

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์

ของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยเอกชน

The Relationship among Factors

Affecting Teachers' Online Teaching Stress

ศิริพร เสรีตานนท์

Siriporn Seritanondh

อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเนชั่น

Lecturer of Master of Educational Administration Program Nation University

Corresponding Author. Email: lasiriporn@gmail.com

Received April 14, 2023; Revised July 5, 2023; Accepted August 25, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ และ 2) เพื่อศึกษาความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แนวคิดของ Çoklar, Efilci, & Sahin (2017) ที่เน้นศึกษาความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีกับกลุ่มบุคลากรทางการศึกษา โดยเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนและการทำงานของครู เป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์จำนวน 136 คน มาจากการสุ่มชนิดไม่อาศัยความน่าจะเป็น แบบเจาะจง โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Pearson ผลการวิจัยพบว่า 1) เพศมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) อาจารย์อายุแตกต่างกัน มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ความเหนื่อยล้า การรับรู้ความสามารถตนเอง ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอน และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ กับ ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ มีความสัมพันธ์กันเชิงบวก โดยที่ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์มากที่สุด ($r=.663$) ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดจากการสอนออนไลน์ เช่น การอบรมเพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับจากการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ของอาจารย์

คำสำคัญ: ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์; ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดในการสอนออนไลน์; ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the relationship between factors affecting teachers' online teaching stress and 2) to study the online teaching stress among teachers classified by personal status in a private university. The research model is a quantitative research using the concept of Çoklar, Efiltili, & Sahin (2017) that focuses on studying stress from using technology among educational personnel which related to teaching and learning management of teachers, together with other concepts affecting stress from online teaching as a research framework. The research area is a private university in the northern part of the country. The sample group used in this research were 136 teachers who were drawn from non-probability random sampling using a questionnaire as a tool. Data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean and standard deviation. The results showed that 1) different genders affected self-efficacy and teachers' online teaching stress were significantly different at the .05 level. 2) Teachers of different ages have different emotional exhaustion, self-efficacy and the stress from using online teaching technology significantly different at the .05 level. 3) emotional exhaustion, self-efficacy, the stress of using online teaching technology and their attitude towards online teaching technology with the stress of the teacher's online teaching have a positive relationship where the stress from using online teaching technology was the most positive correlation with teachers' online teaching stress ($r=.663$). Findings from this research will be useful as a guideline to reduce stress from online teaching, such as training to change teachers' attitudes about the use of technology in online teaching management.

Keywords: Factors Affecting Online Teaching Stress; The relationship between personal factors and online teaching stress; Attitude towards online teaching technology

บทนำ

ความเครียดถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริม หรือยับยั้งแรงขับ และแรงจูงใจในการปฏิบัติงานของบุคคลอย่างยิ่ง ความเครียดเป็นภาวะทางจิตที่จะส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งส่งผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันโรคให้เสื่อมถอย เนื่องจากฮอร์โมนความเครียดไปกดภูมิคุ้มกันให้อ่อนแอลง ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่ายและเจ็บป่วยในที่สุด ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน และยังอาจจะสร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่นๆ เกิดผลกระทบที่ไม่ดีต่อองค์กร รวมทั้งในบริบทของประสิทธิภาพการเรียนการสอนในช่วงความปกติใหม่ หรือฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ยังเป็นที่ถกเถียงกันว่า ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์จะสามารถทำให้เกิดผลในแง่ลบต่อบุคคลได้มากน้อยเพียงใด (Dong, Xu, Chai, & Zhai, 2020) แน่นอนว่า หากผู้สอนไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้เรียน อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญของการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมคือ ความสามารถในการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ (Olaskoaga-Larrauri, Barrenetxea-Ayesta, Cardona-Rodríguez,

