

ความเครียดจากการระบาดโควิด-19 ของกลุ่มเจนเนอเรชัน-ซี The Stress Effect of Covid-19 Pandemic on Generation Z

ยุรพร ศุทธรัตน์^{1*}, ศิรยาภา ศุทธรัตน์²

Yurporn Sudharatna^{1*}, Sirayapha Sudharatna²

บทคัดย่อ

สถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ทำให้เกิดความเครียดกับกลุ่มต่างๆ รวมทั้งกลุ่มคนในเจนเนอเรชัน-ซี การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียดของกลุ่มบุคคลเจนเนอเรชัน-ซี จากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ด้วยการสุ่มตัวอย่างจาก เจนเนอเรชัน-ซี ที่ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน กำหนดขอบเขตระหว่างอายุ 15- 20 ปี จำนวน 385 ตัวอย่าง สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญได้รับการตอบกลับ 155 ชุด คิดเป็นร้อยละ 40.3 ของการตอบกลับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางที่ระดับ 3.24 โดยปัจจัยเรื่องการเรียนเป็นสาเหตุของความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเป็นอันดับแรก ส่วนปัจจัยความเครียดอื่นๆ เช่น ปัจจัยสภาพแวดล้อม ปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือปัจจัยส่วนบุคคลเป็นสาเหตุความเครียดในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นต่อพฤติกรรมตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปในช่วงของการเกิดวิกฤติโรคระบาด เช่น การตระหนักถึงการใช้จ่ายเงิน ความประหยัด การดูแลสุขภาพกายและใจ ดังนั้นจากความเครียดและพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่เปลี่ยนไปสามารถนำมาเป็นแนวทางให้ผู้เกี่ยวข้องใช้ในการวางแผนเพื่อเปลี่ยนวิกฤติครั้งนี้ให้เป็นโอกาสและสร้างนิสัยอนาคตในเรื่องอื่นๆ ได้

คำสำคัญ: ความเครียด, การระบาดโควิด-19, เจนเนอเรชัน-ซี

Abstract

According to the world covid-19 pandemic, it had been pushed people in more diary stress including people in generation Z. This study was survey research. It's aimed

¹ รองศาสตราจารย์ ดร., คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Associate Professor Dr., Faculty of Business Administration Kasetsart University.

^{*} Corresponding author. Tel. 094-4975635, E-mail: fbusers@ku.ac.th

² นางสาว, ผู้ช่วยนักวิจัย

Ms., Research Assistant

to verify the stress level of generation Z during the covid-19 pandemic. The questionnaire survey was a tool using for data collection. The sampling from unknow numbers of population, was compiled from the sample who were at the age of 15-20 years, at the amount of 385. The responded rate, with the convenience sampling method, was 155 sets which represented 40.3 percent. The data were analyzed by descriptive statistic such as mean, standard deviation, and percentage. The research results revealed that the overall stress level of the generation Z sample embraced at moderate. The most significant factors declared at the high stress level was learning matters. Others stress factors such as the environment, relationship with other people, and the personal subjects disclosed at the moderate level. Moreover, this research study found that the samples claimed that their behavior had been transformed in some conducts during the Covid-9 pandemic. For example, they had more realized in their financial stability both of the money saving and spending. Additionally, they were more concerned in physical and mental health. The stress as well as changed behavior of the sample of this study; therefore, could benefit for whom it may concerned - turning the threats into opportunities for forming new desired future habits should be planned.

Keywords: Stress, Covid-19 Pandemic, Generation-Z

บทนำ

ความเครียดหรือ stress เป็นภาวะทางจิตใจที่ร่างกายตอบสนองต่อความกดดันในรูปแบบต่างๆ อาจเกิด เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ เช่น กลัวการสอบไม่ผ่าน การตกเป็นเหยื่อ การทำงานในที่อันตราย หรือเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเปลี่ยนสถานที่เรียน/ที่ทำงาน การย้ายตำแหน่งงาน การสูญเสียบุคคลที่รัก หรือความเครียด ที่เกิดจากความเจ็บป่วย เช่น การหุพพลภาพ การใช้ชีวิตกับโรคเรื้อรัง เป็นต้น และเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดเหล่านี้ ร่างกายจะตอบสนองด้วยการผลิตฮอร์โมนเพื่อต่อสู้ความเครียดและกระตุ้นระบบการทำงานของภูมิคุ้มกัน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ตอบสนองหรือหาทางแก้ไขเมื่อเผชิญกับภาวะนั้นๆ (Sililuk, 2022) อย่างไรก็ตาม เมื่อเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดเป็นความเครียดเรื้อรัง ส่งผลถึงการเจ็บป่วยทางกาย เช่น การทำงานของลำไส้ปั่นป่วน ท้องเสียหรืออาหารไม่ย่อย การไม่มีสมาธิ การใจสั้นง่ายและโกรธหงุดหงิดง่าย ร้องไห้ง่าย อารมณ์แปรปรวน หรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การนอนไม่หลับ ปลีกตัวออกจากสังคมอ่อนเพลียตลอดเวลา สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบตัวเปลี่ยนไป

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาตั้งแต่ปลายปี 2562 ได้มีปัจจัยภายนอกอีกประการหนึ่ง คือการระบาดของโควิด-19 ที่ได้เริ่มขึ้นในเดือนธันวาคม 2562 ณ เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน

และส่งผลกระทบไปทั่วโลก สำหรับประเทศไทยพบการระบาดของโควิด-19 จากการติดเชื้อรายแรกเป็นนักท่องเที่ยวจีนที่เดินทางมายังประเทศไทยในเดือนมกราคมปี 2563 ต่อจากนั้นพบว่ามีคนไทยติดเชื้อในเดือนเดียวกัน ซึ่งต่อมาก็ได้พบการติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อนในกรุงเทพฯ ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องออกมาตรการต่าง ๆ ตั้งแต่การเฝ้าระวัง และการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นับตั้งแต่เริ่มต้นของการแพร่ระบาดจนถึงปัจจุบันนี้ การระบาดของโควิด-19 ไปทั่วโลกในครั้งนี้ได้ส่งผลกระทบเป็นอย่างมากในทุกๆระดับ ตั้งแต่ระดับโลก ภูมิภาค ประเทศ จังหวัด หมู่บ้าน และครัวเรือน และส่งผลกระทบเป็นสาเหตุของความเครียดในทุก ๆ ด้าน กล่าวคือ เป็นสถานการณ์ที่ไม่เคยมีใครประสบมาก่อน ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่อาจกล่าวได้ว่ากระทบต่อทุกคนและทุกช่วงวัย รวมทั้งส่งผลถึงความเจ็บป่วยต่อทั้งร่างกายและจิตใจ วิธีการดำเนินชีวิตด้วย จึงกล่าวได้ว่าการเกิดโควิด-19 ในครั้งนี้ได้ส่งผลกระทบทั้งในเศรษฐกิจ สาธารณสุข สังคม การศึกษา ความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อาชีพการงานปัจจุบัน รายได้ที่ลดต่ำลง ความมั่นคงทางอาหาร การเข้าถึงบริการสุขภาพ รวมทั้งในด้านการศึกษาก็ด้วย (Siddique et al., 2022)

สำหรับในด้านการศึกษา Nadia et al. (2021) ได้ทำการศึกษา ผลกระทบของโควิด-19 ต่อครัวเรือนในประเทศไทย โดยในเรื่องของการศึกษาพบว่า เด็กในวัยเรียน ในปี 2563 ครึ่งหนึ่งได้เข้าเรียนในระบบผสม และร้อยละ 25 เข้าเรียน ตามชั้นเรียนปกติ และยังพบว่าในครอบครัวที่มีรายได้น้อย หรืออาศัยอยู่ในชนบท ขาดแคลนทุนทรัพย์ ตลอดจนความไม่พร้อมของโรงเรียน ไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน และการเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ต ทำให้เกิดปัญหาทางการศึกษา นอกจากนี้ ในส่วนผู้เรียนเองก็ยังพบว่ามีความเครียดเกิดขึ้นกับผู้เรียนในระดับต่าง ๆ ทั้งในระดับมหาวิทยาลัย เช่นงานของ Angkana & Duangjai (2022) ซึ่งศึกษาในกลุ่มนักศึกษาเภสัชกร หรืองานวิจัยของ Nitchawan et al. (2021) ซึ่งศึกษาในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ หรืองานวิจัยในต่างประเทศก็ศึกษาในนักศึกษาแพทย์เช่นเดียวกัน (Truc Thanh Thai et al., 2021)

อย่างไรก็ตาม การศึกษาเรื่องความเครียดที่เป็นผลมาจากการระบาดโควิด-19 ในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษาอายุระหว่าง 15 – 20 ปี ยังมีไม่มากนัก การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของเจนเนอเรชันซีที่มีอายุระหว่าง 15 -20 ปีเนื่องจากเป็นกลุ่มที่เผชิญความเครียด นอกจากการปรับตัวของตนเองในช่วงวัยรุ่นแล้ว ยังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในการเตรียมตัวสอบเพื่อเรียนในระดับที่สูงขึ้น ที่นอกเหนือไปจากการเผชิญกับโรคระบาดไปพร้อมกัน

ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น ไรท์ (Rakniran, 2015) กล่าวว่า ปฏิกริยาจากความเครียดที่พบได้ คือ ก) การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก (Affective Change) เป็นความผิดปกติหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก ซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์และความรู้สึกของคน ข) การเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องรับรู้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การตัดสินใจและความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น ค) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Change) เป็นปฏิกิริยาต่อความเครียดที่การตอบสนองหรือแสดงออก มีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท และการทำงานของเซลล์ รวมทั้ง

การเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่มีต่อชีววิทยาและจิตใจ และ ง) การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัว ทำให้เกิดพฤติกรรม 6 อย่างซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในเรื่องความไวต่อสิ่งแวดล้อม การรับรู้ต่อความจริง ที่บิดเบือนไป

นอกจากนี้ Klinik Community Health Centre (2010) กล่าวว่า สาเหตุหรือที่มาของความเครียดเกิดจาก 4 ปัจจัยหลัก คือ 1) ปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น สภาพที่อยู่อาศัย สภาพอากาศ เสี่ยงรบกวน มลพิษ มาตรฐานความเป็นอยู่ต่ำกว่ามาตรฐาน 2) ปัจจัยทางสังคม เช่น ผลกระทบในเรื่องการเงิน เวลา ความรับผิดชอบ/บทบาทในงาน รวมไปถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว 3) ปัจจัยสรีรวิทยา เช่น การเติบโตอย่างรวดเร็วของวัยรุ่น หรือวัยทองในผู้ใหญ่ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ขาดการออกกำลังกาย ภาวะโภชนาการที่ไม่ดี การนอนไม่หลับ และ 4) ปัจจัยความคิด เช่น ความสามารถในการรับรู้และตีความเหตุการณ์ต่างๆ การคิดในทางลบส่งผลให้เกิดความเครียด

Brown and Moberg (1980) (อ้างใน Rakniran, 2015) กล่าวว่า ความเครียดในการทำงานเกิดจาก ปัจจัยดังต่อไปนี้ 1) ปัจจัยลักษณะงาน โดยความเครียดเกิดจากตัวงาน เช่น ความคลุมเครือไม่ชัดเจน ต้องทำอะไรอย่างรวดเร็ว เป็นงานยากต้องใช้ความพยายามสูงจึงจะประสบความสำเร็จ เป็นงานที่ยากลำบากหนัก มีปริมาณมาก ต้องใช้สมาธิในการปฏิบัติงานสูง ใช้ความรู้และทักษะหรือเป็นการตัดสินใจสูง 2) ปัจจัยบทบาทในองค์กร เช่น การได้รับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ชัดเจน ขอบเขตความรับผิดชอบคลุมเครือ การกำหนดบทบาทที่ไม่ชัดเจน ส่งผลให้เกิดความไม่พอใจในการทำงาน ซึมเศร้า และไม่สามารถปฏิบัติงานได้ 3) ปัจจัยสัมพันธภาพในหน่วยงาน เช่น ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีสามารถทำให้เกิดความไว้วางใจกันต่ำและการช่วยเหลือกันน้อย มิตรภาพความเป็นเพื่อน ความจริงใจและการยอมรับกันและกันต่ำ และ 4) ปัจจัยบรรยากาศในการปฏิบัติงาน เช่น การให้คำปรึกษาจากผู้บังคับบัญชา การสื่อสารและการแสดงออก ตลอดจนบรรยากาศทางกายภาพ

สำหรับแบบจำลองความเครียดตามแนวคิดของโรบบินส์ (Robbins and Judge, 2013) ซึ่งถูกนำมาใช้มากในประเทศไทย Jessada & Pachitjanut, (2014) กล่าวว่า มีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลถึงความเครียด คือ 1) ปัจจัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) คือ ความไม่แน่นอนที่เนื่องมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยปัจจัยนี้มีผลต่อโครงสร้างองค์กรและบุคลากรภายในองค์กร เช่น ความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ (Economic Uncertainty) เมื่อเศรษฐกิจตกต่ำย่อมส่งผลกระทบต่อองค์กรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และยังเพิ่มความสับสนเกี่ยวกับความมั่นคงในงานแก่บุคลากรภายในองค์กร อีกทั้งความไม่แน่นอนทางการเมือง (Political Uncertainty) ก็ให้เกิดความตึงเครียดแก่คนในสังคมของประเทศ เช่น การประท้วง การชุมนุม ฯลฯ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดทางด้านเทคโนโลยี (Technological Change) ก็ทำให้บุคลากรเกิดความเครียดได้ เนื่องจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวตามได้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น 2) ปัจจัยเกี่ยวกับองค์กร (Organizational Factors) เป็นอีกตัวแปรที่สร้างความกดดันแก่บุคลากรเนื่องจากความต้องการหรือความคาดหวังขององค์กร เมื่อบุคคลต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในที่ทำงาน ได้แก่ ความต้องการของตัวงาน (Task Demands) เงื่อนไขการทำงาน ลักษณะทางกายภาพของสถานที่ทำงาน อาจทำให้เป็นความกดดันที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องมาจากหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบใน

องค์การ ความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่รับผิดชอบ การได้รับหน้าที่ความรับผิดชอบที่สูงเกินไป ความคลุมเครือของบทบาทหน้าที่ ล้วนมีส่วนทำให้บุคคลเกิดความเครียดทั้งสิ้น ตลอดจนการขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งความสัมพันธ์ ที่แย่แยระหว่างบุคคลในที่ทำงานล้วนส่งผลต่อความเครียดของบุคคลอีกเช่นกัน 3) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) เป็นตัวแปรที่สร้างความเครียดแก่บุคคลด้วย เช่น ประเด็นเกี่ยวกับครอบครัว (Family Issue) ครอบครัวถือว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อบุคคลบุคคลที่มีปัญหาครอบครัวย่อมไม่สามารถทำงานได้ตามปกติปัญหาเกี่ยวกับรายได้ส่วนบุคคล (Personal Economic Problems) ปัญหาการเงิน 4) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) ความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลแต่ละบุคคลนั้น บางครั้งอาจมีสาเหตุหลักมาจากปัญหาเดียวกัน แต่ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดของแต่ละบุคคลมักแตกต่างกันออกไป ปัจจัยที่ทำให้บุคคลแต่ละคนมีความอดทนต่อความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ได้แก่ การรับรู้ของบุคคล (Perception) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียด ของบุคคล ประสบการณ์การทำงานของบุคคล (Experience) ประสบการณ์ในเชิงลบเกี่ยวกับ งานที่บุคคลเคยได้รับ หรือเคยประสบมามีผลกระทบต่อระดับความความเครียดของบุคคล การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์ดังกล่าวล้วนมีผลต่อความเครียดของบุคคลทั้งสิ้น สุดท้าย บุคลิกลักษณะของบุคคล (Personality) บุคคลที่มีบุคลิกลักษณะ ชอบแข่งขัน ก้าวร้าว ใจเร็ว ไม่มีความอดทน ไม่พักผ่อน เกรี้ยว ชอบทำอะไรมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ มักมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยนี้ สรุปสาเหตุความเครียด 4 ด้าน คือ

- 1) ปัจจัยเรื่องงานสำหรับกลุ่มเจน-ซี งานที่รับผิดชอบหลักคือการรับผิดชอบต่อเรียน งานวิจัยนี้จึงศึกษาปัจจัยการเรียนรู้ เช่น งาน/การบ้านที่ได้รับมอบหมายขาดความชัดเจน มีขอบเขตกว้าง มีปริมาณมากและต้องทำแข่งกับเวลา ต้องใช้ความพยายามสูง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมกลุ่มทำงาน รวมทั้งการได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครู/ อาจารย์ ภาระเบียดเบียน ๑ เป็นต้น
- 2) ปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น สถานที่เรียน online มีเสียงดังรบกวน มีอุณหภูมิ/แสงสว่างไม่เหมาะสม มีกลิ่นรบกวน/มีมลพิษ ขาดความเป็นส่วนตัว การได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ(การเงิน) การพัฒนาการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เป็นต้น
- 3) ปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ความสัมพันธ์กับครู/อาจารย์และเพื่อนๆ การยอมรับและความจริงใจ การทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น ตลอดจนความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว
- 4) ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น บุคลิกลักษณะ ความก้าวร้าว ใจเร็ว/เกรี้ยว ชอบแข่งขัน ไม่มีความอดทน ชอบทำอะไรมากกว่าหนึ่งอย่างในขณะเดียวกัน ประสบการณ์ในเชิงลบและการรับรู้เรื่องต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือสรีระวิทยาของแต่ละบุคคล เช่น ความเจ็บป่วย การเติบโตที่รวดเร็วของวัยรุ่นภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย การนอนหลับ ตลอดจนสภาพเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นต้น

สำหรับในเจนเนอเรชั่น-ซี หรือ Gen Z เป็นผู้ที่เกิดระหว่างปี 2540 – 2555 และมีอายุระหว่าง 9 – 24 ปี ซึ่งในปี 2564 จะกลายเป็นประชากรกลุ่มค่อนข้างใหญ่ในภูมิภาคอาเซียน รวมทั้งประเทศไทย โดยปัจจุบันจำนวนประชากรกลุ่มนี้คิดเป็นประมาณ 24% ของจำนวนประชากรทั้งหมด และจะกลายมา

เป็นผู้บริโภคหลักต่อไป ดังนั้น คนในกลุ่ม Gen Z จึงเป็นเจนเนอร์ชั่นที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก เช่น การเป็นกลุ่มชั้นนำ การเลือกซื้อสินค้าให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ในด้านการศึกษาพบว่าผู้ที่อยู่ช่วงอายุนี้นั้นส่วนใหญ่อยู่ในวัยเรียนและได้รับผลกระทบจากการเกิดโรคระบาด ประกอบกับการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองตามวัยด้วย ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดจากโควิด-19 ของกลุ่มเจน ซี เพื่อนำมาเป็นแนวทางลดความเครียด ตลอดจนนำมาใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอื่นหลังจากมาตรการเกี่ยวกับโควิดที่ผ่อนคลายลงที่จะตามมาต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มบุคคลเจนเนอร์ชั่น-ซี ที่มีอายุระหว่าง 15 – 20 ปี จากการแพร่ระบาด ของโควิด-19

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยพื้นฐานเพื่อศึกษาถึงระดับความเครียดที่เกิดจากการระบาดของโรคโควิด-19 ของกลุ่มเจนเนอร์ชั่นซี ที่มีอายุระหว่าง 15 – 20 ปี ทำการศึกษาวิจัยด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) เก็บข้อมูลทั้งจากข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิรวบรวมข้อมูลที่เปิดเผยเป็นสาธารณะ เช่น จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความทางวิชาการจาก E-Journal และการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ ส่วนข้อมูลปฐมภูมิ ทำการรวบรวมจากแบบสอบถาม (Questionnaire survey)

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม ออกแบบโดยคณะผู้วิจัย โดยมีข้อมูลส่วนบุคคล และตัวแปรความเครียด สอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ Likert Scale 5 ระดับ สำหรับประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ กลุ่มตัวอย่างใน Gen Z ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน โดยกำหนดขอบเขตระหว่างอายุ 15- 20 ปี คำนวณได้จำนวน 385 ตัวอย่าง

$$n = \frac{Z^2 PO}{e^2}$$

n = จำนวนตัวอย่างที่ต้องการ

Z = คะแนนมาตรฐาน

P = สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร

Q = 1 - P

e = ค่าคลาดเคลื่อนของการประมาณค่า

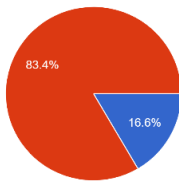
$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(1-.5)}{(0.05)^2} = 384.16 \text{ หรือ } 385 \text{ ตัวอย่าง}$$

วิธีการเก็บตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Convenience Sampling) โดยรวบรวมจากบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดและบุคคลอื่นๆ ยินดีให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยทำการเลือกบุคคลเหล่านั้นเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Boonjai, 2004) หลังจากนั้นได้ทำการส่งจดหมายขอความอนุเคราะห์ไปยังโรงเรียนต่างๆ จากการโทรติดต่อทั้งในโรงเรียนในกรุงเทพฯ ปริมณฑลและต่างจังหวัด นอกจากนี้ยังได้ขอความร่วมมือไปยังกลุ่มบุคคลในเครือข่ายและที่สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบผ่านแบบฟอร์มและแบบสำรวจออนไลน์ (Google form) ส่วนในกรณีที่ไม่มีสะดวก คณะผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำลงในแบบฟอร์มแบบกระดาษ (Paper form) และผู้วิจัยนำมาลงรหัสและหากกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกที่จะตอบหรือไม่อยากตอบขณะทำแบบสอบถาม ก็สามารถหยุดทำได้ทันที การเก็บข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการส่งแบบสอบถาม 2 รอบ ผ่านแบบฟอร์มและแบบสำรวจออนไลน์ (Google form) ห่างกันเป็นระยะเวลา 2-3 สัปดาห์ โดยได้ข้อมูลตอบกลับทั้งสิ้น 155 ชุด คิดเป็นร้อยละของการตอบกลับเท่ากับ 40.26 สำหรับเหตุผลที่การยอมรับอัตราการตอบกลับดังกล่าวมี 2 ประการ คือ 1) การไม่ได้รับแบบสอบถาม ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้ทำการส่ง 2 รอบ ผ่านแบบฟอร์มและแบบสำรวจออนไลน์ (Google form) และติดตามเมื่อได้ฝาก Hard copy ไปยังโรงเรียนที่ได้ติดต่อประสานงาน และ 2) การที่กลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการจะตอบ (ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถบังคับได้ตามมาตรฐานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์) ซึ่งยังพบว่าการศึกษาของ Baruch (1999) ได้กล่าวว่าในบางกรณีอัตราการตอบกลับในระดับต่ำที่สามารถยอมรับได้อยู่ที่ 36.1 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 13.3 ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิจัยต่อโดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นขั้นตอนต่อไปด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อการวิจัย โดยนำเสนอด้วยสถิติพรรณนาต่อไป สำหรับการแปลผล Wichien (1995) ให้ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ความเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับสูงมาก ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ความเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ความเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ความเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับต่ำ และค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ความเครียดจากการเรียนอยู่ในระดับต่ำมาก

ผลการวิจัย

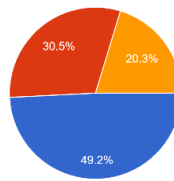
กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 83.4 % มีอายุ 15-16 ปีจำนวน 49.2 % อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หรือเท่ากับ Year 11 (ในระบบการศึกษาของอังกฤษ Year 10 - 12 เท่ากับมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) จำนวน 32.0 % ศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาล 83.4 % มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3-4 คน 59.2 % และมีภูมิลำเนาที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 52.2 % ตามแผนภาพที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

1. เพศ

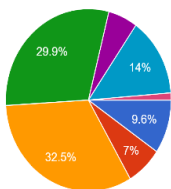


2. อายุ

● ชาย
● หญิง

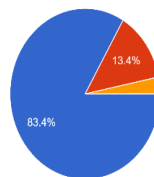


3. การศึกษา

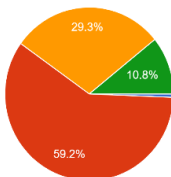


4. โรงเรียน/มหาวิทยาลัยที่ทันศึกษาสังกัด

● ชั้น ม. 3 /Year9
● ชั้น ม. 4 /Year10
● ชั้น ม. 5 /Year11
● ชั้น ม. 6 /Year12
● ปี 1 หรือสูงกว่า
● ปี 1
● ปี 1 /undergrad

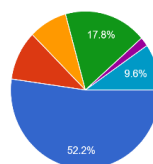


5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว



6. สถานที่อาศัย

● 1-2 คน
● 3-4 คน
● 5-6 คน
● มากกว่า 6 คน



แผนภาพที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง การศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ที่ 3.24 และสาเหตุของความเครียดที่มีระดับสูงสุดมาจากการปัจจัยด้านการเรียนอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยที่ 3.64 สาเหตุรองๆ ลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ปัจจัยเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.41 ปัจจัยสภาพแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 และปัจจัยส่วนบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 ตามลำดับ แสดงในตารางที่ 1 ระดับความเครียดเฉลี่ยในการเรียน สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นของเจนเนอร์ชั่น-ซี เกี่ยวกับสาเหตุที่มาของความเครียดที่เป็นผลจากโควิด-19

(n=155)

สาเหตุความเครียด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความคิดเห็น
ปัจจัยเรื่องการเรียน	3.64	0.915	สูง
ปัจจัยสภาพแวดล้อม	3.10	1.196	ปานกลาง
ปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	3.41	0.928	ปานกลาง
ปัจจัยส่วนบุคคล	2.80	1.129	ปานกลาง
รวม	3.24	1.042	ปานกลาง

ในแต่ละด้านของสาเหตุความเครียด พบว่า ปัจจัยเรื่องการเรียน สาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดมากที่สุด คือ การมีที่บ้านในปริมาณที่มากและต้องทำแข่งกับเวลา โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 รวมทั้งงานหรือการบ้านที่มีความยากและต้องใช้ความพยายาม ทักษะ สมาธิ ที่ค่าเฉลี่ย 3.88 ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีสาเหตุความเครียดที่เกิดจากการเรียนในช่วงโควิด-19 ในระดับสูง แต่ยังคงพบว่ากลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากครูอาจารย์ในระดับสูง ที่ค่าเฉลี่ย 3.57 อีกทั้งยังมีกลุ่มเพื่อนร่วมทำงานที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันที่ค่าเฉลี่ย 3.99

ปัจจัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ครู อาจารย์ และการยอมรับกันในกลุ่มเพื่อนๆ ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยที่ 4.08 4.03 และ 3.71 ตลอดจนการทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่นอยู่ในระดับต่ำ ที่ค่าเฉลี่ย 1.77

ปัจจัยสภาพแวดล้อม พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาการใช้เทคโนโลยีได้ตลอด โดยอยู่ในระดับสูงที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และให้ความเห็นว่าสถานที่ที่ใช้เรียนเชื่อมต่อผ่านระบบเครือข่ายทางคอมพิวเตอร์ (Online) มีแสงสว่างไม่เหมาะสมอยู่ในระดับสูง ที่ค่าเฉลี่ย 3.57 ขณะที่สภาพแวดล้อมอื่นๆ เช่น เสียง ความเป็นส่วนตัว และอุณหภูมิ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.05 3.00 และ 2.99 ตามลำดับ นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความเห็นว่าครอบครัวได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการระบาดของโควิดในระดับสูงที่ ค่าเฉลี่ย 3.53 อีกด้วย

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างยังได้รับภาวะโภชนาการที่ดีในระดับสูง ที่ระดับค่าเฉลี่ย 3.71 การเจ็บป่วยในระดับต่ำ ที่ค่าเฉลี่ย 1.62 กลุ่มตัวอย่างประเมินตนเองในระดับปานกลางในการเป็นคนเร่ร่อน/ใจเร็ว ชอบทำอะไรมากกว่าหนึ่งอย่างในขณะเดียวกัน ชอบการแข่งขัน และไม่มีความอดทนที่ค่าเฉลี่ย 3.41 3.36 2.73 และ 2.63 ตามลำดับ

สรุป อภิปรายผล

จากผลการวิจัย กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ คนเจนเนอร์ชั่น ซี ที่มีอายุระหว่าง 15-20 ปี จำนวน 155 คน ในจำนวนนี้มากกว่าร้อยละ 80 เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 15-16 ปี ร้อยละ 49.2

ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 32.5 และร้อยละ 83.4 ได้รับการศึกษาจากโรงเรียนรัฐบาล มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3-4 คน ร้อยละ 59.2 และมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพและปริมณฑลร้อยละ 52.2

การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการระบาดของโควิด-19 พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มเจน-ซี มีความเครียดในระดับปานกลาง โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดโดยมีสาเหตุจากเรื่องเรียนสูงสุด โดยพบว่าสาเหตุจากการเรียนที่ทำให้เกิดความเครียดสูงสุดของกลุ่มตัวอย่างคือ งานหรือการบ้านมีปริมาณมากและต้องทำแข่งกับเวลา ตลอดจน งานหรือการบ้าน มีความยากและต้องใช้ความพยายามสูงใช้ทักษะและสมาธิในการทำเป็นต้น งานนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Siddique et al. (2022) ที่พบว่า ผลของโควิด-19 ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจของนักเรียนในปากีสถานความเครียดและความกลัวการไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ส่วนสาเหตุรองลงมาเกิดจากปัจจัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และปัจจัยส่วนบุคคล ตามลำดับ ในประเด็นด้านการเรียน แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีความเครียดในด้านนี้อยู่ในระดับสูง การศึกษานี้พบว่าสิ่งกลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากครูอาจารย์ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Lu Lu et al. (2022) ที่กล่าวว่า การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบตัวช่วยสามารถลดความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชาวต่างชาติ

นอกจาก กลุ่มตัวอย่างในเจน-ซีจะมีความเครียดที่เกิดขึ้นจากการระบาดของโควิด-19 ในด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สภาพแวดล้อมและปัจจัยส่วนบุคคลแล้ว กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามยังให้ความคิดเห็นในคำถามปลายเปิดว่าวิกฤติการระบาดของโควิด-19 ในครั้งนี้ได้ส่งผลกระทบต่อสามารถสรุปเป็น 2 ประเด็น คือ

1. ในด้านสุขภาพ กลุ่มที่ให้ความเห็นในเชิงบวก คือ กลุ่มที่การดำรงถึงสุขภาพมากขึ้น ตลอดจนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่มากขึ้น ขณะที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ให้ความคิดเห็นในเชิงลบ คือ การเกิดวิกฤติโรคระบาดในครั้งนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างขาดการออกกำลังกาย มีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ตลอดจนการนั่งหน้าจอทั้งวันเพื่อการเรียน หรือการใช้เวลาอยู่กับโทรศัพท์มือถือเพื่อการเรียน นอกจากนี้ยังมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าสุขภาพกายที่แย่งและมีอาการจิตตก มีอาการทางกายที่ป่วยบ่อย เช่น ปวดคอ ปวดหัว ปวดหลังและเข่า เป็นต้น

2. ประเด็นทั่วไป กลุ่มตัวอย่างให้ความเห็นว่าการระบาดของโควิด-19 ในครั้งนี้ส่งผลถึงตารางเวลาของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การใช้ชีวิตที่แตกต่างไป เช่น กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าจะไม่ยอมออกไปพบปะผู้คน การมีโลกส่วนตัวที่สูงขึ้น การเข้าสังคมที่ยากขึ้น ดินนิสัยการอยู่กับบ้านมากขึ้น ตลอดจนความคุ้นชินกับโลกการเชื่อมต่อผ่านระบบเครือข่ายทางคอมพิวเตอร์ (Online) สำหรับในเรื่องของการใช้เงิน กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าจะตนเองมีรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ จึงประหยัด มากขึ้น คำนึงถึงการใช้เงินมากขึ้นและใช้เงินกับสิ่งที่ไม่จำเป็นน้อยลง นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญในเรื่องการรักษาความสะอาด การใช้ชีวิตในที่สาธารณะเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ถึงแม้ว่า ผลการศึกษานี้จะพบว่าความเครียดของกลุ่มเจน-ซีจะอยู่ในระดับปานกลางโดยภาพรวม อย่างไรก็ตาม หากวิเคราะห์ลงในรายละเอียดจะพบบางประเด็นที่มีความน่าสนใจเช่น ในเรื่องผลกระทบทางเศรษฐกิจที่ครอบครัวได้รับการระบาดของโควิด-19 จะพบว่าอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงาน

ของ Angkana & Duangjai (2022) ที่กล่าวว่า ภาระค่าใช้จ่ายในการเรียนออนไลน์ และสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวส่งผลถึงความเครียดของนักศึกษาในระดับสูงอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

เนื่องจากความเครียดของกลุ่มเจนเนอเรชั่น ซี ที่นับว่าเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่เผชิญกับการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงในหลายเรื่อง เช่น ด้านการเรียน ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยที่เพิ่มขึ้นจากวิกฤติโรคระบาด การมีเรื่องต่างๆ ที่ต้องทำเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะเมื่อวัยรุ่นอยู่มัธยมปลายที่สุดท้าย ภาระการบ้านเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก จากการสำรวจโดยสมาคมผู้ปกครองของอเมริกาวัยรุ่น ให้ข้อมูลว่าพวกเขาต้องทำการบ้านเฉลี่ยสามชั่วโมงต่อคืนเป็นอย่างต่ำ และบางคนยังกล่าวว่าทำการบ้านถึงเจ็ดชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ยังพบปัญหาอื่นๆ ที่เป็นที่มาของความเครียดอีก เช่น ปัญหาความเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว ความตายของคน/สัตว์เลี้ยงที่เป็นที่รัก การย้ายบ้าน การย้ายโรงเรียน ตลอดจนปัญหาทางการเงินของครอบครัว เป็นต้น

การศึกษานี้สนับสนุนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเจนเนอเรชั่น ซี ซึ่งเป็นวัยรุ่นยังคงมีความเครียดที่มาจากสาเหตุมาจากการเรียนอยู่ในระดับสูง ดังนั้น การผู้เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญและทบทวนในเรื่องปริมาณการบ้านที่มีมากทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการบ้านแข่งกับเวลา รวมทั้งควรพิจารณาถึงความยาก/ง่ายของงานให้เหมาะสมกับชั้นเรียน ซึ่งบางงานกลุ่มตัวอย่างกล่าวว่าต้องใช้ความพยายามอย่างสูงและเป็นสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนในระดับสูงว่าเป็นที่มาของความเครียดอีกด้วย อย่างไรก็ตามพบว่าเพื่อนและครูของกลุ่มตัวอย่างมีการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนการเรียนการทำการบ้านในช่วงที่เกิดวิกฤติโรคระบาด ซึ่งเป็นข้อดีที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

สำหรับสาเหตุความเครียดในด้านอื่น ซึ่งการศึกษานี้พบว่าอยู่ในระดับปานกลางนั้น เช่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น สภาพแวดล้อม และปัจจัยส่วนบุคคล สามารถนำมาชี้ให้เห็นเป็นเป็นโอกาสที่เกิดขึ้นท่ามกลางวิกฤติ เช่น การวางแผนทางการเงินในอนาคต การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวหรือกลุ่มอื่น ๆ เป็นต้น

Reference

- Angkana, P. and Duangjai, D. (2022). Predictors of Stress from Online Learning Among Pharmacy Students. *Srinagarind Medical Journal*, 37(1), 32-37.
- Baruch, Y. (1999). Response Rate in Academic Studies – A Comparative Analysis. *Human Relation*, 52(4), 421-438.

- Boonjai, S. (2004). *The Methodology in Nursing Research*. (3rd ed.). CU Book center.
- Jessada, K., Pachitjanut, S. (2014). Work Stress of instructors in State University. *NIDA Development Journal*, 54(1), 259-285.
- Klinic Community Health Centre. (2010). *Stress and Stress Management*. Winnipeg MB.
- Lu Lu, X. W., Xuehang W., Siao Si G., and Bochen P. (2022). Association of Covid-19 Pandemic-related Stress and Depressive Symptoms among International Medical Students. *BMC Psychiatry*, 2022(22:20) <http://doi.org/10.1186/s12888-021-03671-8>.
- Nadia, B., Hassine, B., and Tanida, A. (2021). *Impact of Covid-19 on Households in Thailand – Insights from Phone Accelerated Survey*. <https://blogs.worldbank.org/th/eastasiapacific/phlkrathbkhxngokhwid-19-txkhraweruuxninpraethsithy>
- Nitchawan, K., Varuna, K., and Jomtian, T. (2021). Resilience, Mental Health Impact and Covid-19 Related Mental Health Determinants among Medical Students during Covid-19 Epicemic. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine*, 2021(65), 101-116.
- Rakniran, S. (2015). *The Employee's Stress and Quality of Work Life Model of ABC Bank* [Master of Business Administration]. Kasetsart University.
- Robbins, S.P., and Judge, T. (2013). *Organization Behavior*. Pearson.
- Siddique, M., Hamayun, M., and Khan, M. A. (2022). Effect of Covid-19 on the Mental Health of Students in Pakistan: The Online Education Pressure, Fear of Failing and Psychological Distress. *Gomal University Journal of Research*, 38(2), 180-192.
- Sirirak, L. (2022). *Stress*. <https://www.doctorraksa.com/th-TH/blog/stress.html>
- Truc, T. T., Phuc Truong, V. L., Quynh Ho, N. H., Phuong Thi, T. P., and Han Thi, H. B. (2021). Perceived Stress and Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic Among Public Health and Preventive Medicine Students in Vietnam. *Psychology Research and Behavior Management*, 2021(14), 795-804.
- Wichien, K. (1995). Mean and The Interpretation: Simple Things Can Sometimes be Missed. *Education Research New*, 18(3), 8-11.