

บทที่ 4

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาสเขต 3 ต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัยครอบคลุมสาระสำคัญเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ สมมุติฐานการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและการสรุปผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 102 คน ประกอบด้วยเพศหญิง จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 60.8 เพศชาย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2

2. อายุของกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีลงมา มีจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 30.4 และผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 31 ปีขึ้นไป มีจำนวน 71 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 69.6

3. ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ระดับแรกจะเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีลงมา มีจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 78.4 และกลุ่มที่สอง จะเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาตั้งแต่ปริญญาโทขึ้นไป มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6

4. ประสบการณ์การทำงานของกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก มีอายุการทำงานตั้งแต่ 5 ปีลงมา มีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 และประเภทที่สองเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การทำงานตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป มีจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 58.8

5. ศาสนา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 และผู้ที่นับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 43.1

6. ค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ในภาพรวมค่าคะแนนรวมของระดับความเครียดอยู่ที่ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 46.74 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 5.94 ซึ่งเป็นค่าความเครียดในระดับปานกลาง และค่าคะแนนรวมวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 22.46 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 5.17 เมื่อนำค่าไปแปลผลตามเกณฑ์คะแนนพบว่า บุคลากรทางการศึกษามีระดับของความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดอยู่ในระดับ

ปานกลาง (21.10 – 30.75) และเมื่อพิจารณาวิธีเผชิญความเครียดเป็นรายข้อ พบว่า บุคลากร การศึกษาในสังกัดของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 จะมีวิธีการเผชิญ ความเครียดโดยวิธีการแก้ปัญหาโดยตรงอยู่ในระดับปานกลาง (6.83 – 11.83) มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 8.22 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.78 มีวิธีการเผชิญความเครียดโดย วิธีการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (5.73 – 11.39) ซึ่งมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 6.81 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.65 และมีวิธีเผชิญความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงนี้ สังคม ในระดับปานกลางเช่นกัน (3.89 – 8.07) โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 5.60 และค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.12

7. จากผลการวิจัยในครั้งนี้ความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ ประสบการณ์ทำงาน และ ศาสนา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันในด้านระดับการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

วิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน และศาสนา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

8. จากการหาค่าความถี่และเปอร์เซ็นต์ในวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา พบว่า บุคลากรทางการศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 มีวิธี เผชิญความเครียดโดยการปรึกษาบุคคลในครอบครัว เป็นอันดับแรกสุด (ร้อยละ 47.1) และปรึกษา ญาติพี่น้องเป็นลำดับรองลงมา (ร้อยละ 40.2) สำหรับวิธีการที่ใช้ในการเผชิญความเครียด บุคลากร ทางการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 ใช้วิธีการฟังเพลง เล่น ดนตรี ในระดับมากที่สุด (ร้อยละ 42.2) รองลงมาใช้วิธีการเข้าวัด/มีสติ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟัง ธรรม ร้อยละ 36. และพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่จะไม่เคยใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยการเอนกการ พนันมากที่สุด (ร้อยละ 98.0) ไม่ใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยการไปหาหมอดู เป็นลำดับ รองลงมา (ร้อยละ 91.2)

อภิปรายผล

จากสมมุติฐานในข้อ 1 ที่ได้กำหนดไว้ว่า “บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 มีความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในระดับสูง” แต่เมื่อ ได้ทดสอบค่าที (t - test) เพื่อหาค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 3 พบว่ามีระดับค่าความเครียดอยู่ใน

ระดับปานกลาง เท่านั้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ผู้วิจัยกำหนดในข้อที่ 1 แต่ผลการวิจัยในครั้งนี้ได้สอดคล้องกับผลการวิจัยของคารุณี มณีสังข์ (2552 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาในศูนย์เครือข่ายการศึกษายาบี คอลอ อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี ที่พบว่า บุคลากรทางการศึกษาในศูนย์เครือข่ายการศึกษายาบี คอลอ อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี มีความเครียดในระดับปานกลางและยังได้สอดคล้องกับผลการวิจัยของนุริยะมามะ(2550:บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาภาวะเครียดและวิตกกังวลของพยาบาลโรงพยาบาลชุมชนที่ปฏิบัติหน้าที่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนใต้ พบว่า ภาวะเครียด และวิตกกังวลของพยาบาลในโรงพยาบาลชุมชนที่ปฏิบัติหน้าที่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน จากผลการวิจัยที่ไม่เป็นไปตามสมมุติฐานอาจเป็นเพราะบุคลากรเหล่านี้สามารถปรับตัว ปรับทัศนคติ ทำความเข้าใจปัญหา มีโอกาสทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในการระบายความเครียดหรือได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้การอบรมทักษะในวิธีการดำรงชีวิตให้มีความสุขในสถานการณ์ของความไม่สงบ จนถึงขั้นยอมรับได้ว่าเป็นเรื่องปกติที่ต้องเผชิญอยู่อย่างหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้ว และอันเนื่องจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีระยะเวลาที่ยาวนานเกินไป (กว่า 7 ปี) จนร่างกายและจิตใจได้ปรับตัวเองอย่างอัตโนมัติ

