

THE FACTOR RELATED TO STRESS OF ONLINE LEARNING DUE TO THE COVID-19 SITUATION AMONG GRADE 12 STUDENT IN NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

*Sangnapa Baramee, M.N.S. *, Tayawee Juntarawiwat, M.N.S. ***

Abstract

Objective: To study the factors related to the stress of online learning from the situation of COVID-19 in Grade 12 student at a school in Nakhon Ratchasima province.

Methods: The purpose of this correlation descriptive research. The sample consisted of 290 high school students has obtained from an online questionnaire, it consists in 4 parts as follows: personal factors, factors support environmental factors while studying in part of the obstacle in communication, the stress of online learning, and a stress measurement (SPST - 20) from Department of Mental Health Data were analyzed with a program, statistics were used to analyze the data by determining the frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Correlation.

Results: These Factors were significantly related to stress of online learning such as gender, personal, and family status. About supporting factors is an academic environment classified in noise, thermal, and the communication breakdown classified in latency data transmission, stability of the signal or the internet of the network. Statistically significant at .01, but Grade Point Average (GPA), location of the house, types of the housing, the expense of service internet, and the equipment that used in online learning were not related to stress of online leaning. most of students got severe stress (45.9%).

Conclusion: Environmental and communication barriers in an online class were factor related to stress of online learning.

Keywords: online learning, stress, COVID-19, Grade 12 students

*Corresponding author: Lecturer, Faculty of Nursing, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, e-mail: sangnapa@knc.ac.th

**Lecturer, Faculty of Nursing, Boromarajonani College of Nursing, Nakhon Ratchasima

Received: 28 May 2023, Revised: 13 October 2023, Accepted: 20 October 2023

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์ โควิด-19 ของนักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา

แสงนภา บารมี, พย.ม.*, ทยาวิรุ์ จันทร์วิวัฒน์, พย.ม.**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา

วิธีการศึกษา : เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 290 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามออนไลน์ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสนับสนุน ความเครียดในการเรียนออนไลน์ และแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษา : ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศและด้านสถานภาพครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ จำแนกเป็น ด้านเสียง ด้านความร้อน และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์จำแนกเป็น ความล่าช้าของการรับส่งข้อมูลและความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนส่วนมากมีความเครียดในระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 45.9

สรุป : สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์

คำสำคัญ : การเรียนออนไลน์, ความเครียด, โควิด 19, นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

*ผู้ประสานงานบทความ: อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา, e-mail: sangnapa@knc.ac.th

**อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

วันที่รับ: 28 พฤษภาคม 2566, วันที่แก้ไข: 23 ตุลาคม 2566, วันที่ตอบรับ: 20 ตุลาคม 2566

ความสำคัญของปัญหา

แนวโน้มการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทยมีความรุนแรงและเพิ่มมากขึ้น รัฐบาลจึงประกาศใช้พระราชกำหนด (พ.ร.ก.) การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน และมีมาตรการการปิดเมือง (lockdown) ในหลายพื้นที่ พร้อมกับให้ทุกคนเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) และกักตัวเอง (self-quarantine) กระทรวงศึกษาธิการได้ออกประกาศปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียน โดยมีแนวทางการปฏิบัติ คือ โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด (สีแดงเข้ม) งดการจัดการเรียนการสอนที่โรงเรียน ให้จัดการเรียนการสอนเฉพาะรูปแบบการจัดการศึกษาทางไกล (On Air, Online, On Demand, On Hand ผ่านทางไปรษณีย์) เท่านั้น (กระทรวงศึกษาธิการ, 2565) ซึ่งจังหวัดนครราชสีมา จัดเป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุดตามประกาศของศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

โรงเรียนสุรนารีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา จึงได้ออกประกาศเรื่องการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อให้สอดคล้องกับกับมาตรการจังหวัดนครราชสีมา ให้นักเรียนทุกระดับชั้น เรียนออนไลน์ที่บ้าน โดยให้ครูจัดการเรียนการสอนผ่านโปรแกรมออนไลน์ เช่น Microsoft team, Google meet, Zoom เป็นต้น (โรงเรียนสุรนารีวิทยา, 2564)

งานแนะแนวโรงเรียนสุรนารีวิทยา จังหวัดนครราชสีมา มีการสำรวจสุขภาพจิต

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคการศึกษาที่ 1 ที่เรียนออนไลน์ พบว่ามีภาวะเครียดจากการเรียนออนไลน์ เนื่องจากไม่คุ้นเคยกับวิธีการเรียนผ่านการใช้แพลตฟอร์ม (Platform) ที่พักอาศัยไม่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนไม่พร้อม สัญญาณอินเทอร์เน็ตที่บ้านไม่แรง หลุดง่าย ส่งงานแล้วอาจารย์ไม่ได้รับ เป็นต้น (โรงเรียนสุรนารีวิทยา, 2564)

ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในเรื่องไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน กลัวเรียนไม่ทัน กังวลคะแนนจะลดลง ในระดับชั้นที่ต้องเปลี่ยนสถาบันการศึกษาและสอบเข้ามหาวิทยาลัยก็จะยิ่งเพิ่มภาวะความเครียดให้มากขึ้น สภาพแวดล้อมภายในบ้านไม่เอื้ออำนวยให้มีพื้นที่ส่วนตัวในการเรียนออนไลน์ รวมถึงปัญหาเรื่องอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ที่เป็นอุปสรรค มีปัญหาเรื่องคุณภาพการสื่อสาร สัญญาณอินเทอร์เน็ต หรือแม้แต่เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเรียนออนไลน์ไม่พร้อม อาจเป็นอุปสรรคได้เช่นกัน (กรมสุขภาพจิต, 2564)

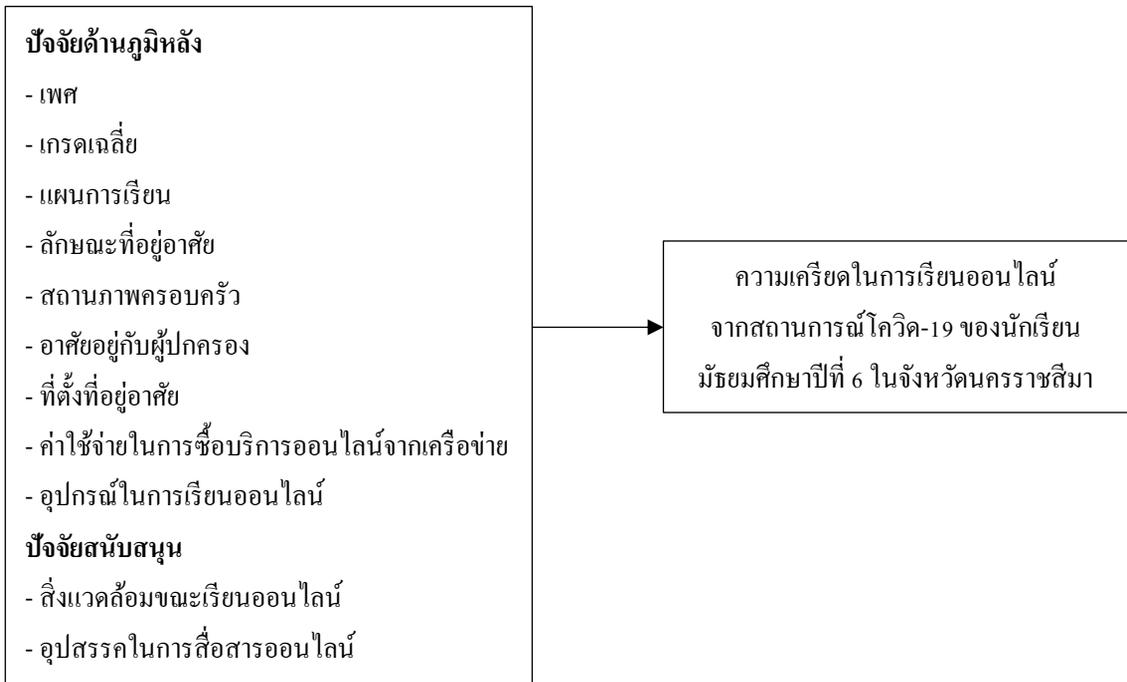
จากเหตุผลและปัญหาเกี่ยวกับความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ และศึกษาระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้ในการป้องกันหรือลดความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับสถานศึกษาใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีของ Lazarus & Folkman (1984) อ้างถึงในสุทธิทัต ศรีมณี (2561) กล่าวว่า องค์ประกอบ ของความเครียดเกิดจาก เหตุการณ์ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่ปัจจัยด้านภูมิหลังและปัจจัย สันับสนุนดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. จากสถานการณ์โควิด-19 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา มีความเครียด

ในการเรียนออนไลน์

2. จากสถานการณ์โควิด-19 ปัจจัยด้านภูมิหลัง และปัจจัยสนับสนุน ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์

3. จากสถานการณ์โควิด-19 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา มีความเครียดหลายระดับแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (Descriptive correlation research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของรัฐแห่งหนึ่งในเขตอำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2564 จำนวน 720 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เลือกระดับชั้นของจำนวนประชากร กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณตามสูตรของยามานะ (Yamane, 1973) โดยใช้ $e = 0.05$ ขนาดของความเชื่อมั่นที่ระดับร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่าง 257 คน และป้องกันความเสี่ยงจากการสูญหายระหว่างเก็บข้อมูล (drop-out rate) อีก 33 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 290 คน

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

- กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564
- สามารถอ่าน เขียนและสื่อสารด้วยภาษาไทยได้อย่างเข้าใจ
- สามารถใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ Smart phone ,Tablet และ iPad ระบบปฏิบัติการ Android และ IOS และมีความสามารถใช้อินเทอร์เน็ต

แอปพลิเคชันไลน์

- มีความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ตลอดจนช่วงระยะเวลาที่กำหนด

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- ไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- ไม่สามารถเป็นผู้ให้ข้อมูลได้จนจบกระบวนการ
- ได้รับผลกระทบต่อจิตใจหรือชีวิตด้านอื่น ๆ

การพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา เลขที่ KHE 2021-072 ลงวันที่ 3 ธันวาคม 2564 ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการวิจัยและขออนุญาตเก็บข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงเข้าพบครูแนะแนวที่รับผิดชอบงานสุขภาพจิต โรงเรียนและเข้าร่วมกลุ่มไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา ขั้นตอน ประโยชน์ของการวิจัย และให้เซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยในรูปแบบ Google form โดยได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง หากต้องการออกจากกรวิจัยสามารถออกจากงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการ ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาหรือมีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ร่วมวิจัยทั้งสิ้น โดยในการ

เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ โดยไม่มีการแจ้งชื่อผู้ให้ข้อมูล โดยจะนำไปใช้ในประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้นและนำเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือส่วนที่ 2 - 3 ได้นำมาจากงานวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเป็นแบบสอบถามออนไลน์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ จากสถานการณ์โควิด COVID-19 ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งผ่านการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่จะศึกษา จำนวน 30 ราย แล้วนำวิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (Cronbach, 1974) ได้พบว่าแบบสอบถามส่วนที่ 2 - 4 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92

แบบสอบถามส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านภูมิหลัง จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย แผนการเรียน ลักษณะที่อยู่อาศัย สถานภาพครอบครัว อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ตั้งของอยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายในการซื้อบริการออนไลน์จากเครือข่าย อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์

แบบสอบถามส่วนที่ 2 ปัจจัยสนับสนุน เป็นข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุน จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ ประกอบด้วย เสียงและความร้อน ด้านอุปสรรค

ของการสื่อสาร ประกอบด้วย ความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล และความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่าย

แบบสอบถามส่วนที่ 3 ความเครียดในการเรียนออนไลน์ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนออนไลน์ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ปวดศีรษะ รู้สึกเบื่ออาหารหรือรับประทานอาหารมากขึ้น ไม่มีสมาธิ ไม่มีความสุข ไม่สบายใจเมื่อต้องส่งงานทางออนไลน์ กังวลใจ เบื่อหน่ายเมื่อมีการเรียนออนไลน์ รู้สึกว่าการเรียนออนไลน์เป็นปัญหา ไม่อยากเรียนออนไลน์

เกณฑ์การให้คะแนน คือ มาก เท่ากับ 4 คะแนน ก่อนข้างมาก 3 คะแนน ก่อนข้างน้อย 2 คะแนน และน้อย 1 คะแนน โดยเกณฑ์การแปลจากผลค่าเฉลี่ย คือ

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.99 หมายถึง มีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.00 - 2.99 หมายถึง มีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.00 - 4.00 หมายถึง มีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมาก

แบบสอบถามส่วนที่ 4 แบบวัดความเครียด (SPST - 20) เป็นข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ พัฒนาโดย นายสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคอัลฟา เท่ากับ 0.85 โดยแต่ละข้อมีค่าคะแนนให้ประเมินตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดยค่าคะแนนยิ่งสูง ยิ่งแสดงว่าปัจจัยนั้นก่อให้เกิดความเครียดมาก โดยแบ่งระดับความเครียดเป็นดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2564)

ระดับความเครียด 1 หมายถึง 'ไม่รู้' สึก
เครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง 'รู้สึก' เครียด
เล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง 'รู้สึก' เครียด
ปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง 'รู้สึก' เครียด
มาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง 'รู้สึก' เครียด
มากที่สุด

ซึ่งแปลผลระดับคะแนน ดังนี้

ระดับคะแนน 0 - 23 คะแนน มีความเครียด
อยู่ในระดับน้อย

ระดับคะแนน 24 - 41 คะแนน มีความเครียด
ในระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 42 - 61 คะแนน มีความเครียด
ในระดับสูง

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียด
ในระดับรุนแรง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเตรียมการวิจัย ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้านความรู้ ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เตรียมเครื่องมือที่ใช้ ของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นครราชสีมา

ระยะดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอ เมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 290 คน และดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือ ถึง โรงเรียนมัธยมศึกษา ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา เขต 31 เพื่อขออนุญาตเข้าทำการเก็บ รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

2. คณะผู้วิจัย ได้พบกับครูปฏิบัติหน้าที่ นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน แนะนำตัว อธิบายถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย ตลอดจนรายละเอียดของ แบบสอบถามและชี้แจงเรื่องของการเข้าร่วมในการ วิจัยครั้งนี้ ก่อนที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านแอปพลิเคชันไลน์

3. ส่งแบบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ชี้แจง เหตุผล ความเป็นมา วัตถุประสงค์ ความเสี่ยง ประโยชน์ ข้อปฏิบัติขณะเข้าร่วมในโครงการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง การเข้าร่วมและการ สิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย การปกป้องรักษา ข้อมูลความลับของอาสาสมัคร สิทธิของผู้เข้าร่วม ในโครงการวิจัย พร้อมทั้งเปิด โอกาสให้กลุ่ม ตัวอย่างซักถามข้อสงสัย และให้ลงชื่อแบบยินยอม เข้าร่วมวิจัยเพื่อแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการ วิจัย

4. นัดหมายวันทำแบบทดสอบโดยใช้เวลา ในการทำ 30 นาที ชี้แจงวิธีการทำแบบทดสอบและ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำแบบทดสอบ

5. เมื่อได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่ม ตัวอย่างจนครบตามจำนวน คือ นักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31 สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 1 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 290 คน จากนั้นทำการ ตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถาม

ออนไลน์

6. คณะผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย และขออนุญาตออกจากกลุ่มไลน์ คณะผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาสรุปและวิเคราะห์ตามแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปดังนี้

1. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล โดยการหาความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ปัจจัยสนับสนุน และความเครียดในการเรียนออนไลน์โดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสนับสนุน กับระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 290 คน ส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 287 คน (ร้อยละ 99) มีเกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.00 จำนวน 222 คน (ร้อยละ 76.6) แผนการเรียนสายศิลป์ จำนวน 141 คน (ร้อยละ 48.6) มีที่อยู่อาศัยในเขตเมือง จำนวน 220 คน (ร้อยละ 75.9) ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็น บ้านเดี่ยว จำนวน 265 คน (ร้อยละ 91.4) สถานภาพครอบครัวบิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 197 คน (ร้อยละ 67.9) อาศัยอยู่กับ

บิดามารดา จำนวน 255 คน (ร้อยละ 87.9) มีค่าใช้จ่ายในการซื้อบริการออนไลน์จาก เครือข่ายอยู่ระหว่าง 399 - 699 บาท เดือน จำนวน 140 คน (ร้อยละ 48.3) มีการใช้อุปกรณ์ ในการเรียนออนไลน์เป็นสมาร์ทโฟน (smart phone) จำนวน 271 คน (ร้อยละ 40.3)

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์ COVID-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา ในภาพรวมพบว่า เสียหามีค่าเฉลี่ย (mean = 3.37, S.D. = .68) มากกว่าความรื้อน (mean = 3.19, S.D. = .88) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้นข้อ “ข้าพเจ้าเรียนไม่รู้เรื่องเมื่อมีเสียงฟ้าร้อง” และ “ถ้าอากาศร้อนเป็นอุปสรรคในการเรียนออนไลน์” อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 2 ปัจจัยสนับสนุนที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนออนไลน์

ในภาพรวมปัจจัยสนับสนุนที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมาก โดยพบว่าด้านอุปสรรคของการสื่อสารมีค่าเฉลี่ยมากกว่า (mean = 3.21, S.D. = 0.65) ด้านสิ่งแวดล้อม (mean = 3.06, S.D. = 0.63)

จากตารางที่ 2 ปัจจัยสนับสนุนด้านอุปสรรคของการสื่อสารที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ ในภาพรวม พบว่าความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่ายมีค่าเฉลี่ย (mean = 3.32, S.D. = 0.86) มากกว่าความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล (mean = 3.08, S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้น

“ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าอินเทอร์เน็ตจะหลุดเมื่อส่งงานทางออนไลน์” และ “ข้าพเจ้าไม่สบายใจเมื่อส่งงานแล้วไม่มีการตอบรับจากผู้สอน” อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 ระดับความเครียด

ระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ จากสถานการณ์ COVID-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดระดับรุนแรง จำนวน 133 คน (ร้อยละ 45.9)

รองลงมา คือ เครียดระดับสูง จำนวน 102 คน (ร้อยละ 35.2) และความเครียดระดับปานกลาง จำนวน 53 คน (ร้อยละ 18.3)

จากตารางที่ 3 พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง มีระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ อยู่ในระดับมาก (mean = 3.07, S.D. = .82) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้น “ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิในการเรียนออนไลน์” “ข้าพเจ้าไม่มีความสุขจากการเรียนออนไลน์” และ “ข้าพเจ้ากังวลใจในการเรียนออนไลน์” อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 1 ปัจจัยสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม ในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์ COVID-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา (n = 290)

ปัจจัยสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม	Mean	S.D.	อันดับ	แปลผล
<u>เสียง</u>				
1. ข้าพเจ้าเสียสมาธิในการเรียนออนไลน์เมื่อมีเสียงรบกวน	3.37	.68	1	มาก
2. เสียงรบกวนขณะเรียนออนไลน์ทำให้ข้าพเจ้าไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน	3.34	.74	2	มาก
3. เสียงรบกวนขณะเรียนออนไลน์ทำให้ผลการเรียนรู้ของข้าพเจ้าแย่ลง	3.08	.88	5	มาก
4. ข้าพเจ้าเรียนไม่รู้เรื่องเมื่อมีเสียงฟ้าร้อง	2.63	1.09	8	ปานกลาง
เฉลี่ยโดยรวมด้านเสียง	3.12			
<u>ความร้อน</u>				
5. ถ้าอากาศร้อนทำให้ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิในการเรียนออนไลน์	3.19	.88	3	มาก
6. ถ้าอากาศร้อนทำให้ข้าพเจ้าไม่อยากเรียนออนไลน์	3.18	.93	4	มาก
7. ถ้าอากาศร้อนทำให้ข้าพเจ้าเรียนไม่รู้เรื่อง	2.82	1.02	7	มาก
8. ถ้าอากาศร้อนเป็นอุปสรรคในการเรียนออนไลน์	2.89	1.03	6	ปานกลาง
เฉลี่ยโดยรวมด้านความร้อน	3.02			
รวม	3.06	.63		มาก

ตารางที่ 2 ปัจจัยสนับสนุนด้านอุปสรรคของการสื่อสาร ในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์ covid-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา (n = 290)

ปัจจัยสนับสนุนด้านอุปสรรคของการสื่อสาร	Mean	S.D.	อันดับ	แปลผล
ความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล				
9. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลว่าอินเทอร์เน็ตจะหลุดเมื่อส่งงานทางออนไลน์	2.85	.99	7	ปานกลาง
10. ข้าพเจ้าไม่สบายใจเมื่อส่งงานแล้วไม่มีการตอบรับจากผู้สอน	2.94	1.02	6	ปานกลาง
11. ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายเมื่ออินเทอร์เน็ตล่าช้าขณะส่งงาน	3.46	.80	3	มาก
เฉลี่ยโดยรวมความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล	3.08	0.94		
ความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่าย				
12. ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายเมื่ออินเทอร์เน็ตหลุดขณะส่งงาน	3.51	.82	2	มาก
13. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อภาพหรือสไลด์ไม่ตรงกับเสียงของผู้สอน	3.00	.96	5	มาก
14. ข้าพเจ้ากังวลเมื่อคำสอนขาดหายเป็นช่วงๆถ้าอากาศร้อนทำให้ข้าพเจ้าเรียนไม่รู้เรื่อง	3.21	0.86	4	มาก
15. ข้าพเจ้าเรียนไม่รู้เรื่องเมื่ออินเทอร์เน็ตไม่เสถียรขณะเรียนออนไลน์	3.54	0.74	1	มาก
เฉลี่ยโดยรวมความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่าย	3.32	0.86		
รวม	3.21	.65		มาก

ตารางที่ 3 ความเครียดในการเรียนออนไลน์ (n = 290)

ความเครียดในการเรียนออนไลน์	Mean	S.D.	อันดับ	แปลผล
1. ข้าพเจ้าปวดศีรษะเมื่อเรียนออนไลน์	3.12	1.09	6	มาก
2. การเรียนออนไลน์ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อ อาหารหรือรับประทานอาหารมากขึ้น	3.42	1.19	4	มาก
3. ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิในการเรียนออนไลน์	2.24	1.25	9	ปานกลาง
4. ข้าพเจ้าไม่มีความสุขจากการเรียนออนไลน์	2.46	1.14	7	ปานกลาง
5. ข้าพเจ้าไม่สบายใจเมื่อต้องส่งงานทางออนไลน์	3.13	1.31	5	มาก
6. ข้าพเจ้ากังวลใจในการเรียนออนไลน์	2.42	1.27	8	ปานกลาง
7. ข้าพเจ้าเบื่อหน่ายเมื่อมีการเรียนออนไลน์	3.49	1.35	2	มาก
8. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการศึกษาออนไลน์เป็นปัญหาของข้าพเจ้า	3.45	1.30	3	มาก
9. ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนออนไลน์	3.90	1.23	1	มาก
รวม	3.07	.82		มาก

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสนับสนุนกับความเครียดในการเรียนออนไลน์ (n = 290)

ตัวแปร	r	p-value
ปัจจัยส่วนบุคคล		
เพศ	0.12**	0.03
เกรดเฉลี่ย	- 0.81	1.67
แผนการเรียน	0.10	0.07
ที่ตั้งของที่อยู่อาศัย	0.05	0.34
ลักษณะที่อยู่อาศัย	0.09	0.09
สถานภาพครอบครัว	0.15**	0.00
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ	0.03	0.58
ค่าใช้จ่ายในการใช้บริการออนไลน์จากเครือข่าย	0.01	0.75
อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์	0.03	0.54
ปัจจัยสนับสนุน		
สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ด้านเสียง	0.33**	0.00
สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ด้านความร้อน	0.27**	0.00
อุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ด้านความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล	0.38**	0.00
อุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ด้านความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ต	0.42**	0.00
ของเครือข่าย		

** $p < 0.01$

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์ COVID-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .15, p < .01$) รองลงมา คือปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ ($r = .12, p < .01$) ปัจจัยสนับสนุน ความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ได้แก่ อุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ด้านความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ต อุปสรรค

ของการสื่อสารออนไลน์ด้านความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล และสิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ด้านเสียง ความสัมพันธ์ระดับ ระดับต่ำ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ด้านความร้อน

การอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพครอบครัวและเพศ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ และเกรดเฉลี่ย แผนการเรียนที่ตั้งของที่อยู่อาศัย ลักษณะที่อยู่อาศัย ค่าใช้จ่ายในการใช้บริการออนไลน์จากเครือข่ายต่าง ๆ และอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์

สถานภาพครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ อาจเนื่องมาจากสถานภาพครอบครัวที่แตกต่างกัน ครอบครัวที่มีความพร้อมด้านต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์การเรียน ค่าอินเทอร์เน็ต การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครอง ครอบครัวที่มีความพร้อมด้านต่าง ๆ ก็สามารถดูแลเด็กได้ดี ส่วนครอบครัวที่ไม่มีความพร้อมก็ไม่สามารถดูแลเด็กได้ครบตามความต้องการของเด็ก อาจทำให้เด็กเกิดความเครียดได้เช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัย กัญทิรา เตชบรรเกียรติ (2561) กล่าวว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียด โดยพบว่าสถานภาพสมรสของบิดา มารดาหม้าย หย่าร้าง แยกทาง มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สถานภาพสมรสของบิดา มารดาอยู่ด้วยกัน ลักษณะครอบครัวที่ประกอบไปด้วยบิดา มารดาที่อาศัยอยู่ร่วมกันทำให้บรรยากาศในครอบครัวมีความรักความอบอุ่น การขาดความสนใจของผู้ปกครอง ผู้ปกครองมีความขัดแย้งกันนั้นส่งผลให้มีระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น ซึ่งต่างจากครอบครัวที่บิดา มารดาหย่าร้าง หรือที่ต้องสูญเสียบิดา หรือมารดาไป เหล่านี้ส่งผลต่อสภาพจิตใจ รวมทั้งการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความรู้สึกกดดันจากการเรียน การสอบ

ออนไลน์ จนก่อให้เกิดความเครียดได้

อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ เด็กที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่เป็นบิดา มารดาจะมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (family relationship) ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับงานวิจัย นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ (2564) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นแต่ละคนมีความสามารถทางสังคมหรือเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้แตกต่างกันนั้น ย่อมมาจากพื้นฐานสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่แตกต่างกัน เพราะ หากมีการทำหน้าที่ของครอบครัว (family functioning) อย่างเหมาะสมจะเสริมสร้างให้เด็กวัยรุ่นเกิดความเข้มแข็งมั่นคงทางจิตใจเมื่อเผชิญกับสภาพสังคมภายนอกครอบครัว มีทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาได้เหมาะสม และป้องกันการเกิดความกดดัน ลดความวิตกกังวล บรรเทาการเกิดความเครียดให้น้อยลง

เพศ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสอนอย่างกะทันหัน จากการเรียนรู้แบบปกติในห้องเรียนเป็นแบบออนไลน์ ทำให้ปรับตัวไม่ทัน ประกอบกับส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงที่จะมีความอ่อนไหวและวิตกกังวล สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญทิรา เตชบรรเกียรติ (2561) ได้ศึกษาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทาลัยศรีนครินทร์ วิโรฒ ปทุมวัน โดยพบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนชายโดยผู้วิจัย เห็นว่าเพศหญิงเป็นเพศที่มีอารมณ์อ่อนไหวที่มีความรอบรอบและมีความรับผิดชอบสูงกว่าเพศชาย

เกรดเฉลี่ยและแผนการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอาจเนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยในระดับ 3.00 ขึ้นไป ซึ่งมีผลการเรียนอยู่ในระดับที่ดีไม่มีปัญหาด้านการเรียน และการเรียนออนไลน์นั้นกระทรวงศึกษาธิการได้ลดตัวชี้วัดในการเรียนรู้ลงจากการเรียนการสอนในช่วงเวลาปกติ พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนการวัดและประเมินผล ให้ลดการสอบลง และดูแลเน้นจากการส่งงานแทนนักเรียนจึงไม่เกิดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญทิรา เศษบวรเกียรติ (2561) ได้ศึกษาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โดยพบว่าระดับเกรดเฉลี่ยสะสมไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เนื่องจากระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูง เด็กมีความเข้าใจและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและเลือกเรียนหรือประกอบอาชีพที่ตนมีความสามารถที่จะเรียนหรือทำงานได้ก็จะไม่ตกอยู่ในภาวะเครียด

ที่ตั้งของที่อยู่อาศัยและลักษณะที่อยู่อาศัยไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอาจเนื่องจาก นักเรียนส่วนใหญ่ พักอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง มีเครือข่ายการให้บริการอินเทอร์เน็ตที่หลากหลายบริษัท การให้บริการจึงดีกว่านอกเมือง นอกจากนี้ส่วนใหญ่ นักเรียนมีที่พักอาศัยเป็นบ้านเดี่ยวเป็นลักษณะของที่อยู่อาศัยของนักเรียนจึงเอื้อต่อการเรียนออนไลน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชฎาภา ประเสริฐทรง (2564) ที่พบว่า ทำเลที่พัก

อาศัยในเขตเมืองและลักษณะของที่อยู่อาศัยของนักศึกษาเอื้อต่อการเรียนออนไลน์ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ผลการตรวจสอบการใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต พบว่า บ้านที่อาศัยในเขตเมืองจะมีความพร้อมในการใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตมากกว่าบ้านที่อาศัยอยู่ในเขตนอกเมือง

อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ และค่าใช้จ่ายในการซื้อบริการออนไลน์จาก เครือข่ายไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ เนื่องจากนักเรียนทุกคนมีการใช้อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์โดยเป็นสมาร์ตโฟน (smartphone) และอุปกรณ์อื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก และคอมพิวเตอร์ เป็นอุปกรณ์ที่มีอยู่แล้วก่อนที่จะมีการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 รัฐบาลได้ให้เงินสนับสนุนในการเรียนออนไลน์ให้กับนักเรียนจำนวนเงิน 2,000 บาทต่อคน เพื่อเป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง

2. ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่ สิ่งแวดล้อมขณะเรียน อุปสรรคการสื่อสาร

2.1 อุปสรรคของการสื่อสาร มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชฎาภา ประเสริฐทรง (2564) กล่าวว่า อุปสรรคในการสื่อสาร หมายถึง สิ่งที่ทำให้การสื่อสารไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของผู้สื่อสารและผู้รับสาร อุปสรรคในการสื่อสารอาจเกิดขึ้นได้ทุกขั้นตอน ของกระบวนการสื่อสาร โดยเฉพาะกระบวนการ สื่อสารออนไลน์ สอดคล้องกับ

งานวิจัยของสถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัย อัสสัมชัญ เรื่องการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์ Covid-19 จำนวน 505 ตัวอย่าง ในเขตกรุงเทพฯ ที่เรียนออนไลน์ พบว่า ร้อยละ 75.1 รู้สึกเครียด จากการเรียนออนไลน์ และจากการสัมภาษณ์นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ใน การเรียนออนไลน์นักเรียนจะเครียดมาก ถ้าเกิดความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล ทำให้ไม่เข้าใจเรื่อง ที่อาจารย์สอนหรือ ในช่วงที่ต้องส่งคำตอบหรือมีการสอบ พบว่า การส่งข้อมูลไม่สมบูรณ์ หรือส่งช้ากว่าระยะเวลาที่กำหนด ปิดรับคำตอบแล้ว หรือ ขณะส่งข้อมูลการเชื่อมโยงเครือข่ายหลุดจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดเป็นอย่างมาก

2.2 สิ่งแวดล้อมขณะเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐชญญา ประสิทธิ์ศาสตร์ (2561) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมขณะเรียนที่อยู่รอบตัวเรา ที่เราสัมผัสได้ว่า ร้อน หนาวเย็น มีด สว่าง มีกลิ่น หรือเสียงที่ได้ยินจากประสาทสัมผัสทั้งห้า อาจมีผลต่อร่างกาย หากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้น มากเกินไป เช่น เสียงที่ดังมากทำให้รู้สึกไม่สบาย ปวดศีรษะ อาจทำให้เกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่า สิ่งจำเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ คือการมีสถานที่ที่เงียบสงบ จัดเป็น สิ่งจำเป็นอันดับแรกที่นักเรียน ควรจะต้องมีเพื่อให้มีสมาธิในการ เรียนรู้ ข้อมูลจากโครงการประเมินผล

การศึกษาของประเทศสมาชิก (Program for International Student Assessment: PISA) ในปี ค.ศ. 2018 พบว่า นักเรียนอายุ 15 ปี ในกลุ่มประเทศสมาชิก องค์การความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา มีร้อยละ 9 ที่ไม่มีสถานที่เงียบสงบในบ้าน และ ร้อยละ 30 ในอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ รวมทั้งประเทศไทย โดยเฉพาะประเทศไทยมีนักเรียนที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมด้อยขาดสถานที่เงียบสงบในบ้านที่ใช้เพื่อการเรียนรู้นักเรียนที่มากกว่านักเรียนที่มาจากโรงเรียนที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่ดีกว่าอย่างเห็นได้ชัด

2.3 ระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์ COVID-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ โดยรวมและรายข้ออยู่ในระดับมาก มีผลมาจากปัจจัยด้านอุปสรรคของการสื่อสาร ได้แก่อุปสรรคการการรับส่งข้อมูล การส่งข้อมูลล่าช้า การตอบรับการส่งงาน รู้สึกเบื่อเมื่ออินเทอร์เน็ตล่าช้า และอุปสรรคการความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่าย ส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชฎาภา ประเสริฐทรง (2564) ปัจจัยสนับสนุนสิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ด้านเสียง สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ด้านความร้อน อุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ด้านความล่าช้าของการรับส่งข้อมูล และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ด้านความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2-4

กล่าวคือสิ่งแวดล้อมขณะเรียนประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราที่เราสัมผัสได้ว่าร้อนหนาว เช่น มีคาสว่างมีกลิ่นหรือเสียงที่ได้ยินจากประสาทสัมผัสทั้งห้าอาจมีผลต่อร่างกายหากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นมากเกินไป เช่น เสียงที่ดังมากทำให้รู้สึกไม่สบาย ปวดศีรษะ อาจทำให้เกิดความเครียดได้

2.4 แบบวัดระดับความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) ในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์ COVID-19 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ระดับความเครียดรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป) จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 45.9 รองลงมา ระดับความเครียดสูง (42-61 คะแนน) จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 35.2 อาจเป็นผลมาจากระยะเวลาในการเรียนออนไลน์ที่นานเกินไปทำให้เกิดปัญหาด้านวิตกกังวลเรื่องการเรียน รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดเมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เข้ามาในการเรียน การปวดกล้ามเนื้อจากการนั่งเรียน จ้องหน้าจอเป็นเวลานาน และปัญหาด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต ความร้อน เสียงรบกวน ปัญหาด้านการเงินและครอบครัว และเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงใกล้สอบปลายภาค ส่งผลให้เด็กเกิดภาวะเครียดอย่างรุนแรง สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิสากร โพธิมาศ (2564) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับสูง

และรุนแรง ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าสาเหตุหรือสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดอาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุด้านการเรียนออนไลน์เพียงอย่างเดียว แต่อาจจะมีสาเหตุอื่น ๆ ที่ส่งผลทำให้มีความเครียดเพิ่มขึ้น รวมอยู่ด้วย เช่น สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ไม่เอื้ออำนวย เช่น ที่พักอาศัยไม่เงียบสงบ มีเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน มีอุปสรรคในเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ต ทำให้การรับส่งข้อมูลมีความล่าช้า การไม่คุ้นเคยกับแพลตฟอร์ม (platform) ออนไลน์ความไม่แน่นอนของสถานการณ์ที่เป็นวิกฤตทางสุขภาพของทั่วโลก กลัวการติดเชื้อ การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นระยะเวลายาวนานที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ เบื่อหน่าย และเกิดความเครียด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. จากผลการศึกษา ความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ระดับสูงและรุนแรง ควรได้รับการส่งต่อให้ครูแนะแนว ครูประจำชั้นหรือครูผู้เชี่ยวชาญ เพื่อดูแล หรือส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป
2. โรงเรียนควรวางแผนดูแล ติดตาม และหาแนวทางช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ อย่างเป็นระบบ และต่อเนื่อง
3. โรงเรียนควรมีการพัฒนาโปรแกรมให้คำปรึกษา แนะแนว และบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการเรียนออนไลน์ ต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือขยายศึกษาวิจัยทำทุกชั้นปี (ม.1 - ม.6)
2. ช่วงเวลาที่เก็บข้อมูล ควรเป็นช่วงที่นักเรียนกำลังเรียนออนไลน์ ไม่ควรเก็บข้อมูลช่วงใกล้สอบกลางภาค หรือปลายภาค เพราะอาจส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความเครียดมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (6 สิงหาคม 2564). แบบทดสอบด้านสุขภาพจิต. <https://dmh.go.th/test/>.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (6 สิงหาคม 2564). *ลดความตึงเครียดของเด็กที่เรียนออนไลน์*. <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30920>.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (3 มกราคม 2565). ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ. <https://moe360.blog/2022/01/03/3-1-2565>.
- ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตนา, พรชานา กัลลแก้ว. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา*, 13(1): 14-28.
- ณัฐธัญญา ประสิทธิ์ศาสตร์. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจภายในต่อทักษะการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล [ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2018/TU_2018_5814030101_8990_9626.pdf

- กัญชาริธา เดชบวรเกียรติ. (2561). ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน [การวิจัยรายบุคคลปริญญาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร].
- ภูริทัต สรมณี. (2561). การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ [การวิจัยรายบุคคล ปริญญาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร].
- โรงเรียนสุรนารีวิทยา. (1 สิงหาคม 2564). *ประกาศโรงเรียนสุรนารีวิทยา*. <https://www.srn.ac.th/index/web1/web/news/8s7A5DNkrVza.pdf>.
- Cronbach, L. J. (1974). *Essentials of Psychology Test*. (3rd ed.). Row Publishers.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Taro, Y. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. (3rd Ed). Harper and Row Publications.
- สุวัฒน์ มหันต์นรินทร์กุล และคณะ. (2540). *การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง*. วารสารสวนปรุง, 13, 1-20.
- นิธินิ รุจิริงสีเจริญ และคณะ. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(1), 53-68
- สถาบันส่งเสริมการสอบวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (7 มกราคม 2563). ผลประเมิน PISA 2018 : นักเรียนไทยวัย 15 ปี ู้ แต่ทำอะไรได้บ้าง . <https://pisathailand.ipst.ac.th/issue-2019-48/>
- นิสการ โภธิมาศ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 37(3), 142-154.