

**ความเครียด และคุณภาพชีวิตในสถานการณ์ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ**
STRESS AND QUALITY OF LIFE DURING THE CORONAVIRUS DISEASE 2019 PANDEMIC OF
UNDERGRADUATE STUDENTS, PROGRAM IN SPORTS SCIENCE, SISAKET RAJABHAT UNIVERSITY

อริวัฒน์ สายทอง¹ วารี นันทสิงห์¹ ธนิตา พรหมชุติ¹ ประภัสสร สัมพันธ์พงษ์¹ อุทัยทิพย์ ลินไธสง¹
ชัชพงศ์ ประทุมทอง¹ และ วณิดา สายทอง^{2*}

Athiwat Saitong¹, Waree Nantasing¹, Tanita Promshuree¹, Prapatsorn Sampanpong¹,
Uthaitip Linthaisong¹, Chatchapong Prathumthong¹, and Wanida Saitong^{2*}

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ¹

Department of Sports Science, Faculty of Liberal Arts and Science, Sisaket Rajabhat University¹

สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี²

Department of Adult and Gerontological Nursing, Faculty of Nursing, Ratchathani University²

*Corresponding Author: wanida.h@rtu.ac.th

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
ประวัติบทความ: รับเพื่อพิจารณา: 21 ธันวาคม 2565 แก้ไข: 24 มีนาคม 2566 ตอบรับ: 25 มีนาคม 2566	สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ทำให้นักศึกษาต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นแบบออนไลน์และการดำเนินชีวิตทำให้เกิดความเครียดกับนักศึกษาได้ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและคุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 จำนวน 290 คน โดยการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก เครื่องมือในการเก็บข้อมูลคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 42.1 รองลงมา มีความเครียดอยู่ในระดับระดับรุนแรง ร้อยละ 41.7 2) นักศึกษามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง ร้อยละ 57.2 รองลงมา มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับระดับดี ร้อยละ 41.4 3) ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต ($r = -0.162, p = 0.007$) สรุปผลการศึกษา นักศึกษาที่มีระดับความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำลง

Article Info	Abstract
Article History: Received: December 21, 2022 Revised: March 24, 2023 Accepted: March 25, 2023 Keywords: stress/quality of life/ undergraduate student/ COVID-19	The Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic situation directly affects quality of life and stress in undergraduate students via online education and lifestyle changes. The aims of this research were to demonstrate stress levels, quality of life levels, and related stress and quality of life in students' Sport Science program during the COVID-19 pandemic situation. 290 participants sampled by using Convenience sampling were replied to the questionnaires included general characteristics data, Suanprung stress test (SPST-20), and World Health Organization Quality of Life Brief – Thai version (WHOQOL-BREF-THAI). The statistics of frequency, percentages, mean, standard deviation, and Spearman correlation test that indicated the data. The results showed. 1) High stress level and extreme stress level were 42.1% and 41.7 %, respectively. 2) Quality of life at medium and good stages were 57.2% and 41.1 %, respectively. 3) Quality-of-life scores were associated with corresponding negative changes in stress scores ($r = -0.162$, $p = 0.007$). In conclusion, students who reported high stress level are associated with poorer quality of life.

1. บทนำ

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (COVID-19) ที่มีการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก (Pandemic) ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีการแพร่ระบาดมากขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 ถึงปัจจุบัน รัฐบาลมีนโยบายในการปิดสถานที่ที่มีคนมารวมตัวกัน รวมถึงสถาบันการศึกษา และงดการจัดกิจกรรม รวมคนจำนวนมากที่มีความเสี่ยงสูงต่อการแพร่ระบาดของโรค เช่น การแข่งขันกีฬา งานบันเทิง งานอบรมสัมมนา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน และประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ราชอาณาจักร [1] ซึ่งบริบท การดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคโควิด-19 ที่อาจเกิดขึ้นจากการเรียนร่วมกันในชั้นเรียน การพักอาศัยร่วมกัน การนั่งรับประทานอาหาร และทำงานกลุ่มร่วมกันอย่างใกล้ชิดโดยไม่สวมหน้ากากอนามัย นอกจากนี้ นักศึกษามีการเดินทางมาจากต่างภูมิสำเนาโดยใช้รถโดยสาร ทำให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ส่งผลต่อการดำเนินการเรียนหากมีการติดเชื้อ ทำให้ต้องหยุดเรียนและเรียนไม่ทันตามเนื้อหาวิชา แต่ละสถาบันการศึกษาจึงปรับการเรียนการสอนโดยการจัดการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายอย่างยิ่ง ต่อสถาบันการศึกษาที่ต้องพยายามรักษามาตรฐานในการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์จำกัดของการระบาดของโรคโควิด-19 นี้ ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่นี้ จึงทำให้มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

ประกาศแนวทางเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา โดยให้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนรายวิชาในรูปแบบออนไลน์จนกว่าสถานการณ์จะเข้าสู่ภาวะปกติ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอน จากการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนเป็นการเรียนในรูปแบบออนไลน์โดยการใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่พัฒนามาเพื่อช่วยในการเรียนการสอนในห้องเรียนนั้นเสมือนจริงมากที่สุด แต่การเรียนการสอนออนไลน์ก็มีข้อจำกัดมากมาย ทั้งในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการสื่อสาร สัญญาณอินเทอร์เน็ต สถานที่ ทำให้ต้องมีการปรับตัวทั้งในการใช้โปรแกรม อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอน การติดต่อสื่อสารกับอาจารย์ การส่งงาน ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และผลลัพธ์ทางการศึกษา ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ อาจทำให้นักศึกษาส่วนหนึ่งเกิดความเครียดได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่และช่วงเวลาการศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Moawad (2020) [2] พบว่า การเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 เป็นเรื่องใหม่ผู้เรียนต้องมีการปรับตัวจนอาจทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นจนไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยเช่นกัน วิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) ในช่วงที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 โอกาสที่จะเกิดการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ข้อมูลการป้องกันและรักษาที่การเปลี่ยนแปลงและข้อกำหนดที่ต้องปฏิบัติในการใช้ชีวิตเช่น เขตพื้นที่การระบาด การจำกัดการเดินทาง การป้องกันโดยการฉีดวัคซีน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อความเครียด

ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีววิทยาร่างกายจากสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบทั้งภายในและภายนอก ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ นักศึกษาเป็นช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคมเข้าสู่ผู้ใหญ่ที่อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดที่เพิ่มมากขึ้น อาจกระทบทางร่างกายที่เกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง อ่อนเพลีย ด้านจิตใจความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง การแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม โกรธ และหงุดหงิดง่าย อาจทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นและความสามารถที่จะจัดการกับตนเองได้ ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ดี [3] ทั้งนี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้รับอิทธิพลจากการดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมโดยอาศัยการรับรู้ผ่านวิถีชีวิตจากประสบการณ์ในอดีตและในชีวิตประจำวัน การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม การศึกษาถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ แต่ก็ต้องมีการลงทุนทรัพยากรจำนวนมาก โดยเฉพาะการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เช่น ค่าธรรมเนียมการศึกษาที่จะให้มหาวิทยาลัยใช้ในการกระบวนการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพ ค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาจะต้องจ่ายขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย เป็นต้น ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ในกระบวนการศึกษาส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ [4-5] และจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตตามมาตรการต่าง ๆ ของภาครัฐเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดที่เพิ่มขึ้นและการลดลงของคุณภาพชีวิตได้

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 และทำให้สถาบันการศึกษาต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ สิ่งเหล่านี้ย่อมมีผลกระทบต่อความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา โดยเฉพาะนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีการเรียนการสอนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ดังนั้นคณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าวจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนหาแนวทางป้องกันและลดสาเหตุของการเกิดความเครียดของนักศึกษา นอกจากนั้นคณะผู้วิจัยจะได้มีข้อมูลในการสร้างแนวทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุก ๆ ด้านของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาในโอกาสต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2.2 เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 1 - 4 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 422 คน [18]

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 1 - 4 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 290 คน โดยการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

- เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการศึกษา (Inclusion criteria)

- 1) นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 1 - 4
- 2) สามารถทำแบบสอบถามออนไลน์ผ่านอุปกรณ์ที่สามารถใช้ google form ได้
- 3) เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและยินยอมใน google form

- เกณฑ์การคัดเลือกรับจากการศึกษา (Exclusion criteria)

- 1) ตอบแบบสอบถามออนไลน์ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามออนไลน์ชนิดตอบเอง ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบประเมินมาตรฐานที่ได้รับการรับรองจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [6] แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย ประกอบด้วย ชั้นปีที่ศึกษา อายุ เพศ ภูมิสำเนา ประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19

ส่วนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียดสวนปุง Suanprung stress test-20 (SPST-20) ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ แต่ละข้อเลือกตอบได้ 5 ระดับ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมมีค่า 23 - 100 คะแนน มีเกณฑ์แปลผลคะแนนรวมแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

0 - 23 คะแนน	หมายถึง เครียดเล็กน้อย
24 - 41 คะแนน	หมายถึง เครียดปานกลาง
42 - 61 คะแนน	หมายถึง เครียดสูง
62 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง เครียดรุนแรง

หมายเหตุ ผู้ที่มีความเครียดในระดับสูงถึงระดับรุนแรง (คะแนน 42 คะแนนขึ้นไป) ถือว่าเป็นความเครียดที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วยข้อความ 26 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม มีข้อความทางบวก 23 ข้อ ได้แก่ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 และ 26 ข้อความทางลบ 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 9 และ 11 ให้เลือกตอบตามความรู้สึกของตนเอง 5 ระดับตั้งแต่ ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด ข้อความทางบวก ให้คะแนนดังนี้ ไม่เลย = 1 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน ปานกลาง = 3 มาก = 4 คะแนน มากที่สุด = 5 คะแนน ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนกลับกัน คะแนนรวมมีค่า 26 - 130 คะแนน มีเกณฑ์แปลผล ดังนี้

26 – 60 คะแนน หมายถึง คุณภาพชีวิตไม่ดี

61 – 95 คะแนน หมายถึง คุณภาพชีวิตกลาง

96 – 130 คะแนน หมายถึง คุณภาพชีวิตดี

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบวัดระดับความเครียด (SPST-20) และแบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข [5] ไปทดลองใช้กับนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และ 0.87 ตามลำดับ

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังประธานสาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

2) ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 30 มิถุนายน – 31 กรกฎาคม 2565 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งลิงก์ (Link) แบบสอบถามออนไลน์ในรูปแบบ Google form ผ่านทางนักศึกษาหัวหน้าชั้นปีของแต่ละชั้นปี เพื่อประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาทุกคนได้เข้าถึงการมีส่วนร่วมในการวิจัย โดยรายละเอียดในแบบสอบถามชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเป็นความลับ การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยโดยสามารถตัดสินใจในการเข้าร่วมได้อย่างอิสระ (กรณีกลุ่มตัวอย่างเลือกยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แบบสอบถามจึงจะแสดงเพื่อสามารถเลือกตอบได้ตามข้อคำถามของเครื่องมือวิจัย กรณีกลุ่มตัวอย่างเลือกไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แบบสอบถามจะไม่แสดงและออกแบบสอบถามออนไลน์)

3) แบบสอบถามที่ได้รับการตอบกลับจะถูกรวบรวมเข้าทาง Google sheets เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมผ่านทาง Google sheets มาจัดกระทำโดยการขจัดข้อมูลที่มีความผิดปกติ (Outlier data) ออกจากชุดข้อมูลก่อนดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติ ด้วยวิธีการสร้างแผนภาพกล่อง (Box plot) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ดังนี้ ข้อมูลทั่วของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติ ค่าความถี่ และร้อยละ ข้อมูลระดับความเครียดและระดับคุณภาพชีวิตใช้สถิติค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยวิธี Kolmogorov-Smirnov พบว่าข้อมูลไม่มีการแจกแจงแบบปกติ และไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้น (Non-Linear Relationship) จึงวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman Correlation) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิจัย

4.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปพบว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 290 คน มากที่สุดคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี 290 คน มากที่สุดคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี การศึกษาชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 ส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 225 คิดเป็นร้อยละ 77.6 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดศรีสะเกษจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 ส่วนใหญ่เคยมีประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19 จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=290)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	74	25.0
ชั้นปีที่ 2	90	31.0
ชั้นปีที่ 3	51	17.6
ชั้นปีที่ 4	75	25.9
เพศ		
ชาย	225	77.6
หญิง	65	22.4
ภูมิลำเนา		
ในเขตจังหวัดศรีสะเกษ	198	68.3
นอกเขตจังหวัดศรีสะเกษ	92	31.7
ประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19		
ไม่เคยติดเชื้อโรคโควิด-19	118	40.7
เคยติดเชื้อโรคโควิด-19	172	59.3

4.2 ข้อมูลระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีการกีฬา

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดรวมอยู่ระหว่าง 20 – 95 คะแนน จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน (Mean = 58.29, SD = 14.38) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.1 และความเครียดอยู่ในระดับระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 41.7 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีการกีฬา (n=290)

ระดับความเครียด	เกณฑ์การให้คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดเล็กน้อย	0 - 23	2	0.7
ความเครียดปานกลาง	24 - 41	45	15.5
ความเครียดสูง	42 - 61	122	42.1
ความเครียดรุนแรง	> 61	121	41.7

4.3 ข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

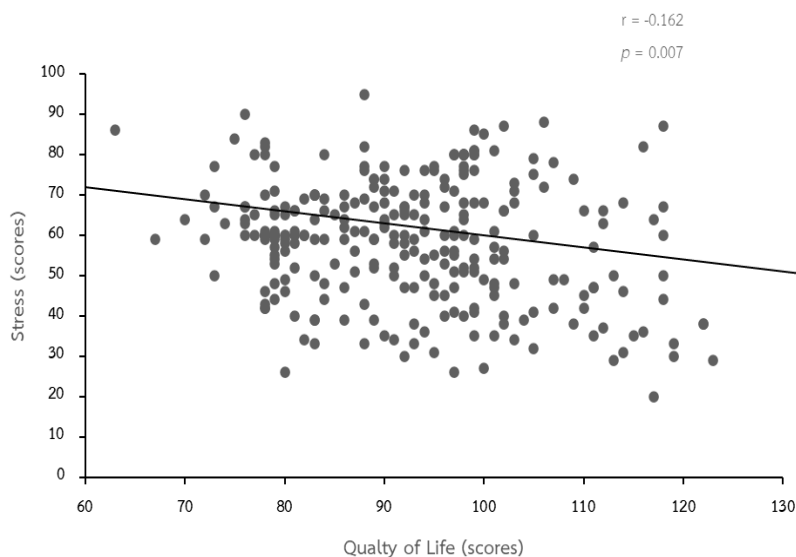
ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนคุณภาพชีวิตรวมอยู่ระหว่าง 56 – 123 คะแนน จากคะแนนเต็ม 130 คะแนน (Mean = 92.58, SD = 12.29) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.2 และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.4 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาภาพรวม (n=290)

ระดับคุณภาพชีวิต	เกณฑ์การให้คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
คุณภาพชีวิตไม่ดี	26 - 60	4	1.4
คุณภาพชีวิตกลาง	61 - 95	166	57.2
คุณภาพชีวิตดี	96 - 130	120	41.4

4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต ($r = -0.162$, $p = 0.007$) หมายถึง เมื่อมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำลง รายละเอียดดังแสดงในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิต
ของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่าข้อมูลทั่วไปของจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 290 คน นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่มีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยมากที่สุด มีจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 225 คิดเป็นร้อยละ 77.6 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดศรีสะเกษจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 ส่วนใหญ่เคยมีประวัติการติดเชื้อโรคโควิด-19 จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.1 และความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 41.7 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ก็มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เกิดความกังวลหงุดหงิด วิตกกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่กลั้วการเป็นผู้ใหญ่ กลั้วการเสียภาพพจน์ และกำลังพัฒนาสู่การสร้างอุดมคติ การค้นพบตนเอง ซึ่งในรยะนี้ต้องผ่านประสบการณ์ของความสับสนทางอารมณ์อย่างมาก อาจก่อให้เกิดความเครียดได้สูง [7] สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 57.6 รองลงมาเป็นความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 22.1 [8] และระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเป็นช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอก 4 ส่งผลให้การเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์เพราะการเรียนแบบออนไลน์ส่งผลให้ภาระงานมากขึ้นในระหว่างการเรียนออนไลน์ สมาธิและความตั้งใจของนักศึกษาลดลง เป็นการเพิ่มภาระให้กับนักศึกษาเมื่อเทียบกับการเรียนแบบปกติ ด้านอุปกรณ์การไม่สามารถเข้าถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เสถียร อุปกรณ์ที่สร้างความร้อนหากใช้ต่อเนื่อง 2 - 3 ชั่วโมง [9] และยังพบว่านักศึกษามีสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนมีสาเหตุจากการเรียนออนไลน์มากที่สุด ร้อยละ 67.3 ด้านสังคมจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ลดลง ร้อยละ 49.2 ด้านเศรษฐกิจมีสาเหตุจากปัญหาค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นในครอบครัวมากที่สุด ร้อยละ 39.7 ด้านสุขภาพจากปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในกลุ่มที่ยังไม่ติดเชื้อ และกลุ่มที่เคยได้รับเชื้อโรคโควิด-19 [10] อาจจะยังคงมีอาการแสดงหรือมีโอกาสที่จะเกิดอาการ Long covid ซึ่งจากผลการวิจัยมีผู้ที่เคยได้รับเชื้อโรคโควิด-19 ร้อยละ 59.3 รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในครอบครัวเป็นสาเหตุที่มีการรายงานมากที่สุดและมีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นเดียวกับการขาดรายได้ของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาหนี้สินในครอบครัว และการว่างงานของสมาชิกในครอบครัว ข้อมูลจากการสำรวจระดับชาติในช่วงการระบาดของโควิด-19 พบว่าร้อยละ 54.0 ของครัวเรือนมีรายได้ลดลง [11] ในขณะที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา เช่น การติดตั้งอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต [12]

ผลการศึกษาประเด็นคุณภาพชีวิตพบว่าค่าคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมของนักศึกษาศาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.2 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรินทร์ มีลาภลั่น [13] ที่พบว่านักศึกษายาบาลมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตปานกลาง แตกต่างกับผลงานวิจัยของ มาลีวัล เลิศสาครศิริ [14] ที่ศึกษานักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์มีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องจากนักศึกษาศาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงการปรับตัวเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเอง เป็นช่วงวัยที่ต้องออกจากบ้านประกอบกับวุฒิภาวะยังไม่สมบูรณ์มากนัก การเรียนระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งใหม่ต่อระบบการศึกษาและวิธีการสอนของอาจารย์ กิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น นอกจากนั้นสภาพการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติต้องฝึกปฏิบัติควบคู่ไปกับการเรียนทฤษฎี อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความเหนื่อยล้า และเกิดปัญหาสุขภาพได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับบริบทการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ที่นักศึกษาจะต้องปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยใช้หลักการ DMHTT โดยการเว้นระยะห่างตามความเหมาะสม ใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ เข้ารับวัคซีนเข็มกระตุ้น และสังเกตอาการผิดปกติ การติดเชื้อโรคโควิด-19 มีอาการและอาการแสดงที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และมีโอกาสเกิดอาการหลังการติดเชื้อโรคโควิด-19 นอกจากนั้นยังมียโอกาสเกิดโรคซ้ำได้อีกเนื่องจากเชื้อโรคโควิด-19 มีหลายสายพันธุ์ รวมทั้งการจัดการเรียนการสอนยังส่งผลให้ต้องปรับตัวให้สามารถเรียนในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวย่อมส่งผลให้การรับรู้คุณภาพชีวิตในการวิจัยครั้งนี้อยู่ในระดับคุณภาพชีวิตกลาง

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต ($r = -0.162, p = 0.007$) เมื่อมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับลดลง สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าระดับของความเครียดส่งผลคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ และการมีส่วนร่วมทางสังคม นอกจากนั้นยังส่งผลด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมของคน Gen Y [15] และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาความเครียด และคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ พบว่าคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ในทางลบ) กับความเครียด ($r = -0.551, p = 0.002$) นอกจากนั้นยังพบว่า ความเครียดจากการทำงานมีความสัมพันธ์กันทางลบกับคุณภาพชีวิต ($r = -0.217, p < 0.01$) ความเครียดจากการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตของพนักงานรักษาความปลอดภัย ร้อยละ 17.6 [16] จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าหากความเครียดที่มากขึ้นจะทำให้คุณภาพชีวิตน้อยลง โดยความเครียดจะส่งผลกระทบต่อบุคคลทางด้านร่างกายที่ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย เหนื่อยล้า เพิ่มความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจ ผลทางด้านจิตใจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ก้าวร้าว เก็บกด เบื่อหน่าย โกรธง่าย และมีความรู้สึกไม่มีศักดิ์ศรี ผลทางด้านพุทธิปัญญา เช่น ไม่สามารถตัดสินใจได้เด็ดขาด ไม่มีสมาธิ ทนต่อการวิจารณ์ไม่ได้ แก้ปัญหาได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ และผลกระทบต่อพฤติกรรม เช่น เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด การแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง พุดจาไม่เหมาะสม และกริยามารยาทไม่เหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของ Vagus ที่พบว่า ความเครียดจากการทำงาน เช่น บทบาทของบุคคล ปริมาณงานที่มากเกินไป การเปลี่ยนแปลง จะมีอิทธิพลต่อผลปฏิบัติงานซึ่งจะมีผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน และการดำเนินชีวิต [17]

6. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 42.1 รองลงมาที่มีความเครียดอยู่ในระดับระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 41.7 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับกลาง คิดเป็นร้อยละ 57.2 รองลงมาที่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับระดับดี คิดเป็นร้อยละ 41.4 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเครียด และคุณภาพชีวิตของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิต ($r = -0.162, p = 0.007$) หากนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ความเครียดเพิ่มมากขึ้นย่อมส่งผลให้คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำลง

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ควรจัดกิจกรรมให้แก่นักศึกษาที่มีระดับความเครียดสูงและรุนแรงเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ในระดับรุนแรงขึ้น

7.2 ควรจัดระบบคัดกรอง และสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อการป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิต รวมทั้งการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ไม่ให้รุนแรงมากขึ้น

7.3 ควรศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อทราบถึงสาเหตุของความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษา

7.4 ความเครียดนั้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด ควรต้องส่งเสริมให้หาวิธีการจัดการความเครียด เช่น การแก้ปัญหาและจัดการกับสถานการณ์ การปรับและควบคุมอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา

7.5 ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและรูปแบบการเผชิญความเครียดหรือการจัดการความเครียดกับระดับคุณภาพชีวิตในการใช้ชีวิตแนวใหม่ (New Normal) และแนวโน้มหรือรูปแบบลักษณะการแพร่ระบาดของโรคอุบัติการณ์ใหม่ ๆ โดยเฉพาะการกลายพันธุ์หรือการปรับเปลี่ยนสายพันธุ์ของเชื้อไวรัส เพื่อลดความเสี่ยงที่จะส่งผลให้ระดับความเครียดสูง

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่ได้ให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ และกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ส่งผลให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินในทุกเขตท้องที่ทั่วราชอาณาจักร พ.ศ. 2563. (2563, 25 มีนาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 137 ตอนพิเศษ 69ง.
- [2] Moawad, RA. (2020). Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in university students. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 12(1), 100-107.
- [3] Pender, NJ. (1996). Health Promotion in Nursing Practice. 3rd edition. Connecticut: Appleton & Lange.
- [4] สิทธิเดช นิลสัมฤทธิ์ และคณะ. (2548). คุณภาพชีวิตของคนไทย: ผลจากการดำเนินการของรัฐบาลได้ทบทวนรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- [5] รุ่งฤดี อุสาหะ และคณะ. (2563). คุณภาพชีวิตนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง. วารสาร มจร.วิชาการ, 24(1), 54-62.
- [6] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). คู่มือแบบประเมินคัดกรองโรคจิตและปัญหาสุขภาพจิต. สืบค้น 25 เมษายน 2565, จาก <http://1.179.139.229/upload/2021-02-17-1010.pdf>
- [7] กรมสุขภาพจิต. (2547). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ: วงศ์กมลโปรดักชั่น.
- [8] จุฑารัตน์ สิริปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 1(1), 42-58.
- [9] โรจกร ล้อมงคล. (2565). ความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19: กรณีศึกษาในนักศึกษามัธยมศึกษาของโรงเรียนคอนสวรรค์ อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. วารสารศูนย์อนามัย 9, 16(3), 772-783.
- [10] พรนภา พัฒนวิทยากุล และคณะ. (2564). ความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ของนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 29(4), 273-85.
- [11] สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). ผลกระทบของ COVID-19 ต่อความยากจน ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสาม (จุลสาร). กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- [12] ขงาภา ประเสริฐทรง จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตน์ และพรชญา กลัดแก้ว. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 15(1), 14-28
- [13] สุรินทร์ มีลาภรณ์ และเยาวลักษณ์ มีบุญมาก. (2565). ความสุขและคุณภาพชีวิตในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนี ราชบุรี. วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนี สุพรรณบุรี, 5(1), 67-78.
- [14] มาลีวัลย์ เลิศสาครศิริ จุริย นฤมิตเลิศ และอนุชา พรหมกันยา. (2563). คุณภาพชีวิตนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 13(4), 49-63.
- [15] วรยุทธ ศรีศักดิ์ และยุพร สุทธิรัตน์. (2565). ผลของความเครียดที่มีต่อคุณภาพชีวิตของคน Generation Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารกลยุทธ์และความสามารถในการแข่งขันองค์กร, 1(3), 31-46.

- [16] มณทนา ดำรงค์ศักดิ์ และธีรณัฐ ห่านิรติชัย. (2555). ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของพนักงานรักษาความปลอดภัย. วารสารพยาบาลสาร, 39(3), 14-24.
- [17] Vagg, PR. & Spielberger, CD. (1998). Occupational stress: measuring job pressure and organizational support in the workplace. Journal of Occupational health Psychology, 3(4), 294-305.
- [18] มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. (2565). ข้อมูลนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ประจำปีการศึกษา 2565 (เอกสารอัดสำเนา). ศรีสะเกษ: กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.