

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่กระแสความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทุกสังคมต่างต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพื่อความอยู่รอดและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความต้องการจากกระแสโลก วิธีชีวิตของคนในสังคมได้เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิงจากครอบครัวที่อบอุ่นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด กลายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียง พ่อ แม่ ลูก และด้วยสภาพการณ์ในปัจจุบันที่ประเทศไทยประสบปัญหาด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม สังคมเกิดความวุ่นวาย สับสน ประชาชนมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของทุกคนจึงเกิดความเครียดอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการเข้าสัมพันธ์กับเหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตาม ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากใจ เกิดความวิตกกังวล หรือความรู้สึกกลัว ความเครียด จึงเป็นภาวะทางอารมณ์ความรู้สึก เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน เป็นความทุกข์ สับสน โกรธ หรือเสียใจ (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 19) อันเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาสาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมนอกร่างกายหรือเกิดจากภาวะภายในร่างกายก็ได้ที่เกิดจากการสูญเสีย การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย ความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความต้องการไม่สมปรารถนา ทั้งเรื่องกรงานบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม สภาพสิ่งแวดล้อม อุปนิสัยส่วนบุคคล ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงนาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก โดยมีระยะเวลานาน เป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนและความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้

จะอยู่นาน เป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ เช่น การตายของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วย ที่รุนแรงการสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต (กรมสุขภาพจิต. 2545 : 14) ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องเกิดขึ้นเสมอ มีทั้งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษ แต่ความเครียดในระดับสูง หรือความเครียดที่มีอยู่เป็นเวลานานมักก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือการเจ็บป่วยทางจิตตามมาได้

สำหรับนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้ เป็นบุคคลที่มีความต้องการพิเศษ เนื่องจาก ความบกพร่องในกระบวนการทางจิต ทำให้มีปัญหาโดยพื้นฐานในการใช้ภาษา ทั้งในด้าน การฟัง การอ่าน การพูด การเขียน การสะกดคำ และปัญหาในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งนี้ ปัญหาดังกล่าวมิได้มีสาเหตุมาจากความบกพร่องทางร่างกาย เช่น ขาดนิ้ว สายตา การได้ยิน ระดับสติปัญญา อารมณ์และสภาพแวดล้อมรอบตัว ดังนั้น นักเรียนที่มีปัญหา ในการเรียนรู้ จึงมีความยากลำบากในการเรียนภาษา คณิตศาสตร์ การคำนวณ การใช้เหตุผล การใช้ความคิดรวบยอดที่เกี่ยวกับนามธรรม เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนปกติ (ผดุง อารยะวิญญู. 2537 : 115) ซึ่งเบญจพร ปัญญาขง (2543 : 4) แบ่งนักเรียนที่มีปัญหา ทางการเรียนรู้ ออกเป็น 4 ประเภทคือ ผู้มีความบกพร่องด้านการเขียนและการสะกดคำ ผู้มีความบกพร่องด้านการอ่าน ผู้มีความบกพร่องด้านการคำนวณและเหตุผลเชิงคณิตศาสตร์ และผู้มีความบกพร่องหลาย ๆ ด้านร่วมกัน ทั้งนี้ปัญหาที่ตามมาของนักเรียนที่มีปัญหาทางการ เรียนรู้เหล่านี้ คือ ความยุ่งยาก ต้องฝืนใจ หรือต้องทรมานร่างกายกำลังใจทั้งหมดที่มีอยู่เข้า แก่ใจหรือต่อสู้กับปัญหาเหล่านั้น เป็นการเผชิญหน้ากับสภาพอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นเหตุให้เกิดความเครียดรุนแรง

