

นิพนธ์ต้นฉบับ

ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

ทองปัทม์ ดอนประจักษ์*, วิทยา บุญรินทร์**, สมปอง อินทร์แก้ว **

*คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

✉ W.boonrin@sskru.ac.th

บทคัดย่อ

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นักศึกษาไม่สามารถเรียนที่มหาวิทยาลัยได้ตามปกติเป็นระยะเวลานานนับปี และเพื่อไม่ให้ขาดโอกาสที่จะเรียนรู้ การเรียนออนไลน์จึงเป็นรูปแบบที่นำมาใช้ ซึ่งการเรียนดังกล่าว นักศึกษาต้องมีการปรับตัวและอาจก่อให้เกิดความเครียด

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวางเชิงสำรวจ (Cross sectional Survey Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 127 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล และแบบสอบถามความเครียดจากการเรียนออนไลน์ วิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.20 เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ร้อยละ 29.90 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 55.90 ผลการเรียนรวมระหว่าง 3.01 ขึ้นไป ร้อยละ 37.00 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 33.10 ภาพรวมพบว่ามีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ระดับเครียดปานกลาง (Mean=3.31, S.D. =1.12) คิดเป็นร้อยละ 47.25 และพบว่าร้อยละ 27.56 มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ระดับเครียดมาก

สรุปจากผลการศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในระดับปานกลาง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต พฤติกรรมและการเรียนรู้ของนักศึกษาควรนำผลการวิจัยไปนำเสนอต่อคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ หาแนวทางออกแบบการเรียนการสอนออนไลน์ เพื่อให้ นักศึกษามีความเครียดลดลง

คำสำคัญ : ความเครียด, การเรียนออนไลน์, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Article info:

Received: Jul 9, 2022

Revised: Oct 7, 2022

Accepted: Oct 11, 2022

Stress of online learning among undergraduate students, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University

Tongpak Donprajum*, Wiraya Boonrin** ✉, Sompong Inkaew**

*Faculty of Public Health, Khon Kaen University

**Community Health Program, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University

✉ W.boonrin@sskru.ac.th

Abstract

During the coronavirus 2019 pandemic, students Could not study at the university usually for years and not to lack the opportunity to learn. Online learning is therefore an adopted model in which such studies require students to adapt and can cause stress.

This study is a cross sectional survey study aimed at studying the stresses of online learning for undergraduates. Faculty of Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University The sample was undergraduates. Regular Session Year 1-4 Faculty of Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University, 127 people selected a stratified sample. The research tool is divided into two parts: the Personal Factors Questionnaire and the Online Learning Stress Questionnaire. Analyze data and present it with standard frequency, percentage, mean, and standard deviation.

The study found that the majority of the sample was female, 51.20 percent studying sports science, 29.90 percent were third-year students, 55.90 percent were third-year students, and 3.01 percent or older. 37.00 per cent had an average monthly income below 1,000 baht, 33.10 per cent overall experienced moderate levels of stress from online learning (Mean=3.31, S.D. =1.12), 47.25 per cent, and 27.56 per cent experienced stress from online learning

Conclusion the results of the study undergraduate students, Faculty of Liberal Arts and Sciences, Sisaket Rajabhat University Moderate online learning stress Affects physical health, mental health. Students' behaviour and learning should be presented to the Faculty of Liberal Arts and Sciences. Find ways to design online teaching to keep students under stress.

Keywords: Stress, online learning, undergraduate students

คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Ubon Ratchathani Rajabhat University

บทนำ

นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2562 ที่เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หลายประเทศทั่วโลกมีมาตรการเร่งด่วนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) และวิธีการกึ่งปิดเมือง (Semi-Lockdown) กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมได้มีมาตรการให้สถาบันอุดมศึกษาปิดพื้นที่ของสถาบันอุดมศึกษา เพื่อความปลอดภัยของนักศึกษาและใช้วิธีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์แทน ส่งผลให้นักศึกษาต้องปรับสู่ภาวะการจัดการเรียนการสอนที่ไม่คุ้นเคยจากการเรียนในห้องเรียนแบบปกติไปสู่การเรียนออนไลน์ที่บ้านผ่านอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ ผู้ปกครองหลายครัวเรือนมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านอุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ เช่น คอมพิวเตอร์พีซี โน้ตบุ๊ก สมาร์ททีวี โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต ค่าบริการอินเทอร์เน็ตรายเดือน เป็นต้น (มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2563) นอกจากนี้การเรียนการสอนแบบออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ยังส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดในการเรียนจากหลาย ๆ ปัจจัยทั้งปัจจัยภายนอก และภายในตัวบุคคล จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดในการเรียนช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เนื่องมาจากนักศึกษารู้สึกว่ามียางานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้นเมื่อเทียบกับการเรียนในระบบปกติ (Livana et al, 2020 ; Fawaz & Samaha, 2020)

ตามที่กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ได้ประกาศมาตรการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 12 เพื่อเป็นแนวปฏิบัติสำหรับสถาบันอุดมศึกษาและหน่วยงานภายในกระทรวงเพื่อป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษได้มีมาตรการในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์มาตั้งแต่พบการแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยได้ออกประกาศมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เรื่องมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ฉบับที่ 10) พ.ศ.2564 (มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 2564) ให้อาจารย์ดำเนินการจัดการเรียนการสอน

แบบออนไลน์ 100% เพื่อเป็นการลดการรวมกลุ่ม ลดการสัมผัส การใกล้ชิดของอาจารย์และนักศึกษา วิชาที่มีรูปแบบการสอนเป็นการบรรยายให้จัดการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์แบบสอสด เช่น Zoom และ Google Meet วิชาที่เป็นรูปแบบปฏิบัติการอาจพิจารณาย้ายไปเทอมถัดไป แต่หากมีความจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนปกติ ต้องจัดเตรียมห้องเรียนให้เว้นระยะห่าง จำกัดจำนวนคน และมีมาตรการควบคุมป้องกันการแพร่ระบาดที่ดี ปรับเปลี่ยนการวัดและการประเมินผลจากการสอบรวมกันในระดับเรียนเป็นรูปแบบออนไลน์ การทำรายงาน การมอบหมายงาน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสำรวจ (Pilot study) ศึกษาความเครียดในนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ คณะละ 2 คน จำนวน 10 คน พบว่านักศึกษา รู้สึกเบื่อหน่าย เหนื่อยล้าจากการนั่งอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน ขาดสมาธิ ไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ขาดการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการซื้ออุปกรณ์การเรียนออนไลน์ และยังทำให้นักศึกษาขาดทักษะทางสังคม และมีการจัดการความเครียดได้ไม่ดี เนื่องจากไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านได้ การทำกิจกรรมกลุ่มลดลง การทำงานร่วมกันเป็นทีมไม่เกิดขึ้น จากการศึกษาของประชากรหนึ่งอำเภอ และคณะ (2563) ศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ พบว่านักศึกษามีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง มีความเครียดทั้งจากการปรับตัวในมหาวิทยาลัย การเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 งานที่ต้องส่ง และการสอบ ปัญหาการคบเพื่อน และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมทำให้เกิดความกดดัน ส่งผลให้ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวและหาวิธีจัดการความเครียดซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษด้านบวก ได้แก่ การฟังเพลง การเล่น Facebook แต่ยังมีนักศึกษา 2 ใน 5 มีการจัดการความเครียดด้านลบ คือการทำร้ายผู้อื่น และการสูบบุหรี่ (วิริยะ บุญรินทร์, 2565) สอดคล้องกับการศึกษาของพรนภา พัฒนวิทยากุล และคณะ (2564) ศึกษาความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าร้อยละ

54.7 ของกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน พบความเครียดในนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย และพบความสัมพันธ์ระหว่างรายได้และความเครียด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดที่รายงานมากที่สุด คือ การสอบออนไลน์ ร้อยละ 67.3 กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือเบี่ยงเบนความสนใจมากกว่าการเผชิญหน้ากับปัญหาหรือการแสดงออกทางอารมณ์ วิธีจัดการความเครียดที่รายงานมากที่สุด คือ การฟังเพลง เล่นเกม และดูภาพยนตร์ สอดคล้องกับการศึกษาของ Moawad RA. (2020). อธิบายว่า การเรียนการสอนออนไลน์ในการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นเรื่องใหม่ของผู้เรียนต้องมีการปรับตัวจนอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดในการเรียนออนไลน์อาจมีมากหรือน้อย อาจเนื่องมาจากปัจจัยในด้านต่าง ๆ บุคคลเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้ระบบการทำงานของร่างกายบกพร่อง อาจทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดท้อง อ่อนเพลีย หรือเกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เช่น หน้ามืดเป็นลม ความดันโลหิตสูงขึ้น ผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้การรับรู้เสื่อมลง ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ความคิดสับสน ความจำลดลง สมาธิลดลง ตัดสินไม่ได้ แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม โกรธ และหงุดหงิดง่าย กลัว นอนไม่หลับ สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง

เนื่องจากการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์จะยังคงเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ดำเนินการต่อไปในช่วงที่ยังคงมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ การศึกษาครั้งนี้ศึกษาในคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีแบบแผนการใช้ชีวิต รูปแบบการจัดการสอนที่แตกต่างจากคณะอื่นซึ่งเน้นการฝึกปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ เช่น ในสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย และสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝึกปฏิบัติการปฐมนิเทศเบื้องต้น รูปแบบการจัดการศึกษาดังกล่าว มีคุณลักษณะพิเศษคือต้องมีการปฏิบัติจริงกับเพื่อนร่วมชั้นในห้องปฏิบัติการ เช่นการตรวจร่างกาย การช่วยฟื้นคืนชีพ โดยรูปแบบในการสอนเป็นการถ่ายทอดการสาธิตผ่านทาง

Zoom และ Google Meet และให้นักศึกษาสาธิตย้อนกลับโดยการอัดคลิปวิดีโอส่ง จึงส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียด โดยผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานสามารถนำไปใช้จัดการเรียนการสอนที่ช่วยป้องกันหรือลดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ รวมถึงส่งเสริมให้มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวางเชิงสำรวจ (Cross sectional Survey Study) มีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) ปีการศึกษา 2564 ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 13 สาขาวิชา มีจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 1,164 คน (สำนักส่งเสริมและบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, 2564)

การคำนวณกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ Wayne W.D (1995) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 115.16 คน และเพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนและความไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 10 กลุ่มตัวอย่างรวมจำนวนทั้งสิ้น 127 คน ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ 127 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

$$\text{สูตร } n = \frac{Nz^2\alpha/2\sigma^2}{e^2(N-1)+z^2\alpha/2\sigma^2}$$

เมื่อ n แทน จำนวนตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากร 1,164 คน

e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% of σ

เท่ากับ 0.17 Z แทน ค่าปกติมาตรฐานที่ $\alpha = 0.05$

σ แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.98 (สิรินิตย์ พรหมหาญ และคณะ, 2561)

แทนค่าในสูตร $n =$

$$\frac{1,164(1.96)^2(0.98)^2}{(0.17)^2(1,164-1)+(1.96)^2(0.98)^2} = \frac{4,294.54}{37.29} = 115.165$$

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี โดยวิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับฉลาก แบบไม่ใส่คืน

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เลขที่ 004/2565 วันที่ 1 มิถุนายน 2565

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบสอบถามออนไลน์โดยใช้ Google Form ในการสร้างแบบสอบถาม แบบสอบถามประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบคำถาม ปลายปิด พัฒนาโดยนักวิจัยมีจำนวนทั้งหมด 7 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สาขาวิชา ชั้นปี ผลการเรียน รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (ST5) และทฤษฎีความเครียดของ Lazarus & Folkman จำนวน 10 ข้อ ที่ผ่านการหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity Index: CVI) (Polit & Beck, 2008) เท่ากับ 0.77 และนำแบบสอบถามไปทำการทดสอบเก็บข้อมูล (Try Out) จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ศึกษาวิจัยเพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

เท่ากับ 0.97 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเกณฑ์เป็น 5 ระดับคือ คือ เครียดมากที่สุด เครียดมาก เครียดปานกลาง เครียดน้อย ไม่เครียดเลย การแปลผลแบ่งออกเป็น 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์จากแนวคิดของเบสท์ (Best 1986) คือ

1.00 - 1.50	หมายถึง รู้สึกไม่เครียดเลย
1.51 - 2.50	หมายถึง รู้สึกเครียดน้อย
2.51 - 3.50	หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
3.51 - 4.50	หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
4.51 - 5.00	หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 51.20 อายุเฉลี่ย 21.03 ปี (S.D. = 0.87) อายุต่ำสุด 18 ปี สูงสุด 24 ปี เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ร้อยละ 29.90 ส่วนใหญ่เรียนอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 55.93 ผลการเรียนเกรดเฉลี่ยรวม (GPA) 3.01ขึ้นไป ร้อยละ 37.08 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 33.12 สถานภาพครอบครัว พบว่าบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 75.60 รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ภาพรวม พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง (Mean=3.31, S.D. =1.12) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดของความเครียดในระดับเครียดปานกลางคือ นักศึกษารู้ว่าการเรียนออนไลน์ เป็นปัญหาสำหรับนักศึกษา (Mean=3.48, S.D. =1.09) และนักศึกษาเบื่อหน่ายเมื่อมีการเรียนออนไลน์ (Mean=3.43, S.D. =1.13) ตามลำดับ และพบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ระดับเครียดมาก ซึ่งพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดของความเครียดในระดับเครียดมาก คือนักศึกษาขาดแรงจูงใจ ขาดความกระตือรือร้นในการเรียนออนไลน์ (Mean=3.57, S.D. =1.15) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

เมื่อพิจารณาความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในแต่ละระดับของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษเป็นรายคน พบว่านักศึกษามีความเครียดระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.25 เครียดระดับมาก ร้อยละ 27.56 และเครียดมากที่สุด ร้อยละ 11.02 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

บทสรุปและอภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย มีประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อธิบายได้ว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อความแตกต่างของฮอโมนเพศ ทำให้การแสดงออกทางอารมณ์และการรับรู้มีความแตกต่างกัน เพศหญิงมีอารมณ์อ่อนไหว มีความละเอียดอ่อน มีความคิดวอกแวกส่งผลถึงความเครียดด้านการเรียนได้ง่ายกว่าเพศชาย (ภณทิราเดชบรรณเกียรติ, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจนา ลือมงคล (2564) ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโควิด-19 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษพบว่า เพศหญิงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์

อายุ อธิบายได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้นการศึกษาและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยจะมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นอาจเกิดจากการเรียน การใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่ออายุมากขึ้นทำให้มีอาการเครียดสะสม อันเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่ตึงเครียด บางรายมีความกดดัน บางรายไม่มีโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตเรียนออนไลน์ ไม่มีเพื่อนคอยช่วยเหลือหรือเรียนไม่ทันไม่มีงานส่งอาจารย์ และมีความคาดหวังในชีวิตสูงซึ่งพอไม่ได้เป็นไปตามที่คาดหวังทำให้มีอาการเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัวได้เช่นกัน (โรงพยาบาลศิริรินทร์ กรุงเทพฯ, 2564)

สาขาวิชา อธิบายได้ว่าในคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มีความแตกต่างกันในศาสตร์วิชาชีพเป็นอย่างมากใน 13 สาขาวิชา แต่ภาพรวมในคณะทั้ง 13 สาขาวิชา

การจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 2019 นักศึกษามีการเรียนในรูปแบบออนไลน์ แบบเต็มรูปแบบทั้งการเรียน การสอบ การส่งงาน กิจกรรม อีกทั้งไม่สามารถเข้าสู่การเรียนภาคปฏิบัติได้จริงทั้งในห้องปฏิบัติการ และในแหล่งฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ทำให้ขาดทักษะ ขาดโอกาสในการเรียนรู้ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด

ชั้นปี อธิบายได้ว่า นักศึกษาทุกระดับชั้นปีมีความกังวลใจและความเครียดจากการเรียนออนไลน์เช่นเดียวกัน เนื่องจากทุกชั้นปีการเรียนจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์แบบเต็มรูปแบบ และมีความเข้มข้นของเนื้อหา ทั้งในภาคทฤษฎีและรายวิชาที่มีการฝึกปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงศิริรัตน, และพรชนา กลัดแก้ว (2564). ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษพบว่า นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ไม่จำจะ ชั้นปี 2,3 หรือ 4 นักศึกษาทุกคนได้รับผลกระทบจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 เป็นครั้งแรกเหมือนกัน

ผลการเรียน จากการศึกษพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนระหว่าง 3.01 ขึ้นไป อธิบายได้ว่าผลการเรียนเป็นคะแนนที่ได้การประเมินผลงาน และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากนักศึกษาเรียนออนไลน์ การวัดและประเมินผลผ่านระบบออนไลน์อาจทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดจากการสอบ การส่งข้อสอบ และคะแนนที่จะได้ส่งผลให้เกิดความเครียดได้

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อธิบายได้ว่า นักศึกษากลุ่มที่มีรายได้ต่ำอาจทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่านักศึกษาที่มีรายได้สูงกว่าและส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมทำให้ผู้ที่ได้รับรู้ถึงทางบวก จึงทำให้ภาวะเครียดลดลงได้ และการศึกษาของพรนภา พัฒนวิทยากุล และคณะ (2564) ศึกษาความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับรายได้ต่อเดือนของครอบครัว โดยกลุ่ม

ตัวอย่างที่มีความเครียดในระดับที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันมีค่ามัธยฐานของรายได้ของครอบครัวน้อยกว่ากลุ่มที่มีความเครียดในระดับที่ไม่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของสิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยด้านฐานะทางการเงินของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา การศึกษานี้ยังพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในครอบครัวเป็นสาเหตุที่มีการรายงานมากที่สุดและมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการขาดรายได้ของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาหนี้สินในครอบครัว และการว่างงานของสมาชิกในครอบครัว ข้อมูลจากการสำรวจระดับชาติในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 พบว่า ร้อยละ 54 ของครัวเรือนมีรายได้ลดลงในขณะที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษา เช่น การติดตั้งอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต

สถานภาพครอบครัว ผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน และพบว่าบางครอบครัวบิดามารดาหย่าร้างกัน บิดาเสียชีวิต และ มารดาเสียชีวิต อธิบายได้ว่าลักษณะครอบครัวของนักศึกษาประกอบไปด้วยบิดามารดาที่อาศัยอยู่ร่วมกัน ทำให้บรรยากาศในครอบครัวมีความรักความอบอุ่น ซึ่งต่างจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้าง หรือที่ต้องสูญเสียบิดา หรือมารดาไป เหล่านี้ส่งผลต่อสภาพจิตใจรวมทั้งการปรับตัวเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความรู้สึกกดดันจากการเรียน การสอบออนไลน์ จนก่อให้เกิดความเครียดได้ สอดคล้องจากการศึกษาของกาญจนา ลือมงคล (2564) พบว่า ปัญหาด้านครอบครัว เช่น การหย่าร้าง หรือการแยกกันอยู่ของบิดา-มารดา เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนออนไลน์ของนักเรียน

2. ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่าภาพรวมมีความเครียดจากการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดในระดับเครียดปานกลางคือนักศึกษารู้ว่าการเรียนออนไลน์ เป็นปัญหาสำหรับนักศึกษา

และนักศึกษาเปื้อนหาย เมื่อมีการเรียนออนไลน์ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีความเครียดในระดับเครียดมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับเครียดมากคือนักศึกษาขาดแรงจูงใจและขาดความกระตือรือร้นในการเรียนออนไลน์ และเมื่อพิจารณาเป็นรายคนพบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.25 เครียดระดับมาก ร้อยละ 27.56 และเครียดมากที่สุด ร้อยละ 11.02 ตามลำดับซึ่งอธิบายได้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบการเรียนออนไลน์อย่างเร่งด่วน ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ระบบสนับสนุนการเรียน การวัดและประเมินผล การมอบหมายงาน ส่งผลต่อนักศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนออนไลน์ ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งความเครียดในระดับปานกลาง ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและนำไปสู่การกระทำในลักษณะซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ได้แก่ นอนไม่หลับ วิตกกังวล กลัว(มรยาท รุจิวิทย์, 2548) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Malik และ Javed (2021) ศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในโอมานในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ COVID-19 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยในโอมานมีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 82.50 และมีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 14.40 ส่วนในการศึกษาของนิศากร โพธิมาศ และคณะ (2564) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 45.60 มีความเครียดในการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับสูง และระดับรุนแรง ร้อยละ 36.10 โดยได้อธิบายว่าจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) ทำให้มีการปรับการเรียนการสอนเป็นแบบการเรียนออนไลน์อย่างเร่งด่วนและกะทันหัน นิสิตได้รับการเตรียมความพร้อมในการเรียนออนไลน์ในระยะเวลาจำกัด อีกทั้งการเรียนออนไลน์แบบเต็มรูปแบบ (การเรียน การสอบ กิจกรรมในการเรียน การส่งงาน) ถือว่าเป็นสิ่งใหม่สำหรับนิสิตพยาบาล ทำให้นิสิตพยาบาลต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ร่วมกับการใช้ระยะเวลาที่ยาวนานในการเรียนออนไลน์ในแต่ละวันส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้ จึงส่งผลให้นิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับสูงและระดับรุนแรง

บทสรุป

นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์แบบเต็มรูปแบบ ขาดแรงจูงใจและขาดความกระตือรือร้น เป้าหมายต่อการเรียน ดังนั้นควรพิจารณาปรับรูปแบบการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ให้เหมาะสม สร้างบรรยากาศในห้อง และสิ่งแวดล้อมในการให้ความรู้ให้น่าเรียน เป็นกันเอง จัดกิจกรรมการสอนที่แปลกใหม่ เพิ่มความตื่นเต้น น่าสนใจในการเรียนรู้แต่ละครั้ง นอกจากนี้ควรมีการเฝ้าระวังระดับความเครียดของนักศึกษา โดยการคัดกรองความเครียด การช่วยเหลือในการจัดการกับความเครียดและส่งเสริมให้นักศึกษามีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมนันทนาการ การฝึกการผ่อนคลายโดยการหายใจลึก ๆ ทำสมาธิ พบปะสังสรรค์กับเพื่อน หรือพูดคุยกับครอบครัว หางานอดิเรกทำในยามว่าง เช่น อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบถ้วน

ข้อเสนอจากการวิจัย

นำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ประกอบเป็นข้อมูลสำหรับเฝ้าระวังความเครียดและควรสนับสนุนให้มีระบบให้คำปรึกษาที่เข้าถึงได้สะดวกในช่วงการเรียนออนไลน์ นอกจากนี้ควรวางแผนในการออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ที่ทำให้นักศึกษามีความเครียดลดลงร่วมกับส่งเสริมทักษะในการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ที่ได้ให้คำชี้แนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยนี้ ขอขอบคุณ คณะผู้วิจัยนักศึกษาศาสาวิชาสาธารณสุขชุมชน ชั้นปีที่ 4 นางสาวสมปอง อินทร์แก้ว นางสาวณิธมา สีลาด นางสาวปณิดดา พรหมมาสุข และนางสาวสุธิษา วงษ์จันทร์ รวมถึงนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ที่เข้าร่วมวิจัยตลอดการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Faculty of Public Health, Ubon Ratchathani Rajabhat University

Ubon Ratchathani Rajabhat University

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). 4 ระดับความเครียดกับ 5 เทคนิคสร้างความสมดุลตามสูตร R E L A X. ค้นเมื่อ 25 มกราคม 2565, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30438>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). ภาวะความเครียดจากวิกฤติโควิด เช็กอาการเบื้องต้น หลายคนเผชิญโดยไม่รู้ตัว. ค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31067>
- กาญจนา ลือมงคล. (2564). ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโควิด-19 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์].วารสารชัยภูมิเวชสาร โรงพยาบาลชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ, 41(2), 11-20.
- ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงหิรัญรัตน์ และพรชญา กลัดแก้ว. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โรคโควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 6(1), 14-28.
- นิศกร โพธิมาศ, สุนทรีภรณ์ มีพริ้ง และมาลินี อยู่ไยเย็น. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 37(3), 142-153.
- ประภารัตน์ เห่งลัดคร และคณะ. (2563). การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. รายงานวิจัย. สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.
- พจนนา พัฒนวิทยากุล, ธนภรณ์ ตั้งศิลาถาวร, พัชรพิชญา พิษณุวนิชย์, ศณธร โกมลมณี, กฤตยชญ์ อนวัชวงศ์, วัทัญญ เลิศวัชรโสภาคกุล และคณะ. (2564). ความเครียดระหว่างการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 ของนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์].วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 29(4), 273-285.
- ภัณฑิรา เทชบรรณเกียรติ. (2561). ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน. รายงานวิจัย ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มรรยา รุจิวิทย์. (2548). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
- มหาวิทยาลัยทักษิณ. (2563). เน้นเชิงรุก การศึกษาหลังยุคโควิด-19 ต้องผสมผสานทั้งเรียนออนไลน์ในโรงเรียนและมองย้อนที่ตัวเอง. ค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2564, จาก <https://mgronline.com/south/detail/9630000056121>.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. (2564). มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ฉบับที่ 10/2564. ค้นเมื่อ 25 มกราคม 2565, จาก <http://www.sskru.ac.th/2021/index.php/2021-03-08-12-16-21/1647-2019-covid-19-92564?fbclid=IwAR0Ra9zkjd0i1JrNX4mbhQvHYgLwdgLiHULY2cmVRwAfbQCyhRjD6PHNCg>
- โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ. (2564). ความเครียดสะสม. ค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2565, จาก <https://www.sikarin.com/tag>.
- วิรยา บุญรินทร์. (2565). การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์].วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 11(1), 127-137.
- สำนักส่งเสริมและบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. (2564). จำนวนนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์. ค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2564, จาก https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LDZKM4NSB2KQeTozMnZjeBwJVUejKqZJWA9_aFzwJks.
- สิริทรัพย์ สีสะวงษ์, ณิชนันต์ ผ่องดี, ณัฐธิดา ยานะรัมย์, ณัฐนรี น้อยนาง, ณัฐมล อาไนย์, ตฤภาภรณ์ บุญเชิญ, และคณะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. วารสาร มจร.วิชาการ, 21(42), 93-106.
- สิรินิตย์ พรหมนาญ, บุญมี พันธุ์ไทย, และกมลทิพย์ ศรีหาเศษ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. Veridian E Journal (Humanities, Social Sciences and arts), 11(3), 2579-2593.
- Best, John W. (1986). *Research in Education*. 5th ed. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- House, J.S. 1981. *The nature of social support*. In M.A. Reading. 4th Ed. Work stress and social support Philadelphia: Addison Wesley.
- Fawaz, M., Samaha, A. (2020). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum an Independent Voice for Nursing*, 56, 52-57.
- Livana, P.H., Mubin, M.F., Basthomi, Y. (2020). "Learning task" Attributable to students' stress during the pandemic Covid-19. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- 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.
- Moawad RA. (2020). Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in university students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1): 100-7.
- Polit, D.F. & Beck, C.T. (2008). *Nursing research: Generating and assign evidence for nursing practice*. 8th ed. Philadelphia: Lippincott.
- Wayne, W. D. (1995). *Biostatistics: A foundation of analysis in the health sciences*. 6th ed. New York: John Wiley & Sons.

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของของกลุ่มตัวอย่าง (n=127)

ลักษณะ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	62	48.80
หญิง	65	51.20
อายุ		
Mean(S.D.): 21.03(0.87)		
Min-Max: 18-24		
สาขาวิชา		
วิทยาการคอมพิวเตอร์	6	4.70
วิศวกรรมซอฟต์แวร์	6	4.70
วิศวกรรมโลจิสติกส์	11	8.70
เทคโนโลยีการเกษตร	5	3.90
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร	3	2.40
วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม	4	3.10
วิทยาศาสตร์การกีฬา	38	29.90
สาธารณสุขชุมชน	26	20.50
เทคโนโลยีการจัดการอุตสาหกรรม	4	3.10
ออกแบบผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม	3	2.40
เทคโนโลยีโยธาและสถาปัตยกรรม	8	6.30
เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และดิจิทัล	8	6.30
อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	5	3.90
ผลการเรียน		
ต่ำกว่า 2.00	2	1.60
2.00 – 2.50	32	25.20
2.51 – 3.00	46	36.20
3.01 ขึ้นไป	47	37.00
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	42	33.10
1,001 – 3,000 บาท	33	26.00
3,001 – 6,000 บาท	30	23.60
6,001 ขึ้นไป	22	17.30
ชั้นปี		
ปี 1	25	19.70
ปี 2	28	22.00
ปี 3	71	55.90
ปี 4	3	2.40
สถานภาพครอบครัว		
บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน	96	75.60
บิดามารดาหย่าร้างกัน	20	15.70
บิดาเสียชีวิต	8	6.30
มารดาเสียชีวิต	3	2.40
บิดา-มารดาเสียชีวิตทั้งคู่	-	-

ตารางที่ 2 ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ (n=127)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD	แปลความหมาย
1.	นักศึกษารู้สึกมีความเครียดในการเรียนออนไลน์	3.50	1.01	ปานกลาง
2.	นักศึกษารู้สึกหงุดหงิด หรือรำคาญเมื่อต้องเรียนออนไลน์	3.39	1.00	ปานกลาง
3.	การเรียนออนไลน์ทำให้รู้สึกเบื่ออาหารหรือรับประทานอาหารมากขึ้น	3.08	1.19	ปานกลาง
4.	เมื่อได้เรียนออนไลน์นักศึกษารู้สึกง่วงง่าย	3.26	1.12	ปานกลาง
5.	นักศึกษารู้สึกปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้างเมื่อได้เรียนออนไลน์	3.30	1.20	ปานกลาง
6.	นักศึกษาไม่มีความสุขและเศร้าหมองเมื่อต้องเรียนออนไลน์	3.11	1.19	ปานกลาง
7.	นักศึกษาไม่สบายใจเมื่อต้องส่งงานหรือสอบออนไลน์	3.22	1.11	ปานกลาง
8.	นักศึกษาเบื่อหน่าย เมื่อมีการเรียนออนไลน์	3.43	1.13	ปานกลาง
9.	นักศึกษารู้ว่าการเรียนออนไลน์ เป็นปัญหาสำหรับนักศึกษา	3.48	1.09	ปานกลาง
10.	นักศึกษาขาดแรงจูงใจและขาดความกระตือรือร้นในการเรียนออนไลน์	3.57	1.15	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		3.31	1.12	ปานกลาง

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในแต่ละระดับของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ รายคน (n=127)

การแปลผลความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในแต่ละระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เครียดเลย	6	4.72
เครียดน้อย	12	9.45
เครียดปานกลาง	60	47.25
เครียดมาก	35	27.56
เครียดมากที่สุด	14	11.02
รวม	127	100