

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
3. เพื่อศึกษาปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

การศึกษาครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวนนักศึกษาทั้งหมด 5,025 คน ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิชนิด สุ่มแบบง่าย (Simple Stratified Sampling) โดยใช้ เพศ และ ชั้นปี เป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ จำนวน 8 ชั้นภูมิ จำนวนตัวอย่างที่ใช้ คือ 481 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 คำถาม (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

5.1 สรุปผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เมื่อจำแนกตาม เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด สรุปผลดังนี้

เพศชาย จำนวน 155 คน และ เพศหญิง จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 และ 67.8 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปี 1 จำนวน 127 คน ชั้นปี 2 จำนวน 140 คน ชั้นปี 3 จำนวน 103 คน และ ชั้นปี 4 จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 26.4 29.1 21.4 และ 23.1 ตามลำดับ

นักศึกษาศาขาคณิตศาสตร์ จำนวน 49 คน สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ จำนวน 87 คน สาขาเคมี จำนวน 129 คน สาขาชีววิทยา จำนวน 112 คน สาขาฟิสิกส์ จำนวน 53 คน และ สาขาสถิติ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2 18.1 26.8 23.3 11.0 และ 10.6 ตามลำดับ

นักศึกษาอายุ 18 ปี จำนวน 55 คน อายุ 19 ปี จำนวน 121 คน อายุ 20 ปี จำนวน 122 คน อายุ 21 ปี จำนวน 101 คน และ อายุ 22 ปี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4 25.2 25.4 21.0 และ 17.0 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.50 จำนวน 175 คน ระดับผลการเรียน 2.51 – 3.00 จำนวน 209 คน และ ระดับผลการเรียน 3.01 – 4.00 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 43.5 และ 20.2 ตามลำดับ

นักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 405 คน และนักศึกษาที่มีโรคประจำตัว จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 84.2 และ 15.8 ตามลำดับ

นักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน จำนวน 238 คน นักศึกษาที่มีเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนพอดี จำนวน 208 คน และ นักศึกษาที่มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนและมีหนี้สิน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 49.5 43.2 และ 7.3 ตามลำดับ

นักศึกษาที่ครอบครัวรักใคร่ช่วยเหลือกันดีและไม่มีความขัดแย้งกัน จำนวน 372 คน นักศึกษาที่ครอบครัวมีความขัดแย้งกันบ้างเล็กน้อยหรือเป็นประจำ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3 และ 22.7 ตามลำดับ

ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก เป็น ปัญหาด้านการเรียน มากที่สุด มีจำนวน 243 คน รองลงมาเป็นปัญหาด้านการเงิน จำนวน 54 คน และ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 48 คน ตามลำดับ

วิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด 3 อันดับแรก คือ ปรึกษาพ่อแม่ มากที่สุด จำนวน 148 คน รองลงมาเป็น ฟังเพลง เล่นเกม ดูหนัง เดินตลาดนัด ซ้อมปึง จำนวน 83 คนและ สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น จำนวน 72 คน

5.2 สรุปผลการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน

จากการทดสอบสมมติฐานที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่า

เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา ขณะที่ สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษา โดยมีความสัมพันธ์กันน้อย

แม้ว่าผลการวิจัยนี้ มีความแตกต่างจากงานวิจัยในอดีตที่ผ่านมา กล่าวคือ งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด แต่ในงานวิจัยนี้ กลับพบว่า สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ความแตกต่างกันนี้ อาจแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจในช่วงเวลาที่ผ่านมา ที่ส่งผลถึงความเครียดของประชาชนในปัจจุบัน

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรขยายขอบเขตการศึกษาออกไปยังคณะอื่นๆ หรือสถาบันศึกษาอุดมศึกษาอื่น เพื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยนี้ เพราะคณะอื่นๆอาจมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างจากคณะวิทยาศาสตร์ ดังนั้นควรมีการศึกษา เพื่อพิจารณาว่าความเครียดในแต่ละคณะ แตกต่างกันอย่างใด และ ปัจจัยที่แตกต่างกันคือปัจจัยใดบ้าง เพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาความเครียดต่อไป

2. เนื่องจากตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นตัวแปรเชิงคุณภาพหรือตัวแปรจำแนก กลุ่มการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติจึงอาจมีข้อจำกัดบ้าง การพิจารณาวิธีการวิเคราะห์อื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การวิเคราะห์สมการโครงสร้าง (Structural Equation Modelling:SEM) อาจทำให้ได้ผลการวิจัยที่มีประโยชน์มากยิ่งขึ้น