

การศึกษาวิธีการปรับตัวตามการรับรู้ต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤติ COVID-19
The Study of Perception Adjustment in Relation to Psychological Well-being
of Students in Rajabhat Mahasarakham University After COVID-19 Crisis

โชติกา ธรรมวิเศษ¹

E-mail: chotikathamviset@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการปรับตัว สุขภาวะจิต และความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤติ COVID-19 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 171 คน โดยได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามวิธีการปรับตัว มีค่าความเชื่อมั่น .859 และแบบสอบถามสุขภาวะทางจิต มีค่าความเชื่อมั่น .884 สถิติที่ใช้ ประกอบด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการปรับตัวแบบมุ่งแก้ปัญหา (=3.96, S.D=.59) และการจัดการอารมณ์ (=3.57, S.D=.50) โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 74.3 ใช้วิธีการปรับตัวด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหา และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีสุขภาวะทางจิตโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี (=3.69, S.D=0.49) และจากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่าวิธีการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ($r=.646, P=.000$) โดยวิธีมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาวะทางจิต($r=.538, P=.000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: วิธีการปรับตัว การรับรู้ สุขภาวะทางจิต

Abstract

The purposes of this study are discovering the adjustment methods, psychological well-being and relation of adjustment methods and the psychological wellbeing of the students in Rajabhat Mahasarakham University, Mahasarakham Province, after COVID-19 crisis. A sample group of this study comprised 171 undergraduate students, they were selected by the Simple random sampling. The questionnaires of biosocial factor, adjustment methods (cronbach's Alpha =.859) and psychological well-being (cronbach's Alpha=.884) were used for collecting the data from the sample group. Then, the statistical methods such as percentage, average, standard deviation were used for analyzing the data.

Results of the research were as follows: The average of psychological well-being level of the sample group was high (= 3.69, S.D=0.49). For comparing the adjustment methods: problem focus (=3.96, S.D=0.59) and emotion focus (=3.57, S.D=0.50), the most of samples used the problem focus coping more than the emotion focus coping (74.3%). By analyzing the correlation of adjustment methods and psychological well-being level are correlated ($p<.05$), this study found that adjustment methods used the problem focus coping are correlated ($p <.05$).

Keywords: Adjustment methods, perception, psychological well-being

ความเป็นมาของปัญหา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ให้ความหมายคำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่มนุษย์สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล นอกจากนี้ ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้อธิบายว่า สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาสุขภาวะแต่ละด้านอาจมีองค์ประกอบด้านละ 4 รวมเป็นสุขภาวะ $4 \times 4 = 16$ ดังนั้น สุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย พิษ ปลอดภัย มีสัมมาชีพ สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ สุขภาวะทางสังคม ประกอบด้วย สังคมสุสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ สุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาเรียนรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ (ประเวศ วะสี, 2551) ส่วนริฟ

¹ อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

(ryff.1989: 1069-1081 อ้างใน กนกขวัญ สิงหสม, 2549) กล่าวว่าสุขภาพทางจิต นั้นมิติที่สามารถศึกษาต้องประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (self Acceptance) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with others) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมจัดทำกระทำสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive in life) ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) จะเห็นได้ว่าสุขภาพมิได้มองแต่เพียงร่างกายเพียงอย่างเดียวเท่านั้น หากแต่เป็นการมององค์รวมของบุคคล เมื่อบุคคลมีสุขภาพหรือสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและสังคมย่อมเป็นผู้ที่มีสภาวะที่ดีและช่วยให้ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ตรงข้ามหากมีสภาวะที่ไม่ดีก็ส่งผลกระทบต่อบุคคลเหล่านั้น โดยเฉพาะเยาวชนในปัจจุบันต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่เป็นไปอย่างรวดเร็วทำให้เยาวชนต้องปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่เกิดขึ้นในปี 2019 เนื่องจากการระบาดของโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ (COVID-19) ซึ่งอาการผู้ที่ได้รับเชื่อจะมีอาการคล้ายไข้หวัดทั่วไป คือ ไข้ ไอ และมีน้ำมูก บางรายมีอาการไม่รุนแรง บางรายแสดงอาการชัดเจนจนถึงขั้นเสียชีวิต ซึ่งการระบาดของโรคดังกล่าวได้แพร่กระจายไปทั่วโลก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในสังคมครั้งใหญ่ อันเนื่องมาจากการติดต่อและการแพร่กระจายของไวรัสโคโรนาที่สามารถส่งผ่านจากคนสู่คนได้โดยการไปสัมผัส การจาม ไอหรือสัมผัสกับเชื้อโรคโดยตรง ดังนั้นเมื่อไวรัสโคโรนาเกิดการระบาดทั้งในและต่างประเทศจึงได้มีมาตรการในการควบคุมการแพร่ระบาดโดยการกักตัวอยู่ที่บ้าน ซึ่งจากเหตุการณ์ดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและอาชีพต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม แม้ว่าการดำเนินชีวิตของคนในสังคมหลังวิกฤต COVID -19 จะมีการผ่อนปรนในการดำเนินชีวิต ทั้งเรื่อง การท่องเที่ยว การทานข้าวนอกบ้าน การดูหนัง แต่อย่างไรก็ตามก็ยังคงมีการเฝ้าระวังอยู่ตลอดเวลา ทำให้คนในสังคม มีความวิตกกังวล ความเครียดสะสม จากการเดินทาง จากอาชีพที่ได้รับผลกระทบทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

ในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นหน่วยงานที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาด COVID-19 เช่นเดียวกับกับหน่วยงานอื่นๆ อันเนื่องมาจากสถานศึกษาไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามปกติ ผู้สอนต้องออกแบบการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ โดยการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการบริหารจัดการ หลายมหาวิทยาลัยมีการจัดเตรียมระบบเพื่อรองรับการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ซึ่งเป็นหน่วยงานในระดับอุดมศึกษาได้มีการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนเช่นเดียวกัน เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วการจัดการเรียนการสอนต้องทันกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ application ต่างๆ มาช่วยในการจัดการเรียนให้มีประสิทธิภาพให้มากที่สุด การเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการเรียนการสอนอย่างรวดเร็วครั้งนี้ส่งผลกระทบต่อ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนในระดับมัธยมศึกษาและต้องปรับตัวกับวิธีการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ในระดับอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม เป็นคณะที่มีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เข้ามาเรียนจำนวนมาก ในปีการศึกษา 2563 คณะครุศาสตร์มีนักศึกษาเข้าเรียนในหลักสูตร ค.บ. 4 ปี จำนวนถึง 806 คน นักศึกษาที่เข้ามาเรียนในหลักสูตร ค.บ. 4 ปี ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของหลักสูตรหลายประการ เช่น การออกไปโรงเรียนที่นักศึกษาต้องเตรียมพร้อมออกไปสังเกตโรงเรียนในชั้นปีที่ 2 การเตรียมความพร้อมด้านภาษาอังกฤษ ทักษะทางดิจิทัล และเตรียมความพร้อมในการสอบเพื่อขอรับใบประกอบวิชาชีพครู ประกอบกับนักเรียนชั้นปีที่ 1 ต้องมาเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงการสอนจากรูปแบบปกติมาเป็นรูปแบบออนไลน์ นักศึกษาต้องเรียนรู้ application ต่างๆ ที่ผู้สอนแต่ละรายวิชาหยิบยกนำมาใช้ อีกทั้งนักศึกษาต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันเนื่องมาจากสถานที่เรียน เพื่อสอนอาจารย์ผู้สอน เปลี่ยนจากการเรียนมัธยมมาสู่ระดับอุดมศึกษา การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เป็นอย่างรวดเร็วอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตของผู้เรียนไม่มากนักน้อย อีกทั้งข้อมูลสถาบันรามจิตติในปี 2551-2552 ระบุว่า สุขภาพทางจิตของเยาวชนอายุระหว่าง 19-25 ปี มีความพยายามฆ่าตัวตายสูงถึง 75 คน ในจำนวน 1 แสนคน ซึ่งเกิดจากสภาพปัญหาและการปรับตัวของเยาวชน โดย โสภาวดี บุญฤทธิกิจ (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สอดคล้องกับขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา นัยนันท จิตประพันธ์ พันธ์ยา วรณวิไล และเกษศิรินทร์ ภูเพชร (2559: 146-159) ได้ศึกษาสภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาอาชีวศึกษา พบว่า สาขาที่เรียนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพด้านความบกพร่องทางสังคม นอกจากนี้การปรับตัวมีความสำคัญต่อมนุษย์เพราะการปรับตัวเป็นการแก้ปัญหาให้มนุษย์อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถเผชิญกับปัญหาด้านการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต ซึ่ง นิลญา อาภรณ์กุล ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร (2560: 631-645) ได้ศึกษาการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ซึ่งพบว่า การปรับตัวกับความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กันและความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยทำนายปัญหาการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของซิสซาพัซซ์ ซูทอง (2560: 1573-1582) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง พบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า การปรับตัวกับสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน อีกทั้งสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความกดดันก็เป็นส่วนที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ไม่ดี

ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการปรับตัวและสภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ภายหลังจากผ่านวิกฤตโควิด (COVID-19) เนื่องจากผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้สอนและให้บริการทางวิชาการสำหรับนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ ทั้งเรื่องสังคม การเรียน ทำให้การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับกับวิธีการปรับตัวของนักศึกษาที่มีวิธีการปรับตัวแบบเผชิญปัญหา หรือปรับตัวแบบจัดการอารมณ์ รวมถึงสภาวะทางจิตหลังผ่านวิกฤต COVID-19 อันเนื่องมาจากการเผชิญกับวิธีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์ รวมถึงการเผชิญการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อจะได้ข้อมูลในการปรับปรุงการจัดการเรียนการสอน กิจกรรมพัฒนานักศึกษา หรือให้ความช่วยเหลือ และเยียวยาสุขภาพจิตเพื่อให้นักศึกษาสามารถสำเร็จการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤต COVID-19
2. เพื่อศึกษาสภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤต COVID-19
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรับตัวกับสภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤต COVID-19

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาวิธีการปรับตัวตามการรับรู้ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤต COVID-19 ศึกษาสภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤต COVID-19 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรับตัวตามการรับรู้กับสภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤต COVID-19

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ คณะครุศาสตร์ ที่เข้าศึกษาต่อในปีการศึกษา 2563 และมีสถานภาพกำลังศึกษาอยู่ จำนวน 806 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ที่เข้าเรียนในปีการศึกษา 2563 ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 171 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามวิธีการปรับตัวและสภาวะทางจิต โดยผู้วิจัยสร้างจากการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยแล้วนำมาสร้างแบบสอบถามจากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยพิจารณาเนื้อหา และภาษาที่ใช้ว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ โดยมีค่า IOC=0.66-1.00 แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลอง Try out กับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ซึ่งมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้ววิเคราะห์หาความเชื่อมั่น นำมาปรับปรุงแล้วจัดทำเป็นแบบสอบถามโดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา ค่าใช้จ่ายรายได้ ประจำเดือน การมีโรคประจำตัว ลักษณะครอบครัว อาชีพบิดา อาชีพมารดา รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับวิธีการปรับตัว โดยได้แนวคิดมาจาก Lazarus&Folkman (1969) ประกอบด้วย 1. วิธีการมุ่งแก้ปัญหา (Problem focus coping) 2. วิธีการจัดการกับอารมณ์ (Emotion focus coping) ลักษณะแบบสอบถาม เป็น Rating scale เป็น 5 ระดับ คือ ไม่เคยใช้ ใช้น้อย ใช้นานกลาง ใช้น้อยมาก ใช้นานมาก แบบสอบถามมีทั้งหมด 27 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .859 (cronbach's Alpha =.859) แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับวิธีการที่ต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ประกอบด้วย วิธีการมุ่งแก้ปัญหา (Problem focus coping) (16 ข้อ) ได้แก่ข้อที่ 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27 วิธีการจัดการกับอารมณ์ (Emotion focus coping) (11 ข้อ) ได้แก่ข้อที่ 1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 23

ตอนที่ 3 คำถามด้านสภาวะทางจิต โดยได้แนวคิดมาจาก ริฟ (ryff,1989) ประกอบด้วยการรับรู้ 6 มิติ ดังนี้ การยอมรับตนเอง (self Acceptance) การมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with others) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมจัดทำกระทำสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive in

life) ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) ลักษณะแบบสอบถาม เป็น Rating scale เป็น 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก มากที่สุดแบบสอบถามมีทั้งหมด 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .884 (cronbach's Alpha=.884) ประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (self Acceptance) (9 ข้อ) ข้อที่ 1-9 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with others) (10 ข้อ) ข้อที่ 10-19 ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) (5 ข้อ) ข้อที่ 20-24 ความสามารถในการควบคุมจัดทำกระท่างสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) (8 ข้อ) ข้อที่ 25-32 จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive in life) (7 ข้อ) ข้อที่ 33-39 ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) (11 ข้อ) ข้อที่ 40-50 โดยเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 28 ข้อ ข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 22 ข้อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอความอนุเคราะห์ไปยังอาจารย์ประจำวิชาที่สอนในกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มไว้และประสานประธานหลักสูตรเพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้ประสานไว้ เก็บแบบสอบถามได้ 171 ชุด คิดเป็น 21.21% ของประชากรทั้งหมด ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก (นิศาชล รัตนมณี และ ประสพชัย พสุนนท์, 2019) จากนั้นตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้คัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่ตอบสมบูรณ์แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS for window โดยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละชุดของกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกที่สมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์

5.2 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้วยการวิเคราะห์ แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

5.3 วิเคราะห์วิธีการปรับตัวและสุขภาวะทางจิต โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.4 หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรับตัวและสุขภาวะทางจิต โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน Pearson 's Correlation Coefficient

ผลการวิจัย

1. ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็น 76.6% โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี คิดเป็น 86.8% และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3.01-4.00 คิดเป็น 76% โดยผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในสาขาที่เรียนเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็น 59.9% นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าใช้จ่ายประจำเดือนอยู่ระหว่าง 3,001-5,000 บาท คิดเป็น 41.3% โดยส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว 85% ส่วนผู้ที่ระบุว่าไม่มีโรคประจำตัวจะมีโรคเกี่ยวกับหอบหืด ภูมิแพ้ ท้องอืด ไทรอยด์ นอกจากนี้ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่บิดามารดาของผู้ตอบแบบสอบถามอาศัยอยู่ร่วมกัน คิดเป็น 7% และมีจำนวนพี่น้องอยู่ระหว่าง 1-2 คน คิดเป็น 81.% และอาชีพบิดา มีอาชีพเกษตรกร คิดเป็น 58.7% และอาชีพมารดามีอาชีพเกษตรกรเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็น 57.5%

2. ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์วิธีการปรับตัวโดยรวม และจำแนกวิธีการปรับตัวเป็น 2 วิธี คือวิธีการจัดการอารมณ์และวิธีมุ่งแก้ปัญหา ของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ตารางที่ 1 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิธีการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วิธีการปรับตัว	n	ร้อยละ	\bar{X}	S.D.	แปลผล
วิธีการจัดการอารมณ์	44	25.7	3.57	.50	ใช้บ่อย
วิธีมุ่งแก้ปัญหา	127	74.3	3.96	.59	ใช้บ่อย
รวม	171	100			

จากตารางที่ 1-2 พบว่า นักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีวิธีการปรับตัว ทั้ง 2 วิธี คือ ใช้วิธีการจัดการอารมณ์ (\bar{X} = 3.23, S.D. = 0.43) และวิธีมุ่งแก้ปัญหา (\bar{X} = 3.49, S.D. = 0.54) และใช้วิธีการจัดการอารมณ์ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7) โดยส่วนใหญ่จะใช้วิธีการปรับตัวโดยวิธีมุ่งแก้ปัญหา จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 74.3

3. ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์สภาวะทางจิตโดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ภายหลังจากเผชิญวิกฤติโควิด

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาวะทางจิตโดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน 6 ด้าน ของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

สภาวะทางจิต	\bar{X}	S.D.	ระดับสภาวะทางจิต
สภาวะทางจิตโดยรวม	3.69	0.49	สภาวะทางจิตค่อนข้างดี
1. การยอมรับตนเอง (Self Acceptance)	3.69	0.58	สภาวะทางจิตค่อนข้างดี
2. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with other)	3.53	0.63	สภาวะทางจิตค่อนข้างดี
3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)	3.87	0.59	สภาวะทางจิตค่อนข้างดี
4. ความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery)	3.71	0.57	สภาวะทางจิตค่อนข้างดี
5. จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive Life)	3.59	0.62	สภาวะทางจิตค่อนข้างดี
6. ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth)	3.78	0.62	สภาวะทางจิตค่อนข้างดี

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังวิกฤติโควิด (COVID-19) โดยรวมยังมีสภาวะทางจิตค่อนข้างดี ($\bar{X} = 3.69, S.D.=0.49$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้ง 6 ด้าน พบว่า ทุกด้านนักศึกษามีสภาวะทางจิตในระดับค่อนข้างดี โดยด้านที่สูงที่สุด คือ ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ($\bar{X} = 3.87, S.D.=0.59$)

4. ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ วิธีการปรับตัว และสภาวะทางจิต

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการปรับตัวกับสภาวะทางจิตโดยรวมของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วิธีการปรับตัว	r	P-value	แปลผล
วิธีการปรับตัวโดยรวม	r = .646	.000	มีความสัมพันธ์ทางบวก
วิธีการจัดการกับอารมณ์	-.019	.0403	มีความสัมพันธ์ทางลบ
วิธีการมุ่งแก้ปัญหา	.538*	.000	มีความสัมพันธ์ทางบวก

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการปรับตัวกับสภาวะทางจิตเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ของนักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

สภาวะทางจิต	วิธีการปรับตัว					
	จัดการอารมณ์		แปลผล	มุ่งแก้ปัญหา		แปลผล
	r	P-value		r	P-value	
1. การยอมรับตนเอง (Self Acceptance)	.072	.176	ไม่มีความสัมพันธ์	.455*	.000	มีความสัมพันธ์ทางบวก
2. การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with other)	-.267	.000	มีความสัมพันธ์ทางลบ	.206*	.003	มีความสัมพันธ์ทางบวก
3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)	.206*	.003	มีความสัมพันธ์ทางบวก	.570*	.000	มีความสัมพันธ์ทางบวก
4. ความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery)	.240*	.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก	.611*	.000	มีความสัมพันธ์ทางบวก
5. จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive Life)	.023	.383	ไม่มีความสัมพันธ์	.505*	.000	มีความสัมพันธ์ทางบวก
6. ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth)	-.134*	.040	มีความสัมพันธ์ทางลบ	.427*	.000	มีความสัมพันธ์ทางบวก

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4-5 พบว่า วิธีการปรับตัวกับสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวก ($r=-.646, P=.000$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านได้ผลการศึกษาดังนี้

1. วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีการจัดการอารมณ์และสุขภาพทางจิต พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังผ่านวิกฤติโควิด COVID-19 ที่ปรับตัวโดยใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ในภาพรวมไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตของนักศึกษา ($r=-.019, P=.0403$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีการจัดการอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพทางจิตด้าน ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ($r=.206, P=.003$) ความสามารถในการควบคุมจัดการกระทำสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($r=.240, P=.001$) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive Life) ($r=.023, P=.383$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) ที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ($r=-.134, P=.040$)

2. วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหาและสุขภาพทางจิต พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม หลังผ่านวิกฤติโควิด COVID-19 ที่ปรับตัววิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหาโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพทางจิตโดยรวมของนักศึกษา ($r=.538, P=.000$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพทางจิตทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาและผลการวิเคราะห์ผู้วิจัยขออภิปรายตามสรุปผลของการวิจัย ดังนี้
สรุปผลการวิจัยข้อที่ 1. จากการศึกษาวิธีการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่า นักศึกษามีการใช้วิธีการปรับตัวทั้งสองแบบ คือ วิธีการจัดการอารมณ์ และวิธีมุ่งแก้ปัญหาแต่ส่วนใหญ่ใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหาสำหรับปรับตัวหลังวิกฤติโควิด COVID-19 ทั้งนี้การปรับตัวเป็นวิธีการที่บุคคลใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ตลอดเวลาซึ่งแต่ละคนอาจจะใช้วิธีการที่แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นกับการเรียนรู้และประสบการณ์ ดังนั้นบางคนอาจใช้วิธีเข้าเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาจนกระทั่งปัญหานั้นถูกคลี่คลายหรือผ่านไปด้วยดีในขณะที่บางคนอาจจะใช้วิธีหนีจากปัญหาอุปสรรคนั้นโดยการจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของซิสซาพัซซ์ ชูทอง (2560: 1573-1582) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาพบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด หรือบางคนอาจจะมีการเผชิญปัญหาด้วยการเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ เพื่อปรับระดับความต้องการให้ต่ำลง ลดความกดดันและให้สามารถตอบสนองได้ง่ายขึ้นหรือจัดการกับสถานการณ์นั้นได้คล่องขึ้น สอดคล้องกับทวีพร ปฐมทอง (2545) ที่ได้ศึกษาวิธีการปรับตัวและลักษณะปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น และพบว่าวัยรุ่นในสถานพินิจฯ ใช้วิธีการปรับตัวทั้งในด้านวิธีการมุ่งแก้ปัญหาและวิธีการจัดการกับอารมณ์ จากข้อค้นพบอาจเป็นเพราะส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 19-21 ปี ซึ่งถือได้ว่าเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความรับผิดชอบในฐานะเป็นพลเมือง มีมาตรฐานทางจริยธรรม ค่านิยมที่ใช้เป็นหลักในความประพฤติ ตามคำกล่าวของสุรางค์ ไคว์ตระกูล (2550) หลังวิกฤติโควิด COVID-19 แม้เผชิญการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่ยังปรับตัวโดยใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหาเป็นหลักเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

สรุปผลการวิจัยข้อที่ 2 จากการศึกษาสุขภาพทางจิตของนักศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัย พบว่า หลังวิกฤติโควิด COVID-19 นักศึกษายังมีสุขภาพทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี และทั้ง 6 ด้าน คือ การมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with other) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมจัดการกระทำสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) มีระดับสุขภาพทางจิตอยู่ในระดับค่อนข้างดี ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่พึงพอใจในสาขาที่เรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่สูงและอาชีพบิดา อาชีพมารดา รายได้ และโรคประจำตัว ไม่แตกต่างกันมาก ทำให้ปัจจัยเหล่านี้คอยสนับสนุนสุขภาพทางจิตของนักศึกษาอยู่ให้ในระดับดีแม้ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงหลังการระบาด COVID-19 ซึ่งสอดคล้องกับ ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา นัยนันท์ จิตประพันธ์ พันสยา วรณวิไล และเกาศิรินทร์ ภูเพชร (2559: 146-157) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา พบว่า สาขาที่เรียนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคมและภูมิลาเนา มีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตด้านความวิตกกังวล ซึมเศร้านอกจากนี้เนื่องจากเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรับตัวแบบมุ่งแก้ปัญหาจึงมีการเตรียมความพร้อมที่เผชิญการเปลี่ยนแปลงในชีวิต คือ การปรับตัวด้านการเรียน กิจกรรม และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ จึงทำให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในการรับมือกับสถานการณ์ที่แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์นั้นได้ ซึ่งริฟ (Ryff, 1989) อธิบายว่า การยอมรับตนเอง (Self Acceptance) เป็นหัวใจสำคัญของสุขภาพทางจิต เพราะ

หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี คือ การมีความพึงพอใจต่อคุณลักษณะของตนเอง และมีความพร้อมทางวุฒิภาวะด้วย รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ส่งผลต่อจิตใจในแง่บวก

สรุปผลวิจัยข้อที่ 3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม หลังวิกฤติโควิด COVID-19 ผลวิจัยพบว่า วิธีการปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวก และวิธีการปรับตัวโดยวิธีมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตโดยรวม นอกจากนี้เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า วิธีการปรับตัวโดยวิธีมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ทุกด้าน ข้อค้นพบดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความพึงพอใจที่จะวิธีปรับตัวโดยมุ่งแก้ปัญหาโดยตรงเพราะเป็นการเผชิญปัญหาและเข้าไปแก้ปัญหาให้คลี่คลายและเมื่อปัญหาถูกคลี่คลายลงก็ย่อมส่งผลต่อสภาพจิตใจ แม้นักศึกษาจะอยู่ภายใต้สถานการณ์ใดก็ตาม ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าวิธีการจัดการอารมณ์อาจจะถูกนำมาใช้เพื่อผ่อนคลายสภาพจิตใจให้พร้อมกับการแก้ปัญหา เพราะวิธีการจัดการกับอารมณ์นักศึกษายังรับรู้สภาพปัญหาที่ยังคงมีอยู่ไม่ได้ถูกคลี่คลาย ความกังวลหรือความวิตกในการเผชิญสถานการณ์จึงยังมีอยู่ ดังนั้นการปรับตัวของนักศึกษาจึงใช้ทั้ง 2 วิธีแต่สภาพจิตใจของนักศึกษาจะดีขึ้นก็ต่อเมื่อปัญหาได้ถูกคลี่คลายหรือทำให้หมดไป ซึ่งก็เป็นไปตามวุฒิภาวะตามช่วงวัยของนักศึกษาในการเผชิญปัญหาต่างๆ สอดคล้องกับงานวิจัยนิตยา อารมณ์กุล ศิริลักษณ์ ศุภปีติพร (2560,631-645) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 และพบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับวิธีการปรับตัว เห็นได้ว่าที่มีสุขภาวะทางจิตดีคือคนที่ปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับทวิพร ปฐมทอง (2545) ได้ศึกษาวิธีการปรับตัวและลักษณะปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น และพบว่า วิธีการปรับตัวด้านการมุ่งแก้ปัญหาและวิธีการจัดการกับอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์การสรุปผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ขอสรุปผลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 ศึกษาวิธีการปรับตัวของนักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า นักศึกษาภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ใช้วิธีการปรับตัวทั้งสองแบบ คือ วิธีการจัดการอารมณ์ (ร้อยละ 33) และวิธีมุ่งแก้ปัญหา (ร้อยละ 67) โดยส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรับตัวแบบวิธีมุ่งแก้ปัญหาเป็นหลัก
2. จุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 ศึกษาสุขภาวะทางจิตของนักศึกษานักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า มีสุขภาวะทางจิตโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีสุขภาวะทางจิตรายด้าน ทั้ง 6 ด้าน คือ การยอมรับตนเอง (Self Acceptance) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with other) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมจัดการกระทำสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive Life) มีระดับสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับค่อนข้างดี
3. จุดมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม COVID-19 พบว่า
 - 3.1 วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต คือ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) และความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) โดยที่วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต ด้านการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with other) นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 3.2 วิธีการปรับตัวโดยใช้วิธีมุ่งแก้ปัญหาโดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้าน คือ ด้านการยอมรับตนเอง (Self Acceptance) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relation with other) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมจัดการกระทำสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) จุดมุ่งหมายในชีวิต (Positive Life) ความเจริญทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล (Personal Growth) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักใช้วิธีการปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ต่างๆ จำเป็นต้องส่งเสริมให้นักศึกษาใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์และวิธีการมุ่งแก้ปัญหา และข้อมูลจากการวิจัยจะช่วยให้อาจารย์ผู้สอนหาวิธีการจัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนไม่เกิดความเครียด และคณะสามารถนำข้อมูลจากการวิจัยไปจัดทำโครงการพัฒนานักศึกษา

2. การนำแบบวัดไปใช้ต้องไปหาคุณภาพเครื่องมือใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับบริบท

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยควรใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมด้วยเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก

2. สำหรับการวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยควรทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาเพื่อจะได้ข้อมูลปัจจัยสำคัญอันจะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้เรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กนกขวัญ สิงหเสม. (2549). การศึกษาการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัจจัยทางชีวสังคมกับสุขภาวะทางจิตของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา นัยนันท์ จิตประพันธ์ พนัสยา วรธนวิไล และเกาศิรินทร์ ภูเพชร. (2559). ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36 (ฉบับพิเศษ), 146-157.

ทวีพร ปฐมทอง. (2545). วิธีการปรับตัวและลักษณะปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดขอนแก่น วิทยานิพนธ์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นิลญา อารณกุล ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร. (2560). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. *เวชศาสตร์ร่วมสมัย*. 61(5), 631-645.

นิศาชล รัตนมณี และ ประสพชัย พสุนนท์. (2019) อัตรากการตอบกลับของแบบสอบถามในงานวิจัยเชิงปริมาณ. *Journal of Humanities and Social Sciences Thonburi University*. 13(3), 181-189.

ประเวศ วะสี. (2551). ภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ 4 x 4 = 16. *นิตยสารหมอชาวบ้าน* เล่มที่ 351 .

บุญยะ โหดระ. (2540). อยู่อย่างมีความสุขกับธรรมชาติ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า

ชีสาพัชร์ ชูทอง. (21 กรกฎาคม 2560). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. รายงานสืบเนื่องการประชุมสัมมนาวิชาการ (Proceedings). การนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17, 1573-1582.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. 2550. จิตวิทยาการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Lazarus, R.S. (1969). *Patterns of adjustment and human effectiveness*. New York: McGraw Hill Book Company

Ryff, Carol D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.