

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้รูปแบบ The Pretest–Posttest control group design ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียน ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์ ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 20 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน (นพดล โชติกพานิชย์, 2549) และ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน (นพดล โชติกพานิชย์, 2549) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 อันดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด และแบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา (นิยดา พงศ์พานิชย์, 2535) ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

วิธีการดำเนินการวิจัย คือ ให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายทำแบบสอบถามความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน จำนวน 50 คน จากนั้น คัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 20 คนทำการจับคู่คะแนนและสุ่มอย่างง่ายเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน ก่อนดำเนินการทดลองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ที่พัฒนาโดยนิตดา พงศ์พานิชานาญเวช (2535) เพื่อเป็นคะแนนก่อนการทดลองเข้าร่วมโปรแกรม ขึ้นดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้นำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมาทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกเข้ากลุ่มทดลอง โดยดำเนินการฝึกอบรวมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันพุธ และวันพฤหัสบดี รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เมื่อดำเนินการทดลองสิ้นสุดลงแล้ว ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาที่พัฒนาโดยนิตดา พงศ์พานิชานาญเวช (2535) อีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนภายหลังทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นนำผลคะแนนที่ได้ก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์สถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อทดสอบสมมุติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติบรรยายในการแจกแจงข้อมูลเบื้องต้น ความถี่ และร้อยละ คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบแบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (*t*-test dependent sample)

สรุป

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลได้ว่า

1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนความวิตกกังวลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนความวิตกกังวลภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมความวิตกกังวลภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามที่สมมติฐานที่ตั้งไว้

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวล เนื่องจากโปรแกรมนี้นำขั้นตอนการดำเนินโดยผู้วิจัยพยายามกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้น 4 ประการตามทฤษฎีของ Stoltz (1997) ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะควบคุมปัญหาหรือสถานการณ์ การเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตของตน การเรียนรู้ที่จะเชื่อเสมอว่าปัญหาและอุปสรรคทุกอย่างมีที่สิ้นสุด สิ่งต่างๆเหล่านี้จะไม่เชื่อมโยงไปยังเหตุการณ์อื่นๆในชีวิต และการเรียนรู้ที่จะอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งตรงกับแนวคิดของ มัทธรา ธรรมบุศย์ (2544) ว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นสิ่งเรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาได้ ดังนั้น นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจึงได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ที่ถูกต้องเหมาะสมจากกิจกรรมต่างๆ ซึ่งน่าจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะบางประการ เช่น สามารถที่จะบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือวิกฤตของชีวิต ความกดดัน ความวิตกกังวล ตามการศึกษาของวารุณี คุณธรรมสถาพร (2545) หากบุคคลได้เรียนรู้ในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค เมื่อเหตุการณ์นั้น

เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว นอกจากนี้ผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เมื่อประสบกับความยากลำบากหรือความผิดหวัง ก็สามารถประคับประคอง รักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรงก็มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนได้ ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น มีความสุขมากขึ้นและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ตามการศึกษาของมัทธรา ธรรมบุศย์ (2544) ดังนั้น การพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะช่วยลดความวิตกกังวลได้ดังผลการวิจัยในครั้งนี้

สมมติฐานที่ 2 ภายหลังจากเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิจัยโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหลังการทดลอง โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมความวิตกกังวลภายหลังจากเข้าร่วม โปรแกรมต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามที่สมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานนี้ได้รับการยอมรับดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 6 ซึ่งพบว่าในระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล 105.20 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวล 135.80 สำหรับระดับความวิตกกังวลที่แตกต่างกันในนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เนื่องจากนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จึงไม่ได้รับความรู้หรือประสบการณ์ใดๆเพิ่มเติม ทำให้ไม่มีแนวคิดใหม่ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่มีการพัฒนาในด้านความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ Staltz (1997) ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัย และกระบวนการคิดของบุคคลว่าเกี่ยวเนื่องจากสมอง



