

**การปรับตัว กับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน**
**Adjustment and Psychological Well-being of first year
undergraduate students at Kasetsart university Bangkok campus**

ปรเมศวร์ พิทยเจริญวงศ์*

Poramate Pitayachoenwong

ทิพย์วัลย์ สุรินยา**

Tippawan Surinya

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา คือ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 382 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลนำมาวิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโดยคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, t-test, F-test, การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี LSD, ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตมีการปรับตัว และสุขภาวะทางจิตใจอยู่ในระดับสูง 2) ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันจะมีระดับสุขภาวะทางจิตใจที่แตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01 และ 0.05 3) การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตใจที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ: การปรับตัว, สุขภาวะทางจิตใจ, นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

* สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Division of Community Psychology, Department of Psychology, Faculty of Social Science, Kasetsart University, Bangkok, 10900, Thailand, E-mail: poramate.pi@ku.th

** สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

Division of Community Psychology, Department of Psychology, Faculty of Social Science, Kasetsart University, Bangkok, 10900, Thailand, E-mail: fsocvts@ku.ac.th

Abstract

The purposes of this study were to compare level of adjustment and psychological Well-being of first year undergraduate students at Kasetsart university Bangkhen campus. The samples of this research were 382 of first year undergraduate students at Kasetsart university Bangkhen campus. The research tools were questionnaires. The data were analyzed by using computer package program. The statistical analysis is percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, multiple comparison (LSD), Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. The results of the research indicated that 1) The level of Adjustment and psychological Well-being at high level 2) Students who were differences in personal factors had differences in Psychological well-being with statistical significance at 0.01 and 0.05 3) There were positive correlation between Adjustment and Psychological well-being with statistical significance at 0.01

Keywords: Adjustment, Psychological Well - being, First Year Undergraduate Students

บทนำ

ในปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว “นิว นอร์มอล” เกิดขึ้นทั้งในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ ส่งผลให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียด และความกดดันที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลในสังคมโดยตรง การเรียนรู้ และปรับตัวของบุคคลเพื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดสุขภาวะทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมนั้นได้ได้อย่างมีความสุข หากมองมาในกลุ่มของนิสิตที่เข้ามหาวิทยาลัยชั้นปีแรกโดยส่วนมากจะต้องเผชิญกับปัญหาด้านการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านสังคม และบทบาทใหม่ ๆ ในการเข้ามาสู่การเป็นนิสิตใหม่ ปัญหาการปรับตัวเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของนิสิต (Molinero et al., 2018) นอกจากนี้ยังมีปัญหาจากปัจจัยส่วนบุคคลที่อาจก่อให้เกิดความเครียดที่ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น การเงิน และ ครอบครัว เป็นต้น (Elias et al., 2011) นิสิตที่มีรากฐานที่ดี ก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้เร็ว ขณะที่อีกหลาย ๆ คนก็ยังคงต้องพบกับปัญหา จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยส่วนมากมักจะเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม รูปแบบสังคมที่มีความแตกต่างจากโรงเรียนส่งผลให้นิสิตมักเกิดความเครียดจากการพยายามที่จะต้องปรับตัว การรับมือกับความเครียดที่ไม่สำเร็จ ส่งผลต่อประสิทธิภาพในด้านการศึกษา และส่งผลต่อการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมา (Dwyer & Cummings, 2001) เช่นเดียวกับ Grayson, 2003 ที่ได้ศึกษาและระบุว่า การปรับตัวมีผลต่อประสิทธิภาพในการอยู่ในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะการปรับตัวทางสังคม เช่นเดียวกับงานวิจัยอีกหลาย ๆ งานที่ได้เสนอว่าการปรับตัวด้านสังคม

เป็นปัจจัยสำคัญต่อกระบวนการปรับตัวในด้านอื่น ๆ (Vo Van Viet, 2021) นอกจากนี้ Grayson, 2003 ยังระบุเพิ่มเติมว่าการปรับตัวเกิดขึ้นจากมีแรงจูงใจ และเป้าหมายในการเรียนรู้ ดังนั้นนิสิตชั้นปีที่ 1 จึงควรมีการบูรณาการร่วมกันระหว่างตัวบุคคลกับบริบทแวดล้อมเข้าด้วยกัน ซึ่งพบว่ามีผลต่อการมีประสิทธิภาพในการอยู่ในมหาวิทยาลัยที่มากกว่านิสิตที่ยังไม่สามารถบูรณาการบริบททั้งสองเข้ารวมกันได้ ซึ่งสอดคล้องไปกับแนวคิดการบูรณาการของ Tinto

สุขภาวะทางจิตใจเป็นสิ่งที่ตามมาเมื่อนิสิตสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ และสามารถนำมาบูรณาการใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ Ryff (1995) นิยามถึงสุขภาวะทางจิตใจว่าเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจของบุคคล มีการบูรณาการร่วมกันในทุก ๆ ด้านแสดงออกให้เห็นถึงความสมดุลในการใช้ชีวิต สุขภาวะทางจิตใจไม่ได้หมายถึงการที่นิสิตมีความสุขตลอดเวลา ความเครียด ความผิดหวัง ความล้มเหลว ฯลฯ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่อาจเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตามสุขภาวะทางจิตใจ คือ ความสามารถของนิสิตที่สามารถใช้ในการจัดการกับอารมณ์ ความคิดในเชิงลบที่เกิดขึ้นในทุกวัน (Huppert, 2009) เช่นเดียวกับ Lawton (1983) ที่ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตใจว่า สุขภาวะทางจิตใจ คือ การแสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมองโลกในแง่ดี แต่หากมองในสภาพสังคม และความเป็นจริงในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความยุ่งเหยิงในสังคม ซึ่งบุคคลจะมีทั้งอารมณ์ด้านบวกและลบ สุขภาวะทางจิตใจจึงหมายถึงสภาพอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง โดยผู้ที่มีสุขภาวะจิตใจจะมีอารมณ์ในด้านบวกมากกว่าด้านลบ (กฤษวรรณ หน่องมา, 2554) ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดสุขภาวะทางจิตใจ ก็จะส่งผลให้มีสุขภาพทางร่างกายที่สมบูรณ์ตามคำกล่าวของนักปราชญ์ชาวกรีกโบราณ “A Sound Mind in a Sound Body” หรือแปลว่า จิตใจที่แข็งแรงย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปรับตัว กับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิต ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิต โดยทำการศึกษากับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปีการศึกษา 2562 ภาคเรียนที่ 1 เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิงสำหรับการศึกษา และนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานิสิตในการเพิ่มศักยภาพในการปรับตัวเพื่อนำมาซึ่งสุขภาวะทางจิตใจ

บททวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

Baker and Siryнк (1989) เสนอโมเดลการปรับตัว โดยมองว่า บุคคลและบริบทแวดล้อมทั้งหมด จะมีการบูรณาการซึ่งกันและกัน และมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดความมุ่งมั่นที่มีต่อเป้าหมายของบุคคล ซึ่งผลลัพธ์สุดท้ายคือความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการอยู่ภายในสถานศึกษา โดยบุคคลต้องมีการปรับมุมมอง แนวคิด อารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ได้อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ และสังคมส่วนรวมได้อย่างสมบูรณ์ Baker and Siryнк ได้พัฒนาแบบสอบถามการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาภายในมหาวิทยาลัย (Students Adaptation to College Questionnaire : SACQ) ขึ้น และได้แบ่งการปรับตัวของบุคคล

ออกเป็น 4 ด้านย่อย ได้แก่ ด้านการเรียนด้านสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา ซึ่งนิสิตที่มีการบูรณาการด้านต่าง ๆ ร่วมกันได้มีแนวโน้มที่จะมีผลลัพธ์เชิงบวกในด้านการเรียน และใช้ชีวิตภายในสถานศึกษาที่มาก

Feldt, Graham and Dew (2011) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวในระดับมหาวิทยาลัย โดยนำโมเดลการปรับตัวของ Baker and Siryuk มาใช้ศึกษาระดับการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยอ้างอิงจากแบบสอบถาม SACQ ผลการศึกษาพบว่า

1) ด้านการเรียน นิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวที่สูงจะมีทักษะในการเรียน และผลการเรียนที่ออกมาดี และประสบผลความสำเร็จในด้านการเรียนตั้งแต่ช่วงปีแรกของมหาวิทยาลัย ขณะที่ นิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวในระดับต่ำจะมีระดับความเชื่อมั่นในด้านการเรียนในระดับต่ำ รวมถึงมีขาดทักษะในการเรียนรู้ที่จำเป็นต้องใช้ในการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย

2) ด้านสังคม นิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวที่สูงจะสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ ขณะที่ นิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวในระดับต่ำก็จะแสดงให้เห็นถึงการมีปัญหาในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสังคม ซึ่งก็จะเป็นปัญหาในการทำกิจกรรมทั้งในด้านการเรียน และด้านสังคมกับเพื่อนหรือบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย

3) ด้านอารมณ์ส่วนตัว การศึกษาพบว่า การปรับตัวด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจต่อสถานศึกษา การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านการเรียน เนื่องจากพบว่าอารมณ์เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประเมินตนเอง ณ ขณะนั้นว่าตนเองกำลังมีมุมมองต่อสถานการณ์เป็นอย่างไร สามารถรับมือกับมันได้มากเพียงไร โดยในนิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวที่สูงจะมีมุมมองต่อสถานการณ์ในเชิงบวก สามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถหาแรงสนับสนุนในยามจำเป็นได้อย่างเหมาะสม ขณะที่ นิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวในระดับต่ำพบว่า เป็นผู้ที่มีความเครียดในระดับสูงเมื่อนำไปประเมินระดับความเครียด นิสิตแสดงออกให้ถึงถึงความกังวล และความรู้สึกไม่สะดวกสบายเมื่อมาয়งสถานศึกษาซึ่งรวมไปถึงระดับความพึงพอใจในด้านการเรียนและสังคมในระดับต่ำ

4) ด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา พบว่ามีความเชื่อมโยงกับการตัดสินใจที่จะศึกษาต่อ หรือลาออกจากมหาวิทยาลัย นิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวที่สูงแสดงออกให้เห็นว่าการเข้าเรียนมหาวิทยาลัยนั้น ๆ ตรงต่อเป้าหมายขั้นต้นของตนเองในแต่ละด้าน ขณะที่ นิสิตที่มีผลคะแนนระดับการปรับตัวในระดับต่ำก็จะแสดงถึงความคิดว่ามหาวิทยาลัยอาจยังไม่ตรงต่อเป้าหมาย ความต้องการ และความสนใจของตนเอง ซึ่งก็จะมีผลต่อการตัดสินใจในการศึกษา ณ สถานศึกษานั้น ๆ

แนวคิดของ Baker and Siryuk มีความสอดคล้องกับ Tinto (1975) ที่ให้ความสำคัญกับการบูรณาการร่วมกันระหว่างตัวบุคคลกับบริบทแวดล้อมที่ส่งผลต่อการปรับตัวอย่างสมบูรณ์ของนิสิต ซึ่งมีการศึกษามากมายที่นำแนวคิดของ Baker and Siryuk และ Tinto มาใช้ศึกษานิสิตชั้นปีที่ 1 เพื่อดูการปรับตัวที่มีต่อสภาวะทางจิตใจ เช่น การศึกษาของ Punia and Malviya (2015) ที่แสดงให้เห็นว่านิสิตที่มีการปรับตัวภายในมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์กับสภาวะทางจิตใจในนิสิตชั้นปีที่ 1

แนวคิดเกี่ยวกับสภาวะทางจิตใจ

การมีสภาวะทางจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สภาวะทางจิตใจ คือ องค์ประกอบที่สำคัญของบุคคลในทุกช่วงวัย ซึ่ง Ryff (1995) ได้ศึกษาถึงนิยามของสภาวะทางจิตใจ เป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระดับการเติบโตและพัฒนาการของบุคคล โดยแบ่งออกได้เป็น 6 มิติ ได้แก่

1) ด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) คือ การยอมรับความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่น และมีความสุขในทางบวกต่อตนเอง โดยมองถึงสภาพความเป็นจริง ซึ่งในการยอมรับถึงความแตกต่างของตนเองในแง่บวกนี้ เป็นลักษณะสำคัญที่จะทำให้เกิดสภาวะทางจิตใจ

2) ด้านการมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Positive Relationship) บุคคลที่สามารถรับรู้ตนเองได้ มีความเข้าอกเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่ของบุคคลในสังคม และสามารถจัดการกับตนเอง และช่วยเหลือผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดสภาวะทางจิตใจ

3) ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง จะมีความสามารถที่กล้าคิด และตัดสินใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างไปจากผู้อื่นในสังคม ได้ด้วยตนเอง แม้ว่าจะมีแรงกดดันจากสังคม และบุคคลเหล่านี้ สามารถที่จะอดทนและควบคุมตนเองในสภาวะต่าง ๆ ได้ดี โดยจะประเมินสิ่งต่าง ๆ จากมาตรฐานของตนเอง โดยไม่ยึดติดกับสังคมส่วนมาก

4) ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ จะสามารถอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถนำความสำเร็จเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับอุปสรรค และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างประสิทธิภาพ และตรงต่อเป้าหมายของตนเอง เพื่อให้เกิดสภาวะทางจิตใจมากที่สุด

5) ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Life Purpose) บุคคลที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต บุคคลเหล่านี้จะมีการกระทำต่าง ๆ ด้วยความสามารถอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้ตนเองไปสู่เป้าหมายนั้น ตามความหมายในทางสุขภาพจิตของการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต หมายความว่า บุคคลจะสามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีคุณค่าเพื่อไปถึงเป้าหมาย

6) ด้านการเจริญงอกงามของตนเอง (Personal Growth) การพัฒนาตนเองไปพร้อม ๆ กับการเจริญเติบโต โดยพร้อมที่จะรับประสบการณ์ และความรู้อื่น ๆ อยู่อย่างเสมอ เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เท่าทัน และสามารถจัดการแก้ไขปัญหาใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้สภาวะทางจิตใจยังหมายถึงบุคคลที่มีมีคุณลักษณะในเชิงบวกที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ที่จะดึงเอาความสามารถของตนเองออกมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย; มีการมองโลกในแง่ดี ที่จะมองถึงความสำเร็จของตนเอง ณ ปัจจุบันและในอนาคต; มีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย แสดงความคาดหวังในสิ่งที่สมควร และเหมาะสมต่อเป้าหมายที่จะประสบผลสำเร็จ; และมีความยืดหยุ่นต่อปัญหาเพื่อที่จะมุ่งเข้าหาเป้าหมายได้อย่างไม่ไขว่ไขว (Luthans et al., 2007)

แบบสอบถามสภาวะทางจิตใจตามแนวคิดของ Ryff แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบของสภาวะทางจิตใจที่มีการประยุกต์รวมกันระหว่างความคิดเห็นการพัฒนาตนเองของบุคคลกับบันทึกข้อมูลบุคคลในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิดให้นิสิตสามารถประเมินตนเองได้อย่างเจาะจง (Punia and Malviya, 2015) ผลการศึกษาสภาวะทางจิตใจในนิสิตชั้นปีที่ 1 การศึกษาของ Punia and Malviya, 2015 พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยส่วนมากมีสภาวะทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตที่มีค่าเฉลี่ยระดับสภาวะทางจิตใจระดับปานกลางขึ้นไป มีระดับความเครียดในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตที่มีระดับสภาวะทางจิตใจในระดับปานกลางถึงสูงจะมีประสิทธิภาพในการอยู่ในมหาวิทยาลัยที่ดี รวมถึงมีความยืดหยุ่นต่อปัญหาที่มีวิธีการรับมือ และจัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับ Kariv and Heiman, 2005 ที่พบว่านิสิตที่มีทักษะความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตที่มาก จะสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การศึกษายังพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลเช่น เพศ อายุ และครอบครัวก็เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะทางจิตใจเช่นเดียวกัน ขณะที่การศึกษาของ Kaur, 2012 พบว่าการความแตกต่างทางเพศ และลักษณะการอยู่อาศัยมีผลต่อสภาวะทางจิตใจ และการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสภาวะทางจิตใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาการปรับตัวกับสภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนกรกฎาคม 2562 - กันยายน 2562

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนจำนวน 8,240 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 382 คน อย่างเฉพาะเจาะจงและยินดีเข้าร่วมโครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามด้านข้อมูลทั่วไป 2. แบบสอบถามด้านการปรับตัว ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบโดยประยุกต์จาก Baker and Siryk (1984) และ 3. แบบสอบถามด้านสภาวะทางจิตใจ ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบโดยประยุกต์จาก Ryff and Keyes (1995) ค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา เสนอต่อคณะกรรมการนิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น โดยทดสอบกับอาสาสมัครที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้สัมประสิทธิ์รอนบาร์คแอลฟา ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านการปรับตัวโดยรวมเท่ากับ .781 ประกอบไปด้วย ด้านการเรียนเท่ากับ .415 ด้านสังคมเท่ากับ .431 ด้านอารมณ์ส่วนตัวเท่ากับ .602 และด้านความรู้สึกที่มีต่อสถานศึกษาเท่ากับ .462 และค่าความเชื่อมั่นด้านสภาวะทางจิตใจโดยรวมเท่ากับ .824 ประกอบไปด้วย ด้านการยอมรับตนเอง

เท่ากับ .614 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเท่ากับ .483 ด้านความเป็นตัวของตัวเองเท่ากับ .674 ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมเท่ากับ .431 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเท่ากับ .577 และด้านการเจริญงอกงามของตนเองเท่ากับ .528

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยไปพบกับกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 382 คน ที่มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยคำนวณตามสูตรของ Yamane (1973) และเทียบสัดส่วนจำนวนนิสิตจำแนกตามกลุ่มสาขาวิชา ประกอบไปด้วย นิสิตจากกลุ่มสาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์จำนวน 166 คน และ นิสิตจากกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และสุขภาพจำนวน 216 คน โดยผู้วิจัยเป็นคนเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามรวมถึงวิธีการกรอกข้อมูล การตอบคำถามจะไม่มีผลใด ๆ ต่ออาสาสมัคร ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจะเก็บเป็นความลับภายใต้การยึดหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดย 1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) สถิติอนุมาน ได้แก่ t-test, F-test, LSD (Least significant difference) 3) วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว และการมองโลกในแง่ดีกับสุขภาวะทางจิต โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เกณฑ์การวัดโดยรวม ยึดตามมาตรฐานการประเมิน 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง ใช้หลักเกณฑ์การแบ่งช่วงการแปลผลตามหลักของการแบ่งอันตรายภาคชั้น โดยใช้สูตร

$$\text{ความกว้างอันตรายภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนอันตรายภาคชั้น}}$$

ผลของการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม การปรับตัว การมองโลกในแง่ดีกับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ได้ผลการศึกษาดังตารางที่ 1 - 4 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างโดยส่วนมากเป็นเพศหญิงร้อยละ 51.57 และเป็นเพศชายร้อยละ 48.43 โดยส่วนมากอยู่ในกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสุขภาพ ร้อยละ 56.54 และกลุ่มสาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 43.46 โดยส่วนมากมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.01 - 3.50 ร้อยละ 64.92 ผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51 - 3.00 ร้อยละ 25.13 ผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51 - 4.00 ร้อยละ 6.54 และผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.50 ร้อยละ 3.40

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
เพศชาย	185	48.43
เพศหญิง	197	51.57
คณะที่ศึกษา		
สาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์	166	43.46
สาขาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสุขภาพ	216	56.54
ผลการเรียนเฉลี่ย		
2.00 - 2.50	13	3.40
2.51 - 3.00	96	25.13
3.01-3.50	248	64.92
3.51-4.00	25	6.54

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการปรับตัว และสภาวะทางจิตใจ

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
การปรับตัว	94.66	7.57	สูง
ด้านการเรียน	23.18	2.51	สูง
ด้านสังคม	23.94	1.54	สูง
ด้านอารมณ์ส่วนตัว	23.70	1.85	สูง
ด้านความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อสถานศึกษา	23.87	1.66	สูง
สภาวะทางจิตใจ	142	11.58	สูง
การยอมรับตนเอง	23.26	2.08	สูง
การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	23.62	1.58	สูง
ความเป็นตัวของตัวเอง	23.33	2.05	สูง
ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	23.65	1.76	สูง
การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	23.33	2.05	สูง
ด้านการเจริญงอกงามของตนเอง	24.60	1.90	สูง

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตใจจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา และผลการเรียนเฉลี่ย

ตัวแปร	สุขภาวะทางจิตใจ		
	n	\bar{x}	S.D.
ผลการเรียนเฉลี่ย			
(1) 2.00 - 2.50	13	118.08	14.23
(2) 2.51 - 3.00	96	137.37	9.94
(3) 3.01 - 3.50	248	144.54	5.66
(4) 3.51 - 4.00	25	147.04	5.01
เพศ	n	\bar{x}	S.D.
ชาย	185	135.56	10.55
หญิง	197	140.55	6.14
กลุ่มสาขาวิชา	n	\bar{x}	S.D.
สาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์	216	137.33	11.15
สาขาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสุขภาพ	166	139.18	4.39

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตใจจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยการวิเคราะห์ t-test และ F-test

ตัวแปร	สุขภาวะทางจิตใจ			
	t	F	p-value	ผล
เพศ	-5.596 **		.00	แตกต่างกัน
กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา	-2.214 *		.02	แตกต่างกัน
ผลการเรียนเฉลี่ย		53.519**	.00	แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตใจ จำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธี LSD

ระดับสุขภาวะทางจิตใจจำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ย	ผลการเรียนเฉลี่ย				
	ค่าเฉลี่ย	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) 2.00 - 2.50	118.08	-			
(2) 2.51 - 3.00	137.37	**	-		
(3) 3.01 - 3.50	144.54	**		-	
(4) 3.51 - 4.00	147.04	**	**	ns	-

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับสุขภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน

สุขภาวะทางจิตใจ		การปรับตัว			
		การเรียนรู้	สังคม	อารมณ์ส่วนตัว	สถานศึกษา
ด้านการยอมรับตนเอง	r	.545**	.406**	.563**	.299**
	p	.000	.000	.000	.000
ด้านการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	r	.441**	.429**	.438**	.330**
	p	.000	.000	.000	.000
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	r	.476**	.348**	.482**	.216**
	p	.000	.000	.000	.000
ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	r	.457**	.387**	.488**	.337**
	p	.000	.000	.000	.000
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	r	.585**	.356**	.439**	.280**
	p	.000	.000	.000	.000
ด้านการเจริญงอกงามของตนเอง	r	.412**	.301**	.357**	.357**
	p	.000	.000	.000	.000
		การปรับตัวโดยรวม			
สุขภาวะทางจิตใจโดยรวม		r = .681** p = .000			

จากตารางที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า **ด้านการปรับตัว** พบว่านิสิตมีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 94.66$) โดยการปรับตัวรายด้านระดับสูงทั้งหมด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสังคม ($\bar{x} = 23.94$) ด้านความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อสถาบัน ($\bar{x} = 23.87$) ด้านอารมณ์ส่วนตัว ($\bar{x} = 23.70$) และด้านการเรียนรู้ ($\bar{x} = 23.18$) แสดงให้เห็นว่า นิสิตโดยส่วนมากมีพื้นฐานในการปรับตัว ที่อาจเกิดขึ้นมาจากการสนับสนุนจากทางครอบครัว รวมถึงทักษะที่มีที่สามารถนำมาใช้ในการปรับตัวในระดับมหาวิทยาลัย โดยนิสิตสามารถสร้างและมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยเป็นอย่างดีได้อย่างเหมาะสม แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในการเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน แสดงออกถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และส่วนรวม มีความตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน กล้าแสดงออกที่จะขอคำปรึกษาจากอาจารย์ หรือกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้นิสิตยังให้ความร่วมมือกับกิจกรรม รวมถึงกิจกรรมส่วนรวม และกฎระเบียบต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย สามารถช่วยเหลือเพื่อน และบุคลากรได้เช่นเดียวกัน

ด้านสุขภาวะทางจิตใจ พบว่า นิสิตมีสุขภาวะทางจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 142$) โดยการปรับตัวรายด้านอยู่ในระดับสูงเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ($\bar{x} = 23.33$) และด้านการยอมรับตนเอง ($\bar{x} = 23.26$) และสุขภาวะทางจิตใจระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการเจริญงอกงามของตนเอง ($\bar{x} = 24.60$) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ($\bar{x} = 24.62$) ด้านการมีจุดมุ่งหมาย

