

บทความวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

The Relationship among Stress related to Online Learning, Resilience, and Coping of Nursing Students during COVID-19 Pandemic

Received: Jul 18, 2021

Revised: Oct 10, 2021

Accepted: Oct 29, 2021

นิศากร โพธิมาศ ปร.ด. (Nisakorn Pothimas, Ph.D.)¹สุนทรินทร์ มีพริ้ง ปร.ด.(Soontareeporn Meepring, Ph.D.)²มาลินี อยู่ใจเย็น พย.ม. (Malinee Youjaiyen, M.S.N.)³

บทคัดย่อ

บทนำ: ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้จำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ให้กับนิสิตพยาบาล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้นิสิตต้องปรับตัวและอาจมีความเครียดได้

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

ระเบียบวิธีวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตพยาบาลที่กำลังศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 จำนวน 169 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือวิจัยแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเครียดในการเรียนออนไลน์ แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ) และแบบวัดการเผชิญความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับสูงและรุนแรง (ร้อยละ 45.60 และ 36.10 ตามลำดับ) มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 83.40 และมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ($r = -.27, p < .01$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียด ($r = .16, p < .05$)

สรุปผล: นิสิตพยาบาลมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง และความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนออนไลน์และการเผชิญความเครียด

ข้อเสนอแนะ: ควรนำเสนอหรือเผยแพร่ผลการวิจัยให้กับผู้บริหารสถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาแนวปฏิบัติในการเฝ้าระวังนิสิตที่มีความเครียดในระดับสูงและรุนแรง รวมถึงออกแบบการเรียนการสอนออนไลน์เพื่อให้ นิสิตมีความเครียดลดลง

คำสำคัญ: ความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การเผชิญความเครียด นิสิตพยาบาล

ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

¹Corresponding author อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร E-mail: nisakonp@nu.ac.th

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร E-mail: soontareepornt@nu.ac.th

³อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี กรุงเทพมหานคร คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข E-mail: malinee.y@bcn.ac.th

^{1,2}Faculty of Nursing, Naresuan University, Phitsanulok, Thailand

³Boromarajonani College of Nursing Bangkok, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health, Thailand.

Abstract

Introduction: Online learning during the COVID-19 pandemic is required to be able to develop the learning of nursing students. This change has an impact on student adjustment and may induce stress.

Research objectives: This study aimed to examine the relationships among stress related to online learning, resilience, and coping of nursing students during COVID-19 pandemic.

Research methodology: This study collected data from 169 nursing students studying in the third, and fourth-year using a random sampling technique. Data were collected using four questionnaires, including a demographic data questionnaire, stress related to online learning, Resilience Quotient (RQ) and coping questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, and Pearson's correlation coefficient.

Results: The findings showed that the participants had a high and severe level of stress due to online learning (45.60%, 36.10%, respectively), a moderate level of coping (83.40%), and a normal level of resilience. There was a significantly negative relationship between resilience and stress related to online learning ($r = -.27, p < .01$), whereas, the resilience had a significantly positive association with coping ($r = .16, p < .05$).

Conclusions: Nursing students showed a high and severe level of stress related to online learning. Resilience is an important factor associated with stress due to online learning and coping.

Implications: The findings of this study should be presented to the educational administrators and other stakeholders who take responsibility to develop the guideline for monitoring nursing students, particularly, those who showed evidence of severe, high-amounts of stress; and to design online learning activities to reduce stress among nursing students.

Keywords: stress related to online learning, resilience, coping, nursing students

บทนำ

โรคโควิด-19 (COVID-19) แพร่ระบาดครั้งแรกที่ประเทศจีนในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 และมีการแพร่ระบาดสู่ประเทศไทยในเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 การแพร่ระบาดเป็นไปอย่างรวดเร็วและกระจายไปหลายพื้นที่ทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัดประมาณกลางเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563¹ ทำให้รัฐบาลมีการประกาศใช้พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน (พ.ร.ก. ฉุกเฉิน) เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาด รวมถึงกระทรวงศึกษาธิการได้ออกคำสั่งให้ปิดสถานศึกษาทุกแห่งทั้งของรัฐและเอกชน ตั้งแต่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563 โดยให้สถานศึกษาปรับการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์² จากคำสั่งดังกล่าวมหาวิทยาลัยนเรศวรจึงได้ปรับการเรียนการสอนและการสอบเป็นแบบออนไลน์ในวิชาทฤษฎีทุกรายวิชา ตามมติการประชุมครั้งที่ 6/2563 เมื่อวันที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2563 โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ วันที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2563 เป็นต้นไป³ จากมติดังกล่าว ทำให้คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรต้องปรับการเรียนการสอนโดยการนำรายวิชาทฤษฎีของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา พ.ศ. 2563 มาเรียนก่อน ในขณะที่รายวิชาปฏิบัติในภาคเรียนฤดูร้อนยังไม่สามารถฝึกปฏิบัติตามแหล่งฝึกได้ และให้การจัดการเรียนการสอนวิชาทฤษฎีปรับเป็นแบบออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเร่งด่วนและกะทันหัน และได้มีการวางแผนในการเตรียมความพร้อมในการเรียนออนไลน์ให้แก่ผู้เรียนไว้ล่วงหน้า ไม่ว่าจะเป็นการแนะนำวิธีใช้โปรแกรมการเรียนออนไลน์ ได้แก่ E-learning, Zoom cloud และ Google meet การทดลองทำข้อสอบออนไลน์ ชี้แจงกิจกรรมการเรียนการสอนรวมถึงการส่งงาน ซึ่งแต่ละรายวิชามีรายละเอียดที่แตกต่างกัน ทำให้นิสิตต้องมีการปรับตัวอย่างกระตือรือร้นต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงอาจส่งผลให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ได้

ความเครียดในการเรียนออนไลน์ หมายถึง อาการแสดงทางด้านร่างกาย จิตใจ กระบวนการคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่ตอบสนองต่อการเรียนออนไลน์ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น โดยความเครียดจะส่งผลทำให้ระบบฮอร์โมน

ที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายไม่สมดุล และแสดงอาการผิดปกติต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูงขึ้น หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า ความคิดสับสน ไม่มีสมาธิ การเรียนรู้และความจำลดลง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาบกพร่อง⁴⁻⁵ ซึ่งผลกระทบจากความเครียดดังกล่าวย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้ผ่านทางออนไลน์ และหรือผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตได้ ทั้งนี้ พบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์อาจมีหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ไม่เอื้ออำนวย เช่น เสียงดัง อุปสรรคในเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ต ที่ทำให้การรับส่งข้อมูลมีความล่าช้า การไม่คุ้นเคยกับแพลตฟอร์ม (platform) ออนไลน์⁶ นอกจากนี้กิจกรรมในการเรียน การส่งงาน การสอบ รวมถึงความซับซ้อนของเนื้อหาวิชาที่เรียนก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในการเรียนออนไลน์ได้ โดยเนื้อหาวิชาที่เรียนของนิสิตพยาบาลในแต่ละชั้นปีมีความแตกต่างกัน เช่น นิสิตชั้นปี 1 เรียนวิชาการศึกษาทั่วไป นิสิตชั้นปี 2 เรียนวิชาการศึกษาทั่วไปและวิชาเฉพาะทางการพยาบาลบางรายวิชาที่เนื้อหาที่เรียนส่วนใหญ่ยังไม่มีความซับซ้อน ในขณะที่นิสิตชั้นปี 3 และปี 4 เรียนวิชาเฉพาะทางการพยาบาลทั้งหมด เนื้อหาที่เรียนมีความซับซ้อนและมีความเฉพาะในศาสตร์ของแต่ละสาขาวิชา ทำให้นิสิตต้องใช้สมาธิ ความคิดความจำมากขึ้นในการติดตามเนื้อหาขณะที่ผู้สอนทำการสอนสดผ่านทางออนไลน์ หรือแม้แต่วิดีโอการสอนก็ตาม อนึ่ง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์ของนิสิตแต่ละคนนั้นจะมีความแตกต่างกัน จากแนวคิดทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman⁷ เมื่อนิสิตต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงการเรียนเป็นแบบออนไลน์ นิสิตอาจจะประเมินสถานการณ์นั้นว่าไม่เกิดผลได้ผลเสียอะไรกับตนเอง หรือก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงประเมินทักษะความสามารถของตนเองในการจัดการกับความเครียด ส่งผลทำให้นิสิตมีความเครียดที่ต่างกัน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียด บุคคลจะเผชิญกับความเครียดหรือแก้ไขปัญหาเพื่อลดความตึงเครียดและรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ⁸ และบุคคลใดมีการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลทำให้นิสิตนั้นเกิดความเครียดมากขึ้น และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้⁹ ดังนั้น

การเผชิญความเครียดจึงเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียด อาจเพราะเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ดีจะมีความเครียดน้อยและสามารถเอาชนะสิ่งที่ทำให้เครียดได้ดีกว่าบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไม่ดี⁹

การเผชิญความเครียด เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความเครียดหรือเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด การเผชิญความเครียดจึงเป็นการรับรู้ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกในรูปของการกระทำหรือความคิดที่พยายามหาวิธีการในการควบคุม จัดการกับสภาพปัญหาหรือเหตุการณ์ที่คุกคาม เพื่อลดความตึงเครียดของบุคคลนั้น เพื่อให้สภาพร่างกายกลับสู่สภาวะสมดุลตามปกติ¹⁰ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การเผชิญความเครียดที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความเครียด¹⁰ หรืออีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีการเผชิญความเครียดที่ไม่ดีจะรับรู้ว่าตนเองมีความเครียดสูง นอกจากนี้ผลการศึกษาของ Kaneko และ Momino¹¹ พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดน้อย

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก¹² บุคคลจะมีการเรียนรู้ และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต ช่วยให้สามารถรับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำได้¹³ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์จึงเป็นคุณทรัพย์ที่สำคัญของบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถประเมินหรือตัดสินใจต่อสถานการณ์ความเครียดที่ตนเผชิญอยู่ได้ด้วยดี และยังเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ¹⁴ จึงส่งผลให้มีระดับความเครียดลดลง ดังนั้น นิสิตพยาบาลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ดีจะสามารถจัดการปัญหาหรือเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีความเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jomburom¹⁵ ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่กล่าวมาข้างต้น อาจสรุปได้ว่าการเรียนการสอนแบบออนไลน์จะยังคงเป็นรูปแบบการสอนที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องในช่วงที่ยังคงมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ซึ่งสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการป้องกันหรือลดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ รวมถึงส่งเสริมให้นิสิตพยาบาลมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

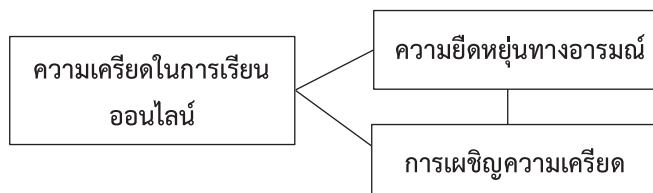
1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

สมมติฐานการวิจัย

ความเครียดในการเรียนออนไลน์มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงของการแพร่ระบาดโรคโควิด-19

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman⁷ เมื่อนิสิตต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงการเรียนเป็นแบบการเรียนออนไลน์ นิสิตจะประเมินสถานการณ์นั้นว่าไม่เกิดผลได้ผลเสีย เกิดผลดี หรือก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงประเมินความสามารถของตนเองในการจัดการกับความเครียด ส่งผลทำให้นิสิตมีการเผชิญกับความเครียดที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังใช้กรอบแนวคิดพลังสุขภาพจิต (RQ) ของกรมสุขภาพจิต¹² ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ยากลำบาก ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน คือ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน 2) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ คือ มีแรงใจในการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน กำลังใจมาจากการสร้างด้วยตัวเอง หรือมาจากคนรอบข้าง และ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คือ การตระหนักในความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการแสวงหาความรู้ หาที่ปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหา ดังแสดงไว้ในรูปที่ 1

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation research design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษานี้ คือ นิสิตพยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร สำหรับกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตพยาบาลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปี 3 และปี 4 ในปีการศึกษา 2563 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane¹⁶ $n = N / 1 + N(e)^2$ โดยกำหนดความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ร้อยละ 5 จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 154 คน แต่เพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนของข้อมูล จึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 170 คน หลังจากนั้น คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี โดยวิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling)¹⁷ ตามสูตร $n1 = n \times N1/N$ จะได้กลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 3 จำนวน 85 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 85 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลากแบบไม่ใส่คืน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีจำนวนทั้งหมด 4 ชุด ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบคำถามปลายปิดโดยให้อาสาสมัครทำเครื่องหมายในช่องว่างหน้าคำตอบ พัฒนาโดยนักวิจัยมีจำนวนทั้งหมด 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ความรู้ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์พื้นฐาน ทักษะในการสืบค้นข้อมูลออนไลน์ ความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลหรือระบบการสืบค้นออนไลน์ และ เครื่องมืออุปกรณ์ที่เหมาะสมที่ช่วยให้เรียนผ่านระบบออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. แบบประเมินความเครียดในการเรียนออนไลน์ โดยใช้แบบวัดความเครียดในการเรียนออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20)¹⁸ มีจำนวนทั้งหมด 20 ข้อ เครื่องมือเป็นแบบ rating scale 5 ระดับ (1 คะแนน = ไม่รู้สึกเครียด 5 คะแนน = รู้สึกเครียดมากที่สุด) ข้อไหนไม่ตอบให้ 0 คะแนน คะแนนที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 0-100 คะแนน การแปลผลแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ 0-23 คะแนน หมายถึง เครียดระดับเล็กน้อย 24-41 คะแนน หมายถึง เครียดระดับปานกลาง 42-61 คะแนน หมายถึง เครียดระดับสูง 62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง เครียดระดับรุนแรง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญทางการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 2 ท่าน และพยาบาลจิตเวช 1 ท่าน หลังจากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งชุด (Scale-level CVI: S-CVI) ด้วยวิธี S-CVI/UA (universal agreement) ได้เท่ากับ 0.85 และหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ

ครอนบาค¹⁹ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.93

3. แบบประเมินความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต RQ ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต¹² มีทั้งหมด 20 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ข้อ 1-10) ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (ข้อ 11-15) และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (ข้อ 16-20) เครื่องมือเป็นแบบ rating scale 4 ระดับ นำคะแนนรวมที่ได้แต่ละด้าน และคะแนนรวมทั้งหมดเทียบกับเกณฑ์ปกติ ดังนี้

ด้านความทนต่อแรงกดดัน (คะแนนเต็ม 40 คะแนน) คะแนน < 27 คะแนน หมายถึง มีความทนต่อแรงกดดันระดับต่ำ 27-34 คะแนน หมายถึง มีความทนต่อแรงกดดันระดับปกติ และ > 34 คะแนน หมายถึง มีความทนต่อแรงกดดันระดับสูง

ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) คะแนน < 14 คะแนน หมายถึง มีความหวังและกำลังใจระดับต่ำ 14-19 คะแนน หมายถึง มีความหวังและกำลังใจระดับปกติ และ > 19 คะแนน หมายถึง มีความหวังและกำลังใจระดับสูง

ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (คะแนนเต็ม 20 คะแนน) คะแนน < 13 คะแนน หมายถึง มีการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคระดับต่ำ 13-18 คะแนน หมายถึง มีการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคระดับปกติ และ > 18 คะแนน หมายถึง มีการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคระดับสูง

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม (คะแนนรวมทั้งหมด 80 คะแนน) คะแนน < 55 คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับต่ำ 55-69 คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับปกติ และ > 69 คะแนน หมายถึง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับสูง หากความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค¹⁹ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

4. แบบประเมินการเผชิญความเครียด โดยใช้แบบวัดการเผชิญความเครียด ที่พัฒนาโดย Wangkhoklang²⁰ มีจำนวน 20 ข้อ เครื่องมือเป็นแบบ rating scale 5 ระดับ (1 คะแนน = นาน ๆ ครั้ง 5 คะแนน = บ่อยที่สุด) การแปลผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1.00-2.33 คะแนน หมายถึง มีการเผชิญความเครียดในระดับไม่ดี 2.34 -3.66 คะแนน หมายถึง มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง และ 3.57-5.00

คะแนน หมายถึง มีการเผชิญความเครียดในระดับดี

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เอกสารรับรองโครงการวิจัย เลขที่ P3-0061/2563 ลงวันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2563 กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดการดำเนินการวิจัย และการเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาของการศึกษา โดยการปฏิเสธหรือการถอนตัวนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้ถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ไฟล์เอกสารในคอมพิวเตอร์ถูกป้องกันโดยมีรหัสผ่าน มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่จะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ โดยไฟล์เอกสารในคอมพิวเตอร์ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด จะถูกทำลายภายหลังจากที่งานวิจัยเสร็จสิ้นจำนวน 3 ปี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างทาง google meet เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และรายละเอียดการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งส่งเอกสารชี้แจงโครงการวิจัย และเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปีผ่านไลน์กลุ่ม เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ลงนามยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่ง QR code แบบสอบถามออนไลน์ให้กับนิสิตทางไลน์กลุ่มแต่ละชั้นปี ซึ่งระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 20 นาที หากกลุ่มตัวอย่างเกิดความไม่สบายใจ หรือรู้สึกเหนื่อยล้าในขณะที่ตอบแบบสอบถาม สามารถหยุดพักได้ เมื่อรู้สึกดีขึ้นจึงกลับมาตอบแบบสอบถามอีกครั้ง กลุ่มตัวอย่างส่งแบบสอบถามออนไลน์กลับคืนมาทั้งสิ้น 169 ชุด คิดเป็นร้อยละ 99.41 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและให้รหัสตัวเลขแทนชื่อของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

(Pearson's correlation coefficient) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 169 คน กำลังศึกษาในระดับชั้นปี 3 และปี 4 ร้อยละ 50.30 และ 49.70 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 92.30 อายุเฉลี่ย 20.98 ปี (SD. = 0.85) มีความรู้ทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ขั้นพื้นฐาน มีทักษะในการสืบค้นข้อมูลออนไลน์ และมีความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลหรือระบบการสืบค้นออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 82.20, 71.00, และ 60.90 ตามลำดับ) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่าง

ส่วนใหญ่ ร้อยละ 94.70 มีคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ (PC), laptop หรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมที่ช่วยให้สามารถเรียนผ่านระบบออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 56.37$, SD. = 14.86) มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$, SD. = .44) มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 59.81$, SD. = 7.03) โดยมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความทนต่อแรงกดดันอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 29.14$, SD. = 3.69) ด้านการมีความหวังและกำลังใจอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 16.20$, SD. = 2.33) และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 14.47$, SD. = 2.28) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนออนไลน์ การเผชิญความเครียด และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 169)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดในการเรียนออนไลน์ ($\bar{X} = 56.37$, SD. = 14.86, range = 25-93)		
ระดับเล็กน้อย (0-23 คะแนน)	0	0.00
ระดับปานกลาง (24-41 คะแนน)	31	18.30
ระดับสูง (42-61 คะแนน)	77	45.60
ระดับรุนแรง (62 คะแนนหรือมากกว่า)	61	36.10
การเผชิญความเครียด ($\bar{X} = 2.95$, SD. = 0.44, range = 1.00-3.00)		
ระดับไม่ดี (1.00-2.33 คะแนน)	15	8.90
ระดับปานกลาง (2.34-3.66 คะแนน)	141	83.40
ระดับดี (3.57-5.00 คะแนน)	13	7.70
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม ($\bar{X} = 59.81$, SD. = 7.03, range = 26-76)		
ระดับต่ำ (น้อยกว่า 55 คะแนน)	35	20.70
ระดับปกติ (55-69 คะแนน)	119	70.40
ระดับสูง (มากกว่า 69 คะแนน)	15	8.90
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้านความทนต่อแรงกดดัน ($\bar{X} = 29.14$, SD. = 3.69, range = 13-38)		
ระดับต่ำ (น้อยกว่า 27 คะแนน)	34	20.10
ระดับปกติ (27-34 คะแนน)	125	74.00
ระดับสูง (มากกว่า 34 คะแนน)	10	5.90

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความเครียดในการเรียนออนไลน์ การเผชิญความเครียด และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 169) (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้านการมีความหวังและกำลังใจ ($\bar{X}$ = 16.20, SD.= 2.38, range = 6-20)		
ระดับต่ำ (น้อยกว่า 14 คะแนน)	20	11.80
ระดับปกติ (14-19 คะแนน)	136	80.50
ระดับสูง (มากกว่า 19 คะแนน)	13	7.70
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ($\bar{X}$ = 14.47, SD. = 2.28, range = 7-19)		
ระดับต่ำ (น้อยกว่า 13 คะแนน)	28	16.60
ระดับปกติ (13-18 คะแนน)	138	81.70
ระดับสูง (มากกว่า 18 คะแนน)	3	1.80

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปร (n = 169)

ตัวแปร	Mean (SD.)	1	2	3
1. ความเครียดในการเรียนออนไลน์	56.37 (14.86)	1		
2. การเผชิญความเครียด	2.95 (0.44)	-.12	1	
3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์	59.81 (7.03)	-.27**	.16*	1

* p< .05, ** p< .01

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำมากกับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ($r = -.27, p < .01$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมากกับการเผชิญความเครียด ($r = .16, p < .05$) ดังแสดงในตารางที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาสามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ด้านระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 45.60 มีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ใน

ระดับสูง และระดับรุนแรง ร้อยละ 36.10 อธิบายได้ว่า จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) ทำให้มีการปรับการเรียนการสอนเป็นแบบการเรียนออนไลน์อย่างเร่งด่วนและกะทันหัน นิสิตได้รับการเตรียมความพร้อมในการเรียนออนไลน์ในระยะเวลาจำกัด อีกทั้งการเรียนออนไลน์แบบเต็มรูปแบบ (การเรียน การสอบ กิจกรรมในการเรียน การส่งงาน) ถือว่าเป็นสิ่งใหม่สำหรับนิสิตพยาบาล ทำให้ นิสิตพยาบาลต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ร่วมกับการใช้ระยะเวลาที่ยาวนานในการเรียนออนไลน์ในแต่ละวันส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้²¹ นอกจากนี้การมีอุปสรรคในเรื่องความเร็วของสัญญาณอินเทอร์เน็ตทำให้เกิดการรับส่งข้อมูลที่ล่าช้า ภาพและเสียงไม่สัมพันธ์กัน หรือเสียงพูดขาด ๆ หาย ๆ ทำให้นิสิตไม่เข้าใจเรื่องที่อาจารย์สอน รวมถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ตขาดหายในช่วงของการสอบ หรือขณะที่จะส่งคำตอบทำให้นิสิตส่งคำตอบไม่ทันตามเวลาที่กำหนด⁶ หรือแม้แต่การล้ม

ของระบบ E-learning ทำให้னிสิตไม่สามารถเข้าเรียนออนไลน์ได้ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่ถูกประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามและก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ตนเอง จึงส่งผลให้นิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับสูงและระดับรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความเครียดในการเรียนออนไลน์ในช่วงโควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลในประเทศฟิลิปปินส์²² พบว่า นักศึกษามีความเครียดในการเรียนออนไลน์ในระดับสูงร้อยละ ร้อยละ 47.20 เช่นเดียวกับการศึกษาการปรับตัวอย่างกระตือรือร้นในการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี²³ พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง และยิ่งคล้ายคลึงกับผลการศึกษาของ Malik และ Javed²⁴ ที่รายงานว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยในโอมานมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 82.50 และมีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 14.40

ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ร้อยละ 70.40 มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมและรายด้าน (ด้านความทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) อยู่ในระดับปกติ จากแนวคิดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต¹² ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความทนต่อแรงกดดัน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกดดันและก่อให้เกิดความเครียด หากบุคคลนั้นสามารถจัดการกับอารมณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกทุกข์ได้ ก็จะสามารถปรับตัวต่อความกดดันหรือความเครียดที่เกิดขึ้นได้ สำหรับด้านการมีความหวังและกำลังใจนั้น หากบุคคลมีการสร้างกำลังใจได้ด้วยตัวเอง หรือได้รับกำลังใจจากบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตได้ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันหรือทำให้เกิดเครียด และด้านสุดท้าย คือ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค บุคคลที่ตระหนักว่าตนเองมีความสามารถหรือมีทักษะในการแก้ไขปัญหา มีทักษะในการแสวงหาความรู้ และหาที่ปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหา จะส่งผลทำให้บุคคลนั้นสามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่กดดันทำให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้น เมื่อบุคคลมีลักษณะดังที่กล่าวมา จะส่งผลทำให้บุคคลนั้นมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ดีหรืออยู่ในระดับปกติ และ เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามรายชื่อของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่าง

มองว่าการแก้ไขปัญหาทำให้ตนเองมีประสบการณ์มากขึ้น ความยากลำบากทำให้ตนเองแกร่งขึ้น และยอมทนต่อความลำบากเพื่ออนาคตที่ดี ดังนั้น เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้รู้สึกกดดันหรือเกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่างจะมีความทนต่อแรงกดดันหรือความเครียดที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงการมีครอบครัวหรือคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจให้เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตได้แม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ทำให้เครียดหรือกดดัน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น เพื่อหาข้อยุติของปัญหา ในภาพรวมจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเผชิญหรือจัดการปัญหาหรือความเครียดได้ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาบทบาทของ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในฟิลิปปินส์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19²⁵ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับปานกลาง คล้ายคลึงกับการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในช่วงโควิด-19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศสเปน²⁶ พบว่านักศึกษามีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับสูง

สำหรับการเผชิญความเครียด ร้อยละ 83.40 มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$, $SD = 0.44$) มีเพียงร้อยละ 7.70 มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับดี การเผชิญความเครียดเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความเครียดหรือเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด จากผลการศึกษาในครั้งนี้ การเผชิญความเครียดที่เหมาะสมที่กลุ่มตัวอย่างใช้ค่อนข้างบ่อยถึงบ่อยที่สุด คือ เมื่อเผชิญกับปัญหาจะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาหลายวิธีร่วมกัน มีความกระตือรือร้นที่จะพยายามหาวิธีในการแก้ไขปัญหา มุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหา มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตนเอง และมีอารมณ์ขันได้ ถึงแม้จะมีปัญหาให้แก้ไข นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มตัวอย่างบางส่วนยังมีการเผชิญความเครียดโดยการคิดว่าการประสบปัญหาเป็นเพราะเคราะห์กรรม ควรปล่อยวางไม่คิดหมกมุ่น และขอพลังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้น จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก²⁷ พบว่า นักเรียนพยาบาลร้อยละ 93.60 มีความสามารถในการเผชิญความเครียดระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ 3.80 มีความสามารถในการเผชิญความเครียดระดับสูง

2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

ผลการศึกษา พบว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำมากกับความเครียดในการเรียนออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.27$) สามารถอธิบายได้ว่า การศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70.40 มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับปกติ และมีความเครียดในการเรียนออนไลน์ในระดับสูงและรุนแรง (ร้อยละ 45.60, 36.10 ตามลำดับ) ถึงแม้โดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างจะมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปกติ แต่อีกร้อยละ 20.70 ของกลุ่มตัวอย่างมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมในระดับต่ำ ซึ่งความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ที่ทำให้รู้สึกกดดันและก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้น หากบุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกทุกข์ได้ ก็จะสามารถปรับตัวต่อความกดดันหรือความเครียดได้ รวมถึงการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และการมีที่ปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาก็จะทำให้บุคคลนั้นสามารถจัดการกับปัญหาหรือความเครียดได้¹² ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองหรือรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียด ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความเครียดในระดับสูง ดังนั้น จึงส่งผลให้ผลการศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำมากกับความเครียดในการเรียนออนไลน์ สอดคล้องกับผลการศึกษาการรับรู้ความเครียดและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ของนักศึกษาพยาบาล⁹ พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และมีการรับรู้ความเครียดในระดับปานกลาง และการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์

ทางลบกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ($r = -.20, p < .05$) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Ye และคณะ²⁸ พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ($r = -.25, p < .001$)

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมากกับการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .16$) สามารถอธิบายได้ว่า การปรับการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ ร่วมกับการเตรียมความพร้อมในการเรียนออนไลน์ที่เป็นไปอย่างเร่งด่วนในระยะเวลาอันจำกัด เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันและความเครียด บุคคลที่ตระหนักว่าตนเองมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีทักษะในการแสวงหาความรู้ และหาที่ปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาก็จะทำให้บุคคลนั้นสามารถจัดการปัญหาหรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม⁹ ในการศึกษาครั้งนี้แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ แต่ในด้านของการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ยังมีกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่อยากหนีไปให้พ้นหากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ รวมถึงไม่มีการเตรียมหาทางออกไว้หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด ส่งผลทำให้การเผชิญปัญหาหรือความเครียดไม่เหมาะสมได้ และเมื่อพิจารณาการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเผชิญความเครียดทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างตอบว่าเมื่อมีปัญหารุมเร้ามาก ๆ จะหลบหนีปัญหา หรือคิดว่าเป็นเคราะห์กรรมควรปล่อยวาง เพื่อให้ตนเองไม่เครียด ดังนั้นจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง ส่งผลทำให้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำมากกับการเผชิญความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญความเครียดระหว่างประสบการณ์ความเครียดจากโควิด-19 และความเครียดที่ผิดปกติอย่างฉุนพลันของนักศึกษาในประเทศจีน²⁸ พบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ($r = .54, p < .001$) และระดับต่ำมากกับการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ($r = .09, p < .001$)

นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำมากกับการเผชิญความเครียดอย่าง

ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.12$, $p = .104$) สามารถอธิบายได้ว่า ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง แต่มีความเครียดในการเรียนออนไลน์ในระดับสูงและรุนแรง ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าสาเหตุหรือสิ่งเร้าทำให้เกิดความเครียดอาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุด้านการเรียนออนไลน์เพียงอย่างเดียว แต่อาจจะมีสาเหตุอื่น ๆ ที่ส่งผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีเครียดเพิ่มขึ้นรวมอยู่ด้วย เช่น สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ไม่เอื้ออำนวย เช่น ที่พักอาศัยไม่เงียบสงบ มีเสียงดังทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน มีอุปสรรคในเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ต ทำให้การรับส่งข้อมูลมีความล่าช้า การไม่คุ้นเคยกับแพลตฟอร์ม (platform) ออนไลน์⁶ ความไม่แน่นอนของสถานการณ์ที่เป็นวิกฤตทางสุขภาพของโลก²³ กลัวการติดเชื้อ การเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นระยะเวลาที่ยาวนานที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ เบื่อหน่าย และเกิดความเครียด²⁹ จากที่กล่าวมาจึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดสูงและรุนแรง และส่งผลทำให้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำ

มากกับการเผชิญความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการป้องกันภาวะเครียดของนิสิตพยาบาล เพื่อให้อาจารย์นำไปวางแผนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่ทำให้สิตมีความเครียดลดลง ร่วมกับส่งเสริมทักษะในการเผชิญความเครียดและเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเพื่อช่วยลดความเครียดของนิสิตพยาบาล

2. ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ผู้สอนในการเฝ้าระวังและติดตามความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่ส่งผลมาจากความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนิสิตพยาบาล

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

ผลการศึกษานำไปพัฒนาการออกแบบการเรียนการสอนออนไลน์ที่ทำให้สิตพยาบาลมีความเครียดลดลง

References

1. Department of Disease Control. COVID-19 situation, vigilant measures against the spread of Coronavirus (COVID-19), problem and obstacle to prevent and disease control for travelers. [internet]. 2021 (cited 2021 September 3); Available from: <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>
2. Ministry of Education. Announcement of Ministry of Education. [internet]. 2020 (cited 2021 September 3); Available from: <https://moe360.blog/2020/03/17/ศธ-สั่งสถานศึกษาทั่วประเทศ/>
3. Law Division Naresuan University. Announcement of Naresuan University on online instruction and examination management. Naresuan University; 2020. (in Thai).
4. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress: a review. EXCLI Journal 2017;16:1057-72.
5. The University of Arizona. The effects of stress on college students & way to overcome it. [internet]. 2021 (cited 2021 September 3); Available from: <https://www.uagc.edu/blog/the-effects-of-stress-on-college-students-ways-to-overcome-it>
6. Prasertsong C, Sanghirunruttana J, Kladkaew P. The factor related to stress of online learning due to the COVID-19 situation among nursing students. J Somdet Chaopraya Inst Psychiat 2021;15(1):14-28.

7. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer; 1984.
8. Intarakamhang U. Research Synthesis Concerning the Stress and Coping of Thai People. [internet]. 2008 [cited 2021 September 3]; Available from: <http://bsris.swu.ac.th/upload/115.pdf>
9. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK, Marimuthu P. Perceived stress and resilience and their relation with the use of the mobile phone among nursing students. Invest Educ Enferm 2019;37(3):1-9.
10. Furman M, Joseph N, Miller-Perrin C. Associations between coping strategies, perceived stress, and health indicators. Psi Chi J. Psychol. Res 2018;23(1):61-71.
11. Kaneko S, Momino K. Stress factors and coping behaviors in nursing students during fundamental clinical training in Japan. Int J Nurs Clin Pract 2015;2:138. doi: 10.15344/2394-4978/2015/138.
12. Department of Mental Health. Change the bad to good, the power of mental health, RQ: Resilience quotient (4th ed.). Nonthaburi: Beyond publishing; 2020. (in Thai).
13. Kietchaiyakorn T. Relationship between adversity and resilience quotient and stress of a secondary school students [Master thesis]. Chiang Mai University; 2011. (in Thai).
14. Panchatree S. Effect of the resilience enhancement program on stress of students preparing for university admission examination [Master thesis]. Chiang Mai University; 2008. (in Thai).
15. Jornburom Y. Effect of the resilience enhancement program on reduced stress of students secondary school. J Nurs Divis 2017;44(1):103-15. (in Thai).
16. Yamane T. Statistic: an introductory analysis (2nd ed.). New York: Harper & Row; 1970.
17. Srisatidnarakul B. The methodology in nursing research (4th ed.). Bangkok: You & I intermedia; 2007. (in Thai).
18. Mahatnirunkul S, Pumpaisalchai W, Tapanya P. The construction of Suan Prung Stress Test for Thai population. Bulletin of Suanprung 1997;13(3):1-20. (in Thai).
19. Burns N, Grove SK. The practice of nursing research: appraisal, synthesis, and generation of evidence (6th ed.). St. Louis: W.B. Saunders; 2009.
20. Wangkhoklang S. Study of relationship between stress and coping stress of public health undergraduate students in Faculty of Public Health and Health technology at Nakhornratchasima college [Master thesis]. Srinakharinwirot University; 2011. (in Thai).
21. Mheidly N, Fares MY, Fares J. Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning. Front Public Health 2020;8:1-7. doi:10.3389/fpubh. 2020.574969.
22. Oducado RMF, Estoque HV. Online learning in nursing education during the COVID-19 pandemic: stress, satisfaction, and academic performance. J Nurs Pract 2021;4(2):143-53.
23. Besser A, Flett GL, Zeigler-Hill V. Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: understanding the challenges for Students. Scholarsh Teach Learn Psychol 2020;1-21. doi:10.1037/stl0000198.
24. Malik M, Javed S. Perceived stress among university students in Oman during COVID-19-induced e-learning. Middle East Curr Psychiatry 2021;28(1):49. doi: 10.1186/s43045-021-00131-7.

25. Guillasper JN, Oducado RMF, Soriano GP. Protective role of resilience on COVID-19 impact on the quality of life of nursing students in the Philippines. *Belitung Nurs J* 2021;7(1);43-9.
26. Sarmiento ÁS, Ponce RS, Bertolín AG. Resilience and COVID-19: an analysis in university students during confinement. *Educ Sci* 2021;11:533. doi:10.3390/educsci11090533.
27. Wongprach B. Factors related to stress and coping stress of nursing students in the Royal Thai Army Nursing College. *JRTAN* 2018;19(2):201-10. (in Thai).
28. Ye Z, Yang X, Zeng C, Wang Y, Shen Z, Li X, Lin D. Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Appl. Psychol. Health Well-Being* 2020;12(4):1074-94.
29. Morales-Rodríguez FM. Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish University Students. *Sustainability* 2021;13(1):5824. doi:10.3390/su13115824.