e268956

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

จุฑามาศ แก้วจันดี[1], วารี นันทสิงห์[2], สุภาพร พันโนฤทธิ์[1], บุญหลาย ไกรนพนม[1] และธนะพัฒน์ ทักษิณทร์[1*]

[1]สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

[2]สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

(วันที่รับบทความ: 30 เมษายน 2567; วันที่แก้ไข: 16 สิงหาคม 2567; วันที่ตอบรับ: 22 สิงหาคม 2567)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนสิงหาคม ถึงธันวาคม 2566 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 159 คน โดยใช้สูตรการคำนวณสูตรของ Wayne ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ multistage random sampling แบ่งสัดส่วนตามระดับชั้นปีที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ p value < .05 ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 92.4 เกรดเฉลี่ย 2.51-3.00 ร้อยละ 59.1 มีภูมิลำเนาในเขตจังหวัดศรีสะเกษ ร้อยละ 61.6 ส่วนใหญ่มีประวัติเคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ร้อยละ 83.6 ปัจจัยด้านการเรียนโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$=2.58, S.D.=0.73) (2) ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.3 และ (3) ปัจจัยด้านการเรียนที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p value<.05 ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะการเรียนและสิ่งแวดล้อมในการเรียน บทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในชั้นเรียน สัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นเรียน ความสำเร็จในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย และปัจจัยด้านโครงสร้าง อุปกรณ์ และบรรยากาศในชั้นเรียน

คำสำคัญ: ความเครียด, โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

***ผู้รับผิดชอบบทความ:** ธนะพัฒน์ ทักษิณทร์; tanaprat.k@sskru.ac.th

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

Relationships of Academic Factors and Stress Levels among Community Health Program Students, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University, After the Outbreak of Coronavirus Disease 2019

Chuthamat Keawchandee[1], Waree Nantasing[2], Suphaphorn Phannorit[1], Boonlai Kriphanom[1], and Tanaprat Thuksin[1*]

[1]Department of Community Health, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University

[2]Department of Sports Science, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University

(Received: 30 April 2024; Revised: 16 August 2024; Accepted: 22 August 2024)

Abstract

This cross-sectional descriptive research aimed to study the relationship of academic factors and stress levels of community health program students, faculty of liberal arts and science, Sisaket Rajabhat University, after the outbreak of coronavirus disease 2019. This research was cross-sectional survey research. The research was conducted between August and December 2023. The sample group consisted of 159 students from community health program students, faculty of liberal arts and science, Sisaket rajabhat university academic year 2023. The sample size was used Wayne's formula for calculating at a confidence level of 95%. The sample were used multistage random sampling, dividing the proportion according to the year of study. The research tools of the study were questionnaires. Data was analyzed by descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, and inferential statistics using Pearson correlation coefficient that indicated statistical significance p-value < .05. The results found most of the sample were female (92.4%) and GPA of 2.51-3.00 was 59.1%. There were domiciled in Sisaket province (61.6%), and most were infected with the 2019 coronavirus (83.6%). The overall academic factors were at a moderate level ($\bar{X}$=2.58, S.D.=0.73). Most of them had moderate levels of stress (45.3%). The study factors were statistically significantly related to stress levels at p value<.05 including study characteristics and study environment factors, the roles and responsibilities of students in the classroom, relationships with teachers and classmates, success in assigned tasks, and structural factors, equipment, and atmosphere in the classroom.

Keywords: stress, Coronavirus disease 2019, community health program students

***Corresponding author**: Tanaprat Thuksin; tanaprat.t@sskru.ac.th

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ เริ่มมีการระบาดในช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 เริ่มจากประเทศจีนที่มีการรายงานครั้งแรก วันที่ 30 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบผู้ป่วยมีอาการด้วยโรคปอดอักเสบที่ไม่ทราบสาเหตุ ในเมืองอู่ฮั่น ต่อมามีรายงานอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2563 ว่าโรคปอดอักเสบที่ระบาดในเมืองอู่ฮั่น เป็นสาเหตุมาจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ติดต่อได้โดยการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง ผ่านทางละอองเสมหะการไอ จาม น้ำลาย น้ำมูก เมื่อสิ่งเหล่านี้ตกลงสู่วัตถุหรือพื้นผิวแล้วมีผู้คนมาสัมผัสวัตถุหรือพื้นผิวนั้น แล้วนำไปสัมผัสรอบดวงตา จมูกหรือปากอาจเกิดการติดเชื้อแพร่ระบาดไปสู่ผู้อื่นได้ วันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ และต่อมาวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นแบบการระบาดทั่วโลก (Pandemic) ซึ่งมีการแพร่ระบาดเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากในหลายประเทศทั่วโลก (Moawad, 2020)

ประเทศไทยมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ครั้งแรก เมื่อ 12 มกราคม 2563 โดยระลอกแรกเริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 - เดือนมีนาคม พ.ศ. 2564 ระลอกต่อมาเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายน – เดือน ธันวาคม 2564 รัฐบาลจึงต้องมีการยกระดับ การบริการจัดการสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้อยู่ในวงจำกัด เพื่อลดความรุนแรงและการระบาดของโรค (กลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศ กองโรคติดต่อทั่วไป, 2564) จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยพบผู้ป่วยสะสม จำนวน 12,623 ราย ผู้เสียชีวิต 192 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.52 (ข้อมูล ณ วันที่ 1 มกราคม 2565) และมีจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่เพิ่มขึ้นทุกวัน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ, 2565) การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่คุกคามต่อสุขภาพของประชาชน ทำให้ส่งผลกระทบต่อประชากรในหลายมิติ เช่น ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และอีกหลายๆ ด้าน ในช่วงการระบาด เด็กนักเรียนนักศึกษาทั่วโลก มากกว่า 1,500 ล้านคนต้องหยุดการเรียนการสอนในสถานศึกษาและมีการปรับเปลี่ยนการเรียนออนไลน์โดยให้เรียนที่บ้าน และใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย หลายคนจะต้องปรับตัวกับระบบการเรียนการสอน โดยผลกระทบจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับการปรับตัว แต่ถ้าไม่สามารถทำใจให้เป็นปกติยอมรับและปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงได้ ก็จะเกิดภาวะเครียดหรือความวิตกกังวลขึ้นได้ เช่น ผลกระทบทางร่างกาย ส่งผลทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ได้แก่ ความดันโลหิตสูง มีการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารมาก ผลกระทบด้านจิตใจ ทำให้โมโหง่าย ขาดสมาธิ อารมณ์แปรปรวน หลงลืม และ ผลกระทบเชิงพฤติกรรม ความเครียดอาจยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในระยะยาวได้ (Centers for Disease Control and Prevention, 2020)

ข้อมูลที่ได้จากนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ที่ได้รับผลกระทบจากการจัดการเรียนสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เมื่อเปรียบเทียบกับการเรียนการสอนในช่วงปกติ พบว่า ผลกระทบของผู้เรียนทำให้สามารถเข้าถึงการจัดการเรียนการสอนได้ในระดับปานกลางถึงมาก แต่ประสิทธิภาพที่เกิดจากการเรียนการสอนในช่วงนี้มีค่าเฉลี่ยลดลงเป็นส่วนใหญ่ ทั้งในด้านความรู้และพฤติกรรมการเรียน ด้านสุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทาง

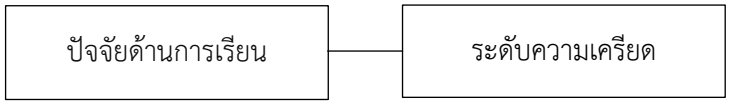
วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

จิตใจ และทักษะทางสังคมถึงแม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมากขึ้น แต่ความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบต่อการเรียน รวมถึงความสุขในการเรียนและการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด และส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา โดยผู้เรียนได้สะท้อนความคิดเห็นและความต้องการว่าอยากจะกลับไปเรียนในห้องเรียนมากกว่าเรียนออนไลน์ และต้องการให้จัดการเรียนการสอนเฉพาะวิชาที่จำเป็น ลดการบ้าน ปรับเนื้อหาการเรียน เพิ่มสื่อการสอนให้ทันสมัย และอยากให้มีการสนับสนุนอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์เพิ่มขึ้นด้วย สิ่งเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนที่มีการเรียนการสอนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 2566) ทีมผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัย เรื่อง ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้ได้ข้อมูลในการจัดทำเป็นแนวทางในการวางแผน ป้องกันแก้ไขปัญหาและการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถลดระดับความเครียด จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเรียน ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน และจัดสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย รวมถึงการปรับปรุงด้านการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพและส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย ในช่วงเดือน สิงหาคม ถึง ธันวาคม 2566

ประชากร คือ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่มีการลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2566 ทั้งหมด 232 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 2566)

เกณฑ์การคัดเข้า มีดังนี้

1) เป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่มีการลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2566

2) เป็นนักศึกษาทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป

เกณฑ์การคัดออก มีดังนี้

1) กรอกข้อมูลไม่ครบถ้วน

2) นักศึกษาที่ลาพักการศึกษาหรือลาออก

3) ไม่มาในวันนัดหมาย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่มีการลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2566 โดยการคำนวณหาขนาดตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีประมาณค่าสัดส่วนของประชากรในกรณีทราบจำนวนของประชากรที่แน่นอนโดยการใช้สูตรคำนวณของ Wayne (1995) ดังนี้

สูตรการคำนวณ

$$n = \frac{Np\,(1-p)\,z^2_{1-\alpha/2}}{d^2\,(N-1) + p\,(1-p)\,z^2_{1-\alpha/2}}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดประชากร เท่ากับ 232 คน

d = ค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ เท่ากับ 0.05

z = ค่าระดับความเชื่อมั่นที่ 95% หรือ Alpha (α) เท่ากับ 0.05 มีค่า $Z_{0.975}$ ดังนั้น เท่ากับ 1.96

p = ค่าสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดจาก กรระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ร้อยละ 42.1 ดังนั้น p เท่ากับ 0.42 (อธิวัฒน์ สายทอง และคณะ, 2566) แทนค่าในสมการ

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

$$n = \frac{232\ (0.42)\ (1-\ 0.42)\ (1.96)^2}{(0.05)^2\ (232\ -\ 1) + (0.42)\ (1\ -\ 0.42)\ (1.96)^2}$$

$$n = 144$$

ดังนั้น ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 144 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลารตอบกลับที่ไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถาม กำหนดที่ร้อยละ 10.0 ได้จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 159 คน และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ multistage random sampling โดยแบ่งสัดส่วนตามระดับชั้นปีที่ศึกษา

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบประเมิน ซึ่งประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้น เกรดเฉลี่ย ภูมิลำเนา ประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการเรียนที่สัมพันธ์กับความเครียด จำนวน 27 ข้อ ข้อคำถามเป็น แบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด โดยคำถามเชิงบวก มีระดับคะแนนเป็น 5, 4, 3, 2, 1 และคำถามเชิงลบ 1, 2, 3, 4, 5 ตามลำดับ แปลผลคะแนนโดยแบ่งตามอันตรภาคชั้นที่กำหนด แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ น้อย (1.00-2.33), ปานกลาง (2.34-3.66) และ มาก (3.67-5.00) (Best & Kahn, 1997)

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 เป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ คือ ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก และระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด จากนั้นแปลผลโดยใช้คะแนนรวมมาวิเคราะห์ตามเกณฑ์ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนน 1-23 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการด าเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24–41 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่เกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฟังเพลง อ่านหนังสือทำงานอดิเรก พูดคุยหรือระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42-61 คะแนน หมายถึง นักศึกษามีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้ง หรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไขจัดการปัญหานั้นไม่ได้ปรับ

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ความรู้สึกด้วยความลำบาก จนส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ ต้องคลายเครียดการฝึกหายใจ พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ที่ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากไม่สามารถจัดการคลายเครียดได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง นักศึกษามีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรัง มีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือสิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข มีความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดียับยั้งอารมณ์ไม่ได้

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญอย่างน้อย 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความถูกต้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างรวมถึงภาษาที่ใช้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งตามคำแนะนำ ผู้วิจัยนำผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ได้มากกว่า 0.60 ขึ้นไป

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามในส่วนของปัจจัยด้านการเรียนที่สัมพันธ์กับความเครียดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับ นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach (1984) ได้เท่ากับ 0.84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับคณบดีคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากได้รับการอนุญาต ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับหัวหน้านักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน หัวหน้าแต่ละชั้นปีและนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย และแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์คัดเข้าตามสัดส่วนระดับชั้นปีที่ศึกษา โดยทำแบบสอบถามบริเวณคณะศิลปะศาสตร์และวิทยาศาสตร์โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามไม่เกิน 10 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียด โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ p value<.05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ของ Hinkle (1998) ดังนี้

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ค่า (r)	ระดับของความสัมพันธ์
0.90 -1.00	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก
0.70 -0.90	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
0.50 -0.70	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
0.30 -0.50	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
0.00 -0.30	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยได้ดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เอกสารรับรองเลขที่ COE No. 007/2566 วันที่รับรอง 5 กรกฎาคม 2566 โดยผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้นกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลาไม่จำเป็นต้องให้เหตุผลและไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 92.4 กำลังศึกษาระดับชั้นปีที่ 1-3 ชั้นปีละ ร้อยละ 25.2 เกรดเฉลี่ย อยู่ในช่วง 2.51-3.00 ร้อยละ 59.1 มีภูมิลำเนาในเขตจังหวัดศรีสะเกษ ร้อยละ 61.6 และส่วนใหญ่มีประวัติเคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ร้อยละ 83.6 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n=159)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	12	7.6
หญิง	147	92.4
ระดับชั้น		
ปี 1	40	25.2
ปี 2	40	25.2
ปี 3	40	25.2
ปี 4	39	24.4

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ย		
<2.00	9	5.6
2.00 – 2.50	23	14.5
2.51 – 3.00	94	59.1
3.01 ขึ้นไป	33	20.8
ภูมิลำเนา		
ในเขตจังหวัดศรีสะเกษ	98	61.6
นอกเขตจังหวัดศรีสะเกษ	61	38.4
ประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019		
เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	133	83.6
ไม่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	26	16.4

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านการเรียน

ปัจจัยด้านการเรียนของกลุ่มตัวอย่างในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$=2.58, S.D.=0.73) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง คือ ปัจจัยด้านลักษณะการเรียนและสิ่งแวดล้อมในการเรียน ($\bar{X}$=3.08, S.D.=0.72) ปัจจัยสัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นเรียน ($\bar{X}$=2.46, S.D.=0.67) ปัจจัยด้านความสำเร็จในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ($\bar{X}$=2.57, S.D.=0.63) และปัจจัยด้านโครงสร้าง อุปกรณ์ และบรรยากาศในชั้นเรียน ($\bar{X}$=2.52, S.D.=0.81) ส่วนปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย คือ ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในชั้นเรียน ($\bar{X}$=2.27, S.D.=0.82) มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับปัจจัยด้านการเรียนของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n=159)

ปัจจัยด้านการเรียน	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ลักษณะการเรียนและสิ่งแวดล้อมในการเรียน	3.08	0.72	ปานกลาง
บทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในชั้นเรียน	2.27	0.82	น้อย
สัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นเรียน	2.46	0.67	ปานกลาง
ความสำเร็จในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย	2.57	0.63	ปานกลาง
โครงสร้าง อุปกรณ์ และบรรยากาศในชั้นเรียน	2.52	0.81	ปานกลาง
ภาพรวม	**2.58**	**0.73**	**ปานกลาง**

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ส่วนที่ 3 ระดับความเครียด

ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.3 รองลงมา มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 31.4 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 15.7 และมีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ร้อยละ 7.6 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ และระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n=159)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
น้อย (1-23 คะแนน)	50	31.4
ปานกลาง (24 –41 คะแนน)	72	45.3
สูง (42 –61 คะแนน)	25	15.7
รุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป)	12	7.6

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียด

พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะการเรียนและสิ่งแวดล้อมในการเรียน ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในชั้นเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นเรียน ปัจจัยด้านความสำเร็จในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ปัจจัยด้านโครงสร้าง อุปกรณ์ และบรรยากาศในชั้นเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ *p* value <.05

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (n=159)

ปัจจัยด้านการเรียน	ระดับความเครียด	
	ค่าสหสัมพันธ์ (*r*)	*p* value
1. ลักษณะการเรียนและสิ่งแวดล้อมในการเรียน	.354	<.001*
2. บทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในชั้นเรียน	.495	<.001*
3. สัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นเรียน	.314	.001*
4. ความสำเร็จในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย	.383	<.001*
5. โครงสร้าง อุปกรณ์ และบรรยากาศในชั้นเรียน	.278	.005*

**p* value < .05

อภิปรายผล

จากการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.3 โดยมีความเครียดมากที่สุดในเรื่อง การทำงานผิดพลาด การไม่

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ครอบคลุมของงานมากกว่าปกติ ซึ่งระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเป็นช่วงหลังการระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และจัดอยู่ในสถานการณ์ของโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังตามสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งนักศึกษายังคงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของโรคอาจกลับมารุนแรงอีกครั้ง ซึ่งที่ผ่านมานักศึกษาที่ต้องปรับตัวกับการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาด เมื่อกลับมาเรียนในห้องเรียนปกติก็ต้องมีการปรับตัวอีกครั้ง การกลับเข้าสู่ระบบการเรียนการสอนแบบเดิมอาจทำให้เกิดความเครียดและความกดดันในการเรียนมากขึ้น (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2020) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jones & Smith (2021) ซึ่งพบว่านักเรียนและนักศึกษาที่กลับมาสู่การเรียนในห้องเรียนหลังจากการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต้องเผชิญกับความเครียดที่สูงขึ้น เนื่องจากความยากในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการเรียนการสอนและความกดดันในการเรียนรู้เนื้อหาที่ครอบคลุมมากขึ้น อีกทั้งจากผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบความเครียดของนักศึกษาในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ยังมีผลมาจากปัจจัยด้านการปรับตัวจากการเรียนออนไลน์กลับเข้าสู่การเรียนในห้องเรียนปกติ ซึ่งต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านเทคนิคและการจัดการเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Li et al (2021) พบว่า นักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการเรียนการสอนในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีระดับความเครียดสูงขึ้น เนื่องจากการต้องปรับตัวกับการเรียนออนไลน์ที่มีข้อจำกัดและความไม่แน่นอนทางการศึกษาที่ตามมา นักศึกษาหลายคนมีความกังวลเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการเรียนรู้และการ ทำงานให้ทันตามกำหนดเวลา ซึ่งเพิ่มความเครียดในการเรียนรู้ การวิจัยนี้จึงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสนับสนุนทางจิตใจและการให้คำแนะนำในการจัดการกับความเครียดในกลุ่มนักศึกษา โดยเฉพาะในช่วงเวลาหลังจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งยังคงมีผลกระทบทางจิตใจที่ต่อเนื่องอยู่

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ปัจจัยด้านลักษณะการเรียนและสิ่งแวดล้อมในการเรียน ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาในชั้นเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นเรียน ปัจจัยด้านความสำเร็จในภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ปัจจัยด้านโครงสร้าง อุปกรณ์ และบรรยากาศในชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ในช่วงหลังสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p value<.05 ซึ่งแสดงถึงความสำคัญของปัจจัยเหล่านี้ต่อการจัดการความเครียดในบริบทการศึกษา สอดคล้องกับการวิจัยของ Zhao et al (2021) ที่พบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมการเรียนและสัมพันธภาพทางสังคมในชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p value< .05 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความไม่แน่นอนในการปรับตัวกลับมาเรียนในห้องเรียนหลังจากที่มีการเรียนออนไลน์เป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดความเครียดและความกดดันในกลุ่มนักศึกษา และสอดคล้องกับการศึกษาของ Wong et al (2021) ที่พบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนและสัมพันธภาพกับอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้นมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญ

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

ทางสถิติที่ระดับ *p* value< .05 โดยชี้ให้เห็นว่า การสนับสนุนจากทั้งบุคคลในชั้นเรียนและสิ่งแวดล้อมทางการเรียน ได้แก่ การมีโครงสร้างที่ชัดเจนในการจัดการการเรียนรู้ และการมีสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน เช่น อุปกรณ์การเรียนที่ครบครันและบรรยากาศในชั้นเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ สามารถช่วยลดความเครียดของนักศึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างการศึกษา โดยเฉพาะในช่วงหลังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนอย่างมาก สอดคล้องกับการวิจัยของธนัชพร ปลั่งศรีสกุล (2563) ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงหลังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมการเรียนและความสัมพันธ์ในชั้นเรียนมีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การกลับมาเรียนในห้องเรียนหลังจากการเรียนออนไลน์เป็นเวลานานทำให้นักศึกษาต้องปรับตัวมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเครียดและความกดดันมากกว่าปกติ สอดคล้องกับการวิจัยของภัสราวดี ชุติกุลพงศ์ (2564) ชี้ให้เห็นว่า การจัดการสิ่งแวดล้อมในชั้นเรียนที่เหมาะสมและมีอุปกรณ์การเรียนที่ครบครัน สามารถช่วยลดความเครียดของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ *p* value< .05 ทั้งนี้ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในชั้นเรียนระหว่างนักศึกษาและอาจารย์ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เนื่องจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียนสามารถช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และลดความกดดันทางจิตใจได้ และสอดคล้องกับการวิจัยของปริญญา ตันสกุล (2564) ที่พบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมการเรียน เช่น การจัดห้องเรียนที่เหมาะสม การเข้าถึงเทคโนโลยีการเรียน และการสนับสนุนจากอาจารย์และเพื่อนร่วมชั้น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับระดับความเครียดของนักศึกษาในช่วงการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนออนไลน์กลับมาสู่การเรียนในห้องเรียน การวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นว่าการปรับตัวกับระบบการเรียนการสอนแบบใหม่เป็นความท้าทายหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในกลุ่มนักศึกษา ดังนั้นจากผลการวิจัยความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านการเรียนกับระดับความเครียดของนักศึกษาในช่วงหลังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยต่างๆ เช่น สิ่งแวดล้อมในการเรียน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและอาจารย์ รวมถึงโครงสร้างและอุปกรณ์ในการเรียน มีบทบาทสำคัญในการกำหนดระดับความเครียดของนักศึกษา และยังสอดคล้องกับศึกษาของชลลดา กิติวงศ์ (2563) พบว่าความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างนักศึกษากับอาจารย์สามารถลดระดับความเครียดของนักศึกษาได้ โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องเผชิญกับการเรียนการสอนที่ปรับเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การสนับสนุนทางอารมณ์และการเข้าใจความกังวลของนักศึกษาจากอาจารย์ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาได้

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอน โดยผู้บริหารและอาจารย์สามารถใช้ผลการวิจัยนี้ในการปรับปรุงหลักสูตรและวิธีการสอน โดยเน้นไปที่การสร้างสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ที่ช่วยลดความเครียดของนักศึกษา เช่น การออกแบบห้องเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม และการสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและผ่อนคลาย

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

2. การส่งเสริมความสัมพันธ์ในชั้นเรียน โดยอาจารย์สามารถใช้ข้อมูลจากการวิจัยนี้เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์และนักศึกษา รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษาด้วยกัน ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและส่งเสริมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

3. การสนับสนุนด้านจิตวิทยาและสังคม โดยสถาบันการศึกษาอาจใช้ผลการวิจัยนี้ในการพัฒนาการสนับสนุนด้านจิตวิทยาและสังคม เช่น การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต การจัดกิจกรรมส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี และการสร้างกลุ่มสนับสนุนเพื่อนช่วยเพื่อน

4. การพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานศึกษา ซึ่งข้อมูลจากการวิจัยนี้ยังสามารถนำไปใช้ในการวางแผนและพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในสถานศึกษา เช่น โครงสร้างพื้นฐาน อุปกรณ์การเรียนรู้ และบรรยากาศในห้องเรียนให้เหมาะสมกับการเรียนรู้และลดความเครียดของนักศึกษา

5. การออกแบบนโยบายและกลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ซึ่งผลการวิจัยสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการออกแบบนโยบายและกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักศึกษาในช่วงเวลาต่างๆ โดยเฉพาะในช่วงหลังสถานการณ์วิกฤต เช่น การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างมาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายขอบเขตการวิจัยไปยังกลุ่มนักศึกษาต่างสาขาวิชาและมหาวิทยาลัยอื่นๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถนำไปเปรียบเทียบได้ ควรทำการวิจัยกับกลุ่มนักศึกษาจากสาขาวิชาอื่นๆ หรือมหาวิทยาลัยอื่นๆ เพื่อศึกษาว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร

2. ควรศึกษาปัจจัยเพิ่มเติมที่อาจส่งผลต่อความเครียด โดยพิจารณาศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อความเครียด เช่น ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สภาพครอบครัว หรือปัจจัยทางสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดมากขึ้น

3. ควรศึกษาในระยะยาว (Longitudinal Study) เพื่อศึกษาผลกระทบของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต่อความเครียดของนักศึกษาในระยะยาว ควรมีการติดตามและเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลานานขึ้น เพื่อดูว่านักศึกษามีการปรับตัวและพัฒนาทางจิตใจอย่างไรเมื่อเวลาผ่านไป

4. ควรมีการใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้สึกของนักศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความเครียด ควรมีการใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการจัดกลุ่มสนทนา (Focus Group) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและลึกซึ้งมากขึ้น

5. ควรมีการพัฒนามาตรการและแนวทางการแก้ไข นอกจากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดแล้ว ควรทำการวิจัยเพื่อพัฒนามาตรการหรือแนวทางในการจัดการความเครียดของนักศึกษา ซึ่งสามารถนำไปใช้ในสถาบันการศึกษาได้จริง

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

6. ควรศึกษาในบริบทของสถานการณ์วิกฤตอื่นๆ โดยทำการวิจัยเพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาในบริบทของสถานการณ์วิกฤตอื่นๆ เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดการความเครียดในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศ กองโรคติดต่อทั่วไป. (2564). *สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) มาตรการสาธารณสุข และปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง.* นนทบุรี: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

ชลลดา กิติวงศ์. (2563). บทบาทของอาจารย์ในการลดความเครียดของนักศึกษาในช่วงวิกฤต COVID-19. *วารสารสุขภาพจิตและการศึกษา, 35*(2), 45-60.

ธนัชพร ปลั่งศรีสกุล. (2563). การศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงหลังการแพร่ระบาดของ COVID-19. *วารสารวิจัยและพัฒนา, 42*(3), 102-115.

ปริญญา ตันสกุล. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษาในช่วงหลังการแพร่ระบาดของ COVID-19. *วารสารวิจัยทางการศึกษา, 48*(1), 120-135.

ภัสราวดี ชุติกุลพงศ์. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยในช่วง COVID-19. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 23*(2), 67-81.

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). *รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง.* เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ. (2565). *รายงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565.* ศรีสะเกษ: กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. (2566). *จำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.* สืบค้นจาก: https://www.oass.sskru.ac.th/OASS.html

อธิวัฒน์ สายทอง, วารี นันทสิงห์, ธนิตา พรมชุลี, ประภัสสร สัมพันธ์พงษ์, อุทัยทิพย์ ลินไธสง, ชัชพงศ์ ประทุมทอง, และวนิดา สายทอง. (2566). ความเครียดและคุณภาพชีวิตในสถานการณ์ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนวัตกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย, 2*(3), 39-49.

Best, J.W., & Kahn, J.V. (1997). *Research in Education.* (8th ed). Boston: Allyn & Bacon.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Social distancing: Keep a safe distance to slow the spread*. Retrieved from: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html

วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา ISSN 2985-251X (Online) ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2567
Thai Journal of Public Health and Health Education Vol. 4 No. 3 September-December 2024

เอกสารอ้างอิง

Cronbach, L. J. (1984). *Essential of psychology testing*. (4th ed.). New York: Harper & Row.

Hinkle, D.E. (1998). *Applied Statistics for the Behavioral Sciences*. Boston: Houghton Mifflin.

Jones, L., & Smith, K. (2021). The impact of returning to in-person education after COVID-19 on student stress levels. *Journal of Educational Psychology, 113*(5), 1024-1033.

Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Qiao, M., Jiang, R., & Zhou, H. (2021). Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, Behavior, and Immunity, 88*(1), 916-919.

Moawad, R.A. (2020). Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in university students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 12*(1), 100-107.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2020). *Education: From disruption to recovery*. Retrieved from: https://en.unesco.org/covid19/educationresponse

Wayne W., D. (1995). *Biostatistics: A Foundation of Analysis in the Health Sciences (6th ed.)*. John Wiley&Sons, Inc.,180.

Wong, T.W., Gao, Y., & Tam, W. W. (2021). Anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(15), 8420.

Zhao, N., Zhou, G., & Li, J. (2021). Factors influencing anxiety among Chinese university students during the COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry, 62*, 102635.