ในชีวิต ($\bar{x} = 23.54$) และด้านการยอมรับตนเอง ($\bar{x} = 23.26$) แสดงให้เห็นว่านิสิตโดยส่วนมาก มีคุณภาพชีวิตที่ค่อนข้างดี โดยเฉพาะในด้านของความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งนิสิตโดยส่วนมากแสดงออกถึงความมั่นใจและเคารพในความคิดที่อาจแตกต่างจากเพื่อน ๆ ได้ สามารถรวบรวมนำเอาความคิดที่มีความแตกต่างกันนำมาประยุกต์ใช้ และแสดงผลออกมาได้อย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับการวางแผนถึงความก้าวหน้าในอนาคต และหมั่นชวนช่วยหาความรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาตนเอง เพื่อให้ตนเองมีความเจริญงอกงามได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเห็นประสิทธิผลได้เช่นกัน

จากตารางที่ 3 และ 4 แสดงให้เห็นถึง การวิเคราะห์ความแปรปรวนของสภาวะทางจิตใจ จำแนกตามเพศ และกลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา ด้วยสถิติ t-test รายได้ และผลการเรียนเฉลี่ยด้วยสถิติ F-test ผลการศึกษาพบว่า เพศ กลุ่มสาขาวิชา และผลการเรียนเฉลี่ยที่แตกต่างกันจะมีระดับสภาวะทางจิตใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นถึงสภาวะทางจิตใจจำแนกตามผลการเรียนเฉลี่ยจากระดับมัธยมศึกษา จากผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยจากระดับมัธยมศึกษาระหว่าง 3.51-4.00 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 147.04) รองลงมาคือ ระหว่าง 3.01-3.50 (ค่าเฉลี่ย 144.54) ระหว่าง 2.51-3.00 (ค่าเฉลี่ย 137.37) และ ระหว่าง 2.00-2.50 (ค่าเฉลี่ย 118.08) ตามลำดับ จากการเปรียบเทียบผลการเรียนเฉลี่ยจากระดับมัธยมศึกษาของนิสิตจำแนกเป็นรายคู่พบว่า นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 - 3.00 (ค่าเฉลี่ย 137.37) มีระดับสภาวะทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่สูงกว่า นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.50 (ค่าเฉลี่ย 118.08) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 3.01 - 3.50 (ค่าเฉลี่ย 144.54) มีระดับสภาวะทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่สูงกว่านิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.50 (ค่าเฉลี่ย 118.08) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 3.51 - 4.00 (ค่าเฉลี่ย 147.04) มีระดับสภาวะทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่สูงกว่านิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.50 (ค่าเฉลี่ย 118.08) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 3.01 - 3.50 (ค่าเฉลี่ย 144.54) กับ นิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 3.51 - 4.00 (ค่าเฉลี่ย 147.04) มีสภาวะทางจิตใจโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องการปรับตัว กับสภาวะทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ได้ผลสรุปการวิจัย และนำเสนอประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย ดังนี้

1. จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสภาวะทางจิตใจ ($r = .681$) ซึ่งหมายความว่านิสิตโดยส่วนมากมีระดับการปรับตัวภายในมหาวิทยาลัยที่สูงซึ่งก็จะมีผลต่อไปยังการมีระดับสภาวะทางจิตใจที่สูงตามไปด้วย และเมื่อมาพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การปรับตัวในแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กับสภาวะทางจิตใจในแต่ละด้านเช่นเดียวกัน จากการศึกษาของผู้วิจัยแสดงผลให้เห็นว่าการปรับตัวมีความสัมพันธ์ไปในทางบวกกับสภาวะทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องไปกับการศึกษาหลาย ๆ งาน เช่น Russell, R. K., et al, 1992

และ Feldinald and Feldinald, 2006 ที่ว่า การปรับตัวที่สำเร็จในแต่ละด้านจะทำให้เกิดความเชี่ยวชาญในการอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ และสามารถนำมาและคงไว้ซึ่งความสุขต่อสถานการณ์ได้นอกจากนี้ยังพบว่า การปรับตัวในแต่ละด้านของนิสิตมีความสัมพันธ์กัน ขณะที่ การศึกษาของ Punia and Malviya (2015) พบว่า ตัวแปรด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านอื่นของสภาวะทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องไปกับ Yau et al. (2012) ที่พบว่า นิสิตที่มีการปรับตัวด้านสังคมที่ดี ส่งผลให้มีการปรับตัวทั้งในด้านการเรียนและกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยที่ดี นิสิตชั้นปีที่ 1 ในช่วงเริ่มต้นจะมีระดับสภาวะทางจิตใจในทิศทางเชิงลบ ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่ยังไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมได้อย่างดีนัก ทั้งนี้แต่ด้วยสภาพแล้วล้อมก็จะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและเรียนรู้ของนิสิต ซึ่งมีส่วนในเกี่ยวข้องกับระดับสภาวะทางจิตใจที่มากหรือน้อย (Punia and Malviya, 2015) ผู้วิจัยมองว่านิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จะค่อย ๆ มีการปรับตัวที่มากขึ้น โดยจะส่งผลกระทบต่อผลการเรียนรู้และการเติบโตในแต่ละปีได้อย่างเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งจากกิจกรรมทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียนภายในสังคมมหาวิทยาลัยทั้งนี้เองก็ขึ้นอยู่กับนิสิต และแรงสนับสนุนจากครอบครัว และสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยเช่นเดียวกัน เช่นเดียวกับ Wilcox et al., 2005 ซึ่งพบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว หรือเพื่อนส่งผลในเชิงบวกต่อความสำเร็จในการอยู่ในสังคมมหาวิทยาลัย เช่นเดียวกับ Bowman (2008) ที่มองว่ามีความเป็นไปได้ที่นิสิตที่ปรับเปลี่ยนมุมมองทัศนคติของตนเองให้มีความยืดหยุ่น และสร้างสรรค์จะสามารถพัฒนาระดับสภาวะทางจิตใจที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องไปกับแนวคิด W-curve ของ Zeller and Moiser (1993) นิสิตทุกคนมีเป้าหมายที่จะประสบความสำเร็จในการอยู่ในมหาวิทยาลัย และตัวกำหนดความสำเร็จคือประสิทธิภาพทั้งในด้านวิชาการ กิจกรรมและสังคม (Ong et al., 2009) ซึ่งหมายความว่าปัจจัยความสำเร็จเหล่านี้ต้องผ่านการประเมินตลอดภาคเรียน การเข้ามหาวิทยาลัยนิสิตทุกคนต้องจัดการเวลาตนเองในการเรียนและกิจกรรม การต้องพบเจอกับเพื่อนใหม่ที่มีภูมิหลังแตกต่างกัน ซึ่งสิ่งสำคัญคือสิ่งที่ต้องสร้างปฏิสัมพันธ์เพื่อการเรียนและกิจกรรม ดังนั้น การปรับตัวจึงเป็นปัจจัยสำคัญของการอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างประสบความสำเร็จ (Vo Van Viet, 2021) สภาวะทางจิตใจเป็นสิ่งที่ตามมา เมื่อนิสิตสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในทุก ๆ ด้านภายในมหาวิทยาลัยได้แล้ว (Bowman, 2010)

2. นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันจะมีสภาวะทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่แตกต่างกัน สอดคล้องไปกับการศึกษาของ Punia and Malviya (2015) ที่พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีระดับสภาวะทางจิตใจที่แตกต่างกัน โดยพบว่าเพศหญิงจะมีระดับสภาวะทางจิตใจที่สูงกว่าเพศชายยกเว้นด้านความเป็นตัวของตัวเอง ขณะที่ Matud et al., 2019 ที่ได้ทำการศึกษาดูความแตกต่างระหว่างเพศต่อสภาวะทางจิตใจ ซึ่งพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสภาวะทางจิตใจที่แตกต่างกัน โดยพบว่าในด้านที่ยอมรับตนเอง และด้านความเป็นตัวของตัวเองในเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยที่สูงกว่าเพศหญิง ขณะที่ในด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และด้านการเจริญงอกงามของตนเองเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้การศึกษาของ Ludban and Gitimu, 2015 ได้ทำการศึกษาสภาวะทางจิตใจของนิสิตมหาวิทยาลัย โดยพบว่าในการวัดสภาวะทางจิตใจระหว่างเพศชายกับเพศหญิงพบว่านิสิตเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนน

สุขภาพทางจิตใจในแต่ละด้านทุกด้านที่สูงกว่านิสิตเพศชาย Jean-Trudel and Marchand, 2009 ที่พบว่า เพศหญิงมีระดับอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมได้สูงกว่าเพศชาย นอกจากนี้ผู้วิจัยก็ยังพบว่าการศึกษาสอดคล้องไปกับการศึกษาของ Fernandez, 2009 ที่พบว่าเพศที่แตกต่างกันมีสุขภาพทางจิตใจที่แตกต่างกัน การศึกษาระบุว่าในวัยรุ่นหญิงเมื่อเทียบกับวัยรุ่นชายจะให้ความสำคัญกับการสนับสนุนทางสังคม และมีความพอใจกับการสนับสนุนจากเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นเพศชาย (Poudel et al., 2020) อย่างไรก็ตามระดับสุขภาพทางจิตใจอาจมีปัจจัยอื่นร่วม เช่น อายุ และการได้รับการสนับสนุนจากปัจจัยสภาพแวดล้อมโดยรอบ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะมีอิทธิพลต่อสุขภาพทางจิตใจของนิสิตแต่ละคนอีกเช่นเดียวกัน อายุเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพทางจิตใจ ในช่วงเริ่มต้นการเข้ามหาวิทยาลัยช่วงอายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาพทางจิตใจ ในด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และด้านการยอมรับตนเอง เช่น ในกลุ่มบุคคลบางกลุ่มที่ใช้เวลาก่อนเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัยพอสมควร หรือการลาออกเพื่อเข้าเรียนในคณะใหม่ มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดปัญหาด้านสุขภาพทางจิตใจ ที่ซึ่งเกิดขึ้นจากปัญหาที่ เช่น การเรียนที่ไม่ตอบโจทย์เป้าหมาย หรือวุฒิการศึกษาไม่ถึงเกณฑ์ที่จะทำงานตามเป้าหมาย ซึ่งก็จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลต้องกลับมาเพื่อเรียนใหม่ (Puria and Malaviya, 2015) เช่นเดียวกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว หรือเพื่อนก็พบว่ามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการปรับตัวภายในมหาวิทยาลัย (Wilcox et al., 2005) ซึ่งนำไปสู่สุขภาพทางจิตใจ ความสัมพันธ์ทางครอบครัวคือปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพทางจิตใจของบุคคลที่จะส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ในสังคมใดคนหนึ่ง (Milkie, Bieman, & Schieman, 2008).

3. กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษาแตกต่างกันมีระดับสุขภาพทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาของผู้วิจัยพบว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์มีระดับสุขภาพทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่สูงกว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีความเป็นไปได้ว่าในสายการเรียนกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รูปแบบการเรียนในในกลุ่มสาขานี้มักมีสภาพการเรียนที่หนักกว่า โดยการเรียนในกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยส่วนมากนอกจากการเรียนในเชิงทฤษฎีแล้ว ยังมีรูปแบบการเรียนในเชิงปฏิบัติด้วย ซึ่งรวมถึงการสอบทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ นิสิตในกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจึงอาจมีความกดดันที่มากขึ้นจากเดิม นอกจากนี้กิจกรรมของนิสิตอาจมีอิทธิพลต่อสุขภาพทางจิตใจของนิสิตที่มีความแตกต่างกันในกลุ่มสาขาวิชา การศึกษาของเพลินทิพย์ โกเมศโสภา และชัชพงศ์ ตั้งมณี, 2534 พบว่ารูปแบบกิจกรรม และการใช้ชีวิตของนิสิตแต่ละกลุ่มนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางจิตใจที่มีความแตกต่างเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามก็มีการศึกษาที่ขัดแย้งไปกับการศึกษาในครั้งนี้ การวิจัยของประภาวดี เหล่าพูนสุข, 2539 ที่พบว่านิสิตที่ศึกษาในคณะที่แตกต่างกันมีสุขภาพจิตใจที่ไม่แตกต่างกัน เพิ่มเติมจากการศึกษาของจุฑารัตน์ สติรปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556 ได้ระบุว่า นิสิตคณะนิติศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์พบว่ามีคะแนนในการศึกษาสูงที่สุด

4. ผลการเรียนเฉลี่ยของนิสิตที่แตกต่างกันมีระดับสุขภาพทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่แตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่สูงจะมีระดับสุขภาพทางจิตใจโดยเฉลี่ยที่สูง ซึ่งเป็นไปได้ว่านิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยที่สูงเป็นผู้ที่มีการเตรียมตัว และพัฒนาตนเองเพื่อให้ตนเองสามารถเข้าถึงเป้าหมายทางการศึกษาได้

ในที่นี้อาจเป็นไปได้ว่านิสิตที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสูง มีความพยายามในการเตรียมตัวสอบ และสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยและคณะที่ตนเองต้องการได้ ซึ่งสอดคล้องไปกับการวิจัยของ Thineerat Thavorn et al., 2018 ได้ระบุว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์ไปในเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตใจ โดยนิสิตที่มีผลการเรียนดี ก็จะมีทักษะในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ของสุขภาวะทางจิตใจที่ดี ในการศึกษาของ Dong et al., 2021 ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยปัจจัยความเครียดมีอิทธิพลมาจากแรงสนับสนุนทางสังคมที่ไม่เพียงพอ การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งอาจอยู่ในด้านรูปธรรมหรือนามธรรม (Semmer et al., 2008) จะมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตใจผ่านทางจิตสังคม พฤติกรรม และสรีระวิทยา เช่นเดียวกัน (Thomas et al., 2017) ครอบคลุมเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการพัฒนาตนเองตลอดชีวิต (Umberson et al., 2010) ซึ่ง Thomas et al., 2017 ได้ระบุว่าความสัมพันธ์ด้านครอบครัวจะมีส่วนช่วยในการรับมือกับความเครียด การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีพฤติกรรมในเชิงบวก ในนิสิตที่มีความเชิงอัตวิสัย หรือความสุข และความพึงพอใจของบุคคลในการดำเนินชีวิตซึ่งความแตกต่างกันไปตามสังคมของแต่ละบุคคล (ทวีชัย เศสูงเนิน, ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์, 2554) พบว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้อื่นในเชิงบวก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต โดยสามารถจัดการกับปัญหา และนำปัญหามาใช้เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และมีความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีมากขึ้น ความยืดหยุ่นถูกจัดอยู่ในกลุ่มจิตวิทยาเชิงบวกที่ช่วยป้องกันไม่ให้นิสิตจากพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้นสุขภาวะทางจิตใจ ความยืดหยุ่น การคิดในเชิงบวก พฤติกรรม รวมถึง สุขภาพ ล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Molinero et al., 2018) Poudel et al., 2020 ระบุว่าในกลุ่มนิสิตที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี พบว่า จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่มาก และมีผลต่อไปยังสุขภาวะทางจิตใจ ขณะที่ Wong, 2012 พบว่าการคิดในเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจ ความพึงพอใจในชีวิต และความสุข

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาหาความสัมพันธ์ พบว่า การปรับตัว มีความสัมพันธ์ไปในเชิงบวกกับสุขภาวะทางจิตใจ การเข้าสู่มหาวิทยาลัยนิสิตชั้นปีแรกต้องพบกับความท้าทายในการปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงในด้านสภาพแวดล้อม การอยู่อาศัย การต้องพบเจอกับเพื่อนใหม่ที่มาจากหลากหลายแห่ง รวมถึงความเครียดและความท้าทายใหม่ ๆ (Vo Van Viet, 2021) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา ที่ศึกษา และผลการเรียนเฉลี่ย ที่แตกต่างกันจะมีระดับสุขภาวะทางจิตใจที่แตกต่างกัน ในการส่งเสริมและพัฒนาให้นิสิตควรคำนึงถึงความแตกต่างในปัจจัยเหล่านี้ ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อการมีมุมมองและทัศนคติต่อสถานการณ์ ทฤษฎีความเครียดระบุว่าความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตใจของบุคคลที่สูงมาก (Huppert, 2009) แนวคิดของ Bronfenbrenner ชี้ให้เห็นว่าครอบครัวเป็นสังคมแรกที่ใกล้ชิดกับตัวบุคคลมากที่สุด ดังนั้น การสนับสนุนแรกที่สุดควรมาจากครอบครัว เช่น การเป็นผู้รับฟัง

และให้คำปรึกษา เปิดรับฟังประเด็นต่าง ๆ ของนิสิต โดยเฉพาะในยามที่จำเป็น สนับสนุนการทำกิจกรรม โดยหลีกเลี่ยงการจำกัดขอบเขตที่มากเกินไป การทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความใกล้ชิดในครอบครัว เนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งสำคัญที่จะทำให้ นิสิตมีมุมมองและพฤติกรรมที่ในเชิงบวก ซึ่งจะมีผลต่อการเป็นส่วนเสริมช่วยในการดำเนินชีวิตของนิสิต ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งยังมีผลโดยตรงต่อสุขภาพทางกายอีกด้วย (Huppert, 2009) ขณะเดียวกัน มหาวิทยาลัยควรมีการสนับสนุนนิสิตในทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านการเรียน กิจกรรม สังคม และอารมณ์ การส่งเสริมให้อาจารย์และนิสิตมีช่วงเวลาในการพูดคุยที่มากขึ้น การรับฟังความคิดเห็นด้านการศึกษาจากนิสิต การนำเอาข้อคิดเห็นเหล่านี้ไปทดสอบใช้ การเน้นการเรียนการสอนในเชิงใช้ปัญหาเป็นฐานเพื่อให้เกิดการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลในเชิงบวก รวมถึงการส่งเสริมให้นิสิตมีประสบการณ์สำเร็จกับงานหรือกิจกรรมที่กำลังทำอย่างต่อเนื่อง จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นิสิตเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ไปในเชิงบวกกับสภาพแวดล้อม ซึ่งการที่นิสิตได้รับการสนับสนุนเหล่านี้เข้าไปมากเท่าไร ก็ยังมีผลต่อสุขภาพทางจิตใจที่สูงขึ้นมากเท่านั้น ซึ่งจะช่วยให้นิสิตมีความสามารถและพร้อมที่จะวางแผนและพัฒนาตนเองต่อไปในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในด้านการเรียน และการทำงานในอนาคต เช่นเดียวกับที่ Ryff, 1995 ที่ว่า ในการเติบโตของบุคคลจะมีการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ ต่อเนื่องควบคู่ไปด้วยกัน การรับรู้และตระหนักในความสามารถและศักยภาพของตนเองจะทำให้บุคคลสามารถปรับปรุงตนเองอยู่อย่างสม่ำเสมอ สุดท้ายก็จะนำมาสู่สุขภาพทางจิตใจ

บรรณานุกรม

- กฤษวรรณ หนองมา. (2554). **ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางจิต คุณภาพชีวิตในการทำงานและการรับรู้ความสำเร็จในอาชีพ: กรณีศึกษาบริษัทข้ามชาติแห่งหนึ่ง.** [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. **วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้**, 1(1), 42-58.
- ทวีชัย เชษฐเนินและปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์. (2554). ความอยู่ดีมีสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกสมาคมข้าราชการบำนาญ บำเหน็จ บำนาญและผู้สูงอายุ จังหวัดขอนแก่น. **Srinagarind Med J**, 26, 25-46
- ประภาวดี เหล่าพูนสุข. (2539). **ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี.** [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- เพลินทิพย์ โกเมศโสภณและชัชพงศ์ ตั้งมณี. (2534). **พฤติกรรมการใช้เวลาและรูปแบบการใช้จ่ายของนิสิตนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. (รายงานผลการวิจัย).** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Baker, R. W., and B. Stryk. (1984). Measuring adjustment to college. **Journal of Counseling Psychology**, 31, 179-189.

- Baker, R. W., and B, Siryk. (1989). **Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)**. Manual. Western Psychological Services.
- Bowman. (2010). The Development of Psychological Well-Being among First-Year College Students. **Journal of College Student Development**, 51(2), 180-200.
- Bronfenbrenner U. (1984). **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. University Press.
- Discrimination, and Eudaimonic Well-being: Do the Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth. **Journal of Health and Social Behavior**, 44(3), 275-291.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. **Canadian Journal of Counselling**, 35(3), 208-220.
- Elias, Ping and Abdulla. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Student in Universiti Putra Malaysia. **Social and Behavioral Science**, 29, 656-655.
- Bowman, N.A. (2008). **Dissonance and resolution: The non-linear effects of diversity courses on well-being and orientations toward diversity**. Manuscript submitted for publication.
- Felicia A Huppert. (2009). **Psychological Well-being: Evidence Regarding its Cause and Consequence**. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
- Feldinald and Feldinald, (2006). **The Relationship between Social Support, Social Adjustment, Academic Adjustment, and Academic Performance among College Students in Tanzania**. <https://1library.net/document/y8p93l5z-relationship-adjustment-academic-adjustment-academic-performance-students-tanzania.html>.
- Fernandez, A. R. (2009). **The relationship between physical self-concept and psychological well-being of young people**. [n.p.].
- Grayson, J. (2003). The consequences of early adjustment to university. **Higher Education**, 46(4), 411-429. <http://www.sciencedailyscon/releases/200902/090203081618.html>.
- Jasraj Kaur. (2012). Adjustment of College Students in Relation to Their Well Being. **International Journal of Research In Education Methodology Council For Innovative Research**, 1(2), 103-126.
- Jean-Trudel, Guay and Marchand. (2009). The relationship between social Support, psychological stress and the risk of developing anxiety disorders in men and women: results of a national study. **Canadian journal of Public health. Revue canadienne de santé publique**, 100(2), 48-52.

- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. **College Student Journal**, 39(1), 72-85.
- Lawton, M.P. (1983). **Environment and Other Determinants of Well-Being in Older People**. <https://doi.org/10.1093/geront/23.4.349>.
- Ludban, M, and P. N. Gitimu. (2015). **Psychological Well-being of College Students**. https://www.kon.org/urc/urc_research_journal14.html.
- Luthans, Youssef and Avolio. (2007). **Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge**. https://www.researchgate.net/publication/287703316_Psychological_Capital_Developing_the_Human_Competitive_Edge.
- Matud, M. P., M. López-Curbelo, and D. Fortes. (2019). Gender and Psychological Well-Being. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 16, 1-11.
- Milkie M. A., et al., (2008). **How adult children influence older parents' mental health: Integrating stress-process and life-course perspectives**. <https://doi:10.1177/019027250807100109>.
- Molinero, Zayas, González and Guil. (2018). Optimism and Resilience Among University Students. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, 1(1), 147-154, 2018.
- Poudel., et al., (2020). **Perceived social support and psychological Well-being among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem**. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>.
- Punia and Malviya. (2015). Psychological Well Being of First Year College Students. **Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal**, 2(1), 2349-6908.
- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal Of Personality and Social Psychology**, 69(4), 719-727.
- Semmer., et al., (2008). The Emotional Meaning of Instrumental Social Support. **International Journal of Stress Management**, 15(3), 235-251.
- Taro Yamane. (1973). **Statistics: An Introductory Analysis**. Harper and Row Publications.
- Thineerat Thavorn, et al., (2018). Correlated Factors of Psychological Well-Being among High School Students. **Journal of Nurs Sci**, 36(3), 59-70.
- Thomas, Liu and Umberson. (2017). **Family Relationships and Well-Being**. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/>.

- Tinto, V. (1975). Dropout from higher education: "A theoretical synthesis of recent research." **Review of Educational Research**, 45, 89-125.
- Tinto, V. (1993). **Leaving College: Rethinking the causes and cures of Student attrition** (2nd ed). University of Chicago Press.
- Umberson D., Crosnoe R., & Reczek C (2010). Social relationships and health behavior across the life course. **Annual Review of Sociology**, 36(36), 139-157.
- Vo Van Viet. (2021). Student's adjustment to university and its relation to gender, residence and family factors. **Kasetsart Journal of Social Sciences**, 42, 81-88.
- Wilcox, P., et al., (2005). It was nothing to do with the University, it was just the people: The role of social support in the first-year experience of higher education. **Studies in Higher Education**, 30, 707-722.
- Wong. (2012) Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample : Relationship with Psychological Well being and Psychological Maladjustment. **Learning and Individual Difference**, 22, 76-82.
- Yau, et al., (2012) Adjusting to University; the Hong Kong Experience. **Journal of Higher Education Policy and Management**, 34(1), 15-27.
- Zeller, W. J., & R, Mosier. (1993). "Culture shock and the first-year experience." **Journal of College Student Development**, 23(2), 19-2.