

**ภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง  
จากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์  
การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19)**

**The Mental Health and Psychological Impact of Online learning toward  
Students, Teachers and Guardians during the COVID-19 Pandemic Situation**

ณัฐธิณี สังขวรรณ<sup>1,\*</sup> และ อัจฉรา ปุระกอม<sup>2</sup>

Nutthinee Sungkhawan<sup>1,\*</sup> and Atchara Purakom<sup>2</sup>

(วันรับบทความ : 27 ตุลาคม 2565/วันแก้ไขบทความ : 9 พฤษภาคม 2566/วันตอบรับบทความ : 24 พฤษภาคม 2566)

(Received Date : Oct 27<sup>th</sup>, 2022, Revised Date : May 9<sup>th</sup>, 2023, Accepted Date : May 24<sup>th</sup>, 2023)

**บทคัดย่อ**

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน และครูจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ 2) เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของผู้ปกครอง ที่มีบุตรหลานเรียนแบบออนไลน์ และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและลดผลกระทบด้านจิตใจของ นักเรียน ครู และผู้ปกครองในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ครู และผู้ปกครอง โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 36 คน เครื่องมือการวิจัยใช้แบบ สทนากลุ่มแบบมีโครงสร้าง เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายกับการนั่งเรียนแบบออนไลน์นาน รู้สึกโดดเดี่ยวและเครียด มากขึ้น รวมทั้งไม่มีความสุขกับชีวิต ท้อแท้ และผิดหวัง ขณะเดียวกันบางคนเกิดภาวะซึมเศร้า และรู้สึกหมดหวัง ในการสร้างผลงานให้กับตนเอง ครูมีความวิตกกังวลระดับสูงกับการสอนแบบออนไลน์ ความมั่นใจในการสอนลดลง กว่า การสอนปกติในห้องเรียน และมีความเครียดต่อการปรับตัวด้านการใช้แอปพลิเคชันและสื่อออนไลน์มากขึ้น ขณะเดียวกันผู้ปกครองมีความวิตกกังวลระดับสูงเกี่ยวกับคุณภาพการศึกษาของบุตรหลานที่เรียนออนไลน์ทั้งสิ้น

**คำสำคัญ :** สุขภาพจิต, ผลกระทบด้านจิตใจ, การเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์, ไวรัสโคโรนา 2019

<sup>1</sup> โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา Email: nutthinee.s@ku.th

<sup>1</sup> Kasetsart University Laboratory School Kamphaeng Saen Campus Education Research and Development Center  
Email: nutthinee.s@ku.th

<sup>2</sup> คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

<sup>2</sup> Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus Email:  
atchara.pu@ku.th

\* ผู้ติดต่อหลัก Email: nutthinee.s@ku.th

\* Corresponding author Email: nutthinee.s@ku.th



บุตรหลานได้รับความรู้น้อยกว่าการเรียนปกติ มีความรับผิดชอบในการเรียนน้อยลง และขาดทักษะทางสังคม  
แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและลดผลกระทบด้านจิตใจของทั้ง 3 กลุ่มคือ ครูควรมีรูปแบบและเทคนิคการ  
สอนแบบออนไลน์ที่หลากหลายมากขึ้น ลดเวลาเรียนแบบออนไลน์ ปรับลดการทำงานแบบกลุ่ม และผู้ปกครอง  
ควรสนับสนุนบุตรหลานให้เรียนแบบออนไลน์อย่างมีคุณภาพ

### **Abstract**

This qualitative research aim to 1) study mental health and psychological impact of online learning toward students and teachers. 2) study mental health and psychological impact on guardians. 3) study a guideline of mental health promotion and reducing the psychological impact on students, teachers and guardians during the COVID-19 pandemic situation. The sample of this study, consisted of 36 subjects who were secondary school students grade 4-6, teachers, and guardians of the students, Kasetsart university laboratory school, Kamphaeng saen campus recruited by purposive sampling, The research instrument was a structured interview and gathering by focus group discussion among those 3 sample groups. The data were executed by content analysis.

The results showed that students become bored with prolong sitting online, felt being alone, felt more stress, likely unhappy with their life, discouraged, and disappointed. Someone suffered from depression, and someone felt desperate to create good products for themselves. Teachers were in high level of anxiety with online teaching, their confidence during teaching were lower than regular teaching in the classroom and, they felt more stress on adjusting in using application and social media online. Meanwhile, guardians highly concerned about the quality of their children's education online due to he realized that their children received less knowledge, less responsibility and lack of social skills. The guidelines for promoting mental health and reduce the psychological impact of the 3 sampling groups were recommended as followed, The teachers should have varieties of online teaching styles and techniques. There also should reduce online study time and group taskwork and the guardians should support their children to have quality online education.

**Keyword** : Mental health, Psychological impact, Online learning, Corona virus 2019



## บทนำ

ที่ผ่านมาแม้ว่าสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยรวมแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนทั่วโลกอีกด้วย (Benjapolpitak et al., 2021) และองค์การอนามัยโลก (WHO, 2021) เปิดเผยข้อมูลว่า ความทุกข์ทางจิตใจของประชาชนในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่ต้องถูกจำกัดบริเวณอยู่แต่ภายในบ้าน และจากข้อมูลของมูลนิธิการวิจัยเพื่อการพัฒนาแห่งประเทศไทย (TDRI) สืบค้นความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์โควิด-19 กับชีวิตความเป็นอยู่ของคนโดยทั่วไป พบว่าการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ประชากรของประเทศสหรัฐอเมริกาว่าครึ่งมีสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ลง ความเครียดเพิ่มขึ้น ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น และยังพบอีกว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และความไม่แน่นอนที่เกี่ยวข้องนั้น จะอยู่ในจิตใจและความคิดของคนจำนวนมากตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถคิดในเรื่องอื่นๆ และต้องใช้พลังงานทางความคิดและอารมณ์จำนวนมาก เพื่อปิดกั้นความวิตกกังวลที่อยู่ในความคิดได้ นอกจากนี้การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษาเป็นอย่างมาก นับตั้งแต่เริ่มระบาดในประเทศจีนปลายปีที่แล้วจนถึงปัจจุบัน UNESCO รายงานว่ารัฐบาลของ 191 ประเทศทั่วโลก ประกาศปิดสถานศึกษาทั้งประเทศ มีผู้เรียนได้รับผลกระทบกว่า 1.5 พันล้านคน (มากกว่าร้อยละ 90 ของผู้เรียนทั้งหมด (Wanichanan, 2020)

องค์การอนามัยโลกได้บัญญัตินิยามของ “สุขภาพจิต” ว่าเป็นสภาพสภาวะที่บุคคลรับรู้ศักยภาพของตน สามารถจัดการกับความเครียดในชีวิต สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมของตนได้ โดยที่สภาวะของสุขภาพจิตจะสามารถเปลี่ยนแปลงตามภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ การเจ็บป่วย การทำงาน และปัจจัยต่างๆ (WHO, 2019) ผลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย โดยกรมสุขภาพจิต ในช่วง 18 เดือนของการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2563 ถึง 30 กันยายน 2564 พบว่า ร้อยละ 28 ของเด็กและวัยรุ่นไทยมีภาวะเครียดสูง, ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีกร้อยละ 22 มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย (Department of Mental Health, 2021) และผลการสำรวจโดยยูนิเซฟเมื่อปีที่แล้วยังพบว่า เด็กและเยาวชนไทยจำนวน 7 ใน 10 คนมีสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ลง ซึ่งเป็นผลกระทบจากการแพร่ระบาดโควิด-19 โดยเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่กังวลกับรายได้ของครอบครัว การเรียน การศึกษาและการจ้างงานในอนาคต (UNICEF Thailand, 2021) ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนที่มีความเครียดสูงมากขึ้น จนอาจจะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในบางรายอีกด้วย ขณะเดียวกันวิถีชีวิตของเด็กและวัยรุ่นต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เด็กและเยาวชนอาจไม่สามารถปรับตัวกับการเรียนรูปแบบใหม่ได้จนเกิดผลกระทบต่อ การเรียน และพัฒนาการในหลายด้าน ทั้งผลกระทบที่มีต่อผู้ปกครองและครอบครัวก็ทำให้การเลี้ยงดูทำได้ไม่เต็มศักยภาพ ไม่สามารถใช้เวลาที่มีคุณภาพกับเด็กได้เพียงพอ ปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากการเจ็บป่วย การเว้นระยะห่างทางสังคม การงดกิจกรรมนอกบ้าน และการสวมหน้ากากอนามัย จากการศึกษาของ Prasertsong, Sanghirunruttana, Kladkaew (2020) พบว่าการเรียนออนไลน์ส่งผลให้ผู้เรียนจะต้องมีการปรับตัวอย่างมาก จนอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดในการเรียนออนไลน์อาจมีมากหรือน้อยอาจเนื่องมาจากปัจจัยด้านต่างๆ บุคคลเกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานบกพร่อง อาจทำให้เกิดอาการตั้งแต่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย หรือเกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เช่น หน้ามืด

เป็นลม ความดันโลหิตสูง ผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้การรับรู้เสื่อมลง ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ความคิดสับสน ความจำลดลง สมาธิลดลง ตัดสินใจไม่ได้ แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม โกรธและหงุดหงิดง่าย กลัว นอนไม่หลับ สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตตนเอง หากความเครียดนั้นเกิดจากการเรียนออนไลน์ย่อมส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยเช่นกัน

การเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ในประเทศไทยจัดเป็นเรื่องใหม่ จากการศึกษาของ Fakcharoenphol et al. (2020) พบว่า ครูบางส่วนยังไม่มีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ นักเรียนส่วนมากยังไม่สามารถเข้าถึงระบบออนไลน์ได้ รัฐบาลยังไม่มีแนวทางนโยบายจัดการศึกษาแบบสอนออนไลน์ที่ชัดเจน ควรจะมีจัดอบรมพัฒนารูปแบบและแนวทางการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ที่เหมาะสมของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีข้อจำกัดและเป้าหมายที่แตกต่างกัน รวมทั้งการจัดหาอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงและอุปกรณ์สื่อสารสำหรับนักเรียน นอกจากนี้ จากการศึกษาของ Boonsorn (2020) ยังพบปัญหาว่าในบางครอบครัวไม่มีความพร้อมในการดูแลการเรียนออนไลน์ของเด็กนักเรียน เนื่องจากข้อจำกัดของแต่ละครอบครัว แตกต่างกัน ตั้งแต่ห้อง อุปกรณ์ ความเข้าใจของพ่อแม่ อาชีพของผู้ปกครองที่ไม่มีเวลาไปนั่งเฝ้าเด็ก ๆ ขาดแคลนอุปกรณ์การเรียนการสอน เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต โทรทัศน์ สัญญาณอินเทอร์เน็ต เด็กนักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียนการสอนที่เป็นการสื่อสารทางเดียวผู้ปกครองจะไม่สามารถทราบถึงการเรียนการสอน

จากสถานการณ์และปัจจัยดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ที่ทำการสอนรูปแบบออนไลน์ในรายวิชาสุขศึกษาให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา จึงสนใจที่จะศึกษาภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ซึ่งผลของการวิจัยจะนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงกระบวนการสอนรูปแบบออนไลน์ให้นักเรียนเกิดความสุขในการเรียนรู้ และส่งเสริมสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียนจากการเรียนรูปแบบออนไลน์
2. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของครูจากการสอนรูปแบบออนไลน์
3. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของผู้ปกครองที่มีบุตรหลานเรียนรูปแบบออนไลน์
4. เพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและลดผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์

#### ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

นักเรียนที่เรียนรูปแบบออนไลน์ ครูที่สอนรูปแบบออนไลน์ และผู้ปกครองของนักเรียนที่เรียนรูปแบบออนไลน์ ปีการศึกษา 2564 รวมทั้งสิ้น 36 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เรียนรูปแบบออนไลน์ จำนวน 12 คน
2. ครูที่สอนรูปแบบออนไลน์ จำนวน 12 คน
3. ผู้ปกครองของนักเรียนที่เรียนรูปแบบออนไลน์ จำนวน 12 คน

ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากผู้สมัครใจให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย

### ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ

การเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์

ตัวแปรตาม คือ

1. ภาวะสุขภาพจิตในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019
2. ผลกระทบด้านจิตใจ
3. แนวทางส่งเสริมสุขภาพจิตและลดผลกระทบด้านจิตใจ

### ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่าง เดือนธันวาคม 2564 – พฤษภาคม 2565

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) จากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะดังนี้

1. นักเรียนที่เรียนรูปแบบออนไลน์ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษาที่สมัครใจให้ข้อมูลจำนวน 12 คน
2. ครูที่จัดการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ให้กับนักเรียนของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ในระดับระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - มัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ครูผู้สอนวิชาคณิตศาสตร์ วิชาวิทยาศาสตร์ วิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม วิชาภาษาไทย วิชาภาษาอังกฤษ วิชาศิลปะ วิชาการงานอาชีพ วิชาพลศึกษา วิชาดนตรี วิชานาฏศิลป์และวิชาบูรณาการ ที่สมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 12 คน
3. ผู้ปกครองที่มีบุตรหลานเรียนรูปแบบออนไลน์ ที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ที่สมัครใจให้ข้อมูล จำนวน 12 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบการสนทนากลุ่มแบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) แบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยผู้ให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่มจะมีสถานภาพต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษา แผนการเรียน/วิชาเอก อาชีพ และภูมิฐานะ ดังนี้

- 1.1 แบบบันทึกการสนทนากลุ่มนักเรียน
- 1.2 แบบบันทึกการสนทนากลุ่มครู
- 1.3 แบบบันทึกการสนทนากลุ่มผู้ปกครอง

2. นำแบบการสนทนากลุ่มให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความถูกต้องของเนื้อหาและโครงสร้างของข้อคำถาม (Content Validity) โดยวิธีวิเคราะห์ข้อคำถามและพิจารณาประเมินให้ค่าคะแนนเพื่อตรวจสอบดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence Index หรือ IOC) ของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ผู้เชี่ยวชาญทำการประเมิน 5 ท่าน ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แล้วนำข้อเสนอมาปรับปรุงแก้ไข โดยนำข้อที่มี IOC มีค่าตั้งแต่ 0.6 - 1 ไปใช้

3. นำแบบทดสอบไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 คน และต่อมาผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขแบบการสนทนากลุ่มอีกครั้งก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีแบบแผนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในแบบการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) รูปแบบออนไลน์ด้วยโปรแกรม Google Meet ครั้งละ 1 กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้เวลา 1.5 – 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 3 ครั้ง มีขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) ด้วยตนเอง ดังนี้

- วันที่ 10 พฤษภาคม 2565 ดำเนินการสนทนากลุ่มกับครู
- วันที่ 11 พฤษภาคม 2565 ดำเนินการสนทนากลุ่มกับนักเรียน
- วันที่ 12 พฤษภาคม 2565 ดำเนินการสนทนากลุ่มกับผู้ปกครอง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตามหนังสือรับรองการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย COA No. COA65/014

#### การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

หลังจากผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากสนทนากลุ่มแล้ว จะนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปผล ดังนี้

1. ตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)
2. นำเสนอข้อมูลโดยใช้วิธีการบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Approach) ที่เสริมด้วยคำพูดของผู้ให้สัมภาษณ์บางตอนที่เน้นความหมายให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

#### ผลการวิจัย

##### 1. ภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียนจากการเรียนรูปแบบออนไลน์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่ม ประเด็นภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียนผู้ให้ข้อมูลในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า นักเรียนได้รับผลกระทบทางจิตใจ และมีภาวะสุขภาพจิต ดังนี้

- 1.1 เบื่อหน่ายกับการนั่งเรียนรูปแบบออนไลน์เป็นเวลานาน ไม่มีกิจกรรมที่ทำให้ได้เคลื่อนไหวร่างกาย
- 1.2 เครียดมากขึ้นเมื่อได้รับมอบหมายงานให้ทำเป็นจำนวนมากและมีอุปกรณ์การเรียนไม่พร้อม สถานที่เรียนไม่พร้อม

- 1.3 รู้สึกว่าใช้ชีวิตลำบากมากขึ้น เมื่อต้องเรียนเนื้อหาใหม่ๆที่ยากและไม่มีเพื่อนคอยให้คำปรึกษา
- 1.4 รู้สึกไม่มีความสุขกับชีวิตเพราะขาดโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ
- 1.5 หมดหวังที่จะสร้างผลงานให้กับตนเองเพราะไม่มีโอกาสแสดงความสามารถที่มีอยู่
- 1.6 เสียสมาธิในการเรียนไปกับการสื่อสารที่ติดขัดและครูที่ไม่เชี่ยวชาญในการใช้เทคโนโลยีในการสอนรูปแบบออนไลน์
- 1.7 รู้สึกท้อแท้เมื่อไม่สามารถเรียนรายวิชาปฏิบัติได้ ความสนุกสนานที่เคยได้รับการเรียนดนตรี กีฬา ขาดหายไป
- 1.8 รู้สึกเหงาเมื่อต้องนั่งเรียนคนเดียว แม้จะมีสมาชิกอยู่รวมกันในบ้าน แต่ว่าทุกคนต่างก็แยกกันไปทำหน้าที่ของตัวเอง

“ตอนนั้นหนูรู้สึกเบื่อมาก ที่ทำอะไรเหมือนเดิมไม่ได้ ปกติ จะไปพักผ่อนด้วยการเดินเล่นในห้างได้ทั้งวัน แต่พอมีโควิด จะไปเดินห้างก็ต้องใส่แมสก์ มันหายใจไม่ออกเหมือนขาดอากาศหายใจ จึงต้องรีบไปรีบกลับ และที่บ้านมีคุณปู่ที่ป่วยติดเตียง ถ้าเราออกไปข้างนอก ก็ต้องระวังตัวมากๆ เพราะต้องคิดว่าที่บ้านเรามีคนป่วยอยู่ด้วย ถ้าเขาติดขึ้นมาจะลำบาก และหนูตั้งใจจะเก็บผลงานไว้ใส่ Portfolio เมื่อเกิดโควิด ไม่ได้ทำกิจกรรมอะไรเลย จึงตัดใจจากกรอบ Portfolio ไปมุ่งกับรอบอื่นมากกว่า” [ นักเรียนชาย ชั้นม.5 ]

“ช่วงก่อนหน้าที่นี่ที่เรียนอยู่ที่หอพัก จะเรียน อ่านหนังสือและทำงานไปพร้อมกับเพื่อนๆ เมื่อต้องมาเรียนออนไลน์ที่บ้าน ทำให้รู้สึกว่าว้าวก และเป็นเนื้อหา ม.ปลายที่ไม่เคยเรียนมาก่อน พอไม่มีเพื่อนมาช่วยกันทำให้รู้สึกว่ายิ่งยากขึ้นไปอีก รู้สึกเศร้ามากๆ เพราะช่วงนั้นไม่ได้เจอเพื่อน และไม่ได้ออกไปไหนเลย” [ นักเรียนหญิง ชั้นม.5 ]

“ตัวผมเรียนสายภาษา ซึ่งจำเป็นต้องพูด ต้องสื่อสารออกไป การสื่อสารทางออนไลน์ ทำให้ไม่รู้เรื่องบ้าง อาจจะขัดข้องบ้าง สร้างความเครียดมากๆ และเป็นเนื้อหาใหม่ ที่ยังไม่เคยเรียนมาก่อนตั้งแต่ประถมหรือ ม.ต้น เหมือนมาเริ่มต้นใหม่ ยิ่งมาเป็นการเรียนออนไลน์จึงทำให้รู้สึกว้าวกมาก รู้สึกว่าศักยภาพที่เราจะพัฒนาไปได้ มันลดลง” [ นักเรียนชาย ชั้นม.6 ]

ทั้งนี้ นักเรียนยังได้รับผลกระทบด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ คือมีอาการ แสบตา ปวด ศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้านผลการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ลดลงไป คือไม่สามารถลงมือปฏิบัติหรือทำการทดลองทางวิทยาศาสตร์ได้

“ปวดหัว เพราะถ้าไปโรงเรียน จะมีเวลาผ่อนคลายกับเพื่อนบ้าง แต่พอเรียนออนไลน์ จะเรียนยาว จ้องหน้าจอนานๆ จนวันหนึ่งปวดหัวมาก เรียนไม่ไหว ต้องหยุดเรียนไปนอน หรือไม่ก็ออกไปเดินสูดอากาศนอกบ้าน” [ นักเรียนชาย ชั้นม.5 ]

“หนูเรียนที่บ้าน เป็นบ้านไม้ ที่ข้างบนจะร้อน ต้องลงมาเรียนข้างล่าง สถานที่ไม่พร้อม นั่งนานๆก็เมื่อยเดี๋ยวก็ง่วงๆ เดี่ยวก็ลงไปนอน” [ นักเรียนหญิง ชั้นม.5 ]

## 2. ภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของครูจากการสอนรูปแบบออนไลน์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มครูในประเด็นภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจจากการสอนออนไลน์ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ครูได้รับผลกระทบด้านจิตใจระดับปานกลาง ด้วยวุฒิภาวะ ประสบการณ์และความสามารถในการปรับตัวของครู ทำให้ครูรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการสอนได้ในเวลาต่อมา ผลกระทบด้านจิตใจของครู สรุปได้ดังนี้

2.1 ครูมีความวิตกกังวลกับวิธีการสอนรูปแบบออนไลน์ที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน

2.2 ครูมีความเครียดในการปรับตัวในการใช้โปรแกรมแอปพลิเคชันและสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้นกว่าเดิม

2.3 ครูมีความมั่นใจในการสอนรูปแบบออนไลน์น้อยกว่าการสอนในห้องเรียน

2.4 รู้สึกกดดันว่าจะสอนให้เด็กได้รับความรู้และทักษะผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

2.5 ครูรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากลำบากที่จะให้นักเรียนได้รับความรู้เต็มที่อย่างที่ครูตั้งใจไว้

2.6 ครูไม่มีความสุขกับการสอนอย่างที่เคย เพราะไม่ได้เจอกับนักเรียน ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาให้เด็กได้เหมือนการเรียนที่โรงเรียน

2.7 รู้สึกความสุขลดลง เพราะแม้จะมีสมาชิกจะอยู่บ้าน แต่ว่าทุกคนก็แยกกันไปทำงานหรือเรียนออนไลน์ตามหน้าที่ของตนเองคนละมุมของบ้าน

“ด้วยธรรมชาติของวิชานาฏศิลป์ที่ต้องปฏิบัติ ช่วงแรกเครียดมาก โดยเฉพาะเด็กประถม ที่ได้เรียน 5 วิชาหลัก วิชาของเราจะยังไม่ได้ออน เราก็กังวลว่าจะเอาคะแนนที่ไหนให้เด็ก เราใช้วิธีการถ่ายคลิปไปแล้วไปแขวนไว้ในคลาสรูม แล้วให้เด็ก ๆ ลองศึกษาแล้วปฏิบัติดู สำหรับมัธยมที่ต้องมีการแสดงละคร เราก็เปลี่ยนรูปแบบตรงนั้น โดยการเป็นตัวแสดงกับฉาก 5 ฉาก อาจแสดงกับคนข้างบ้านก็ได้ เพราะเขาไม่ได้มาโรงเรียน ช่วงที่ต้องสอนปฏิบัติในท่ารำ ก็วิตกกังวลว่าเด็กจะทำได้ไหม ก็เปิดกล้องแล้วก็รำให้เด็กดู ปรากฏว่าเด็กทำตรงข้ามกับเรา แต่เห็นความตั้งใจของเด็ก การให้คะแนนเราก็ต้องปรับเปลี่ยนไปเพราะว่าเราไม่ได้เจอกับตัวเด็ก จะไม่ได้จับมือเด็ก” [ ครูสอนวิชานาฏศิลป์ ]

“ตั้งแต่เริ่มสอนออนไลน์ก็กังวลเกิดขึ้นเพราะไม่เคยสอนออนไลน์เลย เทคนิคต่างๆ หรือ Google Meet แต่ก็ดีที่โรงเรียน จัดอบรมให้ ทำให้ครูคลายความกังวล เด็ก มัธยม ครูไม่ค่อยเจอ ผู้ปกครอง เพราะไม่ได้เข้ามาในกล้อง ช่วยเด็กเรียนก็คงจะมีบ้าง แต่สิ่งที่เจอคือ พอสอนออนไลน์ ไม่รู้ว่าจะเด็กเข้าใจแค่ไหน เรียกไปเด็กก็เงิบ ที่เจอเหมือนกันคือ เวลาสอบหรือให้ทำแบบฝึกหัด คือครูจะได้รับงานที่เหมือนกัน พอตรวจไปก็รู้สึกคุ้นๆ ว่าตรวจไปแล้ว หลงๆมา ได้รับเป็นงานที่ตรวจไปแล้วนำมาส่งใหม่ ครูต้องนำงานที่ส่งมาก่อนหน้าเอามาเทียบ ทำให้ครูรู้สึกว่าทำงานหนักขึ้นกว่าเดิม ครูจะให้งานที่เป็นการเขียนตลอด แต่เด็กก็มีลูกเล่น คิดว่าครูจับไม่ได้ หลงๆทำให้ครูรอบคอบในการตรวจงานมากขึ้น” [ ครูสอนวิชาวิทยาศาสตร์ ]

ผลกระทบด้านอื่นที่เกิดขึ้นกับครูคือ ด้านค่าใช้จ่าย เพราะครูต้องลงทุนซื้ออุปกรณ์ต่างๆ หรือเปลี่ยนให้เป็นรุ่นใหม่ เพื่อให้สามารถสอนออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และด้านร่างกาย ที่ครูมักจะเกิดอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตา ตาแห้ง ตาอักเสบจากการจ้องหน้าจอนานๆ ทั้งเวลาสอนและตรวจงาน

“ตาแห้งมาก หามอดตาบ่อยมาก เพราะตัวเองสอนเยอะ สอนคาบคู่ ยาวไปถึงเย็น หมอบอกเป็นผลมาจากเราจ้องจอ เกิดผลในตาดำ พอปิดทอม หรือ สอนน้อยลง ตาก็ดีขึ้น” [ ครูสอนวิชาวิทยาศาสตร์ ]



### 3. ภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของผู้ปกครองที่มีบุตรหลานเรียนรูปแบบออนไลน์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มผู้ปกครองในประเด็นภาวะสุขภาพจิต และผลกระทบด้านจิตใจจากการเรียนออนไลน์ของบุตรหลานในช่วงสถานการณ์ของโควิด-19 ผลการศึกษา ดังนี้

3.1 ผู้ปกครองมีความวิตกกังวลระดับสูงเกี่ยวกับคุณภาพการศึกษาของบุตรหลานที่เรียนรูปแบบออนไลน์ว่าอาจจะได้รับความรู้น้อยกว่าเรียนที่โรงเรียน

3.2 หวาดระแวงว่าบุตรหลานจะรับผิดชอบตัวเองในการเรียนรูปแบบออนไลน์ได้หรือไม่

3.3 เป็นห่วงว่าบุตรหลานจะขาดทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และระเบียบวินัยที่ลดลงไปเพราะไม่ต้องไปโรงเรียน

3.4 หนักใจกับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ได้แก่ ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่าคอร์สเรียนเสริม ค่าอาหาร ค่าไฟฟ้า

3.5 รู้สึกว่าการใช้ชีวิตในแต่ละวันยากลำบากขึ้น เพราะต้องปรับวิถีการใช้ชีวิตในการทำงานของผู้ปกครองที่ทำงานจากที่บ้านและต้องดูแลลูกเรียนรูปแบบออนไลน์ที่บ้านด้วย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้ปกครองจะมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น แต่เนื่องจากผู้ปกครองส่วนมาก ประกอบอาชีพที่มีรายได้แน่นอน มาตรการของรัฐ เช่น การล็อกดาวน์ (Lock down) ไม่ได้ทำให้ผู้ปกครองขาดรายได้หรือรายได้ลดลง ประกอบกับผู้ปกครองมีความเข้าใจในสถานการณ์ของโรคและความจำเป็นที่บุตรหลานต้องเรียนรูปแบบออนไลน์ที่บ้าน

“ปีนี้ลูกต้องเข้ามหาวิทยาลัยเหมือนกัน เป็นกังวลว่าเขาจะได้ความรู้เต็ม พอที่จะไปแข่งกับคนอื่นหรือเปล่า ก็ต้องซื้อคอร์สเหมือนกัน ค่าใช้จ่ายจะหมดไปกับการส่งลูกเข้าไปในโรงเรียนดีเพราะถ้าซื้อคอร์สก็กังวลว่าเมื่อลูกอยู่หน้าจอแล้วให้จัดตารางเวลาเรียนของตัวเองน่าจะเป็นไปไม่ได้ ก็เลยไปซื้อคอร์สที่มีอาจารย์ดูแล มีการเช็คชื่อเข้าเรียน ถ้าไม่เข้าเรียนจะโทรมาหาหน่อง หาแม่ว่าทำไมหน่องไม่เข้าเรียน เป็นค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น เพราะกลัวลูกมีความรู้ไม่พอไปแข่งขันกับเขา เพราะช่วงโควิด มาเข้าเรียนก็ไม่ได้ ตามอาจารย์ก็ไม่ได้” [ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นม.6 ]

“ลูกสาว ป.5 ปัญหาอินเทอร์เน็ตที่บ้านไม่ค่อยพร้อม จึงพาลูกมานั่งเรียนที่ทำงานแม่ ผู้บริหารก็เข้าใจ เพราะที่บ้านไม่มีใครดูแลด้านเทคโนโลยี เลยต้องหอบหิ้วมาที่ทำงาน แม่ก็ทำงานไปลูกก็เรียนไป ช่วงโควิดจะกังวลเรื่องเรียนของลูกมากๆ เพราะถ้าปล่อยให้เรียนที่บ้านก็จะไม่มีใครช่วยดูแลด้านเทคโนโลยีให้เขาได้ ถ้าอินเทอร์เน็ตหลุด ถ้าเขาแชร์ไม่ได้” [ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นป.5 ]

“ลูกคนโต อยู่ชั้น ม.6 ปิดโควิดมาตั้งแต่ ม.4 เป็นสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ขาดโอกาสที่จะไปแข่งขัน อยู่ที่บ้านความรับผิดชอบของเด็ก ต้องซื้อคอร์สออนไลน์ซึ่งหมดไปเยอะมาก เพราะเด็กไม่ได้ไปเรียนที่โรงเรียน ค่าใช้จ่ายสูงมาก แต่ลูก ป.6 ที่ชั้น ม.1 ลูกเรียนด้วยตนเองที่บ้าน เขาเบื่อกว่าเขาไม่อยากเรียน อยากไปโรงเรียน เพราะได้เจอเพื่อน ติดหรือไม่ติดตามสภาพ กังวลเรื่องคุยกับเพื่อนตอนเรียน เขากำลังเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ปกครองพูดมากก็จะเป็นปัญหา ผู้ปกครองเครียด ลูกก็เครียด เรียบอกแค่ให้รับผิดชอบดูแล คิดว่าทุกบ้านก็เป็นปัญหาแบบนี้เหมือนกัน” [ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นป.6และม.6 ]

“ห่วงความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ เพราะลูกไม่ได้ไปเจอเพื่อนเลย ลูก 2 คน วยต่างกัน แรกๆไม่ได้เล่น ไม่ได้คุยกันเท่าไร แต่พอหลังๆ พอหันซ้ายหันขวาแล้วก็เห็นกันแค่ 2 คน ก็เลยกลายเป็นว่าความสัมพันธ์ของพี่น้องดีขึ้น แต่ว่ากับเพื่อน น่าจะขาดหายเยอะ” [ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นป.3และม.5 ]

“ค่าไฟเพิ่มเป็น 2 เท่า แอร์เปิดตลอดเวลา ค่าไฟฟ้าชาร์ตแบตเพิ่มขึ้น ค่าคอร์สเรียน สังขมนมมากิน ลูก อ้วนขึ้นมาก กินขนมหวานตอนบ่าย ซักราวเตอร์ใหม่ เพิ่มสปีด ซั๋วให้คนละเบอร์ที่เป็นเน็ตเฉพาะคนรายปีให้ลูก ทั้งสองคน” [ ผู้ปกครองนักเรียนชั้นม.5 ]

การลดเวลาเรียนออนไลน์ ปรับลดการทำงานแบบกลุ่ม ครูควรมีรูปแบบและเทคนิคการสอนออนไลน์ที่หลากหลายมากขึ้น และผู้ปกครองควรให้การสนับสนุนบุตรหลานให้ได้เรียนรู้แบบออนไลน์อย่างมีคุณภาพ ทั้งสนับสนุนด้านอุปกรณ์การเรียน สัญญาณอินเทอร์เน็ต สถานที่เรียน และดูแลสุขภาพกายและจิตใจของบุตรหลาน

#### 4. แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและลดผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์

ผลจากการจากการสนทนาทั้ง 3 กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยขอเสนอแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและลดผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง ออกเป็น 5 ด้านหลักๆ ดังนี้

4.1 กลวิธีการสอนของครูและความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน ครูควรมีรูปแบบและเทคนิคการสอนแบบออนไลน์ที่หลากหลายให้นักเรียนสนุกสนาน เป็นกันเอง มีเทคนิคในการดึงดูดความสนใจให้เด็กมีส่วนร่วมในการเรียน เข้าใจอารมณ์ของเด็กที่ต้องนั่งเรียนออนไลน์เป็นเวลานาน โดยที่ไม่มีเพื่อนคอยให้คำปรึกษาหรือพูดคุยเพื่อคลายความเครียด ปรับวิธีการประเมินผลการเรียนและชิ้นงานไปตามสถานการณ์ที่นักเรียนมีความสามารถจะทำได้ และภายหลังจากการสอนออนไลน์ ครูควรทำการอัดคลิปการสอนไว้ เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถมาเปิดทบทวนในภายหลังได้ ส่วนนักเรียน ก็ควรมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง เข้าเรียนตามเวลา ตั้งใจ มีสมาธิ และมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ ชักถามครูเมื่อเกิดข้อสงสัย ทำงานส่งตามกำหนด และทบทวนเนื้อหาจากคลิปการสอนที่ครูลงไว้ให้

4.2 ระยะเวลาในการเรียน ควรที่จะทำการลดระยะเวลาในการเรียนในแต่ละวันลง (วันละไม่เกิน 6 ชั่วโมง) มีการพักระหว่างคาบเรียนบ้าง เพื่อให้นักเรียนได้พักสายตาและเปลี่ยนอิริยาบถ และเมื่อเลิกเรียนในแต่ละวันแล้ว นักเรียนจะได้มีเวลาเหลือเพื่อทำการบ้านให้เสร็จได้โดยไม่ตึงเกินไป ไม่กระทบเวลาการพักผ่อนนอนหลับของนักเรียน ครูมอบหมายงาน นัดเรียนหรือนัดสอบในเวลาเวลาเรียนปกติเท่านั้น ไม่นัดนอกเวลา เพื่อลดความตึงเครียดของนักเรียน

4.3 การจัดตารางเรียน ไม่ควรจัดคาบเรียนติดกันเหมือนการเรียนปกติที่โรงเรียน จัดตารางการเรียนเนื้อหาที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและช่วงเวลา เช่น วิชาที่มีการคำนวณ ควรเรียนในช่วงเช้า วิชาปฏิบัติที่ได้ผ่อนคลาย เช่น ดนตรี กีฬา ควรเรียนในช่วงบ่าย

4.4 การมอบหมายงานหรือการบ้าน ควรให้มีความเหมาะสมกับระดับชั้นของเด็กนักเรียน ทั้งปริมาณงานและความเป็นไปได้ในการทำงานส่งครู ควรให้เด็กนักเรียนทำงานให้เสร็จแล้วส่งภายในคาบเรียน และส่งงานนอกเวลาให้น้อยลง ไม่ควรส่งงานกลุ่มเพราะนักเรียนแต่ละคนมีความรับผิดชอบไม่เท่ากัน และช่วงสถานการณ์โควิด-19 เด็กเรียนอยู่ที่บ้านทำให้การติดต่อสื่อสารระหว่างกันกันยากลำบาก แต่ละวิชากำหนดช่องทางการส่งงานที่เหมือนกัน เพื่อป้องกันงานตกหล่นหรือส่งงานไม่ถึงมือครู

4.5 ผู้ปกครองควรให้การสนับสนุนบุตรหลานให้ได้เรียนรู้แบบออนไลน์อย่างมีคุณภาพ ทั้งสนับสนุนด้านอุปกรณ์การเรียน สัญญาณอินเทอร์เน็ต สถานที่เรียน และดูแลสุขภาพกายและจิตใจของบุตรหลาน

“ผมก็ประทับใจอาจารย์คนนั้นเหมือนกัน (สอนวิชาเคมี) เขาดีดังตุตเด็ก เขาพูดในอารมณ์ที่เข้าใจเด็ก รู้สึกเป็นกันเองดี” [ นักเรียนชาย ชั้นม.5 ]

“ควรเรียนคาบละ 40 นาที แล้วพัก 10 นาที ก่อนเรียนคาบต่อไป หรือ ให้มีการพักระหว่างคาบเป็นเวลา 10 นาที” [ นักเรียนหญิง ชั้น ม.5 ]

“เลิกเรียน 14.40 น. จะดีกว่า เพราะจะได้มีเวลาทำงานมากขึ้น จะได้ไม่เลยเวลาช่วงกลางคืนที่จะเป็น เวลาพักผ่อน และหนูคิดว่า วิชาที่เป็นคำนวณ ไม่ควรเรียนในคาบเช้ามาก ๆ เพราะเรียนไม่รู้เรื่อง หรือ ถ้าช่วง บ่ายมาก ๆ สมองจะคิดไม่ออก ถ้าช่วงบ่ายควรเป็นวิชาที่ไม่ทฤษฎีเกินไปเพราะจะทำให้หิว วิชาคำนวณ ควร เป็นคาบ 2 หรือ 3 จะกำลังดี” [ นักเรียนชาย ชั้นม.5 ]

“วิธีการเรียนออนไลน์ มีวิธีที่ไม่หลากหลายนัก ในกรณีเด็กเล็ก ไม่เหมาะเลย เพราะผู้ที่เรียนคือ ผู้ปกครอง ส่วนเด็กโตสามารถเรียนเองได้ตามวิธีการของอาจารย์ผู้สอนที่แตกต่างกันออกไป ลักษณะการเรียน ออนไลน์ของผู้ปกครองที่ไม่เป็นกังวล คือ การจัดการเรียนการสอนตามสถานการณ์ และมีการติดตาม นักเรียนอย่างจริงจัง ควรให้นักเรียนได้โต้ตอบในชั่วโมงบ้าง งดคลิปวิดีโอ ที่ให้นักเรียนดูฝ่ายเดียว” [ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นอ.1และป.6 ]

“ไม่อยากให้จัดคาบเรียนติด ๆ กันเหมือนห้องเรียนปกติ ปัญหาการส่งงานกลุ่มของเด็กประถม เด็ก ๆ ยัง บริหารจัดการไม่ได้ งานกลุ่มน่าจะยังไม่เหมาะกับการเรียนออนไลน์” [ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นอ.1และป.5 ]

“หนูไม่รู้สึกรู้สึกว่าการเปิดกล้องจะทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนจะดี แต่หากมีการเรียนออนไลน์อีก อยากให้ อาจารย์สำรวจนักเรียนทุกคนว่ามีความพร้อมด้านไหนบ้างก่อนจะส่งงาน เช่น ถ้าส่งงานและส่งในคลาสครู นักเรียน ก็จะทำในไอแพด ทำแล้วกดส่งได้เลย ก็จะสะดวกมาก ๆ เพราะไม่ต้องย้ายแอปบ่อย ๆ แต่อาจารย์บางคนให้ส่งไฟล์ ในฟอร์มบ้าง ส่งในเมลบ้าง มันจะสับสน หนูอยากให้ทุกวิชาให้ทำส่งเหมือนกัน” [ นักเรียนหญิง ชั้นม.5 ]

“รูปแบบงานที่อาจารย์สั่ง บางครั้งการส่งงานทำได้ไม่สะดวก งานที่อาจารย์ให้ทำเป็นวิดีโอไปส่ง นักเรียนบางคนไม่มีอุปกรณ์หรือแอปพลิเคชันตัดต่อ แต่งคลิปไม่เป็น รวมถึงผมด้วย ทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่อง ลำบากมาก” [ นักเรียนชาย ชั้นม.5 ]

“ออนไลน์ทำงานกลุ่มได้ง่ายเพราะเห็นตัวกันง่าย พอออนไลน์ ติดต่อกันยาก ทำไม่ได้ ติดต่อกันไม่ได้ บางที ทำอยู่ 2-3 คน ต้องพ่วงเพื่อนไปด้วย แต่ละคนรับผิดชอบไม่เท่ากันอยู่แล้ว” [ ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นม.6 ]

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองจากการเรียน การสอนรูปแบบออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) ผู้วิจัยสรุป ผลการวิจัย ดังนี้

1. ด้านภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของครู และนักเรียน จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ทั้งครู และนักเรียนของโรงเรียนสาริตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ที่ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน และการเรียน ในรูปแบบ ออนไลน์ ซึ่งเป็นแนวชีวิตวิถีใหม่ ได้ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพอนามัยของครู และนักเรียน โดยเฉพาะสภาพจิตใจ ของนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียน ที่ยังขาดประสบการณ์ในการปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆและการเรียนในรูปแบบ ออนไลน์ จึงได้รับผลกระทบในหลายลักษณะ ทั้งด้านความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความเบื่อหน่ายกับการนั่ง เรียนแบบออนไลน์เป็นเวลานาน ความรู้สึกเครียดมากขึ้นจากการได้รับมอบหมายงานจำนวนมาก ขณะเดียวกัน

นักเรียนไม่มีความสุขกับชีวิต ท้อแท้ ผิดหวัง บางคนเกิดภาวะซึมเศร้า และบางคนรู้สึกหมดหวังในการสร้างผลงานให้กับตนเอง ขณะเดียวกัน ครูซึ่งเป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน มีวุฒิภาวะและประสบการณ์มากกว่านักเรียน จึงมีความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ของโควิด-19 ได้ดีกว่านักเรียนมาก อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ต้องทำงานโดยใช้ความรู้ ความสามารถด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นทักษะที่ซับซ้อนมากกว่าเดิม ครูจึงมีความวิตกกังวลระดับสูงกับการสอนแบบออนไลน์ ความมั่นใจในการสอนลดลงกว่าการสอนปกติในห้องเรียน และมีความเครียดต่อการปรับตัวด้านการใช้แอปพลิเคชันและสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น

2. ด้านภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองจำนวนมากมีความวิตกกังวลระดับสูงเกี่ยวกับคุณภาพการศึกษาของบุตรหลานที่เรียนออนไลน์ เนื่องจากเห็นว่าบุตรหลานได้รับความรู้น้อยกว่าการเรียนปกติที่โรงเรียน เป็นห่วงกังวลว่าบุตรหลานจะมีความรับผิดชอบในการเรียนของตนเองได้น้อย และขาดทักษะทางสังคม อีกทั้งผู้ปกครองยังมีค่าใช้จ่ายจำเป็นในการจัดซื้ออุปกรณ์การเรียนออนไลน์ ค่าคอร์สเรียนเสริม ค่าอาหาร และค่าไฟฟ้า ทำให้เกิดรายจ่ายในครัวเรือนเพิ่มมากขึ้น ได้ส่งผลกระทบให้เกิดความเครียดของผู้ปกครองอยู่ไม่น้อย และยังคงปรับวิธีการใช้ชีวิตในการทำงานของผู้ปกครองที่ต้องทำงานจากที่บ้านและต้องดูแลลูกที่เรียนออนไลน์อยู่ที่บ้านไปพร้อมๆกันด้วย

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ภาวะสุขภาพจิตและผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) อภิปรายผล ดังนี้

1. การเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักเรียน ได้แก่ การเรียนที่ต่อเนื่องและนานเกินไป ได้รับมอบหมายงานที่มากเกินไป เสียโอกาสเก็บสะสมผลงานเพื่อประกอบการศึกษาต่อ การขาดคนพูดคุยเพื่อคลายความเครียดและให้คำปรึกษาในการเรียน ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายการเรียน และความเครียดจากการสื่อสารที่ไม่ต่อเนื่อง ทำให้ไม่ได้รับความรู้อย่างเพียงพอ สอดคล้องกับการศึกษาของ Luemongkol (2022) ที่ศึกษาความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 : กรณีศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาของโรงเรียนคอนสวรรค์ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศหญิง ภาระงานมากขึ้นในระหว่างการเรียนออนไลน์ สมารถลดลงในระหว่างเรียนออนไลน์ การเรียนออนไลน์ทำให้ขาดแรงจูงใจในการเรียน การขาดแคลนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การขาดปฏิสัมพันธ์กับครูผู้สอน และการไม่สามารถเข้าถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เสถียร และไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Prasertsong, Sanghirunruttana, & Kladkaew (2020) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า อุปสรรคของการสื่อสารโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และการศึกษาของ Anekpanyakul (2002) ที่ได้ศึกษาความสุขในการเรียนออนไลน์ ช่วงระบอบโควิด-19 ของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า ความสุขในการเรียนรู้ออนไลน์ของนักศึกษาอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย และมีความเบื่อหน่ายในการเรียนรูปแบบออนไลน์

2. จากผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียน ครู และผู้ปกครองจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID -19) ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม เสนอแนวทางการจัดการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ที่จะช่วยลดผลกระทบต่อจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การลดเวลาเรียนแต่ละวันลง มีการพักระหว่างเปลี่ยนวิชา ปริมาณงานที่ไม่มากและทำได้ไม่ยากจนเกินไป เรียนและสอบในเวลาปกติ ครูควรมีรูปแบบการสอนที่หลากหลาย สนุกสนาน เข้าใจอารมณ์ของเด็กที่ต้องนั่งเรียนออนไลน์นานๆ คนเดียว และผู้ปกครองควรให้การสนับสนุนบุตรหลานให้ได้เรียนแบบออนไลน์อย่างมีคุณภาพ ทั้งสนับสนุนด้านอุปกรณ์การเรียน สัญญาณอินเทอร์เน็ต สถานที่เรียน และดูแลทั้งสุขภาพกายและจิตใจของบุตรหลาน สอดคล้องกับการศึกษาของ Pengthieng (2021) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์วิกฤต COVID-19 วิชาการออกแบบและเทคโนโลยี 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนห้วย จังหวัดปทุมธานี พบว่าจำนวนชั่วโมงของการเรียนออนไลน์ที่เหมาะสม คือ 40 นาที ผู้สอนจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศเสมือนชั้นเรียน มีความรู้ความเข้าใจ ทันต่อเทคโนโลยี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้เรียน และมีความไวต่อปฏิกิริยาต่อผู้เรียน เนื่องจากไม่สามารถเห็นพฤติกรรมในชั้นเรียนได้จึงต้องมีการสอบถามในแต่ละช่วงเวลา ตามความเหมาะสมและการศึกษาของ Lee et al. (2021) ได้ศึกษาผลกระทบของโควิด-19 ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา อายุ 18-24 ปี ในมหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มากกว่าร้อยละ 50 ของนักศึกษามีภาวะความเครียด ความโดดเดี่ยว และภาวะซึมเศร้า เพื่อลดภาวะผลกระทบดังกล่าว ผู้ปกครองควรต้องให้การดูแลเด็กและเยาวชนเหล่านี้เป็นพิเศษ จัดการวางแผนการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคตให้เหมาะสม ตลอดจนตัวนักศึกษาคงดูแลตนเองโดยการออกกำลังกาย ทำกิจกรรมทางกาย พร้อมกับสถานศึกษาทำการผ่อนปรนเรื่องกฎระเบียบและให้การช่วยเหลือนักศึกษาในรูปแบบต่างๆ และผลการศึกษาของ Luemongkol (2022) ที่ได้เสนอแนะให้โรงเรียนควรมีแนวทางการจัดการความเครียดของนักเรียนในช่วงการเรียนการสอนแบบออนไลน์ด้วยมาตรการต่างๆ เช่น คัดกรองค่านักเรียนที่อาจมีความเครียดจากการเรียน การให้คำปรึกษาเพื่อจัดการความเครียดควบคู่กับการให้กำลังใจในระหว่างการเรียนออนไลน์ ทางโรงเรียนควรมีการพัฒนาหรือปรับปรุงระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์อยู่ตลอดเวลา ทั้งในส่วนของเนื้อหาวิชา การให้การบ้านและการสอบประเมินผล เพื่อเพิ่มสมาธิและแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองไม่มีภาระงานมากเกินไปในระหว่างเรียน รวมถึงให้ความช่วยเหลือกับนักเรียนที่ยังขาดแคลนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หรือการเข้าถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ผลการวิจัยยังไปในทิศทางเดียวกับแนวทางการดูแลเด็กนักเรียนในช่วงที่มีการเรียนออนไลน์ของ Sriwongpanich (2021) ที่กล่าวว่า พ่อแม่ควรวางแผน จัดตารางกิจกรรมในแต่ละวันร่วมกับลูก ทั้งช่วงการเรียน การรับประทานอาหาร ช่วงที่ต้องทำงานบ้าน การพักผ่อน และการออกกำลังกาย สำหรับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอาจให้จัดการดูแลตนเอง โดยพ่อแม่คอยส่งเสริม สนับสนุน และกำกับดูแล จัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน มุมสงบให้เป็นสถานที่เฉพาะสำหรับการเรียนของเด็ก เพื่อช่วยให้เด็กมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ครูจัด Platform การเรียน ตารางเรียน ระบบสื่อ เนื้อหาการสอน การบ้าน ปรับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับเด็ก นอกจากนี้อาจเน้นวิธีการเรียนที่เด็กจะเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง พ่อแม่ควรชวนลูกออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในด้านต่างๆ พ่อแม่ควรหาวิธีคลายเครียด พูดคุยกับลูก ทำกิจกรรมที่สนุกๆ ร่วมกัน พ่อแม่ควรกำกับและควบคุมในเรื่องวินัยของลูก เช่น การตื่นนอน การรับประทานอาหาร เวลาเรียน และเวลาเข้านอนให้ตรงเวลาอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่มารักให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในห้องเรียนในรูปแบบออนไลน์

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. กระบวนการจัดการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ควรกำหนดเป็นนโยบายการบริหาร ของโรงเรียน เพื่อให้ทุกฝ่ายปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน ทั้งการจัดคาบเรียนและเวลาเรียนในแต่ละวัน ปริมาณงานที่จะมอบหมาย รูปแบบการทำงานและช่องทางการส่งงาน เกณฑ์การประเมินผล และกระบวนการจัดการเรียนควรมีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบหรือแนวปฏิบัติได้ตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างทันท่วงที

2. นักเรียนที่เรียนรูปแบบออนไลน์ ควรจะเพิ่มความสามารถในการปรับตัวไปตามสถานการณ์ เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ และหาทางผ่อนคลายความเครียดในรูปแบบต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์และสร้างความสุขกับตนเองได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น

3. ครูควรต้องเพิ่มพูนความรู้และทักษะด้านโปรแกรม แอปพลิเคชันต่างๆ และสื่อเทคโนโลยีออนไลน์ เพื่อให้ครูมีความสามารถด้านการใช้สื่อเทคโนโลยีในการสอนอย่างเชี่ยวชาญมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ที่มีรูปแบบหลากหลาย สนุกสนาน เข้ากับวัยและธรรมชาติของนักเรียน ยังคงเป็นความต้องการของนักเรียนที่จะหาความสุขได้จากการเรียนรู้ ดังนั้น นอกจากครูจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในกระบวนการจัดการเรียนการสอนออนไลน์แล้ว ครูยังควรเป็นนักจิตวิทยาที่เข้าใจธรรมชาติของผู้เรียนแต่ละวัยอีกด้วย

4. ผู้ปกครอง ควรเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการจัดการระเบียบวินัยของนักเรียนที่บ้าน เพราะนักเรียนจะมีเวลาอยู่กับผู้ปกครองมากขึ้น หากผู้ปกครองร่วมกันจัดตารางกิจกรรมแต่ละวันร่วมกับลูก รับผิดชอบในหน้าที่ที่เป็นแบบอย่างให้กับลูก จะทำให้การเรียนออนไลน์ของบุตรหลานประสบความสำเร็จมากขึ้นและความสัมพันธ์ในครอบครัวก็จะแน่นแฟ้นขึ้นด้วย

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลกระทบจากการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อถึงด้านอื่น ๆ เช่น พัฒนาการด้านร่างกายของผู้เรียน

2. ควรมีการศึกษาถึงวิธีการใช้การสื่อสารออนไลน์ในบางโอกาสที่จำเป็น ลดภาพสังคมก้มหน้า ลดปัญหาการตกเป็นทาสสื่อออนไลน์ เพื่อให้ให้มนุษย์ยังมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันโดยตรง ได้พูดคุย พบปะสังสรรค์ เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลและมีสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกัน

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ โรงเรียนสาริตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

- Anekpanyakul, U. (2002). Happiness in online learning during the covid-19 epidemic of graduate students master of business administration program Ramkhamhaeng University [Master thesis, Ramkhamhaeng University]. [Translated]
- Benjapolpitak, A., Sawangtham, T., Chakkrapan na Ayuthaya, S., Kempphet, R., Wangcharoen, R., Kanlayanaphotporn, J., & Plodpluang, U. (2021). *Mental Health effect of Coronavirus outbreak (COVID-19) in Health Region 5 Thailand*. Health Systems Research Institute (HSRI). Retrieved from <https://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/5481?locale>. [Translated]
- Boonsorn, J. (2020). Parents' opinions towards the school's online learning management Wang Saphung Municipality 1, Wang Saphung Municipality, Loei Province. *The Journal of Srilanchang Review*, 6(2), 95-103. Retrieved from <http://ojs.mbu.ac.th/index.php/jslc/article/view>. [Translated]
- Department of Mental Health. (2021). Mental Health of Children Impact from Studying Online. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/social/964274>
- Fakcharoenphol, W., Chaowatthanakun, K., Varasunun, P., Nugultham, K., Laohammanee, K., Suwannaphichat, S., Suwan, S. . (2020). Readiness to Implement Online Learning Management under the Covid-19 Pandemics. *Journal of Education and Human Development Sciences*, 4(1), 44-61. Retrieved from <https://kuojs.lib.ku.ac.th/index.php/jehds/article/view/3528>.
- Lee, j., Solomon, M., Stead, T., Kwon, B., & Ganti, L. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology* 9(95). Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-021-00598-3>
- Luemongkol, R. (2022). Stress from Online Learning during COVID-19 Pandemic: A Case Study in High School Students from Khonsawan School, Khon Sawan District, Chaiyaphum Province. *Regional Health Promotion Center* 9, 16(3), 772-783. Retrieved from [https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/258667\\_](https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RHPC9Journal/article/view/258667_) [Translated]
- Pengthieng, S. (2021). *Factors affecting online learning in the situation of the COVID-19 Design and Technology 3, M3, Horwang Pathumthani School*. Retrieved from [https://hwp.ac.th/wp-content/uploads/2021/11/CAR\\_Suwanna-1-64.pdf](https://hwp.ac.th/wp-content/uploads/2021/11/CAR_Suwanna-1-64.pdf). [Translated]
- Prasertsong, C., Sanghirunruttana, J., & Kladkaew, P. (2020). Factors related to stress in online learning from Covid-19 situation of nursing students. *Journal of Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry*, 15(1), 14-28. Retrieved from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/journalsomdetchaopraya/article/view/246152>. [Translated]
- Sriwongpanich. (2021). How to take care of children When you have to study online in the era of COVID. Retrieved from <http://www.phyathai.com>. [Translated]



UNICEF Thailand. (2021). COVID-19 as a result of the mental health of Thai children and adolescents.

Retrieved from <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases>

Wanichanan. (2020). Basic education in the COVID-19 era: how to open and close schools?. .

Retrieved 2020, from Retrieved from <https://www.tdri.or.th>

WHO. (2019). *Mental health* Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

WHO. (2021). *Mental health & Covid-19*. Retrieved from <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-and-covid-19>.