

การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีระหว่างมหาวิทยาลัยมหิดลกับมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในการเรียนออนไลน์ ช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ข้อศกกา วันศรี, ฐิติกร รุ่งอรุณพิพัฒน์, มาธิณี เจ๊ะหามะ,

ประเสริฐ ประสมรักษ์, อรรถพงษ์ ฤทธิพิศ

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวาง ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในการเรียนออนไลน์ช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยสูตรการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกรณีประชากร 2 กลุ่มอิสระ กลุ่มละ 94 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ประกอบด้วยทัศนคติต่อรูปแบบการเรียนและการสนับสนุนมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83 และแบบวัดความเครียด (SPST-20) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมานด้วย Independent sample t-test

ผลวิจัยพบว่า อัตราการตอบกลับเท่ากับ ร้อยละ 100 โดยทั้ง 2 มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เป็นเพศชายอยู่ในช่วงอายุ 20-22 ปี โดยนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลมีความเครียดระดับรุนแรงเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 ± 0.88 และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีความเครียดระดับรุนแรงเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 ± 0.73 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ ดังนั้นมหาวิทยาลัยแต่ละแห่งควรให้การสนับสนุนที่เหมาะสมแก่นักศึกษาต่อการเรียนออนไลน์

คำสำคัญ : ความเครียด, การจัดการเรียนการสอนออนไลน์, การสนับสนุนในการจัดเรียนการสอนออนไลน์

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต โครงการจัดตั้งวิทยาเขตอำนาจเจริญ มหาวิทยาลัยมหิดล

Corresponding Author; ประเสริฐ ประสมรักษ์, Email: prasert.pra@mahidol.edu

Received: April 16, 2022; Revised 24 June, 2022; Accepted June 25, 2022

A comparison of the stress of undergraduates between Mahidol University and one of the universities in online study during the coronavirus 2019 pandemic.

Chophaka Wansri, Thitikorn Rungarunhipat, Mathinee Chehama,

Prasert Prasomruk, Attapong Rittitit

ABSTRACTS

This study was Cross-sectional analytical research that aims to study and compare the stress of undergraduate students at Mahidol University and one of the universities in the online study during the Coronavirus 2019 pandemic. The sample size with a formula comparing the average of 2 independent population cases. A group of 94 people, a sample of second-year students, collected data using an online questionnaire. It consists of attitudes towards study patterns and support with a sentiment value of 0.83 and a stress measurement (SPST-20). The data were analyzed by means of descriptive statistics and inferential statistics with an independent sample t-test.

The results showed that the response rate was 100%, with the majority of both universities being males in the age range of 20-22 years. Mahidol University students had an average severe stress level of 3.06 ± 0.88 , and one university had an average severe stress level of 3.41 ± 0.73 , a statistically significant difference at $p\text{-value} < 0.05$ therefore, each university should provide appropriate support for students to study online.

Key words: stress, online teaching management, support in organizing online teaching

Mahidol University Amnatchareon Campus

บทนำ (Introduction)

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปความเครียดเหล่านั้นคลายลงร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง¹ โดยภาวะความเครียดสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นในช่วงวัยใด วัยรุ่นก็เป็นอีกวัยหนึ่งต้องประสบความเครียดเช่นกัน โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ย่อมก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่เขาอาศัยอยู่ด้วย²

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เกิดขึ้นสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพทางกายถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้าหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้³ จากความเครียดที่พบในวัยรุ่นช่วงอายุ 18-24 ปี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

คือ วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มแรงงาน และวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มนักศึกษา วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มนักศึกษาจะมีความเครียดมากกว่าวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มแรงงาน เนื่องจากวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มแรงงานจะมุ่งให้ความสนใจเกี่ยวกับรายได้ รายจ่าย และเรื่องครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ส่วนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มนักศึกษามีความเครียดมากกว่า เนื่องจากวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มนักศึกษามีความเครียดต่อการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน เช่น การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม สังคม การปรับตัวต่อผู้สอน และเพื่อน การถูกกดดันจากคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น⁴

