

ความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

ญาณัจฉรา สมุทรศิริ*, ญัฐกานต์ วันศุกร์*

กัมปนาท ฉายชวงษ์, Ph.D**, ญาณันธร กราบทิพย์, ส.ด., และสินีนานา โคตรบรรเทา, ส.ม.**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาระหว่างการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 152 ราย ระหว่างธันวาคม 2565-มกราคม 2566 โดยใช้แบบสอบถามประเภทตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-square test, Mann-Whitney U test และการถดถอยพหุโลจิสติก

ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน คิดเป็นร้อยละ 76.97 ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ปัญหาค่าใช้จ่ายในครอบครัว (OR=5.15, 95% CI=2.14-12.44) ความไม่พร้อมของสถานที่ (OR=2.90, 95% CI=1.25-6.76) และระยะเวลาในการเรียนออนไลน์ (OR=2.58, 95% CI=1.10-6.02)

โรงเรียนควรสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการเรียนออนไลน์ กำหนดระยะเวลาการเรียนออนไลน์ในแต่ละคาบเรียนให้มีความเหมาะสม และให้คำแนะนำกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการจัดสถานที่เรียนออนไลน์ให้เหมาะสม นอกจากนี้ควรจัดการเฝ้าระวังและการคัดกรองความเครียด รวมถึงระบบการให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยลดความเครียดของนักเรียนระหว่างการเรียนออนไลน์

คำสำคัญ: ความเครียด การเรียนออนไลน์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

* นักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

** วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

กระทรวงสาธารณสุข

Corresponding: kampanart@scphc.ac.th

(Received: March 29, 2023; Revised: May 25, 2023; Accepted: June 1, 2023)

**Stress during online learning in the pandemic of coronavirus disease 2019
among high school students in Nong Ri Sub-district, Mueang Chonburi District,
Chonburi Province**

Yanatchara Samutkeeree*, Natthakan Wansuk*

Kampanart Chaychoowong, Ph.D.** , Yananthorn Krabthip, Dr.P.H.** & Sineenart Kohtbantau, M.P.H.***

Abstract

This cross-sectional study aimed to investigate the prevalence and factors associated with the stress with a level influencing their daily life among high school students during online learning in the pandemic of coronavirus disease 2019 in a school located in Nong Ri sub-district, Mueang district, Chonburi province. Data were collected among 152 samples during December 2022 – January 2023 by using self-administered questionnaire and analyzed by descriptive statistics: frequency, percentage, mean, standard deviation, median, minimum, and maximum; inferential statistics: Chi-square test, Mann-Whitney U test, and multiple logistic regression.

The results showed that the prevalence of participants having the influential stress was 76.97%. Factors associated significantly with the stress influencing their daily life were family expenditure problems (OR = 5.15, 95% CI = 2.14 – 12.44), inappropriate location (OR = 2.90, 95% CI = 1.25 – 6.76), and duration of online learning (OR = 2.58, 95% CI = 1.10 – 6.02).

The school should support an essential equipment for online learning, arrange an appropriate duration per lesson for online learning, and provide advice to students' parents on setting up an appropriate online learning facility. Moreover, surveillance and stress screening should be addressed including a system of counseling and support for students having stress with a level influencing their daily life to help reduce the stress of students during online learning.

Keywords: stress online learning coronavirus disease 2019

* Student of Sirindhorn College of Public Health Chonburi Province

** Sirindhorn College of Public Health Chon Buri, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences,
Praboromarajachanok Institute, Ministry of Public Health

บทนำ

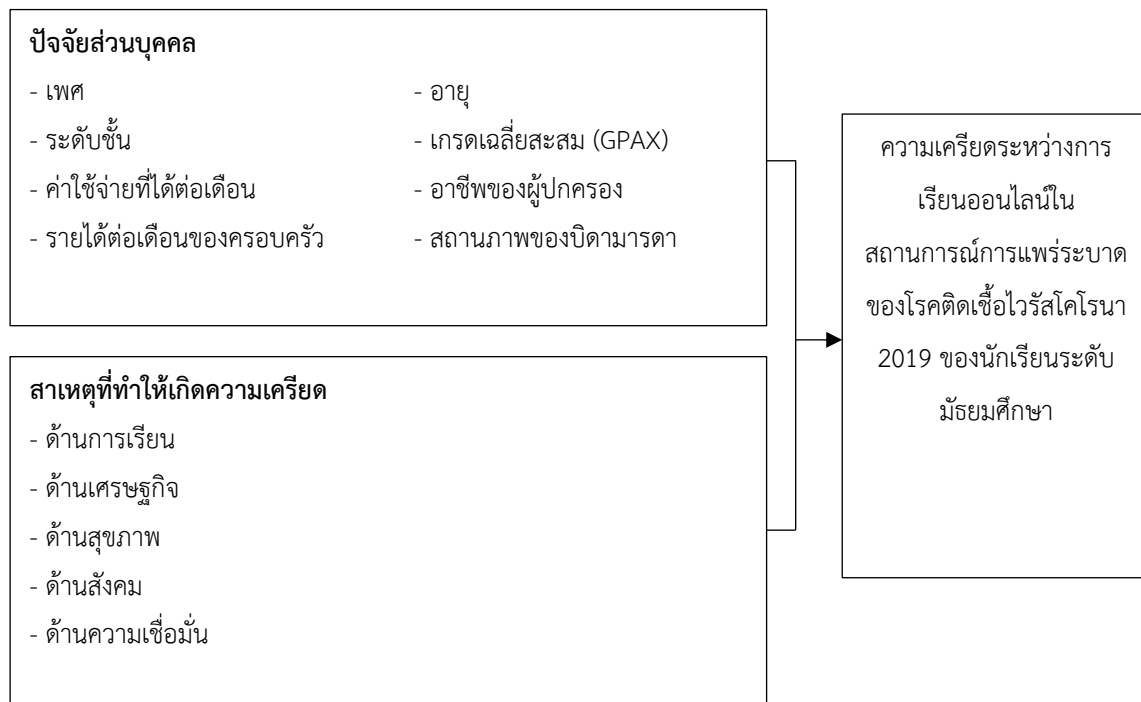
การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้สร้างผลกระทบโดยตรงต่อระบบการศึกษาในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยที่ได้มีการสั่งปิดสถานศึกษา และปรับเปลี่ยนเป็นการศึกษาผ่านระบบออนไลน์ (Bayham & Fenichel, 2020) ซึ่งสถาบันการศึกษาในประเทศไทยส่วนใหญ่ไม่ได้มีการวางแผนเตรียมการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ไว้เพื่อรองรับสถานการณ์ฉุกเฉินเหล่านี้จึงทำให้บุคลากรและนักเรียนนักศึกษาต้องมีการปรับตัวในรูปแบบการศึกษา จึงอาจส่งผลให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์และส่งผลกระทบอื่นๆ ตามมา (นิศกร โพธิมาศ สุนทรีภรณ์ มีพริ้ง และ มาลินี อยู่ใจเย็น, 2564) อาทิ หากมีความเครียดรุนแรงอาจทำให้ต้องลาออกจากการศึกษากลางคัน และเกิดการสูญเปล่าทางการศึกษาเป็นอย่างมากหรือความเครียดที่เกิดขึ้นสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพทางกายถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้าหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ (Akriti & Sunayna, 2016) โดยปัญหาการฆ่าตัวตายยังเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตของวัยรุ่นไทยอีกด้วย

การศึกษาเกี่ยวกับปัญหาความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวโกรก พบว่า ถึงแม้ว่าจะยังไม่พบปัญหาการลาออกจากการศึกษากลางคันของนักเรียนในช่วงที่มีการเรียนการสอนแบบออนไลน์ และยังไม่มีความรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาความเครียดของนักเรียนในพื้นที่ที่ศึกษาก็ตาม แต่ความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียนนั้น มักจะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ ตามมา อาทิ ทำให้การพัฒนาด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคมหยุดชะงัก เกิดปัญหาพฤติกรรมรุนแรง มีการแยกตัวจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งถ้าหากนักเรียนมีความเครียดรุนแรง ก็อาจจะทำให้ความตั้งใจในการศึกษาลดลง ผลการเรียนตกต่ำ เกิดความกดดันจากตัวเองและคนรอบข้างจนไม่สามารถเรียนต่อไปได้ หรือถ้าเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษา ก็อาจจะทำให้จบการศึกษาแบบไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของประเทศต่อไปในอนาคต (อนันต์ โลหะพัฒนะบำรุง, 2565; Flack et al., 2020) นอกจากนี้ การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมายังพบว่า ผลการวิจัยที่ผ่านมา นั้นยังไม่สอดคล้องในทิศทางเดียวกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับวางแผนเพื่อป้องกันและลดสาเหตุของการเกิดความเครียดในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความทุกข์ของนักเรียนที่มีความเครียดในระดับที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีความเครียดของนักเรียนระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) เพื่อศึกษาความชุกของนักเรียนที่มีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2565–31 มกราคม 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ทำการศึกษาคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–6 ในโรงเรียนตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี จำนวน 350 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–6 โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1–6 ตำบลหนองรี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2565 และเคยเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในช่วงปีการศึกษา 2564 2) นักเรียนที่สามารถสื่อสารภาษาไทยเข้าใจได้ และ 3) นักเรียนที่สมัครใจและผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัย และกำหนดเกณฑ์การคัดออก คือ นักเรียนที่หูหนวก หรือเป็นใบ้ ซึ่งไม่สามารถให้ข้อมูลได้ ซึ่งมีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนโดยที่ทราบจำนวนประชากรที่ชัดเจน (Daniel, 1999) ดังนี้

$$n = \frac{NZ^2 pq}{d^2(N-1) + Z^2 pq}$$

โดย N คือ จำนวนนักเรียนทั้งหมด 350 คน

Z คือ ค่ามาตรฐานภายใต้เส้นโค้งปกติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 เท่ากับ 1.96

p คือ ค่าสัดส่วนของนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีค่าเท่ากับ 0.224 (โรจกร ลือมงคล, 2565)

q คือ (1- p) เท่ากับ 0.776

d คือ ค่าความคลาดเคลื่อนสูงสุดที่ยอมรับได้ กำหนดเท่ากับ 0.05

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้ขนาดตัวอย่างที่ทำการศึกษา จำนวน 152 คน ซึ่งเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่สามารถอ้างอิงไปยังประชากรกลุ่มที่ศึกษาได้ และเพื่อป้องกันการสูญหายหรือความไม่ครบถ้วนของข้อมูลจึงคำนวณขนาดตัวอย่างเพิ่มร้อยละ 10 ซึ่งจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 168 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบ โดยสุ่มจากบัญชีรายชื่อของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่เรียนออนไลน์ในช่วงปีการศึกษา 2564 ด้วยการเรียงลำดับตามตัวอักษร โดยมีขั้นตอน คือ 1) มีกำหนดหมายเลขประจำตัวให้แก่ประชากรทุกหน่วย 2) หาอัตราส่วน (k) ระหว่างประชากร (N) และกลุ่มตัวอย่าง (n) จากสูตร $K=350/168$ จะได้ $K \approx 2$ คน 3) สุ่มตัวอย่างเพื่อกำหนดสมาชิกคนแรก (R) ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายจากสมาชิกหมายเลข 1-2 มา 1 หมายเลข 4) หมายเลขของสมาชิกคนต่อไปจะถูกกำหนดอย่างเป็นระบบโดยการรวมอัตราส่วนที่ได้จากข้อ 2 กับหมายเลขสมาชิกเริ่มต้นที่ข้อ 3 (R, R+k, R+2k, R+3k, ..., R+ nk) ดังนั้นสมาชิกที่มีหมายเลข 1, 3(1+2), 5(3+2), 7(5+2), 9(7+2), ... จะเป็นกลุ่มตัวอย่าง และ 5) ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มไม่ยินยอมให้ข้อมูล จะดำเนินการสุ่มอย่างเป็นระบบให้ครบตามจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามประเภทตอบเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดในการวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และประยุกต์ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของสวนปรุง (กรมสุขภาพจิต, 2541) ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยคำถาม 8 ข้อ เป็นคำถามที่มีตัวเลือกให้ตอบและระบุคำตอบเอง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้น เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ค่าใช้จ่ายที่ได้ต่อเดือน อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของครอบครัว และสถานภาพของบิดามารดา

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ โดยประยุกต์จากแบบวัดระดับความเครียดสวนปรุง (SPST-20) (กรมสุขภาพจิต, 2541) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญโดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.937 ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่มีตัวเลือกให้ตอบ แต่ละข้อเลือกตอบได้ 5 ระดับ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ เครียดเล็กน้อย (0 - 23 คะแนน) เครียดปานกลาง (24 - 41 คะแนน) เครียดสูง (42 - 61 คะแนน) และเครียดรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป) โดยผู้ที่มีความเครียดในระดับสูงถึงระดับรุนแรง (คะแนน 42 คะแนนขึ้นไป) ถือว่าเป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

ส่วนที่ 3 ข้อคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด 5 ด้าน โดยประยุกต์จากแบบสอบถามของงานวิจัยที่ผ่านมา (ประเสริฐ เกิดมงคล พิเชษฐ อุทุมสมักร และจันทนา ฤทธิ์สมบูรณ์, 2565; โรจกร ลือมงคล, 2565;

อังคณา พูลทอง และดวงใจ ดวงฤทธิ์, 2565; กาญจนา ลือมงคล, 2564) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญโดยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67–1.00 และความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.701 ประกอบด้วยคำถาม 16 ข้อ เป็นแบบสอบถามที่มีตัวเลือกให้ตอบ ประกอบด้วย ด้านการเรียนรู้ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านความเชื่อมั่น วัดโดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบตามความคิดเห็นของตนเองว่าในตัวแปรนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด โดยให้เลือกตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ซึ่งจัดกลุ่มเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 กลุ่ม คือ เป็นสาเหตุและไม่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ข้อพิจารณาทางจริยธรรม งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณา และรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก หมายเลข 2022/S26 รับรองเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ.2565

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามชนิดตอบเองให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 168 ฉบับ ตั้งแต่เดือนธันวาคม ปี พ.ศ.2565 ถึง เดือนมกราคม ปี พ.ศ.2566 อย่างไรก็ตามผลการตรวจสอบการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน จำนวน 16 ราย และเมื่อพิจารณาถึงความสมบูรณ์ของแบบสอบถามในการนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้มีกลุ่มตัวอย่างที่สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูล จำนวน 152 ราย ซึ่งเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่สามารถอ้างอิงไปยังประชากรกลุ่มที่ศึกษาได้ตามขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 43.43 ของประชากร

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเดียวเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของนักเรียนกับตัวแปรที่ละคู่ด้วยสถิติ Chi-square ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ระดับการศึกษา อาชีพผู้ปกครอง สถานภาพของผู้ปกครอง ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านความเชื่อมั่น และสถิติ Mann-Whitney U test ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ เกรดเฉลี่ย ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ และรายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง และ 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบตัวแปรเชิงซ้อนเพื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน โดยการนำตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติจากการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Chi-square test หรือ Mann-Whitney U test นำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการถดถอยพหุโลจิสติก โดยวิธี Forward stepwise

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีระดับของความเครียดที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันคิดเป็นร้อยละ 76.97 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 13 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) อยู่ระหว่าง 2.01–3.00 ได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือน 1,000-3,000 บาท ซึ่งผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย โดยมีรายได้ของครอบครัวอยู่ระหว่าง 0-30,000 บาท และสถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีความเครียดของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเดียวด้วยสถิติ Chi-square ระหว่างสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ประกอบด้วย ระยะเวลาในการเรียนการสอน ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ความไม่พร้อมของสถานที่ช่วงเรียนออนไลน์

ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพกาย ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นภายในครอบครัว การขาดรายได้ของสมาชิกภายในครอบครัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับครูลดลง ส่วนการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลต่างๆ กับระดับความเครียดทั้งการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Chi-square และ Mann-Whitney U test พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดกับระดับความเครียด โดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเดียวด้วยสถิติ Chi-square

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	ส่งผลต่อ	ไม่ส่งผลต่อ		
	ชีวิตประจำวัน	ชีวิตประจำวัน		
	จำนวน	จำนวน		
ด้านการเรียนออนไลน์				
ด้านรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์				
ระยะเวลาในการเรียนการสอน				
เป็นสาเหตุ	78	16	5.01	0.025*
ไม่เป็นสาเหตุ	39	19		
ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย				
เป็นสาเหตุ	104	26	4.64	0.031*
ไม่เป็นสาเหตุ	13	9		
ด้านสถานที่เรียนช่วงเรียนออนไลน์				
ความไม่พร้อมของสถานที่ช่วงเรียนออนไลน์				
เป็นสาเหตุ	79	14	8.59	0.003*
ไม่เป็นสาเหตุ	38	21		
ด้านสุขภาพ				
ปัญหาสุขภาพจิต				
เป็นสาเหตุ	30	3	4.62	0.032*
ไม่เป็นสาเหตุ	87	32		
ปัญหาสุขภาพกาย				
เป็นสาเหตุ	28	2	5.64	0.018*
ไม่เป็นสาเหตุ	89	33		
ด้านเศรษฐกิจ				
ปัญหาค่าใช้จ่ายในครอบครัว				
ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นภายในครอบครัว				
เป็นสาเหตุ	77	9	17.63	<0.001*
ไม่เป็นสาเหตุ	40	26		
การขาดรายได้ของสมาชิกภายในครอบครัว				
เป็นสาเหตุ	48	7	5.16	0.023*
ไม่เป็นสาเหตุ	69	28		

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดกับระดับความเครียด โดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเดียวด้วยสถิติ Chi-square (ต่อ)

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	ส่งผลต่อ	ไม่ส่งผลต่อ		
	ชีวิตประจำวัน	ชีวิตประจำวัน		
	จำนวน	จำนวน		
ด้านสังคม				
การมีปฏิสัมพันธ์กับครูลดลง				
เป็นสาเหตุ	72	13	6.51	0.011*
ไม่เป็นสาเหตุ	45	22		

* P-value < 0.05

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเชิงซ้อนด้วยสถิติการถดถอยพหุโลจิสติก แบบ Forward stepwise ระหว่างสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดกับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการคัดเลือกเฉพาะตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเดียว พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นภายในครอบครัว ความไม่พร้อมของสถานที่ช่วงเรียนออนไลน์ และระยะเวลาในการเรียนการสอน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นว่าค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นภายในครอบครัวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจะมีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันเป็น 5.15 เท่า (95% CI=2.14–12.44) ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นว่าค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นภายในครอบครัวไม่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นว่าความไม่พร้อมของสถานที่ช่วงเรียนออนไลน์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจะมีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันเป็น 2.90 เท่า (95% CI=1.25–6.76) ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นว่าความไม่พร้อมของสถานที่ช่วงเรียนออนไลน์ไม่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นว่าระยะเวลาในการเรียนการสอนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจะมีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันเป็น 2.58 เท่า (95% CI=1.10–6.02) ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นว่าระยะเวลาในการเรียนการสอนไม่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดกับระดับความเครียด โดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเชิงซ้อนด้วยสถิติการถดถอยพหุโลจิสติก

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด	B	S.E.	Wald	df	P-value	Exp(B)	95% C.I. for Exp(B)	
							Lower	Upper
ระยะเวลาในการเรียนการสอน	0.947	0.433	4.791	1	0.029	2.579	1.104	6.022
ความไม่พร้อมของสถานที่ ช่วงเรียนออนไลน์	1.066	0.431	6.107	1	0.013	2.903	1.247	6.761
ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นภายใน ครอบครัว	1.640	0.450	13.301	1	<0.001	5.154	2.135	12.442
ค่าคงตัว	-0.646	0.426	2.299	1	0.129	0.524		

Chi-square (Omnibus Tests of Model Coefficients) Model = 28.695, df = 3, Sig. = <0.001

Chi-square (Hosmer and Lemeshow Test) = 4.917, df = 6, Sig. = 0.555

-2 Log likelihood = 135.341, Cox & Snell R² = 0.172, Pseudo R² (Nagelkerke R²) = 0.261

อภิปรายผล

ความทุกข์ของนักเรียนที่มีความเครียดในระดับที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 76.97 เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนธันวาคม 2565–มกราคม 2566 ซึ่งเป็นช่วงที่ผ่าน การระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มาแล้วทั้ง 5 ระลอก จึงทำให้นักเรียนในโรงเรียนแห่งนี้มีประสบการณ์ ในการเรียนออนไลน์ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา จึงทำให้การศึกษาความทุกข์ของความเครียดในการเรียนออนไลน์ ในช่วงเวลาดังกล่าวพบอัตราความทุกข์สูงมาก ซึ่งสูงกว่าการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่พบว่า มีความเครียดในระดับที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ ร้อยละ 54.70 (พรนภา พัฒนวิทยากุล และคณะ, 2564) และสูงกว่าการศึกษาในประเทศบังกลาเทศในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่ง พบว่า เกือบร้อยละ 60 ของนักศึกษาปัจจุบันกลัวความล่าช้าทางวิชาการรุนแรง และกำลังทุกข์ทรมานจากความเครียด อย่างรุนแรง (Hossain, Ahmmed, Rahman, Sanam, Emran, & Mitra, 2021) แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาในแต่ละ การศึกษาจะมีความแตกต่างกันของลักษณะประชากร อาทิ ระดับชั้นของการศึกษา อายุของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ เครื่องมือที่ใช้ประเมิน รวมถึงช่วงเวลาของการเก็บข้อมูลที่มีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แตกต่างกัน ในแต่ละพื้นที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีความเครียดของนักเรียนระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาค่าใช้จ่ายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับ การมีความเครียดของนักเรียน เนื่องจากระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่ประสบกับปัญหาการขาดรายได้ของสมาชิกในครอบครัว เพราะต้องหยุด งานอันเป็นผลจากการระบาดของโรคหรือการติดเชื้อของสมาชิกในครอบครัว และยังประสบกับปัญหาค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ในครอบครัวเพราะต้องจัดหาวัสดุอุปกรณ์สำหรับการเรียนออนไลน์ของนักเรียนด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งถ้าหากครอบครัวใดมี

บุตรหลายคน ก็จำเป็นต้องจัดหาวัสดุอุปกรณ์เพิ่มขึ้นให้ครบตามจำนวนบุตรที่ต้องเรียนออนไลน์ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาเภสัชศาสตร์ (อังคณา พูลทอง และดวงใจ ดวงฤทธิ์, 2565) รวมถึงการศึกษาในประเทศบังกลาเทศ (Hossain, Ahmmed, Rahman, Sanam, Emran, & Mitra, 2021) ซึ่งอธิบายได้ว่าในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ครั้วเรือนมีรายได้ลดลงในขณะที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการเรียนออนไลน์ของบุตรเช่น การติดตั้งหรือจัดหาอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต นอกจากนี้ ความไม่พร้อมของสถานที่ที่เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีความเครียดของนักเรียน เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่ต้องเรียนออนไลน์จากที่บ้านของตนเอง ซึ่งก็ไม่มีความพร้อมในด้านสถานที่ อาทิ ไม่มีห้องส่วนตัวสำหรับเรียนออนไลน์ หรือบางครอบครัวมีบุตรหลายคนทำให้จำเป็นต้องเรียนออนไลน์พร้อมกันในสถานที่เดียวกัน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา (สิปประภา บุผาวรรณา ประจวบ แหลมหลัก และอนุกุล มะโนทน, 2564) และการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ในประเทศไทย สาธารณรัฐประชาชนจีน (Wang, Liu, Zhang, Xie, & Yang, 2021) ซึ่งอธิบายไว้นักเรียนเผชิญกับความไม่พร้อมของโปรแกรม อุปกรณ์ และสถานที่ ซึ่งอาจส่งผลให้การเรียนการสอนและการอภิปรายในชั้นเรียนขาดความต่อเนื่องหรือเกิดปัญหาทางเทคนิคที่คาดเดาล่วงหน้าไม่ได้ และยังพบความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่ใช้ในการเรียนการสอนกับความเครียดของนักเรียน เนื่องจากการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในรายวิชาต่างๆ ยังคงถูกกำหนดจำนวนชั่วโมงสำหรับการเรียนรู้ตามรูปแบบการเรียนการสอนแบบปกติในห้องเรียนเช่นเดิม ซึ่งรูปแบบของการเรียนออนไลน์นั้นยังไม่สามารถทดแทนการเรียนการสอนแบบปกติได้ เพราะการเรียนออนไลน์ส่งผลให้สมาธิและความตั้งใจในการเรียนของนักเรียนลดลง (กาญจนา ลือมงคล, 2564) ดังนั้น หากระยะเวลาในการเรียนที่ยังคงกำหนดจำนวนชั่วโมงเท่าเดิม ก็จะทำให้เกิดนักเรียนเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้าในการเรียนมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาเภสัชศาสตร์ (อังคณา พูลทอง และดวงใจ ดวงฤทธิ์, 2565) ซึ่งอธิบายได้ว่าเวลาที่ใช้ในการเรียนการสอนมากเกินไป จะทำให้เกิดการจ้องมองหน้าจอของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือโทรศัพท์มือถือ เป็นเวลานานซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความเครียดและความกังวลเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

โรงเรียนควรจัดหาและสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการเรียนออนไลน์ เพื่อช่วยลดภาระของผู้ปกครอง รวมถึงกำหนดจำนวนชั่วโมงการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสมกับรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์มากยิ่งขึ้น และผู้ปกครองควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปรับตัวหรือการจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับการเรียนออนไลน์ของนักเรียน นอกจากนี้ โรงเรียนควรจัดให้มีโปรแกรมการจัดการความเครียดในช่วงที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ประกอบด้วย การเฝ้าระวังและการคัดกรองความเครียดของนักเรียนในช่วงการเรียนออนไลน์ รวมถึงการจัดระบบการให้คำปรึกษาพร้อมการช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดสะสมจนอาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวชที่รุนแรงในนักเรียนกลุ่มดังกล่าวได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาแบบผสมผสาน คือมีการศึกษาเชิงคุณภาพร่วมด้วย เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพจะสามารถอธิบายสาเหตุเชิงลึกของความเครียดที่เกิดขึ้นหรือปัจจัยต่างๆ ที่ศึกษาได้ลึกซึ้งกว่าการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติมที่สามารถนำมาใช้ในการอภิปรายผลการวิจัยหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรทำการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบถึงความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ระหว่าง

โรงเรียนรัฐและเอกชน และควรศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของนักเรียนระหว่างการเรียนออนไลน์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนจัดการความเครียดให้กับนักเรียนได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ ครู และบุคลากรทางการศึกษาที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ขอขอบคุณผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวไกรกร ตำบลหนองรี อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำมาโดยตลอด และขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งสำหรับการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: ดีไซน์ คอนดักชั่น.
- กาญจนา ลือมงคล. (2564). ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา. *ชัยภูมิเวชสาร*, 41(2), 1-20.
- นิศากร โพธิมาศ, สุนทรีภรณ์ มีพริ้ง และมาลินี อยู่ใจเย็น. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 37(3). 142-152.
- ประเสริฐ เกิดมงคล, พิเชษฐ อุดมสมักร และจันทนา ฤทธิ์สมบุรณ์. (2565). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ของนักเรียนระดับมัธยม ในอำเภอกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารวิชาการการตลาดและการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*, 9(1), 121-140.
- พรนภา พัฒนวิทยากุล, และคณะ. (2564). ความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ของนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 29(4), 273-85.
- โรจกร ลือมงคล. (2565). ความเครียดในการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19: กรณี ศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนคอนสวรรค์อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารศูนย์อนามัย ที่ 9: วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 14(3), 772-783.
- ลีประภา บุพวารธนา, ประจวบ แหลมหลัก และอนุกุล มะโนทน. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 7(4), 128-128.
- อนันต์ โลหะพัฒนบำรุง. (2565). สภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ในวัยรุ่น. *วารสารเพื่อเยาวชนของมูลนิธิเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ*, 13(47), 63-76
- อังคณา พูลทอง และดวงใจ ดวงฤทธิ์. (2565). ปัจจัยทำนายภาวะเครียดจากการเรียนการสอน ออนไลน์ของนักศึกษาเภสัชศาสตร์. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 37(1), 32-37.
- Akriti, G., & Sunayna, B. (2016). Effect of stress on self-efficacy and emotional intelligence among college students of humanities and sciences: A study on gender differences. *International Journal of Applied Research*, 2(12), 318-328.
- Bayham, J., & Fenichel, E. P. (2020). Impact of school closures for COVID-19 on the US health-care workforce and net mortality: a modelling study. *Lancet Public Health*, 5(5). 271-278.

- Daniel, W. W. (1999). *Biostatistics: a foundation for analysis in the health sciences*. New York: John Wiley & Sons.
- Flack, C. B., Walker, L., Bickerstaff, A., Earle, H., & Margetts, C. (2020). *Educator perspectives on the impact of COVID-19 on teaching and learning in Australia and New Zealand*. Australia: Pivot Professional Learning.
- Hossain, M. J., Ahmmed, F., Rahman, S. M. A., Sanam, S., Emran, T. B., Mitra, S. (2021). Impact of online education on fear of academic -delay and psychological distress among university students following one year of COVID-19 outbreak in Bangladesh. *Heliyon*, 7(6): e07388.
- Wang, J., Liu, W., Zhang, Y., Xie, S., & Yang, B. (2021). Perceived stress among Chinese medical students engaging in online learning in light of COVID-19. *Psychology research and behavior management*, 14(1), 549-562.