

การศึกษาสิ่งก่อความเครียดและปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด
ในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง
จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

**The Study of Stressors and Reactions to Stressors toward Online
Learning of Nursing Students in A Private University due to the
Corona Virus Diseases 2019 Pandemic Situation**

นิรดา กลิ่นทอง, กศ.ม., Nirada Klingthong, M.Ed.^{1*}

นิราศศิริ โรจนธรรมกุล, ศศ.ม., Nirassiri Rojanadhamkul, MS.²

กัญฐิกา เลิศสุวรรณ, พย.บ., Kanthika Lertsuwan, B.N.S.³

จिरาวรรณ กล่อมเมฆ, Ph.D., Jirawan Klommek, Ph.D.⁴

¹อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก เขตดุสิต กรุงเทพฯ

¹Lecture, Mission Faculty of Nursing, Asia-Pacific International University, Dusit, Bangkok

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก เขตดุสิต กรุงเทพฯ

²Associate Professor, Mission Faculty of Nursing, Asia-Pacific International University, Dusit, Bangkok

³อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก เขตดุสิต กรุงเทพฯ

³ Lecture, Mission Faculty of Nursing, Asia-Pacific International University, Dusit, Bangkok

⁴ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก เขตดุสิต กรุงเทพฯ

⁴Associate Professor, Ph.D., Mission Faculty of Nursing, Asia-Pacific International University,

Dusit, Bangkok

*Corresponding Author Email: nirada@apiu.edu

Received: March 22, 2522

Revised: August 29, 2022

Accepted: December 6, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสิ่งก่อความเครียดและปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิกจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 141 คน ซึ่งคัดเลือกด้วยการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคล

สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคล และปฏิภิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.80, 1, และ 0.85 และค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.85, 0.91, และ 0.94 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ความแปรปรวนทางเดียว และสมการถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน

ผลการวิจัย แสดงว่า สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคล ร่วมกันทำนายปฏิภิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดได้ ร้อยละ 42.7 และเพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์ ทำนายได้มากที่สุด ร้อยละ 27.9 สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคล ร่วมกันทำนายปฏิภิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดได้ ร้อยละ 60.1 และสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียรทำนายได้มากที่สุด ร้อยละ 44.0 ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางในการแก้ไขและวางแผนการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมแก่นักศึกษาได้อย่างมีคุณภาพและบรรลุเป้าหมายของการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ: สิ่งก่อความเครียด ปฏิภิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด การเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Abstract

The objective of this research is to study stressors and students' reactions to the stressors in Online learning during COVID 19 pandemic at Mission Faculty of Nursing, Asia-Pacific International University. A simple random sample of 141 students was selected. The questionnaire includes personal information, interpersonal stressors, external stressors, and reactions to stressors in online learning. The content validity was examined by 3 experts in each section and result showed 0.80, 1, and 0.85. The reliability by Cronbach's Alpha of 0.85, 0.91, and 0.94. The data analysis was performed by using descriptive statistics, One-way ANOVA, and multiple regression by Stepwise Multiple Regression.

The results demonstrated interpersonal stressors contributed in predicting reactions to stressors at 42.7% and peers who did not express their opinions during group assignment yielded the strongest prediction reactions to the stressors. The external stressors predicted student's reactions to the stressors by 60.1%, and unstable internet signal had the most predictable factor of 44%. The findings can become guidelines for planning and developing the quality and suitable Online teaching and learning program for the students. That way, the objectives of education can be achieved effectively.

Keywords: stressors, reactions to stressors, online learning of nursing students, Corona Virus Diseases 2019 pandemic situation

บทนำ

สิ่งก่อความเครียด หมายถึง แรงรบกวนหรือสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอกของบุคคล ซึ่งอาจจะรบกวนระบบสมดุลของบุคคล และอาจส่งผลลัพธ์ทางลบหรือทางบวกขึ้นอยู่กับการรับรู้และการแปลความหมายของสิ่งเร้าในขณะนั้นของแต่ละคน หากสิ่งก่อความเครียดทำให้ระบบของบุคคลเสียสมดุล บุคคลจะเกิดความเจ็บป่วยหรือแสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด (Neuman & Fawcett, 2011) จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รัฐบาลประกาศให้โรงเรียนและสถาบันการศึกษาทุกประเภทงดใช้อาคารหรือสถานที่เพื่อการเรียนการสอน การสอบ การฝึกอบรม หรือการทำการกิจกรรมใด ๆ ที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก (ข้อกำหนด ออกตามความในมาตรา ๙ แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. ๒๕๔๘ (ฉบับที่ ๒๓), 2564) คณะพยาบาลศาสตร์ จึงปรับการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์ ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดเนื่องจากการเรียนออนไลน์ ทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหาของบทเรียนอย่างลึกซึ้งและการที่ต้องเรียนผ่านหน้าจอเป็นเวลานาน (พิไลพร สุขเจริญ และคณะ, 2564) จากการศึกษาความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ แสดงว่า นักศึกษามีระดับความเครียดปานกลาง (ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตนา, และพรชญา กลัดแก้ว, 2564) สำหรับการศึกษาในประเทศฟิลิปปินส์แสดงว่า นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 61.1 มีระดับความเครียดสูงในการเรียนออนไลน์ (Oducado & Estoque, 2021) ส่วนการสำรวจผลกระทบของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างเดือนมีนาคม-เมษายน พ.ศ. 2564 ขององค์การยูนิเซฟร่วมกับสภาเด็กและเยาวชน

แห่งประเทศไทย แสดงว่าเด็กอายุ 15-19 ปี จำนวน 6,771 คน หรือร้อยละ 70 มีความเครียดและวิตกกังวลในการเรียนออนไลน์ (Nation Online, 2564) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า การเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้เกิดสิ่งก่อความเครียดและทำให้นักศึกษาเกิดปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด ได้แก่ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึงตัว ปวดหลัง หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น รู้สึกคับข้องใจ กระสับกระส่าย กัดฟัน ถูกบีบคั้น กลัว วิตกกังวล เสียใจ (พรพรรณ ศรีโสภา และธนวรรณ อาจารย์รัฐ, 2560) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพการศึกษาของประเทศ

ทฤษฎีระบบของนิวแมน (Neuman System Model) กล่าวว่า สิ่งก่อความเครียด (Stressors) ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางลบกับระบบผู้รับบริการ คือแรงรบกวนที่ทำให้ระบบของผู้รับบริการเสียสมดุล ประกอบด้วย

- 1) สิ่งก่อความเครียดภายในบุคคล (Intrapersonal stressors) คือ สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ สังคมวัฒนธรรม และพัฒนาการ
- 2) สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคล (Interpersonal stressors) คือ สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวและนอกครอบครัว และ
- 3) สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคล (Extrapersonal stressors) คือ สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับแหล่งประโยชน์และสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด (Reaction to stressors) คือ ความเจ็บป่วยหรือการเบี่ยงเบนจากภาวะสุขภาพดี หรือความไม่สมดุลของระบบผู้รับบริการ (Neuman & Fawcett, 2011) สำหรับการวิจัยนี้กรอบแนวคิดของนิวแมนเกี่ยวกับสิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลมาปรับใช้ ประกอบด้วย เพื่อน อาจารย์ และครอบครัว พบว่า นักศึกษาพยาบาล

ที่ได้รับการสนับสนุนอย่างดีจากเพื่อน อาจารย์ และครอบครัว ทำให้มีความเครียดต่ำในการเรียนออนไลน์ (กัลยรัตน์ มงคล และคณะ, 2564) สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคล คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ เช่น เสียง ความร้อน ความล่าช้าของการรับส่งข้อมูลของอุปกรณ์สื่อสารออนไลน์ ความเสถียรของคลื่นสัญญาณอินเทอร์เน็ตขณะเรียนออนไลน์ มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเรียนออนไลน์ (ชฎาภา ประเสริฐทรง และคณะ, 2564)

คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก ประกาศให้นักศึกษาทุกชั้นปี กลับบ้าน และปรับการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของรัฐบาล คณะผู้วิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอน พบสิ่งก่อความเครียดของนักศึกษาในการเรียนออนไลน์วิชาสุขภาพจิตและจิตเวช คือ สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร หรือสัญญาณหลุดบ่อย ภาพและเสียงของอาจารย์สะดุด โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ร้อนมาก และนักศึกษาเกิดปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด คือ ปวดศีรษะ ปวดตา รวมทั้งงานวิจัยเกี่ยวกับสิ่งก่อความเครียด และปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ยังมีไม่มากนัก จึงสนใจศึกษาประเด็นดังกล่าว เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการแก้ไข และวางแผนการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับนักศึกษาได้อย่างมีคุณภาพและบรรลุเป้าหมายของการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของสิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลกับปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของสิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคลกับปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลสามารถทำนายปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล
2. สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคลสามารถทำนายปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีระบบของนิวแมน (Neuman System Model) เป็นแนวทางในการศึกษาสิ่งก่อความเครียด และปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งนิวแมน กล่าวว่า ผู้รับบริการหรือคนเป็นระบบเปิดและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา และในสิ่งแวดล้อมมีสิ่งก่อความเครียด (Stressors) ซึ่งเป็นแรงรบกวนที่ทำให้ระบบของผู้รับบริการเสียสมดุล และส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด (Reaction to stressors) คือ ความเจ็บป่วยหรือการเบี่ยงเบนจากภาวะสุขภาพดี ซึ่งสิ่งก่อความเครียด ประกอบด้วย 1) สิ่งก่อความเครียดภายในบุคคล (Intrapersonal stressors) คือ สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ สังคมวัฒนธรรม และพัฒนาการ 2) สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคล (Interpersonal stressors) คือ สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว และนอกครอบครัว และ 3) สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคล (Extrapersonal stressors) คือ สิ่งเร้าที่

เกี่ยวข้องกับแหล่งประโยชน์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในชุมชนของผู้รับบริการในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาสิ่งก่อ ความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา คือ สิ่งแวดล้อมระหว่างบุคคล ได้แก่ เพื่อน อาจารย์ และ ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมภายนอกบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและอุปกรณ์ในการเรียน ออนไลน์ และปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด (Reaction to stressors) คือ อาการตอบสนองของบุคคลที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงตังตัว ปวดตา ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น 2) ด้านจิตใจ และอารมณ์ เช่น หงุดหงิดจากอากาศร้อน กังวลเรื่อง สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร เป็นต้น และ 3) ด้าน พฤติกรรม เช่น พุดคุยพปะผู้คนน้อยลง ขาดความ กระตือรือร้น/เฉื่อยชา เป็นต้น (Neuman & Fawcett, 2011)

นิยามปฏิบัติการ

สิ่งก่อความเครียด (Stressors) หมายถึง แรงรบกวนระหว่างบุคคล ได้แก่ เพื่อน อาจารย์ และ ครอบครัว เช่น เพื่อนไม่ช่วยเหลือทำงานกลุ่ม อาจารย์ ขาดความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ครอบครัวให้ ช่วยงานในขณะที่เรียนออนไลน์ เป็นต้น และแรงรบกวน ภายนอกบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและ

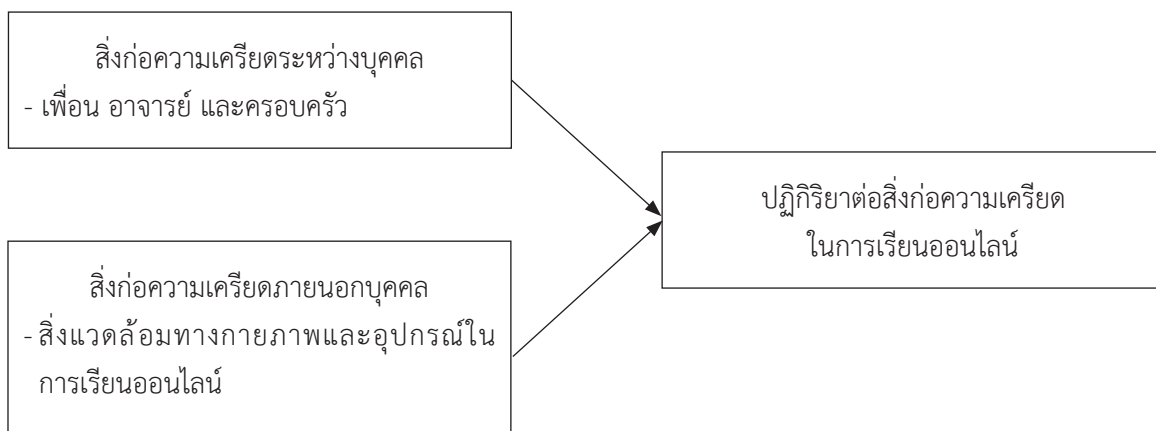
อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ เช่น เสียงดังรบกวนขณะ เรียนออนไลน์ อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ไม่ทันสมัย เป็นต้น

ปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ (Reaction to Stressors in Online Learning)

หมายถึง การตอบสนองของบุคคล โดยการแสดงอาการที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดความเครียด ในการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงตังตัว ปวดตา ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น หงุดหงิด จากอากาศร้อน กังวลเรื่องสัญญาณอินเทอร์เน็ต ไม่เสถียร เป็นต้น และ 3) ด้านพฤติกรรม เช่น พุดคุย พปะผู้คนน้อยลง ขาดความกระตือรือร้น/เฉื่อยชา เป็นต้น

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 กำลังศึกษาภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 คณะ พยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย- แปซิฟิก

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรน่า 2019 หมายถึง การแพร่กระจายของเชื้อ ไวรัสโคโรน่า 2019 จากสัตว์สู่คน หรือจากคนสู่คน ทำให้มีอัตราผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตจากเชื้อไวรัส โคโรน่า 2019 เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเป็นจำนวนมาก (ดังภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงทำนาย (Descriptive predictive research)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก ชั้นปีที่ 1-4 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 รวมทั้งหมด 222 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน(Krejcie & Morgan, 1970) ได้จำนวน 141 คน ซึ่งสุ่มเจาะและลงชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 39 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 46 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 27 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 29 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ชั้นปีที่ศึกษา ภูมิลำเนาที่นักศึกษาเรียนออนไลน์ และลักษณะที่อยู่อาศัย จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคล พัฒนาจากแบบสอบถามของ

กัลยรัตน์ มงคล และคณะ (2564) จำนวน 15 ข้อ ประกอบด้วย ด้านเพื่อน จำนวน 5 ข้อ เช่น เพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์ เป็นต้น ด้านอาจารย์ จำนวน 5 ข้อ เช่น อาจารย์ไม่หยุดพักระหว่างชั่วโมงเรียน เป็นต้น และด้านครอบครัว จำนวน 5 ข้อ เช่น ผู้ปกครองขาดการใส่ใจการเรียนออนไลน์ที่บ้าน เป็นต้น โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามด้วยตนเองเป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ คะแนน 1 (เห็นด้วยน้อยที่สุด) ถึง 5 (เห็นด้วยมากที่สุด) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 15-75 คะแนน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ 0.80 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.85

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคล พัฒนาจากแบบสอบถามของ ชฎาภา ประเสริฐทรง และคณะ (2564): กัลยรัตน์ มงคล และคณะ (2564) ประกอบด้วย ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ จำนวน 5 ข้อ เช่น ระดับแสงสว่างไม่เพียงพอในขณะที่เรียนออนไลน์ เป็นต้น และด้านอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์จำนวน 5 ข้อ เช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร เป็นต้น รวม 10 ข้อ

โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม เป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ คะแนน 1 (เห็นด้วยน้อยที่สุด) ถึง 5 (เห็นด้วยมากที่สุด) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 10-50 คะแนน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 1 และค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.91

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ พัฒนาจากแบบสอบถามของโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) : ชฎาภา ประเสริฐทรง และคณะ (2564) จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย ด้านร่างกาย จำนวน 6 ข้อ เช่น ข้าพเจ้ามีอาการปวดตา เนื่องจากนั่งจอหน้าจอนานเป็นเวลานาน เป็นต้น ด้านจิตใจและอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ เช่น ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อภาพหรือสไลด์ไม่ตรงกับเสียงของผู้สอน เป็นต้น และด้านพฤติกรรม จำนวน 5 ข้อ เช่น ข้าพเจ้าขาดความกระตือรือร้น/เฉื่อยชาในการเรียนออนไลน์ เป็นต้น โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม เป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ คะแนน 1 (เห็นด้วยน้อยที่สุด) ถึง 5 (เห็นด้วยมากที่สุด) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 0.85 และค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.94

เกณฑ์การแปลความหมายของระดับคะแนนเฉลี่ย คำนวณจากช่วงคะแนนเฉลี่ยตามโค้งปกติ (พงศเทพ จิระโร, 2553) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1-1.49 หมายถึง นักศึกษามีปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง นักศึกษามีปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง นักศึกษามีปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง นักศึกษามีปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดมาก

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง นักศึกษามีปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดมากที่สุด

4. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม (RRDC 2021-155) คณะผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยอย่างละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจเป็นอย่างดีก่อนที่จะตอบแบบสอบถาม และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการตอบแบบสอบถามได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลเดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 โดยทำหนังสือขออนุญาตคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์มิชชั่น และทำนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ การพิทักษ์สิทธิ์ โดยอธิบายรายละเอียดของการวิจัย และขอความร่วมมือเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ลงนามแสดงความยินยอมในเอกสารเข้าร่วมการวิจัย ขณะกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถาม คณะผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา และตอบข้อสงสัยจนกลุ่มตัวอย่างเข้าใจ ใช้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 20-25 นาที

6. วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และสมการถดถอยพหุคูณแบบ ขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง แสดงว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 91.50) กำลังศึกษาอยู่ใน ชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 32.62) มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตกรุงเทพ และปริมณฑล (ร้อยละ 81.60) และอาศัยอยู่ที่บ้าน (ร้อยละ

81.60) รองลงมา คือ หอพัก (ร้อยละ 14.90)

2. ปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แสดงว่า นักศึกษามีปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดโดยรวม อยู่ใน ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.71$, $SD = 0.84$) เมื่อพิจารณา รายด้าน พบว่า ด้านจิตใจและอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ย สูงที่สุด แต่ยังอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$, $SD = 0.96$) รองลงมา คือ ด้านร่างกาย ($\bar{X} = 2.85$, $SD = 0.99$) และด้านพฤติกรรม ($\bar{X} = 2.21$, $SD = 0.95$) ตามลำดับ (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนเฉลี่ยของปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลระหว่างสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (n = 141)

ปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียด	\bar{X}	SD	แปลผล
ด้านร่างกาย	2.85	0.99	ปานกลาง
ด้านจิตใจและอารมณ์	2.89	0.96	ปานกลาง
ด้านพฤติกรรม	2.21	0.95	น้อย
โดยรวม	2.71	0.84	ปานกลาง

3. อำนาจการทำนายสิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลกับปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล แสดงว่า สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคล ได้แก่ เพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์ อาจารย์ขาดการใส่ใจ/ไม่สังเกต/ไม่ทักทาย/ไม่รับฟังความคิดเห็นเมื่ออินเทอร์เนตของนักศึกษาหลุด หรือเข้าเรียนสาย เพราะสัญญาณไม่ดี สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมและกิจกรรมที่รบกวนขณะเรียนออนไลน์ เช่น พุด/เล่น/

ทำงาน/กิจกรรมอื่น ๆ เสียงดัง เพื่อนรบกวนในขณะที่เรียนออนไลน์ เช่น เปิดไมโครโฟน โทรมาหาหรือไลน์ มาถามเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น สามารถร่วมกันทำนายปฏิบัติการต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลได้ ร้อยละ 42.7 ($R^2 = 0.427$, $p < 0.05$) และเพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์ สามารถทำนายได้มากที่สุด ร้อยละ 27.9 ($b = 0.422$, $p < 0.001$) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ Stepwise ในการพยากรณ์สิ่งก่อกวนความเครียดระหว่างบุคคล กับปฏิกริยาต่อสิ่งก่อกวนความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล (n = 141)

Independent Variables	b	Beta	t	p-value
เพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์ (X_1)	0.220	0.275	3.441***	.001
อาจารย์ขาดการใส่ใจ/ไม่สังเกต/ไม่ทักทาย/ไม่รับฟังความคิดเห็น เมื่ออินเทอร์เน็ตของนักศึกษาหลุดหรือเข้าสายเพราะสัญญาณไม่ดี (X_2)	0.152	0.227	2.971**	.004
pสมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมและกิจกรรมที่รบกวนขณะเรียนออนไลน์ เช่น พุด/เล่น/ทำงาน/กิจกรรมอื่น ๆ เสียดัง (X_3)	0.139	0.193	2.544*	.012
เพื่อนรบกวนในขณะที่เรียนออนไลน์ เช่น เปิดไมค์โครโฟนโทรมาหาหรือไลน์มาถามเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น (X_4)	0.153	0.165	2.035*	.044
Constant = 1.375, R² = 0.427, F = 25.289, p = .000				

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

จากตารางที่ 2 สามารถเขียนสมการในรูปคะแนนดิบ ได้ดังนี้ ปฏิกริยาต่อสิ่งก่อกวนความเครียด = $1.375 + 0.220X_1 + 0.152X_2 + 0.139X_3 + 0.153X_4$

4. อำนาจการทำนายสิ่งก่อกวนความเครียดภายนอกบุคคลกับปฏิกริยาต่อสิ่งก่อกวนความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล แสดงว่า สิ่งก่อกวนความเครียดภายนอกบุคคล ได้แก่ สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร สภาพอากาศบริเวณที่เรียนออนไลน์ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน พื้นที่จัดเก็บข้อมูลในอุปกรณ์การเรียนออนไลน์ไม่เพียงพอ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์เสื่อมประสิทธิภาพ เช่น

เครื่องร้อนเร็วมาก แบตเตอรี่หมดเร็ว เป็นต้น สามารถร่วมกันทำนายปฏิกริยาต่อสิ่งก่อกวนความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลได้ ร้อยละ 60.1 ($R^2 = 0.601$, $p < 0.01$) สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียรสามารถทำนายปฏิกริยาต่อสิ่งก่อกวนความเครียดในการเรียนออนไลน์ได้มากที่สุดร้อยละ 44.0 ($b = 0.441$, $p < 0.001$) (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ Stepwise ในการพยากรณ์สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคล กับปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล (n = 141)

Independent Variables	b	Beta	t	p-value
สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร (X ₁)	0.411	0.663	3.214**	.002
สภาพอากาศบริเวณที่เรียนออนไลน์ ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเททำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน (X ₂)	0.161	0.259	3.004**	.003
พื้นที่จัดเก็บข้อมูลในอุปกรณ์การเรียนออนไลน์ไม่เพียงพอ (X ₃)	0.141	0.202	3.444***	.001
อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์เสื่อมประสิทธิภาพ เช่น เครื่องร่อนเร็วมาก แบตเตอรี่หมดเร็ว เป็นต้น (X ₄)	0.189	0.262	3.287***	.001
Constant = 1.119, R² = 0.601, F = 51.237, p = .000				

** p < .01, *** P < .001

จากตารางที่ 3 สามารถเขียนสมการในรูปคะแนนดิบ ได้ดังนี้ ปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด = 1.119 + 0.411X₁ + 0.161X₂ + 0.141X₃ + 0.189X₄

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลและอาศัยอยู่ที่บ้าน มีปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์โดยรวม โดยมีด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านพฤติกรรม อยู่ในระดับน้อย

สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลที่ร่วมทำนายปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลได้ ร้อยละ 42.7 และเพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์สามารถทำนายได้มากที่สุด ร้อยละ 27.9

สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคลที่ร่วมทำนายปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาลได้ ร้อยละ 60.1 และสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียรสามารถทำนายได้มากที่สุด ร้อยละ 44.0

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลสามารถทำนายปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน แสดงว่า สิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลที่สามารถทำนายปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ได้มากที่สุด (ร้อยละ 27.9) คือ เพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์ และสิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคลที่ร่วมทำนายปฏิภิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา ได้แก่ เพื่อนไม่แสดงความคิดเห็นขณะทำงานกลุ่มในเวลาเรียนออนไลน์ อาจารย์ขาดการใส่ใจ/ไม่สังเกต/ไม่ทักทาย/ไม่รับฟังความคิดเห็น เมื่ออินเทอร์เน็ตของนักศึกษาหลุด หรือเข้าเรียนสายเพราะสัญญาณไม่ดี สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมและกิจกรรมที่รบกวนขณะเรียนออนไลน์ เช่น พุด/เล่น/ทำงาน/กิจกรรมอื่น ๆ

เสียงดัง เพื่อนรบกวนในขณะที่เรียนออนไลน์ เช่น เปิด ไมโครโฟน โทรมาหาหรือไลน์มาถามเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น สามารถร่วมกันทำนายได้ ร้อยละ 42.7 แสดงว่า เพื่อน อาจารย์ และครอบครัว เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอก และเป็นแหล่งของสิ่งก่อความเครียดระหว่างบุคคล ที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ (Neuman & Fawcett, 2011) อาจเป็นเพราะว่า การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เป็นสิ่งที่นักศึกษาไม่เคยประสบมาก่อน เมื่อเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว อาจส่งผลต่อคะแนนและความรู้ความเข้าใจ เนื้อหาไม่ต่อเนื่อง จึงทำให้นักศึกษาแสดงอาการที่เสี่ยงต่อการเกิดความเครียด ได้แก่ วิดกกังวลว่าผลการเรียนจะแย่ง เนื่องจากขาดสมาธิในการเรียนออนไลน์ เพราะถูกรบกวนจากสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนสุมปิด ไมโครโฟนทำให้มีเสียงแทรกเข้ามาขณะเรียน ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของกัลยรัตน์ มงคล และคณะ (2564) พบว่า การสนับสนุนของครอบครัว เพื่อน และอาจารย์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนออนไลน์ แสดงว่าถ้าครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ให้การสนับสนุนการเรียนออนไลน์ที่เหมาะสม ทำให้นักศึกษามีความเครียดในการเรียนออนไลน์น้อยลง

2. สิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคลสามารถทำนายปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐาน แสดงว่า สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ได้มากที่สุด ร้อยละ 44.0 และปัจจัยที่ร่วมทำนายปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา ได้แก่ สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร สภาพอากาศบริเวณที่เรียนออนไลน์ ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเททำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน พื้นที่จัดเก็บข้อมูลในอุปกรณ์การเรียนออนไลน์ไม่เพียงพอ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์เสื่อมประสิทธิภาพ เช่น เครื่องร้อน

เร็วมาก แบตเตอรี่หมดเร็ว เป็นต้น โดยสามารถทำนายได้ ร้อยละ 60.1 แสดงว่า นักศึกษาที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และ/หรือ มีอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดเพิ่มขึ้น สามารถอธิบายได้ว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์เป็นสิ่งก่อความเครียดภายนอกบุคคลที่เป็นสิ่งรบกวนให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ ได้แก่ รู้สึกหงุดหงิด เมื่อภาพหรือสไลด์ไม่ตรงกับเสียงของอาจารย์ รู้สึกกังวล เมื่อเสียงพูดของอาจารย์ผู้สอนขาดหายเป็นช่วง ๆ รู้สึกกังวลว่าอาจจะมีอุปสรรคขณะสอบออนไลน์ เช่น ไฟดับ สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร เป็นต้น รู้สึกกังวลหรือกลัวโดนตัดคะแนน เนื่องจากส่งงานล่าช้าเพราะอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร กังวลว่าอินเทอร์เน็ตจะหลุดเมื่อต้องส่งงานทางออนไลน์ กลัวเรียนไม่ทันเนื่องจากอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของพิไลพร สุขเจริญ และคณะ (2564) ที่พบว่าสัญญาณอินเทอร์เน็ตและสิ่งแวดล้อมระหว่างเรียนส่งผลกระทบต่อ การเรียนออนไลน์ หากสถานที่เรียนออนไลน์มีสัญญาณอินเทอร์เน็ตดี และสิ่งแวดล้อมมีสงบ เป็นส่วนตัว นักศึกษาพยาบาลจะเกิดสมาธิในการเรียน และใกล้เคียงกับการศึกษาของชฎาภา ประเสริฐทรง และคณะ (2564) ที่พบว่า อุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ ด้านความเสถียรของคลื่นหรืออินเทอร์เน็ตของเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ทำให้นักศึกษาเบื่อหน่ายเมื่ออินเทอร์เน็ตหลุดขณะส่งงาน เรียนไม่รู้เรื่อง และรู้สึกไม่สบายใจเมื่อภาพหรือสไลด์ไม่ตรงกับเสียงของผู้สอน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย สิ่งก่อความเครียดด้านเพื่อน อาจารย์ ครอบครัว สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์ไม่เหมาะสม สามารถ

ทำนายปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรสร้างความรู้ความเข้าใจ และการเตรียมความพร้อมในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา การพัฒนาทักษะการสอนออนไลน์และการวางแผนการจัดการเรียนที่เหมาะสมสำหรับอาจารย์ รวมทั้งส่งเสริมและพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกในการสอนออนไลน์ให้ทันสมัยและเพียงพอกับการจัดการเรียนการสอน เช่น คอมพิวเตอร์ และสัญญาณอินเทอร์เน็ต เป็นต้น เพื่อบรรลุเป้าหมายของการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สิ่งก่อความเครียดด้านเพื่อน อาจารย์ ครอบครัว สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์ ส่งผลให้นักศึกษามีปฏิกิริยาต่อสิ่งก่อความเครียด ในการทำวิจัยครั้งต่อไปจึงควรพัฒนาโปรแกรม

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *แบบประเมินความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST-20)*. สืบค้นจาก: http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%8A%E0%B8%B8%E0%B8%A1/20-21_11_61/C_4.pdf

กัลยรัตน์ มงคล, สุพิณญา เรือนอินทร์, สุทธิดา วัฒนนะ, ปิยฉัตร ไชยะสาร, อรนิภา แสงอินทร์, กัลยา หยกลาภอุดมศรี, ... นภัสวรรณ ภาภิร. (2564). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยนเรศวร, พิษณุโลก.

การจัดการเรียนการสอนที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในการเรียนออนไลน์ หรือทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาการปรับตัวในการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการเรียนออนไลน์ รวมทั้งการวิจัยความฉลาดทางอารมณ์ดิจิทัล (Digital Emotional Intelligence: DEQ) เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ดิจิทัลของนักศึกษาในการเรียนออนไลน์ที่เกี่ยวกับความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นผ่านสื่อดิจิทัล เช่น การเอาใจใส่ผู้อื่น การแสดงน้ำใจ และการช่วยเหลือผู้อื่นบนโลกออนไลน์

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ คณะพยาบาลศาสตร์มิซซันและมหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก ที่สนับสนุนเวลาและงบประมาณในการทำวิจัยครั้งนี้

ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตนนา, และพรชญา กลัดแก้ว. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา, 15(1)*, 14-28.

พงศ์เทพ จิระโร. (2553). *หลักการวิจัยทางการศึกษา*. ชลบุรี: บัณฑิตเอกสาร.

พรพรรณ ศรีโสภา และธนวรรณ อาชารัฐ. (2560). บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด. *บูรพาเวชสาร, 4(2)*, 79-92.

- พีเลพร สุขเจริญ, จุฬาลักษณ์ แก้วสุก, สุนันทา ลักษิณีทิกุล, เสาวพฤกษ์ ช่วยยก, ศิมาภรณ์ พวงสุวรรณ, และ สุพัตรา ลักษณะจันทร์. (2564). ถอดบทเรียนจากประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาลผ่านการเรียนการสอนออนไลน์ภายใต้วิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า*, 38(2), 224-230.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2564). ข้อกำหนดออกตามความในมาตรา ๙ แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. ๒๕๔๘ (ฉบับที่ ๒๓). สืบค้นจาก: http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2564/E/104/T_0027.PDF
- สุปรีดา อุดุลยานนท์. (2564). เด็กไทย 70% เครียดเพิ่มขึ้น เพราะเรียนออนไลน์. สืบค้นจาก <https://www.nationtv.tv/news/378834608>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(33), 607-610.
- Neuman, B., & Fawcett, J. (2011). *The Neuman Systems Model* (5th Ed.). Boston, DC: Pearson Education, Inc.
- Oducado, R. M. F., & Estoque, H. V. (2021). Online learning in nursing education during the COVID-19 pandemic: Stress, satisfaction, and academic performance. *Journal Of Nursing Practice*, 4(2), 143-153.