เนื่องจากการเรียนรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกส่วนของจิตรู้สำนึก หรือบริเวณที่เรียกว่า ซีรีบรัม คอร์เท็กซ์ ซึ่งบุคคลจะตระหนักรู้ในสิ่งที่บุคคลทำ จะมีการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อย่างมุ่งมั่น จดจ่อ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ขณะที่บุคคลคิดและกระทำเรื่องหนึ่งเรื่องใดซ้ำๆ กิจกรรมต่างๆ นั้นจะย้ายเข้ามาอยู่ในจิตใต้สำนึกเป็นพื้นที่ในสมองที่ทำงานโดยอัตโนมัติ พื้นที่บริเวณนี้เรียกว่า บาซัลแกงเกลีย ยิ่งบุคคลทำบางสิ่งบางอย่างบ่อยมากขึ้นเท่าใด มันจะยิ่งกลายเป็นสิ่งที่ทำโดยอัตโนมัติและกลายเป็นจิตใต้สำนึกมากขึ้นเท่านั้น ส่วนเส้นใยประสาทนั้นก็จะมีการเชื่อมต่อกันมากขึ้น และมีประสิทธิภาพในการเชื่อมต่อกันมากขึ้น เส้นใยของเซลล์ประสาท หรือตัวเชื่อมโยงในสมองก็就会有ความหนาแน่นขึ้น นิสัยจึงเปลี่ยนได้ และยิ่งแข็งแกร่งมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งตรงจุดนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือมีการกระทำที่ไม่ดีซ้ำมากขึ้นเท่าไร บุคคลนั้นก็จะมีการเรียนรู้ในเรื่องที่ไม่ดีนั้นโดยอัตโนมัติมากขึ้น แต่หากบุคคลมีความคิดหรือการกระทำในทางสร้างสรรค์ซ้ำมากขึ้นเท่าไร ก็จะเป็นทักษะที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติมากขึ้น และทำได้เรียนรู้ในเรื่องดีและสร้างสรรค์ได้เร็วขึ้น ดังนั้น เมื่อบุคคลได้เรียนรู้ในเรื่องของการมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคแล้ว บุคคลควรได้รับโอกาสในการฝึกฝนทักษะการมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นซ้ำๆ เพื่อให้เกิดเป็นทักษะที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

และนอกจากนั้นยังมีข้อมูลจากตารางที่ 4 ซึ่งพบว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนความวิตกกังวลในระยะหลังสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เป็นข้อสังเกตว่าความวิตกกังวลรวมไปถึงความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการแก้ไขหรือพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะทำให้มีระดับสูงขึ้นได้

อีกทั้งในช่วงทำการทดลองนั้นนักเรียนอยู่ในภาวะช่วงการสอบปลายภาคและสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา จึงทำให้เห็นได้ชัดเจนว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง จะคิดหมกมุ่นอยู่กับตนเองจนไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสมเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคตรงกับแนวคิดของ Mandlar & Sarason (1952) แต่หากเหตุการณ์นั้นขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว ตามแนวคิดของ Rycroft (1973) และยิ่งบุคคลที่มีความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวลได้ก็ยิ่งมีความสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมของตนเองได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พบว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะสามารถลดความวิตกกังวลในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาได้ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วม โปรแกรมมีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ดังนั้นควรนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในช่วงที่มีการสอบแข่งขันต่างๆ ต่อไป

2. ในการจัดกิจกรรมควรมีการพิจารณาเลือกกิจกรรมหรือใบงานที่ใช้ใน โปรแกรมฯ ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพราะกิจกรรมมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากที่จะทำให้เกิดสมาธิเกิดการเรียนรู้อย่างสนุกสนานไม่น่าเบื่อ เพื่อเอื้อให้เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิจัยว่าการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะสามารถเพิ่มหรือลดคุณลักษณะทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความสุข การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ ความคับข้องใจ ทักษะทางสังคม ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว การมองโลกในแง่บวก เป็นต้น

2. ควรศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคกับเยาวชนกลุ่มอื่น เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หรือเยาวชนที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้ว่าแตกต่างกันอย่างไร

3. ทำการวิจัยที่มีการติดตามผลหลังการทดลองเมื่อการทดลองสิ้นสุดไปแล้ว เพื่อศึกษาความคงทนของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่ได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นแล้ว จะมีเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง เช่น แบ่งการติดตามผลออกเป็นระยะ 3 เดือน หรือ 6 เดือน

4. ศึกษาโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน โดยใช้เทคนิคอื่นๆ ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ ละคร และการให้คำปรึกษา เพื่อให้มีวิธีการที่หลากหลายขึ้น