

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวชิรวิทย์ ฝ่ายมัธยม จ.เชียงใหม่ จำนวน 280 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความสามารถในการเอาชนะอุปสรรควัดได้โดยการใช้แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ที่พัฒนามาจากทฤษฎีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของ Stolz (1997) ดัดแปลงโดยนิลภา สุอังคะ (2550)

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบวัดความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ สามารถวัดได้โดยการดัดแปลงจากแบบประเมิน RQ สำหรับผู้ใหญ่ (25-60 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550)

ส่วนที่ 4 แบบทดสอบความเครียดวัดได้โดยการใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (2545) จำนวน 20 ข้อ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียด ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 280 คนพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 44.5 เพศหญิงร้อยละ 55.2 โดยพบว่าอายุเฉลี่ยของประชากรอยู่ที่ 16.5 ปี โดยมีประชากรอายุ 16 ปีร้อยละ 38.9 รองลงมาคือ 17 ปี ร้อยละ 28.9 อายุ 15 ปี ร้อยละ 22.1 และอายุ 18 ปี ร้อยละ 10.0 อยู่ใน ระดับชั้น ม. 4 ร้อยละ 36.4 ระดับชั้น ม.5 ร้อยละ 35.4 และ ม.6 ร้อยละ 28.2 มีระดับผลการเรียน 3.0 – 3.49 มีร้อยละ 42.3 รองลงมาคือ 3.50 ขึ้นไป ร้อยละ 31.7 ระดับผลการเรียน 2.0 – 2.9 มี ร้อยละ 22.8 ส่วนที่ระดับ 0 – 1.9 มีร้อยละ 2.8 สถานภาพครอบครัวพบว่าส่วนใหญ่จะอยู่ด้วยกันมี ถึงร้อยละ 76.4 และแยกกันอยู่มีร้อยละ 24.6

2. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่ากลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคโดยรวมอยู่ใน ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 67.50 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.89

3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่ากลุ่มตัวอย่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 57.46 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.95

4. ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดโดยรวมมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 54 ซึ่งจัดอยู่ในระดับสูงกว่า เกณฑ์ปกติ และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.98

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และ จิตใจกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็น .154 และความยืดหยุ่นทาง อารมณ์และจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็น -.016

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย สามารถอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยได้ว่า

1. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็น .154

ดังนั้นผลวิจัยที่ได้จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าความสัมพันธ์จากผลงานวิจัยจะเป็นไปในทางบวก แต่ก็มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียง .154 ซึ่งถือว่าเป็นความสัมพันธ์ในระดับที่ค่อนข้างต่ำ หรือมีความสัมพันธ์กันน้อย จากผลการวิจัยจึงกล่าวได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง ก็จะมี ความเครียดในระดับที่สูงขึ้นด้วยเช่นกัน ทั้งนี้อาจจะเกิดจากการที่บุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูงนั้น ได้มีการสร้างความกดดันในการเอาชนะอุปสรรคให้กับตนเองว่าตนนั้นจะต้องพยายามที่จะเอาชนะทุกสิ่ง เมื่อสร้างความกดดันว่าตนเองนั้นจะต้องเอาชนะกับอุปสรรคทุกอย่าง จึงเป็นผู้ที่มีความเครียดด้วย อีกทั้งมีความเครียดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น พ่อแม่ เพื่อน ครู จึงต้องพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคทุกอย่างเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากคนในสังคม

การศึกษาปัจจุบันและสิ่งแวดล้อมทั่วไปจะกระตุ้นให้เด็กต้องเรียนให้ได้คะแนนสูงๆ เพื่อการแข่งขันให้ได้เรียนในระดับที่สูงขึ้น เด็กที่มุนะพินฝ่าอุปสรรคมาากๆจึงเป็นเด็กที่มีผลการเรียนดีด้วย เด็กที่มีผลการเรียนเฉลี่ยในระดับที่ค่อนข้างสูงจึงยังมีความเครียดและความกดดันในชีวิตมากตรงกับผลงานวิจัยของ Sowa (1994) ได้วิจัยว่าเด็กปัญญาเลิศมีความปรารถนาที่จะได้รับการยกย่องในความสำเร็จทางด้านวิชาการและสังคม ต้องการเข้ากิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ ต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ทั้งหมดนี้อาจทำให้เด็กที่มีความยากลำบากในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกลุ่มอาจมีความขัดแย้งกับความปรารถนาเฉพาะตน ซึ่งส่งผลทำให้เด็กกลุ่มนี้เกิดความเครียดได้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Hollingworth (อ้างใน อิศราภรณ์ คาราม, 2541) ศึกษาลักษณะทางอารมณ์ของผู้มีความสามารถพิเศษ(Gifted Child) ว่าความสมบูรณ์

แบบเป็นลักษณะนิสัยที่มาจากการพัฒนาอย่างมาสมคูลกันระหว่างความฉลาดทางเชาว์ปัญญากับความฉลาดทางอารมณ์ ผู้ที่มีความสามารถพิเศษเหล่านี้จะเป็นคนจำพวกรู้สึกอ่อนไหวต่อสิ่งต่างๆ ได้ง่าย รู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่นและมีความตึงเครียดทางอารมณ์ ส่วนงานวิจัยของ Gawronski & Mathis (อ้างใน ประจิม เมืองแก้ว, 2536) ได้ศึกษานิสัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีระดับผลการเรียนต่ำและสูงกว่าระดับความสามารถ พบว่านักเรียนที่มีระดับผลการเรียนสูงกว่าระดับความสามารถสนใจ เอาใจใส่ในงานโรงเรียน และมีความเพียรพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูด้วยความปรารถนาที่จะได้รับคะแนนสูงๆ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงๆยังมีการวางแผนการปฏิบัติเกี่ยวกับการเรียนอย่างเป็นระบบมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่ตรงกันข้ามกับผลงานวิจัยของ Taylor (อ้างใน จินตนา ซึ่งจิตวิสุทธิ์, 2529) ที่ได้ศึกษาถึงสาเหตุของความไม่สอดคล้องกันของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนทั้งสองกลุ่มพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวลน้อยกว่า และมีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ ดังนั้นแม้ว่านักเรียนกลุ่มนี้จะมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูง แต่ก็เป็นไปได้ว่าความมุ่งมั่นในการเรียนอาจจะเป็นปัจจัยที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดสูงตามไปด้วย

อีกทั้งในปัจจุบันทบวงมหาวิทยาลัยได้จัดการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในแบบใหม่ขึ้นทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็นด้านการพักผ่อน การรับประทานอาหาร การดูแลตนเอง การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การแบ่งเวลา การจัดการกับตนเองในเรื่องเรียน ซึ่งจะต้องมีการแข่งขันกันสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของเผด็จการ กันแจ่ม (2546) ที่กล่าวว่าเด็กจะต้องประสบความสำเร็จในโรงเรียนและในการแข่งขันกันเข้ามหาวิทยาลัย หากเข้าไม่ได้นอกจากจะทำให้เสียความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว ก็ยังจะมีปัญหาทางอารมณ์อื่นๆ เช่น อับอายเพื่อน ครูและถูกแรงกดดันจากพ่อแม่ด้วย เด็กเหล่านี้จึงสร้างแรงกดดันให้ตนเองในการพยายามที่จะได้เรียนในคณะที่ตนเองต้องการ จึงมีทั้งความสามารถในเอาชนะอุปสรรคสูง ควบคู่ไปกับการมีภาวะความเครียดสูงตามไปด้วย (เพ็ญแข ประจันปัจฉินัก,

2536) ดังนั้นเด็กเหล่านี้จึงต้องมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง เพื่อที่ตนเองจะได้ประสบความสำเร็จดังที่ตนเองหวังไว้ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นปัจจัยที่ทำให้ความเครียดสูงไปด้วยเช่นกัน

2. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากผลงานวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็น -.016

ดังนั้นผลงานวิจัยจึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แต่ก็มีแนวโน้มว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์กับความเครียดมีความสัมพันธ์กันทางลบ ผลที่ได้นี้อธิบายได้ว่าเป็นเพราะเด็กวัยรุ่นที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจต่ำจะเป็นผู้ที่มีความเครียดต่ำด้วย เนื่องจากเด็กเหล่านี้ได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างหรือจากสังคมค่อนข้างน้อย ส่งผลทำให้เป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจต่ำ เพราะไม่ต้องทำตามความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง เด็กเหล่านี้จึงมีความเครียดต่ำไปด้วย ในขณะที่เด็กที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงก็จะเป็นเด็กที่มีความเครียดสูง เพราะเด็กเหล่านี้รับรู้ว่ามีคนรอบข้างให้กำลังใจ ได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งจะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีทางความคิด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี แต่กลับเป็นบุคคลที่มีความเครียดสูงไปด้วย ทั้งนี้เพราะการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนมี ตนเป็นและตนทำได้นี้ ทำให้เด็กรับรู้มั่นใจเกี่ยวกับตนเอง มั่นใจในการตั้งเป้าหมายของตน และการทำตามทีคนในครอบครัว เพื่อนๆ คาดหวัง เด็กจึงเป็นคนที่มีความเครียดสูงเช่นกัน ผลการวิจัยจึงปรากฏว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับที่สูงกว่าเกณฑ์ อาจเป็นเพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องเผชิญกับลักษณะการเรียนรู้ที่มีการแข่งขันกันสูง ความคาดหวังจากครอบครัว ครู อาจารย์ รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพของกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน จึงทำให้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องเตรียมความพร้อมหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง นักเรียนเหล่านี้จึงมีความเครียดสูง เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กทั่วไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะคือ โรงเรียนควรมีการจัดโปรแกรมในการฝึกการจัดการกับความเครียด เพื่อลดระดับความเครียดในตัวเด็กให้ลดลง รวมทั้งปลูกฝังคุณลักษณะด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และจิตใจกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ให้กับนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ให้เด็กสามารถเอาชนะอุปสรรคในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางครอบครัว การเรียน และสังคม เป็นต้น ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหาต่างๆ นั้นจะไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมว่าปัจจัยใดที่ส่งผลให้นักเรียนที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูง จะเกิดความเครียดสูง เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความคาดหวังจากคนรอบข้าง เป็นต้น

2. ควรมีการแบ่งกลุ่มการวิจัยตามระดับผลการเรียน เพื่อจะได้ศึกษาข้อแตกต่างของความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ กับความเครียดในกลุ่มของนักเรียนที่มีระดับผลการเรียนแตกต่างกันว่ามีความสัมพันธ์ต่างกันหรือไม่ ซึ่งจะเป็นงานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อไป