

การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19

The Adjustment of Undergraduate Student in Pandemic Covid-19

กรรณิการ์ แสนสุภา¹ เอื้อทิพย์ คงกระพันธุ์² อูมาภรณ์ สุCHARมณัฏฐ์และผกาพรรณ นันทะเสน⁴

Received: September 30, 2020

Revised: November 17, 2020

Accepted: November 18, 2020

Kannikar Sansupa, Ueathip Kongkranphan,

Umaporn Sucaromana, and Phakawan Nantasen

(kanni3131@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2563 จำนวน 328 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ตามแนวคิดการปรับตัวของนักศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จำนวน 40 ข้อ มีลักษณะคำตอบให้เลือก 5 ค่า (Likert scale) ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และใช้สถิติวิเคราะห์ด้วยการทดสอบที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Anova)

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 อยู่ในระดับมาก และเมื่อเปรียบเทียบเพศ พบว่า เพศชายและหญิงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่แตกต่างกัน พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกัน

คำสำคัญ: การปรับตัว, นักศึกษา, สถานการณ์โควิด-19

¹ สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

² สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

³ สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

⁴ สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ABSTRACT

The purposes of this study were 1) to study the adjustment of undergraduate student in pandemic COVID-19 at faculty of Education Ramkhamhaeng University and 2) to compare the adjustment of undergraduate student classified by gender and level. The samples consisted of 328 students during the first semester of the 2021 academic year. The research instrument was the adjustment questionnaire. Data analysis used t-test and One-Way Anova. The research results found that the adjustment of undergraduate student in overall was high level. There was no significant difference between male and female students for the adjustment in overall and each aspect and there was significant difference between level of students.

Keywords: Adjustment, Undergraduate Student, Pandemic COVID-19

บทนำ

“COVID-19” (โควิด-19) เป็นโรคอุบัติใหม่ที่เริ่มระบาดทั่วโลกในเดือนธันวาคม ปีพ.ศ. 2562 โดยได้รับรายงานครั้งแรกจากนครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน พบผู้ป่วยจำนวนมากมีอาการไข้สูง ไอแห้ง อ่อนเพลีย และมีอาการปอดอักเสบโดยไม่ทราบสาเหตุ อาการดังกล่าวเกิดจากโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ องค์การอนามัยโลกได้ประกาศชื่อโรคนี้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2563 ว่า “Coronavirus Disease 2019” ต่อมาพบการระบาดเป็นวงกว้างมากกว่า 100 ประเทศทั่วโลกในระยะเวลาอันรวดเร็ว (WHO Thailand, 2020) และประเทศไทยได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตรายตาม พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ที่ต้องมีการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคอย่างเข้มงวด โดยตรวจพบผู้ป่วยมีอัตราการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้นถึง 3,716 คน หรืออัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ติดเชื้อ 10-15คน/วัน ทั้งนี้ รัฐบาลได้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563 เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคโควิด-19 โดยกำหนดแนวทางการป้องกันโรคด้วยการงดการเดินทางไปที่ชุมชน การเว้นระยะห่างทางสังคม

(Social Distancing) ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับอนามัยทางเดินหายใจ (กรมควบคุมโรค, 2563) สถานการณ์การระบาดดังกล่าวส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านการศึกษา (เทียน ทองแก้ว, 2563)

ในช่วงระยะเวลาที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในทั่วโลก พบว่า มีจำนวนนักเรียน 1.38 พันล้านคน ได้รับผลกระทบจากการปิดสถานศึกษา ซึ่งเป็นผลกระทบต่อเนื่องอย่างกว้างขวาง และเกิดการปรับเปลี่ยนระบบการจัดการศึกษาที่ต้องดำเนินงานต่อ มิให้หยุดชะงัก เพราะจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของนักเรียนนักศึกษา (UNESCO, 2020) ทั้งนี้ รัฐบาลไทยได้กำหนดให้มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์แทนการเข้าเรียนในชั้นเรียน โดยยึดหลัก “การมีเอกภาพด้านนโยบาย และมีความหลากหลายในการปฏิบัติ” เพื่อให้ผู้เรียน มีสมรรถนะ และมีคุณภาพที่สอดคล้องตามหลักสูตรกำหนด โดยให้มีการแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น กลุ่มรายวิชา สลับเวลาเรียนรู้ แบบ Online หรือ On Air เพื่อลดภาระการจัดห้องเรียนในสถานศึกษา เนื่องจากสถานศึกษาหลายแห่งมีพื้นที่จำกัดแต่มีจำนวนนักเรียนมาก ไม่สามารถขยายห้องเรียนออกไปได้ ส่วนกลุ่มรายวิชาที่มีความเข้มข้นทางวิชาการมาก จะไม่สามารถใช้รูปแบบการเรียนการสอนดังกล่าวได้ จึงต้องมีการจัดการเรียนรู้แบบ Onsite ในพื้นที่ที่มีความปลอดภัย และให้ผู้บริหารสถานศึกษามีอิสระ ในการบริหารจัดการศึกษาเอง เช่น การจัดห้องเรียน การจัดพื้นที่โรงอาหาร แต่ต้องเป็นไปตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) (คณะกรรมการการศึกษา, 2563)

มหาวิทยาลัยรามคำแหง เดิมมีการจัดการเรียนการสอนแบบตลาดวิชา นั่นคือ การผสมผสานระหว่างการเรียนรู้แบบชั้นเรียนบรรยายกับการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านสื่อการสอนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การถ่ายทอดสดการเรียนการสอนจากห้องเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (RU Cyber classrooms) การบรรยายย้อนหลังผ่านเน็ตได้ทุกที่ทุกเวลาทุกอุปกรณ์ (m-Learning) และการศึกษาด้วยตนเองผ่านทางการอ่านตำรา (ขวามหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2563) ในส่วนของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง หลักสูตรการศึกษาเป็นบัณฑิตสายวิชาชีพครูและนักศึกษาทางจิตวิทยา เป็นกลุ่มรายวิชาที่มีความเข้มข้นทางวิชาการมาก และจำเป็นต้องมีการฝึกปฏิบัติการภายใต้การกำกับของอาจารย์ผู้สอน โดยการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนของกระบวนวิชาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดทักษะปฏิบัติการที่ดี แต่สถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปอย่างจำกัด ทำ

ให้เกิดผลกระทบต่อการปรับตัวและความเครียดของนักศึกษาตามมาในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านการเรียน พบว่าอาจารย์ผู้สอนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอน ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเต็มที่เช่นเคย ส่วนนักศึกษาถูกจำกัดจำนวนในการเข้าชั้นเรียน ส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ ด้านสังคม นักศึกษาไม่สามารถร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องทำร่วมกันในชั้นเรียนได้ เนื่องจากต้องเว้นระยะห่างทางสังคม ในการติดต่อสื่อสารทุกรูปแบบ (เทือน ทองแก้ว, 2563) ด้านอารมณ์ พบว่านักศึกษามีความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อโควิด-19 เมื่อต้องเข้าร่วมเรียนในชั้นเรียนที่มีนักศึกษาเรียนร่วมกันจำนวนมาก (กานต์ จำรูญโรจน์, 2563) และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ที่มีความจำเป็นในการจัด จะต้องทำกิจกรรมทางสังคมห่างกัน 1-2 เมตร ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาในทุกกิจกรรม สร้างความกังวลและความยากลำบากในการเข้าร่วมกิจกรรม

การช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ได้นั้น นับเป็นเรื่องที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงให้ความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์โลกในเรื่องของโรคระบาด ทำให้บุคคลต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติภายใต้การเอาใจใส่ความกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ เช่น การใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่ออยู่ในที่ชุมชน การล้างมือ การงดกิจกรรมในที่ชุมนุมชน และการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น ตามทฤษฎีการปรับตัวของ (Rogers, 1967) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้ง สามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สามารถนำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลนั้น ๆ อีกทั้ง ยังส่งผลต่อการเรียนและความสำเร็จทางการศึกษาของนักศึกษาอีกด้วย การปรับตัว จึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่นำพาบุคคลไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขต่อไป

จากสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจ ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์ โควิด-19 ที่มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านการ เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย (Baker, 1984) ซึ่งผลการศึกษาจะเป็นแนวทางในการ วางแผน ป้องกัน แก้ไขปัญหาและการให้ความช่วยเหลือให้นักศึกษาให้สามารถปรับตัวต่อ สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ได้ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขใน การเรียน ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน และจัดสภาพแวดล้อมของ มหาวิทยาลัย รวมถึง การปรับปรุงด้านการจัดการศึกษาให้มีคุณภาพและส่งเสริมสนับสนุน ให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหงใน สถานการณ์โควิด-19
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตาม ตัวแปรเพศและระดับชั้น

สมมติฐานงานวิจัย

1. นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์โควิด-19 มี การปรับตัวอยู่ในระดับมาก
2. นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีเพศและชั้นปีที่แตกต่าง กัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียน เรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2563 จำนวน 1821 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1/2563 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจากสูตรของ Yamane (1973) ได้จำนวน 328 คน โดยใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และส่วนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวของนักศึกษา ในสถานการณ์โควิด-19 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามแนวทางการปรับตัวของนักศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จำนวน 40 ข้อ มีลักษณะคำตอบให้เลือก 5 ค่า (Likert scale) ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามแบบของครอนบาค (Cronbach, 1984) ซึ่งแบบสอบถาม ทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากอยู่ในสถานการณ์การระบาดโรคติดเชื้อโควิด-19 ในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ.2563 ผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบออนไลน์ ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์โดยการสุ่มอย่างง่าย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อ 1 เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์โควิด-19 ด้านการเรียนรู้ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยโดยรวมและในแต่ละด้าน ทำการวิเคราะห์ด้วยการหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. วิเคราะห์ผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อ 2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาโดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น วิเคราะห์ด้วยการทดสอบที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Anova)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 อยู่ในระดับมาก เนื่องจากมีคะแนนอยู่ในช่วง 3.41 – 4.20 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 โดยการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงที่สุดคือด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 รองลงมาคือด้านการเรียน มีค่าเฉลี่ย 3.57 และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ย 3.53 ตามลำดับ ส่วนการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์โควิด-19 โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศและระดับชั้น

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน โดยเพศชายมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 และเพศหญิงมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นเรียน โดยใช้สถิติ F-test พบว่า ค่าสถิติที่คำนวณ (F) เท่ากับ 2.778 ค่า (sig) 0.027 มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีระดับชั้นปีต่างกันมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ที่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกันมีการปรับตัวด้านสังคม และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน โดยการปรับตัวด้านสังคม มีค่าสถิติที่คำนวณ (F) เท่ากับ 0.796 ค่า (sig) 0.529 และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยมีค่าสถิติที่คำนวณ (F) เท่ากับ 2.427 ค่า (sig) 0.048 แต่ทั้งนี้ นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการปรับตัวด้านการเรียนมีค่าสถิติที่คำนวณ (F) เท่ากับ

8.827 ค่า (sig) 0.000 และด้านอารมณ์ มีค่าสถิติที่คำนวณ (F) เท่ากับ 3.356 ค่า (sig) 0.010 และเพื่อให้ทราบว่า ระดับชั้นเรียนคู่ใดบ้างที่มีพฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกัน ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบแบบ Bonferroni ต่อไป พบว่า

2.1 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni ระหว่าง ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามระดับชั้นเรียน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวด้านการเรียนต่ำกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni ระหว่าง ค่าเฉลี่ยการปรับตัวด้านการเรียนในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามระดับชั้นเรียน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวด้านอารมณ์ต่ำกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในสถานการณ์โควิด - 19 สรุปผลได้ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในสถานการณ์โควิด -19 ของมหาวิทยาลัยโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นเรียนแตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกัน ส่วนการปรับตัวด้านสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในสถานการณ์โควิด -19 ของมหาวิทยาลัยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลมีดังนี้

ด้านการเรียน การปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในสถานการณ์โควิด - 19 อยู่ในระดับที่มาก ($\bar{X} = 3.57$) ถึงแม้มหาวิทยาลัยรามคำแหงจะมีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นสอนผ่านออนไลน์ผ่าน RU Cyber Classroom และ Course on-demand เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทั้งนี้มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้จัดการเรียนการสอนทางไกลอย่างต่อเนื่อง เพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าชั้นเรียนได้ และยังได้มีการอำนวยความสะดวกให้นักศึกษาสามารถสั่งซื้อตำราเรียนออนไลน์ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงจึงมีความคุ้นชินกับการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ และสามารถปรับตัวในการเรียนได้ (ขวามหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2563) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zamira H. (2020) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการแพร่ระบาดโควิด-19 ต่อการเรียนในมหาวิทยาลัย: กรณีศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ทักษะในการเรียนออนไลน์ ทักษะการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการปรับตัวทางด้านการเรียนออนไลน์ และใส่ใจในการรับรู้ถึงการแพร่ระบาดของโรค และยอมรับการเรียนรูปแบบออนไลน์ทำให้ทักษะการเรียนรู้ของนักศึกษาไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

ด้านสังคม การปรับตัวด้านสังคมของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับที่มาก ($\bar{X} = 4.00$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหามานตรี สามารถไทย (2548) ที่ทำการศึกษารื่องการปรับตัวของพระนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยในส่วนกลาง พบว่า ด้านกลุ่มเพื่อนและสังคมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ ถึงแม้มหาวิทยาลัยรามคำแหงจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเลือกวิธีเรียนที่เหมาะสมกับความต้องการและความจำเป็นของแต่ละบุคคล ทั้งการเรียนในชั้นเรียน และสื่อการสอนทางไกลเพื่อศึกษาด้วยตนเอง สำหรับนักศึกษาที่มีภาระงานหรืออยู่ในท้องถิ่นที่ห่างไกล แต่ทั้งนี้ยังมีบางสาขาวิชาที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติและจำเป็นต้องศึกษาจากผู้สอนอย่างใกล้ชิด ภาควิชาจึงต้องกำหนดให้นักศึกษาต้องเข้าชั้นเรียน โดยเฉพาะในคณะศึกษาศาสตร์ (รามคำแหง, 2556) ดังที่ นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ที่กล่าวว่า นักศึกษาที่เข้ามาศึกษาและมาอยู่ร่วมกัน นักศึกษาจะต้องพยายามเข้ากับคนในกลุ่มให้ได้ ต้องเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อน และเพื่อนยังช่วยให้นักศึกษาปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้

ด้านอารมณ์ การปรับตัวด้านอารมณ์ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในสถานการณ์โควิด - 19 อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.53$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ

สุทธิรักษ์ ไยรักษ์ (2556) ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า นักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวด้านอารมณ์และส่วนตัวในอันดับที่ 3 อีกทั้งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงแบบกระทันหัน ส่งผลกระทบหลายด้านโดยเฉพาะด้านจิตใจและอารมณ์ (กานต์ จำรูญโรจน์, 2563) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zamira H. (2020) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการแพร่ระบาดโควิด-19 ต่อการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย: กรณีศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ทักษะในการเรียนออนไลน์ ทักษะการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนักศึกษา ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีระดับความเครียด และความวิตกกังวลในระดับกลาง

ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย การปรับตัวด้านสังคมของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงในสถานการณ์โควิด - 19 อยู่ในระดับที่มาก ($\bar{X} = 3.53$) สอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทนพ เข้มเพชร (2561) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า การปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก นั้นเป็นเพราะมหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมหลากหลายให้นักศึกษาได้เลือกตามความสนใจ ถึงแม้จะอยู่ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 แต่ทางมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้มีความห่วงใยในสุขภาพอนามัยของนักศึกษา จึงได้มีมาตรการการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย เพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด นอกจากนี้ ยังมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบในการทำกิจกรรมให้เหมาะสมในช่วงสถานการณ์โควิด-19

จากผลการเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ และระดับชั้น ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ระหว่างนักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิง พบว่า มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีค่าระดับการปรับตัวอยู่ในระดับมาก นั่นคือ นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการรับรู้ต่อสถานการณ์โควิด -19 และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์การระบาดโควิด-19 ได้เป็นอย่างดีทั้งด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย นั่นเป็นเพราะนักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องสถานการณ์การติดเชื้อโควิด-19 มาแล้ว ในเรื่องเกี่ยวกับโรค การแพร่กระจาย และป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการติดเชื้อ เช่น การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล การใส่หน้ากาก

อนามัย และการล้างมือ ทั้งจากสื่อ จากการรณรงค์ของทางภาครัฐและทางมหาวิทยาลัยในการป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในที่ชุมนุม อีกทั้งทางมหาวิทยาลัยรามคำแหงจัดให้มีการเรียนการสอนแบบออนไลน์ในภาคการศึกษาฤดูร้อนในช่วงการระบาดแรกเริ่มในประเทศไทย ส่งผลให้นักศึกษาค้นเคยและเกิดการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ อวาทิพย์ แว (2563) ทำการศึกษาเรื่อง COVID - 19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้ ที่สรุปไว้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงเกิดการเรียนรู้ครั้งใหญ่ต่อสถานการณ์วิกฤติโควิด-19 ได้อย่างเข้มแข็งเป็นผลมาจากการกำหนดนโยบายความปลอดภัยของภาครัฐที่เข้าถึงประชาชนทุกเพศทุกวัย ส่งผลให้ประชาชนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามวิถีปกติใหม่ (New normal) ได้เป็นอย่างดี ทั้งทางด้านการเรียนและการทำงาน และสอดคล้องกับ ดร.ณัฐรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544) ที่ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.ปป)สถาบันราชภัฏพระนคร พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหง ระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่แตกต่างกัน พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด - 19 แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกันมีการปรับตัวด้านสังคมและการมีส่วนร่วมของกิจกรรมมหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน แต่ทั้งนี้ นักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกัน โดยพบว่า ชั้นปีที่แตกต่างกัน คือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 และ 3 โดยผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยในประเด็นสำคัญมาอภิปรายผล ดังนี้

ด้านการเรียน เนื่องจากชั้นปีที่ 1 เป็นชั้นปีที่เพิ่งมีการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นนักเรียนในโรงเรียนสู่การเรียนในมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่ต้องอาศัยการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกับชั้นปีที่ 2 และ 3 อีกทั้งสถานการณ์โควิด - 19 ทำให้นักศึกษาไม่สามารถเข้ามาเรียนรู้การเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับการศึกษาของ อรอนงค์ นิยมธรรม (2559) ที่ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก พบว่า นักศึกษาชั้นปี 1 มีการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างจากชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากนักศึกษาใหม่ ต้องมีการปรับตัวในการเรียนมากกว่านักศึกษาชั้นอื่น ๆ ที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยหลายปี จนทำให้สามารถเรียนรู้และปรับตัวด้านการเรียนได้ดีขึ้น ทั้งนี้ ทางมหาวิทยาลัยควรมีการเพิ่มกิจกรรม หรือแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้มีความเข้าใจและสามารถปรับตัวกับการเรียนได้ดีขึ้น อีกทั้งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดฉุกเฉิน ที่ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทางมหาวิทยาลัยควรเพิ่มช่องทางในการติดต่อ หรือการบริการช่วยเหลือ แนะนำนักศึกษาในด้านการเรียนผ่านรูปแบบออนไลน์ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถรับความช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ จากผลการศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนในสถานการณ์โควิด-19 มหาวิทยาลัย สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่หลากหลาย การพัฒนาการเรียนการสอนในระบบออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพและเอื้ออำนวยนักศึกษาในการนำไปใช้ประโยชน์ได้

ด้านอารมณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวด้านอารมณ์แตกต่างกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เมื่อเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงสภาพแวดล้อมและสังคมใหม่ รวมทั้ง ยังมีความกังวลในหลายด้าน ทั้งทางด้านการเรียน และกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด-19 จึงทำให้มีการปรับตัวด้านอารมณ์ได้น้อยกว่าชั้นปีอื่น ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Karin Doolan (2020) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 จากการเข้าร่วมร่วมกันในชั้นเรียน ซึ่งมุมมองด้านสุขภาพจิตและสังคมของการระบาดโควิด-19 ในการแพร่ระบาดของโรคใด ๆ เป็นธรรมดาที่แต่ละคนจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวล แต่ขณะเดียวกันความกลัว ความกังวล ความเครียด และอารมณ์ที่ไม่มั่นคงอย่างต่อเนื่องของประชาชนในช่วงการระบาดของโควิด-19 อาจนำไปสู่ผลกระทบในระยะยาว ดังนั้นมหาวิทยาลัยและผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีหลักการจัดการกับโควิด-19 ไม่ใช่เพียงมาตรการในการป้องกันด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ควรเพิ่มการจัดการด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมต่อโควิด-19 เช่น บริการให้คำปรึกษาจากนักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ การจัดโปรแกรมฝึกทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึง การให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจิตในสถานการณ์โควิด-19 ด้วย

สำหรับการปรับตัวด้านสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย นักศึกษาแต่ละชั้นปี มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการระบาดของโรคติดต่อเชื้อโควิด-19 นั้น ความสาคัญของการระบาดครั้งนี้ อยู่ที่อัตราการแพร่เชื้อที่รวดเร็วและกระจายเป็นวงกว้างโดยการแพร่กระจายจากคนสู่คน ผ่านทางละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ทำให้ผู้คนตระหนักและเฝ้าระวังการนำตนเองไปเข้าร่วมกลุ่มทางสังคม ภาครัฐและทางมหาวิทยาลัยต่างมีมาตรการป้องกันต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรม และการเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 กับประชาชนทุกเพศ และทุกวัย ดังนั้น การปรับตัวด้านสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยไม่ได้กระทบเพียงแค่ระดับชั้นปีใด เพียงชั้นปีหนึ่ง แต่ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ทำให้การปรับตัวของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการประเมินการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ในสถานการณ์โควิด-19 ได้

1.2 สามารถนำข้อมูลการวิจัยไปใช้ในการช่วยเหลือนักศึกษาให้นักศึกษาได้เรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาในช่วงการระบาดของสถานการณ์โควิด-19 ในการวิจัยครั้งต่อไป สามารถนำไปปรับใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวของนักศึกษาได้

2.2 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาการปรับตัวเพียง 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ในครั้งต่อไป สามารถเพิ่ม การศึกษาการปรับตัวด้านอื่นได้อีก เช่น ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการอบรมเลี้ยงดู ด้านเทคโนโลยี เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษาต่อเนื่องถึงการวิเคราะห์องค์ประกอบของการปรับตัวของนักศึกษา เพื่อการนำไปใช้และเป็นประโยชน์ในงานพัฒนานักศึกษาต่อไป

2.4 ควรมีการศึกษาอย่างต่อเนื่องถึงแนวทางและวิธีการในการช่วยเหลือ นักศึกษาที่มีระดับการปรับตัวน้อย เพื่อเป็นประโยชน์ในการช่วยให้นักศึกษาสามารถเรียนใน มหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุขต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

3.1 ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสามารถนำไปเป็นแนวทางในการวางนโยบายการศึกษา เมื่อเกิดเหตุการณ์จำเพาะ เช่น โรคระบาด หรือภัยธรรมชาติ ที่ส่งผลต่อการเรียนการสอนในสถานศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้

3.2 ข้อมูลจากการวิจัยสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่หลากหลาย การพัฒนาการเรียนการสอนในระบบออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพและเอื้ออำนวยนักศึกษาในการนำไปใช้ประโยชน์

รายการอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2563). รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. สืบค้น 10 กรกฎาคม 2563, จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/situation.php>.
- กานต์ จำรูญโรจน์. (2563). 5วิธีฟื้นฟูจิตใจผ่านวิกฤตโควิด19. สืบค้น 23 กันยายน 2563, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/home/article/covid-19/>
- คณะกรรมการดำเนินงานวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2556). ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษาปริญญาตรีของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา (รายงานการวิจัย). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- คณะกรรมการการศึกษา วุฒิสภา. (2563). รายงานการวิจัย เรื่อง ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเร่งด่วน ว่าด้วยการบริหารจัดการศึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เหมาะสมกับสังคมไทย. *จดหมายข่าว*, 21(2563).
- ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). การปรับตัวและสุขภาพของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ(กศ.บป) สถาบันราชภัฏพระนคร (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ.
- นันทนพ เข้มเพชร. (2561). ความสามารถในการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการเมืองการปกครอง*, 8(2), 188-199.

- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.
- พระมหามนตรี สามารถไทย. (2548). การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ.
- เทียน ทองแก้ว. (2563). การออกแบบการศึกษาในชีวิตวิถีใหม่: ผลกระทบจากการแพร่ระบาด COVID-19. *คุรุสภาวิทยารจารย์*, 1(2), 1-10.
- อรอนงค์ นิยมธรรม. (2560). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาตาก. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 12(1), 273-285.
- อวาทิพย์ แว. (2563). COVID-19 กับการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้. *วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพศึกษา*, 35(1), 24-29.
- Baker, R. W., & Stryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Rogers. (1967). *Client-Centered Therapy*. Boston Houghton Mifflin.
- UNESCO. (2020). *4 ways COVID-19 could change how we educate future generations*. Retrieved August 16, 2020, From <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/4-ways-covid-19-education-future-generations/>
- WHO Thailand. (2020). *โรคโควิด 19 คืออะไร*. สืบค้น 2 มิถุนายน 2563, จาก <file:///update-28-covid-19-what-we-know---june2020---thai.pdf>
- 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*. Retrieved September 29, 2020, from <https://www.researchgate.net/publication/341599684>.