โดยสถานการณ์ปัจจุบันนักศึกษาไม่สามารถไปเรียนตามปกติได้ เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยในปี 2563 - 2564 มีรายงานสถิติผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลก 215,165,303 ราย (เพิ่มขึ้น 536,434 ราย) สถิติผู้เสียชีวิตทั่วโลกสะสม 4,483,334 ราย (เพิ่มขึ้น 6,769 ราย) และสถิติผู้ติดเชื้อในประเทศไทยสะสม 1,128,692 ราย (เพิ่มขึ้น 17,984 ราย) สถิติผู้เสียชีวิตในประเทศไทยสะสม 10,785 ราย (เพิ่มขึ้น 292 ราย)⁵ ทำให้เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดการลุกลามกลายเป็นโรคระบาดที่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้อย่างรวดเร็ว ทวีความรุนแรงมากขึ้น และพบว่ามีการกลายพันธุ์เมื่อเดือนมกราคม 2564 โดยพบเชื้อสายพันธุ์อังกฤษ สายพันธุ์อัลฟา สายพันธุ์เบต้า สายพันธุ์แกมมา และสายพันธุ์

เดลต้า⁶ จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้การเรียนในทุกสถาบันการศึกษาต้องเปลี่ยน จากการสอนแบบที่ผู้สอน และผู้เรียนอยู่ในห้องเรียนร่วมกันมาเป็นการสอนแบบออนไลน์ ที่เป็นการเรียนแบบบรรยายผสมผสานกับการเรียนรู้แบบร่วมมือ ให้สอดคล้องกับลักษณะการเรียนออนไลน์ที่ผู้สอน และผู้เรียน 'ไม่ได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน'⁷ โดยปัญหาที่พบส่วนใหญ่ในการเรียนออนไลน์ คือ การเรียนออนไลน์ยังเป็นเรื่องที่ใหม่สำหรับผู้สอน เพราะความไม่คุ้นชินกับการใช้เครื่องมือที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ สำหรับผู้เรียนต้องมีอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เพื่อเป็นการรองรับอุปกรณ์การเรียน และสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ทำให้ค่าใช้จ่ายอินเทอร์เน็ตเพิ่มสูงขึ้น โดยจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ เช่น Google Classroom, Zoom, Webex Meet, Meeting Meet, Line, Facebook, YouTube เป็นต้น⁸ ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนจากปัญหาที่พบโดยส่วนใหญ่ นักศึกษาจะไม่ให้ความสำคัญในการเรียน เนื่องจากในช่วงที่อาจารย์สอน สามารถปิดกล้องได้ ขณะที่นักศึกษาบางส่วนยังไม่มีความพร้อมในการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ ด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น บางพื้นที่สัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร และนักศึกษาบางส่วนยังมีอุปกรณ์ทางด้านเทคโนโลยีที่ยังไม่พร้อม เนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบันทำให้รายได้ในครอบครัวลดลง ส่งผลให้เป็นอุปสรรค

ในการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ และยังมีนักศึกษาบางส่วนที่ทำงานพิเศษส่งตนเองเรียน ทำให้นักศึกษาสามารถขาดเรียนออนไลน์ โดยใช้ปัญหาอินเทอร์เน็ตที่ไม่เสถียรมาเป็นข้อต่อรอง ในส่วนของปัญหาเรื่องการวัดความรู้ความเข้าใจ และการประเมินผลการเรียนยังเป็นเรื่องยาก หากสถานการณ์ยังไม่คลี่คลาย สถาบันการศึกษาต้องพึ่งการเรียนออนไลน์ต่อไปเรื่อยๆ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาภูมิทัศน์ในเนื้อหาบทเรียนระหว่างผู้เรียน และผู้สอนที่ลดน้อยลงไป จึงส่งผลต่อความเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนของผู้เรียน¹⁰ วิกฤตในครั้งนี้ทำให้สถาบันการศึกษา รวมถึงผู้เรียน และผู้สอน ได้ปรับตัวให้ชินกับการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ เริ่มเห็นทิศทางความเป็นไปได้ในการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ ซึ่งเป็นเรื่องที่มหาวิทยาลัยพยายามสนับสนุนมาโดยตลอด และถือว่าเป็นโอกาสในการต่อยอดในอนาคต¹¹

มหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดมาตรการช่วยเหลือนักศึกษาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่ปีการศึกษา 2563 และยังคงสนับสนุนนโยบายต่อไปปีการศึกษา 2564 มีดังนี้ เช่น ให้บริการ Internet Package สำหรับนักศึกษาทุกคน เพื่อการเรียนการสอนออนไลน์ มอบทุนช่วยเหลือจำนวน 200 ทุน ทุนละ 5,000 บาท สำหรับนักศึกษา ก่อนปริญญาตรี และปริญญาตรี จัดทำประกันอุบัติเหตุและโควิด วงเงินคุ้มครองโควิด 50,000 บาท คุ้มครองอุบัติเหตุ

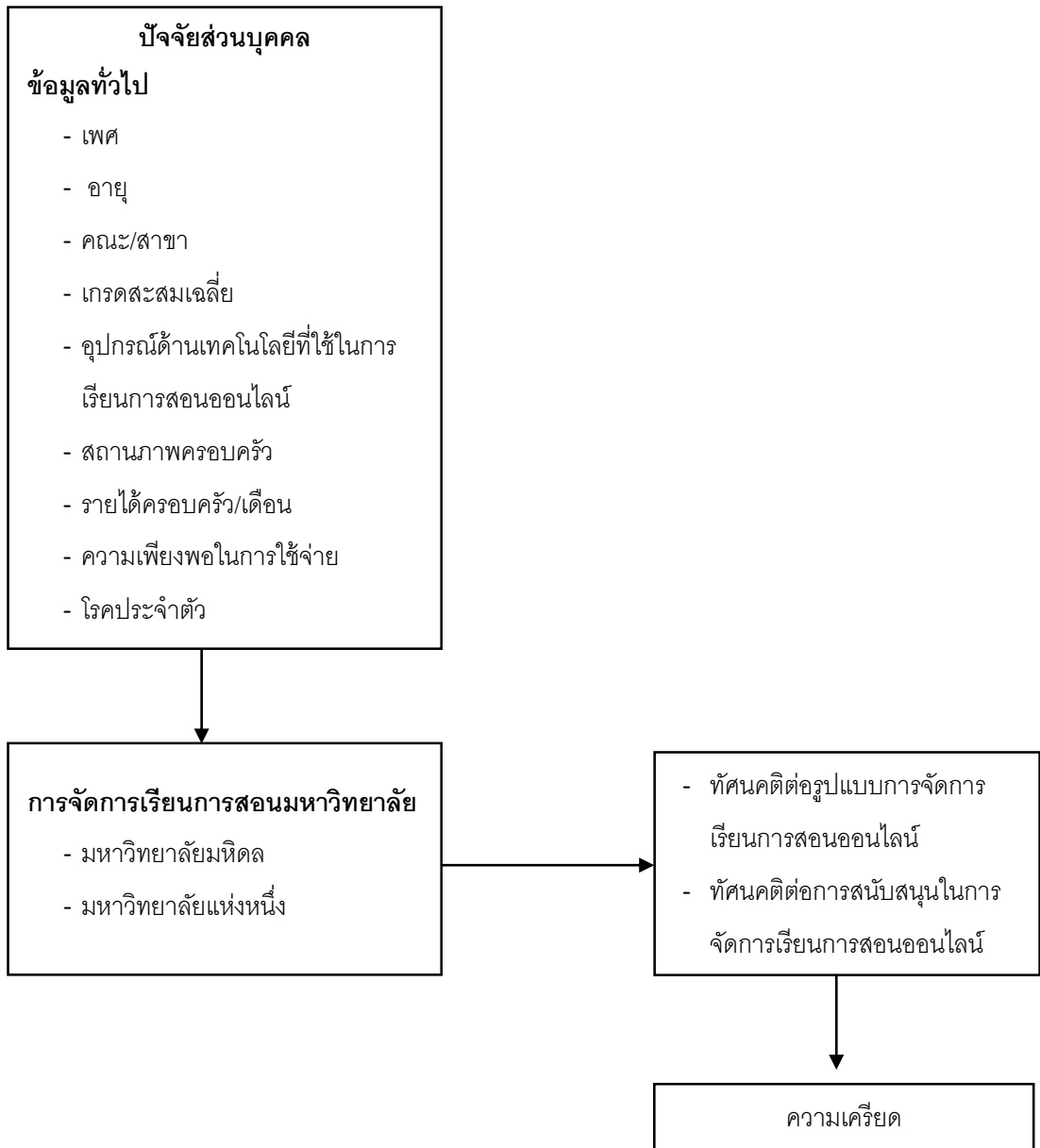
10,000 บาท สำหรับนักศึกษาทุกคน ลดอัตราค่าธรรมเนียมการศึกษา ประมาณร้อยละ 10 ของค่าเทอม 2/2563 สำหรับนักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี ภาคภาษาไทย ส่วนหลักสูตรนานาชาติ และบัณฑิตศึกษา ลดหย่อนอัตราคนละ 5,000 บาท สำหรับค่าหอพักนักศึกษา คืนค่าหอเต็มจำนวน กรณีขอยกเลิกการพักอาศัย ก่อน 1 กุมภาพันธ์ 2564 และฟรีค่าธรรมเนียมการใช้ไฟฟ้าเทอม 2/2563 จัดตั้ง MU Hotline สายด่วนสุขภาพใจ บริการตลอด 24 ชั่วโมง ให้คำปรึกษาออนไลน์ โดยจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาผ่านทางแพลตฟอร์ม Ooca ขยายสิทธิการเบิกค่ารักษาในโรงพยาบาลของรัฐ เงินช่วยเหลือนักศึกษาช่วยงาน สำหรับการทำงานพิเศษ วันละ 300 บาท ให้บริการเงินยืมปลอดดอกเบี้ยไม่เกิน 5,000 บาทต่อครั้ง สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี¹² ในขณะที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีนโยบายในการเยียวยาที่แตกต่างกัน โดยการลดค่าธรรมเนียมการศึกษาภาคปกติ ร้อยละ 20 ภาคการศึกษาฤดูร้อน ร้อยละ 30 และลดค่าธรรมเนียมหอพัก ร้อยละ 10 และยังได้ให้ความช่วยเหลือเป็นทุนการศึกษา และให้เงินช่วยเหลือกรณีนักศึกษาติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วงเงินรวม 150,000,000 บาท โดยเริ่มจัดสรรตั้งแต่วินิจฉัยปีการศึกษา 2563 โดยให้แต่ละวิทยาเขตจัดสรรตามความจำเป็นของนักศึกษา ซึ่งคงเหลือวงเงินจำนวน 45,000,000 บาท โดยนำมาจัดสรรให้วิทยาเขตต่างๆ ในปีการศึกษา 2564 สำหรับทุนการศึกษาแบ่งเป็น 3 ประเภท

ได้แก่ ทุนการศึกษาทั่วไป (จัดสรรตามความเหมาะสม) ทุนทำงานแลกเปลี่ยน (ชั่วโมงละ 50 บาท) และทุนอาหารกลางวัน (วันละ 50 บาท หรือ 5,000 บาทต่อภาคการศึกษา) โดยจัดสรรให้ทุกวิทยาเขต แต่ละวิทยาเขตจัดสรรให้แก่คณะ และคณะจะดำเนินการจัดสรรแก่นักศึกษาตามความเหมาะสม¹³

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยการสนับสนุนนโยบายของมหาวิทยาลัยเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่ในทางกลับกันมีหลายๆ งานวิจัยที่มุ่งเน้นศึกษาไปที่ปัจจัยด้านความพร้อมเกี่ยวกับอุปกรณ์ และพื้นที่ในการเรียนออนไลน์มากกว่าการสนับสนุนนโยบายของมหาวิทยาลัยและความเครียดมักเกิดขึ้นกับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด แต่ยังไม่เคยมีการศึกษาความแตกต่างของภาวะความเครียดในดังนั้นจึงจำเป็นจะต้องศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนนโยบายของมหาวิทยาลัย เพื่อให้สถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยได้ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาและแนวทางการในสนับสนุนการเรียนออนไลน์เพื่อลดความเครียดต่อไป กลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อให้ระบบการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยได้นำข้อมูลไปใช้ในการปรับแนวทางการสนับสนุนนโยบายหรือปรับการเรียนให้เหมาะกับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีมากยิ่งขึ้น

ตัวแปรต้น (อิสระ)

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ชั้นปี 2 มหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2563 จำนวน 188 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีชั้นปี 2 มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ปี 2563 ประกอบด้วย เพศชาย และเพศหญิง จำนวน 188 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง สูตรที่ใช้คำนวณกลุ่มตัวอย่าง คือ สูตรการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย กรณีประชากรสองกลุ่มอิสระ ดังนี้

ใช้สูตร

$$n_1 = \frac{\left(z_{1-\frac{\alpha}{2}} + z_{1-\beta}\right)^2 \left[\sigma_1^2 + \frac{\sigma_2^2}{r}\right]}{\Delta^2}$$

$$r = \frac{n_2}{n_1}, \Delta = \mu_1 - \mu_2$$

แทนค่า

$$n = \frac{(1.69 - \frac{0.05}{2} + 1.69 - 0.2)^2 [0.66 + \frac{0.52}{1}]^2}{0.14^2}$$

n / group = 94 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีชั้นปี 2 มหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ, อายุ, เกรดสะสมเฉลี่ย, คณะ/สาขา,

ท่านมีอุปกรณ์ด้านเทคโนโลยีที่ใช้ในการสอนออนไลน์ครบหรือไม่, สถานภาพครอบครัว ในปัจจุบัน, รายได้ครอบครัว/เดือน, ความเพียงพอของรายได้, โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามของกรม

สุขภาพจิต (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อ

รูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทัศนคติต่อการ

สนับสนุนการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ จำนวน 14 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บวิจัยรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ใช้เก็บผ่านโปรแกรม Google form ซึ่งง่ายต่อการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างประชากรและมีความสะดวกรวดเร็วในการตอบแบบสอบถาม และทำการส่งให้ตัวแทนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยทั้ง 2 แห่ง และให้กลุ่มตัวแทนนักศึกษาระยะไกลแบบสอบถาม ส่งต่อไปให้กลุ่มนักศึกษา ทำจนกว่าจะครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรที่สามารถคำนวณมาได้และนำผลคะแนนจากแบบสอบถามว่าสรุปผลและเปรียบเทียบ

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ด้วย

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ จำนวนร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ สถิติ Independent sample t-test

ผลการวิจัย (Result)

1. **ข้อมูลทั่วไป** จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 94 คน ส่วนใหญ่มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.0 และ ร้อยละ 56.4 มีอายุ 20-22 ปี ร้อยละ 38.3 และ 26.6 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 - 3.49 ร้อยละ 48.9 และ 51.1 เป็นนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 33.0 คณะพยาบาล และเทคนิคการแพทย์ ร้อยละ 16.0 มีอุปกรณ์เทคโนโลยีที่ใช้ในการเรียนการสอนออนไลน์ครบ ร้อยละ 84.0 และ 76.6 อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 89.4 และ 86.2 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนตั้งแต่ 15,001 - 30,000

บาท ร้อยละ 46.8 และ 59.6 มีรายได้ไม่เพียงพอ ร้อยละ 48.9 และ 62.8 ทั้งนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 93.6 และ 92.6 ตามลำดับ

2. **ทัศนคติต่อรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์** กลุ่มตัวอย่างที่มีทัศนคติต่อรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ภาพรวมของนักศึกษาระหว่างมหาวิทยาลัย 2 มหาวิทยาลัย โดยที่มหาวิทยาลัยมหิดลมีคะแนนภาพรวมเท่ากับ ร้อยละ 56.4 และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งมีคะแนนภาพรวมเท่ากับ ร้อยละ 64.9 ดังนั้น นักศึกษาของมหาวิทยาลัย 2 มหาวิทยาลัย มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของทัศนคติต่อรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

มหาวิทยาลัย	คะแนนรวม	
	$\bar{X}$	(S.D.)
มหาวิทยาลัยมหิดล	3.58	0.68
มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง	3.61	0.66

3. **ทัศนคติต่อการสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนออนไลน์** กลุ่มตัวอย่างทัศนคติต่อการสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ภาพรวม ของนักศึกษา ระหว่างมหาวิทยาลัย 2 มหาวิทยาลัย โดยที่

มหาวิทยาลัยมหิดลมีคะแนนภาพรวมเท่ากับ ร้อยละ 64.9 และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งมีคะแนนภาพรวมเท่ากับ ร้อยละ 67.8 นักศึกษาของมหาวิทยาลัย 2 มหาวิทยาลัย มีระดับทัศนคติอยู่ในระดับมาก ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของทัศนคติต่อการสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

มหาวิทยาลัย	คะแนนรวม	
	$\bar{X}$	(S.D.)
มหาวิทยาลัยมหิดล	3.85	0.69
มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง	3.67	0.66

4. การเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จากการเปรียบเทียบระดับความเครียดของกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย 2 มหาวิทยาลัย พบว่า ระหว่าง

ความเครียด นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$ รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดระหว่างมหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

มหาวิทยาลัย	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p-value
มหาวิทยาลัยมหิดล	94	3.06	0.88	- 2.943	<0.05
มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง	94	3.41	0.73		

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย (Discussion and Conclusion)

ผลการศึกษาการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาในการเรียนออนไลน์ มีข้อค้นพบที่สำคัญ และสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดการเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของมหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า

ระดับความเครียดของมหาวิทยาลัยมหิดล ร้อยละ 38.3 มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.06 (S.D=0.88) ส่วนมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีความเครียด ร้อยละ 56.4 มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.41 (S.D=0.73) พบว่าทั้ง 2 มหาวิทยาลัย มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดรุนแรง ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีระดับความเครียดในการเรียนออนไลน์ จากข้อคำถามแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต STSP-20 พบว่า มีข้อ 1 และ 2 โดยข้อ 1

กล่าวว่า กลัวการทำงานผิดพลาด และข้อ 2 ไปไม่ถึงเป้าหมาย จากข้อคำถามทั้ง 2 ข้อ ดังกล่าวพบว่ามีคะแนนมาก จะเห็นได้ว่า มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีความเครียดด้านการเรียนมากกว่ามหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมเดช คู่ทวีกุล¹⁴ ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขต พระราชวังเดิม ผลของการวิจัยพบว่า ชั้นปี การศึกษา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่รับ 0.05 โดยนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดระดับปานกลางถึงระดับมากที่สุด นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเครียดระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐพงษ์ ธีรราช, ศราวุฒินาคำมูล, เบญญาภา ประกอบแสง และกันยารัตน์ ชีราวุฒิ¹⁵ ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอดงเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี นักเรียนส่วนใหญ่ มีผลการเรียนเฉลี่ยในช่วง 2.01 - 3.00 มีความเครียด อยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง และพบว่าผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน จากผลการวิจัยพบว่า มหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความเครียดด้านการเรียนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ โดย

ผู้วิจัยเห็นว่าระดับความเครียดทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ต่างกันมากนัก และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับที่สูงกว่ามหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Moawad RA¹⁶ กล่าวว่า การเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) เป็นเรื่องใหม่ ผู้เรียนต้องมีการปรับตัวจนอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดในการเรียนออนไลน์อาจมีมากหรือน้อย อาจเนื่องจากปัจจัยด้านต่างๆ บุคคลเกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายและจิตใจ หากความเครียดนั้นเกิดจากการเรียนออนไลน์ ย่อมมีผลกระทบต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. ทศนคติต่อรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ จากผลการวิจัยพบว่า ทศนคติต่อรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ของมหาวิทยาลัยมหิดล มีระดับทศนคติ ร้อยละ 56.4 ส่วนมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีระดับทศนคติ ร้อยละ 64.9 พบว่าทั้ง 2 มหาวิทยาลัย มีระดับทศนคติ อยู่ในระดับมาก จะเห็นได้ว่ามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งมีทศนคติต่อรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์มากกว่ามหาวิทยาลัยมหิดล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการศึกษาของเชษฐา

งามจรัส¹⁷ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการใช้งานบทเรียนออนไลน์ ประกอบการเรียนการสอน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยที่ส่งผลต่อทัศนคติตามแนวคิดของบุคคลนั้น ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจต่อบทเรียนออนไลน์ และสอดคล้องกับการศึกษาของกฤษณาสิกขมาน¹⁸ ระบุว่า การเรียนโดยใช้สื่อออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสภาพของสถานที่ศึกษาแต่ละแห่ง ต้องการดึงประสิทธิภาพของสื่อออนไลน์มาใช้ให้มากที่สุด ควรแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและหามาตรการร่วมกันหลายฝ่าย

3. ทัศนคติต่อการสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์

จากการเปรียบเทียบทัศนคติต่อการสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ทั้ง 2 มหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีทัศนคติต่อการสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนมากกว่ามหาวิทยาลัยมหิดล และสอดคล้องกับรูปแบบการศึกษาของกนกวรรณ วังมณี และ ศิรณีย์ สองแสน¹⁹ ได้จัดให้มีการเรียนการสอนแบบผสมผสานระหว่างการเรียนในห้องเรียนที่ความปลอดภัยที่เป็นไปตามมาตรฐานวันระหว่างทางสังคมและการเรียนออนไลน์ผ่านโปรแกรมต่างๆ เช่น Webex Meet, Google Classroom, Zoom, meeting Meet, Line เป็นต้น ซึ่งการเรียนการสอนดังกล่าวเป็นไปอย่างจำกัด ทำให้เกิดผลกระทบต่อการปรับตัวและความเครียดของนักศึกษาในหลายด้าน เช่น ด้านการเรียน

พบว่า อาจารย์ผู้สอนไม่สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนออนไลน์ได้เต็มที่ นักศึกษาไม่สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ มีความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สร้างความยากลำบากในการใช้ชีวิต

สรุปได้ว่า ทัศนคติต่อรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์อยู่ในระดับมาก และทัศนคติต่อการสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ อยู่ในระดับมาก นักศึกษามีความเครียดรุนแรงและจากการเปรียบเทียบมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p\text{-value} < 0.05$

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีความเครียดรุนแรง มหาวิทยาลัยจึงควรวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดและดำเนินการผ่อนคลายความเครียดให้กับนักศึกษา

2. จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีทัศนคติต่อรูปแบบในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์และทัศนคติต่อการสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ อยู่ในระดับมาก มหาวิทยาลัยจึงควรจัดการเรียนการสอนออนไลน์ต่อไปและพัฒนาสิ่งสนับสนุนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา เพื่อลดความเครียดในการเรียน

ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบการจัดการเรียนการสอนและการสนับสนุนปัจจัยทางสังคมต่อการเรียนการสอน
2. ควรศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดระหว่างสองมหาวิทยาลัยในการเรียนออนไลน์
3. ควรศึกษารูปแบบการจัดการการสนับสนุนเชิงเปรียบเทียบการสอนออนไลน์อย่างเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgement)

ความสำเร็จของการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลมาจากความกรุณาจากอาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต โครงการจัดตั้งวิทยาเขตอำนาจเจริญ ที่กรุณาให้คำปรึกษาที่สำคัญขอขอบพระคุณนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ทุกท่านที่ได้สละเวลาเข้าร่วมตลอดโครงการจนประสบความสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง (Reference)

1. ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. ความเครียดและการแก้ปัญหา ความเครียดของนักศึกษา [อินเทอร์เน็ต]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>
2. พนม เกตุมาน. ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. 2550 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
3. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ความเครียดของวัยรุ่นยุคใหม่ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 1 ตุลาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.dmh.go.th/main.asp>
4. พรพิมล เจียมนาคินทร์. พัฒนาการวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร. ต้นอ้อแกรมมี; 2539
5. กระทรวงสาธารณสุข. ติดตามสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19). [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2564] เข้าถึงได้จาก: <https://www.moph.go.th>
6. World Health Organization. Global research on coronavirus disease. [Internet] 2021 [cited October 28, 2064] Available from: <https://www.who.int/emergencies/novel-coronavirus-2019>.
7. ปิยะ ไล่หลักพ่าย. ปัญหาและโอกาสของการสอนออนไลน์ ในช่วงภาวะวิกฤต COVID-19. [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 5 กันยายน 2564] เข้าถึงได้จาก: <http://dspace.spu.ac.th>

8. รัชมี ฉิมวงษ์. ความวิตกกังวลในการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่กระจายเชื้อโควิด 19 ของนิสิตสาขาพลศึกษา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี. 10(1): 9-19.
9. Ida Lim. Reality for Malaysia's university students: Online learning challenges, stress, workload; possible solutions for fully digital future until Dec. [Internet] 2020 cited 16 Mar 2020]; Available from: <https://eprints.ums.edu.my/id/eprint/25529/1/Reality%20for%20Malaysias%20university>
10. สิริพร อินทสนธิ์. โควิด-19 กับการเรียนการสอนออนไลน์กรณีศึกษารายวิชาการเขียนโปรแกรมเว็บ.วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์ ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563). [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 8 กันยายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/msaru/article/download/244722/167805/876989>
11. อรรถพล อนันตวรสกุล. ข้อมูลอ้างอิงจาก BBC Thai: เมื่อการเรียนการสอนต้องดำเนินต่อไป. [อินเทอร์เน็ต] 2564 [เข้าถึงเมื่อ 25 กันยายน 2564] เข้าถึงได้จาก: <https://www.bbc.com/thai/thailand-51975231>
12. บรรจง มไหสวริยะ. มหาวิทยาลัยมหิดลได้กำหนดมาตรการช่วยเหลือนักศึกษาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. [อินเทอร์เน็ต] 2564 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2564] เข้าถึงได้จาก: <https://graduate.mahidol.ac.th/thai/?p=news&id=Tuition-Fee-COVID19-Newly-Emerging>
13. สุพจน์ โกวิทยา. ทูม-ลดค่าเทอม-หอพัก. [อินเทอร์เน็ต] 2564 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: https://www.khaosod.co.th/newspaper/news/paper-inside-pages/news_6404985
14. สมเดช คูทวีกุล. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม [อินเทอร์เน็ต] 2546 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2564]; 2546: 47. เข้าถึงได้จาก: <http://cms.dru.ac.th/jspui/handle/123456789/936>
15. ญัฐพงษ์ ที่ราช, ศราวุฒิ นาคำมูล, เบญญาภา ประกอบแสง และ กันยารัตน์ ชีราวุฒิ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. [อินเทอร์เน็ต] 2561 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2564] เข้าถึงได้จาก <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/jre/article/view/3165>

16. Moawad RA. Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in university students. Revista Românească pentru Educație Multidimensională. 2020;12(1 Sup) 100-7.
17. เชษฐา งามจรัส. วารสารวิจัย มข: การรับรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมของนักศึกษาต่อการใช้บทเรียนออนไลน์ในรายวิชาชีวสถิติ. วารสารวิจัย มข. 2552; 14(10)
18. กฤษณา สิกขมาน. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการสื่อสารภาษาอังกฤษธุรกิจ โดยการใช้การสอนแบบ E-Learning. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีปทุม
19. กนกวรรณ วังมณี, และศิรินทร์ สองแสน. โควิด-19 กับการเรียนการสอนออนไลน์ กรณีศึกษารายวิชาการเขียนโปรแกรมเว็บ. วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์ ฉบับที่ 2. [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 8 กันยายน 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php>