

การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์
ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี

A study of stress and stress management in online learning during
the outbreak of COVID-19 among nursing students of
Boromarajonani College of Nursing, Udon Thani

ณภัทร มงคลพันธุ์^{1*}, พิชิตชัย ไสโส¹, เพ็ญศิริ แสงนาค¹,
รัชนิกร โพธิ์ทิพย์¹, นิสาชล มีดี¹, สกาวเดือน มงคลสุนทร¹

Napat Mongkonpan^{1*}, Pichitchai Saisok¹, Phensiri Saengnak¹,
Ratchaneegorn phothip¹, Nisachon Midi¹, Sakawduan Mongkonsukontharuk¹

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
Boromarajonani College of Nursing, Udonthani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

(Received: 15 มีนาคม 2566; Revised: 7 สิงหาคม 2567; Accepted: 7 สิงหาคม 2567)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่มี
การเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาในหลักสูตร
พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 74 คน เครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษา
พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็น
ร้อยละ 39.30 ส่วนใหญ่มีสาเหตุความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$, S.D.= 1.20) และมีสาเหตุ
ความเครียดรายด้านระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีสาเหตุด้านการเรียนออนไลน์มากที่สุด ($\bar{X} = 3.06$,
S.D.= 1.16) รองลงมาได้แก่ด้านจิตใจ ($\bar{X} = 2.81$, S.D.= 1.19) สำหรับการจัดการความเครียด พบว่า การจัดการ
ความเครียดโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.47$, S.D.= 0.99) การจัดการรายด้านพบว่า การจัดการด้านสังคม
และเศรษฐกิจมีการจัดการระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D.= 0.97) รองลงมา ได้แก่ ด้านร่างกายมีการจัดการระดับ
ปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D.= 0.98)

คำสำคัญ: ความเครียด,การจัดการความเครียด, การเรียนออนไลน์, การระบาดของโรคโควิด 19

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: napatmongkonpan@bcnu.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 092-9387164)

Abstract

The purpose of this study was to examine the stress levels and stress management strategies of nursing students taking online courses during the COVID-19 pandemic. The research focuses on 74 nursing students who were enrolled in the Bachelor of Nursing Science program at Boromarajonani College of Nursing, Udon Thani, during the 2019 academic year. The research tool utilized for data collection was a questionnaire. Statistical analysis using frequency, percentage, mean, and standard deviation.

The study found that the stress level among nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Udon Thani, during online learning amid the COVID-19 pandemic, was mostly moderate, accounting for 39.30%. The overall reason for stress was a moderate level ($\bar{x} = 2.68$, S.D. = 1.20) and moderate stress levels in all domains. The highest stress was related to online learning ($\bar{x} = 3.06$, S.D. = 1.16), followed by psychological factors ($\bar{x} = 2.81$, S.D. = 1.19). In terms of stress management, the overall stress management was at a moderate level ($\bar{x} = 3.47$, S.D. = 0.99). Social and economic stress management was at a high level ($\bar{x} = 3.76$, S.D. = 0.97), followed by physical stress management at a moderate level ($\bar{x} = 3.49$, S.D. = 0.98).

Keywords: stress and stress management, online learning, the outbreak of COVID-19

บทนำ

ในปัจจุบันทุกคนต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้ และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด และเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน (กนกวรรณ ช่วยบำรุง, 2562) ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อคนไทยเป็นอย่างมาก จากผลสำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต ปี พ.ศ. 2562 พบว่ารายงานสถิติการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 มีการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต โดยปัญหาด้านสุขภาพจิต 5 อันดับที่พบมากที่สุด มีปัญหาเรื่องความเครียดและความวิตกกังวลสูงเป็นอันดับที่ 1 และจำนวนประชาชนที่โทรศัพท์เข้ามาปรึกษาในภาพรวมทั้งหมดเพิ่มขึ้นร้อยละ 33.2 (กรมสุขภาพจิต, 2562) จากสาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดที่มีอยู่หลายประการ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ การดำเนินชีวิต และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง บุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตาย ความเครียดจึงเปรียบเสมือนพิษฆาตกรที่มาอย่างเงียบ ๆ บั่นทอนร่างกาย จิตใจ และก่อให้เกิดความสูญเสียอื่นๆ ตามมา (อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, เทพไทย โชติชัย, สมฤทัย ผดุงผล, กิรณา แด้อารักษ์ และชลกร ทรงศรี, 2563)

ความเครียดของแต่ละบุคคลจะมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน ซึ่งความเครียดในระดับรุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียอย่างมาก เมื่อทุกคนต้องเผชิญกับปัญหาและภาวะเครียดจะมีกลไกและวิธีการจัดการความเครียดเพื่อให้เผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ความเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตน้อยที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2559) ผลจากความเครียดในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 เกิดผลกระทบอย่างหนักต่ออาชีพและรายได้ของประชาชน ทำให้สภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนโดยเฉพาะผู้มีรายได้น้อยนั้นแย่ลง และทำให้เกิดความเครียดจนทำให้มีการฆ่าตัวตายเกิดขึ้น โดยมีผู้เสียชีวิต จำนวน 31 คน และคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2563 ตัวเลขการฆ่าตัวตายในประเทศไทยอาจสูงขึ้นมากกว่าค่าเฉลี่ยของทุกปี ปัญหาการฆ่าตัวตายที่พบได้บ่อยที่สุด คือ ปัญหาความสัมพันธ์ รองลงมาเป็นปัญหาเศรษฐกิจ (ก้าวหน้า พงศ์พิพัฒน์, 2563)

การระบาดของโรคโควิด 19 เริ่มต้นขึ้นครั้งแรกในเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 โดยมีรายงานผู้ป่วย ปอดอักเสบติดเชื้อโดยไม่ทราบสาเหตุจากเมืองอู่ฮั่น สาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นจำนวนมากในเวลาอันรวดเร็ว และเริ่มมีการระบาดของโรคโควิด 19 ในประเทศไทย ตั้งแต่วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2563 และระบาดไปทั่ว ในเวลาต่อมา จากการระบาดของโรคโควิด 19 ดังกล่าว กระทรวงศึกษาธิการจึงมีมาตรการให้สถาบันการศึกษา ทุกแห่งปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ จนกว่าจะมีการประกาศเปลี่ยนแปลง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2563) สถาบันการศึกษาทุกแห่งจึงได้รับผลกระทบ และเพื่อความปลอดภัยของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี อุตรธานี จึงประกาศปิดสถาบันการศึกษาเป็นการชั่วคราวและหยุดการดำเนินการจัดการเรียน ทุกรูปแบบ ยกเว้นการเรียนแบบออนไลน์ และกำหนดมาตรการและแนวทางในการดำเนินการ ดังนี้ 1.ปิดสถาบันการศึกษาเป็นการชั่วคราว จนกว่าจะมีประกาศเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น 2.งดการเรียนการสอน แบบเข้าชั้นเรียนทุกรายวิชาตลอดภาคการศึกษาฤดูร้อน ในปีการศึกษา 2562 ปรับวิธีการเรียนเป็นทางออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2563 (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี, 2563)

การเรียนออนไลน์ทดแทนการเรียนในชั้นเรียนนั้น พบว่าช่วยลดการระบาดของโรคโควิด 19 ลดเวลา การเดินทาง และลดภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปยังสถานศึกษา มีช่องทางสื่อสารระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา ได้สะดวก สามารถค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติมได้มากขึ้น และสามารถเรียนได้ทุกสถานที่ในเวลาที่เหมาะสม (กาญจนา บุญภักดี, 2563) โดยมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีบทบาทในการเรียนมากขึ้น มีการเสนอบทเรียน ในลักษณะภาพสไลด์มัลติมีเดีย ทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้มากขึ้น (สิรินธร วัชรพิชผล และ จงกล จันทรเรือง, 2558) การเรียนออนไลน์เป็นรูปแบบการเรียนการสอนแบบใหม่และมีอุปสรรคในการเข้าถึง อุปกรณ์การเรียนออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่มี ข้อจำกัด อย่างไรก็ตามการเรียนออนไลน์ยังเป็นวิธีการเรียนที่ช่วยลดการระบาดของโรคโควิด 19 ได้ดีที่สุด (กาญจนา บุญภักดี, 2563)

นักศึกษาพยาบาลต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น การเรียนที่มีเนื้อหาสาระมาก มีการฝึก ปฏิบัติงานท่ามกลางความกดดันและความหวังจากบุคคลอื่น อีกทั้งการจัดการเรียนเป็นการจัดการเรียนที่เตรียม นักศึกษาพยาบาลให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทั้งในด้านวิชาการและการปฏิบัติการพยาบาลตามลักษณะของวิชาชีพ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้ (สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ, 2561) จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า นักศึกษา พยาบาลมีคะแนนระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง และพบว่าการจัดการความเครียดมีเพียง 2 ด้านที่มีความ สัมพันธ์กับระดับความเครียด ได้แก่ การระบายความรู้สึก และการทำกิจกรรมนันทนาการด้วยการฟังเพลง (กมลรัตน์ ทองสว่าง, 2560) จากความสำคัญที่กล่าวมาทั้งหมด คณะผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษา ความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษา พยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี เพื่อให้ได้ทราบถึงความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลในการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประเมิน ความเครียดและการจัดการและป้องกันความเครียดที่อาจเกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์

วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่มีการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่มีการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของ โรคโควิด 19

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ปีการศึกษา 2562 รวมจำนวนทั้งสิ้น 491 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี ในปีการศึกษา 2562 ในช่วงวันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2563 ถึงวันที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2563 และผ่านการเรียนออนไลน์ในภาคการศึกษาฤดูร้อนกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้วิธีการกำหนดเกณฑ์ร้อยละในการพิจารณากลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดของประชากรอยู่ในหลักร้อย การกำหนดเกณฑ์ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจึงเท่ากับ 15 - 30% (นันทิมา นาคพงศ์, 2559) ผู้วิจัยใช้ร้อยละ 15 เนื่องจากคณะผู้วิจัยเห็นว่ามีความเหมาะสมกับจำนวนประชากร ได้จำนวนตัวอย่างอย่างน้อย 74 ราย สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) โดยสุ่มแบบแบ่งชั้นตามชั้นปีต่อกับกลุ่มที่มีผลการเรียนอยู่ระดับเก่ง ปานกลาง อ่อน โดยหาจากค่าพิสัยของคะแนนเฉลี่ยสะสมสูงสุดและต่ำสุดของแต่ละชั้นปี (อดิศักดิ์ มหาวรรณ, 2556) และสุ่มอย่างง่ายจากแต่ละกลุ่ม ได้จำนวนตัวอย่างดังตาราง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ชั้นปี	จำนวนประชากร	กลุ่มตัวอย่าง (คิดเป็น 15 %)	จำนวนตัวอย่างตามกลุ่มผลการเรียนรู้		
			กลุ่มเก่ง	กลุ่มปานกลาง	กลุ่มอ่อน
ชั้นปีที่ 1	117	18	5	11	2
ชั้นปีที่ 2	188	28	5	14	9
ชั้นปีที่ 3	186	28	4	12	12
รวม	491	74	14	37	23

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถาม ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปีในปีการศึกษา 2562 ผลการเรียนเฉลี่ยสะสมถึงภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562 อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนออนไลน์ ความเร็วของอินเทอร์เน็ต ระยะเวลาเรียนออนไลน์ สถานที่เรียนออนไลน์ จำนวนบุคคลในครอบครัว รายได้ของครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด สาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียด คณะผู้วิจัยได้นำแบบประเมินความเครียด (ST-5) ของกรมสุขภาพจิต (2563) จำนวน 5 ข้อ และลักษณะคำตอบเป็นมาตราการวัดระดับช่วง (Interval Scale) 4 ระดับ คือ เป็นประจำ (3 คะแนน) เป็นบ่อยครั้ง (2 คะแนน) เป็นบางครั้ง (1 คะแนน) และเป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี (0 คะแนน) นำคะแนนรวมกัน แล้วแบ่งเกณฑ์ให้คะแนนเป็น 4 ระดับ คือ ระดับเครียดมากที่สุด (คะแนน 10 - 15) ระดับเครียดมาก (คะแนน 8 - 9) ระดับเครียดปานกลาง (คะแนน 5 - 7) และระดับเครียดน้อย (คะแนน 0 - 4)

การประเมินสาเหตุความเครียด ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 34 ข้อ โดยแยกเป็นข้อคำถามแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านการเรียนออนไลน์ ได้แก่ ข้อ 1 - 10
2. ด้านการระบาดของโรคโควิด 19 ได้แก่ ข้อ 11 - 20

3. ด้านอื่นๆ ได้แก่ ข้อ 21 - 34 จำนวน 3 ด้าน
 - 3.1 ด้านจิตใจ ได้แก่ ข้อ 21 - 25
 - 3.2 ด้านร่างกาย ได้แก่ ข้อ 26 - 29
 - 3.3 ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ ข้อ 30 - 34

ลักษณะคำตอบ

คะแนน	1	หมายถึง	เครียดน้อยที่สุดหรือไม่รู้สึกเครียดเลย
คะแนน	2	หมายถึง	เครียดเล็กน้อย
คะแนน	3	หมายถึง	เครียดปานกลาง
คะแนน	4	หมายถึง	เครียดมาก
คะแนน	5	หมายถึง	เครียดมากที่สุด

เกณฑ์การแปลคะแนนในการวิจัยครั้งนี้ ใช้สูตรการแจกแจงความถี่ที่เป็นอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ (หงส์ศิริ ภิโยติลภชัย, 2558) ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{สูตรการหาอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}} \\ &= \frac{5 - 1}{3} \\ &= 1.33\end{aligned}$$

ระดับคะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 - 2.33	สาเหตุของความเครียดระดับน้อย
2.34 - 3.66	สาเหตุของความเครียดระดับปานกลาง
3.67 - 5.00	สาเหตุของความเครียดระดับมาก

แบบสอบถามการจัดการความเครียด คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากคู่มือการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพ ในภาวะวิกฤตโรคโควิด 19 (กรมสุขภาพจิต, 2563) แบ่งเป็น 4 ด้าน รวม 20 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยแยกเป็นข้อคำถามแต่ละด้าน ดังนี้

1. การจัดการความเครียดด้านการเรียนออนไลน์ ได้แก่ ข้อ 1 - 5
2. การจัดการความเครียดด้านจิตใจ ได้แก่ ข้อ 6 - 10
3. การจัดการความเครียดด้านร่างกาย ได้แก่ ข้อ 11 - 15
4. การจัดการความเครียดด้านสังคมและเศรษฐกิจ ได้แก่ ข้อ 16 - 20

ลักษณะคำตอบ

คะแนน	1	หมายถึง	ไม่เคย
คะแนน	2	หมายถึง	นาน ๆ ครั้ง
คะแนน	3	หมายถึง	บางครั้ง
คะแนน	4	หมายถึง	บ่อยครั้ง
คะแนน	5	หมายถึง	เป็นประจำ

เกณฑ์การให้คะแนน การจัดการความเครียดตามผลการตอบของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี ในการวิจัยครั้งนี้ โดยใช้สูตรการแจกแจงความถี่ที่เป็นอันตรภาคชั้น (Class Interval) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ (หงส์ศิริ ภิโยธิติลกชัย, 2558) ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{สูตรการหาอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นที่ต้องการ}} \\ &= \frac{5 - 1}{3} \\ &= 1.33\end{aligned}$$

ระดับคะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
1.00 - 2.33	ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
2.34 - 3.66	ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
3.67 - 5.00	ปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามส่วนที่ 2 ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index Of Concordance: IOC) เท่ากับ 0.87 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่รับได้คือ 0.50 (ปราณี มีหาญพงษ์ และกรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้ไพร, 2561) และปรับปรุงภาษาตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสอบถามดังกล่าวไปทดลองใช้เครื่องมือ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 - 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น ที่มีการเรียนออนไลน์ในปีการศึกษา 2562 จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.95 ซึ่งมากกว่า 0.70 ที่เป็นเกณฑ์ยอมรับได้ (ปราณี มีหาญพงษ์ และกรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้ไพร, 2561)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามเพื่อการวิจัย การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี ด้วยวิธีออนไลน์ระหว่างวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563 - 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563 ได้รับคำตอบกลับมา 100%

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้สถิติจำนวน (frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

จริยธรรมวิจัย

การศึกษานี้ได้เสนอขอรับรองจริยธรรมโครงการวิจัยจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี เลขที่ IRB BCNU 411/118 และดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนที่กำหนดในหลักการจริยธรรมวิจัยที่ได้รับการรับรอง

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 94.60 มีอายุระหว่าง 21 - 25 ปี มากที่สุด จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 59.46 มีผลการเรียนเฉลี่ย 2.67 - 3.33 จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 68.90 ใช้ระยะเวลาเรียนออนไลน์ 7 - 8 ชั่วโมง/วัน จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 52.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้บ้านตนเองในการเรียนออนไลน์ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 79.10

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความเครียด

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2562 ในการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 (n = 74)

ความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
เครียดน้อย	34	45.90
เครียดปานกลาง	29	39.20
เครียดมาก	11	14.90
รวม	74	100

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 74 คน มีความเครียดน้อย จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 45.90 มีความเครียดปานกลาง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 39.20 และมีความเครียดมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.90

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสาเหตุของความเครียด

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล (n = 74)

สาเหตุของความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ที่ผ่านมา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเรียนออนไลน์	3.06	1.16	ปานกลาง
ด้านการระบาดของโรคโควิด 19	2.50	1.25	ปานกลาง
ด้านอื่น ๆ	2.63	1.21	ปานกลาง
ด้านจิตใจ	2.81	1.19	ปานกลาง
ด้านร่างกาย	2.67	1.22	ปานกลาง
ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	2.43	1.21	ปานกลาง
รวม	2.68	1.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีสาเหตุความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.68, S.D.= 1.20) และมีสาเหตุความเครียดรายด้านระดับปานกลางทุกด้าน โดยมีสาเหตุด้านการเรียนออนไลน์มากที่สุด ($\bar{X}$ = 3.06, S.D.= 1.16) รองลงมาได้แก่ ด้านจิตใจ ($\bar{X}$ = 2.81, S.D.= 1.19)

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการจัดการความเครียด
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (n = 74)

จัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19	ระดับปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับจัดการความเครียด
ด้านการเรียนออนไลน์	3.42	1.02	ปานกลาง
ด้านจิตใจ	3.23	1.01	ปานกลาง
ด้านร่างกาย	3.49	0.98	ปานกลาง
ด้านสังคมและเศรษฐกิจ	3.76	0.97	มาก
รวม	3.47	0.99	ปานกลาง

จากตารางที่ 4 พบว่า การจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.47$, S.D.= 0.99) การจัดการรายด้านพบว่า การจัดการด้านสังคมและเศรษฐกิจมีการจัดการระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D.= 0.97) รองลงมา ได้แก่ ด้านร่างกายมีการจัดการระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D.= 0.98)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสุพรรณบุรี คณะผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. การศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่มีการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสุพรรณบุรี มีความเครียดน้อย ร้อยละ 45.90 โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 พบว่า มีความเครียดมากที่สุด ร้อยละ 27.80 นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 พบว่า มีความเครียดน้อยถึงปานกลาง ร้อยละ 42.90 และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 พบว่า มีความเครียดน้อย ร้อยละ 53.60 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 3 มีความเครียดที่แตกต่างกัน แต่ในภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความเครียดน้อย ทั้งนี้เพราะนักศึกษาในยุคปัจจุบันมีความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ต โซเชียลมีเดียเพื่อการสื่อสารอยู่บ่อยครั้งทำให้สามารถใช้เครื่องมือเรียนออนไลน์ได้ ผลการศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของกมลรัตน์ ทองสว่าง (2560) ที่พบว่า นักศึกษามีคะแนนระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง

2. การศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลที่มีการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

ผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสุพรรณบุรี พบว่า มีการจัดการความเครียดด้านการเรียนออนไลน์ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 1.02) โดยเข้าเรียนออนไลน์และส่งงานตามกำหนดมากที่สุด ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 1.07) ด้านจิตใจปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 1.01) โดยผ่อนคลายความเครียด เช่น การนวดคลายเครียด การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ การดูหนัง ฟังเพลงมากที่สุด ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.89) ด้านร่างกายปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.98) โดยหากตนเองหรือครอบครัวมีอาการ ไอ ไข้สูง ต้องรีบไปโรงพยาบาลมากที่สุด ($\bar{X} = 3.72$, S.D. = 1.04) และด้านสังคมและเศรษฐกิจปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.97) โดยไม่เผยแพร่หรือสร้างข่าวลวง หรือไม่ปกปิดข้อมูลมากที่สุด ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 1.11) จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 - 3 มีการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ที่แตกต่างกัน แต่ในภาพรวมของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการจัดการความเครียดด้านสังคมและเศรษฐกิจมากที่สุด ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = 0.97) ของการจัดการความเครียดทั้ง 4 ด้าน ไม่สอดคล้อง

กับการศึกษาของกรมสุขภาพจิต (2563) ที่พบว่า มีวิธีการเพื่อลดความเครียดโดยการพูดคุยสารทุกข์สุกดิบ กันบ่อยๆ รักษากิจวัตรประจำวันในครอบครัวให้คงที่ รับฟังความไม่สบายใจของกันมากขึ้น การทำกิจกรรม ผ่อนคลายร่วมกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Pulido-Criollo (2018) ที่พบว่า การมีกิจกรรมร่วมกับสังคม มีส่วนช่วยลดความเครียดได้

การนำผลการวิจัยไปใช้

เพื่อให้การเรียนรู้ออนไลน์ในโอกาสต่อไปนั้น นักศึกษาเกิดความเครียดน้อย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ควรมีการพัฒนาระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตให้มีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันการเกิดอินเทอร์เน็ตหลุดขณะเรียน อินเทอร์เน็ตล่าช้า และควรมีการแนะนำให้นักศึกษามีการเตรียมตัวเพื่อการเรียนออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพเช่น การผ่อนคลายความเครียด การรู้แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการจัดการความเครียด เพื่อการวางแผนโปรแกรม หรือรูปแบบที่จะลดความเครียดจากการจัดการเรียนการสอนผ่านออนไลน์ต่อไป

References

- กนกวรรณ ช่วยบำรุง. (2562). ความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้: กรณีศึกษาสถานีตำรวจภูธรเมืองนราธิวาส. (สารนิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ม.ป.ท.
- กรมสุขภาพจิต. (2559). องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- กรมสุขภาพจิต. (2562). กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี 62 พบ “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด. สืบค้น 18 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.prdmh.com/1472.html>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). ผ่า 4 กลุ่มความเครียดที่กระทบสุขภาพ เครียดแบบเราจัดอยู่กลุ่มไหน?. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30321>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). คู่มือการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพในภาวะวิกฤตโควิด-19. สืบค้น 5 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/files/21aug2563-1.pdf>
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2563, 17 มีนาคม). ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องให้สถานศึกษาในสังกัดและในกำกับของกระทรวงศึกษาธิการปิดเรียนด้วยเหตุพิเศษ.
- กมลรัตน์ ทองสว่าง. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด ความฉลาดทางอารมณ์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ชัยภูมิ. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(2), 91-100.
- กาญจนา บุญภักดี. (2563). บทความปริทัศน์ เรื่อง การจัดการเรียนรู้ ยุค New Normal. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม*. 19(2), 1-6.
- ก้าวหน้า พงศ์พิพัฒน์. (2563). โควิด-19: เมื่อคนเลือกฆ่าตัวตายเพราะไร้ทางออกเรื่องปากท้องในภาวะปิดเมือง. สืบค้น 28 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.bbc.com/thai/thailand-52562321>
- นันทิมา นาคาพงศ์. (2559). การสร้างและพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. (รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์). สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน). ม.ป.ท.

- ปราณี มีหาญพงษ์ และกรรณิการ์ ฉัตรดอกไม้ไพร. (2561). การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยทางการพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 19(1), 9-15.
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี. (2563, 9 เมษายน). ประกาศวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี เรื่อง ขยายเวลาการปิดสถานศึกษาเป็นการชั่วคราวและกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอน เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ฉบับที่ 1.
- สุรัชย์ โชคกรรชิตไชย. (2563). การระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19) ในประเทศไทย. *วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย*, 10(1).
- หงษ์ศิริ ภิชัยดิษฐชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศนีย์ จันทระภาส. (2558). ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- อดิศักดิ์ มหาวรรณ. (2556). AR หรือ Augmented Reality คือ?. สืบค้น 5 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://edu-techno-google.blogspot.com/2013/05/ar-augmented-reality.html>
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, เทพไทย โชติชัย, สมฤทัย ผดุงผล, ภิรณา แต่อารักษ์ และชลการ ทรงศรี. (2563). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาสารณสุข. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 7(2), 193-203.