

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมต่อการจัดการความเครียด  
จากการเรียนออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

**Application of Social Support Theory in Stress Management  
from Online Learning Among Students Under  
the Coronavirus Disease 2019 Pandemic**

ธณัชชา นฤนาทวัฒนา, วท.บ., *Thanatcha Narunattwattana, B.Sc.*<sup>1</sup>

ณัฐธิดา มากพงศ์, วท.บ., *Nattida Markpong, B.Sc.*<sup>1</sup>

สุกฤษฎัย สุนทรวัฒน์, วท.บ., *Sukruthai Suntonwat, B.Sc.*<sup>1</sup>

ปณิธิ แก้วประไพ, วท.บ., *Panithe Kaewprapai, B.Sc.*<sup>1</sup>

ปริญญพร ทองช้อย, วท.บ., *Prinyaporn Thongchoy, B.Sc.*<sup>1</sup>

กนกวรรณ ตาลศิริ, วท.บ., *Kanokwan Tansiri, B.Sc.*<sup>1</sup>

รัฐมาธิ คชศิลา, วท.บ., *Ratmatawee Khochsila, B.Sc.*<sup>1</sup>

กิตรวี จิรรัตน์สถิต, ประ.ด., *Kitrawee Jiraratsatit, Ph.D.*<sup>2\*</sup>

เกษร สำเภาทอง, ประ.ด., *Kaysorn Sumpowthong, Ph.D.*<sup>3</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาตรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

<sup>1</sup>Student in Bachelor of Science, Faculty of Public Health, Thammasat University

<sup>2</sup>อาจารย์ ดร., คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

<sup>2</sup>Instructor, Ph.D., Faculty of Public Health, Thammasat University

<sup>3</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

<sup>3</sup>Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Public Health, Thammasat University

\*Corresponding Author: [kitrawee.j@fph.tu.ac.th](mailto:kitrawee.j@fph.tu.ac.th)

Received: June 6, 2022

Revised: September 3, 2022

Accepted: November 16, 2022

## บทคัดย่อ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การเว้นระยะห่างทางสังคมถือเป็นมาตรการเพื่อลดความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรค ทางมหาวิทยาลัยได้มีการตอบโต้กับสถานการณ์นี้โดยปรับการเรียนการสอนให้อยู่ในรูปแบบออนไลน์ส่งผลกระทบให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในกลุ่มนักศึกษาต่อมิตិสุขภาพที่หลากหลายโดยเฉพาะปัญหาทางสุขภาพจิต การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมต่อการจัดการความเครียดในกลุ่มนักศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยดำเนินการผ่านการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางด้านการประเมิน การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางด้านการให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นคงทางจิตใจ สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวกับการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้อย่างปกติสุข

**คำสำคัญ :** ความเครียด การจัดการความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การเรียนออนไลน์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

## Abstract

The Coronavirus disease (COVID-19) pandemic, social distancing is one of the strategies that reduce the risk of COVID-19 transmission. The university has responded to this situation by using an online learning process which causes stress problems in students. Their health will be affected especially mental health problems. The application of social support theory is important to manage the stress among students via emotional, assessment, information, and assistance support. These processes will promote students' health in many ways such as increasing the mental stability, stress coping skills and online learning in the Coronavirus disease (COVID-19) pandemic situation with well-being.

**Keywords:** stress, stress management, social support, online learning, coronavirus disease pandemic

## บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้คนทั่วโลก ทำให้ไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตข้างนอกได้อย่างปกติ ไม่ว่าจะเป็นการออกไปพบปะสังสรรค์ร่วมกับผู้อื่นหรือแม้กระทั่งออกไปทำงานหรือทำกิจกรรมข้างนอกได้

การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้อาชีพหลายอาชีพต้องยุติบทบาท บางธุรกิจจำเป็นต้องปิดตัวลง พนักงานตกงาน ไม่มีรายได้ ส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงคนในครอบครัว เช่น บางครอบครัวที่หาเช้ากินค่ำ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อคนที่อยู่ในวัยเรียน ไม่ว่าจะเป็นระดับ

อนุบาล ระดับประถม ระดับมัธยม หรือแม้กระทั่งระดับมหาวิทยาลัยเองก็ตาม ทำให้ผู้เรียนไม่ได้รับการเรียนรู้ อย่างเต็มที่ และไม่ได้ออกไปมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนหรือในมหาวิทยาลัย เนื่องจากทุกคนต้อง ดำเนินการตามคำสั่งหรือประกาศจากรัฐบาลถึง แนวทาง/มาตรการเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อจาก โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (กรมควบคุมโรค, 2564)

