บทที่ 5

สรุปการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) เพื่อศึกษาความเครียดและวิถีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กวัยรุ่น ที่มีอายุระหว่าง 16-20 ปี และกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ประจำปีการศึกษา 2545 โรงเรียนนาหมื่นพิทยาคม จำนวน 165 คน ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม 2546

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเทอมที่ผ่านมา และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด ใช้แบบวัดความเครียดของโคเฮน แคมาร์คและเมอร์เมลสตีน ซึ่งแปลโดยปราณี มิ่งขวัญ (2542) ส่วนที่ 3 แบบวัดวิถีการปรับแก้ ใช้แบบวัดวิถีการปรับแก้ของจาโลวิค (1988) ซึ่งแปลโดยปราณี มิ่งขวัญ (2542) ข้อมูลที่ได้วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง ร้อยละ 88.48 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 9.10 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 2.42 ในวิถีการปรับแก้ความเครียด กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิถีการปรับแก้ความเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุด ร้อยละ 72.72 ด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 15.71 ด้านการจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 7.89 และด้านการจัดการกับปัญหาร่วมกับด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่น้อยที่สุด ร้อยละ 0.60 และเมื่อแยกวิถีการปรับแก้ตามระดับความเครียด พบว่า กลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด เลือกใช้วิถีการปรับแก้ด้านจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุดร้อยละ 71.92 (ภาคผนวก ฉ) รองลงมาใช้ด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 20.55 และด้านการจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่น้อยที่สุดร้อยละ 7.53 ใน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเลือกใช้วิถีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ทั้งหมด

การนำผลการศึกษาไปใช้

ผลจากการศึกษาได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับความเครียดและวิถีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่นในสถานศึกษา

ด้านปฏิบัติการพยาบาล ดังนี้

1. ในกลุ่มที่มีความเครียดระดับต่ำและระดับปานกลาง ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการจัดการกับความเครียดที่ถูกวิธีและเหมาะสมได้หลากหลายวิธีเพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

2. ในกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูง ซึ่งมีจำนวน 15 คนนั้นควรได้รับการส่งต่อเพื่อให้การช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มต่อไป

3. ประสานงานกับคณาจารย์ของโรงเรียนให้คณาจารย์และทีมสุขภาพตระหนักถึงปัญหา เพื่อจัดกิจกรรมในการส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตในโรงเรียน

4. ควรมีการประเมินคัดกรองระดับความเครียดของนักเรียนซ้ำอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน เพื่อจะให้การช่วยเหลือกลุ่มที่มีความเครียดในระดับสูงได้อย่างทันท่วงที

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาพบว่าความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไปดังนี้

1. ควรศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นนอกสถานศึกษา หรือวัยรุ่นในชุมชนที่ศึกษาในระบบการศึกษานอกโรงเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสำคัญเช่นกัน

2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องสาเหตุของความเครียด ในนักเรียนทั้งสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ชุมชน โรงเรียน เพื่อที่จะช่วยในการมองปัญหาและแก้ไขปัญหาที่สาเหตุตามสภาพความเป็นจริง

3. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อการประเมินค่าในเหตุการณ์ประจำวันที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด เช่น ลำดับของพี่น้อง ระดับการศึกษาของบิดามารดา ลักษณะการเลี้ยงดู ลักษณะบุคลิกภาพ รายได้ของครอบครัว และ พื้นฐานทางอารมณ์ เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved