

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดและศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาปริญญาโทที่กำลังศึกษาในหลักสูตรแผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเปิดสอน 3 สาขาวิชา ประกอบไปด้วยสาขาวิชาอาชีวศึกษา จำนวน 29 คน สาขาวิชาประถมศึกษา จำนวน 14 คน และสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จำนวน 31 คน รวมทั้งสิ้น 74 คน ผู้ศึกษาแจกแบบสอบถาม จำนวน 74 ชุด และได้รับคืนจำนวน 74 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามชนิดตรวจสอบรายการ ตอนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า และตอนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม เป็นแบบสอบถามชนิดปลายเปิด โดยมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์สัมพัทธ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ตอนที่ 2 , 3 เท่ากับ 0.92 และ 0.85 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษาปริญญาโทที่ตอบแบบสอบถาม เป็นนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.89 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.22 อายุไม่เกิน 30 ปี มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีสถานภาพเป็นโสดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีรายได้ไม่เกิน 10,000 บาทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.25

2. แบบสำรวจระดับความเครียด

จากการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา พบว่าระดับความเครียดของนักศึกษา

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 1.94$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.36 - 1.52$) มีเพียงข้อเดียว ได้แก่ มองโลกในแง่ร้ายที่อยู่ในระดับต่ำ ($\mu = 1.45$)

3. แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหา เจริญปัญหาที่เกิดจากความเครียด

จากการศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเจริญปัญหา ที่เกิดจากความเครียดของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเจริญปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.10$) พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเจริญปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.02$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเจริญปัญหา แบบมุ่งลดอารมณ์ ที่อยู่ในระดับสูง ($\mu = 2.72 - 2.58$) คือการให้กำลังใจตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา อ่านหนังสือดูหนังฟังเพลง ปล่อยใจตนเองอยู่เสมอ และพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเจริญปัญหาในระดับต่ำ ($\mu = 1.43 - 1.28$) ได้แก่ ดำด้นด้วยความคับแค้นใจ ลาภิจ ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเจริญปัญหา แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.42$) พิจารณารายข้อพบว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเจริญปัญหา แบบมุ่งแก้ที่ปัญหาที่จัดอยู่ในระดับสูง ($\mu = 2.74 - 2.59$) เช่น คิดหาทางแก้ปัญหา ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย และพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ

4. แบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม

จากแบบสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม วิธีการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดที่นักศึกษาแสดงความคิดเห็นมากที่สุด คือ วิธีการปรึกษาญาติสนิทและเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 18.92 รองลงมาคือ การทำงานอดิเรก และ พักผ่อน นอนหลับ ซึ่งมีจำนวนเท่ากันคือร้อยละ 17.57 วิธีการที่นำมาใช้น้อยที่สุด คือ มองปัญหาทีละเรื่อง คิดเป็นร้อยละ 1.35

ความต้องการของนักศึกษาที่ต้องการให้ทางคณะจัดกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการให้มีการจัดมากที่สุด คือ การจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 25.68 อันดับรองลงมา คือ การจัดทัศนศึกษานอกสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 18.92 การจัดบริการให้คำปรึกษาและแนะแนวในด้านต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 13.51 และจัดระบบนิเวศน์และสภาพแวดล้อมให้เป็นธรรมชาติ มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.41

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด ของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

1. สำนวณความเครียดของนักศึกษา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของนักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่านักศึกษามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่าเหมาะสม ทั้งนี้หากนักศึกษามีความเครียดในระดับสูง ก็จะทำให้ความสามารถในการรับรู้ลดลง และการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็จะเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีอักษรยูคว่ำ The Inverted-U Theory (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541, หน้า 77) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลสูง จะมีความสามารถต่ำ แต่ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสม คือความวิตกกังวลไม่สูงมากเกินไปหรือความวิตกกังวลไม่ต่ำมากเกินไปจะทำให้มีความสามารถสูง ดังที่ Meninger (1977, อ้างใน จันทร์แรม กิจเหมาะ, 2539, หน้า 23) ได้แบ่งระดับความเครียดไว้ว่า ความเครียดในระดับปกติ หรือ ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่คนส่วนใหญ่เผชิญอยู่บ่อย ๆ มีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อย ทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้นและขยันขันแข็งมากขึ้น จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดและรู้สึกกังวลในระยะใกล้เคียง อยู่ในระดับปานกลางจึงทำให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ และผ่านพ้นการสอบกระบวนวิชาต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

2. สำนวณพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด ซึ่ง Scott et al., (1981, p 33 อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541, หน้า 23) กล่าวว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียดเป็นการให้กลวิธีที่มีจุดมุ่งหมายการประเมินด้วยสติปัญญา การควบคุมอารมณ์ และปฏิบัติการตอบสนองด้านร่างกายในการเผชิญเพื่อลดความรุนแรงของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องและมีระยะเวลาเข้ามาเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ของการเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดเป็นไปในทางที่มีความสมดุลระหว่างบุคคล และข้อเรียกร้อง หรือมีการรบกวนการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย น้อยที่สุด จะถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้ ผลการศึกษาแสดงว่านักศึกษานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ซึ่ง Lazarus & Folkman (อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541, หน้า 23) กล่าวว่าไว้ว่า ความเครียดเป็นอาการที่ไม่คงที่ เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และจะไม่มี การตัดสินใจก่อนว่า วิธีการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา วิธีใดมีประสิทธิภาพ เพราะขึ้นอยู่กับบริบท บุคคลที่เผชิญปัญหาด้วยความเครียดได้ดี คือบุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ทั้งนี้ผู้ศึกษามีความเห็นว่ นักศึกษาใช้วิธีการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบคิดหาทางแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง ซึ่งเป็น กระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของ ปัญหา ได้แก่การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นภาวะเครียดตามสภาพความเป็นจริง

Anderson (1984, อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541, หน้า 24) กล่าวว่าบุคคลที่มี ระดับความเครียดปานกลาง มีแนวโน้มเลือกใช้พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา ภาวะความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและเมื่อภาวะเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง บุคคลมักใช้ พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์แทน แต่อย่างไรก็ตามนักศึกษา สามารถใช้พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาความเครียด ทั้งแบบการมุ่งแก้ปัญหา และ การมุ่งลดอารมณ์ร่วมกันสัมพันธ์กัน จากการสำรวจพบว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญ ปัญหา ที่นักศึกษาใช้มากที่สุด คือการคิดหาทางแก้ปัญหา ($\mu = 2.74$) ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่ เหมาะสม สำหรับวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้น้อยที่สุด คือ ลาภิจ ลาป่วย เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ กำลังประสบอยู่ ($\mu = 1.28$) และคำด้วยความคับแค้นใจ ($\mu = 1.43$) จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาสามารถแก้ปัญหาและเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวุฒิภาวะ ประสบการณ์ชีวิต หรือ ประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ และนักศึกษานำมาใช้เมื่อเกิด ความเครียดขึ้น

ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ สมชาย จักรพันธ์และคณะ (2538, หน้า 4) ได้ทำการวิจัย เรื่องการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วย คอมพิวเตอร์ โดยได้กล่าวถึง การจัดการกับความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่สามารถ เกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คนและไม่ใช่เป็นความผิดปกติที่คนเราจะมี ความเครียด บุคคลแต่ละคนย่อมมี ความเครียดไม่เท่ากัน หรือแตกต่างกัน ความแตกต่างของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลจะมาก หรือน้อย หรือมีผลดีผลเสียขึ้นอยู่กับการคิด การรับรู้ การมองหรือรู้สึกต่อความเครียดของบุคคล นั้น ๆ นั่นคือบุคคลนั้นรับรู้ความเครียดไปในทางที่ดีย่อมจะส่งผลให้เกิดพลังความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีความตื่นตัว ปรับตัวและเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีผลงานและความคิด สร้างสรรค์ดี แต่ถ้าบุคคลนั้นรับรู้ความเครียดไปในทางตรงกันข้ามก็จะส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า

หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย เจ็บป่วยได้ง่าย มีอุบัติเหตุได้บ่อย ไม่ค่อยคิดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มีผลงานและความคิดสร้างสรรค์น้อย

ผู้ศึกษามีความเห็นว่าการที่บุคคลมีความเครียดในระดับปกติหรือมีความเครียดในระดับปานกลาง ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จ การมีความเครียดอยู่ในระดับนี้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ มีความกระตือรือร้น ที่จะสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี ความเครียดอาจเป็นอุปสรรคหรือเพิ่มสีสันให้กับชีวิต ขึ้นอยู่กับวิธีการจัดการกับความเครียดด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. รูปแบบของความเครียดนักศึกษามีหลายวิธีการที่สามารถนำไปเป็นแนวทางแก้ไขปรับปรุง ส่งเสริม ตลอดจนป้องกันได้
2. นักศึกษาส่วนใหญ่ควรมีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเล่นกีฬา การฝึกสมาธิ ฯลฯ
3. จากการสำรวจความต้องการของนักศึกษาที่ต้องการให้ทางคณะจัดกิจกรรม สิ่งที่นักศึกษาต้องการเป็นสิ่งที่ คณะสามารถตอบสนองได้ คือการจัดกิจกรรมนันทนาการด้านต่าง ๆ เช่น การแข่งขันกีฬาระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง การแข่งขันกีฬาต่างสาขาวิชา รวมทั้งการจัดกิจกรรมทัศนศึกษาในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งบางสาขาวิชาก็ได้จัดไว้ในหลักสูตรสำหรับนักศึกษาแล้ว

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเฉพาะนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรแผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งหากจะทำการศึกษาครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาในกลุ่มประชากรอื่น ๆ ด้วย
2. ควรมีการศึกษาผลการใช้แนวทางต่าง ๆ ในการลดความเครียดให้แก่นักศึกษา
3. ควรมีการศึกษาแบบประเมินความเครียดในสถานการณ์เฉพาะ เช่น ความเครียดจากการเรียน ความเครียดจากอาชีพ เป็นต้น