สถาบันทางการศึกษาไม่สามารถจัดการเรียน การสอนแบบปกติได้จึงจำเป็นต้องใช้รูปแบบการเรียน การสอนแบบออนไลน์เพื่อให้การเรียนรู้เกิดความ ต่อเนื่อง โดยการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็น การศึกษาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง ในส่วน ของเนื้อหาการเรียน ประกอบด้วยข้อความ รูปภาพ เสียง วิดีโอ และมัลติมีเดียอื่น ๆ สิ่งเหล่านี้จะถูกส่งตรง ไปยังผู้เรียนผ่านเว็บไซต์ทั้งผู้เรียนและผู้สอนสามารถ ติดต่อสื่อสาร ปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบบ เดียวกับการเรียนในชั้นเรียนทั่วไป โดยการใช้การส่ง จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) ข้อความออนไลน์ (Online message) และช่องทางทางสังคมออนไลน์ เป็นต้น (บริษัท วรรณีย์ เทคโนโลยี จำกัด, 2564)

จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้เห็นถึงปัญหาใน การเกิดความเครียดกับนักศึกษาจากการเรียนออนไลน์ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอถึงความเครียด ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ และวิธีการจัดการ ความเครียด โดยกล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ใน สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม ในการนำมาซึ่งการรองรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ เป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

## 1. ความเครียดในกลุ่มนักศึกษาในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

### 1.1 นิยามความเครียด

ความเครียด (Stress) ตามความหมาย ของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับ ปีพุทธศักราช 2554 ให้ความหมายไว้ว่า ลักษณะอาการ ที่ไม่ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งกับงานจนเกินไป ลักษณะ อาการที่จิตใจมีอาการบางอย่างมากกดดันความรู้สึก อย่างรุนแรง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2564) ส่วนความเครียด ตามนิยามของกรมสุขภาพจิต หมายถึง ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้ รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้ เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ (คณิน จินตราปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีธัญกุล, 2562) ทั้งนี้ นิยามความเครียดที่ Lazarus และ Folkman (1984) ให้ไว้ หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิด จากการรับรู้ หรือการประเมินบุคคลจากประสบการณ์ ของบุคคลนั้นว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลร่วมกัน ของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อมทั้ง ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หรือเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับงานที่ สัมพันธ์กับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ประสบการณ์ ทัศนคติบุคลิกภาพ อารมณ์ และความต้องการส่วนบุคคล (คณิน จินตราปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีธัญกุล, 2562)

สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง สภาวะ ของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญใน สถานการณ์ที่บีบคั้น กดดัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางความรู้สึกทั้งจากปัจจัยภายในของบุคคลนั้น ๆ รวมไปถึงปัจจัยภายนอกที่เข้ามามีส่วน เช่น การทำงาน การ เรียน เป็นต้น

### 1.2 ปัจจัยและสาเหตุของความเครียดใน กลุ่มนักศึกษา ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ความเครียดเกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ เมื่อแบ่งโดยใช้แบบจำลอง Biopsychosocial model สามารถแบ่งออกเป็น (คณิน จินตราปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีธัญกุล, 2562; Engel, 1980) 1) ด้านชีวภาพ

ความเครียดได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าในกลุ่มของปัจจัยด้านร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย ความพิการทางรูปร่าง เป็นต้น 2) ด้านจิตใจ ความไวต่อความเครียด เช่น บุคลิกภาพของบุคคล การคิดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ความวิตกกังวล เป็นต้น และ 3) ด้านสังคม เช่น ปัญหาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาจากเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน เพื่อนร่วมชั้น หรืออาจารย์ เป็นต้น จากกรทบทวนวรรณกรรมเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน เช่น อินเทอร์เน็ตไม่มีความเสถียรในขณะที่เรียนออนไลน์ นักศึกษาเสียสมาธิในการเรียนออนไลน์ เมื่อมีเสียงรบกวน ปัจจัยด้านการทำกิจกรรม ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านความคาดหวังและปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (Prasertsong et al., 2021)

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงมีการจัดทำแบบสอบถามความเครียดในนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต มีจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 149 คน พบว่ามีนักศึกษาจำนวน 99 คน มีความเครียดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.4 นักศึกษาจำนวน 36 คน มีความเครียดสูง และนักศึกษาจำนวน 14 คน มีความเครียดปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 24.1 และ 9.4 ตามลำดับ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดมากที่สุด จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 67.7 จากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ตอบแบบสอบถามมาทั้งหมด 96 คน เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นนักเรียนในโรงเรียนสู่การเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เมื่อเจอสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงทำให้ไม่สามารถเข้ามาเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้การปรับตัว

ด้านอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังแตกต่างจากนักศึกษาชั้นปีอื่น เนื่องจากต้องเจอสภาพแวดล้อมใหม่ สังคมใหม่ ต้องปรับตัวหลายอย่าง จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลและทำให้มีความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์ต่ำกว่านักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ (กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมารณณ์ สุขารมณณ์, และผกาพรรณ นันทะเสน, 2563) โดยปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต มีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด คือ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านการเรียนออนไลน์ ปัจจัยด้านความคาดหวัง ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ และปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลตามลำดับ

### 1.3 ผลที่เกิดจากความเครียด

ความเครียดส่งผลกระทบต่อมิติของสุขภาพที่หลากหลายซึ่งสามารถอธิบายตามมิติของสุขภาพต่าง ๆ ได้ดังนี้ (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005)

#### 1.3.1 ด้านร่างกาย

ถ้าหากบุคคลเกิดความเครียดในระยะเวลานาน จะทำให้สุขภาพย่ำแย่ ก่อให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ เช่น หนักแน่น เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร ถ้ามีความเครียดที่รุนแรงมากอาจมีผลทำให้เสียชีวิตได้ หรือกรณีมีโรคประจำตัวเดิม ความเครียดจะทำให้โรคกำเริบได้

#### 1.3.2 ด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้เป็นเหตุให้สูญเสียความเชื่อมั่นที่จะจัดการกับชีวิตตนเอง บางรายที่ตกอยู่ในความเครียดอย่างยาวนาน อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น

#### 1.3.3 ด้านความคิด

เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้ คิดไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น เป็นต้น

**1.3.4 ด้านพฤติกรรม** บุคคลที่มีความเครียดจะปลีกตัวออกจากสังคม ทำให้ตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน บางรายปรับตัวไปในทางที่ผิด เช่น การสูบบุหรี่ การติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การติดสารเสพติด การเล่นการพนัน เป็นต้น

**1.3.5 ด้านเศรษฐกิจ** ความเครียดก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจ เนื่องจากอัตราการขาดงานสูงขึ้นเพราะความเครียดทำให้ผลการทำงานน้อยลงจากเดิม เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

## 2. ผลกระทบของการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

การเรียนออนไลน์ส่งผลให้เกิดความเครียดในนักศึกษา เนื่องจากมีความกดดันมากขึ้นจากการเรียนปกติในสถานศึกษา เช่น ความกดดันจากสภาพแวดล้อม อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต หรือความกดดันจากครอบครัว ตัวนักศึกษาเอง และอาจารย์ ทั้งนี้ ยังรวมถึงการที่ภาระงานเยอะขึ้น สิ่งรบกวนสมาธิระหว่างการเรียน แรงจูงใจในการเรียนลดลง การขาดปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน และการขาดปฏิสัมพันธ์ในการเรียน เป็นต้น (Prasertsong et al., 2021) เมื่อบุคคลต้องเผชิญในภาวะกดดันทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด หากบุคคลไม่มีความสามารถในการปรับตัวจะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลเสียต่อความสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน (Piyayodilokchai et al., 2014) จากข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย กรมสุขภาพจิต พบว่าบุคคลที่อายุต่ำกว่า 20 ปี มีความเครียดระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.37 และบุคคลที่อายุ 20-29 ปี มีความเครียดระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.81 (กรมสุขภาพจิต, 2564) นอกจากนี้ สถิติที่ถูกเก็บโดย

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ที่ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปีงบประมาณ 2562 พบว่ากลุ่มของวัยรุ่นอายุ 11-19 ปี โทรมาขอรับบริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด คือ ความเครียดและความวิตกกังวลร้อยละ 51.36 (กรมสุขภาพจิต, 2564)

## 3. การจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

### 3.1 การจัดการความเครียด (คณิน จินตราปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีณัญกุล, 2562)

การแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญความเครียด (Coping) จากการให้คำนิยามของ Lazarus และ Folkman (1984) มีความหมายว่า ความพยายามในการเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความคิดของแต่ละบุคคล เพื่อจัดการกับความต้องการทั้งภายในและภายนอกของตน รวมทั้งการรับมือกับความต้องการเหล่านั้น ในกรณีที่บุคคลดังกล่าวได้รับเหตุที่มากระตุ้นเป็นภาระสูงกว่าความสามารถของตน Lazarus และ Launier (1978) ได้เสนอทฤษฎีในการแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับความเครียดเมื่อประสบปัญหาไว้ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินเบื้องต้น การประเมินขั้นที่ 2 และการประเมินซ้ำ โดยหลังจากเกิดเหตุการณ์ก่อความเครียดนั้นบุคคลจะมีการประเมินขั้นต้นว่าเหตุการณ์นั้นมีความเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ เป็นผลดีหรือผลเสีย มีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด ถ้าก่อให้เกิดภาวะเครียด สามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ภาวะคุกคาม ภาวะท้าทาย และภาวะอันตราย เมื่อถึงการประเมินขั้นที่ 2 นั้นเป็นการประเมินทางเลือกและแหล่งประโยชน์ บุคคลจะหาวิธีในการเผชิญและจัดการกับปัญหาก่อนเผชิญปัญหา

โดยการเผชิญความเครียดสามารถแบ่งออกเป็นหลายลักษณะ แต่ยังไม่ชัดเจนถึงใดเป็นมิติ

ร่วมกันอย่างชัดเจน หากแบ่งตามวิธีของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่เชื่อว่าประสบการณ์ความเครียดเป็นผลมาจากการจัดการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยขึ้นอยู่กับผลกระทบของการล่อลึงที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการประเมินตัวสร้างความเครียดและทรัพยากรที่ใช้ในการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคล ทำให้สามารถแบ่งกลวิธีการแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

**3.1.1 กลุ่มที่มุ่งเน้นการเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหา (Problem-focused coping)** มีหลักในการทำความเข้าใจ คือ รับทราบถึงธรรมชาติของปัญหาและมุ่งจัดการที่ตัวปัญหา ข้อดีและข้อเสีย โดยเปลี่ยนแปลงที่ตนเองหรือผู้อื่น เช่น การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

**3.1.2 กลุ่มที่มุ่งเน้นการใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา (Emotional-focused coping)** ได้แก่ กลุ่มที่มุ่งเน้นในการใช้อารมณ์แก้ปัญหา เช่น การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การใช้ศาสนา รวมถึงกลวิธีในการหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น การถอยห่างออกมาจากสถานการณ์ การทำงานอดิเรกต่าง ๆ เป็นต้น

**3.2 ทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019**

แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ จากบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน อาจารย์ ตลอดจนบุคคลรอบข้าง ทั้งนี้การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง กระบวนการหรือปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในเครือข่ายทางสังคมเพื่อให้การช่วยเหลือ สนับสนุน หรือปกป้องบุคคลที่เป็นสมาชิกให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีสุขภาพที่ดีขึ้น (นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม, 2553) โดย House (1987) ได้จำแนก

การสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

**3.2.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotion Support)** หมายถึง การที่บุคคลอื่นทำให้เรารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับการใส่ใจในความรู้สึก การได้รับความไว้วางใจ การได้รับความหวังโยจากคนรอบข้าง และมีคนคอยรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ

**3.2.2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (Appraisal Support)** หมายถึง การที่บุคคลได้รับการยืนยันว่าสิ่งที่เราคิด เราเข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่ การได้รับทราบข้อมูลย้อนกลับ และได้รับการเปรียบเทียบทางสังคมจากคนรอบข้าง

**3.2.3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support)** หมายถึง การที่บุคคลมีคนที่คอยให้คำแนะนำ ให้การเสนอแนะ ให้การชี้แนะแนวทาง ตลอดจนการได้รับทราบข้อมูลข่าวสารจากคนรอบข้างและจากสื่อต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลเข้าใจสิ่งนั้นดีขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและช่วยในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

**3.2.4 การสนับสนุนทางด้านการให้ความช่วยเหลือ (Instrumental Support)** หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างในด้านวัสดุสิ่งของหรือบริการ การได้รับความช่วยเหลือทางด้านการเงิน การได้รับความช่วยเหลือทางด้านร่างกาย การได้รับความช่วยเหลือทางด้านเวลา รวมถึงการแก้ไขปรับปรุงสภาพแวดล้อม การได้รับการสนับสนุนทางสังคมของแต่ละบุคคลมีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นจำนวนบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือ ความถี่ของการได้รับความช่วยเหลือ ลักษณะของความสัมพันธ์ เช่น เป็นคนในครอบครัว เพื่อน อาจารย์ ตลอดจนความใกล้ชิด เช่น เป็นเพื่อนสนิทหรือแค่นั้นที่เรารู้จัก

การสนับสนุนทางสังคม เป็นแหล่งประโยชน์ที่มีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อภาวะสุขภาพของบุคคล โดยผลทางตรงทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง

ของสังคม รู้สึกมีคุณค่ามีความมั่นคงซึ่งความรู้สึกทางจิตใจนี้จะส่งผลดีต่อสุขภาพ และผลทางอ้อมช่วยให้บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีความรุนแรงลดลง ช่วยลดปฏิกิริยาที่เกิดจากความเครียด ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ความเครียดลดลง และบุคคลสามารถปรับตัวได้เหมาะสมและคงความสมดุลไว้ได้ (Park et al., 2013). การสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดของเซฟเฟอร์ คอยน์ และลาซารัส (Schaefer, Coyne, & Lazarus, 1981) เป็นการที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือ ความเอาใจใส่ในการดูแล โดยบุคคลจะได้รับประโยชน์จากความช่วยเหลือนั้น และบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนอย่างเฉพาะเจาะจงตรงกับความต้องการก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ มีกำลังใจในการเผชิญกับเหตุการณ์ความเครียด หรือความไม่แน่นอนในสถานการณ์ของชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า นักศึกษาที่ห่างจากการเรียนในห้องเรียนในระยะเวลากว่า 1 ปีต้องเจอกับปัญหา และอยู่ร่วมกับความไม่แน่นอนทำให้เกิดความเครียดที่รุนแรงขึ้น ส่งผลต่อผลการเรียน สุขภาพจิต รวมถึงสุขภาพกาย การเรียนออนไลน์อาจเป็นเรื่องที่ต้องมีการปรับตัวจนกลายเป็นความปกติใหม่ แต่นักศึกษาต้องการการดูแล ความช่วยเหลือ และการสนับสนุนจากครอบครัว มหาวิทยาลัย และสถาบันการศึกษาอย่างเหมาะสม (Malik & Javed, 2021) นอกจากนี้ จากงานวิจัยเรื่องทักษะทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกโดดเดี่ยวของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พบผลการวิจัยว่าการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตที่อยู่ในระดับสูง ระดับปานกลาง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ดังนั้นควรมีการสนับสนุนทางสังคมทั้งในด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านการให้ความช่วยเหลือ เพื่อลดความโดดเดี่ยว

ใ้ให้น้อยลง (นพเก้า ฉันทสิริกุล และสุปาณี สนธิรัตน์, 2563) ทั้งนี้ ในการให้การสนับสนุนทางสังคม เชื่อว่าอิทธิพลของสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบตัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุขหรือความพึงพอใจในการใช้ชีวิต เพราะการที่นักศึกษาทราบว่าได้รับความช่วยเหลือ การส่งเสริมให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทั้งจากมหาวิทยาลัย ครอบครัว รวมถึงเพื่อน ซึ่งเหล่านี้เป็นสภาพแวดล้อมรอบตัวจะช่วยให้เกิดความสุขความพอใจขึ้นได้ การได้รับความเป็นอยู่ที่ดีจากบริบทสังคมรอบตัว ทำให้การใช้ชีวิตความเป็นนักศึกษาของนักศึกษานั้นเป็นไปได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

### 3.3 แนวทางการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษาภายใต้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยใช้ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม

แนวทางในการใช้ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมมาช่วยเหลือนักศึกษาที่เผชิญต่อความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ดังนี้

#### 3.3.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotion Support) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงามระหว่างผู้ปกครองกับนักศึกษา เพื่อนร่วมชั้นเรียนกับนักศึกษา และอาจารย์กับนักศึกษา ผ่านการพูดคุยให้การปรึกษา ชี้แนะแนวทาง รวมไปถึงการให้กำลังใจหรือทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อบ่งบอกว่านักศึกษาไม่ได้ตัวคนเดียว นักศึกษาได้รับความห่วงใยและความเข้าใจจากคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว อาจารย์หรือแม้กระทั่งเพื่อนร่วมชั้นเรียนออนไลน์ของนักศึกษา ทั้งนี้มหาวิทยาลัยควรจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษา สายด่วน หรือมีการจัดทีมนักจิตวิทยา และจิตแพทย์เพื่อดูแลป้องกัน และให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษา นอกจากนี้ควรมีการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาเพื่อลดความเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิตที่รุนแรง จาก การสำรวจนักเรียนนักศึกษา อายุ 15-25 ปีจำนวน

3,454 คน พบว่า การสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัว มีความสำคัญต่อการล้มแล้วลุกได้เร็วของนักศึกษาในการเผชิญหน้ากับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ การสนับสนุนทางอารมณ์ในระดับสูงจากครอบครัวและเพื่อน จะสามารถเพิ่มแนวโน้มของนักเรียนในการใช้วิธีการในเชิงบวกเพื่อรับมือกับปัญหาได้ (Mai, Wu, & Huang, 2021) และจากการสำรวจนักศึกษา 1,378 คน โดยใช้การวัดจาก Multidimensional Scale of Perceived Social Support พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมคุณภาพต่ำกว่า มีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงมีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า 6 เท่า เมื่อเทียบกับนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมคุณภาพสูง (Hefner & Eisenberg, 2009)

**3.3.2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (Appraisal Support)** หมายถึง ในด้านการเรียนมีการเปิดคลินิกพิเศษให้อาจารย์ และนักศึกษาได้พูดคุย ประเมินการเรียนของแต่ละวิชาว่าเหมาะสมหรือไม่ ภาระงานเยอะเกินไปหรือเปล่า รวมทั้งการสอบถามของนักศึกษาหากไม่เข้าใจในบทเรียนที่ได้เรียนในด้านของความเครียดจัดให้มีการทำแบบประเมินความเครียดในช่วงของระหว่างการเรียน ตั้งแต่ก่อนเริ่มภาคเรียน การสอบกลางภาค และการสอบปลายภาค เพื่อให้นักศึกษาได้รับรู้ระดับความเครียดของตน ทั้งนี้ รายวิชา คณะหรือมหาวิทยาลัยจะได้นำแบบประเมินความเครียดของนักศึกษาไปปรับกิจกรรมการเรียนให้เหมาะสม รวมถึงจัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาต่อไป และจากการศึกษาในนักศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารแบบตัวต่อตัว และการสื่อสารผ่าน Facebook ต่อภาวะซึมเศร้า โดยใช้แบบจำลอง Relational Health Communication Competence เป็นกรอบในการทดสอบอิทธิพลของความสามารถในการสื่อสาร พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการสนับสนุนทางสังคมในการสื่อสารแบบตัวต่อตัวและผ่าน

ทาง Facebook เพิ่มขึ้น และมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลงอีกด้วย (Wright et al., 2013)

**3.3.3 การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support)** หมายถึง จัดตั้งแหล่งประชาสัมพันธ์ช่องทางการให้ข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับนักศึกษาในเรื่องสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การเตรียมรับมือหากมีการติดเชื้อหรือมีความเสี่ยง เช่น การประสานงานไปยังโรงพยาบาลที่ใกล้เคียงนักศึกษา การติดต่อกับทางคณะ หรือมหาวิทยาลัยที่ต้นศึกษาอยู่ การติดต่อประสานกับอาจารย์ประจำวิชาเพื่อแจ้งเรื่องการลาหรือไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดได้ ในเรื่องการเรียนออนไลน์ในแต่ละวิชากำหนดการเรียน กำหนดระยะเวลาการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย ผ่านห้องเรียนของแต่ละวิชา ภายในแพลตฟอร์มสำหรับการเรียนออนไลน์ เพื่อให้นักศึกษาได้จัดการตารางเวลาชีวิตของตนเองได้และสามารถส่งงานได้ตามระยะเวลาที่กำหนด ในเรื่องของความเครียดมีการประชาสัมพันธ์ช่องทางที่นักศึกษาสามารถเข้าถึงแหล่งปรึกษาปัญหาความเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นแหล่งที่อยู่นอกหรือในมหาวิทยาลัย รวมไปถึงทางคณะ ทางสาขา หรืออาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษา เพื่อให้ทราบถึงปัญหาของนักศึกษา และชี้แนะแนวทาง หรือเพื่อลดปัญหาดังกล่าว นอกจากนี้การสนับสนุนข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับการจัดการปัญหาความเครียดในช่วงเรียนออนไลน์ รวมถึงวิธีการผ่อนคลาย โดยจากการสำรวจนักศึกษาระดับปริญญาตรี 479 คนในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในชาอุดีอาระเบีย พบว่า นักศึกษามากกว่า 70% พึงพอใจกับการสนับสนุนด้านข้อมูลและด้านอารมณ์ที่มีให้ผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัล ซึ่งมหาวิทยาลัยสามารถให้การสนับสนุนด้านข้อมูลอย่างเพียงพอแก่นักศึกษาในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Rashid et al., 2021)



### 3.3.4 การสนับสนุนทางด้านการให้

**ความช่วยเหลือ (Instrumental Support)** หมายถึง การสนับสนุนแหล่งทุน จัดหาแหล่งทุนการศึกษา แหล่ง การช่วยเหลือต่าง ๆ รวมไปถึงกิจกรรมที่กำลังจะเกิดขึ้น ที่เกี่ยวกับนักศึกษา การเข้าถึงการค้นหาข้อมูล การเยี่ยม อนุกรรมในการเรียนให้แก่ นักศึกษา เช่น การเยี่ยมอนุกรรม อีเล็กทรอนิกส์เพื่อการศึกษา การจัดส่งอนุกรรมการเรียน ที่จำเป็นไปให้นักศึกษา การฝึกปฏิบัติการณแบบออนไลน์ การสนับสนุนซิมการ์ดอินเทอร์เน็ตสำหรับการเรียน ออนไลน์ การเปลี่ยนแปลงจากการเรียนการสอนใน สถานศึกษาเป็นการเรียนการสอนแบบออนไลน์นั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงในทันที ไม่เพียงแต่รูปแบบการเรียน การสอนเท่านั้น แต่หมายถึงการเพิ่มความไม่แน่นอนที่ เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อเนื่องและชีวิตวิชาการโดยรวม ทำให้นักศึกษาต้องแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ การระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมถึง เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินการใน ภาควิชาปัจจุบันและอนาคตด้วย 68% ของนักศึกษาได้ รับข้อมูลอย่างดีเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการศึกษาและ 62% มองว่ามหาวิทยาลัยและคณะเป็นสถาบันที่ช่วยเหลือ พวกเขาในการรับมือกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ นั้นเอง (Rashid et al., 2021)

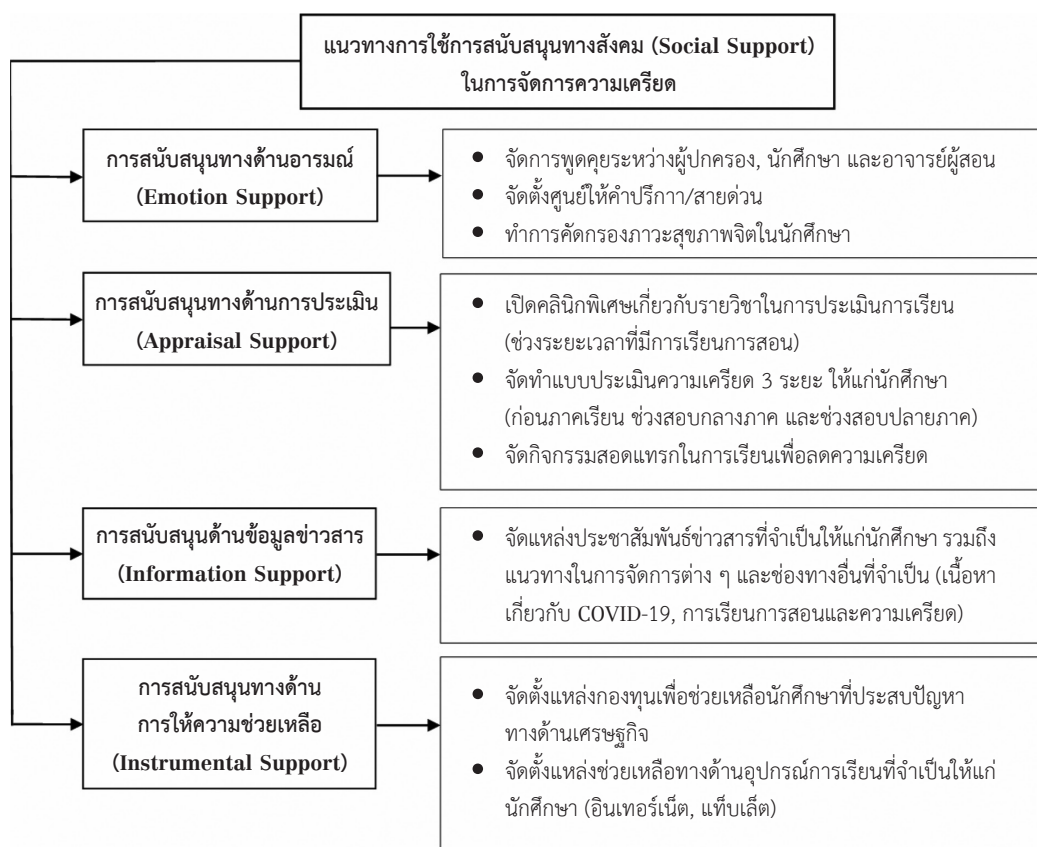
จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนทาง สังคมมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อบุคคล เนื่องจากกลไก ของแรงสนับสนุนทางสังคมนั้นส่งผลกับภาวะสุขภาพกาย และจิตใจของมนุษย์ ตอบสนองความจำเป็นพื้นฐาน ทางด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์และ ความรู้สึกที่ช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคงการ สนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุ และข้อมูลข่าวสาร มีส่วนช่วย ในการลดความเครียดที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตสามารถปรับตัว และเผชิญกับความเครียดได้ไม่ว่าจะเป็นปัญหาใดก็ตาม เนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ต้องมีการปรับตัว

ในการใช้ชีวิตประจำวัน ปรับตัวทางด้านการเรียน จึงอาจจะ ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล กลายเป็นปัญหา สุขภาพจิตตามมา การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จากครอบครัวจึงมีส่วนช่วยในการเตรียมรับมือกับ ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมด้าน อารมณ์ครอบครัว แรงสนับสนุนทางสังคมด้านวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของทุนการศึกษา ค่าใช้จ่ายอันเนื่อง มาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 โปรแกรมที่ต้องใช้ในการเรียนออนไลน์ รวมถึงอนุกรรมในการเรียนที่จำเป็น อนุกรรมป้องกันตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลและข่าวสารที่จะ ช่วยให้นักศึกษาได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์และมีความ สำคัญ มีส่วนช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือและปรับตัว ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

วิธีการจัดการของ Lazarus & Folkman เป็นการจัดการด้วยตัวบุคคลเองกับสิ่งแวดล้อม ส่วนการสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลได้รับการ สนับสนุนจากหลายด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ เช่น จัดการพูดคุยระหว่างผู้ปกครอง นักศึกษา และอาจารย์ จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาหรือสายด่วน และทำการคัดกรอง ภาวะสุขภาพจิตให้แก่ นักศึกษา ด้านการประเมิน เช่น จัดกิจกรรมสอดแทรกระหว่างเรียน ด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น จัดตั้งแหล่งประชาสัมพันธ์ข่าวสารให้แก่ นักศึกษา และด้านการให้ความช่วยเหลือ เช่น จัดตั้งแหล่งช่วยเหลือ ต่าง ๆ ได้แก่ กองทุนการศึกษาและแหล่งสนับสนุนอนุกรรม การเรียน โดยจากงานวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางอารมณ์ จากครอบครัวและเพื่อนจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถใช้ วิธีการเชิงบวกเพื่อรับมือกับปัญหาได้ ในการสนับสนุน ด้านการประเมินพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการ สนับสนุนทางสังคมและมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง ส่วนการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารพบว่า นักศึกษา พึงพอใจต่อการที่มหาวิทยาลัยให้การสนับสนุนด้านข้อมูล

ข่าวสารอย่างเพียงพอ และในการสนับสนุนด้านการให้ความช่วยเหลือพบว่า นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างดี และมองว่าทางมหาวิทยาลัยและคณะเป็นสถาบันที่ให้ความช่วยเหลือในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ได้ ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคมนั้นส่งผลกับภาวะสุขภาพกาย และจิตใจของมนุษย์ ตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานทาง

ด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคงการสนับสนุนทางสังคมค้ำนำวัดดู และ ข้อมูลข่าวสาร มีส่วนช่วยในการลดความเครียดที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตสามารถปรับตัวและเผชิญกับความเครียดได้ (ดังภาพที่1)



ภาพที่ 1 แนวทางการใช้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ในการจัดการความเครียด

### Lazarus & Folkman

1. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
2. ทหาการสนับสนุนทางสังคม
3. เข้าหาศาสนา
4. ออกมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด
5. ทำงานอดิเรก

### การสนับสนุนทางสังคม

1. จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาหรือสายด่วน
2. จัดตั้งแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ เช่น กองทุนการสีกา แหล่งสนับสนุนอุปกรณ์การเรียน ประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่จำเป็นให้นักศึกษา และทำการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตให้นักศึกษา
3. จัดการพูดคุยระหว่างผู้ปกครอง นักศึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษา
4. จัดทำแบบประเมินความเครียดให้นักศึกษา
5. จัดกิจกรรมสอดแทรกในระหว่างการเรียน

## สรุป

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตแบบใหม่ (New Normal) ทั้งภาครัฐและภาคประชาชนต้องมีการปรับตัวครั้งใหญ่เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ สำหรับสถาบันทางการศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวยิ่งที่จะต้องปรับตัวด้วยการออกแบบการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ทั้งนี้การปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่ท่ามกลางสถานการณ์นี้ ทำให้เกิดความกดดันอย่างมากโดยเฉพาะในนักศึกษาที่จำเป็นต้องปรับการเรียนในรูปแบบการเรียนในห้องเรียนปกติเป็นในรูปแบบออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ และก่อให้เกิด

เกิดความเครียดขึ้นในกลุ่มนักศึกษา ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมเป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญต่อการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในกลุ่มนักศึกษา ผ่านกระบวนการสร้างความผ่อนคลาย และสร้างที่พึ่งพิงทางจิตใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบัน ทั้งนี้การสนับสนุนทางสังคมยังมีส่วนช่วยในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ ทำให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดได้ และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ สามารถเรียนออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้อย่างปกติสุข

## เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมโรค. (2564). รู้จักโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 20, 2564. จากเว็บไซต์ [https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/ind\\_knowledge.php](https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/ind_knowledge.php)

กรมควบคุมโรค. (2564). สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มาตรการสาธารณสุข และปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 20, 2564. จากเว็บไซต์ <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>

กรมควบคุมโรค. (2564). สถานการณ์ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ในประเทศ. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 20, 2564. จากเว็บไซต์ <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/>

กรมสุขภาพจิต. (2564). การประเมินสุขภาพจิต. สืบค้นจาก: <https://checkin.dmh.go.th/dashboard/index.php>

กรมสุขภาพจิต. (2564). กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทย ปรึกษา “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด. สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 20, 2564. จากเว็บไซต์ <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>

กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมารมณีสุขารมณ, และผกาวรรณ นันทะเสน. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 83-97.

ศณิน จินตราปราโมทย์, และพรชัย สิทธิศรีณย์กุล. (2562). สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงานและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์. *วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 26(2), 112-123.

- นพเก้า ฉันทสิริกุล และสุปาณี สนธิรัตน์. (2563). ทักษะทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และความรู้สึกโดดเดี่ยวของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน การประชุมงานเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาครั้งที่ 14. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. (การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ). มหาวิทยาลัยศิลปากร, เพชรบุรี.
- บริษัท วรธานี เทคโนโลยี จำกัด. (2564). การเรียนการสอนออนไลน์ คือ? สืบค้นจาก: [https://www.worathan.co.th/Details/online\\_learning\\_Und\\_is\\_Que](https://www.worathan.co.th/Details/online_learning_Und_is_Que)
- ราชบัณฑิตยสภา. (2564). ความเครียด. สืบค้นจาก: <https://dictionary.orst.go.th/>
- Engel, GL. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *The American journal of psychiatry*, 137(5), 535-544.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499.
- House, J. S. (1987). Social support and social structure. *Sociological Forum*, 2(1), 135-146.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company.
- Mai, Y., Wu, Y. J., and Huang, Y. (2021). What Type of Social Support Is Important for Student Resilience During COVID-19? A Latent Profile Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 1-11 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- Malik, M. & Javed, S. (2021). Perceived stress among university students in Oman during COVID-19-induced e-learning. *Middle East Current Psychiatry*, 28(49), 1-8.
- Park J, et al. (2013). Clarifying the links between social support and health: Culture, stress, and neuroticism matter. *Journal Health Psychology*, 18(2), 226-35.
- Prasertsong, Ch., Sanghirunruttana, J., & Kladkaew, P. (2021). The factor related to stress of online learning due to the covid-19 situation among nursing students. *Journal of Somdet Chaopraya Institute of Psychiatry*, 15(1), 14-28.
- Rashid, S., Fayez, O., Ismail, H., amd Khan, R. F. (2021). Digital social support for undergraduate students during COVID-19: Pivotal support for the digital transformation. *Journal of public health research*, 10(4), 2148.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-405.

- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology, 1*(1), 607-628.
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., and King, S. (2013). Communication competence, social support, and depression among college students: a model of facebook and face-to-face support network influence. *Journal of health communication, 18*(1), 41-57.

