

ความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนกับ
คุณภาพชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรี ภายหลังสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
Resilience, Perception of the Teaching and Learning Management of the
Next Normal and Quality of Life of Undergraduate
Students after the Situation of COVID-19

บงกช นักเสียง (Bongkoch Naksiang)¹

Received: May 6, 2024

Revised: October 10, 2024

Accepted: November 5, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตและการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรีเมื่อกลับมาเรียนในสถานศึกษาหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาจำนวน 400 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือเป็นชุดแบบสอบถามมาตรฐานค่า ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตชั้นปีต่างกันมีความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนและคุณภาพชีวิตนิสิตแตกต่างกัน โดยปี 1 มีคะแนนมากกว่าปี 2 และปี 4 และการเรียนกลุ่มวิชาต่างกันมีความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนและคุณภาพชีวิตนิสิตไม่แตกต่างกัน 2) ความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนและคุณภาพชีวิตนิสิตมีความสัมพันธ์กัน และ 3) ความแข็งแกร่งในชีวิตการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนสามารถทำนายคุณภาพชีวิตนิสิตได้ จากผลการศึกษการพัฒนาคุณภาพชีวิตนิสิตภายหลังสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ควรพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตและนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน เน้นการร่วมมือออกแบบกิจกรรม การมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของผู้เรียน การประเมินผลความก้าวหน้าการเรียนรู้ และการผสมผสานรูปแบบการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับผู้เรียน

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต, การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน, คุณภาพชีวิตนิสิต

Abstract

This research aimed to study resilience and perceptions of teaching and learning management of the next normal in the post-COVID-19 era and its impact on students' quality of life. Four hundred students from Burapha University were chosen using the stratified random sampling method to participate in the study. They completed a rating scale questionnaire, which served as the research instrument. The study's main findings were as follows: first, students' academic level had an impact on their resilience, the next normal teaching and learning management, and their quality of life. Specifically, first-year students scored higher

¹ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University

than second-year and fourth-year students. The student's field of study did not have a different effect on their resilience, the next normal teaching and learning management, and quality of life. Secondly, the study found significant correlations among students' resilience, the next normal teaching and learning management, and quality of life. Thirdly, it was discovered that resilience and the next normal teaching and learning management can predict students' quality of life. The study results suggest that, in the post-COVID-19 era, students' resilience and the use of technology in teaching and learning should be emphasized to promote a better quality of student life. Furthermore, students should have more opportunities to design and participate in the classroom. Learning progress evaluation and teaching methods can be developed to assess students' competencies.

Keywords: Resilience, Perception of the Teaching and Learning Management of the Next Normal, Quality of Life of Students

บทนำ

สถานการณ์โลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วกะทันหันส่งผลให้ผู้คนต้องพลิกผันการดำเนินชีวิตแบบไม่ทันตั้งตัว สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นสถานการณ์ที่เร่งให้ทุกคนปรับเปลี่ยนชีวิตเข้าสู่สังคมความเป็นปกติใหม่ (new normal) เพื่อความอยู่รอดและฝ่าฟันอุปสรรคการดำเนินชีวิตให้กลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดี ทางด้านการจัดการศึกษาในมหาวิทยาลัยก็ได้รับผลกระทบนี้เช่นกัน ในระดับมหาวิทยาลัยมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงด้วยการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสังคมความเป็นปกติใหม่เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องแม้อยู่ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยเปลี่ยนจากการจัดการเรียนการสอนในที่ตั้งหรือภายในสถานศึกษาเป็นการจัดการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์และรูปแบบผสมผสานคือเรียนออนไลน์และเรียนในที่ตั้ง ความปกติใหม่ในการจัดการเรียนการสอนส่งผลให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนต้องปรับตัวเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้สอนพบกับความท้าทายกับการรักษาคุณภาพการจัดการศึกษาและสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน ความเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลให้ผู้สอนต้องเร่งพัฒนาตนเองให้สามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา พัฒนานวัตกรรมเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อออกแบบการเรียนการสอนและสร้างการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนให้มากยิ่งขึ้น ขณะที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกทางลบที่ต้องปรับตัวกับการเรียนออนไลน์ (García-Morales, Garrido-Moreno, & Martín-Rojas, 2021) เช่น การถูกรบกวนจากสภาพแวดล้อมขณะเรียน ความไม่พร้อมของอุปกรณ์เทคโนโลยี การเชื่อมต่อระบบอินเทอร์เน็ต การขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพ ซึ่งการช่วยเหลือการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ ทางสถานศึกษาต้องพร้อมให้การสนับสนุนผู้เรียนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกด้าน อาทิ มีระบบดูแลด้านสุขภาพของผู้เรียน (Krishnamurthy, 2020) การบริการด้านวิชาการ การลดความกังวลใจที่เกิดจากข้อจำกัดความรู้ทางเทคโนโลยีดิจิทัล การขาดการมีส่วนร่วมทางกายภาพในชั้นเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ลดลงจากเดิม (Carolan, Davies, Crookes, McGhee, & Roxburgh, 2020) เมื่อการดำเนินชีวิตได้รับผลกระทบเกิดความเครียด ความกังวลใจ คุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผ่านวิกฤตการณ์ปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้เกิดการฟื้นตัวจากผลกระทบทางด้านจิตใจและความทุกข์ใจไปได้คือความแข็งแกร่งในชีวิต และ Eweida, Rashwan, Khonji, Shalhoub, & Ibrahim (2023) ยังพบอีกว่าความแข็งแกร่งในชีวิตยังสามารถ

ช่วยให้ผู้เรียนฟื้นตัวจากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ได้ ความแข็งแกร่งในชีวิตจึงเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แม้ช่วงเวลาของการแพร่ระบาดที่รุนแรงของ COVID-19 จะลดลง วิถีชีวิตจากสังคมความปกติใหม่ได้เริ่มเปลี่ยนเข้าสู่วิถีความปกติถัดไป (the next normal) ผู้คนเริ่มคุ้นชินกับการดำเนินชีวิตแบบปกติใหม่ และก้าวสู่ความปกติถัดไป สำหรับความปกติถัดไปทางด้านการศึกษาทั้งผู้สอนและผู้เรียนเริ่มคุ้นเคยกับการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนการสอนมากขึ้น ความรู้ไม่จำกัดอยู่แค่ภายในห้องเรียน การเรียนรู้เป็นแบบผสมผสาน ผู้สอนปรับวิธีการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการผู้เรียนมากขึ้น งานวิจัยนี้จึงมีความสนใจศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนระดับปริญญาตรีในช่วงความปกติถัดไปหลังเหตุการณ์การแพร่ระบาดที่รุนแรงซึ่งยังคงพบการติดเชื้อ COVID-19 อย่างต่อเนื่อง ทั้งผู้สอนและผู้เรียนยังคงต้องระมัดระวังเรื่องการแพร่ระบาด และยังมีข้อจำกัดในการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้เรียนและการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนจะสามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตนิสิตระดับปริญญาตรีหลังสถานการณ์โรคติดเชื้อ COVID-19 (คุณภาพชีวิตนิสิต) อย่างไร เนื่องจากการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งสำคัญกับผู้เรียน ผู้เรียนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเอง และการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ขององค์การสหประชาชาติ ข้อที่ 3 ที่มุ่งสร้างการมีสุขภาวะที่ดี ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับทุกคน ทุกวัย เนื่องจากอนาคตอาจเกิดสถานการณ์ที่ผันผวน ผกผัน เกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตได้ตลอดเวลา การศึกษาคุณภาพชีวิต ความแข็งแกร่งในชีวิต และการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนภายหลังสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเรียนการสอน การพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญให้กับผู้เรียนและการดำเนินชีวิตต่อไป

การทบทวนวรรณกรรม

1. คุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (quality of life) หมายถึง การรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับจุดยืนในชีวิตภายใต้บริบทต่าง ๆ ทั้งด้านวัฒนธรรม ระบบค่านิยมในสังคมที่บุคคลนั้นอยู่ ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวังและมาตรฐานการดำเนินชีวิตของบุคคล (World Health Organization, 2012) ซึ่งคุณภาพชีวิตสามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ (สุวัฒน์ มหัตถินันต์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ และราณี พรมานะรังกุล, 2545) ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย (physical domain) หมายถึง การรับรู้สภาพทางร่างกายในตัวบุคคลที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้ความสมบูรณ์ ความแข็งแรงของร่างกาย ความรู้สึกสุขสบาย ความสามารถจัดการความเจ็บป่วยได้ การรับรู้พลังชีวิต การทำกิจวัตรประจำวัน การมีชีวิตที่อิสระในการทำงาน การรับรู้ที่ไม่ต้องพึ่งพาและการรักษาทางแพทย์ 2) ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง ความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ความสามารถในการจำ การมีสมาธิ การตัดสินใจ การเรียนรู้ประสบการณ์ของตน การจัดการความเครียด ความกังวล มีความเชื่อที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับและการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ รวมถึงการรับรู้เรื่องอารมณ์ทางเพศหรือเพศสัมพันธ์ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่ามีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัย

มีความมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี สามารถเข้าถึงข่าวสาร การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณมีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง การตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองเป็นสิ่งสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ผู้คนต้องปรับเปลี่ยนเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ สำหรับการศึกษาด้านการจัดการเรียนการสอนต้องเปลี่ยนเป็นการเรียนออนไลน์ มีการเว้นระยะทางสังคม การเปลี่ยนแปลงกะทันหันส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเครียด แม้เหตุการณ์ต่าง ๆ จะผ่านเป็นเบาลงแล้ว การเรียนออนไลน์ก็ยังส่งผลต่อสังคม ความเครียด คุณภาพชีวิตและการปรับตัวของผู้เรียน (Cofini et al., 2022) ผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญที่จะต้องปรับวิธีการให้สอดคล้องกับสถานการณ์และผู้เรียน รวมถึงการคำนึงถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เรียน จากการศึกษาของ Audin, Davy, and Barkham (2003) ได้สำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและการเรียนในมหาวิทยาลัย พบว่า สิ่งที่มีมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญคือ ด้านวิชาการ ที่พัก การเงิน และสุขภาวะที่ดีของนักศึกษา เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความพึงพอใจต่อการเรียน จะเห็นได้ว่าบทบาทของมหาวิทยาลัยนอกจากการปรับตัวกับเหตุการณ์วิกฤติฉุกเฉินและข้อกำหนดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของผู้เรียน โดยการจัดการสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาและการพัฒนาด้านวิชาการที่สร้างความรู้สึที่ดีกับการเรียน

2. ความแข็งแกร่งในชีวิต

ความแข็งแกร่งในชีวิต (resilience) หมายถึง ความสามารถและศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้สถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดและมีความพร้อมที่สามารถฟื้นตัวนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์นั้นในเวลาอันรวดเร็วไปสู่ความเจริญงอกงามเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) และ Grotberg (1999) ได้อธิบายความหมายของความแข็งแกร่งในชีวิตว่าหมายถึง ความสามารถของมนุษย์ในการจัดการการเอาชนะ การเรียนรู้หรือแม้แต่การเปลี่ยนแปลงความทุกข์ยากที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของชีวิต โดยอธิบายปัจจัยสาเหตุของการมีคุณลักษณะมีความแข็งแกร่งในชีวิต มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่หนึ่ง ฉันคิดว่าฉันมีหรือฉันมี (I HAVE) คือ แหล่งสนับสนุนภายนอก ประกอบด้วย 1) ความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ (trusting relationship) การยอมรับไว้วางใจจากคนรอบข้าง 2) โครงสร้างและกฎในบ้าน (structure and rules at home) การรับทราบกฎระเบียบ รับรู้บทบาทของตน รู้สิ่งที่ควรทำอย่างชัดเจนเพื่อไม่สร้างความยุ่งยากให้กับตนและคนอื่น 3) บทบาทของตัวแบบ (role model) การแสดงออกของผู้ใหญ่ ญาติ หรือเด็กที่มีอายุมากกว่า 4) การส่งเสริมให้เด็กยืนหยัดด้วยตนเอง (encouragement to be autonomous) เป็นตัวของตัวเอง และ 5) การให้การดูแลเกี่ยวข้องกับสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ และความปลอดภัย (access to health, education, welfare and security service) องค์ประกอบที่สอง ฉันคิดว่าฉันเป็นหรือฉันเป็น (I AM) เป็นปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจ ความรู้สึก ทักษะคติ ความเชื่อภายในตัวเด็ก ประกอบด้วย 1) การเป็นที่รักและแสดงความรักต่อคนอื่น (loveable and my temperament is appealing) 2) การเป็นคนน่ารัก การเข้าใจผู้อื่น รู้จักรักและเห็นแก่ผู้อื่น (loving, empathic and altruistic) 3) เป็นผู้มีความภูมิใจในตนเอง (proud to myself) 4) การทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และพร้อมที่จะรับผิดชอบ (autonomous and responsible) และ 5) การเต็มไปด้วยความหวังความศรัทธาและความเชื่อมั่น (filled with hope, faith and trust) มีความหวัง เชื่อว่าชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีและศรัทธาในสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ องค์ประกอบที่สาม ฉันคิดว่าฉันสามารถหรือฉันสามารถ (I CAN) เป็นทักษะทางสังคมทักษะการติดต่อกับผู้อื่นซึ่งพัฒนาผ่านการอบรมสั่งสอน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ประกอบด้วย 1) การสื่อสาร (communication) สามารถฟัง สื่อสาร ปฏิบัติตามผลที่เกิดจากการสื่อสารนั้น 2) การแก้ไขปัญหา (problem solve) ประเมินการแก้ปัญหา อดทนจนกว่าแก้ไขปัญหานั้นได้ 3) การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นเร้าต่าง ๆ (manage my feeling and impulses) 4) การประเมินอารมณ์ตนเองและผู้อื่น (gauge the temperament of myself and others) และ 5) การแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจ (seek trusting relationship) แบ่งปันความรู้สึกสุขและทุกข์ใจได้ ร่วมค้นหาแนวทางแก้ปัญหас่วนตัว ปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นและผู้ไว้วางใจได้ ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นลักษณะสำคัญที่ช่วยให้บุคคลทนต่อความเครียด ความกดดัน โดยยืนหยัดได้อย่างเข้มแข็งสามารถฟื้นตัวกลับได้เร็ว สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดี (Grosso, 2040) และจากการศึกษาของ Bastaminia, Rezaei, Rezaei, and Tazesh (2016) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตสามารถทำนายคุณภาพชีวิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้

3. วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน

วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน (the next normal teaching and learning management) หมายถึง การจัดการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงหลังจากได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นการเรียนออนไลน์หรือการเรียนผสมผสานควบคู่กันทั้งออนไลน์และเรียนในที่ตั้ง โดยลักษณะของการจัดการศึกษาวิถีปกติถัดไปจะต้องนำเทคโนโลยีและแอปพลิเคชันที่เกิดขึ้นใหม่มาใช้ประโยชน์เพื่อการเรียนรู้ จัดเตรียมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้เพื่อการค้นคว้าสร้างองค์ความรู้ใหม่ ส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความคิด เรียนรู้ร่วมกันและส่งเสริมการวิจัยพัฒนานวัตกรรม (Xie, Siau, & Nah, 2020) จากการประชุมเวทีเศรษฐกิจโลกสำหรับการศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อการเรียนการสอนในอนาคต Cowell (2021) เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพลิกโฉมการศึกษาจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ว่า การจัดการศึกษาในอนาคตจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดการเรียนการสอนซึ่งมีลักษณะ 5 ประการ ดังนี้ 1) การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเรียนรู้ คือ นำเทคโนโลยีมาสนับสนุนการเรียนรู้นอกห้องเรียนให้ลึกซึ้ง เทคโนโลยีเป็นแหล่งการเรียนรู้และใช้ประโยชน์ไม่เฉพาะเพียงเป็นแหล่งเก็บข้อมูล แต่สามารถเข้าถึงข้อมูลการเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยเทคโนโลยีออนไลน์ระบบเปิดที่สามารถสร้างการมีส่วนร่วม สร้างปฏิสัมพันธ์เพื่อการเรียนรู้ของผู้เรียน ทั้งยังเป็นพื้นที่แสดงความคิดเห็น สนทนา อภิปรายทั้งในและนอกชั้นเรียน สามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลาและเลือกเรียนได้ตามความต้องการ 2) การมีส่วนร่วมของผู้เรียน เป็นการมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ สร้างการมีปฏิสัมพันธ์ มีการอภิปราย ผู้เรียนได้รับการสร้างการมีส่วนร่วมทางออนไลน์ เกิดความกระตือรือร้น และเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวผู้เรียนได้มากกว่าการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียว 3) การวัดและประเมินผลอย่างสร้างสรรค์ มีการให้ผลป้อนกลับช่วยให้ผู้เรียนปรับการเรียนรู้ของตนเอง การวัดการประเมินมีลักษณะเป็นการประเมินผลแบบติดตามความก้าวหน้าของผู้เรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ แตกต่างจากการสอบตามตารางสอบเพียงอย่างเดียวซึ่งเป็นการประเมินผลในช่วงสุดท้ายของการเรียนรู้ 4) การเป็นหุ้นส่วนระหว่างผู้สอนและผู้เรียนสำหรับการเรียนออนไลน์ ผู้เรียนจะเข้ามามีบทบาทในการออกแบบกิจกรรม การประเมิน และการสร้างการมีส่วนร่วมซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น และ 5) การเปลี่ยนการจัดการเรียนการสอนเป็นเรียนผสมผสานกับเรียนออนไลน์การออกภาคสนาม ผู้สอนสามารถสร้างสรรค์กิจกรรม เนื้อหาที่เหมาะสม ผู้เรียนสามารถมีบทบาทเป็นผู้สอนเพื่อนได้ การจัดการเรียนการสอนในวิถีปกติถัดไปจึงควรพัฒนาเทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนการสอน ควรตระหนักถึงการสร้างการมีส่วนร่วมของผู้เรียน การผสมผสานรูปแบบการเรียนและการวัดประเมินผลที่สร้างสรรค์ (อานุกาพ เลชะกุล, 2564) ช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19 การเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและมีข้อจำกัดทางการเรียนส่งผลให้ผู้เรียน

เกิดความเครียด (Marinoni, Van't Land, & Jensen, 2020) จากผลการศึกษาของ Fegter and Kost (2023) เกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษาขณะเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 พบว่า การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในแง่มุมต่าง ๆ สามารถเสริมความรู้สึกที่ดีและสุขภาวะที่ดีให้กับผู้เรียนได้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในวิถีปกติถัดไปจึงควรคำนึงถึงผลกระทบด้านการเรียนรู้ ความรู้สึกของผู้เรียนและจัดการเรียนการสอนที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้เรียนทั้งร่างกายและจิตใจ

นิยามศัพท์

คุณภาพชีวิตของนิสิต หมายถึง คุณภาพชีวิตของนิสิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม เมื่อกลับมาเรียนในสถานศึกษาหลังผ่านเหตุการณ์การแพร่ระบาดที่รุนแรงของ COVID-19

ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค ความกดดัน ความเครียด อย่างสร้างสรรค์ สามารถฟื้นตัวกลับมานำพาชีวิตให้ผ่านพ้นผลกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดี

การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน หมายถึง การรับรู้ถึงลักษณะวิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนให้กับนิสิตหลังจากผ่านการแพร่ระบาดที่รุนแรงของ COVID-19 โดยการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการเรียนการสอน สร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ผู้เรียนร่วมออกแบบกิจกรรม มีการวัดและการประเมินผลอย่างสร้างสรรค์ และการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเป็นทั้งเรียนออนไลน์ เรียนในที่ตั้งและเรียนรูปแบบผสมผสาน

นิสิต หมายถึง นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566

กลุ่มวิชา หมายถึง กลุ่มสาขาวิชาที่เปิดสอนระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน จำนวน 3 กลุ่มวิชา ได้แก่

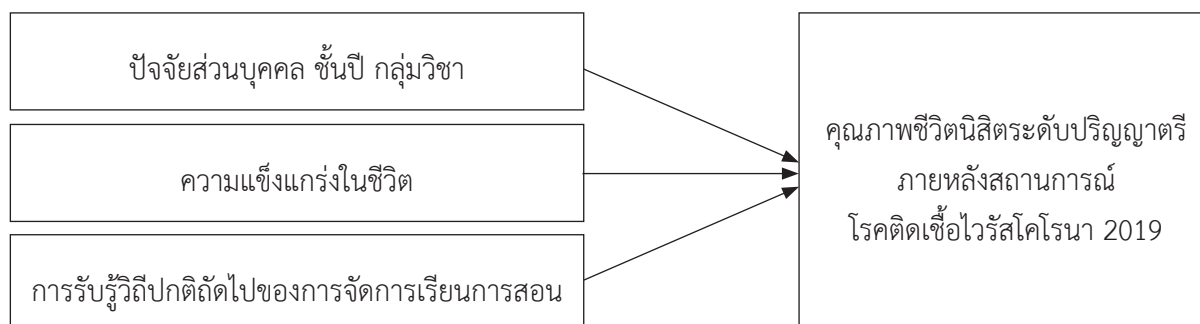
- 1) กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะดนตรีและการแสดง
- 2) กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะโลจิสติกส์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ และคณะภูมิสารสนเทศศาสตร์
- 3) กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตชั้นปีต่างกัน เรียนกลุ่มวิชาต่างกัน มีความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน และคุณภาพชีวิตนิสิตแตกต่างกัน
2. ความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตนิสิต
3. ความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตนิสิต

ภาพ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



หมายเหตุ. โดย บงกช นักเสียง, ออกแบบเมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ.2567

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย นิสิตที่มาจากกลุ่มวิชา 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ รวมจำนวน 23,263 คน จากกองทะเบียนและประมวลผลการศึกษา ณ วันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2566

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา วิทยาเขตบางแสน ระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวนกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของยามานะ (Yamane) ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ 393 คน

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแยกตามกลุ่มวิชาและคณะ เก็บข้อมูลด้วยการสุ่มตัวอย่างตามความสะดวก (convenience sampling) ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตและเข้าไปยังคณะต่าง ๆ เพื่อเข้าเก็บข้อมูล โดยขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยการสแกนคิวอาร์โค้ด หรือรับลิงค์ชุดแบบสอบถามเป็น Google form เพื่อลดการสัมผัส ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ระหว่างเดือนมิถุนายนถึงพฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ได้รับชุดแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 400 ชุด มีรายละเอียดดังนี้ กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 183 ชุด กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 138 ชุด และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 79 ชุด โดยใช้ชุดแบบสอบถามได้รับการรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เดือนมีนาคม พ.ศ. 2566 รหัสโครงการวิจัย HU 112/2565

3. เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม ผู้วิจัยทดลองการใช้แบบสอบถามกับกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 ชุด ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 เพื่อทดสอบคุณภาพแบบสอบถามกับกลุ่มที่มีลักษณะและสภาพแวดล้อมที่คล้ายกับประชากร และกำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามกรอกรหัสประจำตัวบางตัวไว้ เพื่อตรวจสอบว่ากลุ่มที่ใช้ในขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามไม่ใช่บุคคลเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. แบบสอบถาม 3 ชุด ตรวจสอบความเที่ยง (reliability) ด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยส่งแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณามีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นแบบประเมินที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ ผู้วิจัยได้รับการอนุญาตให้แบบประเมินจากผู้พัฒนาเครื่องมือ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) I HAVE (ฉันมี) จำนวน 9 ข้อ 2) I AM (ฉันเป็น) จำนวน 10 ข้อ และ 3) I CAN (ฉันสามารถ) จำนวน 9 ข้อ เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ รวมทั้งหมด 28 ข้อ วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในมีค่าระหว่าง 0.326 - 0.659 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถาม มีค่า 0.930

2.2 การรับรู้วิถีปกติดีไปของการจัดการเรียนการสอน ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดการเปลี่ยนแปลงการศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อการเรียนการสอนในอนาคต โดย Cowell (2021) เพื่อแสดงถึงการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของการจัดการเรียนการสอนที่ปรับเปลี่ยนภายหลังผ่านวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งสะท้อนถึงรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในอนาคต เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 17 ข้อ วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในมีค่าระหว่าง 0.278 - 0.785 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถาม มีค่า 0.902

2.3 คุณภาพชีวิตนิสิต ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดคุณภาพชีวิตคนไทย โดยสุวัฒน์ มัทนีนรินทร์กุล, วัชรพรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิตา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ และราณี พรมานะรังกุล (2545) เป็นมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 8 ข้อ วิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในมีค่าระหว่าง 0.223 - 0.662 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาคของแบบสอบถามมีค่า 0.737

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและการรายงานผล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้ 1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และร้อยละ (percentage) 2) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างชั้นปี กลุ่มวิชา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ภายหลังการทดสอบที่มีความแตกต่างด้วยวิธีการ LSD เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 1 3) ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร คุณภาพชีวิตนิสิต ความแข็งแกร่งในชีวิต ความปกติดีไปของการจัดการเรียนการสอน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 2 และ 4) ทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นด้วยการวิเคราะห์ตัวแปรทำนายคุณภาพชีวิตนิสิต โดยการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และใช้เทคนิควิธีการแบบนำเข้า (enter) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ 3

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 64 รองลงมาเป็นเพศชาย ร้อยละ 29 และเพศทางเลือก ร้อยละ 5 สำหรับชั้นปี นิสิตชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 44.8 รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 21 นิสิตชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 17.8 และนิสิตชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 16.5 และกลุ่มวิชา กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มากที่สุด ร้อยละ 45.8 รองลงมากลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 34.5 และกลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 19.8

ความแข็งแรงในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน และคุณภาพชีวิตนิสิต
มีรายละเอียดดังนี้

ตาราง 1

ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของความแข็งแรงในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน
คุณภาพชีวิตนิสิต จำแนกตามชั้นปี

	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ความแข็งแรงในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	1455.768	3	485.256	2.935	0.033*
	ภายในกลุ่ม	65470.542	396	165.330		
	รวม	66926.310	399			
การรับรู้วิถีปกติถัดไปของ การจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	170.547	3	56.849	2.828	0.038*
	ภายในกลุ่ม	7960.613	396	20.103		
	รวม	8131.160	399			
คุณภาพชีวิตนิสิต	ระหว่างกลุ่ม	1383.742	3	461.247	5.434	0.001**
	ภายในกลุ่ม	33613.456	396	84.882		
	รวม	34997.198	399			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

หมายเหตุ. โดย บงกช นักเสียง, ออกแบบเมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2567

จากตาราง 1 นิสิตชั้นปีต่างกันมีความแข็งแรงในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน
และคุณภาพชีวิตนิสิตแตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างความแข็งแรงในชีวิตจำแนกตามชั้นปีเป็นรายคู่ด้วย LSD พบว่า ชั้นปีที่
1 ความแข็งแรงในชีวิต มีคะแนนสูงกว่าชั้นปีที่ 2 ($SE = 1.701$) และชั้นปีที่ 4 ($SE = 1.803$) อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนจำแนกตามชั้นปี
เป็นรายคู่ด้วย LSD พบว่า ชั้นปีที่ 1 การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนสูงกว่าชั้นปีที่ 2
($SE = 1.218$) และชั้นปีที่ 4 ($SE = 1.292$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตนิสิต จำแนกตามชั้นปีเป็นรายคู่ด้วย LSD พบว่า
คุณภาพชีวิตของนิสิตปีที่ 1 มีคะแนนสูงกว่าชั้นปีที่ 2 ($SE = 0.593$) และชั้นปีที่ 4 ($SE = 0.629$) อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 2

ค่าสถิติเปรียบเทียบความแตกต่างของความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน
คุณภาพชีวิตของนิสิต จำแนกตามกลุ่มวิชา

	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ความแข็งแกร่งในชีวิต	ระหว่างกลุ่ม	701.170	2	350.585	2.102	0.124
	ภายในกลุ่ม	66225.140	397	166.814		
	รวม	66926.310	399			
การรับรู้วิถีปกติถัดไปของ การจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	30.139	2	15.069	0.738	0.478
	ภายในกลุ่ม	8101.021	397	20.406		
	รวม	8131.160	399			
คุณภาพชีวิตนิสิต	ระหว่างกลุ่ม	24.800	2	12.400	0.141	0.869
	ภายในกลุ่ม	34972.397	397	88.092		
	รวม	34997.198	399			

หมายเหตุ. โดย บงกช นักเสียง, ออกแบบเมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2567

จากตาราง 2 นิสิตที่เรียนกลุ่มวิชาต่างกัน มีความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน และคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 3

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน และ
คุณภาพชีวิตนิสิต

	ความแข็งแกร่งในชีวิต	การรับรู้วิถีปกติถัดไป ของการจัดการเรียนการสอน	คุณภาพชีวิตนิสิต
ความแข็งแกร่งในชีวิต	-	0.488**	0.526**
การรับรู้วิถีปกติถัดไปของ การจัดการเรียนการสอน		-	0.550**
คุณภาพชีวิตนิสิต			-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

หมายเหตุ. โดย บงกช นักเสียง, ออกแบบเมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2567

จากตาราง 3 ความแข็งแกร่งในชีวิตและการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน และ
คุณภาพชีวิตนิสิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่สูงเกินกว่า ± 0.85 จึงไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงเชิงพหุ
(Multicollinearity) (Kline, 2005)

ตาราง 4

การวิเคราะห์ตัวแปรทำนายคุณภาพชีวิตนิสิตด้วยการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ

ตัวแปรทำนาย	b	SEb	Beta	t	Sig
ค่าคงที่	5.810	1.751			
การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน	0.185	0.022	0.384	8.555	0.000**
ความแข็งแกร่งในชีวิต	0.118	0.016	0.339	7.539	0.000**

$R = 0.624$ $R^2 = 0.389$ $R^2_{adj} = 0.386$ $F = 126.636$ $Sig F = 0.000$

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

หมายเหตุ. โดย บงกช นักเสียง, ออกแบบเมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2567

จากตาราง 4 พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตนิสิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยสามารถร่วมทำนายคุณภาพชีวิตนิสิตได้ร้อยละ 38.90 สมการทำนายเป็นดังนี้

$$Y' = 5.810 + 0.185 (\text{การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน}) + 0.118 (\text{ความแข็งแกร่งในชีวิต})$$

อภิปรายผล

จากสมมติฐานที่ 1 ผลการศึกษาชั้นปีต่างกันคุณภาพชีวิตนิสิต ความแข็งแกร่งในชีวิต และการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกัน พบว่า นิสิตปี 1 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าชั้นปีอื่นในทุกด้าน อาจอธิบายได้ว่านิสิตปี 1 อาจมีความคุ้นชินรูปแบบการจัดการเรียนการสอนจากมัธยมศึกษาที่มีการปรับการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับภายหลังสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงเป็นส่วนให้นิสิตที่เข้าใหม่ลดความกังวลกับการเรียนในระดับปริญญาตรีที่มีลักษณะรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่ผ่านสถานการณ์การแพร่ระบาดที่รุนแรงมาเช่นกัน ทั้งนี้ผลการศึกษาอาจจะดูต่างไปจากความเข้าใจที่ผ่านมาที่ชั้นปีที่ 1 ต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงหลายประการเมื่อเข้ามาเรียนในระดับปริญญาตรี แต่ในครั้งนี้นักกลับพบว่าชั้นปีที่ 1 มีคะแนนคุณภาพชีวิตนิสิต ความแข็งแกร่งในชีวิต และการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนสูงกว่าชั้นปีอื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ Leontopoulou (2023) ที่พบว่าเยาวชนมีความพร้อมกับการรับมือความเครียดและความทุกข์ ความยากลำบากจากสถานการณ์ที่รุนแรงเพราะเยาวชนเหล่านี้มีทักษะและทรัพยากรเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ พวกเขามีอุปกรณ์ และมีประสบการณ์ในการใช้งานเพื่อให้เกิดประโยชน์ จึงกล่าวได้ว่าเยาวชนรุ่นใหม่จะนำเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วยทำให้มีการปรับตัวกับสถานการณ์ได้ดีมากยิ่งขึ้น

กลุ่มวิชาต่างกัน คุณภาพชีวิตนิสิต ความแข็งแกร่งในชีวิต และการรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนไม่แตกต่างกันทางสถิตินั้น ผู้เรียนอาจให้ความสนใจกับจัดการเรียนการสอนที่มีทั้งแบบออนไลน์แบบผสมผสาน ซึ่งมุ่งเน้นให้สอดคล้องกับกลุ่มวิชามากกว่าธรรมชาติของวิชาที่มีเนื้อหาการเรียนที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ Maier and Craciunescu (2020) กล่าวถึงแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์ที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้กับนิสิต สามารถช่วยให้ นิสิตบรรลุผลการทำงานและสามารถพัฒนางานในที่เรียนได้ระดับหนึ่ง และยังสามารถสร้างความรู้สึกสนุกสนานกับการเรียนรู้ได้อีกด้วย จึงอาจกล่าวได้ว่ารูปแบบการจัดการเรียนการสอนเป็นสิ่งสำคัญกับการเรียนรู้และความรู้สึกทางบวก นอกจากนี้ Lorenza and Carter (2021) ยังพบว่า การที่ผู้เรียนคิดบวกและความตั้งใจของผู้สอนจะช่วยให้การพัฒนาการเรียนรู้ออกมาพัฒนาทักษะความแข็งแกร่งในชีวิต

และก่อเกิดการกลับมาทวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เมื่อเรียนออนไลน์ในช่วงวิกฤตการณ์ได้ ทั้งผู้สอนและผู้เรียน จึงควรปรับการเรียนการสอนไปด้วยกัน ซึ่งจะเกิดประโยชน์กับการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นอย่างมาก

สมมติฐานที่ 2 ความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนิสิต สอดคล้องกับ Pineda et al. (2022) ที่พบว่าปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม และความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้ที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดี ปรับตัวกับความเครียดฟื้นตัวกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็ว ส่งผลที่ดีต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น ประกอบกับการสนับสนุนทางสังคมเป็นการได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจจากการได้รับการตอบสนองทางอารมณ์ ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคและการเว้นระยะทางสังคม การจัดการเรียนการสอน วิถีปกติถัดไปมีลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมช่วยให้ผู้เรียนไม่รู้สึกโดดเดี่ยวจากการเรียนผสมผสาน ทั้งออนไลน์และในที่ตั้งผู้เรียนได้เข้าชั้นเรียน ได้สื่อสารความต้องการถึงผู้สอนและเพื่อนร่วมชั้นเรียน ได้รับการช่วยเหลือ การตอบสนองทางอารมณ์ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเสริมสร้างความสัมพันธ์การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความแข็งแกร่งในชีวิต ฟื้นตัวจากภายหลังสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้เร็วและส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สมมติฐานที่ 3 ความแข็งแกร่งในชีวิต การรับรู้วิถีปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนสามารถทำนาย คุณภาพชีวิตของนิสิต สอดคล้องกับ Kiltz, Bruinsma, and Jansen (2023) กล่าวถึง สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่ดีจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถฟื้นตัวจากวิกฤตการณ์ได้ดียิ่งขึ้น และการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อผลลัพธ์เชิงบวกในการเรียนรู้ ซึ่งผู้สอนควรให้ความสำคัญ การเปลี่ยนแปลงวิธีการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน มีความยืดหยุ่น จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ และการปรับตัว สอดคล้องกับ Imhof, Worthington, Burger, and Bellhäuser (2024) ที่ให้ความสำคัญกับความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการรับมือกับความท้าทายทางการศึกษาที่ให้อิสระกับผู้เรียนมากขึ้นหรือต้องจัดการสอนทางไกลเมื่ออยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน เมื่อผู้สอน จัดรูปแบบการสอนที่ส่งเสริมให้นักศึกษามหาวิทยาลัยควบคุมตัวเองได้มากยิ่งขึ้น การมีความแข็งแกร่งในชีวิต จะส่งผลดีต่อการเรียนรู้ และสอดคล้องกับ Litwic-Kaminska et al. (2003) ที่กล่าวว่าความแข็งแกร่ง เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนช่วยลดระดับความตึงเครียดจากการศึกษาของนิสิตระดับมหาวิทยาลัยในช่วงวิกฤตการณ์ได้

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความแข็งแกร่งในชีวิตของนิสิตและการรับรู้ความปกติถัดไปของการจัดการเรียนการสอนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตนิสิต ผู้สอนและผู้เรียนจะต้องมีการปรับตัวร่วมกัน ผู้สอนตระหนักถึงการปรับการจัดการเรียนการสอนตามลักษณะความปกติถัดไป เช่น การใช้เทคโนโลยี การสร้าง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการเรียนการสอน การประเมินผลสัมฤทธิ์อย่างสร้างสรรค์และการเน้นการผสมผสาน รูปแบบการจัดการเรียนการสอน ผู้เรียนก็ต้องพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต รับรู้ตนเองในทางบวกเพื่อที่จะข้ามผ่านวิกฤตการณ์ อุปสรรคหรือความเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในอนาคตได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้สอนให้ความสำคัญกับการจัดรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในลักษณะความปกติถัดไปของการเรียนในระดับอุดมศึกษา
2. ผู้เรียนควรปรับตัวยืดหยุ่นและพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตเพื่อการมีคุณภาพชีวิต

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ศึกษาตัวแปรด้านการปรับตัวอื่น ๆ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี เมื่อมีการปรับปรุงแบบการจัดการเรียนการสอนเป็นความปกติถัดไป
2. ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนการสอนปกติถัดไปที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ในระดับปริญญาตรีให้มีศักยภาพสอดคล้องกับการทำงานหรือการประกอบอาชีพในอนาคต

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงสาเหตุของสุขภาวะทางจิตของนิสิตระดับอุดมศึกษา เมื่อกลับมาเรียนในสถานศึกษาภายใต้สถานการณ์ COVID-19” ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้ของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ผู้วิจัยขอขอบคุณภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่จัดสรรทุนสนับสนุนงานวิจัยนี้

รายการอ้างอิง

- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (บรรณาธิการ). (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมินและการประยุกต์ใช้*. จุฑทอง.
- สุวัฒน์ มหัตถิรินทร์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ และราณี พรมานะรังกุล (2545). *เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย*. โรงพยาบาลสวนปรุง.
- อานูภาพ เลชะกุล. (2564). Next Normal Higher Education: Challenges. *วารสารการศึกษาและนวัตกรรม การเรียนรู้*, 1(2), 111-125.
- Audin, K., Davy, J., & Barkham, M. (2003). University quality of life and learning (UNIQoLL): An approach to student well-being, satisfaction and institutional change. *Journal of Further and Higher Education*, 27(4), 365–382. <https://doi.org/10.1080/0309877032000128073>.
- Bastaminia, A., Rezaei, M. R., Rezaei, M. R., & Tazesh, Y. (2016). Resilience and Quality of Life among Students of Yasouj State University. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 3(8), 6-11.
- Carolan, C., Davies, C. L., Crookes, P., McGhee, S., & Roxburgh, M. (2020). COVID 19: Disruptive impacts and transformative opportunities in undergraduate nurse education. *Nurse Education in Practice*, 46, <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102807>.
- Cofini, V., & et al. (2022). E-Learning Satisfaction, Stress, Quality of Life, and Coping: A Cross-Sectional Study in Italian University Students a Year after the COVID-19 Pandemic Began. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8214. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138214>.
- Cowell, P. (2021). *COVID-19 has transformed education-here are the 5 innovations we should keep*. <https://www.weforum.org/agenda/2021/02/covid-19-pandemic-higher-education-online-resources-students-lecturers-learning-teaching>.

- Eweida, R. S., Rashwan, Z. I., Khonji, L. M. Shalhoub, A. A. B., & Ibrahim, N. (2023). Psychological first aid intervention: rescue from psychological distress and improving the pre-licensure nursing students' resilience amidst COVID-19 crisis and beyond. *Scientific African*, 19, <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2022.e01472>.
- Fegter, S., & Kost, M. (2023). Visibility and Well-Being in School Environments: Children's Reflections on the "New Normal" of Teaching and Learning during the Covid-19 Pandemic. *International Journal on Child Malt*, 6, 415–429. <https://doi.org/10.1007/s42448-022-00136-7>.
- García-Morales, V. J., Garrido-Moreno, A., & Martín-Rojas, R. (2021). The Transformation of higher education after the COVID disruption: Emerging challenges in an online learning scenario. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616059>.
- Grosso, C. A. (2024). *The relationship between creativity and resilience in mental health providers following the COVID-19 public health emergency*. [Doctor dissertation of Philosophy, Saybrook University].
- Grotberg, E. (1999). Countering depression with the five building blocks of resilience. *Reaching Today's Youth*, 4(1), 66-72.
- Imhof, M., Worthington, D., Burger, J., & Bellhäuser, H. (2024). Resilience and self-regulated learning as predictors of student competence gain in times of the COVID 19 pandemic -evidence from a binational sample. *Frontiers in Education*, 9, 1-11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2024.1293736/full>.
- Kiltz, L., Bruinsma, M. F., & Jansen E. P. W. A. (2023) Caught between relief and unease: How university students' well-being relates to their learning environment during the COVID-19 pandemic in the Netherlands. *PLOS ONE*, 18(11), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292995>.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. (2nd ed.). Guilford Press.
- Krishnamurthy, S. (2020). The future of business education: A commentary in the shadow of the Covid-19 pandemic Sandeep Krishnamurthy. *Journal of Business Research*, 117, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.05.034>.
- Leontopoulou, S. (2023). Aftermath of the COVID-19 Pandemic: Resilience and Mental Health of Emerging Adult University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(20), 6911. <https://doi.org/10.3390/ijerph20206911>.
- Litwic-Kaminskab, K. et al. (2023). Positivity and social support as perceived stress predictors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), 6892. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196892>.

- Lorenza, L., & Carter, D. (2021). Emergency online teaching during COVID-19: A case study of Australian tertiary students in teacher education and creative arts. *International Journal of Educational Research*, 2(2), 2666-3740. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2021.100057>.
- Maier, V., Alexa, L., & Craciunescu, R. (2020). Online Education During the COVID19 Pandemic: Perceptions and Expectations of Romanian students, in *European Conference on e-Learning*, 317-324. Academic Conferences International. <https://doi:10.34190/EEL.20.147>.
- Marinoni, G., Van't Land, H., & Jensen, T. (2020). The Impact of Covid 19 on Higher Education Around the World. *IAU Global Survey Report*. https://www.iau-aiu.net/IMG/pdf/iau_covid19_and_the_survey_report_final_may_2020.pdf.
- Pineda, C. N., et al. (2022). Resilience, Social Support, Loneliness and Quality of Life during COVID-19 Pandemic: A Structural Equation Model. *Nurse Education in Practice*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103419>.
- World Health Organization (WHO). (2012). *Programme on mental health: WHOQOL user manual, 2012 revision*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03>.
- Xie, X., Siau, K., & Nah, F. F-H. (2020). COVID-19 Pandemic—online education in the new normal and the next normal. *Journal of Information Technology Case and Application Research*, 22(3), 175-187. <https://doi:10.1080/15228053.2020.1824884>.