

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ซึ่งผลการศึกษาได้นำประเด็นมาอภิปรายผล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียด ข้อมูลเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ที่มีอายุ 20 - 60 ปี จำนวน 400 คน ซึ่งอาศัยในหมู่บ้านที่มีอาณาเขตติดกับประเทศสหภาพเมียนมาร์ จำนวน 5 ตำบล 21 หมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.5 มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี มากที่สุด ร้อยละ 37.0 เป็นเชื้อชาติไทย ร้อยละ 52.8 สัญชาติไทย ร้อยละ 78.8 สถานภาพ สมรส ร้อยละ 78.8 กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 39.8 ประถมศึกษา ร้อยละ 32.50 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 61.50 อาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 93.50 สมาชิกในครัวเรือนมากกว่า 5 คนขึ้นไป ร้อยละ 29.80 ซึ่งจะเห็นว่า ส่วนใหญ่มีสัญชาติไทย ส่วนเชื้อชาตินั้นมีความแตกต่างกันไม่มาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างบางคนมีการถือสัญชาติ 2 สัญชาติ ในส่วนของระดับการศึกษาส่วนใหญ่ในพื้นที่ชายแดนจะไม่ค่อยได้รับการศึกษามากนัก ประกอบอาชีพหลักด้านเกษตรกรรม อาศัยอยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนมากกว่า 6 ปีขึ้นไป

อภิปรายผล

ผลการศึกษา ความเครียดและการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ได้แยกอภิปรายตามผลการศึกษาโดยได้นำประเด็นมาอภิปรายผล ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียด ข้อมูลเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างมีทั้ง 2 เพศ โดยมีเพศหญิง ร้อยละ 62.5 ซึ่งมากกว่าเพศชายเล็กน้อย อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระหว่าง 20 - 30 ปี มากที่สุด ร้อยละ 37.0 เป็นเชื้อชาติไทย ร้อยละ 52.8 สัญชาติไทย ร้อยละ 78.8 สถานภาพ สมรส ร้อยละ 78.8 กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 39.8 ประถมศึกษา ร้อยละ 32.50 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 61.50 อาศัยอยู่กับครอบครัวร้อยละ 93.50 สมาชิกในครัวเรือนมากกว่า 5 คนขึ้นไป ร้อยละ 29.80 ซึ่งจะเห็นว่า ส่วนใหญ่มีสัญชาติไทย ส่วนเชื้อชาตินั้นมีความแตกต่างกันไม่มาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างบางคนมีการถือสัญชาติ 2 สัญชาติ ในส่วนของระดับการศึกษาส่วนใหญ่ในพื้นที่ชายแดนจะไม่ค่อยได้รับการศึกษามากนัก ประกอบอาชีพหลักด้านเกษตรกรรม อาศัยอยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่

ระดับความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก นั้นพบว่า ระดับความเครียดรุนแรง จำนวน 30 คน ร้อยละ 7.5 ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับความเครียดปานกลาง จำนวน 220 คน ร้อยละ 55 ค่าเฉลี่ย 12.5 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.6

การเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า คะแนนจริง (raw score) ของการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้เฉลี่ย 87.20 คะแนน มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 21.27 จากคะแนนที่เป็นไปได้ 36 ถึง 180 คะแนน เมื่อพิจารณาคะแนนพิสัยต่ำสุดของวิธีการเผชิญความเครียดแต่ละด้าน พบว่า มีค่ามากกว่า ค่าต่ำสุดของค่าที่เป็นไปได้ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งสามด้านแต่จะเลือกใช้ด้านใดมากหรือน้อยแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น

เมื่อพิจารณาคะแนนสัมพัทธ์ (relative score) ซึ่งแสดงถึงสัดส่วนของการเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดรายด้าน พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก เลือกใช้มากที่สุด คือ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา (ค่าเฉลี่ย = $1.08 \pm .14$) รองลงมา คือ ด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียด (ค่าเฉลี่ย = $1.01 \pm .18$) และด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 0.86 ± 8.66)

วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด 5 อันดับแรก พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการยอมรับในสิ่งที่ดี รองจากสิ่งที่ต้องการจริง รองลงมา คือ วิธีการยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง และวิธีการปลอบใจตัวเองว่า อย่างกังวลไปเลยทุกสิ่งทุกอย่างคงคลี่คลายไปในทางที่ดี ซึ่งทั้ง 3 วิธี เป็นวิธีการบรรเทาความรู้สึกเครียด และ พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดที่ประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก

เลือกใช้น้อยที่สุด 5 อันดับ คือ วิธีการฝึกกลางวัน เหม่อลวย รองลงมา คือ วิธีการตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหา วิธีการปล่อยให้คนอื่นแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์แทน วิธีการโกรธ สาปแช่ง สบด สาบาน และ วิธีการพยายามหนีจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่