Jose Mijangos-Del Campo, & Barandiaran-Galdos, 2016 อ้างถึงใน เปรมภาว ด้วงทอง และคณะ, 2564) ช่วยให้กิจกรรมทางการศึกษายังสามารถดำเนินต่อไปได้ ผู้สอนและผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมหรือมีการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ได้ทุกที่ และทุกเวลาตามความสะดวกของทั้งสองฝ่าย รวมถึงผู้เรียนสามารถทบทวนย้อนหลังได้ด้วยตนเองจากการบันทึกวิดีโอการสอนเก็บไว้ ทั้งนี้สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 เปรียบเสมือนปัจจัยที่ช่วยเร่งเวลาให้เกิดระบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในประเทศไทย ซึ่งทำผู้สอนต้องเปลี่ยนวิธีการสอนเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงวิธีการสอนดังกล่าวจำเป็นต้องใช้ทั้งความสามารถในการถ่ายทอดของผู้สอนจิตวิทยาในการดึงดูดความสนใจและ เข้าใจผู้เรียน ตลอดจนความสามารถทางด้านการใช้เทคโนโลยีของผู้สอนในการออกแบบการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจทำให้อาจารย์ผู้สอนมีความเครียดเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย และรู้สึกหมดไฟในการทำงานได้ (เปรมภาว ด้วงทอง, 2564) อันอาจนำไปสู่ทัศนคติในด้านลบต่อการสอนออนไลน์ในที่สุด ซึ่งผลการศึกษาในอดีตได้พบว่าทัศนคติของผู้สอนเกี่ยวกับเทคโนโลยี ส่งผลต่อความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ (เปรมภาว ด้วงทอง และคณะ, 2564) นอกจากนี้หากผู้สอนมีการรับรู้ความสามารถตนเอง (self-efficacy) ที่มีต่อเทคโนโลยีก็อาจส่งผลต่อความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่ลดลง โดย Bandura (1986) มีความเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง (perceived self-efficacy) มีผลต่อการกระทำของบุคคล โดยจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีอิทธิพลหรือปัจจัยในการรับรู้ เช่น ทัศนคติ ความสนใจ

ในบริบทของมหาวิทยาลัยเอกชนซึ่งเป็นพื้นที่วิจัย ผู้เรียนอาจมีความแตกต่างกันในด้านรับผิดชอบในการศึกษาของตนเอง รวมถึงสมรรถนะในการใช้เทคโนโลยีและทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์ที่แตกต่างกัน ตลอดจนธรรมชาติของเนื้อหาวิชาที่มีความหลากหลาย หากเป็นรายวิชาที่เน้นการบรรยายเชิงทฤษฎีมากกว่าการปฏิบัติการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ก็จะไม่ยุ่งยาก แต่ในขณะที่สาขาวิชาด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ซึ่งมุ่งเน้นการปฏิบัติ จะเป็นเรื่องยากและต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งหากผู้สอนขาดความรู้ความสามารถหรือมีความสามารถไม่สอดคล้องกับเทคโนโลยีที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนย่อมทำให้เกิดความเครียดต่อผู้สอนตามมา และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนการสอน ทั้งนี้แม้ว่ามหาวิทยาลัยจะได้มีการส่งเสริมศักยภาพของอาจารย์ผู้สอนทางด้านเทคโนโลยี แต่อาจยังไม่สนองตอบต่อความก้าวหน้า และการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเทคโนโลยี นอกจากนี้ ปัจจัยส่วนบุคคลหรือความสามารถของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ราบรื่น และมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงมีสมควรที่จะต้องศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ เพื่อจะใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาหาวิธีการช่วยลดความเครียด

