

การจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อการจัดการเรียนการสอน แบบผสมผสาน

Stress management of Kasetsart University students regarding Blended Learning

กัลพฤกษ์ พลสร

Kanlapruk Polsorn

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*Corresponding Author, E-mail: Kanlapruk.p@ku.th

Received: November 11, 2024, Revised: November 15, 2024, Accepted: November 19, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและรูปแบบการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2565 รวมทั้งสิ้น 451 คน ได้มาโดยใช้วิธีสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนิสิต แบบวัดระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และแบบประเมินการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ มาแจกแจงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรโดยใช้การทดสอบค่าที (Independent – t test) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนความเครียดมากกว่า 62 คะแนน เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิตชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ โดยเปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตที่มีเพศและระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในเวลาว่างแตกต่างกัน มีระดับความเครียดที่แตกต่างอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถจัดการกับความเครียดโดยรวมได้ในระดับมาก ($\bar{x} = 2.89$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการกับความเครียดในระดับมาก ทั้งด้านการจัดการที่ปัญหา ($\bar{x} = 2.80$) และ การจัดการที่อารมณ์ ($\bar{x} = 2.98$)

คำสำคัญ: การจัดการความเครียด, การจัดการเรียนการสอนแบบผสม, นิสิต

Abstract

The purpose of this study was to study the stress levels and stress management styles of Kasetsart University students regarding blended Learning. The sample group used in this research are undergraduate students Kasetsart University, academic year 2022, a total of 451 students were obtained using the purposive sampling method. The tool used in this research was a questionnaire, including general information about general student information. Stress level measure of Kasetsart University students and stress management assessment form data analysis. The researcher collects data from the sample analyze the statistical values with computer programs. To enumerate the frequencies, percentages, means, and standard deviations and analyze and compare the means of the variables using Independent - t test. The results of the research found that most of the sample had a stress score of more than 62 points, indicating high levels of stress that continued or were facing a life crisis. This level of stress results in physical and mental illness. life is not happy distracted thoughts bad decision can't restrain emotions by comparing the stress levels of students of different genders and the amount of time spent doing activities in their free time. There was a significant difference in stress levels at the .05 level. Most of the sample groups were able to handle overall stress at a high level ($\bar{x} = 2.89$). When considering each aspect, it was found that The subjects were able to handle high levels of stress. Both problem management ($\bar{x} = 2.80$) and emotional management ($\bar{x} = 2.98$)

Keywords: Stress management, Students, Blended Learning

บทนำ (Introduction)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ Covid-19 ทำให้ทั่วโลกต่างเฟ้นหามาตรการรับมือที่ดีที่สุด ก่อนมาลงเอยด้วยมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมหรือ Social Distancing จนนำไปสู่การปิดเมือง ปิดเศรษฐกิจ และปิดสถาบันการศึกษาในเวลาต่อมา นั่นกลายเป็นสาเหตุให้นักเรียนจำนวนกว่า 1.5 พันล้านคน หรือมากกว่า 90% ของนักเรียนทั้งหมดในโลกได้รับผลกระทบ ถูกบั่นป่วนกระบวนการเรียนรู้ และบางส่วนยังประสบปัญหาเรื่องการเข้าถึงเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทในโลกการศึกษาแบบปัจจุบันทันด่วน ซึ่งให้เห็นถึงประเด็นด้านความเหลื่อมล้ำที่อาจรุนแรงสาหัสมากขึ้นเป็นทวีคูณ การมาเยือนของวิกฤตโรคระบาดทำให้เกิดคำถามเกี่ยวกับระบบการศึกษาหลากหลายด้าน เป็นต้นว่า เราจะออกแบบการเรียนรู้ในยุคโควิด-19 ให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร ทักษะและหลักสูตรโลกการศึกษารูปแบบใหม่หลังจากนี้ควรมีหน้าตาแบบไหน เทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทด้านการเรียนรู้หรือทำให้ความเหลื่อมล้ำแย่กว่าเดิม การเรียนในช่วงปิดโรงเรียนมีหลายรูปแบบ ส่วนใหญ่คนมักจะพูดถึงการเรียนออนไลน์ เป็นกระแสหลักที่ประเทศต่าง ๆ พูดกันเยอะ แต่ในความเป็นจริง เราพบว่าเด็กในหลายพื้นที่ไม่มีความพร้อมตรงนี้ ไม่มีคอมพิวเตอร์ ไม่มีอินเทอร์เน็ต ถึงทางกระทรวงจะคิดว่าวิธีที่น่าจะเข้าถึงได้ง่ายที่สุดคือใช้ระบบทีวีดาวเทียม แต่ในหลายพื้นที่เด็กก็ยังไม่แม้แต่จะฟังไฟฟ้า ถ้าจะเรียนวิธีนี้ เด็กต้องเข้ามาที่โรงเรียนที่จัดสถานที่ไว้ให้ ซึ่งก็ต้องอาศัยการบริหารจัดการที่ขึ้นอยู่กับเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่ ขึ้นอยู่กับความพร้อมของโรงเรียนและครู โรงเรียนต่าง ๆ ค่อนข้างมีแนวคิดของตัวเอง ผมเชื่อว่าถ้าเขาสามารถบริหารได้อย่างอิสระก็น่าจะพอจัดการได้ อย่างไรก็ตาม โรงเรียนบางแห่งยังประสบปัญหาความเหลื่อมล้ำทางทรัพยากรทางการศึกษาอยู่ เช่น โรงเรียนในเมืองมีความพร้อม มีอินเทอร์เน็ต มีครู มีระบบสนับสนุนที่ค่อนข้างดี กับโรงเรียนในชนบทที่ไม่มีอินเทอร์เน็ต ไม่มีไฟฟ้า หรือแม้แต่บางโรงเรียนอาจจะมีคอมพิวเตอร์ มีอินเทอร์เน็ต แต่ครูไม่มีศักยภาพที่จะสอนตรงนั้นได้ เพราะฉะนั้นการเรียนออนไลน์อย่างเดียว อาจจะไม่ใช่ว่าตอบสำหรับเด็กส่วนใหญ่ของประเทศ ต้องมีวิธีการประยุกต์ดัดแปลงที่หลากหลาย เช่น บางโรงเรียนใช้ระบบ remote learning ซึ่งอาจจะไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นระบบออนไลน์เสมอไป บางโรงเรียนก็ใช้ระบบ learning box set มีอุปกรณ์ หนังสือ แบบฝึกหัด คู่มือการเรียนที่เด็กเอาไปศึกษาเองที่บ้านได้ หรืออาศัยการประสานงานกับผู้ปกครองให้ติดตามว่ามีปัญหาอะไรใหม่ในการช่วยเหลือลูกเรียนหนังสือ โดยใช้ระบบเรียนที่บ้าน เป็นต้น (กองบรรณาธิการ The 101 World, 2564) ภายใต้สถานการณ์เช่นนี้ การเรียนรู้แบบผสมผสานหรือ Blended Learning เป็นรูปแบบและเทคนิควิธีการสอนหนึ่งที่น่าสนใจในการเรียนรู้รวมทั้งการฝึกอบรมในยุคแห่งสังคมสารสนเทศในปัจจุบัน ซึ่งเป็นลักษณะการผสมผสานรูปแบบการเรียนรู้ทั้งในลักษณะเผชิญหน้า (Face-to-Face) และการเรียนผ่านระบบคอมพิวเตอร์ในระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Computer Mediated) ในการสร้างองค์ความรู้ได้อย่างหลากหลาย ผู้เรียนสามารถเรียนได้โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและสถานที่ (Anytime Anywhere) เป็นการสร้างโอกาสและความเสมอภาคในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งข่าวสารถึงกันได้อย่างรวดเร็วก่อให้เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้ในการเรียนผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นโอกาสอันดีของผู้เรียน ที่ต้องการพัฒนาทักษะความรู้ในการ

ทำงาน ทักษะชีวิตและความรู้ในชีวิตประจำวันโดยวิธีหาความรู้เพิ่มเติม จากสื่อต่าง ๆ มากขึ้น การนำเอา รูปแบบการเรียนแบบผสมผสานมาใช้นั้น ต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพทางการ เรียนให้เกิดขึ้น ปัจจุบันรูปแบบการเรียนแบบนี้ได้ถูกนำมาใช้เป็นสื่อการสอนในทุกระดับการศึกษา รวมถึงใช้ จัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษากันมาก มีการศึกษาวิจัยหลายชิ้นงานที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพของการใช้ รูปแบบการเรียน Blended Learning ซึ่งจะต้องเป็นบทบาทสำคัญของทุกฝ่ายที่คงต้องให้ความสนใจและสร้าง ความมั่นใจต่อการปรับใช้รูปแบบการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นโดยการสร้างความพร้อมในองค์ประกอบทุก ๆ ด้าน ทั้งด้าน บุคลากร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และกระบวนการสร้างระบบที่จะต้องดำเนินการต่อเนื่องและมีความสอดคล้อง สัมพันธ์กัน และคงไม่ผิดที่จะกล่าวว่า Blended Learning เป็นรูปแบบการเรียนอีกทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสม กับสภาพการณ์ของประเทศไทยที่จะนำมาใช้ ในการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบัน (กุลธิดา ทุ่งคาโน, 2564) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นรูปแบบการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อการจัดการเรียนการสอน แบบผสมผสาน เพื่อเป็นทิศทางการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการเรียนการสอนที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการ เรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและตอบสนองการเรียนรู้ในโลกยุคการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้ในยุคความ เป็นปกติใหม่

วัตถุประสงค์การวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อการจัดการเรียนการสอนแบบ ผสมผสาน
2. เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการความเครียด ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อการจัดการเรียนการ สอนแบบผสมผสาน

การทบทวนวรรณกรรม (Literature Review)

ความเครียด เป็นความทุกข์ที่แสดงอาการผ่านทางร่างกายและจิตใจ เป็นอาการที่มีความเกี่ยวพันกัน ระหว่างร่างกายกับจิตใจ โดยเกิดการตื่นตัวเพื่อเตรียมรับกับสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งไม่เป็นที่พอใจหรือไม่คาดหวังว่า จะเกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างหนักหนาเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ด้วยเหตุนี้เองจึงเกิด ความรู้สึกเป็นทุกข์หนักใจ หรือแม้แต่กระทั่งเป็นต้นเหตุให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายตามมา รวมถึงพฤติกรรม ที่ไม่ปกติตามไปด้วย สาเหตุของความเครียด

โดยทั่วไปความเครียดจะเกิดจากสาเหตุสำคัญหลัก 2 ประการคือ 1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นปัญหาส่วนใหญ่ที่เผชิญได้ทั่วไป ซึ่งได้แก่ ปัญหาทางการเงิน หน้าที่การงานความรับผิดชอบ ปัญหาภายในครอบครัวหรือ แม้แต่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เช่นปัญหามลพิษ รถติด น้ำท่วมหรือแล้งซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ถือเป็นปัญหาสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันขึ้นมาได้และ 2. วิธีการคิดและประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน คือ การคิดหาวิธีการแก้ปัญหา หรือทัศนคติที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเองโดยปกติทั่วไปผู้ที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน มีสติในการควบคุมอารมณ์ ใจเย็น จะเป็นคนที่เกิดอาการเครียดในชีวิตน้อยที่สุด หรือน้อยกว่ากลุ่มคนที่ค่อนข้างจะมองโลกในแง่ร้าย คนประเภทนี้จะค่อนข้างเอาจริงเอาจังกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมากเกินไป เป็นคนที่มีความคาดหวังมาก ใจร้อน จนบางครั้งทำให้ขาดสติในการตัดสินใจทำการใด ๆ ทำให้เกิดผลเสียตามมานอกจากนี้การเป็นคนที่ไม่รู้สึกว่าเขา มีคนคอยให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา จากคนที่ได้รับการไว้วางใจได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียดที่น้อยกว่าคนที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพัง (ประสาณพร มณฑลธรรม, 2537) ความเครียดจึงเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญา ความสามารถในการเอาตัวรอดทำได้ ความเครียดนั้นจึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จักควบคุมให้อยู่ในระดับที่พอดี สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่นั้นเกิดจากจิตใจ แต่ผลกระทบของความเครียดนั้น มีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายทรุดโทรม ย่อมส่งผลให้จิตใจผิดปกติไปด้วย นอกจากนั้นยังกระทบถึงคนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งสมรรถภาพในการทำงานก็น้อยลงไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความเครียดนั้นก็มิมีประโยชน์ในยามจำเป็น หากรู้จักใช้ให้ดี ส่วนสิ่งที่เป็ผลเสียของความเครียดก็คือการมีความเครียดมากเกินไป ซึ่งส่งผลเสียแก่ร่างกาย จิตใจ การแก้ปัญหาชีวิต การทำงานสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ความเครียดที่มีระดับมากเกินไปควรได้รับการช่วยเหลือ แก้อไข (เอกรินทร์ สังข์ทองและลูกมาน หะยิกาเล็ง, 2554) ดังนั้นความเครียดจึงเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน ที่อาจจะก่อให้เกิดความเครียดมากหรือน้อยแตกต่างกันไป ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ของปัญหา คิดหาทางแก้ไข รวมถึงการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป

การเรียนรู้แบบผสมผสาน หรือ Blended Learning เป็นวิธีการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของการระบาดของโควิด-19 ที่ผู้เรียนและผู้สอนไม่สามารถทำกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียนได้ตามปกติ ดังนั้น การเรียนการสอนจำเป็นต้องพึ่งพาเทคโนโลยีและระบบออนไลน์เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เรียน ทั้งยังช่วยให้ผู้สอนพัฒนาการเรียนการสอนในชั้นเรียนในยามที่ไม่สามารถดำเนินการสอนในห้องเรียนตามปกติได้ โมเดล Blended Learning ที่มีอยู่นั้นเกิดขึ้นจากการผสมผสานองค์ประกอบต่าง ๆ ระหว่างการเรียนแบบดั้งเดิมและการใช้เทคโนโลยีในยุคออนไลน์ ซึ่งการเรียนทั้งสองรูปแบบจะต้องเติมเต็มหรืออุดช่องโหว่กันและกันเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทั้งนักเรียนและครู เช่นในยามที่โรงเรียนไม่สามารถเปิดได้เพราะการระบาดของโรค หรือการเผชิญภัยพิบัติในรูปแบบต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สามารถดำเนินการสอนได้ตามปกติครูผู้สอนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อจัดสภาพแวดล้อมให้เกิดการเรียนรู้และการมี

ส่วนร่วมได้มากเท่าห้องเรียนเดิมหรือมากกว่าเดิม Blended Learning นั้นมีโมเดลที่หลากหลายและถูกนำมาใช้โดยนักการศึกษาอย่างแพร่หลายทั่วโลก นอกจากนี้ในแต่ละโมเดลยังสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของการเรียนได้อย่างยืดหยุ่น โดยโมเดลที่ได้รับความนิยม เช่น การเปลี่ยนสถานี (Station Rotation) โดยในการเรียนจะมีหลายสถานีให้นักเรียนได้เรียนรู้และหนึ่งในสถานีการเรียนรู้เป็นรูปแบบออนไลน์โดยจะผสมผสานห้องเรียนที่มีคุณครูเป็นศูนย์กลางการจับกลุ่มของนักเรียนเพื่อเรียนรู้ และการใช้สถานีออนไลน์เพื่อช่วยให้เกิดรูปแบบการเรียนที่หลากหลายและยืดหยุ่น การหมุนสถานียังใช้ได้กับการเรียนหลากหลายวิชา เช่น วิชาวิทยาศาสตร์ วิชาคณิตศาสตร์ วิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีซึ่งอาจเปลี่ยนรูปแบบเป็นการเปลี่ยนแล็บ (Lab Rotation) ซึ่งจะให้นักเรียนเรียนรู้ผ่านสื่อออนไลน์หรือในระหว่างการอยู่ในห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ซึ่งเปิดโอกาสให้สามารถใช้เครื่องมือได้โดยตรง อย่างไรก็ตาม การใช้สื่อมากเกินไปอาจไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับนักเรียนได้เช่นกัน ดังนั้น คุณครูจึงยังคงมีบทบาทสำคัญที่จะคอยเป็นผู้ช่วยเหลือให้คำแนะนำในระหว่างการเรียน การเรียนแบบยืดหยุ่น (Flex Learning) หรือการใช้คอร์สการเรียนออนไลน์เป็นศูนย์กลางที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถมีอิสระในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตามความสะดวกและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล โดยครูผู้สอนทำหน้าที่เหมือนพี่เลี้ยงคอยชี้แนะแนวทางระหว่างการเรียนรู้โดยการเรียนรู้อาจมีการผสมผสานการเรียนแบบดั้งเดิมหากจำเป็นแบบจำลอง และการเรียนรู้เสมือนจริง (Enriched Virtual Learning) ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้แบบออนไลน์ทั้งหมด โดยที่จะมีการเรียนแบบดั้งเดิมตามสมควรเท่านั้น (ปรารธนา, 2565) ทั้งนี้แนวคิดของการเรียนแบบผสมผสาน สามารถแบ่งออกเป็น 4 แนวคิดด้วยกัน (Carman, 2006) ได้แก่

1) แนวคิดผสมผสานเทคโนโลยีการเรียนการสอนบนเว็บกับการเรียนในชั้นเรียนแบบดั้งเดิม เช่น การเรียนในห้องเรียนเสมือนแบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ร่วมกัน วิดีโอสตรีมมิ่ง เสียง และข้อความ เป็นต้น เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายของการจัดการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Singh ที่ให้นิยามของการเรียนแบบผสมผสานไว้ว่า เป็นเรียนโดยใช้การผสมผสานวิธีสอนที่หลากหลายเข้าด้วยกันเพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงสุด

2) แนวคิดการผสมผสานวิธีสอนที่หลากหลายเข้าด้วยกัน เช่น แนวคิดสร้างสรรค์นิยม (constructivism) แนวคิดพฤติกรรมนิยม (behaviorism) และแนวคิดพุทธินิยม (cognitivism) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์จากการเรียนที่ดีที่สุด ซึ่งอาจใช้หรือไม่ใช้เทคโนโลยีเทคโนโลยีการสอน (instructional technology) ก็ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Bonk and Graham ที่กล่าวว่าการเรียนแบบผสมผสานเป็นการผสมผสานระบบการเรียน (learning systems) ที่หลากหลายเข้าด้วยกันเพื่อเป็นการแก้ปัญหาที่หลากหลายในการเรียน และสอดคล้องกับแนวคิดของ Carman ที่กล่าวว่าการเรียนแบบผสมผสานเป็นการผสมผสานทฤษฎีการเรียนรู้เข้าด้วยกันเพื่อให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนรู้

3) แนวคิดการผสมผสานเทคโนโลยีการเรียนการสอนทุกรูปแบบกับการเรียนการสอนในชั้นเรียนแบบดั้งเดิมที่มีการเผชิญหน้าระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ซึ่งเป็นมุมมองที่มีผู้ยอมรับกันอย่างแพร่หลายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ Uwes ที่กล่าวว่าการเรียนแบบผสมผสานเป็นการบูรณาการการเรียนแบบเผชิญหน้า การเรียนด้วยตนเอง และการเรียนแบบร่วมมือแบบออนไลน์เข้าด้วยกัน

4) แนวคิดการผสมผสานเทคโนโลยีการเรียนการสอนกับการทำงานจริง ซึ่งสอดคล้องกับ Bersin ที่กล่าวว่าการเรียนแบบผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมในองค์กร เป็นการผสมผสานการเรียนผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์และสื่ออื่น ๆ ในการส่งผ่านความรู้ในการเรียนและการฝึกอบรม

จากแนวคิดการจัดการเรียนการสอนบนเว็บแบบผสมผสานที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเรียนแบบผสมผสาน เป็นรูปแบบการเรียนที่มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการสร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเรียนรู้ วิธีการสอนของผู้สอน รูปแบบการเรียนรู้ของผู้เรียน สื่อการเรียนการสอน ช่องทางการสื่อสาร และรูปแบบปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ผู้เรียนกับผู้เรียน ผู้เรียนกับเนื้อหาผู้เรียนกับบริบทในการเรียนรู้ที่หลากหลาย และจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นความยืดหยุ่นเพื่อตอบสนองต่อความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดจากการเรียนการสอน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความเครียดของนิสิตนักศึกษาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยมีหลายสาเหตุซึ่งในงานวิจัยของชมพูนุช พัวเพิ่มพูลศิริ และวุฒิฉาน ห้วยทราย (2565) ที่ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดมากที่สุดคือด้านทักษะในการเรียน รองลงมาคือด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ด้านการจัดการเรียนการสอน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบ[ความเครียดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีที่ต่างกัน และมีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ ดังนั้นจึง ควรส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้มีความรู้สึกที่ผ่อนคลาย โดยอาศัยทักษะการสอนที่ดี ทันสมัย และมีประสิทธิภาพ ร่วมกับให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน รวมถึงผลการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่ (ปาริชาติ บัวเจริญและคณะ, 2561) พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาต่างกันมี ความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 พบว่านักศึกษา สาขาวิศวกรรมเครื่องกลมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาสาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้า วิศวกรรมโยธาและสิ่งแวดล้อม และวิศวกรรมอุตสาหการ เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา สาขาวิชาต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 พบว่านักศึกษา

สาขาวิศวกรรมอุตสาหการมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวแตกต่างกับนักศึกษาสาขาวิศวกรรมเครื่องกลและสาขาวิศวกรรมไฟฟ้า ส่วนนักศึกษาสาขาวิศวกรรมโยธาและสิ่งแวดล้อมมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวไม่แตกต่างกัน 4. นักศึกษามีคะแนนความเครียดและคะแนนการปรับตัวไม่มีความสัมพันธ์กันทั้งนี้เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป

การเรียนการสอนแบบผสมผสานจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในระบบการศึกษาไทย ซึ่งสามารถสะท้อนได้จากงานวิจัยของ ทศพร ดิษฐ์ศิริ (2563) ที่มุ่งเน้นการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยวิธีการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของนักศึกษาวิชาชีพครู ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยวิธีการเรียนรู้เชิงรุก (BLALM Model) มีองค์ประกอบสำคัญ 4 องค์ประกอบ คือ ผู้สอน ผู้เรียน ห้องเรียน และ เทคโนโลยี ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบอยู่ในระดับมากที่สุด และ ผลของการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยวิธีการเรียนรู้เชิงรุก พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยด้านทักษะและด้านนวัตกรรมของผู้เรียนทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนของผู้เรียนระดับเก่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนหลังเรียน ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ก่อนเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับหลังเรียน ในระดับปานกลาง และ ผู้เรียนมีความพึงพอใจกับรูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยวิธีการเรียนรู้เชิงรุกในระดับมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยรวม 4.66 และ 3.6) ผลของการรับรองรูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยวิธีการเรียนรู้เชิงรุก มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ที่คะแนนเฉลี่ย 4.80 และงานวิจัยของธัญพรพร พานสกล (2560) ที่ศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความผูกพัน แรงจูงใจ และความพึงพอใจของผู้เรียน กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า ผลของการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความผูกพัน(แรงจูงใจและความพึงพอใจ ซึ่งผู้เรียนโดยใช้การเรียนการสอนแบบผสมผสาน มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความผูกพัน และความพึงพอใจของผู้เรียนสูงกว่าผู้เรียนโดยการเรียนการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ .05และผู้ที่ใช้ฟังกซ์น์ สนับสนุนของระบบจัดการการเรียนรู้อาจไม่พบความแตกต่างกันระดับความผูกพัน แรงจูงใจ และความพึงพอใจของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

วิธีการวิจัย (Methodology)

งานวิจัยเรื่อง การจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อการจัดการเรียนการสอนแบบผสม มีรายละเอียดการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2565 รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,345 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2565 รวมทั้งสิ้น 451 คน ได้มาโดยใช้วิธีสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งได้ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนิสิต

ตอนที่ 2 แบบวัดระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 3 แบบประเมินการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

เป็นเพศชายและหญิง มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อเข้าร่วมการวิจัยและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ครบตามเวลาที่กำหนด สามารถตอบแบบสอบถามไม่ครบตามที่กำหนดไว้ ไม่สมัครใจให้ข้อมูล และไม่อยู่ในช่วงเวลาเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อหาค่าต่าง ๆ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง มาแจกแจงค่าความถี่ และค่า ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางแสดงความเรียง

2. วิเคราะห์ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง มาแจกแจงค่าความถี่ และค่า ร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางแสดงความเรียง

3. วิเคราะห์การจัดการความเครียดโดยแจกแจง ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรโดยใช้การทดสอบค่าที (Independent – t test) ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย (Results)

ผลการวิจัยเรื่อง การจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสาน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 249 คนคิดเป็นร้อยละ 55.2 รองลงมาเป็นเพศชายจำนวน 202 คนคิดเป็นร้อยละ 44.8 มีอายุระหว่าง 18-19 ปี จำนวน 272 คนคิดเป็นร้อยละ 60.3 รองลงมา อายุ 20 -21 ปี จำนวน 163 คนคิดเป็นร้อยละ 36.1 และอายุมากกว่า 21 ปี จำนวน 16 คนคิดเป็นร้อยละ 3.5 โดยมากนับถือศาสนาพุทธ จำนวน 434 คนคิดเป็นร้อยละ 96.2 มีภูมิลำเนาในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 193 คนคิดเป็นร้อยละ 42.8 และพักอาศัยอยู่กับครอบครัวจำนวน 314 คนคิดเป็นร้อยละ 69.6 กลุ่มตัวอย่างโดยมากศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 จำนวน 217 คนคิดเป็นร้อยละ 48.1 ในคณะสายมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 240 คนคิดเป็นร้อยละ 53.2 มีผลการเรียน (GPA) ในระดับ 2.51-3.50 จำนวน 308 คนคิดเป็นร้อยละ 68.3 ส่วนใหญ่ลงทะเบียนเรียนจำนวน 10-20 หน่วยกิต จำนวน 222 คนคิดเป็นร้อยละ 49.2 และมีการจัดการเรียนการสอนออนไลน์โดยใช้โปรแกรม google meet จำนวน 250 คนคิดเป็นร้อยละ 55.4 เมื่อว่างจากการเรียน กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมในเวลาว่างเป็นระยะเวลา มากกว่า 3 ชั่วโมง จำนวน 173 คนคิดเป็นร้อยละ 38.4 รองลงมา ระยะเวลา 2-3 ชั่วโมง จำนวน 153 คนคิดเป็นร้อยละ 33.9 และระยะเวลา 1-2 ชั่วโมง จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 24.8 ตามลำดับ ทั้งนี้ช่วงเวลาที่ใช้ทำกิจกรรมในเวลาว่างส่วนใหญ่เป็นช่วงเย็นหลังเลิกเรียนออนไลน์ จำนวน 264 คนคิดเป็นร้อยละ 58.5 รองลงมาเป็นช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์ที่ไม่มีเรียนออนไลน์ จำนวน 102 คนคิดเป็นร้อยละ 22.6 ช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ จำนวน 85 คนคิดเป็นร้อยละ 18.8

ตาราง 1 แสดงแบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

ระดับของความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 23 คะแนน	2	0.4
24 – 41 คะแนน	60	13.3
42 – 61 คะแนน	138	30.6
มากกว่า 62 คะแนน	251	55.7

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับคะแนนความเครียดมากกว่า 62 คะแนน จำนวน 251 คนคิดเป็นร้อยละ 55.7 รองลงมา ระดับคะแนนความเครียด 42 – 61 คะแนน จำนวน 138 คนคิดเป็นร้อยละ 30.6 ระดับคะแนนความเครียด 24 – 41 คะแนน จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 13.3 ทั้งนี้ คะแนน 62

คะแนนขึ้นไปท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรังมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งรัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ตาราง 2 เปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตที่มีเพศแตกต่างกัน

เพศ	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig.
ชาย	3.26	.812	-4.180	449	.000*
หญิง	3.54	.634	-4.075	374.769	

*P< .05

จากตาราง 2 พบว่า เพศแตกต่างกัน มีระดับความเครียดที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 เปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตต่อระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในเวลาว่างแตกต่างกัน

ระยะเวลา	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.196	3	2.399		
Within Groups	327.088	447	.732	3.278	.021*
Total	334.284	450			

*P< .05

จากตาราง 3 พบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในเวลาว่างแตกต่างกัน มีระดับความเครียดที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถจัดการกับความเครียดโดยรวมได้ในระดับมาก ($\bar{x} = 2.89$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการกับความเครียดในระดับมาก ทั้งด้านการจัดการที่ปัญหา ($\bar{x} = 2.80$) และการจัดการที่อารมณ์ ($\bar{x} = 2.98$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าส่วนใหญ่สามารถจัดการกับความเครียดได้ในระดับมาก แต่มีข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการกับความเครียดได้ในระดับน้อย ได้แก่ข้อ 17. เมื่อเกิดความเครียดท่านพึ่งศาสนา เช่น สวดมนต์ ($\bar{x} = 1.64$) รองลงมา ข้อ 25. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำสมาธิ ($\bar{x} = 1.97$) และข้อ 24. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง ($\bar{x} = 2.42$) ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย (Discussion)

ศึกษาระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือรั้งมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักเรียนและผลกระทบต่อการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ (Yasmin et al, 2020) ที่อธิบายว่า ในปัจจุบันความเครียดเป็นส่วนสำคัญของชีวิตเนื่องจากมีหลายอย่างที่ทำหน้าที่เป็นตัวเร่งความเครียด Covid-19 สร้างความเดือดร้อนอย่างมากทั่วโลก ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ความเครียดกำลังส่งผลกระทบต่อเด็กทุกวัยมากขึ้นเรื่อยๆ การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมเป็นเรื่องยากมาก เนื่องจากพ่อแม่ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะดูแลลูกอย่างเหมาะสม โดยทั่วไปแล้ว ผู้คนมีทัศนคติที่เหมือนกันว่าความเครียดมีสาเหตุมาจากเรื่องเศร้าเท่านั้น แต่ความจริงก็คือความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ดีเช่นกัน ในส่วนของความเครียดสำหรับนักเรียนนั้น มีเหตุผลมากมายที่สามารถทำให้เกิดความเครียดในชีวิตของนักเรียนได้ บางส่วนได้แก่ ไม่ตรงกันระหว่างนักเรียนและครูซึ่งอาจทำให้เกิดความตึงเครียดและทำให้เกิดความเครียดได้ การขาดความเอาใจใส่จากครอบครัวมักก็เป็นเหตุผลว่าทำไมสิ่งนี้ถึงโจมตีนักเรียนทุกคน โดยทั่วไปแล้ว เด็ก ๆ จะไม่ดูแลนิสัยการกินของตนเอง ซึ่งเป็นผลให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดมากขึ้น นอกจากนี้ สาเหตุอื่น ๆ ของความเครียดก็คือ การนอนหลับไม่เพียงพอเป็นสาเหตุที่พบบ่อย และนักเรียนทั่วโลกก็ได้รับผลกระทบจากความเครียดด้วยเหตุนี้ การจัดการความเครียดในหมู่นักเรียนเป็นเรื่องที่พลาดไม่ได้ เพื่อจัดการกับเรื่องเลวร้ายนี้สถาบันการศึกษาส่วนใหญ่จึงจัดตารางเรียนการจัดการความเครียดเพิ่มเติม แต่นักเรียนมักจะไม่ค่อยมีเวลาเข้าเรียน บทความนี้มีความพยายามในการทราบผลกระทบของความเครียดในหมู่นักเรียนและความจำเป็นในการจัดการกับความเครียดเพื่อทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ดังเช่นในงานวิจัยของภูวสิทธิ์ ภูววรรณและคณะ (2566) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในช่วงโควิด-19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและรุนแรง ร้อยละ 71.9 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ได้แก่ ความไม่เพียงพอของรายได้ อุปกรณ์ในการเรียนออนไลน์ไม่พร้อมใช้งานสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ระดับน้อย และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะจากผลงานวิจัยพบว่า ควรมีการคัดกรองความเครียดให้กับนักศึกษาและมีการติดตามช่วยเหลือนักศึกษา โดยเฉพาะกลุ่มที่มีปัญหาอุปกรณ์ในการเรียนรายได้ไม่เพียงพอ และสิ่งแวดล้อมในการเรียนออนไลน์ แตกต่างกับงานของรุ่งภรณ์ กล้ายประยงค์ (2566) ที่ศึกษาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในยุคการหยุดชะงักสองต่อ ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีระดับความเครียดในระดับปกติ ส่วนระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าอยู่ใน

ระดับต่ำ ระดับความเครียดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของนักศึกษาเพศชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>.05$) แต่พบความแตกต่างของระดับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าจากระดับชั้นปีของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$)

2.รูปแบบการจัดการความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถจัดการกับความเครียดโดยรวมได้ในระดับมาก ($\bar{x} = 2.89$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการกับความเครียดในระดับมาก ทั้งด้านการจัดการที่ปัญหา ($\bar{x} = 2.80$) และการจัดการที่อารมณ์ ($\bar{x} = 2.98$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าส่วนใหญ่สามารถจัดการกับความเครียดได้ในระดับมาก แต่มีข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการกับความเครียดได้ในระดับน้อย ได้แก่ข้อ 17. เมื่อเกิดความเครียดท่านพึ่งศาสนา เช่น สวดมนต์ ($\bar{x} = 1.64$) รองลงมา ข้อ 25. เมื่อเกิดความเครียดท่านมักจะทำสมาธิ ($\bar{x} = 1.97$) และข้อ 24. เมื่อเกิดความเครียดท่านจะปล่อยให้อารมณ์คลั่งคลายไปเอง ($\bar{x} = 2.42$) ตามลำดับ จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าด้วยสถานการณ์การระบาดที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการเกิดภาวะเครียดและการหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดนั้น ๆ โดยจากการศึกษาเกี่ยวกับภาวะความเครียด แหล่งความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (จินตนา กาญจนวิสุทธิและคณะ 2553) พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีโดยรวมมีภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตมีความเครียดด้านการเรียนสูงสุด รองลงมาคือด้านเศรษฐกิจ นิสิตที่เพศต่างกันรับรู้ด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิสิตชั้นปีต่างกันรับรู้ด้านการเรียนและด้านเรื่องส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ และนิสิตวิทยาเขตต่างกันรับรู้ด้านเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาวะความเครียดของนิสิตมีความสัมพันธ์กับแหล่งความเครียดทุกด้าน นิสิตระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่ใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เช่นเดียวกับงานวิจัยของ สวิตา อ่อนลออและคณะ (2556) ศึกษาการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น พบว่า การจัดการความเครียดของนักศึกษา โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับ ค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรกดังนี้ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ด้านการจัดให้มีคลินิกแนะนำและปรึกษา และด้านการออกแบบงานใหม่ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่นด้านเกรตเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นนักศึกษาควรให้ความสำคัญกับการจัดการความเครียด เพราะจะสามารถช่วยให้นักศึกษาสามารถแก้ไขปัญหา เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการใช้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้เพื่อปรับให้ร่างกายและจิตใจ เข้าสู่ภาวะปกติ รวมถึง สะท้อนได้จากงานวิจัยของวสุทธิ์ โนจิตต์และคณะ (2563) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่สามารถร่วมกัน ทำนาย

ความเครียด ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยสามารถร่วมกันทำนายความเครียดได้ร้อยละ 30.90 กลุ่มตัวอย่างจัดการ ความเครียดโดยใช้กิจกรรมออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ดูหนัง/ฟังเพลง/ร้องคาราโอเกะ ปรึกษาพ่อแม่และผู้ปกครองและสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ตามลำดับ ดังนั้น ควรมีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอกให้นักศึกษา มีการออกแบบการเรียนการสอนที่คำนึงถึงผลกระทบที่อาจก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษามากเกินไป มีการจัดระบบและกลไกที่สามารถช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เช่น การหารายได้พิเศษให้นักศึกษา เป็นต้น และสนับสนุนให้มีระบบบริการอินเทอร์เน็ตที่มีคุณภาพสำหรับให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูลเพื่อหาความรู้และเพื่อใช้เป็นวิธีการจัดการความเครียด

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสานสะท้อนให้เห็นว่านิสิตมีภาวะความเครียดที่ค่อนข้างมาก เนื่องจากในบางสาขาวิชาหรือบางคณะมุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียนมากกว่าการบรรยายเพียงอย่างเดียว รวมถึงความเข้าใจและการปรับตัว และปรับวิธีการจัดการเรียนการสอนของผู้สอนที่มุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ซึ่งสะท้อนให้เห็นได้จากงานของ Nahed Abdelrahman and Beverly J. Irby (2016) ที่ศึกษาการเรียนรู้อย่างผสมผสาน: มุมมองของครูอุดมศึกษา การเรียนรู้อย่างผสมผสานถูกนำมาใช้เป็นวิธีการเรียนรู้แบบเปลี่ยนผ่านเพื่อใช้ประโยชน์จากแพลตฟอร์มการเรียนรู้ทั้งแบบตัวต่อตัวและแบบออนไลน์ ในบทความนี้ ผู้เขียนได้สำรวจว่าคณาจารย์รับรู้อย่างไรโดยใช้แพลตฟอร์มต่าง ๆ ในการศึกษาในระดับอุดมศึกษาพร้อมกัน เช่น แพลตฟอร์มแบบเห็นหน้ากัน ออนไลน์ และแบบผสมในการสอน ในการศึกษาได้ตรวจสอบว่าคณาจารย์ให้คำจำกัดความการเรียนรู้อย่างผสมผสานอย่างไร นอกจากนี้ พวกเขายังได้สำรวจว่าผู้เข้าร่วมมองว่าการเรียนรู้ทั้งแบบผสมผสานและแบบออนไลน์เป็นช่องทางสำหรับความก้าวหน้าทางการศึกษาระดับอุดมศึกษา รวมถึงกลยุทธ์ในการดึงดูดนักเรียนให้มาศึกษาระดับอุดมศึกษามากขึ้น การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาภาพรวมเชิงวิเคราะห์ของแนวทางการเรียนรู้วิธีหนึ่ง เช่น แบบผสมผสานและผลกระทบต่อการศึกษาระดับอุดมศึกษา ผู้เขียนได้สัมภาษณ์คณาจารย์ทั้ง 10 คนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นี้ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าคณาจารย์ไม่มีคำจำกัดความเดียวของการเรียนรู้อย่างผสมผสาน แต่มีหลายคำจำกัดความ คณาจารย์ยังแสดงให้เห็นว่าพวกเขาสนับสนุนการเรียนรู้ออนไลน์เพราะสามารถเข้าถึงการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้มากขึ้น แต่พวกเขาเชื่อว่าการเรียนรู้อย่างเห็นหน้ากันจะทำให้ได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพมากขึ้น นอกจากนี้ก็เกิดการตั้งคำถามว่าสัดส่วนที่เหมาะสมของหลักสูตรแบบตัวต่อตัวและแบบออนไลน์คืออะไรเมื่อหลักสูตรถูกสอนในรูปแบบการเรียนรู้อย่างผสมผสาน สัดส่วนของการประชุมแบบออนไลน์และแบบตัวต่อตัวในหกสถาบันที่ใช้รูปแบบการเรียนรู้อย่างผสมผสานได้รับการทบทวน การทบทวนแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนระหว่างสองรูปแบบไม่ได้ถูกกำหนดไว้อย่างเคร่งครัดโดยมีสัดส่วนตั้งแต่ 75 % ออนไลน์และ 25 % แบบตัวต่อตัวถึง 13 % แบบออนไลน์และ 87 % แบบตัวต่อตัว บทความนี้นำเสนอผู้มีส่วนได้ส่วนเสียสามารถให้นักเรียนอาจารย์และหน่วยงานที่ต้องพิจารณาเพื่อกำหนดสัดส่วนของการประชุมแบบออนไลน์และแบบตัวต่อตัว รายงานเน้นถึงคุณลักษณะที่น่าสนใจบางอย่างของรูปแบบการเรียนการสอนแบบ

ผสมผสานซึ่งแต่ละแบบออนไลน์และแบบตัวต่อตัวคิดเป็น 50 % สุดท้ายวิทยานิพนธ์แนะนำว่าการวิจัยในอนาคตจะคำนึงถึงความกังวลของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลัก (Ranganathan et al, 2010)

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ (Conclusion and Recommendation)

กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต ทั้งนี้ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้รูปแบบการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปจากรูปแบบการบรรยายและฝึกปฏิบัติในห้องเรียน ไปสู่การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ หรือการเรียนรู้แบบผสมผสาน ส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ ทักษะการเรียนรู้ และส่งผลถึงผลลัพธ์การเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างไม่เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควร ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง แต่กลุ่มตัวอย่างก็สามารถจัดการกับความเครียดโดยรวมได้ในระดับมาก ด้วยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างจากการเรียน และกิจกรรมประจำวัน

สำหรับข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยนี้ ควรมีการค้นหาคำตอบที่แท้จริงที่ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียดในระดับสูงของนิสิตในสายมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ที่มีภาวะความเครียดมากกว่านิสิตสายวิทยาศาสตร์ รวมถึงการสอบถามรูปแบบกิจกรรมนันทนาการที่นิสิตเข้าร่วมจนสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง (References)

- กองบรรณาธิการ The 101 World. (2564). 'โรคใหม่' สร้าง 'โลกแห่งการเรียนรู้ใหม่' : อนาคตการศึกษาไทยยุคหลัง COVID-19. [Online]. from: <https://www.the101.world/future-of-thai-education-after-covid19/>
- กุลธิดา พุ่งคาโน. (2564). การเรียนรู้แบบผสมผสาน Blended Learning ในวิถี New Normal Blended Learning in a New Normal. *ครุศาสตร์สาร*. 15 (1) :29-43
- จินตนา กาญจนวิสุทธิ, พนิด เข้มทอง, กุลชนิษฐ์ ราชนบุญวัฒน์. (2553). ภาวะความเครียด แหล่งความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *เรื่องเต็มการประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 48: สาขาศึกษาศาสตร์*. กรุงเทพฯ. 2553. หน้า 45-52

- ชมพูนุช พัวเพิ่มพูลศิริ และวุฒิฉาน ห้วยทราย. (2565). ความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา*. 2 (2): 24-39
- ทศพร ดิษฐ์ศิริ. (2563). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสานด้วยวิธีการเรียนรู้เชิงรุกเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารของนักศึกษาวิชาชีพครู. ปรินญาปรัชญาดุขฎิบัณฑิต (เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธัญพรธรรณ แพนสกล. (2560). การศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความผูกพัน แรงจูงใจและความพึงพอใจของผู้เรียนกรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (บริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ) คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ประสานพร มณฑลธรรม. (2537). *ความเครียดเพศฆาตเจียบ*. กรุงเทพฯ : มายิกสำนักพิมพ์
- ปาริชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธุ์รัตนกุล, ไกรลาศ ดอนชัยและปวันรัตน์ บัวเจริญ.(2561). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่*. 4(2): 37-58
- ปรารธนา สำราญสุข. (2565). BLENDED LEARNING การเรียนแบบผสมผสานเพื่อก้าวผ่าน ความท้าทายแห่งการเรียนรู้. *วารสารวิทยจารย์*. 121 (1) : 51-53.
- ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ, ธนธรณ์ จูมจันทา, ดรชณีย์กร สุวรรณจันทร์, วลัยยา รินทอน, มินตรา จันทะพร,จิราภรณ์ จำปาจันทร์และณิรณัฐ วรโธสง. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในช่วงโควิด –19 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9 : วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 17(1):28-41.
- รุ่งภรณ์ กล้ายประยงค์. (2566). ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในยุคการหยุดชะงักสองต่อ. *วารสารรามคำแหง ฉบับบัณฑิตวิทยาลัย*. 6 (3): 33-48.
- วิสุทธิ โนจิตต์, นภัสสร ยอดทองดี, วงเดือน เล็กสง่าและ ปารวีร์ มั่นฟัก. (2563). ปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University*.10(1): 118 – 128.

สวิตา อ่อนลออ, ปิยาภรณ์ พละกุล, สิรินาถ งามประเสริฐ และภาณุวีร์ ไชยศรี. (2556). การจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 หลักสูตรบัญชีบัณฑิต สังกัดสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย*. 3 (1) :131-141.

เอกรินทร์, สังข์ทองและลูกมาน, หะยิกาเล็ง. (2554). *ความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15*. สารนิพนธ์ (กศ.ม.(การบริหารการศึกษา)). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Carman, J. M. (2006). *Blended Learning Design: Five Key Ingredients*. [Online]. from: <http://www.agilantlearning.com/pdf/Blended%20Learning%20Design.pdf>.

Nahed Abdelrahman and Beverly J. Irby. (2016). Hybrid Learning: Perspectives of Higher Education Faculty. *International Journal of Information Communication Technologies and Human Development (IJICTHD)*, IGI Global, vol. 8(1): 1-25.

Ranganathan, Srinithya; Negash, Solomon; and Wilcox, Marlene V., (2007). *Hybrid Learning: Balancing Face-to-Face and Online Class Sessions*, Proceedings of the 2007 Southern Association for Information Systems Conference.

Yasmin, Hena; Khalil, Salman; Mazhar, Ramsha. (2020). COVID 19: Stress Management among Students and Its Impact on Their Effective Learning. *International Technology and Education Journal*. 4(2): 65-74.