โดยสรุปแล้วในการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก มีระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อกลุ่มตัวอย่างประเมินแล้วพบว่าตนเองมีระดับความเครียดในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดร่วมกันทั้งสองแบบ คือ มุ่งเน้นแก้ปัญหาและแบบมุ่งปรับอารมณ์ วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด ได้แก่ การเผชิญหน้ากับปัญหา รองลงมาคือ การบรรเทาความรู้สึกเครียด และวิธีที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยที่สุด คือ วิธีการจัดการกับอารมณ์

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ที่มีอายุ 20 - 60 ปี จำนวน 400 คน ซึ่งอาศัยในหมู่บ้านที่มีอาณาเขตติดกับประเทศสหภาพเมียนมาร์ จำนวน 5 ตำบล 21 หมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.5 มีอายุระหว่าง 20 - 30 ปี มากที่สุด ร้อยละ 37.0 เป็นเชื้อชาติไทย ร้อยละ 52.8 สัญชาติไทย ร้อยละ 78.8 สถานภาพ สมรส ร้อยละ 78.8 กลุ่มตัวอย่าง ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 39.8 ประถมศึกษา ร้อยละ 32.50 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 61.50 อาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 93.50 สมาชิกในครัวเรือนมากกว่า 5 คนขึ้นไป ร้อยละ 29.80 (ตารางที่ 4.1) ซึ่งจะเห็นว่า ส่วนใหญ่มีสัญชาติไทย ส่วนเชื้อชาตินั้นมีความแตกต่างกันไม่มาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างบางคนมีการถือสัญชาติ 2 สัญชาติ ในส่วนของระดับการศึกษาส่วนใหญ่ในพื้นที่ชายแดนจะไม่ค่อยได้รับการศึกษามากนัก ประกอบอาชีพหลักด้านเกษตรกรรม อาศัยอยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่

ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียด

ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ระดับความเครียดรุนแรง จำนวน 30 คน ร้อยละ 7.5 ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับความเครียดปานกลาง จำนวน 220 คน ร้อยละ 55 ค่าเฉลี่ย 12.5 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.6 (ตารางที่ 4.2.1) ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า ประชาชนกลุ่มนี้อาศัยอยู่

ในพื้นที่ล่อแหลมต่อการสู้รบจากสถานการณ์ชายแดนของประเทศสหภาพเมียนมาร์ เพราะอยู่ห่างจากชายแดน ไม่เกิน 30 กิโลเมตร และพื้นที่ 5 อำเภอชายแดนฝั่งตะวันตกของจังหวัดตากเป็นพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์สู้รบในประเทศสหภาพเมียนมาร์ แต่ประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนไทย-สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตากนั้น ได้ประสบกับสถานการณ์การสู้รบมาเป็นเวลานานแล้ว ทำให้ประชาชนดังกล่าวเคยชินกับสถานการณ์เกิดการปรับตัว รู้ตัวว่า จะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อมีสถานการณ์การสู้รบเกิดขึ้น ประกอบกับทางการ ได้มีการสื่อสาร การเตรียมความพร้อมซ้อมอพยพเพื่อรองรับการเกิดเหตุอยู่เป็นประจำซึ่ง ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้อธิบายไว้ว่า การที่บุคคลเคยประสบสถานการณ์เหล่านี้มาก่อนทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และรู้สึกว่าตนเองสามารถที่จะควบคุม หรือ คาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับสถานการณ์ได้ จึงทำให้ความเครียดลดความรุนแรงลง ซึ่งสอดคล้องกับเทอร์เลอร์ (Taylor, 1995) ที่ให้ความเห็นตรงกันว่าเหตุการณ์ใดที่บุคคลสามารถควบคุมได้จะเป็นสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเครียดได้น้อยกว่าเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมหรือทำนายได้ อีกทั้งกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 20 - 30 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และมีวุฒิภาวะสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

การที่กลุ่มตัวอย่างประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนไทย - สหภาพเมียนมาร์ อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางนั้น เป็นผลกระทบมาจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมบางประการ โดยในการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาค่อนข้างต่ำ คือ ไม่ได้เรียนหนังสือ พบร้อยละ 39.80 และระดับประถมศึกษา ร้อยละ 32.50 (ตารางที่ 1) ซึ่งอาจส่งผลต่อการรับรู้และการประเมินสถานการณ์ภาวะคุกคามซึ่งเกิดจากสถานการณ์การสู้รบตามแนวชายแดน ว่าเป็นภาวะคุกคาม เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุในช่วง 20 - 30 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดี เป็นวัยที่สามารถยอมรับสิ่งใหม่ๆ ได้เร็วกว่าวัยอื่นๆ และมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง มีกิจกรรมการผ่อนคลายความตึงเครียดและกิจกรรมนันทนาการอยู่เสมอ จึงอาจเป็นผลทำให้มีความเครียดในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ และถ้าพิจารณาถึงสถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า สถานภาพสมรสมีมากถึง ร้อยละ 73.80 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การมีสถานภาพสมรสคู่กัน ทำให้บุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรส เมื่อมีปัญหาสามารถปรึกษาและร่วมกันแก้ไขปัญหา จึงอาจส่งผลให้มีระดับความเครียดปานกลาง อาชีพหลักของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 61.50 ทำการเกษตรทำให้สะท้อนให้เห็นว่าสังคมของประชาชนกลุ่มนี้เป็นสังคมเกษตรกรรมซึ่งมีวิถีชีวิตแบบสังคมไทยดั้งเดิม คือ ลักษณะเรียบง่าย ชอบความเป็นกันเอง มองโลกในแง่ดี เป็นมิตรเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้ประชาชนเหล่านี้มีความเครียดน้อย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พัก

อยู่อาศัยกับครอบครัว ร้อยละ 93.50 ซึ่งการมีครอบครัวเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลให้บุคคลนั้นๆมีความเครียดน้อย

การเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก

กลุ่มตัวอย่างประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก หากพบว่าตนเองเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคามตนเองและก่อให้เกิดความเครียดแล้ว กลุ่มตัวอย่างจะประเมินศักยภาพของตนเองและแหล่งประโยชน์ทางสังคมที่ตนเองมีอยู่ ในการตัดสินใจเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้นในการลดระดับความเครียดให้น้อยลงหรือหมดไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984:141-142) ที่กล่าวไว้ว่าภาวะเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะถูกประเมินว่าจะต้องใช้กำลังความสามารถและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มากเกินกว่าที่จะจัดการกับความเครียด บุคคลที่จะเผชิญกับความเครียดได้ดี คือ บุคคลที่รู้จักเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า คะแนนจริง (raw score) ของการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้เฉลี่ย 87.20 คะแนน มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 21.27 จากคะแนนที่เป็นไปได้ 36 ถึง 180 คะแนน เมื่อพิจารณาคะแนนพิสัยต่ำสุดของวิธีการเผชิญความเครียดแต่ละด้าน พบว่า มีค่ามากกว่า ค่าต่ำสุดของค่าที่เป็นไปได้ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งสามด้านแต่จะเลือกใช้ด้านใดมากหรือน้อยแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น

เมื่อพิจารณาคะแนนสัมพัทธ์ (relative score) ซึ่งแสดงถึงสัดส่วนของการเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดรายด้าน พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก เลือกใช้มากที่สุด คือ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา (ค่าเฉลี่ย = 1.08, \pm 0.14) รองลงมา คือ ด้านการบรรเทาความรู้สึกรุนแรง (ค่าเฉลี่ย = 1.01, \pm 0.18) และด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย=0.86, \pm 8.66 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างแต่ละบุคคลย่อมมีการประเมินสถานการณ์ที่แตกต่างกันตามระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ หากกลุ่มตัวอย่างประเมินแล้วว่ารุนแรงและอันตราย ยากต่อการเผชิญปัญหา มักใช้การเผชิญความเครียดแบบลดอารมณ์ถึงเครียดแต่ถ้าสถานการณ์ไม่รุนแรงอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบบรรเทาความรู้สึกรุนแรงแทน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัสและฟอล์

คแมน (Lazarus & Folkman, 1984 : 152) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับปัญหานั้น มีทั้งจัดการให้ปัญหาที่เกิดขึ้นลดน้อยลงหรือเลือกที่จะตอบสนองต่ออารมณ์โยโย่วิธีใดวิธีหนึ่ง หรือบุคคลอาจเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้งสองวิธีร่วมกันในการจัดการกับความเครียดที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามความเครียดและระดับของความเครียดที่แตกต่างกันไป

เมื่อพิจารณาวิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด 5 อันดับแรก พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการยอมรับในสิ่งที่ดี รองจากสิ่งที่ต้องการจริง รองลงมา คือ วิธีการยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง และวิธีการปลอบใจตัวเองว่า อย่ากังวลไปเลยทุกสิ่งทุกอย่างคงคลี่คลายไปในทางที่ดี ซึ่งทั้ง 3 วิธี เป็นวิธีการบรรเทาความรู้สึกเครียด การที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดด้านนี้นั้น อาจมีผลมาจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 20 - 30 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่เหมาะสม ซึ่งในแต่ละวัยก็จะมีแรงขับและและเทคนิคในการเผชิญความเครียดโดยการใช้แหล่งประโยชน์และวิธีการแตกต่างกันไป นอกจากนี้ด้วยอายุที่เพิ่มขึ้นจะมีการปรับตัวตามพัฒนาการและเรียนรู้กับสิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา และพยายามมองปัญหาและแสวงหาวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเองเพื่อขจัดภาวะคุกคามให้เกิดความมั่นคง (Lazarus, 1984) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างได้มีการประเมินแล้วว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ จึงใช้กระบวนการความคิดในการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สถานการณ์ ซึ่งพบว่า มีการใช้วิธี ปลอบใจตนเองว่า อย่ากังวลไปเลยทุกสิ่งทุกอย่างคงคลี่คลายไปในทางที่ดี และวิธีการยอมรับในสิ่งที่ดี รองจากสิ่งที่ต้องการจริง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจาโลวีก (Jalowiec, 1988) ที่กล่าวว่า วิธีการเผชิญความเครียดด้านการบรรเทาความรู้สึกเครียดนั้นเป็นการเปลี่ยนแปลงการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเสียใหม่ ไม่ได้เปลี่ยนที่ตัวเหตุการณ์เพื่อควบคุมเหตุการณ์ทางอ้อมซึ่งไม่ได้เป็นการแก้ที่ปัญหาโดยตรง ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า วิธีการเผชิญความเครียดที่ประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก เลือกใช้น้อยที่สุด 5 อันดับ คือ วิธีการฝืนกลางวัน เหม่อลอย รองลงมา คือ วิธีการตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหา วิธีการปลอบใจคนอื่นแก้ปัญหาคือควบคุมสถานการณ์แทน วิธีการ โกรธ สาปแช่ง สบถ สาบานและ วิธีการพยายามหนีจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ อาจอธิบายได้ว่า สถานการณ์ตามแนวชายแดนนั้นมีเหตุปัจจัยที่ไม่อาจควบคุม หรือ ปรับเปลี่ยนได้ง่าย จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดตามที่กล่าวมาข้างต้น

ข้อจำกัดในการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษา ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย - สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ซึ่งเป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยตามแนวชายแดน ไทย - สหภาพเมียนมาร์ โดยพบข้อจำกัดในการศึกษาที่มีผลกระทบต่อการศึกษา คือ

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนประชากรมาจากข้อมูลประชากรกลางปีในระบบฐานข้อมูลด้านสุขภาพของสถานบริการสาธารณสุขซึ่งรวมประชากรทั้งของไทยที่มีชื่อตามทะเบียนบ้าน และที่มีตัวตนอยู่ในพื้นที่แต่ไม่มีชื่อในทะเบียนบ้านซึ่งในกลุ่มนี้จะมีการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานบ่อยทำให้จำนวนประชากรที่ไม่ค่อยแน่นอนนัก
2. การเลือกสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่โดยการสุ่มแบบง่าย แต่เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านเวลาในการออกสัมภาษณ์เป็นช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างออกไปทำงานนอกบ้านทำให้พบกลุ่มตัวอย่างน้อย และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง
3. วิธีการสัมภาษณ์มีข้อจำกัดในการสื่อสาร เนื่องจากในพื้นที่ทำการศึกษามีการใช้ภาษาประจำถิ่น ฟัง อ่านและเขียนภาษาไทยไม่ได้ จึงแก้ไขโดยการใช้ล่ามแปลภาษาถิ่น ซึ่งการให้ความหมายของข้อสัมภาษณ์อาจไม่ตรงกันกับเนื้อหา
4. การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเป็นการตอบแบบสัมภาษณ์ตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาความเครียด วิธีการเผชิญความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทย – สหภาพเมียนมาร์ ในอำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก ในครั้งนี้ช่วยให้บุคลากรทางการสาธารณสุขรับรู้และเข้าใจปัญหาสภาวะทางจิตใจของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนที่มีผลกระทบจากสถานการณ์การสู้รบอยู่บ่อยๆ เพื่อวางแผนการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตได้อย่างครอบคลุมทุกมุมมอง มีข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. ควรมีการจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ
2. ควรมีการประเมินความเครียดและแหล่งประโยชน์ในการจัดการความเครียดของประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนประเทศไทยทุกๆด้าน

3. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาให้ทราบสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนการให้บริการด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชนที่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดน
4. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและระดับความเครียด เพื่อเป็นปัจจัยข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องต่อไป
5. ควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์อยู่ตามแนวชายแดนที่ติดต่อกันแต่ละประเทศเพื่อนบ้านของไทย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved