



การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน และสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน

จากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

University Students' Intolerance of Uncertainty and Psychological Well-Being in an Uncertain Time from the COVID-19 Pandemic

อารยา ปิยะกุล^{1*}

Araya Piyakun^{1*}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี และความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองตัวแปร ตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 584 คน ที่อาสาเข้าร่วมตอบแบบสอบถามออนไลน์ เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนฉบับสั้น (IUS-12) และแบบประเมินสุขภาวะทางจิตของ Ryff (RSPWB) ที่ประเมิน 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเจริญส่วนบุคคลเป้าหมายในชีวิต ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น การจัดการสภาพแวดล้อม และมิติอิสระแห่งตน สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง สุขภาวะทางจิตมีคะแนนรวมเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละมิติ พบว่า มิติการยอมรับตนเอง มิติความเจริญส่วนบุคคล มิติเป้าหมายในชีวิต มิติความสัมพันธ์ทางบวกและมิติการจัดการสภาพแวดล้อมมีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ในขณะที่มิติอิสระแห่งตนมีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ พบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เฉพาะสุขภาวะทางจิตมิติเป้าหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของการศึกษาครั้งนี้เป็นข้อสนเทศที่สำคัญในการตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาโดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่และบนโลกแห่งความผันผวน

คำสำคัญ : สุขภาวะ, โควิด 19, ความไม่แน่นอน, โลกแห่งความผันผวน

Article Info: Received 28 March, 2022; Received in revised form 13 April, 2022; Accepted 20 April, 2022

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม อีเมล : araya.p@msu.ac.th

Lecturer of the Department of Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Mahasarakham University

Email: araya.p@msu.ac.th

* Corresponding Author

Abstract

This study aimed at examining the intolerance of uncertainty and psychological well-being of university students, and at investigating to what degree these two variables are interrelated. The participants consisted of 584 university students, who voluntarily responded to an online questionnaire. The instruments for data collection included the Intolerance of Uncertainty Scale – Short Form (IUS-12) and the Ryff Scales of Psychological Well-Being (RSPWB). The RSPWB assessed six dimensions: self-acceptance, personal growth, purpose in life, positive relationships with other people, environmental mastery, and autonomy. The statistics used to analyze the data consisted of means, standard deviations, and the Pearson correlation coefficient. The results showed that the mean sum score of the intolerance of uncertainty had been at a ‘moderate’ level. The psychological well-being of the participants was found to be at a ‘high’ level. When considering each dimension of psychological well-being, it was found that the mean sum scores for self-acceptance, personal growth, purpose in life, positive relationships with other people and environmental mastery had all been at ‘high’ levels, while the score for autonomy was at a ‘moderate’ level. Additionally, intolerance of uncertainty was negatively correlated with psychological well-being at a statistically significant level of .01. Only purpose in life dimension of psychological well-being was found to correlate negatively with prospective intolerance of uncertainty at a statistically significant level of .05. The findings of this study provide insight into the roles of the students’ mental health, particularly during a pandemic caused by a new disease and in a VUCA world.

Keywords: well-being, covid-19, uncertainty, VUCA world

บทนำ

โลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและไม่สามารถคาดการณ์ได้ เป็นสภาวะที่เรียกว่า VUCA ซึ่งย่อมาจากคำว่า ความผันผวน (volatility) ความไม่แน่นอน (uncertainty) ความซับซ้อน (complexity) และความคลุมเครือ (ambiguity) โดยเฉพาะสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ขยายภาพของโลก VUCA ได้อย่างชัดเจนขึ้น การแพร่ระบาดของ COVID-19 เกิดขึ้นและมีการกระจายของเชื้อไวรัสที่รวดเร็ว ก่อให้เกิดการระบาดที่คาดการณ์และทำนายสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ยาก เกี่ยวข้องกับปัจจัยมากมายหลากหลาย ส่งผลกระทบต่อชีวิตของประชากรในหลายมิติ มีความคลุมเครือในอาการของโรค และความไม่ชัดเจนในแนวทางการยับยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส (Dima et al., 2021) ในประเทศไทย ตั้งแต่มีการพบผู้ติดเชื้อรายแรกช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2563 จำนวนของผู้ป่วยติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว รัฐบาลประกาศมาตรการที่เข้มข้นเพื่อควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ กำหนดให้บุคลากรของตนเองทำงานจากบ้าน สถาบันการศึกษาทุกระดับปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อลดหรืองดการเรียนในห้องเรียนของนักเรียนและนิสิตนักศึกษา ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสังคมและสุขนิสัยเพื่อให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัส เช่น การเว้นระยะห่างทางสรีระ (physical distancing) การรักษาความสะอาดด้วยการล้างมือบ่อย ๆ การใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน เป็นต้น ผลจากความร่วมมือของประชาชนและการใช้มาตรการของรัฐทำให้จำนวนของผู้ป่วยติดเชื้อภายในประเทศลดลงจนเหลือศูนย์คนในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563 อย่างไรก็ตาม ในเดือนธันวาคมปีเดียวกัน ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อ COVID-19 อีกครั้ง และมีจำนวนผู้ป่วยติดเชื้อ

เพิ่มขึ้นจนกลายเป็นการแพร่ระบาดระลอกใหม่ในประเทศไทย จนถึงปัจจุบัน การแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นการแพร่ระบาดระลอกที่ 5 ซึ่งปรากฏการณ์นี้สะท้อนถึงความผันผวน ความคลุมเครือ และความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

สถานการณ์ที่คาดการณ์ไม่ได้และไม่มีความแน่นอนนี้ ส่งผลกระทบเชิงลบต่อประชากรทั่วโลกในหลายด้าน โดยเฉพาะปัญหาทางสุขภาพจิต เนื่องด้วยคนส่วนใหญ่ไม่ปรารถนาที่จะรับรู้ถึงภัยคุกคามในอนาคตที่ตนต้องเผชิญ แต่ต้องการรู้ถึงสถานการณ์คุกคามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและต้องการควบคุมสถานการณ์เหล่านั้น (Satici et al., 2020) การขาดความสามารถในการควบคุมสถานการณ์คุกคามในอนาคต และไม่สามารถจัดการกับความยากลำบากทางจิตใจได้ ส่งผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล เครียด และซึมเศร้า (Rodríguez-Hidalgo et al., 2020) นิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบค่อนข้างรุนแรงจากความไม่แน่นอนนี้ เนื่องด้วยนิสิตนักศึกษาเป็นวัยแห่งพัฒนาการที่สำคัญของชีวิต (Tan et al., 2021) และเป็นวัยของรอยต่อระหว่างการเรียนรู้และการประกอบอาชีพ นิสิตนักศึกษาจึงเป็นกลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบทางจิตสูงเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายของชีวิต (Faisal et al., 2021) และเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบทางอารมณ์ได้ง่ายแม้ภายใต้สถานการณ์ปกติ การเผชิญกับความคลุมเครือในชีวิตให้ต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการใช้ชีวิต พฤติกรรมทางสังคม และรูปแบบการเรียนรู้เป็นระบบออนไลน์ จึงเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษา ดังงานวิจัยของ Romeo et al. (2021) ที่ศึกษาในประเทศอิตาลี พบว่า กลุ่มนักศึกษามีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า สูงกว่ากลุ่มคนทำงานในช่วงของการแพร่ระบาดของ COVID-19 สอดคล้องกับงานวิจัยอีกหลายฉบับที่ผ่านมา พบว่าการปรับเปลี่ยนแบบฉบับจากการเรียนในห้องเรียนเป็นการเรียนแบบทางไกลผ่านระบบออนไลน์ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดและความวิตกกังวล โดยเฉพาะความกังวลเกี่ยวกับความสำเร็จทางการเรียน การทำงานในอนาคต การมีสังคม และสัมพันธ์กับผู้อื่น (Aristovnik et al., 2020; Browning et al., 2021) แม้ว่า ความรุนแรงของการแพร่ระบาดจะลดลงจนนิสิตนักศึกษากลับมาเรียนในสถานศึกษาได้ในบางแห่ง แต่ยังคงมีความไม่แน่นอนในอนาคต นิสิตนักศึกษายังคงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่แน่นอนในชีวิตจากโรคอุบัติใหม่ ผลการศึกษาของ Zhuo et al. (2021) พบว่า นักศึกษาในเมืองอู่ฮั่น (Wuhan) ที่กลับมาเรียนในสถานศึกษาทั้งที่มั่นใจและไม่มั่นใจเกี่ยวกับการแพร่ระบาดระลอกใหม่ของ COVID-19 มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าสูงกว่านักศึกษาที่คิดว่าจะมีการแพร่ระบาดระลอกใหม่ ผลวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบทางสุขภาพจิตจากการรับรู้ถึงความคลุมเครือและความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ในอนาคต

การตอบสนองทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมในเชิงลบต่อสถานการณ์ที่คลุมเครือ ไม่ชัดเจน เป็นสภาวะที่เรียกว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน (intolerance of uncertainty) ซึ่งเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่สำคัญและส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิต (Berenbaum et al., 2008) บุคคลที่ไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนจะมีความเชื่อเชิงลบเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ มีการประมวลข้อมูลที่คลุมเครือด้วยความลำเอียง ตีความสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนว่าเป็นภัยคุกคาม และพยายามที่จะสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลจากสถานการณ์นั้นจนอาจเกิดการรับรู้ถึงการขาดความสามารถในการอดทนของตนเอง (Jacoby, 2020) ความคิดและพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลกังวลใจ วิตกกังวลและรับรู้ถึงภัยคุกคามเพิ่มมากขึ้น (Carleton et al., 2010) การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในอนาคต (prospective intolerance of uncertainty) บุคคลเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ไม่แน่นอนจึงพยายามแสวงหาข้อมูลเพื่อให้มีความชัดเจนมากขึ้น เพื่อคาดการณ์สิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และ 2) การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเชิงยับยั้ง (inhibitory intolerance of uncertainty) บุคคลหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับความไม่แน่นอน (Jacoby, 2020)

งานวิจัยในหลายประเทศ พบว่า การแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นภัยคุกคามทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันและเป็นสถานการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาที่ไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเกิดความวิตกกังวลทางสังคม (Li et al., 2020) ความกลัวซึ่งเชื่อมโยงกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Elsharkawy & Abdelaziz, 2020) และภาวะกดดันทางจิตใจ (Varghese & Delariarte, 2021) แม้ว่าการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเป็น

ตัวแปรทางจิตวิทยาที่สำคัญเพราะมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับปัญหาทางสุขภาพจิต แต่องค์ความรู้เกี่ยวกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทยทั้งในสถานการณ์ปกติและไม่ปกติมีเพียงเล็กน้อย ทำให้นักจิตวิทยาและนักการศึกษาขาดความเข้าใจเกี่ยวกับตัวแปรทางจิตวิทยาที่สำคัญนี้ในบริบทของไทย โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความคลุมเครือ ความซับซ้อน และความผันผวนในช่วงการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่ ดังนั้น การศึกษาการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทยจึงเป็นสิ่งจำเป็นและเร่งด่วน

ข้อมูลจากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาหลายตัวแปร โดยงานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความกลัว การมองโลกในแง่ลบ เป็นต้น งานวิจัยจำนวนน้อยมากที่มุ่งหาความสัมพันธ์ระหว่างการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งที่งานวิจัยควรศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาทั้งด้านบวกและด้านลบเพื่อให้เกิดความสมดุลในองค์ความรู้ (Calderon Jr. et al., 2021) ปัจจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความสำคัญสำหรับนิสิตนักศึกษาในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและการพัฒนาตนเองเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ สุขภาวะทางจิต (psychological well-being) ซึ่งเป็นความสุขภายใน (eudaimonia) ที่มุ่งเน้นการสร้างความหมายในชีวิต การมีเป้าหมาย และการพัฒนาศักยภาพของตนเอง สุขภาวะทางจิต ประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง (self-acceptance) ความเจริญส่วนบุคคล (personal growth) เป้าหมายในชีวิต (purpose in life) ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น (relations with others) การจัดการสภาพแวดล้อม (environment mastery) และอิสระแห่งตน (autonomy) (Ryff, 2014) หากพิจารณาสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 มิตินี้ จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า สุขภาวะทางจิตเป็นคุณลักษณะภายในที่เชื่อมโยงกับคุณภาพชีวิตเชิงบวกในหลากหลายมิติ (Tan et al., 2021) ดังนั้น จึงปฏิเสธไม่ได้ว่า สุขภาวะทางจิตที่ดีเป็นคุณลักษณะสำคัญสำหรับนิสิตนักศึกษา อย่างไรก็ตาม การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตส่วนใหญ่เป็นการศึกษาจากกลุ่มนิสิตนักศึกษาในประเทศอเมริกาและทางยุโรป ในขณะที่งานวิจัยสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาเอเชียยังไม่เพียงพอ (Calderon Jr. et al., 2021) โดยเฉพาะในช่วงเวลาแห่งความผันผวน ซับซ้อนไม่แน่นอนและไม่สามารถคาดการณ์ได้จากการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาเพื่อเติมเต็มความรู้ที่สำคัญนี้

นอกจากองค์ความรู้ที่ไม่เพียงพอเกี่ยวกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาไทย ในช่วงของการแพร่ระบาดของ COVID-19 แล้ว ความเข้าใจในความสัมพันธ์ของตัวแปรทางจิตวิทยาสองตัวแปรนี้ก็ยังไม่ชัดเจน ในขณะที่การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเป็นคุณลักษณะของเอกัตบุคคลที่ขาดความสามารถในการอดทนต่อการตอบสนองแบบหลีกเลี่ยงที่เกิดจากการมีข้อมูลสำคัญไม่เพียงพอและการรับรู้ถึงความไม่แน่นอน (Carleton, 2016) สุขภาวะทางจิตเป็นความสุขภายในที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกดีต่อตนเอง การพัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นด้วยความไว้วางใจ ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม การมีอิสระและสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเอง การมุ่งหาความหมายแห่งชีวิต และการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Ryff et al., 2021) ความไม่แน่นอนของสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคตมีผลให้บุคคลวิตกกังวลและรับรู้สถานการณ์เชิงลบ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต (Satıcı et al., 2020) อย่างไรก็ตาม ข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนยังมีน้อยมาก โดยเฉพาะการศึกษากับนิสิตนักศึกษาไทย

ตามเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น การวิจัยครั้งนี้มีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน และสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางจิตวิทยาทั้งสองตัวแปร ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อเสนอแนะสำคัญเพื่อช่วยให้นักจิตวิทยานักการศึกษา ผู้บริหารทุกระดับในมหาวิทยาลัย ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนานิสิตนักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของภาวะสุขภาพจิตในสถานการณ์ไม่ปกติ เพื่อนำสู่การวางแผน ออกแบบแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิต

ของนิสิตนักศึกษาในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างคาดการณ์ไม่ได้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เช่น การกลับมาแพร่ระบาดของ COVID-19 การแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีบนโลกแห่งความผันผวนในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่อยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ และนวัตกรรม

ตัวอย่างในการวิจัย เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2564 จำนวน 584 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากร โดยกำหนดสัดส่วนของประชากร (P) เท่ากับ 0.50 ต้องการระดับความมั่นใจ 95% ค่า Z เท่ากับ 1.96 และยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อน 5% (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2551) จากการคำนวณได้ขนาดตัวอย่าง 384 คน ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามตอบกลับมา 584 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เป็นไปตามหลักการ สำหรับวิธีการได้มาซึ่งตัวอย่างเป็นแบบตามสะดวก (convenience sampling) ซึ่งเป็นวิธีการที่มักถูกใช้ในการศึกษาทางจิตวิทยา โดยเฉพาะงานวิจัยที่ไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มคนบางกลุ่มที่สำคัญได้ หรือเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ห่างไกล (Morling, 2018) เนื่องด้วยงานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาที่ครอบคลุมทุกกลุ่มมหาวิทยาลัย ได้แก่ มหาวิทยาลัยในกำกับมหาวิทยาลัยรัฐ และมหาวิทยาลัยเอกชน และครอบคลุมทั่วประเทศ การดำเนินการเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2565 ซึ่งเป็นช่วงของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้การเข้าถึงนิสิตนักศึกษาในทุกภูมิภาคมีข้อจำกัด ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลผ่านระบบออนไลน์เพื่อให้นิสิตนักศึกษาในทุกภูมิภาคสามารถตอบแบบสอบถามได้ตามสะดวก โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามออนไลน์ด้วย Google Form และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อขออาสาสมัครที่เป็นนิสิตนักศึกษาตอบแบบสอบถามตามความสมัครใจ ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามออนไลน์ ประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยในกำกับจำนวน 120 คน จากมหาวิทยาลัยรัฐจำนวน 410 คน และจากมหาวิทยาลัยเอกชนจำนวน 54 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 แบบประเมินการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนฉบับสั้น (Intolerance of Uncertainty Scale: IUS - Short Form) ที่พัฒนาโดย Carleton et al. (2007) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประเมินตามองค์ประกอบย่อย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความวิตกกังวลต่ออนาคต (prospective anxiety) จำนวน 7 ข้อ และความวิตกกังวลเชิงยับยั้ง (inhibitory anxiety) จำนวน 5 ข้อ ผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตใช้แบบประเมินต้นฉบับจาก Prof. Nicholas Carleton จากนั้นผู้วิจัยนำแบบประเมินฉบับภาษาอังกฤษมาแปลเป็นภาษาไทย และใช้เทคนิคการแปลกลับ (back-translation technique) และนำแบบประเมินฉบับแปลภาษาไทยไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่ใช่ตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกตามวิธี Item Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach

จากผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบประเมินการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีค่าอำนาจจำแนก 0.367 – 0.677 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.878

เกณฑ์การแปลความหมายการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

- 50.40 – 60.00 หมายถึง การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับมากที่สุด
- 40.80 – 50.39 หมายถึง การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับมาก
- 31.20 – 40.79 หมายถึง การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับปานกลาง
- 21.60 – 31.19 หมายถึง การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับน้อย
- 12.00 – 21.59 หมายถึง การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายความวิตกกังวลต่ออนาคตระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

- 29.40 – 35.00 หมายถึง ความวิตกกังวลต่ออนาคตระดับมากที่สุด
- 23.80 – 29.39 หมายถึง ความวิตกกังวลต่ออนาคตระดับมาก
- 18.20 – 23.79 หมายถึง ความวิตกกังวลต่ออนาคตระดับปานกลาง
- 12.60 – 18.19 หมายถึง ความวิตกกังวลต่ออนาคตระดับน้อย
- 7.00 – 12.59 หมายถึง ความวิตกกังวลต่ออนาคตระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายความวิตกกังวลเชิงยับยั้งระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

- 21.00 – 25.00 หมายถึง ความวิตกกังวลเชิงยับยั้งระดับมากที่สุด
- 17.00 – 20.99 หมายถึง ความวิตกกังวลเชิงยับยั้งระดับมาก
- 13.00 – 16.99 หมายถึง ความวิตกกังวลเชิงยับยั้งระดับปานกลาง
- 9.00 – 12.99 หมายถึง ความวิตกกังวลเชิงยับยั้งระดับน้อย
- 5.00 – 8.99 หมายถึง ความวิตกกังวลเชิงยับยั้งระดับน้อยที่สุด

2.2 แบบประเมินสุขภาวะทางจิตของ Ryff (Ryff's Scale of Psychological Well-Being: RSPWB) ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ประเมินสุขภาวะทางจิต 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเจริญส่วนบุคคล เป้าหมายในชีวิต ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น การจัดการสภาพแวดล้อม และอิสระแห่งตน ผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตใช้แบบประเมินต้นฉบับจาก Prof.Carol D. Ryff จากนั้นผู้วิจัยแปลและใช้เทคนิคการแปลกลับ และนำไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาที่ไม่ใช่ตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ผู้วิจัยมีการตัดข้อคำถามบางข้อที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ออก จากผลการวิเคราะห์พบว่า มิติการยอมรับตนเองมีจำนวน 5 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก 0.336 – 0.606 และค่าความเชื่อมั่น 0.702 มิติความเจริญส่วนบุคคลมีจำนวน 7 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก 0.323 – 0.644 และค่าความเชื่อมั่น 0.759 มิติเป้าหมายในชีวิตมีจำนวน 6 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก 0.397 – 0.691 และค่าความเชื่อมั่น 0.835 มิติความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นมีจำนวน 4 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก 0.457 – 0.561 และค่าความเชื่อมั่น 0.705 มิติการจัดการสภาพแวดล้อมมีจำนวน 5 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก 0.382 – 0.575 และค่าความเชื่อมั่น 0.729 และมิติอิสระแห่งตนมีจำนวน 6 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก 0.417 – 0.530 และค่าความเชื่อมั่น 0.735

เกณฑ์การแปลความหมายสุขภาวะทางจิตระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้

- 165.00 – 198.00 หมายถึง สุขภาวะทางจิตระดับมากที่สุด
- 132.00 – 164.99 หมายถึง สุขภาวะทางจิตระดับมาก
- 99.00 – 131.99 หมายถึง สุขภาวะทางจิตระดับปานกลาง
- 66.00 – 98.99 หมายถึง สุขภาวะทางจิตระดับน้อย

- 33.00 – 65.99 หมายถึง สุขภาวะทางจิตระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์การแปลความหมายความมิตินิยามยอมรับตนเองระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้
- 25.00 – 30.00 หมายถึง การยอมรับตนเองระดับมากที่สุด
- 20.00 – 24.99 หมายถึง การยอมรับตนเองระดับมาก
- 15.00 – 19.99 หมายถึง การยอมรับตนเองระดับปานกลาง
- 10.00 – 14.99 หมายถึง การยอมรับตนเองระดับน้อย
- 5.00 – 9.99 หมายถึง การยอมรับตนเองระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์การแปลความหมายมิติความเจริญส่วนบุคคลระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้
- 35.00 – 42.00 หมายถึง ความเจริญส่วนบุคคลระดับมากที่สุด
- 28.00 – 34.99 หมายถึง ความเจริญส่วนบุคคลระดับมาก
- 21.00 – 27.99 หมายถึง ความเจริญส่วนบุคคลระดับปานกลาง
- 14.00 – 20.99 หมายถึง ความเจริญส่วนบุคคลระดับน้อย
- 7.00 – 13.99 หมายถึง ความเจริญส่วนบุคคลระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์การแปลความหมายมิติเป้าหมายในชีวิตระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้
- 30.00 – 36.00 หมายถึง เป้าหมายในชีวิตระดับมากที่สุด
- 24.00 – 29.99 หมายถึง เป้าหมายในชีวิตระดับมาก
- 18.00 – 23.99 หมายถึง เป้าหมายในชีวิตระดับปานกลาง
- 12.00 – 17.99 หมายถึง เป้าหมายในชีวิตระดับน้อย
- 6.00 – 11.99 หมายถึง เป้าหมายในชีวิตระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์การแปลความหมายมิติความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้
- 20.00 – 24.00 หมายถึง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นระดับมากที่สุด
- 16.00 – 19.99 หมายถึง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นระดับมาก
- 12.00 – 15.99 หมายถึง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นระดับปานกลาง
- 8.00 – 11.99 หมายถึง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นระดับน้อย
- 4.00 – 7.99 หมายถึง ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่นระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์การแปลความหมายมิติการจัดการสภาพแวดล้อมระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้
- 25.00 – 30.00 หมายถึง การจัดการสภาพแวดล้อมระดับมากที่สุด
- 20.00 – 24.99 หมายถึง การจัดการสภาพแวดล้อมระดับมาก
- 15.00 – 19.99 หมายถึง การจัดการสภาพแวดล้อมระดับปานกลาง
- 10.00 – 14.99 หมายถึง การจัดการสภาพแวดล้อมระดับน้อย
- 5.00 – 9.99 หมายถึง การจัดการสภาพแวดล้อมระดับน้อยที่สุด
- เกณฑ์การแปลความหมายมิติอิสระแห่งตนระดับค่าเฉลี่ยตามช่วงคะแนน ดังต่อไปนี้
- 30.00 – 36.00 หมายถึง อิสระแห่งตนระดับมากที่สุด
- 24.00 – 29.99 หมายถึง อิสระแห่งตนระดับมาก
- 18.00 – 23.99 หมายถึง อิสระแห่งตนระดับปานกลาง
- 12.00 – 17.99 หมายถึง อิสระแห่งตนระดับน้อย
- 6.00 – 11.99 หมายถึง อิสระแห่งตนระดับน้อยที่สุด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งผลการพิจารณาจากคณะกรรมการฯ ได้รับรองจริยธรรมการวิจัยฯ (เลขที่การรับรอง 060-220/2564) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านระบบออนไลน์ และเลือกวิธีการได้มาซึ่งตัวอย่างแบบตามสะดวก ผู้วิจัยดำเนินการเผยแพร่ข้อความประชาสัมพันธ์ในสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อขออาสาสมัครตอบแบบสอบถามผ่าน Google Form โดยกำหนดผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี การดำเนินการเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 ถึง เดือนมกราคม พ.ศ. 2565