ในการสอนออนไลน์และความเหนื่อยล้าของอาจารย์มหาวิทยาลัยต่อไปผู้วิจัยเชื่อว่า เมื่อมหาวิทยาลัยทราบและเข้าใจถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความเครียดในการสอนออนไลน์ กับปัจจัยรวมอื่น ๆ ดังกล่าว มหาวิทยาลัยจะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการสนับสนุนและส่งเสริมศักยภาพของอาจารย์ผู้สอน รวมถึงพิจารณาวิธีการลดความเครียดจากการสอนออนไลน์ อันจะส่งผลให้ความเหนื่อยล้าของอาจารย์มหาวิทยาลัยลดลง และช่วยเพิ่มทัศนคติในเชิงบวกต่อการสอนออนไลน์ ทำให้ประสิทธิภาพการสอนของอาจารย์เพิ่มขึ้นตามลำดับ

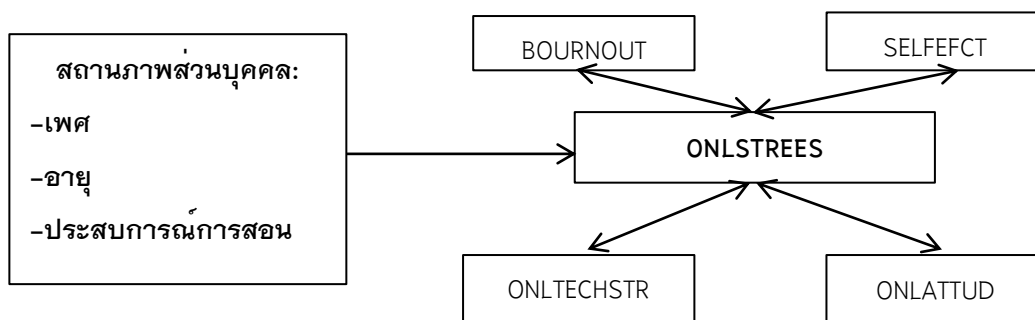
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง จำแนกตามลักษณะทางประชากรศาสตร์ ประกอบด้วย เพศ อายุ และประสบการณ์การสอน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น 1. ลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ และประสบการณ์การสอนของอาจารย์ 2. ปัจจัยในการทำงาน ประกอบด้วย ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (BOURNOUT) การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อเทคโนโลยี (SELFECT) ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ (ONLTECHSTR) และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ (ONLATTUD)

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ (ONLSTREES) ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์มหาวิทยาลัยแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล ดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 อาจารย์ที่เพศแตกต่างกันมีความเครียดในการสอนออนไลน์แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 อายุที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 ประสบการณ์การสอนที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อเทคโนโลยี ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ของอาจารย์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลกับประชากรที่เป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง จำนวน 210 คน สุ่มตัวอย่างขนาด 136 คน ตามตารางกำหนดตัวอย่างวิจัยตามสัดส่วนประชากรของ Krejcie & Morgan (1970) ใช้การสุ่มแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น ซึ่งเป็นการสุ่มหน่วยตัวอย่างที่บางครั้งอาจไม่ทราบจำนวนประชากรที่แท้จริง ทำให้ไม่สามารถใช้การสุ่มแบบอาศัยความน่าจะเป็นได้ มีหลายวิธี สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive หรือ Judgmental Sampling) ซึ่งเป็นสุ่มตัวอย่างที่จะเป็นใครก็ได้ที่มีคุณลักษณะตามที่กำหนดไว้ กล่าวคือเป็นผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัยตามแผนการวิจัย เป็นอาจารย์ประจำและอาจารย์พิเศษของมหาวิทยาลัยเอกชน ไม่จำกัดอายุและประสบการณ์ในการสอนที่ยินดีเข้าร่วมโครงการได้รับการตอบกลับจำนวน 136 ชุด คิดเป็นอัตราการร้อยละ 100 แบบสอบถามมีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดและลักษณะคำตอบใช้มาตราวัด Likert Scale 7 ระดับ จำนวน 72 ข้อ การเก็บรวบรวมข้อมูลครอบคลุม 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ และประสบการณ์การสอน 2) ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ ประกอบด้วย ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อเทคโนโลยี ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ระหว่าง 0.66–1.00 ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของทุกตัวแปรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.279–0.744 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่า Cronbach's Alpha: α เท่ากับ .714 มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอยู่ระหว่าง 0.294 ถึง 0.618 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ซึ่งหมายถึง แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจริงได้ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics Analysis) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Pearson (Pearson's product moment correlation coefficient : r) วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มด้วย t-test และระหว่าง 3 กลุ่มขึ้นไป วิเคราะห์ความแปรปรวนด้วย One-way

ANOVA (F-test) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จะใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบเชิงซ้อน (post hoc) ด้วยสถิติทดสอบ Dunnett T3 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2561)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.4 อายุระหว่าง 41-50 ปี และมากกว่า 60 ปี มากกว่าช่วงอื่นๆ สถานภาพสมรสมากที่สุด รองลงไปที่คือ โสด ประสบการณ์การสอนอยู่ในช่วง มากกว่า 20 ปีมากที่สุด รองลงไปที่คือ ช่วง 5-10 ปี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน ทั้ง 5 ด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ 4 ด้าน มากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อเทคโนโลยี ทักษะที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ ซึ่งอยู่ในระดับมาก ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยที่ตัวแปรความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ($\bar{x} = 2.25$) อยู่ในระดับน้อย ส่วนความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ซึ่งเป็นตัวแปรตาม มีค่าเฉลี่ย 4.91 อยู่ในระดับค่อนข้างมากแสดงดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยเป็นรายด้านที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ $n = 136$

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์การ แปลผล
ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์	2.25	.943	น้อย
การรับรู้ความสามารถตนเอง	5.98	1.031	มาก
ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์	4.30	1.023	ค่อนข้างมาก
ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์	5.70	.829	มาก
ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์	4.91	1.478	ค่อนข้างมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์มหาวิทยาลัยแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล

สมมติฐานที่ 1.1 อาจารย์ที่เพศแตกต่างกันมีความเครียดในการสอนออนไลน์แตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ได้แก่ การทดสอบ t (Independent Sample t-test) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์จำแนกตามเพศ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์	เพศชาย		เพศหญิง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์	2.22	.758	2.27	.907	.592	.554
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	6.40	.739	5.78	1.117	2.115	.037
ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์	4.91	1.709	4.15	1.996	2.561	.012
ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์	5.82	.614	5.66	.9290	.548	.585

จากตารางที่ 2 ปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเอง และความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีค่า $P = .037$ และ $.012$ ตามลำดับ น้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด จึงสรุปได้ว่า เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์แตกต่างกันที่ระดับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนปัจจัยความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีค่า sig. มากกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด จึงสรุปได้ว่า ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 1.2 อายุที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์แตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ทดสอบคือการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

ตารางที่ 3 แสดงการทดสอบสมมติฐานอายุที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ แตกต่างกัน ($n=136$)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์	One-Way ANOVA				
	SS	df	MS	F	Sig.
ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์	11.70	4	2.93	3.46	.010
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	13.42	4	3.35	3.35	.012
ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์	47.21	4	11.80	3.05	.019
ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์	5.93	4	1.48	2.22	.070

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของอายุต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ พบว่า ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีค่า sig. น้อยกว่า 0.05 แสดงว่าอาจารย์ที่มีอายุแตกต่างกัน

มีพฤติกรรมความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสนทนาออนไลน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบเปรียบเทียบเชิงซ้อน โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Dunnett T3

ตารางที่ 4 แสดงความแตกต่างกันเป็นรายคู่ของพฤติกรรมความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ จำแนกตามอายุ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Dunnett T3

อายุ	$\bar{x}$	25-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51-60 ปี	>60 ปี
		3.20	2.77	2.29	2.06	2.01
25-30 ปี	3.20		0.430	0.909	1.134*	1.190*
			(.862)	(.105)	(.026)	(.018)
31-40 ปี	2.77			0.479*	0.704*	0.760*
				(.000)	(.000)	(.000)
41-50 ปี	2.29				0.225	0.281
					(.426)	(.175)
51-60 ปี	2.06					0.055
						(1.000)
>60 ปี	2.01					

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ในวงเล็บคือระดับนัยสำคัญ)

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ จำแนกตามอายุ พบว่า

1) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 อาจารย์อายุ 25-30 ปี มีพฤติกรรมความเหนื่อยล้าทางอารมณ์แตกต่างเป็นรายคู่กับอาจารย์อายุ 51-60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอาจารย์อายุ 25-30 ปี มีพฤติกรรมความเหนื่อยล้าทางอารมณ์สูงกว่าอาจารย์อายุ 51-60 ปี ในขณะที่แตกต่างเป็นรายคู่กับอาจารย์อายุมากกว่า 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 อาจารย์อายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมความเหนื่อยล้าทางอารมณ์แตกต่างเป็นรายคู่กับอาจารย์อายุ 41-50 ปี 51-60 ปี และ มากกว่า 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอาจารย์อายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมความเหนื่อยล้าทางอารมณ์สูงกว่าอาจารย์อายุ 41-50 ปี 51-60 ปี และ มากกว่า 60 ปี ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงความแตกต่างกันเป็นรายคู่ของพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเอง จำแนกตามอายุ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Dunnett T3

อายุ	$\bar{x}$	25-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51-60 ปี	>60 ปี
		5.69	6.06	5.69	4.90	5.140
25-30 ปี	5.69	-	0.371	0.004	0.787*	0.553
			(.234)	(.100)	(.016)	(.019)
31-40 ปี	6.06		-	-0.375	1.157*	0.924*
				(.153)	(.000)	(.000)
41-50 ปี	5.69			-	0.783*	0.549*
					(.012)	(.010)
51-60 ปี	4.90				-	0.234
						(.987)
>60 ปี	5.14					-

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ในวงเล็บคือระดับนัยสำคัญ)

จากตารางที่ 5 พบว่า 1) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 อาจารย์อายุ 25-30 ปี มีพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเอง แตกต่างเป็นรายคู่กับอาจารย์อายุ 51-60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่าอาจารย์อายุ 51-60 ปี ในขณะที่อาจารย์ที่มีอายุ 31-40 ปี แตกต่างเป็นรายคู่กับอาจารย์อายุ 51-60 ปี และอายุมากกว่า 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 อาจารย์อายุ 41-50 ปี มีพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเอง แตกต่างเป็นรายคู่กับอาจารย์อายุ 51-60 ปี และ อายุมากกว่า 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยอาจารย์อายุ 41-50 ปี มีพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถตนเองสูงกว่าอาจารย์อายุ 51-60 ปี และอายุมากกว่า 60 ปี ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 แสดงความแตกต่างกันเป็นรายคู่ของความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ จำแนกตามอายุ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Dunnett T3

อายุ	$\bar{x}$	25-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51-60 ปี	>60 ปี
		1.94	4.21	4.85	4.22	4.92
25-30 ปี	1.94	-	2.265*	2.911*	2.279*	2.983*
			(.000)	(.000)	(.000)	(.000)
31-40 ปี	4.21		-	-0.646	0.013	0717

				(.134)	(1.000)	(.053)
41-50 ปี	4.85			-	0.632	0.072
					(.381)	(1.000)
51-60 ปี	4.22				-	0.704
						(.224)
>60 ปี	4.92					-

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05(ในวงเล็บคือระดับนัยสำคัญ)

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของพฤติกรรมความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ พบว่า

ที่ระดับนัยสำคัญ .05 อาจารย์อายุ 25-30 ปี มีพฤติกรรมความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ แตกต่างเป็นรายคู่กับอาจารย์อายุ 31-40 ปี 41-50 ปี 51-60 ปี และมากกว่า 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 1.3 ประสิทธิภาพการสอนที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์แตกต่างกัน

สถิติที่ใช้โดยทดสอบด้วยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และการทดสอบสมมติฐานที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ผลการทดสอบด้วยค่า Levene ตัวแปรทุกตัวมีความแปรปรวนเท่ากันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ด้วย F Test ดังนี้

ตารางที่ 7 แสดงการทดสอบสมมติฐานประสิทธิภาพที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์แตกต่างกัน (n=136)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์	One-Way ANOVA				
	SS	df	MS	F	Sig.
ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์	8.60	4	2.15	2.47	.048
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	9.67	4	2.42	2.35	.058
ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์	44.30	4	11.08	2.84	.027
ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์	6.12	4	1.53	2.29	.063

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของประสิทธิภาพการสอน ต่อความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ พบว่าอาจารย์ที่มีประสิทธิภาพแตกต่างกันมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ไม่แตกต่างกันซึ่งปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ในขณะที่ การรับรู้ความสามารถตนเอง และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ พบว่า

อาจารย์ที่มีประสบการณ์แตกต่างกัน มีการรับรู้ความสามารถตนเอง และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยี การสอนออนไลน์แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานวิจัย

สมมติฐานที่ 2 ความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อเทคโนโลยี ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ของอาจารย์

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อเทคโนโลยี ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ของอาจารย์

ตัวแปร	x1	x2	x3	x4	x5
ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (x1)	1.000				
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (x2)	.114* (.027)	1.000			
ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอน (x3)	.181** (.000)	-.008 (.874)	1.000		
ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอน (x4)	.216** (.000)	.401** (.000)	.219** (.000)	1.000	
ความเครียดในการสอนออนไลน์ (x5)	.024 (.649)	.027 (.598)	.663** (.000)	.108* (.036)	1.000

*p<0.05 (2-tailed). **p<0.01 (2-tailed). (ในวงเล็บคือ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ)

จากตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 ความเครียดในการสอนออนไลน์ และ ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกขนาดปานกลางกับความเครียดจากการใช้เทคโนโลยี (x3) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.663 และ 0.507 ตามลำดับ การรับรู้ความสามารถตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกขนาดปานกลาง กับ ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอน ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .401 ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอน ในระดับน้อยด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.216 และมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยมากกับความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ (x3) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.181 ทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอน กับความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อย 0.219 ในขณะที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับน้อยมาก 0.114 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 จึงสรุปได้ว่าผลการทดสอบยอมรับสมมติฐานที่ว่าความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความเครียดจาก

การใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ และทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ กับความเครียดในการสอนออนไลน์ของอาจารย์ มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก

อภิปรายผลการวิจัย

1. เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อความเครียดในการสอนออนไลน์และการรับรู้ความสามารถในตนเองของอาจารย์แตกต่างกัน โดยมีแนวโน้มว่าเพศชายมีพฤติกรรมดังกล่าวมากกว่าหญิง ประเด็นนี้อาจกล่าวได้ว่า เนื่องจากสังคมมักคาดหวังให้เพศชายต้องอดทน วิธีการระบายความเครียดต้องไม่ใช่การร้องไห้ แต่มักใช้วิธีการดื่มของมึนเมาแทน ซึ่งยิ่งสร้างปัญหาและเพิ่มความเครียดอื่นๆตามมา ส่วนปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในเพศชายที่มีแนวโน้มค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง อาจเนื่องจากอาจารย์ชายส่วนใหญ่มักมีพื้นฐานการใช้ความคิดด้านเหตุผลในระบบการทำงานของเครื่องยนตกลไก ไฟฟ้า งานช่าง ดีกว่าเพศหญิง พิจารณาเหตุผลในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน จากการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อเทคโนโลยีรอบด้านได้มากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ Bandura (1986 quoted in Kendra Cherry, 2022) ซึ่งสรุปไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนด้านต่างๆ ส่งผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออก โดยหากบุคคลมีการรับรู้ในด้านใดสูงจะทำให้เขามีความสามารถและแสดงออกในด้านดังกล่าวสูงเช่นเดียวกัน

2. ผลการวิเคราะห์พบว่า อาจารย์อายุ 25-30 ปี และ 31-40 ปี มีแนวโน้มที่จะเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์สูงกว่าอาจารย์อายุ 51-60 และอายุมากกว่า 60 ปี แต่ อาจารย์อายุ 25-30 ปีมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ น้อยกว่าอาจารย์ทุกกลุ่มอายุ ทั้งนี้ อาจเนื่องจากอาจารย์ที่สูงวัย ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามากมาย ได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ และเข้าใจสภาพจิตใจของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต มีความอดทน อดกลั้นทางอารมณ์ และปล่อยวางอารมณ์ได้ ต่างจากอาจารย์อายุน้อย (25-40 ปี) ที่ยังมีประสบการณ์ปัญหาชีวิตมาน้อยกว่า จึงอาจขาดประสบการณ์ตรงในการแก้ไขปัญหา อีกทั้งยังอยู่ในช่วงวัยที่อาจใช้อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเหตุผลที่ถูกต้อง ส่วนเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ อาจารย์อายุน้อยมีการรับรู้สูงกว่าอาจารย์อายุมาก น่าจะมาจากเหตุที่เทคโนโลยีการสอนออนไลน์เป็นเรื่องเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในยุคที่อาจารย์อายุน้อยกำลังเริ่มการเรียนรู้ จึงทำให้มีความเข้าใจ สนใจที่จะเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ เหล่านั้น ต่างจากอาจารย์อายุมากซึ่งอาจตามไม่ทันหรือไม่เห็นความสำคัญในการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยมองว่าเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับตน ประกอบกับการมีภาระด้านอื่น เช่น มีครอบครัวที่ต้องดูแล ความเคยชินในการใช้เทคโนโลยีเดิมๆ ในการสอนและการทำงาน ซึ่งต่างจากอาจารย์อายุน้อยที่ตื่นตัวในการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิต และในการทำงาน จึงมองเห็นความสำคัญ และยอมรับนวัตกรรม

เทคโนโลยีใหม่ๆ จึงเกิดความเครียดในการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์น้อยกว่าอาจารย์อายุมาก สอดคล้องกับงานวิจัยล่าสุดของมหาวิทยาลัย Yale ที่พบผลการศึกษาที่ทั้งยืนยันความสัมพันธ์ของความเครียดและการสูงวัยเร็วขึ้น และเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่าการรักษาสุขภาพจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ มีความสำคัญ โดยความเครียดส่งผลทำให้นาฬิกาชีวภาพชีวิตเดินเร็วขึ้น ดังนั้น การควบคุมอารมณ์ และสภาพจิตใจของแต่ละบุคคลจะสามารถจัดการกับผลกระทบของความเครียดที่อาจมีต่อสุขภาพ ได้ โดยจะช่วยชะลอไม่ให้สูงวัยเร็วขึ้นหรืออายุสั้นลง (Harvanek, Z.M.,2018)

3. ทักษะที่มีต่อเทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกขนาดปานกลางกับความเครียดจากการใช้เทคโนโลยี ในประเด็นนี้ อาจเนื่องจากทัศนคติเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อ สิ่งเร้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัว ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ อันเป็นผลมาจากการประเมินสิ่งเร้า และสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวบุคคล มีอิทธิพลต่อการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม และมีผลต่อรูปแบบของพฤติกรรมที่แสดงออกมา โดยพฤติกรรมดังกล่าวย่อมสะท้อนทัศนคติ ของบุคคลนั้นจากการได้รับผลกระทบจากสิ่งเร้า สอดคล้องกับงานวิจัยของ เปรมภาว ดั่งทอง และคณะ (2564) ซึ่งพบว่าทัศนคติที่มีต่อเทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ของผู้สอนผ่านความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการสอนออนไลน์ ทัศนคติเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่สามารถทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการทำงานได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) การรับรู้ความสามารถตนเองและความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ ของอาจารย์แตกต่างกันตามเพศของอาจารย์ โดยเพศชายมี แนวโน้มค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตามมหาวิทยาลัยควรมีการส่งเสริมให้อาจารย์ทั้งสองเพศได้เข้ารับการฝึกอบรม โดยมีโปรแกรมหลัก ในการเรียนรู้วิธีการสอนออนไลน์ให้ประสบผลสำเร็จ ส่วนอีกโปรแกรมย่อยจัดสำหรับอาจารย์ชาย ในเรื่องวิธีการบริหารจัดการกับความเครียดในการใช้ชีวิตให้ได้ผลดี ส่วนอาจารย์หญิงอาจจัดกิจกรรม กลุ่มสนทนาเพื่อแบ่งปันวิธีการจัดการกับความเครียดจากการสอน และการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไประวมด้วย

2) ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ในการสอนออนไลน์มากที่สุด ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรมีการจัดสัมมนาอบรมเชิงปฏิบัติการทุกภาคเรียน เพื่อแนะนำและทำความเข้าใจนวัตกรรมใหม่ ๆ การเข้าถึงระบบและวิธีการใช้อย่างง่าย ๆ เพื่อให้อาจารย์ ได้คุ้นเคยและมีเวลาฝึกฝน เรียนรู้นวัตกรรมเหล่านั้นจนเกิดทักษะและความมั่นใจในการใช้ และการ ยอมรับนวัตกรรมในระยะยาวมากขึ้น รวมทั้งการใช้ระบบเพื่อนช่วยเพื่อนในการดูแล ให้คำแนะนำแบบ ตัวต่อตัวระหว่างอาจารย์ที่มีสถานภาพส่วนบุคคลแตกต่างกันในด้านวัยวุฒิ และประสบการณ์การสอน อันจะก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างได้ผลเป็นที่น่าพอใจได้อีกทางหนึ่ง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีการสอนออนไลน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการสอนออนไลน์มากที่สุดสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการจัดหลักสูตรอบรมการใช้นวัตกรรมใหม่ๆในการเรียนการสอนออนไลน์โดยควรให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างอาจารย์ที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา วาณิชยปัญญา. (2561). *สถิติสำหรับงานวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงเทพ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.
- เปรมภาว ด่วงทอง, วรสันต์ ถาวรประเสริฐ, วิจิตรา ธนะศิริขจร และวิชญพงษ์ โพธิ์พิรุฬห์. (2564). ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ของอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19: การตรวจสอบตัวแปรทำนาย และผลลัพธ์. *วารสารธรรมศาสตร์*, 40 (3), 49-73.
- Bandura. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Çoklar, A. N., Efilti, E., & Sahin, L. (2017). Defining Teachers' Technostress Levels: A Scale Development. *Online Submission*, 8(21), 28-41.
- Dong, Y., Xu, C., Chai C. S., & Zhai, X. (2020). Exploring the Structural Relationship among Teachers' Technostress, Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK), Computer Self-efficacy and School Support. *The Asia Pacific Education Research*, 29(2), 147-157.
- Harvanek ZM, Mourao MA, Schnell S, Pletcher SD. (2018). *A computational approach to studying ageing at the individual level*, From <http://dx.doi.org/10.1098/rspb.2015.2346> on 21/05/23
- Kendra Cherry, MS. (2022). *How Social Learning Theory Works*. From <https://www.verywellmind.com/social-learning-theory-2795074> on 21/04/2003
- Krejcie & Morgan. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Olaskoaga-Larrauri, J., Barrenetxea-Ayesta, M., Cardona-Rodríguez, A., Jose MijangosDel Campo, J., & Barandiaran-Galdós, M. (2016). Between Efficiency and Transformation: The opinion of deans on the meaning of quality in higher education. *European Journal of education*, 51(2), 257-269.