

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัย
รัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล



ปริญญ์ดิษย์ ประยูรพิรพุฒิ

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2568

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์
เรื่อง
การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของ
มหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

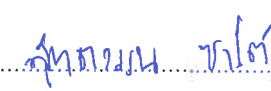
ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร
ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต
วันที่ 27 มีนาคม พ.ศ. 2568


นายปฐมดิษฐ์ ประยูรพิรพุดิ
ผู้วิจัย


รองศาสตราจารย์ชรินทร์ อยู่เพชร,
Ph.D.
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์


ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญยิ่ง คงอาชาภัทร,
Ph.D.
ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์


รองศาสตราจารย์ปรารณา ปุณณกิติเกษม,
Ph.D.
คณบดีวิทยาลัยการจัดการ
มหาวิทยาลัยมหิดล


สุทธาวรรณ ชาติ,
Ph.D.
กรรมการสอบสารนิพนธ์

กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำงานวิจัยสารนิพนธ์เรื่อง“การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ฉบับนี้สำเร็จในการจัดการงานเป็นไปโดยสมบูรณ์ ด้วยความอนุเคราะห์และแรงสนับสนุนที่ได้รับเป็นอย่างดีจากหลายฝ่าย ข้าพเจ้าขอถือโอกาสนี้แสดงความขอบคุณและความซาบซึ้งใจต่อทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องและให้การสนับสนุนมาโดยตลอด ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ อยู่เพชร อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา รวมถึงแนะแนวทางในการทำวิจัยอย่างใกล้ชิดด้วยความเมตตาและเอาใจใส่ตลอดระยะเวลาของการศึกษาและการจัดทำวิจัยฉบับนี้ ประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการศึกษาและการปฏิบัติงานของข้าพเจ้าในอนาคตข้าพเจ้ารู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้ได้อยู่ภายใต้คำแนะนำของท่าน

นอกจากนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณ บิดา มารดา และพี่ชาย ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในชีวิตของข้าพเจ้า ที่คอยเป็นกำลังใจและแรงสนับสนุนที่มั่นคง ทั้งในเวลาที่เหมาะสมความสำเร็จและในยามที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก และคำแนะนำจากครอบครัวเป็นเสมือนเสาหลักที่ช่วยให้ข้าพเจ้าก้าวข้ามความท้าทายต่างๆ ตลอดระยะเวลาของการศึกษาและการทำงาน

ข้าพเจ้ายังขอขอบคุณ เพื่อนร่วมรุ่นปริญญาโทรหัส BM 26b ทุกคน ที่คอยมีการให้ความช่วยเหลือและการสนับสนุนซึ่งกันและกันทั้งเรื่องเรียนและการทำวิจัยเป็นอย่างดี เป็นกำลังใจที่สำคัญในการก้าวผ่านช่วงเวลาที่หนักหนาและเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การทำวิจัย และภาระต่างๆ ทำให้เส้นทางแห่งการศึกษาในครั้งนี้เต็มไปด้วยสีสันและความหมาย

ท้ายที่สุด ข้าพเจ้าขอแสดงความขอบคุณอย่างยิ่งต่อทุกท่านที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยฉบับนี้ ไม่ว่าจะเป็นในฐานะผู้มอบหมายหรือมีส่วนเกี่ยวข้อง โดยตรงหรือผู้ให้การสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งล้วนมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของงานในครั้งนี้ ทั้งนี้ หากงานวิจัยฉบับนี้มีความคลาดเคลื่อนหรือข้อผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความบกพร่องของข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้าขอกราบขอภัยด้วยความเคารพ หากเกิดข้อผิดพลาดใดๆ ขึ้นในงานฉบับนี้

ปริญญ์ ประยูรพิรพุดิ

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

The study of factors affecting the quality of life of undergraduate students in public universities within Bangkok and the surrounding metropolitan area.

ปริญญ์ดิษย์ ประยูรพิรุณ 6650141

กจ.ม.

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: รองศาสตราจารย์ชนินทร์ อยู่เพชร, Ph.D., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุญยิ่ง คงอาชาภัทร, Ph.D., สุทธาวรรณ ชาโต้, Ph.D.

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา (1.) เพื่อศึกษาปัจจัยใดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (2.) เพื่อศึกษาปัจจัยใดที่มีผลมากที่สุดต่อคุณภาพชีวิตปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก วิธีที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บแบบสอบถามผ่านทางออนไลน์ (Online Questionnaire) ซึ่งจัดทำผ่านแพลตฟอร์ม Google Form ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 491 คน ผลที่ได้คือ (1.) ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18–20 ปีพักอาศัยอยู่ที่หอพักเอกชน/คอนโด และปีการศึกษาที่ 2 และ (2.) ข้อมูลปัจจัยต่างๆต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาโดยการวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ พบว่า ปัจจัยด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ และยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล หากผลงานชิ้นนี้มีข้อบกพร่องประการใด จึงขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คำสำคัญ : คุณภาพชีวิต/ นักศึกษาระดับปริญญาตรี/ มหาวิทยาลัยรัฐบาล/ การตระหนักเรื่องสุขภาพ /การเสพติดโซเชียล

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญรูปภาพ	ด
สารบัญแผนภูมิ	ต
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์ในการวิจัย	5
1.3 สมมติฐานของการวิจัย	6
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	6
1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา	6
1.4.2 ขอบเขตด้านประชากร	7
1.4.3 ขอบเขตด้านตัวแปร	7
1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา	7
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการจัดการความเครียด	9
2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเสพติดโซเชียลมีเดีย	12
2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพ	15
2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความรู้ทางการเงิน	18
2.5 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพการศึกษา	20
2.6 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	22
2.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.8 กรอบแนวคิดงานวิจัย	27
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	28
3.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	29
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
3.5 การทดสอบเครื่องมือวิจัย	32
3.6 สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล	32
บทที่ 4 ผลการวิจัย	34
4.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม	34
4.2 วิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม	38
4.3 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของ นักศึกษาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล	39
4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบ แบบสอบถามกับปัจจัยด้านต่างๆ	46
4.4.1 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการจัดการ ความเครียด	46
4.4.2 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการตระหนัก เรื่องสุขภาพ	48
4.4.3 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านความรู้ทางด้าน การเงิน	49
4.4.4 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพ การศึกษา	50

สารบัญ (ต่อ)

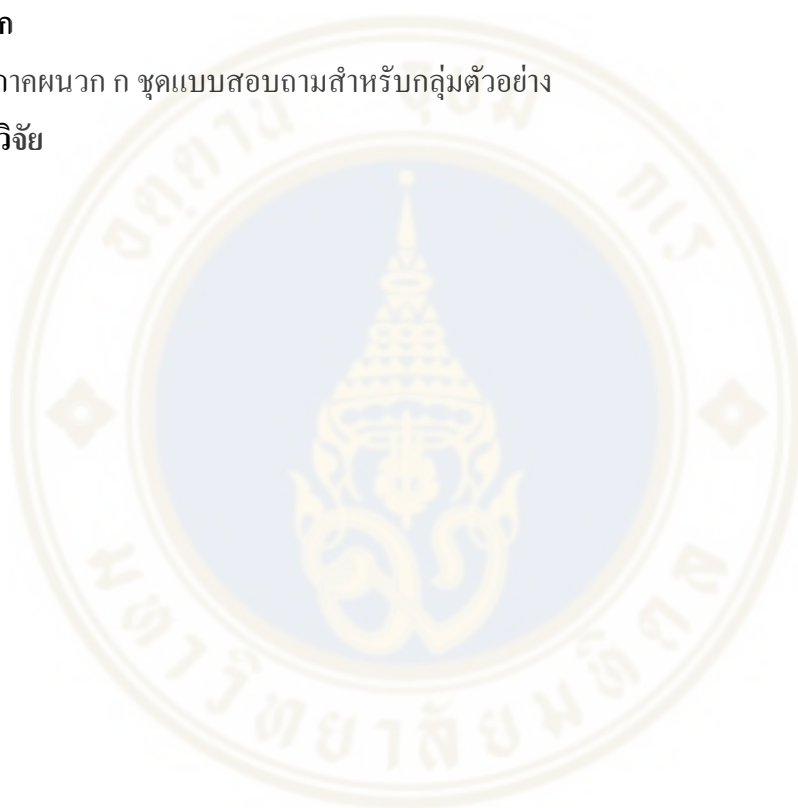
	หน้า
4.4.5 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านคุณภาพชีวิต ของนักศึกษา	52
4.4.6 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของอายุต่อตัวแปรปัจจัยต่างๆ ด้วยวิธี T-test	53
4.4.7 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อ ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	56
4.4.8 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อ ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	57
4.4.9 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อ ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	59
4.4.10 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการ ความเครียด	60
4.4.11 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีการ ตระหนักเรื่องสุขภาพ	62
4.4.12 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ ทางการเงิน	64
4.4.13 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปร ด้านประสิทธิภาพการศึกษา	65
4.4.14 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อ ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	67
4.4.15 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อ ตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ	69
4.4.16 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	72
4.4.17 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	74

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.5 การวิเคราะห์ผลของความเกี่ยวข้องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิต ของนักศึกษาปริญญาตรี โดยใช้วิธีการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)	76
4.6 ผลการทดสอบสมมติฐาน	78
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย	80
5.1 อภิปรายผลการศึกษา	80
5.1.1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์	80
5.1.2 ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด	82
5.1.3 ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย	83
5.1.4 ปัจจัยด้านการมีการตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ	83
5.1.5 ปัจจัยด้านความรู้ทางด้านการเงิน	84
5.1.6 ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา	84
5.2 สรุปผลการวิจัย	85
5.2.1 สรุปผลข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	85
5.2.2 สรุปผลข้อมูลด้านพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี	85
5.2.3 สรุปผลด้านการจัดการความเครียด	85
5.2.4 สรุปผลด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย	86
5.2.5 สรุปผลด้านการมีการตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ	86
5.2.6 สรุปผลด้านความรู้ทางด้านการเงิน	86
5.2.7 สรุปผลด้านประสิทธิภาพการศึกษา	87
5.2.8 สรุปผลด้านคุณภาพชีวิต	87
5.2.9 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์	87
5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	88
5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างถัดไป	89

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5.5 ข้อจำกัดของการวิจัย	90
บรรณานุกรม	91
ภาคผนวก	100
ภาคผนวก ก ชุดแบบสอบถามสำหรับกลุ่มตัวอย่าง	101
ประวัติผู้วิจัย	107



สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1.1	แสดงจำนวนนักเรียนรวมในแต่ละระดับการศึกษา ปีการศึกษา 2567	1
1.2	แสดงจำนวนนักเรียนรวม ปีการศึกษา 2567 ภาคการศึกษาที่ 1 โดยแบ่งตามสถานภาพการศึกษา รักษาสภาพนักศึกษา ยุติการศึกษา ขาดการติดต่อหรือไม่สามารถติดต่อได้ และจำนวนนักเรียนรวม	2
4.1.1	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม	34
4.1.2	ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะตัวแปรประชากรศาสตร์จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	35
4.1.3	ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม	35
4.1.4	ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามปีการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม	36
4.1.5	ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม	36
4.2.2	ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะพฤติกรรมจำแนกตามรูปแบบการเรียน ของผู้ตอบแบบสอบถาม	38
4.2.3	ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะพฤติกรรมจำแนกตามชั่วโมงการนอนเฉลี่ยต่อวันของผู้ตอบแบบสอบถาม	39
4.3.1	การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านการจัดการความเครียด	40
4.3.2	การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย	41
4.3.3	การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านการมีการตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ	42
4.3.4	การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน	43
4.3.5	การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา	44
4.3.6	การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านคุณภาพชีวิต	45

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.4.1.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	46
4.4.1.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	47
4.4.2.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการมีภาระหนี้ เรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	48
4.4.2.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการมีภาระหนี้ เรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	48
4.4.3.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	49
4.4.3.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	50
4.4.4.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	50
4.4.4.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	51

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.4.5.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	52
4.4.5.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อด้านตัวแปรคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ใช้เปรียบเทียบเพศของ ผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	53
4.4.6.1 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียดโดยวิธี T-test	53
4.4.6.2 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพโดยวิธี T-test	54
4.4.6.3 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านความรู้ทางด้านการเงินโดยวิธี T-test	54
4.4.6.4 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษาโดยวิธี T-test	55
4.4.7.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	56
4.4.7.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	56
4.4.8.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางด้านการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	57

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.4.8.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่าง ศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่ แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	58
4.4.9.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่าง ศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่ แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	59
4.4.9.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่าง ศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่ แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	60
4.4.10.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการ จัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	61
4.4.10.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่าง ศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่ แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	62
4.4.11.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการ มีการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	63
4.4.11.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่าง ศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะ ปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	63

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.4.12.1	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางด้านการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	64
4.4.12.2	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	65
4.4.13.1	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	65
4.4.13.2	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	66
4.4.14.1	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	67
4.4.14.2	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	68
4.4.15.1	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	69
4.4.15.2	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	70

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.4.16.1	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	72
4.4.16.2	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	73
4.4.17.1	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA	74
4.4.17.2	ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni	75
4.5.1	ข้อมูลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)	76

สารบัญรูปลูก

รูปปลูก

หน้า

- 1.1 สถิติของประชาชนที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตต่อโทรศัพท์มือถือ

3



สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ		หน้า
4.1.6	แสดงความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ของผู้ตอบแบบสอบถาม	37
4.2.1	ค่าร้อยละและค่าความถี่ตามลักษณะพฤติกรรมจำแนกตามประเภทของวิธีการเดินทางไปมหาวิทยาลัยของผู้ตอบแบบสอบถาม	38



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปัจจุบันของไทยมีจำนวนมหาวิทยาลัยทั้งหมด 172 แห่ง โดยแบ่งเป็น สถานศึกษาของรัฐจำนวน 83 แห่ง สถานศึกษาของเอกชน 71 แห่ง และสถานศึกษานอกสังกัด 18 แห่ง โดยมีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 1,624,300 คนตามข้อมูลปีการศึกษา 2567 ภาคการศึกษาที่ 1 (กระทรวงการอุดมศึกษา, 2567) และในประเทศไทยมีการแบ่งประเภทหรือระดับการศึกษาและจำนวนนักศึกษาดังนี้

ระดับการศึกษา	คน
ปริญญาตรี	1,455,964
ปริญญาโท	94,753
ปริญญาเอก	53,886
อนุปริญญา	90
ประกาศนียบัตรบัณฑิต	8,796
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	4,374
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	4,010
ประกาศนียบัตรบัณฑิตชั้นสูง	1,949
ประกาศนียบัตร	478

ตารางที่ 1.1 แสดงจำนวนนักศึกษารวมในแต่ละระดับการศึกษา ปีการศึกษา 2567
ที่มา : กระทรวงการอุดมศึกษา (2567)

ประเทศไทยมีมหาวิทยาลัยหลายแห่งที่มีคุณภาพ ที่มาจาก (QS Top Universities, 2024) จากข้อมูลของ QS Ranking พบว่า มหาวิทยาลัยที่ติดอันดับ 1-5 ของ ประเทศไทย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อันดับ 211) มหาวิทยาลัยมหิดล (อันดับ 382) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(อันดับ 571) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (อันดับ 600) และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อันดับ 751-760) ตามลำดับ โดยแต่ละมหาวิทยาลัยมีจำนวนนักศึกษาเพิ่มขึ้นจำนวนมาก และทำให้การแข่งขันเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ ทางมหาวิทยาลัยต่างๆ ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้มีระบบจำนวนนักศึกษาที่ศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยภาครัฐ (เกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ และมหิดล) มีจำนวนนักศึกษาทั้งหมดเท่ากับ 184,672 คน ซึ่งนับเป็นร้อยละ 13.99 (จากนักเรียน 1,319,816 คน) อ้างอิงจาก (กระทรวงการอุดมศึกษา, 2567)

กลุ่มสถาบัน / ชื่อสถาบัน	กำลังศึกษาปัจจุบัน	รักษาสภาพนักศึกษา	ยุติการศึกษา	ขาดการติดต่อหรือไม่สามารถติดต่อได้	จำนวนนักศึกษารวม
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	70,568	276	4		70,848
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	39,966	1,184	101		41,251
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	42,333	893		66	43,292
มหาวิทยาลัยมหิดล	31,805	222	319		32,346

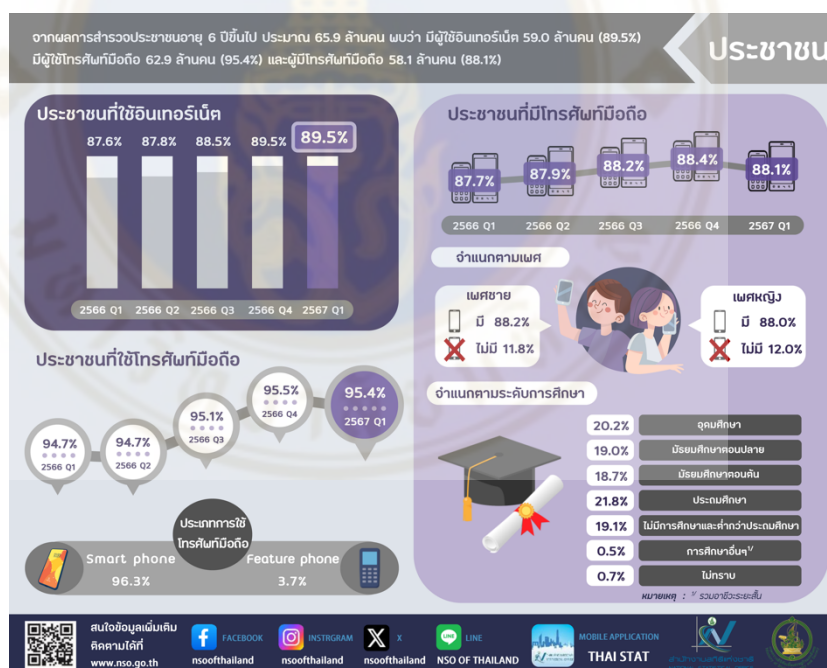
ตารางที่ 1.2 แสดงจำนวนนักศึกษารวม ปีการศึกษา 2567 ภาคการศึกษาที่ 1 โดยแบ่งตามสถานภาพการศึกษา รักษาสภาพนักศึกษา ยุติการศึกษา ขาดการติดต่อหรือไม่สามารถติดต่อได้ และจำนวนนักศึกษารวม

ที่มา : กระทรวงการอุดมศึกษา (2567)

ช่วงเวลาในการศึกษามหาวิทยาลัยเป็นระยะการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ที่ยังไม่สมบูรณ์ มักได้รับความเครียดและความคาดหวังจากครอบครัว ครู อาจารย์ เพื่อน และจากตัวนักศึกษาเอง เช่น การเรียน การเข้าร่วมกิจกรรม การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจเป็นสาเหตุของความเครียดที่พัฒนาไปสู่ความวิตกกังวล และส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาได้จากงานวิจัยกล่าวเพิ่มอีกว่า การศึกษา และการเงิน นักศึกษาที่สุขภาพไม่ดีจากการปัจจัยต่างๆ และหากผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อาจก่อให้เกิดการลดลงของคุณภาพชีวิตในกลุ่มนักศึกษา(กิตติพงษ์ เรือนเพชร และคณะ, 2566) ในปัจจุบันสื่อโซเชียลมีเดียได้กลายเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อกิจวัตรประจำวันของผู้คนอย่างมีนัยสำคัญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น Facebook Instagram Twitter YouTube หากจะกล่าวได้ว่าสื่อโซเชียลมีเดียกลายมาเป็น “ปัจจัย 5” (สภาพาชาดไทย,

2566) นักศึกษาที่สามารถในการออมเงินย่อมมีการวางแผนและเตรียมการล่วงหน้าในการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้นการมีความรู้ด้านการเงินจึงมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา (สรินภัสร์ แวกโกเนอร์ และคณะ, 2562)

ความเครียด เป็นความรู้สึกด้านอารมณ์และจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัจจัยหรือสถานการณ์ที่กดดัน ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจ ความวุ่นวายทางอารมณ์ ความกลัว หรือความรู้สึกกังวลจากสถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งบุคคลรับรู้หรือประเมินได้ว่าเป็นภัยคุกคามต่อจิตใจ หรือนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อร่างกาย ล้วนมีแนวโน้มต่อภาวะสมดุลทางจิตใจและร่างกาย ทำให้สมดุลดังกล่าวบกพร่องลง (วันธร และ นิสากร หวลจิตร, 2567) และความเครียดถือเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลต่อการดำเนินในแต่ละวัน ทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ เช่น ปวดเมื่อยและเหนื่อยล้า หลังจากขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ มีอิทธิพลต่อระบบต่างๆในร่างกาย รวมถึงการเกิดความวิตกกังวลและเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยง่ายขึ้น และยังก่อเกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเศร้า ความหงุดหงิด ซึ่งอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้ความรุนแรง การเสพสารเสพติด หรือการทำร้ายตัวเอง (คณชา อีสริยานันท์ และนวลไข พิศชาติ, 2564)



ภาพที่ 1.1 สถิติของประชาชนที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตต่อโทรศัพท์มือถือ
ที่มา : สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2567)

ปัจจุบันเทคโนโลยีสารสนเทศหรือโซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญมากขึ้นในชีวิตประจำวัน และได้ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมในสังคม รวมถึงเศรษฐกิจที่ต้องพึ่งพาเทคโนโลยี

สารสนเทศมากขึ้น ทำให้การสื่อสารและการดำเนินงานเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ การพัฒนาอินเทอร์เน็ตที่ทันสมัยในปัจจุบันทำให้ผู้คนเข้าถึงข้อมูลและความรู้ได้ง่ายดายขึ้น จากภาพที่ 1.1 บ่งชี้ว่าจากผลสำรวจประชาชนตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไป มีจำนวน 65.9 ล้านคน และมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 59.0 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 89.5 และมีผู้ใช้โทรศัพท์มือถือ 62.9 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 95.4 เป็นประชาชนที่ใช้มือถือร้อยละ 88.1 และเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา จากภาพพบว่า อุดมศึกษา เป็นร้อยละ 20.2 ซึ่งมีมากที่สุดจากในทุกระดับการศึกษา และในลำดับถัดมาเป็นมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 19.0 (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2567)

