

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original article

ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง ของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

ชุตินา ไชยแก้ว พท.บ.*

นิต์สนิม นิดะ พท.บ.*

ปฏิพัทธ์ พรหมแก้ว พท.บ.*

พิรุณรัตน์ แซ่ลิ้ม ปร.ด.*

ยมล พัทธ์ภาวศุทธิ วท.ด.*

ชวลิน อินทร์ทอง ภ.ม.**

* สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

** หน่วยนวัตกรรมการเพื่อผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

วันรับ:	14 มี.ค. 2566
วันแก้ไข:	20 มิ.ย. 2566
วันตอบรับ:	30 มิ.ย. 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวางเพื่อศึกษาความชุกของความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตร Taro Yamane ได้จำนวน 385 ตัวอย่าง เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามระหว่างเดือนกันยายน - ตุลาคม 2565 ประกอบด้วย แบบวัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ แบบวัดภาวะเหนื่อยล้า และแบบวัดระดับความเครียด (SPST-20) มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.97 0.98 และ 0.99 ตามลำดับ วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด โดยใช้สถิติ binary logistic regression ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ระดับชั้นปีที่ 2 คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา นิสิตมีผลการเรียนตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป การศึกษาภาวะเหนื่อยล้า กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่มีภาวะเหนื่อยล้าจากการเรียนออนไลน์ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ อยู่ระดับต่ำ (ร้อยละ 40.8) ด้านการลดความเป็นบุคคล อยู่ระดับต่ำ (ร้อยละ 39.7) และด้านความสำเร็จส่วนบุคคล ลดลง อยู่ระดับสูง (ร้อยละ 71.2) การศึกษาความเครียด นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 46.0) รองลงมาคือ มีความเครียดสูง (ร้อยละ 27.3) และความเครียดปานกลาง (ร้อยละ 22.3) เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องพบว่า ปัจจัยด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียนออนไลน์ ($OR_{adj} 1.18, 95\%CI=1.07-1.31$) และปัจจัยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ($OR_{adj} 1.19, 95\%CI=1.06-1.39$) มีความสัมพันธ์กับความเครียดภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องในสถานการณ์โควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$)

คำสำคัญ: ความเครียด; การเรียนออนไลน์; โควิด-19

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 จากประเทศจีน ได้ทวีความรุนแรงจนกลายเป็นการระบาดในทุกพื้นที่ทั่วโลก ต่อมาได้รับการตั้งชื่อว่า “โควิด-19” (COVID-19) ซึ่งย่อมาจาก “Coronavirus Disease 2019”⁽¹⁾ ซึ่งสามารถติดต่อจากคนสู่คนผ่านการสัมผัสฝอยละออง (droplets) เพื่อสกัดกั้นการติดต่อการแพร่ระบาดทำให้นานาประเทศนำเอามาตรการปิดเมือง (lockdown) เพื่อสร้างระยะห่างระหว่างบุคคลและเป็นการสกัดกั้นการแพร่ระบาด ทำให้องค์กรในทุกกระดับทั่วโลกหันมาใช้การทำงานหรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและองค์กรผ่านระบบออนไลน์

มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนมาเป็นออนไลน์ทั้งหมด ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2563 จนถึงภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ทั้งนี้ได้กำหนดแนวปฏิบัติการจัดการเรียนการสอน โดยผู้สอนใช้โปรแกรม Cisco Webex Meetings ที่เชื่อมโยงกับระบบ TSU MOOC เป็นเครื่องมือหลักในการสอน และปรับใช้การวัดและประเมินผลด้วยวิธีการที่สามารถประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพแทนการจัดสอนแบบปกติ เช่น การสอบแบบออนไลน์ การทำรายงาน การมอบหมายงาน การสอบ take-home exams หรือรูปแบบอื่นๆ ที่เหมาะสม⁽²⁾

การเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์เป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากกิจกรรมที่เคยเกิดขึ้นในอดีต เนื่องจากไม่สามารถจัดการเรียนการสอนที่สถาบันการศึกษาได้ตามปกติ นิสิตไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างที่ควรจะเป็น อาจทำให้มีอุปสรรคในการเรียนรู้ ไม่มีสมาธิจดจ่อกับการเรียน และมีการเรียนภาคปฏิบัติลดลง ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละรายวิชาว่าเน้นทางเนื้อหาหรือต้องลงมือปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจในแต่ละรายวิชา โดยอาจจะถูกจัดการเรียนการสอนในหลากหลายรูปแบบ⁽³⁾

จากการทบทวนงานวิจัยในอดีตพบว่า การเรียนการสอนด้วยรูปแบบออนไลน์มีผลกระทบต่อนักศึกษา

ในหลายลักษณะ ยกตัวอย่าง เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ อาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ปวดตา และด้านความเบื่อหน่าย ขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ รู้สึกเหนื่อยล้า นอกจากนี้ ความเครียดยังมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์รวมถึงด้านอนาคต ด้านสถานศึกษา ด้านการจัดสรรเวลา ด้านครอบครัว ด้านคุณครู ด้านการเรียน การทำหน้าที่ของครอบครัว ด้านความผูกพันทางอารมณ์ ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ เป็นต้น⁽⁴⁻⁶⁾

อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ผ่านมามักเป็นการวัดความเครียดในช่วงเวลาที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังคงทวีความรุนแรง อีกทั้งมีทิศทางในการศึกษาที่แตกต่างกัน ยังขาดการเก็บข้อมูลในช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านจากการที่นักศึกษาได้ผ่านการเรียนออนไลน์มาเป็นเวลาต่อเนื่องและมีแนวโน้มของสถานการณ์การติดเชื้อที่ดีขึ้น

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความชุกของระดับความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ระดับภาวะเหนื่อยล้า ระดับความเครียด รวมทั้งต้องการหาปัจจัยที่ส่งเสริมกับความเครียดภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาและเฝ้าระวังนิสิตที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และเพื่อนำข้อมูลดังกล่าวไปดำเนินการรับมือต่อไปในอนาคต

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาแบบ cross-sectional analytical study ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 10 กันยายน - 10 ตุลาคม 2565 โดยประชากรที่ศึกษา ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ในปีการศึกษา 2564 จำนวน 8 คณะ ประกอบด้วยคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา วิทยาศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ อุตสาหกรรมเกษตรและชีวภาพ นิติศาสตร์ เทคโนโลยี และการพัฒนาชุมชน และศึกษาศาสตร์ รวมทั้งสิ้น 2,772 คน

เกณฑ์การคัดเข้าร่วมโครงการวิจัย มีดังนี้

1) เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

2) ร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์การคัดออกจากโครงการวิจัย คือ เป็นผู้ตอบแบบสอบถามโครงการวิจัยไม่ครบถ้วน

คำนวณหาขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัยโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Yamane T⁽⁷⁾ ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มประชากรอีกร้อยละ 10.0 รวมเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 385 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ⁽⁸⁾

เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ใช้การตอบด้วยตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

1) แบบวัดข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อความเรื่องเพศ สถานภาพครอบครัว ชั้นปี สาขา คณะ ผลการเรียน รายรับต่อเดือนของนิสิต ที่ตั้งที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว⁽⁸⁾

2) แบบวัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ เป็นข้อความจำนวน 25 ข้อ โดยพัฒนามาจากวิจัยของชฎาภา ประเสริฐทรง และคณะ⁽⁴⁾ และลักษณะ นิมวงษ์⁽⁹⁾ ที่ผู้วิจัยนำมาปรับให้มีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดของการวิจัย ซึ่งวัดใน 5 มิติ คือ ด้านสภาพแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ ด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียนออนไลน์ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสมดุลของชีวิต ด้านครอบครัว การตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ ระดับคะแนน 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก ระดับคะแนน 3 หมายถึง รู้สึกเครียดค่อนข้างมาก ระดับคะแนน 2 หมายถึง รู้สึกเครียดค่อนข้างน้อย ระดับคะแนน 1 หมายถึง รู้สึกเครียดน้อย ระดับคะแนน 0 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

3. แบบวัดระดับภาวะเหนื่อยล้า พัฒนามาจาก "Maslach Burnout Inventory - General Survey" ซึ่งแปลเป็นไทยโดยชัยยุทธ และพรรณระพี⁽¹⁰⁾ เป็นข้อความจำนวน 22 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าแบบ

7 ระดับ และมีการคำนวณคะแนน ได้แก่ 6 หมายถึง รู้สึกเช่นนี้ทุก ๆ วัน 5 หมายถึง รู้สึกบ่อยมาก 4 หมายถึง รู้สึกบ่อย 3 หมายถึง รู้สึกค่อนข้างบ่อย 2 หมายถึง รู้สึกบ้าง แต่ไม่บ่อย 1 หมายถึง รู้สึกบ้างนาน ๆ ครั้ง 0 หมายถึง ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้นเลย โดยแบบสอบถามระดับภาวะเหนื่อยล้า แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotion exhaustion) ประกอบด้วยคำถามจำนวน 9 ข้อ โดยมีการแปลผลดังนี้ 0-16 คะแนน หมายถึง ระดับต่ำ 17-26 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง 27 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ระดับสูง

2) ด้านการลดความเป็นบุคคล (depersonalization) หมายถึง ประกอบด้วยคำถามจำนวน 5 ข้อ โดยมีการแปลผลดังนี้ 0-6 คะแนน หมายถึงระดับต่ำ 7-12 คะแนน หมายถึงระดับปานกลาง 13 คะแนนขึ้นไป หมายถึงระดับสูง

3) ด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง (reduced personal accomplishment) หมายถึง ประกอบด้วยคำถามจำนวน 8 ข้อ โดยมีการแปลผลดังนี้ 39 คะแนนขึ้นไป หมายถึง ระดับต่ำ 32-38 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง 0-31 คะแนน หมายถึง ระดับสูง

4. แบบวัดระดับความเครียด ใช้แบบประเมินความเครียด (Suanprung stress test, SPST-20) ซึ่งพัฒนาโดยโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยคำถามจำนวน 20 ข้อ⁽¹¹⁾ เลือกตอบด้วยมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด ระดับคะแนน 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก ระดับคะแนน 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับคะแนน 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด โดยผลรวมที่ได้สามารถจำแนกความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ คะแนน 0-23 เครียดน้อย คะแนน 24-41 เครียดปานกลาง คะแนน 42-61 เครียดสูง คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 2 ระดับ คือ 0-41 คะแนน มีความเครียดระดับที่ไม่ส่งผลต่อชีวิต

ประจำวัน และ 42 คะแนนขึ้นไป คือ มีความเครียดในระดับที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ตามงานวิจัยของพรณา พัฒนวิทยากุล และคณะ⁽¹²⁾ เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า index of item objective congruence (IOC) ไม่น้อยกว่า 0.50 ซึ่งอยู่ระหว่าง 0.67-1 ปรับปรุงแก้ไขคำถามบางส่วนตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง จำนวน 30 คน พบว่า ค่า Cronbach's alpha coefficient ของแบบวัดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ เท่ากับ 0.97 แบบวัดระดับภาวะเหนื่อยล้า "Maslach Burnout Inventory - General Survey" เท่ากับ 0.98 และแบบวัดระดับความเครียด (SPST-20) เท่ากับ 0.99

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ใช้สถิติพรรณนา (descriptive statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพครอบครัว รายได้ ชั้นปี คณะ ผลการเรียน ที่ตั้งของที่อยู่อาศัย และโรคประจำตัว ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ ภาวะเหนื่อยล้า โดยแสดงผลในรูปการแจกแจงความถี่และร้อยละ

2) ใช้ binary logistic regression เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยใช้ univariable analysis ในการวิเคราะห์อย่างหยาบเพื่อคัดเลือกปัจจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จากนั้นนำมาวิเคราะห์แบบ multivariable analysis ตัวแปรต้นของการศึกษาคือ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล (2) ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ และ (3) ภาวะเหนื่อยล้าจากการเรียนออนไลน์ในลักษณะตัวแปรต่อเนื่อง ตัวแปรตามคือ ระดับความเครียด (แปลงเป็น 2 ระดับ) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 385 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.3 สถานภาพบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 75.8 รายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 54.2 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 27.0 คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา ร้อยละ 28.0 มีผลการเรียนตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป ร้อยละ 59.5 อาศัยอยู่เขตนอกเมือง ร้อยละ 65.7 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 96.6 ดังแสดงในตารางที่ 1

2. ความชุกของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ ภาวะเหนื่อยล้า และความเครียด (SPST-20)

การประเมินคำตอบเกี่ยวกับความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ อยู่ในระดับค่อนข้างน้อยเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า ด้านสภาพแวดล้อมการเรียนออนไลน์ อยู่ในระดับรู้สึกเครียดค่อนข้างน้อย ร้อยละ 38.7 ด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียนออนไลน์ อยู่ในระดับรู้สึกเครียดค่อนข้างมาก ร้อยละ 43.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อยู่ในระดับรู้สึกเครียดค่อนข้างน้อย ร้อยละ 34.6 ด้านความสมดุลของชีวิต อยู่ในระดับรู้สึกเครียดค่อนข้างน้อย ร้อยละ 37.4 และด้านครอบครัว อยู่ในระดับรู้สึกเครียดค่อนข้างน้อย ร้อยละ 33.8 ดังแสดงในตารางที่ 2

ภาวะเหนื่อยล้าจากการเรียนออนไลน์ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.1 คะแนน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 40.8) ส่วนด้านการลดความเป็นบุคคลมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 8.8 คะแนน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 39.7) และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลงมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.5 คะแนน ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 71.2) ดังแสดงในตารางที่ 3

ระดับความเครียด (SPST-20) ของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อแปลผลคะแนนความเครียดและจัดระดับความเครียดตามเกณฑ์ที่กำหนด ส่วนใหญ่นิสิตมีระดับความเครียดที่รุนแรง (ร้อยละ 46.0) รองลงมา มีระดับความเครียดสูง

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (N = 385)

ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ	ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	149	38.7	คณะ	วิทยาการสุขภาพและการกีฬา	108	28.0
	หญิง	236	61.3		วิทยาศาสตร์	79	20.5
สถานภาพครอบครัว				พยาบาลศาสตร์	30	7.8	
	บิดา – มารดาอยู่ด้วยกัน	292	75.8	วิศวกรรมศาสตร์	18	4.7	
	บิดา – มารดาแยกกันอยู่	33	8.6	อุตสาหกรรมเกษตรและชีวภาพ	22	5.7	
	บิดา – มารดาหย่าร้าง	39	10.1	นิติศาสตร์	58	15.1	
	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	21	5.5	เทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน	44	11.4	
รายได้ (บาท)				ศึกษาศาสตร์	26	6.8	
	<5,000	209	54.2	ผลการเรียน			
	5,000-10,000	103	26.8	ต่ำกว่า 2.50	21	5.5	
	10,001-15,000	26	6.8	ตั้งแต่ 2.51 – 3.00	135	35.0	
	15,001 ขึ้นไป	47	12.2	ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป	229	59.5	
ชั้นปี	ชั้นปีที่ 1	98	25.5	ที่ตั้งของที่อยู่อาศัย			
	ชั้นปีที่ 2	104	27.0	เขตในเมือง	132	34.3	
	ชั้นปีที่ 3	100	26.0	เขตนอกเมือง	253	65.7	
	ชั้นปีที่ 4	81	21.0	โรคประจำตัว			
	ชั้นปีที่ 5	2	0.5	ไม่มี	372	96.6	
				มี	13	3.4	

ตารางที่ 2 ความชุกของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์

ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์	ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด		รู้สึกเครียดน้อย		รู้สึกเครียดค่อนข้างน้อย		รู้สึกเครียดค่อนข้างมาก		รู้สึกเครียดมาก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านสภาพแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์	45	11.7	61	15.8	149	38.7	117	30.4	13	3.4
ด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียนออนไลน์	30	7.8	53	13.8	117	30.4	167	43.4	18	4.6
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	52	13.5	85	22.1	133	34.5	101	26.2	14	3.6
ด้านความสมดุลของชีวิต	64	16.6	73	19.0	144	37.4	85	22.1	19	4.9
ด้านครอบครัว	73	19.0	83	21.5	130	33.8	89	23.1	10	2.6

ตารางที่ 3 ความชุกของภาวะเหนื่อยล้า

ภาวะเหนื่อยล้า	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความอ่อนล้าทางอารมณ์	157	40.8	143	37.1	85	22.1
การลดความเป็นบุคคล	153	39.7	114	29.6	118	30.7
ความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง	32	8.3	79	20.5	274	71.2

ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ

(ร้อยละ 27.3) และเครียดปานกลาง (ร้อยละ 22.3) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความชุกระดับความเครียด

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
เครียดเล็กน้อย (0-23 คะแนน)	17	4.4
เครียดปานกลาง (24-41 คะแนน)	86	22.3
เครียดสูง (42-61 คะแนน)	105	27.3
เครียดรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป)	177	46.0

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง

จากผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติ binary logistic regression แบบ univariable analysis พบปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดได้แก่ ด้านรายได้ (OR 0.16, 95%CI=0.08-0.32) ด้านสภาพแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ (OR 1.59, 95%CI=1.45-1.75) ด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียนออนไลน์ (OR 1.33, 95%CI=1.26-1.41) ด้าน

ความสัมพันธ์กับเพื่อน (OR 1.45, 95%CI=1.35-1.57) ด้านความสมดุลของชีวิต (OR 1.72, 95%CI=1.54-1.91) ด้านครอบครัว (OR 1.58, 95%CI=1.44-1.73) ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (OR 1.35, 95%CI=1.27-1.44) ด้านการลดความเป็นบุคคล (OR 1.57, 95%CI=1.43-1.72) และด้านสำเร็จส่วนบุคคลลดลง (OR 0.93, 95%CI=0.91-0.95)

เมื่อนำปัจจัยข้างต้นมาวิเคราะห์แบบ Multivariable Analysis เพื่อควบคุมปัจจัยกวนพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียนออนไลน์ (OR_{adj} 1.18, 95%CI=1.07-1.31) หรือกล่าวได้ว่า กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียนออนไลน์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น 1.18 เท่า และความเหนื่อยล้าด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ (OR_{adj} 1.19, 95%CI=1.06-1.39) หรือกล่าวได้ว่า กลุ่มนิสิตที่มีคะแนนความเหนื่อยล้าด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น 1.19 เท่า (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดเมื่อวิเคราะห์ด้วย multivariable analysis

ปัจจัยที่สัมพันธ์	ระดับความเครียด				Univariable Analysis			Multivariable Analysis		
	ไม่ส่งผล (0-41)		ส่งผล (≥42)		OR	95% CI	p-value	OR _{adj}	95% CI	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ						
ปัจจัยส่วนบุคคล										
เพศ										
ชาย	38	36.9	111	39.4	1.00					
หญิง	65	63.1	171	60.6	0.90	0.57-1.44	0.66			
สถานภาพครอบครัว										
บิดา - มารดาอยู่ด้วยกัน	82	79.6	210	74.4	1.00					
บิดา - มารดาแยกกันอยู่	8	7.8	25	8.9	1.22	0.53-2.82	0.641			
บิดา - มารดาหย่าร้าง	8	7.8	31	11.0	1.51	0.67-3.43	0.321			
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	5	4.8	16	5.7	1.25	0.44-3.52	0.673			

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดเมื่อวิเคราะห์ด้วย Multivariable Analysis (ต่อ)

ปัจจัยที่สัมพันธ์	ระดับความเครียด				Univariable Analysis			Multivariable Analysis		
	ไม่ส่งผล (0-41)		ส่งผล (≥ 42)		OR	95% CI	p-value	OR _{adj}	95% CI	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ						
ปัจจัยส่วนบุคคล										
รายได้ (บาท)										
<5,000	46	44.7	163	58.0	1.00			1.00		
5,000-10,000	20	19.4	83	29.0	1.17	0.65-2.11	0.598	1.23	0.44-3.43	0.690
10,001-15,000	7	6.8	19	7.0	0.77	0.30-1.93	0.573	0.89	0.18-4.38	0.887
15,001 ขึ้นไป	30	29.1	17	6.0	0.16	0.08-0.32	0.000*	0.39	0.09-1.79	0.226
ชั้นปี										
ชั้นปีที่ 1	28	27.2	70	24.8	1.00					
ชั้นปีที่ 2	19	18.4	85	30.1	1.79	0.92-3.47	0.085			
ชั้นปีที่ 3	30	29.1	70	24.8	0.93	0.51-1.72	0.825			
ชั้นปีที่ 4 ขึ้นไป	26	25.3	57	20.3	0.88	0.46-1.66	0.687			
คณะ										
วิทยาการสุขภาพและการกีฬา	35	34.0	73	25.9	1.00					
วิทยาศาสตร์	16	15.5	63	22.3	1.88	0.96-3.73	0.067			
พยาบาลศาสตร์	9	8.7	21	7.5	1.12	0.47-2.69	0.802			
วิศวกรรมศาสตร์	8	7.8	10	3.5	0.60	0.22-1.65	0.322			
อุตสาหกรรมเกษตรและชีวภาพ	4	3.9	18	6.4	2.16	0.68-6.85	0.192			
นิติศาสตร์	15	14.6	43	15.2	1.37	0.67-2.80	0.382			
เทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน	10	9.7	34	12.1	1.63	0.72,3.67	0.238			
ศึกษาศาสตร์	6	5.8	20	7.1	1.60	0.59,4.33	0.357			
ผลการเรียน										
ต่ำกว่า 2.50	6	5.8	15	5.3	1.00					
ตั้งแต่ 2.51 - 3.00	25	24.3	110	39.0	1.76	0.62-4.99	0.287			
ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป	72	69.9	157	55.7	0.87	0.33-2.34	0.786			
ที่ตั้งของที่อยู่อาศัย										
เขตนอกเมือง	33	32.0	99	35.1	1.00					
เขตในเมือง	70	68.0	183	64.9	1.15	0.71-1.86	0.575			
โรคประจำตัว										
ไม่มี	101	98.1	271	96.1	1.00					
มี	2	1.9	11	3.9	2.05	0.45-9.41	0.356			
ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์										
ด้านสภาพแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์	4.50±3.61		9.87±2.90		1.59	1.45-1.75	<0.001*	0.96	0.80-1.16	0.678
ด้านความเข้าใจเนื้อหาของการเรียน	9.99±6.81		21.49±5.24		1.33	1.26-1.41	<0.001*	1.18	1.07-1.31	0.002*
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	4.17±4.00		11.20±4.17		1.45	1.35-1.57	<0.001*	1.05	0.93-1.18	0.458
ด้านความสมดุลของชีวิต	3.29±3.16		9.56±3.24		1.72	1.54-1.91	<0.001*	1.15	0.98-1.35	0.095
ด้านครอบครัว	3.10±2.99		8.70±3.55		1.58	1.44-1.73	<0.001*	0.98	0.83-1.15	0.775
ภาวะเหนื่อยล้า										
ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์	6.17±5.53		21.13±7.41		1.35	1.27-1.44	<0.001*	1.19	1.06-1.39	0.003*
ด้านการลดความเป็นบุคคล	3.02±3.00		10.90±4.62		1.57	1.43-1.72	<0.001*	1.14	0.94-1.39	0.198
ด้านสำเร็จส่วนบุคคลลดลง	30.71±12.67		24.94±6.23		0.93	0.91-0.95	<0.001*	0.98	0.94-1.02	0.286

*p<0.05, 1: adjusted odds ratio

ข้อมูลรายงานเป็นค่าจำนวน (ร้อยละ) และค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Mean±SD)

วิจารณ์

จากการศึกษาความชุกของความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่า ความชุกของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19: กรณีศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนคอนสวรรค์ อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ ที่เผยแพร่ในเดือน กันยายน-ธันวาคม 2565 พบว่า ความชุกของความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับต่ำ⁽¹³⁾ อาจเป็นเพราะนิสิตมีการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมการเรียนในด้านต่างๆ รวมถึงมีวิธีการเรียนรู้ที่จะทำให้ตนเองเกิดความเข้าใจในการเรียนได้ ความชุกของภาวะเหนื่อยล้าภายหลังการเรียนออนไลน์โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ด้านการลดความเป็นบุคคล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปริคlinik มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า ความชุกของภาวะหมดไฟระดับสูงด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านประสิทธิภาพในการเรียนมากที่สุดในชั้นปีที่ 2 ด้านการเมินเฉยต่อการเรียนมากที่สุดในชั้นปีที่ 3⁽¹⁴⁾ อาจเป็นเพราะนิสิตเห็นความสำคัญของการเรียน ทำให้ปรับตัวเข้ากับการเรียน และมีแรงจูงใจในการเรียน จึงเกิดภาวะเหนื่อยล้าในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ และนิสิตส่วนใหญ่มีระดับความเครียดที่รุนแรง สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ความชุกของภาวะซึมเศร้าและภาวะเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า ความชุกของความเครียดในระดับสูงและระดับรุนแรง⁽¹⁵⁾ อาจเป็นเพราะการเรียนออนไลน์ยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้นิสิตเกิดความเครียดสะสมในระยะยาว จนเกิดความเครียดสูงขึ้นจนถึงระดับที่รุนแรง และอาจส่งผล-

กระทบต่อชีวิตประจำวันของนิสิต

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดเมื่อวิเคราะห์แบบ multivariable analysis พบปัจจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติดังนี้ ปัจจัยความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์ในด้านความเข้าใจเนื้อหาของเรียนออนไลน์ อาจเนื่องมาจากอุปกรณ์และอินเทอร์เน็ตที่ไม่อำนวยขณะเรียนออนไลน์ ทำให้นิสิตรู้สึกกังวลและไม่สบายใจจนเกิดความเครียดเป็นผลตามมา ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของชฎาภา ประเสริฐทรง และคณะ⁽⁴⁾ พบว่า อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ และค่าใช้จ่ายในการซื้อบริการออนไลน์จากเครือข่าย ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ในขณะที่การศึกษาของโรจกร ลือมงคล พบว่า การไม่สามารถเข้าถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เสถียร เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์⁽¹³⁾ และด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ อาจเนื่องมาจากนิสิตที่ได้เรียนในวิชาเดิมติดต่อกันเป็นเวลายาวนาน และงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้นิสิตรู้สึกเบื่อหน่าย และไม่มีพลัง ส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของศรีสกุล ฉะยบแหลม และคณะ พบว่า ผู้ที่มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ในระดับสูง อาการจะค่อยๆ ก่อตัวขึ้นเป็นระยะๆ ถ้าปล่อยให้มีความรู้สึกต่อเนื่องยาวนานเป็นปีๆ จะทำให้มีความเครียดรุนแรงและเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าได้ในที่สุด⁽¹⁶⁾

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัด คือ เป็นงานวิจัยภาคตัดขวาง จึงไม่สามารถระบุได้ว่าความเครียดและภาวะเหนื่อยล้าที่พบเป็นผลภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง หรือเป็นภาวะที่มีอยู่ก่อนแล้ว ความผิดพลาดในการรำลึกเหตุการณ์ อดีตต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น และการขาดความสามารถในการระบุความเป็นเหตุและผลของปัจจัยต่าง ๆ ส่วนข้อมูลจากการศึกษานี้เป็นข้อมูลเฉพาะนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง อาจมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนได้ในการตอบ ผลการวิจัยนี้มีศักยภาพในการเป็นข้อมูลพื้นฐานให้แก่ผู้เกี่ยวข้อง

การวิจัยเชิงคุณภาพอาจช่วยให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือตั้งแต่แรกเริ่ม และวางแผนการเฝ้าระวังความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตในอนาคตต่อไปได้

สรุป

ความชุกของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคของการเรียนออนไลน์โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ความชุกของภาวะเหนื่อยล้าภายหลังการเรียนออนไลน์โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ด้านการลดความเป็นบุคคล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ความชุกของความเครียด (SPST-20) ระดับความเครียดโดยรวมส่วนใหญ่มีระดับความเครียดที่รุนแรง ปัจจัยด้านการเรียนออนไลน์ และปัจจัยด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์สัมพันธ์กับความเครียดภายหลังการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงควรนำผลการศึกษามาใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนออนไลน์ โดยให้อาจารย์ที่รับผิดชอบหลักสูตรหรือรายวิชาที่มีการเรียนการสอนออนไลน์เพิ่มประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการเรียนออนไลน์ สุดท้ายนี้ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยฉบับนี้คงเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป เพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ ให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมในการเรียนออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาและเฝ้าระวังนิสิตที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และนำข้อมูลดังกล่าวไปดำเนินการรับมือต่อไปในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ในการสนับสนุนทุนวิจัย เพื่อศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องของนิสิตมหาวิทยาลัย-

ทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง และขอบคุณนิสิตมหาวิทยาลัย-ทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ที่เสียสละเวลาตอบแบบสอบถาม และสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [cited 2021 Dec 15]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
2. มหาวิทยาลัยทักษิณ. แนวปฏิบัติการจัดการเรียนการสอนภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ในกรณีสถานการณ์ไม่ปกติ อันเนื่องมาจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [สืบค้นเมื่อ 28 ธ.ค. 2564]. แหล่งข้อมูล: https://www.tsu.ac.th/ost/UserFiles/1592980913_Image_004.pdf
3. สิริพร อินทสนธิ์. โควิด-19: กับการเรียนการสอนออนไลน์ กรณีศึกษา รายวิชาการเขียนโปรแกรมเว็บ. วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์ 2563;22(2):203-14.
4. ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์พร แสงหิรัญรัตนา, พรชานกัลด์แก้ว. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา 2564;15(1): 14-28.
5. รัตนวัชร เพ็ญรัตน์หิรัญ, อนุรักษ แทนทอง. ผลกระทบและกลยุทธ์การรับมือในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19. Journal of Modern Learning Development 2565;7(4):208-33.
6. นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ้มสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, บัญญัติ ยงยวน. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2564;66(1):53-68.
7. Yamane T. Statistics, an introductory analysis. 2nd Ed. New York: Harper and Row; 1967.

8. ชุตินา ไชยแก้ว, นิตัสนีม นินเด, ปฎิพัทธ์ พรหมแก้ว, ชวลิน อินทร์ทอง, พิรุณรัตน์ แซ่ลิ้ม, ยมล พิทักษ์ภาวศุทธิ. ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะเหนื่อยล้าจากการเรียนออนไลน์อย่างต่อเนื่องของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง. การประชุมวิชาการระดับชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเครือข่ายภาคใต้ ครั้งที่ 8; 21 กุมภาพันธ์ 2566; มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา. พัทลุง: มหาวิทยาลัยทักษิณ; 2566.
9. ลักษณ์ นิมวงษ์. ความวิตกกังวลในการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่กระจายเชื้อโควิด 19 ของนิสิตสาขาพลศึกษา. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี 2564;10(1):1-19.
10. ชัยยุทธ กลีบบัว, พรรณระพี สุทธิวรรณ. การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน. วารสารวิธีวิทยาการวิจัย 2552;22(3):411-26.
11. กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST-20) [อินเทอร์เน็ต]. 2550 [สืบค้นเมื่อ 22 ธ.ค. 2564]. แหล่งข้อมูล: http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/ประชุม/20-21_11_61/C_4.pdf
12. พรนภา พัฒนวิทยากุล, ธนภรณ์ ตั้งศิลาถาวร, พัชร์พิชญ์ พิชญวนิชย์, ศณธร โกมลมณี, กฤตยชญ์ อนุรักษ์พงศ์, วทีญญู เลิศวัชรโสภากุล, และคณะ. ความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2564;29(4):273-85.
13. โจจกร ลือมงคล. ความเครียดในการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19: กรณีศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนคอนสวรรค์ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 2565;16(3):772-83.
14. กอเกษ ต่ายเกิด, ครองขวัญ รุ่งมัน, นิรุชา ปรีชาเลิศศิลป์, วินิตรา นวลละออง, ปนัดดา โรจน์พิบูลสถิต. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของภาวะหมดไฟ (burnout syndrome) ในนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นพรีคลินิก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. Thammasat Medical Journal 2019;(19):S217-S238.
15. อารีรัตน์ สิริพงศ์พันธ์, การุญพงศ์ ภัทรามรุต, นิวัฒน์ชัย นามวิชัยศิริกุล, เศรษฐวิทย์ ภูฉายา. ความชุกของภาวะซึมเศร้าและภาวะเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี [รายงานวิจัย]. นครราชสีมา: เทคโนโลยีสุรนารี; 2561. 64 หน้า.
16. ศรีสกุล เจียบแหลม, เพ็ญญา แดงด้อมยุทธ. ภาวะหมดไฟในการทำงาน. Royal Thai Air Force Medical Gazette 2561;65(2):44-52.

Abstract: Prevalence and Factors Associated with Stress after Continuous Online Learning among Thaksin University Students, Phatthalung Campus, Thailand

Chutima Chaikaew, B.TM.*; Nitasneem Nide, B.TM.*; Patipat Promkaew, B.TM.*; Pirunrat Sae-Lim, Ph.D.*; Yamon Pitakpawasutthi, D.Sc.*; Chawalin Inthong, M.Pharm.**

** Department of Thai Traditional Medicine, Faculty of Health and Sports Science Thaksin University, Phatthalung Campus; ** Innovation Unit for Consumer Protection in Healthcare Products, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus, Thailand*

Journal of Health Science 2023;32(Suppl 2):S362-S372.

This research is a cross-sectional analytical study to assess the prevalence of stress and factors associated with after continuous online learning among Thaksin University students, Phatthalung Campus. The researcher calculated 385 samples with Taro Yamane formula and stored data with queries that include stress measurements related to the barriers of online learning, burnout syndrome measurements and Suanprung Stress Test-20 (SPST-20). The reliability score was 0.97, 0.98 and 0.99, respectively. They were used to analyze stress-related factors using binary logistic regression statistics. As a result, the majority of respondents were female, second-year students in the faculty of health and sports sciences, with a grade of 3.01 or higher. For the burnout syndrome study, the majority was a low level of emotion exhaustion online learning (40.8%), a low level of depersonalization (39.7%), and a decrease in reduced personal accomplishment (71.2%). For the study of stress, prevalence of stress levels was found that most students had severe stress (46.0%), followed by high stress (27.3%), and moderate stress (22.3%). When analyzing factors associated with stress from continuous online learning, it was found that content understanding factors of online learning ($OR_{adj} 1.18, 95\%CI=1.07-1.31$) and emotional exhaustion ($OR_{adj} 1.19, 95\%CI=1.06-1.39$) were statistically significantly associated with continuous online learning during COVID-19 pandemic ($p<0.05$).

Keywords: stress; online learning; COVID-19