



วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

นิพนธ์ต้นฉบับ

อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญความเครียด ที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

นนทิมา สิริเกียรติกุล^{1*}

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. nontima@rumail.ru.ac.th

รับบทความ: 1 พฤศจิกายน 2566 | แก้ไขบทความ: 3 ธันวาคม 2566 | ตอรับบทความ: 7 มกราคม 2567

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเผชิญความเครียด ที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 **วัสดุและวิธีการ** กลุ่มตัวอย่าง 320 คน เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2565 โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในตนเอง 3) แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียด และ 4) แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษา ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ **ผลการศึกษา** การรับรู้ความสามารถในตนเอง ($\beta = .56$) และการเผชิญความเครียด ($\beta = .17$) สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ร้อยละ 47.20 ($R^2 = .472$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายได้ดีที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถในตนเอง **สรุป** การรับรู้ความสามารถในตนเองและการเผชิญความเครียด ร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักศึกษาได้ โดยการรับรู้ความสามารถในตนเองเป็นทักษะสำคัญที่ควรส่งเสริมให้นักศึกษา เพราะหากนักศึกษาการรับรู้ความสามารถในตนเองมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะมีการปรับตัวที่ดีมากขึ้น

คำสำคัญ: การปรับตัว, การเผชิญความเครียด, โควิด-19, การรับรู้ความสามารถของตนเอง, นักศึกษา



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Original Article

The Influence of Self-efficacy and Coping with Stress Effect on the Adjustment of Students at Faculty of Education, Ramkhamhaeng University's in a Pandemic COVID-19 Situation

Nontima Sirikiattikul^{1*}

¹ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

* Corresponding author, e-mail. nontima@rumail.ru.ac.th

Received: 1 November 2023 | Revised: 3 December 2023 | Accepted: 7 January 2024

Abstract

Objectives: To study the influence of self-efficacy and coping with stress on the adjustment of students at faculty of Education, Ramkhamhaeng University in a Pandemic COVID-19 Situation. **Materials and methods:** A sample of 320 students studying in the faculty of Education at Ramkhamhaeng University were chosen by simple random sampling between November and December 2021. Data was gathered via a developed online questionnaire that included demographic characteristics questionnaire, self-efficacy questionnaire, coping with stress questionnaire, and students' adjustment in a pandemic COVID-19 situation questionnaire. Statistics used in data analysis include: frequency, percentage, mean, standard deviation, and multiple regression analysis. **Results:** Finding reveals that self-efficacy ($\beta=.56$) and coping with stress ($\beta = .17$) were accounted for 47.20% of student's adjustment in a pandemic COVID-19 situation ($R^2 = .472$) at a statistically significant level of .01. Self-efficacy was the best predictor of student's adjustment. **Conclusion:** Self-efficacy and coping with stress can predict student's adjustment. Self-efficacy is a crucial ability that students should promote because it tends to improve adjustment if students have more of it.

Keywords: Adjustment, Coping with stress, COVID-19, Self-efficacy, Undergraduate student

บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) หรือโควิด-19 ค้นพบครั้งแรกในช่วงปลายเดือนธันวาคม ปี พ.ศ. 2562 โดยเกิดการแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว สร้างความเสียหายอย่างกว้างขวาง (World Health Organization, 2023) ไม่ว่าจะเป็นด้านสาธารณสุข เช่น ความยากลำบากในการควบคุมโรค หรือด้านเศรษฐกิจและสังคมที่จะเห็นผลกระทบชัดเจนกว่าด้านอื่น เช่น จากมาตรการต่าง ๆ ที่ภาครัฐออกมา ส่งผลกระทบให้หลายกิจการต้องหยุดกิจการชั่วคราว หรือบางกิจการที่ปรับตัวไม่ได้ก็ต้องปิดตัวลงไป ส่งผลต่อเนื่องถึงเรื่องเศรษฐกิจที่ทำให้คนบางกลุ่มสูญเสียรายได้ บางคนตกงาน บางคนต้องดิ้นรนทุกวิถีทางเพื่อให้ตัวเองมีชีวิตรอดไปได้ (Nasueb, 2021) จากผลกระทบเหล่านี้ก็ย่อมส่งผลไปยังปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือแม้กระทั่งปัญหาในการปรับตัว โดยส่งผลกระทบในทุกช่วงวัยตั้งแต่ผู้สูงอายุจนถึงวัยเด็กเล็ก ๆ (Unicef, 2021) นักเรียนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 จากการประกาศมาตรการควบคุมโรค หลายสถาบันการศึกษาต้องปิดสถานที่ เปลี่ยนวิธีการสอนในห้องเรียนไปเป็นวิธีการสอนในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเรียนผ่านช่องทางออนไลน์ แม้พยายามทำให้เหมือนนั่งเรียนในห้อง แต่ในความเป็นจริงนั้น สถานที่ตั้งอาจไม่เอื้ออำนวยในเรื่องการเรียน หรือผู้เรียนบางรายอาจมีปัญหาในเรื่องความไม่เท่าเทียมด้านเทคโนโลยี เศรษฐฐานะ (Thongliamnak, 2021) ซึ่งผู้เรียนที่ปรับตัวไม่ทัน ก็อาจเกิดปัญหาทางด้านการเรียนหรือการเข้าสังคมตามมาได้ โดยการเรียนรู้ผ่านทางหน้าจอจะส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์กับคุณครูรอบข้าง โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียนที่การเรียนในห้องจะช่วยให้มีการปฏิสัมพันธ์กับครูและเพื่อนผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่เมื่อต่างคนต่างอยู่ต่างคนต่างนั่งหน้าจอ ปฏิสัมพันธ์เหล่านี้จะหายไป บั่นทอนทักษะทางสังคม (Hyeong-woo, 2021) โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ทำความเข้าใจตนเองมากขึ้น เริ่มรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และต้องการการยอมรับ จึงทำให้วัยรุ่นต้องมี

การปรับตัวอย่างมากทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม และยิ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ไม่ใช่ภาวะปกติ อาจยิ่งส่งปัญหาที่มากขึ้นกว่าเดิม (Lohapattanabamrung, 2022) หรือในบางสถาบันการศึกษาที่เปิดโอกาสทางการศึกษาโดยไม่กำหนดเพดานอายุของผู้เรียน จึงอาจมีกลุ่มวัยรุ่นใหญ่ที่ได้รับผลกระทบ ต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต จนกลายเป็นความเครียด ความกดดันได้ (Thairath, 2021) ดังนั้นนักศึกษาที่ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นหากทำความเข้าใจตนเองได้ดี ประเมินตนเองได้ว่าชอบหรือไม่ชอบสิ่งใด รับรู้ความสามารถในตนเองได้ ก็อาจจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมหรือกระทำการต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์ตรงหน้าได้อย่างเหมาะสม โดยเมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่ปกติหรือไม่ทันได้ตั้งตัว และอาจช่วยเพิ่มความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองตัดสินใจได้ (Hongnaphadol et al., 2022) แต่ในทางกลับกัน หากวัยรุ่นยังไม่สามารถค้นหาตนเองเจอ มีความสับสน ไม่รับรู้ความสามารถของตนเอง ย่อมส่งผลให้มีปัญหาในการปรับตัวตามมาได้ ในทำนองเดียวกันกับความเครียดที่เกิดขึ้นรอบตัวนักศึกษา ทุกครั้งที่มีการระบาดเพิ่มขึ้น ตัวเลขที่บ่งชี้ถึงความเครียด ซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจากแบบประเมินก็เพิ่มขึ้นตามกันไปด้วย (Phochak, 2021) โดยสาเหตุหลัก ๆ มาจากการเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อมที่รวดเร็ว การไม่สามารถควบคุมตนเองหรือจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ รวมถึงความเหลื่อมล้ำทางโอกาสเข้าถึงการศึกษาหรือรูปแบบการเรียน (Thinsandee & Khunaprom, 2021) ซึ่งถ้าวัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ได้ ย่อมส่งผลให้เกิดผลเสียตามมามากมาย เช่น การเข้าสังคมลดลง ติดจอหรือเกมออนไลน์มากขึ้น ทะเลาะเบาะแว้งกับสมาชิกในครอบครัว รวมถึงอาจมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ (Nation Group, 2021)

มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นมหาวิทยาลัยที่เน้นความเสมอภาคทางการศึกษา มีเอกลักษณ์เป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชาควบคู่กับการจำกัดรับนักศึกษา (Ramkhamhaeng University, n.d.) จึงเป็นโอกาสที่คนโดยทั่วไปสามารถเข้าศึกษาหาความรู้ได้ โดยไม่มีการจำกัดเพดานของอายุผู้เรียน ทำให้ตาม

ธรรมชาติของนักศึกษาจะมีทั้งวัยรุ่น วัยทำงาน รวมถึงวัยสูงอายุมาเข้าเรียนอย่างต่อเนื่อง (Aroundram, n.d.) จากมาตรการที่ทางมหาวิทยาลัยได้ออกประกาศให้ปรับรูปแบบการเรียนเป็นรูปแบบออนไลน์ ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 นักศึกษาจึงจำเป็นต้องจัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ มาใช้ในการเรียนด้วยตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการเข้าสอบตลอดช่วงของการศึกษา ในบางคณะที่เน้นการบรรยายอาจไม่ได้รับผลกระทบเท่ากับคณะที่เน้นทักษะทางวิชาชีพและปฏิบัติการ โดยเฉพาะคณะศึกษาศาสตร์ที่เน้นการเรียนไปที่ทักษะทางวิชาชีพ ผ่านการฝึกซ้อม ฝึกใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ ฝึกสอน หรือฝึกการให้คำปรึกษา หากเรียนในสถานการณ์ปกติ ผู้เรียนจะสามารถฝึกซ้อมได้อย่างใกล้ชิด ทำความเข้าใจได้มากกว่า แต่ในช่วงการแพร่ระบาดที่ต้องเรียนออนไลน์นั้น ทำให้การฝึกปฏิบัติทำได้อย่างยากลำบาก เกิดความยุ่งยาก อาจต้องมีการปรับตัวที่มากกว่าคณะอื่น ๆ และมากกว่าสถานการณ์ตามปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่านักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างไร มีความสามารถในการเผชิญความเครียดอย่างไร และการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเผชิญความเครียด มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 หรือไม่ และอย่างไร อันจะเป็นผลดีต่อการวางแผนทางการป้องกัน รวมถึงการช่วยเหลือนักศึกษาในกรณีที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อไป

วัตถุประสงค์

ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเผชิญความเครียด ที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจข้อมูลเชิงสำรวจด้วยแบบสอบถาม เพื่อศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญความเครียด ที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ระหว่างเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2565 จำนวนทั้งสิ้น 1,944 คน (Computer institute of Ramkhamhaeng University, 2021) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้จำนวนทั้งสิ้น 320 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ (1) อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป (2) สามารถเข้าถึงการใช้อินเทอร์เน็ตได้ และ (3) ยินดีเข้าร่วมในงานวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 320 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 4 ตอน ซึ่งแบบสอบถามทั้งฉบับได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อหาคุณภาพความตรงตามเนื้อหา (content validity) ผลการตรวจสอบมีค่า IOC ของแต่ละข้อคำถามอยู่ระหว่างคะแนน .60 - 1.00 ซึ่งมีความเหมาะสมตามเกณฑ์พิจารณาความสอดคล้องของค่า IOC และนำแบบสอบถามที่ได้วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของ Cronbach (1990) มีค่าสัมประสิทธิ์ทั้งฉบับเท่ากับ .79 แบบสอบถามออนไลน์ครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ ชั้นปี และภาควิชาที่สังกัด

2. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในตนเอง ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Bandura (1989) มีองค์ประกอบ 2 ด้าน จำนวน 13 ข้อคำถาม โดยด้านที่ 1 ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง จำนวน 7 ข้อ และด้านที่ 2 ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ จำนวน 6 ข้อ ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) มีระดับมาตรวัดลิเคิร์ต 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “คิดว่าตนเองมีความสามารถในแต่ละประเด็นมากที่สุด” ไปจนถึง 1 หมายถึง “คิดว่าตนเองมีความสามารถในแต่ละประเด็นน้อยที่สุด” ในการให้คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ย โดยกำหนดความหมายของค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ตามเกณฑ์ ดังนี้ 4.50-5.00 หมายถึง “มีการรับรู้ความสามารถในตนเองระดับมากที่สุด” 3.50-4.49 หมายถึง “มีการรับรู้ความสามารถในตนเองระดับมาก” 2.50-3.49 หมายถึง “มีการรับรู้ความสามารถในตนเองระดับปานกลาง” 1.50-2.49 หมายถึง “มีการรับรู้ความสามารถในตนเองระดับน้อย” และ 1.00-1.49 หมายถึง “มีการรับรู้ความสามารถในตนเองระดับน้อยที่สุด”

3. แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียด ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) มีองค์ประกอบ 2 ด้าน จำนวน 12 ข้อคำถาม โดยด้านที่ 1 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นการแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อ และด้านที่ 2 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ จำนวน 6 ข้อ ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) มีระดับมาตรวัดลิเคิร์ต 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดในแต่ละประเด็นมากที่สุด” ไปจนถึง 1 หมายถึง “เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดในแต่ละประเด็นน้อยที่สุด” ในการให้คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ย โดยกำหนดความหมายของค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ตามเกณฑ์ ดังนี้ 4.50-5.00 หมายถึง “มีการเผชิญความเครียดในระดับมากที่สุด” 3.50-4.49 หมายถึง “มีการเผชิญความเครียดในระดับมาก” 2.50-3.49 หมายถึง “มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง” 1.50-2.49 หมายถึง “มีการเผชิญความเครียดในระดับ

น้อย” และ 1.00-1.49 หมายถึง “มีการเผชิญความเครียดในระดับน้อยที่สุด”

4. แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับตัวของ Baker and Siryk (1984) มีองค์ประกอบ 4 ด้าน จำนวน 34 ข้อคำถาม โดยด้านที่ 1 การปรับตัวด้านการเรียน จำนวน 8 ข้อ ด้านที่ 2 การปรับตัวด้านสังคม จำนวน 8 ข้อ ด้านที่ 3 การปรับตัวด้านอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ และด้านที่ 4 การปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย จำนวน 9 ข้อ ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า (rating scale) มีระดับมาตรวัดลิเคิร์ต 5 ระดับ โดย 5 หมายถึง “คิดว่าตนเองมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ในแต่ละประเด็นมากที่สุด” ไปจนถึง 1 หมายถึง “คิดว่าตนเองมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ในแต่ละประเด็นน้อยที่สุด” ในการให้คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมาหาค่าเฉลี่ย โดยกำหนดความหมายของค่าเฉลี่ยที่คำนวณได้ตามเกณฑ์ ดังนี้ 4.50-5.00 หมายถึง “มีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ระดับมากที่สุด” 3.50-4.49 หมายถึง “มีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ระดับมาก” 2.50-3.49 หมายถึง “มีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ระดับปานกลาง” 1.50-2.49 หมายถึง “มีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ระดับน้อย” และ 1.00-1.49 หมายถึง “มีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ระดับน้อยที่สุด”

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และทำหนังสือขออนุญาตเข้าดำเนินการเก็บข้อมูลจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง หลังจากนั้นประชาสัมพันธ์โดยโปสเตอร์ ผ่านงานประชาสัมพันธ์ และเฟสบุ๊กเพจ (Facebook Page) ของคณะ พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดการดำเนินงานวิจัย และข้อมูลการวิจัยตามมาตรฐานจริยธรรมการวิจัย เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยอิสระ แล้วจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบออนไลน์ผ่านทาง Google Form

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา ประกอบด้วย อายุ เพศ ชั้นปี และภาควิชาที่สังกัด และหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเพื่อวิเคราะห์ระดับการรับรู้ความสามารถในตนเอง การเผชิญความเครียด และการปรับตัว

2. วิเคราะห์อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเผชิญความเครียด ที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple linear regression analysis) ซึ่งเลือกตัวแปรด้วยวิธีนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (enter) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเผชิญความเครียด ต่อการปรับตัวของนักศึกษา

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอรับการพิจารณารับรอง

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง หมายเลขใบรับรอง RU-HER 65/0111 วันที่ให้การรับรอง 5 กันยายน 2565

ผลการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดจำนวน 320 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 82.8 อายุเฉลี่ย 22 ปี 11 เดือน โดยมีอายุน้อยที่สุด 18 ปี และอายุมากที่สุด 40 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 54.1) และสังกัดภาควิชาจิตวิทยา (ร้อยละ 52.2) ดังแสดงตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ลักษณะของผู้เข้าร่วมวิจัย	จำนวน (n = 320)	ร้อยละ
อายุ โดยเฉลี่ย 22 ปี 11 เดือน (SD=5.00) min=18, max=40		
เพศ		
ชาย	55	17.2
หญิง	265	82.8
ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	57	17.8
ชั้นปีที่ 2	173	54.1
ชั้นปีที่ 3	48	15.0
ชั้นปีที่ 4	42	13.1
ภาควิชาที่สังกัด		
ภาควิชาจิตวิทยา	167	52.2
ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา	17	5.3
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน	35	10.9
ภาควิชาการประเมินและการวิจัย	43	13.4
ภาควิชาภูมิศาสตร์	10	3.1
ภาควิชาคหกรรมศาสตร์	41	12.8
ภาควิชาพลานามัย	7	2.2

ระดับการรับรู้ความสามารถในตนเอง การเผชิญความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า ระดับการรับรู้ความสามารถในตนเองในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 3.87$, $SD = .54$) โดยเมื่อพิจารณาราย

ด้านพบว่าระดับการรับรู้ความสามารถในตนเองทั้งด้านความคาดหวังในความสามารถของตนเองและด้านความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ด้าน สำหรับการเผชิญความเครียด ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 3.74$, $SD = .49$) โดยเมื่อพิจารณา

วิธีการเผชิญความเครียดรายด้านพบว่า วิธีการเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นการแก้ปัญหาในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนวิธีการเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ

มาก ($M = 3.62$, $SD = .48$) โดยเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การปรับตัวด้านสังคมและด้านอารมณ์ในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทั้ง 2 ด้าน ส่วนการปรับตัวด้านการเรียนและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ดังแสดงตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับการรับรู้ความสามารถในตนเอง การเผชิญความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษา ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

ตัวแปร	M	SD	การแปลผล
การรับรู้ความสามารถในตนเอง ภาพรวม	3.87	.54	มาก
ด้านความคาดหวังในความสามารถของตนเอง	3.52	.55	มาก
ด้านความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ	4.28	.70	มาก
การเผชิญความเครียด ภาพรวม	3.74	.49	มาก
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นการแก้ปัญหา	4.06	.55	มาก
ด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์	3.42	.64	ปานกลาง
การปรับตัวของนักศึกษา ภาพรวม	3.62	.48	มาก
ด้านการปรับตัวด้านการเรียน	3.38	.59	ปานกลางมาก
ด้านการปรับตัวด้านสังคม	3.86	.55	มาก
ด้านการปรับตัวด้านอารมณ์	3.77	.76	มาก
ด้านการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	3.46	.56	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ ระหว่างตัวแปร ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (X_1) วิธีการเผชิญความเครียด (X_2) และการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 (Y) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทุกคู่ไม่สูงเกิน .80 (Stevens, 1992) ซึ่งไม่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์กันเองระหว่างตัวแปรอิสระ (multicollinearity) ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปร	1	2	3
1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (X_1)	1		
2. การเผชิญความเครียด (X_2)	.69**	1	
3. การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 (Y)	.68**	.55**	1

** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ ยืนยันว่าตัวแปรต้นที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญความเครียด มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม คือ การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 และผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุ (multiple regression analysis) ด้วยวิธี enter พบว่าตัวแปรต้นสามารถพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษา

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการเผชิญความเครียด มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าตัวแปรดังกล่าวสามารถพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรต้นที่มีอำนาจพยากรณ์ดีที่สุด คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยมีค่า

สัมประสิทธิ์ถดถอยของการพยากรณ์เท่ากับ .56 ส่วนการเผชิญความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการพยากรณ์เท่ากับ .17 ทำให้ตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้ สามารถอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวของนักศึกษาใน

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ร้อยละ 47.20 หรือมีอำนาจพยากรณ์ร้อยละ 47.20 และมีค่าความคลาดเคลื่อนของการพยากรณ์ที่ $\pm .16$ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

ตัวแปร	B	SE	Beta	t
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.49	.05	.56	9.95**
การเผชิญความเครียด	.17	.06	.17	3.07*
ค่าคงที่	1.08	.16		6.81**

$R = .69, R^2 = .472, SEE = .35, *p < .05, **p < .01$

วิจารณ์

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองที่อยู่ในระดับมาก ทั้งในภาพรวมและรายด้านนั้น มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kuttanuwat and Pontanya (2022) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียนของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีอยู่ในระดับปานกลาง และยังเป็นตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีความอดทน รับรู้ว่าการเรียนคือสิ่งที่ท้าทายและอยากประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ มีแนวโน้มที่จะเกิดความมั่นใจกลับมาได้ไวหากเกิดอุปสรรคและสามารถประสบความสำเร็จได้มากกว่าเช่นเดียวกับการศึกษาของ Ahn (2020) ที่พบว่า การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และความสามารถในการจัดการปัญหา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีอำนาจพยากรณ์ร้อยละ 37.70 ในทางเดียวกับการศึกษาของ Park and Kang (2022) ที่พบว่า ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ปัจจัยทางด้านอุปสรรคในอาชีพการงาน การรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือกอาชีพ และระดับชั้นปี มีอำนาจในการพยากรณ์การปรับตัว

ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ประเทศเกาหลี ได้ร้อยละ 33.70 ซึ่งความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนี้อาจเป็นเพราะการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยหรือมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต จะต้องอาศัยการเปิดรับประสบการณ์ การยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไป รวมถึงการมีความพร้อมในตนเองที่จะนำความสามารถที่ตนเองมีไปใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่เหมาะสมและนำพาตนเองให้ไปถึงเป้าหมายได้ ซึ่ง Audet et al. (2021) ได้ศึกษาพบความสัมพันธ์ในรูปแบบเดียวกันนี้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (conscientiousness) และการเปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูง และรูปแบบที่แตกต่างกันไปของแรงจูงใจที่มีต่อการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อกัน

2. การเผชิญความเครียดที่ส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบของการมุ่งเน้นแก้ไขปัญหามากกว่าการมุ่งเน้นทางอารมณ์ เพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้หรือมีการปรับตัวที่เหมาะสม มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phonrakdee (2022) ที่ศึกษาพบว่านิสิตสาขาวิชาดนตรีศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 ในระดับสูง โดยส่วนใหญ่แล้วมีวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการนำปัญหา

เหล่านั้นที่ไม่สามารถแก้ไขได้ไปปรึกษากับเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่วางใจ รวมถึงหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น สืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต หรือการโทรศัพท์ไปที่สายด่วนสุขภาพจิต เช่นเดียวกับการศึกษาของ Morales-Rodríguez (2021) ที่ศึกษาความกลัว ความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาประเทศสเปน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 พบความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวโควิด-19 และความเครียดจากการเผชิญโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวโควิด-19 และการจัดการความเครียดในรูปแบบของการปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งเป็นกลยุทธ์สำคัญในการจัดการกับความเครียดและความกลัว นอกจากนี้การปรับเปลี่ยนความคิดยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นเมื่อต้องเผชิญกับความเศร้า วิตกกังวล และอาการทางกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 (Ran et al., 2020) ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่ารูปแบบการเผชิญความเครียดที่บุคคลมักเลือกใช้ในการจัดการกับปัญหา การเผชิญหน้ากับสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย คือ การเผชิญความเครียดในรูปแบบของการมุ่งแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Tahara et al. (2021) ที่ศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของนักศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ประเทศญี่ปุ่น พบว่าทั้งกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพจิตดี มีรูปแบบการจัดการความเครียดส่วนใหญ่คือการหลีกเลี่ยงหรือหลบเลี่ยง และมีความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตจะใช้วิธีการค้นหาแรงสนับสนุนจากสังคมคนรอบข้างมากกว่า ในขณะที่กลุ่มที่มีสุขภาพจิตดี ใช้วิธีการประเมินค่าทางบวกในการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นการคิดและนำเอาประสบการณ์ที่มีมาใช้ในการช่วยจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เผชิญอยู่ในรูปแบบใหม่ ๆ เกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ซึ่งการจัดการความเครียดในรูปแบบนี้จะส่งผลให้เกิดรูปแบบการปรับตัวที่เหมาะสม ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

สรุป

บริบทของนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 22 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และสังกัดภาควิชาจิตวิทยา พบว่า รับรู้ความสามารถในตนเอง เผชิญความเครียด และปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน และพบว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง และการเผชิญความเครียด มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 ได้ร้อยละ 47.20 การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอิทธิพลสูงที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. สนับสนุนและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับนักศึกษา ซึ่งอาจแทรกอยู่ระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอน โดยส่งเสริมให้นักศึกษามีโอกาสในการลงมือทำกิจกรรมต่างๆ โดยมีอาจารย์ผู้สอนคอยให้กำลังใจและชี้แนะแนวทางที่เหมาะสม พร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับความสามารถของนักศึกษาแต่ละบุคคล
2. เสนอจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตภายในมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยมีนักจิตวิทยาหรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต เพื่อคอยให้คำปรึกษาหรือชี้แนะแนวทางที่เหมาะสม โดยเฉพาะเมื่อนักศึกษาต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่มีความยากลำบากต่อการรับมือ รวมทั้งช่วยให้มีการปรับตัวที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
3. ส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปรับตัวที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักศึกษา โดยอาจเน้นไปที่การรับรู้ความสามารถของตนเองและหลักการในการจัดการกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้น
4. ควรมีการติดตามผลของการปรับตัวในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ได้รับอิทธิพลจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเผชิญความเครียด ที่อาจจะมีผลต่อการจบการศึกษาของนักศึกษاپริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณรายจ่ายจากรายได้ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเภทมหาวิทยาลัย โดยสถาบันวิจัยและพัฒนา งบประมาณประจำปี 2565 และขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมชัย หนกหลัง ที่ปรึกษาโครงการวิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ รวมถึงคณะศึกษาศาสตร์ที่อนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลและสนับสนุนการวิจัยนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง (References)

- Ahn, S. M. (2020). The Influence of academic self-efficacy, critical thinking disposition and problem-solving ability on nursing freshmen' college adjustment in the distance education during COVID-19. *Journal of Digital Convergence*, 18(10), 315-323.
- Aroundram. (n.d.). Sum up the admissions details. Retrieved December 13, 2023, from <https://www.aroundram.com/courses/bachelor/reg/2566> (in Thai).
- Audet, E. C., Levine, S. L., Metin, E., Koestner, S., & Barcan, S. (2021). Zooming their way through university: Which Big 5 traits facilitated students' adjustment to online courses during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 180(2021). 1-5.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. *Annals of Child Development*, 6, 1-60.
- Computer institute of Ramkhamhaeng University. (2021). *Academic year 2020: Student retention rate by program*. Ramkhamhaeng University. (in Thai).
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). Harper Collins.
- Hongnaphadol, W., Ammawat, W., & Thammasittivate, N. (2022). Effect of self-efficacy, social support, course load, and fairness on the university student burnout prediction for English language learning. *Journal of Education, Prince of Songkla University*, 33(3), 95-114. (in Thai).
- Hyeong-woo, K. (2021, May 12). *Teachers worry about students losing social skills during pandemic: Survey*. The Korea Herald. <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20210512000760&np=1&mp=1>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Kuttanuwat, N., & Pontanya, A. (2022). Predictability of academic self-efficacy, digital literacy and social support on psychological well-being of undergraduate students in the situation of the Coronavirus disease epidemic (COVID-19). *Thai Journal of Clinical Psychology*, 53(3), 13-30. (in Thai).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Psychological stress and the coping process*. Springer.
- Lohapattanabamrung, A. (2022, March 18). *Emotional instability during adolescence*. Department of Mental Health. <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2504> (in Thai).
- Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish university students. *Sustainability*, 13(11), 5824. <https://doi.org/10.3390/su13115824>
- Nasueb, S. (2021). *Review report: COVID-19 outbreak's effects on the world economy and society, including Thailand*. International Health Policy Program, Department of Disease Control.

- <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1177420210915075055.pdf> (in Thai).
- Nation Group. (2021, October 8). *COVID-19 emergency increasing the risk of depression and suicide among children*. <https://www.bangkokbiznews.com/social/964684> (in Thai).
- Park, J. H., & Kang, S. W. (2022). College life adjustment, life stress, career barriers, and career decision-making self-efficacy of college students who have experienced COVID-19 in South Korea. *Healthcare*, 10(705), 1-11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040705>
- Phochak, S. (2021, October 20). *The stress rates*. Department of Mental Health. <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2412> (in Thai).
- Phonrakdee, K. (2022). Stress and stress management in online learning during the COVID-19 pandemic among the music education program students in faculty of education, Burapha University. *Journal of Educational Measurement*, 39(105). (in Thai).
- Ramkhamhaeng University. (n.d.). *Vision and mission*. Retrieved December 13, 2023, from <https://www.ru.ac.th/th/AboutUs/page?view=Vision> (in Thai).
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262(2020), 1-6.
- Stevens, J. P. (1992). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Tahara, M., Mashizume, Y., & Takahashi, K. (2021). Mental health crisis and stress coping among healthcare college students momentarily displaced from their campus community because of COVID-19 restrictions in Japan. *International Journal of environmental Research and Public Health*, 18(7245), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147245>
- Thairath. (2021, February 24). *COVID-19 has had the greatest impact on the mental health of young people aged 18-24 years*. <https://www.thairath.co.th/news/foreign/2038404> (in Thai).
- Thinsandee, T., & Khunaprom, T. (2021). Educational disparities in epidemic situations of Infectious diseases, COVID-19. *Ratanabuth Journal*, 3(2), 63-68. (in Thai).
- Thongliamnak, P. (2021, January 4). *Exploring the impacts following COVID-19: A significant turning moment in global education*. Thaipublica. <https://thaipublica.org/2021/01/exploring-the-effects-of-covid-19-the-turning-point-of-world-education/> (in Thai).
- Unicef. (2021, October 8). *The department of Mental Health and UNICEF note that COVID-19 Thai children's and teens' mental health continues to worsen as a result*. <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases/ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้โควิด-19> (in Thai).
- World Health Organization. (2023, March 28). *Coronavirus disease*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>