

การศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1

สาขาวิชาช่างก่อสร้าง วิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง

ชื่อผู้วิจัย : นางสาววัลลภศิริ ศิริอำมาต

สาขาวิชา : ช่างก่อสร้าง

สอนวิชา : เขียนแบบเบื้องต้น รหัสวิชา 20100-1009 ภาคเรียนที่ 2

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยแห่งปัญหา วัยแห่งการปรับตัว และเป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ มักใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ รวดเร็วและรุนแรง (แผนการ พัฒนาการ สาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544 : 228) วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยใน สถานศึกษาต่าง ๆ จะพบปัญหาในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งด้านสถานที่ ครูอาจารย์ รูปแบบของการศึกษา และเพื่อนเพราะ เป็นการเริ่มต้นการศึกษาในขั้นใหม่ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา

จากปัญหาข้างต้นผู้วิจัยพบว่านักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง วิทยาลัยเทคนิค สันกำแพง ส่วนใหญ่นักเรียนมีปัญหาที่สำคัญหลายด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาส่วนตัว และปัญหาด้านสุขภาพ เนื่องจาก นักเรียนในสถาบันการอาชีวศึกษา เป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติเป็นอย่างมาก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหาร ครู และบุคลากรฝ่ายกิจการนักเรียนที่จะต้องพัฒนาและดูแลนักเรียน ในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ข้อมูลด้านภูมิหลัง ขั้นตอน และกระบวนการพัฒนา ลักษณะการใช้ชีวิต ตลอดจนปัญหาและความต้องการในด้านต่าง ๆ ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นอาจส่งผลให้นักเรียนเกิด ความเครียด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วนักเรียนจะมีความเครียดมากน้อยเพียงไร และมีการปรับตัวกับความเครียดเหล่านั้นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง วิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง วิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความเครียดและการปรับตัวของนักเรียน
2. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการหาแนวทางส่งเสริมและช่วยเหลือให้นักเรียนรู้จักการปรับตัวและจัดการกับความเครียด

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง นักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาช่างก่อสร้าง วิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง ปีการศึกษา 2567 จำนวน 6 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย/นวัตกรรม เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา ผลการเรียน สะสม ที่พักอาศัยในปัจจุบัน สถานภาพครอบครัว ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล จากแบบสอบถามนักเรียน ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 6-10 มกราคม 2568
4. การวิเคราะห์ข้อมูล/สถิติที่ใช้ในการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย/อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นปวช.1 พบว่าด้านกลัวทำงานผิดพลาดและด้านรู้สึกทำงานที่รับผิดชอบมากเกินไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.36 และด้านรู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร มีระดับความเครียดเป็นระดับมาก และพบว่า ด้านมีอาการเสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นมีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 0.75 มีระดับความเครียดเป็นสูงกว่าปกติเล็กน้อย และจากผล การวิเคราะห์ระดับการปรับตัวของนักเรียนชั้นปีที่ 1 พบว่าด้านมีความอดทนในการรอคอย ด้านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความ เต็มใจ ด้านมักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาอยู่เสมอ ด้านพบปะสังสรรค์ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ด้านตั้งใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น และด้าน พยายามแก้ไขปัญหากับตนเองก่อน มีระดับการปรับตัวเป็นระดับที่ดี และพบว่าด้านกังวลใจเสมอเมื่อต้องร่วมงานกับเพื่อนใหม่ที่ไม่ เคยรู้จักมาก่อน มีระดับการปรับตัวเป็นระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักเรียนที่มีความเครียดในระดับสูงกว่ามาก ควรมีการจัดสัมมนาหรือชมรม โดยเน้นกิจกรรมให้ นักเรียนได้มีการพบปะเพื่อนต่างสาขา เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลายความเครียด
2. จากการศึกษาครั้งนี้ พบนักเรียนที่มีการปรับตัวอยู่ในระดับดี ควรส่งเสริมให้นักเรียน เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการกิจกรรม ของวิทยาลัยหรืองานกีฬา เพื่อให้นักเรียนเกิดความ สนุกสนานและเกิดความสามัคคีกับเพื่อนและผู้คนในสังคมมากยิ่งขึ้น