

ความเครียดและการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิต
สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Stress and stress management in online learning during the covid-19 pandemic
among the music education program students in faculty of education, Burapha
university.

กมลวรรณ พลรักดี

Kamonwan Phonrakdee

อาจารย์ ภาควิชาการจัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Lecturer, Department of Learning Management, Faculty of Education, Burapha University,

Corresponding author, E – mail: kamonwan@go.buu.ac.th

Received: May 9, 2022; Revised: : May 11, 2022; Accepted: : May 16, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และ 2) ศึกษาวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้นปีที่ 2 - 6 ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 61 คน ที่ได้จากการสุ่มแบบเจาะจงซึ่งเป็นประชากรทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้ คือ 1) แบบประเมินความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ที่ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test 20 ; SPST-20) และ 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1. ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 54.67 โดยนิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับสูง รองลงมาคือ ระดับรุนแรง และระดับปานกลาง ตามลำดับ และ 2. นิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 โดยการทำกิจกรรมที่ชอบจะผ่อนคลายความเครียดลงได้ เมื่อไม่สามารถจัดการความเครียดด้วยตนเองได้ นิสิตจะนำปัญหาเหล่านั้นมาปรึกษากับบุคคลอื่นที่นิสิตไว้วางใจ อาทิ ครอบครัว เพื่อนสนิท รุ่นพี่รุ่นน้อง อาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการ รวมถึงหาแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ เช่น สืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต, สายด่วนสุขภาพจิต

คำสำคัญ: ความเครียด, การจัดการความเครียด, นิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา

Abstract

The objectives of this research were; 1) to study the stress in online learning during the Covid-19 Pandemic among the Music Education Program students in Faculty of Education, Burapha University, and 2) to examine the stress management in online learning during the Covid-19 Pandemic among the Music Education Program students in Faculty of Education, Burapha University. The population and samples were 61 students of Music Education Program in Faculty of Education, Burapha University who were studied in the 2nd – 6th year and were selected by purposive random sampling. The instruments used for collecting data were 1) the Stress Questionnaire in online learning during the Covid-19 Pandemic which was consisted of the personal information questionnaires and the Suanprung Stress Test 20; SPST– 20 and 2) an in-depth interview form on stress management in online learning during the Covid-19 Pandemic. The Statistics for data analysis were frequency, mean, standard deviation and qualitative statistic. The findings were as follows; 1. The total mean score of the stress in online learning during the Covid-19 Pandemic among the Music Education Program students in Faculty of Education, Burapha University were at the high level (\bar{X} =54.67). The samples enrolled mean scores of the stress were the high level, the severe level and the moderate level respectively. And 2. The stress management in online learning during the Covid-19 Pandemic of the Music Education Program students in Faculty of Education, Burapha University were doing favorite activities. Participants were more likely to manage stress by counseling with the family or trusted person when they can't manage stress. They looked for alternative sources of help, such as online services information, mental health hotlines.

Keywords: Stress, Stress Management, the Music Education Program students

บทนำ

ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ประกอบด้วยมโนทัศน์ที่สำคัญคือ ความเครียด การประเมินตัดสิน การเผชิญความเครียด (Lazarus & Folkman, 1984) และความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับการคุกคาม ซึ่งสิ่งคุกคาม (Stressors) นั้นอาจจะเป็นได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สามารถทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงได้ เพราะเมื่อมีสิ่งคุกคามร่างกายจะมีการตอบสนองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมต่าง ๆ นี้ เรียกว่าการปรับตัว (Selye, 1983) ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 ทำให้สถาบันการศึกษาต่าง ๆ รวมทั้งมหาวิทยาลัยบูรพา ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอน จากการจัดการเรียนการสอนในที่ตั้งไปเป็นการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ โดยใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่พัฒนามาเพื่อช่วยให้การเรียนการสอนในห้องเรียนนั้นเสมือนจริงให้มากที่สุด แต่การเรียนการสอนออนไลน์ก็มีข้อจำกัดมากมาย ทั้งในด้านอุปกรณ์ที่ใช้ในการสื่อสาร สัญญาณอินเทอร์เน็ต สถานที่ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยตนเอง (วิทยา วาโย, อภิรดี เจริญนุกูล, ฉัตรสุตา กานกายนต์ และจรรยา คนใหญ่, 2563) ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 และมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสฯ ของศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย (สคบ.มท) รวมถึงมาตรการและแนวปฏิบัติการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามประกาศของมหาวิทยาลัยบูรพา ทำให้ผู้สอนและผู้เรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เป็นวิถีชีวิตแบบใหม่

(New Normal) โดยให้มีการจัดการเรียนออนไลน์ที่บ้านหรือหอพัก ในช่วงที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด - 19 จึงถือว่าเป็นเรื่องใหม่ของวงการการศึกษา

ทั้งนี้สาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งจัดการสอนรายวิชาการสอนดนตรีไทย ทั้งการสอนภาคทฤษฎีและการสอนภาคปฏิบัติ มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนในทุกรายวิชาให้เป็นแบบออนไลน์ทั้งหมด ตามประกาศของมหาวิทยาลัยบูรพา ฉบับที่ 22 แนวปฏิบัติในการดำเนินการของมหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ภาคเรียนปลาย ปีการศึกษา 2564 (มหาวิทยาลัยบูรพา, 2564) โดยวิชาภาคทฤษฎี ผู้สอนจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนด้วยระบบจัดการการเรียนการสอนออนไลน์ (Learning Management System: LMS) ซึ่งเป็นระบบที่ให้บริการโดยสำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เรียกระบบจัดการการเรียนการสอนนี้ว่า BUU LMS ผสมผสานรวมกันกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชัน Google Meet และ Google Classroom และการสอนภาคปฏิบัติ ผู้สอนจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนด้วยแอปพลิเคชัน Google Meet และ Zoom ในส่วนของวิชาปฏิบัติการดนตรีซึ่งมีความเฉพาะทางทั้งเรื่องความรู้ความสามารถในการบรรเลงเครื่องดนตรี การจัดการชั้นเรียนดนตรี การปรับวงดนตรี แต่ด้วยมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม ผู้สอนจึงวิตกกังวลว่าจะไม่สามารถจัดชั้นเรียนดนตรีในแบบเดิมได้ เพราะการมีสิ่งใดมารบกวนการเรียนรู้อาจมีบริบทสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป หรือการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของผู้เรียน สามารถทำให้เกิดปัญหาการเรียนรู้อาจเกิดขึ้นได้ทั้งหมด ฉะนั้นการที่ผู้สอนมีรูปแบบการจัดการชั้นเรียนที่ดีจะช่วยส่งเสริมให้การเรียนรู้อาจดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล ส่งผลให้ผู้เรียนมีความสุขกายและสุขภาพใจที่ดีตามไปด้วย (มนัสนันท์ หัตถศักดิ์, 2564)

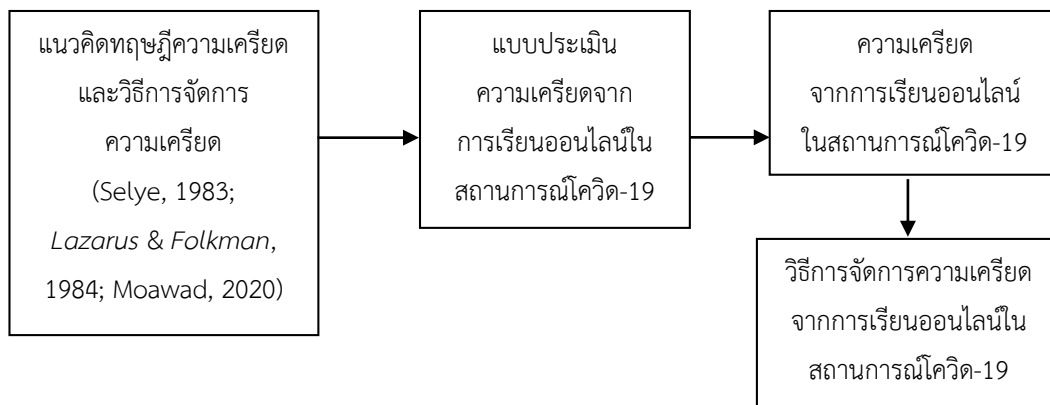
จากการปรับตัวของทั้งผู้สอนและผู้เรียนภายใต้ข้อจำกัดต่าง ๆ พบว่า การจัดการเรียนการสอน และการวัดประเมินผลในรายวิชาดนตรีของสาขาวิชาดนตรีศึกษาในรูปแบบออนไลน์ที่บ้านหรือหอพักนั้น ก่อให้เกิดความเครียดกับผู้เรียน ผู้เรียนมีความวิตกกังวลเรื่องของการบริหารจัดการชั้นเรียนดนตรีในการไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพและการออกไปประกอบวิชาชีพในอนาคต ความเครียดในการเรียนออนไลน์ที่เกิดขึ้นนี้ อาจเป็นผลกระทบทางร่างกายที่เกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายบกพร่อง อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย หรือ เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ นอกจากนี้ยังอาจมีผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้การรับรู้เสื่อมลง ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง ความจำลดลง สมาธิลดลง อาจมีการแสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม โกรธ และหงุดหงิดง่าย อาจทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นและความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง (Moawad, 2020) ซึ่งความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในรายวิชาดนตรีที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ ผู้เรียนจำเป็นต้องหาวิธีการจัดการแก้ไขความเครียดให้ได้อย่างเหมาะสม ถ้าไม่สามารถแก้ไขหรือจัดการได้ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย หรือผิดปกติทางด้านจิตใจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรมต่อไป (เทอดพงษ์ แดงไทย, เพ็ญภา กุลนภาดล และประชา อินัง, 2564)

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนและที่ปรึกษาทางวิชาการของนิสิตในสาขาวิชาดนตรีศึกษา จึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนหาแนวทางป้องกันและลดสาเหตุของการเกิดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในรายวิชาดนตรี อีกทั้งผู้วิจัยจะได้มีแนวทางในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้ นิสิตสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขกายและสุขภาพใจที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรอบแนวคิดการวิจัย



ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 61 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จะเป็นคำถามเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 7 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะที่พกอาศัยขณะเรียนออนไลน์ รายได้ที่ได้รับ แหล่งที่มาของรายได้

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test 20 ; SPST-20) ของโรงพยาบาลสวนปรุง เป็นแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และข้อคำถามทุกข้อมีความเชื่อถือได้ (Cronbach's alpha) มากกว่า .70 (พรธรรณา เรื่องกิจ, สนธยา มณีรัตน์ และเยาวลักษณ์ มีบุญมาก, 2562; สุวัฒน์ มหัตตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540) ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็น 4 ระดับ ตามช่วงคะแนน ได้แก่ ความเครียดระดับน้อย 0-23 คะแนน, ความเครียดระดับปานกลาง 24-41 คะแนน, ความเครียดระดับสูง 42-62 คะแนน และความเครียดระดับรุนแรงตั้งแต่ 63 คะแนนขึ้นไป

2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา เป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured interviews)

ผู้วิจัยนำกรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ออกแบบแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) กับนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นคำถามแบบปลายเปิด (Open-Ended) โดยเปิดช่องว่างให้ผู้ให้ข้อมูลตอบได้อย่างอิสระ โครงสร้างของคำถามจะเป็นการสอบถามถึงความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดในการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ผู้วิจัยทำการทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบคุณภาพ ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติมตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จนแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างมีความสมบูรณ์ในการนำไปใช้ คำถามมีลักษณะดังนี้

- 2.1 เมื่อนิสิตมีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 มีวิธีการจัดการอย่างไร
- 2.2 หากจัดการกับความเครียดไม่ได้ นิสิตหาหนทางผ่อนคลายความเครียดนั้นอย่างไร
- 2.3 มีเรื่องราวใดที่นิสิตอยากจะเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนทำการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล และสิทธิในการเข้าร่วมการวิจัย ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย การตอบแบบสอบถามและการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกด้วยความสมัครใจ โดยจะไม่มีการระบุตัวตนของนิสิตกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการเปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจ มีสิทธิ์ที่จะหยุดการตอบคำถามเมื่อใดก็ได้หากรู้สึกไม่สบายใจ โดยที่จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนและสิทธิใด ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างจะพึงได้รับต่อไป และการนำเสนอรายงานวิจัยเป็นการนำเสนอในภาพรวม

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 61 คน ระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาครบสมบูรณ์ทุกฉบับ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามผ่าน Google Form

2. ผู้วิจัยศึกษาวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล ผ่านระบบออนไลน์ กับนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การหา ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของกลุ่มตัวอย่างนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อสังเคราะห์ให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียด จากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา

ผลการศึกษา

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 61 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 50.82 เพศชาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 49.18 มีอายุ 22 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 27.87 และมีอายุ 23 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 27.87 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 26.23 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01-3.50 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 45.90 พักอาศัยอยู่ที่หอพัก/คอนโด ขณะเรียน จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 86.89 มีรายได้ต่อเดือน 5,001 - 10,000 บาท จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 50.82

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระดับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้วยการหาค่าสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาระดับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (N=61)

ความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับปานกลาง (24 – 41 คะแนน)	10	16.39
ระดับสูง (42 – 61 คะแนน)	32	52.46
ระดับรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป)	19	31.15
รวม	61	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 52.46 รองลงมา คือ ระดับรุนแรง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.15 และระดับปานกลาง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.39

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปได้ดังนี้

นิสิตส่วนใหญ่เกิดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 คล้ายคลึงกัน เนื่องจากการเรียนดนตรีใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบสาธิต และรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ทำให้ในรายวิชาปฏิบัติ ผู้เรียนมักจะต่อเพลงไม่ทันตามที่อาจารย์ผู้สอนมอบหมายในขณะที่เรียนออนไลน์ อีกทั้งทักษะในการบรรเลงดนตรีของผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันตั้งแต่ต้น ทำให้ทักษะในการต่อเพลงหรือการจดจำโน้ตเพลงไม่เท่ากันไปด้วย เมื่อชั้นเรียนดนตรีจัดการสอนแบบออนไลน์จึงทำให้ผู้เรียนบางคนไม่สามารถจดจำเทคนิคและโน้ตเพลงตามที่คุณสอนสอนได้ รวมไปถึงข้อจำกัดอื่น ๆ ในการเรียนออนไลน์และการวัดผลประเมินผลการเรียนแบบออนไลน์ เช่น ความพร้อมในการจัดหาอุปกรณ์การเรียน ความเร็ว – ช้าของสัญญาณอินเทอร์เน็ต และสถานที่เรียนที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากหอพักหรือบ้านพักไม่สามารถเก็บเสียงได้ เสียงดนตรีจึงไปรบกวนเพื่อนร่วมห้อง หรือผู้ที่อาศัยหอพัก ที่ต้องเรียนออนไลน์ในเวลาเดียว

จนเกิดการกระทบกระทั่งกันกับห้องข้างเคียง การโพสต์ประจานในสื่อออนไลน์ให้อับอาย และการร้องเรียนเจ้าของหอพัก ปัญหาเรื่องสถานที่จึงเป็นปัญหาใหญ่ที่สร้างความเครียดและวิตกกังวลให้กับนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษามากที่สุด

นิสิตส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 โดยเลือกทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูหนังหรือซีรีส์ เล่นโซเชียล เล่นเกมส์ หัดทำอาหาร ทำขนม รับประทานอาหารที่ชอบ นอนหลับพักผ่อน ขายของและซื้อสินค้าออนไลน์ เป็นต้น นอกจากนี้กิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยบรรเทาความเครียดได้แล้ว การพูดคุยกันระหว่างเพื่อน และรุ่นพี่-รุ่นน้อง ในเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจจากการเรียนออนไลน์ เป็นวิธีการที่นิสิตใช้ได้ผลมากที่สุดอีกด้วย จากการสัมภาษณ์พบว่า เมื่อนิสิตไม่สามารถจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้แล้ว นิสิตจะนำปัญหาเหล่านั้นมาปรึกษากับบุคคลอื่นที่นิสิตไว้วางใจ อาทิ ครอบครัว เพื่อนสนิท รุ่นพี่รุ่นน้อง อาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการ หรืออาจารย์ผู้สอนประจำวิชา เพื่อผ่อนคลายความเครียดและช่วยหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น รวมถึงหาแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ เช่น สืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต, สายด่วนสุขภาพจิต เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์ เรื่องราวที่นิสิตเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมา คือ เนื่องจากความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่ในสาขาดนตรีศึกษาเป็นเรื่องเสียงดนตรีที่บรรเลงขณะเรียนออนไลน์ไปรบกวนผู้ร่วมพักอาศัยอื่น จึงเกิดการทดลองนำวัสดุต่าง ๆ เช่น ผ้า กระดาษ หรือเทปกาวกันเสียงรบกวน มาทดลองใช้กับเครื่องดนตรีแต่ละประเภท เพื่อลดความดังจากการบรรเลงให้ห้องพัก เกิดการค้นคว้า ทดลอง และร่วมแชร์ประสบการณ์ระหว่างเพื่อนนิสิต ระหว่างรุ่นพี่ - รุ่นน้อง และระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ถือเป็นเรื่องราวดี ๆ และเป็นการผ่อนคลายความเครียดให้กับนิสิตได้อีกวิธีหนึ่งในสถานการณ์โควิด-19 นี้

สรุปและอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง รองลงมา คือ ระดับรุนแรง และระดับปานกลาง โดยมีความเครียดเกี่ยวกับปวดหลังมากที่สุด รองลงมาคือ กลัวทำงานผิดพลาด และไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ของสาขาวิชาดนตรีศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติซึ่งเป็นรูปแบบการบรรเลงดนตรีแบบรวมวงผู้สอนและผู้เรียนจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์ในการถ่ายทอดเทคนิคการบรรเลง ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีทั้งเครื่องดนตรีและต้องอยู่สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเรียน แต่ด้วยสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ไม่สามารถเข้ามาเรียนในสถานที่ของมหาวิทยาลัยได้จึงมีผลกระทบต่อการเรียน การใช้ชีวิตจนทำให้เกิดความเครียดอย่างชัดเจน สอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคล และสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือการเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ O'Byrne et al. (2021) ที่พบว่า การเรียนในรูปแบบออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 มีความสัมพันธ์กับความเครียด เนื่องจากมีการเปลี่ยนรูปแบบของการสอบ มีกฎระเบียบที่เพิ่มมากขึ้น ความไม่พร้อมของโปรแกรม อุปกรณ์ และสถานที่ อาจส่งผลให้การเรียนการสอนในชั้นเรียนขาดความต่อเนื่องหรือเกิดปัญหาทางเทคนิคที่คาดเดาล่วงหน้าไม่ได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตน์ และพรชญา กลัดแก้ว (2564) ที่พบว่า สิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์ และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์

2. ผลการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ของนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการผ่อนคลายและจัดการความเครียดโดยใช้วิธีการทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ดูหนังหรือซีรีส์ เล่นเกมส์ เล่นดนตรี

นอนหลับพักผ่อน ฟังเพลง ออกกำลังกาย เป็นต้น รวมถึงในบางประเด็นที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความคิดเห็นตรงกันว่า การติดต่อบุคคลที่ไว้ใจ ครอบครัว เพื่อปรึกษาพูดคุยในเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ และการเล่นกับสัตว์เลี้ยง ถือว่าเป็นวิธีการผ่อนคลายและช่วยบรรเทาความเครียดให้ลดลงได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสีบตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2560) ที่พบว่า มีวิธีการจัดการกับความเครียด ได้แก่ การกำหนดลมหายใจ การทำสมาธิ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเช้า การคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง และการทำกิจกรรมที่สร้างอารมณ์ ทำให้เกิดการหัวเราะนั้น สามารถช่วยการลดความตึงเครียดทางจิตใจและสึมในเรื่องที่ทำให้เครียดได้ สอดคล้องกับ ภัฏญญาณัฐ เพ็ชรม่วง และคณะ (2561) ที่ศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีการจัดการความเครียดเมื่อเกิดปัญหา จะพยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการฟังเพลง เล่นเกมส์ เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์พบว่า เมื่อนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษาไม่สามารถจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด-19 ด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้แล้ว นิสิตจะนำปัญหาเหล่านั้นมาพูดคุยปรึกษากับครอบครัว เพื่อนสนิท คนที่ไว้ใจ รุ่นพี่รุ่นน้องในสาขาวิชาในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการแก้ไขปัญหาจากการเรียนออนไลน์ ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของนิศากร โพนิมาศ, สุนทรภรณ์ มีพริ้ง และมาลินี อยู่ในเย็น. (2564) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น เพื่อหาข้อยุติของปัญหาในภาพรวมจึงทำให้สามารถเผชิญหรือจัดการปัญหาหรือความเครียดนั้นได้ อีกทั้งนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษาสามารถปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการ หรืออาจารย์ผู้สอนประจำวิชาได้ เนื่องจากการเรียนวิชาดนตรีมีเรียนแบบตัวต่อตัว ผู้สอนและนิสิตจึงมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ทำให้ช่วยหาแนวทางแก้ปัญหาและผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของสีบตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2560) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีขึ้น การไม่มีโอกาสซักถามอาจารย์เกี่ยวกับปัญหาหรือข้อข้องใจในระหว่างเรียน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสามารถ อัยกร (2559) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มาพบอาจารย์ที่ปรึกษามักมีความรู้สึกท้อแท้ ขาดความมั่นใจ กำลังสับสนและเกิดปัญหาที่แก้ด้วยตนเองไม่ได้ อาจารย์ที่ปรึกษาจึงต้องใช้เทคนิคในการกระตุ้นให้กำลังใจแก่นักศึกษา เพื่อสร้างความมั่นใจ พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาและลดความตึงเครียดในใจลง

นิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษามีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการกังวลว่าจะทำเสียงรบกวนผู้ร่วมพักอาศัยคนอื่น โดยมีการทดลองแลกเปลี่ยนหาวิธีการลดเสียงรบกวนที่อาจเกิดขึ้น เกิดเป็นนวัตกรรมใหม่ ๆ แลกเปลี่ยนกันในสาขาวิชา ถือว่าเป็นความเครียดในระดับที่พอเหมาะ (Eustress) ที่ส่งผลทำให้เกิดผลในเชิงบวก คือ มีพลัง มีความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Selye, 1983; สุพานี สฤษฏ์วานิช, 2552) อาจกล่าวได้ว่าวิธีการจัดการกับความเครียดเหล่านี้เป็นการมุ่งที่จะแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับการศึกษาของนิศากร โพนิมาศ (2564) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างนิสิตพยาบาลจัดการกับความเครียดหรือเผชิญกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีการใช้วิธีการจัดการปัญหาหลายวิธีร่วมกัน มีความกระตือรือร้นในหารแสวงหาวิธีในการแก้ไขปัญหา ด้วยความมุ่งมั่น และคิดว่าปัญหาที่พบเป็นการท้าทายความสามารถของตนเอง

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาพบว่านิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โดยอาจเกิดจากความรู้สึกขัดแย้งที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ จึงควรได้รับคำปรึกษาหรือให้การช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เพื่อลดปัญหา ความเครียดของนิสิต เพื่อนิสิตจะได้มีสุขภาพจิตที่ดีและความเครียดที่ลดลง หรือสามารถควบคุมและป้องกันความเครียดนั้น ๆ ได้ เพราะความเครียด

ในระดับที่พอเหมาะจะทำให้เกิดแรงผลักดัน จะช่วยกระตุ้นให้นิสิตมีพลัง มีความกระตือรือร้นในการเรียน ช่วยผลักดันให้นักศึกษาเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ซึ่งจะช่วยให้เกิดประโยชน์กับนักศึกษาได้

2. ควรติดตามประเมินภาวะสุขภาพจิต และความเครียดของนิสิตทั้งในการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพราะระดับความเครียดอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

3. ควรส่งเสริมสนับสนุนสิ่งที่เสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ให้เพิ่มขึ้น เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และความเครียด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดในระดับที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

4. มหาวิทยาลัยควรใช้ข้อมูลการวิจัยนี้เพื่อเป็นพื้นฐาน ในการดำเนินการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมทั้งทางด้านสุขภาพจิตและความเครียดของนิสิต เพื่อให้นิสิตสามารถศึกษาได้สำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเปรียบเทียบกับนิสิตสาขาวิชาอื่น ๆ ว่ามีภาวะสุขภาพจิตและความเครียดเช่นเดียวกับนิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษามากน้อยเพียงใด หรือทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมในการลดความเครียดให้กับนิสิต

2. ควรศึกษาตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิต เช่น สุขภาพจิต การปรับตัว แรงจูงใจ การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

3. ควรศึกษาอย่างต่อเนื่องถึงความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดจากการเรียนทั้งแบบในที่ตั้งและออนไลน์ของนิสิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการช่วยให้นิสิตสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขกาย สุขภาพใจที่ดี และเป็นครูที่สมบูรณ์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กัญญาณัฐ เพ็ชรพ่อง และคณะ. (2561). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษฏร์ธานี* (เอกสารงานวิจัย). สุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษฏร์ธานี.

ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตน และพรชญา กลัดแก้ว (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา*, 15(1), 14-28.

เทอดพงษ์ แต่งไทย, เพ็ญญา กุลนภาตล และประชา อินัง. (2564). ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 38(103), 54-63.

นิตากร โพธิมาศ, สุนทรภรณ์ มีพริ้ง และมาลินี อยู่ในเย็น. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการเผชิญหน้าความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 37(3), 142-154.

พรรณภา เรื่องกิจ, สนธยา มณีรัตน์ และเยาวลักษณ์ มีบุญมาก. (2562). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษฏร์ธานี นพรัตน์วชิระ. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ)*, 12(1), 1208-1224.

มนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2564). ความต้องการจำเป็นในการเรียนรู้การจัดการชั้นเรียนของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารวัดผลการศึกษา*, 38(103), 227-236.

- มหาวิทยาลัยบูรพา. (2564). *ประกาศมหาวิทยาลัยบูรพา เรื่องมาตรการและแนวปฏิบัติการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 22*. 29 ตุลาคม 2564.
- วิทยา วาโย, อภิรตี เจริญบุญกุล, ฉัตรสุตา กานกายนต์ และจรรยา คนใหญ่. (2563) การเรียนการสอนแบบออนไลน์ภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส COVID-19: แนวคิดและการประยุกต์ใช้จัดการเรียนการสอน. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 14(34), 285-298.
- สามารถ อัยกร. (2559). การจัดการความรู้ในสถาบันอุดมศึกษา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 13(61), 21-30.
- สีบตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 9(1), 81-91.
- สุพานี สฤษฏ์วานิช. (2552). *พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่:แนวคิดและทฤษฎี*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. *วารสารสวนปรุง*, 13(3), 1-20.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: Springer Publishing Company.
- Moawad, R. A. (2020). Online learning during the COVID-1 9 pandemic and academic stress in university students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1), 100-107.
- O'Byrne, L., Gavin, B., Adamis, D., Lim, Y. X., & McNicholas, F. (2021). Levels of stress in medical students due to COVID-19. *Journal of Medical Ethics*, 47(6), 383-388.
- Selye, H. (1983). *Selye's guide to stress research*. New York: Van Northland Reinhold.