพียงพอและเหมาะสมกับการใช้งาน และดูแลรักษาด้วย <p>4.10 การจัดสภาพแวดล้อมภายในห้องเรียน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ห้องเรียนควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอและสม่ำเสมอทั่วห้อง - โต๊ะเก้าอี้มีขนาดเหมาะสม นักเรียนสามารถเคลื่อนย้ายได้โดยสะดวกและสามารถปรับให้เข้ากับกิจกรรมได้ - อุปกรณ์ในการตกแต่งห้องเรียนสวยงาม เลือกสรรวัสดุ อุปกรณ์และสื่อการเรียนรู้ที่มีความสร้างสรรค์ ทนทาน หลากหลายมาใช้งาน โดยคำนึงถึงความคุ้มค่าและความ ทนทาน มีการจัดระบบการวางวัสดุอุปกรณ์ให้นักเรียน หยิบใช้ได้โดยสะดวก - มีการตรวจสอบความสะอาด ความพร้อมในการใช้งาน ของวัสดุอุปกรณ์และสื่ออย่างสม่ำเสมอ <p>เลือกสถานที่ในการเรียนรู้ให้เหมาะกับลักษณะของกิจกรรม เช่น กิจกรรมที่สงบอยู่ไกลจากกิจกรรมที่ใช้เสียง กิจกรรมที่ ต้องการแสงสว่างอยู่ใกล้กับหน้าต่าง เป็นต้น</p>	

สรุปแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร สามารถแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริหารจัดการ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านหลักสูตร ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม ได้ผลดังนี้

1. ด้านการบริหารจัดการ

1.1 ผู้อำนวยการจัดให้มี PLC (Professional Learning Community) เรื่องการจัดการความเครียดเพื่อเปิดโอกาสและรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาโรงเรียน

1.2 ผู้อำนวยการเชิญวิทยากรที่มีความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียน (School Psychologist) มาให้ความรู้กับครูและนักเรียนในการช่วยเหลือ แก้ปัญหา สร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เป็นบวก

1.3 ผู้อำนวยการวางแผนนโยบายในการกำหนดให้ ครูผู้สอนแต่ละรายวิชา ครูที่ปรึกษาทำงานร่วมกับครูแนะแนวในการเฝ้าระวังและสังเกตพฤติกรรมนักเรียน โดยวางรูปแบบการทำงานอย่างเป็นระบบมีการวางแผนการทำงาน ลงมือปฏิบัติจริงตามแผน การตรวจสอบและวัดผลการปรับปรุงกระบวนการและการติดตาม

1.4 ผู้อำนวยการจัดให้มีการอบรม/สัมมนาทางด้านภาวะทางอารมณ์รวมถึงการสังเกต การจัดการ การแก้ปัญหาและการเยียวยา

1.5 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครูทุกคนเป็นครูแนะแนวโดยฝึกให้มีทักษะการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหาที่ดี

1.6 ผู้อำนวยการวางแนวทางให้เด็กเข้าถึงในกลุ่มที่ช่วยเหลือดูแลและป้องกันภาวะความเครียดอย่างเป็นระบบเช่น มีระบบคัดกรองสุขภาพจิตเพื่อรับรู้ว่านักเรียนมีความเสี่ยงด้านใด เช่น ปัญหาที่เกิดจากสุขภาพหรือสภาพร่างกาย ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาการปรับตัว เป็นต้น

1.7 ครูบริการให้การปรึกษาช่วยนักเรียน/ผู้ปกครองให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองรู้ปัญหา หาวิธีไข ปัญหาเลือกวิธีแก้ปัญหา รับผิดชอบต่อตนเอง

1.8 ครูอำนวยความสะดวกในการรับบริการโดยสามารถพูดคุยขอคำปรึกษาผ่านทางเว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียต่างๆ

1.9 ครูให้คำแนะนำกับนักเรียนหากพบว่ามีภาวะเครียดโดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบทางสุขภาพ จิต เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต หรือแบบประเมินภาวะ

ซิมเศร่าในวัยรุ่น (PHQ-A) ที่เหมาะกับเด็กและวัยรุ่น อายุ 11-20 ปี ซึ่งนักเรียนสามารถประเมินตนเองและทราบผลทันทีได้ เพื่อความสะดวก รวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูล

1.10 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านการบริหารจัดการ

1.11 ครูสร้างความกลมกลืนระหว่างเด็กที่มีภาวะเครียดหรือมีปัญหาโดยไม่ให้เด็กเป็นจุดเด่นในสังคมนั้น เพื่อป้องกันการถูกเพื่อนล้อหรือแกล้ง

2. ด้านการจัดการเรียนการสอน

2.1 ผู้อำนวยการและครูสังเกตและออกแบบการเรียนรู้ โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของเด็ก ดังนั้นควรสังเกตความเครียดและเทคนิคในการรับรู้เมื่อนักเรียนพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด (มีคู่มือถ้าจำเป็น) เพื่อให้ครูทราบและสามารถจัดการกับชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ขอบใจห้องน้ำบ่อยๆ ไม่มีสมาธิ มีปัญหาด้านความจำ มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีพัฒนาการถดถอย หงุดหงิดบ่อย อารมณ์เกรี้ยวกราว หายใจถี่ขึ้นหรือกลั้นหายใจ ในกรณีรุนแรงอาจพูดว่าอยากตายซึ่งอาจพูดลอยๆหรือในโลกโซเชียล เป็นต้น

2.2 ครูควรมีทักษะในการสังเกตและการสอบถามในการจำแนกเด็กที่มีอาการเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

2.3 ครูควรมีทักษะการพูดคุยปรึกษาเบื้องต้น

2.4 ครูควรมีทักษะที่ทำให้เด็กเห็นศักยภาพของตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก การให้คุณค่า ยอมรับและเข้าใจในตัวเด็กในฐานะที่เป็นปัจเจก สร้างแรงบันดาลใจและชี้แนะทางที่ถูกที่ควร

2.5 ใช้กลุ่มเพื่อนในการจัดการความเครียด

2.6 ให้ข้อมูลข่าวสารการปรับตัวทางสังคม

2.7 ให้การปรึกษาให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง รู้ปัญหา หาวิธีแก้ไขปัญหา เลือกวิธีแก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อตนเอง

2.8 ผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกทั้งทางด้านวิชาการ เช่น การจัดสื่อต่าง ๆ หนังสือ ตำรา เทคโนโลยีช่วยการเรียนการสอนและอุปกรณ์ส่งเสริมการเรียนรู้ต่างๆ

2.9 ผู้อำนวยการและครูร่วมกันพัฒนาสื่อนวัตกรรมเทคโนโลยีทางการศึกษา

2.10 ผู้อำนวยการส่งเสริมสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียนของครูและนักเรียน

2.11 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนให้มากที่สุดทั้งด้านเนื้อหาวิชา การวัดและประเมินผล

2.12 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านการจัดการเรียนการสอน

2.13 ผู้ปกครองดูแลเอาใจใส่บุตรหลานในทุกส่วนของการเรียน เช่น วางแผนการเรียนร่วมกับครู ดูแลเรื่องการบ้านและงานที่รับผิดชอบ ใช้คำพูดเชิงบวกและไม่กดดันจนเกินไป

3. ด้านหลักสูตร

3.1 ผู้อำนวยการหรือครูให้ความรู้ความเข้าใจในภาพรวมของหลักสูตร เช่น โครงสร้างเวลาเรียน คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ เกณฑ์การประเมิน รวมถึงอัตลักษณ์และเอกลักษณ์ของโรงเรียน

3.2 ผู้บริหาร ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนร่วมกันพัฒนาหลักสูตรในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ โครงงานบูรณาการหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

3.3 ร่วมกันพัฒนาครูโดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาหลักสูตร

3.4 ร่วมกันจัดโครงการบูรณาการเพื่อเกื้อกูลส่งเสริมการเรียนรู้ด้านต่างๆ

3.5 ร่วมกันจัดให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

3.6 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านหลักสูตร

3.7 ผู้ปกครองสนับสนุน ส่งเสริมให้บุตรหลานเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียน

3.8 ผู้ปกครองส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนากิจกรรมด้านต่างๆของบุตรหลาน

4. ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม

4.1 ผู้อำนวยการกำหนดนโยบายด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนได้อย่างชัดเจน ซึ่ง ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง และชุมชน มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายรวมถึงรับรู้และเข้าใจนโยบาย

4.2 ผู้อำนวยการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนว่าจะมีการรณรงค์เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่หลากหลายในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้นโยบายไปสู่การปฏิบัติ

4.3 ผู้อำนวยการกำหนด โครงการ กิจกรรมและโครงการงาน ในแผนปฏิบัติการของโรงเรียนและเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการ กิจกรรมและโครงการงาน

4.4 ผู้อำนวยการจัดทำแผนในระดับโรงเรียน เพื่อให้ครู นักเรียน เจ้าหน้าที่และบุคลากรในโรงเรียนได้มีส่วนร่วมในการสำรวจและจัดทำแผนว่าในโรงเรียนควรมีการสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนอย่างไร

4.5 ผู้อำนวยการมีการสื่อสารกิจกรรมการจัดการแหล่งเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน ให้ทุกคนได้รับรู้และมีส่วนร่วมส่งเสริมให้หน่วยงานภายนอก ผู้ปกครอง ประชาชนมีส่วนร่วมในการวางแผนและร่วมให้ข้อเสนอแนะ

4.6 ผู้อำนวยการกำหนดแผนในการสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน เพื่อสร้างแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่หลากหลายและตอบสนองความต้องการของชุมชน

4.7 ผู้อำนวยการประสานงานกับหน่วยงานส่วนกลางเพื่อจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรในการจัดสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนบางชนิด อาจต้องมีการใช้งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ นอกเหนือจากขอความร่วมมือจากหน่วยงานและประชาชนในพื้นที่ ซึ่งหน่วยงานส่วนกลางควรให้การสนับสนุน

4.8 ผู้อำนวยการใช้แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ และสร้างสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้

บทที่ 7

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 3 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจำแนกวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และ 2) ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ได้ผลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด 582 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 97 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.55 เมื่อจำแนกเป็นระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นในผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (มัธยมศึกษาตอนต้น) เขตพื้นที่ชั้นกลางผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1,3 และ 6 เขตพื้นที่ชั้นนอกผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

2. ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร

2.1 ด้านความเครียดด้านการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับอาการที่เกิดขึ้นแบบนานๆครั้ง ($M^1=2.37$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่ามีอาการดังนี้ 1) ปวดศีรษะจากความตึงเครียด 2) มีอาการอยากทานอาหารมากขึ้น และ 3) มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอ ไหล่ เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.51 ขึ้นไป ที่แปลผลว่ามีระดับอาการตั้งแต่บางครั้งถึงบ่อยมากที่สุด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่ามีอาการมีความอยากทานอาหารมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 59.63 ปวดศีรษะจากความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 56.73 รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดง่าย คิดเป็นร้อยละ 55.33 ปวดหลัง คิดเป็นร้อยละ 54.3 ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย คิดเป็นร้อยละ 53.3 รู้สึกเหนื่อยง่าย คิดเป็นร้อยละ 52.06 ปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอ ไหล่ คิดเป็นร้อยละ 51.63 รู้สึกวิตก คิดเป็นร้อยละ 51.23 รู้สึกสับสน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ปวดศีรษะข้างเดียว คิดเป็นร้อยละ 44.53 รู้สึกคับข้องใจ คิดเป็นร้อยละ 42.93 รู้สึกเศร้า คิดเป็นร้อยละ 41.8 เป็นหวัดบ่อยๆ คิดเป็นร้อยละ 36.93 ตั้งสมาธิลำบาก คิดเป็นร้อยละ 36.26 และมีความอยากทานอาหารลดลง คิดเป็นร้อยละ 36.1 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกซึ่งผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับอาการที่สูงกว่าเขตพื้นที่อื่น

2.2 ด้านการเผชิญความเครียด พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับใช้วิธีการนี้บ่อยครั้ง ($M^1=2.85$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าใช้วิธีการดังนี้ 1) นักเรียนระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์ 2) นักเรียนจะนอนหลับพักผ่อนเพื่อให้หายเครียด และ 3) นักเรียนสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.51 ขึ้นไป ที่แปลผลว่ามีระดับการเผชิญความเครียดตั้งแต่บ่อยครั้งถึงสม่ำเสมอ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่านักเรียนจะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 34.03 และนักเรียนลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง คิดเป็นร้อยละ 33.9 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าแต่ละเขตพื้นที่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดไม่ต่างกัน โดยวิธีการเผชิญความเครียดที่ใช้เป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์เป็นวิธีการที่ถูกเลือกใช้มากกว่าการจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหา

2.3 ด้านวิธีการเรียนการสอน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M^1=3.49$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าครูใช้วิธีการเรียนการสอนดังนี้ 1) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม/แสดงความคิดเห็น/

ประชุม/พูดคุย 2) ครูใช้/มีสื่อเทคโนโลยีการสอน ที่น่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและครูช่วยเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชา และ 3) ครูส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์/ใช้ความคิดเพื่อหาเหตุผล เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่ที่มีระดับความคิดเห็นว่าครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียน คิดเป็นร้อยละ 34.20 และครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียน คิดเป็นร้อยละ 28.03 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกที่ผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับเป็นจริงน้อยกว่าเขตพื้นที่อื่น

2.4 ด้านการประเมินผลการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M^1=3.60$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าครูใช้วิธีการประเมินผลการเรียนดังนี้ 1) ครูประเมินผลอย่างยุติธรรม 2) ครูใช้เกณฑ์ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม และ 3) ครูมีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบและครูมีการตรวจงานและชี้แจงข้อบกพร่องของงานที่ทำ เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่ที่มีระดับความคิดเห็นว่านักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผล คิดเป็นร้อยละ 23.36 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าทั้งสามเขตพื้นที่ที่มีระดับความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2.5 ด้านความยากของเนื้อหาวิชา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นในภาพรวมของทั้งสามเขตพื้นที่อยู่ในระดับเป็นจริงมาก ($M^1=3.65$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าเนื้อหาวิชาเป็นดังนี้ 1) เนื้อหาที่เรียนมีมาก 2) เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมาก และ 3) เนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัย เมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่ที่มีระดับความคิดเห็นว่าเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิต คิดเป็นร้อยละ 26.10 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าทั้งสามเขตพื้นที่ที่มีระดับความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2.6 ด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่ที่มีระดับความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับเป็นจริงปานกลาง ($M^1=3.46$) เมื่อพิจารณารายข้อสามอันดับแรก พบว่าสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียนเป็นดังนี้ 1) บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 2) สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และค้นคว้า เช่น ห้องสมุด ห้องวิทยาศาสตร์ สวน และ 3) คือบรรยากาศในการเรียน

ทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่มเมื่อวิเคราะห์ตามระดับคะแนนจากมาตรฐานค่าที่มีค่าเฉลี่ย 2.50 ลงมา ที่แปลผลว่ามีระดับตั้งแต่เป็นจริงน้อยถึงไม่เป็นจริง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามของทั้งสามเขตพื้นที่มีระดับความคิดเห็นว่าสภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 26.30 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 24.43 บรรยากาศในการเรียนรู้ทำให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง คิดเป็นร้อยละ 24.27 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 23.67 บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ คิดเป็นร้อยละ 21.70 บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 21.67 สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน คิดเป็นร้อยละ 21.00 และบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 20.80 เมื่อวิเคราะห์ตามระดับชั้น พบว่าเขตพื้นที่ชั้นนอกซึ่งผู้ตอบส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 (มัธยมศึกษาตอนปลาย) มีค่าเฉลี่ยระดับความเป็นจริงน้อยกว่าเขตพื้นที่อื่น

เมื่อพิจารณาความสอดคล้องกันของแต่ละด้าน พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้แก่ 1) ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียนและครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียนอยู่ในระดับน้อย 2) นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผลอยู่ในระดับน้อย 3) เนื้อหาที่เรียนมีมาก เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมากอยู่ในระดับเป็นจริงมากและเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับน้อย 4) สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน บรรยากาศในการเรียนรู้ทำให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน และบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลายอยู่ในระดับน้อย เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนมีอาการดังนี้ 1) ความอยากทานอาหารมากขึ้นหรือลดลง 2) ปวดศีรษะจากความตึงเครียด 3) ปวดศีรษะข้างเดียว 4) ปวดหลัง 5) ปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอ ไหล่ 6) เป็นหวัดบ่อยๆ 7) รู้สึกวิตก 8) รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย 9) ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย 10) รู้สึกเหนื่อยง่าย 11) รู้สึกสับสน 12) รู้สึกคับข้องใจ 13) รู้สึกเศร้า 14) ตั้งสมาธิลำบากอยู่ในระดับบางครั้งถึงบ่อยครั้ง เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มากกว่าการจัดการความเครียด

แบบมุ่งแก้ปัญหา และยังมีนักเรียนที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่นและลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลงในระดับบ่อยครั้งถึงสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนที่ต้องให้ความสนใจและดูแลเป็นพิเศษ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การจัดกระบวนกรเรียนรู้อเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์การจัดกระบวนกรเรียนรู้อเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน ได้ผลดังนี้

1. ด้านการบริหารจัดการ พบว่าโรงเรียนมีลักษณะการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมทั้งทางตรงและทางอ้อม มีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครอง ชุมชนและองค์กรภายนอกให้เข้ามามีบทบาทในโรงเรียน มีการอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการกับครูด้านการดูแลนักเรียนโดยใช้วิทยากรทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน มีการจัดประชุมและเชิญผู้ปกครองมารับรู้รับทราบระบบการจัดการเรียนการสอน หลักสูตรและระเบียบข้อบังคับของโรงเรียนเพื่อร่วมกันวางแผนด้านการเรียนของนักเรียน มีการบริหารงานภายในแบบประชาธิปไตยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อให้ทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการคิด ตัดสินใจ ลงมือในการทำงาน มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการบริหารจัดการเพื่อวางแผนการทำงานและจัดการระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนซึ่งส่งผลให้สามารถเข้าถึงข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนแต่ละคน แล้วนำมาวิเคราะห์ความต้องการของนักเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้รับ การดูแลช่วยเหลือพัฒนาทั้งด้านการเรียน สุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นต้น

2. ด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่าครูผู้สอนมีความรู้ความเข้าใจรู้เป้าหมายของการจัดการศึกษาและหลักสูตรการศึกษา มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน มีการใช้สื่อและอุปกรณ์ที่หลากหลายและเหมาะสมกับเนื้อหา มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเรียนตามความสนใจความถนัด มีอิสระและสนุกสนาน มีการสรุปผลของแผนการสอนรายวิชาเพื่อวิเคราะห์ว่าวิธีการใดที่นักเรียนให้ความสนใจเพื่อให้เกิดความหลากหลายและสร้างแรงจูงใจในการเรียน มีการใช้คำพูดเชิงบวกกับนักเรียนและดูแลเอาใจใส่มีการติดตามและประเมินผลการเรียนเป็นระยะ อีกทั้งยังยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลส่งผลให้นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการจัดการชั้นเรียนสามารถร่วมกันตั้งเกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลกับครูผู้สอน สามารถคิดและปฏิบัติจริงโดยครูผู้สอนให้นักเรียนได้มีการสร้างความรู้ด้วยตนเองด้วยวิธีการต่างๆ และสามารถเรียนรู้สิ่งที่ใกล้ตัวในแล้วนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งครูยังมีทักษะในการสังเกตและสอบถามในการจำแนกเด็กที่มีอาการเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม การพูดคุยปรึกษา

เบื้องต้น การทำให้เด็กเห็นศักยภาพของตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก การให้คุณค่า ยอมรับ และเข้าใจในตัวเด็กในฐานะที่เป็นปัจเจก สร้างแรงบันดาลใจและชี้แนวทางที่ถูกต้อง และการใช้กลุ่มเพื่อนในการจัดการความเครียด

3. ด้านหลักสูตร พบว่าหลักสูตรภายในสถานศึกษามีการสร้างความปลอดภัยด้วยการจัดโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลาย เช่น จัดทำโครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านการคิดและการแก้ปัญหา โครงการส่งเสริมทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข โครงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะที่ดีและมีสุนทรียภาพ โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถทางวิชาการ โครงการสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาการเรียนการสอนคอมพิวเตอร์ โครงการส่งเสริมพัฒนาความสามารถด้านสารสนเทศและการสื่อสาร โครงการส่งเสริมผู้เรียนด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้และศักยภาพของนักเรียนในรูปแบบที่ถ้าเรียนรู้ช้าก็จะเสริม ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและวัฒนธรรม แต่ถ้าเรียนรู้เร็วจะเสริมด้านวิชาการเพื่อให้ต่อยอดได้ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งกำหนดเป็นเอกลักษณ์ของโรงเรียนคือกิจกรรมเด่น เน้นคุณธรรม อีกทั้งยังมีการพัฒนาหลักสูตรร่วมกันระหว่างโรงเรียนที่มีบริบทคล้ายๆ กัน

4. ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน พบว่าแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมมีสภาพที่ดีตามบริบทของโรงเรียน มีการพัฒนาและปรับปรุงห้องเรียน ห้องศูนย์การเรียนรู้ อาคารเรียน ห้องสำนักงานฯ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับปรุงห้องน้ำให้สะอาด สวยงาม ถูกสุขลักษณะ ปรับพื้นที่ ภูมิทัศน์ และจัดสภาพแวดล้อมให้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และพักผ่อน ส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน และพัฒนาห้องสมุดให้พร้อมใช้ บริการสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เอื้อต่อผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองหรือเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีการสร้างสภาพแวดล้อม บรรยากาศและนันทนาการที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนด้วยการจัดพื้นที่ภายในโรงเรียนให้นักเรียนได้แสดงความสามารถในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างหลากหลาย

ตอนที่ 3 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาคความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร สามารถแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริหารจัดการ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านหลักสูตร ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม ได้ผลดังนี้

1. ด้านการบริหารจัดการ

1.1 ผู้อำนวยการจัดให้มี PLC (Professional Learning Community) เรื่องการจัดการความเครียดเพื่อเปิดโอกาสและรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาโรงเรียน

1.2 ผู้อำนวยการเชิญวิทยากรที่มีความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียน (School Psychologist) มาให้ความรู้กับครูและนักเรียนในการช่วยเหลือ แก้ปัญหา สร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เป็นบวก

1.3 ผู้อำนวยการวางแผนนโยบายในการกำหนดให้ ครูผู้สอนแต่ละรายวิชา ครูที่ปรึกษาทำงานร่วมกับครูแนะแนวในการเฝ้าระวังและสังเกตพฤติกรรมนักเรียน โดยวางรูปแบบการทำงานอย่างเป็นระบบมีการวางแผนการทำงาน ลงมือปฏิบัติจริงตามแผน การตรวจสอบและวัดผล การปรับปรุงกระบวนการและการติดตาม

1.4 ผู้อำนวยการจัดให้มีการอบรม/สัมมนาทางด้านภาวะทางอารมณ์รวมถึงการสังเกต การจัดการ การแก้ปัญหาและการเยียวยา

1.5 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครูทุกคนเป็นครูแนะแนวโดยฝึกให้มีทักษะการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและรับฟังปัญหาที่ดี

1.6 ผู้อำนวยการวางแผนทางให้เด็กเข้าถึงในกลุ่มที่ช่วยเหลือดูแลและป้องกันภาวะความเครียดอย่างเป็นระบบเช่น มีระบบคัดกรองสุขภาพจิตเพื่อรับรู้ว่านักเรียนมีความเสี่ยงด้านใด เช่น ปัญหาที่เกิดจากสุขภาพหรือสภาพร่างกาย ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาการปรับตัว เป็นต้น

1.7 ครูบริการให้การปรึกษาช่วยนักเรียน/ผู้ปกครองให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองรู้ปัญหา หาวิธีแก้ ปัญหาเลือกวิธีแก้ปัญหา รับผิดชอบต่อตนเอง

1.8 ครูอำนวยความสะดวกในการรับบริการโดยสามารถพูดคุยขอคำปรึกษาผ่านทางเว็บไซต์หรือสื่อโซเชียลมีเดียต่างๆ

1.9 ครูให้คำแนะนำกับนักเรียนหากพบว่ามีภาวะเครียดโดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบทางสุขภาพ จิต เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต หรือแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) ที่เหมาะกับเด็กและวัยรุ่น อายุ 11-20 ปี ซึ่งนักเรียนสามารถประเมินตนเองและทราบผลทันทีได้ เพื่อความสะดวก รวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูล

1.10 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านการบริหารจัดการ

1.11 ครูสร้างความกลมกลืนระหว่างเด็กที่มีภาวะเครียดหรือมีปัญหาโดยไม่ให้เด็กเป็นจุดเด่นในสังคมนั้น เพื่อป้องกันการถูกเพื่อนล้อหรือแกล้ง

2. ด้านการจัดการเรียนการสอน

2.1 ผู้อำนวยการและครูสังเกตและออกแบบการเรียนรู้ โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของเด็ก ดังนั้นควรสังเกตความเครียดและเทคนิคในการรับรู้เมื่อนักเรียนพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด (มีคู่มือถ้าจำเป็น) เพื่อให้ครูทราบและสามารถจัดการกับชั้นเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ขอบใจห้องน้ำบ่อยๆ ไม่มีสมาธิ มีปัญหาด้านความจำ มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีพัฒนาการถดถอย หงุดหงิดบ่อย อารมณ์เกรี้ยวกราด หายใจถี่ขึ้นหรือกลั้นหายใจ ในกรณีรุนแรงอาจพูดว่าอยากตายซึ่งอาจพูดลอยๆหรือในโลกโซเชียล เป็นต้น

2.2 ครูควรมีทักษะในการสังเกต การจำแนกเด็กที่มีอาการเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม

2.3 ครูควรมีทักษะการพูดคุยปรึกษาเบื้องต้น

2.4 ครูควรมีทักษะที่ทำให้เด็กเห็นศักยภาพของตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก การให้คุณค่า ยอมรับและเข้าใจในตัวเด็กในฐานะที่เป็นปัจเจก สร้างแรงบันดาลใจและชี้แนะทางที่ถูกที่ควร

2.5 ใช้กลุ่มเพื่อนในการจัดการความเครียด

2.6 ให้ข้อมูลข่าวสารการปรับตัวทางสังคม

2.7 ให้การปรึกษาให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง รู้ปัญหา หาวิธีแก้ไขปัญหา เลือกวิธีแก้ปัญหาและรับผิดชอบตนเอง

2.8 ผู้อำนวยการอำนวยความสะดวกทั้งทางด้านวิชาการ เช่น การจัดสื่อต่าง ๆ หนังสือ ตำรา เทคโนโลยีช่วยการเรียนการสอนและอุปกรณ์ส่งเสริมการเรียนรู้ต่างๆ

2.9 ผู้อำนวยการและครูร่วมกันพัฒนาสื่อนวัตกรรมเทคโนโลยีทางการศึกษา

2.10 ผู้อำนวยการส่งเสริมสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียนของครูและนักเรียน

2.11 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเรียนการสอนให้มากที่สุดทั้งด้านเนื้อหาวิชา การวัดและประเมินผล

2.12 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านการจัดการเรียนการสอน

2.13 ผู้ปกครองดูแลเอาใจใส่บุตรหลานในทุกส่วนของการเรียน เช่น วางแผนการเรียนร่วมกับครู ดูแลเรื่องการบ้านและงานที่รับผิดชอบ ใช้คำพูดเชิงบวกและไม่กดดันจนเกินไป

3. ด้านหลักสูตร

- 3.1 ผู้อำนวยการหรือครูให้ความรู้ความเข้าใจในภาพรวมของหลักสูตร เช่น โครงสร้างเวลาเรียน คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ เกณฑ์การประเมิน รวมถึงอัตลักษณ์และเอกลักษณ์ของโรงเรียน
- 3.2 ผู้บริหาร ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนร่วมกันพัฒนาหลักสูตรในรูปแบบต่างๆ ได้แก่ โครงงานบูรณาการหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 3.3 ร่วมกันพัฒนาครูโดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้พัฒนาหลักสูตร
- 3.4 ร่วมกันจัดโครงการบูรณาการเพื่อเกื้อกูลส่งเสริมการเรียนรู้ด้านต่างๆ
- 3.5 ร่วมกันจัดให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
- 3.6 ผู้อำนวยการส่งเสริมให้ครู นักเรียน บุคลากร ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นด้านหลักสูตร
- 3.7 ผู้ปกครองสนับสนุน ส่งเสริมให้บุตรหลานเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรมของโรงเรียน
- 3.8 ผู้ปกครองส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่างๆของบุตรหลาน

4. ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อม

- 4.1 ผู้อำนวยการกำหนดนโยบายด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไว้อย่างชัดเจน ซึ่ง ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง และชุมชน มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายรวมถึงรับรู้และเข้าใจนโยบาย
- 4.2 ผู้อำนวยการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนว่าจะมีการรณรงค์เพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมที่หลากหลายในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้นโยบายไปสู่การปฏิบัติ
- 4.3 ผู้อำนวยการกำหนด โครงการ กิจกรรมและโครงการงาน ในแผนปฏิบัติการของโรงเรียนและเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการ กิจกรรมและโครงการงาน
- 4.4 ผู้อำนวยการจัดทำแผนในระดับโรงเรียน เพื่อให้ครู นักเรียน เจ้าหน้าที่และบุคลากรในโรงเรียนได้มีส่วนร่วมในการสำรวจและจัดทำแผนว่าในโรงเรียนควรมีการสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนอย่างไร
- 4.5 ผู้อำนวยการมีการสื่อสารกิจกรรมการจัดการแหล่งเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน ให้ทุกคนได้รับรู้และมีส่วนร่วมส่งเสริมให้หน่วยงานภายนอก ผู้ปกครอง ประชาชนมีส่วนร่วมในการวางแผนและร่วมให้ข้อเสนอแนะ

4.6 ผู้อำนวยการกำหนดแผนในการสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน เพื่อสร้างแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่หลากหลายและตอบสนองความต้องการของชุมชน

4.7 ผู้อำนวยการประสานงานกับหน่วยงานส่วนกลางเพื่อจัดสรรงบประมาณและทรัพยากรในการจัดสร้างหรือพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนบางชนิด อาจต้องมีการใช้งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ นอกเหนือจากขอความร่วมมือจากหน่วยงานและประชาชนในพื้นที่ ซึ่งหน่วยงานส่วนกลางควรให้การสนับสนุน

4.8 ผู้อำนวยการใช้แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมในการจัดกระบวนการเรียนรู้และสร้างสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ตอน เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง 3 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย พบว่าสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกิดจาก 1) ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียนและครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียนน้อย 2) นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและประเมินผลน้อย 3) เนื้อหาที่เรียนมีมาก เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมาก และเนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตน้อย 4) สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน บรรยากาศในการเรียนรุ่นพี่ให้ความช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน และบรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความคิดที่หลากหลาย ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดส่งผลให้นักเรียนมีอาการทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม โดยนักเรียนใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์มากกว่าการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา อีกทั้งยังมีนักเรียนที่จะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่นและลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง ซึ่งต้องให้การดูแลเป็นพิเศษ ซึ่งสอดคล้องกับ สมิต อาชวนิจกุล (2542) ที่อธิบายสาเหตุของความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การคาดหวังในตนเองของนักเรียนหรือการคาดหวังในตัวลูก

ของพ่อแม่ การอบรมสั่งสอนแบบเข้มงวดมาก สภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่โรงเรียน ความวิตกกังวล คิดมาก รวมถึงสุขภาพร่างกายของนักเรียนด้วย ซึ่งแต่ละคนมีพฤติกรรมในการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันไป เช่น การประหม่นด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกายในการจัดการต่อความเครียด และสอดคล้องกับ อรศรี งามวิทยาพงศ์ (2549) ที่อธิบายว่าองค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้ที่ดีก็มีส่วนสำคัญที่ตอบสนองต่อเงื่อนไขของแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นเนื้อหาการเรียนรู้ที่กำหนดจากความต้องการและความจำเป็นของปัจเจกบุคคล และเป็นความรู้เชิงปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี เช่น เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกันเรียนรู้จากการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ มีแหล่งการเรียนรู้ที่มีความแตกต่างหลากหลายเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป มีวิธีการเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้ด้วยการเล่า การสังเกต การฟังพูด อ่าน การถาม การทดลอง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างบุคคล เป็นต้น และสอดคล้องกับ ยุพดี ศิริวรรณ (2548) ที่แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษา ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ประจำชั้น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยม เนื่องจากความเครียดเป็นสิ่งเร้าที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์บีบคั้นต่างๆ ทำให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ตอนที่ 2 การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

จากการวิเคราะห์การจัดการจัดการกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จากการวิเคราะห์โรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา พบว่าการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการบริหารจัดการ เป็นการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วมทั้งทางตรงและทางอ้อม 2) ด้านการจัดการเรียนการสอน เป็นการใช่วิธีทั้งการจัดการเชิงวิชาการและการจัดการเชิงพฤติกรรม 3) ด้านหลักสูตร เป็นการจัดหลักสูตรภายในสถานศึกษามีการสร้างความปลอดภัยด้วยการจัดโครงการบูรณาการและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่หลากหลาย 4) ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน มีแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีสภาพที่ดีตามบริบทของโรงเรียนที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ สีลาภรณ์ นาครทรรพ (2539) ที่ได้อธิบายถึงลักษณะ

กระบวนการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการกลุ่ม ที่สมาชิกของครอบครัวและชุมชนมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ร่วมกันแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหา สาเหตุของปัญหา และหาแนวทางแก้ไขแล้วนำไปสู่การปฏิบัติด้วยการระดมสมองว่ามีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง จึงนำกลับมาวิเคราะห์และทบทวนกับกลุ่มเพื่อหาแนวทางพัฒนาต่อไป และยังสอดคล้องกับทฤษฎีของ ชามมณี และคณะ (2545) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาหรือการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ว่ามีองค์ประกอบหรือปัจจัยสำคัญ 6 ประการ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านผู้บริหาร ผู้บริหารเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ผู้บริหารที่มีประสบการณ์กว้าง มีความจริงใจและความตั้งใจในการพัฒนาเพื่อประโยชน์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นประชาธิปไตย และการเป็นแบบอย่างที่ดีในการทำงานและสามารถแสวงหาปัจจัยสนับสนุนได้มาก ก็ยิ่งทำให้การพัฒนาก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว 2) องค์ประกอบด้านยุทธวิธีในการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ผู้บริหารใช้และประสบความสำเร็จนั้น ได้แก่ การส่งเสริมการเรียนรู้ของครู การส่งเสริมให้ครูมีส่วนร่วมในการพัฒนา การมีแนวคิดหลักเป็นจุดร่วมในการพัฒนา และการนิเทศภายในแบบกัลยาณมิตร 3) องค์ประกอบด้านการบริหารจัดการ การบริหารจัดการให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนและกระบวนการสอนของครูจะช่วยให้การพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้และปรับเปลี่ยนไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็วขึ้น 4) องค์ประกอบด้านครู การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ครูจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้บริหารและโรงเรียน มีมนุษยสัมพันธ์และความเป็นกัลยาณมิตรกับผู้ร่วมงานและเป็นผู้ให้ความร่วมมือในการทำงานมีการพัฒนาตนเองหรือได้รับการพัฒนาให้เรียนรู้อยู่เสมอด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การเข้ารับการอบรม อ่านเอกสารตำราเพิ่มเติม แลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับผู้รู้หรือเพื่อนครู เพื่อมาปรับใช้ในการเรียนการสอน เมื่อสอนเสร็จมีการวิเคราะห์ ไตร่ตรองผลที่เกิดขึ้นมาปรับปรุงเพื่อพัฒนาการสอนครั้งต่อไป ครูบางคนยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนการสอน ซึ่งการเตรียมการสอนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ 5) องค์ประกอบด้านนักเรียน นักเรียนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญทั้งทางด้านกระบวนการเรียนรู้และผลการเรียนรู้ ปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนากระบวนการเรียนรู้คือ ความเป็นกัลยาณมิตรของครู ยอมรับเขา มีความยุติธรรม ไม่เปรียบเทียบเขา กับคนอื่น และสิ่งที่เด็กต้องการคือ ครูที่สอนสนุก ไม่เครียด แต่มีสาระ มีกิจกรรมที่ได้ทดลองลงมือทำการไปทัศนศึกษา สืบค้นความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีลักษณะหลากหลาย 6) องค์ประกอบด้านผู้ปกครองและชุมชน การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนนับเป็นองค์ประกอบสำคัญ ยิ่งชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาได้มากก็มีโอกาสที่ประสบความสำเร็จสูง ชุมชนที่มีความพร้อมด้านทรัพยากร ความเข้าใจความพร้อมใจ และเต็มใจในการให้ความร่วมมือกับ

โรงเรียนเพื่อช่วยพัฒนาเด็กผู้เป็นบุตรหลาน หรือสมาชิกของชุมชนและสังคมนั้นให้เป็นผู้มีคุณภาพ เป้าหมาย

ตอนที่ 3 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียน มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียน มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เป็นกระบวนการการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครอง ซึ่งสามารถใช้ทฤษฎีอธิบายการกระทำและสังคมมนุษย์ในเชิงทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural-functional Theory) ว่าระบบหนึ่งนั้นประกอบด้วยส่วนต่างๆที่สัมพันธ์กัน มีขอบเขต และหน้าที่การทำงานที่ชัดเจน (boundary) มีลักษณะการทำงานแบบพึ่งพาอาศัยกัน (homeostasis) เพื่อให้เกิดดุลยภาพ (equilibrium) ซึ่ง Parsons (2007) อธิบายว่าระบบสังคมและระบบย่อยในสังคมมีหน้าที่จำเป็นพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ การปรับตัว (Adaptation-A) การบรรลุเป้าหมาย (Goal attainment-G) การบูรณาการ (Integration-I) และการรักษาแบบแผน (Latency-L) หากผู้บริหาร ครู นักเรียน/ผู้ปกครองแสดงบทบาทหน้าที่ทั้ง 4 ประการได้อย่างเหมาะสม การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนก็จะดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนักเรียนที่อยู่ในการดูแลเกิดภาวะความเครียด ผู้บริหาร ครูและผู้ปกครองต้องมีการปรับตัว (A) ในการทำความเข้าใจความเข้าใจว่าควรปรับพฤติกรรมของนักเรียนและตนเองอย่างไร โดยมีเป้าหมายว่าจะป้องกันและแก้ไขปัญหาวางไร (G) ซึ่งการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อปัญหาความเครียดด้านการเรียนนั้นต้องอาศัย การสนับสนุนทางสังคม (I) ได้แก่ ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและชุมชน เช่น การประสานงานจากหน่วยงานภายนอกมาให้ความรู้เฉพาะด้านจิตวิทยาในโรงเรียนมาให้ความรู้ มีการประสานงานร่วมกันกับครูในการสร้างหลักสูตร วางแผนการเรียนและการสังเกตความเครียดและเทคนิคการรับรู้เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเครียด การสังเกตและออกแบบการเรียนรู้ โดยออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียน การให้คำแนะนำปรึกษา รับฟังกับนักเรียนโดยมีทัศนคติที่เป็นบวก การสังเกตและการสอบถามในการจำแนกเด็กที่มีภาวะเครียด ให้ข้อมูลข่าวสารการปรับตัวทางสังคม ให้การศึกษาให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง รู้ปัญหา หาวิธีแก้ไขปัญหา เลือกรวิธีแก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อตนเอง การให้ความร่วมมือกับโรงเรียน ในการมีส่วนร่วมได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งส่งให้นักเรียนมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป (L) ดังนั้น การส่งเสริมให้มีการบูรณาการระหว่างผู้บริหาร ครูและผู้ปกครองเพื่อให้เกิด

กลไกในการดูแลและป้องกันความเครียดด้านการเรียนของนักเรียน จะทำให้นักเรียนสามารถกลับมาทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีทักษะในการเผชิญหน้ากับความเครียดได้ในระดับหนึ่ง การให้ความรู้ ความเข้าใจและแนวทางปฏิบัติกับนักเรียน และผู้ปกครองที่ถูกต้องจะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2 ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ของโรงเรียนโดยสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนและสามารถกำหนดเป็นนโยบายและเป้าประสงค์ของโรงเรียนได้ เพื่อจัดหลักสูตร การจัดการเรียนรู้และกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนในแต่ละพื้นที่

1.3 โรงเรียนควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองสร้างความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ กับบุตรหลานเพราะครอบครัวเป็นเกราะกำบังที่จะช่วยให้บุตรหลานต่อสู้และฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในสังกัด สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีที่ตั้งอยู่ในบริเวณ กรุงเทพมหานคร ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิเคราะห์องค์ความรู้และสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่อื่นๆด้วย ทั้งภาครัฐ เอกชนและท้องถิ่น

2.2 จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าควรศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติมเช่น ช่วงชั้นและสายการเรียนส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดอย่างไร เป็นต้น

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กนกรัตน์ สายเชื้อ. (2536). **ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหาร**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต การศึกษา(จิตวิทยาการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กรมวิชาการ. (2545). **การวิจัยเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสามัญศึกษา. (2536). **การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนของกรมสามัญศึกษา**. กรุงเทพฯ: กรมสามัญศึกษา.
- กรมสุขภาพจิต. (2539). **รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข
- กรมสุขภาพจิต. (2540). **คู่มือคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง
- กรมสุขภาพจิต. (2542). **คู่มือคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2533). **ความเครียด**. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). **รายงานสาระสำคัญ การพัฒนา และการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการเรียนการสอนระดับประถมศึกษากรณีศึกษาโรงเรียนอนุบาล ลำปางจังหวัดลำปาง**. กรุงเทพมหานคร: คุรุสภาลาดพร้าว.
- กัญญ์ธิดา ยอดดี. (2555). **สภาพแวดล้อมทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนเทศบาลแหลมฉบัง 1 จังหวัดชลบุรี**. งานวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา
- กิดานันท์ มลิทอง. (2540). **เทคโนโลยีการศึกษาและนวัตกรรม**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนชม.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2553). **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- จตุพร เพ็งชัย. (2534) **“แนะแนวและจิตวิทยา,” เอกสารคำสอน**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- จันทร์านี สงวนนาม. (2545). **ทฤษฎีแนวปฏิบัติการบริหารสถานศึกษา**. กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์.
- จำเนียร ศิลปะวานิช. (2538). **หลักและวิธีการสอน**. นนทบุรี: เจริญรุ่งเรืองการพิมพ์.
- ชุมศักดิ์ อินทร์รักษ์. (2545). **การบริหารงานวิชาการ**. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2539). **จิตวิทยาทั่วไป**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- เชิดชู กาหวงค์. (2545). ปัญหาคุณภาพห้องสมุดโรงเรียนประถมศึกษา. วารสารวิชาการ, 5(8), 55-56. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ฐิติวี แก้วพรสวรรค์. (2555). “การศึกษาความชุกของภาวะซีมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร,” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปี 2557 ฉบับที่ 4. (ตุลาคม-ธันวาคม)
- ณัฐสุดา เต๋พันธ์. (2562). เข้าใจโรคซีมเศร้าในวัยรุ่น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://chula.ac.th/cuinside/17693/> [23 พฤศจิกายน 2561]
- ณิชากัทธ รุจิรดาพร. (2552). “ภาวะซีมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปี 2554 ฉบับที่ 4. (ตุลาคม-ธันวาคม)
- เดือนพ่อแม่งดตำหนิลูก สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทำเด็กเครียดเสียงซีมเศร้าทำร้ายตนเอง. (2561, 22 มีนาคม). ผู้จัดการออนไลน์. สืบค้นจาก : <https://mgronline.com/qol/detail/9610000028652>
- ถาวร ศรีหิรัญ. (2534). ความเครียดของนิสิตกรกองการเจ้าหน้าที่กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ปรียญฐานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม
- ทรรศนีย์ วรหาคำ. (2554). การศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของโรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐาราม สังกัดสำนักงานเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ **รัตนมหาวิทยาลัย**
- ทัศนีย์ พันธุ์กาหลง. (2545). การจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การสอนแบบพาหนุเรียนรู้ด้วยความมั่นใจ. กรุงเทพฯ: อรรถผลการพิมพ์.
- ทิตนา แคมศรี และคณะ. (2545). ศาสตร์การสอน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงคราญ ผาสุข. (2528). หลักการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นงลักษณ์ มีจรรยาสม. (2546). สภาพที่เป็นจริงและความคาดหวังในการพัฒนาสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยนาฏศิลป์อ่างทองตามทัศนะของอาจารย์และนักศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบัน ราชภัฏพระนคร.
- นรา สมประสงค์ และ เสรี ลาขโรจน์. (2546). การบริหารสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา. ในประมวลสาระชุดวิชาการจัดการสถานศึกษา หน่วยที่ 9 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นราธร ศรประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- นวลจิตต์ เขาวีรติพงศ์. (2545). **การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูป การศึกษา
- นันทธรรณ นาวี. (2536). **ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดดจำกัด.
- น้ำทิพย์ งามสุทธา. (2547). **การศึกษาสภาพการใช้และปัญหาการใช้หลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนในเครือ คณะภคินีพระฤทธิยของพระเยซูแห่งกรุงเทพฯ**. สารนิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นิมิต ศัลยา. (2533). **ทำอย่างไรให้หายเครียด**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- เนาวรัตน์ ลิขิตวัฒน์เศรษฐ์. (2544). **แหล่งเรียนรู้ในโรงเรียนสร้างเพื่อเด็ก มิได้สร้างเพื่อใคร**. วารสารวิชาการ, 10(3), 9.
- บัวทอง สว่างโสภาคกุล. (2541). **สุขภาพเพื่อชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2528). **“จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข”**. เอกสารสอนชุดวิชาสังคมวิทยา การแพทย์หน่วยที่ 9-15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ปฎิคม พงษ์ประเสริฐ. (2550). **การศึกษาการจัดสภาพแวดล้อมและการบริการในโรงเรียนเทศบาล สังกัดเทศบาลเมืองนครนายก**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. (2549). **การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ประไพ ยะทัตต์ (2534). **ความเครียด**. บทความสุขภาพจิตเผยแพร่ทางวิทยุ. กองสุขภาพจิต. กรมการ แพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี: โรงพิมพ์ศรีอนันต์
- ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ. (2544). **รายงานการวิจัยภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานครในบรรยากาศการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ประจำปี การศึกษา 2544**.
- ประเวศ วะสี. (2535). **บทเรียนจาก 18 พฤษภาคมหาวิโยคกับการฟื้นฟูบูรณะชาติบ้านเมือง**. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.
- ปรัชญา เวสารัชช. (2545). **หลักการจัดการศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูปการศึกษา.

