

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้กรอบแนวคิดพฤติกรรมการจัดการความเครียดและศึกษาปัจจัยบางประการที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดตามรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) ซึ่งได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีตและอิทธิพลสถานการณ์ และเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เลือกปัจจัยการรับรู้ความเครียดและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มาศึกษาด้วยเช่นเดียวกัน

การศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีต แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดหลักปฏิบัติของศาสนาอิสลามและแบบสอบถามการรับรู้ความเครียดซึ่งใช้แบบสอบถามการรับรู้ความเครียด (The Perceived Stress Scale) ของ โคเฮน และ คณะ (Cohen et al., 1983) โดยใช้กระบวนการแปลกลับ (back translation) และหาความเที่ยงของเครื่องมือโดยการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีครอนบาคได้ค่าแอลฟาของแบบสอบถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาและแบบสอบถามการรับรู้ความเครียดเท่ากับ .80, .89, .71, .89 และ .78 ตามลำดับ ส่วนแบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตผู้วิจัยหาความเที่ยงโดยวิธีครอนบาคแอลฟาและโดยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest) ซึ่งได้ค่าแอลฟาเท่ากับ .76 และ ค่า $r = .5$ ($p < .05$)

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) ซึ่งได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอย่างน้อย 256 คน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามเพื่อข้อมูลสูญหาย 44 ชุด รวมทั้งหมด 300 ชุด กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มจากนักเรียนที่กำลังศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาในจังหวัดปัตตานี นราธิวาสและยะลา

จำนวน 6 โรงเรียน ๆ ละ 50 คน ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 272 ชุด นักเรียนที่เข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ได้รับการชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิ์เป็นลายลักษณ์อักษรซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยรวมและรายด้านทุกด้านของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีตและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา โดยร่วมกันทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ร้อยละ 48 โดยที่การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ดีที่สุด
3. การรับรู้ความเครียดและอิทธิพลสถานการณ์ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ข้อจำกัดในการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะวัยรุ่นไทยมุสลิมที่อยู่ในระบบการศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เท่านั้น ผลการศึกษาจึงอ้างอิงเฉพาะวัยรุ่นไทยมุสลิมที่อยู่ในระบบการศึกษาไม่สามารถอ้างอิงถึงวัยรุ่นไทยมุสลิมที่อยู่นอกระบบการศึกษา

ข้อเสนอแนะ

1. พยาบาลหรือครูประจำโรงเรียนควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น
2. พยาบาลหรือครูประจำโรงเรียนควรจัดหากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะช่วยให้วัยรุ่นไทยมุสลิมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น
3. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ควรจะมีผลสัมฤทธิ์วิธีการจัดการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอิสลาม ผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดสถานที่ในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเมื่อตนเองรู้สึกตึงเครียดในระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน
4. การดำเนินงานเพื่อส่งเสริมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พยาบาลหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรวางแผนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการจัดการความเครียดตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับครอบครัวและโรงเรียน เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมในอดีตสามารถทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบันได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อโตขึ้นเขาจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดดีเช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรจะศึกษาปัจจัยอื่นๆ เช่น การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรม ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้คุณค่าในตนเองร่วมด้วยเนื่องจากปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเช่นเดียวกับปัจจัยอื่น ๆ
2. ควรจะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตและปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา
3. ควรศึกษาหาวิธีการหรือรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิม
4. ควรจะศึกษาวัยรุ่นไทยมุสลิมซึ่งอยู่นอกระบบการศึกษา เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวมีวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อและทัศนคติที่แตกต่างจากวัยรุ่นที่อยู่ในระบบการศึกษา
5. ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการความเครียดและปัจจัยทำนายพฤติกรรมจัดการความเครียดระหว่างนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาลและนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา