

ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว

RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDE AND STRESS OF ONLINE LEARNING OF THE INTERNATIONAL SCHOOL OF TOURISM STUDENTS

Receive : April 3, 2022

Revised: June 14, 2022

Accepted: August 29, 2022

¹⁾ ชูลีวรรณ ปราณีธรรม, ²⁾ อินทรียา หลีกกันชะ

¹⁾⁻²⁾ อาจารย์ประจำวิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

¹⁾ Chuleewan Praneetham, ²⁾ Intareeya Leekancha

¹⁾⁻²⁾ Lecturer of International School of Tourism, Suratthani Rajabhat University

*Corresponding author e-mail: chuleewansru@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มุ่งเน้นที่จะศึกษาทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ของนักศึกษา ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์กลุ่มตัวอย่างในเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ นักศึกษา จำนวน 194 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบ สถิติพรรณนาที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ความถี่ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนสถิติอนุมานที่นำมาทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ($\bar{x} = 4.01$, S.D. = 0.72) ความเครียดจากการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.49$, S.D. = 0.90) ทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ($r = -.196$, $p < .01$) อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาควรให้ความสนใจ สังเกต และเฝ้าระวังนักศึกษาที่อาจมีความเสี่ยงหรือกำลังประสบกับปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างรุนแรง เพื่อที่จะช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาได้อย่างทันทั่วถึง

คำสำคัญ : ทัศนคติ ความเครียด การเรียนออนไลน์ นักศึกษา

ABSTRACT

This research aimed to investigate students' attitudes towards online teaching, stress of online learning, and the relationship between attitudes towards online teaching and stress from online learning. The samples were 194 students, selected by the purposive selection technique. A questionnaire was deployed to collect the data. The descriptive statistics employed were mean, percentage, frequency, and standard deviation; while the inferential statistics employed was the Pearson's product-moment correlation coefficient. The findings revealed that the students had a positive attitude towards online teaching ($\bar{x} = 4.01$, S.D. = 0.72). The students' stress of online learning was at a moderate level

($\bar{x} = 3.49$, S.D. = 0.90). There was a low negative correlation between attitudes towards online learning and the stress of online learning ($r = -.196$, $p < .01$). Instructors and advisors should pay attention, observe and monitor students who may be at risk or experiencing serious mental health problems in order to help and give advice to those students who are in trouble in a timely manner.

Keywords : Attitude, Stress, Online learning, Students

บทนำ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนแบบปกติในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ต้องหยุดชะงักเพื่อปฏิบัติตามมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) และลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ปัจจุบันทั้งโรงเรียนและมหาวิทยาลัยหลายแห่งจำเป็นต้องจัดการเรียนออนไลน์เพื่อให้การเรียนการสอนสามารถดำเนินต่อไปได้ การใช้สื่อและเทคโนโลยีทางการศึกษาเป็นการเชื่อมต่อช่องว่างระหว่างผู้สอนและผู้เรียน การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ในปัจจุบันผู้สอนสามารถเลือกใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ มากมาย เช่น Zoom, Cisco Webex, Line, Facebook, Google Classroom, Messenger, Google Meet (มนิษา ทองหัตถา, 2564, 45) ซึ่งสื่อเหล่านี้ช่วยให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น ผู้สอนสามารถบรรยายที่ไหนก็ได้ และผู้เรียนสามารถเรียนและทบทวนเนื้อหาออนไลน์เมื่อใดก็ได้ตามความต้องการ สิ่งสำคัญคือ ความพร้อมของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในการเรียนรู้ สัญญาณและการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตต้องเสถียร สื่อและเทคโนโลยีทางการศึกษาต้องเข้าถึงได้ง่าย

การล็อกดาวน์จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้กิจกรรมทางการศึกษาหยุดชะงัก การเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ทางไกลที่ทำให้มหาวิทยาลัยสามารถใช้แพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์

ที่หลากหลาย ผู้สอนสามารถสร้างสื่อการเรียนรู้ออนไลน์แบบต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงสื่อการสอนและทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้เสมือนกับการเรียนรู้แบบปกติในห้องเรียน (Alsoud and Harasis, 2021, 1405) หากแต่ผลการศึกษาของ ธรรมรัตน์ แซ่ตัน และคณะ (2564, 35) พบว่า การเรียนรู้แบบออนไลน์ยังขาดความพร้อมหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านเทคโนโลยีหรือด้านผู้สอนที่ยังขาดความเชี่ยวชาญในการใช้แอปพลิเคชันและสื่อเทคโนโลยี ส่งผลให้การเรียนรู้แบบออนไลน์ยังขาดประสิทธิภาพ ความพร้อมของทั้งผู้เรียนและผู้สอนจึงถือเป็นสิ่งสำคัญ ถ้านักศึกษาขาดความพร้อมอาจจะทำให้ประสบกับปัญหาด้านการเรียนรู้ รวมถึงคะแนนการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่อาจจะเป็นความพร้อมด้านอุปกรณ์สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ หรือทัศนคติต่อการเรียนอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ความกังวลใจในการเรียนออนไลน์และกระทบต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายได้ นิศากร โพธิมาศ และคณะ (2564, 144) กล่าวว่า ความเครียดจะส่งผลทำให้ระบบฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายไม่สมดุลทำให้ปวดศีรษะ อารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย เหนื่อย นอนไม่หลับ ขาดสมาธิในการเรียนและทำให้ประสิทธิภาพของความจำแย่ลง

วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยวได้จัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตั้งแต่การเริ่มแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในปีการศึกษา 2562 วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว

จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ตามมาตรการ และการเฝ้าระวังการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยที่ผ่านมาผู้สอนประยุกต์ใช้เทคโนโลยี สำหรับการเรียนการสอนผ่านระบบ โปรแกรม และเครื่องมือต่าง ๆ เช่น โปรแกรม Cisco Webex, Zoom หรือ Google Meet หรือใช้เครื่องมือที่ช่วย สนับสนุนการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของผู้เรียน ให้กับนักศึกษาทุกชั้นปีทั้งวิชาเอกการท่องเที่ยว วิชาเอกการโรงแรม และวิชาเอกธุรกิจการบิน เพื่อให้ สามารถดำเนินการสอนและการเรียนออนไลน์ใกล้เคียง กับการเรียนในชั้นเรียนมากที่สุด อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้แบบออนไลน์ ยังคงเป็นวิถีใหม่สำหรับ ทั้งผู้สอนและผู้เรียน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงทำการศึกษา ทรรศนะและความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ของนักศึกษา รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ ต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับความเครียด จากการเรียนออนไลน์เพื่อนำผลจากการวิจัย ไปวางแผนและพัฒนาการจัดการเรียนการสอนรูปแบบ ออนไลน์ ให้เหมาะสมโดยหวังว่าจะช่วยลดหรือบรรเทา ความเครียดและความกังวลใจในการเรียนของนักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการเรียนการสอน แบบออนไลน์ของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาความเครียดจากการเรียนออนไลน์
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ ต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับความเครียด จากการเรียนออนไลน์

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติและความเครียด จากการเรียนการสอนแบบออนไลน์และความสัมพันธ์ ระหว่างทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ โดยประชากร

ที่ศึกษา ได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติ การท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูล และดำเนินการเก็บข้อมูลในเดือน สิงหาคม - เดือนกันยายน พ.ศ. 2564

วิธีดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรในการวิจัย ครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่ลงทะเบียน เรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ของปีการศึกษา 2564 จำนวนทั้งสิ้น 392 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณจากสูตร ของ Krejcie & Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 194 คน โดยการ เลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) มีเกณฑ์ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นนักศึกษาสังกัด วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยวชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ได้แก่ วิชาเอกการท่องเที่ยว วิชาเอก การโรงแรม และวิชาเอกธุรกิจการบินที่ลงทะเบียน เรียนรายวิชาภาษาต่างประเทศ (วิชาเฉพาะเลือก กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศเพื่องานอาชีพ) และยินดี ให้ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหา และการใช้ภาษา และผู้วิจัยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ของข้อ คำถามในแต่ละข้อแล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนี ความสอดคล้องระหว่าง 0.67 – 1.00 เพื่อนำไปปรับปรุง ก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.898

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย (ทรงคึกดี ภูสีอ่อน, 2552, 125) ดังนี้

$r = .10$ ถึง $.29$ หรือ $r = -.10$ ถึง $-.29$ หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับน้อย ในทางบวก หรือทางลบ

$r = .30$ ถึง $.49$ หรือ $r = -.30$ ถึง $-.49$ หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ในทางบวกหรือทางลบ

$r = .50$ ถึง 1.0 หรือ $r = -.50$ ถึง -1.0 หมายถึง มีความสัมพันธ์ระดับมาก ในทางบวก หรือทางลบ

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 170 คน (87.6%) และเป็นเพศชาย จำนวน 24 คน (12.4%) กำลังศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 77 คน (39.7%) ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 65 คน (33.5%) และระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 52 คน (26.8%) ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาวิชาเอกธุรกิจการบัญชี จำนวน 89 คน (45.9%) รองลงมาคือ วิชาเอกการท่องเที่ยว จำนวน 88 คน (45.4%) และวิชาเอกการโรงแรม

จำนวน 17 คน (8.8%) ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่นอกเมือง จำนวน 134 คน (69.1%) และพักอาศัยอยู่ในเขตเมือง จำนวน 60 คน (30.9%) พักอาศัยบ้านตนเอง จำนวน 146 คน (75.3%) และอยู่หอพัก จำนวน 48 คน (24.7%) รูปแบบการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตสำหรับการเรียนแบบออนไลน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟน (Smartphone) จำนวน 84 คน (43.3%) อันดับรองลงมาคือ เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย (Wi-Fi) จำนวน 65 คน (33.5%) สำหรับประเภทของอินเทอร์เน็ต พบว่า ส่วนใหญ่มีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตแบบไร้สาย (WIFI) จากที่บ้าน จำนวน 52 คน (26.8%) อันดับรองลงมาคือใช้อินเทอร์เน็ตแบบรายเดือนจำกัดความเร็ว และการใช้งาน จำนวน 44 คน (22.7%)

ผลการวิจัยทัศนคติที่มีต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ของนักศึกษา ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ และความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ ต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ แสดงดังตารางที่ 1 – 3 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์

ทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านผู้สอน	4.11	0.79	ดี
ด้านเนื้อหาบทเรียน	4.04	0.73	ดี
ด้านการใช้สื่อและอุปกรณ์	3.99	0.83	ดี
ด้านการวัดผลและประเมินผล	3.98	0.78	ดี
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	3.91	0.81	ดี
ด้านสิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์	3.41	1.06	ปานกลาง
รวม	4.01	0.72	ดี

จากตารางที่ 1 พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษา มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ($\bar{x} = 4.01$, S.D. = 0.72) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

ทัศนคติ ที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านผู้สอน ($\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.79) ด้านเนื้อหาบทเรียน ($\bar{x} = 4.04$, S.D. = 0.73)

ด้านการใช้สื่อและอุปกรณ์ ($\bar{x} = 3.99$, S.D. = 0.83)
 ด้านการวัดผลและประเมินผล ($\bar{x} = 3.98$, S.D. = 0.78)
 และด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ($\bar{x} = 3.91$,

S.D. = 0.81) ตามลำดับ ทิศนคติที่มีต่อการเรียนการสอน
 แบบออนไลน์ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม
 ขณะเรียนออนไลน์ ($\bar{x} = 3.41$, S.D. = 1.06)

ตารางที่ 2 ความเครียดจากการเรียนออนไลน์

ความเครียดจากการเรียนออนไลน์	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ข้าพเจ้าปวดตาเมื่อเรียนแบบออนไลน์	3.94	1.13	มาก
ข้าพเจ้ากังวลใจกับผลคะแนนจากการเรียนแบบออนไลน์	3.92	1.03	มาก
ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนแบบออนไลน์ทำให้มีงานที่ได้รับมอบหมายหรือการบ้านเพิ่มมากขึ้น	3.80	1.08	มาก
ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนแบบออนไลน์เป็นปัญหาของข้าพเจ้า	3.62	1.08	มาก
ข้าพเจ้ากังวลใจที่ไม่สามารถส่งงานหรือการบ้านได้ทันตามเวลาที่กำหนด	3.61	1.12	มาก
ข้าพเจ้าปวดศีรษะเมื่อเรียนแบบออนไลน์	3.60	1.17	มาก
ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิในการเรียนแบบออนไลน์	3.58	1.10	มาก
ข้าพเจ้าไม่มีความสุขจากการเรียนแบบออนไลน์	3.55	1.09	มาก
การเรียนออนไลน์ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่ออาหาร	3.43	1.21	ปานกลาง
ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการทำให้ผู้สอนผิดหวังเมื่อผลการทดสอบหรือการสอบในการเรียนแบบออนไลน์ ไม่เป็นที่น่าพอใจ	3.47	1.11	ปานกลาง
ข้าพเจ้ามีความรับผิดชอบในการเรียนลดลง	3.47	1.12	ปานกลาง
ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการให้พ่อแม่ผิดหวังเมื่อผลการทดสอบหรือการสอบในการเรียนแบบออนไลน์ไม่ดี	3.38	1.14	ปานกลาง
ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันมากที่พ่อแม่คาดหวังกับผลคะแนนจากการเรียนแบบออนไลน์	3.38	1.19	ปานกลาง
ข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นในความรู้ที่ได้จากการเรียนแบบออนไลน์	3.31	1.01	ปานกลาง
ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันที่มีการแข่งขันการเรียนในหมู่เพื่อนร่วมชั้นในการเรียนแบบออนไลน์มากเกินไป	3.30	1.13	ปานกลาง
ข้าพเจ้าไม่สามารถจัดสรรเวลาของตนเองในการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมได้	3.29	1.14	ปานกลาง
ข้าพเจ้าอยากเรียนแบบออนไลน์ต่อ ถึงแม้ว่าสถานการณ์โควิด 19 จะเป็นปกติ	2.81	1.41	ปานกลาง
รวม	3.49	0.90	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง
 มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์โดยภาพรวม
 ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.49$, S.D. = 0.90) ผลจากการวิจัย
 พบว่า รายชื่อที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ อาการปวดตา
 ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 1.13) กังวลใจกับผลคะแนน
 จากการเรียนแบบออนไลน์ ($\bar{x} = 3.92$, S.D. = 1.03)
 รู้สึกว่าการเรียนแบบออนไลน์ทำให้มีงานที่ได้รับ
 มอบหมายหรือการบ้านเพิ่มมากขึ้น ($\bar{x} = 3.80$,

S.D. = 1.08) รู้สึกว่าการเรียนแบบออนไลน์เป็นปัญหา
 ($\bar{x} = 3.62$, S.D. = 1.08) กังวลใจที่ไม่สามารถส่งงาน
 หรือการบ้านได้ทันตามเวลาที่กำหนด ($\bar{x} = 3.61$,
 S.D. = 1.12) ปวดศีรษะเมื่อเรียนแบบออนไลน์ ($\bar{x} = 3.60$,
 S.D. = 1.17) ไม่มีสมาธิในการเรียนแบบออนไลน์
 ($\bar{x} = 3.58$, S.D. = 1.10) และไม่มีความสุขจากการเรียน
 แบบออนไลน์ ($\bar{x} = 3.55$, S.D. = 1.09) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์

ทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับ	ความเครียดจากการเรียนออนไลน์
ด้านเนื้อหาบทเรียน	.024
ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	-.116
ด้านการใช้สื่อและอุปกรณ์	-.167*
ด้านการวัดผลและประเมินผล	-.190**
ด้านผู้สอน	-.207**
สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์	.332**
การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอนบทเรียนออนไลน์โดยภาพรวม	-.196**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ พบว่า ทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ($r = -.196, p < .01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านเนื้อหาบทเรียน และด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ในขณะที่ด้านการใช้สื่อและอุปกรณ์มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ($r = -.167, p < .05$) ด้านการวัดผลและประเมินผลมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ($r = -.190, p < .01$) และด้านผู้สอนมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์เช่นกัน ($r = -.207, p < .01$) สิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ($r = .332, p < .01$)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

โดยภาพรวมนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ทัศนคติรายด้านที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านผู้สอน ด้านเนื้อหาบทเรียน

ด้านการใช้สื่อและอุปกรณ์ ด้านการวัดผลและประเมินผล ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สำหรับด้านสิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์ พบว่า นักศึกษามีทัศนคติในระดับปานกลาง นักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่มีการรับรู้ที่ดีต่อผู้สอน อาจเนื่องจาก นอกจากอาจารย์ผู้สอนมีความรู้ความสามารถในรายวิชาที่สอน สอนเข้าใจง่าย อธิบายละเอียด และชัดเจน เน้นให้นักศึกษาทุกคนมีส่วนร่วมในชั้นเรียนแบบออนไลน์แล้วยังมีความเป็นกันเองกับผู้เรียน พร้อมให้คำปรึกษาและตอบปัญหาทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สอนทุกคนเข้าใจความรู้สึกและปัญหาด้านความพร้อมในการเรียนออนไลน์ของผู้เรียนจึงทำให้ความคาดหวังของผู้สอนต่อผู้เรียนนั้นเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ผู้สอนพยายามสร้างบรรยากาศการเรียนที่ดีของห้องเรียนเป็นสำคัญและเน้นให้ผู้เรียนอยากมีส่วนร่วมในการเรียน โดยใช้เครื่องมือโปรแกรมและสื่อการสอนต่าง ๆ เข้ามาช่วย เพื่อให้ห้องเรียนออนไลน์มีบรรยากาศเสมือนเรียนในชั้นเรียนแบบปกติ สอดคล้องกับผลการศึกษาของฟิรดาวซ์ มุหะมัด และคณะ (2564, 213) ที่พบว่า อาจารย์ผู้สอนควรมีบุคลิกภาพที่ดีเพื่อทำให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในการ

เรียนรู้ มีการเตรียมการสอนเป็นอย่างดี เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสซักถาม อาจกล่าวได้ว่า ผู้สอนมีบทบาทสำคัญต่อการสร้างบรรยากาศการเรียนการสอน ดังนั้นผู้สอน จึงควรมีเทคนิคการสอนที่หลากหลาย เน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อีกทั้ง สื่อการเรียนรู้ออนไลน์แบบต่าง ๆ จะช่วยอำนวยความสะดวกให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงสื่อการสอนและทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้เสมือนกับการเรียนรู้แบบปกติในห้องเรียนได้ (Alsoud and Harasis, 2021, 1412)

ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษามีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในระดับปานกลาง ซึ่งการเรียนออนไลน์ได้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของนักศึกษา ดังนี้ เมื่อเรียนแบบออนไลน์นาน ๆ ทำให้ปวดตาและปวดศีรษะ ไม่มีสมาธิในการเรียน นักศึกษารู้สึกว่าการเรียนแบบออนไลน์ทำให้มีงาน มีการบ้านเพิ่มมากขึ้น เกิดความกังวลใจที่ไม่สามารถส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่กำหนด อีกทั้งกังวลใจกับผลคะแนนจากการวัดและประเมินผล รู้สึกว่าการเรียนแบบออนไลน์เป็นปัญหา และทำให้ไม่มีความสุขจากการเรียนแบบออนไลน์ ผลการศึกษาของ นิศากร โพธิมาศ และคณะ (2564, 152) พบว่า นักศึกษามีความเครียดในการเรียนออนไลน์ในระดับสูง และรุนแรง ซึ่งอาจเป็นเพราะสิ่งแวดล้อมรอบข้างไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้แบบออนไลน์ เช่น บริเวณรอบข้างมีเสียงดังรบกวน หรือมีปัญหาการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต การไม่ได้พบเพื่อนเป็นระยะเวลายาวนาน ไม่มีกิจกรรมสันทนาการในมหาวิทยาลัยทำให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ลัดดาวัลย์ คงสมบูรณ์ (2563, 188) กล่าวว่า การเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ในยุคความปกติแบบใหม่ “New Normal” อาจจะทำให้การมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนลดน้อยลงไปบ้าง ไม่เหมือนกับการเรียนรู้แบบตัวต่อตัว

ในห้องเรียนจริง ดังนั้น อาจารย์จึงควรเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชั้นเรียนออนไลน์มากขึ้น ส่งเสริมให้นักศึกษาได้กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างริเริ่มสร้างสรรค์ และผู้สอนควรรับฟังผู้เรียนอย่างมีเหตุผล (บุญทิพย์ สิริรังสรรค์, 2563, 11)

ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ พบว่า ทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ โดยด้านเนื้อหาบทเรียน และด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ในขณะที่ด้านการใช้สื่อและอุปกรณ์ด้านการวัดผลและประเมินผล และด้านผู้สอนมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ สำหรับทัศนคติต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ด้านสิ่งแวดล้อมขณะเรียนออนไลน์มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเสียงรบกวนหรือสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยทำให้นักศึกษาไม่มีสมาธิในการเรียนเมื่อคำสอนหรือการบรรยายของอาจารย์ขาดหายไปเป็นช่วง ๆ ทำให้นักศึกษาเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน อีกทั้งปัญหาการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตระหว่างเรียนหรือขณะสอบ ทำให้ไม่สามารถส่งงาน การบ้าน หรือข้อสอบได้ทันตามกำหนดเวลา จึงเกิดความเครียดและกังวลใจ สอดคล้องกับผลการศึกษาของชฎาภา ประเสริฐทรง และคณะ (2564, 14) ที่พบว่า สิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์และอุปสรรคของการสื่อสารออนไลน์มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์การออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งก่อนระหว่างและหลังการสอนให้มีความเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สอนควรออกแบบการเรียนการสอนให้เหมาะสม

กับลักษณะรายวิชาโดยคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน สื่อการเรียนการสอนสำหรับการเรียนออนไลน์จำเป็นต้องทันสมัยหลากหลายและเข้าใจง่าย ขนาดตัวอักษรใน PowerPoint ต้องชัดเจน รูปภาพ หรือวิดีโอคลิปจะช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนในการเรียนรู้แบบออนไลน์ได้ ผู้สอนควรสังเกตผู้เรียนขณะที่มีการสอนแบบออนไลน์ และมีความยืดหยุ่นด้านเวลา เนื่องจากนักศึกษาอาจมีปัญหาอุปสรรคในการใช้ระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ในขณะที่เรียนหรือขณะทำข้อสอบ การวัดประเมินผล การเรียนรู้ควรมีความหลากหลาย เช่น การทดสอบด้วยข้อสอบ การส่งชิ้นงาน การประเมินจากกิจกรรมในชั้นเรียนออนไลน์ และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อเป็นการสะท้อนข้อมูลของผู้สอนให้กับผู้เรียน สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดความเครียดในการเรียนออนไลน์ได้ การเรียนรู้แบบออนไลน์ทำให้การจัดการเรียนการสอนขับเคลื่อนต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลจากการศึกษาพบว่า การเรียนการสอนแบบออนไลน์ทำให้ผู้เรียนไม่มีสมาธิในการเรียน ความสนใจในการเรียนลดลง และไม่สนุกกับการเรียน ดังนั้น ผู้สอนจึงควรออกแบบการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ที่หลากหลาย และเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียน เกิดการเรียนรู้ มีความสุขและไม่เครียดในการเรียน

เอกสารอ้างอิง

ชฎาภา ประเสริฐทรง จรินทร์วรรณ แสงศิริรัตนนา และพรชญา กลัดแก้ว. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ในการเรียนออนไลน์ จากสถานการณ์โควิด - 19 ของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์

สมเด็จพระเจ้าพระยา, 15(1), 14-28.

ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2552). การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

2. นักศึกษาเกิดความกังวลใจกับผลคะแนนจากการเรียนแบบออนไลน์ อีกทั้งรู้สึว่าการเรียนแบบออนไลน์ทำให้มีงานที่ได้รับมอบหมายหรือการบ้านเพิ่มมากขึ้น ไม่สามารถส่งงานได้ตามเวลาที่กำหนด ดังนั้น ผู้สอนจึงควรเน้นการเก็บคะแนนในชั้นเรียนเพิ่มขึ้น และลดการมอบหมายงานทำนอกชั้นเรียน อันจะทำให้ผู้เรียนลดความวิตกกังวลเรื่องส่งงานหรือการบ้านไม่ทันตามเวลาที่กำหนด จำนวนชิ้นงานที่มากจนเกินไป รวมถึงลดความเครียดเกี่ยวกับผลคะแนนจากการเรียนแบบออนไลน์ และคะแนนจากการสอบวัดและประเมินผลลงได้

3. ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ส่งผลกระทบต่อนักศึกษาทั้งด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาควรให้ความสนใจ สังเกต ติดตามและเฝ้าระวังว่านักศึกษาคนใดที่อาจมีความเสี่ยงหรือกำลังประสบกับปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างรุนแรง เพื่อที่จะช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาได้อย่างทันท่วงที

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้แบบออนไลน์ของนักศึกษา

2. ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้และรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ สร้างและพัฒนาสื่อการเรียนรู้ออนไลน์ของแต่ละรายวิชาเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทการเรียนรู้และเหมาะสมกับผู้เรียนมากที่สุด

- ธรรมรัตน์ แซ่ตัน โภโคย เชาบุญ โสภณ จันทร์ทิพย์ ธงชัย สุธีรศักดิ์ และวัชรวิดี ลิ้มสกุล. (2564). ความพร้อมต่อการเรียนการสอนแบบออนไลน์ของนักศึกษา ภายใต้สถานการณ์การระบาดไวรัส COVID - 19 : กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต. **วารสารสังคมวิจัยและพัฒนา**, 3(1), 23-37.
- พีรดาวิช มุหะมัด รอฮานี เตชะ และรอฮานี มาแฉ. (2564). ศึกษาสภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนรายวิชาการใช้ภาษามลายูในชีวิตประจำวัน รหัสวิชา (11 - 034 - 104) ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 8(2), 137-216.
- นิศากร โพธิมาศ สุนทรภรณ์ มีพริ้ง และมาลินี อยู่ใจเย็น. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนออนไลน์ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการเผชิญความเครียดของนิสิตพยาบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด - 19. **วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล**, 37(3), 142-154.
- บุญทิพย์ สิริธรรังศรี. (2563). การจัดการเรียนการสอนออนไลน์สู่กรอบมาตรฐานวิชาชีพการสอน และสนับสนุนการเรียนรู้ ระดับอุดมศึกษา. **วารสารวิชาการราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์**, 2(3), 1-17.
- มนธิชา ทองหัตถา. (2564). การจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ของครูกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ โรงเรียนปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช. **วารสารละศรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี**, 5(1), 43-51.
- ลัดดาวัลย์ คงสมบูรณ์. (2563). ความพร้อมในการเรียนรู้ออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ท่ามกลางการระบาดของไวรัสโควิด-19. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี**, 9(2), 186-197.
- Alsoud, A.R. and Harasis, A.A. (2021). The Impact of COVID-19 Pandemic on Student's E-Learning Experience in Jordan. **J. Theor. Appl. Electron. Commer. Res**, 16, 1404-1414.
- Krejcie, R. V. and Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), 607-610.