- ปรารภณา สวัสดิสุธาและคณะ (2559). **การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร**. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปี 2559 ฉบับที่ 1. (มกราคม-มีนาคม)
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2543). **การบริหารงานวิชาการ**. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- ปัญญา แก้วกี้อยูร และ สุภัทร พันธุ์พัฒนกุล. (2545). **การบริหารจัดการศึกษาในรูปแบบการใช้โรงเรียนหรือพื้นที่การศึกษาเป็นฐาน**. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- ปัทมา อินทร์พรหม. (2548). **ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2542). **การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4**. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรพจน์ พจน์พัฒนาพล. (2548). **การจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนวัดเทพนิมิต สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1**. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิภพ จิรภิญโญ. (2551). “ เลี้ยงลูกให้เก่งและดี ” [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://satitapp.kus.ku.ac.th/guidance/story-10.html> [23 พฤศจิกายน 2561]
- พิมพ์ชนก ศรีทองดี. (2546). **การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล การบรรลุตามขั้นพัฒนาการ และพฤติกรรมเผชิญความเครียด ของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร**. มหาวิทยาลัย รามคำแหง/กรุงเทพฯ.
- พิมพ์พันธ์ เตชะคุปต์. (2551). **บรรยากาศการเรียนการสอน: ปัจจัยสำคัญต่อประสิทธิภาพการสอน**. วารสารมิตรครู , 32 (7), 9-14. แพทย์เผยวัยรุ่นไทยป่วย ‘โรคซึมเศร้า’ กว่า 1 ล้าน . (2560,25 ธันวาคม). กรุงเทพฯธุรกิจ. สืบค้นจาก : <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/786312>
- ภัทรภร ภาคสารศรี. (2552). **ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)**. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ภาสินี มุกดาวงษ์. (2547). **ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2561). สื่อสารให้เข้าใจความเครียดในเด็กวัยรุ่น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.chula.ac.th/cuinside/7625/> [23 พฤศจิกายน 2561]
- มยุรี สิงห์โทธราช. (2551). **ความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนตามความรู้ของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2537). **ประมวลสาระชุดวิชาสัมมนาการประถมศึกษาหน่วยที่ 9-11**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มูลนิธิเพื่อ "คนไทย". (2557). รายงาน "คนไทย" มอนิเตอร์ 2557: เสียงเยาวชนไทย (Youth Today). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.khonthaifoundation.org> [1 พฤศจิกายน 2559]
- ยุพดี ศิริวรรณ (2548). **คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย**. การประชุม วิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4 เรื่องสุขภาพจิตกับภัยพิบัติ วันที่ 6-8 กรกฎาคม 2548 ณ โรงแรมปรีนซ์พาเลซ กรุงเทพมหานคร
- รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ราตรี ลภะวงศ์. (2548). **การศึกษาสภาพแวดล้อมทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนอรัญประเทศจังหวัด สระแก้ว สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระแก้ว เขต 2**. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ราภรณ์ มุละชีวะ. (2547). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร**.
- สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- โรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต. (2561). **ภาวะซึมเศร้าในเด็ก และ วัยรุ่น**. สืบค้นจาก https://www.phukethospital.com/th/healthy-articles/depression-in-children_and_adolescents/ [8 พฤศจิกายน 2562].
- ลัดดา ภูเกียรติ. (2552). **การสอนแบบโครงงานและการสอนแบบใช้วิจัยเป็นฐาน: งานที่ครูประถมทำได้**. กรุงเทพฯ: สาสะแอนด์ซันพริ้นติ้ง.
- เลิศศักดิ์ คำปลิว. (2551). **การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของโรงเรียนขนาดเล็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เขต 1. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.**
- วณิ เทศน์ธรรม. (2541). **ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา).** กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วราพจน์ สติธยเสถียร. (2548). **บุคลิกภาพท่าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).** กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณิ แกมเกตุ. (2551). **วิธีวิทยาการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วรลักษณ์ ไชยทัฬห. (2544). **การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning Process).** เชียงใหม่ : หจก.เชียงใหม่ พี.เอส.การพิมพ์.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2545). **เทคนิคและกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544.** กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- วิชาญ สุวรรณวงษ์. (2549). **การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ 2 ตามการรับรู้ของครู. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.**
- วีไล ตั้งจิตสมคิด (2539). **การศึกษาไทย.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2543). **การประเมินการสอนระดับอุดมศึกษา.** กรุงเทพมหานคร: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ศิริยุพา พูลสุวรรณ (2550). **รายงานการประเมินผลการมีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ของชุมชน ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน.** กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.

- ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ, กรมสุขภาพจิต. รายงานอัตราการพยายามฆ่าตัวตายของประเทศไทย, 2558: ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก: <http://www.suicidethai.com> (สืบค้นเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2559)
- สมเดช คู่ทวีกุล. (2546). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม. คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
- สมปรารถนา ผาสุพันธ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคุณธรรมศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมาน ปรีชา. (2548). การพัฒนาการปฏิบัติงานอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้โรงเรียนเมวดีพิทยาคม อำเภอเมวดี จังหวัดร้อยเอ็ด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 3. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยสารคาม.
- สมิต อาชวนิจกุล. (2542). เครียดเป็นบ้า. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามัคคีสาร (ดอกหญ้า) จำกัด (มหาชน).
- สรวมณต์ สิทธิสมาน. (2562). 9 เหตุที่ทำให้เด็กยุคดิจิทัล “ใจเปราะ” เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30027> [23 พฤศจิกายน 2561]
- สรวุฒ อินทร์ดี. (2545). หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กับการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ตอนที่ 1. ครูเชียงราย, 13(242), 13-14.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. แผนการศึกษาชาติ (พ.ศ. 2545 –2559):ฉบับสรุป. กรุงเทพฯ: พริกหวาน กราฟฟิก, 2545.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิก.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559, 16 สิงหาคม). แนะนำเสริมความรู้จิตเวช ในโรงเรียน.สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/32333-%E0%B9%81%E0%B8%99%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%20/%27%E0%B8%88%E0%B8%B499.html>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิก.

- สีลาภรณ์ นาคทรพร. (2538) . ระบบการเรียนรู้ของชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนกรณีศึกษาชุมชน
อีสานใต้. วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช, 8(2), 38-48.
- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักเรียนนอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนันท์ สุขสวัสดิ์. (2552). สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาลในทัศนะของนักศึกษาแพทย์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนีย์ภูพันธ์. (2546). แนวคิดพื้นฐานการสร้างและการพัฒนาหลักสูตรยุคปฏิรูปการศึกษาไทย.
เชียงใหม่: The Knowledge Centre.
- สุพล อนามัย. (2549). การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน สังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบุรี เขต 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพัตราชาติบัญญัติชัย. (2548). กระบวนการเรียนรู้:แนวคิด ความหมาย และบทเรียนในสังคมไทย
โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข. กรุงเทพฯ.
- สุภาพรรณ จันทรเรือง. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิด
ความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง.วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุภาภัทร ทนเถื่อน (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย. สารนิพนธ์(จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรพงศ์ อำพันวงศ์. (2525). ปัญหาชีวิตและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: หนึ่งเจ็ดการพิมพ์.
- สุรวาท ทองบุ. (2550). การวิจัยทางการศึกษา. มหาสารคาม: อภิชาตการพิมพ์.
- สุรรัตน์ คำฟอย (2549). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสามารถในการปฏิบัติงานตามกระบวนการ
บริหารจัดการ หลักสูตรสถานศึกษาในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา จังหวัดนครนายก.
สารนิพนธ์ กศ.ม. (การบริหาร การศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- สุวพร ตั้งสมวรพงษ์. (2542). การพัฒนาบัณฑิตในยุคโลกาภิวัตน์. อุดมศึกษาสัมพันธ์ เรื่อง
อุดมศึกษาในทศวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: พรินต์โพร.
- ไสว พักขาว . (2542). หลักการสอนสำหรับการเป็นครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : เอ็มพันธ์.
- อมรากุล อินโอชานนท์ (2534). สุขภาพจิต 14 “เด็กไทยวันพรุ่งนี้”. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา
- อรพันธุ์ ประสิทธิรัตน์. (2533). การศึกษาสภาพแวดล้อมทางการเรียนของนิสิต. ในรายงานการ
วิจัย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- อรพัญญ์ ประสิทธิ์รัตน์. (2545). รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพแวดล้อมทางการเรียนของ
 นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการ
 การศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน.
- อรศรี งามวิทยาพงศ์. (2549). กระบวนการเรียนรู้ในสังคมไทย และการเปลี่ยนแปลง: จากยุค
 ชุมชนถึงยุคพัฒนาความทันสมัย. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการจัดการทางสังคม
- อรุณชัย กัณทภา. (2548). การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียน
 ประถมศึกษา อำเภอลำปาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบุรี เขต 2.วิทยานิพนธ์ค.ม.
 สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา ระตะนะอาพร. (2546). ปัจจัยส่งเสริมต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
 ปลายโรงเรียนสารวิทยา.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 จันทระเกษม
- อัมพร โอตระกุล. (2538). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. หลักการสอน (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์,2546.
- อารีญา สตาร์ตัน. (2556). การจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
 สำนักงานเขตราชเทวี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุมาพร นิลพัฒน์. (2555). สภาพแวดล้อมทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนบ้านมาบตาพุด สังกัด
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต 1. งานนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,
 สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอกรินทร์ สีมหาศาล. (2545). กระบวนการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา แนวคิดสู่การปฏิบัติ.
 กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์.

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาษาอังกฤษ

- Astin, A. W. (1968). *The college environment*. New York: American Council on
 Education.
- Astin, A. W. (1985). *Achieving educational excellence*. San Francisco, CA: Jossey-
 Bass.
- Bell, J.M. (1977). “Stressful Life Events and Coping Methods in Mental Health
 Illness and Wellness Behaviors .” *Nursing Research*. (March – April 1977)
- Brown, W.B. and D.J. Moberg. (1980) . *Organization Theory and Management: A
 Macro Approach*. John Wiley and Sons, New York.

- Carvar, C.S., Scheter, M.F.; & J.K. Weintraub. (1989, July). **Assessing Coping Strategies: Theoretically Based Approach.** *Journal of Personality and Social Psychology*.56(2): 267-283.
- Dubrin, H. (1990). **Coping with Stress.** London: Hamlyn Publishing Group.
- Dwyer, Andrea Lee. (2001). “**University student stress in Relation to Self-Efficacy, Social Support, and Coping strategies,**” Master Abstracts International. 39(5): 1281 October, 2001
- Engel, G.L. (1962). **Psychological Development in Health and Disease.** W.B. Saunders , Philadelphia.
- Farmer, Richard E, Lym Hunt Monahan and Reinhold W. Heckeler. (1984). **Stress**
- Fishbein, M. (1975). “**Stress**”. The new Illustrated Medical and Health Encyclopedia. 4: 1225-1226.
- Garland, L.M. and C.T. Bush. (1982). **Coping Behaviors and Nursing.** Virginia: Reston Publishing Co.Inc.
- Girdano, D.A., G.S. Everly and Dusek. (1993). **Controlling Stress and Tension.** New Jersey: Hall: Inc.
- Harold, W. (1964). **Personality change in college student.** In *College and character* (p. 23).
- Hartl, H. and Mahdjour-Hassan-Abadi,F.(1981). **Preparation and structure of Iodocuprates(I) with Tetrahedral Face-to-Face Coupling.** *Angew. Chem.Int.Ed. Engl.*, 20: 772-773.
- Jalowies, A., S.P. Murphy and M.J. Power. (1982). “**Psychiatric Assessment of the Jalowies Coping Scale**”. *Nursing Research*. 33 (May – June 1982): 137-161.
- Janis, I.L. (1952). **Psychological Stress.** New York: John Wiley & Sons.
- Latack, J.C. (1986, June). **Coping with Job Stress: Measures and further Directions for scale Development.** *Journal of Applied Psychologie*. 71(3).
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal, and Coping.** New York: Springer Publishing Company Inc.
- Leavell, Jacinta p. (2001). **Coping Skills Patterns of International Student.** Tennessee: Ph.D. Thesis, Tennessee State University.

- Management for Human Services.** Beverly Hills: Stage Publications Inc.
- Mates D, Allison KR. (1992). **Sources of stress coping responses of high school students.** Adolescence.
- Miller, B.F. and C.B.Keane. (1972). **“Stress”.** Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing. 3 (January-December 1972): 915-916.
- Murrey, B. L. (2003). **Qualitative research interviews: therapeutic benefits for the participants.** Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 10: 233-236
New York: Nevitt Stanford.
- Parsons, Talcott. (1949). The Structure of Social Action. New York and London: The Free Press.
- Scott, D.W., M.T. Oberst and M.J. Dropkin. (1981). **A Stress – Coping Model.**
Rockville:Aspen.
- Selye, Hans. (1956). **The Stress of Life.** London: Mc Graw-Hill Book Co.
- Sillz, D.L. (1986). **International Encyclopedia of the Social Sciences,** Vol 15.,
Macmillan Publishing & the Free Press, New York.
- Webster, N. (1976). **Webster’s New Universal Dictionary of the English Language.**
New York: Webster Universal Press.
- Yamane, T. (1967). **Statistics, An Introductory Analysis (2nd Ed).** New York: Harper and Row.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก 1
แบบบันทึกข้อมูล

เรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียน
มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง: แบบบันทึกข้อมูล เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียน
ของนักเรียนมัธยมศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของแบบบันทึกข้อมูล

ตอนที่ 2 สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ชื่อเอกสาร

.....

1.2 ประเภทเอกสาร

.....

1.3 แหล่งที่มาของเอกสาร

.....

1.4 รายการอ้างอิง

.....

1.5 วันที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูล

.....

ตอนที่ 2 ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

ประเด็นที่ 1 สถิติความเครียดด้านการเรียน

.....

สรุปสาระสำคัญ

.....

ประเด็นที่ 2 แนวโน้มด้านความเครียด

.....

สรุปสาระสำคัญ

.....



ภาคผนวก ก 2

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง “สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร”

วันที่

เพศ ชาย.....คน หญิง.....คน

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-6

ลักษณะการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์กลุ่มแบบไม่เป็นทางการ นักเรียนมาให้สัมภาษณ์ครั้งละ 3-4 คน โดยใช้แนวคำถามชุดเดียวกัน ซึ่งนักเรียนสามารถเลือกที่จะตอบคำถามโดยใช้การพูดคุยหรือเขียนคำตอบจากนั้นจึงมีการคุยกันแบบกันเองเพื่อให้นักเรียนได้อธิบายสิ่งที่เขียนและสิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติมจากที่เขียน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

- 9) นักเรียนคิดว่าสาเหตุของความเครียดเกิดจากอะไรและเพราะเหตุใด
- 10) นักเรียนมีอาการทางร่างกายอย่างไรเมื่อเกิดความเครียด
- 11) อาการเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง
- 12) นักเรียนมีวิธีแก้ไขความเครียดอย่างไร
- 13) นักเรียนคิดว่าการเรียนการสอนที่ดีควรเป็นอย่างไร
- 14) นักเรียนคิดว่าการประเมินผลการเรียนที่ดีควรเป็นอย่างไร
- 15) นักเรียนคิดว่าความยากของเนื้อหาวิชาเกิดจากอะไรได้บ้าง
- 16) นักเรียนคิดว่าสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดีควรเป็นอย่างไร

ภาคผนวก ก 3

แบบสอบถาม

เรื่อง สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง: แบบสอบถามเรื่อง “สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดย นางสาวกฤติยา แก้วมณี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 8 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านความเครียดด้านการเรียน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านการเผชิญปัญหา

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามด้านวิธีการเรียนการสอน

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามด้านการประเมินผลการเรียน

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามด้านความยากของเนื้อหาวิชา

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามด้านสภาพแวดล้อม/บรรยากาศในการเรียน

ส่วนที่ 8 ข้อเสนอแนะอื่นๆ(ถ้ามี)

เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม กรุณาตอบแบบสอบถามโดยอ่านคำชี้แจงในแต่ละส่วนให้เข้าใจ และตอบตามความเป็นจริงตรงกับความคิดเห็นและการปฏิบัติของท่าน ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้จะถูกนำไปวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวม และขอรับรองว่าคำตอบของท่านจะเป็นความลับเพื่อใช้ในการวิจัยเท่านั้น โดยไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น

นางสาวกฤติยา แก้วมณี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. ระดับชั้นเรียน 1) ม. 1 2) ม. 2 3) ม. 3
 4) ม. 4 5) ม. 5 6) ม. 6
3. คะแนนเฉลี่ยในภาคเรียนที่ผ่านมา
 1) ต่ำกว่า 2.00 2) 2.01-2.50 3) 2.51-3.00
 4) 3.01-3.50 5) 3.51 ขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนโดยมีสาเหตุมาจากการเรียนบ้าง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของนักเรียนมากที่สุด

- 5 = บ่อยมากที่สุด 4 = บ่อยมาก 3 = บางครั้ง
 2 = นานๆ ครั้ง 1 = น้อยมาก 0 = ไม่เคย

หมายเหตุ: ความเครียด หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นร่างกายและจิตใจ

1. ความเครียดด้านการเรียน		5	4	3	2	1	0
1.1	ปวดตึงกล้ามเนื้อ บ่า คอ ไหล่						
1.2	ปวดศีรษะจากความตึงเครียด						
1.3	ปวดหลัง						
1.4	มีความอยากทานอาหารมากขึ้น						
1.5	มีความอยากทานอาหารลดลง						
1.6	ปวดศีรษะข้างเดียว						
1.7	เป็นหวัดบ่อยๆ						
1.8	ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย						
1.9	รู้สึกวิตก						

1. ความเครียดด้านการเรียน		5	4	3	2	1	0
1.10	รู้สึกคับข้องใจ						
1.11	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย						
1.12	รู้สึกเศร้า						
1.13	รู้สึกสับสน						
1.14	ตั้งสมาธิลำบาก						
1.15	รู้สึกเหนื่อยง่าย						

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านการเผชิญความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดบ่อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของนักเรียนมากที่สุด

5 = เสมอ

4 = เกือบเสมอ

3 = บ่อยครั้ง

2 = บางครั้ง

1 = น้อยครั้ง

0 = ไม่เคย

หมายเหตุ: การเผชิญความเครียด หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งความคิดและพฤติกรรมด้วยการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์และปฏิกิริยาการตอบสนองด้านร่างกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การเผชิญความเครียด		5	4	3	2	1	0
1.1	นักเรียนระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา						
1.2	นักเรียนระบายความเครียดด้วยการฟังเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์						
1.3	นักเรียนสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง						
1.4	นักเรียนปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้อง หรือครู						
1.5	นักเรียนระบายความเครียดด้วยการร้องไห้						

1. การเผชิญความเครียด		5	4	3	2	1	0
1.6	นักเรียนหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆเพื่อจะแก้ปัญหา						
1.7	นักเรียนลดเป้าหมายในการเรียนให้น้อยลง						
1.8	นักเรียนคิดหาวิธีต่างๆที่จะแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์						
1.9	นักเรียนจะนอนหลับพักผ่อนเพื่อให้หายเครียด						
1.10	นักเรียนจะเก็บตัวหรือแยกตัวจากผู้อื่น						
1.11	นักเรียนใช้วิธีการแก้ปัญหาหลายวิธีรวมกันและได้ผล						

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านวิธีการเรียนการสอน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเห็นของนักเรียนมากที่สุด

5 = เป็นจริงมากที่สุด

4 = เป็นจริงมาก

3 = เป็นจริงปานกลาง

กลาง

2 = เป็นจริงน้อย

1 = เป็นจริงน้อยที่สุด

0 = ไม่เป็นจริง

หมายเหตุ: วิธีการเรียนการสอน หมายถึง กระบวนการทั้งหมดที่เกิดขึ้นของครูภายในโรงเรียนที่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ เช่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอน นักเรียน การใช้สื่อและอุปกรณ์ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การเอาใจใส่ดูแล โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่

1. วิธีการเรียนการสอน		5	4	3	2	1	0
1.1	ครูสามารถถ่ายทอดการเรียนการสอนได้อย่างเป็นขั้นตอน						
1.2	ครูสามารถถ่ายทอดการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสมเข้าใจง่าย						
1.3	ครูมีวิธีการสอนที่หลากหลาย						
1.4	ครูส่งเสริมให้นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์/ใช้ความคิดเพื่อหาเหตุผล						

1. วิธีการเรียนการสอน		5	4	3	2	1	0
1.5	ครูส่งเสริมให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์						
1.6	ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม/แสดงความคิดเห็น/ประชุม/พูดคุย						
1.7	ครูให้คำแนะนำและรับฟังข้อคิดเห็นของนักเรียนที่แตกต่างหรือขัดแย้งจากครู						
1.8	ครูใช้/มีสื่อเทคโนโลยีการสอน ที่น่าสนใจทันสมัย เหมาะสมกับเนื้อหาวิชา						
1.9	ครูช่วยเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจใน						
1.10	ครูมีความสามารถในการจัดการเรียนการสอน						
1.11	ครูให้ความสนใจแก่นักเรียนอย่างทั่วถึง						
1.12	ครูสามารถประยุกต์สิ่งที่สอนเข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม						
1.13	ครูส่งเสริมให้ทดลอง/ทำงานในห้องปฏิบัติการหรือนอกชั้นเรียน						
1.14	ครูจัดกิจกรรมให้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกห้องเรียน						
1.15	ครูให้ความช่วยเหลือหรืออำนวยความสะดวกแก่นักเรียนในการเรียน						

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านการประเมินผลการเรียน

หมายเหตุ: การประเมินผลการเรียน หมายถึง เกณฑ์ที่ครูผู้สอนหรือนักเรียนกำหนดขึ้น ซึ่งมีการประเมินที่หลากหลายทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย ทักษะพิสัยและการประเมินตามสภาพจริง โดยการประเมินนั้นนักเรียนสามารถทราบ ตรวจสอบและมีการฝึกประเมินตนเอง

1. การประเมินผลการเรียน		5	4	3	2	1	0
1.1	ครูใช้เกณฑ์ในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม						
1.2	ครูประเมินผลอย่างยุติธรรม						
1.3	ครูมีการประเมินผลหลากหลายรูปแบบ						
1.4	ครูมีการตรวจงานและชี้แจงข้อบกพร่อง						

1. การประเมินผลการเรียน		5	4	3	2	1	0
1.5	ครูมอบหมายงานเหมาะสมกับเกณฑ์						
1.6	นักเรียนทราบเกณฑ์ในการวัดและประเมินผลล่วงหน้า						
1.7	นักเรียนสามารถตรวจสอบการวัดและ						
1.8	นักเรียนมีส่วนร่วมในการวัดและ						

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านความยากของเนื้อหาวิชา

หมายเหตุ: ความยากของเนื้อหาวิชา หมายถึง สาระของความรู้และประสบการณ์ในการแสวงหาความรู้ในแต่ละรายวิชา โดยเนื้อหาวิชาจะเป็นรายละเอียดที่จะนำมาถ่ายทอดให้กับผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตรงตามหลักสูตร โดยความยากนั้นขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ ประสบการณ์และความสามารถของนักเรียนที่มีต่อเนื้อหาในแต่ละรายวิชา

1. ความยากของเนื้อหาวิชา		5	4	3	2	1	0
1.1	เนื้อหาที่เรียนมีความทันสมัย						
1.2	เนื้อหาที่เรียนมีมาก						
1.3	เนื้อหาที่ต้องท่องจำมีมาก						
1.4	เนื้อหาที่เรียนสอดคล้องกับการดำเนิน						
1.5	เนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และการวัด						
1.6	เนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่นๆ						
1.7	เนื้อหาพัฒนาทักษะการคิดที่สูงขึ้น						
1.8	เนื้อหาช่วยให้นักเรียนตัดสินใจโดยใช้						
1.9	เนื้อหาหรือสาระการเรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน						
1.10	เนื้อหาวิชาเหมาะสมกับความสามารถ						
1.11	เนื้อหา หรือ สาระการเรียนรู้สอดคล้องกับการวัดประเมินผล						

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียน

หมายเหตุ: สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียน หมายถึง สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกห้องเรียน ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน อาคาร สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆที่มีผลต่อการเรียนรวมถึงบรรยากาศที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนและส่งผลต่อการเรียนรู้

1. สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียน		5	4	3	2	1	0
1.1	สภาพห้องเรียนเหมาะแก่การเรียนรู้ สะอาดเรียบร้อยและตกแต่งอย่างเหมาะสม						
1.2	สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีการจัดมุมกิจกรรมหรือมุมที่เสริมสาระการเรียนรู้ต่างๆ						
1.3	สภาพแวดล้อมในห้องเรียนสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบให้เหมาะสมกับกิจกรรม						
1.4	สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีแสงสว่าง						
1.5	สภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่การถ่ายเทของอากาศ ไม่อับชื้น						
1.6	สภาพแวดล้อมในห้องเรียนมีความเหมาะสมของจำนวนนักเรียนกับขนาดของห้องเรียน						
1.7	สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีแหล่งเรียนรู้ที่เอื้อต่อการเรียนรู้และค้นคว้า เช่น ห้องสมุด						
1.8	สภาพแวดล้อมในโรงเรียนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการเรียน						
1.9	สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความสะอาดสวยงาม มีต้นไม้/สวนหย่อม สำหรับพักผ่อน						
1.10	สภาพแวดล้อมในโรงเรียนช่วยเพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้						
1.11	สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย						
1.12	บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม						

1. สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียน		5	4	3	2	1	0
1.13	บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนมีความ รับผิดชอบต่อตนเอง และกลุ่ม						
1.14	บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนมีความ กระตือรือร้นในการเรียน						
1.15	บรรยากาศในการเรียนเปิดโอกาสให้ นักเรียนทำกิจกรรมได้อย่างอิสระ						
1.16	บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนเกิด ความคิดที่หลากหลาย						
1.17	บรรยากาศในการเรียนส่งเสริมให้มีการ ช่วยเหลือด้านการเรียนระหว่างกลุ่มเพื่อน						
1.18	บรรยากาศในการเรียนมีความรัก สามัคคี ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันในโรงเรียน						
1.19	บรรยากาศในการเรียนมีความเอื้อเฟื้อ เพื่อ แม่ ระหว่างกลุ่มเพื่อน						
1.20	บรรยากาศในการเรียนส่งเสริมความมี ระเบียบวินัยของนักเรียน						
1.21	บรรยากาศในการเรียนมีความรู้สึก สนุกสนานในระหว่างที่ทำกิจกรรมร่วมกัน						
1.22	บรรยากาศในการเรียนทำให้นักเรียนให้ ความไว้วางใจในการปรึกษาปัญหา กับเพื่อน						
1.23	บรรยากาศในการเรียนรุ่นพี่ให้ความ ช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำแก่รุ่นน้อง						
1.24	บรรยากาศในการเรียนส่งเสริมให้ผู้เรียน มักจะนำแนวทางที่ดีของเพื่อนมาเป็น						

ส่วนที่ 8 ข้อเสนอแนะอื่นๆ(ถ้ามี)

โปรดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ภาคผนวก ก 4

แบบยืนยันของผู้ทรงคุณวุฒิ

ในการเลือกโรงเรียนกรณีศึกษาของหัวข้อวิทยานิพนธ์ “เรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร”

คำชี้แจง

1. แบบยืนยันนี้เป็นการเลือกโรงเรียนกรณีศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 คือ เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2. โรงเรียนสำหรับการเลือก แบ่งได้ดังนี้

2.1 โรงเรียนขนาดใหญ่ สังกัด สพฐ.เขต 1-2 ที่มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.2 มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 1,500 คนขึ้นไป

2.3 อัตราส่วนครูต่อนักเรียน 1:20 (หรือใกล้เคียง)

2.4 เปิดสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

2.5 โรงเรียนที่ศึกษาสภาวะการณ์ด้านความเครียด

3. เอกสารประกอบการพิจารณาให้ความเห็นมี 2 ชุด คือ (1) เกณฑ์การเลือกโรงเรียน และ (2) รายละเอียดวิทยานิพนธ์ “เรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร”

4. แบบยืนยันนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิ (2) ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และ (3) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.1 ชื่อ.....นามสกุล.....

1.2 ตำแหน่ง.....

1.3 สถานที่ทำงาน.....

ตอนที่ 2 ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

ท่านเห็นว่าโรงเรียนใด มีความเหมาะสมในการเป็นกรณีศึกษาเพื่อถอดบทเรียนกรณีศึกษา โรงเรียนที่มีการจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียน โปรดระบุโรงเรียนที่ผู้วิจัย ควรไปถอดบทเรียน จำนวน 1-2 โรงเรียน

1).....

2).....

ตอนที่ 3 ข้อมูลเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

~~~~~ ขอขอบพระคุณที่กรุณาให้ข้อมูล ~~~~~

เอกสาร 2

### เกณฑ์การเลือกโรงเรียน

1. พิจารณาจากโรงเรียนที่อยู่เกณฑ์คัดเลือก โดยอิงจากประกาศ สพฐ.เรื่อง ผลการคัดเลือกสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษาเพื่อรับรางวัลระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ตั้งแต่ปี 2558-2560 ซึ่งจัดทำโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยเลือกโรงเรียนที่มีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน พบว่าโรงเรียนที่ได้รับรางวัล ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 โรงเรียนที่ได้รับรางวัลระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

| ที่ | ปีที่ได้รางวัล | ชื่อโรงเรียน                   | รางวัล                     | เขตพื้นที่การศึกษา |
|-----|----------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------|
| 1   | 2560           | รรมัธยมวัดหนองแขม.             | เกียรติบัตรระดับเงิน       | 1                  |
| 2   | 2560           | รรเตรียมอุดมศึกษา.<br>พัฒนาการ | เกียรติบัตรระดับ<br>ทองแดง | 2                  |
| 3   | 2559           | รรเทพลีลา.                     | เกียรติบัตรระดับเงิน       | 2                  |
| 4   | 2559           | รรมัธยมวัดหนองแขม.             | เกียรติบัตรระดับทองแดง     | 1                  |
| 5   | 2558           | รรเทพลีลา.                     | เกียรติบัตรระดับทอง        | 2                  |

ที่มา: ปรับปรุงจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ออนไลน์2. พิจารณาจากโรงเรียนในพื้นที่ที่มีโครงการหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน

## ภาคผนวก ก 5

## แบบสัมภาษณ์วิทยานิพนธ์

เรื่อง แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาใน

กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง: แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 5 ตอน จำนวน 10 หน้า ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์
- ตอนที่ 2 การบริหารจัดการ
- ตอนที่ 3 การจัดการเรียนการสอน
- ตอนที่ 4 หลักสูตร
- ตอนที่ 5 แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1.6 ชื่อ-สกุลผู้ให้สัมภาษณ์

.....

1.7 ตำแหน่ง.....สถานที่ทำงาน

.....

1.8 วันที่สัมภาษณ์.....เวลา

.....

1.9 สถานที่สัมภาษณ์

.....



## แบบสัมภาษณ์

เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

ในกรุงเทพมหานคร

คำถาม/สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 การบริหารจัดการ

1. โรงเรียน มีการกำหนดโครงสร้าง ผู้รับผิดชอบ ทิศทาง นโยบาย แผนงาน ด้านการบริหารจัดการ การศึกษาที่เกี่ยวกับระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนโดยสอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการอย่างไร

1.1) โครงสร้างการบริหารงานด้านการจัดการเรียนการสอนและกระบวนการเชื่อมโยง ประสานงาน ระหว่างโรงเรียน/เขต ซึ่งได้มาจาก

1.2) การกำหนด/มอบหมายผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานตามแผนการประสานงาน และการติดตามประเมินผล ซึ่งได้มาจาก

1.3) การศึกษา วิเคราะห์ ปัจจัยต่าง ๆ เพื่อกำหนดแผนกลยุทธ์ วิสัยทัศน์ พันธกิจ ปรัชญา วัตถุประสงค์ เป้าหมาย แผนงาน/แผนปฏิบัติ ตัวบ่งชี้ ด้านการศึกษา และถ่ายทอดไปสู่ผู้เกี่ยวข้อง อย่างทั่วถึงโดยดำเนินการ

1.4) มีการสร้างเครือข่ายวิชาการ (Academic Network) ทั้งในโรงเรียนและเขต เพื่อการ แลกเปลี่ยนความรู้ ทรัพยากรและความร่วมมือต่าง ๆ โดยดำเนินการ

1.5) แผนการติดตาม ประเมินผล และปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุตาม เป้าหมายที่วางไว้ โดยดำเนินการ

2. โรงเรียนยังคงมีการสื่อสาร/ถ่ายทอด นโยบายต่างๆ ของโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับระบบดูแล ช่วยเหลือผู้เรียนไปสู่บุคลากรทุกระดับในโรงเรียน จำนวน.....ครั้ง/ ปี

3. โรงเรียนมีการสร้างความร่วมมือในด้านระบบช่วยเหลือผู้เรียนระหว่างหน่วยงานทั้งภายในและหรือ ภายนอก เพื่อให้องค์กรสามารถพัฒนาขีดความสามารถให้มากขึ้น

หน่วยงาน.....เรื่อง.....

4. มีการสนับสนุนให้บุคลากรพัฒนาศักยภาพ/ความก้าวหน้าของตนเองให้มีความรู้ ความเข้าใจระบบ การดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่องโดยการ

5. มีการจัดสวัสดิการ สภาพแวดล้อม และการสร้างเสริมสุขภาวะ ที่ทำให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่อย่างมีความสุขโดยการ

6. มีระบบและกลไกในการจัดการความรู้ บูรณาการกับการดำเนินงานตามพันธกิจ และติดตาม ประเมินผล

โดยการ

7. มีการพัฒนาคุณภาพระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนอย่างต่อเนื่องในทุกกระบวนการปฏิบัติงานที่สำคัญ เพื่อมุ่งสู่ผลลัพธ์ที่เป็นเลิศ และติดตาม ประเมินผล โดยการ

8. มีการส่งเสริมให้บุคลากรเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพงานระบบช่วยเหลือผู้เรียน เพื่อเสริมสร้างค่านิยมและความเชื่อในเรื่องความมีคุณภาพของการดำเนินงาน อันจะนำไปสู่การมี วัฒนธรรมองค์กรคุณภาพ โดยการ



### แบบสัมภาษณ์

เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

ในกรุงเทพมหานคร

คำถาม/สัมภาษณ์ ตอนที่ 3 ด้านการจัดการเรียนการสอน

.....  
 .....

1. การจัดการเรียนการสอน และการประเมินผล สอดคล้องกับหลักการการศึกษา ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

1.1) มีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและศักยภาพการเรียนของนักเรียนแต่ละคน เพื่อให้สามารถจัดวิธีการสอน ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือ/สนับสนุนต่าง ๆ เพื่อช่วยนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพของตนเอง ตามแนวทางของระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน โดยดำเนินการ

1.2) กระบวนการจัดการเรียนการสอน ความหลากหลายของรูปแบบวิธีการเรียนการสอน รวมทั้งสื่อการศึกษาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียน โดยดำเนินการ

1.3) กระบวนการประเมินผล ที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการในด้านอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียน โดยดำเนินการ

1.4) ระบบ/กระบวนการ/ขั้นตอน เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียน โดยดำเนินการ

1.5) การจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ เพื่อเสริมศักยภาพตามความถนัดส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ/คุณธรรม/จริยธรรม เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียน โดยดำเนินการ

2. มีการประเมินและปรับปรุง พัฒนา การจัดการเรียนการสอน และการประเมินผลอย่างเป็นระบบ

2.1) แผนการสอน และรูปแบบวิธีการประเมินการเรียนการสอนและการประเมินผลคุณภาพผู้เรียน (รวมทั้งตัวบ่งชี้ที่แสดงถึงคุณภาพการเรียนการสอน เช่น ผลการประเมินการเรียนการสอนโดยผู้เรียน ผู้เชี่ยวชาญ และ ผลการวิเคราะห์ข้อสอบ เป็นต้น) โดยดำเนินการ

2.2) การนำผลการประเมินตามข้อ 1) มาปรับปรุง พัฒนากระบวนการเรียนการสอนและการประเมิน ผลงานของผู้เรียนโดยดำเนินการ

## แบบสัมภาษณ์

เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

ในกรุงเทพมหานคร

คำถาม/สัมภาษณ์ ตอนที่ 4 ด้านหลักสูตร

1. โรงเรียนมีระบบและกลไกในการสร้าง ประเมิน และปรับปรุง พัฒนาหลักสูตรที่มีความคล่องตัว และตอบสนอง ทันเหตุการณ์ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดด้านการเรียนอย่างไร

1.1) โครงสร้างและผู้รับผิดชอบในการสร้าง ประเมิน และปรับปรุงพัฒนาหลักสูตร ซึ่งได้มาจาก

1.2) กระบวนการสร้าง ประเมิน และปรับปรุงพัฒนาหลักสูตร ดำเนินการโดย

1.3) การปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรที่เปิดสอนในปัจจุบัน โดยดำเนินการ

1.4) ตัวอย่างที่แสดงถึงการปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรอย่างคล่องตัว และตอบสนอง ทันเหตุการณ์

2. หลักสูตรของโรงเรียนเป็นที่ยอมรับว่าเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน

1) มี .... หลักสูตร

2) ไม่มี

3. การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนด้านความรู้ ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม โดยโครงการ/กิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานักเรียน นอกเหนือจากการเรียนการสอนในหลักสูตร

3.1 โครงการ/กิจกรรม.....

◇ ดำเนินการแล้ว

◇ ติดตาม ประเมินผลแล้ว พบว่า .....

◇ นำผลการประเมินมาปรับปรุงแล้วพบว่า

.....

### แบบสัมภาษณ์

เพื่อวิเคราะห์การจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา

ในกรุงเทพมหานคร

คำถาม/สัมภาษณ์ ตอนที่ 5 ด้านแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

- .....
- .....
1. แนวนโยบาย/แผนงาน/โครงการที่ส่งเสริมสนับสนุนการใช้แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการ แหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมเป็นอย่างไร
  2. แผนและวิธีการนิเทศติดตามและตรวจสอบการดำเนินการใช้แหล่งเรียนรู้เป็นอย่างไร
  3. แนวทางในการปรับปรุงและแก้ไขพัฒนาแหล่งเรียนรู้และสภาพแวดล้อมอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ และการมีส่วนร่วมของบุคลากร รวมทั้งชุมชนมีการดำเนินการเป็นอย่างไร
  4. มีการใช้ระบบสารสนเทศเพื่อสนับสนุนการจัดการเรียนการสอน และการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และการค้นคว้าด้วยตนเอง

- 1) ครูผู้สอนใช้ Internet ติดต่อกับนักเรียน
- 2) ครูผู้สอนใช้สื่อการเรียนการสอนโดยใช้ Multimedia Technology
- 3) มีการประเมินผลการใช้ระบบสารสนเทศ โดยการ

- 4) อื่น ๆ ระบุ
- .....

5. ข้อมูล/สารสนเทศ/ความรู้ ถูกต้อง ทันสมัย พร้อมให้บริการในเว็บไซต์ของโรงเรียน โดยมีการปรับปรุงข้อมูลทุก
- .....

6. โรงเรียน มีการประชาสัมพันธ์โรงเรียน ติดตามและประเมินผล อย่างไร

7. โรงเรียน มีการจัดระบบการใช้ทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้ให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สูงสุด อย่างไร

8. มีการสร้างสภาพแวดล้อมบรรยากาศและนันทนาการที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาความเครียดด้านการเรียน เช่น เวทีวิชาการที่ครูผู้สอนและเรียนมาพบปะกันเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนทางวิชาการ การประชุมวิชาการประจำปี โดยครูอาจารย์ นักเรียน นักวิชาการ ศิษย์เก่า ผู้สนใจ สามารถเข้าร่วมได้อย่างไร



## ภาคผนวก ข

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

- |                           |                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1) ดร.เบญจลักษณ์ น้ำฟ้า   | ผู้เชี่ยวชาญพิเศษจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา<br>ขั้นพื้นฐาน         |
| 2) ผศ.ดร.ชนิศา ตันติเฉลิม | ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3) ดร.พรรณี เกษมกล        | ผู้เชี่ยวชาญด้านแนะแนว                                                |

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแบบสอบถาม

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1) รศ.ดร.ดวงมล ไตรวิจิตรคุณ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย          |
| 2) ผศ.ดร.เรวณี ชัยเขาวรัตน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดการเรียนรู้ |
| 3) รศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญา         |

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม

- |                                  |                                                                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1) ผศ.ดร.ชนิศา ตันติเฉลิม        | ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2) ผศ.ดร.อภิชญา ไชยวุฒิกรณ์วานิช | คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                                     |
| 3) ดร.รับขวัญ ภูเขาแก้ว          | หัวหน้าศูนย์แนะแนว โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม                       |
| 4) ดร.ณฤเทพ ใจสุทธิ              | รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ โรงเรียนเทพศิรินทร์                  |
| 5) นายณัฐเมธศวร ดุลคณิต          | ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1                |

## ประวัติผู้เขียน

|                   |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-สกุล         | กฤติยา แก้วมณี                                                                                                                                                                                                                   |
| วัน เดือน ปี เกิด | 23 มกราคม 2525                                                                                                                                                                                                                   |
| สถานที่เกิด       | จังหวัดสมุทรสงคราม                                                                                                                                                                                                               |
| วุฒิการศึกษา      | สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อปีการศึกษา 2556 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2558 |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 194/128 หมู่ 2 ตำบล บ้านกลาง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000                                                                                                                                                                    |



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY