

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเผชิญปัญหา คุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่มีต่อ
ความฉลาดทางดิจิทัล และพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*

CAUSAL RELATIONSHIP MODEL OF COPING, POSITIVE PSYCHOLOGICAL
CHARACTERISTICS ON DIGITAL INTELLIGENCE, AND DIGITAL LIFE ADAPTATION
BEHAVIORS AMONG GRADE 10 STUDENTS

กุลริศา พลฉวี, อังศินันท์ อินทรกำแหง*, สударัตน์ ตันติวิวัฒน์

Kulrisa Phonchawee, Ungsinun Intarakamhang*, Sudarat Tuntivivat

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: ungsinun@g.swu.ac.th

*Tel: 089-165-3520

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน การเผชิญปัญหา และคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางดิจิทัลและพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 420 คน ได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิและเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ที่มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .80 - .92 วิเคราะห์ด้วยสถิติ LISREL ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เป็นที่ยอมรับได้ ($\chi^2 = 498.28$, $df = 172$, $\chi^2/df = 2.897$, $RMSEA = .067$, $SRMR = .047$, $CFI = .99$ และ $NFI = .98$) เมื่อพิจารณาขนาดและทิศทางอิทธิพลที่มีนัยสำคัญพบว่า ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางตรงต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ($\beta = .45$, $p < .05$) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลโดยส่งผ่านการเผชิญปัญหาและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ($\beta = .24$, $p < .05$) ขณะที่การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางดิจิทัล ($\beta = .79$, $p < .05$) ต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ($\beta = .43$, $p < .05$) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลโดยส่งผ่านการเผชิญปัญหา ความฉลาดทางดิจิทัล และคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ($\beta = .54$, $p < .05$) นอกจากนี้ การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ($\beta = .39$, $p < .05$) และ ความฉลาดทางดิจิทัล

และคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล ($\beta = .48, .38, p < .05$ ตามลำดับ)

คำสำคัญ: รูปแบบความสัมพันธ์, การเผชิญปัญหา, คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก, ความฉลาดทางดิจิทัล, พฤติกรรมการปรับตัว

Abstract

The purpose of this correlational study was to investigate the goodness-of-fit of a causal relationship model of spiritual creativity, school social support, proactive coping, positive psychological characteristics, digital intelligence, and digital life adaptation behaviors among Grade 10 students. The sample consisted of 420 Grade 10 students, selected through proportional stratified random sampling. Data were collected using a 6-point Likert scale questionnaire, with reliability coefficients ranging from .80 to .92. Data analysis was performed using LISREL for Structural Equation Modeling (SEM). The results indicated that the developed causal relationship model was an acceptable fit with the empirical data, with the following goodness-of-fit indices: chi-square = 498.28, df = 172, $p < .001$, chi-square/df = 2.897, RMSEA = .067, SRMR = .047, CFI = .99, and NFI = .98. Regarding the magnitude and direction of influences, the findings revealed that Spiritual Creativity had a significant direct effect on positive psychological characteristics ($\beta = .45, p < .05$) and exerted a significant indirect effect on digital life adaptation behaviors through proactive coping and positive psychological characteristics ($\beta = .24, p < .05$). School Social Support had a significant direct effect on digital intelligence ($\beta = .79, p < .05$) and positive psychological characteristics ($\beta = .43, p < .05$). While also exerting a significant indirect effect on digital life adaptation behaviors via proactive coping, digital intelligence, and positive psychological characteristics ($\beta = .54, p < .05$). Additionally, Proactive Coping demonstrated a significant direct effect on positive psychological characteristics ($\beta = .39, p < .05$). Finally, Digital Intelligence and Positive Psychological Characteristics both exhibited a significant direct effect on digital life adaptation behaviors ($\beta = .48, p < .05$ and $\beta = .38, p < .05$, respectively).

Keywords: Relationship Model, Proactive Coping, Positive Psychological Characteristics, Digital Intelligence, Adaptation Behaviors

บทนำ

การพลิกโฉมประเทศด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Transformation) เป็นเครื่องมือขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ และการยกระดับคุณภาพชีวิต (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล, 2566) จากรายงานสถิติดิจิทัลระดับโลกสะท้อนให้เห็นว่า อัตราการเติบโตของผู้ใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ทั่วโลกพุ่งสูงขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยมีผู้ใช้งานแพลตฟอร์มในเครือข่ายสังคมออนไลน์รวมกันมากกว่า 5,000 ล้านคนทั่วโลก และประชากรมากกว่าร้อยละ 95 สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและเว็บไซต์ต่าง ๆ ผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่อัจฉริยะ (Smart Devices) (We Are Social & Meltwater, 2025) ซึ่งวิถีการดำเนินชีวิตแต่ละวันของมนุษย์ถูกรายล้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่เชื่อมต่อกับระบบเครือข่ายอัจฉริยะ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์พกพา ตลอดจนระบบอินเทอร์เน็ต จึงถูกนิยามและเรียกขานว่าเป็น ‘ชีวิตดิจิทัล (Digital Life)’ โดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียนที่เติบโตมากับวิถีชีวิตดิจิทัล (Himani, B. et al., 2025)

กลุ่มวัยเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญเมื่อผู้เรียนจากระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 เลื่อนชั้นเข้าสู่มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำเป็นต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสามารถบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศในการเรียนรู้ด้วยตนเองที่เข้มข้นขึ้น และต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย อารมณ์ และสังคมตามพัฒนาการของวัยรุ่น ตลอดจนต้องเผชิญกับสภาวะกดดันทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิต เมื่อผู้เรียนไม่สามารถเท่าทันความท้าทายของวิถีชีวิตดิจิทัลและขาดทักษะการปรับตัวในโลกเสมือน ย่อมส่งผลกระทบเชิงลบอย่างรุนแรงต่อการดำเนินชีวิต สุขภาวะจิตใจ ของทั้งตนเองและบุคคลใกล้ชิด ความท้าทายดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัย “ความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence Quotient: DQ)” ซึ่งหมายถึง กลุ่มความสามารถทางสังคม อารมณ์ และการรับรู้ทางปัญญาที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย และปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของชีวิตดิจิทัล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย DQ Institute ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญออกเป็น 8 ด้าน ได้แก่ อัตลักษณ์ทางดิจิทัล (Digital Citizen Identity) การใช้สื่อดิจิทัลอย่างเหมาะสม (Digital Use) ความปลอดภัยทางดิจิทัล (Digital Safety) ความมั่นคงปลอดภัยทางดิจิทัล (Digital Security) ความฉลาดทางอารมณ์ดิจิทัล (Digital Emotional Intelligence) การสื่อสารดิจิทัล (Digital Communication) การรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital Literacy) และสิทธิทางดิจิทัล (Digital Rights) การที่นักเรียนจะเกิดความฉลาดทางดิจิทัลและแสดงพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลได้อย่างเหมาะสมนั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการเผชิญปัญหา (Coping) ทำหน้าที่เป็นกลไกส่งผ่านและตัวทำนายสำคัญ เพราะการเผชิญปัญหาเชิงรุกจะช่วยให้นักเรียนเกิดการประเมินทางปัญญา รู้จักควบคุมอารมณ์ ตลอดจนแสวงหาทางออกอย่างมีสติ ซึ่งจะแปลงเปลี่ยนความกดดันทางดิจิทัลให้กลายเป็นการเรียนรู้ นำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะความฉลาดทางดิจิทัล และส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวในวิถีชีวิตดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน (DQ Institute, 2019) สอดคล้องกับทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Coping Theory) ของ Corry, D. A. S. et al. ที่กล่าวว่า กระบวนการเผชิญปัญหานั้นย่อมมีความแตกต่างกันไปตามคุณลักษณะเฉพาะบุคคล โดยมีปัจจัยขับเคลื่อนจากแหล่งพลังภายในตัวบุคคล (Internal Resources) เช่น ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ ที่เกิดจากการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสภาวะคุกคามโดยอาศัยขีดความสามารถและความพยายามของตนเอง (Corry, D. A. S. et al, 2014) ขณะที่แหล่งพลังภายนอกตัวบุคคล (External Resources) เช่น การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน เกิดจากการได้รับความช่วยเหลือและการโอบอุ้มทั้งจากครูและกลุ่มเพื่อน (Hamilton, V. & David, M., 1979) และถ้าผู้เรียนมีแนวทาง

ในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม ย่อมเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้สามารถรับมือกับความท้าทายและปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตดิจิทัลได้อย่างเท่าทัน (ปริณุต ไซนิชัย, 2568) ในการอธิบายเส้นทางความสัมพันธ์อย่างเป็นระบบ สามารถเรียบเรียงได้ว่า เมื่อผู้เรียนได้รับการสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน และมีความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณภายในตนเอง จะเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการเผชิญปัญหาเชิงบวก ซึ่งกลไกการเผชิญปัญหานี้ จะทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งผ่านในการหล่อเลี้ยงคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (ความหวัง ความหมายในชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง) และเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัล จนนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลที่มีประสิทธิภาพในที่สุด (Lazarus, R. S. & Folkman, S., 1984); (Corry, D. A. S. et al, 2014) การวิจัยครั้งนี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องศึกษาให้ทราบถึงปัจจัยและกลไกเชิงสาเหตุดังกล่าว เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในการออกแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวในท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคดิจิทัล 5.0 ในฐานะพลเมืองดิจิทัลที่มีคุณภาพ (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล, 2566)

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Coping Theory) ของ Corry, D. A. S. et al. ซึ่งเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) และจิตวิญญาณ (Spirituality) ควบคู่ไปกับกระบวนการเผชิญปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม ทั้งการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Strategies) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Strategies) โดยความคิดสร้างสรรค์จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนคิดและส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ขณะที่มิติจิตวิญญาณจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional Expression) อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะทางจิตในทางบวก ได้แก่ การรับรู้ความหมายในชีวิต (Meaning-in-Life) ความหวัง (Hope) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดกระบวนการทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์คุกคามใหม่ให้เกิดผลในทางบวกแปรรูปเป็นพลังความยืดหยุ่นทางจิตใจหรือความยืดหยุ่นตัว (Resilience) เพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ (Corry, D. A. S. et al, 2013) และแนวคิดทางการศึกษาของ Lazarus, R. S. & Folkman, S. ที่ได้เสนอโมเดลความสัมพันธ์ของความเครียดและการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้อธิบายกระบวนการรับมือกับเหตุการณ์ตึงเครียดและแรงกดดันผ่านปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางจิตกับตัวบุคคล (Lazarus, R. S. & Folkman, S., 1984)

อย่างไรก็ตาม การศึกษาตามแนวคิดการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเผชิญความเครียดในงานวิจัยที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นในบริบท ของประเทศแถบตะวันตก สำหรับการศึกษาในประเทศไทยในฐานะข้อมูล TCI จากคำค้น “การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง” หรือ “Transformative Coping” ปี 2017 - 2026 ไม่พบบทความ แต่คำว่า “Coping” พบ 628 บทความ จึงเป็นช่องว่างของการวิจัยครั้งนี้ และไม่พบการนำแนวคิดดังกล่าวไปประยุกต์ศึกษาร่วมกับตัวแปรความฉลาดทางดิจิทัล และพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลอย่างเป็นรูปธรรมในบริบทโรงเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากระบวนการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำมาอธิบายพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ต้องผ่านภาวะวิกฤตในช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่ต้องเผชิญกับสภาวะกดดันรอบด้าน อันส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลต่อบทบาทและการยอมรับในกลุ่มเพื่อน และช่วงเวลาของการเปลี่ยนผ่านสถานศึกษาใหม่และรูปแบบการเรียนรู้ใหม่ ทำให้นักเรียนวัยนี้มีโอกาสเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว เชิงพฤติกรรมมากกว่าช่วงวัยอื่น



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ตรวจสอบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน การเผชิญปัญหา คุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางดิจิทัล และพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. ศึกษาขนาดและทิศทางอิทธิพลของความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน การเผชิญปัญหา และคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางดิจิทัล และพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์เพื่อพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Causal Relationship Model) โดยเริ่มต้นพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Corry, D. A. S. et al, 2014) และโมเดลความสัมพันธ์ของความเครียดและการเผชิญความเครียด (Lazarus, R. S. & Folkman, S., 1984) มาอธิบายสาเหตุและผลของการเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความฉลาดทางดิจิทัลและพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และแนวคิดของความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence: DQ) ซึ่งมีองค์ประกอบ 7 มิติ (อัตลักษณ์ทางดิจิทัล การใช้งานดิจิทัล ความปลอดภัยบนโลกดิจิทัล การรักษาความปลอดภัยบนโลกดิจิทัล การรู้ดิจิทัล การสื่อสารบนโลกดิจิทัล และสิทธิทางดิจิทัล) เป็นเกราะป้องกันสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงบนโลกไซเบอร์ และทักษะความฉลาดทางดิจิทัลยังเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการแก้ไขปัญหาที่มุ่งเน้นปัญหาเชิงรุก (Mallilina, L. L. D. & Dolbab, S. Q., 2026) ขณะที่ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ (ความคิดสร้างสรรค์ และจิตวิญญาณ) ได้รับการยอมรับว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพจิตที่ดี ช่วยให้บุคคลมีสมรรถนะในการเผชิญปัญหา สามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึกและปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสภาวะวิกฤต เป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสวงหาแนวทางการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Dienlin, T. & Johannes, N., 2020) และความคิดสร้างสรรค์ยังเพิ่มการรับรู้ในด้านคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ได้แก่ ความหวัง ความหมายในชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Ali, A. S., 2026) ความคิดสร้างสรรค์ทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตวิทยาที่ทำให้เยาวชนสามารถประเมินสถานการณ์ความเครียดใหม่ (Cognitive Reappraisal) และเปลี่ยนความกดดันให้กลายเป็นการเรียนรู้เพื่อการเติบโตภายใน ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Ho, S. & Kozhevnikov, M., 2023) นอกจากนี้ การหลอมรวมระหว่างอัตลักษณ์ทางจิตวิญญาณและการคิดเชิงสร้างสรรค์จะช่วยยกระดับความสามารถในการฟื้นคืนพลังภายใน (Psychological Resilience) แม้ต้องเผชิญภาวะกดดัน (Cena, J. B. & Bual, J. M., 2021) และการสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนจากกลุ่มเพื่อนและครูผู้สอนเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ช่วยลดภาวะเปราะบางทางอารมณ์ และส่งเสริมพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Rueger, S. Y. et al., 2010) จะทำหน้าที่เป็นปัจจัยที่ช่วยบรรเทาผลกระทบจากความเครียดทางวิชาการและสังคม (Huang, Y. & Abdullah, M. N., 2026) พลังจากการเผชิญปัญหาและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผลลัพธ์ปลายทางที่สำคัญ คือ พฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของนักเรียนใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ การปรับตัวด้านวิชาการ การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว การปรับตัวด้านสังคมออนไลน์ และการปรับตัวด้านสถานศึกษา

ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตและการเติบโตหลังผ่านพ้นวิกฤต (Post-traumatic Growth) ของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน (Febrieta, D. & Gina, F., 2024)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์ จำนวน 39 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 4,856 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์, 2565) กลุ่มตัวอย่าง คำนวณจำนวนตัวอย่างจากตัวแปรสังเกต 1 ตัวแปรต่อตัวอย่าง 20 คน (Hair, J. F. et al., 2019) ซึ่งการวิจัยนี้มีตัวแปรสังเกต 21 ตัว ดังนั้น จะใช้ขนาดตัวอย่าง 420 คน และใช้การสุ่ม ด้วยการแบ่งแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) มาจำนวน 20 โรงเรียน และตามด้วยการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยให้โรงเรียนเป็นตัวแบ่งชั้นภูมิ กำหนดโควตาโรงเรียนละ 21 คนรวมเป็น 420 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ (6-Point Likert Scale) คือ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย และน้อยที่สุด โดยเครื่องมือผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .60 - 1.00 และได้นำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือรายข้อและทั้งฉบับ ซึ่งประกอบด้วย แบบวัด จำนวน 6 ชุด ดังนี้ 1) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .48 - .72 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ $\alpha = .83$ 2) แบบวัดความฉลาดทางดิจิทัล มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .39 - .76 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ $\alpha = .93$ 3) แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ (ความคิดสร้างสรรค์ จิตวิญญาณ) มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .45 - .73 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ $\alpha = .92$ 4) แบบวัดการเผชิญปัญหา มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .50 - .71 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ $\alpha = .83$ 5) แบบวัดคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (ความหวัง ความหมายในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง) มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .47 - .71 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ $\alpha = .92$ และ 6) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .51 - .66 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ $\alpha = .75$

การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงหรือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL

จริยธรรมในการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ได้รับการรับรองโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC672649 จากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัย รวมถึงผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัยให้นักเรียนได้ทราบ และการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยขึ้นอยู่กับความสมัครใจของนักเรียน ข้อมูลทั้งหมดถูกนำเสนอในภาพรวมเพื่อประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น โดยไม่มีการระบุชื่อของนักเรียน หากนักเรียนไม่ยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย นักเรียนสามารถยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทันทีและตลอดเวลา

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

นักเรียนเป็นผู้ตอบแบบวัด 420 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 65 ส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 52.62 รองลงมามีอายุ 16 ปี จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 45.48 และส่วนน้อยมีอายุ 17 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.90 ส่วนใหญ่สถานภาพการสมรสของบิดา - มารดา อยู่คู่/อยู่ด้วยกัน จำนวน 268 คน คิดเป็นร้อยละ 63.81 รองลงมาหย่าร้าง/แยกทางกัน จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 31.19 และส่วนน้อยบิดาหรือมารดาเสียชีวิต จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5

2. ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพื่อทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นการใช้สถิติ

การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นโดยใช้การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวแปร (Bivariate Relationship) ด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ความสัมพันธ์ของ ตัวแปรสังเกต 21 ตัวที่มีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกต พบว่า ทุกตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์ทางบวกกัน ($p < .05$) คู่ที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด คือ คู่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการสนับสนุนข้อมูลข่าวสารและตัวแปรการสนับสนุนวัตถุสิ่งของ โดยมีค่าเท่ากับ 0.840 รองลงมา คือ คู่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความหมายในชีวิตและตัวแปรความหวัง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เท่ากับ 0.840 ส่วนคู่ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัวและตัวแปรอัตลักษณ์ทางดิจิทัลโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เท่ากับ 0.342 ดังนั้น เมื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมของข้อมูลที่น่าไปใช้ในการวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้าง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ไม่ควรมีค่าสูงกว่า 0.85 ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Multicollinearity) ผลจากการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทุกค่ามีค่าต่ำกว่า 0.85 ดังนั้น ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีความเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์สมการโครงสร้างต่อไป

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ผลการประมาณค่ารูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐาน หลังการปรับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าดัชนี ได้แก่ $\text{Chi-square} = 498.28$, $\text{df} = 172$, $\text{p-value} = 0.000$, $\text{Chi-square/df} = 2.897$, $\text{RMSEA} = 0.067$, $\text{SRMR} = 0.047$, $\text{CFI} = 0.99$, $\text{NFI} = 0.98$ แม้ว่าเฉพาะเกณฑ์ ค่าไค - สแควร์ จะมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจาก 1) ความซับซ้อนของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีเส้นอิทธิพลหรือค่าพารามิเตอร์จำนวนมาก 2) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ และ 3) ค่าไค - สแควร์ เป็นค่าที่มีความไวต่อการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการแจกแจงแบบปกติหลายตัวแปร (Multivariate Normality) ดังนั้น จึงพิจารณาดัชนีความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุจากค่าอื่นทุกตัวยกเว้นค่าไค - สแควร์ พบว่า อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ทุกค่า

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

ผลการประมาณค่าขนาดและทิศทางอิทธิพล ได้แก่ ค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม แสดงรายละเอียดตามตาราง 1 - 2 และภาพที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและอิทธิพลโดยรวม ระหว่างตัวแปรสาเหตุและผล

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล											
	การเผชิญปัญหา			ความฉลาดทางดิจิทัล			คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก			พฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ	0.35*	-	0.35*	-	-	-	0.45*	-	0.45*	-	0.24*	0.24*
การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน	0.57*	-	0.57*	0.79*	-	0.79*	0.43*	0.07	0.50*	-	0.54*	0.54*
การเผชิญปัญหา	-	-	-	-	-	-	0.39*	-	0.39*	-	0.06	0.06
ความฉลาดทางดิจิทัล	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.48*	-	0.48*
คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.38*	-	0.38*

Chi-square = 498.28, df = 172 p-value = .000, Chi-square/df = 2.897, RMSEA = .067, SRMR = .047, CFI = .99, NFI = .98,

หมายเหตุ: DE หมายถึง อิทธิพลทางตรง (Direct effect), IE หมายถึง อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect), TE หมายถึง อิทธิพลโดยรวม (Total effect), * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลโดยรวม (TE) ระหว่างตัวแปรสาเหตุและตัวแปรผลในโมเดล พบว่า ตัวแปรผลที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหา คือ ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการเผชิญปัญหา (DE = .35, TE = .35, $p < .05$) และการสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการเผชิญปัญหา (DE = .57, TE = .57, $p < .05$) การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความฉลาดทางดิจิทัล (DE = .79, TE = .79, $p < .05$) ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (DE = .45, TE = .45, $p < .05$) การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกเท่ากับ .43 และมีอิทธิพลทางอ้อมส่งผ่านตัวแปรอื่นเท่ากับ .07 (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) ส่งผลให้มีอิทธิพลโดยรวมเชิงบวกเท่ากับ .50 (DE = .43, IE = .07, TE = .50, $p < .05$) และการเผชิญปัญหา มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (DE = .39, TE = .39, $p < .05$) ความฉลาดทางดิจิทัล มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลมากที่สุด (DE = .48, TE = .48, $p < .05$) คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล (DE = .38, TE = .38, $p < .05$) การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน มีอิทธิพลโดยรวมเชิงบวกต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล เท่ากับ .54 โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรส่งผ่านในโมเดลแบบอิทธิพลทางอ้อมเพียงอย่างเดียว (IE = .54, TE = .54, $p < .05$) ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ มีอิทธิพลโดยรวมเชิงบวกต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล เท่ากับ .24 โดยเป็นการส่งอิทธิพลทางอ้อมผ่านตัวแปรอื่นในโมเดลเช่นเดียวกัน (IE = .24, TE = .24, $p < .05$) และการเผชิญปัญหา พบว่า ไม่มีอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล (IE = .06, TE = .06, $p < .05$) เมื่อพิจารณาดัชนีความสอดคล้องของโมเดลสมการโครงสร้างกับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนดีและยอมรับได้

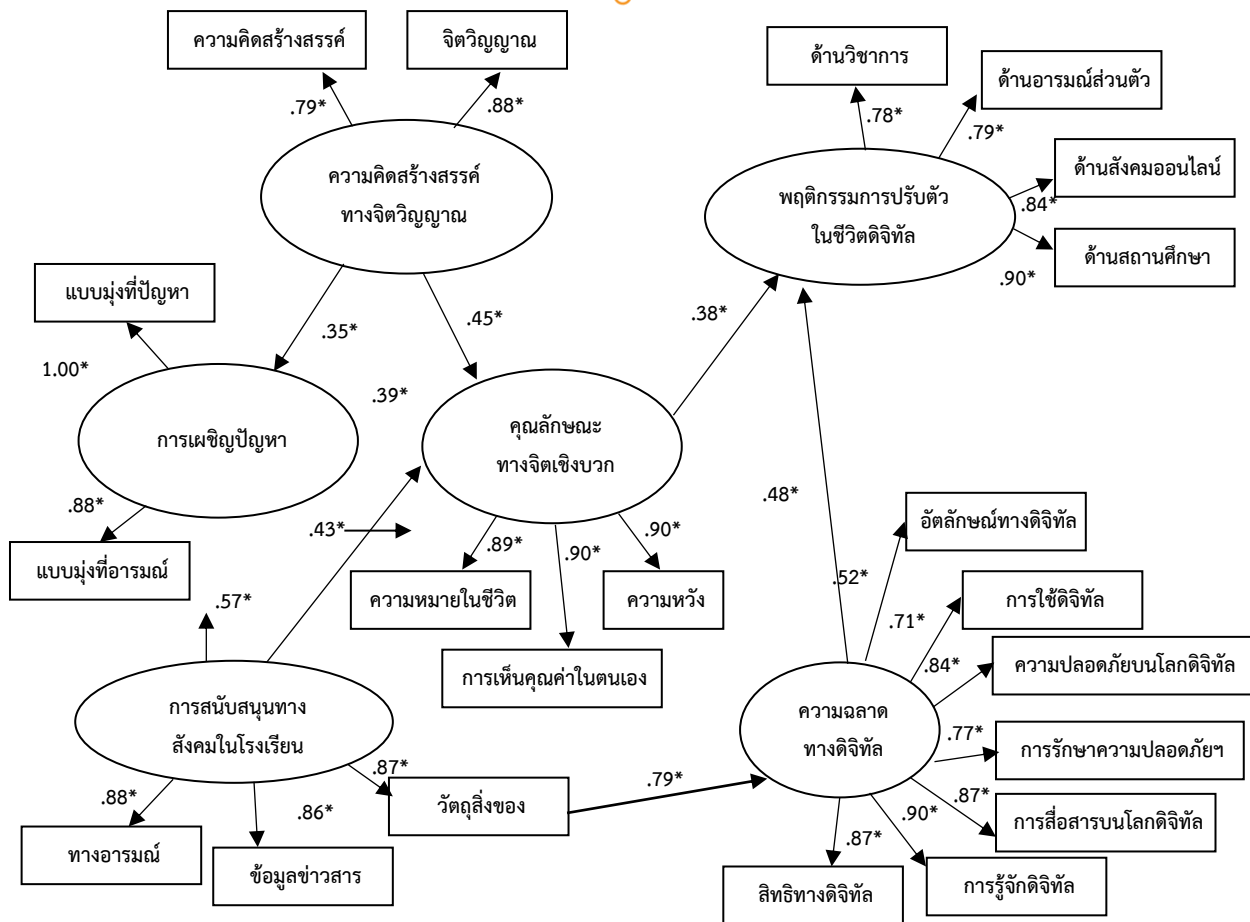


ตารางที่ 2 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานจากค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรเหตุและผล

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรที่ได้รับอิทธิพล ทางตรงเชิงบวก	ค่าน้ำหนัก อิทธิพล	ค่าน้ำหนัก อิทธิพลรวม	ผลการทดสอบ สมมติฐาน
ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ	การเผชิญปัญหา	.35*	.35*	สนับสนุน
	คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก	.45*	.45*	สนับสนุน
	พฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล	-	.24*	สนับสนุน
การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน	การเผชิญปัญหา	.57*	.57*	สนับสนุน
	ความฉลาดทางดิจิทัล	.79*	.79*	สนับสนุน
	คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก	.43*	.50*	สนับสนุน
	พฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล	-	.54*	สนับสนุน
การเผชิญปัญหา	คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก	.39*	.39*	สนับสนุน
	พฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล	-	.06	ไม่สนับสนุน
ความฉลาดทางดิจิทัล	พฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล	.48*	.48*	สนับสนุน
คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก	พฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล	.38*	.38*	สนับสนุน

หมายเหตุ: * $P < .05$

จากตารางที่ 2 เมื่อนำค่าน้ำหนักอิทธิพลที่ได้จากการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างมาจับคู่เทียบกับสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ เพื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า กลุ่มสมมติฐานที่ได้รับการสนับสนุนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ: ส่งผลเชิงบวกในการพัฒนาการเผชิญปัญหา (.35*) คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (.45*) และส่งผลโดยรวมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล (.24*) ซึ่งส่งผลให้สมมติฐานที่เกี่ยวข้องได้รับการสนับสนุนทั้งหมด การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน: สามารถขับเคลื่อนตัวแปรรับอิทธิพลทุกตัวในโมเดลได้อย่างโดดเด่น โดยสนับสนุนสมมติฐานอิทธิพลเชิงบวกต่อการเผชิญปัญหา (.57*) ความฉลาดทางดิจิทัล (.79*) คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (.50*) และพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล (.54*) ความฉลาดทางดิจิทัล และคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ต่างได้รับการสนับสนุนว่าเป็นปัจจัยเชิงเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลอย่างแท้จริง (.48* และ .38* ตามลำดับ) และการเผชิญปัญหา: ได้รับการสนับสนุนว่ามีอิทธิพลเชิงบวกต่อการส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (.39*) และที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสถิติ ซึ่งมีเพียง 1 สมมติฐานเท่านั้นที่ไม่ได้รับการสนับสนุน คือ อิทธิพลของการเผชิญปัญหาที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล เนื่องจากค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลรวมมีค่าเพียง .06 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 1 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการเผชิญปัญหา คุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่มีต่อความฉลาดทางดิจิทัลและพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัล

เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 2 และภาพที่ 1 ที่แสดงให้เห็นถึงขนาดและทิศทางของตัวแปรสาเหตุต่าง ๆ ซึ่งสามารถสรุปค่าน้ำหนักอิทธิพลของตัวแปรผลที่ได้รับอิทธิพลทางตรงและทางอ้อม สามารถสรุปผลการทดสอบสมมติฐานตามเส้นอิทธิพลได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก มีน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ .35 และ .45 ตามลำดับ และความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัล มีน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ .24 โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรการเผชิญปัญหาและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก และความฉลาดทางดิจิทัล มีน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ .57, .79 และ .50 ตามลำดับ และการสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัล มีน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ .54 โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรความฉลาดทางดิจิทัล การเผชิญปัญหาและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก มีน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ .39 แต่การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัล มีค่าน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ .06 คุณลักษณะทางจิตเชิงบวกและความฉลาดทางดิจิทัลมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัล มีน้ำหนักอิทธิพลเท่ากับ .38 และ .48 ตามลำดับ จึงยอมรับสมมติฐาน

อภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จะเห็นได้ว่าเป็นไปตามแนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาร่วมสมัย ที่มองปรากฏการณ์ การปรับตัวของมนุษย์ว่าเป็นผลลัพธ์จากการปฏิสัมพันธ์อย่างเป็นระบบระหว่างทรัพยากรภายในตัวบุคคลและ ทรัพยากรทางสิ่งแวดล้อม โดยสอดคล้องกับทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงของ Corry, D. A. S. et al. ที่อธิบายว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับวิกฤต ความเครียด หรือการเปลี่ยนผ่านของยุคสมัย ตามช่วงชีวิต กลไกการเผชิญ ปัญหาที่มีประสิทธิภาพสูงสุดไม่ใช่การเผชิญปัญหาแบบประคองตัว (Substantive Coping) แต่ต้องเป็น “การเผชิญ ปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง” ซึ่งเป็นกระบวนการยกระดับจิตใจและทางปัญญาอย่างเป็นระบบ โดยกระบวนการนี้ จะทำหน้าที่เป็นกลไกกลาง (Mediating Mechanism) ที่คอยแปรเปลี่ยนพลังสนับสนุนทางสังคมและความคิด สร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ ให้กลายเป็น “คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก” และถักทอไปสู่การสร้าง “ความฉลาด ทางดิจิทัล” การเผชิญปัญหาในลักษณะนี้จะสร้างสภาวะจิตใจที่ยืดหยุ่นและงอกงามใหม่ (Post-traumatic Growth) ทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ หรือพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลได้ในที่สุด โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่เชื่อมโยงกันเป็นทอด ๆ เช่นนี้ จึงส่งผลให้โมเดลเชิงโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญ (Corry, D. A. S. et al, 2014) และยังสอดคล้อง กับแนวคิดโมเดลความสัมพันธ์ของความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus, R. S. & Folkman, S. ที่ชี้ให้เห็นว่า การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมปรับตัวต่อสถานการณ์ใด ไม่ได้เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกโดยตรง แต่เกิดจากกระบวนการปฏิสัมพันธ์ (Transaction) และการประเมินเชิงปัญญา (Cognitive Appraisal) โดยมี “การสนับสนุนทางสังคม” ทำหน้าที่เป็นทรัพยากรทางสิ่งแวดล้อม (Environmental Resources) ที่คอยโอบอุ้ม และบรรเทาความวิตกกังวล และมี “ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ” ทำหน้าที่เป็นทรัพยากรภายในตัวบุคคล (Personal Resources) เมื่อนักเรียนรับรู้ว่าตนเองมีแรงสนับสนุนจากครูและเพื่อนในโรงเรียน ประกอบกับมีความลึกซึ้ง ทางจิตใจและคิดยืดหยุ่นเชิงสร้างสรรค์ ทรัพยากรทั้งสองส่วนนี้จะร่วมกันขับเคลื่อนกระบวนการประเมินสถานการณ์ (Appraisal Process) ทำให้นักเรียนไม่มองความเปลี่ยนแปลงในโลกดิจิทัลหรือความกดดันทางการเรียนเป็นภัยคุกคาม แต่กลับมองเป็น “ความท้าทาย” (Challenge Appraisal) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้เกิดการเลือกใช้ กลยุทธ์การรับมือเชิงรุก และส่งผลปลายทางไปยังพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลที่มีประสิทธิภาพ ทั้งในมิติ การเรียน อารมณ์ และสังคมออนไลน์ (Lazarus, R. S. & Folkman, S., 1984) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Martínez-Martí, M. L. & Ruch, W. ที่พบว่า คุณลักษณะเชิงบวกและการสนับสนุนทางสังคมส่งผลโดยตรงต่อ ระดับความสำเร็จในการปรับตัว (Martínez-Martí, M. L. & Ruch, W., 2016) และงานวิจัยของ Myruski, S. et al. เกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาและการปรับตัวบนโลกไซเบอร์ของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีทักษะการคิด เชิงนวัตกรรมร่วมกับการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะมีอัตราการเกิดพฤติกรรมปรับตัวทางเทคโนโลยี ที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มอื่น และมีแนวโน้มใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับเส้นทางอิทธิพล ที่ส่งผ่านไปยังความฉลาดทางดิจิทัลและพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของนักเรียน (Myruski, S. et al., 2025)

จากผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล โดยส่งอิทธิพลผ่านการเผชิญปัญหาและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ข้อค้นพบที่น่าสนใจชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการระหว่างการคิดเชิงสร้างสรรค์และความลึกซึ้งทางจิตวิญญาณภายในตัวนักเรียนเป็นทรัพยากรภายในตัวบุคคล (Personal Resources) ที่สำคัญยิ่ง เมื่อพิจารณาในมิติสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งเติบโตมาในบริบทวัฒนธรรมพุทธศาสนาและการสั่งสอนทางสังคมที่หล่อหลอมเรื่องสติปัญญา และการปล่อยวาง มิติทางจิตวิญญาณของวัยรุ่นไทยจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่หมายถึง “ยึดเหนี่ยวทางจิตใจและการเห็นคุณค่าในชีวิต” เมื่อรวมเข้ากับความคิดสร้างสรรค์ของเด็กยุคใหม่ จึงกลายเป็นศักยภาพในการแสวงหาทางออกใหม่ ๆ อย่างมีสติ ท่ามกลางภาวะความกดดันของการเปลี่ยนผ่านสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และการรับมือกับสิ่งเร้าในโลกดิจิทัล เมื่อต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤตหรือความเปลี่ยนแปลง ความสามารถในการคิดยืดหยุ่นร่วมกับความสงบทางจิตใจจะช่วยให้นักเรียนเกิดกลไกการประเมินสถานการณ์ใหม่เชิงปัญญา (Cognitive Reappraisal) แสวงหาแนวทางการเผชิญปัญหาเชิงรุก และกระตุ้นให้เกิดสภาวะจิตวิทยาเชิงบวก อันได้แก่ ความหวัง และการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง ซึ่งพลังอำนาจภายในเหล่านี้จะถูกส่งผ่านไปขับเคลื่อนพฤติกรรมการปรับตัวในโลกดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Coping Theory) ของ Corry, D. A. S. et al. ที่ระบุว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจเป็นแกนหลักที่แปรเปลี่ยนความกดดันให้กลายเป็นการเติบโต (Corry, D. A. S. et al, 2014) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cena, J. B. & Bual, J. M. ที่ค้นพบว่าอัตลักษณ์ทางจิตวิญญาณและการคิดเชิงสร้างสรรค์ในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุทางบวกสูงกับการเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Cena, J. B. & Bual, J. M., 2021) ตลอดจนงานวิจัยของ Ho, S. & Kozhevnikov, M. ที่ยืนยันว่าความยืดหยุ่นทางปัญญาที่เกิดจากกระบวนการคิดสร้างสรรค์ทำหน้าที่เป็นกลไกส่งผ่านอิทธิพลเชิงบวกไปสู่สภาวะและการปรับตัวเชิงพฤติกรรมของเยาวชน (Ho, S. & Kozhevnikov, M., 2023)

ในส่วนของการศึกษาตามสมมติฐาน ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก และความฉลาดทางดิจิทัล และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรการเผชิญปัญหา คุณลักษณะทางจิตเชิงบวก และความฉลาดทางดิจิทัล ข้อค้นพบที่น่าสนใจในส่วนนี้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะมิติการสนับสนุนทางอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร และวัตถุสิ่งของจากครูและกลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลสูงมากเท่ากับ .79 ซึ่งเมื่อพิจารณาประกอบกับบริบทมิติสังคมไทย โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในจังหวัดเพชรบูรณ์ ข้อค้นพบนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงปรากฏการณ์ทางสังคมของการเปลี่ยนผ่านสถานศึกษาใหม่ (School Transition) จากระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสู่มัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นไทยในต่างจังหวัดช่วงชั้นปีนี้ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมใหม่ ทั้งเพื่อนร่วมชั้น ครูผู้สอน และความคาดหวังทางวิชาการที่สูงขึ้น ในช่วงเวลาแห่งการปรับตัวนี้ นักเรียนยังต้องพึ่งพาคำแนะนำและการโอบอุ้มจากครูและกลุ่มเพื่อนเพื่อเป็น “พื้นที่ปลอดภัย” (Safe Zone) ในการช่วยคัดกรองข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนเป็นเกราะป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันในการปรับตัวบนโลกออนไลน์ บริบทวัฒนธรรมไทย

ที่เน้นสัมพันธภาพและการพึ่งพิงกันในโรงเรียน ทำให้สภาพแวดล้อมในโรงเรียนที่ปลอดภัยและเกื้อหนุนกลายเป็นฐานรากสำคัญในการหล่อหลอมทักษะการเรียนรู้เท่าทันและการสื่อสารบนโลกออนไลน์อย่างปลอดภัย เมื่อนักเรียนรับรู้ถึงการโอบอุ้มทางสังคม จะช่วยบรรเทาความตึงเครียด บ่มเพาะพลังใจเชิงบวก และผลักดันให้นักเรียนกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาโดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งสอดคล้องกับโมเดลของความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus, R. S. & Folkman, S. และข้อค้นพบของ Rueger, S. Y. et al. ที่ระบุว่าการสนับสนุนจากครูและเพื่อนช่วยลดความเปราะบางทางอารมณ์ในวัยรุ่น (Lazarus, R. S. & Folkman, S., 1984); (Rueger, S. Y. et al., 2010) รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ Huang, Y. & Abdullah, M. N. ที่พบว่า ระบบนิเวศในโรงเรียน (School Ecosystem) ทำหน้าที่เป็นทั้งตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) และตัวแปรต้นทางที่ส่งอิทธิพลเชิงบวกต่อการสร้างเสริมกลยุทธ์การเผชิญปัญหาและการปรับตัวทางวิชาการและสังคมของนักเรียนในยุคดิจิทัล (Huang, Y. & Abdullah, M. N., 2026)

นอกจากนี้ ผลการศึกษา ยังพบว่า การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล มีค่าอิทธิพลเท่ากับ .06 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อค้นพบที่น่าสนใจในส่วนนี้ชี้ให้เห็นว่า กระบวนการเผชิญปัญหา ส่งผลโดยตรงต่อการยกระดับความหวัง ความหมายในชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ แต่ว่ากลับส่งอิทธิพลทางอ้อมไปยังพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลค่อนข้างน้อย (.06) และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏการณ์นี้อาจอธิบายได้ตามหลักทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ว่า กลยุทธ์การเผชิญปัญหานั้นไปที่การจัดการสภาวะอารมณ์และการประเมินความคิดภายในตัวบุคคล (Internal State) เป็นหลัก จึงส่งผลสะท้อนต่อโครงสร้างคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกภายในใจโดยตรง แต่การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมปรับตัวออกมาภายนอกในบริบทเฉพาะ เช่น การปรับตัวในชีวิตดิจิทัล จำเป็นต้องอาศัยทักษะเฉพาะด้าน เช่น ความฉลาดทางดิจิทัล มาร่วมขับเคลื่อนด้วย ลำพังเพียงกลไกการเผชิญปัญหภายในจึงยังไม่เพียงพอที่จะส่งอิทธิพลทางอ้อมอย่างเด่นชัด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Mallillina, L. L. D. & Dolbab, S. Q. ที่ระบุว่ากลยุทธ์การรับมือความเครียดจะส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวบนโลกดิจิทัลได้อย่างสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้รับการกระตุ้นผ่านระบบการรู้คิดหรือทักษะด้านดิจิทัลที่ตรงบริบทเสียก่อน (Mallillina, L. L. D. & Dolbab, S. Q., 2026)

ในท้ายที่สุดจากผลการศึกษาตามสมมติฐาน ยังพบว่า คุณลักษณะทางจิตเชิงบวกและความฉลาดทางดิจิทัลมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัล ข้อค้นพบที่น่าสนใจในส่วนนี้ชี้ให้เห็นว่า ทั้งคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (ความหวัง ความหมายในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง) ซึ่งเป็นทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) และความฉลาดทางดิจิทัลทั้ง 7 มิติ ซึ่งเป็นทุนทางปัญญาและทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ต่างร่วมกันเป็นปัจจัยทำนาย (Predictors) ปลายทางที่มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะความฉลาดทางดิจิทัลที่มีน้ำหนักอิทธิพลสูงที่สุด (.48) ชี้ให้เห็นว่าทักษะการบริหารจัดการอัตลักษณ์ ความปลอดภัย และสิทธิบนโลกดิจิทัล เป็นเครื่องมือที่จับต้องได้และพร้อมใช้งานที่สุดสำหรับวัยรุ่นในการตอบสนองและปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตดิจิทัล ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Mallillina, L. L. D. & Dolbab, S. Q. ที่ระบุว่า เป็นเกราะป้องกันและตัวขับเคลื่อนเชิงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตออนไลน์ของวัยรุ่น (Mallillina, L. L. D. & Dolbab, S. Q., 2026) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Febrieta, D. & Gina, F. ที่ว่า ความสมบูรณ์ของสภาวะทางจิต

และการมีคุณลักษณะเชิงบวกในชีวิตเมื่อรวมกับความสามารถเชิงดิจิทัลที่ฉลาดเฉลียวจะเป็นปัจจัยสำคัญกำหนดระดับความสำเร็จของการปรับตัวแบบพหุมิติ (Multidimensional Adaptation) ของเยาวชนในยุคเปลี่ยนผ่านทางเทคโนโลยี (Febrieta, D. & Gina, F., 2024)

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีความฉลาดทางดิจิทัลและคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกเป็นปัจจัยทำนายทางตรงต่อพฤติกรรมปรับตัวในชีวิตดิจิทัล ขณะที่การสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนและความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณเป็นปัจจัยต้นทางสำคัญ และจากการศึกษาอิทธิพล พบว่า ความฉลาดทางดิจิทัลมีน้ำหนักอิทธิพลทางตรงสูงสุด (.48) และสถานศึกษามีอิทธิพลทางอ้อมรวมสูงสุด (.54) ผู้บริหารโรงเรียนจึงควรขับเคลื่อนนโยบายสร้างระบบนิเวศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและสนับสนุนให้มีพื้นที่ปฏิบัติจริง (Digital Sandbox) ในการฝึกทักษะความฉลาดทางดิจิทัล อย่างเป็นรูปธรรม แทนการเน้นเพียงเทคโนโลยีเชิงทฤษฎี ขณะเดียวกัน ครูผู้สอนและครูแนะแนวควรนำกระบวนการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน เพื่อฝึกกระบวนการคิดยืดหยุ่นเชิงสร้างสรรค์ บ่มเพาะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อันได้แก่ การสร้างความหวัง การสร้างความหมายในชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองให้นักเรียน เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงและช่วยให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลได้อย่างสมบูรณ์และยั่งยืน จึงมีข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป คือ 1) การศึกษาครั้งต่อไปควรต่อยอดด้วยการวิจัยเชิงทดลอง ในลักษณะการสร้างโปรแกรมเชิงทดลอง หรือการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางจิตวิญญาณ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และความฉลาดทางดิจิทัลในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งควรออกแบบการวิจัยเชิงทดลองแบบมีการติดตามผลระยะยาว เพื่อประเมินความคงทนของพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดกลไกการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพ และมีแนวทางการปรับตัวเชิงพฤติกรรมที่เท่าทันต่อสภาวะการณ์ที่ผันผวนในยุคดิจิทัลได้อย่างแท้จริง และ 2) ควรพิจารณาเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยเพิ่มการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับนักเรียน ครู และผู้ปกครอง หรือเข้ามามีส่วนร่วมแก้ปัญหาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งและรอบด้านเกี่ยวกับบริบทและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการปรับตัวในชีวิตดิจิทัลของนักเรียนในมิติที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ปริญญ์ ไชยนิชัย. (2568). การจัดการความรู้ของวัยรุ่นในสังคมดิจิทัลด้วยการจัดการบุคลิกภาพด้านการใช้ซอฟต์แวร์ผ่านศักยภาพในการสื่อสาร. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 51(1), 85-114.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์. (2565). รายงานสารสนเทศทางการศึกษา ประจำปีการศึกษา 2565. เพชรบูรณ์: กลุ่มนโยบายและแผน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเพชรบูรณ์.
- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล. (2566). แผนแม่บทการส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัลประเทศไทย ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2566-2570). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม.

- Ali, A. S. (2026). Technostress and Coping in the Digital Workplace: A Systematic Review of Stress Creators, Coping Strategies, and Organizational Moderators. *Policy Journal of Social Science Review*, 4(3), 112-128.
- Cena, J. B. & Bual, J. M. (2021). Spiritual Well-Being of Senior High School Students of Philippine Public Schools. *Philippine Social Science Journal*, 4(4), 50-61.
- Corry, D. A. S. et al. (2013). The creativity-spirituality construct and its role in transformative coping. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(10), 979-990.
- Corry, D. A. S. et al. (2014). Harnessing the mental health benefits of the creativity-spirituality construct: Introducing the theory of transformative coping. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(2), 89-110.
- Dienlin, T. & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135-142.
- DQ Institute. (2019). DQ global standards report: Common framework for digital literacy, skills and readiness. Retrieved July 17, 2026, from <https://www.dqinstitute.org/wp-content/uploads/2019/03/DQGlobalStandardsReport2019.pdf>
- Febrieta, D. & Gina, F. (2024). Empowering Adolescents in the Digital Era: A Comprehensive Approach to Digital Well-being. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Science*, 3(3), 143-150.
- Hair, J. F. et al. (2019). *Multivariate Data Analysis*. (8th ed.). Boston: Annabel Ainscow.
- Hamilton, V. & David, M. (1979). *Human stress and cognition : an information processing approach*. Chichester: Wiley.
- Himani, B. et al. (2025). The Role of Internet of Things (IoT), Smart Devices, and Data Integration in Transforming Business Operations. *European Economics Letters*, 15(2), 3035-3046.
- Ho, S. & Kozhevnikov, M. (2023). Cognitive style and creativity: The role of education in shaping cognitive style profiles and creativity of adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 93(4), 978-996.
- Huang, Y. & Abdullah, M. N. (2026). Influences of teacher and peer support on academic motivation of adolescents from divorced families: mediating effect of academic resilience. *Humanit Soc Sci Commun*. <https://doi.org/10.1057/s41599-026-08379-2>.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mallillina, L. L. D. & Dolbab, S. Q. (2026). Digital intelligence (DQ): demands and challenges in the educational system. *Journal of Digital and Learning and Distance Education (JDLDE)*, 4(8), 1845-1854.

- Martínez-Martí, M. L. & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, and social support. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Myruski, S. et al. (2025). Adolescent Coping and Social Media Use Moderated Anxiety Change during the COVID-19 Pandemic Buss The Pennsylvania State University. *Journal of Adolescence*, 96, 177-195. <https://doi.org/10.1002/jad.12267>.
- Rueger, S. Y. et al. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 47-61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>.
- We Are Social & Meltwater. (2025). Digital 2025: Global Overview Report. Retrieved July 17, 2026, from <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>