จิตแพทย์ระบุว่า สาเหตุหลักทำให้นักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้เกิดความเครียด มาจากปัญหาความบกพร่องในการเรียนรู้ของตนเอง ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยทาง โรงเรียนร่วมกัน เช่น พ่อแม่และครูที่ขาดความเข้าใจถึงปัญหาในการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มนี้ ส่งผลต่อ เรื่องการเรียน ทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิ ผลการเรียนตก หรือเกิดปัญหาในเรื่องของ ความสัมพันธ์ กับเพื่อนในห้องเรียนได้ บางครั้งนักเรียนไม่อาจหาทางออกได้ ซึ่งวิธีการดูแล ช่วยเหลือและพัฒนาให้นักเรียนทางหนึ่งในหลาย ๆ วิธี ที่สามารถช่วยลดความเครียดลงได้ คือ การอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่เปิดโอกาสให้ผู้ร่วม กลุ่มกิจกรรมได้ตระหนักรู้ ทำทันในตนเองพร้อม ๆ ไปด้วยกับการฝึกหัดทักษะทางสังคม เป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพร่วมกัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายในหรือปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดปัญหาซ้ำซ้อนในนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ซึ่งเดิมเป็นนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้อยู่แล้วแต่ยังต้องมาพบกับปัญหาซ้ำซ้อนเรื่องภาวะความเครียดเพิ่มเข้ามาอีกจึงทำให้นักเรียนยิ่งเกิดความสับสน ขุ่นยากลำบากใจ เกิดเป็นความวิตกกังวล หรือรู้สึกกลัวปัญหาโดยไม่รู้ตัว ทั้งหมดนี้ นักเรียนจึงไม่สามารถแยกปัญหาของตนเองได้ ซึ่งเป็นภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึกที่สะสมมาเป็นเวลานานนับสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนเป็นปี และตัวนักเรียนเองที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ จึงเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนเกิด ความวิตกกังวลหรือเกิดความเครียดในระดับสูง จนต้องแสดงออกทางพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ เช่น หงุดหงิด ขุนเคี้ยว ก่อความเพื่อนในชั้นเรียน การกระทำที่รุนแรง โดยการใช้กำลังในการแก้ไขปัญหาของตนเอง และที่สุดเมื่อไม่มีความสุขที่จะเรียนก็เกิดพฤติกรรมหนีปัญหา โดยการหนีเรียน ขาดเรียนบ่อย ๆ

จากข้อมูลข้างต้น จึงมีความจำเป็นที่ผู้บริหารและครู อาจารย์ผู้สอน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง ต้องหาวิธีการที่จะทำให้ความเครียด ของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ลดลง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่ามาใช้ในการฝึกทักษะทางสังคม และการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ โดยละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีที่มาแตกต่างกัน ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกันในกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมหรือเกมเป็นสื่อ มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการทำงานร่วมกัน เน้นที่บรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดี ความเป็นมิตรและสนุกสนานเป็นหลัก และเป็น การนำเอาเทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม มาใช้ผสมผสานกับทักษะกระบวนการและวิธีการสอนได้ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ในแต่ละรายวิชา สามารถนำมาบูรณาการโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอนหรือจัดทำเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อลดความเครียดของนักเรียน ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ โดยอาศัยปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มประกอบกิจกรรมร่วมกัน ให้เกิด ความรู้สึกผ่อนคลายและสามารถที่จะเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (ศักดิ์พันธ์ ต้นวิมลรัตน์. 2550 : บทคัดย่อ)

จากเหตุดังกล่าว ประกอบกับการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติพ.ศ. 2542 (ปรับปรุงพ.ศ. 2545) ได้เน้นประเด็นสำคัญที่การพัฒนาผู้เรียนทุกคน ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือ เป็นคนดี มีปัญญา และมีความสุข การเรียนรู้ที่ถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้เรียน อีกทั้งสาระบัญญัติในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

พ.ศ. 2542 ยังกำหนดให้สถานศึกษาทุกแห่งต้องดำเนินการเกี่ยวกับการประกันคุณภาพ การศึกษา ซึ่งได้ระบุไว้ในมาตรฐานที่ 7 ด้านผลผลิต คือ “มีสุขนิสัย สุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ปลอดภัยจากสิ่งเสพติด” ผู้วิจัยซึ่งรับราชการครู ได้สอนเสริมวิชาการนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 และปฏิบัติหน้าที่หัวหน้างานอนามัยโรงเรียน ได้ตระหนักถึงความสำคัญข้างต้น จึงมีความสนใจที่จะศึกษา ทำความเข้าใจ และช่วยลด ความเครียดที่เป็นการบั่นทอนคุณภาพชีวิตของนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้ของโรงเรียนท่า ขอนยางพิทยาคม อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด มหาสารคาม เพื่อทำให้นักเรียนมีความเครียดน้อยลงส่งผลต่อการเรียนดีขึ้นอย่างมีคุณภาพ โดยผลของการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันการเกิดภาวะผิดปกติทางจิต หรือพฤติกรรมผิดปกติ และหาแนวทาง แก้ไขความเครียด หรือให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนเหล่านั้น มีสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่สมบูรณ์ ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องและมีความสุข เพื่อเติบโตเป็นกำลังสำคัญของสังคมไทย ต่อไป