การตระหนักเรื่องสุขภาพ คือ การมีความสมดุลทั้งในด้านร่างกายและจิตใจชีวิตที่สุขสงบและมีความสุขในสังคมเริ่มจากพื้นฐานของการมีสุขภาพดี แม้ว่าทุกคนจะสามารถแสวงหามันได้ แต่การมีสุขภาพดีนั้นไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง ต้องอาศัยการดูแลตัวเองและการปฏิบัติตามคำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อให้สุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง สุขบัญญัติ 10 ประการ ได้แก่ 1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันอย่างถูกวิธีทุกวัน 3) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย 4) กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด 5) งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี 9) ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ 10) มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตและสุขภาพที่ดี ซึ่งจำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดีในระยะยาว การเข้าใจบทบาทของการส่งเสริมสุขภาพต่อตนเองและครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยมีความสำคัญของการรับประทานอาหาร พักผ่อน การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพจิต ซึ่งถึงแม้จะดูเหมือนเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผลลัพธ์ของพฤติกรรมเหล่านี้จะปรากฏอย่างชัดเจนในช่วงวัยที่มากขึ้น (จินตนาเกตุ คำพันธ์ และคณะ, 2565)

การมีความรู้ด้านการเงิน แม้บทบาทของการเงินในอนาคตของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกัน แต่การวางแผนและการบริหารจัดการทางการเงินอย่างมีประสิทธิภาพก็เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม นักศึกษาต้องได้รับการสนับสนุนและพัฒนาความเข้าใจด้านการจัดการการเงินอย่างเหมาะสมเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในอนาคต ความเข้าใจในเรื่องการเงินจะช่วยให้พวกเขาสามารถตัดสินใจทางการเงินได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพ นักศึกษาที่ขาดความรู้ทางการเงินอาจประสบกับปัญหาทางการเงินในอนาคตได้ ผู้ที่มีความเข้าใจในเรื่องนี้จึงควรพัฒนาตนเองและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจได้อย่างดี การเตรียมตัวเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างพื้นฐานการเงินที่มั่นคงในอนาคต (อัชฌา ชื่นบุญ, 2563)

ประสิทธิภาพการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อนักศึกษาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการจัดการเรียนการสอน บทบาทของครูมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ กระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ครูจำเป็นต้องมีทักษะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถในด้านต่างๆ รวมถึงคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ การเรียนการสอนควรมุ่งเน้นทั้งการพัฒนาความรู้ที่เป็นนามธรรมและการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง (พัชรินทร์ แก้วมาเมือง และคณะ, 2566)

คุณภาพชีวิตของนักศึกษา แสดงออกถึงสภาวะทั้งทางกายและจิตใจที่ดี มีสิทธิและเสรีภาพในการตระหนักถึงภาวะความเป็นอยู่ที่สมดุล ระหว่างความหวังและการตอบสนองที่ได้รับอย่างเหมาะสม ครอบคลุมถึงความปลอดภัยในการใช้ชีวิต คุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ รวมถึงระบบการเรียนรู้ การศึกษาจึงถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการเรียนรู้สามารถช่วยเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนสามารถปรับตัวและเผชิญกับความท้าทายในชีวิตและส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้สามารถเรียนรู้และมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งด้านเรื่องศึกษาและการดำเนินชีวิตส่วนตัว (สัจจวรรณ พวงศรีเคน และคณะ, 2563)

ดังนั้นการที่จะรับรู้ด้านพฤติกรรมและมุมมองของนักศึกษาว่ามีปัจจัยที่ส่งผลให้ระบบการศึกษาไทยจำเป็นต้องมีการปรับตัวและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านกิจกรรมและกระบวนการเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัย เพื่อให้ปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจที่กำลังเกิดขึ้นรวมถึงเสริมสร้างความสามารถของนักศึกษาในการเสริมสร้างความรู้และทักษะนำไปใช้ได้จริงในการทำงานและการศึกษาต่อการพัฒนาองค์กรและประเทศ ทั้งนี้ยังครอบคลุมถึงการส่งเสริมโอกาสทางการศึกษาในพื้นที่ห่างไกลและชนบท ทำให้สถาบันการศึกษาต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ อยู่เสมอ การศึกษาค้นคว้าจึงมุ่งเน้นการสำรวจและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อให้มหาวิทยาลัยนำข้อมูลที่ได้ไปใช้วางแผนและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ รวมถึงเป็นแนวทางให้ผู้มีความสนใจนำข้อมูลไปศึกษาเพื่อต่อยอด และเสริมสร้างการพัฒนาสถาบันการศึกษาในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงที่สุดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.3 สมมติฐานของการวิจัย

จากแนวคิดและทฤษฎีที่ได้ค้นคว้า โดยงานวิจัยนี้ตั้งสมมติฐานเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้ต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา เพื่อค้นหาวิธีการพัฒนาและสนับสนุนคุณภาพชีวิตของพวกเขาในสภาพแวดล้อมทางการศึกษาปัจจุบัน ได้แก่

สมมติฐานที่ 1: การจัดการความเครียดส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 2: การเสพติดโซเชียลมีเดียส่งผลเชิงลบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 3: การตระหนักเรื่องสุขภาพส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 4: นักศึกษาที่มีความรู้ทางการเงินส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 5: ประสิทธิภาพการศึกษาส่งผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรัฐบาล ภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเก็บข้อมูลในรูปแบบของตัวเลข โดยใช้การวิเคราะห์เชิงสถิติเพื่อหาข้อสรุปตามวัตถุประสงค์งานวิจัย ที่ศึกษาในรูปแบบการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในขนาดที่กว้างขวาง โดยเก็บข้อมูลที่ได้จากรูปแบบเชิงสำรวจ (Survey Research) ด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์

2. ขอบเขตด้านประชากร

ตัวอย่างประชากรในการวิจัย คือ นักศึกษาปริญญาตรีตั้งแต่ปีที่ 1 ขึ้นไป และกำลังศึกษาภายในมหาวิทยาลัยที่ได้อันดับ Top 5 ใน QS Ranking และสถานศึกษาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ตัวแปร ได้แก่

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) แบ่งเป็น 5 ตัวแปร

3.1.1 ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด

3.1.2 ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย

3.1.3 ปัจจัยด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ

3.1.4 ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน

3.1.5 ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

3.2.1 ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิต

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้อยู่ในช่วงเดือนกันยายน พ.ศ. 2567 ถึงมีนาคม พ.ศ. 2568 และเก็บข้อมูลในระยะเวลา เดือนตุลาคม ถึงธันวาคม พ.ศ. 2567

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นประโยชน์ให้ผู้ที่มีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาล ภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาขององค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาล ภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
3. เพื่อเป็นแนวทางการจัดตั้งนโยบายหรือกิจกรรมที่ทำให้คุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีดีขึ้น

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.6.1 โซเชียลมีเดีย (Social Media) หมายถึง แพลตฟอร์มดิจิทัลที่ใช้เพื่อการสื่อสาร และการแบ่งปันข้อมูล ซึ่งผู้ใช้สามารถติดต่อ พูดคุย และถ่ายโอนข้อมูลแบบเรียลไทม์ได้อย่าง สะดวกและรวดเร็ว

1.6.2 การเสพติดโซเชียลมีเดีย (Social Media Addiction) หมายถึง การใช้งาน แพลตฟอร์มเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่องจนเกินความเหมาะสม ซึ่งอาจนำไปสู่ผลกระทบ ในด้านต่างๆ ของการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา หน้าที่การงาน หรือความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลในสังคม

1.6.3 การตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ (Health Consciousness) หมายถึง การมีองค์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการให้ความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพของตนเอง เช่น การบริโภคอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และการเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

1.6.4 ความรู้ทางการเงิน (Financial Literacy) หมายถึง การเข้าใจและการจัดการ การเงินอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การบริหารรายได้ การออม และการลงทุน เพื่อสร้างเสถียรภาพทาง การเงินในระยะยาว

1.6.5 คุณภาพชีวิต (Quality of Life) หมายถึง ภาวะการเป็นอยู่ของบุคคลที่สมดุลใน ด้านกาย ด้านสุขภาพจิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม และปัจจัยแวดล้อมภายนอกซึ่งเป็น การแสดงออกถึงการมีชีวิตอย่างสมดุลและเปี่ยมด้วยความพึงพอใจ ทั้งยังมีทิศทางและเป้าหมายที่มีความหมายในชีวิต

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ณัฐนิชา พ่วงอ่างทอง (2566) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตวิทยาของร่างกายซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ความกังวล ความกดดัน หรือภาวะที่รู้สึกถูกบีบบังคับ ทั้งนี้ ความเครียดอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ใน 3 ด้าน ได้แก่:

1. ด้านร่างกาย เกิดจากกระบวนการทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมกิจกรรมภายในร่างกายโดยอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เกิดผลต่อร่างกาย เช่น มีเหงื่อออกมากขึ้น การเต้นของหัวใจผิดปกติ หายใจถี่หรือผิดปกติ เป็นต้น
2. ด้านจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ เช่น นอนไม่หลับ และยังมีโรคต่างๆ ตามมาได้อีกด้วย เช่น หลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ หากบุคคลใดมีปัญหาจิตใจจนรุนแรงมาก อาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นได้
3. ด้านพฤติกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม เช่น มีความเฉื่อยชา ไม่อยากทำอะไร หรือหากเกิดความเครียดมากจนเกินไปจะนำไปสู่การใช้ความรุนแรง เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือการทำร้ายร่างกาย เป็นต้น

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี (2567) ภาวะตึงเครียดสามารถก่อให้เกิดทั้งผลกระทบในเชิงบวกและเชิงลบ อย่างไรก็ตาม ความเครียดที่ส่งผลในทางลบมักเกิดจากความเครียดที่มากเกินไปในระดับที่เหมาะสม ซึ่งแทนที่จะเป็นประโยชน์กลับสร้างอุปสรรคและอาจเป็นภัยต่อร่างกาย เมื่อเราเผชิญกับความเครียด ร่างกายจะเข้าสู่สถานะการเตรียมความพร้อมสำหรับการ "ต่อสู้" หรือ "หลบหนี" ซึ่งอาจนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในหลากหลายมิติ เช่น

1. หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายอย่างรวดเร็ว
 2. การหายใจเร็วขึ้น แต่ตื้นขึ้น
 3. ร่างกายปล่อยฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนเข้าสู่กระแสเลือด
- โดยความเครียดมีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้

1. ผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ เช่น อาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้แก่ อาการปวดศีรษะ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ความผิดปกติในระบบการทำงานของหัวใจ รวมถึงภาวะความดันสูงในหลอดเลือด โรคกระเพาะ อาการท้องผูกหรือท้องเสียบ่อยครั้ง นอนไม่หลับ หอบหืด และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

2. ผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ ก่อให้เกิดแรงกดดันทางจิตใจ ภาวะซึมเศร้า ความกลัวที่ไม่มีเหตุผล อารมณ์ที่ไม่มั่นคงและเปลี่ยนแปลงง่าย หรือเกิดโรคทางจิตเวชบางอย่าง นอกจากนี้ ผลกระทบจากความเครียดมิได้จำกัดอยู่เพียงด้านร่างกายและจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ตลอดจนความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวและสังคมรอบข้าง เมื่อความสามารถในการทำงานลดลง ย่อมส่งผลให้ความสัมพันธ์เหล่านั้นเสื่อมถอยตามไปด้วย ซึ่งทำให้จิตใจตึงเครียดมากขึ้น นับได้ว่าความเครียดเป็นภัยที่อันตรายต่อชีวิตอย่างแท้จริง

ฉฐฐิตา ตันวานิชกุล (2566) การที่บุคคลเผชิญกับความเครียดจนไม่สามารถควบคุมได้ จะทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม เช่น อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย อาการวิตกกังวล หรือปัญหาความเครียดสะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน หากไม่มีการจัดการความเครียดหรือบรรเทาความเครียด อาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรงตามมาได้ ระดับของความเครียดแบ่งได้เป็น 4 ระดับดังนี้

ภาวะตึงเครียดระดับต่ำ (Mild stress) คือ เกิดความรู้สึกไม่สบายทำอะไร เรื่องซ้ำมากรู้สึก ไม่มีแรงกระตุ้น อยากอยู่เฉยๆ จะหายได้เองในระยะเวลาสั้นๆ

ภาวะตึงเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) คือ คนส่วนใหญ่มักเผชิญภาวะความเครียดระดับนี้ ที่มาจากการทำงาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อม สามารถทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดได้ ไม่ส่งผลให้เกิดอันตราย

ภาวะตึงเครียดระดับสูง (High Stress) เริ่มมีอาการทางกายปรากฏให้เห็น เช่น อาการปวดศีรษะบ่อยๆ เกิดขึ้นบ่อยมากหรือนานๆที ทำให้เกิดปัญหาในร่างกาย ไม่หายขาด นั้นแสดงว่ามีภาวะเครียดระดับสูง

ภาวะตึงเครียดขั้นรุนแรง (Severe Stress) คือ เกิดความเครียดอย่างหนักจนมีผลต่อพฤติกรรมที่รุนแรงมากขึ้น ส่งผลต่อสังคมและครอบครัว มีอันตรายต่อคนรอบข้าง รู้สึกเหมือนไม่เป็นตัวเอง จนอาจทำอะไรที่สั่นคิด

โรงพยาบาลพญาไท (2567) เมื่อเกิดความเครียด เราจะแสดงออกผ่านทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม บางคนมีอาการหงุดหงิดง่าย บางคนเจ็บป่วยบ่อย หรือบางคนอาจมีปัญหาการนอนหลับ หากเรารู้จักวิธีจัดการและบรรเทาความเครียดเหล่านี้ จะช่วยให้เรารับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมีดังนี้

1. ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด เมื่อเรารู้สึกเครียด สอร์โมนคอร์ติซอลจะถูกกระตุ้นอย่างหนัก เราสามารถบรรเทาได้ด้วยการกระตุ้นสอร์โมนเอนโดรฟินผ่านการออกกำลังกาย หากรู้สึกวิตกกังวล การเดินขึ้นลงบันไดหรือยืดเส้นสายสักครู่จะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากความเครียดได้ การออกกำลังกายนี้ไม่จำเป็นต้องหนักมาก เพียงแค่เดินเล่นสัก 10 นาทีก็เพียงพอแล้ว หรือหากมีเวลาว่างหลังเลิกงาน ควรใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม โดยควร การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สัปดาห์ละ 3-5 วัน เพื่อให้สอร์โมนแห่งความสุขทำงานได้อย่างเต็มที่
2. นั่งสมาธิเพื่อลดความเครียด เมื่อเกิดความเครียด เรามักมีความคิดวนเวียนอยู่ในหัว การนั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือฝึกการหายใจ สามารถช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและทำให้ใจสงบ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกจะช่วยลดการเต้นของชีพจรและทำให้เราลืมความเครียดได้สักพัก
3. จัดสรรเวลาในการสร้างสมดุลในกิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตและหน้าที่ การงาน การจัดการเวลาที่ดีจะช่วยลดการนำความเครียดจากที่ทำงานเข้าสู่ชีวิตครอบครัว ควรแยกเวลาทำงานออกจากเวลาส่วนตัว และให้เวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ
4. ผ่อนคลายด้วยกิจกรรมบันเทิง แม้การแก้ไขปัญหาความเครียดอาจไม่สามารถทำได้ทันที แต่การหยุดพักจากความเครียดชั่วคราว เช่น การดูหนัง ฟังเพลง หรือลองหากิจกรรมอื่นๆ ทำ จะช่วยให้สมองปลอดโปร่งและอาจช่วยให้เรากลับมาคิดแก้ไขปัญหาหรือจัดการกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น
5. ปรับเปลี่ยนมุมมอง การจมอยู่กับความคิดเดิมๆ นานเกินไปอาจก่อให้เกิดความเครียดสะสมได้ การลองปรับเปลี่ยนมุมมองหรือยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่น จะช่วยให้เราเข้าใจสถานการณ์และลดความเครียดได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดโอกาสในการเกิดความทุกข์ใจในอนาคต

Rogerson et al. (2024) ความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ ทำให้มีความต้องการวิธีจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ หนึ่งในวิธีที่ได้รับความนิยมคือการฝึกสติตามหลักการฝึกสติ (mindfulness) การตอบสนองของสอร์โมนคอร์ติซอลต่อความเครียดมีความเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ทางสุขภาพ โดยการตอบสนองที่สูงหรือต่ำเกินไป ซึ่งอาจบ่งบอกถึงสุขภาพที่ไม่ดีในปัจจุบันหรือนำไปสู่ความเสี่ยงทางสุขภาพในอนาคต โดยมีการวิจัยที่แสดงผลลัพธ์ที่หลากหลายเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการลดระดับคอร์ติซอล โดยการตอบสนองของคอร์ติซอลที่ลดลงสามารถทำให้เกิดโรคอ้วน ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมักมีระดับคอร์ติซอลที่ต่ำ

ในการศึกษานี้พบว่า นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดและแรงกดดันจากปัจจัยหลากหลายด้าน เช่น การเรียน การสอบ การแข่งขันภายในสถาบันการศึกษา ตลอดจนความคาดหวังจากครอบครัว ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นที่ส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องและสะสม หากไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม ความเครียดดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจของนักศึกษา การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักศึกษาในการรักษาสมดุลชีวิต การพักผ่อนและการผ่อนคลายจะช่วยให้นักศึกษาสามารถฟื้นฟูพลังงานและลดความเครียดได้ นอกจากนี้ การพัฒนาทักษะในการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การรู้จักจัดลำดับความสำคัญของงาน การกำหนดเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ และการปรับทัศนคติต่อความสำเร็จ จะช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันและคุณภาพชีวิต

2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสพติดโซเชียลมีเดีย

อารีรัตน์ ยุธชาติ (2563) โซเชียลมีเดีย คือ เทคโนโลยีบนมือถือหรือบนเว็บเพื่อสร้างการเชื่อมต่อ การทำงานร่วมกันและการแบ่งปัน ความรู้และแนวคิดในหมู่ผู้ใช้ และถูกใช้งานเพื่อสร้างการติดต่อสื่อสารโดยการแบ่งปันข้อมูล ความคิด ระหว่างผู้ใช้งาน

แหล่งข้อมูลโซเชียลมีเดีย (Social media resources) อาจแบ่งได้ออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย:

1. กลุ่มที่แบ่งปันเนื้อหา (Content Sharing) เช่น YouTube, SoundCloud
2. กลุ่มที่รวบรวมแสดงความคิดเห็นและบทความ เช่น Blogger, Blockdit, Reddit
3. กลุ่มที่มีการสร้างชุมชน เช่น Facebook, Twitter โดยเปิดพื้นที่ให้ผู้ใช้งานสามารถผลิตเนื้อหาและแบ่งปันสู่สาธารณะได้อย่างอิสระ เช่น ข้อมูลส่วนตัว ตลอดจนการเข้าถึงแพลตฟอร์มการสื่อสารซึ่งมีผู้ใช้งานเป็นจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ ข่าวสาร

Weinstein and Lejoyeux (2010) (อ้างอิงใน มณฑิรา เหมือนจันทร์, 2563) ในยุคดิจิทัลที่สื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คนทั่วไป โดยการใช้งานโซเชียลมีเดียได้กลายเป็นกิจกรรมที่หลีกเลี่ยงได้ยาก สำหรับบางคนการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์อาจกลายเป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถบริหารจัดการได้และส่งผลให้เกิดการเสพติดในระดับที่ส่งผลเสียต่อชีวิตในหลากหลายด้าน และการติดสื่อสังคมออนไลน์ตามหลัก DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) มีการระบุไว้ดังนี้

1. การใช้งานโซเชียลมีเดียมากเกินไป (Excessive use) หมายถึง การใช้งานที่มากกว่าที่ควรจนไม่สามารถหยุดการใช้งานได้
2. การเกิดความรู้สึกทุกข์ทรมานเมื่อต้องหยุดใช้งานโซเชียลมีเดีย (Withdrawal) โดยมีความรู้สึกโกรธ หงุดหงิด หรือเศร้าเมื่อต้องงดใช้
3. ระยะเวลาในการใช้งานโซเชียลมีเดียเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (Tolerance) เนื่องจากผู้ใช้ต้องเพิ่มเวลาการใช้งานมากขึ้นเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจหรือผลลัพธ์เช่นเดิม
4. การใช้ในระดับที่เกินพอดีมีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน (Adverse consequences) เช่น ภาระหน้าที่ในด้านอาชีพ รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์กับครอบครัว

Cecilie Schou et al. (2017) รวมถึง Lucia Monacis et al. (2017) (อ้างอิงใน มณฑิรา เหมือนจันทร์, 2563) โซเชียลมีเดียมีบทบาทเป็นองค์ประกอบสำคัญในชีวิตประจำวันของบุคคล แต่อาจเกิดผลกระทบได้หากมีการใช้งานอย่างเกินพอดี อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสพติด อาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตและรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยจำแนกพฤติกรรมเสพติดโซเชียลมีเดียออกเป็น 6 ประการดังนี้:

1. การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ (Salience) เป็นลักษณะสำคัญที่แสดงถึงการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งโซเชียลมีเดียมีผลต่อกระบวนการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมการใช้งานของผู้ใช้ แม้ในช่วงที่ไม่ได้ใช้งานก็ตาม
2. การใช้โซเชียลมีเดียเพื่อหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่ดี (Mood modification) เป็นการที่ผู้ใช้บางรายหันมาใช้งานโซเชียลมีเดียเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด หรือเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์
3. การใช้เวลาในสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มระดับหรือความถี่เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ ความพึงพอใจในระดับเดิม (Tolerance/Craving) หมายถึง ผู้ใช้งานต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะความสุขหรือความพึงพอใจที่เคยได้รับไม่เพียงพอ จึงต้องใช้งานมากขึ้นเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
4. เมื่อถูกจำกัดการใช้งานโซเชียลมีเดีย ผู้ใช้จะรู้สึกทุกข์ทรมาน (Withdrawal) เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น กระสับกระส่าย กังวล หรืออารมณ์เสียเมื่อไม่สามารถใช้งานได้
5. การใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปจนกระทบต่อการทำงานหรือสุขภาพ (Conflict/Functional impairment) เป็นผลมาจากการใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับโซเชียลมีเดีย ส่งผลให้เวลาในการทำกิจกรรมอื่นๆ ลดลง เช่น การทำงาน การบ้าน หรือการพักผ่อนอย่างไม่เพียงพอทั้งในด้านระยะเวลาและคุณภาพ

6. การพยายามควบคุมการบริโภคสื่อสังคมออนไลน์แต่ไม่ประสบความสำเร็จ (Relapse/Loss of control) เมื่อการใช้งานเริ่มส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน แม้จะพยายามลดหรือหยุดใช้งานแล้ว แต่กลับพบว่ายังไม่สามารถควบคุมได้ และอาจเกิดการไม่พึงประสงค์ขึ้นเมื่อไม่สามารถเลิกใช้ได้ตามต้องการ

Cheng et al. (2021) การเสพติดสื่อโซเชียลเป็นปรากฏการณ์ที่แพร่หลายเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตตามปกติและสุขภาพจิตของผู้ใช้ทั่วโลก สื่อโซเชียลได้กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของคนจำนวนมาก เนื่องจากสามารถเชื่อมโยงผู้คนผ่านแพลตฟอร์มต่างๆ ซึ่งช่วยในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์โดยไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ อย่างไรก็ตาม การใช้งานที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตวิทยาและสังคม เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาทางพฤติกรรม งานวิจัยหลายชิ้นใช้มาตรการที่แตกต่างกันในการประเมินการเสพติดสื่อโซเชียล รวมถึงมาตรฐานที่ใช้ในการวินิจฉัยการเสพติดแบบต่างๆ ทั้งนี้การแสดงออกของพฤติกรรมเสพติดมีสะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายในแนวโน้มไปตามบริบทวัฒนธรรม เนื่องจากแรงจูงใจในการได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง การเข้ากลุ่ม และแรงกดดันในการปฏิบัติตามค่านิยมของสังคม

Stanculescu and Griffiths (2022) การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของการติดต่อผ่านเทคโนโลยีอย่างแพร่หลายมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ใช้ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน การใช้งานสื่อโซเชียลกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิต ซึ่งเป็นทั้งช่องทางในการพูดคุยหรือโต้ตอบและการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม แม้ว่าการใช้สื่อโซเชียลในลักษณะที่มากเกินไปจะไม่ได้มีปัญหาต่อสุขภาพจิตหรือชีวิตทางสังคมของทุกคน แต่ก็มีบางกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการใช้สื่อโซเชียลในลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเสพติดที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เช่น ทักษะในการจัดการตนเองลดลงหรือมีความวิตกกังวลในสังคมมากขึ้น

Zhao (2021) การเสพติดสื่อโซเชียลเป็นปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นในกลุ่มนักศึกษา เมื่อการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ได้ผสานเข้ากับกิจวัตรประจำวันของผู้คนอย่างแพร่หลาย ครอบคลุมถึงการติดต่อ การศึกษาและกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน โดยมุ่งเน้นไปที่การสำรวจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประเภทต่างๆ ต่อความสุขที่ผู้ใช้รู้สึกในเชิงอัตวิสัย โดยแบ่งประเภทการใช้งานเป็นการใช้งานเพื่อสังคม (Social use) และการใช้งานเพื่อความบันเทิง (Entertainment use) พบว่าการใช้เพื่อความบันเทิงมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การเสพติดสื่อโซเชียลมากกว่า ขณะที่การใช้งานในเชิงสังคมอาจช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ใช้ นอกจากนี้ การเสพติดสื่อโซเชียลยังมีผลลบต่อความสุขในเชิงอัตวิสัยของนักศึกษา โดยผู้ที่ติดการใช้งานสื่อโซเชียลมีแนวโน้มที่จะมีระดับความสุขในชีวิตที่ลดลง เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ติดสื่อโซเชียล

ในการศึกษานี้พบว่า นักศึกษาจำนวนมากใช้สื่อโซเชียลเป็นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากเป็นช่องทางที่มีส่วนสำคัญในการสื่อสาร สร้างความบันเทิง และหาข้อมูลการเรียนรู้ แต่ในขณะเดียวกันการใช้งานอย่างต่อเนื่องและขาดการควบคุมนี้สามารถนำไปสู่พฤติกรรมเสพติดสื่อโซเชียลได้ อาจนำไปสู่การลดทอนคุณภาพชีวิตและส่งผลเสียต่อภาวะทางจิตของนักศึกษา การเสพติดสื่อโซเชียลในนักศึกษาส่วนใหญ่เกิดจากการใช้สื่อโซเชียลเพื่อความบันเทิง เช่น การดูวิดีโอ การเลื่อนดูเนื้อหาต่างๆ และการเล่นเกม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้พวกเขาใช้เวลาในแต่ละวันกับสื่อโซเชียลมากขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้ การใช้สื่อโซเชียลอย่างต่อเนื่องยังมีแนวโน้มที่จะลดระดับความสุขทางจิตและความพึงพอใจต่อการใช้ชีวิตเนื่องจากเป็นการสร้างเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ อาจทำให้นักศึกษาริดในแง่ลบกับตัวเองและเกิดความเครียดได้

2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการมีภาระหน้าที่เรื่องสุขภาพ

วริยา บุญทอง และพัชรา พลเยี่ยม (2564) นิยามของพฤติกรรมด้านสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมหรือลักษณะการแสดงออกของแต่ละบุคคลในการดำเนินกิจกรรม หรือหลีกเลี่ยงการกระทำที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยยึดหลักความรู้ ความเข้าใจ เจตคติที่เหมาะสม ตลอดจนพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของพฤติกรรมสุขภาพเป็น 3 ประเภทดังนี้:

1. พฤติกรรมในการป้องกัน (Preventive behavior) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเจ็บป่วย เช่น การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและการเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
2. พฤติกรรมการเจ็บป่วย (Illness behavior) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณภาพตนเองมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ซึ่งเป็นการแสวงหาวิธีการดูแลรักษาตนเอง และการเข้ารับการรักษาที่เหมาะสม
3. พฤติกรรมบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick-role behavior) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วย โดยรวมถึงการรับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์และการปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้กลับมาเป็นปกติ

พฤติกรรมทั้ง 3 ลักษณะนี้ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มุ่งเน้นการให้บุคคลที่ได้รับการเอาใจใส่หรือดูแลอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งอาจเป็นการเสริมสร้างและปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อ

การดำรงชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้ผ่านพัฒนาการด้านองค์ความรู้และเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาวะส่วนบุคคล

น้ำเพชร ทองนพเก้า (2566) การตระหนักถึงการมีสุขภาพที่ดีเริ่มจากการที่ผู้คนมีความต้องการที่จะดูแลสุขภาพของตนเองควบคู่กับพฤติกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งการตระหนักในเรื่องสุขภาพนี้เกี่ยวข้องกับการที่ผู้บริโภคมีมุมมองที่ดีต่อการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งนับเป็นองค์ประกอบหลักที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคคำนึงถึงคุณค่าของอาหารเพื่อสุขภาพที่บริโภคเข้าไป ผู้ที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพจะแสดงพฤติกรรมที่ให้ความสำคัญกับสารอาหารและประโยชน์ที่ส่งผลดีต่อร่างกาย โดยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นยังมีหน้าที่สำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เมื่อผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ มักจะพิจารณาสินค้าที่ดีทั้งในแง่สุขภาพและคุณค่า เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญที่พวกเขาให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพในทางกลับกัน การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพยังทำให้ผู้บริโภคที่คำนึงถึงสุขภาพเลือกผลิตภัณฑ์ที่ให้ความสำคัญกับผลดีต่อสุขภาพเป็นหลัก

ฉันทิร เจียรณัย (2557) ได้พูดถึงการดูแลตัวเองโดยทั่วไป (Universal Self-care Requisites) เป็นแนวทางในการดูแลตนเองที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ รวมถึงสวัสดิภาพของบุคคล ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน ที่จำเป็นมีดังนี้

1. การรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอทั้งในด้านโภชนาการและสุขภาพ โดยเน้นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ
2. การดูแลการขับถ่ายและการระบายให้เป็นปกติสม่ำเสมอ
3. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. การพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ
5. การเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลในสังคมรอบตัวและการมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคนรอบข้าง
6. การพัฒนาทักษะการดูแลตนเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างมีประสิทธิภาพ
7. การเข้าร่วมกิจกรรมที่สนับสนุนการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ และสวัสดิภาพของตนเอง
8. การเสริมสร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาการรับมือกับสถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

Alanzi et al. (2021) การตระหนักรู้เรื่องสุขภาพเป็นการที่มุ่งเน้นการพัฒนาเครื่องมือการศึกษาและทักษะในการสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และการปรับตัวในด้านพฤติกรรมส่วนบุคคลในเชิงบวกต่อสุขภาพในระดับตัวบุคคลและชุมชน องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ระบุว่าการศึกษาด้านสุขภาพสามารถกระตุ้นให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพของตนเองได้ผ่านนโยบายสาธารณะที่มุ่งเน้นการปรับพฤติกรรมในทางที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ นักการศึกษาด้านสุขภาพทำหน้าที่ให้ความรู้และแนะนำวิธีการที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและช่วยป้องกันโรคต่าง ผ่านการส่งเสริมการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละบริบท เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน สถานพยาบาล หน่วยงานภาครัฐและเอกชน เป็นต้น

Nagaraj (2021) การตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ (Health Consciousness) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมความตั้งใจซื้อสินค้าออร์แกนิกในกลุ่มผู้บริโภคการวัดการตระหนักรู้ช่วยให้เข้าใจว่าบุคคลมีความใส่ใจในสุขภาพและวิถีชีวิตที่ดีเพียงใด ซึ่งครอบคลุมการมีจิตสำนึกเรื่องสุขภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การตระหนักรู้และเตือนตนเกี่ยวกับสุขภาพ รวมถึงการตรวจสอบสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

เตชินท์ ภริชตานนท์ (2565) การใส่ใจสุขภาพเป็นกระบวนการตระหนักรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดูแลและป้องกันสุขภาพของตนเอง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรมและทัศนคติในเชิงสุขภาพเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ การใส่ใจสุขภาพมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ได้แก่:

1. ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ (Health self-consciousness) หมายถึง การมีความตระหนักรู้ในตนเองและสามารถเฝ้าสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย คอยเฝ้าระวังสุขภาพอย่างใกล้ชิด เพื่อที่จะสามารถตรวจพบปัญหาสุขภาพได้อย่างทันท่วงที
2. การมีส่วนร่วมด้านสุขภาพ (Health involvement) หมายถึง บุคคลควรมีความตั้งใจที่จะทำกิจกรรมหรือปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย เป็นต้น
3. การตื่นตัวด้านสุขภาพ (Health alertness) หมายถึง บุคคลควรตรวจสอบข้อมูลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในวงการสุขภาพเพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้ข้อมูลที่ได้รับเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม
4. การตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเอง (Health self-monitoring) หมายถึง การประเมินสุขภาพของตนเองอยู่เสมอถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการเฝ้าระวังสุขภาพนี้จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงสภาวะของตนและปรับตัวให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

ในการศึกษานี้พบว่า การตระหนักถึงสุขภาพเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพกายและใจของนักศึกษา โดยเฉพาะการสร้างความรู้สึกลึกและความใส่ใจและความรับผิดชอบในการส่งเสริมและรักษาสุขภาพของตนเอง ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงวัยเรียนที่ต้องเผชิญกับความเครียดจากกระบวนการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน หลักสำคัญของการตระหนักถึงสุขภาพสำหรับนักศึกษาประกอบด้วยความรู้จักสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง การมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ เช่น การส่งเสริมสุขภาพผ่านการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การติดตามข้อมูลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการประเมินสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถตรวจพบปัญหาสุขภาพตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม ซึ่งสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายแรงและช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในระยะยาว

2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความรู้ทางการเงิน

ธนาคารแห่งประเทศไทย (2565) ทักษะทางการเงินที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมและสามารถผ่านความท้าทายได้อย่างมั่นใจเช่น ความท้าทายทางเศรษฐกิจ ซึ่งอาจเกิดจากสถานการณ์ทางการเงินโลก หรือผลกระทบจากวิกฤติเศรษฐกิจ รวมถึง การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพในการบริหารจัดการด้านการเงิน การพัฒนาเทคโนโลยีที่ปลอดภัยช่วยให้เกิดการทำธุรกรรมทางการเงินที่คล่องตัวและปลอดภัยมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีความสำคัญอย่างยิ่งในด้านการส่งเสริมความรู้และการเข้าถึงข้อมูลทางการเงิน ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในระบบเศรษฐกิจได้ดีขึ้น

Gallardo-Vázquez and Miralles-Quirós (2024) บทบาทของความรู้ทางการเงิน (Financial Literacy) ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยระบุว่าความรู้ทางการเงินที่เพียงพอเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการตัดสินใจทางการเงินอย่างมีหลักการและเหมาะสมกับบริบทของตน ซึ่งมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการบริหารจัดการทางการเงินอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถเผชิญหน้ากับความไม่มั่นคงทางการเงินได้ดีขึ้น นักศึกษามหาวิทยาลัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ความรับผิดชอบทางการเงินที่เพิ่มขึ้น เช่น การจัดการรายจ่าย การบริหารหนี้ และการจัดการรายได้ของตนเอง เมื่อพวกเขากลายเป็นอิสระทางการเงินจากพ่อแม่ ความรู้ทางการเงินจึงเป็นทักษะสำคัญซึ่งส่งเสริมให้นักศึกษามีความสามารถในการตัดสินใจด้านการเงินอย่างเหมาะสมและมีเหตุผลกับบริบททางเศรษฐกิจที่ซับซ้อนในปัจจุบัน

ศิริดา บุญเรือง (2566) ความรู้ทางการเงินเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ประกอบด้วยความรู้ความสามารถ และแนวโน้มพฤติกรรมทางการเงิน อันส่งผลให้บุคคลมีศักยภาพในการตัดสินใจด้านการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบริหารจัดการการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยความรู้ทางการเงินครอบคลุมถึงการหารายได้ การใช้จ่าย กระบวนการทางการเงิน ได้แก่ การออม การลงทุน การบริหารหนี้สิน และการวางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ อย่างไรก็ตามการขาดความรู้ทางการเงินอาจส่งผลให้บุคคลไม่สามารถจัดการชีวิตทางการเงินได้ดี เป็นปัจจัยที่อาจนำไปสู่ความเสี่ยงในวิถีชีวิตประจำวันของบุคคล ขณะที่ผู้ที่มีความรู้ทางการเงินเพียงพอจะสามารถสร้างเสถียรภาพทางการเงินให้กับตนเองและครอบครัว รวมถึงเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ทางการเงินที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ ความรู้ทางการเงินถือเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ที่จำเป็นสำหรับประชาชนทั่วไปในการปรับตัวและรับมือกับบริบทของสังคมปัจจุบัน เพื่อให้สามารถจัดการและดำเนินชีวิตทางการเงินได้อย่างปกติ

Popovich et al. (2020) การศึกษาด้านการเงินมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความรู้ทางการเงิน ส่งเสริมพฤติกรรมการวางแผนทางการเงิน และการออมเงิน โดยมีงานวิจัยระบุว่า การออกแบบหลักสูตรควรปรับให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน เช่น การให้ข้อมูลในเวลาที่เหมาะสม (Just-in-time) และการนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบที่กระชับเพื่อประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ สื่อการเรียนรู้ดิจิทัล (Digital Learning Objects) ได้รับความนิยมในระดับอุดมศึกษา เพราะสามารถใช้งาน แก้ไข และแบ่งปันได้อย่างเสรี สถาบันการศึกษาหลายแห่งจึงเริ่มนำทรัพยากรเหล่านี้มาใช้ อาทิ การสร้างหรือซื้อทรัพยากรสำหรับการเรียนรู้ด้านการเงินถือเป็นกลไกสำคัญที่เอื้อต่อการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่มีคุณภาพสำหรับนักศึกษา

Warmath and Zimmerman (2019) ความรู้ทางการเงิน (Financial Literacy) หมายถึง ศักยภาพของบุคคลในการบริหารจัดการทางการเงินอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การวางแผน การตัดสินใจเรื่องการใช้จ่าย และการลงทุน โดยไม่ได้มุ่งเน้นแค่ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงทักษะ ความมั่นใจ และการคิดวิเคราะห์เพื่อจัดการเงินอย่างเหมาะสม

ศักดิ์ศิริ เสาโกมุท (2565) กล่าวว่า ความรู้และทักษะทางการเงินคือ ศักยภาพในการวิเคราะห์และใช้ข้อมูลทางการเงินอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อประกอบการตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวโดยคำนึงถึงสถานะทางเศรษฐกิจ ทักษะเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถบริหารจัดการทรัพยากรทางการเงินได้ดี เตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง และวางแผนการเงินสำหรับเป้าหมายในอนาคต การพัฒนาความรู้และทักษะทางการเงินจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการสร้างเสถียรภาพในชีวิตและการวางรากฐานที่มั่นคงให้กับบุคคลในระยะยาวและอย่างยั่งยืนในโลกเศรษฐกิจปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงสูง

ในการศึกษานี้พบว่า ความรู้ทางการเงินมีความเกี่ยวข้องในการเสริมสร้างศักยภาพแก่นักศึกษาในการบริหารจัดการด้านการเงิน ช่วยให้นักศึกษาสามารถตัดสินใจใช้เงินได้อย่างรอบคอบ เช่น การออม การลงทุน หรือการบริหารรายรับและรายจ่าย การมีความรู้ทางการเงินช่วยเสริมสร้างความสามารถของนักศึกษาในการวางแผนทางการเงินอย่างมีระเบียบ เพื่อบรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ตั้งไว้ ทางการเงินทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อีกทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงจากภาระหนี้สินที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น นักศึกษาที่มีทักษะหรือความรู้ทางการเงินจะมีความมั่นคงทางความคิดและความรู้สึกลในการบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล สามารถตัดสินใจในด้านการเงินโดยพิจารณาจากเหตุผลที่ชัดเจน และมีเป้าหมายชัดเจนรวมถึงมีโอกาสเพิ่มประสิทธิภาพในการลงทุนในรูปแบบต่างๆ ซึ่งสามารถสร้างความมั่นใจทางการเงินในอนาคตได้ ทักษะและความรู้ทางการเงินที่จำเป็นสำหรับการตัดสินใจทางการเงินจะช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ลดความเครียดที่เกิดจากปัญหาการเงิน และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจได้ดียิ่งขึ้น

2.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประสิทธิภาพการศึกษา

นัชชา จิตต์กุลสัมพันธ์ (2564) ปัจจัยสำคัญที่เป็นสาเหตุถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกมาเป็น 3 ด้านได้แก่ ด้านสถานศึกษา ด้านตัวของนักเรียน และ ด้านครอบครัว โดยรายละเอียดดังนี้

1. ด้านสถานศึกษา สภาพแวดล้อมของสถานศึกษามีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักเรียน การจัดการบรรยากาศที่เหมาะสมและการสนับสนุนจากโรงเรียนสามารถช่วยให้นักเรียนมีสมาธิและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ได้ดีขึ้น รวมถึงการให้บริการต่างๆ ที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพช่วยสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างเต็มที่
2. ด้านตัวของนักเรียน ผลการเรียนรู้ของนักเรียนนั้นขึ้นอยู่กับทัศนคติและแรงจูงใจในการเรียน หากนักเรียนมีแรงจูงใจและความสนใจในเนื้อหาที่เรียน จะทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดการเรียนการสอนที่เชื่อมโยงกับความต้องการและความสนใจของนักเรียนยังช่วยให้การเรียนมีความน่าสนใจและกระตุ้นให้นักเรียนเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง
3. ด้านครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัวเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลในการส่งเสริมความสำเร็จทางการศึกษา บทบาทของครอบครัวในการให้กำลังใจและสนับสนุนการเรียนช่วยให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการศึกษา นอกจากนี้การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการศึกษาและการให้คำแนะนำที่เหมาะสมยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจและพัฒนาการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คนัมพร กันทะกะ และพลอย สืบวิเศษ (2566) การศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยมีบทบาทในการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาเพื่อเข้าสู่อาชีพ โดยเน้นการพัฒนาทักษะและความรู้ที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพในอนาคต สถาบันการศึกษาต้องปรับปรุงคุณภาพการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมและตลาดแรงงานในปัจจุบัน การพัฒนาศักยภาพด้านความรู้และทักษะที่สูงขึ้นยังมีส่วนช่วยในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อสังคมอย่างกว้างขวาง ความยืดหยุ่นในการบริหารจัดการการศึกษาและการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดยังเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาคุณภาพการศึกษาในยุคปัจจุบัน

วิษณุ ทรัพย์สมบัติ และคณะ (2567) การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้องกับบริบททางการศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนา และการจัดการและการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมการศึกษา ตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จของผู้เรียนแบ่งออกเป็น 5 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถของผู้เรียนในการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learner Center Competencies)
2. บรรยากาศภายในห้องเรียน (Classroom Climate)
3. ทักษะด้านการบริหารงานวิชาการ (Academic Administration Attitude)
4. บทบาทผู้นำทางวิชาการ (Academic Leadership)
5. บรรยากาศโดยรวมของโรงเรียน (School Climate)

ปัจจัยเหล่านี้มีความสำคัญในการเพิ่มพูนทักษะและการพัฒนาความรู้ของนักศึกษา ซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในระยะยาว

Martínez-Serna and Baixauli-Soler (2024) การเข้าชั้นเรียนมีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพทางการศึกษาของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยพบว่าการเข้าชั้นเรียนมีผลเชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา เช่น การได้คะแนนสูงขึ้นและมีโอกาสผ่านวิชามากขึ้น การเข้าชั้นเรียนช่วยให้ผู้เรียนได้ประโยชน์จากการอธิบายเนื้อหาที่ยาก ชักถามข้อสงสัย และเสริมสร้างความเข้าใจเชิงลึกในเนื้อหา รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ที่ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและความรู้สึกผูกพันในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ นอกจากนี้ หลายการศึกษายังระบุว่าความถี่ในการเข้าชั้นเรียนมีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลการเรียนโดยรวม

Ha et al. (2024) การเข้าชั้นเรียนมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการเรียนของนักศึกษา โดยพบว่าการเข้าชั้นเรียนสม่ำเสมอช่วยให้นักศึกษาเข้าใจเนื้อหาได้ลึกซึ้งขึ้น สร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้น ซึ่งช่วยส่งเสริมความรู้และทักษะทางวิชาการ

ชนชัย ชนุนันท์ และ สุริยา ชาผู (2564) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนจากปัจจัยภายนอกมีผลกระทบในการศึกษาการสอนในหลากหลายด้านทั้งของอาจารย์และนักเรียน โดยเฉพาะในด้านคุณภาพทางการศึกษา สุขภาพกาย และสุขภาพจิต อีกทั้งยังพบว่าผลการศึกษาของนักศึกษาอาจลดลง รวมถึงคุณภาพการบริหารจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่อาจไม่ได้มาตรฐานในบางกรณี ในด้านคุณภาพการจัดการเรียนการสอน พบว่ามีข้อเสนอแนะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนการสอนออนไลน์ให้เข้าถึงและเหมาะสมกับผู้เรียน 2) การส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยลดความซับซ้อนของเทคโนโลยี และ 3) การพัฒนาระบบสนับสนุนที่มีความพร้อมในทุกมิติ เพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนและผู้สอนอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ในการศึกษานี้พบว่า ประสิทธิภาพการศึกษานักศึกษาสามารถแบ่งออกได้หลายด้าน อาทิ ด้านสถานศึกษา ด้านของตัวนักศึกษา ด้านสังคม และด้านครอบครัว โดยสถานศึกษามีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และการอำนวยความสะดวกสบายและอุปกรณ์ในการเรียนการสอนที่พร้อม สามารถสนับสนุนการเรียนรู้ผ่านการจัดการบรรยากาศในโรงเรียนและการให้บริการที่ครอบคลุม ทักษะคิดและแรงจูงใจในการเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดผลสัมฤทธิ์ หากนักศึกษามีความสนใจและเชื่อมโยงกับเนื้อหาที่เรียน จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงการเข้าชั้นเรียนยังเป็นอีกหนึ่งความสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการศึกษา ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมและความเข้าใจเชิงลึกในวิชานั้นๆ แต่อาจเป็นอุปสรรคในด้านแรงจูงใจที่ลดลงและความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากการแข่งขัน หรือการที่ไม่สามารถปรับตัวหรือการยอมรับในสังคมการศึกษาได้

2.6 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

UNESCO (1981) (อ้างอิงใน ณัฏชศ โมธินา, 2566) ให้ความหมายว่า การดำเนินชีวิตในสภาวะแวดล้อมที่ดีทั้งด้านกายและใจ การมีความสามารถในการปรับตัวดิกรรรมเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุด รวมถึงการรับมือกับปัญหาต่างๆ และการมีบทบาทในการส่งเสริมและพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น อันเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขและการมีชีวิตที่สมบูรณ์ของบุคคลในชีวิต

World Health Organization. (2002) (อ้างอิงใน พิพัฒน์ ดันวิบูลย์วงศ์ และคณะ, 2565) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตสำหรับบุคคลทั่วไปถูกกำหนดให้ครอบคลุม 6 ด้านสำคัญได้แก่

- 1) ด้านร่างกาย (Physical Domain)
- 2) ด้านจิตใจ (Psychological Domain)
- 3) ด้านความเป็นอิสระของบุคคล (Level of Independence)
- 4) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม (Social Relationships)
- 5) ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)
- 6) ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (Spirituality/Religion/Personal Beliefs)

โดยคุณภาพชีวิตนั้นสะท้อนถึงความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อสถานะของตนเองในรูปแบบของความพึงพอใจต่อสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ได้รับ และปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ แต่ละคนอาจมีระดับความพอใจที่แตกต่างกันไป ความสมบูรณ์ของชีวิตที่คั่นนั้นครอบคลุมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ศิริ อาษาวุธ โพร (2543) (อ้างอิงใน หทัยภัทร ประสานศักดิ์, 2562) ได้กล่าวถึงแนวคิดและหลักการที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลที่มีทั้งด้านกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ และความคิด ซึ่งรวมทุกด้านของชีวิตไว้ สามารถจำแนกลักษณะของคุณภาพชีวิตได้ตามประเภทดังต่อไปนี้

1. สุขภาพร่างกาย คือ ความสมบูรณ์ของร่างกาย ทั้งในเรื่องของอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า และการมีพละกำลังที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่มีคุณภาพ
2. สุขภาพจิต หมายถึง การที่จิตใจรู้สึกผ่อนคลาย ไม่มีความเครียด สามารถรับมือกับสภาพแวดล้อมได้ดี ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าและยั่งยืนกับครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้การมีความสงบในจิตใจ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข
3. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ สภาพแวดล้อมของผู้คนที่อาศัยอยู่ ทั้งอากาศ น้ำ และเสียง ซึ่งมีความสะดวกและปลอดภัยต่อชีวิต รวมถึงการจัดการสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตที่ดี
4. สภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม คือ โอกาสในการได้รับการศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีบทบาทในการเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพจิต การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ และการยอมรับจากสังคม ทำใหบุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
5. คุณค่าทางจิตวิญญาณและศาสนา หมายถึง การมีความรู้และความเข้าใจในหลักการศาสนา การมีจิตใจที่มั่นคง และการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรม ทำให้สามารถยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุลทางจิตใจ

จิณฉัตร ภูไ้ผล และคณะ (2565) คุณภาพชีวิตคือการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในบริบทนั้นในแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกถึงความพึงพอใจต่อสภาพที่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน โดยเป็นการสะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวเพื่อความสมดุลในชีวิตและการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข คุณภาพชีวิตสามารถพิจารณาได้ในหลายด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม และด้านการเรียนรู้ โดยคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจสงบ มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงความสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ การใช้ชีวิตที่สมดุลและมีความสุขถือเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุกช่วงวัย

Keener et al. (2021) คุณภาพชีวิต หมายถึงการที่บุคคลรับรู้และประเมินชีวิตของตนเองในแง่ของ “เป้าหมาย ความมั่งคั่ง มาตรฐาน และข้อกังวล” โดยครอบคลุมทั้งสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงทรัพยากรในสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อชีวิตของบุคคลนั้น

ในการศึกษานี้พบว่า คุณภาพชีวิต หมายถึงความสมบูรณ์ของการดำรงชีวิตที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ โดยสะท้อนถึงความพึงพอใจและการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงความสามารถในการเผชิญกับปัญหาและการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม ความสมดุลจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ คุณภาพชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในด้านการเรียนและการใช้ชีวิต ด้านสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงช่วยสนับสนุนการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ด้านสุขภาพจิตที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถจัดการความเครียดจากการเรียนหรือการทำนายต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และสังคม นักศึกษาที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะสามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ทั้งในด้านการเรียน การพัฒนาตนเอง และการสร้างสมดุลในชีวิต ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นในการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการเผชิญความเปลี่ยนแปลงในอนาคตและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่มีคุณภาพ

2.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.7.1 ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด

จากการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการจัดการความเครียด พบว่างานวิจัย กฤตเมธ โพธิ์ขีร์ และ เกวลิน ศิลป์พัฒน์ (2566) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย พบว่า ความเครียดจากเหตุการณ์ที่พบส่งผลต่อ

คุณภาพชีวิตของนักศึกษาศิลปากรด้านอารมณ์และจิตใจ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภชัย เหมือนโพธิ์ และ กรรณิกา กิจมันคง (2567) ทำการศึกษาในหัวข้อ สภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา กล่าวว่า ความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียน จึงต้องปรับตัวเพื่อให้อยู่อย่างมีความสุข แต่มาสอดคล้องกับงานวิจัยของ แฮมิลตัน สาดิ และคณะ (2565) ทำการศึกษาในหัวข้อ ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า นักศึกษารู้วิธีการจัดการความเครียด ได้ด้วยตนเองตามระดับความกังวลของบุคคลจึงไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

2.7.2 ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย

จากการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย พบว่า งานวิจัยของ จิราพร จันทพิศสิน และคณะ (2564) ทำการศึกษาในหัวข้อ การศึกษาภาวะเสพติดอินเทอร์เน็ตในนักศึกษาระดับปริญญาตรี: คุณภาพชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กล่าวว่า นักศึกษามีภาวะเสพติดอินเทอร์เน็ตสูงก็จะมีระดับคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sophie von Lieres and Cauvery (2022) ศึกษาหัวข้อผลกระทบของการใช้โซเชียลมีเดียต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นสาวในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในพื้นที่อินเดียได้ พบว่า ยังมีโซเชียลมีเดียเพื่อวิดีโอคอลกับครอบครัวและเพื่อนบ่อยครั้งขึ้น คุณภาพชีวิตจะสูงขึ้น รวมถึงงานวิจัยของ You et al. (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ การใช้โซเชียลมีเดียและคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในวัยรุ่น: การศึกษาแบบภาคตัดขวาง พบว่า โซเชียลมีเดียที่ใช้มากขึ้นมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ (HRQoL) ที่ต่ำลง

2.7.3 ปัจจัยด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ

จากการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ พบว่า งานวิจัยของ สาวีศรี พังคา และคณะ (2567) ศึกษาหัวข้อการศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า การใส่ใจต่อสุขภาพอาจเกิดจากพฤติกรรมในการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาสุขอนามัย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังมีการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย เช่น การจัดจำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เลิศสาครศิริ และคณะ (2563) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล สถาบันอุดมศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร พบว่าการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นในระดับสูงส่งผลต่อคุณภาพชีวิตดีขึ้น รวมถึงงานวิจัยของ อินทรา ทัยคล้าย และคณะ (2567) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กล่าวเสริมว่า นักศึกษามีความรู้และปฏิบัติตนได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

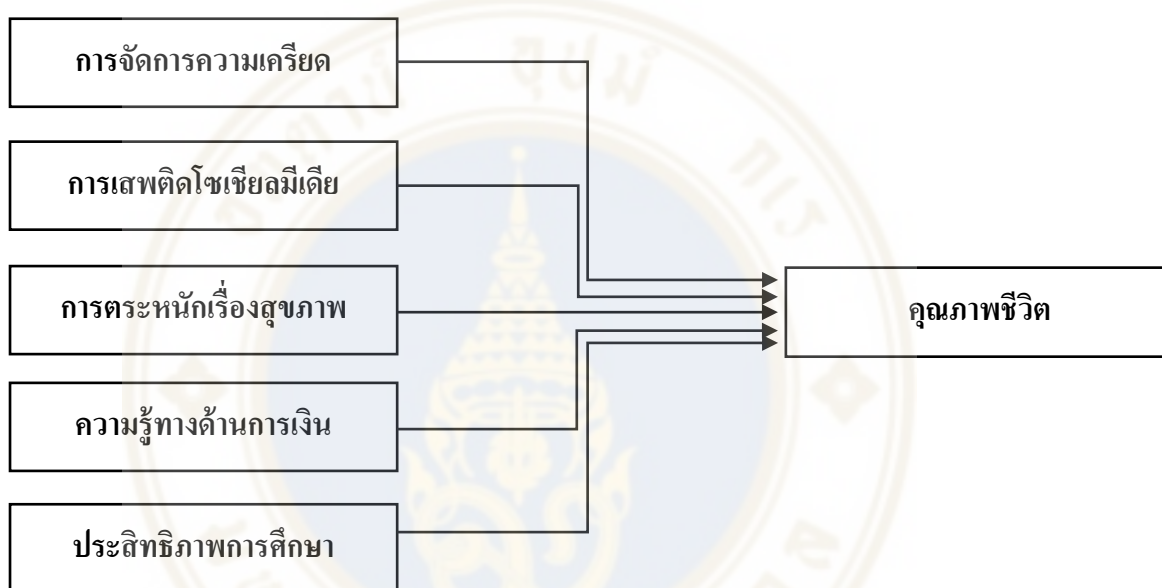
2.7.4 ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน

จากการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน พบว่า งานวิจัยของ ศิรินุช อินละคร และสิทธิเดช บำรุงทรัพย์ (2567) ทำการศึกษาในหัวข้อ ความรู้ทางการเงินส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พบว่าความรู้ทางการเงินของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำและยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับความรู้ทางการเงินเท่าที่ควร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธราภา อินทพรต และคณะ (2566) ทำการศึกษาในหัวข้อ ความฉลาดรู้ทางการเงินของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันระดับอุดมศึกษาเอกชน พบว่า ภาพรวมของนิสิตระดับชั้นปริญญาตรีมีความรู้ทางการเงินอยู่ระดับน้อยที่สุด แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เปรมิกา มะลิกาไพโร และคณะ (2562) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการทางการเงินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการจัดการวางแผนทางการเงินอยู่ในระดับสูง ทำให้ตั้งเป้าหมายทางการเงินได้ชัดเจน

2.7.5 ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา

จากการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่า งานวิจัยของ Kosec (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างผลการปฏิบัติงานของพนักงาน, ความเป็นอยู่ที่ดี, ความพึงพอใจในงาน และความพึงพอใจในชีวิต ในงานที่มีลักษณะนั่งทำงานเป็นหลักในองค์กรของสโลวีเนีย พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพการทำงาน และคุณภาพในการทำงาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kwok et al. (2021) ทำการศึกษาในหัวข้อ ผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์และการใช้โซเชียลมีเดียต่อกิจกรรมทางกาย การนอนหลับ คุณภาพชีวิต และผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยในฮ่องกง: การศึกษานำร่อง พบว่า ประสิทธิภาพการศึกษาที่ลดลง เกิดจากการที่นักศึกษาให้ความสำคัญกับโลกส่วนตัวมากเกินไป รวมถึงงานวิจัยของ López-Martínez et al. (2021) ทำการศึกษาในหัวข้อ คุณภาพชีวิตในการทำงานและผลการปฏิบัติงานของแพทย์ในสถาบันประกันสังคมแห่งเม็กซิโก ในรัฐเชียปัส พบว่า มีความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างคุณภาพชีวิตในการทำงานกับสมรรถนะในการทำงาน

2.8 กรอบแนวคิดงานวิจัย



บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

3.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป้าหมายกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยดังนี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากไม่สามารถระบุจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้อย่างชัดเจน จึงเลือกการสุ่มตัวอย่างแบบไม่ขึ้นอยู่กับการความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้ การคำนวณขนาดตัวอย่างดำเนินการโดยอ้างอิงสูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากร ซึ่งกำหนดค่า $p = 0.5$ และ $q = 0.5$ เพื่อสะท้อนระดับความแปรปรวนสูงสุดที่ยอมรับได้ พร้อมทั้งกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้จากการสุ่มตัวอย่างเท่ากับร้อยละ 5 รายละเอียดการคำนวณมีดังนี้:

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)}{e^2}$$

เมื่อ:

- n คือ จำนวนของกลุ่มประชากรตัวอย่าง
- Z คือ ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนด (ระดับความเชื่อมั่น 95% มีค่า Z เท่ากับ 1.96)
- p คือ สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยกำหนดจะสุ่ม
- e คือ ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

ดังนั้น เมื่อคำนวณตามสูตรจะได้กลุ่มขนาดตัวอย่างเท่ากับ

$$n = \frac{(1.96)^2 0.5(1-0.5)}{(0.05)^2}$$

$$n = 384.16$$

$$n \approx 385$$

ในกรณีนี้กำหนดให้มีความคลาดเคลื่อนเท่ากับร้อยละ 5 ซึ่งได้จำนวนประชากรที่ต้องเก็บข้อมูลทั้งหมด 385 คน และเพื่อลดความเสี่ยงของข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากการเก็บข้อมูล จึงเพิ่มจำนวนตัวอย่างเป็น 400 คน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ซึ่งเป็นวิธีการสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้หลักความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling)

3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้แบ่งตัวแปรออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้:

3.2.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable)

ตัวแปรต้นของการศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด
2. ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย
3. ปัจจัยด้านการมีภาระหนี้ครัวเรือน
4. ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน
5. ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา

3.2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

ในงานวิจัยครั้งนี้ตัวแปรตามของการศึกษาคือ ด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือที่เป็นรูปแบบการทำแบบสอบถาม (Questionnaire) ถามผ่านทางออนไลน์และเป็นคำถามปลายปิด ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกได้ 3 ส่วน โดยรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

คำถามเกี่ยวกับข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ซึ่งเป็นการเลือกตอบ (Check List) จำนวนทั้งสิ้น 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีจำนวนคำถามทั้งหมด 32 ข้อ ซึ่งใช้การวัดระดับข้อมูล 5 ระดับตามรูปแบบของ Likert's scale ดังตารางด้านล่าง

ระดับ	คะแนน	ความหมายตามลำดับ
ระดับ 1	1	เห็นด้วยน้อยที่สุด
ระดับ 2	2	เห็นด้วยน้อย
ระดับ 3	3	เห็นด้วยปานกลาง
ระดับ 4	4	เห็นด้วยมาก
ระดับ 5	5	เห็นด้วยมากที่สุด

หลังจากเก็บข้อมูลแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมจะถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อคำนวณค่าเฉลี่ย และเปรียบเทียบกับเกณฑ์คะแนนในแต่ละระดับ ซึ่งข้อมูลจะถูกแสดงในรูปแบบที่เหมาะสมตามหลักการแบ่งอัตราความถี่ และสรุปผลค่าความถี่ของแต่ละระดับ เพื่อกำหนดค่าในแต่ละช่วง โดยมีคะแนนสูงสุดคือ 5 คะแนน และต่ำสุดที่สุด คือ 1 คะแนน โดยสูตรในการคำนวณมีดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{5 - 1}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

ดังนั้น ความกว้างของอันตรภาคชั้นเท่ากับ 0.8 จึงมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 แปลค่าเป็น เห็นด้วยมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 แปลค่าเป็น เห็นด้วยมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 - 3.40 แปลค่าเป็น เห็นด้วยปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.60 แปลค่าเป็น เห็นด้วยน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 แปลค่าเป็น เห็นด้วยน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในด้านประชากรศาสตร์ดังนี้

1. เพศ (Nominal Scale)
2. อายุ (Ratio Scale)
3. ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา (Nominal Scale)
4. วิธีการเดินทางไปมหาวิทยาลัย (Nominal Scale)
5. คณะ/สาขาที่เรียน (Nominal Scale)
6. ปีการศึกษา (Nominal Scale)
7. รูปแบบการเรียน (Nominal Scale)
8. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา (Nominal Scale)
9. แหล่งที่มาของรายได้ (Nominal Scale)
10. ชั่วโมงการนอนเฉลี่ยต่อวัน (Ratio Scale)

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยรูปแบบเชิงปริมาณ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยดังต่อไปนี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวนมากกว่า 385 คน ผ่านแบบสอบถามออนไลน์ (Online Questionnaire) ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อใช้กระจายข้อมูลผ่านทางช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) เช่น Facebook Line Group และช่องทางอื่นๆ ซึ่งเป็นช่องทางที่ช่วยให้การเข้าถึงประชากรกลุ่มเป้าหมายได้อย่างสะดวกและประหยัดค่าใช้จ่าย เนื้อหาในแบบสอบถามได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตอบโจทย์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการตั้งคำถามในแบบสอบถามจะมีการขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างให้แสดงความเห็นตามความสมัครใจ และยืนยันว่าจะรักษา

ความลับของข้อมูล รวมถึงให้ความมั่นใจกับผู้ตอบแบบสอบถามว่าจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลในลักษณะที่สามารถระบุตัวตนได้ ทั้งนี้ การเก็บรวบรวมข้อมูลจะใช้ระยะเวลา 3 เดือน โดยเริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคมและสิ้นสุดลงในเดือนมกราคม

3.5 การทดสอบเครื่องมือวิจัย

การวิเคราะห์นี้จัดทำขึ้นเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรต่างๆ (Reliability) โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient (α)) เพื่อประเมินความสอดคล้องภายในของคำถามในแต่ละชุดคำถาม ผลของการวัดค่าที่ได้แสดงถึงความเชื่อถือได้ของคำถาม และกำหนดเกณฑ์ว่าค่าดังกล่าวจะต้องไม่น้อยกว่า 0.7 จึงจะถือว่าเครื่องมือวัดมีความน่าเชื่อถือในระดับที่ยอมรับได้

ปัจจัย	จำนวนคำถาม	Cronbach's Alpha (α)
ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด	5	0.75
ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชี่ยลมีเดีย	5	0.71
ปัจจัยด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ	5	0.80
ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน	6	0.74
ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา	5	0.73
ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา	6	0.76

3.6 สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเราได้รับข้อมูลทั้งหมดของการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างครบถ้วนตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้ในการศึกษา โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) เพื่อสรุปผลให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยของการวิจัยดังต่อไปนี้

3.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

1.) การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทำการสำรวจ เพศ อายุ ประเภทที่อยู่อาศัย ระหว่างศึกษา วิธีการเดินทางไปมหาวิทยาลัย คณะ/สาขาที่เรียน ปีการศึกษา รูปแบบการเรียน รายได้

ต่อเนื่องของนักศึกษา แหล่งที่มาของรายได้ ชั่วโมงการนอนเฉลี่ยต่อวัน โดยใช้ค่าสถิติความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2.) การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาโดยใช้ค่าสถิติเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ดำเนินการโดยใช้โปรแกรม SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) ด้วยวิธีการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) เพื่อวิเคราะห์ตัวแปรต้นและตัวแปรตามเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร รวมถึงประเมินความสัมพันธ์เชิงข้อมูลอย่างละเอียด ในกรณีนี้ยังได้ใช้การทดสอบทางสถิติ T-Test และ ANOVA เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significant Level) ไว้ที่ 0.05



บทที่ 4

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Convenience ในแบบสอบถามออนไลน์ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทั้งหมดจำนวน 491 คน โดยข้อมูลที่ได้รับจะถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อหาข้อสรุปที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้ ผลการวิเคราะห์ถูกนำเสนออย่างละเอียดเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนและเป็นระบบ

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการวิจัยนี้ ได้มีการศึกษาตัวแปรด้านประชากรศาสตร์ซึ่งประกอบด้วยเพศ อายุ ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา ปีการศึกษา รายได้ต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ โดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์เพื่อหาค่าความถี่และค่าร้อยละเพื่อแสดงผลลัพธ์ดังนี้

ตารางที่ 4.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	135	27.5
หญิง	275	56.0
LGBTQIA2S+	81	16.5
รวม	491	100.0

จากตารางที่ 4.1.1 2 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนประชากรที่ตอบข้อมูลมากที่สุดเป็น เพศหญิง จำนวน 275 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 56.0 สัดส่วนต่อมาคือ เพศชาย จำนวน 135 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 27.5 และสัดส่วนสุดท้ายคือ เพศ LGBTQIA2S+ จำนวน 81 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 16.5

ตารางที่ 4.1.2 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะตัวแปรประชากรศาสตร์จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
18 - 20 ปี	339	69.0
21 - 22 ปี	152	31.0
รวม	491	100.0

จากตารางที่ 4.1.2 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่มากที่สุดเป็น ช่วงอายุ 18 – 20 ปี จำนวน 339 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 69.0 สัดส่วนต่อมาก็คือ ช่วงอายุ 21 – 22 ปี จำนวน 152 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 31.0

ตารางที่ 4.1.3 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
หอพักในมหาวิทยาลัย	168	34.2
หอพักเอกชน/คอนโด	205	41.8
บ้าน/คอนโดของครอบครัว	118	24.0
รวม	491	100.0

จากตารางที่ 4.1.3 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่ตอบแบบสอบถามมากที่สุดคือ หอพักเอกชน/คอนโด จำนวน 205 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 41.8 สัดส่วนต่อมาก็คือ หอพักในมหาวิทยาลัย จำนวน 168 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 34.2 สัดส่วนที่สามคือ บ้าน/คอนโดของครอบครัว จำนวน 118 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 24.0

ตารางที่ 4.1.4 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามปีการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

ปีการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปีการศึกษาที่ 1	153	31.2
ปีการศึกษาที่ 2	197	40.1
ปีการศึกษาที่ 3	66	13.4
ปีการศึกษาที่ 4	75	15.3
รวม	491	100.0

จากตารางที่ 4.1.4 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามปีการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่มากที่สุดเป็น ปีการศึกษาที่ 2 จำนวน 197 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 40.1 สัดส่วนที่สองคือ ปีการศึกษาที่ 1 จำนวน 153 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 31.2 สัดส่วนที่สามคือ ปีการศึกษาที่ 4 จำนวน 75 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 15.3 และสัดส่วนที่น้อยที่สุดคือ ปีการศึกษาที่ 3 จำนวน 66 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 13.4

ตารางที่ 4.1.5 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

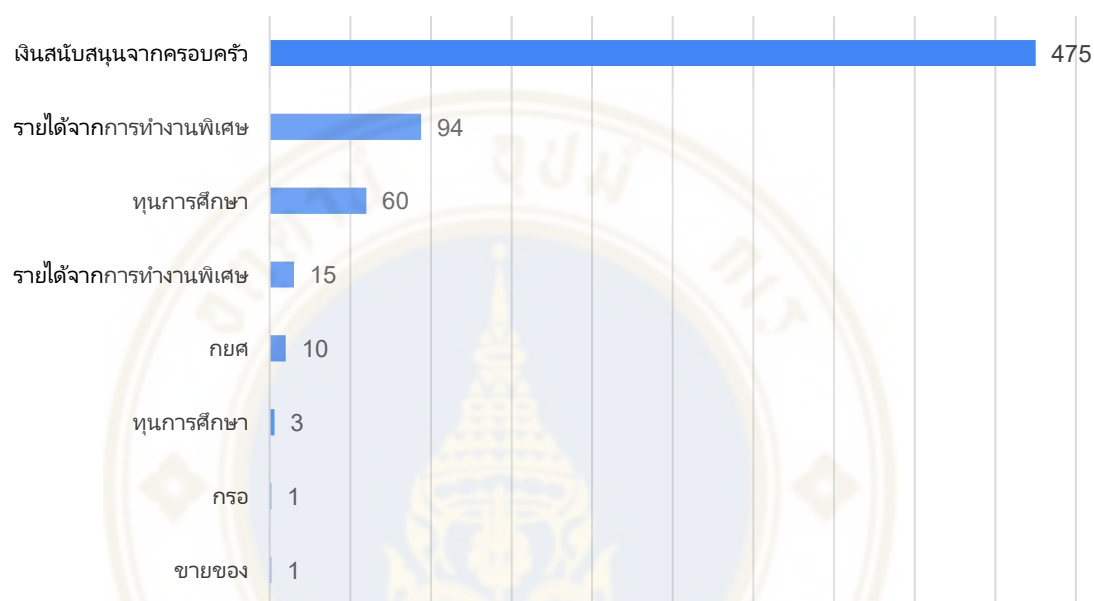
รายได้ต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	11.6
5,001-10,000 บาท	243	49.5
มากกว่า 10,000 บาท	191	38.9
รวม	491	100.0

จากตาราง 4.1.5 แสดงข้อมูลรายได้ของกลุ่มตัวอย่างความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่มากที่สุดเป็น กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง 5,001 - 10,000 บาท จำนวน 243 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 49.5 สัดส่วนที่สองคือ กลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 191 คน คิด

เป็นสัดส่วนร้อยละ 38.9 และสัดส่วนที่น้อยที่สุดคือ กลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 57 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 11.6

แผนภูมิที่ 4.1.6 แสดงความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

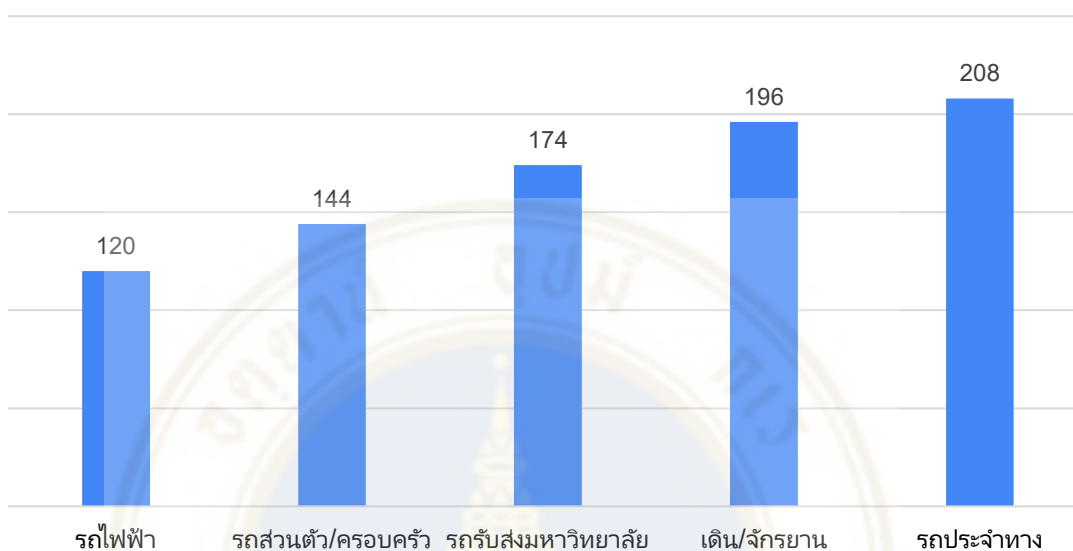


จากแผนภูมิแสดงแหล่งที่มาของรายได้ของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่มากที่สุด เป็น เงินสนับสนุนจากครอบครัว จำนวน 475 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 72.08 สัดส่วนที่สอง คือ รายได้จากการทำงานพิเศษ จำนวน 94 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 14.26 สัดส่วนที่สาม คือ ทุนการศึกษา จำนวน 60 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 9.10 สัดส่วนที่สี่ คือ รายได้จากการทำงานประจำ จำนวน 15 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 2.28 และส่วนอื่นๆ ได้แก่ สัดส่วนที่ห้า กยศ. จำนวน 10 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 1.52 ทุนการศึกษา จำนวน 3 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 0.46 และ สัดส่วนที่น้อยที่สุดมีสองแหล่งที่มาของรายได้ ได้แก่ รายได้จากการขายของและกรอ. จำนวน 1 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 0.15

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม

แผนภูมิที่ 4.2.1 ค่าร้อยละและค่าความถี่ตามลักษณะพฤติกรรมจำแนกตามประเภทของวิธีการเดินทางไปมหาวิทยาลัยของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491



จากแผนภูมิแสดงวิธีการเดินทางของกลุ่มตัวอย่าง โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่มากที่สุดเป็น รถประจำทาง จำนวน 208 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 24.70 สัดส่วนที่สองคือ เดิน/จักรยาน จำนวน 196 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 23.28 สัดส่วนที่สามคือ รถรับส่งมหาวิทยาลัย จำนวน 174 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 20.67 สัดส่วนที่สี่คือ รถส่วนตัว/ครอบครัว จำนวน 144 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 17.10 และสัดส่วนที่น้อยที่สุดคือ รถไฟฟ้า จำนวน 120 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 14.25

ตารางที่ 4.2.2 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะพฤติกรรมจำแนกตามรูปแบบการเรียน ของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

รูปแบบการเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เรียนในชั้นเรียน	387	78.8
แบบผสมผสาน (Hybrid)	104	21.2
รวม	491	100.0

จากตารางที่ 4.2.2 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามรูปแบบการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง โดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่มากที่สุดเป็น เรียนในชั้นเรียน จำนวน 387 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 78.8 และสัดส่วนที่น้อยที่สุดคือ แบบผสมผสาน (Hybrid) จำนวน 104 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 21.2

ตารางที่ 4.2.3 ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะพฤติกรรมจำแนกตามชั่วโมงการนอนเฉลี่ยต่อวันของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = 491

การนอนเฉลี่ยต่อวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	171	34.8
6 – 8 ชั่วโมง	274	55.8
มากกว่า 8 ชั่วโมง	46	9.4
รวม	491	100.0

จากตารางแสดง ความถี่และค่าร้อยละตามลักษณะประชากรศาสตร์จำแนกตามชั่วโมงการนอนเฉลี่ยต่อวันของผู้ตอบแบบสอบถามโดยอ่านผลได้ว่า สัดส่วนที่มากที่สุดเป็น กลุ่มที่นอนเฉลี่ย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 274 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 55.8 สัดส่วนที่สองคือ กลุ่มที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 171 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 34.8 และสัดส่วนที่น้อยที่สุดคือ กลุ่มที่นอนมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 46 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 9.4

4.3 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นด้านตัวแปรที่ส่งผลต่อตัวแปรตามด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้แก่ ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด ตัวแปรการเสพติดโซเชียลมีเดีย ตัวแปรการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.3.1 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านการจัดการความเครียด

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ท่าน <u>ไม่</u> รู้สึกผิดหวังที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด	3.31	1.05	เห็นด้วยปานกลาง
ท่าน <u>รู้</u> สึกสามารถควบคุมสิ่งที่สำคัญในชีวิตได้	3.50	0.97	เห็นด้วยมาก
ท่าน <u>รู้</u> สึกว่าท่านอยู่เหนือทุกปัญหา	3.19	1.15	เห็นด้วยปานกลาง
ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่าน <u>รู้</u> สึกไม่สบายใจได้	3.38	0.97	เห็นด้วยปานกลาง
ท่าน <u>ไม่</u> รู้สึกหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้	3.45	1.06	เห็นด้วยมาก
รวม	3.37	0.73	เห็นด้วยปานกลาง

จากตาราง 4.3.1 แสดงถึงระดับความคิดเห็นรวมของปัจจัยในการจัดการความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.37 ซึ่งแปลผลออกมาได้คือ เห็นด้วยปานกลาง และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.73 โดยสามารถพิจารณาออกเป็นแต่ละคำถามคือ ท่านรู้สึกสามารถควบคุมสิ่งที่สำคัญในชีวิตได้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.50 ในลำดับถัดมาเป็น ท่านไม่รู้สึกหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.45 และอันดับที่สามคือ ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.38 ในขณะที่รายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านรู้สึกว่าท่านอยู่เหนือทุกปัญหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.19

ตารางที่ 4.3.2 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านการเสพติดโซเชี่ยลมีเดีย

N = 491

ตัวแปรด้านการเสพติดโซเชี่ยลมีเดีย	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ท่านเริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์ทันทีที่ว่างหรือมีโอกา	4.07	0.92	เห็นด้วยมาก
ท่านพูดคุยกับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าคนรอบข้างในชีวิตจริง	3.63	1.19	เห็นด้วยมาก
ท่านรู้สึกกระวนกระวายหรือไม่สบายใจเมื่อถูกห้ามใช้สื่อสังคมออนไลน์	3.52	1.30	เห็นด้วยมาก
ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายเวลาที่เครียด	3.86	1.26	เห็นด้วยมาก
ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขปัญหาส่วนตัว	4.18	0.96	เห็นด้วยมาก
รวม	3.85	0.77	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 4.3.2 แสดงถึงระดับความคิดเห็นเฉลี่ยรวมของปัจจัยด้านการเสพติดโซเชี่ยลมีเดียมี โดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.85 ซึ่งแปลผลออกมาได้คือ เห็นด้วยมาก และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.77 โดยสามารถพิจารณาออกเป็นแต่ละคำถามคือ ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขปัญหาส่วนตัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.18 ในลำดับถัดมาเป็น ท่านเริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์ทันทีที่ว่างหรือมีโอกา มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.07 และอันดับที่สามคือ ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายเวลาที่เครียด มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.86 ในขณะที่รายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านรู้สึกกระวนกระวายหรือไม่สบายใจเมื่อถูกห้ามใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.52

ตารางที่ 4.3.3 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ

N = 491

ตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ	3.59	1.04	เห็นด้วยมาก
ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ	3.60	1.00	เห็นด้วยมาก
ท่านใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของตนเอง	3.82	0.87	เห็นด้วยมาก
ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา	3.63	0.99	เห็นด้วยมาก
ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ	3.56	1.09	เห็นด้วยมาก
รวม	3.36	0.75	เห็นด้วยปานกลาง

จากตาราง 4.3.3 แสดงถึงระดับความคิดเห็นเฉลี่ยรวมของปัจจัยด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.36 ซึ่งแปลผลออกมาได้คือ เห็นด้วยปานกลาง และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.75 โดยสามารถพิจารณาออกเป็นแต่ละคำถามคือ ท่านใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของตนเอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.82 ในลำดับถัดมาเป็น ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.63 และอันดับที่สามคือ ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.60 ในขณะที่รายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.56

ตารางที่ 4.3.4 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป	3.95	0.91	เห็นด้วยมาก
ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	3.65	1.02	เห็นด้วยมาก
ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	3.67	1.00	เห็นด้วยมาก
เมื่อมีเงิน ท่านระวังการใช้จ่ายเงินโดยคิดถึงวันข้างหน้า	3.88	0.91	เห็นด้วยมาก
ท่านรู้วิธีที่จะออมเงิน	3.98	0.89	เห็นด้วยมาก
ท่านรู้ว่าหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	3.78	1.03	เห็นด้วยมาก
รวม	3.82	0.64	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 4.3.4 แสดงถึงระดับความคิดเห็นเฉลี่ยรวมของปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.82 ซึ่งแปลผลออกมาได้คือ เห็นด้วยมาก และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.64 โดยสามารถพิจารณาออกเป็นแต่ละคำถามคือ ท่านรู้วิธีที่จะออมเงิน มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.98 ในลำดับถัดมาเป็น ท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.95 และอันดับที่สามคือ เมื่อมีเงิน ท่านระวังการใช้จ่ายเงินโดยคิดถึงวันข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.88 ในขณะที่รายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.65

ตารางที่ 4.3.5 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี	3.67	1.00	เห็นด้วยมาก
ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่	3.82	0.88	เห็นด้วยมาก
ท่าน <u>ไม่</u> รู้สึกถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	3.33	1.15	เห็นด้วยปานกลาง
ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน	3.48	1.07	เห็นด้วยมาก
ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง	3.76	0.99	เห็นด้วยมาก
รวม	3.61	0.71	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 4.3.5 แสดงถึงระดับความคิดเห็นเฉลี่ยรวมของปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.61 ซึ่งแปลผลออกมาได้คือ เห็นด้วยมาก และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.71 โดยสามารถพิจารณาออกเป็นแต่ละคำถามคือ ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.82 ในลำดับถัดมาเป็น ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.76 และอันดับที่สามคือท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.67 ในขณะที่รายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ ท่านไม่รู้สึกถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.33

ตารางที่ 4.3.6 การวิเคราะห์ผลของระดับความคิดเห็นของปัจจัยด้านคุณภาพชีวิต

N = 491

ตัวแปรด้านคุณภาพชีวิต	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ท่านสามารถพูดคุยทำความเข้าใจกับเพื่อน ภายในมหาวิทยาลัย	4.00	1.08	เห็นด้วยมาก
มหาวิทยาลัยมีระบบรักษาความปลอดภัย อย่างดี	3.43	1.28	เห็นด้วยมาก
ท่านพอใจกับผลการเรียนของท่าน	3.45	1.18	เห็นด้วยปานกลาง
ท่านมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ	3.80	1.13	เห็นด้วยมาก
ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์	3.89	1.06	เห็นด้วยมาก
มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีเส้นทาง คมนาคมสะดวก	3.74	1.11	เห็นด้วยมาก
รวม	3.72	0.77	เห็นด้วยมาก

จากตาราง 4.3.6 แสดงถึงระดับความคิดเห็นเฉลี่ยรวมของปัจจัยด้านคุณภาพชีวิต โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.72 ซึ่งแปลผลออกมาได้คือ เห็นด้วยมาก และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.77 โดยสามารถพิจารณาออกเป็นแต่ละคำถามคือ ท่านสามารถพูดคุยทำความเข้าใจกับเพื่อนภายในมหาวิทยาลัย โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.00 ในลำดับถัดมาเป็น ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.89 และอันดับที่สามคือท่านมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.80 ในขณะที่รายการที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ มหาวิทยาลัยมีระบบรักษาความปลอดภัยอย่างดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.43

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถามกับปัจจัยด้านต่างๆ

การเปรียบเทียบความเกี่ยวข้องระหว่างตัวแปรต่างๆกับข้อมูลประชากรประกอบด้วย ข้อมูลทางด้านของ เพศ อายุ ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา ปีการศึกษา รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา แหล่งที่มาของรายได้ โดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ด้วยวิธีการ T-test และ One-way ANOVA เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร จากการวิเคราะห์ได้มีการคัดเลือกแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

4.4.1 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.4.1.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	เพศ	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด	ชาย	135	3.31	1.003	3.467	.032
	หญิง	275	3.23	1.072		
	LGBTQIA2S+	81	3.58	1.011		
ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา	ชาย	135	3.41	1.060	9.250	<.001
	หญิง	275	3.00	1.188		
	LGBTQIA2S+	81	3.48	1.026		
ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้	ชาย	135	3.44	.886	3.281	.038
	หญิง	275	3.29	1.006		
	LGBTQIA2S+	81	3.59	.946		
ท่านไม่รู้สึกรอคอยเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้	ชาย	135	3.53	.968	3.931	.020
	หญิง	275	3.69	1.114		
	LGBTQIA2S+	81	3.45	.944		

จากตารางที่ 4.4.1.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านการจัดการความเครียด พบว่าในหัวข้อท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านสามารถ

ควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ ท่านไม่รู้สึกรังเกียจหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.1.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านไม่รู้สึกรังเกียจหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด	LGBTQIA2S+	หญิง	.348*	.132	.026
ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา	ชาย	หญิง	.411*	.119	.002
	LGBTQIA2S+	หญิง	.485*	.143	.002
ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้	LGBTQIA2S+	หญิง	.298*	.122	.045
ท่านไม่รู้สึกรังเกียจหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้	LGBTQIA2S+	หญิง	.346*	.133	.028

จากตารางที่ 4.4.1.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มเพศ LGBTQIA2S+ มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านไม่รู้สึกรังเกียจหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ ท่านไม่รู้สึกรังเกียจหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ มากกว่ากลุ่มเพศหญิง ในขณะที่กลุ่มเพศ ชาย มีระดับความเห็นเรื่องท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา มากกว่ากลุ่มเพศ หญิง

4.4.2 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพ

ตารางที่ 4.4.2.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ	เพศ	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ	ชาย	135	3.74	1.022	4.979	.007
	หญิง	275	3.47	1.075		
	LGBTQIA2S+	81	3.79	.876		
ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ	ชาย	135	3.74	1.044	5.936	.003
	หญิง	275	3.41	1.134		
	LGBTQIA2S+	81	3.77	.965		

จากตารางที่ 4.4.2.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ พบว่าในหัวข้อท่านไม่รู้สึกผิดหวังที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.2.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ	ชาย	หญิง	.275*	.108	.034
	LGBTQIA2S+	หญิง	.325*	.130	.039

ท่านมักตรวจสอบ	ชาย	หญิง	.330*	.114	.012
สุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ	LGBTQIA2S+	หญิง	.325*	.130	.039

จากตารางที่ 4.4.2.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ พบว่า กลุ่มเพศชายและ LGBTQIA2S+ มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ มากกว่ากลุ่มเพศหญิง

4.4.3 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน

ตารางที่ 4.4.3.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงความเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	เพศ	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	ชาย	135	3.82	.953	5.170	.006
	หญิง	275	3.52	1.072		
	LGBTQIA2S+	81	3.80	.872		
ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	ชาย	135	3.96	.888	8.527	<.001
	หญิง	275	3.61	1.096		
	LGBTQIA2S+	81	4.05	.921		

จากตารางที่ 4.4.3.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน พบว่าในหัวข้อท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.3.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	ชาย	หญิง	.302 [*]	.106	.014
ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	ชาย	หญิง	.341 [*]	.107	.004
	LGBTQIA2S+	หญิง	.435 [*]	.128	.002

จากตารางที่ 4.4.3.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มเพศชาย มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด มากกว่ากลุ่มเพศหญิง ในขณะที่กลุ่ม LGBTQIA2S+ มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด มากกว่ากลุ่มเพศหญิง

4.4.4 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา

ตารางที่ 4.4.4.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	เพศ	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี	ชาย	135	3.84	.848	4.547	.011
	หญิง	275	3.55	1.064		
	LGBTQIA2S+	81	3.80	.967		

ท่าน <u>ไม่</u> รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	ชาย	135	3.59	.973	11.361	<.001
	หญิง	275	3.12	1.176		
	LGBTQIA2S+	81	3.64	1.186		
ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน	ชาย	135	3.75	.983	10.635	<.001
	หญิง	275	3.29	1.099		
	LGBTQIA2S+	81	3.70	1.006		

จากตารางที่ 4.4.4.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่าในหัวข้อท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี ท่านไม่รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน ท่านไม่รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ไหนมีความสัมพันธ์ โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.4.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี	ชาย	หญิง	.284*	.104	.020
ท่าน <u>ไม่</u> รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	ชาย	หญิง	.465*	.118	<.001
	LGBTQIA2S+	หญิง	.522*	.142	<.001
ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน	ชาย	หญิง	.457*	.111	<.001

จากตารางที่ 4.4.4.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างเพศกับตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่า กลุ่มเพศชาย มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี มากกว่ากลุ่มเพศหญิง และกลุ่มเพศชาย มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านไม่รู้สึกรังเกียจเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน มากกว่ากลุ่มเพศหญิง ในขณะที่กลุ่ม LGBTQIA2S+ มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านไม่รู้สึกรังเกียจเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน มากกว่ากลุ่มเพศหญิง

4.4.5 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

ตารางที่ 4.4.5.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อตัวแปรด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา	เพศ	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีเส้นทางคมนาคมสะดวก	ชาย	135	3.75	1.131	4.298	.014
	หญิง	275	3.64	1.110		
	LGBTQIA2S+	81	4.05	1.048		

จากตารางที่ 4.4.5.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับตัวแปรคุณภาพชีวิตของนักศึกษา พบว่าในหัวข้อมหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีเส้นทางคมนาคมสะดวก มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.5.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของเพศต่อต้านตัวแปรคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ใช้เปรียบเทียบเพศของ ผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านคุณภาพชีวิตของนักศึกษา	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีเส้นทางคมนาคมสะดวก	LGBTQIA2S+	หญิง	.409 [*]	.140	.011

จากตารางที่ 4.4.5.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างเพศกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพบว่า กลุ่ม LGBTQIA2S+ มีระดับความเห็นเรื่อง มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีเส้นทางคมนาคมสะดวก มากกว่ากลุ่มเพศหญิง

4.4.6 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของอายุต่อตัวแปรปัจจัยต่างๆ ด้วยวิธี T-test

ตารางที่ 4.4.6.1 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียดโดยวิธี T-test

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	อายุ	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig.(2-tailed)
ท่านไม่รู้สึกลึกซึ้งถึงสิ่งที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด	18 - 20 ปี	339	3.23	1.051	-2.681	.008
	21 - 22 ปี	152	3.50	1.023		
ท่านรู้สึกว่าท่านอยู่เหนือทุกปัญหา	18 - 20 ปี	339	3.08	1.135	-3.107	.002
	21 - 22 ปี	152	3.43	1.143		
ท่านไม่รู้สึกลึกซึ้งถึงเหตุผลเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้	18 - 20 ปี	339	3.37	1.083	-2.791	.005
	21 - 22 ปี	152	3.65	.965		

จากตารางที่ 4.4.6.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี T-test ของตัวแปรด้านการจัดการความเครียดในการเปรียบเทียบอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม อย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 พบว่ากลุ่มอายุ 21 – 22 ปี ให้ความสำคัญทางด้านตัวแปรด้านการจัดการความเครียดมากกว่ากลุ่มอายุ 18 – 20 ปี

ตารางที่ 4.4.6.2 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยวิธี T-test

N = 491

ตัวแปรด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพ	อายุ	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig.(2-tailed)
ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ	18 - 20 ปี	339	3.54	1.046	-2.154	.032
	21 - 22 ปี	152	3.74	.910		
ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา	18 - 20 ปี	339	3.53	1.001	-3.226	.001
	21 - 22 ปี	152	3.84	.938		
ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ	18 - 20 ปี	339	3.43	1.084	-3.878	<.001
	21 - 22 ปี	152	3.84	1.068		

จากตารางที่ 4.4.6.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี T-test ของตัวแปรด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพในการเปรียบเทียบอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม อย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 พบว่ากลุ่มอายุระหว่าง 21 – 22 ปีให้ความสำคัญทางด้านตัวแปรด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพมากกว่ากลุ่มอายุระหว่าง 18 – 20 ปี

ตารางที่ 4.4.6.3 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยวิธี T-test

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	อายุ	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig.(2-tailed)
ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	18 - 20 ปี	339	3.71	1.052	-2.403	.017
	21 - 22 ปี	152	3.94	.964		

จากตารางที่ 4.4.6.3 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี T-test ของตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน ในการเปรียบเทียบอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม อย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 พบว่ากลุ่มอายุ 21 – 22 ปีให้ความสำคัญทางด้านตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน มากกว่ากลุ่มอายุ 18 – 20 ปี

ตารางที่ 4.4.6.4 ข้อมูลวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างอายุต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยวิธี T-test

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	อายุ	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig.(2-tailed)
ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี	18 - 20 ปี	339	3.60	1.025	-2.429	.016
	21 - 22 ปี	152	3.83	.926		
ท่านไม่รู้สึกรังเกียจเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	18 - 20 ปี	339	3.20	1.173	-3.808	<.001
	21 - 22 ปี	152	3.63	1.041		
ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน	18 - 20 ปี	339	3.38	1.107	-3.424	<.001
	21 - 22 ปี	152	3.72	.959		
ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง	18 - 20 ปี	339	3.70	1.011	-1.992	.047
	21 - 22 ปี	152	3.89	.932		

จากตารางที่ 4.4.6.4 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี T-test ของตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา ในการเปรียบเทียบอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม อย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 พบว่ากลุ่มอายุ 21 – 22 ปีให้ความสำคัญทางด้านตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา มากกว่ากลุ่มอายุ 18 – 20 ปี

4.4.7 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.4.7.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา	หอพักในมหาวิทยาลัย	168	3.28	1.105	4.222	.015
	หอพักเอกชน/คอนโด	205	3.27	1.155		
	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	118	2.92	1.163		

จากตารางที่ 4.4.7.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา กับตัวแปรด้านการจัดการความเครียด พบว่าในหัวข้อท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.7.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา	หอพักในมหาวิทยาลัย	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	.356*	.137	.029
	หอพักเอกชน/คอนโด	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	.345*	.132	.028

จากตารางที่ 4.4.7.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงเฉพาะความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษากับตัวแปรด้านการจัดการความเครียดพบว่า กลุ่มหอพักในมหาวิทยาลัย และหอพักเอกชน/คอนโด มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านรู้ดีกว่าท่านอยู่เหนือทุกปัญหา มากกว่ากลุ่มบ้าน/คอนโดของครอบครัว

4.4.8 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน

ตารางที่ 4.4.8.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	หอพักในมหาวิทยาลัย	168	3.77	1.013	3.390	.035
	หอพักเอกชน/คอนโด	205	3.66	.980		
	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	118	3.46	1.067		
ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	หอพักในมหาวิทยาลัย	168	3.85	.929	4.937	.008
	หอพักเอกชน/คอนโด	205	3.62	1.000		
	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	118	3.48	1.060		

จากตารางที่ 4.4.8.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา กับตัวแปรด้านความรู้ทางการเงินพบว่าในหัวข้อท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.8.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	หอพักในมหาวิทยาลัย	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	.316*	.122	.029
ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	หอพักในมหาวิทยาลัย	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	.362*	.119	.007

จากตารางที่ 4.4.8.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษากับตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน พบว่า กลุ่มหอพักในมหาวิทยาลัย มีระดับความเห็นเรื่องท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มากกว่ากลุ่มบ้าน/คอนโดของครอบครัว ในขณะที่กลุ่มหอพักเอกชน/คอนโด มีระดับความเห็นเรื่องท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มากกว่ากลุ่มบ้าน/คอนโดของครอบครัว

4.4.9 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา

ตารางที่ 4.4.9.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่	หอพักในมหาวิทยาลัย	168	3.92	.826	3.591	.028
	หอพักเอกชน/คอนโด	205	3.84	.888		
	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	118	3.64	.929		
ท่านไม่รู้สึกถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	หอพักในมหาวิทยาลัย	168	3.45	1.126	4.361	.013
	หอพักเอกชน/คอนโด	205	3.39	1.173		
	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	118	3.07	1.107		

จากตารางที่ 4.4.9.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา กับตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่าในหัวข้อท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ท่านไม่รู้สึกถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.9.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้าน ประสิทธิภาพการศึกษา	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่	หอพักในมหาวิทยาลัย	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	.279*	.105	.026
ท่านไม่รู้สึกดีถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	หอพักในมหาวิทยาลัย	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	.385*	.137	.016
	หอพักเอกชน/คอนโด	บ้าน/คอนโดของครอบครัว	.322*	.132	.045

จากตารางที่ 4.4.9.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษากับตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่ากลุ่มหอพักในมหาวิทยาลัย มีระดับความเห็นเรื่องท่านไม่รู้สึกดีถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน มากกว่ากลุ่มบ้าน/คอนโดของครอบครัว และกลุ่มหอพักในมหาวิทยาลัย มีระดับความเห็นเรื่อง ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ มากกว่ากลุ่มบ้าน/คอนโดของครอบครัว ขณะที่กลุ่มหอพักเอกชน/คอนโด มีระดับความเห็นเรื่องท่านไม่รู้สึกดีถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน มากกว่ากลุ่มบ้าน/คอนโดของครอบครัว

4.4.10 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.4.10.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	ปีการศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด	ปีที่ 1	153	3.32	1.098	4.176	.006
	ปีที่ 2	197	3.20	1.028		
	ปีที่ 3	66	3.71	.890		
	ปีที่ 4	75	3.24	1.063		
ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา	ปีที่ 1	153	2.94	1.108	9.797	<.001
	ปีที่ 2	197	3.12	1.145		
	ปีที่ 3	66	3.80	.881		
	ปีที่ 4	75	3.33	1.245		
ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้	ปีที่ 1	153	3.27	1.002	3.953	.008
	ปีที่ 2	197	3.32	.928		
	ปีที่ 3	66	3.73	.795		
	ปีที่ 4	75	3.47	1.082		
ท่านไม่รู้สึกรอคอยเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้	ปีที่ 1	153	3.28	1.127	5.467	.001
	ปีที่ 2	197	3.41	1.053		
	ปีที่ 3	66	3.88	.795		
	ปีที่ 4	75	3.56	1.017		

จากตารางที่ 4.4.10.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมาน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปีการศึกษา กับตัวแปรด้านการจัดการความเครียด พบว่าในหัวข้อ ท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ ท่านไม่รู้สึกรอคอยเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.10.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.514*	.148	.003
	ปีที่ 3	ปีที่ 4	.472*	.175	.044
ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.862*	.165	<.001
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.681*	.159	<.001
ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.453*	.141	.009
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.407*	.137	.018
ท่านไม่รู้สึกรอคอยเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.598*	.153	<.001
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.473*	.148	.009

จากตารางที่ 4.4.10.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงเฉพาะความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างปีการศึกษากับตัวแปรด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มปีการศึกษาที่ 3 มีระดับความเห็นเรื่องท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ ท่านไม่รู้สึกรอคอยเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ มากกว่าปีการศึกษาที่ 1 และ 2 ในขณะที่กลุ่มปีการศึกษาที่ 3 มีระดับความเห็นเรื่องท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด มากกว่าปีการศึกษาที่ 4

4.4.11 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ

ตารางที่ 4.4.11.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ	ปีการศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา	ปีที่ 1	153	3.32	1.098	4.176	.006
	ปีที่ 2	197	3.20	1.028		
	ปีที่ 3	66	3.71	.890		
	ปีที่ 4	75	3.24	1.063		
ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ	ปีที่ 1	153	2.94	1.108	9.797	<.001
	ปีที่ 2	197	3.12	1.145		
	ปีที่ 3	66	3.80	.881		
	ปีที่ 4	75	3.33	1.245		

จากตารางที่ 4.4.11.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปีการศึกษา กับตัวแปรด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ พบว่าในหัวข้อท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.11.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านการมีภาระหนักเรื่องสุขภาพ	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
-------------------------------------	-----	-----	-----------------------	------------	------

ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับ สุขภาพของตนเองตลอดเวลา	ปีที่ 4	ปีที่ 1	.396*	.139	.027
ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่ เสมอ	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.530*	.159	.005
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.432*	.153	.030
	ปีที่ 4	ปีที่ 1	.461*	.152	.015

จากตารางที่ 4.4.11.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงเฉพาะความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างปีการศึกษากับตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ พบว่า กลุ่มปีการศึกษาที่ 3 มีระดับความเห็นเรื่องในระหว่างวันท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ มากกว่าปีการศึกษาที่ 1 และ 2 กลุ่มปีการศึกษาที่ 4 มีระดับความเห็นเรื่องในระหว่างวัน ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ ท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา มากกว่าปีการศึกษาที่ 1

4.4.12 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางด้านการเงิน

การเงิน

ตารางที่ 4.4.12.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางด้านการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางด้านการเงิน	ปีการศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการ เพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	ปีที่ 1	153	3.61	1.090	4.688	.003
	ปีที่ 2	197	3.77	1.048		
	ปีที่ 3	66	4.17	.692		
	ปีที่ 4	75	3.83	1.032		

จากตารางที่ 4.4.12.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปีการศึกษา กับตัวแปรด้านความรู้ทางด้านการเงิน พบว่าในหัวข้อท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.12.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.559 [*]	.150	.001
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.400 [*]	.145	.036

จากตารางที่ 4.4.12.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงเฉพาะความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างปีการศึกษากับตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน พบว่า กลุ่มปีการศึกษาที่ 3 มีระดับความเห็นเรื่องท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด มากกว่าปีการศึกษาที่ 1 และ 2

4.4.13 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพ

การศึกษา

ตารางที่ 4.4.13.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของปีการศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	ปีการศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig.
ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี	ปีที่ 1	153	3.52	1.077	4.443	.004
	ปีที่ 2	197	3.65	.976		
	ปีที่ 3	66	4.05	.689		
	ปีที่ 4	75	3.71	1.063		
ท่านไม่รู้สึกลังเลหรือเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	ปีที่ 1	153	3.20	1.101	6.834	<.001
	ปีที่ 2	197	3.21	1.217		
	ปีที่ 3	66	3.86	.839		
	ปีที่ 4	75	3.48	1.167		

ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลา แม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน	ปีที่ 1	153	3.41	1.029	5.240	.001
	ปีที่ 2	197	3.34	1.147		
	ปีที่ 3	66	3.85	.769		
	ปีที่ 4	75	3.71	1.100		
ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้ สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง	ปีที่ 1	153	3.76	.972	3.078	.027
	ปีที่ 2	197	3.63	1.035		
	ปีที่ 3	66	4.05	.812		
	ปีที่ 4	75	3.81	1.009		

จากตารางที่ 4.4.13.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมาน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปีการศึกษา กับตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่าในหัวข้อ ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี ท่านไม่รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.13.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลา เป็นอย่างดี	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.529*	.146	.002
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.391*	.141	.034
ท่านไม่รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็น เวลานาน	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.668*	.166	<.001
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.656*	.161	<.001

ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่า จำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อ การใช้ชีวิตของท่าน	ปีที่ 3	ปีที่ 1	.437*	.156	.032
	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.513*	.151	.004
ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้ สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง	ปีที่ 3	ปีที่ 2	.416*	.140	.019

จากตารางที่ 4.4.13.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างปีการศึกษาปรับตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน พบว่า กลุ่มปีการศึกษาที่ 3 มีระดับความเห็นเรื่องท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลา เป็นอย่างดี ท่านไม่รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลา แม้จำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน มากกว่าปีการศึกษาที่ 1 และ 2 ในขณะที่ กลุ่มปีการศึกษาที่ 3 มีระดับความเห็นเรื่องท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง มากกว่า ปีการศึกษาที่ 2

4.4.14 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด

ตารางที่ 4.4.14.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการ ความเครียด	รายได้ต่อเดือนของ นักศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านรู้สึกสามารถควบคุมสิ่ง ที่สำคัญในชีวิตได้	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.19	1.076	4.643	.010
	5,001-10,000 บาท	243	3.47	.959		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.62	.914		
ท่านรู้สึกว่าท่านอยู่เหนือทุก ปัญหา	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	2.40	1.100	30.878	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.05	1.116		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.60	1.036		

ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.05	.990	8.998	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.30	.997		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.59	.883		
ท่านไม่รู้สึกลงหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.00	1.225	8.622	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.42	1.093		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.64	.901		

จากตารางที่ 4.4.14.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา กับตัวแปรด้านการจัดการความเครียดพบว่าในหัวข้อท่านรู้สึกสามารถควบคุมสิ่งที่สำคัญในชีวิตได้ ท่านรู้สึกว่าท่านอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ ท่านไม่รู้สึกลงหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.14.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการจัดการความเครียด โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านการจัดการความเครียด	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านรู้สึกสามารถควบคุมสิ่งที่สำคัญในชีวิตได้	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.430 [*]	.144	.009
	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.646 [*]	.159	<.001
ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	1.199 [*]	.164	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	5,001-10,000 บาท	.553 [*]	.105	<.001
ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.539 [*]	.144	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	5,001-10,000 บาท	.295 [*]	.092	.004

ท่านไม่รู้สึกลังเลหรือหงุดหงิด เพราะว่าหลายสิ่ง เกิดขึ้นโดยที่ไม่ สามารถควบคุมได้	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.416*	.153	.020
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.639*	.157	<.001

จากตารางที่ 4.4.14.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงเฉพาะความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษากับตัวแปรด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาทเรื่อง ท่านรู้สึกสามารถควบคุมสิ่งที่สำคัญในชีวิตได้ ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ ท่านไม่รู้สึกลังเลหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีระดับความเห็นมากกว่ากลุ่มรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ในขณะที่ กลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่อง ในหัวข้อเรื่องท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านไม่รู้สึกลังเลหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้มากกว่ากลุ่มรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท และในกลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่อง ในหัวข้อเรื่อง ท่านรู้สึกว่าคุณอยู่เหนือทุกปัญหา ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ มากกว่ากลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาท

4.4.15 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ

ตารางที่ 4.4.15.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ	รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.19	1.076	4.643	.010
	5,001-10,000 บาท	243	3.47	.959		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.62	.914		

ท่านมีการดูแลสุขภาพ ของตนเองเป็นประจำ	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	2.40	1.100	30.878	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.05	1.116		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.60	1.036		
ในระหว่างวันท่านมีการ ระมัดระวังระดับสุขภาพ ของตนเองตลอดเวลา	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.05	.990	8.955	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.30	.997		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.59	.883		
ท่านมักตรวจสอบสุขภาพ ของตัวเองอยู่เสมอ	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.00	1.225	10.433	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.42	1.093		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.64	.901		

จากตารางที่ 4.4.15.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมาน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา กับตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ พบว่าในหัวข้อท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.15.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านการมี การตระหนักเรื่อง สุขภาพ	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านมีการติดตาม ของตนเองเป็น ประจำ	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.437*	.150	.011
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.657*	.154	<.001
ท่านมีการดูแล สุขภาพของตนเอง เป็นประจำ	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.371*	.146	.035
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.587*	.150	<.001

ในระหว่างวันท่าน	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.557*	.147	<.001
มีการระมัดระวัง	มากกว่า 10,000 บาท	5,001-10,000 บาท	.294*	.094	.006
ระดับสุขภาพของ					
ตนเองตลอดเวลา					
ท่านมักตรวจสอบ	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.402*	.158	.034
สุขภาพของตัวเอง	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.703*	.162	<.001
อยู่เสมอ	มากกว่า 10,000 บาท	5,001-10,000 บาท	.301*	.104	.012

จากตารางที่ 4.4.15.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงเฉพาะความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา กับตัวแปรด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพ พบว่า กลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่องท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ มากกว่ากลุ่มรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ในขณะที่ กลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาท มีระดับความเห็นมากกว่ากลุ่มรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ในเรื่องท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ และในกลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่องในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ มากกว่ากลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาท

4.4.16 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน

ตารางที่ 4.4.16.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ด้านความรู้ทางการเงิน	รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.67	1.091	4.398	.013
	5,001-10,000 บาท	243	3.93	.915		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	4.06	.818		
ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.25	1.154	6.829	.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.63	1.096		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.80	.822		
ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.32	1.167	5.100	.006
	5,001-10,000 บาท	243	3.65	1.023		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.79	.887		
ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.23	1.268	9.592	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.86	1.055		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.84	.862		

จากตารางที่ 4.4.16.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา กับตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน พบว่าในหัวข้อท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.16.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.437 [*]	.150	.011
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.396 [*]	.136	.011
ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.380 [*]	.148	.032
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.555 [*]	.152	<.001
ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.475 [*]	.150	.005
ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.632 [*]	.149	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.615 [*]	.153	<.001

จากตารางที่ 4.4.16.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษากับตัวแปรด้านความรู้ทางการเงิน พบว่า กลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาทและ กลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่องท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด มากกว่ากลุ่มรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ในขณะที่ กลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่องท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ มากกว่ากลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาท

4.4.17 การวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา

ตารางที่ 4.4.17.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี One-way ANOVA

N = 491

ตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา	รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา	N	$\bar{X}$	SD	F	Sig
ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.07	1.334	16.766	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.63	1.005		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.91	.776		
ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.32	1.055	13.756	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.81	.838		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.99	.824		
ท่านไม่รู้สึกรีบเร่งเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	2.60	1.083	23.680	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.23	1.152		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.69	1.034		
ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	2.81	1.125	19.967	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.42	1.116		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.77	.888		
ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง	ต่ำกว่า 5,000 บาท	57	3.32	1.105	10.104	<.001
	5,001-10,000 บาท	243	3.70	1.026		
	มากกว่า 10,000 บาท	191	3.95	.854		

จากตารางที่ 4.4.17.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ด้วยวิธี One-way ANOVA สถิติเชิงอนุมานเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา กับตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่าในหัวข้อท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่

ท่านไม่รู้สึกลังเลหรือเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์โดยมีนัยสำคัญในระดับ 0.05

ตารางที่ 4.4.17.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องของรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาต่อตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษา โดยแสดงเฉพาะปัจจัยที่แสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ 0.05 โดยวิธี Bonferroni

N = 491

ตัวแปรด้าน ประสิทธิภาพ การศึกษา	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
ท่านสามารถติดต่อ ครูผู้สอนได้ตลอดเวลา เป็นอย่างดี	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.559 [*]	.143	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.836 [*]	.146	<.001
ท่านรู้สึกได้เรียนรู้ อย่างเต็มที่	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.491 [*]	.127	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.679 [*]	.130	<.001
ท่านไม่รู้สึกลังเลหรือ เครียดเมื่อต้องเรียนเป็น เวลานาน	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.634 [*]	.162	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	1.089 [*]	.166	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	5,001-10,000 บาท	.455 [*]	.106	<.001
ท่านรู้สึกสามารถ ปรับตัวได้ตลอดเวลา แม้ว่าจำนวนการบ้าน เพิ่มขึ้นจนส่งผล กระทบต่อการใช้ชีวิต ของท่าน	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.613 [*]	.152	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.963 [*]	.156	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	5,001-10,000 บาท	.350 [*]	.100	.002
ท่านสามารถปรับตัว ในการเรียนได้แม้ สถานการณ์รอบตัวจะ เปลี่ยนแปลง	5,001-10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.388 [*]	.143	.021
	มากกว่า 10,000 บาท	ต่ำกว่า 5,000 บาท	.637 [*]	.147	<.001
	มากกว่า 10,000 บาท	5,001-10,000 บาท	.249 [*]	.094	.025

จากตารางที่ 4.4.17.2 ข้อมูลวิเคราะห์ด้วยวิธี Bonferroni เพื่อศึกษาและแสดงความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ระหว่างรายได้ต่อเดือนของนักศึกษากับตัวแปรด้านประสิทธิภาพการศึกษาพบว่า กลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาทและ กลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่องท่านสามารถติดต่อกับครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ท่านไม่รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง มากกว่ากลุ่มรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ในขณะที่ กลุ่มรายได้มากกว่า 10,000 บาท มีระดับความเห็นเรื่องท่านไม่รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง มากกว่ากลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาทด้วย

4.5 การวิเคราะห์ผลของความเกี่ยวข้องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี โดยใช้วิธีการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐานและความเกี่ยวข้องระหว่างตัวแปรด้านการจัดการความเครียด ด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย ด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพ ด้านความรู้ทางการเงิน ด้านประสิทธิภาพการศึกษามีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการวิเคราะห์ใช้วิธีการถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญในระดับ 0.05 ได้ผลลัพธ์ของข้อมูลการวิเคราะห์ดังนี้

ตารางที่ 4.5.1 ข้อมูลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.165 ^a	.027	.017	.76078

ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7.874	5	1.575	2.721	.019 ^b
Residual	280.709	485	.579		
Total	288.583	490			

Coefficients

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(ค่าคงที่)	2.880	.306		9.416	<.001
ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด	-.017	.056	-.016	-.303	.762
ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย	.006	.045	.006	.129	.897
ปัจจัยด้านการมีการตระหนักถึงเรื่องสุขภาพ	.104	.048	.101	2.154	.032
ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน	.023	.061	.019	.384	.701
ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา	.112	.060	.103	1.863	.063

จากตารางที่ 4.5.1 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณ พบว่า R-Square มีค่าเท่ากับ 0.027 ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ตัวแปรต้นที่ศึกษา สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้ร้อยละ 2.7 จากผลการวิเคราะห์ของค่า F พบว่ามีค่าเท่ากับ 2.721 และค่า Sig. เท่ากับ 0.019 แสดงว่าตัวแปรอย่างน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาจากตาราง Coefficients จะเห็นว่า ปัจจัยด้านการมีการตระหนักถึงเรื่องสุขภาพ มี

สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standardized Coefficients Beta) เท่ากับ 0.101 และค่า Sig. เท่ากับ 0.032 ซึ่งบ่งชี้ว่าปัจจัยนี้มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในอัตราร้อยละ 10.1

4.6 ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยด้านการจัดการความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าปัจจัยด้านการจัดการความเครียดมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.762 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า -0.016 แสดงว่า ปัจจัยด้านการจัดการความเครียดไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดียมีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดียมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.897 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.006 แสดงว่า ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดียไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านการมีการตระหนักถึงเรื่องสุขภาพมีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าปัจจัยด้านการมีการตระหนักถึงเรื่องสุขภาพมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.032 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.101 แสดงว่า ปัจจัยด้านการมีการตระหนักถึงเรื่องสุขภาพมีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงินมีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าปัจจัยด้านความรู้ทางการเงินมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.701 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.019 แสดงว่า ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงินไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

สมมติฐานที่ 5 ปัจจัยด้านประสิทธิภาพทางการศึกษามีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าปัจจัยด้าน

ประสิทธิภาพทางการศึกษามีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.063 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.103 แสดงว่า ปัจจัยด้านประสิทธิภาพทางการศึกษาไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล



บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1.) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 2.) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงที่สุดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงศึกษาแนวทางและกลยุทธ์ การศึกษาครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอาศัยความสะดวก และใช้การสอบถามในรูปแบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 491 คน โดยมีผลการศึกษาดังนี้

5.1 อภิปรายผลการศึกษา

5.1.1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์

ด้านเพศ จากการวิเคราะห์ทางสถิติเชิงอนุมานด้วยวิธี One-way ANOVA โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเพศกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาของปริญญา พบว่า กลุ่มเพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งผลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง Fuengfu et al. (2021) ที่ศึกษาหัวข้อเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา กล่าวว่า ปัจจัยด้านเพศไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และงานวิจัยของ กฤตเมธ โพธิ์ขีร์ และ เกวสิน ศิลป์พิพัฒน์ (2566) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย กล่าวว่า ความแตกต่างของเพศไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต รวมถึงงานวิจัยของ Li and Zhong (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: การทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนา กล่าวว่า เพศที่แตกต่างกันไม่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

ด้านอายุ จากการวิเคราะห์ทางสถิติเชิงอนุมานด้วยวิธี T-test โดยเปรียบเทียบด้านอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต พบว่า กลุ่มอายุที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งผลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง Li and Zhong (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: การทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนากล่าวว่า อายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และงานวิจัยของ Beisland et al. (2021) ศึกษาหัวข้อคุณภาพชีวิตและความกลัวโควิด-19 ในหมู่นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรี 2,600 คน จาก 5 มหาวิทยาลัย: การศึกษาแบบภาคตัดขวาง ที่กล่าวว่า อายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Genta et al. (2021) ทำการศึกษาในหัวข้อ ผลกระทบของการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อพฤติกรรมการนอน แบบ chronotype และคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษา: การศึกษาแบบระยะยาว พบว่า อายุที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

ด้านประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา จากการวิเคราะห์ทางสถิติเชิงอนุมานโดยวิธี One-way ANOVA โดยเปรียบเทียบด้านประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต พบว่า กลุ่มประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fuengfu et al. (2021) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า ที่พักที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และงานวิจัยของ กฤตเมธ โพธิ์ขีร์ และ เกวลิน ศิลป์พิพัฒน์. (2566) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย กล่าวว่า ประเภทที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยของ Li and Zhong (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: การทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนา กล่าวว่า สถานที่อยู่อาศัยแตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

ด้านปีการศึกษาของนักศึกษา จากการวิเคราะห์ทางสถิติเชิงอนุมานโดยวิธี One-way ANOVA โดยเปรียบเทียบด้านปีการศึกษาของนักศึกษา ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต พบว่า กลุ่มปีการศึกษาของนักศึกษา ที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรี ซึ่งผลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง Li and Zhong (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: การทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนา กล่าวว่า ปีการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา และงานวิจัยของ Beisland et al. (2021) ศึกษาหัวข้อคุณภาพชีวิตและความกลัวโควิด-19 ในหมู่นักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรี 2,600 คน จาก 5 มหาวิทยาลัย: การศึกษาแบบภาคตัดขวาง ที่กล่าวว่า ปี

การศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Genta et al. (2021) ศึกษาเรื่อง ผลกระทบของการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อพฤติกรรมนอน แบบ chronotype และคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษา: การศึกษาแบบระยะยาว พบว่า ปีการศึกษาที่แตกต่างกันไม่พบความสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิต

ด้านรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา จากการวิเคราะห์ทางสถิติเชิงอนุมานโดยวิธี One-way ANOVA โดยเปรียบเทียบด้านรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต พบว่า กลุ่มรายได้ต่อเดือนของนักศึกษาที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผลดังกล่าวไม่สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง Fuengfu et al. (2021) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา กล่าวว่า นักศึกษาที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทส่งผลต่อคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ และงานวิจัยของ Li and Zhong (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ คุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: การทบทวนวรรณกรรมเชิงพรรณนา กล่าวว่า รายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤตเมธ โพธิ์ขีร์ และ เกวลิน ศิลป์พัฒน์ (2566) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย กล่าวว่า ความแตกต่างของรายได้ที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต

5.1.2 ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด

จากการศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านการจัดการความเครียดมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.762 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า -0.016 แสดงว่า ปัจจัยด้านการจัดการความเครียดไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กฤตเมธ โพธิ์ขีร์ และ เกวลิน ศิลป์พัฒน์ (2566) ศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย พบว่า ความเครียดจากเหตุการณ์ที่พบส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาศิลปการด้านอารมณ์และจิตใจ และงานวิจัยของ สุกชัย เหมือนโพธิ์ และ กรรณิกา กิจมันคง (2567) ศึกษาเกี่ยวกับสภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา กล่าวว่า ความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียน จึงต้องปรับตัวเพื่อให้อยู่อย่างมีความสุข แต่สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมบัติตัน สาดิ และคณะ (2565) ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กล่าวว่า นักศึกษารู้วิธีการจัดการความเครียด ได้ด้วยตนเองตามระดับความกังวลของบุคคลจึงไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิต

5.1.3 ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดีย

จากการศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านการเสพติดโซเชียลมีเดียมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.897 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.006 แสดงว่า ปัจจัยด้านการเสพติดโซเชียลมีเดียไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จิราพร และคณะ (2564) ทำการศึกษาในหัวข้อ การศึกษาภาวะเสพติดอินเทอร์เน็ตในนักศึกษาระดับปริญญาตรี: คุณภาพชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กล่าวว่า นักศึกษามีภาวะเสพติดอินเทอร์เน็ตสูงก็จะมีระดับคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง และงานวิจัยของ Sophie von Lieres and Cauvery (2022) ศึกษาหัวข้อผลกระทบของการใช้โซเชียลมีเดียต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นสาวในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในพื้นที่อินเดียได้ พบว่า ยังมีโซเชียลมีเดียเพื่อวิดีโอคอลกับครอบครัวและเพื่อนบ่อยครั้งขึ้น คุณภาพชีวิตจะสูงขึ้น รวมถึงงานวิจัยของ You et al. (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ การใช้โซเชียลมีเดียและคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในวัยรุ่น: การศึกษาแบบภาคตัดขวาง พบว่า โซเชียลมีเดียที่ใช้มากขึ้นมีผลทำให้การลดลงของคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพ (Health-Related Quality of Life: HRQoL)

5.1.4 ปัจจัยด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพ

จากการศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.032 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.101 แสดงว่า ปัจจัยด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพมีผลต่อคุณภาพชีวิตซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สาวีศรี พังคา และคณะ (2567) ทำการศึกษาในหัวข้อ การศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า การใส่ใจต่อสุขภาพอาจเกิดจากพฤติกรรมในการดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาสุขภาพอนามัย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังมีการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย เช่น การจัดจำหน่ายอาหารที่มีประโยชน์ และงานวิจัยของ เลิศสาครศิริ และคณะ (2563) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษายาบาลสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร พบว่าการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นในระดับสูงส่งผลต่อคุณภาพชีวิตดีขึ้น รวมถึงงานวิจัยของ อินทรา ทัยคล้าย และคณะ (2567) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กล่าวว่า เสริมว่า นักศึกษามีความรู้และปฏิบัติตนได้ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

5.1.5 ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน

จากการศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างด้านความรู้ทางการเงินมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.701 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.019 แสดงว่า ปัจจัยด้านความรู้ทางการเงินไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สิริनुช อินละคร และสิทธิเดช บำรุงทรัพย์ (2567) ทำการศึกษาในหัวข้อ ความรู้ทางการเงินส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พบว่าความรู้ทางการเงินของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำและยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับความรู้ทางการเงินเท่าที่ควร และงานวิจัยของ พัทธราภา อินทพรต และคณะ (2566) ทำการศึกษาในหัวข้อ ความฉลาดรู้ทางการเงินของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันระดับอุดมศึกษาเอกชน พบว่า นิสิตระดับชั้นปริญญาตรีมีความรู้ทางการเงินโดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ (เปมิกา มะลิกาไพร และคณะ, 2562) เปมิกา มะลิกาไพร และคณะ (2562) ทำการศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการทางการเงินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการจัดการวางแผนทางการเงินอยู่ในระดับสูง ทำให้ตั้งเป้าหมายทางการเงินได้ชัดเจน

5.1.6 ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา

จากการศึกษาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพทางการศึกษามีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.063 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.05 และจากสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) มีค่า 0.103 แสดงว่า ปัจจัยด้านประสิทธิภาพทางการศึกษาไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง Kosec (2022) ทำการศึกษาในหัวข้อ ความสัมพันธ์ระหว่างผลการปฏิบัติงานของพนักงาน, ความเป็นอยู่ที่ดี, ความพึงพอใจในงาน และความพึงพอใจในชีวิต ในงานที่มีลักษณะนั่งทำงานเป็นหลักในองค์กรของสโลวีเนีย พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิภาพการทำงาน และคุณภาพในการทำงาน และงานวิจัยของ Kwok et al. (2021) ทำการศึกษาในหัวข้อ ผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์และการใช้โซเชียลมีเดียต่อกิจกรรมทางกาย การนอนหลับ คุณภาพชีวิต และผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยในฮ่องกง: การศึกษานำร่อง พบว่า ประสิทธิภาพการศึกษาที่ลดลง เกิดจากการที่นักศึกษาให้ความสำคัญกับโลกส่วนตัวมากเกินไป รวมถึงงานวิจัยของ López-Martínez et al. (2021) ทำการศึกษาในหัวข้อ คุณภาพชีวิตในการทำงานและผลการปฏิบัติงานของแพทย์ในสถาบันประกันสังคมแห่งเม็กซิโก ในรัฐเชียปัส พบว่า มีความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างคุณภาพชีวิตในการทำงานกับสมรรถนะในการทำงาน

5.2 สรุปผลการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยสามารถสรุปผลการศึกษาโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.2.1 สรุปผลข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถาม โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 491 คน ได้แก่ ด้านเพศ ส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 275 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 56.0 และด้านอายุ โดยผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุในช่วงระหว่าง 18-20 ปี มีจำนวน 339 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 69.0 ด้านที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา โดยสถานที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษาส่วนใหญ่ คือ หอพักเอกชน/คอนโด มีจำนวน 205 คน และคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 41.80 และประชากรที่ตอบแบบสอบถามเรียนอยู่ชั้นปีการศึกษาที่ 2 จำนวน 197 คน และคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 40.1 และด้านรายได้ต่อเดือนของนักศึกษา ได้รับรายได้ต่อเดือน 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 243 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 49.5

5.2.2 สรุปผลข้อมูลด้านพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามในการดำเนินชีวิต โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 491 คน ได้แก่ ด้านแหล่งที่มาของรายได้ โดยส่วนมากได้รับจากเงินสนับสนุนจากครอบครัว จำนวน 475 คน ด้านประเภทของวิธีการเดินทาง พบว่ากลุ่มตัวอย่างขึ้นรถประจำทางมากที่สุดจำนวน 208 คน ด้านรูปแบบการเรียน ส่วนใหญ่ประชากรที่ตอบแบบสอบถามศึกษาในรูปแบบ เรียนในชั้นเรียนจำนวน 387 คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 78.8 และด้านชั่วโมงการนอนเฉลี่ยต่อวัน โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ได้นอนเฉลี่ย 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 274 คน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 55.8

5.2.3 สรุปผลด้านการจัดการความเครียด

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามในหัวข้อ ปัจจัยด้านการจัดการความเครียด พบว่าระดับความคิดเห็นด้านการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.37 ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของคำถามจากสูงสุดไปยังต่ำสุดดังนี้ ท่านรู้สึกสามารถควบคุมสิ่งที่สำคัญในชีวิตได้ ท่านไม่รู้สึกหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่ง

เกิดขึ้นโดยที่ไม่สามารถควบคุมได้ ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้ ท่านไม่รู้สึกลึกซึ้งที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นโดยที่ไม่คาดคิด ท่านรู้สึกว่าท่านอยู่เหนือทุกปัญหา

5.2.4 สรุปผลด้านการเสพติดโซเชี่ยลมีเดีย

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามในหัวข้อปัจจัยด้านการเสพติดโซเชี่ยลมีเดีย พบว่าระดับความคิดเห็นด้านการเสพติดโซเชี่ยลมีเดีย มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.85 ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของคำถามจากสูงสุดไปยังต่ำสุด ดังนี้ ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขปัญหส่วนตัว ท่านเริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์ทันทีที่ว่างหรือมีโอกาส ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายเวลาที่เครียด ท่านพูดคุยกับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าคนรอบข้างในชีวิตจริง ท่านรู้สึกกระวนกระวายหรือไม่สบายใจเมื่อถูกห้ามใช้สื่อสังคมออนไลน์

5.2.5 สรุปผลด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามในหัวข้อปัจจัยด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ พบว่าระดับความคิดเห็นด้านการมีการตระหนักเรื่องสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.36 ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของคำถามจากสูงสุดไปยังต่ำสุด ดังนี้ ท่านใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของตนเอง ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ

5.2.6 สรุปผลด้านความรู้ทางการเงิน

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามในหัวข้อปัจจัยด้านความรู้ทางการเงิน พบว่าระดับความคิดเห็นด้านความรู้ทางการเงิน มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.82 ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของคำถามจากสูงสุดไปยังต่ำสุด ดังนี้ ท่านรู้วิธีที่จะออมเงิน ท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป เมื่อมีเงิน ท่านระวังการใช้จ่ายเงินโดยคิดถึงวันข้างหน้า ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

5.2.7 สรุปผลด้านประสิทธิภาพการศึกษา

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามในหัวข้อ ปัจจัยด้านประสิทธิภาพการศึกษา พบว่าระดับความคิดเห็นด้านประสิทธิภาพการศึกษา มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.61 ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของคำถามจากสูงสุดไปยังต่ำสุด ดังนี้ ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลาแม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน ท่านไม่รู้สึกถึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน

5.2.8 สรุปผลด้านคุณภาพชีวิต

จากการศึกษาระดับความคิดเห็นของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามในหัวข้อ ปัจจัยด้านคุณภาพชีวิต พบว่าระดับความคิดเห็นด้านคุณภาพชีวิต มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.72 ซึ่งอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีการจัดเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของคำถามจากสูงสุดไปยังต่ำสุดดังนี้ ท่านสามารถพูดคุยทำความเข้าใจกับเพื่อนภายในมหาวิทยาลัย ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์ ท่านมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีเส้นทางคมนาคมสะดวก ท่านพอใจกับผลการเรียนของท่าน มหาวิทยาลัยมีระบบรักษาความปลอดภัยอย่างดี

5.2.9 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

จากวัตถุประสงค์ในข้อที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าจากปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ คือ ด้านเพศ และปัจจัยด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพ มีส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

จากวัตถุประสงค์ในข้อที่ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงที่สุดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่าปัจจัยด้านการตระหนักเรื่องสุขภาพมีอิทธิพลสูงที่สุดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าปัจจัยหลายประการสามารถส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และประสิทธิภาพในการศึกษา ข้อเสนอแนะในการเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ในระดับนโยบายสามารถจำแนกออกเป็นสามระดับได้แก่ ระดับรัฐบาล ระดับมหาวิทยาลัย และระดับอาจารย์

ระดับรัฐบาล ควรสนับสนุนการสร้างนโยบายที่ส่งเสริมกิจกรรมและโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนและมหาวิทยาลัยอย่างเป็นระบบ เช่น การพัฒนาแคมเปญการรับรู้ที่ช่วยให้เยาวชนตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี หรือ นโยบายเพื่อสนับสนุนกลุ่มนักศึกษาที่มีความเปราะบางจากปัจจัยประชากรศาสตร์ เช่น พัฒนาทุนสนับสนุนรายเดือนสำหรับนักศึกษา รายได้น้อย หรือ ส่งเสริมพัฒนานักศึกษามีงานทำเป็นการทำงานพิเศษเพื่อรายได้เสริม และส่งเสริมการตระหนักรู้เรื่องสุขภาพโดยการจัดตั้งแคมเปญที่ส่งเสริมการตรวจสุขภาพและการดูแลสุขภาพทางกายและจิตใจ ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การจัดกิจกรรมในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย การจัดการอบรมและการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้นักศึกษา สร้างการรับรู้ถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพที่ต่อเนื่องจะช่วยให้พวกเขาเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพก่อนที่จะเกิดปัญหาสุขภาพที่รุนแรง

ระดับมหาวิทยาลัย การจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมที่เสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างด้านเพศ โดยเฉพาะการมีศูนย์สุขภาพที่สามารถให้คำแนะนำเฉพาะทางด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับแต่ละเพศ เพื่อให้นักศึกษาได้รับการดูแลที่ตรงตามความต้องการของพวกเขา นักศึกษาควรได้รับการส่งเสริมให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี หรือ ส่วนลดราคาของนักศึกษาในการตรวจ หรือ การเข้าใช้บริการสุขภาพที่มีคุณภาพ และศูนย์สุขภาพที่ให้บริการดูแลสุขภาพจิตและร่างกายแก่นักศึกษา เช่น การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก การจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการมีโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับนักศึกษา การเสริมสร้างกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถผ่อนคลายจากความเครียดจากการเรียน เช่น การออกกำลังกาย การมีช่วงเวลาพักผ่อนที่เหมาะสม หรือ การมีโอกาสดำเนินกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนเพื่อสร้างความสุข

ระดับอาจารย์ สร้างกิจกรรมที่สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ นักศึกษาเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพในทุกด้าน ทั้งในเชิงร่างกายและจิตใจ อันจะนำไปสู่ การดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมีคุณภาพ และอาจารย์อาจช่วยมหาวิทยาลัยประกาศเกี่ยวกับด้านการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพในบางโอกาสและอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นส่วนสำคัญในการเข้าถึง นักศึกษาได้มากกว่าอาจารย์ที่สอนตามรายวิชาจึง มีโอกาสที่จะสอบถามหรือให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ได้ การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการเวลา การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพจิต นอกจากนี้อาจารย์ยังสามารถสนับสนุนให้นักศึกษามีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา หรือการให้คำปรึกษาหรือการช่วยเหลือในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 2 เนื่องจากเป็นช่วงการเรียนรู้ที่แตกต่างจากตอนมัธยมศึกษา หรืออาจารย์ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบที่ช่วยน้องหรือ Peer Mentoring เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาปีสูงมีส่วนช่วยเสริมทักษะให้กับนักศึกษาปีต่ำ

ระดับนักศึกษา นักศึกษาควรตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง ควรส่งเสริมพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี เช่น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อปรับสมดุลของร่างกายและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และควรเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีคุณภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมความมั่นใจในตนเองนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 2 และควรตระหนักเรื่องการพัฒนาทัศนคติเชิงบวกต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่ต้องเริ่มต้นตั้งแต่นั้นๆ หรือการขอคำปรึกษาจากอาจารย์หรือรุ่นพี่ที่เชื่อถือได้ เพื่อพัฒนาความพร้อมของนักศึกษาในการเรียนและการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความท้าทายที่เพิ่มขึ้นในระดับชั้นปีถัดไป

5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาคั้งถัดไป

1. การเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ สะท้อนถึงกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถามเฉพาะกลุ่ม เช่น นักศึกษาปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จึงยังไม่ครอบคลุมประชากรกลุ่มอื่น เนื่องจากมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีอีกเป็นจำนวนมากที่สามารถใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งต่อไปและเพื่อเปิดโอกาสในการรวบรวมข้อมูลที่มีความหลากหลายทั้งในเชิงลักษณะประชากรและบริบททางสังคม ตลอดจนสามารถวิเคราะห์แนวโน้มพฤติกรรมของกลุ่มประชากรแต่ละกลุ่มได้อย่างลึกซึ้งและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2. การศึกษาคั้งนี้มุ่งเน้นไปที่นักศึกษามหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งอาจไม่สะท้อนภาพรวมของนักศึกษาในพื้นที่อื่น เช่น นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาทางสังคมและเศรษฐกิจแตกต่างกันตามแต่ละภูมิภาค สำหรับการศึกษาในคั้งถัดไป ควรพิจารณาเพิ่มขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมมหาวิทยาลัยในแต่ละภูมิภาค เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและสะท้อนถึงความหลากหลายและความแตกต่างในแง่มุมต่างๆ ของสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายตามสถานการณ์และภูมิภาคซึ่งจะช่วยให้ผลการวิจัยมีความครอบคลุมและสามารถ

นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้นหรือมหาวิทยาลัยที่มีรูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน เพื่อให้ผลการศึกษาเกิดความแม่นยำและเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรที่หลากหลายมากขึ้น

3. การศึกษาที่ยังอาจขยายไปสู่การวิเคราะห์ปัจจัยในด้านอื่นๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพ เพื่อระบุสาเหตุหรือองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด อันนำไปสู่การกำหนดแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. กรณีศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษากลุ่มประชากรนักเรียนที่ก่อนที่จะมาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย เนื่องจากการเลือกที่ศึกษาต่อหรือการเลือกคณะที่เรียนจะก่อให้เกิดผลกระทบทั้งในด้านการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในอนาคตอย่างต่อเนื่อง

5. อาจใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุหรือเหตุผลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการศึกษาในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

5.5 ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ไม่สามารถตรวจสอบหรือขยายความเกี่ยวกับผลกระทบจากตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องหรือส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ได้ เนื่องจากการวิจัยที่มีตัวแปรเดียวที่ส่งผลต่อตัวแปรตาม จึงไม่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างตัวแปรหลายตัว

2. การวิจัยแบบ Cross-sectional มีข้อจำกัดที่สำคัญในแง่ของการไม่สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรในระยะยาว เนื่องจากการเก็บข้อมูลในช่วงเวลาหนึ่ง (snapshot) เท่านั้น การวิจัยในรูปแบบนี้ไม่สามารถแสดงถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (causal relationships) ได้อย่างชัดเจน

3. การวิจัยครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการศึกษาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ดังนั้นข้อมูลที่ได้จึงสะท้อนเฉพาะช่วงเวลาที่ทำการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำไปอ้างอิงหรือใช้คาดการณ์แนวโน้มพฤติกรรมของนักศึกษาในอนาคตได้อย่างสมบูรณ์

บรรณานุกรม

- กมลศักดิ์ วงศ์ศรีแก้ว, กิตติชาติ สุทธาธรณ์นบล, และ วิไลลักษณ์ ลังกา. (2565). การพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดการคิดเชิงกลยุทธ์เพื่อส่งเสริมความรู้เรื่องทางการเงินของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ, 7(6), 147-161.
- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (2567). สถิตินักศึกษารวม ปีการศึกษา 2567 ภาคเรียนที่ 1 ในสถาบันอุดมศึกษาทั้งหมด.
- กฤตเมธ โพธิ์ขีร์ และ เกวลิน ศิลป์พัฒน์. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในประเทศไทย. วารสารราชภัฏภาคเหนือ, 17(55)
- กัญกร เอี่ยมพญา, สรรเสริญ หุ่นแสน, ศรีญกร ศิลปะประเสริฐ, และ นิวัตต์ น้อยมณี. (2566). ผลของการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้และทัศนคติต่อการเรียนในรายวิชาการบริหารและการประกันคุณภาพการศึกษาของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์. วารสารสิรินธรปริทัศน์, 24(2), 15-22
- กิตติพงษ์ เรือนเพชร, สุภิรา ขำอาบ, ยุวดี จอมสัจจะ, อภิสาราน หิรัญรัชคุกุล, และ ศิริลักษณ์ สุวรรณวงษ์, (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยเวสเทิร์นวิทยาเขตบุรีรัมย์. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9, 17(3), 1-20.
- กุลธิดา กิ่งส่องสกุล และ อธิพิณ ดวงจินดา (2566). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). วารสารวิทยาการสาธารณสุข, 32(3), 1-15.
- คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ความเครียด มหิดล สืบค้นจาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>
- คนัมพร กันทะกะ และพลอย สืบวิเศษ (2566). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนการสอนด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลของมหาวิทยาลัยไทย. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

บรรณานุกรม (ต่อ)

- จารุพรรณ เอี่ยมวิจารณ์. (2565). การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์, กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- จิณฉัตร ภูไผ่ผล, นริศรา บุญมาธรรม, จุฑามาศ แก่นไทย, กัญญ์วรา คล้ายวิเชียร, สุมินตรา พลา (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่เรียนออนไลน์ สาขาวิชาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. สืบค้นจาก <https://has.hcu.ac.th/jspui/handle/123456789/2631>
- จินตนา เกตุคำพันธ์, วัฒน บัญกอบ, จันทร์จาริ เกตุมาโร, และ เกษม ชูรัตน์. (2565). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 14(1), 187-198.
- จิราพร จันทพิศสิน, มาริษ แก้วจินดา, และ วรางคณา โสมะนันท์. (2564). การศึกษาภาวะเสพติดอินเทอร์เน็ตในนักศึกษาระดับปริญญาตรี: คุณภาพชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารราชภัฏภาคใต้, 15(38), 1-15.
- ณัชช โมธินา. (2566). การศึกษาคุณภาพชีวิตของพนักงาน Start up แห่งหนึ่ง. วิทยาลัยการจัดการ. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐนิชา พ่วงอ่างทอง (2566). ความเครียดและภาวะหมดไฟของการทำงานที่บ้านในช่วงโควิด-19 ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ในเขตกรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ณัฐธิดา ดันวานิชกุล (2566). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของพนักงานในสถานการณ์โควิด-19. สารนิพนธ์หลักสูตรปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยาลัยการจัดการ.
- ดลนชา อิศริยภานันท์. และ นวลไข พิษชาติ. (2564). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาใหม่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยชินวัตร. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี, 29(3), 371-378.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- เตชินท์ ภิรัชตานนท์. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจซื้ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคชาวไทยที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, วิทยาลัยการจัดการ, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2565). รายงานผลการสำรวจทักษะทางการเงินของไทย ปี 2565 สืบค้นจาก <https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/fl-survey-report.html>
- ธีระ กุลสวัสดิ์ และ ปิยะ นาครัชชระ. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในภาคตะวันออก. วารสาร มจร นครินทร์, 8(10), 1-14.
- นัชชา จิตต์กุลสัมพันธ์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนการสอนออนไลน์ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19): กรณีศึกษาโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย. สารนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- น้ำเพชร ทองนพเก้า (2566) ปัจจัยที่มีอิทธิพลในการตั้งใจซื้อผักผลไม้ไฮโดรโปนิกส์ในกลุ่มคน Gen Y. สารนิพนธ์หลักสูตรปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, วิทยาลัยการจัดการ.
- เปมิกา มะลิกาไพร, สัสดี กำแพงแสน, สุนี สุชีเมฆ, ชุสमान กาญ และ ฟาติละห์ สูดิง. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการทางการเงินของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. ใน การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 16 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, 3-4 ธันวาคม 2562.
- พัชราภา อินทพรต, วัชรุทธิ์ อยู่ในศีล และสิรินธร สิ้นจินดาวงศ์. (2566). ความฉลาดรู้ทางการเงินของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันระดับอุดมศึกษาเอกชน. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 7(4), 1-14
- พิพัฒน์ ดันวิจิตร, ไพฑูรยา สังขทอง, และนภัสวรรณ เจริญชัยกานต์. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 23(1), 1-16.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- มณฑิรา เหมือนจันทร์. (2563). พฤติกรรมการติดยาเสพติดและภาวะสุขภาพจิตในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอหาดใหญ่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 16. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มาลีวรรณ เลิศสกุลศิริ และ วิลาวัณย์ เพ็ญพานิช. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 13(2)
- วิษณุ ทรัพย์สมบัติ, ศิวกร รัตติโชติ, และลาวัลย์ พิษณุวรรณ. (2567). การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อผลการประเมินคุณภาพผู้เรียนระดับชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2561 – 2563 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารรอยเกษตรคาเดมี, 9(1), 480-494.
- ศรินทร์ส์ แวกโกเนอร์, จักรกฤษณ์ โปณะทอง, และ จตุพล ยงสร. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 20(2), 54-67
- ศักดิ์ศิริ เสาโกมุท. (2565). บทบาทของทักษะทางการเงินที่มีต่อการเข้าถึงบริการทางการเงินในประเทศไทย. คณะเศรษฐศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิรดา บุญเรือง (2566). การศึกษาองค์ประกอบที่เสริมสร้างชีวิตทางการเงินที่ดี (Financial Well-Being) ของพนักงานเจเนอเรชันวายในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. สารนิพนธ์หลักสูตรปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, วิทยาลัยการจัดการ.
- ศิรินุช อินละคร และสิทธิเดช บำรุงทรัพย์ (2567). ความรู้ทางการเงินส่วนบุคคลของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา. Journal of Roi Kaensarn Academi, 9(11), 51–63. สืบค้น จาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JRKSA/article/view/273868>
- สุกัญญา เหมือนโพธิ์ และ กรรณิกา กิจมั่นคง. (2567). สภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา. ศวท: ศิลปศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 1(2)

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สกนธ์ชัย ชนุนันท์ และ สุริยา ชาญ. (2564). ผลกระทบของการเรียนการสอนออนไลน์ระดับมัธยมศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาด โรคโควิด-19: มุมมองของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สภาวิชาชีพ. (2566). ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น. สืบค้นจาก <https://www.youdee.redcross.or.th/post/how-social-media-effects-teenagers-mental-health-ผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น>
- สังวรรัตน์ พวงศรีเคน, กุมาลีพร ศรีสอน, ปัทมา คัชรินทร์, คาริณี สุภาพ, จำรัสลักษณ์ เจริญแสน, และ อติญา โพธิ์ศรี. (2563). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 14(3), 208-219.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2567). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2567. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
- สาวศิริ พงศา, สุขุมล ปัญญาจันทร์, และ รจนา สังข์ทอง. (2567). การศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วารสารการบริหารและสังคมศาสตร์บูรพา, 7(1), 48.
- หทัยภัทร ประสานศักดิ์. (2562). คุณภาพชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศิลปากร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
- อัมมา ชื่นบุญ และ ชัยรัตน์ บุญปกิจ. (2563). ความรู้ทางการเงิน เจตคติต่อการเงิน การบริหารจัดการการเงิน ความเชื่ออำนาจแห่งตน และสุขภาวะทางการเงินของนักศึกษา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์, 6(3), 1-15.
- อารีรัตน์ ขุระชาติ. (2563). แนวโน้มการถ่วงการตกกระแสนของผู้บริโภคที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมบนสื่อสังคมออนไลน์ การบริโภคเพื่อแสดงสถานะ การตัดสินใจซื้อจากการกระตุ้น ณ จุดขาย และรู้สึกเสียใจภายหลังการตัดสินใจซื้อ. (สารนิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต). วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อินทรา ทับคล้าย, พิมพ์นารักษ์ ภูมิพิศุขภูษิณ, อิศรา ศิริมานะอารี, และ อมลย์ รักอ่าง. (2567). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 17(2)
- แฮมิลตัน สาดิ, มีหนองหว้า จรุงศรี, และ ผลเพิ่ม อรุณศรี (2565). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(5), 1927.
- Beisland E. G., Gjeilo K. H., Andersen J. R., Bratås O., Bø B., Haraldstad K., Hjelmeland I. H. H., Iversen M. M., Løyland B., Norekvål T. M., Riiser K., Rohde G., Urstad K. H., Utne I., and Flølo T. N. (2021). Quality of life and fear of COVID-19 in 2600 baccalaureate nursing students at five universities: A cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(198). <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01837-2>
- Cheng C., Lau Y.-C., Chan L., and Luk J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Fuengfu P., Phruekerd N., Ketkanplu W., Lathong O., Chanbutsa P., and Rayasawath C. (2021). Factors influencing the development of quality of life of students of Nakhon Ratchasima Rajabhat University. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews (IJSASR)*, 1(4), 25-36. <https://doi.org/10.14456/ijrsar.2021.19>
- Gallardo-Vázquez D., and Miralles-Quirós J. L. (2024). Financial education and responsible consumption in undergraduate management students. *The International Journal of Management Education*, 22(1), 100682

บรรณานุกรม (ต่อ)

- Genta F. D., Rodrigues Neto G. B., Sunfeld J. P. V., Porto J. F., Xavier A. D., Moreno C. R. C., Lorenzi-Filho G., and Genta P. R. (2021). COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype, and health-related quality of life among high school students: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(7).
<https://doi.org/10.5664/jcsm.9196>
- Ha W., Ma L., Cao Y., Feng Q., and Bu S. (2024). The effects of class attendance on academic performance: Evidence from synchronous courses during Covid-19 at a Chinese research university. *International Journal of Educational Development*, Elsevier.
- Keener T. A., Hall K., Wang K., Hulsey T., and Piamjariyakul U. (2021). Quality of life, resilience, and related factors of nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse educator*, 46(3), 143-148.
- Kosec Z., Sekulic S., Wilson-Gahan S., Rostohar K., Tusak M., and Bon M. (2022). Correlation between Employee Performance, Well-Being, Job Satisfaction, and Life Satisfaction in Sedentary Jobs in Slovenian Enterprises. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10427.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191610427>
- Kwok C., Leung P. Y., Poon K. Y., and Fung X. C. C. (2021). *The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(1), 36–44.
https://doi.org/10.4103/shb.shb_81_20
- Li H.-M., and Zhong B.-L. (2022). Quality of life among college students and its associated factors: A narrative review. *Health Policy and Methodology Science: Public Health*, 7, Article December 30, 2022.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- López-Martínez B. E., Aragón-Castillo J., Muñoz-Palomeque M., Madrid-Tovilla S., and Tornell-Castillo I. (2021). Quality of work-life and work performance in physicians at the Mexican Institute of Social Security, in the state of Chiapas. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2). <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i2.3706>
- Martínez-Serna M. I., and Baixauli-Soler J. S. (2024). The effect of online class attendance on academic performance in finance education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, Elsevier.
- Mendoza-Villafaina J., and López-Mosquera N. (2024). Educational experience, university satisfaction and institutional reputation: Implications for university sustainability. *The International Journal of Management Education*, 22, 101013.
- Mohammed W., Alanzi T., Alanezi F., Alhodaib H., and AlShammari M. (2021). Usage of social media for health awareness purposes among health educators and students in Saudi Arabia. *Informatics in Medicine Unlocked*, 23, 100553. <https://doi.org/10.1016/j.imu.2021.100553>
- Muanjan Montira and Tangwongchai, Sookjaroen (2022) "Social media addiction and self-esteem of high school students in Hat Yai municipality secondary educational service area office 16, Thailand," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 66: Iss. 4, Article 8
- Nagaraj S. (2021). Role of consumer health consciousness, food safety and attitude on organic food purchase in emerging market: A serial mediation model. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 59, 102423. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102423>
- Popovich J. J., Loibl C., Zirkle C., and Whittington M. S. (2020). Community college students' response to a financial literacy intervention: An exploratory study. *International Review of Economics Education*, 34, 100182. <https://doi.org/10.1016/j.iree.2020.100182>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- QS Ranking. (2024). QS World University Rankings 2024: Thailand. สืบค้นจาก
<https://www.topuniversities.com/world-university-rankings/2024?countries=th>
- Remr J. (2023). Validation of the Health Consciousness Scale among the Czech Population. *Healthcare (Basel)*, 11(11), 1628. <https://doi.org/10.3390/healthcare11111628>
- Rogerson O., Wilding S., Prudenzi A., and O'Connor D. B. (2024). Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 159, 106415. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106415>
- Sophie von Lieres J., and Cauvery G. (2022). The impact of using social media on young adults' quality of life during the COVID-19 pandemic in South India. 2022 IEEE Global Humanitarian Technology Conference (GHTC). <https://doi.org/10.1109/GHTC55804.2022.9998058>
- Stănculescu, E. and Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: The contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101879>
- Warmath D. and Zimmerman D. (2019). Financial literacy as more than knowledge: The development of a formative scale through the lens of Bloom's domains of knowledge. *The Journal of Consumer Affairs*, 53(4), 1602–1629.
- You Y. Yang-Huang J. Raat H. and Van Grieken A. (2022). Social media use and health-related quality of life among adolescents: Cross-sectional study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 9(10), Article e39710. <https://doi.org/10.2196/39710>
- Zhao L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100122. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>

ภาคผนวก ก

ชุดแบบสอบถามสำหรับกลุ่มตัวอย่าง

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรัฐบาล
ภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

คำอธิบาย : แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งผลการวิจัยนี้จะถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาของผู้วิจัย เท่านั้น โดยข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามฉบับนี้จะถูกนำไปวิเคราะห์และเก็บรักษาเป็นความลับ ทั้งนี้ขอความกรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1: คำถามคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2: ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรัฐบาล
ภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ส่วนที่ 3: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 คำถามคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ท่านมีอายุ 18 ปีขึ้นไป ใช่หรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ (จบแบบสอบถาม)

1.2 ท่านเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยใด

☐ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ☐ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☐ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ☐ มหาวิทยาลัยมหิดล

☐ อื่นๆ (จบแบบสอบถาม)

1.3 ท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีหรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่ (จบแบบสอบถาม)

ส่วนที่ 2 ปัจจัยมีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรัฐบาลภายในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ปัจจัย	ระดับความคิดเห็น				
	1	2	3	4	5
	เห็นด้วย น้อย ที่สุด	เห็น ด้วย น้อย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย มาก ที่สุด
ด้านการจัดการความเครียด					
1.1 ท่านไม่รู้สึกรอคอยที่บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น โดยที่ไม่คาดคิด					
1.2 ท่านรู้สึกสามารถควบคุมสิ่งที่สำคัญในชีวิตได้					
1.3 ท่านรู้สึกว่าท่านอยู่เหนือทุกปัญหา					
1.4 ท่านสามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจได้					
1.5 ท่านไม่รู้สึกรอคอยหรือหงุดหงิดเพราะว่าหลายสิ่งเกิดขึ้น โดยที่ไม่สามารถควบคุมได้					
ด้านการเสพติดสื่อโซเชียลมีเดีย					
2.1 ท่านเริ่มใช้สื่อสังคมออนไลน์ทันทีที่ว่างหรือมีโอกาส					
2.2 ท่านพูดคุยกับเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์มากกว่าคนรอบข้างในชีวิตจริง					
2.3 ท่านรู้สึกกระวนกระวายหรือไม่สบายใจเมื่อถูกห้ามใช้สื่อสังคมออนไลน์					
2.4 ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายเวลาที่เครียด					
2.5 ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาส่วนตัว					

ด้านการมีภาระหนี้เรื่องสุขภาพ					
3.1 ท่านมีการติดตามของตนเองเป็นประจำ					
3.2 ท่านมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นประจำ					
3.3 ท่านใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของตนเอง					
3.4 ในระหว่างวันท่านมีการระมัดระวังระดับสุขภาพของตนเองตลอดเวลา					
3.5 ท่านมักตรวจสอบสุขภาพของตัวเองอยู่เสมอ					
ด้านความรู้ทางการเงิน					
4.1 ท่านรู้วิธีที่จะเก็บเงินไม่ให้ใช้จ่ายมากเกินไป					
4.2 ท่านวางแผนทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
4.3 ท่านตรวจสอบผลทางการเงินให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้					
4.4 เมื่อมีเงิน ท่านระงับการใช้จ่ายเงินโดยคิดถึงวันข้างหน้า					
4.5 ท่านรู้วิธีที่จะออมเงิน					
4.6 ท่านรู้ว่าจะหาแหล่งข้อมูลที่ท่านต้องการเพื่อการตัดสินใจเรื่องเงินได้จากที่ใด					
ด้านประสิทธิภาพการศึกษา					
5.1 ท่านสามารถติดต่อครูผู้สอนได้ตลอดเวลาเป็นอย่างดี					
5.2 ท่านรู้สึกได้เรียนรู้อย่างเต็มที่					
5.3 ท่าน <u>ไม่</u> รู้สึกตึงเครียดเมื่อต้องเรียนเป็นเวลานาน					

5.4 ท่านรู้สึกสามารถปรับตัวได้ตลอดเวลา แม้ว่าจำนวนการบ้านเพิ่มขึ้นจนส่งผล กระทบต่อการใช้ชีวิตของท่าน					
5.5 ท่านสามารถปรับตัวในการเรียนได้แม้ สถานการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนแปลง					
ด้านคุณภาพชีวิต					
6.1 ท่านสามารถพูดคุยทำความเข้าใจกับ เพื่อนภายในมหาวิทยาลัย					
6.2 มหาวิทยาลัยมีระบบรักษาความ ปลอดภัยอย่างดี					
6.3 ท่านพอใจกับผลการเรียนของท่าน					
6.4 ท่านมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ					
6.5 ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุก สัปดาห์					
6.6 มหาวิทยาลัยตั้งอยู่ในที่ที่มีเส้นทาง คมนาคมสะดวก					

ส่วนที่ 3: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด หรือกรอกข้อมูลในช่องว่างตามที่ระบุ ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง ☐ LGBTQIA2S+

2. อายุ

☐ 18 - 20 ปี
☐ 21 - 22 ปี
☐ มากกว่า 22 ปีขึ้นไป

3. ประเภทที่อยู่อาศัยระหว่างศึกษา

☐ หอพักในมหาวิทยาลัย
☐ หอพักเอกชน/คอนโด
☐ อยู่บ้านของครอบครัว
☐ อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

4. วิธีการเดินทางไปมหาวิทยาลัย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ รถประจำทาง
☐ รถส่วนตัว/ครอบครัว
☐ รถไฟฟ้า
☐ เดิน/จักรยาน

5. คณะ/สาขาที่เรียน

_____ (คำตอบสั้นๆ)

6. ปีการศึกษา

☐ ปีที่ 1 ☐ ปีที่ 2 ☐ ปีที่ 3 ☐ ปีที่ 4 ☐ ปีอื่นๆ (โปรดระบุ) _____

7. รูปแบบการเรียน

☐ เรียนในชั้นเรียน ☐ เรียนออนไลน์ ☐ แบบผสมผสาน (Hybrid)

8. รายได้ต่อเดือนของนักศึกษา

☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท
☐ 5,001-10,000 บาท
☐ มากกว่า 10,000 บาท

9. แหล่งที่มาของรายได้ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เงินสนับสนุนจากครอบครัว
- ☐ รายได้จากการทำงานพิเศษ
- ☐ ทุนการศึกษา
- ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ) _____

10. ชั่วโมงการนอนเฉลี่ยต่อวัน

- ☐ น้อยกว่า 6 ชั่วโมง
- ☐ 6-8 ชั่วโมง
- ☐ มากกว่า 8 ชั่วโมง

