

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

จากสภาพสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และวิทยาศาสตร์และการแข่งขันด้านต่าง ๆ ที่สูงขึ้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ปรับตัวไม่ทันกับความเปลี่ยนแปลง ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สร้างความตึงเครียดให้กับบุคคลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาและมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ปัญหาความเครียดจากการทำงาน การดำรงชีวิต ปัญหาการใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งล้วนมีสาเหตุมาจากความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวลตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2557)

ครูเป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียดค่อนข้างมาก เพราะเป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับนักเรียน ซึ่งมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันและทักษะการเรียนรู้ที่ไม่เท่ากัน ทำให้ครูต้องทุ่มเทแรงกายและแรงใจในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับนักเรียนอย่างเต็มที่ ซึ่งอาจส่งผลทำให้ครูนั้นมีความเครียดในการทำงานได้ นอกจากนี้อาจมีปัญหากจากสภาพแวดล้อม เช่น ปัญหากับผู้บังคับบัญชา ปัญหากับเพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่ปัญหาในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาครอบครัว หรือสภาวะทางเศรษฐกิจ ก็มีผลทำให้ครูมีความเครียดเพิ่มขึ้นและกลายเป็นเครียดที่เรื้อรังสะสมจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ซึ่งความเครียดของครูผู้สอนนั้น มีผลกระทบต่อนักเรียนในทางลบเป็นอย่างมาก เพราะจากการศึกษาของนักวิจัยจาก University of Missouri-Columbia ได้แสดงให้เห็นว่าความเครียดของครูผู้สอนนั้น สามารถส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อพฤติกรรมของนักเรียน โดยในระหว่างการศึกษานักวิจัยได้เรียนรู้ว่านักเรียนมีแนวโน้มที่จะแสดงออกในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากขึ้นจนถึงกับถูกพักการเรียน เมื่อพวกเขาเห็นว่าครูผู้สอนรู้สึกไม่พอใจหรือมีเครียดอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าความเครียดหรือความวิตกกังวลของครูผู้สอนนั้น มีผลอย่างยิ่งกับพฤติกรรมของนักเรียน เพราะห้องเรียนที่ประกอบไปด้วยครูผู้สอนที่ตกอยู่ในวังวนของความเครียดนั้น จะทำให้บรรยากาศในห้องเรียนมีแต่ความกดดันและไม่มีความสุข ซึ่งเป็นผลเสียอย่างมากกับการเรียนรู้ (นรรุชต์ ฝันเชียร, 2564) และเพื่อประโยชน์ในด้านการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีและการเพิ่มพูนทักษะเรียนรู้ของนักเรียน การจัดการกับปัญหาความเครียดของครูจึงเป็นสิ่งสำคัญ

จากความสำคัญที่กล่าวมาแล้วนั้น พันธกิจหลักของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี คือ ผลิตบัณฑิตครูตามมาตรฐานวิชาชีพและคุณลักษณะข้อหนึ่งของศึกษาคณะครุศาสตร์ที่จะต้องมีความมีอารมณ์มั่นคง อดทนอดกลั้น มีสุขภาพจิตที่ดี (ครุศาสตร์ รำไพพรรณี, 2564) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของ

นักศึกษาคณะครุศาสตร์ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี อันจะเป็นประโยชน์ในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์
2. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
2. นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดของตนเองเพิ่มขึ้น
3. บุคลากรทางการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ไปใช้ในการจัดการความเครียดของนักศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ เริ่มจากการศึกษาความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยใช้แบบวัดการจัดการความเครียด

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 1,235 คน ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2564 (คณะครุศาสตร์, 2564 : 5)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ชั้นปีที่ 1-3 ประจำปีการศึกษา 2564 (ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป) จำนวน 303 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยความคลาดเคลื่อน .05 ของยามาเน (Yamane, 1970: 580-581) กลุ่มตัวอย่างได้มาจากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) นำคะแนนการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มาจัดลำดับ (Ranking) จากมากไปหาน้อย โดยเลือกคะแนนการจัดการความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและตรวจสอบคุณสมบัติรวมถึงสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยมุ่งศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์

ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ของการศึกษา คือ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จังหวัดจันทบุรี

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย คือ มกราคม 2565 - มกราคม 2566

ตัวแปรที่ศึกษา

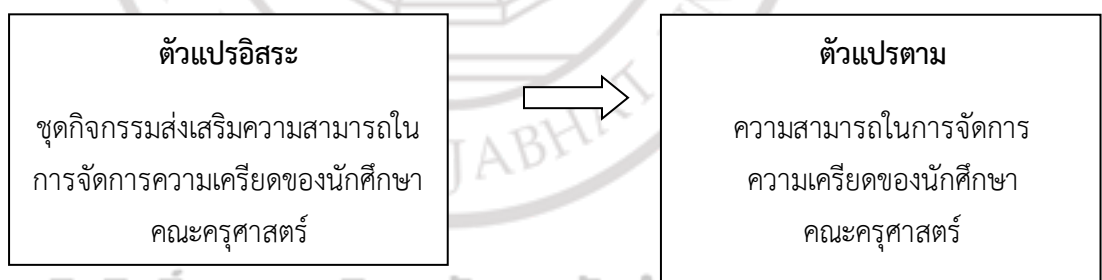
ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจัดการความเครียด หมายถึง กระบวนการในการพยายามแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งทางด้านการควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย รวมถึงการควบคุมปัจจัยสภาพแวดล้อมด้วย เพื่อกำจัดความเครียดและทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ
2. ชุดกิจกรรม หมายถึง รูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนให้คำแนะนำให้ผู้เรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีขั้นตอน จนกระทั่งผู้เรียนสามารถบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดเพิ่มขึ้น
2. นักศึกษาที่ได้รับชุดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มีความสามารถในการจัดการความเครียดสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับชุดกิจกรรม