

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครู จังหวัดอุดรธานี หลังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคประจำถิ่น

Factors Associated with Stress and Anxiety among Teachers in Udon Thani Province after Becoming Endemic Disease of Covid-19

พิชญธิดา ผิวเหลือง¹, ปกกมล เหล่ารักษาวงษ์^{1*}

Phitchayathida Phiewluang¹, Pokkamol Laoraksawong^{1*}

บทคัดย่อ

การศึกษาภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ ภาวะความเครียดและความวิตกกังวลและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะ ความเครียดและความวิตกกังวลของครู หลังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็น โรคประจำถิ่น ดำเนินการศึกษาในครู จังหวัดอุดรธานี จำนวน 1,180 คน สุ่มตัวอย่าง แบบชั้นภูมิและเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ Google form ระหว่าง เดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติถดถอยลอจิสติกพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่าครูมีภาวะความเครียด ร้อยละ 20.25 และมีความวิตกกังวลร้อยละ 26.53 ซึ่ง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครู ได้แก่ เพศหญิง อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป สถานภาพ รายได้ต่อเดือน การมีผู้สูงอายุในครอบครัว ประวัติการกักตัว เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การสอนในโรงเรียนขยายโอกาส และหน้าที่รับผิดชอบนอกจากการสอน โรคประจำตัว การมีบุตร สมาชิกใน ครอบครัวเคยติดเชื้อโควิด-19 และการปฏิบัติงานในโรงเรียนเขตเทศบาลนคร/เมือง ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญต่อการจัดสรรอัตรากำลังของครู ให้เพียงพอ เตรียมความพร้อมในด้านทักษะการใช้เทคโนโลยีการศึกษาแก่ครูอาวุโส และควรมีแนวทางในการดูแลครูที่มีรายได้น้อยและครูที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะ เพื่อช่วยป้องกันและลดภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครู ให้สามารถ ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ: ภาวะความเครียด, ความวิตกกังวล, โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, ครู, จังหวัดอุดรธานี

Citation:

Phiewluang P, Laoraksawong P. Factors associated with stress and anxiety among teachers in Udon Thani Province after becoming endemic disease of Covid-19. Health Sci J Thai 2024; 6(2): 57-66. (in Thai); <https://doi.org/10.55164/hsjt.v6i2.265320>

* Corresponding author: pokkla@kku.ac.th, Telephone: 064-1561549

Received: Sep 11, 2023; Revised: Jan 21, 2024; Accepted: Feb 6, 2024
<https://doi.org/10.55164/hsjt.v6i2.265320>

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 40002

¹ Faculty of Public Health, Khon Kaen University, Khon Kaen, 40002, Thailand

Abstract

This cross-sectional analytical study aimed to study the prevalence of stress, anxiety, and factors related to the situation of stress and anxiety among teachers in Udon Thani province after becoming an endemic disease of COVID-19. The study encompassed a sample of 1,180 teachers from Udon Thani province, selected through a stratified sampling approach. The data was collected by an online questionnaire via Google Forms from January to February 2023. Descriptive statistics and multiple logistic regression were employed to analyze the data. The results showed that teachers were stressed (20.25%) and anxious (26.53%). The factors related to stress and anxiety included females, teachers who had aged more than 50 years, status, monthly income, elderly members of a family, teachers who had been in quarantine due to COVID-19, working in opportunity extension schools, and had responsibilities besides teaching, underlying diseases, those with children, family members who have been infected with COVID-19, and teachers who lectured in schools in municipal or city areas. These findings highlight the importance of organizations involved in education appropriately allocating staffing resources, training teaching technology skills for a senior teacher, and designing a specific approach for teachers with an underlying disease and lower income. Such measures are crucial for mitigating and alleviating stress and anxiety among teachers so that they can work efficiently.

Keywords: Stress, Anxiety, Coronavirus 2019, Teachers, Udon Thani Province

บทนำ

ภาวะความเครียด คือปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาต่าง ๆ จากเหตุการณ์รอบตัว ซึ่งทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น รู้สึกกดดัน หงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่สบายใจ หวาดกลัว ไม่มีสมาธิ เป็นต้น⁽¹⁾ ส่วนความวิตกกังวล คือปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อภาวะความเครียด ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้มีอาการตื่นตระหนก หวาดกลัว ตึงเครียด และไม่สบายใจต่อเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น⁽²⁾ ถ้าหากมีภาวะความเครียดและความวิตกกังวลต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 ที่แพร่ระบาดทั่วโลก พบว่า ประชากรทั่วโลกมีภาวะความเครียดในระดับที่สูงขึ้นมากกว่าร้อยละ 57.4 และความวิตกกังวล ร้อยละ 50.9⁽³⁻⁴⁾ สำหรับประเทศไทยพบว่า ประชาชนทั่วไปมีภาวะความเครียดปานกลางถึงมากที่สุด ร้อยละ 43.8 และมีความวิตกกังวลปานกลางถึงมาก ร้อยละ 8⁽⁵⁾ ซึ่งส่วนใหญ่มีการรายงานภาวะความเครียดและความวิตกกังวลในบุคลากรทางการแพทย์ แต่สำหรับครูยังมีการศึกษารายงานน้อย ซึ่งอาชีพครูก็เป็นอาชีพหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โดยครูต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้เป็นไปในรูปแบบใหม่และสอดคล้องกับมาตรการการป้องกันโรคโควิด 19⁽⁶⁻⁷⁾ อีกทั้งการเผชิญความเสี่ยงในการปฏิบัติงานในสถานที่รวมคนจำนวนมาก แม้ว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะเข้าสู่โรคประจำถิ่น แต่ครูยังต้องมีการปรับตัวและปรับรูปแบบ

ในการสอน โดยมีการผสมผสานการใช้เทคโนโลยีและสื่อการสอนต่าง ๆ เข้าร่วมด้วยตามมาตรการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสถานศึกษา ให้เป็นการสอนในรูปแบบใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019⁽⁶⁾ และอาจส่งผลให้ครูเกิดภาวะความเครียดและความวิตกกังวลได้⁽⁸⁾

จังหวัดอุดรธานี มีโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 834 แห่ง และครูจำนวน 13,374 คน ที่ปฏิบัติงานและจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019⁽⁹⁾ ซึ่งในบางพื้นที่อาจมีข้อจำกัดด้านความพร้อมของทรัพยากรด้านการศึกษา และทักษะการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนของครู นอกจากนี้ยังประสบปัญหาขาดแคลนครูครูไม่ครบชั้นเรียน และมีจำนวนครูไม่เพียงพอต่อภาระงานของโรงเรียนที่นอกเหนือจากการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาด จากปัญหาดังกล่าวจึงเป็นที่มาของการศึกษาภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครูจังหวัดอุดรธานี หลังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคประจำถิ่นครั้งนี้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาสถานการณ์ความทุกข์และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครูจังหวัดอุดรธานี หลังโรคโควิด 19 เป็นโรคประจำถิ่น โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ประโยชน์เป็นแนวทางในการดำเนินการวางแผนป้องกันและจัดการภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครูจังหวัดอุดรธานีและจังหวัดอื่น ๆ ต่อไป

วิธีการวิจัย

รูปแบบการวิจัยและจริยธรรมการวิจัย

การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบตัดขวาง (Cross-sectional analytic study) ดำเนินการระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2566 โดยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หมายเลขสำคัญโครงการ HE652286 ครั้งที่ 2/2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ครูจังหวัดอุดรธานี ที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 13,374 คน โดยกลุ่มตัวอย่างคือ ครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนสังกัดสำนักงานศึกษาธิการ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 1,072 คน ซึ่งคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Hsieh⁽¹⁰⁾ กรณีการวิเคราะห์การถดถอยลอจิสติกพหุคูณ (Multiple logistic regression) กรณีตัวแปรอิสระชนิดแบ่งกลุ่มทวิภาค และสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยจำแนกประชากรครูตามสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ซึ่งประกอบด้วยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี (สพป.) 4 แห่ง และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) เขต 20 อุดรธานี และกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างตามขนาดของประชากรครูในแต่ละสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จากนั้นจึงทำการสุ่มตัวอย่าง และเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงปรับขนาดตัวอย่างเพิ่มขึ้น ร้อยละ 10 ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมีจำนวน 1,180 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม 24 ข้อ ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 2 ปัจจัยชักนำที่อาจส่งผลต่อภาวะความเครียดและความวิตกกังวล จำนวน 5 ข้อ และส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านการปฏิบัติงาน จำนวน 3 ข้อ ซึ่งได้พัฒนามาจากการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และมีลักษณะคำถามแบบปลายเปิดและปลายปิด ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียด (ST-5) ของกรมสุขภาพจิต⁽¹¹⁾ เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ แทบไม่มี (0) เป็นครั้งคราว (1) บ่อยครั้ง (2) และเป็นประจำ (3) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 5 ข้อ โดยคะแนน 0-4 คะแนน หมายถึง มีภาวะความเครียดน้อย คะแนน 5-7 หมายถึง มีภาวะความเครียดปานกลาง คะแนน 8-9 หมายถึง มีภาวะความเครียดมาก และคะแนน 10-15 หมายถึง มีภาวะความเครียดมากที่สุด โดยผู้วิจัยได้แบ่งช่วงคะแนนใหม่สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ดังนี้ ผู้ที่มีภาวะความเครียดน้อยและปานกลาง (ช่วงคะแนน 0-7) และผู้ที่มีภาวะความเครียดมากและมากที่สุด (ช่วงคะแนน 8-15) และส่วนที่ 5 แบบประเมินความวิตกกังวลต่อโรคโควิด 19 ของกรมสุขภาพจิต⁽¹²⁾ เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ

ได้แก่ ไม่มีความกังวล (1) มีความวิตกกังวลเล็กน้อย (2) และมีความวิตกกังวลมาก (3) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 5 ข้อ โดยคะแนน 5-6 หมายถึง มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ คะแนน 7-11 หมายถึง มีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง และ 12 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความวิตกกังวลในระดับสูง ผู้วิจัยได้แบ่งช่วงคะแนนใหม่สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ดังนี้ ผู้ที่ไม่มีความวิตกกังวล (ช่วงคะแนน 5-6) และ ผู้ที่มีความวิตกกังวล (ช่วงคะแนน 7-15)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าคะแนนข้อคำถามทุกข้อมากกว่า 0.60 ขึ้นไป ซึ่งแบบสอบถามแต่ละส่วนผ่านตามเกณฑ์คุณภาพการวัดและประเมินผล และการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างครูในจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 30 ราย และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbrach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงของแบบประเมินภาวะความเครียด และแบบประเมินความวิตกกังวล เท่ากับ 0.82 และ 0.86 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) เมื่อผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้วิจัยดำเนินการออกหนังสือขอความร่วมมือถึงผู้อำนวยการ สพป. ทั้ง 4 แห่ง และสพม. เขต 20 จังหวัดอุดรธานี เพื่อขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูลจากครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังหน่วยงานต้นสังกัด โดยการประสานงานและชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้กับผู้ประสานงานสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกแห่ง เพื่อประสานงานส่งแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างและนำส่งแบบสอบถามและหนังสือขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างด้วยหนังสือราชการ พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ให้กลุ่มตัวอย่างตอบกลับแบบสอบถามออนไลน์ด้วยตนเองผ่านทาง Google form โดยแนบผ่าน QR code บนหนังสือราชการ

3) เก็บรวบรวมข้อมูลตามระยะเวลาที่กำหนด และตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับการตอบกลับทั้งหมดซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100 และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อสรุปผลการศึกษาต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป STATA version 10.1 ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์แบบถดถอยลอจิสติกพหุคูณ (Multivariable logistic regression analysis) โดยนำตัวแปร

ที่ทดสอบความสัมพันธ์อย่างง่ายและมีค่า $p\text{-value} < 0.05$ เข้าสมการโดยวิธี backward stepwise และกำหนดความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า ครู จังหวัดอุดรธานี มีอาการของภาวะความเครียดและความวิตกกังวล ดังนี้ ครูมีภาวะความเครียด

มากที่สุด ร้อยละ 6.28 รองลงมา มีภาวะความเครียดมาก ร้อยละ 13.98 และมีความวิตกกังวลมาก ร้อยละ 4.67 รองลงมา มีความวิตกกังวลปานกลาง ร้อยละ 21.86 ตามลำดับ ดังแสดงในภาพที่ (Figure) 1 ซึ่งเมื่อแบ่งช่วงคะแนนสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์แล้วพบว่า ครูมีภาวะความเครียด ร้อยละ 20.25 และมีความวิตกกังวล ร้อยละ 26.53 ดังแสดงในภาพที่ (Figure) 2

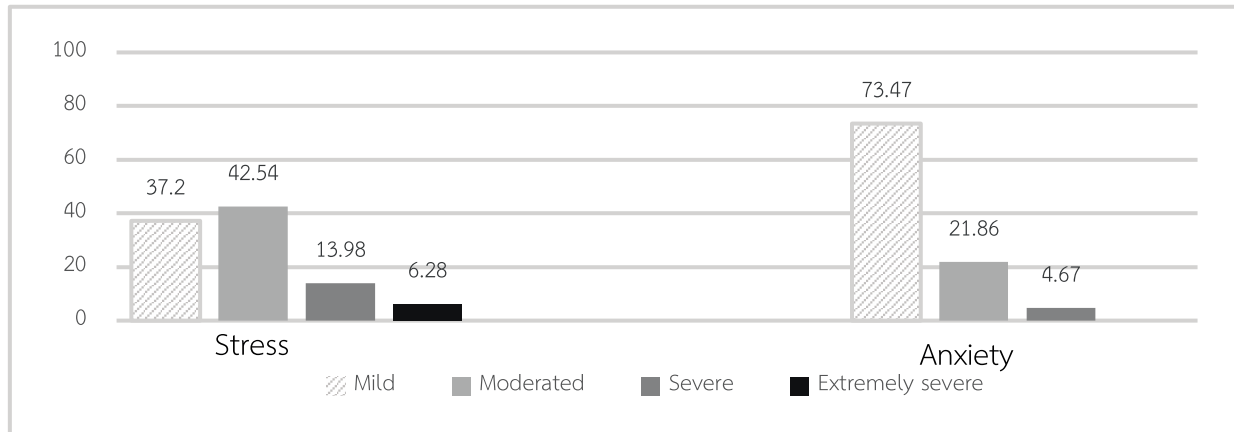


Figure 1 Percentage of stress and anxiety among teachers in different symptomatology

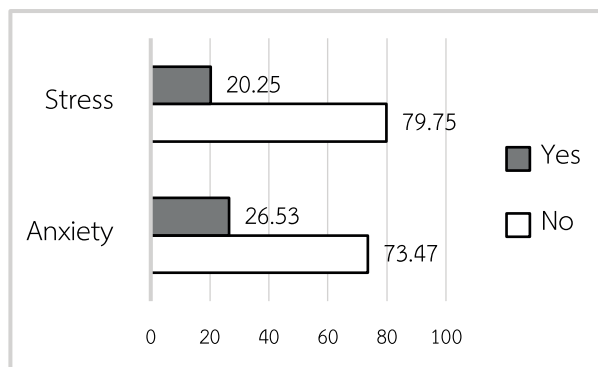


Figure 2 Prevalence of stress and anxiety among teachers in Udon Thani (n = 1,180)

โดยครูส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.68 มีอายุระหว่าง 30-39 ปี ร้อยละ 36.95 โดยปฏิบัติงานในตำแหน่งข้าราชการ ร้อยละ 86.44 และมีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 15,001-30,000 บาท ร้อยละ 75.25 ครูส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในโรงเรียนประถมศึกษา ร้อยละ 49.66 และมีหน้าที่อื่นที่นอกเหนือจากงานสอน ร้อยละ 98.22 ดังตารางที่ (Table) 1

Table 1 Characteristics of teachers in Udon Thani Province (n = 1,180)

Factors	n	%
Personal factors		
Gender		
Male	346	29.32
Female	834	70.68

Table 1 Characteristics of teachers in Udon Thani Province (n = 1,180)(continued)

Factors	n	%
Age (years)		
< 30 years	393	33.31
30-39 years	436	36.95
40-49 years	255	21.61
≥ 50 years	96	8.14
Median (Min: Max)	34 (23: 60)	
Marital status		
Single	452	38.31
Married	718	60.85
Divorced /Separated	10	0.85
Work position		
Government officer	1,020	86.44
Government, Permanent, and Temporary employee	160	13.56
Monthly income		
< 15,001 Baht	19	1.61
15,001 – 30,000 Baht	888	75.25
> 30,000 Baht	273	23.14
Median (Min: Max)	25,000 (5,000:76,000)	
Having sick with a non-communicable disease		
Predisposing factors	196	16.61

Table 1 Characteristics of teachers in Udon Thani Province (n = 1,180)(continued)

Factors	n	%
Having children in family	641	54.32
Having elderly in family	764	64.75
Having family members sick with a non-communicable disease	719	60.93
Having quarantined with COVID-19	1,026	86.95
Having family members infected with COVID-19	1,023	86.69
Work factors		
School location		
City/Town	491	41.61
District/Sub-district	475	40.25
Outside Municipality	214	18.14
Type of school		
Primary school	586	49.66
Opportunity extension schools	312	26.44
Secondary school	282	23.90
Responsibilities besides teaching	1,159	98.22

เมื่อทดสอบหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด ประกอบด้วย ครูผู้หญิง (Adj OR = 1.66, 95%CI: 1.07-2.60) อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป (Adj OR = 2.96, 95%CI: 1.14-7.69) สถานภาพสมรส (Adj OR = 2.13, 95%CI: 1.29-3.56) ตำแหน่งข้าราชการ (Adj OR = 2.20, 95%CI: 1.25-3.89) รายได้ต่อเดือน < 15,001 บาท (Adj OR = 21.44, 95%CI: 5.32-86.45) การมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุ (Adj OR = 2.47, 95%CI: 1.61-3.78) การเคยกักตัวเพราะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 (Adj OR = 2.24, 95%CI: 1.17-4.28) การปฏิบัติงานในโรงเรียนขยายโอกาส (Adj OR = 2.39, 95%CI: 1.49-3.86) และการมีภาระงานที่รับผิดชอบ นอกเหนือจากการสอน (Adj OR = 4.81, 95%CI: 1.02-22.69) สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของครู ประกอบด้วย ครูผู้หญิง (Adj OR = 2.54, 95%CI: 1.81-3.57) การมีโรคประจำตัวเป็นโรคเรื้อรัง (Adj OR = 2.96, 95%CI: 1.98-4.45) การมีบุตร (Adj OR = 1.76, 95%CI: 1.32-2.37) การมีสมาชิกในครอบครัวเคยติดเชื้อโควิด-19 (Adj OR = 0.49, 95%CI: 0.33-0.75) และการปฏิบัติงานในโรงเรียนเขตเทศบาลอำเภอ/ตำบล และเขตเทศบาลนคร/เมือง (Adj OR = 1.79, 95%CI: 1.15-2.83, Adj OR = 2.89, 95%CI: 1.77-4.73 ตามลำดับ) ดังตารางที่ (Table) 2

อภิปรายผล

การศึกษานี้พบว่า ครูจังหวัดอุดรธานี มีภาวะความเครียด ร้อยละ 20.25 และมีความวิตกกังวล ร้อยละ 26.53 ซึ่งต่ำกว่า การศึกษาก่อนหน้าที่รายงานว่าครูมีภาวะเครียดและความวิตกกังวลตั้งแต่ร้อยละ 49.3 ถึง 86.0⁽¹³⁻¹⁴⁾ เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ทำการเก็บข้อมูลในช่วงที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ลดความรุนแรงลง ภาคการศึกษาจึงได้มีการเตรียมความพร้อมและวางแผนแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในสถานศึกษาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต อีกทั้งครูมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตในรูปแบบวิถีใหม่ (New Normal) และเคยชินกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดมากขึ้น จึงทำให้ครูมีภาวะความเครียดและความวิตกกังวลที่ลดลง

สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด จังหวัดอุดรธานี หลังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคประจำถิ่น พบว่าครูผู้หญิงมีโอกาสเกิดภาวะความเครียดมากกว่าครูผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้า⁽¹⁴⁾ เนื่องจากบรรทัดฐานทางเพศและความคาดหวังของสังคม มักกำหนดให้ผู้หญิงต้องดำรงหลายบทบาทที่นอกเหนือจากการทำงาน นอกบ้านแล้ว ผู้หญิงส่วนใหญ่มักถูกคาดหวังให้เป็นผู้ดูแล มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลสมาชิกในครอบครัว เช่น การเลี้ยงดูบุตรหลาน ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วย จึงทำให้ผู้หญิงมีความกดดันในการรักษาสมดุลทั้งบทบาทการทำงานนอกบ้านและในบ้าน รู้สึกเหนื่อยล้า และมีภาวะความเครียดมากกว่าผู้ชาย⁽¹⁵⁾ ครูที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีโอกาสเกิดภาวะความเครียดมากกว่าครูที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี เนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น สุขภาพร่างกายมักจะเสื่อมถอยและเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัย การประสบกับปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และง่ายต่อการเกิดอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อโควิด 19 จึงทำให้ครูเกิดภาวะความเครียด ดังทฤษฎีการพยาบาลของนิวแมน⁽¹⁶⁾ ที่กล่าวถึงต้นเหตุของความเครียดว่ามาอาจจะมาจากแรงกดดันทั้งจากแรงกดดันภายในบุคคล เช่น การเรียนรู้ ภาพลักษณ์ สภาพสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป จากแรงกดดันระหว่างบุคคล เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทของแต่ละคน ในครอบครัวและสังคม และแรงกดดันภายนอกบุคคล เช่น สภาพเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม เป็นต้น อีกทั้งครูต้องใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนมากขึ้น ครูที่อายุมากต้องปรับตัวในการใช้เทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการจัดการเรียนการสอน จึงอาจทำให้เกิดภาวะความเครียดจากความไม่ถนัดในการใช้เทคโนโลยีได้⁽¹⁷⁾

Table 2 Factors associated with stress and anxiety y among teachers in Udon Thani province.

Factors	Stress					Anxiety		
	n (%)	Crude OR	Adjusted OR	95%CI	n (%)	Crude OR	Adjusted OR	95%CI
Gender								
Male	79 (22.83)	1	1		58 (16.76)	1	1	
Female	160 (19.18)	0.80	1.66*	1.07-2.60	255 (30.58)	2.18	2.54**	1.81-3.57
Age (years)								
< 30 years	78 (19.85)	1	1		75 (19.08)	1		
30-39 years	72 (16.51)	0.79	0.58	0.33-1.00	138 (31.65)	1.96		
40-49 years	50 (19.61)	0.98	1.52	0.69-3.35	72 (28.24)	1.66		
≥ 50 years	39 (40.63)	2.76	2.96*	1.14-7.69	28 (29.17)	1.74		
Marital status								
Single	76 (16.81)	1	1		98 (21.68)	1		
Married	162 (22.56)	1.44	2.13*	1.29-3.56	212 (29.53)	1.51		
Work position								
Government, permanent, and temporary employee	26 (16.25)	1	1		42 (26.25)	1		
Government officer	213 (20.88)	1.36	2.20*	1.25-3.89	271 (26.57)	1.01		
Monthly incomes								
>30,000 Baht	70 (25.64)	1	1		78 (28.57)	1		
15,001–30,000 Baht	158 (17.79)	0.62	2.19**	1.13-4.24	228 (25.68)	0.86		
< 15,001 Baht	11 (57.89)	3.98	21.44**	5.32-86.45	7 (36.84)	1.45		
Having sick with a non-communicable disease								
No	178 (18.09)	1			238 (24.19)	1	1	
Yes	61 (31.12)	2.04			75 (38.27)	1.94	2.96**	1.98-4.45
Having children in family								
No	106 (19.67)	1			111 (20.59)	1	1	
Yes	133 (20.75)	1.06			202 (31.51)	1.77	1.76**	1.32-2.37

Table 2 Factors associated with stress and anxiety among teachers in Udon Thani province. (continued)

Factors	Stress					Anxiety		
	n (%)	Crude OR	Adjusted OR	95%CI	n (%)	Crude OR	Adjusted OR	95%CI
Having elderly in family								
No	71 (17.07)	1	1		92 (22.12)	1		
Yes	168 (21.99)	1.36	2.47**	1.61-3.78	221 (28.93)	1.43		
Having family members sick with a non-communicable disease								
No	82 (17.79)	1			101 (21.91)	1		
Yes	157 (21.84)	1.29			212 (29.49)	1.49		
Having quarantined with COVID-19								
No	21 (13.64)	1	1		40 (25.97)	1		
Yes	218 (21.25)	1.70	2.24*	1.17-4.28	273 (26.61)	1.03		
Having family members infected with COVID-19								
No	35 (22.29)	1			52 (33.12)	1	1	
Yes	204 (19.94)	0.86			261 (25.51)	0.69	0.49*	0.33-0.75
School location								
Outside Municipality	51 (23.83)	1			45 (21.03)	1	1	
District/Sub-district	107 (22.53)	0.92			131 (27.58)	1.43	1.79**	1.15-2.83
City/Town	81 (16.50)	0.63			137 (27.90)	1.45	2.89**	1.77-4.73
Type of school								
Primary school	97 (16.55)	1	1		185 (31.57)	1		
Opportunity extension schools	78 (25.00)	1.68	2.39**	1.49-3.86	62 (19.87)	0.53		
Secondary school	64 (22.70)	1.47	1.88**	1.10-3.22	66 (23.40)	0.66		
Primary school	97 (16.55)	1	1		185 (31.57)	1		
Responsibilities besides teaching								
No	2 (9.52)	1	1		4 (19.05)	1		
Yes	237 (20.45)	2.44	4.81*	1.02-22.69	309 (26.66)	1.54		

Remark * = p-value < 0.05, ** = p-value < 0.001

นอกจากนี้ พบว่าครูที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งข้าราชการ มีโอกาสเกิดภาวะความเครียดมากกว่าครูที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งพนักงานราชการ ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราวซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้า⁽¹⁸⁾ เพราะการปฏิบัติงานในตำแหน่งข้าราชการนั้น นำมาซึ่งหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการประกอบวิชาชีพครูที่มากขึ้นจากงานตามตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย และจากความคาดหวังทางสังคมว่าครูคือแม่พิมพ์ของชาติ ต้องดำรงตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี รวมถึงครูต้องค้นคว้าหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีศักยภาพต่อการประเมินผลการปฏิบัติงานของข้าราชการครู เพื่อประกอบการเลื่อนการเลื่อนขั้นเงินเดือนและตำแหน่งวิทยฐานะที่สูงขึ้น ซึ่งล้วนทำให้ครูรู้สึกเหนื่อยล้า กัดดัน และเกิดภาวะความเครียดได้ รวมทั้งพบว่าครูที่มีรายได้ต่อเดือน <15,001 บาท มีโอกาสเกิดภาวะความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยก่อนหน้านี้ที่รายงานว่า ผู้ที่ประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ มีรายได้ต่อเดือนน้อย มีโอกาสมีภาวะความเครียดมากกว่า⁽¹⁹⁾ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้ต้องเตรียมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ หรือชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) เป็นต้น ซึ่งทำให้ภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ครูที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดภาวะความเครียดมากกว่าครูที่ไม่มีผู้สูงอายุอาศัยในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Tamdee⁽²⁰⁾ ที่พบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว มีภาวะความเครียดปานกลาง ร้อยละ 21.4 อาจเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นประชาชนกลุ่มเปราะบาง มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว และภูมิคุ้มกันที่ลดลงไปตามวัย เมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีโอกาสเกิดอาการรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น ดังนั้นผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้สูงอายุ จึงต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิด และป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อสู่ผู้สูงอายุ⁽²¹⁾ นอกจากนี้ยังพบว่าครูที่เคยกักตัว เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโควิด 19 มีโอกาสเกิดภาวะความเครียดมากกว่าครูที่ไม่เคยกักตัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jin⁽²²⁾ ที่รายงานว่า การกักตัวส่งผลให้สุขภาพจิตแย่ลง และมีแนวโน้มทำให้เกิดภาวะความเครียดได้ รวมทั้งพบว่าครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนขยายโอกาส มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดมากกว่าครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนประถมศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Lizana and Lera⁽¹³⁾ ที่รายงานว่าประเภทของโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด เนื่องจากโรงเรียนขยายโอกาสมักพบปัญหาในการจัดการเรียนการสอน ครูไม่ครบชั้นเรียน จึงทำให้ครูต้องรับภาระการสอนหลายวิชา อีกทั้งภาระงานที่นอกเหนือจากการสอนจำนวนมาก จึงทำให้ครูเกิดภาวะความเครียด⁽²³⁻²⁴⁾

สำหรับผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของครู จังหวัดอุดรธานี หลังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคประจำถิ่น พบว่า ผู้หญิงและครูที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคเรื้อรังมีโอกาสดเกิดความวิตกกังวลมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Santamaría⁽¹⁴⁾ ที่รายงานว่าครูที่มีโรคประจำตัวมีความวิตกกังวลมากกว่าครูที่ไม่มีโรคประจำตัว เนื่องจากผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นกลุ่มเปราะบางซึ่งเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แล้วจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงและเสียชีวิต⁽²⁵⁾ นอกจากนี้ยังพบว่าครูที่มีบุตรแล้วมีโอกาสเกิดความวิตกกังวลมากกว่าครูที่ไม่มีบุตร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าที่รายงานว่าผู้ที่มีบุตรแล้วมีความวิตกกังวลมากกว่าผู้ที่ไม่บุตร เนื่องจากกังวลว่าตนจะนำเชื้อไวรัสไปแพร่กระจายสู่บุตร⁽¹⁴⁾ และพบว่าครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนเขตเทศบาลนคร/เมือง มีโอกาสดเกิดความวิตกกังวลมากกว่าครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล 2.89 เท่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้าที่รายงานว่าครูที่ปฏิบัติงานในโรงเรียนเขตเมืองมีความวิตกกังวลมากกว่าครูที่ปฏิบัติงานในเขตชนบท⁽²⁶⁾ เนื่องจากเขตเมืองมีผู้คนอาศัยอยู่หนาแน่น และมีความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มากกว่าเขตชนบท⁽²⁷⁾

จากการศึกษาครั้งนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบด้านสุขภาพจิตของครูจังหวัดอุดรธานี ที่มีการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรหาแนวทางในการดำเนินการวางแผนป้องกัน และจัดการภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครูจังหวัดอุดรธานี เพื่อให้ครูจังหวัดอุดรธานีมีสุขภาพกายและจิตที่ดี สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพิ่มพูนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

หน่วยงานต้นสังกัดควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีการศึกษารูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ครูมีทักษะและความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสำหรับการเรียนการสอนในรูปแบบวิถีใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และควรดำเนินการจัดสรรบุคลากรให้เพียงพอต่อปริมาณงาน เพื่อไม่ให้ครูมีภาระงานที่มากเกินไป และควรมีแนวทางในการดูแลครูที่มีรายได้น้อยและครูที่มีโรคประจำตัวโดยเฉพาะ รวมถึงจัดให้มีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการภาวะความเครียดและความวิตกกังวลแก่ครู เพื่อลดภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครู และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น สำหรับการกำหนดนโยบายวางแผนป้องกัน และลดภาวะความเครียดและความวิตกกังวลของครูได้

เอกสารอ้างอิง

1. Department of Mental Health. The Stress Relief Manual. Bangkok: WVO Office of Printing Mill; 2005. (In Thai)
2. American Psychiatric Association. What are anxiety disorders. [Internet]. 2022 [Cited in 2 June, 2023]. Available from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>.
3. Kowal M, Coll-Martín T, Ikizer G, Rasmussen J, Eichel K, Studzinska A, Koszałkowska K, Karwowski M, Najmussaib A, Pankowski D, Lieberoth A, Ahmed O. Who is the Most Stressed During the COVID-19 Pandemic? Data From 26 Countries and Areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 2020; 12(4): 946-966.
4. Shah SMA, Mohammad D, Qureshi MFH, Abbas MZ, Aleem S. Prevalence Psychological Responses and Associated Correlates of Depression, Anxiety and Stress in a Global Population, During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Community Mental Health Journal* 2021; 57(1): 101-110.
5. Ruksee N, Donjdee K, Songsiri N, Deesawas W, Janjaroen S, Yupu A. A Study of The Stress, Anxiety and Family Relationships Among Thai People After the Covid-19 Pandemic in The Early Stages. *Quality of Life and Law Journal* 2021; 17(1): 94-108. (In Thai)
6. Thinsandee T, Sangchatree P. 5 Models for Teaching Management in Emerging Disease Situations. *Ratanabuth Journal* 2021; 3(3): 66-73. (In Thai)
7. Thumthong B, Horngkitiyanon T. Effects of the COVID situation on Thai Education Management. *Journal of MCU Social Science Review* 2022; 11(3): 437-454. (In Thai)
8. Silva DFO, Cobucci RN, Lima SCVC, de Andrade FB. Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A PRISMA-compliant systematic review. *Medicine* 2021; 100(44).
9. Udon Thani Province Education Office. Educational information Academic Year 2021 Udon Thani Province. [Internet]. 2021. [Cited in 17 November, 2022]. Available from: <https://online.anyflip.com/cpcv/lkeh/mobile/>. (In Thai)
10. Hsieh FY, Bloch DA, Larsen MD. A simple method of sample size calculation for linear and logistic regression. *Statistics in medicine* 1998; 17(14): 1623-1634.
11. Department of Mental Health. Stress Test Questionnaire (ST-5). [Internet]. 2020. [Cited in 10 July, 2022]. Available from: <https://dmh.go.th/test/Download/view.asp?id=18>. (In Thai)
12. Mental Health Center 7 Khon Kaen. The COVID-19 Anxiety Assessment. [Internet]. 2020 [Cited in 10 July, 2022]. Available from: <https://mhc7.dmh.go.th/07/04/2020/9282/>. (In Thai)
13. Lizana PA, Lera L. Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022; 19(10): 1-22.
14. Santamaria MD, Mondragon NI, Santxo NB, Ozamiz-Etxebarria N. Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health* 2021; 8: 1-8.
15. Rungreangkulkij S, Kittirattanapaiboon P. The impact of gender on mental health and concepts of gender approach mental health policy. *Journal of Mental Health of Thailand* 2021; 29(3): 259-272. (In Thai)
16. Neuman BM, Fawcett J. The Neuman systems model (First edition). Pearson Education Incorporated; 2002.
17. Hyun SA Incorporated, 2002ee J. Online Teaching Barriers, Motivations, and Stress of In-Service Teachers: Renewed Challenges and Opportunities with Future Perspectives. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research* 2022; 21(1): 301-322.
18. Janthakee S, Gluntapura O, Soonthornvipart LN. Work Factors and Effects on Workers Stress of Office in the Consumer Protection Board. *Journal of Management Science Review* 2021; 23(2): 13-24. (In Thai)
19. Xu J, Wang X, Xuan Z, Lin L, Sun KS, Zhou Y, Jiang F, Han W, Zhou X. Factors related to perceived stress during the COVID-19 epidemic context among the general population in China: A cross-sectional nationwide study. *Journal of Affective Disorders* 2021; 294: 816-823.

20. Tamdee D, Tamdee P, Greiner C, Boonchiang W, Okamoto N, Isowa T. Conditions of caring for the elderly and family caregiver stress in Chiang Mai, Thailand. *Journal of Health Research* 2019; 33(2): 138-150.
21. Kulsoontorn K, Wingpat K, Bodeerat C. Guidelines for Caring the Elderly During a COVID-19 Pandemic. *Journal of Roi Kaensarn Academi* 2021; 6(11): 288-302. (In Thai)
22. Jin Y, Sun T, Zheng P, An J. Mass quarantine and mental health during COVID-19: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 2021; 295: 1335-1346.
23. Krajangdee J, Tantranont N. The Study of Management Strategies of Academic Affairs for Opportunity Expansion School in Khun Yuam District, Mae Hong Son Province. *Journal of Graduate Research* 2019; 10(1): 58-75. (In Thai)
24. Yingratanasuk T, Piboon K, Julvanichpong T, Inchai P. Job aspects and factors related to job stress among secondary school teachers in Chonburi Province. *Burapha Journal of Medicine* 2020; 7(1): 32-46. (In Thai)
25. Joensen LE, Madsen KP, Holm L, Nielsen KA, Rod MH, Petersen AA, Rod NH, Willaing I. Diabetes and COVID-19: psychosocial consequences of the COVID-19 pandemic in people with diabetes in Denmark-what characterizes people with high levels of COVID-19-related worries?. *Diabetic Medicine* 2020; 37(7): 1146-1154.
26. Ma K, Liang L, Chutiyami M, Nicoll S, Khaerudin T, Ha XV. COVID-19 pandemic-related anxiety, stress, and depression among teachers: A systematic review and meta-analysis. *Work* 2022; 73: 3-27.
27. Delamater PL, Street EJ, Leslie TF, Yang T, Jacobsen KH. Complexity of the Basic Reproduction Number (R0). *Emerging Infectious Diseases* 2019; 25(1): 1-4.