

ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

วีรพงศ์ คาเซิงเขา, พย.ม.¹

นริสา วงศ์พนารักษ์, พย.ค.² *

(วันที่ส่งบทความ: 25 เมษายน 2566; วันที่แก้ไข: 29 พฤศจิกายน 2566; วันที่ตอบรับ: 21 ธันวาคม 2566)

บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ส่งผลกระทบอย่างมากต่อระบบการศึกษา ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องมีการปรับตัว การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 187 คน โดยการสุ่มแบบชั้นภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง เดือนธันวาคม 2565 - มกราคม 2566 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความแข็งแรงในชีวิต แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และแบบประเมินการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93, 0.81 และ 0.91 ตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า ความแข็งแรงในชีวิตโดยรวม เท่ากับ 110.26 ($SD = 10.87$) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($M = 47.43, SD = 5.97$) การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 4.01, SD = 0.28$) ความแข็งแรงในชีวิต และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.241 (df = 2)$ และ $r = 0.318 (df = 2)$, $p \text{ value} < 0.01$ ตามลำดับ) พยาบาลจิตเวชและบุคลากรด้านการศึกษา ควรส่งเสริมการปรับตัวที่ดีภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

คำสำคัญ: ความแข็งแรงในชีวิต, ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน, การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

¹ นิสิตหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต), คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² รองศาสตราจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: นริสา วงศ์พนารักษ์, อีเมล: narisa.w@msu.ac.th

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

Weerapong Dachengkhaio, M.N.S.³

Narisa Wongpanarak, Ph.D.^{4 *}

(Received: April 25th, 2023; Revised: November 29th, 2023; Accepted: December 21st, 2023)

Abstract

The coronavirus pandemic upended the education system. Consequently, high school students needed to properly adapt themselves during the epidemic situation. This research aimed to study the correlation between resilience, friendship intimacy and adaptation among high school students during the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic situation. The research employed descriptive correlational 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. The results showed that the high school students had an overall resilience average score of 110.26 ($SD = 10.87$), overall friendship intimacy was high ($M = 47.43$, $SD = 5.97$), and overall adaptation under the COVID – 19 epidemic was high ($M = 4.01$, $SD = 0.28$). It was found that resilience and friendship intimacy had positive significant correlation with adaptation during the COVID – 19 epidemics ($r = 0.241$ ($df = 2$) and $r = 0.318$ ($df = 2$), p value < 0.01 respectively). Healthcare providers and academic administrators should promote better adaptation under the COVID – 19 pandemic among high school students.

Keywords: resilience, friendship intimacy, adaptation during the COVID – 19 pandemic

³ Master's Student Master of Nursing Science Program in Psychiatric and Mental health Nursing, Faculty of Nursing, Mahasarakham University

⁴ Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahasarakham University

* Corresponding author: Narisa Wongpanarak, E-mail: narisa.w@msu.ac.th

บทนำ

โรคโควิด - 19 เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่มีชื่อว่า Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) ได้เพิ่มระดับความรุนแรงและขยายการระบาดในวงกว้างระหว่างประเทศ (งานโรคติดต่ออุบัติใหม่ กลุ่มพัฒนาวิชาการโรคติดต่อ, 2564) ส่งผลให้องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ และเป็นการระบาดใหญ่ระดับโลก (Pandemic) ซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2566 องค์การอนามัยโลกประกาศยุติภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขของโรคโควิด 19 จากภาวะฉุกเฉินสาธารณสุขโลก (World Health Organization [WHO], 2023) สำหรับประเทศไทยได้จัดเป็นโรคประจำถิ่น จากโรคติดต่ออันตรายเป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง มีการใช้ชีวิตวิถีใหม่แบบ New normal (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566) สถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมหลายด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านการศึกษา

การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ที่ผ่านมามีผลกระทบต่อระบบการศึกษาโดยเฉพาะกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้ไม่สามารถมาเรียนที่โรงเรียนได้อย่างเต็มรูปแบบ มีการศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้าน การกักตัวในนักเรียนที่มีประวัติเสี่ยง (เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ, 2564) มีการเรียนผ่านระบบออนไลน์ (อวาทิพย์ แว, 2563) เกิดข้อจำกัดด้านความพร้อมในการเรียน การขาดแคลนอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงขาดแคลนสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ดีและเพียงพอ (Zeegen et al., 2020) เกิดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา (เสาวลักษณ์ อนุพันธ์, 2563) ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเต็มที่ (กรณิการ์ แสนสุภา และคณะ, 2563) นักเรียนถูกจำกัดจำนวนในการเข้าชั้นเรียน ไม่สามารถร่วมกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับเพื่อนในชั้นเรียนได้ การลดกิจกรรมทางสังคม เนื่องจากต้องเว้นระยะห่างทางสังคม (เทือน ทองแก้ว, 2563) เกิดความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อโรคโควิด - 19 เมื่อต้องเข้าร่วมเรียนในชั้นเรียนที่นักเรียนร่วมกันจำนวนมาก (กานต์ จำรูญโรจน์, 2563) ส่งผลให้นักเรียนมีปัญหาการเรียนรู้อดลอย (ตรีณัฐ ไพทยานต์วิจิตร และสรลลขนา ธิติสวรรค์, 2565) ปัญหาการหลุดออกจากระบบการศึกษา (กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2564) ปัญหาด้านคุณภาพการศึกษา (Luthra & Mackenzie, 2020) และการปรับตัวของวัยรุ่น (Hollenstein et al., 2021; Romm et al., 2021) จากผลกระทบดังกล่าว การปรับตัวที่ดีและมีประสิทธิภาพจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เมื่อผู้เรียนมีการปรับตัวที่ดีจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ดี (นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ, 2559)

การปรับตัวตามแนวคิดของ Baker and Siryk (1984) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านความรู้สึกล่อล้อนสถานศึกษา (ดวงทิพย์ เจริญรุทซ์, 2566; เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล และคณะ, 2564) เมื่อวัยรุ่นมีการจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์และเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต อันนำไปสู่การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

ต่าง ๆ ได้ดี (นงลักษณ์ วิรัชชัย และคณะ, 2559) ซึ่งเป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางสภาวะการณ์เลวร้ายในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สามารถที่จะฟื้นตัวและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากสภาวะการณ์นั้นได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (พัชรินทร์ นันทจันทร์, 2558; Grotberg, 2003) ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) ด้านฉันมี 2) ด้านฉันเป็น และ 3) ด้านฉันสามารถ ดังการศึกษาของชุดิมา จิรัฐิเกรียงไกร และคณะ (2564) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูงจะส่งผลให้สภาวะทางจิตใจดี สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อน การสนับสนุนทางอารมณ์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้เพื่อนสามารถจัดการกับความเครียดและผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Buhrmester, 1990) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่น เป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่ช่วยให้สามารถก้าวผ่านและเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรรัชช ไชยมงคล และอารยา ผลธัญญา, 2565) วัยรุ่นที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูง มีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี (ศิริพร ณ นคร และคณะ, 2564) กล่าวได้ว่าการปรับตัวที่ดีมีความสำคัญอย่างมากต่อความสามารถในการจัดการและการเผชิญปัญหาในชีวิต

จากความสำคัญของปัญหาการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในช่วงเดือนธันวาคม 2565 - มกราคม 2566 ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลจิตเวชและบุคลากรด้านการศึกษา ควรให้ความสำคัญและหากิจกรรมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เพื่อส่งเสริมการปรับตัวที่ดีภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

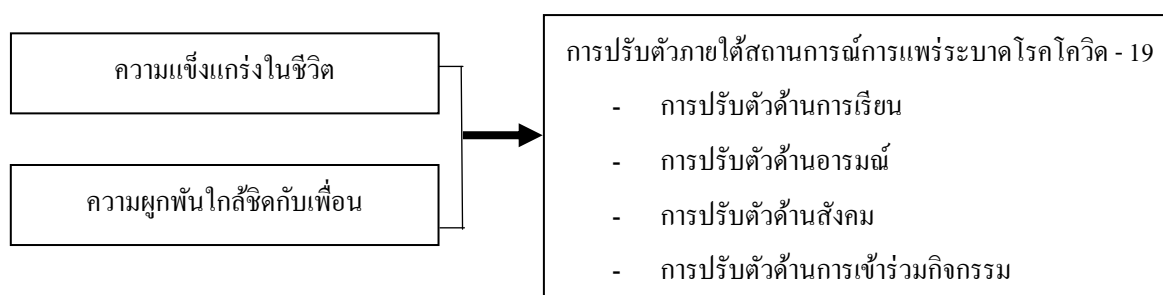
สมมติฐานการวิจัย

ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg (2003) มาอธิบายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Buhrmester (1990)

มาอธิบายการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อน การสนับสนุนทางอารมณ์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และแนวทางการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ที่พัฒนาโดย เมธาสิทธิ์ ธีรรัตน์ศรีสกุล และคณะ (2564) ตามแนวคิดของ Baker and Stryk (1984) มาอธิบายถึงการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ที่แสดงออกทางพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านอารมณ์ การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม นำมาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ (Descriptive correlational research design) เก็บข้อมูลตั้งแต่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เพศชายและหญิง อายุ 15 -19 ปี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จังหวัดแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2563 จำนวน 4,804 คน จากโรงเรียนทั้งหมด 9 โรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 4, 2563)

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G * Power ใช้ Test – family เลือก Exact Statistical test เลือก Correlation : Bivariate normal model กำหนดอิทธิพลขนาดกลาง (Effect size) 0.30 ค่าความคลาดเคลื่อน (Alpha) 0.05 และอำนาจทดสอบ (Power) 0.95 (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) ได้กลุ่มตัวอย่าง 138 ราย และเพิ่มจำนวนตัวอย่างอีกร้อยละ 35 (วิเชียร เกตุสิงห์, 2534) เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ทำให้นักเรียนถูกจำกัดจำนวนในการเข้าชั้นเรียน และป้องกันการตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน จึงได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 187 ราย จากนั้นทำการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

ตามสังกัดของโรงเรียนและระดับชั้นของนักเรียนที่มีรูปแบบการจัดการเรียนการสอนเหมือนกัน ผู้วิจัยดำเนินการ 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มเลือกโรงเรียน จาก 9 แห่ง ด้วยวิธีการจับสลากมา 1 แห่ง

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มเลือกนักเรียน ด้วยวิธีการจับสลาก ระดับชั้นตามสัดส่วน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 63 ราย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 62 ราย และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 62 ราย ผู้วิจัยสุ่มเลือกห้องเรียนด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการเลือกเจาะจงนักเรียนที่มีปัญหาเข้ามาเข้าร่วมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการขอรับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้รับการพิจารณารับรองเลขที่ 300 - 288/2565 วันที่รับรอง 5 กันยายน 2565 ได้ดำเนินการโดยคำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในทุกขั้นตอน และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขออนุญาตผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในงานวิจัยครั้งนี้ด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

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

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ผู้วิจัยนำแบบประเมินของ พัทรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ (2555) มาใช้ ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดของ Grotberg (2003) มีจำนวน 28 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก (I have) 9 ข้อ ด้านความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (I am) 10 ข้อ และด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (I can) 9 ข้อ มีตัวเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก *ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง* ถึง *เห็นด้วยอย่างยิ่ง* คะแนนรวมมีค่าระหว่าง 28-140 คะแนน การแปลผลคะแนนรวมสูง หมายถึง มีความแข็งแกร่งในชีวิตมาก

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ผู้วิจัยนำแบบประเมินฉบับแปลเป็นภาษาไทยของ มณฑนา นทีธาร (2546) มาใช้ ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดของ Buhrmester (1990) มีจำนวน 12 ข้อ มีตัวเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก *ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นเลย* ถึง *มีความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นเกือบทุกครั้ง* การแปลผลจากคะแนนรวมเพื่อแบ่งระดับความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเป็น 3 ระดับ ได้แก่ *ระดับสูง* (45 - 60 คะแนน) *ระดับปานกลาง* (29 - 44 คะแนน) และ *ระดับต่ำ* (12 - 28 คะแนน)

ส่วนที่ 4 แบบประเมินการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ผู้วิจัยนำแบบประเมินของ เมธาสิทธิ์ ธีรรัตนศิริสกุล และคณะ (2564) มาใช้ ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดของ Baker and Siryk (1984) มีจำนวน 40 ข้อ มีตัวเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก *มีการปรับตัวในระดับน้อยที่สุด* ถึง *มีการปรับตัวในระดับมากที่สุด* การแปลผลจากคะแนนรวมเพื่อแบ่งระดับความผูกพันใกล้ชิด

กับเพื่อนเป็น 5 ระดับ ได้แก่ *ระดับมากที่สุด* (ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00) *ระดับมาก* (ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50) *ระดับปานกลาง* (ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50) *ระดับน้อย* (ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50) และ *ระดับน้อยที่สุด* (ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบประเมินความแข็งแรงในชีวิต แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และแบบประเมินการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญโดยใช้โดยไม่ได้มีการตัดแปลงข้อความใด ๆ ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .93, .81 และ .91 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ยื่นต่อผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับอาจารย์ที่เกี่ยวข้องและพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้มีระยะเวลาในการตัดสินใจได้อย่างอิสระ ภายใน 1 สัปดาห์ก่อนถึงวันนัด พร้อมนำเอกสารที่ผู้ปกครองลงนามยินยอมอนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งขออนุญาตส่งคิวอาร์โค้ดของแบบสอบถามซึ่งอยู่ในรูปของ Google form ให้กลุ่มตัวอย่าง
3. กลุ่มตัวอย่างสแกนคิวอาร์โค้ดผ่านมือถือหรือคอมพิวเตอร์ เพื่อเข้าไปดำเนินการตอบแบบสอบถามออนไลน์ได้อย่างเป็นอิสระ ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 50 นาที
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรส ของบิดามารดา รายได้ครอบครัว บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean: M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation [SD])
2. การตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล (Normality test) ให้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการเลือกใช้สถิติที่เหมาะสม พบว่า ข้อมูลมีการกระจายตัวไม่ปกติ (Non normal distribution) หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลโดยใช้กราฟ คือ ความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) Histogram Boxplot และ Normal Probability Plot อีกครั้ง พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงปกติ (Normal distribution; Leys et al., 2019; Tabachnick et al., 2018) ผู้วิจัยจึงใช้สถิติในกลุ่มพารามตริก (Parametric Statistics) คือ สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 187 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.60) ($M = 16.59$, $SD = 1.00$) กลุ่มเรียนดีมาก เกรดเฉลี่ย 3.4 ($M = 3.40$, $SD = 0.34$) ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ร้อยละ 33.68) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 60.43) และบิดามารดามีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 69.50) รายได้ครอบครัวเฉลี่ย 15,984 บาท ($M = 15,984$, $SD = 6,294.45$) และจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4.16 คน ($M = 4.16$, $SD = 0.97$) ส่วนใหญ่ครอบครัวอบอุ่น สถานภาพสมรสทำให้มีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดี ความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

ผลการศึกษา พบว่า ความแข็งแรงในชีวิตมีค่าที่เป็นไปได้ระหว่าง 28 – 140 คะแนน และค่าที่เป็นจริงระหว่าง 82 – 140 คะแนน คะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 110.26 ($SD = 10.87$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวมมีการแปลผลอยู่ในระดับสูง ($M = 47.43$, $SD = 5.97$) และคะแนนการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 4.01$, $SD = 0.28$) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีการปรับตัวในระดับมาก โดยด้านการปรับตัวด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด ส่วนด้านการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแข็งแรงในชีวิตรายด้าน ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 รายด้าน ($n=187$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>
ความแข็งแรงในชีวิต		
1. ด้านแหล่งสนับสนุนภายนอก	35.49	4.22
2. ด้านความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล	39.60	4.01
3. ด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	35.17	4.18
ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน	47.43	5.97
การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19		
1. การปรับตัวด้านการเรียน	3.99	0.31
2. การปรับตัวด้านอารมณ์	3.96	0.53
3. การปรับตัวด้านสังคม	4.26	0.24
4. การปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม	3.82	0.64

ความสัมพันธ์ของปัจจัยความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

ผลการศึกษา ความสัมพันธ์ของความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 พบว่า ความแข็งแรงในชีวิต และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.241$ ($df = 2$) และ $r = 0.318$ ($df = 2$), p value < 0.01 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ของความแข็งแรงในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ($n=187$)

ตัวแปร	1	2	3
1. ความแข็งแรงในชีวิต	-	0.435*	0.241*
2. ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน		-	0.318*
3. การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19			-

หมายเหตุ. $p < 0.01$

สรุปผลการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานของจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความแข็งแรงในชีวิตโดยรวม เท่ากับ 110.26 ($SD = 10.87$) ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนอยู่ในระดับสูง และการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อยู่ในระดับมาก ความแข็งแรงในชีวิต และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงในชีวิตกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงในชีวิตโดยรวม เท่ากับ 110.26 ($SD = 10.87$) สอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาศรี ปัญญาวิชรัช และภวมี กาญจนจิราภรณ์ (2565) ที่ได้ศึกษาความแข็งแรงในชีวิตของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 พบว่า ความแข็งแรงในชีวิตในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระดับเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับการเตรียมตัวทางด้านความรู้และการปฏิบัติตัวในเรื่องการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่จากทางโรงเรียน เช่น

การประกาศมาตรการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด - 19 การปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติในการชะลอการระบาดของโรคโควิด-19 โดยการเว้นระยะห่างกับคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร (Distancing [D]) การสวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัย (Mask Wearing [M]) การหมั่นล้างมือบ่อยๆ (Hand Washing [H]) ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายสม่ำเสมอ (Testing [T]) และ การสแกนแอปพลิเคชันไทยชนะทุกครั้งที่เดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ (Thai Cha na [T]) ซึ่งเรียกว่ามาตรการ DMHTT อย่างเคร่งครัด เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสเชื้อและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในวงกว้าง การสังเกตและกักตนเองเมื่อมีอาการต้องสงสัย (กรมควบคุมโรค, 2563) ทางด้านสถานศึกษาได้มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ การศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้าน และมีการเตรียมความพร้อมในด้านวัสดุ อุปกรณ์และเทคโนโลยี เพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนออนไลน์ มีการติดตามสอบถามปัญหาอุปสรรคและความต้องการของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การช่วยเหลืออย่างทันท่วงที (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) นอกจากนี้ยังมีการสื่อสารข้อมูลและสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคจากศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ต่อเนื่องและรวดเร็ว จึงทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีความแข็งแกร่งในชีวิต สามารถเผชิญและปรับตัวได้ดี ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ที่อธิบายว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต เช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 การปฏิบัติตัวในเรื่องการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ (New normal) ซึ่งสามารถนำตัวเองข้ามผ่านอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างรวดเร็ว ความแข็งแกร่งในชีวิตจะช่วยลดความเครียดและปัญหาอื่น ๆ ที่จะตามมาได้ เนื่องจากช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น การเข้าใจ การยอมรับ ช่วยให้ความสามารถในการเผชิญปัญหาและการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Zhang et al., 2020)

ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด - 19 อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ที่เพียงพอ อาศัยอยู่กับบิดามารดา ครอบครัวสนับสนุนด้านอุปกรณ์สื่อสารที่เอื้อต่อการเรียนแบบออนไลน์ นักเรียนมีการเตรียมความพร้อมทางด้านความรู้และการปฏิบัติตัวชีวิตแบบวิถีใหม่ สามารถเผชิญปัญหาและปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ของตนเองจากการเรียนในห้องเรียนเป็นแบบออนไลน์ (Duraku & Hoxha, 2020) สามารถเรียนรู้ที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก เช่น การปฏิบัติตัวตามมาตรการ DMHTT ของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด ทำให้สามารถปรับตัวทั้งทางด้านการเรียน สังคมและอารมณ์ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ Rutter (1985) ที่กล่าวว่า สิ่งที่จะช่วยให้ปรับตัวได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นความสามารถในการรับมือกับความทุกข์ยากที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถกลับมามีสภาวะสมดุลได้อย่างรวดเร็ว ตามแนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตของ Grotberg (1995) อธิบายว่า การมีแหล่งให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ (I have) ช่วยให้ผู้บุคคลมีการพัฒนาตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง มีความหวัง เป็นคนมองโลกในแง่ดี และมีสิ่งยึดเหนี่ยวในจิตใจ มีการยอมรับและยกย่องผู้อื่น (I am) ช่วยให้ผู้บุคคลรับรู้ถึงความสามารถในตนเอง ทักษะ

ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จัดการกับความเครียดและอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น (I can) ดังการศึกษาของ ปฐพร แสงเขียว และคณะ (2565) พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ดังนั้น ความแข็งแกร่งในชีวิตที่สูงจะสามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ณรงค์กร ชัยวงศ์ และนิชาภัทร มณีพันธ์, 2563) โดยความแข็งแกร่งในชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในบุคคล สิ่งแวดล้อม และการมีทักษะหรือความสามารถบางอย่างของบุคคลจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต (Dyer & McGuinness, 1996) สรุปได้ว่า วัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนโดยรวมอยู่ในระดับสูง ตามพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน โดยวัยรุ่นจะให้ความสนใจและใช้เวลากับกลุ่มเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ มักจะรวมกลุ่มทำกิจกรรมที่คล้ายคลึงกัน มีความต้องการการยอมรับจากกลุ่ม (อริญญา อินสอน และคณะ, 2564) สอดคล้องกับการศึกษาของ สมดิ อนันต์ปฏิเวช และคณะ (2565) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษากลุ่มนี้มีคะแนนความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับความสัมพันธ์และพฤติกรรมของเพื่อนที่แสดงต่อกันเป็นความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความสุขในการอยู่ด้วยกัน พุดคุยกัน ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันและให้ความช่วยเหลือกันเมื่อมีปัญหาในชีวิต การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีและมีความผูกพันใกล้ชิดกัน จะช่วยให้วัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรืออารมณ์เชิงลบในชีวิตได้ดีขึ้น ตามแนวคิดของ Buhrmester (1990) ที่อธิบายว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อการแสดงออกระหว่างตนเองกับเพื่อน การสนับสนุนทางอารมณ์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้เพื่อนสามารถจัดการกับความเครียดและผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จากผลการศึกษาพบว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 อธิบายได้ว่า วัยรุ่นมีความคุ้นเคยกับเพื่อน มีการสื่อสารกันในรูปแบบออนไลน์อยู่เป็นประจำ ทำให้มีความผูกพันกับเพื่อน เกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อน และเกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมและพร้อมกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ วัยรุ่นที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร ณ นคร และคณะ (2564) พบว่า วัยรุ่นที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูงจึงมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมและเป็นปัจจัยปกป้องจากการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ สอดคล้องกับการศึกษาการปรับตัวต่อความท้าทายทางสังคมของการระบาดใหญ่ของโรคโควิด - 19 ในบทบาทการป้องกันของเพื่อน

(Juvonen et al., 2022) เกี่ยวกับบทบาทของเพื่อนในการบรรเทาปัญหาทางสังคมและอารมณ์ ผ่านการสำรวจออนไลน์จากกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ในช่วงการระบาดใหญ่ของโรคโควิด - 19 พบว่า การเผชิญกับความท้าทายทางอารมณ์ในช่วงการระบาดใหญ่อีกครั้ง กลุ่มตัวอย่างสามารถปรับตัวได้ดี เนื่องมาจากความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เช่น การติดต่อสื่อสาร เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ลดความเหงา เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร ฌ นกร และคณะ (2564) พบว่า วัยรุ่นที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสูง จะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี อีกทั้งเป็นปัจจัยปกป้องจากการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

ข้อเสนอแนะ

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในนักเรียน ดังนั้น บุคลากรในทีมสุขภาพจิตและผู้บริหารสถานศึกษาน่าจะให้ความสำคัญในการสร้างเสริมปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน อันเป็นการปรับตัวของนักเรียน ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
2. บุคลากรในทีมสุขภาพจิตและผู้บริหารสถานศึกษา ควรมีการจัดการบริการให้คำปรึกษาในสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการปรับตัวที่ดีของนักเรียน

ด้านการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความแข็งแกร่งในชีวิต ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับการปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ในกลุ่มตัวอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักศึกษา เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจจะเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อปรับตัวในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มเติม เช่น การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การมองโลกในแง่ดี เป็นต้น
3. ควรมีการนำผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมโรค. (2566). *โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*.

https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/int_protection.php

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *สรุปรายงานเหตุการณ์ที่สำคัญทางระบาดวิทยา*.

<https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1426920230519085830.pdf>

กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันซ์, อุมารณ สุขารมณ, และผกาพรรณ นันทะเสน. (2563). การ

ปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 83 - 97.

กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา. (2564). *หากประเทศไทยไม่มีเด็กหลุดจากระบบการศึกษา GDP*

จะเพิ่มขึ้น 3%. <https://www.eef.or.th/infographic-24-06-21/>

กานต์ จำรูญโรจน์. (2563). *5 วิธีฟื้นฟูจิตใจผ่านวิกฤตโควิด 19*. รามาแชนแนล ขับเคลื่อนสังคมไทยให้

สุขภาพดี. <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/covid-19/>

งานโรคติดต่ออุบัติใหม่ กลุ่มพัฒนาวิชาการโรคติดต่อ. (2564). *สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019*

(COVID-19) มาตรการสาธารณสุข และปัญหาอุปสรรคการป้องกันควบคุมโรคในผู้เดินทาง.

<https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>

ชุตินา จิรฐิเกรียงไกร, นพพร ว่องสิริมาศ, วาริรัตน์ ถาน้อย, และสุภาภักดิ์ เกตราสุวรรณ. (2564). ปัจจัยทำนาย

สุขภาพทางจิตใจในวัยรุ่นตอนปลาย. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 39(2), 77-89.

ณรงค์กร ชัยวงศ์, และณิชาภัทร มณีพันธ์. (2563). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อ

การปรับตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *วารสารการแพทย์*

โรงพยาบาลอุดรธานี, 28(3), 315 – 325.

ดวงทิพย์ เจริญรุกษ์. (2566). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรังสิต ในสถานการณ์โค

วิด 19. *วารสารนิเทศศาสตร์ปริทัศน์*, 27(1), 132 – 140.

ตริณัฐ ไพชนนัตวิจิตร, และสรลลขนา ธิตีสุวรรณ. (2565). *ผลกระทบการแพร่ระบาดของโควิด -19 ต่อ*

การศึกษา. <http://www.eco.ru.ac.th/images/document/article/TreeNut/publish02-02.pdf>

เทือน ทองแก้ว. (2563). การออกแบบการศึกษาในชีวิตวิถีใหม่: ผลกระทบจากการแพร่ระบาด COVID – 19.

คุรุสภาวิทยากร, 1(2), 1 – 10.

นงลักษณ์ วิชัยรัมย์, จินห์จุฑา ชัยเสนา คาลาส, ชนิดดา แนนเกษร, และเวทิส ประทุมศรี. (2559).

ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวด้านจิตสังคมและการมองโลกทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะแห่ง

ตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 26(2), 65 –

75.

- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- ปฐพร แสงเขียว, ดุจดือน เขียวเหลือง, สิตานันท์ ศรีใจวงศ์, สืบตระกูล ตันตลานุกุล, และปณณช ชมคำ. (2565). ความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 14(1), 62 – 77.
- ประภาศรี ปัญญาวิชชัย, และภวชัย กาญจนจิรากร. (2565). การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient) ของประชาชนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 15(1), 318 – 333.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*. จุฑทอง.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน, และทัศน ทวีคุณ. (2555). *โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*. จุฑทอง.
- มันทนา นธีธาร. (2546). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่น ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. [วิทยานิพนธ์ปริญามหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เมธาสิทธิ์ ธัญรัตนศรีสกุล, อุไรรัตน์ เอี่ยมสะอาด, นิตยา สิงห์ทอง, ขวัญฤดี ไพบูลย์, ชุติมา แซ่มแก้ว, ปิยธิดา แจ่มสว่าง, กาญจน์ ศรีสวัสดิ์, และมนต์เมืองไธ รอดอยู่. (2564). การปรับตัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชินีบูรณะ. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 12(1), 212 - 228.
- วรรัชล ไชยมงคล, และอารยา ผลธัญญา. (2565). รูปแบบความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมวัยและกลวิธีเผชิญปัญหาภาวะหมดไฟในการเรียน: กรณีศึกษานักศึกษาจิตวิทยาคลินิก. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 53(2), 77 – 94.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2534). *คู่มือการวิจัย: การวิจัยเชิงปฏิบัติ*. ม.ป.ท.
- ศิริพร ณ นคร, พัทธินันท์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน และนันทิยา เอกอัครมกิจ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ เหตุการณ์ ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมกับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(2), 77-98.
- สมติ อนันต์ปฏิเวช, นันนภัส แวกระโทก, และสุกัญญา แก่นงูเหลือม. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ สสอท.*, 4(3), 1 – 16.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 4. (2563). *รายงานระบบ Data Management Center (DMC)*. https://drive.google.com/file/d/1AjzIcvQTNgN5Y_qXsku0wAeSU--28GfM/view

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *แนวทางการจัดการเรียนการสอนทางไกลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ระลอกใหม่*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- เสาวลักษณ์ อนุพันธ์. (2563). อนาคตทางการศึกษา: ผลกระทบจากวิกฤติการแพร่ระบาดของไวรัส COVID - 19. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 14(2), 14 – 25.
- อรัญญา อินสอน, พชรินทร์ นินทจันทร์, โสภณ แสงอ่อน, และนันทิยา เอกอริคมกิจ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับพฤติกรรมการรังแกกันในวัยรุ่นนอช้อยโอกาส. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(2), 49 – 72.
- อวาทิพย์ แว. (2563). COVID -19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้. *วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ*, 35(1), 24 – 29.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179- 189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111. <https://doi.org/10.2307/1130878>
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(96\)80036-7](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80036-7)
- Duraku, Z. H., & Hoxha, L. (2020). The impact of Covid-19 on higher education: A study of interaction among Kosovar students' mental health, attitudes toward online learning, study skills and changes in students' life. ZH Duraku. The impact of the COVID-19 pandemic on education and wellbeing. https://www.researchgate.net/publication/341599684_The_impact_of_COVID-19_on_higher_education_A_study_of_interaction_among_Kosovar_students'_mental_health_attitudes_toward_online_learning_study_skills_and_lifestyle_changes
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van leer foundation.
- Grotberg, E. H. (Ed.). (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Greenwood Publishing Group.
- 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. <https://doi.org/10.1111/jora.12663>

- 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. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01573-w>
- 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), 1-10. <https://doi.org/10.5334/irsp.289>
- Luthra, P., & Mackenzie, S. (2020, Mar 30). *4 Ways COVID-19 Could Change How We Educate Future Generations*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/4-ways-covid-19-education-future-generations/>
- 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. <https://doi.org/10.1111/jora.12667>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2018). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson International Publishing.
- World Health Organization. (2023). *The situation report on COVID19 from WHO Thailand is now available*. <https://www.who.int/thailand/news/detail/05-07-2023-the-situation-report-on-covid19>
- 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*, 35(7), S37-S41. <https://doi.org/10.1016/j.arth.2020.04.040>
- 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. <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>