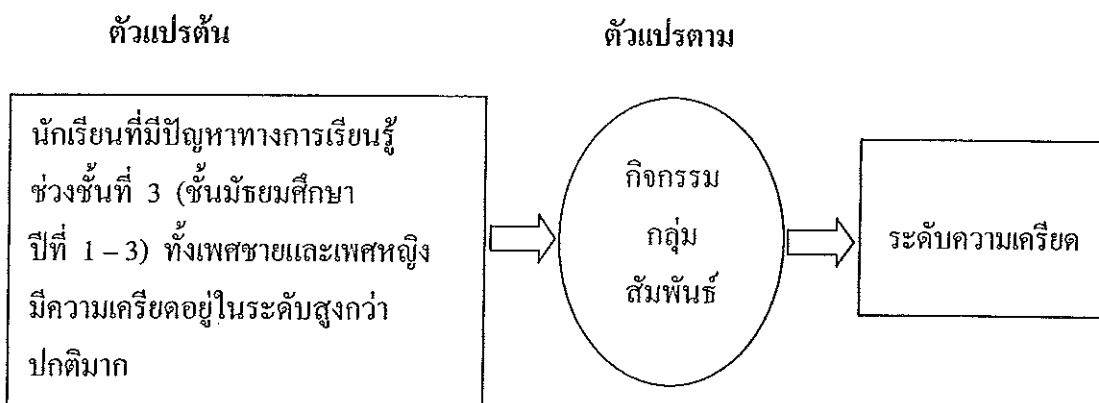
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียน ที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3) โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาค ม สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3) โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 มีความเครียดลดลง
2. หลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 ที่ระดับความเครียดลดลงไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม จำนวน 100 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ที่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติ ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) โรงเรียนท่าขอนยางพิทยาคม สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 80 คน แบ่งเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 40 คน นักเรียนชาย จำนวน 40 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบระดับชั้นหรือการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งระดับชั้น เป็น 3 ระดับ คือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรต้น

3.1.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

3.1.2 เพศ ประกอบด้วย

- 1) เพศชาย
- 2) เพศหญิง

3.2 ตัวแปรตาม

ระดับความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กิจกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นเพื่อใช้ในการฝึกอบรมสัมมนา เป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์แก่ทุกคนในกลุ่ม ซึ่งเป็นการอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันภายในกลุ่มและใช้กิจกรรมหรือเกมเป็นสื่อโดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการทำงาน การบรรเทาความเครียด และหาทางแก้ไขปัญหาการทำงานร่วมกันภายในกลุ่มพร้อมทั้งส่งเสริมพัฒนาการในหนทางที่ถูกต้องเหมาะสมร่วมกัน โดยเน้นบรรยากาศความสัมพันธ์ที่ดี ความเป็นมิตร และความสนุกสนานเป็นสำคัญ

2. ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด พฤติกรรม ของนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบบังคับให้เกิดความสับสน บุ่งยากลำบากใจจนเกิดเป็นความวิตกกังวลหรือรู้สึกกลัว ปัญหาโดยไม่รู้ตัว ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัว และมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัวเกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมทางแข็งแรงแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดภาวะเครียดได้ โดยสามารถประเมินนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้ที่มีความเครียดระดับสูงกว่าปกติซึ่งวัดได้จากแบบประเมิน เพื่อวัดความเครียดและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จากกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ เป็นคำถามแบบประเมินค่า 4 ระดับ

3. นักเรียน หมายถึง ผู้เรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนท่าขนอนยางพืษาคม สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดมหาสารคาม

4. นักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ (Learning Disability) หมายถึง นักเรียนที่มีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างของกระบวนการพื้นฐานทางจิตวิทยา

การเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความเข้าใจ การใช้ภาษาพูด หรือภาษาเขียน ซึ่งความคิดปกตินี้อาจเห็นได้ในลักษณะของการมีปัญหาในการรับฟัง การคิด การพูด การอ่าน การเขียน การสะกด หรือการคำนวณ ตลอดจนการรับรู้อื่นเป็นผลมาจากความคิดปกติทางสมอง แต่ไม่รวมถึงนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้อื่นเนื่องมาจากการมองเห็น ปัญญาอ่อน การไม่ได้ยิน การเคลื่อนไหว ไม่ปกติเนื่องจากร่างกายพิการ มีอารมณ์แปรปรวนหรือนักเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการลดความเครียดของนักเรียนที่มีปัญหาในการเรียนรู้ ช่วงชั้นที่ 3
2. ได้ข้อมูลจากการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่มีปัญหาทางการเรียนรู้หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. นำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ที่มีความเครียดระดับสูงกว่าปกติมาก ให้มีศักยภาพในการเรียนร่วมในชั้นเรียนเดียวกันกับเด็กปกติ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข