

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนิสิตของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียดของนิสิตนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความเครียดของนิสิตนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา และความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐที่สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 6 มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มประชากรแบบหลายขั้นตอนจำนวน 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ในครอบครัว เครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด และไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือไม่เคยเลย ตอนที่ 3 ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต เครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง ตอนที่ 4 ความเครียดของนิสิตนักศึกษา ใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต ลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ เป็นประจำ เป็นบ่อยๆ เป็นครั้งคราว และไม่เคยเลย

ลักษณะพื้นฐาน

เกือบสามในสี่ของนิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง มีอายุตั้งแต่ 18-25 ปี อายุเฉลี่ย 19.75 ปี เกือบครึ่งหนึ่งมีอายุน้อยกว่า 20 ปี โดยนิสิตนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.58 ถึง 4.00 มีคะแนนเฉลี่ยสะสมเฉลี่ย 2.94 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 5 คน ($\bar{X}=4.57$) เกินกว่าครึ่งเล็กน้อยของนิสิตนักศึกษาเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 2-4 คน ส่วนใหญ่พบว่า มีพี่น้อง 2 คน (รวมตัวนิสิต) นิสิตนักศึกษามีรายได้ต่อเดือนเฉลี่ย 5,453.65 บาท บิคารมารดาของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน โดยประมาณหนึ่ง

ในสามของกลุ่มตัวอย่างบิดาและมารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพค้าขายหรือเจ้าของธุรกิจ มารดาประกอบอาชีพค้าขายหรือเจ้าของธุรกิจ และแม่บ้านมีสัดส่วนใกล้เคียงกันร้อยละ 30.4 และ 29.0 ตามลำดับ นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อยอาศัยอยู่บ้านของตนเอง รายได้รวมของบิดามารดาต่อเดือนเฉลี่ย 58,693.75 บาท นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการบ่อยครั้ง และนานๆ ครั้งมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน และนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัว

จากการศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ในครอบครัวอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.85 คะแนน และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ในครอบครัวในแต่ละด้าน มีรายละเอียดดังนี้

ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว

นิสิต นักศึกษามีความสัมพันธ์ ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.02 นิสิตนักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวพิจารณาหรือเห็นด้วยมาก 9 ประเด็น ซึ่ง 3 ลำดับแรก คือ สมาชิกในครอบครัว ส่งเสริมอบรมสั่งสอนให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ บิดามารดาเลี้ยงดูให้ได้รับความสมบูรณ์จัดหาปัจจัย 4 เพื่อสนองความต้องการด้านร่างกาย และบิดามารดาให้คำแนะนำและคอยดูแลไม่ให้เผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี

และมีข้อคำถามเพียง 2 ประเด็นที่นิสิต นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวอยู่ในระดับเห็นด้วยน้อย คือ ต้องเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่บิดามารดาต้องการ และบิดามารดาไม่สนใจว่าจะมีผลการเรียนอย่างไร

ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว

นิสิต นักศึกษามีความสัมพันธ์ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.89 นิสิต นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก 9 ประเด็น ซึ่ง 3

ลำดับแรก คือ บิดามารดาสนับสนุนให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกต่างวัยและเครือญาติ สมาชิกในครอบครัวให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวเคารพนับถือในสิทธิเสรีภาพซึ่งกันและกัน

ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวที่นิสิต นักศึกษาพิจารณาในระดับน้อยมีเพียงประเด็นเดียว คือ นิสิต นักศึกษารู้สึกเครียดกับปัญหามากยิ่งขึ้นหากสมาชิกในครอบครัวไม่เอาใจใส่

ด้านการสื่อสารในครอบครัว

นิสิต นักศึกษามีความสัมพันธ์ด้านการสื่อสารในครอบครัวอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.63 พบว่า นิสิต นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านการสื่อสารในครอบครัวอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก 6 ประเด็น โดย 3 ลำดับแรก คือ รู้สึกสบายใจหากสมาชิกในครอบครัวเปิดเผยความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาต่อกัน บิดามารดายึดหลักเหตุผลในการพูดคุย และสมาชิกในครอบครัวให้เวลารับฟังปัญหาต่างๆ เสมอ

ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวที่นิสิต นักศึกษาพิจารณาในระดับเห็นด้วยน้อยมี 5 ประเด็น โดย 3 ลำดับท้าย คือ หากแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว จะได้รับการตำหนิหรือลงโทษจากครอบครัว ยอมรับฟังความคิดเห็นของบิดามารดาแต่ไม่ปฏิบัติตาม และรู้สึกไม่สบายใจหากสมาชิกในครอบครัวไม่สนใจรับฟังปัญหา

การนำเสนอข้อมูลความสัมพันธ์ในครอบครัวเพิ่มเติมจากการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายข้อ (Item) ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูล (Transpost) เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นรายคน จากผลรวมของคะแนนความสัมพันธ์ในครอบครัวในแต่ละด้านย่อยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว และด้านการสื่อสารในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว ออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ ซึ่งรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวระดับสูง กว่าสองในสามมีความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคี ในครอบครัวระดับสูง และนิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งหนึ่ง (55.2%) มีความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านการสื่อสารในครอบครัวระดับปานกลาง

ความฉลาดทางอารมณ์

การวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข โดยด้านดี แบ่งเป็น 3 ด้านย่อย ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ ด้านเก่ง แบ่งเป็น 3 ด้านย่อย ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธ์ภาพ และในด้านสุข แบ่งเป็น 3 ด้านย่อย ได้แก่ ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

นิสิตนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีโดยรวมอยู่ในช่วงคะแนนปกติ เมื่อพิจารณา ด้านย่อย ด้านควบคุมตนเอง พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสามในห้ามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ด้านเห็นใจผู้อื่น พบว่า นิสิตนักศึกษากว่าสามในสี่เล็กน้อยมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ และด้านรับผิดชอบ พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

นิสิตนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งโดยรวมอยู่ในช่วงคะแนนปกติ เมื่อพิจารณา ด้านย่อย ด้านแรงจูงใจ และด้านสัมพันธ์ภาพ พบว่า นิสิตกว่าสามในสี่เล็กน้อยมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ด้านตัดสินใจและแก้ปัญหา นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

นิสิตนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขโดยรวมอยู่ในช่วงคะแนนปกติ เมื่อพิจารณา ด้านย่อย ด้านภูมิใจตนเอง พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ใน

ระดับปกติ ด้านพอใจชีวิต พบว่านิสิตนักศึกษาเกือบสามในสี่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ สุดท้ายด้านสุขสงบทางใจพบว่า ร้อยละ 73.8 ของนิสิตนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ

ความเครียด

ในการศึกษาความเครียดของนิสิตนักศึกษา ได้ศึกษาระดับอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เป็นองค์ประกอบของความเครียดซึ่งมีทั้งสิ้น 20 รายการ จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมที่เป็นองค์ประกอบของความเครียดอันดับต้น 10 รายการเรียงตามลำดับ ดังนี้

รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร มีความวุ่นวายใจ รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ รู้สึกเพื่อยไม่มีแรงจะทำอะไร มีนั่งหรือเวียนศีรษะ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ และปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง

ส่วนพฤติกรรมที่เป็นองค์ประกอบของความเครียดอันดับรองลงมา 10 รายการ คือ ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่ มีอาการหัวใจเต้นแรง กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ รู้สึกหมดหวังในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า และความสุขทางเพศลดลง

การนำเสนอข้อมูลความเครียดเพิ่มเติมจากการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายชื่อ (Item) ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูล (Transpost) เพื่อพิจารณาความเครียดเป็นรายคน โดยพิจารณาระดับความเครียดจากผลรวมของคะแนนระดับอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เป็นองค์ประกอบของความเครียดตามหลักเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต มี 5 ระดับ กล่าวคือ ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ระดับปกติ ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ระดับสูงกว่าปกติปานกลาง และระดับสูงกว่าปกติมาก ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเกือบครึ่งหนึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และมากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อยมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด

1) การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความเครียด

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความเครียด พบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวโดยภาพรวม และ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว และด้านการสื่อสารในครอบครัว มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือนิสิตนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวโดยภาพรวม และ 3 ด้านสูง จะมีความเครียดต่ำ

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด พบว่าความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด กล่าวคือนิสิตนักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความเครียดต่ำ และเมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี และด้านย่อยควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้าม กล่าวคือนิสิต นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี และด้านย่อยควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบต่อสูง จะมีความเครียดต่ำ

ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง และด้านย่อยตัดสินใจและแก้ปัญหา มีแรงจูงใจ และสัมพันธ์ภาพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีความสัมพันธ์ในเชิงลบหรือทิศทางตรงข้าม กล่าวคือนิสิต นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านย่อยตัดสินใจและแก้ปัญหา มีแรงจูงใจ และสัมพันธ์ภาพสูง จะมีความเครียดต่ำ

ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข และด้านย่อยภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเป็นความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้าม กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข และด้านย่อยภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจสูง จะมีความเครียดต่ำ

ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมดีขึ้น

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ในรายด้าน พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านย่อย ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านย่อย ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบต่อดีขึ้น

ในทำนองเดียวกันความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านย่อย ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา และด้านสัมพันธ์ภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านย่อย ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสัมพันธ์ภาพดีขึ้น และความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และด้านย่อย ได้แก่ ด้านย่อยพอใจชีวิต ภูมิใจตนเอง และสุขสงบทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และด้านย่อย ได้แก่ ด้านย่อยพอใจชีวิต ภูมิใจตนเอง และสุขสงบทางใจดีขึ้น

ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมดีขึ้น

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ในรายด้าน พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านย่อย ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านย่อย ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบดีขึ้น

ในทำนองเดียวกันความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านย่อย ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสัมพันธ์ภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านย่อย ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสัมพันธ์ภาพดีขึ้น และความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ด้านย่อย ได้แก่ ด้านย่อยพอใจชีวิต ภูมิใจตนเอง และสุขสงบทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวในระดับสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ด้านย่อย ได้แก่ ด้านย่อยพอใจชีวิต ภูมิใจตนเอง และสุขสงบทางใจดีขึ้น

ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมดีขึ้น

เมื่อพิจารณาความฉลาดทางอารมณ์ในรายด้าน พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านย่อย

ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือนิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี และด้านย่อย ได้แก่ ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบต่อผู้อื่น

ในทำนองเดียวกันความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านย่อย ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา และด้านสัมพันธ์ภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือนิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง และด้านย่อย ได้แก่ มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และด้านสัมพันธ์ภาพดีขึ้น และความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ด้านย่อย ได้แก่ ด้านย่อยพอใจชีวิต ภูมิใจตนเอง และสุขสงบทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือนิสิต นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และด้านย่อย ได้แก่ ด้านย่อยพอใจชีวิต ภูมิใจตนเอง และสุขสงบทางใจดีขึ้น

2) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

1. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสัมพันธ์ในครอบครัว 3 ด้าน ที่มีต่อความเครียด (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายความเครียดของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 9.4 ($R^2 = .094$) ดัชนีอื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว พบว่า เมื่อดัชนีทั้งสองนี้ ร่วมกันอธิบายความเครียดจะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 10.2 ($R^2 = .102$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 33.323 - 0.292X_1 - 0.230X_2$$

2. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน ที่มีต่อความเครียด (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ในบรรดาตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนาย ทั้ง 3 ตัวแปร มี 2 ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขเป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 20.4 ($R^2 = .204$) ดัชนีอื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ ด้านเก่ง พบว่า เมื่อดัชนีทั้งสองตัวแปรนี้ร่วมกันอธิบายความเครียด จะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 21.7 ($R^2 = .217$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

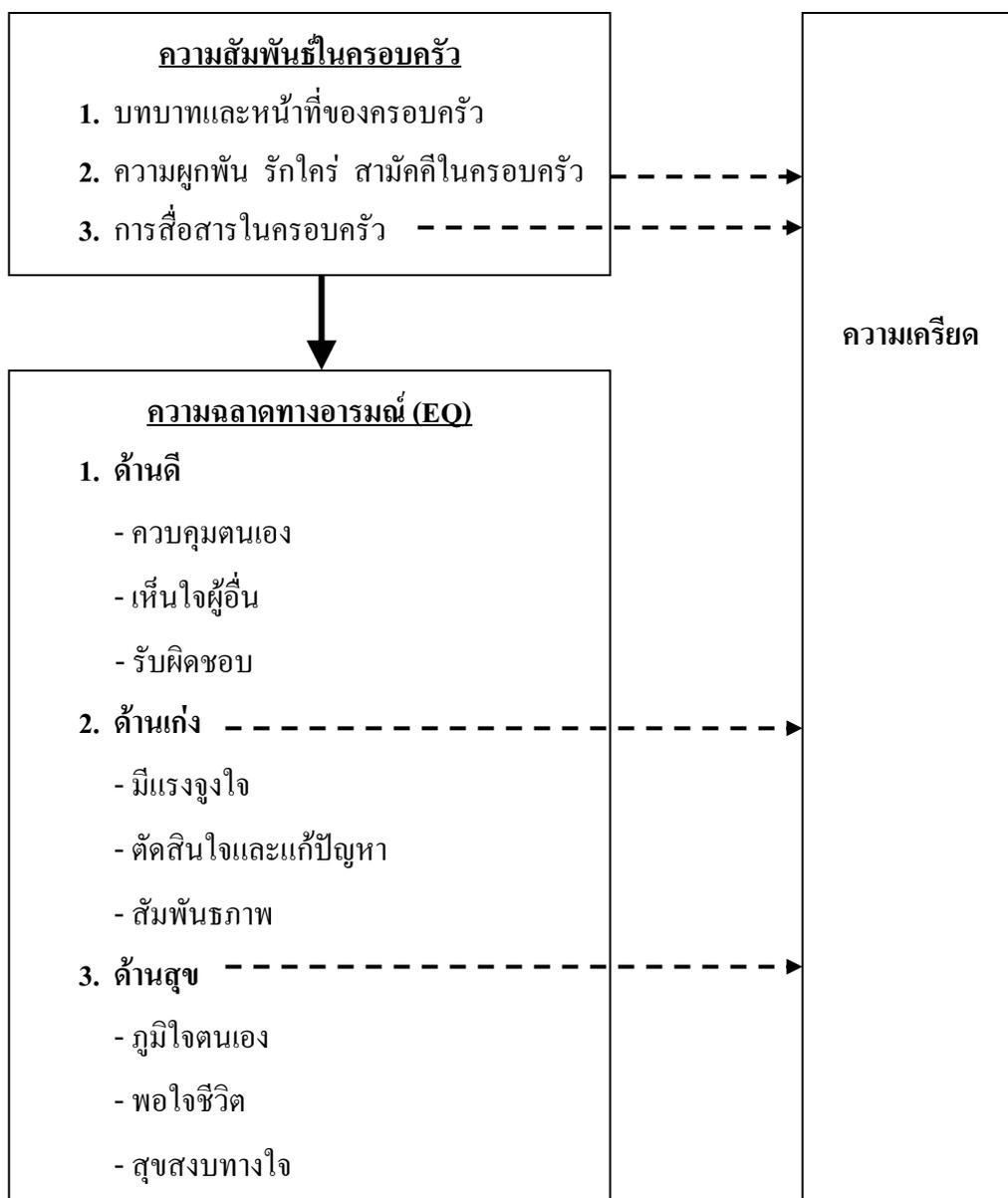
$$\hat{Y} = 46.900 - 0.383X_1 - 0.202X_2$$

3. ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของความสัมพันธ์ในครอบครัว 3 ด้าน ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร มีอิทธิพลต่อการทำนายความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมมากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม ได้ร้อยละ 25.9 ($R^2 = .259$) ดัชนีอื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ ด้านการสื่อสารในครอบครัว และด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว พบว่า เมื่อดัชนีทั้งสามตัวแปรนี้ร่วมกันอธิบายความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม จะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 29.9 ($R^2 = .299$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 89.904 + 0.837X_1 + 0.751X_2 + 0.557X_3$$

จากผลการศึกษาการถดถอยพหุคูณดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปกรอบแนวคิดการถดถอยพหุคูณได้ดังนี้ (ภาพที่ 3)

สรุปกรอบแนวคิดจากผลการวิจัยการถดถอยพหุคูณ



หมายเหตุ: **—————>** หมายถึง มีความสัมพันธ์เชิงบวก

- - - - -> หมายถึง มีความสัมพันธ์เชิงลบ

ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์
กับความเครียด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งมีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวระดับปานกลาง และนิสิตนักศึกษาประมาณหนึ่งในสามมีความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังพบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีอิทธิพลทำนายความเครียดของนิสิตนักศึกษา มี 2 ตัวแปร คือ ด้านการสื่อสารในครอบครัว และด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว

ดังนั้น การส่งเสริมและพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะด้านการสื่อสารในครอบครัว และด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว เพื่อภาวะสุขภาพจิตที่ดีของนิสิตนักศึกษา ควรดำเนินการดังนี้

1.1 บิดามารดาหรือผู้ปกครอง รวมทั้งสมาชิกทุกคนในครอบครัว ควรร่วมกันสร้างความรักความผูกพันให้เกิดขึ้นในครอบครัว ครอบครัวควรมีการใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่า ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และประเด็นที่บิดามารดา หรือผู้ปกครอง ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ คือ ประเด็นที่นิสิตนักศึกษาระบุในระดับเห็นด้วยน้อยถึงน้อยที่สุด ดังนี้

1) ความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว โดยเฉพาะการที่นิสิตนักศึกษาต้องเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามที่บิดามารดาต้องการ และความสนใจของบิดามารดาที่มีต่อผลการเรียนของนิสิตนักศึกษา

2) ความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว โดยเฉพาะความรู้สึกเครียดกับปัญหา หากสมาชิกในครอบครัวไม่เอาใจใส่ตน

3) ความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านการสื่อสารในครอบครัว โดยเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวเพื่อปรับความเข้าใจ เมื่อเกิดความขัดแย้ง ถ้ามีความคิดเห็นไม่ตรงกับบิดามารดา ก็จะรับฟังและปฏิบัติตามเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง สมาชิกในครอบครัวควรเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาแสดงความคิดเห็น และนิสิตนักศึกษาจะรู้สึกสบายใจ หากสมาชิกในครอบครัวรับฟังปัญหาของตน

1.2 สถาบันการศึกษา คณาจารย์ นักวิชาการ เป็นผู้ที่มิบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว ซึ่งอาจทำได้โดยการสอดแทรกเนื้อหาลงในบทเรียนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งมีการค้นคว้าและวิจัยในด้านที่เกี่ยวข้อง หรือจัดฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวแก่นิสิตนักศึกษา

1.3 ภาครัฐบาล และสถาบันอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ควรเข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมในการพัฒนาครอบครัวให้มีความเข้มแข็ง โดยเน้นการสร้างค่านิยมที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคมไทย เช่น รมรณรงค์การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสถาบันครอบครัวในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่น วันครอบครัว วันพ่อ วันแม่ เป็นต้น ในทำนองเดียวกันสื่อมวลชนซึ่งมีบทบาทต่อความคิด ค่านิยม และทัศนคติของวัยรุ่น ดังนั้น สื่อมวลชนควรมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสถาบันต่างๆ ในสังคมโดยเฉพาะสถาบันครอบครัว จึงควรพิจารณาผลิตรายการที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้มากขึ้น เช่น รายการรักลูกให้ถูกทาง สู้เพื่อแม่ หรือสี่ต่อสี่แฟมมีลีเกม

2. ผลการศึกษา พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวม อยู่ในช่วงคะแนนปกติ แต่พบว่า ในด้านย่อยพอใจชีวิต สัมพันธภาพ รับผิดชอบ และเห็นใจผู้อื่น นิสิตนักศึกษาบางส่วนมีคะแนนอยู่ในระดับปรับปรุง นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับความเครียด พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์รวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด ดังนั้น การส่งเสริมและสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญสมวัย ควรดำเนินการ ดังนี้

2.1 บิดามารดาควรอบรมเลี้ยงดูบุตรด้วยบรรยากาศที่เป็นประชาธิปไตย ให้ความสำคัญในการพูดคุย อบรมสั่งสอนบุตร เป็นแบบอย่างที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระเบียบวินัย การใช้เหตุผล การรู้จักมัธยัสถ์ อดทน เสียสละ รับผิดชอบ ตลอดจนค่านิยมที่งดงามต่างๆ และคอยเป็นกำลังใจ พุดคุยถามเรื่องต่างๆ รวมทั้งปัญหาที่บุตรคับข้องใจ จะทำให้บุตรรู้สึกมีคนที่รักและห่วงใย มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ รู้สึกภูมิใจในตนเอง สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว และบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งบิดามารดาไม่ควรเลี้ยงดูบุตรด้วยเงินหรือวัตถุมากเกินไป ควรเลี้ยงดูด้วยความรักและความเข้าใจ

2.2 สถาบันการศึกษา และคณาจารย์ ควรส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยคณาจารย์อาจสอดแทรกเนื้อหาในบทเรียนที่เกี่ยวข้อง จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดังกล่าว เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การแสดงบทบาท ฯลฯ รวมทั้งส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาศึกษาปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของมหาวิทยาลัยเป็นการฝึกความรับผิดชอบ

สถาบันการศึกษาอาจจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น กิจกรรมค่ายอาสาสู่นับท กิจกรรมดนตรี กิจกรรมกีฬา กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อฝึกใช้ความฉลาดทางอารมณ์ในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม นอกจากนี้การฝึกอบรมสมาธิเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมนิสิตนักศึกษาให้เข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถระงับอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ได้ และพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

3. ผลการศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษาประมาณหนึ่งในสามมีความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อเป็นการป้องกันภาวะความเครียด และส่งเสริมการปรับตัวและจัดการกับความเครียด สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ จัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด การสาธิต และฝึกปฏิบัติคลายเครียดด้วยตนเอง ตลอดจนจัดให้มีบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตให้แก่ นิสิตนักศึกษา เพื่อส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ อากา และตระหนักในความสำคัญของความเครียดที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นที่เกี่ยวกับสภาวะทางจิตใจ ครอบคลุมประเด็น สมาธิ ความตื่นตัว ความวุ่นวายใจ ความกลัวผิดพลาด ความวิตกกังวล รวมทั้งฝึกทักษะในการป้องกันและจัดการแก้ไขความเครียดด้วยตนเองได้

4. ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายความเครียด ซึ่งครอบครัวยุคใหม่สมาชิกในครอบครัวแทบหาเวลาพบกันไม่ได้ จึงเป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของสมาชิกในครอบครัวที่จะต้องใช้เวลาพบปะพูดคุย ใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมที่สนุกสนาน สร้างความรู้สึกอบอุ่นภายในครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกันนำมาซึ่งความผ่อนคลายความเคร่งเครียดของอารมณ์ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ช่วยสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในครอบครัว มีความพึงพอใจในชีวิตแวดล้อม เช่น การช่วยกันทำงานบ้าน รับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวต่างจังหวัด หรือการมีกิจกรรมร่วมกันในวันหยุดสุดสัปดาห์ นอกจากนี้ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้ลูกปรึกษาปัญหาได้ในทุกเรื่อง และส่งเสริมให้ลูกเลือกทำกิจกรรมนันทนาการตามความสนใจ เช่น ร้องเพลง เต้นรำ วาดรูป ฯลฯ

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว กับความฉลาดทางอารมณ์ จากผลการวิจัย พบว่า ตัวแปรความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการทำนายความฉลาดทางอารมณ์สูง คือ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว ดังนั้นจึงควรพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวควบคู่กับความฉลาดทางอารมณ์ วิธีการหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

ไทยที่ถือเป็นเอกลักษณ์ คือ การปลูกฝังค่านิยมการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัว และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติ โดยการพาบุตรหลานไปเยี่ยมปู่ย่า ตายาย และญาติพี่น้อง รวมทั้งช่วยกันดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่อาจเกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือความเครียด ได้แก่ การเผชิญความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะผู้นำ การเห็นคุณค่าตนเอง บุคลิกภาพ ทักษะชีวิต คุณภาพชีวิต เป็นต้น
2. การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา (วัยรุ่นตอนปลาย) เพียงกลุ่มเดียว ซึ่งทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ และความเครียดมีความสัมพันธ์กับบุคคลในท่วง ช่วง ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยกลางคน และวัยผู้สูงอายุ หากศึกษาในโอกาสต่อไปสามารถเปลี่ยนหรือขยายขอบเขตของประชากรที่ศึกษาได้
3. ควรศึกษาเชิงเปรียบเทียบ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือความเครียดของเด็กและเยาวชนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน เช่น นิสิตนักศึกษาที่อาศัยอยู่กับบิดามารดา กับที่ไม่อาศัยอยู่กับบิดามารดา นิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในสถานศึกษาของรัฐกับเอกชน เป็นต้น
4. ควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในรูปแบบของงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยอาจศึกษาว่าความเครียดสามารถส่งผลต่ออะไรได้บ้าง และใช้เทคนิคการเก็บข้อมูลและเทคนิคการวิจัยที่หลากหลายแตกต่างกันไป เช่น การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก Focus group เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ทำให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น