



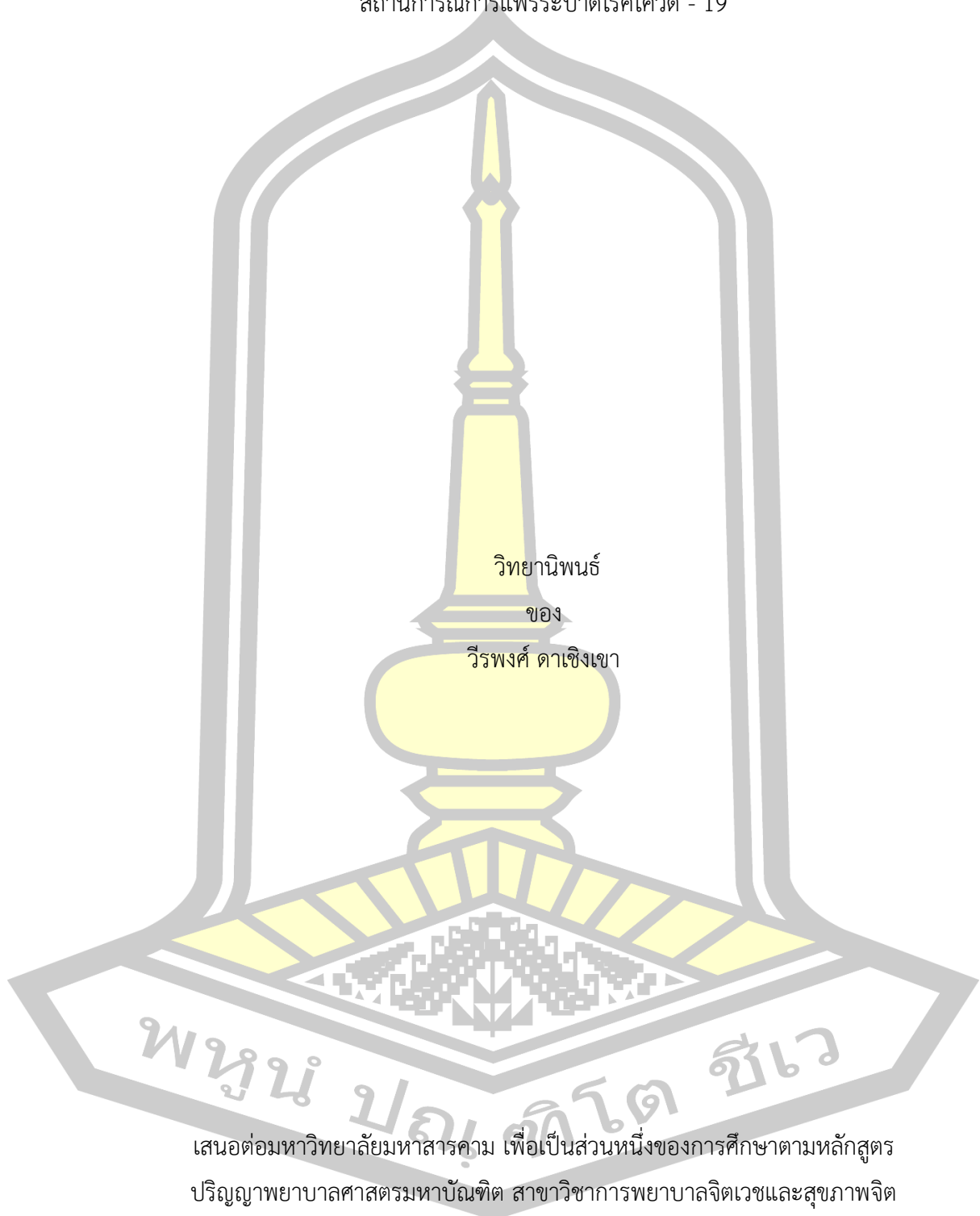
ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้  
สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

วิทยานิพนธ์  
ของ  
วีรพงศ์ ดาเชิงเขา

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
พฤษภาคม 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้  
สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

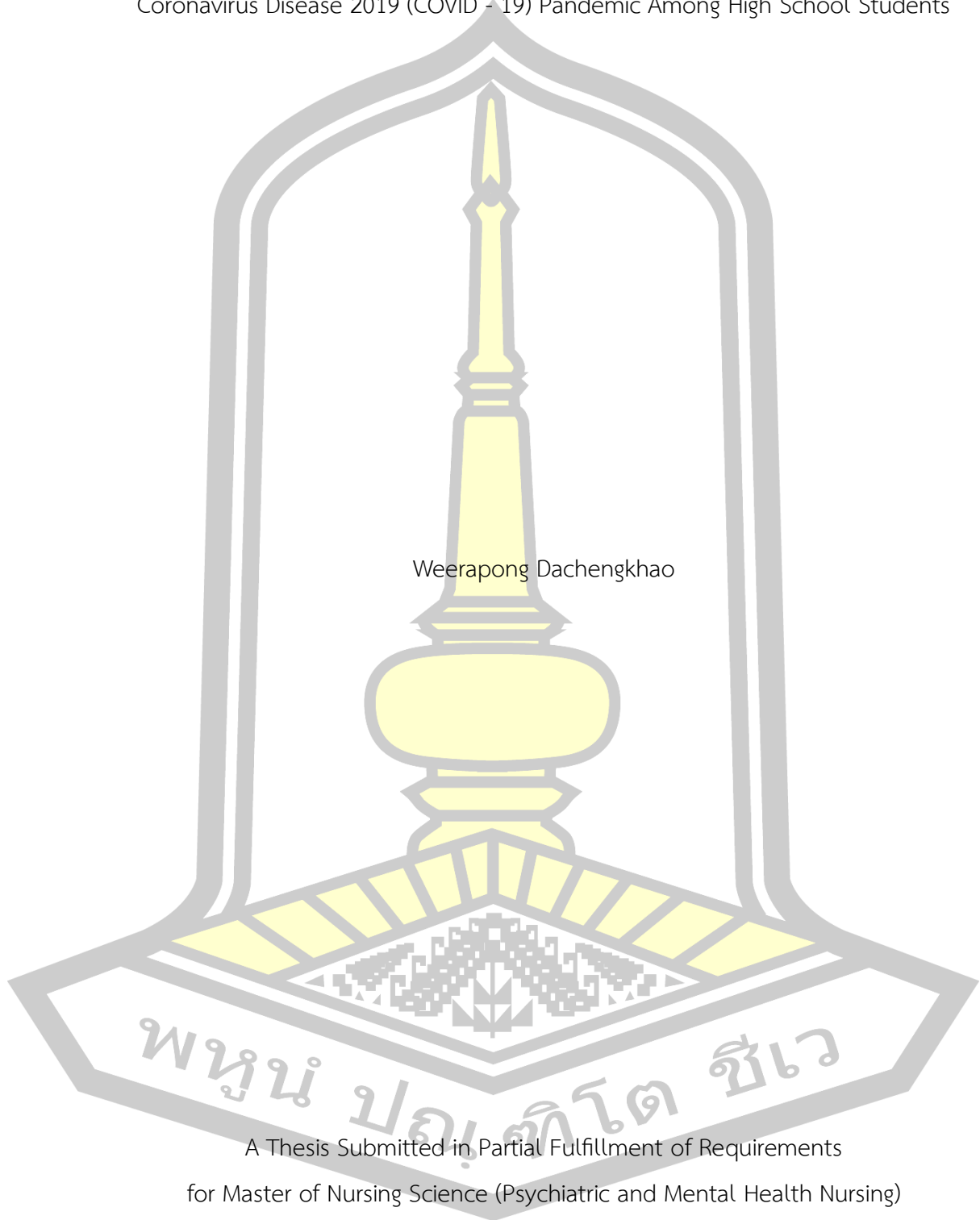


เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

พฤษภาคม 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

The Relationships Between Resilience, Friendship Intimacy, and Adaptation under the  
Coronavirus Disease 2019 (COVID - 19) Pandemic Among High School Students



Weerapong Dachengkhao

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements  
for Master of Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing)

May 2023

Copyright of Mahasarakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนายวีรพงศ์ ดาเชิงเขา แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร. ดรุณี รุจกรกานต์ )

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รศ. ดร. นริสา วงศ์พนารักษ์ )

กรรมการ

(ผศ. ดร. ชูชาติ วงศ์อนุชิต )

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(รศ. ดร. กฤตยา แสงเจริญ )

มหาวิทยาลัยขอนแก่นให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

(ผศ. ดร. จารุวรรณ ก้าวหน้าไกล )

(รศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล )

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

<b>ชื่อเรื่อง</b>	ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19		
<b>ผู้วิจัย</b>	วีรพงศ์ ดาเชิงเขา		
<b>อาจารย์ที่ปรึกษา</b>	รองศาสตราจารย์ ดร. นริสา วงศ์พนารักษ์		
<b>ปริญญา</b>	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต	<b>สาขาวิชา</b>	การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต
<b>มหาวิทยาลัย</b>	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	<b>ปีที่พิมพ์</b>	2566

### บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อระบบการศึกษา ดังนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องมีการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

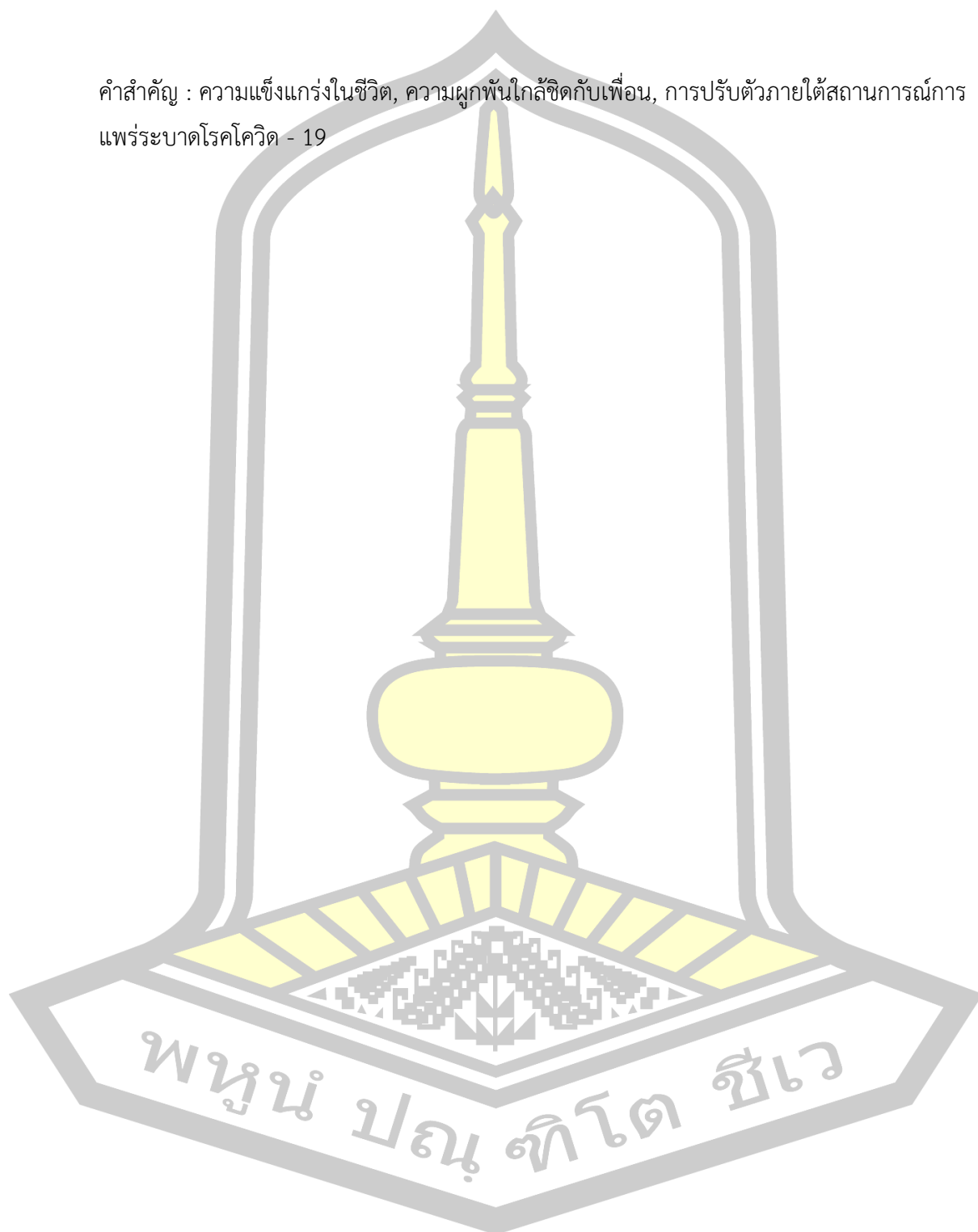
วิธีการวิจัย: การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 187 คน โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง เดือน ธันวาคม 2565 - มกราคม 2566 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และแบบประเมินการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93, 0.81 และ 0.91 ตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย: ความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 110.26 (SD = 10.87) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 47.43 (SD = 5.97) การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 4.01 (SD = 0.28) ความแข็งแกร่งในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์ การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.241$  และ  $r = 0.318$ ,  $p < .01$  ตามลำดับ)

ข้อเสนอแนะ: พยาบาลจิตเวชและบุคลากรด้านการศึกษา ควรให้ความสำคัญและหา กิจกรรมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เพื่อส่งเสริมการปรับตัวที่ภายใต้

สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำสำคัญ : ความแข็งแกร่งในชีวิต, ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน, การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การ  
แพร่ระบาดโรคโควิด - 19



<b>TITLE</b>	The Relationships Between Resilience, Friendship Intimacy, and Adaptation under the Coronavirus Disease 2019 (COVID - 19) Pandemic Among High School Students		
<b>AUTHOR</b>	Weerapong Dachengkhaio		
<b>ADVISORS</b>	Associate Professor Narisa Wongpanarak , Ph.D.		
<b>DEGREE</b>	Master of Nursing Science	<b>MAJOR</b>	Psychiatric and Mental Health Nursing
<b>UNIVERSITY</b>	Maharakham University	<b>YEAR</b>	2023

### ABSTRACT

**Background:** The coronavirus pandemic has upended education system. Therefore, the high school students need to properly adapt themselves during the epidemic situation.

**Objectives:** This research aimed to study the correlation between resilience, friendship Intimacy and adaptation under the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic situation among high school students.

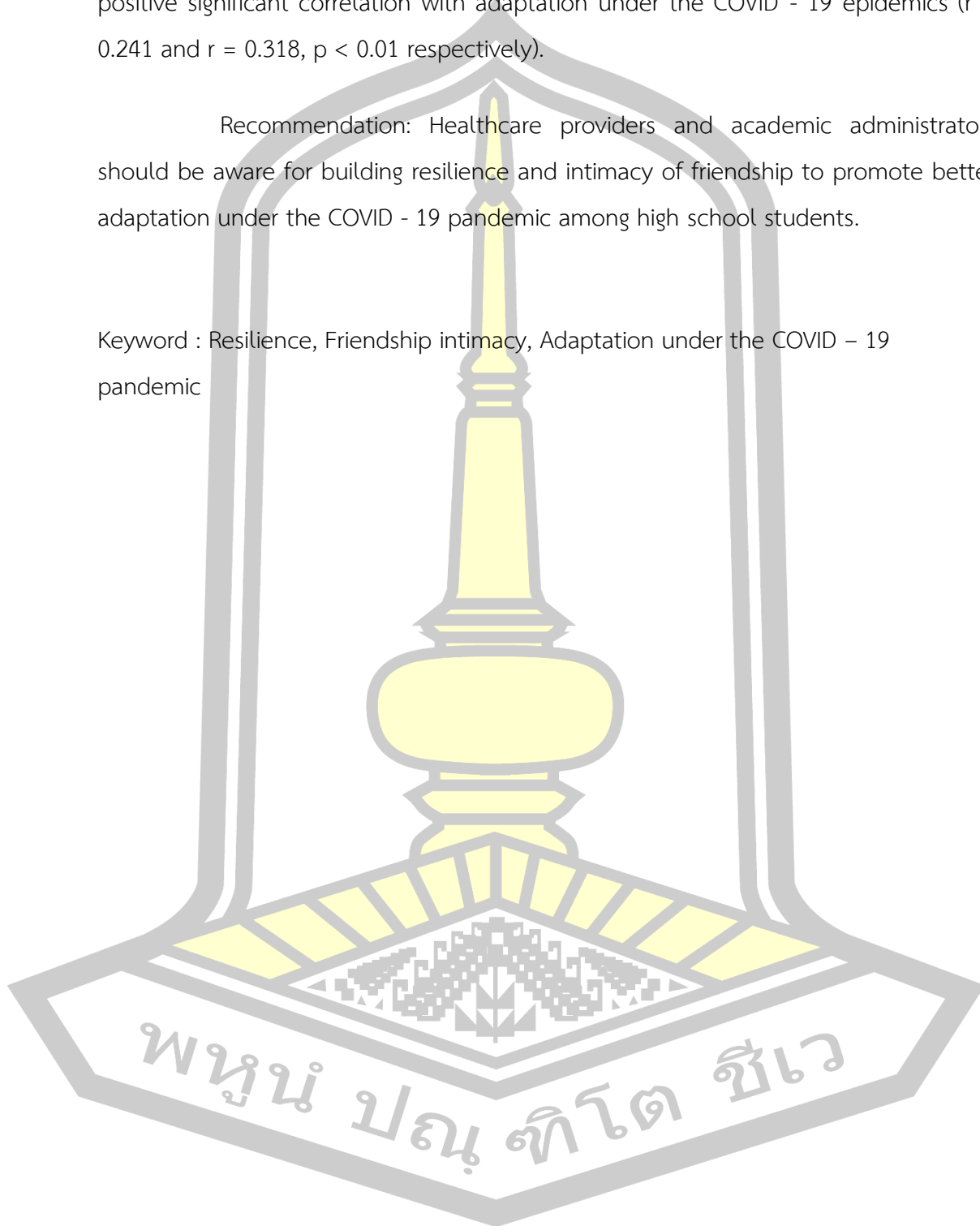
**Methods:** This was a descriptive correlational research design. A sample of 187 high school students was recruited by stratified random sampling technique. Data were obtained during December 2022 to January 2023. Research instruments included demographic questionnaires, resilience questionnaires, intimacy of friendship questionnaires, and adaptation during the COVID - 19 pandemic questionnaires. The Cronbach's alpha coefficients were 0.93, 0.81 and 0.91 respectively. Data were analyzed using descriptive statistic and Pearson's correlation coefficient.

**Results:** The results showed that the high school students had an overall resilience average score of 110.26 (SD = 10.87), overall friendship intimacy average score of 47.43 (SD = 5.97), and overall adaptation under the COVID - 19 epidemic

score of 4.01 (SD = 0.28). It was found that resilience and friendship intimacy had positive significant correlation with adaptation under the COVID - 19 epidemics ( $r = 0.241$  and  $r = 0.318$ ,  $p < 0.01$  respectively).

Recommendation: Healthcare providers and academic administrators should be aware for building resilience and intimacy of friendship to promote better adaptation under the COVID - 19 pandemic among high school students.

Keyword : Resilience, Friendship intimacy, Adaptation under the COVID – 19 pandemic





## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเนื่องจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. นริสา วงศ์พนารักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่า ยิ่งในการให้คำปรึกษาการดำเนินงานวิจัย ตลอดจนได้ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็น ประโยชน์ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนกระทั่งดำเนินการเสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ดรุณี รุจกรกานต์ รองศาสตราจารย์ ดร. ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ รองศาสตราจารย์ ดร. กฤตยา แสงเจริญ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชูชาติ วงศ์อนุชิต กรรมการสอบเค้าโครงและสอบปกป้องวิทยานิพนธ์ใน ครั้งนี้เป็นอย่างสูงยิ่ง

ขอขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้าที่ได้ให้กำลังใจและส่งเสริมสนับสนุนในการศึกษาเล่าเรียน ครั้งนี้จนสำเร็จการศึกษา

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุก ๆ ท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบ รวมถึงเพื่อนและพี่น้องร่วมรุ่นหลักสูตรมหาบัณฑิตทุกท่าน

คุณค่าและประโยชน์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอมอบเป็นเครื่องบูชาบุพการี บูรพาจารย์ และผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีส่วนส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

วีรพงศ์ ดาเชิงเขา

พหุบัณฑิตศึกษา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฌ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 สมมติฐานของการวิจัย.....	4
1.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	4
1.5 ขอบเขตของการวิจัย.....	5
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น.....	8
2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น.....	8
2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น.....	9
2.2 ความแข็งแกร่งในชีวิต.....	13
2.2.1 ความหมายของความแข็งแกร่งในชีวิต.....	13
2.2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต.....	14

2.3 ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน.....	18
2.3.1 ความหมายของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน .....	18
2.3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน .....	18
2.4 โรคโควิด - 19.....	19
2.5 การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19.....	22
2.5.1. ความหมายของการปรับตัว .....	22
2.5.2 ผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย .....	30
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	42
3.1. รูปแบบการวิจัย .....	43
3.2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	43
3.2.1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา .....	43
3.2.2. กลุ่มตัวอย่าง.....	43
3.3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	44
3.4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	45
3.5. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	46
3.6. การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	46
3.7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	48
4.1 ข้อมูลส่วนบุคคล .....	49
4.2 ระดับของความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการปรับตัวภายใต้ สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 .....	50
4.3 ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการ ปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19.....	52

บทที่ 5 สรุปลผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 54

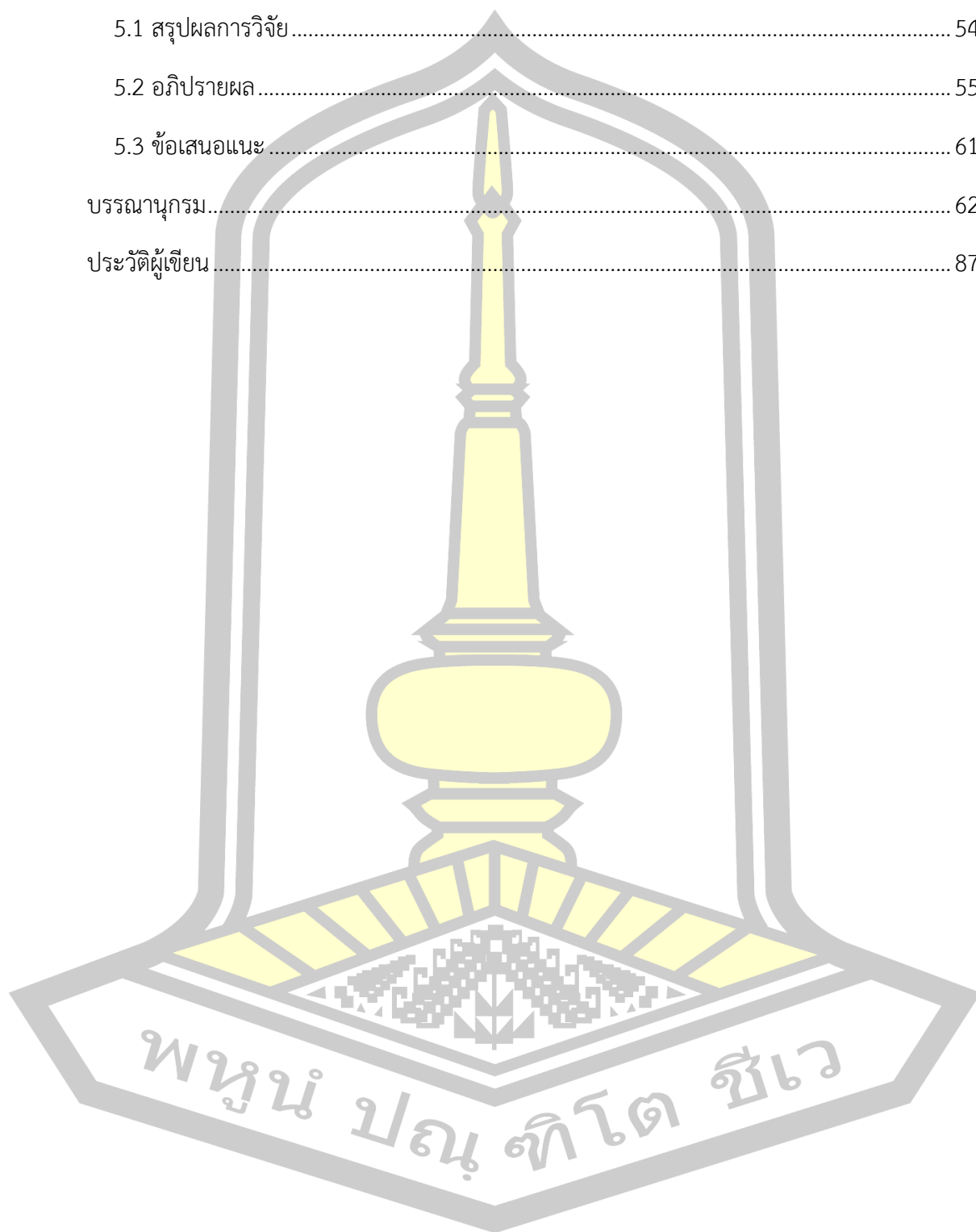
    5.1 สรุปลผลการวิจัย..... 54

    5.2 อภิปรายผล..... 55

    5.3 ข้อเสนอแนะ..... 61

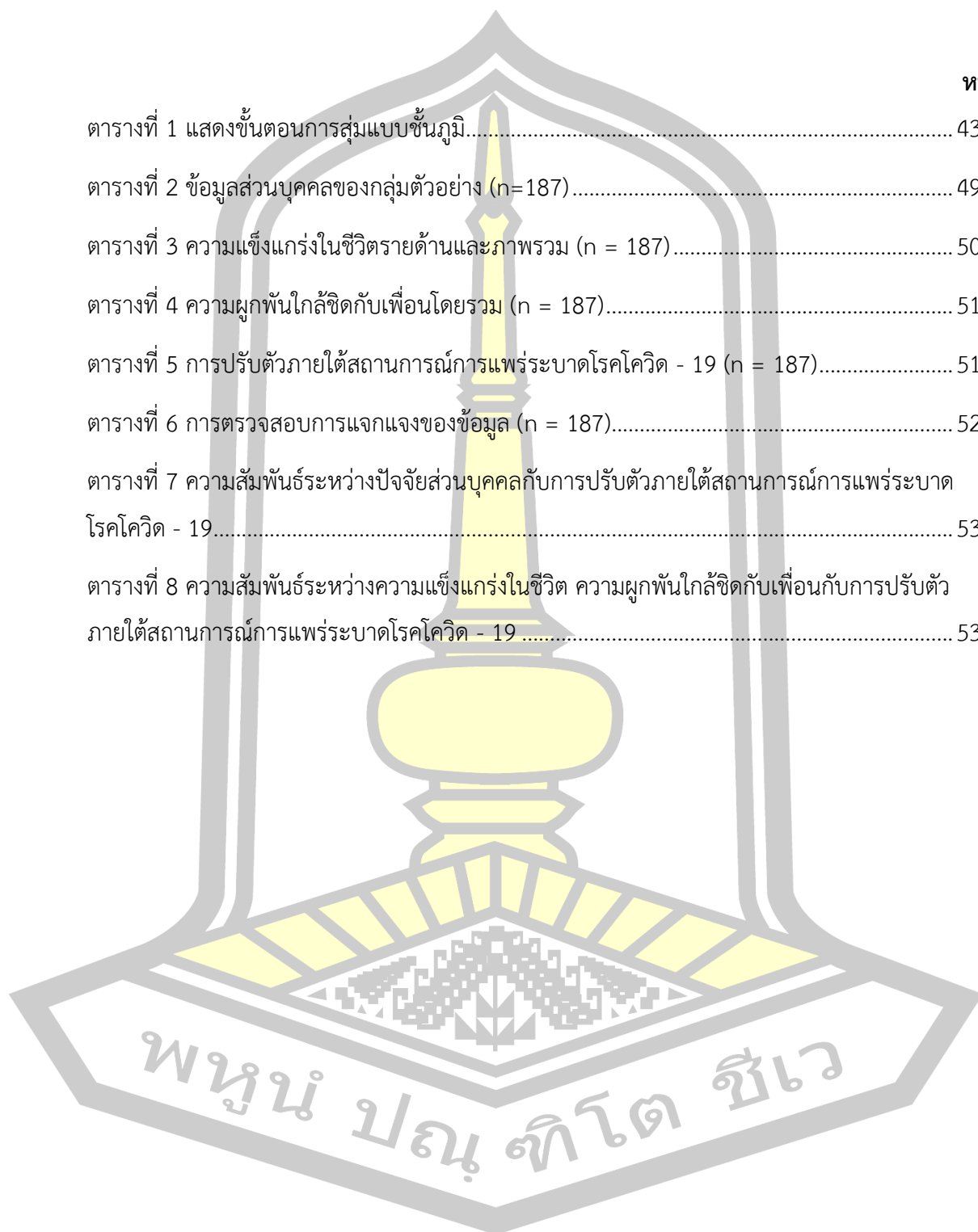
    บรรณานุกรม..... 62

    ประวัติผู้เขียน..... 87



## สารบัญตาราง

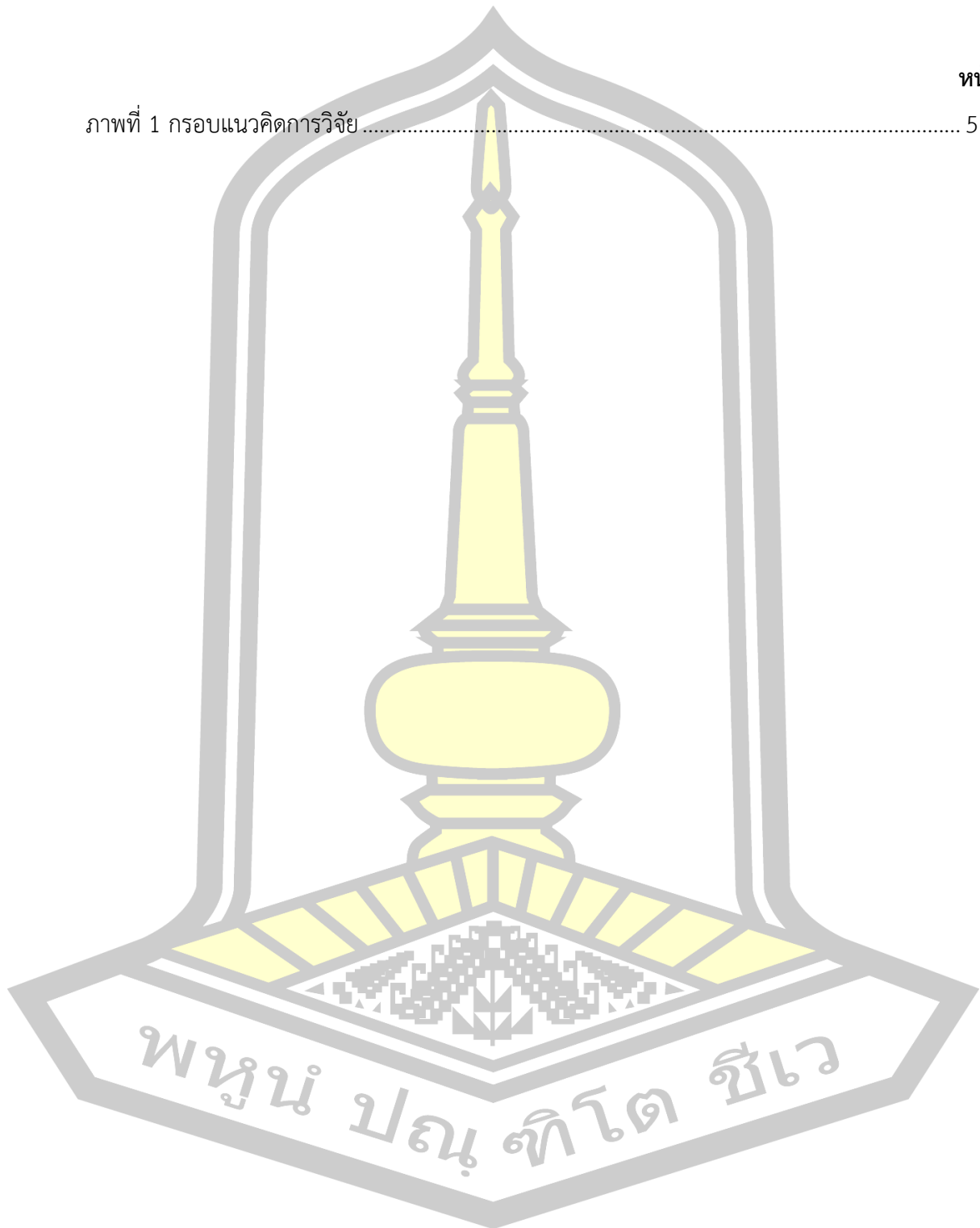
	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนการสุ่มแบบชั้นภูมิ.....	43
ตารางที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=187).....	49
ตารางที่ 3 ความแข็งแรงในชีวิตรายด้านและภาพรวม (n = 187).....	50
ตารางที่ 4 ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวม (n = 187).....	51
ตารางที่ 5 การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 (n = 187).....	51
ตารางที่ 6 การตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล (n = 187).....	52
ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19.....	53
ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19.....	53



# สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... 5



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคโควิด - 19 เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีชื่อว่า Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) ได้เพิ่มระดับความรุนแรงและขยายการแพร่ระบาดในวงกว้างระหว่างประเทศ (งานโรคติดต่ออุบัติใหม่ กลุ่มพัฒนาวิชาการโรคติดต่อ, 2564) ส่งผลให้องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ และเป็นการระบาดใหญ่ระดับโลก (Pandemic) ซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว (WHO Thailand, 2020) สถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของประชากรทุกกลุ่มวัย เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพทุกมิติ รวมทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต้องเผชิญกับทั้งการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตามวัย ไปพร้อมกับการปรับตัวด้านการเรียน อารมณ์ สังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ซึ่งอาจเกิดความขัดแย้งและเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ

จากวิกฤตของการแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนรู้ โดยการจัดการเรียนการสอนส่วนใหญ่เปลี่ยนเป็นรูปแบบออนไลน์ เพื่อลดจำนวนนักเรียนที่มาโรงเรียน ลดการรวมตัวและเป็นการลดการแพร่กระจายเชื้อ ในโรงเรียนบางแห่งอาจมีการเรียนรูปแบบผสมผสาน ทำให้ไม่สามารถมาเรียนที่โรงเรียนได้อย่างเต็มรูปแบบ มีการศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้าน การกักตัวในนักเรียนที่มีประวัติเสี่ยง (เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ, 2564) มีการเรียนผ่านระบบออนไลน์แทนการเรียนรูปแบบเดิม และใช้รูปแบบนี้เป็นส่วนใหญ่ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด (อวาทิพย์ แว, 2563) ทำให้ผู้เรียนเกิดการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด - 19 ผู้เรียนเกิดข้อจำกัดด้านความพร้อมในการเรียน ขาดแคลนอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงขาดแคลนสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ดีและเพียงพอ (Zeegenet et al., 2020) ข้อจำกัดนี้เกิดในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา (เสาวลักษณ์ อนุพันธ์, 2563) ในช่วงการแพร่ระบาดหนักของโรคโควิด - 19 สถาบันการศึกษาไม่สามารถดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเต็มที่ (กรรณิการ์ แสนสุภา และคณะ, 2563) ผู้เรียนถูกจำกัดจำนวนในการเข้าชั้นเรียน ไม่สามารถร่วมกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับเพื่อนในชั้นเรียนได้ ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียนลดลง กิจกรรมทางสังคม เนื่องจากต้องเว้นระยะห่างทางสังคม (เทือน ทองแก้ว, 2563) ทำให้ผู้เรียน

เกิดความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อโรคโควิด - 19 เมื่อต้องเข้าร่วมเรียนในชั้นเรียนที่มีผู้เรียนร่วมกันจำนวนมาก(กานต์ จำรูญโรจน์, 2563) การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนอย่างรวดเร็วนี้ส่งผลให้ผู้เรียนมีปัญหาการเรียนรู้อดถอย (ตรีสุข โพษยนต์วิจิตร และ สรัลชญา จิตติสุวรรณค์, 2565) เกิดปัญหาการหลุดออกจากระบบการศึกษา (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2564) และเกิดปัญหาด้านคุณภาพการศึกษา (UNESCO, 2020) รวมถึงเกิดปัญหาการปรับตัวเกิดขึ้น (Hollenstein et al., 2021; Romm et al., 2021)

การปรับตัวที่ดีและมีประสิทธิภาพ มีความสำคัญอย่างมากต่อความสามารถในการจัดการและการเผชิญปัญหาในชีวิต บุคคลจะพยายามหาวิธีในการจัดการปัญหาและเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาในชีวิตตลอดเวลา และเมื่อเกิดวิกฤตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้สถานศึกษาทุกแห่งมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียน ส่งผลให้ผู้เรียนต้องปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ผู้เรียนต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวโดยการปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมตามสภาพแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนแปลงให้เข้ากับตนเอง ทั้งด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม (Baker & Siryk, 1984; เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ, 2564; ดวงทิพย์ เจริญรุกษ์, 2566) เมื่อผู้เรียนมีการปรับตัวที่ดีจะสามารถจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์และนำไปสู่ความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหา มีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดี (นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ, 2559)

ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลในการยืนหยัด ผ่านพ้นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถที่จะฟื้นตัวได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น อันเป็นการแสดงออกถึงการปรับตัวที่ดี ความแข็งแกร่งในชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) ฉันทิ 2) ฉันทิเป็น และ 3) ฉันทิสามารถ (Grotberg, 2003; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2560) ดังการศึกษาของซูติมา จิรัฐิเกรียงไกร และคณะ (2564) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูงจะส่งผลให้สุขภาวะทางจิตใจดี สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นความแข็งแกร่งในชีวิตจึงเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ดีและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อน มีการแลกเปลี่ยนมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง มีการสนับสนุนทางอารมณ์และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้เพื่อนสามารถจัดการกับความเครียดและผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Buhrmaster, 1990) จึงเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่ช่วยให้สามารถก้าวผ่านและเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวที่ดี (วรรัชชล ไชยมงคล และ อารยา ผลธัญญา, 2565) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อน ช่วยให้มีคามมั่นใจในตนเองมากขึ้น (van Harmelen et al., 2017) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น (ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2563) วัยรุ่นที่มี



ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูง มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี (ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2563) กล่าวได้ว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ได้แก่ เพศ (วันสนั่นท์ ขลิบปิ่น และ มนัสสนันท์ หัตถศักดิ์, 2563; กรรณิการ์ แสนสุภา และคณะ, 2563; ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2563; อัจฉรารวรรณ จันทร์เพ็ญศรี, 2564; ประเสริฐ เกิดมงคล และคณะ, 2565; ดวงทิพย์ เจริญรุกข์, 2566) อายุ (ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2563; พรารณา หลีกภัย, 2565; ประภาศรี ปัญญาวิชชัย และ ภาวภัย กาญจนจิรากร, 2565) ชั้นปีที่ศึกษา (กรรณิการ์ แสนสุภา และคณะ, 2563; พรารณา หลีกภัย, 2565; ประภาศรี ปัญญาวิชชัย และ ภาวภัย กาญจนจิรากร, 2565; ประเสริฐ เกิดมงคล และคณะ, 2565; ดวงทิพย์ เจริญรุกข์, 2566) ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (อัจฉรารวรรณ จันทร์เพ็ญศรี, 2564) สถานภาพสมรสของบิดามารดา (อัจฉรารวรรณ จันทร์เพ็ญศรี, 2564; ประภาศรี ปัญญาวิชชัย และ ภาวภัย กาญจนจิรากร, 2565) รายได้ครอบครัว (รุ่งทิพย์ กาศักดิ์ และคณะ, 2558) บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วยและจำนวนสมาชิกในครอบครัว (วันสนั่นท์ ขลิบปิ่น และ มนัสสนันท์ หัตถศักดิ์, 2563)

จากความสำคัญของปัญหาการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อหลายด้านทำให้เกิดการปรับตัวอย่างมากในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้วย ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลจิตเวชและบุคลากรทางการศึกษา ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และได้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 อันเป็นประโยชน์ต่อการนำมาใช้หาแนวทางหรือกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวที่ดี เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

1.2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

### 1.3 สมมติฐานของการวิจัย

1.3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

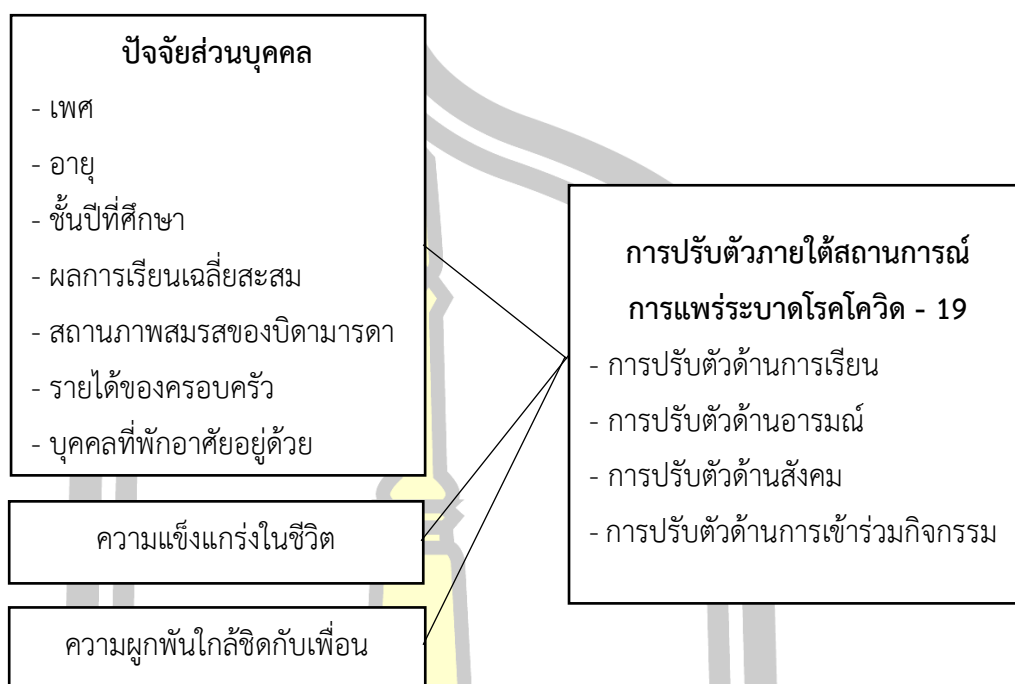
1.3.2 ความแข็งแกร่งในชีวิต มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

1.3.3 ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

### 1.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg (2003) ที่อธิบายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการยืนหยัด ผ่านพ้นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือความเครียดในชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้สามารถที่ฟื้นตัวได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ความแข็งแกร่งในชีวิตประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ฉันทิมี คือ ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต 2) ฉันทิเป็น คือ ด้านความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ 3) ฉันทิสามารถ คือ ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคล แนวคิดความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของ Buhrmaster (1990) ที่อธิบายว่าเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อน การสนับสนุนทางอารมณ์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียดและผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นได้ แนวคิดการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ตามแนวคิดของ Baker and Siryk (1984) ที่อธิบายถึงการปรับตัวโดยแสดงออกทางพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านอารมณ์ การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม จากแนวคิดข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดดังกล่าวมาใช้เป็นกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ ดังแสดงในภาพที่ 1

พูนุ ปณุกิตโต ชิว



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 1.5 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงความสัมพันธ์ (Descriptive correlational research design) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2566

### 1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

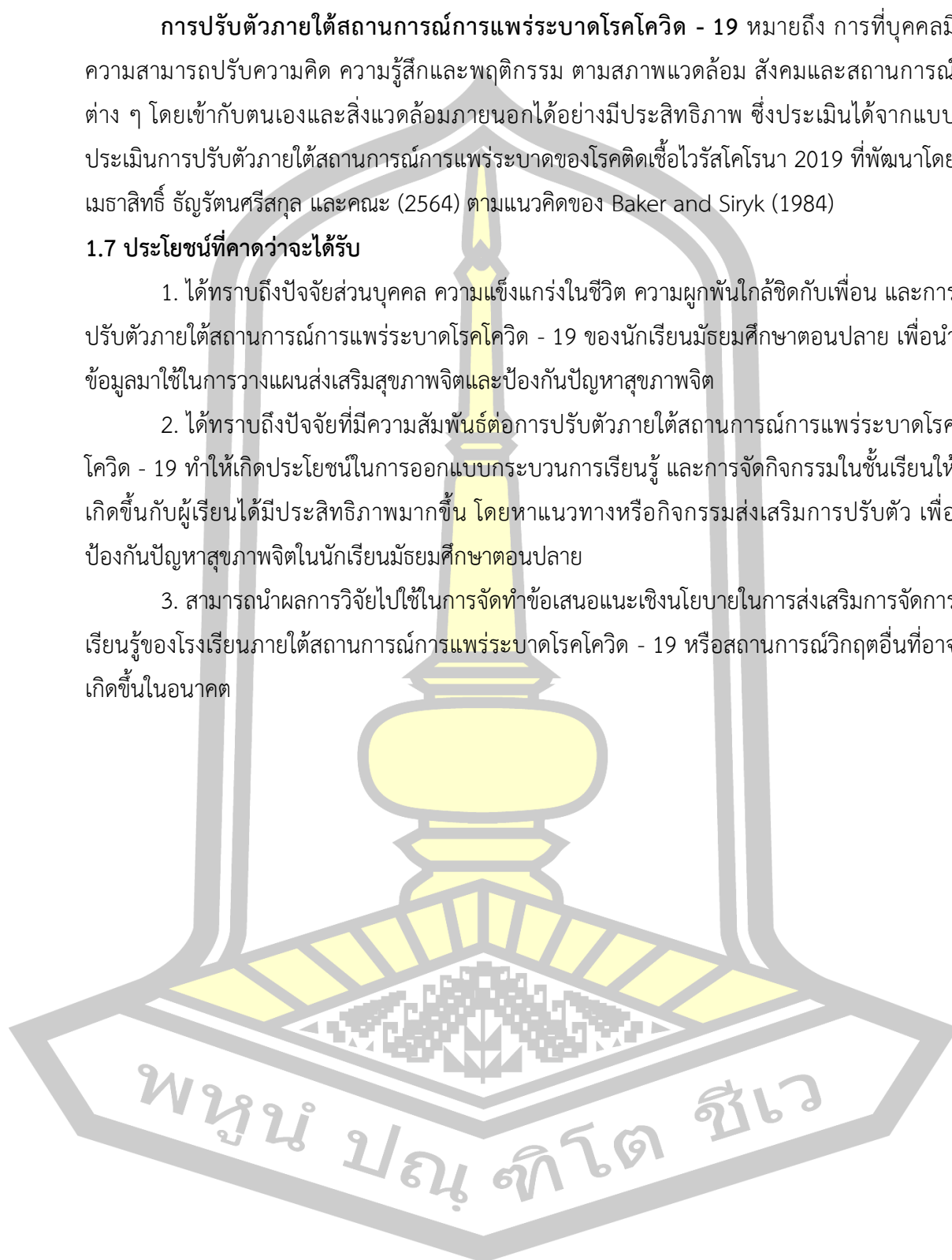
**ความแข็งแกร่งในชีวิต** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการยืนหยัด ผ่านพ้นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจหรือความเครียดในชีวิต และสามารถที่จะฟื้นตัวได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้นและเข้าใจชีวิตมากขึ้น ซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ที่พัฒนาโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2560) ตามแนวคิดของ Grotberg (2003)

**ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน** หมายถึง การแลกเปลี่ยนมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง มีการสนับสนุนทางอารมณ์ และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ ซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน แปลเป็นภาษาไทยโดย มัณฑนา นทีธาร (2546) ตามแนวคิดของ Buhrmester (1990)

**การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19** หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ตามสภาพแวดล้อม สังคมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเข้ากับตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่พัฒนาโดยเมธาสิทธิ์ ธีรัตน์ศรีสกุล และคณะ (2564) ตามแนวคิดของ Baker and Siryk (1984)

### 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
2. ได้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้เกิดประโยชน์ในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ และการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยหาแนวทางหรือกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัว เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 หรือสถานการณ์วิกฤตอื่นที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต



## บทที่ 2

### การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแรง  
ในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19  
ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ขอเสนอเป็นลำดับตามหัวข้อดังต่อไปนี้

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

#### 2.2 ความแข็งแรงในชีวิต

2.2.1 ความหมายของความแข็งแรงในชีวิต

2.2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความแข็งแรงในชีวิต

#### 2.3 ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

2.3.1 ความหมายของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

2.3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

#### 2.4 โรคโควิด - 19

2.4.1 สถานการณ์และผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

#### 2.5 การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

2.5.1 ความหมายของการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

2.5.2 ผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 กับวัยรุ่น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

#### 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พหุ ประถมศึกษา

## 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นตอนปลายจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะมีผลกระทบต่อตัววัยรุ่น รวมทั้งบุคคลในครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ถ้ามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดีและจะทำให้พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นมีความเหมาะสมดีด้วย ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

### 2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตหรือก้าวไปสู่ภาวะและการที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ไม่ใช่เพียงแต่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจเท่านั้น แต่จะต้องมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้านไปพร้อมกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต้องการเรียนรู้ อยากลอง สร้างตัวตนเพื่อการยอมรับ มีแรงผลักดันทางอารมณ์สูง วัยรุ่นเป็นการเจริญเติบโตและนำไปสู่การมีวุฒิภาวะ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการปรับตัว เป็นช่วงวิกฤตของชีวิตก่อนที่จะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (Sawyer et al., 2012; Stuart, 2013; Santrock, 2014)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2018) ได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่น (Adolescents) ว่าเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี เป็นวัยที่กำลังเติบโตและพัฒนาการทั้งทางด้านกายภาพ สรีรวิทยา เพศ อารมณ์ โดยวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงแตกต่างจากวัยอื่น ๆ และมีความต้องการมากกว่าทั้งในเรื่องด้านพัฒนาประสบการณ์ชีวิต สังคม ตลอดจนเงื่อนไขในเรื่องของการดำเนินชีวิตสามารถรับผิดชอบและพึ่งพาตนเองและได้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ วัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี เป็นระยะที่สำคัญที่จะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายและความคิด จึงเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่จะดำเนินต่อไปเป็นผู้ใหญ่

พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการตั้งครุภในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ บุคคลอายุเกิน 10 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 20 ปีบริบูรณ์

วัชรภรณ์ เงินปุ่นนาค (2560) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อก้าวจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยเริ่มการพึ่งพาตนเอง เริ่มรู้หน้าที่ มีความคิดเป็นอิสระ และมีการเปลี่ยนแปลงของระบบทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม



ศกวรรณ คงน้อย (2561) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และสังคม เริ่มมีการสนใจเกี่ยวกับเพศ เริ่มเข้าสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากยิ่งขึ้น

ศิวานิตย์ ทองคำดี (2562) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ วัยเด็กที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยผู้ใหญ่หรือวัยหนุ่มสาว เป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ซึ่งจะเป็นไปได้อย่างชัดเจนในด้านร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศ เพศหญิงเริ่มมีประจำเดือน และเพศชายเริ่มมีอสุจิ และสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ถือเป็นการเข้าสู่ภาวะทางเพศโดยสมบูรณ์

ปริญญา สิริอัฐตะกุล และคณะ (2564) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

สรุปได้ว่า วัยรุ่น คือ วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านและมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมทางสังคมอย่างรวดเร็ว พร้อมทั้งจะเรียนรู้ มีความคิดและเริ่มที่จะค้นหาตัวตนที่แท้จริง วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับการปลูกฝังในสิ่งที่ดี มีแบบอย่างที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

### 2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2018) แบ่งพัฒนาการวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

- ระยะเวลาวัยรุ่นตอนต้น (Pre-adolescent) เริ่มตั้งแต่อายุ 10-14 ปี เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้วัยรุ่นจะยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ วัยรุ่นจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

- ระยะเวลาวัยรุ่นตอนกลาง (Early-adolescent) เริ่มตั้งแต่อายุ 15-17 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมก้าวกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้เริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง ต้องการหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

- ระยะเวลาวัยรุ่นตอนปลาย (Late-adolescent) เริ่มตั้งแต่อายุ 18-19 ปี เป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่และบรรลุวุฒิภาวะในเชิงกฎหมาย

สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ (2551) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงเวลาอันสั้นและมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจากวัยเด็กสู่การเป็นวัยผู้ใหญ่ซึ่งการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลางอยู่ในช่วงอายุ 14-19 ปี และวัยรุ่นตอนปลายจะอยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี

ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิต มีการพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งจะสามารถสรุปได้ ดังนี้

2.1.2.1 พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมาก และรวดเร็ว (อรัญญาชยาต์ บุญชูกิตติยศ และคณะ, 2562)

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า (พนม เกตุมาน, 2555) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่รวดเร็วในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและสติปัญญา จึงส่งผลให้ร่างกายและจิตใจของนักเรียนเกิดปฏิกิริยาตอบสนองทำให้เกิดความเครียดขึ้น (อรัญญาชยาต์ บุญชูกิตติยศ และคณะ, 2562)

- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ วัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น เสียงแตก ทนวดเคราขึ้นและเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation การหลั่งน้ำอสุจิ ในขณะที่หลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออกและเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง โดยทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น เป็นต้น (อรัญญาชยาต์ บุญชูกิตติยศ และคณะ, 2562)

นอกจากในช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา ซึ่งพบว่าวัยรุ่นสามารถเรียนรู้และเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยมีความสามารถในการคิดและวิเคราะห์ที่สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น แต่ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ ทางด้านจริยธรรม วัยรุ่นจะมีความคิดเชิงอุดมคติที่สูง มักจะมีการต่อต้านหรือการประท้วงจะเกิดขึ้นได้บ่อยในวัยนี้ เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องหรือมีการเอาเปรียบ ถูกเบียดเบียนและได้รับความไม่เสมอภาคกัน (สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, 2551)



2.1.2.2 พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) สติปัญญา (Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังอาจขาดความยังคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ มีความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่าง ๆ ดังนี้ (พนม เกตุมาน, 2555)

- อัตลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่ง จะแสดงถึงความเป็นตัวตนที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึง กันหรือเข้ากันได้และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นอัตลักษณ์ของตนเอง และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงอัตลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ อัตลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อใน ศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต วัยรุ่นที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกายรวดเร็ว และเป็นวัยแห่งการค้นหาอัตลักษณ์แห่งตน ต้องการการ ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน มีการพัฒนาทางความคิดที่เป็นนามธรรม สามารถคิดคาดการณ์ถึงสิ่งที่ยังไม่ เกิด เชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่คาดว่าจะเกิด ถ้าวัยรุ่นสามารถปรับตัวด้านจิต สังคมได้อย่างเหมาะสม มีมุมมองการมองโลกทางบวก จะส่งเสริมให้วัยรุ่นรับรู้ความสามารถของตน จนนำไปสู่การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และ คณะ, 2559)

- อัตลักษณ์ของตนเอง (self-image) คือ การมองภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะ สนใจหรือใช้เวลาเกี่ยวกับรูปร่างผิวพรรณมากกว่าวัยอื่น ๆ ถ้าวัยรุ่นมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความ อับอาย (สุวรรณา เรื่องกฤษฎาจรูญ, 2551)

- การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่ม เพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมาก ๆ (พนม เกตุมาน, 2555)

- การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของ เพื่อนและคนอื่น ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ สอดคล้องกับการศึกษา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของ นักศึกษา โดยผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่น

และการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาทางวิชาการของนักศึกษา หากมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะนำไปสู่สภาพจิตใจที่มีปัญหาทั้งต่อการเรียนและการประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในขณะที่การเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีประโยชน์มากต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ธัญญภัทร์ ศิริธรรารุโรจน์ และคณะ, 2560)

- ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระเสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเองและทำได้สำเร็จจะช่วยให้อายุรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) (พนม เกตุมาน, 2555)

- การควบคุมตนเอง (self-control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ (สุวรรณา เรื่องกฤษฎาจนเศรษฐ์, 2551)

- อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกราะ ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต เกิดปัญหาสภาวะอารมณ์ไม่คงที่ สอดคล้องกับการศึกษาสภาวะอารมณ์ไม่คงที่ในกลุ่มอายุ 15-24 ปี จำนวน 2,598 คน พบความชุกของสภาวะอารมณ์ไม่คงที่มีร้อยละ 26.40 โดยพบการกระจายของสภาวะอารมณ์ไม่คงที่สัมพันธ์สูงกับเยาวชนที่มีพฤติกรรมเกราะ ใช้โซเชียลมีเดียไม่เหมาะสม เติบโตในครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง และพบแนวโน้มในเยาวชนที่ใช้สารเสพติดด้วย (สุลีมาศ อังศุเกียรติถาวร, 2564)

- จริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะวัยนี้จะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบนิเวศของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่นและจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองวัยรุ่นก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือครูอาจารย์ตรง ๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องหรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่ (อรัญญาชยาต์ บุญชุกิตติยศ และคณะ, 2562)

2.1.2.3 พัฒนาการทางสังคม (Social Development) วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า ใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคม

สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นอ่อนน้อมตามกันและการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป (พนม เกตุมาน, 2555)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่า นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวที่หลายด้าน ทั้งการปรับตัวทางด้านพัฒนาการตามวัย การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การปรับตัวทางด้าน การเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมในสังคมยุคดิจิทัล อาจทำให้รู้สึกสับสน ไม่เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของตนเอง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งด้านการเรียนการสอนที่เปลี่ยนไป ซึ่งอาจเกิดความขัดแย้งและเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มนี้ได้

## 2.2 ความแข็งแกร่งในชีวิต

ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหลังพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต ซึ่งคำว่า RQ มาจาก Resilience Quotient ที่คนไทยอาจเรียกว่า พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ ความแข็งแกร่งในชีวิต ความแข็งแกร่งทางจิตใจ พลังสุขภาพจิต ภูมิคุ้มกันทางใจหรือที่กรมสุขภาพจิตใช้คำว่า อีดี อีดี อีดี (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2555; สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2554) การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต และจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของความแข็งแกร่งในชีวิต พบว่ามีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งในชีวิตไว้ ดังนี้

### 2.2.1 ความหมายของความแข็งแกร่งในชีวิต

มีผู้ให้ความหมายของความแข็งแกร่งในชีวิตไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

Rutter (1987) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง ความสามารถในการรับมือกับความทุกข์ยากที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถกลับมาในสภาวะสมดุลได้อย่างรวดเร็ว

Grotberg (1995) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ที่เลวร้ายและสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วยแหล่งสนับสนุนที่ให้การช่วยเหลือตนเองได้ ความเข้มแข็งภายในตนเอง และความสามารถที่ตนเองมี

Dyer & McGuinness (1996) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง กระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้ายในชีวิตเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง โดยมีปัจจัยปกป้องเป็นตัวสำคัญในการ

พัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยปกป้องนี้ประกอบด้วยสมรรถนะของบุคคลระหว่างบุคคล และครอบครัว

Luthar & Suchman (2000) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเอง ใช้ในการป้องกัน ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก

พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง ศักยภาพและความสามารถของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต พร้อมทั้งสามารถที่จะฟื้นตัวและนำพาชีวิตของตนให้ผ่านพ้นจากการได้รับมือกับผลกระทบที่เกิดจากภาวะการณ์นั้นได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เติบโตขึ้น และเข้าใจชีวิตมากขึ้น

สราวลี สุนทรวิจิตร และคณะ (2561) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญต่อปัญหาหรืออุปสรรคและสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีทักษะในการเผชิญปัญหาที่ดี

วันเพ็ญ แสงสงวน (2562) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง พลังของจิตใจที่เข้มแข็งในการเผชิญปัญหาวิกฤตของชีวิตอย่างมีสติ ด้วยการคิดแก้ปัญหาอย่างมีรูปแบบที่มีประสิทธิภาพจากประสบการณ์เดิม เป็นพลังที่จะช่วยให้จิตใจแข็งแกร่ง โดยใช้ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

พรณวดี สมกิตติกานนท์ และคณะ (2564) ความแข็งแกร่งในชีวิต หมายถึง พลังสุขภาพจิตที่เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหลังพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต

สรุปได้ว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี ดังนั้น ความแข็งแกร่งในชีวิต มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ที่จัดเป็นสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต้องมีการปรับตัวที่ดีจึงจะสามารถเผชิญปัญหาและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านนี้ได้ดีและไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

### 2.2.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิต

จากการศึกษาเอกสารพบว่า ปัจจัยที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งประกอบด้วย รายละเอียดดังต่อไปนี้

Bartol (2008) ได้กล่าวถึงปัจจัยป้องกันอันเป็นคุณสมบัติในการเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถในการป้องกันและลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ในการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตประกอบด้วย 3 ปัจจัย ดังนี้

#### 1. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) ประกอบด้วย

1.1 อิทธิพลของครอบครัว (Family Influences) คือแบบอย่างของผู้เลี้ยงดู รวมไปถึงวิธีการเลี้ยงดู การอบรมสั่งสอนของครอบครัว อันจะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้และเลียนแบบได้

1.2 อิทธิพลของเพื่อน (Peer Influences) การสนับสนุนจากเพื่อน เป็นหนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เอื้อต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจในเด็กและวัยรุ่นได้ อีกทั้งยังป้องกันการเกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมได้เพราะการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อน ยังได้ฝึกทักษะทางสังคมและพัฒนามนุษย์สัมพันธ์อีกด้วย

1.3 อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมหรือเครือข่ายทางสังคม (Community and Neighborhood และ Social support) ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเพื่อนบ้าน ชุมชน และการเข้ากลุ่มบำเพ็ญประโยชน์กับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียน

#### 2. ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล (Individual factor) ประกอบด้วย

1.4 ทักษะด้านความคิด (Cognitive skills) เปลี่ยนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ การใช้ความคิดเชิงนามธรรม ทักษะการวางแผน การคาดการณ์ คาดคะเนต่อพฤติกรรมและทางเลือกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการตัดสินใจที่ดี

1.5 พัฒนาการด้านภาษา (Language development) ภาษาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่ใช้ในการส่งสัญญาณและแสดงความคาดหวังหรือค่านิยมของสังคม เป็นความสามารถในการสื่อสารความต้องการในขั้นพื้นฐาน หรือแม้แต่ขอความช่วยเหลือ

1.6 ระบบการจัดการ (Executive functions) คือ การจัดการมีขั้นตอนกระบวนการแก้ไขปัญหาโดยเจตนาความตั้งใจและความเหมาะสมในสถานการณ์นั้น ๆ

1.7 ทักษะการควบคุมตนเอง (Self-regulation skills) การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่สำคัญอย่างมากในการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตเพราะสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กและมีรูปแบบเฉพาะตามประสบการณ์ของบุคคล ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูเด็กตั้งแต่วัยเยาว์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยต้องอาศัยความสม่ำเสมอในการดูแลควบคุม รวมถึงการให้ความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจอย่างเพียงพอ ทั้งนี้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูนั้น เป็นอิทธิพลที่สำคัญต่อการควบคุมตนเองและการปฏิบัติตามกฎระเบียบทางสังคมของเด็กและเยาวชน

1.8 อารมณ์เชิงบวก (Positive emotions) คือ การที่บุคคลมีความสุข ความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ สามารถแบ่งปันความรักให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ คุณลักษณะดังกล่าวนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต เด็กและวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง เมื่อตกอยู่ใน



สถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตพวกเขาจะมีอารมณ์เชิงบวกสามารถรับมือและปรับตัวได้อย่างยืดหยุ่น และมีประสิทธิภาพ

2. ปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ (Motivational Factors) แรงจูงใจ ได้แก่ แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก โดยที่แรงจูงใจภายใน คือ พฤติกรรมยั่ว ความสุขและความเพลิดเพลินจะทำบางสิ่งบางอย่าง เพราะมีความสุขเพื่อผลประโยชน์ของตนเอง ในขณะที่แรงจูงใจภายนอกเป็นพฤติกรรมที่การสนับสนุนจากภายนอก แรงกดดันหรือข้อจำกัด การทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ได้ผลตอบแทนจากคนอื่น ๆ เช่น การได้รับคำชมเชย ของขวัญหรือเงิน ทั้งนี้ การชมเชยนั้นถือเป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายใน อันเป็นหนึ่งในปัจจัยของความแข็งแกร่งในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและปัจจัยการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งเป็นปัจจัยป้องกันที่สำคัญในการสร้างความความแข็งแกร่งในชีวิตได้

Grotberg (1995) ได้กล่าวถึง ความแข็งแกร่งในชีวิต ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลหรือศักยภาพของบุคคล ในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์อันเลวร้ายหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตและสามารถนำตัวเองข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มากขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ (Grotberg, 1995) ดังนี้

1. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) คือ ความแข็งแกร่งภายในที่ทำให้บุคคลสามารถต่อสู้กับภาวะวิกฤตหรือสถานการณ์ยากลำบากได้ เป็นคุณลักษณะในทางความรู้สึกเป็นที่รักและไว้วางใจต่อผู้คนรอบตัว มีความเข้าใจใส่ใจผู้อื่น เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง ได้เป็นตัวของตัวเอง และมีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในความดี มีทัศนคติที่ดีและมีความเชื่อภายในตนเอง ความเข้มแข็งภายในของบุคคล โดยบุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นและมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ชีวิตยังมีความหวัง การรู้จักยอมรับในผลของการกระทำของตน การมีพื้นฐานทางอารมณ์ดีถึงแม้ต้องเผชิญกับความยากลำบากและความสามารถที่จะรักและเป็นที่รักของผู้อื่นได้ การที่วัยรุ่นมีลักษณะของความแข็งแกร่งในชีวิตและมีการรับรู้ความสามารถในตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้มีแนวโน้มที่ไม่ทำพฤติกรรมรุนแรงต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังมีกำลังใจที่จะยืนหยัดต่อสู้ปัญหาหรืออุปสรรคต่อไป (อรัญญา อินสอน และคณะ, 2564)

2. สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) คือ การมีทักษะต่าง ๆ ทางสังคม ซึ่งมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล เกิดการเรียนรู้และได้รับคำแนะนำจากบุคคลอื่น ประกอบไปด้วยทักษะด้านการสื่อสาร ด้านการแก้ปัญหาด้านการจัดการกับอารมณ์ อีกทั้งมีความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ ซึ่งหากวัยรุ่นมีทักษะทางสังคมต่าง ๆ จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ เกิดทักษะในการแก้ไขปัญหาและสามารถที่จะหาทางออกที่เหมาะสม

3. สิ่งที่มี (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต อันได้แก่การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ ได้เรียนรู้หลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว รวมไปถึงการมีบทบาทหรือตัวแบบที่เป็นแบบอย่างที่ดี (Role Model) ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งสำคัญในการฝึกฝนทักษะทางสังคม แหล่งสนับสนุนภายนอกของวัยรุ่น เช่น เพื่อน ครูและครอบครัว ในช่วงวัยรุ่นการมีเพื่อนอยู่ใกล้ชิด ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การให้ความช่วยเหลือนักเรียนเมื่อมีปัญหาภายในโรงเรียนจะมีครูคอยดูแล ตักเตือนอบรมสั่งสอน ให้ความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อาจเกิดอันตรายและการมีบุคคลในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำอบรมสั่งสอนรวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในการประพฤติปฏิบัติตัว การไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา การส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความแข็งแกร่งในชีวิต ให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้ รวมถึงเกิดทักษะในการหาทางแก้ไขปัญหาและสามารถที่จะแก้ไขให้ผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม

นอกจากนี้ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2554) ได้แบ่งองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิต ออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ อึด ฮึด สู้

พลังอึด หมายถึง การที่บุคคลมีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่มีความอึด มักมีมุมมองความคิดว่าไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว ความทุกข์เหมือนพายุที่จะอยู่กับเราไม่นาน เดียวก็พัดผ่านไป ทุกปัญหามีทางออก แม้จะมีเรื่องแย่มากๆ แต่เชื่อว่าไม่มีเรื่องที่ดีเลย จากมุมมองความคิดเช่นนั้นจึงทำให้บุคคลมีพลังอึดสามารถหาหนทางระบายความเครียดได้ มีความอดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นคือรู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งพลังอึดเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี แม้จะมีความทุกข์ใจ เครียดแต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ ทั้งยังสามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานได้

พลังฮึด หมายถึง มีขวัญและกำลังใจจากคนรอบข้าง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ไม่ย่อท้อหรือท้อถอย นั่นคือ การมีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยสนับสนุนช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อย ๆ คิดแก้ไขทีละขั้นตอน ไม่วิตกกังวลหรือกลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น การที่คนเราจะฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ ส่วนหนึ่งต้องมีกำลังใจ ปัญหาที่ยังอยากต้องอาศัยกำลังใจ เพื่อเพิ่มความกล้าหาญและลุกขึ้นมาเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่อไปได้

พลังสู้ หมายถึง การที่บุคคลพร้อมสู้กับปัญหา มีการหาที่ปรึกษาและหาทางออกหลาย ๆ ทาง โดยพยายามหาหนทางวิธีการที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์และวิกฤตปัญหา รวมถึงไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา แต่จะใช้เหตุผลในการวางแผนและตัดสินใจ

ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายหรือเป็นช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นเป็นช่วงที่มีการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง เป็นวัยที่มีคำถามกับตนเองมากมาย อาจมีความสับสนในอัตลักษณ์ของตนเอง

ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงอันจะนำมาซึ่งปัญหาต่อตนเองครอบครัวสังคมได้ นอกจากนี้ โครงสร้างที่สมบูรณ์ของความเป็นอัตลักษณ์ในวัยรุ่น ประกอบด้วย การรู้จักตนเอง รู้จักวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น รู้ว่าตนเองมีความสามารถในเรื่องใด โดยการผสมผสานองค์ประกอบของความแข็งแกร่งในชีวิตและโครงสร้างของความเป็นอัตลักษณ์ในวัยรุ่นเข้าด้วยกัน ช่วยให้วัยรุ่นสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ (ปณิตา แคล้วอ้อม และ วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, 2566)

สรุปได้ว่า การส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความแข็งแกร่งในชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้สรรหาแหล่งประโยชน์ในการเผชิญปัญหาและปรับตัวกับสถานการณ์ที่กดดันได้เป็นอย่างดี นำไปสู่ความสุขในการเรียนรู้และการใช้ชีวิต

## 2.3 ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

การศึกษานี้ ผู้วิจัยขออธิบายหัวข้อ ความหมายของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ตามลำดับ ดังนี้

### 2.3.1 ความหมายของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

มีผู้ให้ความหมายความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนไว้ สรุปได้ดังนี้

ศิริพร ณ นคร และคณะ (2563) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน การมีมิตรภาพ สนับสนุนทางอารมณ์ เอาใจใส่ดูแลกันระหว่างบุคคลและการช่วยเหลือเผื่อแผ่กัน

Buhrmester (1990) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนในลักษณะของการมีมิตรภาพ มีการเปิดเผยตนเอง รวมถึงการสนับสนุนทางอารมณ์และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ

อรัญญา อินสอน และคณะ (2564) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน การมีมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนทางอารมณ์และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของวัยรุ่น คือ การที่วัยรุ่นได้ใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับเพื่อนโดยมีการแลกเปลี่ยนมิตรภาพซึ่งกันและกันและเกิดความพึงพอใจในสัมพันธภาพระหว่างกัน

สรุปได้ว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกันในลักษณะของการมีมิตรภาพ เป็นการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับเพื่อนโดยมีการแลกเปลี่ยนมิตรภาพซึ่งกันและกัน

### 2.3.2 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบเฉพาะ ไม่มีพิธีการ เกิดขึ้นจากความสมัครใจที่สามารถเติมเต็มให้กันและกันได้ Wood (2004) กล่าวถึงมิตรภาพระหว่างเพื่อนว่ามีลักษณะดังนี้



1. ความตั้งใจที่จะทุ่มเทเวลา ความพยายาม พลังกายและพลังความคิดและความรู้สึกให้แก่กัน

2. ความใกล้ชิดด้านอารมณ์ เพื่อให้เพื่อนและเรารู้จักตัวตนของกันและกัน อีกทั้งเป็นการแสดงความชอบความรัก รวมทั้งการใส่ใจในความสุขของแต่ละฝ่าย ซึ่งความใกล้ชิดด้านอารมณ์สามารถเกิดขึ้นได้ โดยมีการแสดงออกดังนี้

2.1. ความใกล้ชิดผ่านทางบทสนทนา มักมองว่าการพูดคุย เป็นกิจกรรมหลักในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์และการสื่อสารเป็นหนทางหลักสู่การรู้จักตัวตนได้ดี

2.2. ความใกล้ชิดสนิทสนมผ่านการร่วมกันทำกิจกรรม กิจกรรมและความเป็นเพื่อนเป็นศูนย์กลางของการเกิดมิตรภาพในแต่ละบุคคล เพราะเกิดความใกล้ชิดสนิทสนม

3. การยอมรับ มีการรับรู้ตัวตนและเพื่อนเป็นมนุษย์ปุถุชนคนหนึ่ง

4. ความไวเนื้อเชื่อใจ ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ ความมั่นใจในตัวผู้อื่นว่าเราสามารถพึ่งพาได้และความรู้สึกที่รับรู้ว่าคุณจะใส่ใจตัวเราและสวัสดิภาพของเรา

5. แรงสนับสนุน ซึ่งแรงสนับสนุนพื้นฐานง่าย ๆ เช่น คำพูด หรือการให้เขารับรู้ว่าเขาไม่ได้อยู่คนเดียว

สรุปได้ว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อนที่แสดงออกถึงการมีมิตรภาพระหว่างเพื่อน คือ มีความตั้งใจ ทุ่มเทเวลา มีความใกล้ชิดด้านอารมณ์ มีการยอมรับ ความไวใจและมีการสนับสนุนกัน

## 2.4 โรคโควิด - 19

2.4.1 สถานการณ์และผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โรคโควิด - 19) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีชื่อว่า Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) ซึ่งได้รับรายงานครั้งแรกเมื่อปลายปี พ.ศ. 2562 ได้เพิ่มระดับความรุนแรงและขยายการระบาดในวงกว้างระหว่างประเทศ (งานโรคติดต่ออุบัติใหม่ กลุ่มพัฒนาวิชาการโรคติดต่อ, 2564) ส่งผลให้องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern, PHEIC) เป็นการระบาดใหญ่ระดับโลก (Pandemic) ซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว (WHO Thailand, 2020) สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้หลาย ๆ ประเทศ ได้มีการประกาศปิดประเทศ มีการประกาศเคอร์ฟิวห้ามออกจากบ้านในเวลากลางคืน รวมทั้งมาตรการอื่น ๆ อีกมากมาย สำหรับประเทศไทยได้ประกาศให้เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ที่ต้องมีการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคอย่างเข้มงวด โดยกำหนดแนวทางการป้องกันโรคด้วยการงดการเดินทางไปที่ชุมชน การเว้นระยะห่างทางสังคม การใส่หน้ากากอนามัย

หรือหน้ากากผ้า การล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ และการปฏิบัติตามมาตรการการป้องกัน และควบคุมโรค (กรมควบคุมโรค, 2564) ทั้งนี้ สถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าวส่งผลต่อการ ดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมหลายด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านการศึกษา

การแพร่เชื้อของไวรัสชนิดนี้ มีการแพร่ระบาดระหว่างคนในลักษณะเดียวกับไข้หวัดใหญ่ โดย ผ่านการติดเชื้อจากละอองเสมหะจากการไอ สำหรับการสัมผัสผู้ติดเชื้อ ผู้สัมผัสจะมีอาการแสดง โดยทั่วไป 5 วัน อย่างไรก็ตามอาจจะมีระยะเวลาฟักตัวก่อนแสดงอาการได้ถึง 14 วัน ลักษณะอาการ ของผู้ติดเชื้อโดยทั่วไปที่พบบ่อย ได้แก่ มีไข้ ไอแห้ง ๆ ไม่มีเรื้อวแรง ไอแบบมีเสมหะและการหายใจ ลำบาก เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัวและหนาวสั่น การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้ส่งผล กระทบอย่างรุนแรงต่อเศรษฐกิจและการศึกษาทุกระดับทั่วโลก ทำให้สถานศึกษาเกือบทุกแห่งต้องปิด การเรียนการสอนแบบไม่ทันตั้งตัว มีจำนวนนักเรียนหลายล้านคนได้รับผลกระทบจากการปิด สถานศึกษาครั้งนี้ ซึ่งนับว่าเป็นผลกระทบต่อเนื่องยาวนานอย่างกว้างขวาง และเกิดการปรับเปลี่ยน ระบบการจัดการศึกษาการปรับการเรียนการสอนในหลายรูปแบบ ซึ่งทำให้สถานศึกษาต้องรับมือและ แก้ไขปัญหาทางการเรียนการสอนให้ดำเนินต่อไปได้ นักเรียนบางส่วนไม่สามารถหาเครื่องมือทางการ สอน การทำงานและการเรียนได้ครบ เช่น สมาร์ทโฟนที่มีคุณภาพดี แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์หรือ โน้ตบุ๊ก และสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เข้าไม่ถึงในบางพื้นที่ นอกจากนี้ยังส่งผลทำให้ระบบเศรษฐกิจ ทางด้านต่าง ๆ ทั้งในและนอกประเทศต้องหยุดชะงัก คนตกงานจำนวนมาก เป็นปัจจัยส่วนหนึ่งที่ทำให้ ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้ ซึ่งเป็นผู้ปกครองของนักเรียนที่ได้รับความเดือดร้อนและมีฐานะ ยากจนไม่มีเงินเพียงพอที่จะจัดซื้อจัดหาอุปกรณ์สื่อการเรียนหนังสือผ่านช่องทางออนไลน์ได้ จาก สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ส่งผลให้มีคนเสียชีวิตจำนวนมากและติดเชื้อระบาด กระจายเป็นทวีคูณ ผลกระทบต่อการศึกษาค้นนี้มีผลโดยตรงต่อเด็กนักเรียนซึ่งเป็นกำลังของชาติ รวมทั้งเราทุกคนที่เป็นฝ่ายสนับสนุน วิกฤตนี้อาจส่งผลกระทบในระยะยาวทำให้เกิดระบบการจัด การศึกษา ในรูปแบบใหม่ของสถาบันการศึกษาทุกระดับ เราทุกคนต้องวางแผนรับมือและปรับตัวให้ เข้ากับในสถานการณ์ปัจจุบันและต้องเตรียมเพื่ออนาคต (เทือน ทองแก้ว, 2563)

### การปฏิบัติตัวเพื่อการป้องกันเชื้อโรคโควิด - 19

1. การล้างมือ มีการแนะนำให้ล้างมือ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค โดยศูนย์ป้องกัน และควบคุมโรคสหรัฐ (CDC) แนะนำให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้บ่อยครั้ง แต่ทุกครั้งใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลังจากเข้าห้องน้ำหรือเมื่อมือสกปรกอย่างเห็นได้ชัด ก่อนรับประทานอาหารและหลังจากไอหรือจาม นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำเพิ่มเติมให้ใช้สารล้างมือที่มีส่วนประกอบของ แอลกอฮอล์อย่างน้อยร้อยละ 60 โดยปริมาตร เมื่อไม่สามารถใช้สบู่และน้ำได้ขอการอนามัยโลกยัง แนะนำให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูกหรือปาก

2. การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) รวมถึงการควบคุมการติดเชื้อ มีจุดมุ่งหมายในการชะลอการแพร่ระบาดของโรคด้วยการลดการสัมผัสใกล้ชิดระหว่างบุคคลให้น้อยลง วิธีการนี้ประกอบด้วย การกักตุน การจำกัดการเดินทางและการปิดสถานศึกษา สถานที่ทำงาน สนามกีฬา โรงภาพยนตร์หรือศูนย์การค้า โดยบุคคลอาจใช้การเว้นระยะห่างทางสังคม โดยการอยู่แต่บ้าน จำกัดการเดินทาง หลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด ไม่สัมผัสมือผู้อื่นและเว้นระยะห่างจากผู้อื่น

3. อนามัยทางเดินหายใจ องค์การด้านอนามัยแนะนำให้ปิดปากและจมูกโดยการจอกอกเข้ามาปิดหรือใช้กระดาษชำระเมื่อไอหรือจาม ซึ่งกระดาษชำระนั้นควรกำจัดทิ้งในที่ที่มีภาชนะมาให้ใช้ผ้าปิดจมูกในผู้ที่อาจติดเชื้อ เนื่องจากสามารถจำกัดปริมาณและระยะในการเดินทางของละอองเสมหะลงได้ เมื่อพูดคุย จามและไอ นอกจากนี้ยังมีการใช้ผ้าปิดจมูกสำหรับผู้ที่ดูแลบุคคลที่อาจเป็นโรคด้วย

4. การกักตนเอง (self-isolation) สำหรับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด - 19 และผู้ต้องสงสัยว่าอาจติดเชื้อ เป็นที่เชื่อกันว่าไวรัสได้ไปถึงจุดที่มีการระบาดในชุมชนในส่วนใหญ่ของโลก ซึ่งหมายความว่า ไวรัสจะแพร่กระจายในชุมชนที่สมาชิกที่ไม่ได้เดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวาง หน่วยงานด้านสุขภาพแนะนำให้บุคคลมีการกักตนเอง หากบุคคลเหล่านั้นมีอาการไออย่างต่อเนื่องหรือมีไข้สูง โดยระยะเวลาการกักตนเองควรใช้เวลาอย่างน้อย 14 วัน แต่ควรนานกว่านั้น นอกจากนี้บุคคลที่เพิ่งเดินทางไปยังประเทศที่มีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางหรือผู้ที่มีการสัมผัสโดยตรงกับผู้ได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยโรคโควิด - 19 ก็จะถูกเรียกร้องจากหน่วยงานให้ทำการกักตนเองหรือเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นระยะเวลา 14 วัน นับตั้งแต่เวลาที่ได้สัมผัสที่เป็นไปได้ล่าสุด

#### **มาตรการหลักในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในสถานศึกษา**

องค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย (WHO Thailand) องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) จัดทำคู่มือเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนของสถานศึกษา ตามที่องค์การเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติและองค์การภาคีได้เสนอกรอบแนวทาง 6 มิติ เชื่อมโยงกับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด 19 ของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) เพื่อคุ้มครองสุขภาพและความปลอดภัยของนักเรียน (ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข, 2563) โดยมี 6 มาตรการหลักในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในสถานศึกษาประกอบด้วย

1. มีมาตรการคัดกรองวัดไข้และอาการเสี่ยงก่อนเข้าสถานศึกษา
2. สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
3. จัดจุดล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ
4. จัดระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร

5. ทำความสะอาดห้องเรียน/พื้นผิวสัมผัสร่วม เปิดหน้าต่าง ประตู เพื่อระบายอากาศ
6. ไม่จัดกิจกรรมรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เหลื่อมเวลา ลดเวลาทำกิจกรรม

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมหลายด้าน โดยเฉพาะในด้านของการเรียน การศึกษาทุกระดับที่ได้รับผลกระทบเกิดการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน ไม่มีการเตรียมการล่วงหน้า เป็นสัญญาณเตือนภัยที่ชี้ให้เห็นว่า ภาคการศึกษา ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ต้องเตรียมการเพื่อรับมือกับสถานการณ์และที่มีผลกระทบรุนแรงในระยะสั้น ปัญหาทางการศึกษาของนักเรียน ในด้านความพร้อมของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีจำกัดและสื่อเทคโนโลยีทางการสื่อสารที่เข้าไม่ถึงในบางพื้นที่ ความพร้อมของครอบครัวและนักเรียนในการเรียนรู้จากที่บ้าน รวมถึงความพร้อมของครูในการจัดการเรียนการสอนแบบใหม่ ให้ออกาสการเข้าถึงทางการศึกษาของนักเรียนทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ซึ่งทุกภาคส่วนจำเป็นต้องเตรียมตัวและการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ต่อไป

## 2.5 การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

การใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมซึ่งมีเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลหรือเกิดจากสภาพธรรมชาติที่อยู่รอบตัว สิ่งดังกล่าวนี้จะรบกวนดุลยภาพของบุคคล เป็นเหตุให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต โดยธรรมชาติของการดำรงชีวิตมนุษย์ จำเป็นต้องดิ้นรนต่อสู้และเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดภายในตัวบุคคล ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งรบกวนที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งตลอดจนถึงความวิตกกังวลต่าง ๆ เป็นเหตุให้บุคคลมีความดิ้นรนทางอารมณ์และจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการปรับตัว โดยพบว่านิยามวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ ดังนี้

### 2.5.1. ความหมายของการปรับตัว

มีผู้ให้ความหมายการปรับตัวไว้ ดังต่อไปนี้

Bernard (1960) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุดมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต

Rogers (1967) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลสามารถปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมไปตามสภาพแวดล้อม สังคม และสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่บุคคลที่ปรับตัวได้ จะเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและสามารถนำประสบการณ์นั้นมาปรับให้เข้ากับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนเองอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน

Arkoff (1968) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีและการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น ทำให้บุคคลก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดยปราศจากความขัดแย้ง ทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ

Lazarus (1969) และ Gillham and Seligman (1999) ให้ความหมายว่า การรับรู้ปัญหาและความเข้มแข็งของสภาพจิตใจที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้น ซึ่งสามารถฝ่าฟันและผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านี้ไปได้

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545) ให้ความหมายว่า การปรับตัวหมายถึงกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

เบญญาพัชร วันทอง (2563) ให้ความหมายว่า การปรับตัวเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่ โดยเป็นการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างดี ความพึงพอใจ ความแจ่มใส มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต พร้อมทั้งปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน และพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเองจนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า การปรับตัวโดยทั่วไปนั้น เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจปัญหา รวมถึงการเผชิญกับปัญหาและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และเมื่อเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อันส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลายที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายก็ได้รับผลกระทบหลายด้านจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมาย ดังนี้

Baker and Siryk (1984) ให้ความหมายว่า การปรับตัวในการเรียนของวัยรุ่นตอนปลายนั้นสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้สามารถการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และอยู่ในสังคมได้ดี



เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ (2564) ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลสามารถปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมไปตามสภาพแวดล้อม สังคมและสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิสิทธิ์ คุณวรปัญญา (2565) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และจิตใจ เพื่อลดหรือบรรเทาความรู้สึก โดยที่บุคคลต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความต้องการอย่างเหมาะสม เพื่อเตรียมพร้อมสู่วิถีชีวิตแนวใหม่

สรุปได้ว่า การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และจิตใจ เข้าใจปัญหารวมถึงการเผชิญกับปัญหาและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้อย่างเหมาะสม เนื่องด้วยการปรับตัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ผู้วิจัยจึงทำการรวบรวมและขออธิบายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวไว้ ดังนี้

### 1. ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1991) ได้พัฒนามาขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1964 โดยมีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานมาจากหลาย ๆ ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีระบบ ทฤษฎีการปรับตัวเฮลสัน ปรัชญามนุษยนิยม ปรัชญาธรรมชาติของมนุษย์ ทฤษฎีความเครียดและทฤษฎีบทบาท ซึ่งทฤษฎีการปรับตัวของรอย นั้นเชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต สังคม เป็นหน่วยเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้ กล่าวคือธรรมชาติของบุคคลประกอบด้วยองค์ประกอบด้านชีวภาพ เช่น รูปร่างทางกายภาพ การทำงานของสรีระวิทยาขณะเดียวกันบุคคลยังประกอบด้วยองค์ประกอบทางจิตใจและสังคมร่วมกันเป็นระบบชีวิตที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้บุคคลต้องปรับตัว เพื่อสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งประกอบด้วยสิ่งดังต่อไปนี้

1.1 สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สิ่งทีกระตุ้นการปรับตัวของบุคคล เพื่อก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัวของบุคคล แบ่งได้เป็น 3 ชนิด คือ

- สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) เป็นสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวมาก เช่น ความเสื่อมถอยของร่างกาย เป็นต้น

- สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) เป็นสิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมจะเป็นปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัว ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ ลักษณะครอบครัว รายได้ เป็นต้น

- สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) เป็นปัจจัยที่อาจจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัว แต่ผลกระทบนั้นตรวจสอบได้ยากหรือไม่ชัดเจน อาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้อง ค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น

1.2 ระดับการปรับตัว (Adaptation level) เกิดจากผลรวมของสิ่งเร้าทั้ง 3 ประเภท ที่กระทบบุคคล หมายถึง ระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีขอบเขตจำกัดไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่อยู่ในขอบเขตระดับความสามารถในการปรับตัว การปรับตัวของบุคคลขึ้นอยู่กับความสามารถในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมและ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้าที่อยู่ในขอบเขตความสามารถในการปรับตัว ทำให้บุคคลมีการตอบสนองในการปรับตัวต่อสิ่งเร้าอย่างไม่มีประสิทธิภาพ หรือไม่สามารถปรับตัวได้ โดยมีระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไป 3 ระดับ ดังนี้ (Roy & Andrews, 1991)

- ระดับปกติ (Integrated level) เป็นโครงสร้างหน้าที่ของร่างกายที่ทำงานแบบองค์รวม มีการตอบสนองความต้องการของบุคคลได้อย่างเหมาะสม
- ระดับชดเชย (Compensatory level) เป็นกระบวนการชดเชยที่ถูกรบกวนจากภาวะหรือกลไกการควบคุม และการรับรู้ระบบถูกกระตุ้นให้ทำงานจัดการกับสิ่งเร้า
- ระดับบกพร่อง (Compromised level) เป็นกระบวนการปรับตัวระดับปกติและระดับชดเชยการทำงานไม่เพียงพอที่จัดการกับสิ่งเร้าได้ ก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว

กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) เป็นกระบวนการควบคุมระบบการปรับตัวของบุคคล มีวิธีการปฏิสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง โดยเกิดขึ้นเองอัตโนมัติหรือมีการเรียนรู้ตามทฤษฎีของรอย จัดหมวดหมู่ของกระบวนการเผชิญปัญหาเป็นระบบย่อย 2 กลไก ดังนี้ (Roy, 1991)

- กลไกการควบคุม (Regulator subsystem) เป็นกระบวนการอัตโนมัติที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่บุคคลไม่รู้ตัว เกิดจากการทำงานร่วมกับของสารเคมีและระบบประสาท มีระบบต่อมไร้ท่อ มีสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกนำสู่ระบบประสาท ผลต่อสมดุลของน้ำ และอิเล็กโตรไลต์กรดต่าง ระบบต่อมไร้ท่อ เกิดกลไกการควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเพื่อให้อยู่ภาวะปกติ

- กลไกการคิดรู้ (Cognition subsystem) เป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ผ่านทางระบบประสาทแห่งการรับรู้และการแสดงอารมณ์ 4 กระบวนการ คือ กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล การเรียนรู้ การตัดสินใจ การตอบสนองทางอารมณ์ พบว่าสิ่งเร้ากลไกการรับรู้ ประกอบด้วยปัจจัยที่มีผลต่อจิตใจ สังคม กายภาพและสรีรวิทยา เป็นผลมาจากกลไกการควบคุม ผ่านเข้าสู่กระบวนการรับรู้และถ่ายทอดข้อมูล เพื่อให้บุคคลตัดสินใจหาวิธีแก้ไขปัญหา มีกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้มีการทำงานควบคู่กันเสมอเพื่อให้เกิดสมดุลของการปรับตัวของบุคคล

พฤติกรรมกรรมการปรับตัว ผลมาจากการปรับตัวที่มาจากการทำงานกลไกการควบคุมและกลไกการคิดรู้มีการแสดงออกทางพฤติกรรมกรรมการปรับตัว 4 ด้าน ดังนี้ (Roy, 1991)

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological mode) มีพื้นฐานมาจากความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ อากาศ อาหารและน้ำ การขับถ่าย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ (Psychic integrity) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

- อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง การรับรู้ต่อตนเองด้านความรู้สึกต่อสภาพร่างกายของตน (Body sensation) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะและสมรรถภาพของร่างกายและความรู้สึกที่มีต่อลักษณะภายนอกของตัว (Body image) เป็นความรู้สึกต่อโครงสร้างของร่างกายที่มีรูปลักษณ์เปลี่ยนแปลงไป

- อัตมโนทัศน์ด้านจิตใจ (Personal self) เป็นความรู้สึกทางด้านจิตใจแบ่งออกเป็น ความมั่นคงในตนเอง (Self-consistency) เป็นการปรับปรุงตัวที่มุ่งรักษาความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบ ภายในตนทั้งหลาย ความคาดหวังแห่งตนในอุดมคติ (Self-Ideal) เป็นความสำนึกของบุคคลต่อเป้าหมายในชีวิต และอุดมคติต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง ศีลธรรม จรรยา (Moral ethical-spiritual self) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ ค่านิยมทางสังคม ค่านิยมทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีที่บุคคลยึดถือเป็นบรรทัดฐาน การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า การได้รับการยอมรับและการยกย่องจากบุคคลอื่น เมื่อเกิดสภาวะที่ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยค่าในบุคคล บุคคลจะพยายามปรับตัว ซึ่งจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่นความเข้าใจตลอดจนบุคลิกภาพส่วนรวมของบุคคลนั้น

1.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวทางบทบาทหน้าที่ของบุคคลเพื่อรักษาความมั่นคงทางสังคมไว้ บุคคลต้องการแสดงบทบาทตามที่สังคมคาดหวังไว้ โดยจะต้องมีการปรับตัว เพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ แต่สำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับรูปแบบ และการแสดงออกในบทบาทนั้นของแต่ละบุคคล แนวคิดของ Andrews and Roy (1991) ได้จำแนกบทบาทออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เป็นบทบาทและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย

บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทที่สัมพันธ์กับบทบาทปฐมภูมิ ซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตและพฤติกรรมในสังคม แต่ละบุคคลจะได้มีหลายบทบาทและมักเป็นบทบาทถาวร เช่น บทบาทในการดูแลรับผิดชอบครอบครัว เป็นต้น



บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราว โดยแต่ละบุคคลเป็นผู้เลือก เช่น บทบาทสมาชิกในชมรมหรือกลุ่มต่าง ๆ บทบาทจะประกอบด้วยพฤติกรรมของบุคคล 2 พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมการกระทำ (Instrumental behavior) และพฤติกรรมแสดงความรู้สึก (Expressive behavior) ปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงบทบาท คือ พฤติกรรมตนเองและพฤติกรรมคู่บทบาท (Consumer) รางวัลจากบทบาทของพฤติกรรม (Reward) สิ่งอำนวยความสะดวกหรือแหล่งบริการที่ควรจะได้รับตามบทบาท (Accesses to facilities) และการได้รับความร่วมมือ (Collaboration)

1.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมของบุคคล เน้นความสัมพันธ์ของบุคคลในการให้และรับความรัก การยอมรับและการมองเห็นคุณค่ากับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต และบุคคลที่เกี่ยวข้องในระบบการเกื้อหนุน โดยบุคคลจะแสดงพฤติกรรมในด้านนี้เป็น 2 แบบ คือ พฤติกรรมการรับและพฤติกรรมการแสดงความช่วยเหลือ ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน คือ ความรู้สึกปลอดภัยในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. สิ่งนำออก (Output) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่สามารถสังเกตตรวจสอบได้ และบอกได้ว่า จะเป็นการแสดงออกทางกาย สีหน้า ท่าทาง การพูดจา การสัมผัสหรืออื่น ๆ ก็ตาม จุดมุ่งเน้นหลักที่สำคัญของการปรับตัวเพื่อเสริมความมั่นคง ของบุคคลในการมีชีวิตอยู่รอด การเจริญเติบโต การถ่ายทอดเผ่าพันธุ์และความสำเร็จจากการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งจะมีการปรับตัวที่เหมาะสม ก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายดังที่กล่าวมาได้ แต่ถ้าหากมีการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือไม่เหมาะสมก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาที่เกิดจากการปรับตัวตามมาได้เช่นกัน

สรุปได้ว่าการที่มีสิ่งเร้าใด ๆ ก็ตามผ่านเข้ามา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าแฝง ต้องผ่านกระบวนการควบคุม โดยแต่ละบุคคลจะมีระดับการปรับตัวที่แตกต่างกันไป สิ่งเร้าและระดับการปรับตัว จัดได้ว่าเป็นสิ่งนำเข้าสู่ของระบบการปรับตัว โดยจะต้องผ่านกลไกการเผชิญความเครียดซึ่งประกอบด้วยระบบกลไกการควบคุมและระบบกลไกการรับรู้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลทั้ง 4 ด้าน และการปรับตัวดังกล่าวนี้ จะมีความสัมพันธ์กันโดยมีลักษณะเฉพาะแต่ละบุคคล พฤติกรรมการปรับตัวจัดเป็นสิ่งนำออกของระบบการปรับตัว ถ้าหากพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลช่วยส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงตามเป้าหมายของการปรับตัว จัดว่าเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่เหมาะสม แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นตอบสนองออกมาในทางตรงกันข้ามถือว่าพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่กระบวนการย้อนกลับ

4. กระบวนการย้อนกลับ (Feedback) ในกรณีที่พฤติกรรมการปรับตัวไม่เหมาะสม ก็จะย้อนกลับไปสู่สิ่งนำเข้าสู่ระบบอีกครั้ง เพื่อการปรับตัวให้เหมาะสม

## 2. แนวคิดการปรับตัวของลาซารัส

Lazarus (1969) กล่าวถึงการปรับตัวว่าเป็นการปรับตัวโดยมีจุดเริ่มต้นจากการปรับตัวทางชีววิทยา เรียกว่า Adaptation ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานทางทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วิน ที่เชื่อว่าเผ่าพันธุ์ที่แข็งแรงเท่านั้น จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และสามารถดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้ นักวิชาการหลายท่านได้ยืมเอาความคิดนี้มาแล้วใช้คำว่า Adjustment แทนคำว่า Adaptation นอกจากนี้ยังกล่าวว่าการปรับตัวของมนุษย์เป็นไปตามแรงผลักดัน 2 อย่างคือ

1. แรงผลักดันจากภายนอก เกิดจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม การที่มนุษย์ต้องการอยู่ร่วมกันและต้องผูกพันกับผู้อื่น ดังนั้น บุคคลจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมสังคม ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่

2. แรงผลักดันจากภายใน ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำและความอบอุ่น เพื่อให้สามารถดำรงชีพอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย และอีกส่วนหนึ่งเกิดจากสภาวะทางจิต ซึ่งเป็นผลของการเรียนรู้ เช่น ความต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม และความต้องการความสำเร็จ

Lazarus (1969) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวได้ไว้ 6 ประการ คือ

1. มีความคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสุขในการแก้ปัญหา โดยที่จะวางแผนอย่างระมัดระวัง ทำงานละเอียดและจริงจัง

2. มีทักษะทางสังคม (Sociability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่สามารถเข้ากับคนอื่นได้อย่างง่าย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม

3. มีความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัวหรือความวิตกกังวลจนเกินไป สามารถผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงความตึงเครียด มองชีวิตในสภาพความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน

4. มีความเชื่อมั่น (Confidence) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้อย่างง่ายในสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่มีความรู้สึกต่ำต้อยหรือไม่พึงพอใจต่อรูปร่างท่าทางของตนเอง

5. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal Relations) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธบ่อยและไม่โกรธอย่างง่ายตาย มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป

6. ความพึงพอใจในบ้าน (Home Satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

### 3. แนวคิดการปรับตัวของทินดอล

Tindall (1959) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการ คือ

1. รักษาบุรณาการของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสภาพแวดล้อม

2. การปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสังคม (Norm)

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคง

5. มีวุฒิภาวะ

6. ควบคุมอารมณ์ได้

### 4. แนวคิดการปรับตัวของเบคเกอร์และซีริก

Baker and Siryk (1984) อธิบายการปรับตัวเน้นการปรับตัวในการเรียน สามารถแสดงออกมาเป็น พฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ (เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ, 2564)

1. ด้านการเรียน หมายถึง การปรับตัวของนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าเรียน การทำงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายในห้องเรียนออนไลน์และออนไลน์ ความมุ่งมั่นและมีสมาธิในการเรียน การจัดหาเอกสาร หนังสือ ตำราและอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมที่จะเรียนทั้งแบบออนไลน์และออนไลน์ การค้นคว้าเนื้อหาที่เรียนเพิ่มเติมจากแหล่งอื่น ๆ ไม่ว่าจะการเรียนแบบออนไลน์หรือแบบออนไลน์ รวมทั้งทบทวนบทเรียนก่อนการประเมินเพื่อให้คะแนนทุกครั้ง

2. ด้านสังคม หมายถึง การปรับตัวของนักเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติตามระเบียบและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด การหาหนทางแสดงความคิดเห็น และให้ความร่วมมือกับเพื่อนเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่มภายใต้มาตรการการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทั้งการเรียนแบบออนไลน์และออนไลน์ ความมั่นใจเมื่อต้องเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ ความรู้สึกยินดีเมื่อได้รู้จักเพื่อนกลุ่มใหม่ที่ไม่คุ้นเคยในการเรียนแบบสลับกลุ่ม ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ตกอยู่ในสถานการณ์ลำบาก หรือได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 รวมทั้งความรู้สึกอยากอยู่กับเพื่อน ๆ มากกว่าอยู่คนเดียว

3. ด้านอารมณ์ หมายถึง การปรับตัวของนักเรียนเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความอดทนในการรอคอย การมองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา การไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจความรู้สึกภูมิใจในตนเอง รวมทั้งการปรึกษาปัญหาผู้อื่น

4. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง การปรับตัวของนักเรียนเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในสถานศึกษา เน้นการการสังเกตเห็นและเข้าใจว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดภายใต้

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ทั้งเป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ ทำให้นักเรียนได้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

จึงกล่าวได้ว่า การปรับตัว เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจและยอมรับกับปัญหา รวมถึงการเผชิญกับปัญหาและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิตและดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป นอกจากนี้การปรับตัว ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ และจิตใจ เข้าใจปัญหา รวมถึงการเผชิญกับปัญหาและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้อย่างเหมาะสม

### 2.5.2 ผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทยกรมควบคุมโรค ได้เปิดศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2563 เพื่อตอบโต้การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และเริ่มคัดกรองหาผู้ติดเชื้อที่ช่องทางเข้าออกประเทศ โดยประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อรายแรกเป็นนักท่องเที่ยวจีนที่เดินทางเข้าประเทศไทย เมื่อวันที่ 12 มกราคม พ.ศ. 2563 ภายในเวลา 2 สัปดาห์ และเมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีรายงานผู้ป่วยชาวไทยรายแรกอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งไม่เคยมีประวัติเดินทางไปต่างประเทศ แต่มีประวัติขับรถแท็กซี่ ให้บริการกับผู้ป่วยชาวจีนและในระยะต่อมาจำนวนผู้ป่วยได้เพิ่มขึ้นต่อเนื่องอย่างช้า ๆ ทั้งผู้ป่วยที่เดินทางมาจากต่างประเทศและผู้ป่วยที่ติดเชื้อภายในประเทศ กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ออกประกาศในราชกิจจานุเบกษา ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2563 โดยกำหนดให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตราย ลำดับที่ 14 ตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 เพื่อประโยชน์ในการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดต่ออันตราย (กรมควบคุมโรค, 2564)

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ระลอกที่สามของประเทศไทย ได้เริ่มขึ้นตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม พ.ศ. 2564 เป็นต้นมา ซึ่งมีความรุนแรงมากกว่าการระบาดในระลอกแรก เมื่อต้นปี พ.ศ. 2563 และระลอกที่สอง เมื่อปลายปี พ.ศ. 2563 เป็นอย่างมาก ซึ่งยังไม่เห็นแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมโรคในระลอกนี้ถึงแม้ว่าการระบาดระลอกที่สาม เริ่มต้นจากการระบาดแบบกลุ่ม (epidemic cluster) ในสถานบันเทิงในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเป็นหลัก แต่การระบาดระลอกนี้เกิดจากเชื้อกลายพันธุ์สายพันธุ์อังกฤษ B.1.1.7 ที่มีความสามารถในการแพร่เชื้อมากกว่าสายพันธุ์เดิมมาก การติดเชื้อจึงแพร่กระจายไปในประชากรกลุ่มต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง และยังคงมีการระบาดแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่องในชุมชนเมือง ซึ่งการควบคุมโรค ยังคงมีข้อจำกัดที่ไม่สามารถกักหรือแยกโรคได้อย่างเต็มที่ในบางพื้นที่หรือบางบริบท โดยเฉพาะการระบาดในชุมชนแออัดหรือชุมชนแรงงานข้ามชาติในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ต่อมาสถานการณ์

ปัจจุบันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กลายเป็นการระบาดของสายพันธุ์เดลตาและสายพันธุ์แอลฟาที่แพร่กระจายเชื้อได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัคซีนที่มีอยู่อย่างจำกัดในขณะนี้ อาจได้ผลในการป้องกันการติดเชื้อลดลงอย่างเห็นได้ชัด และประเทศไทยยังคงมีความต้องการเตียงสำหรับผู้ป่วยวิกฤต (ICU) เพิ่มมากขึ้นในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ไม่น้อยกว่า 30 เตียงต่อวัน ถึงแม้จะทำการระดมทรัพยากรเพิ่มเติมเพิ่มคน อย่างไรก็ตามก็อาจจะไม่เพียงพอในที่สุด จนอาจจะทำให้อัตราป่วยและอัตราการเสียชีวิตของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีอัตราที่สูงมากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ ตามไปด้วย (บวรศม ลีระพันธ์ และ สมชัย จิตสุชน, 2564)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ที่มีแนวโน้มความรุนแรงมากขึ้น ที่ประชุมคณะรัฐมนตรีจึงได้กำหนดมาตรการและข้อสั่งการเพื่อป้องกันแก้ไขสถานการณ์ที่อาจทวีความรุนแรงขึ้น โดยหนึ่งในมาตรการสำคัญ คือ การรักษาระยะห่างกับสังคม (Social Distancing) การปฏิบัติงานที่บ้าน (Work From Home: WFH) และปฏิบัติตามมาตรการ DMHTT อย่างเคร่งครัด เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสเชื้อและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในวงกว้าง (กรมควบคุมโรค, 2564) จากปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบต่อทั้งด้านสาธารณสุข เช่น ความต้องการสถานที่กักแยกกักโรคและสถานพยาบาลที่เพิ่มสูงขึ้นจนใกล้ถึงขีดจำกัด ด้านเศรษฐกิจ เช่น การควบคุมกิจกรรมทางเศรษฐกิจของผู้ประกอบการ ทำให้เกิดการตงงานหรือการขาดรายได้ของประชาชนกลุ่มฐานรากและด้านสังคม เช่น นโยบายปิดโรงเรียนและข้อจำกัดของการเรียนแบบออนไลน์ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความถดถอยด้านการเรียนรู้ของนักเรียนในระยะยาว

สำหรับผลกระทบในด้านของการศึกษา พบว่า นักเรียนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบของการเรียนรู้สู่การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ทดแทนระบบการเรียนรู้แบบเก่ามากขึ้น เนื่องจากไม่ให้เกิดการเรียนรู้ต้องหยุดชะงักลง ภาครัฐและเอกชนจึงจำเป็นต้องสร้างความร่วมมือกันพัฒนาช่องทางการเรียนรู้แบบใหม่ สร้างแพลตฟอร์มการเรียนรู้ออนไลน์เพื่อรองรับสถานการณ์วิกฤตไวรัสระบาดในอนาคต เช่น การพัฒนาแพลตฟอร์มการเรียนรู้ทั้งแบบออนไลน์และถ่ายทอดสดผ่านทางโทรทัศน์สำหรับนักเรียน รวมทั้งการพัฒนาระบบพื้นฐานที่เอื้อกับการเรียนรู้อื่น ๆ เสริมเข้าไปด้วย อาทิเช่น ระบบการ VDO Call ส่วนตัวกับเด็กนักเรียนทีละคน เพื่ออธิบายเพิ่มเติม ให้นักเรียนเข้าใจการเรียนการสอนวิชาเหล่านั้นมากขึ้นหรือระบบการรับและส่งเอกสารประกอบการเรียนการสอนออนไลน์ ตลอดจนคลิปวิดีโอสื่อการสอนที่สามารถเรียนรู้ออนไลน์และเรียนทบทวนได้ตลอดเวลา (ทองศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ และคณะ, 2560) ดังนั้น นักเรียนจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะความยืดหยุ่น ความแข็งแกร่งในชีวิต ทักษะการเรียนรู้ตลอดเวลาและทักษะการพัฒนาตนเอง เพื่อรองรับกับภาวะความเปลี่ยนแปลงภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ จะเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการศึกษาในวิถีชีวิตปกติใหม่ของศตวรรษที่ 21 กล่าวคือ นักเรียนแต่ละบุคคลจะต้องสามารถแสวงหาความรู้ด้วย



ตนเองหรือพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ตลอดเวลาและใช้สื่อออนไลน์เพื่อเสริมศักยภาพการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ดังนั้น กระบวนการปรับตัวของนักเรียนภายใต้วิถีชีวิตปกติใหม่ที่จำเป็นจะต้องอาศัยช่องทางการเรียนผ่านระบบออนไลน์มากขึ้น จึงจะเป็นกลายเป็นความปกติแบบใหม่ที่นักเรียนจะต้องพัฒนาตนเองให้เป็นทรัพยากรบุคคลส่วนหนึ่งที่มีคุณค่าต่อสังคม และภายหลังจากผ่านพ้นจากวิกฤตการระบาดของไวรัสโควิด - 19 ครั้งนี้ เมื่อพิจารณาถึงทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ของนักเรียนแล้ว จำเป็นต้องใช้ทักษะการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งในทักษะที่สำคัญที่จะส่งผลทำให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น เพราะการเรียนออนไลน์ นักเรียนจะได้รับการพัฒนาและฝึกฝนกระบวนการคิดหลายมุมมองหลากหลายมิติเพื่อให้ได้คำตอบที่ดีที่สุด อีกทั้งจะทำให้เด็กนักเรียนมีความสามารถในการสื่อสารที่ดียิ่งขึ้น เพราะการเรียนออนไลน์จะฝึกฝนให้เด็กได้ใช้ทักษะการสื่อสารในการหาคำตอบ จึงมีความกล้าที่จะสอบถามและกล้าที่จะตอบคำถาม โดยไม่ต้องกลัวเพื่อนนิทาหรือโดนล้อเลียน ซึ่งไม่เหมือนกับการเรียนรู้ในห้องเรียนตามปกติที่นักเรียนจะไม่กล้ายกมือเพื่อสอบถามกับครูผู้สอน ซึ่งจะทำให้เด็กนักเรียนมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น เพราะการเรียนออนไลน์ทำให้ต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเองเพื่อเพิ่มพูนความรู้จะเป็นการฝึกฝนวุฒิภาวะทางอารมณ์ให้มากขึ้น การเรียนออนไลน์จะฝึกฝนให้เด็กกล้าคิด กล้าแสดงออก กล้าตอบโต้

สำหรับผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ส่งผลให้เกิดการปรับตัวของนักเรียน คือมีการปรับตัวด้านการศึกษา มีการปรับรูปแบบมาใช้รูปแบบการเรียนการสอนระบบออนไลน์ควบคู่ไปกับการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยเพื่อให้การเรียนรู้สามารถเข้าถึงผู้เรียนได้ แต่ยังมีอุปสรรคเนื่องจากนักเรียนบางกลุ่มที่ไม่สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีที่นำมาใช้ในการเรียนการสอนได้ เนื่องจากสภาวะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน อีกทั้งในบางพื้นที่มีอินเทอร์เน็ตหมู่บ้านหรือของตำบลก็ยังมีประสิทธิภาพที่ดีพอในการใช้ในการเรียนการสอน และในบางโรงเรียนผู้สอนจำเป็นที่จะต้องไปพบนักเรียน มีการนำสื่อการเรียนการสอนไปให้และติดตามทำความเข้าใจเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนการสอนที่ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถดำเนินการได้ (เสาวลักษณ์ อนุพันธ์, 2563)

แต่ในข้อดีก็จะพบข้อเสียของการเรียนผ่านระบบออนไลน์ด้วยเช่นกัน เนื่องจากผู้ปกครองสังคม และฐานะทางครอบครัวของเด็กนักเรียนบางคน ก็ไม่มีความพร้อมในการเรียนผ่านระบบออนไลน์ โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ต่างจังหวัด เนื่องจากยังไม่มีควมคุ้นชินกับโปรแกรมต่าง ๆ นักเรียนก็ยังมีขาดแคลนอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงขาดแคลนสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ดีเพียงพอ จึงจะส่งผลให้เกิดความเหลื่อมล้ำมากยิ่งขึ้น (Zeegen et al., 2020) อันมีสาเหตุมาจากโอกาสในการเข้าถึงสารสนเทศที่ไม่เท่าเทียมกัน ดังนั้น รัฐบาลจึงจำเป็นต้องมีนโยบายการแก้ไขปัญหาความเหลื่อมล้ำดังกล่าวนี้ โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีโครงการการสื่อสารและอินเทอร์เน็ตที่ดีและราคาถูก เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงได้ แต่ต้องยอมรับว่าประเทศไทยในปัจจุบันนั้น ยังไม่ได้พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานเพื่อรองรับเทคโนโลยีเหล่านี้ การเรียนออนไลน์ของเด็กต่างจังหวัดหรือเด็กยากจนยังไม่สามารถเข้าไม่ถึง

เทคโนโลยีที่ดีได้จนถูกละเลย ถูกรองข้ามไป ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขปัญหาก็จะส่งผลเสียต่อระบบการศึกษาในระยะยาว (Jareonsettasin, 2563)

สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID - 19 ส่งผลให้การจัดการสอนผ่านระบบออนไลน์ ได้ถูกนำมาใช้กันอย่างกว้างขวาง แม้สถานการณ์ของประเทศไทย มีแนวโน้มดีขึ้นตามลำดับและสามารถนำนักศึกษากลับมาสอนในสถานศึกษาได้แล้ว แต่ทักษะการสอนผ่านระบบออนไลน์ ก็ยังคงมีประโยชน์และช่วยให้อาจารย์สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ ซึ่งแนวคิดพื้นฐานของการจัดการสอนผ่านระบบออนไลน์ และแนวทางในการสอนให้มีประสิทธิภาพ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564)

1. การสอนที่อาจารย์และผู้เรียนทุกคนมาเรียนพร้อมกัน (Synchronous learning) ได้แก่ การสอนผ่านระบบ Teleconference ต่าง ๆ เช่น Zoom, Google Meet, WebEx

2. การสอนที่อาจารย์นำเสนอบทเรียนให้ผู้เรียนสามารถเข้ามาเรียนคนละเวลา (Asynchronous learning) คือ เช่น การบรรจุเอกสารหรือ VDO clip ที่บันทึกไว้บนระบบ Moodle ให้ผู้เรียน download และนำไปศึกษาในช่วงเวลาที่สะดวก

3. การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended learning) เป็นลักษณะของการผสมผสาน การเรียนทางไกล (Distance Learning) ผ่านระบบเครือข่ายออนไลน์ ร่วมกับการเรียนแบบเผชิญหน้า (Face to Face) ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการนั่งฟังการบรรยายในชั้นเรียนปกติ ทั้งนี้ จะให้ความสำคัญกับการเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมและถูกต้องตามจุดประสงค์การเรียนรู้ในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพการเรียนการสอน โดยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมศักยภาพพร้อมเผชิญปัญหาและสามารถเลือกวิธีแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ข้อจำกัดของการจัดการสอนออนไลน์ พบว่าแม้ระบบการสอนออนไลน์ มีการพัฒนาให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้ดีพอสมควร แต่ระบบการจัดการสอนที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันยังมีข้อจำกัดในหลายประเด็น เช่น

1. การดึงผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน (student engagement) ในบริบทที่อาจารย์อยู่คนละที่กับนักเรียน การดึงความสนใจของผู้เรียนทำได้ยากมาก ขณะที่อาจารย์ตั้งใจสอนอยู่นั้นผู้เรียนอาจทำกิจกรรมอื่นและไม่ได้ติดตามบทเรียน

2. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการทำงานร่วมกัน (Collaborative learning) เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนอยู่กันคนละที่ในบทเรียนแบบ asynchronous ผู้เรียนเข้ามาศึกษาคนละเวลา จึงทำให้การทำงานร่วมกันทำได้ยากขึ้นมาก ต่างจากการทำงานเป็นทีมในห้องเรียนปกติที่สามารถสื่อสารกันได้สะดวกและได้คำตอบทันที

3. การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน (interaction) ทำได้ยากมาก ซึ่งทำให้การทำแบบฝึกหัดหรือการให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้เรียนทำได้อย่างมีประสิทธิภาพน้อย



4. การสื่อสารผ่านอวัจนภาษาทำได้ลำบาก การสอนในห้องเรียนปกติ ผู้สอนสื่อสารถึงผู้เรียนโดยใช้ทั้ง วัจนภาษาและอวัจนภาษา (น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง) เมื่อปรับมาเป็นการสอนออนไลน์ ผู้เรียนอาจไม่เห็นสีหน้าหรือท่าทางต่าง ๆ ทำให้การส่งและรับสารด้อยประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ยังมีรูปแบบการเรียนการสอนแบบใหม่อีกรูปแบบหนึ่ง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ก้าวไกลเกิดทั้งประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพทางการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น ซึ่งรูปแบบดังกล่าวนี้เรียกว่า “การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Blended Learning)” ดังที่ Allen and Seaman (2010), Horn and Staker (2011), Bernath (2012), และ Graham (2012) อธิบายไว้ว่า เป็นนวัตกรรมการศึกษาที่ผสมผสานโมดูล (Module) การเรียนการสอนหลายรูปแบบเข้าด้วยกัน เป็นลักษณะของการผสมผสาน การเรียนทางไกล (Distance Learning) ผ่านระบบเครือข่าย Online ร่วมกับการเรียนแบบเผชิญหน้า (Face to Face) ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการนั่งฟังการบรรยายในชั้นเรียนปกติ ทั้งนี้ จะให้ความสำคัญกับการเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมและถูกต้องตามจุดประสงค์การเรียนรู้ในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพการเรียนการสอน โดยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถเรียนรู้ได้ลึกซึ้งมากขึ้นจากการลงมือปฏิบัติและการได้ร่วมทีมเรียนรู้ ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพพร้อมเผชิญปัญหาและสามารถเลือกวิธีแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคตต่อไป

สรุปได้ว่า เมื่อเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่น ทำให้เกิดการปรับตัว หากมีการปรับตัวที่ดีจะสามารถใช้ชีวิตได้ดีในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 สามารถอยู่ในสภาวะสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งในสถานการณ์ปัจจุบันของวัยรุ่นตอนปลายที่มีการหำนักเรียนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงเดินทางเข้ามาเรียนแบบปกติ (On-site) รวมไปถึงมีการตักตัวของนักเรียนที่มีประวัติการเดินทางไปต่างจังหวัดหรือในพื้นที่เสี่ยง จึงไม่สามารถมาเรียนที่โรงเรียนได้อย่างเต็มรูปแบบ บางพื้นที่ต้องใช้วิธีการสลับกลุ่มมาเรียนเป็นสัปดาห์ตามรูปแบบการเรียนแบบผสมผสาน ดังนั้น การปรับตัวที่ดีจึงจะทำให้สามารถเผชิญสถานการณ์เหล่านี้ได้

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นุชนาถ อุมูติ และคณะ (2565) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของนักศึกษา เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิจำนวน 309 คน ผลการศึกษาพบว่าการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ ( $M = 2.23$ ,  $SD = .70$ ) การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำมาก ( $r = .164$ ,  $r = .191$ ) ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับต่ำมาก

( $r = .138$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น การเผชิญปัญหาส่งผลต่อการปรับตัวสูง การเห็นคุณค่าในตนเอง จะส่งผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมของนักศึกษา เมื่อนักศึกษาสามารถปรับตัวในวิทยาลัย นักศึกษาจะมีทักษะทางอารมณ์ในการรับรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยผลักดันให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมตลอดช่วงชีวิตเริ่มจากการเรียนและการดำเนินชีวิต เป็นผู้ที่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีสุขภาพจิตที่ดี

อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เพื่อศึกษาลักษณะการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครและเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 402 คน ผลการศึกษา พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.49 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.31 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นตัวกำหนดระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักศึกษาร้อยละ 7.25 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสถานภาพของบิดามารดา ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคม พบว่า คะแนนการปรับตัวในสังคมของกลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.82 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.02 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไทล์ ตัวกำหนดระดับการปรับตัวในสังคม พบว่า มีนักศึกษาร้อยละ 53.62 ที่มีการปรับตัวในสังคม ระดับดีถึงดีมาก การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วันสนันท์ ขลิบปิ่น และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2563) ศึกษาปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจำนวน 300 คน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี มีผลต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวในด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อม และด้านกิจกรรม ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 2.94 ส่วนในรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยด้านการเรียนอยู่ที่ 2.72 ค่าเฉลี่ยด้านผู้สอนอยู่ที่ 3.05 ค่าเฉลี่ยด้านกลุ่มเพื่อนอยู่ที่ 3.06 ค่าเฉลี่ยด้านสภาพแวดล้อมอยู่ที่ 2.82 และค่าเฉลี่ยด้านกิจกรรมอยู่ที่ 2.84 มีการปรับตัวในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า เพศต่างกันมีการปรับตัวต่างกัน ภูมิภาคต่างกันมีผลการปรับตัวแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบอีกว่านักศึกษาที่เข้ารับการศึกษาคณะต่างกันมีผลการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์ เช่น การมีแรงจูงใจที่สูง มีสัมพันธภาพ

ระหว่างเพื่อนและคนรอบข้างที่สูง และการตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่ดี จะส่งผลให้มีการปรับตัวที่สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศากุล ช่างไม้ และคณะ (2565) ศึกษาการปรับตัวกับการเรียนรู้แบบออนไลน์ ในช่วงวิกฤตโควิด - 19 ของนักศึกษาและอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน ผลการศึกษาพบว่า ในส่วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและประกาศนียบัตรมีการเผชิญกับการเรียนรู้แบบออนไลน์และการปรับตัวอยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษาระดับปริญญาโทมีการเผชิญกับการเรียนรู้แบบออนไลน์และการปรับตัวอยู่ในระดับมากที่สุด การเผชิญกับการเรียนรู้แบบออนไลน์มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับการปรับตัวของอาจารย์ ( $r = 0.574$ ) และมีความสัมพันธ์ระดับสูงกับการปรับตัวของนักศึกษา ( $r = 0.660$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปฐพร แสงเขียว และคณะ (2565) ศึกษาความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การวิจัย ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบหาความสัมพันธ์โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางใจกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 จำนวน 465 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.90) มีความเข้มแข็งทางใจในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.20) มีการปรับตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 อยู่ในระดับดี ความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจและคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ดังนั้น ผู้เกี่ยวข้องควรสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจโดยเฉพาะนักศึกษาที่เรียนในภาคปฏิบัติเพื่อให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภวามย์ กาญจนจิรากร (2565) การศึกษาความเข้มแข็งทางใจของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจภาพตัดขวาง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งทางใจระหว่างประชากรวัยทำงานในกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด - 19 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางใจตามปัจจัยชีวสังคมและผลกระทบจากโควิด - 19 ของประชากรวัยทำงานในกลุ่มบุคคลทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด - 19 ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจในภาพรวมของประชากรวัยทำงานกลุ่มบุคคลทั่วไป อยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ( $\bar{X} = 57.98 \pm 7.17$ ) และกลุ่มเสี่ยงอยู่ระดับ

ต่ำ กว่าเกณฑ์ปกติ ( $\bar{X} = 54.16 \pm 8.79$ ) ภูมิภาค อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลและผลกระทบจากโควิด - 19 ต่างกัน มีความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ประชากรวัยทำงานกลุ่มบุคคลทั่วไปมีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเสี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้น ควรส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยชีวิตสังคมและผลกระทบจากโควิด - 19

เมธาสิทธิ์ ธีรรัตนศรีสกุล และคณะ (2564) ศึกษาการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 และเปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนจำแนกตามที่อยู่อาศัยและระยะเวลาที่ทำการศึกษาในโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วยผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 297 คน ได้มาจากการสุ่มแบบชั้นภูมิ และผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน 14 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษา พบว่า 1) การปรับตัวของนักเรียนพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยด้านสังคมอยู่ในอันดับหนึ่ง รองลงมา ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านการเรียนและด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ตามลำดับ ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวในด้านการเรียน โดยพยายามจัดหาอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีและสิ่งสนับสนุนที่เอื้อต่อการเข้าเรียนออนไลน์ โดยเฉพาะด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต ด้านสังคม นักเรียนรับรู้มาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 และปฏิบัติตามโดยตลอด จึงสามารถปรับตัวได้โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นอุปสรรคต่อการมาโรงเรียน ด้านอารมณ์ นักเรียนเข้าใจความยากลำบากทั้งของครูและเพื่อนนักเรียน จึงแสดงออกด้วยความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันในการเรียนทั้งแบบออนไลน์และออนไซต์ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีแม้เกิดอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนเห็นว่าการร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นเป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีใหม่ และ 2) การปรับตัวของนักเรียนจำแนกตามที่อยู่อาศัยและระยะเวลาที่ทำการศึกษาในโรงเรียนไม่ต่างกัน ทั้งในภาพรวมและรายด้าน

กรรณิการ์ แสนสุภา และคณะ (2563) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด - 19 การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด - 19 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนในภาค การศึกษาที่ 1/2563 จำนวน 328 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบประเมินการปรับตัวในสถานการณ์โควิด - 19 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามแนวความคิดการปรับตัวของนักศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จำนวน 40 ข้อ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มี



การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 อยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านอารมณ์แตกต่างกัน

ประเสริฐ เกิดมงคล และคณะ (2565) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 ของนักเรียนระดับมัธยม ในอำเภอแกลง จังหวัดระยอง การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อการเรียนออนไลน์ เพื่อศึกษาอิทธิพลพฤติกรรมการเรียนออนไลน์ต่อการปรับตัวของนักเรียนภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 เพื่อศึกษาอิทธิพลของความวิตกกังวลกับการเรียนออนไลน์ต่อการปรับตัวของนักเรียน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 320 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศ ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวการเรียนออนไลน์ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 แตกต่างกัน พฤติกรรมการเรียนออนไลน์ด้านกระบวนการสร้างและใช้ความรู้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวการเรียนออนไลน์ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 มากที่สุด และความวิตกกังวลในการเรียนออนไลน์ด้านบรรยากาศการเรียนออนไลน์มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักเรียนภายใต้สถานการณ์โควิด - 19 มากที่สุด

ปรารธนา หลีกภัย (2565) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 และเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 350 คน ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวโดยภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อยู่ในระดับมาก จากการเปรียบเทียบการปรับตัวในภาพรวมของนักศึกษา โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักศึกษาที่มีอายุและชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน มีการปรับตัวระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาณุพงศ์ ธงศรี (2565) ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19): กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านคำสมอ (ศรีศึกษา) อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนบ้านคำสมอ (ศรีศึกษา) อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวของนักเรียนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำแนกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน

ผลการวิจัย พบว่า การปรับตัวของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า มีการปรับตัวอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามลำดับ คือ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน รองลงมา คือ ด้านสังคม ด้านการเรียนและด้านอารมณ์ ตามลำดับ

ดวงทิพย์ เจริญรุทซ์ (2566) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรังสิต ในสถานการณ์โควิด - 19 การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรังสิตในสถานการณ์โควิด - 19 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลเพียงครั้งเดียว ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่คณะวิชาการสายสังคมศาสตร์และปกครอง มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 30,001-50,000 บาท นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรังสิตมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด - 19 โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 อยู่ในระดับปานกลาง โดยการปรับตัวด้านการเรียนออนไลน์ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง มีเพียงด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของวิทยาลัย อยู่ในระดับมาก การทดสอบความแตกต่างระหว่างลักษณะทางประชากรของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรังสิต ระหว่างเพศ ชั้นปีและคณะวิชาที่กำลังศึกษา กับการปรับตัวในสถานการณ์โควิด - 19 พบว่า ลักษณะทางประชากร ด้านเพศและคณะวิชาที่กำลังศึกษากับการปรับตัวในสถานการณ์โควิด - 19 ของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน มีเพียงคุณลักษณะด้านชั้นปี ที่มีความแตกต่างกันในด้านสังคม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ต้องมีการปรับตัวมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ โดยเฉพาะด้านสังคม ที่ส่วนใหญ่ต้องสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในลักษณะการสื่อสารออนไลน์ อาจทำให้เกิดความกังวลในการสื่อสาร ความไม่คุ้นชิน เนื่องจากเพื่อน ๆ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มาจากหลายพื้นที่

เก็จกนก เอื้อวงศ์ (2563) ศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับ การศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด - 19 พบว่า ผลกระทบทางบวกต่อผู้เรียนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด - 19 พบว่า 1) นักเรียนมีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น 2) นักเรียนมีความกระตือรือร้นและมีความรับผิดชอบต่อการเรียนมากขึ้น 3) นักเรียนมีโอกาสได้พัฒนาการเรียนรู้ผ่านเทคโนโลยี 4) นักเรียนมีพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้มากขึ้น 5) นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้จากออนไลน์และแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ มากขึ้น 6) นักเรียนสามารถลดเวลาความเสี่ยง และค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปโรงเรียน 7) นักเรียนมีความสงบและมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น และ 8) การเรียนออนไลน์หรือผ่านทีวี สามารถลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ และผลกระทบทางบวกต่อผู้ปกครอง ส่วนผลกระทบทางลบ ต่อผู้เรียนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด - 19 โดยเกิดผลกระทบด้านคุณภาพชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต พบว่า 1) นักเรียนต้องปรับเวลา สถานที่และวิธีการเรียนใหม่ 2) นักเรียนมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียน 3) นักเรียนได้รับการฝึกทักษะการปฏิบัติน้อยลง และไม่สามารถทำกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับ



เพื่อน และเสียโอกาสในการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอกและการเรียนจากการปฏิบัติจริง 4) เทียน และผู้ปกครองต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเตรียมจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ สื่อ เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต เพื่อการเรียนรู้ 5) การเรียนออนไลน์ ทำให้นักเรียนขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบและมีความกังวลต่อผลการเรียน และ 6) นักเรียนเหนื่อยล้าเนื่องจากต้องมีการเรียนชดเชยเวลาที่ขาดหายไป ดังนั้น การปรับตัวของนักเรียน จึงเป็นประเด็นสำคัญที่น่าสนใจ โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสอนไปมาสลับกัน อีกทั้งผู้เรียนยังต้องเผชิญกับภาวะการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวโดยเฉพาะในด้านของการเรียน สังคมและครอบครัว เพื่อให้ตนเองได้รับผลกระทบจากภาวะการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 น้อยที่สุด

Martin et al. (2021) ศึกษาบทบาทของการปรับตัวการเรียนออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมปลายในออสเตรเลีย จำนวน 1,548 คน ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการปรับตัวมีความสัมพันธ์ในระดับที่สูงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.529, p < 0.001$ )

Zhao et al. (2022) ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนและการเผชิญปัญหาในการปรับตัวในช่วง COVID - 19 ในกลุ่มตัวอย่างจำนวนนักเรียนในสหรัฐอเมริกา 517 คน ในช่วงเริ่มต้นของการแพร่ระบาดของ COVID - 19 ผลการศึกษาพบว่าการปรับตัวของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาในการปรับตัวในช่วง COVID - 19 และการปรับตัวของนักเรียนด้านการสนับสนุนทางสังคม (Social support) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าการปรับตัวของนักเรียนด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบ/มาตรการการป้องกันโควิด 19 ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก

Viet. (2021) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ที่อยู่อาศัย และปัจจัยครอบครัว กับการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของประเทศเวียดนาม จำนวน 801 ราย ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 5.92, SD = 4.29$ ) คิดเป็นร้อยละ 86.9 เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านการเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = .13, SD = 1.69$ ) คิดเป็นร้อยละ 87.49 การปรับตัวด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.78, SD = 1.42$ ) คิดเป็นร้อยละ 71.8 การปรับตัวด้านสังคม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.37, SD = 1.52$ ) คิดเป็นร้อยละ 73.7 และการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 59.6 นอกจากนี้ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์การปรับตัวด้านอารมณ์และการปรับตัวด้านสังคม

Kumar et al. (2021) ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนกับเทคโนโลยีการเรียนออนไลน์ในช่วงการระบาดของ COVID - 19 เป็นการศึกษาเชิงสังเกตเกี่ยวกับประสิทธิผลและการรับรู้ของนักเรียน

ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ราย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.25 มีความพึงพอใจในการเรียนแบบออนไลน์ แต่ยังมีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 44.75 ไม่ชอบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ในช่วงสี่สัปดาห์ ร้อยละ 6.5 มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 24.5 ค่อนข้างพอใจและร้อยละ 8.25 ไม่พอใจกับประสบการณ์การเรียนออนไลน์ นักเรียน 44.75 % ยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ยุ่งยากที่จะใช้เวลาหลายชั่วโมงบนมือถือหรือคอมพิวเตอร์

Nishita Gadi et al. (2022) ศึกษาผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโควิด - 19 เกี่ยวกับวิถีชีวิตและพฤติกรรม สุขภาพจิตและการเรียน ของนักเรียนในประเทศอังกฤษ ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 233 ราย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับผลกระทบหลังจากการแพร่ระบาดของโควิด 19 โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.5 % มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 66.5 % มีการออกกำลังกายลดน้อยลงจากเดิม กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 51.1 % มีการนอนหลับเปลี่ยนแปลง กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 84.2 % มีความอยากอาหารลดลง ด้านสุขภาพจิตพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 61.9 % มีความกังวลมากขึ้นกว่าเดิม และไม่สามารถหยุดหรือควบคุมความวิตกกังวลของตนเองได้ 71.2 %

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบว่า การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง และพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับ นำผลที่ได้ไปวางแผนและปรับปรุงแนวทางการดูแลนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในช่วงที่อาจจะมีการระบาดของโรคโควิด - 19 อีกครั้งต่อไป

พูน ปรณ ทิโต ชีเว

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแรง  
ในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยขอแนะนำวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

- 3.1 รูปแบบการวิจัย
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย
- 3.5 การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง
- 3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

พหุ ประถมศึกษา ชีวะ

### 3.1. รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงความสัมพันธ์ (Descriptive correlational research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2566

### 3.2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เพศชายและหญิง อายุ 15-19 ปี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จังหวัดแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากโรงเรียนทั้งหมด 9 โรงเรียน จำนวน 4,804 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28, 2563)

#### 3.2.2. กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลากโรงเรียนมา 1 แห่ง ซึ่งมีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,993 คน

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G\*Power กำหนดอิทธิพลขนาดกลาง (Effect size) 0.30 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) 0.05 และอำนาจทดสอบ (Power) 0.95 (บุญใจ ศรีสถิตย่นรากูร, 2553) ได้กลุ่มตัวอย่าง 138 ราย ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้นักเรียนถูกจำกัดจำนวนในการเข้าชั้นเรียน และป้องกันการตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 35 จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ รวมจำนวนทั้งหมด 187 ราย

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ตามชั้นปีที่ศึกษา ตามสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 63 ราย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 62 ราย และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 62 ราย ดังภาพที่ 2

ระดับชั้นปี	จำนวน	กลุ่มตัวอย่าง
มัธยมศึกษาปีที่ 4	679	63
มัธยมศึกษาปีที่ 5	672	62
มัธยมศึกษาปีที่ 6	642	62
รวม	1,993	187

ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนการสุ่มแบบชั้นภูมิ

### เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria)

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4-6 เพศชายและหญิง อายุ 15-19 ปี
2. ไม่มีปัญหาการสื่อสาร
3. สม่ครใจ/ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

### 3.3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม 1 ชุด จำนวน 88 ข้อ ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล** ผู้วิจัยได้จากการทบทวนวรรณกรรม มีจำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วยและจำนวนสมาชิกในครอบครัว

**ส่วนที่ 2 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต** โดยใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งพัฒนาโดย พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) ตามแนวคิดของ Grotberg (2003) มีจำนวน 28 ข้อ ประกอบด้วย ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 9 ข้อ ด้านความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล จำนวน 10 ข้อ และด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 9 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert rating scale) 5 ระดับ ได้แก่

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
- 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลผล คะแนนรวมของความแข็งแกร่งในชีวิต มีค่าระหว่าง 28 ถึง 140 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตมาก

**ส่วนที่ 3 แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน** โดยใช้แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย มณฑนา นทีธาร (2546) ตามแนวคิดของ Buhrmester (1990) มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนในลักษณะการมีมิตรภาพ การเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนทางอารมณ์และความพึงพอใจในสัมพันธภาพ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่

- 5 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นเกือบทุกครั้ง
- 4 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง
- 3 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นบางครั้งทุกครั้ง

2 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง

1 หมายถึง ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นเลย

การแปลผล คะแนนรวมของความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีค่าระหว่าง 12 ถึง 60 คะแนน และแบ่งคะแนนความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

45-60 คะแนน หมายถึง มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนในระดับสูง

29-44 คะแนน หมายถึง มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนในระดับปานกลาง

12-28 คะแนน หมายถึง มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนในระดับต่ำ

**ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19** โดยใช้แบบประเมินการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่พัฒนาโดย เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ (2564) ตามแนวคิดของ Baker and Siryk (1984) มีจำนวน 40 ข้อ จำแนกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการเรียนรู้ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านการเข้าร่วมกิจกรรม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่

5 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับมาก

3 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับปานกลาง

2 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับน้อย

1 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับน้อยที่สุด

การแปลผล แบ่งคะแนนแบบสอบถามการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีการปรับตัวในระดับน้อยที่สุด

### 3.4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และแบบประเมินการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในวิทยุรุ่น ที่ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหามาแล้ว ผู้วิจัยนำมาใช้โดยไม่ได้มีการดัดแปลงข้อความใดๆ ดังนั้นผู้วิจัยไม่จำเป็นต้องตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาอีก



2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วนไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือแต่ละชุด ดังนี้ แบบประเมินความแข็งแรงใน ชีวิต เท่ากับ 0.93 แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เท่ากับ 0.81 และแบบสอบถามการ ปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เท่ากับ 0.91

### 3.5. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการขอรับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัย มหาสารคาม ได้รับการพิจารณารับรองเลขที่ 300-288/2565 วันที่รับรอง 5 กันยายน 2565 ผู้วิจัยได้ ดำเนินการวิจัยโดยคำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในทุกขั้นตอน ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้กลุ่ม ตัวอย่างมีสิทธิ์ยินยอมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลทั้งหมดจะถูก เก็บเป็นความลับ เสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์เฉพาะการวิจัยเท่านั้น หาก กลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากการศึกษาสามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ และเนื่องจากกลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่ม ตัวอย่างที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้ด้วย

### 3.6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัย มหาสารคาม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ทำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ยื่นต่อผู้อำนวยการ โรงเรียนแต่ละโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. หลังจากได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนแล้ว ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับอาจารย์ที่ เกี่ยวข้องและพบกลุ่มเป้าหมายเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิของกลุ่ม ตัวอย่าง โดยให้มีระยะเวลาในการตัดสินใจได้อย่างอิสระภายใน 1 สัปดาห์ก่อนถึงวันนัด รวมทั้งให้ กลุ่มตัวอย่างนำเอกสารที่ผู้ปกครองลงนามยินยอมอนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

3. หลังจากกลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมวิจัย และได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยจึงนัดหมายนักเรียนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

4. เมื่อถึงวันนัดหมาย ผู้วิจัยแนะนำตัวและชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย วัตถุประสงค์และ การตอบแบบประเมิน โดยผู้วิจัยได้ทำการสร้างแบบประเมินออนไลน์ (Online questionnaire) ด้วย Google form แล้วสร้าง QR code สำหรับส่งให้กลุ่มตัวอย่างเข้ามาตอบแบบประเมิน การเก็บข้อมูล แบบประเมินผ่านระบบ Google form ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบประเมินผ่านสื่อสังคมออนไลน์ทั้ง Facebook และกลุ่มไลน์ (Line group) ทั้งนี้ก่อนตอบแบบประเมินออนไลน์ ผู้วิจัยได้แนบคำชี้แจงไว้

เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจวัตถุประสงค์ และอธิบายวิธีการตอบแบบประเมินออนไลน์ ผู้วิจัยได้กำหนดแบบประเมินออนไลน์ให้กลุ่มตัวอย่างตอบครบทุกข้อ ซึ่งใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 50 นาที

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ ครบถ้วนและความถูกต้องของคำตอบในแต่ละข้อของแบบประเมิน

6. ผู้วิจัยดำเนินการประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อการวิจัยของข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

### 3.7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรส ของบิดามารดา รายได้ครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. ความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เพศ สถานภาพของครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square Test) อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

พหุ ประถมศึกษา

บทที่ 4  
ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอผลการศึกษาด้วยการบรรยายประกอบตาราง ผู้วิจัยขอแนะนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

4.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

4.2 ระดับของความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน กักับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19



#### 4.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 119 คน (ร้อยละ 63.6) อายุเฉลี่ย 16.59 (SD = 1.00) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 63 คน (ร้อยละ 33.68) ผลการเรียนเฉลี่ย 3.40 (SD = 0.34) บิดามารดาสถานภาพสมรส จำนวน 130 คน (ร้อยละ 69.5) รายได้ครอบครัวเฉลี่ย 15,984 บาท (SD = 6,294.45) อาศัยอยู่กับบิดามารดา จำนวน 113 คน (ร้อยละ 60.43) และจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4 คน (SD = 0.97) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=187)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	68	36.4
หญิง	119	63.6
อายุ (ปี) Mean = 16.59, SD = 1.00, Min = 15, Max = 18		
ต่ำกว่า 16 ปี	23	12.3
16 ปี	78	41.7
17 ปี	38	20.3
18 ปี	48	25.7
ชั้นปีที่ศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	63	33.68
มัธยมศึกษาปีที่ 5	62	33.16
มัธยมศึกษาปีที่ 6	62	33.16
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม Mean = 3.40, SD = 0.34, Min = 2.50, Max = 4.00		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
บิดามารดาสมรส	130	69.5
หย่าร้าง	49	26.2
บิดามารดาเสียชีวิต	2	1.1
บิดาเสียชีวิต	5	2.7
บิดามารดาเสียชีวิต	1	0.5

รายได้ของครอบครัว

Mean = 15,984, SD = 6,294.45, Min = 7,000, Max = 35,000

บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย

บิดามารดา	113	60.4
บิดา	9	4.8
มารดา	33	17.6
ญาติ	17	9.1
บุคคลอื่น	15	8
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
Mean = 4.16, SD = 0.97, Min = 2, Max = 6		
รวม	187	100

#### 4.2 ระดับของความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมเท่ากับ 110.26 (SD = 10.87) คะแนนต่ำสุดและสูงสุดอยู่ระหว่าง 82-140 คะแนน เมื่อแยกเป็นรายด้านทั้ง 3 ด้าน พบว่า ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) ด้านความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (I am) และด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (I can) มีค่าเฉลี่ย 35.49 (SD = 4.22), 39.60 (SD = 4.01), 35.17 (SD = 4.18) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความแข็งแกร่งในชีวิตรายด้านและภาพรวม (n = 187)

ตัวแปรที่ศึกษา	ช่วงคะแนน		Mean	SD
	ค่าที่เป็นไปได้	ค่าที่เป็นจริง		
ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก	9-45	22-45	35.49	4.22
ด้านความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล	10-50	26-50	39.60	4.01
ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	9-45	18-45	35.17	4.18
<b>ความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวม</b>	<b>28-140</b>	<b>82-140</b>	<b>110.26</b>	<b>10.87</b>

ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวม เท่ากับ 47.43 (SD = 5.97) อยู่ในระดับสูง คะแนนต่ำสุดและสูงสุดอยู่ระหว่าง 32-59 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวม (n = 187)

ตัวแปรที่ศึกษา	ช่วงคะแนน		Mean	SD
	ค่าที่เป็นไปได้	ค่าที่เป็นจริง		
ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวม	16-60	32-59	47.43	5.97

ผลการวิเคราะห์การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 4.01, SD = 0.28) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า การปรับตัวที่มีคะแนนมากที่สุด คือ การปรับตัวด้านสังคม (Mean = 4.26, SD = 0.239) ดังแสดงในตารางที่ 5

**ตารางที่ 5** การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 (n = 187)

การปรับตัว	Mean	SD	การแปลผล
การปรับตัวด้านการเรียน	3.99	0.311	ระดับมาก
การปรับตัวด้านสังคม	4.26	0.239	ระดับมาก
การปรับตัวด้านอารมณ์	3.96	0.527	ระดับมาก
การปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม	3.82	0.638	ระดับมาก
<b>การปรับตัวโดยรวม</b>	<b>4.01</b>	<b>0.28</b>	<b>ระดับมาก</b>

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล (Normality test) ให้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการเลือกใช้สถิติที่เหมาะสม พบว่าข้อมูลมีการกระจายตัวไม่ปกติ (Non normal distribution) หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลโดยใช้กราฟ คือ ความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) Histogram Boxplot และ Normal Probability Plot อีกครั้งพบว่าข้อมูลมีการแจกแจงปกติ (Normal distribution) (Leys et al., 2019; Tabachnick et al., 2013) ผู้วิจัยจึงใช้สถิติในกลุ่มพาราเมตริก (Parametric Statistics) คือ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตารางที่ 6



ตารางที่ 6 การตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล (n = 187)

ตัวแปร	Kolmogorov-Smirnov		Mean	SD	Skewness	Kurtosis
	Statistic	p-value				
อายุ	0.26	0.00	16.59	1.00	0.16	0.75
ชั้นปีที่ศึกษา	0.22	0.00	4.99	0.82	0.09	0.93
ผลการเรียนเฉลี่ย	0.12	0.00	3.40	0.34	0.50	0.27
รายได้ของครอบครัว	0.19	0.00	15984.49	6294.45	0.53	0.20
สมาชิกในครอบครัว	0.24	0.00	4.16	0.97	0.11	0.27
ความแข็งแรงในชีวิต	0.065	0.052	110.26	10.87	1.21	0.17
ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน	0.68	0.036	47.43	5.97	0.75	1.43
การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19	0.048	0.200*	160.45	11.19	0.70	0.91

\* p < 0.05

#### 4.3 ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เพศ สถานภาพของครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square Test) พบว่า เพศ ( $\chi^2 = 0.49$ , p = 0.55) สถานภาพของครอบครัว ( $\chi^2 = 0.17$ , p = 0.20) บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย ( $\chi^2 = 0.05$ , p = 0.10) ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 และอายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) พบว่า อายุ (p = 0.45) ชั้นปีที่ศึกษา (p = 0.36) ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (p = 0.30) รายได้ของครอบครัว (p = 0.50) จำนวนสมาชิกในครอบครัว (p = 0.96) ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ดังแสดงในตารางที่ 7

**ตารางที่ 7** ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

ปัจจัยส่วนบุคคล	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์		p-value
	r	$\chi^2$	
เพศ		0.49	0.55
อายุ	0.56		0.45
ชั้นปีที่ศึกษา	0.10		0.17
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม	- 0.07		0.30
สถานภาพของครอบครัว		0.17	0.20
รายได้ของครอบครัว	0.05		0.50
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		0.05	0.10
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	0.003		0.96

\*  $p < 0.05$

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.241$ ,  $r = 0.318$ ,  $p < 0.01$ ) ดังแสดงในตารางที่ 8

**ตารางที่ 8** ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

ตัวแปร	ความแข็งแกร่ง ในชีวิต	ความผูกพัน ใกล้ชิดกับเพื่อน	การปรับตัวภายใต้สถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19
ความแข็งแกร่งในชีวิต	1	0.435**	0.241**
ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน		1	0.318**
การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19			1

\*\*  $p < 0.01$

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงความสัมพันธ์ (Descriptive correlational research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 187 คน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 119 คน (ร้อยละ 63.6) และเพศชาย จำนวน 68 คน (ร้อยละ 36.4) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 63 คน (ร้อยละ 33.68) อายุเฉลี่ย 16 ปี (SD = 1.00) ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.40 (SD = 0.34) สถานภาพสมรสของบิดามารดา บิดามารดาสมรส จำนวน 130 คน (ร้อยละ 69.5) รายได้ครอบครัวเฉลี่ย 15,984 บาท (SD = 6,294.45) อาศัยอยู่กับบิดามารดา จำนวน 113 คน (ร้อยละ 60.43) และจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4 คน (SD = 0.97)

ความแข็งแกร่งในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 110.26 (SD = 10.87) คะแนนต่ำสุดและสูงสุดอยู่ระหว่าง 82-140 คะแนน

ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 47.43 (SD = 5.97) อยู่ในระดับสูง คะแนนต่ำสุดและสูงสุดอยู่ระหว่าง 32-59 คะแนน

การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวโดยภาพรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.01$ , SD = 0.28) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่าการปรับตัวด้านสังคม ( $\bar{X} = 4.26$ , SD = 0.239) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การปรับตัวด้านการเรียน ( $\bar{X} = 3.99$ , SD = 0.311) การปรับตัวด้านอารมณ์ ( $\bar{X} = 3.96$ , SD = 0.527) และการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ( $\bar{X} = 3.82$ , SD = 0.638) ตามลำดับ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ผลการศึกษา พบว่า เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ผลการศึกษาพบว่า ความแข็งแรงในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = 0.241, r = 0.318, p < 0.01$ ) ตามลำดับ

## 5.2 อภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการศึกษา ไว้ดังนี้

### ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงถึงร้อยละ 63.6 สอดคล้องกับการศึกษาของ โสภิน แสงอ่อน และคณะ (2561) ศรีสุดา วนาลีสิน และคณะ (2562) ณรงค์กร ชัยวงศ์ และ นิชาภัทร มณีพันธ์ (2563) ปฐมพร แสงเขียว และคณะ (2565) พรารณา หลีกภัย (2565) ดวงทิพย์ เจริญรุกษ์ (2566) และประเสริฐ เกิดมงคล และคณะ (2565) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เนื่องจากโรงเรียนมีสัดส่วนของนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่ให้ความสนใจในการตอบแบบประเมินส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิง ซึ่งนักเรียนเพศหญิงมีพฤติกรรมมารับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับสูงกว่านักเรียนเพศชาย นักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 33.68 ในช่วงของการอายุเฉลี่ย 16 ปี เป็นนักเรียนที่เป็นนักเรียนเดิมและนักเรียนที่ย้ายมาจากโรงเรียนอื่น มีเพื่อนใหม่ในชั้นเรียน จึงทำให้ต้องมีการปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน (พรารณา หลีกภัย, 2565) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ทำให้นักเรียนมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (Xu, 2022; Zhao et al., 2022) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่เรียนดี ซึ่งผลการเรียนเฉลี่ยสะสม โดยรวม 3.40 และให้ความร่วมมือกับกิจกรรมของโรงเรียนเป็นอย่างดี โดยนักเรียนมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียนได้รู้จักปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตให้เข้ากับสถานการณ์และใช้ชีวิตในสังคมได้ง่ายขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ เมธาสิทธิ์ ธัญรัตน์ศรีสกุล และคณะ (2564) นอกจากนี้ การที่นักเรียนได้รับการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว จะส่งผลให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดี (Viet., 2021) ซึ่งพบว่าบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 60.43 เช่นเดียวกับการศึกษาของ ณรงค์กร ชัยวงศ์ และ นิชาภัทร มณีพันธ์ (2563) บิดามารดาสมรสเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 69.5 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โสภิน แสงอ่อน และคณะ (2561) อรรวาทิพย์กำพร และคณะ (2563) ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพสมรสบิดามารดาสมรสและอยู่ด้วยกันเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 66.3 นักเรียนที่บิดามารดาสมรสและอยู่ด้วยกัน จะสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ดี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ รายได้ครอบครัวโดยภาพรวมเฉลี่ย 15,984

บาท ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โสภณ แสงอ่อน และคณะ (2561) และจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4 คน จะเห็นได้ว่า นักเรียนจะไม่เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นกลุ่มนักเรียนเรียนดีและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของโรงเรียน ส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่กับบิดามารดา บิดามารดาสมรสกันเป็นส่วนใหญ่ มีรายได้โดยเฉลี่ยเพียงพอใช้จ่ายในครัวเรือน มีเศรษฐกิจที่จะจัดหาอุปกรณ์ในการเรียนได้ นักเรียนอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง จึงทำให้นักเรียนสามารถเข้าถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ตได้ดี นักเรียนส่วนใหญ่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เพื่อใช้เป็นสื่อในการเรียนการสอน อีกทั้งนักเรียนยังมีทักษะในการใช้อุปกรณ์ได้ดี จึงสามารถติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและคุณครูที่ปรึกษาได้ ส่งผลให้นักเรียนสามารถปรับตัวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้ดี

#### **ความแข็งแกร่งในชีวิต**

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแกร่งในชีวิตโดยรวมเท่ากับ 110.26 (SD = 10.87) สอดคล้องกับการศึกษาประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภวมัถกกาญจนจิราภรณ์ (2565) ผลการศึกษา พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับการเตรียมตัวทางด้านความรู้และการปฏิบัติตัวในเรื่องการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ (New normal) จากทางโรงเรียน เช่น การประกาศมาตรการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การปฏิบัติตามมาตรการ DMHTT อย่างเคร่งครัด เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสเชื้อและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในวงกว้าง การสังเกตและกักตนเองเมื่อมีอาการต้องสงสัย (กรมควบคุมโรค, 2564) ทางด้านสถานศึกษาได้มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้าน และมีการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กนักเรียนทั้งในด้านอุปกรณ์การเรียน เอกสาร ตำราเรียน รวมถึงการปรับแผนการเรียน ปรับวิธีการวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนออนไลน์ มีการติดตามสอบถามปัญหาอุปสรรคและความต้องการของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การช่วยเหลืออย่างทันท่วงที (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) นอกจากนี้ยังมีการสื่อสารข้อมูลและสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจากศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ต่อเนื่องและรวดเร็ว จึงทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสามารถเผชิญและปรับตัวได้ดี ตามแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg (1995) เป็นความสามารถของบุคคลในการยืนหยัด ผ่านพ้นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถที่จะฟื้นตัวได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น อันเป็นการแสดงออกถึงการปรับตัวที่ดี ความแข็งแกร่งในชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ นักเรียนที่มีแหล่งให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจจากทางครอบครัว สถานศึกษาและชุมชน (I have) ส่งผลให้บุคคลมีการพัฒนาตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง มีความหวัง เป็นคนมองโลกในแง่ดี และมีสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจ มีการยอมรับและ



ยกย่องผู้อื่น (I am) ช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความสามารถในตนเอง ทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จัดการกับความเครียดและอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น (I can) (Grotberg, 2003; พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2560) ดัชนีการศึกษาของ ณรงค์กร ชัยวงศ์ และ นิชาภัทร มณีพันธ์ (2563) ชุตินา จิรัฐิเกรียงไกร และ คณะ (2564) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูงจะส่งผลให้สุขภาวะทางจิตใจดี สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Zhang et al. (2020) ผลการศึกษา พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล โดยบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูงจะสัมพันธ์กับระดับความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบของโรคโควิด - 19 ที่ต่ำ เมื่อมีความแข็งแกร่งในชีวิตจะช่วยลดความเครียดและปัญหาอื่น ๆ ที่จะตามมาได้ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น การเข้าใจ การยอมรับ ช่วยให้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและนั่นหมายถึงการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เป็นกระบวนการปรับตัวทางบวกของบุคคลในการเผชิญต่อความเครียด ซึ่งเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจของตนเองได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ความแข็งแกร่งในชีวิตจึงเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ดีและมีประสิทธิภาพ

#### ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวมเท่ากับ 47.43 (SD = 5.97) อยู่ในระดับสูง คะแนนต่ำสุดและสูงสุดอยู่ระหว่าง 32-59 คะแนน สอดคล้องกับการศึกษาของ สมดี อนันต์ปฏิเวธ และคณะ (2565) ที่ได้ศึกษาความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษา ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในกลุ่มนี้มีคะแนนความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง (M = 42.43, SD = 8.35) คิดเป็นร้อยละ 94.01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับความสัมพันธ์และพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดงต่อกัน เป็นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความสุขในการอยู่ด้วยกัน พุดคุยกัน ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันและให้ความช่วยเหลือกันเมื่อมีปัญหาในชีวิต การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีและมีความผูกพันใกล้ชิดกัน จะช่วยให้วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรืออารมณ์เชิงลบในชีวิตได้ดีขึ้น ตามแนวคิดของ Buhrmaster (1990) ที่อธิบายว่าความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน จึงเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่ช่วยให้สามารถก้าวผ่านและเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวที่ดี (วรรัชชล ไชยมงคล และ อารยา ผลธัญญา, 2565) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อน ช่วยให้มีเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (van Harmelen et al., 2017) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น (ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2563) นักเรียนที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูง มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี (ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2563)



### การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ระดับของการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านสังคม ( $\bar{X} = 4.26$ ,  $SD = 0.239$ ) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การปรับตัวด้านการเรียน ( $\bar{X} = 3.99$ ,  $SD = 0.311$ ) การปรับตัวด้านอารมณ์ ( $\bar{X} = 3.96$ ,  $SD = 0.527$ ) และการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ( $\bar{X} = 3.82$ ,  $SD = 0.638$ ) ตามลำดับสอดคล้องกับการศึกษากรณีการ แสนสุภา และคณะ (2563) เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ (2564) กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวในภาพรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน ทั้งนี้พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวในด้านการเรียน โดยพยายามจัดหาอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีและสิ่งสนับสนุนที่เอื้อต่อการเข้าเรียนออนไลน์ โดยเฉพาะด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต ด้านสังคม นักเรียนรับรู้มาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 และปฏิบัติตามโดยตลอด จึงสามารถปรับตัวได้โดยไม่รู้สึกรู้สีกว่าเป็นอุปสรรคต่อการมาโรงเรียน ด้านอารมณ์ นักเรียนเข้าใจความยากลำบากทั้งของครูและเพื่อนนักเรียน จึงแสดงออกด้วยความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือกันในการเรียน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดีแม้เกิดอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนเห็นว่าการร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดขึ้นเป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมในวิถีใหม่ การปรับตัวของนักเรียนในการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นเรื่องที่สำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ กระบวนการคิดและสังคม (ณรงค์กร ชัยวงศ์ และ นิชาภัทร มณีพันธ์, 2563; Arnett, 2001) ประกอบกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้ผ่านมาระยะเวลาหนึ่งแล้วและเข้าสู่ในระลอกที่ 4 นักเรียนเกิดความเคยชิน จึงทำให้นักเรียนมีการปรับตัวที่ดี

#### อภิปรายผลตามสมมติฐานของการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยขออภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

#### สมมติฐานของที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

จากผลการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 สอดคล้องกับผลการศึกษา พบว่า เพศ (ประภาศรี ปัญญาวิจิตรชัย และ ภาวชัย

กาญจนจิรากร, 2565; Viet., 2021) อายุ (ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภามัย กาญจนจิรากร, 2565) ชั้นปีที่ศึกษา (นิลญา อาภรณ์กุล และ ศิริลักษณ์ ศุภพิติพร, 2560) ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของบิดามารดา (เกศรินทร์ วิงพัฒน์ และ โชติ บดีรัฐ, 2565; Viet., 2021) รายได้ของ ครอบครัว (นิลญา อาภรณ์กุล และ ศิริลักษณ์ ศุภพิติพร, 2560) บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย (นิลญา อาภรณ์กุล และ ศิริลักษณ์ ศุภพิติพร, 2560) และจำนวนสมาชิกในครอบครัว (เกศรินทร์ วิงพัฒน์ และ โชติ บดีรัฐ, 2565) ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค โควิด - 19 ซึ่งแตกต่างจากผลการศึกษาของ กรรณิการ์ แสนสุภา และคณะ (2563) ดวงทิพย์ เจริญรุกษ์ (2566) พบว่า ชั้นปีที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 และการศึกษาของปรารณา หลีกภัย (2565) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตเทศบาล ได้รับข่าวสารหรือความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับโรค การแพร่กระจายเชื้อและป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการติดเชื้อ เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล การใส่หน้ากากอนามัย และการล้างมือ ทั้งจากสื่อ จากการรณรงค์ของทางภาครัฐและในโรงเรียนเหมือนกัน ทุกคนประสบปัญหาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เหมือนกัน ส่งผลให้นักศึกษาค้นเคยและเกิดการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรม เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปรวมถึงปรับตัวได้ดี

### **สมมติฐานของที่ 2 ความแข็งแกร่งในชีวิต มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19**

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ( $r = 0.241, p < 0.01$ ) สอดคล้องกับผลการศึกษาของปฐพร แสงเขียว และคณะ (2565) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหา เช่น การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ของตนเองจากการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอน การเรียนรู้ที่จะอยู่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ที่ยากลำบาก เช่น การปฏิบัติตัวตามมาตรการ DMHTT นักเรียนจึงสามารถปรับตัวทั้งทางด้านการเรียน สังคมและอารมณ์ได้ดี ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับความแข็งแกร่งในชีวิต ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ได้อธิบายไว้ว่า ความสามารถของบุคคลในการอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์ที่เลวร้ายและสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนที่มีแหล่งให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ (I have) ส่งผลให้บุคคลมีการพัฒนาตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง มีความหวัง เป็นคนมองโลกในแง่ดี และมีสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจ มีการยอมรับและยกย่องผู้อื่น (I am) ช่วยให้นักเรียนรู้ถึงความสามารถในตนเอง ทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จัดการกับความเครียดและอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น (I can) ความแข็งแกร่งใน

ชีวิตที่สูงจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ณรงค์กร ชัยวงศ์ และคณะ, 2563) โดยความแข็งแกร่งในชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในบุคคลละสิ่งแวดล้อม และการมีทักษะหรือความสามารถบางอย่างของบุคคลจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต (Dyer & McGuinness, 1996) ความแข็งแกร่งในชีวิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก หากมีความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูง ส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบากของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ได้ดี (ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภวมัย กาญจนจิรากร, 2565; Killgore et al., 2020; Paredes et al., 2021) จึงกล่าวได้ว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในชีวิต ทำให้เข้าใจและเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม รวมถึงปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี ดังนั้น วัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง จะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

### สมมติฐานของที่ 3 ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ( $r = 0.318$ ,  $p < 0.01$ ) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร ณ นคร และคณะ (2563) พบว่า วัยรุ่นที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูงจึงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สามารถปรับตัวได้ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความคุ้นเคยกัน มีการสื่อสารกันในรูปแบบออนไลน์อยู่เป็นประจำ ทำให้มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อน เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งจากแนวคิดของ Buhrmester (1990) ได้อธิบายไว้ว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อน การสนับสนุนทางอารมณ์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้เพื่อนสามารถจัดการกับความเครียดและผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์อันดีต่อเพื่อน ช่วยให้ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น (van Harmelen et al., 2017) วัยรุ่นที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนที่ดี จะช่วยให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Zhao et al., 2016; van Harmelen et al., 2017; โสภิติน แสงอ่อน และคณะ, 2561; ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2564) สอดคล้องกับการศึกษาการปรับตัวต่อความท้าทายทางสังคมของการระบาดใหญ่ของโรคโควิด - 19 ในบทบาทการป้องกันของเพื่อน (Juvonen et al., 2022) เกี่ยวกับบทบาทของเพื่อนในการบรรเทาปัญหาทางสังคมและอารมณ์ ผ่านการสำรวจออนไลน์จากกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ในช่วงการระบาดใหญ่ของโรคโควิด - 19 พบว่า การเผชิญกับความท้าทายทางอารมณ์ในช่วงการระบาดใหญ่อย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวได้ดี เนื่องจากความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เช่น การติดต่อสื่อสาร เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว

ลดความเหงา เป็นต้น ดังนั้น วัยรุ่นที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูง จะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี อีกทั้งเป็นปัจจัยปกป้องจากการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

ผลการศึกษานี้สามารถเป็นแนวทางให้บุคลากรในทีมสุขภาพจิตและผู้บริหารสถานศึกษา นำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลด้านสุขภาพจิตและส่งเสริมการปรับตัวที่ดีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

#### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในนักเรียน ดังนั้น บุคลากรในทีมสุขภาพจิตและผู้บริหารสถานศึกษาน่าจะให้ความสำคัญในการสร้างเสริมปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน อันเป็นการปรับตัวของนักเรียน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

2. บุคลากรในทีมสุขภาพจิตและผู้บริหารสถานศึกษา ควรมีการจัดการบริการให้คำปรึกษาในสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวที่ดีของนักเรียน

3. บุคลากรในทีมสุขภาพจิตและผู้บริหารสถานศึกษา ควรหาแนวทางในการส่งเสริมการปรับตัวและส่งเสริมปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตของการแพร่ระบาดที่อาจกลับมาอีกครั้ง สำหรับโรคโควิด - 19 หรือโรคอุบัติใหม่ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

#### ด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในกลุ่มตัวอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักศึกษา เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจจะเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อการปรับตัวในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มเติม เช่น การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น

3. ควรมีการนำผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

บรรณานุกรม



พหุมนุ ปรณ ทิโต ชีเว



### บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค. (2564). สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มาตรการสาธารณสุขและปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง. กรมควบคุมโรค งานโรคติดต่ออุบัติใหม่ กลุ่มพัฒนาวิชาการโรคติดต่อ. กรุงเทพมหานคร.
- กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมาภรณ์ สุขารมณ, และ ผกาพรรณ นันทะเสน. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 83-97.
- กานต์ จำรูญโรจน์. (2563). 5 วิธีฟื้นฟูจิตใจผ่านวิกฤตโควิด 19. สืบค้น 15 ธันวาคม 2565, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/covid-19/>
- เกศรินทร์ วิงพัฒน์, และ โชติ บดีรัฐ. (2565). ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) กรณีศึกษา ในเขต องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านบุง อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 7(7), 137-148.
- เก็จกนก เอื้อวงศ. (2563). รูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษา ขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2564). หากประเทศไทยไม่มีเด็กหลุดจากระบบการศึกษา GDP จะเพิ่มขึ้น 3%. 16 ธันวาคม 2565, จาก <https://www.eef.or.th/infographic-24-06-21/>
- งานโรคติดต่ออุบัติใหม่ กลุ่มพัฒนาวิชาการโรคติดต่อ. สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มาตรการสาธารณสุข และปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง. สืบค้น 15 ธันวาคม 2565, จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>
- ชุติมา จิริฐไกรยงไกร, นพพร ว่องสิริมาศ, วาริรัตน์ ถาน้อย, และ สุภาภักดิ์ เกตราสุวรรณ. (2564). ปัจจัยทำนายสุขภาวะทางจิตใจในวัยรุ่นตอนปลาย. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 39(2), 77-89.
- ณรงค์กร ชัยวงศ์, และ นิชาภัทร มณีพันธ์. (2563). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี*, 28(3), 315-325.
- ดวงทิพย์ เจริญรุภัก. (2566). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรังสิต ในสถานการณ์โควิด 19. *วารสารนิเทศศาสตร์ปริทัศน์*, 27(1), 132-140.



- ตรีณัฐ โพชยนต์วิจิตร, และ สรลชญา อิตติสุวรรณค์. (2565). ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด -19 ต่อการศึกษา. สืบค้น 15 ธันวาคม 2565, จาก <http://www.eco.ru.ac.th/images/document/article/TreeNut/publish02-02.pdf>
- เทือน ทองแก้ว. (2563). การออกแบบการศึกษาในชีวิตวิถีใหม่: ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID – 19. *ครุสภาวิทยาจารย์*, 1(2), 1-10.
- ทงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ, ณิชนันท์ ศิริไสยาสน์, และ โชติ บดีรัฐ. (2563). New Normal วิถีชีวิตใหม่และการปรับตัวของคนไทยหลังโควิด-19 : การงาน การเรียน และธุรกิจ. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 4(3), 371-386.
- ธัญญภัทร์ ศิริธัชชราโรจน์, สกล วรเจริญศรี, และ ปริญญา มีสุข. (2560). ความภาคภูมิใจในตนเองและความหุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 10(3), 512-529.
- นงลักษณ์ วิชัยรัมย์, จิณห์จุกา ชัยเสนา ดาลลาส, ชนิดดา แนบเกษร, และเวทิส ประทุมศรี. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวด้านจิตสังคมและการมองโลกทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 26(2), 65-75.
- นุชนาถ อุมูดี, พวงสร้อย วรกุล, บุญโรม สุวรรณพาหุ, และ จิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 14(3), 34-48.
- นิลญา อารณกุล, และ ศิริลักษณ์ ศุภพิติพร. (2560). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. *Chulalongkorn Medical Journal*, 61(5), 631-645.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2553). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บวรศม ลีระพันธ์, และ สมชัย จิตสุชน. (2564). เรายังทำอะไรเพิ่มเติมได้บ้างในสถานการณ์การระบาดที่เริ่มควบคุมได้ลำบากมากขึ้น. สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ). บทความวิชาการ. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2565 จาก <https://tdri.or.th/2021/06/covid-19-tight-situation-public-health-system/>
- เบญญาพัชร วันทอง. (2563). *การปรับตัว*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ปริญญา สิริอิตตะกุล, และ นภัส ล้อมอรุณ. (2564). พฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นตอนปลาย: การประยุกต์ใช้แบบจำลองสมการโครงสร้าง. *วารสารสหวิทยาการวิจัย*, 10(2), 35-43.

- ปฐพร แสงเขียว, ดุจเดือน เขียวเหลือง, ลิตานันท์ ศรีใจวงศ์, สืบตระกูล ต้นตลานุกุล, และ  
 ปุณณุช ชมคำ. (2565). ความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล  
 ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
 อุดรดิตต์. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์*, 14(1), 62-77.
- ประภาศรี ปัญญาวิชัย, และ ภามัย กาญจนจิรากร. (2565). การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ  
 (Resilience Quotient) ของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ  
 ไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 15(1), 318-333.
- ประเสริฐ เกิดมงคล, พิเชษฐ อุดมสมัคร, และ จันทนา ฤทธิสมบุรณ์. (2565). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ  
 การจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ของนักเรียนระดับ  
 มัธยมในอำเภอแกลง จังหวัดระยอง. *วารสารวิชาการการตลาดและการจัดการ  
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*, 9(1), 121-140.
- ปรารณา หลีกภัย. (2565). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง  
 ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19. *มนุษยสังคมาสาร (มสส.)*, 20(1),  
 124-141.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิน แสงอ่อน, และ ทศนา ทวีคุณ. (2555). *โปรแกรมการเสริมสร้าง  
 ความแข็งแกร่งในชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุดทอง.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*.  
 กรุงเทพฯ: จุดทอง.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, วาริรัตน์ ถาน้อย, โสภิน แสงอ่อน, มาณวิภา พัฒนมาศ, และ  
 ช่อทิพย์ อินทรักษา. (2560). ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส.  
*วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 31(1), 13-28.
- พรรณวดี สมกิตติกานนท์, ภัทรกร मुखศรีนาค, กุลธิดา สืบवान. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างพลัง  
 สุขภาพจิตกับผลการเรียนรู้ในรายวิชาสาขาวิชาจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยา  
 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(3), 160-169.
- ภาณุพงศ์ จงศรี. (2565). การปรับตัวของนักเรียนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ  
 ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านคำสมอ (ศรีศึกษา) อำเภอเชียง  
 ใน จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์  
 ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 17(1), 39-48.
- มณฑนา นธิธาร. (2546). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่น ในอำเภอเมือง  
 จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวช  
 และสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- เมธาสิทธิ์ ัษฎัตนศรีสกุล, อุไรรัตน์ เอี่ยมสะอาด, นิตยา สิงห์ทอง, ขวัญฤดี ไพบูลย์, ชุติมา แซ่มแก้ว, ปิยธิดา แจ่มสว่าง, กาญจน์ ศรีสวัสดิ์, และ มนต์เมืองใต้ รอดอยู่. (2564). การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 12(1), 212-228.
- รุ่งทิพย์ กาศักดิ์, และ เขียวลักษณ์ เสรีเสถียร. (2558). ปัจจัยทำนายการปรับตัวในชีวิตสมรสของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 27(1), 133-146.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. กรุงเทพฯ : นานมีบุค  
 พับลิเคชันส์ จำกัด.
- พนม เกตุมาน. (2555). พัฒนาการวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2565  
 จาก [http://www.psychclin.co.th/new\\_page\\_56.htm](http://www.psychclin.co.th/new_page_56.htm)
- พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการตั้งครรภในวัยรุ่น พ.ศ. 2559. (2559, 30 มีนาคม).  
 ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 133 (ตอนที่ 30 ก), หน้า 1.
- พรรณวดี สมกิตติกานนท์, ถิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณณ์. (2564). การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร.  
*วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 7(1), 28-36.
- วันสนันท์ ขลิบปิ่น, และ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2563). ปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของ  
 นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 14(3),  
 578-594.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2545). *ความหมายของการปรับตัว. จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ:  
 สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ววรรษล ไชยมงคล และอารยา ผลธัญญา. (2565). รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยและ  
 กลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาจิตวิทยาคลินิก.  
*วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 53(2), 77-94.
- วัชรภรณ์ เงินปุ่นาค. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับพฤติกรรมกาหลีกเลี่ยงการสูบ  
 บุหรี่ของนักเรียนมัธยมต้นใน อำเภอสรรพยา จังหวัดชลบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
 สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. คณะสาธารณสุขศาสตร์  
 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต.
- วันเพ็ญ แสงสงวน. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างคามเข้มแข็งทางจิตใจด้วยการใช้  
 การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในนัักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2),  
 186-194.

- ศกลวรรณ คงน้อย. (2561). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดตรัง. (การศึกษาเฉพาะทาง ด้านสาธารณสุขปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต). วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง. หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน.
- ศากุล ช่างไม้, อัจฉรา ศรีสุภกรกรกุล, และ รัตนา ช้อนทอง. (2565). การปรับตัวกับการเรียนรู้แบบออนไลน์ ในช่วงวิกฤติโควิด 19 ของนักศึกษาและอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน. *วารสารพยาบาล*, 71(4), 29-38.
- ศิวานิตย์ ทองคำดี. (2562). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในพื้นที่อุตสาหกรรม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ศิริพร ณ นคร, พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิต แสงอ่อน และนันทิยา เอกอิชิมกิจ. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ เหตุการณ์ ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(2), 77-98.
- ศรีสุดา วนาลีสิน, วิลาวรรณ คริสต์รักษา, และ ไผโรส มุฮัมหมัดสกุล. (2562). ความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดภาคใต้ตอนล่าง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 33(1), 111-127.
- ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองจากโรค COVID-19 เอกสารเผยแพร่สำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สมิติ อนันต์ปฏิเวช, นันทนภัส แววระโทก, และ สุกัญญา แก่นจูเหลืออม. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ สสอท.*, 4(3), 1-16.
- สุลีมาศ อังศุเกียรติถาวร. (2564). สภาวะอารมณ์ไม่คงที่: ความท้าทายในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(2), 171-187.
- สุวรรณมา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2551). *กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ชัยเจริญ.
- โสภิต แสงอ่อน, พัชรินทร์ นินทจันทร์, และ จุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว. (2561). ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 32(1), 150-167.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *แนวทางการจัดการเรียนการสอนทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระลอกใหม่*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 28. (2563). ข้อมูลนักเรียน. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2565, จาก [https://www.secondary28.go.th/?page\\_id=6761](https://www.secondary28.go.th/?page_id=6761)
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2554). *คู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังชีวิต ฮีต ลู๊ ในชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- เสาวลักษณ์ อนุพันธ์. (2563). อนาคตทางการศึกษา: ผลกระทบจากวิกฤติการแพร่ระบาดของไวรัส COVID - 19. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 14(2), 14-25.
- สราวลี สุนทรวิจิตร, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, และ ภาคินี เดชชัยยศ. (2563). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 28(2), 53-66.
- อวาทิพย์ แว. (2563). COVID -19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้. *วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ*, 35(1), 24-29.
- อรัญญา อินสอน, พิชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน, และ นันทิยา เอกอติคมกิจ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับพฤติกรรม การวิ่งแกกันในวันหยุดโดยโอกาส. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(2), 49-72.
- อรัญญาชยาต์ บุญชูกิตติยศ, สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล, และ สุพัทธ์ แสนแจ่มใส. (2562). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยรุ่น : การวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่กระทำความผิดกับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย. *วารสารกระบวนการยุติธรรม*, 12(1), 63-85.
- อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. *วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช*, 34(1), 88-102.
- อรวรา ทิพย์กำพร, พัฒนาวดี พัฒนลาบุตร, ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารสุขภาพศึกษา*, 43(1), 61-73.
- อภิสิทธิ์ คุณวรปัญญา. (2565). การปรับตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อเตรียมพร้อมสู่ NEW NORMAL สำหรับผู้ปฏิบัติงานตำแหน่ง ประเภทสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*, 13(1), 83-103.



- Andrew, H. A. & Roy, C. (1991). Essential of the Roy adaptation model. In S. C. Roy and H. Andrew (eds.) *The Roy adaptation model: The definitive statement*. Connecticut: Appleton & Lange, 3 - 25.
- Arnett, J. J. *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall; 2001.
- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill.
- Allen. I. E. and Seaman. J. (2010) . *Learning on Demand: Online Education in the United States, 2009*. USA: Sloan Consortium.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101- 1111.
- Bartol, C. R., & Bartol, A. M. . (2008). *Introduction to forensic psychology: Research and application (2nd ed)*: Sage Publications.
- Bernard, Harold W. (1960). *Mental Health for Classroom*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Bernath, R. (2012). *Effectives Approaches to Blended Learning for Independent Schools*. Retrieved April 3, 2023, from: <http://www.testden.com/partner/blended%20learn.html>.
- Canet-Velez, O., Botigué, T., Santamaria, A. L., Masot, O., Cemeli, T., & Roca, J. (2021). The perception of training and professional development according to nursing students as health workers during COVID -19: A qualitative study. *Nurse Education in Practice*, 53, 103072. doi: 10.1016/j.nepr.2021.103072
- Dyer, J.G. & McGuinness, T.M. (1996). Resilience analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276 - 282. doi: 10.1016/s0883 - 9417(96)80036-7.
- Diaz, K., Staffileno, B. A., & Hamilton, R. (2021). Nursing student experiences in turmoil: A year of the pandemic and social strife during final clinical rotations. *Journal of Professional Nursing*, 37(5), 978-984.



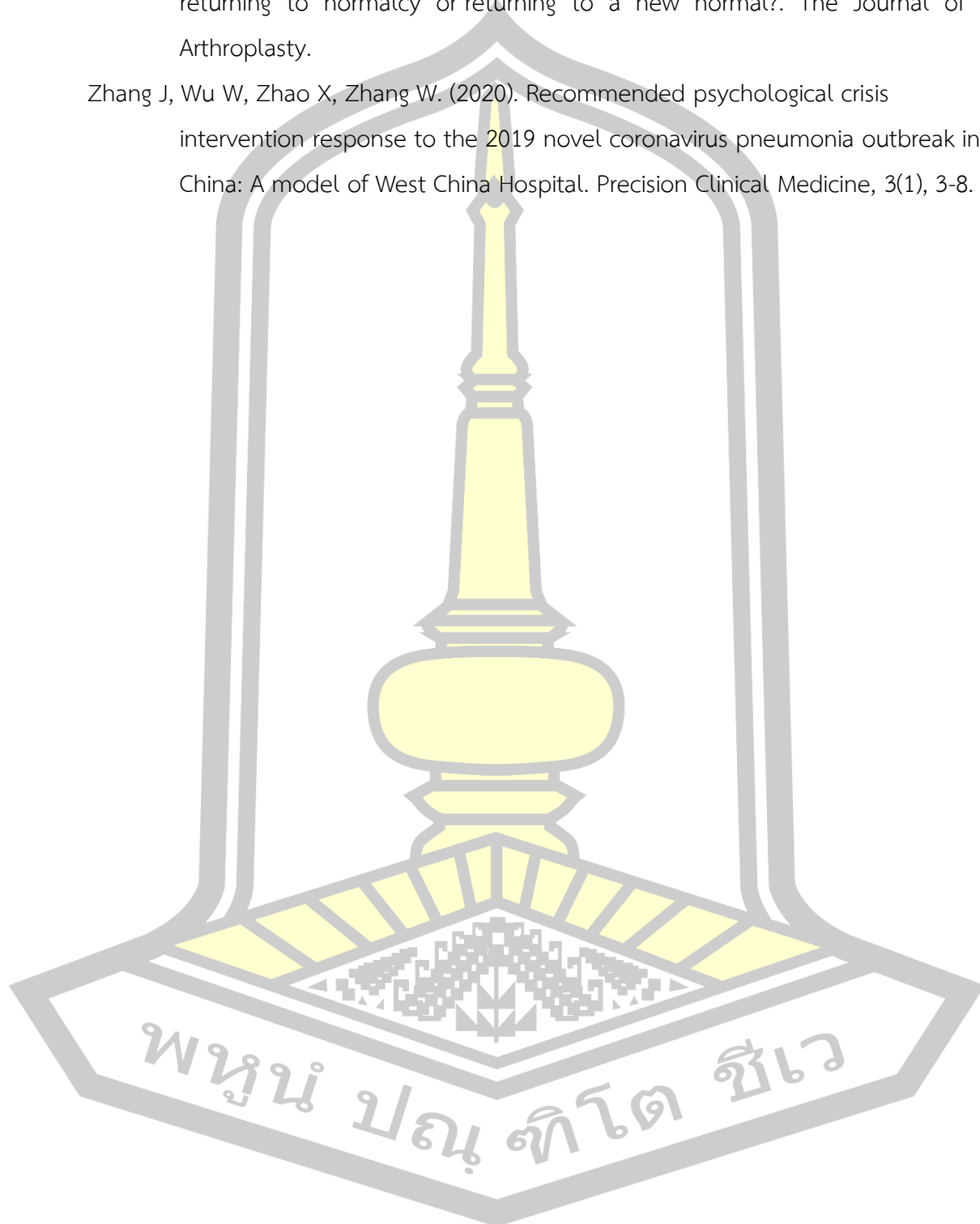
- Feng, Y. (2022, December). A Discussion of the Long-term Implementation of the “Double Reduction” Policy Dilemma and its Countermeasures. In 2022 5th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2022) (pp. 1162-1170). Atlantis Press.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Hague: The Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2003). Resilience for today : Gaining strength from adversities. Connecticut: Praeger Publishers.
- Gadi, N., Saleh, S., Johnson, J.-A., & Trinidade, A. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle and behaviors, mental health and education of students studying healthcare related courses at a British university. *BMC Medical Education*, 22(1), 115.
- Graham. C.R. (2012). Introduction to Blended Learning. Retrieved April 3, 2023, from: [http://www.media.wiley.com/product\\_data/except/86/C.pdf](http://www.media.wiley.com/product_data/except/86/C.pdf).
- Hollenstein, T., Colasante, T., & Lougheed, J. P. (2021). Adolescent and maternal anxiety symptoms decreased but depressive symptoms increased before to during COVID - 19 lockdown. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 517 - 530.
- Horn. B.M. and Staker. H. (2011) The Rise of K-12 Blended Learning. Unpublished Paper: Innosight Institute.
- Juvonen, J., Lessard, L. M., Kline, N. G., & Graham, S. (2022). Young adult adaptability to the social challenges of the COVID - 19 pandemic: The protective role of friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 585 - 597.
- Jareonsettasin, T. ( 2 0 2 0 ) . Panel Discussion Education for Future World: The Best Education Money Cannot Buy. Bangkok: Ministry of Education. [In Thai]
- Kumar, Saurabh. (2021). Adaptation to Online Technology for Learning during COVID-19 Pandemic: An Observational Study of Effectiveness and Student’s Perception in Various Universities. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*. 15(3). 1-4.

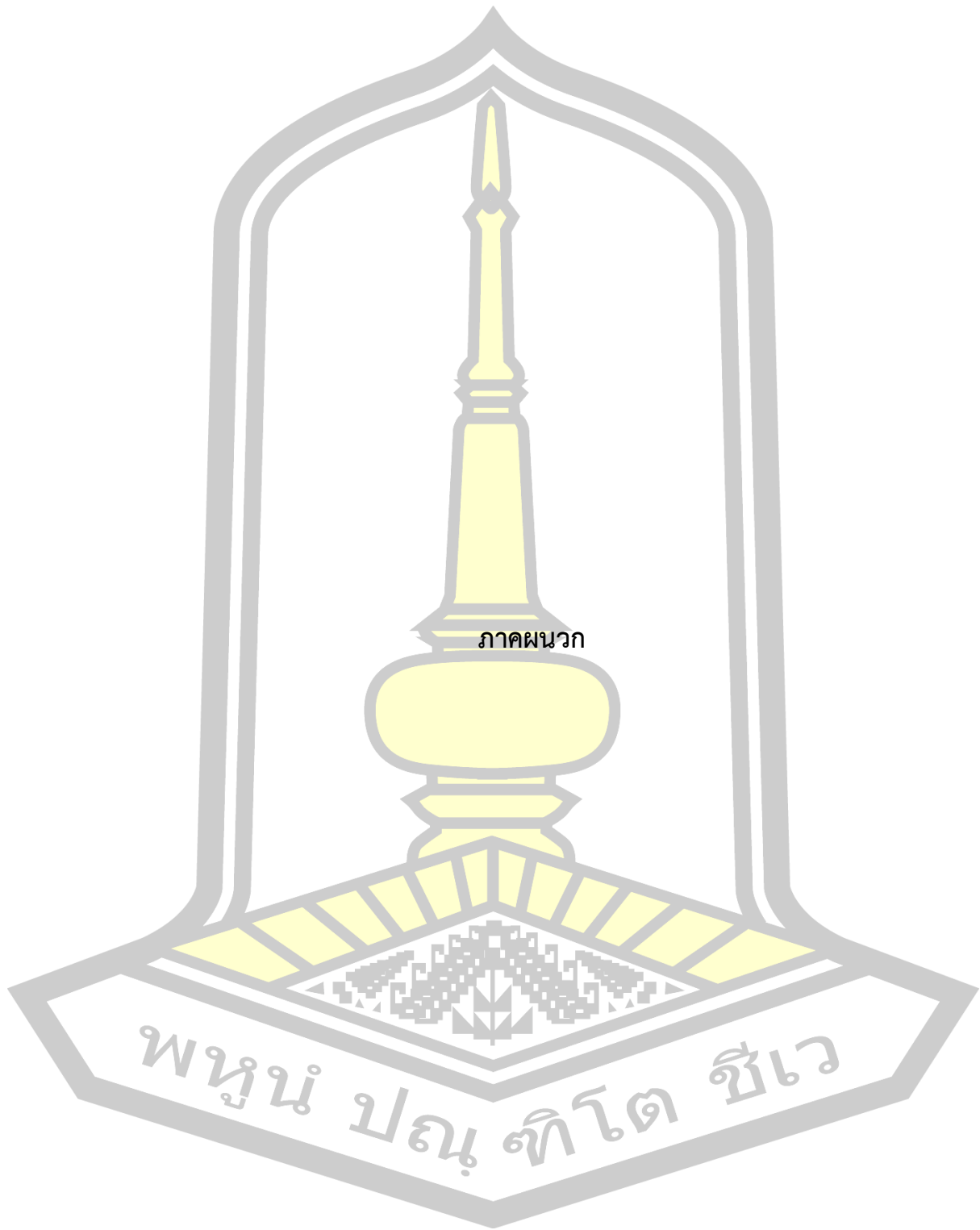
- Killgore, W., Taylor, E., Cloonan, S., & Dailey, N. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216.
- Lazarus, R. S. (1969). *Patterns of adjustment and human effectiveness*. NY: McGraw-Hill.
- Leys, C., Delacre, M., Mora, Y. L., Lakens, D., & Ley, C. (2019). How to classify, detect, and manage univariate and multivariate outliers, with emphasis on pre-registration. *International Review of Social Psychology*, 32(1).  
<https://doi.org/10.5334/irsp.289>
- Luthar, S. S., & Suchman, N. E. (2000). Relational Psychotherapy Mothers' Group: A developmentally informed intervention for at-risk mothers. *Development and Psychopathology*, 12(2), 235-253.
- Martin, A. J., Collie, R. J., & Nagy, R. P. (2021). Adaptability and high school students' online learning during COVID-19: A job demands-resources perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 702163.
- Paredes, M. R., Apaolaza, V., Fernandez-Robin, C., Hartmann, P., & Yañez-Martinez, D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: The interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Personality and Individual Differences*, 170, 110455.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder *British Journal of Psychiatry*, 147, 598 - 611.
- Rogers. (1967). *Client-Centered Therapy*. Boston Houghton Mifflin.
- Romm, K. F., Park, Y. W., Hughes, J. L., & Gentzler, A. L. (2021). Risk and protective factors for changes in adolescent psychosocial adjustment during COVID -19. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 546 - 559.
- Roy, S.C. (1991). *The Roy adaptation model: The definitive statement*. Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed). St. Louis: Elsevier.
- Sawyer, S. M., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezeh, A. & Patton, G. C. (2012). "Adolescence : A foundation for future health". *Lancet*, 379. 1630-1640.

- Santrock, J. W. (2014). *Adolescent*. New York: McGraw-Hill Education.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2018). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson International Publishing.
- Tindall, J. A. (1959). *Peer counseling an in-depth look at training peer helpers*. Muncie: Accelerated development.
- UNESCO. (2020). 4 ways COVID - 19 could change how we educate future generations. Retrieved April 3, 2023, from <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/4-ways-covid-19-education-future-generations/>
- van Harmelen, A. L., Kievit, R. A., Ioannidis, K., Neufeld, S., Jones, P. B., Bullmore, E., et al. (2017). Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a Healthy community cohort. *Psychological Medicine*, 47(13), 2312–2322. doi:10.1017/ S0033291717000836
- V. V. Viet. (2021). Student's adjustment to university and its relation to gender, residence and family factors. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 42 (2021), 81–88.
- WHO Thailand. (2018). *วัยรุ่น: ความเสี่ยงต่อสุขภาพและการแก้ปัญหา*. Retrieved April 3, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- WHO Thailand. (2020). COVID - 19. Retrieved April 3, 2023, from <file:///update-28-covid-19-what-we-know---june2020---thai.pdf>
- Wood, J.T. (2004). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters* (4th ed.). CA: Wadsworth /Thomson Learning, Belmont.
- Zamira H. (2020). The Impact of COVID - 19 on higher education: A study of interaction among students' mental health, attitudes toward online learning, study skills, and changes in students' life. <https://www.researchgate.net/publication/34159968>
- Zhao Y, Ding Y, Chekired H, Wu Y (2022) Student adaptation to college and coping in relation to adjustment during COVID-19: A machine learning approach. *PLoS ONE* 17(12): e0279711.

Zeegen, E. N., Yates, A. J., & Jevsevar, D. S. (2020). After the COVID-19 pandemic: returning to normalcy or returning to a new normal?. *The Journal of Arthroplasty*.

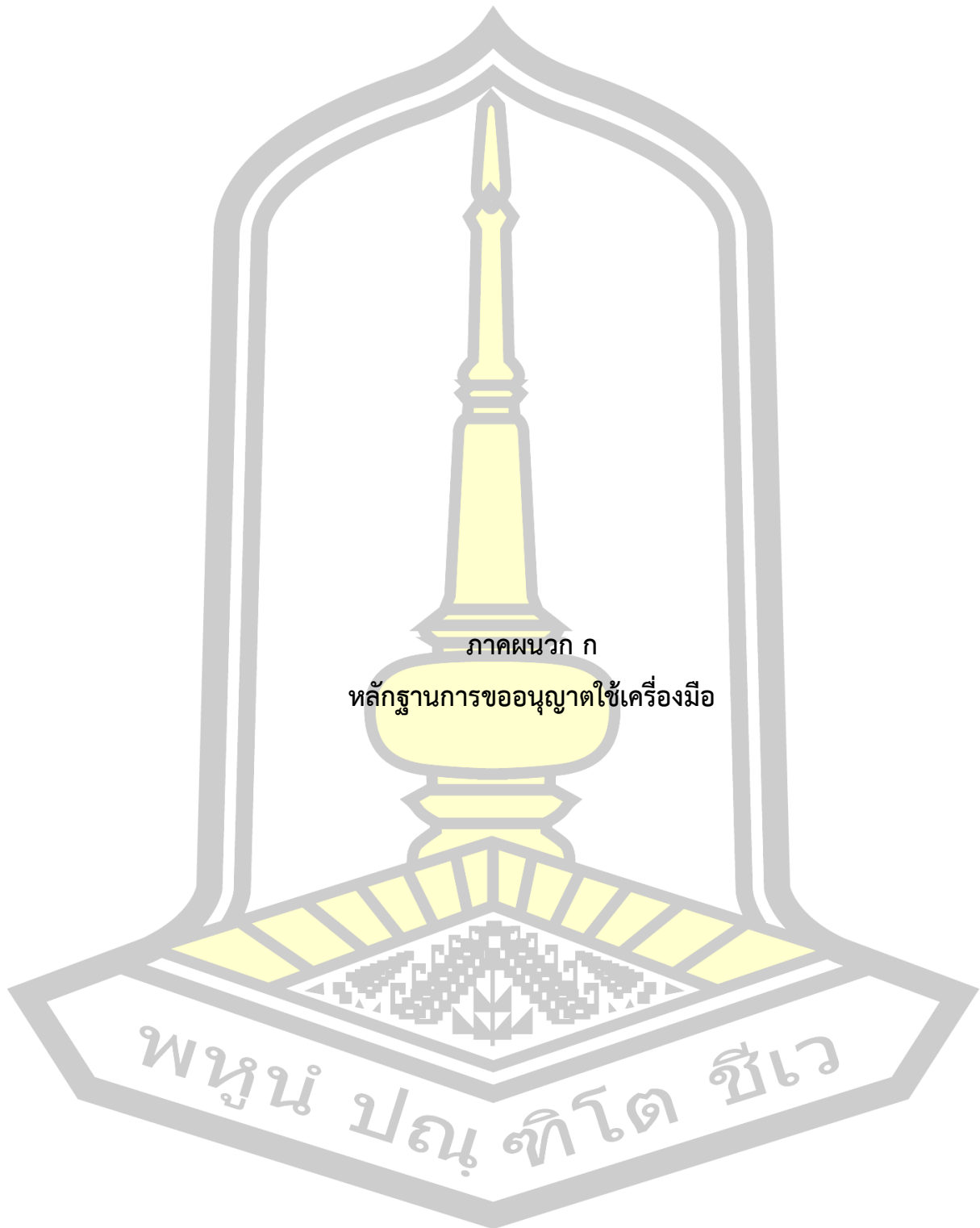
Zhang J, Wu W, Zhao X, Zhang W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: A model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8.





ภาคผนวก

พหุณฺ์ ปณฺุ ทิโต ชีเว







ที่ อว 0605.11/1390

โรงเรียนศรีรัตนวิทยา  
 เลขรับ... 1190 วันที่ ๕ ก.ย. ๖5  
 คณะพยาบาลศาสตร์ ๓๐ ผู้รับ *อ.คณ*  
 มหาวิทยาลัยสุโขทัย (ท)  (ง)  (ฉง)  
 ตำบลเขาเรียง อำเภอศรีนครินทร์ (อค)  (ICT)  
 จังหวัดมหาสารคาม 44150

5 กันยายน 2565

เรื่อง ขออนุญาตให้บัณฑิตเข้าเก็บข้อมูลเพื่อทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีรัตนวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการวิจัย จำนวน 1 ชุด
- 2. เครื่องมือวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายวีรพงศ์ ดาเชิงเขา รหัสบัณฑิต 63010420004 นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 จังหวัดศรีสะเกษ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.นริสา วงศ์พนารักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์จะขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 โดยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน รวม 30 คน โดยกรให้นักเรียนทำแบบสอบถาม 1 ชุด จำนวน 98 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 3) แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต 4) แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และ 5) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ได้ผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยมหาสารคามเรียบร้อยแล้ว

ในการนี้ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ นายวีรพงศ์

ดาเชิงเขา เข้าเก็บข้อมูลในหน่วยงานของท่าน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้มีความเหมาะสม

ความเห็นของรองผู้อำนวยการ/ผู้อำนวยการวิทยานิพนธ์ต่อไป

ทราบ  อนุมัติ

อนุญาต  ขอตามเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง

จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

*พร้อมผู้วิจัยจากทีมวิจัย  
ไม่ขอความเห็น  
- วันที่ 11/9/65*

(ลงชื่อ) *[Signature]*

(นายจิรศักดิ์ ใจเรือง)  
รองผู้อำนวยการโรงเรียนศรีรัตนวิทยา

ขอแสดงความนับถือ

*[Signature]*

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมจิต แดนสีแก้ว)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ความเห็นของผู้อำนวยการ

ทราบ  อนุมัติ

อนุญาต  ขอตามเสนอ

*[Signature]*  
*[Signature]*

(ลงชื่อ) *[Signature]*

นายศรนาถ ทรัพย์ทวี

ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีรัตนวิทยา  
๕ กันยายน ๒๕๖๕

สำนักงานเลขานุการ โทรศัพท์/โทรสาร 043-754357  
 อาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.นริสา วงศ์พนารักษ์  
 ชื่อนิสิต นายวีรพงศ์ ดาเชิงเขา โทรศัพท์ 088-251-1117 Email: weera.pong.da@gmail.com



โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี  
๒๗๐ ถนนพระราม ๖ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๒๐๑๑-๒๐๑๘ โทรสาร ๐๒-๒๐๑๑-๑๖๗๓

ที่ อว ศส.๐๖๗/๑๐๓๗  
วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๕  
เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย  
เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

หนังสือรับหน่วยงานภายนอก  
คณะพยาบาลศาสตร์  
รับที่ ๗๑๑ วันที่ 21 ก.ย. 2565  
เวลา 15.30 น.

ตามหนังสือที่ อว ๐๖๐๕.๑๑/๑๑๔๑ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยชื่อ "แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต" ซึ่งเป็นเครื่องมือวิจัยที่พัฒนาโดย รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ จากงานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ในนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สังกัดสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ในการนี้โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี พิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง ยินดีอนุญาตให้ นายวีรพงศ์ คาเจิงพานิชิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใช้เครื่องมือวิจัยตามที่ขอมาดังกล่าว โดยขอให้ผู้วิจัยอ้างอิงถึงเครื่องมือตามกฎหมายลิขสิทธิ์และกำหนดให้ผู้ขอใช้เครื่องมือวิจัยดำเนินการรอกแบบฟอร์ม บพร. ๑๕-๑๗ ตามที่แนบมาพร้อมนี้ โดยส่งกลับมายัง งานบัณฑิตศึกษาและวิจัย โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ ๒๗๐ ถนนพระราม ๖ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ และชำระค่าดำเนินการจำนวน ๒๐๐ บาท (สองร้อยบาทถ้วน) ต่อเครื่องมือวิจัย ๑ ฉบับ โดยโอนเงิน เข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขารามธิบดี ชื่อบัญชี "กองทุนโรงเรียนพยาบาลรามธิบดี" เลขบัญชี ๐๒๖-๕๔๔๓๓๔-๕ ประเภท ออมทรัพย์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

เขียน-๐๑๑๓  
- เพื่อไปตกถาม  
หน้าขอพบงานประกันชีวิต หรือคุณวีรพงศ์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุลลสุข เงินพานิชย์ วิสุทธิพันธ์)  
ผู้อำนวยการโรงเรียนพยาบาลรามธิบดี

๒๗ ก.ย. ๒๕๖๕  
มุนเริณรุ ฤกษ์เกษม ใฝ่คุณภาพ ร่วมสานภารกิจ ตีตนออกกรอบ รับผิดชอบสังคม  
21/9/25

นางสาว...  
๒๕๖๕

ชุมชน ปณฺทิตโต

## ด่วนที่สุด

ที่ สธ ๐๘๔๑/ ๘๖๓



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
๓๕/๕ ถนนพระรามที่ ๖ ราชเทวี กทม. ๑๐๔๐๐

๒๘

สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (Thainversion of the patient Health  
Questionnaire for adolescents : PHQ-A)

เรียน คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์

อ้างถึง หนังสือ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ อว ๐๖๐๕.๑๑/๑๘๘๒  
ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

ตามหนังสือที่อ้างถึงคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม แจ้งขออนุญาตให้  
นายวิพงษ์ ตาเชิงเขา นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (The patient Health  
Questionnaire for adolescents : PHQ-A) เพื่อให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้า  
ของวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสถานการณ์แพร่ระบาดโรคโควิด-19 จังหวัดศรีสะเกษ" นั้น

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง ยินดีอนุญาตให้  
นายวิพงษ์ ตาเชิงเขา นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (The patient Health  
Questionnaire for adolescents : PHQ-A) เพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิมลรัตน์ วันเพ็ญ)

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กลุ่มภารกิจพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ  
โทร. ๐ ๒๒๔๘ ๘๙๙๙ ต่อ ๗๑๓๐๔  
โทรสาร ๐ ๒๒๔๘ ๘๙๙๘

ขณ ปรณ ฑิตโต



ที่ ศธ ๐๔๓๐๔.๐๒/๐๕๗๐

โรงเรียนราชินีบูรณะ ถนนหน้าพระ  
ตำบลดุสิตบุรี อำเภอดุสิต  
จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือแบบสอบถามการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙  
เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

อ้างถึง หนังสือคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ ฮว ๐๖๐๕๑๑/๑๑๘๓ ลงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕

ตามที่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ขออนุญาตให้นายวีรพงศ์ ตาเชิงเขานิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใช้แบบสอบถามการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ จากวิทยานิพนธ์เรื่อง การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนราชินีบูรณะ ของอาจารย์เมธาสิทธิ์ ชัยรัตน์ศรีสกุล และคณะ (๒๕๖๔) เพื่อใช้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ จังหวัดศรีสะเกษ" นั้น

ในการนี้ โรงเรียนราชินีบูรณะพิจารณาแล้วไม่ขัดข้อง และยินดียินยอมอนุญาตให้นายวีรพงศ์ ตาเชิงเขานิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ใช้แบบสอบถามการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙ เพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(มนต์เมืองใต้ รอดอยู่)

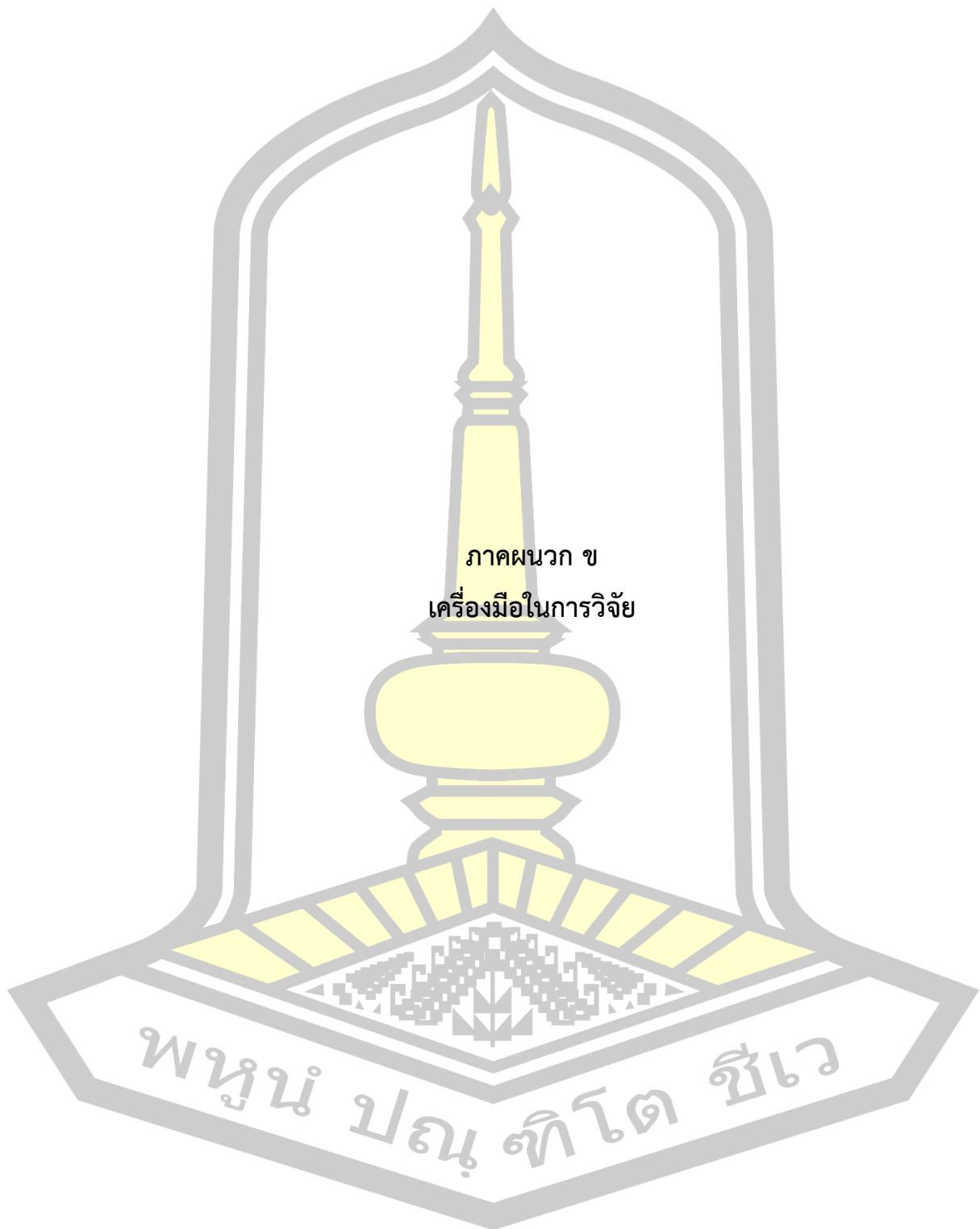
ผู้อำนวยการโรงเรียนราชินีบูรณะ

โรงเรียนราชินีบูรณะ

โทร ๐ ๓๔๒๕ ๘๓๔๕, ๐ ๓๔๒๕ ๔๑๖๘

โทรสาร ๐ ๓๔๒๕ ๘๔๕๖

โรงเรียนราชินีบูรณะ  
ปณ. ที. โตะ ข.



## แบบสอบถาม

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพัน  
ใกล้ชิดกับเพื่อน กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19”

แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด จำนวนทั้งหมด 88 ข้อ ประกอบด้วย 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6
4. ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA).....
5. สถานภาพสมรสของบิดามารดา  
( ) อยู่ด้วยกัน ( ) หย่าร้าง  
( ) บิดา มารดาเสียชีวิต ( ) บิดาเสียชีวิต ( ) มารดาเสียชีวิต
6. รายได้ครอบครัวต่อเดือน.....บาท
7. บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย  
( ) บิดามารดา ( ) บิดา ( ) มารดา  
( ) ญาติ ( ) อื่นๆโปรดระบุ.....
8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

พหุบัน ปณุ ทิโต ชีเว



ส่วนที่ 2 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต จำนวน 28 ข้อ

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด  
 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก  
 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง  
 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย  
 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.ฉันมีคนในครอบครัวที่ไว้ใจได้					
2.ฉันมีคนที่จะคอยสอนสิ่งต่าง ๆ					
3.ฉันมีครอบครัวที่มั่นคง					
4.ฉันมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลฉัน (สวัสดิการและความปลอดภัย)					
5.ฉันมีคนนอกครอบครัวที่ไว้ใจได้					
.					
.					
.					
.					
.					
25.ฉันจัดการปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้					
26.คนอื่นๆ มักดูมีความสุขเมื่อได้พบฉัน					
27.ฉันสามารถที่จะบอกความคิด					
28.ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลาที่เหมาะสม					

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน จำนวน 12 ข้อ

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- 5 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นเกือบทุกครั้ง
- 4 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง
- 3 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นบางครั้งทุกครั้ง
- 2 หมายถึง มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง
- 1 หมายถึง ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นเลย

ข้อความ	ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้น				
	เกือบ ทุกครั้ง	บ่อย	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1.ท่านใช้เวลาไปเที่ยวสนุกสนานกับเพื่อน บ่อยครั้งแค่ไหน					
2.ท่านบอกความลับของท่านให้เพื่อนฟัง บ่อยครั้งแค่ไหน					
.					
.					
.					
.					
.					
9.ท่านเล่นสนุกสนานกับเพื่อนๆ บ่อยครั้งแค ไหน					
10.ท่านแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัวและความลับ กับเพื่อนบ่อยครั้งแค่ไหน					
11.ท่านพึงพอใจในสัมพันธภาพกับเพื่อน บ่อยครั้งแค่ไหน					
12.เมื่อท่านรู้สึกเศร้าซึมหรือไม่สบายใจ ท่าน ต้องขอกำลังใจจากเพื่อนบ่อยครั้งแค่ไหน					

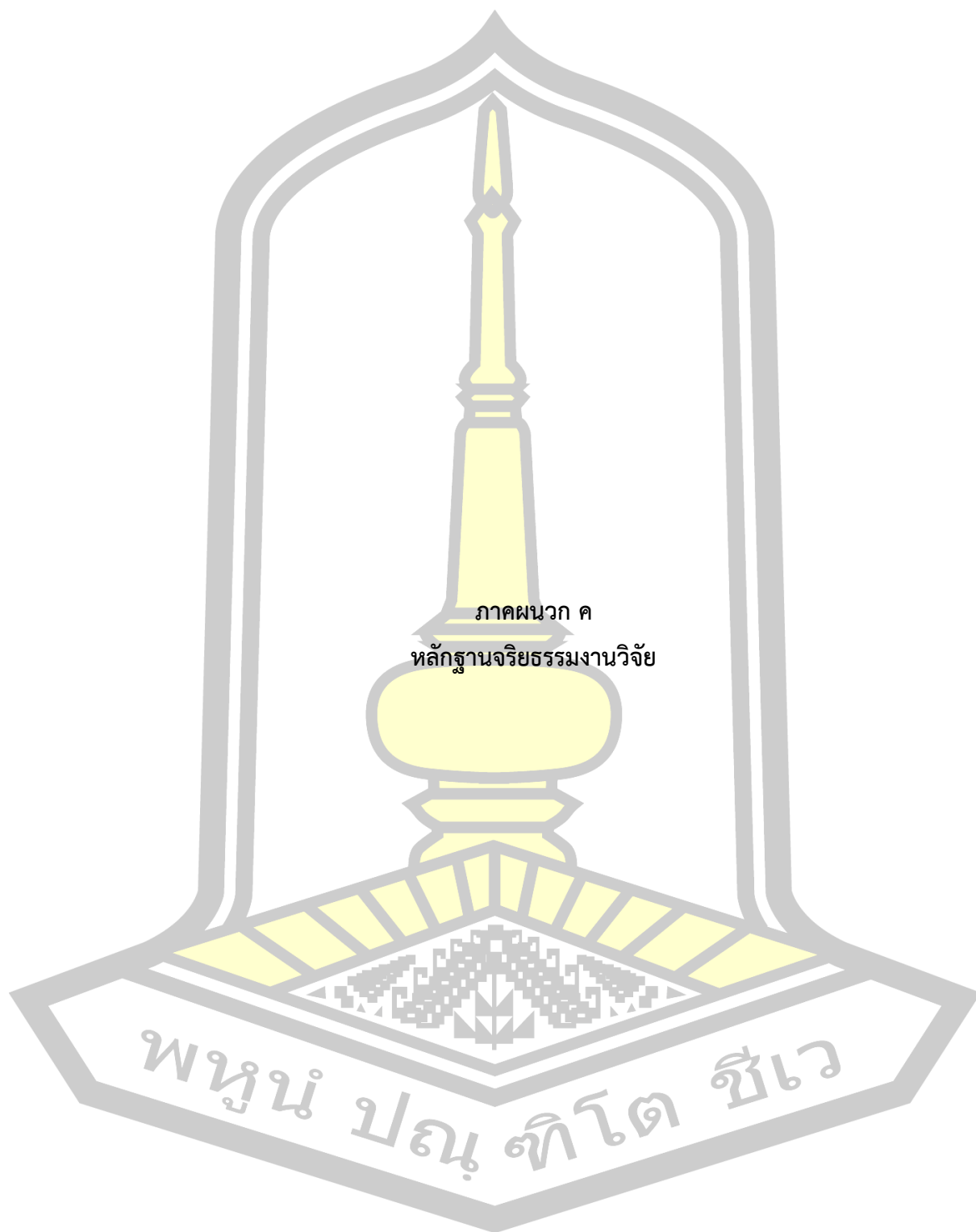
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 จำนวน 40 ข้อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างแต่ละข้อที่ตรงกับการปฏิบัติตนเพื่อปรับตัวของนักเรียนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดย 5, 4, 3, 2 และ 1 หมายถึง มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย และน้อยที่สุด ตามลำดับ

ข้อ	รายการสอบถาม	ระดับการปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
<b>ด้านการเรียน</b>						
1	นักเรียนเข้าเรียนตรงตามกำหนดเวลาทั้งแบบออนไลน์และออนไซต์	—	—	—	—	—
2	นักเรียนทำงานที่ครูมอบหมายได้เสร็จตามกำหนดเวลา	—	—	—	—	—
3	นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชั้นเรียนเมื่อมาเรียนแบบออนไซต์	—	—	—	—	—
4	เมื่อเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับบทเรียน นักเรียนจะซักถามครูเมื่อมีโอกาส	—	—	—	—	—
.						
.						
.						
<b>ด้านสังคม</b>						
11	นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบและมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด	—	—	—	—	—
12	นักเรียนมักกำหนดทางแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่มภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั้งการเรียนแบบออนไลน์และออนไซต์	—	—	—	—	—
.						
.						
.						
19	นักเรียนให้กำลังใจและความช่วยเหลืออย่างเต็มใจเมื่อเพื่อนมีปัญหา	—	—	—	—	—
20	นักเรียนรู้สึกอยากอยู่กับเพื่อนๆ มากกว่าอยู่คนเดียว	—	—	—	—	—

ด้านอารมณ์					
21	เมื่อนักเรียนถูกขัดใจ นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยไม่แสดงอาการหงุดหงิดออกมา	—	—	—	—
22	เมื่อนักเรียนถูกครูหรือเพื่อนตักเตือนนักเรียนจะยอมรับฟังโดยดี	—	—	—	—
29	นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง	—	—	—	—
30	เมื่อนักเรียนมีปัญหา นักเรียนมักจะปรึกษาผู้อื่นและไม่เก็บไว้คนเดียว	—	—	—	—
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
31	นักเรียนคิดว่ากิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนจัดภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับนักเรียน	—	—	—	—
36	นักเรียนคิดว่าการร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้นักเรียนใช้ชีวิตในสังคมได้ง่ายขึ้น	—	—	—	—
ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม					
37	นักเรียนรู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	—	—	—	—
38	นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียนที่จัดขึ้นภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019	—	—	—	—

-----ขอขอบคุณที่ท่านใช้เวลาตอบแบบสอบถาม-----





คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

เลขที่การรับรอง : 300-288/2565

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นหนุ่มมีธยมศึกษาตอนปลาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 จังหวัดศรีสะเกษ

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาอังกฤษ) Factors Predicting Depression in Late Adolescence during the COVID - 19 Pandemic in Sisaket Province.

ผู้วิจัย : นายวิรพงศ์ คาจิงชา

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : คณะพยาบาลศาสตร์

สถานที่ทำการวิจัย : โรงเรียนเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

ประเภทการพิจารณาแบบ : แบบเร่งรัด

วันที่รับรอง : 5 กันยายน 2565

วันหมดอายุ : 4 กันยายน 2566

ข้อเสนอการวิจัยนี้ ได้รับการพิจารณาและให้ความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว และอนุมัติในด้านจริยธรรมให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้ บนพื้นฐานของโครงการงานวิจัยที่คณะกรรมการฯ ได้รับและพิจารณา เมื่อเสร็จสิ้นโครงการแล้วให้ผู้วิจัยส่งแบบฟอร์มปิดโครงการและรายงานผลการดำเนินงานมาที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หรือหากมีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในโครงการวิจัย ผู้วิจัยจักต้องยื่นขอรับการพิจารณาใหม่

ศาสตราจารย์ ดร. สุนธิพร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นาสีกรหญิงราตรี สว่างจิตร)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)



