

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 จำนวน 400 คน แบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน 200 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 200 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบวัดความเครียด
3. แบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียด
4. แบบวัดแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
5. แบบวัดความเชื่ออำนาจการควบคุม
6. แบบวัดพฤติกรรมแบบ A
7. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม

## วิธีดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและสร้างแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม จากนั้นตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดต่างๆ
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และโรงเรียนสีกัน (วัดมนานันท์อุปถัมภ์)
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนสีกัน (วัดมนานันท์อุปถัมภ์) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง สำหรับโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาฝากให้อาจารย์ฝ่ายแนะแนวเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลให้
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่เก็บได้ทั้งหมดมาคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดต่างๆโดยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดต่างๆมาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับแบบวัดการจัดการความเครียดใช้ค่า Z-score ในการจำแนกกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant Analysis) วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรเข้าสมการจำแนกกลุ่ม (Stepwise) โดยใช้ค่าสถิติทดสอบ Wilks' Lambda

## ผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่ออำนาจการควบคุม โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะสัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สำหรับความเชื่ออำนาจการควบคุม พบว่า ความเชื่ออำนาจการควบคุมภายในจะสัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม

## ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 หากศึกษาวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่อาจพบว่ามีปัจจัยอื่นๆนอกเหนือจากปัจจัยที่ได้ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้เพราะวัยที่แตกต่างกันก็จะมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน

2. การศึกษาในครั้งนี้ไม่ได้มีการกำหนดสถานการณ์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเนื่องจากบุคคลมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกันในสถานการณ์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดที่เฉพาะเจาะจงแตกต่างกัน จึงควรศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดโดยกำหนดสถานการณ์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดที่เฉพาะเจาะจง