และสมมุติฐานในข้อ 2. ที่กำหนดไว้ว่า “บุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา และประสบการณ์การทำงาน มีความเครียดและวิธีการเผชิญกับความเครียดแตกต่างกัน” ผลการทดสอบที่ (t - test) พบว่า ความเครียดของบุคลากรทางการศึกษา ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ ประสบการณ์ทำงาน และศาสนา ไม่มีความแตกต่างกัน แต่มี ความแตกต่างกันในด้านระดับการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ คารุณี มณีสังข์ (2552 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของบุคลากรทางการศึกษาในศูนย์เครือข่ายการศึกษายาบี คอลอ อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี โดยได้เปรียบเทียบระดับความเครียดในตัวแปร เพศ อายุ ประสบการณ์การทำงาน ตำแหน่ง ลักษณะที่อยู่อาศัย พบว่า เพศว่า เพศชายและเพศหญิงมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ระดับอายุของบุคลากรทางการศึกษาทุกระดับมีความเครียดในระดับปานกลาง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ประสบการณ์การทำงานของบุคลากรมีความเครียดอยู่ในระดับ ปานกลาง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน บุคลากรทุกตำแหน่งมีความเครียดในระดับปานกลาง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการวิจัยของดวงมณี จงรักษ์ (2549:บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียดและปัจจัยที่มี

ความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาในตัวแปรเพศ ชั้นปี ของนักศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิศิษฐ์ วัชรเทวินทร์กุล (2546:บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม พบว่า เพศ อายุ ไม่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนันต์ ไชยคุณวัฒนา (2548 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาภาวะความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียด กลุ่มผู้ป่วยนอกที่มารับบริการในสถานบริการสาธารณสุขทั้งของภาครัฐและภาคเอกชนทุกระดับในเขตพื้นที่จังหวัดยโสธร พบว่า เพศที่แตกต่างกัน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับของความเครียด แต่ระดับการศึกษาส่งผลต่อระดับความเครียด

จากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นว่า เพศ อายุ ศาสนา และประสบการณ์ในการทำงานนั้น ไม่มีผลต่อค่าระดับความเครียดที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า สถานการณ์ของความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้น ทั้งต่อเพศหญิงและเพศชาย และเกิดขึ้นได้ในทุกๆกลุ่มอายุ ทุกศาสนา ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มไทยพุทธ หรือกลุ่มไทยมุสลิม และทุกศาสนาต่างก็มีคนสอนให้ทุกคนรู้จักการให้อภัย รู้จักโอบอ้อมอารีต่อบุคคลอื่น ศาสนาทุกศาสนาสอนให้เรามีความอดทน อดกลั้น จึงไม่มีผลต่อระดับค่าความเครียดที่เกิดขึ้น แต่การวิจัยในครั้งนี้พบว่าระดับ การศึกษามีผลต่อระดับความเครียด อาจเป็นเพราะว่าบุคลากรที่มีระดับการศึกษาต่ำ มักเกิดภาวะเครียดได้ง่ายและมากกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษาที่สูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่คนเรามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เป็นอย่างดี อาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ ทำให้มีความเครียดลดลง นอกจากนี้ ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ยังเปรียบเสมือนเพื่อนทางใจที่คอยเฝ้าเตือนให้เราทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมอีก

และหากวิเคราะห์วิธีการเผชิญความเครียดการขอคำปรึกษากับบุคคลภายนอก พบว่าบุคลากรทางการศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ได้มีวิธีเผชิญความเครียดโดยการปรึกษาคณะในครอบครัวเป็นลำดับแรก ปรึกษาญาติพี่น้องเป็นลำดับรอง ปรึกษาเพื่อนร่วมงาน และปรึกษาผู้บังคับบัญชา ตามลำดับ สำหรับการปรึกษาหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง พบว่าบุคลากรทางการศึกษาส่วนใหญ่ เลือกไม่เคยเป็นอันดับสูงสุด สำหรับวิธีการที่ใช้ในการเผชิญความเครียด บุคลากรทางการศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 ใช้วิธีการฟังเพลง เล่นดนตรี ในระดับมากที่สุด สูงสุด ใช้วิธีการเข้าวัด/มัสยิด นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังธรรม เป็นลำดับรองลงมา ใช้วิธีการอ่านหนังสือ หรืออยู่เงียบ ๆ เป็นลำดับรองลงมา และพบว่าบุคลากรส่วนใหญ่จะไม่เคยใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยการเล่นการพนัน ไปหาหมอดู กินยาระงับประสาท ขาดงาน/หยุดงาน โยนความผิดให้คนอื่น ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบแพทย์/จิตแพทย์ และเที่ยวสถานบันเทิง เช่น คาราโอเกะ ร้านอาหารหรือดิสโก้เทค ตามลำดับ

จากแบบสอบถามในตอนที 2 ซึ่งเป็นแบบทดสอบความเครียด ที่ผู้วิจัยได้ตั้งคำถาม ปลายเปิด โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเขียนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ มีความกังวล หรือทุกข์ใจ ที่เกิดจากสถานการณ์ของความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า วิธีการแก้ไขปัญหาที่ สะท้อนการเผชิญปัญหาของบุคลากรคือ

1. ให้ระมัดระวังตัวเองมากยิ่งขึ้น มีการวางแผนการเดินทางล่วงหน้า
2. ไม่เดินทางในที่มีความเสี่ยงสูง และเวลากลางคืน
3. แจ้งเจ้าหน้าที่ และให้ความร่วมมือในข้อมูลข่าวสารด้านความมั่นคง
4. ติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวต่าง ๆ พร้อมปรีกษาญาติ ๆ
5. มีสติ ไม่ตกใจกลัวจนเกินไป ปรับตัวเองและยอมรับความจริง
6. รวมพลังคนในชุมชนเพื่อการป้องกัน
7. ใช้หลักธรรม เข้าช่วยปลอบใจ ยึดมั่นในหลักศาสนา ทำใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
8. หลีกเลี่ยงการเดินทางในพื้นที่เสี่ยงอันตราย ป่ารก
9. จัดดำเนินการภารกิจต่างๆ อย่างเร่งด่วน
10. เปลี่ยนแปลง เวลา พาหนะในการเดินทาง
11. พยายามเดินทางโดยรถยนต์ หลีกเลี่ยงการใช้รถจักรยานยนต์ในกรณีการเดินทางไกลๆ
12. ไม่พยายามไปเที่ยวในสถานบันเทิง
13. พยายามทำตัวไม่ขัดผลประโยชน์บุคคลอื่น
14. หากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด หรือพูดคุยกับคนอื่น

ทั้งนี้สอดคล้องกับวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมของพรรณพิมล หล่อตระกูล (2546) คือ การตั้งสติให้มั่น ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ใช้กิจกรรมผ่อนคลาย พบปะสังสรรค์ทำ กิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัย พบว่า ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคลากรการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานราธิวาส เขต 3 อยู่ในระดับปานกลางเท่านั้นดังนั้นควรมี การศึกษาวิจัยระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มตัวอย่างด้านอาชีพอื่นๆหลากหลาย สาขาอาชีพ รวมถึงประชาชน พ่อค้า แม่ค้าทั่วไป เพื่อนำมา วิเคราะห์ ระดับความเครียดที่แท้จริง ของประชาชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ภายใต้สถานการณ์ของการความไม่สงบที่เกิด
2. จากข้อมูลการก่อความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีการก่อเหตุมา เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน 7 ปีกว่า ผู้วิจัยเสนอแนะว่าควรให้รัฐบาล เจ้าหน้าที่ฝ่ายความรับผิดชอบ

โดยตรง(ทหาร,ตำรวจ หรือฝ่ายปกครอง)แก้ไขปัญหาความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้อย่างเร่งด่วน เพื่อเสริมสร้างให้เกิดทัศนคติที่ดีจากประชาชนต่อการทำงานของรัฐบาล

3. ที่ผ่านมา การนำนโยบายรัฐบาลมาสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ยังมีน้อย และค่อนข้างล่าช้า มีงบประมาณจำกัด งบประมาณไม่ครอบคลุม เป้าหมายที่รัฐควรเร่งให้การปกป้อง ค้ำครอง การปรับทัศนคติ ในการใช้ชีวิตในสถานการณ์ความไม่สงบ และให้การเยียวยาในสวัสดิการต่าง ๆ อย่างทั่วถึงทุกคนในพื้นที่เพื่อลดความเครียดในการทำงานและผลกระทบอื่นๆ อีกทั้งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลการทำงานของบุคลากรในพื้นที่

Prince of Songkla University
Pattani Campus