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือฉบับภาษาไทยไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่ใช่ตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกตามวิธี Item Total Correlation และค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach จากนั้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษา จำนวน 584 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อตอบความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน เพื่อตอบความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 ได้แก่ การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย

ข้อมูลจากการวิเคราะห์สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการศึกษาการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา

ตาราง 1

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา (n = 584)

ตัวแปร (คะแนนต่ำสุด – คะแนนสูงสุด)	M	SD	แปลผล
การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน (12 – 60)	38.39	8.20	ปานกลาง
ความวิตกกังวลต่ออนาคต (7 – 35)	23.41	4.80	ปานกลาง
ความวิตกกังวลเชิงยั่วยุ (5 – 25)	14.97	4.12	ปานกลาง
สภาวะทางจิต (33 – 198)	137.27	21.22	มาก
มิติการยอมรับตนเอง (5 – 30)	20.87	4.06	มาก
มิติความเจริญส่วนบุคคล (7 – 42)	29.99	5.57	มาก
มิติเป้าหมายในชีวิต (6 – 36)	26.52	5.56	มาก
มิติความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น (4 – 24)	17.73	3.82	มาก
มิติการจัดการสภาพแวดล้อม (5 – 30)	20.67	4.30	มาก
มิติอิสระแห่งตน (6 – 36)	21.50	3.55	ปานกลาง

ข้อมูลจากตาราง 1 พบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนิสิตนักศึกษาโดยรวมซึ่งมีช่วงคะแนน 12-60 คะแนน มีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง สำหรับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในแต่ละองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความวิตกกังวลต่ออนาคต และความวิตกกังวลเชิงยั่วยุซึ่งมีช่วงคะแนน 7-35 คะแนน และ 5-25 คะแนน ตามลำดับ มีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับปานกลางเช่นกัน

สุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาโดยรวมซึ่งมีช่วงคะแนน 33-198 คะแนน มีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับมาก สำหรับสุขภาวะทางจิตแต่ละมิติ พบว่า มิติการยอมรับตนเอง มิติความเจริญส่วนบุคคล มิติเป้าหมายในชีวิต มิติความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น และมิติการจัดการสภาพแวดล้อม มีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ในขณะที่มิติอิสระแห่งตน ซึ่งมีช่วงคะแนน 6-36 คะแนนมีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 2

ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา

	IU	IUF	IUH	PWB	SA	PG	PL	PR	EM	AU
IU	1									
IUF	.932**	1								
IUH	.906**	.691**	1							
PWB	-.372**	-.226**	-.479**	1						
SA	-.283**	-.178**	-.356**	.823**	1					
PG	-.336**	-.190**	-.448**	.875**	.619**	1				
PL	-.221**	-.088*	-.338**	.837**	.622**	.701**	1			
PR	-.239**	-.125**	-.330**	.792**	.620**	.678**	.606**	1		
EM	-.379**	-.260**	-.453**	.846**	.664**	.695**	.617**	.620**	1	
AU	-.314**	-.261**	-.321**	.476**	.356**	.284**	.226**	.186**	.362**	1

หมายเหตุ : * $p < .05$, ** $p < .01$

IU = การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน, IUF = ความวิตกกังวลต่ออนาคต, IUH = ความวิตกกังวลเชิงยับยั้ง

PWB = สุขภาวะทางจิต, SA = การยอมรับตนเอง, PG = ความเจริญส่วนบุคคล, PL = เป้าหมายในชีวิต,

PR = ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น, EM = การจัดการสภาพแวดล้อม, AU = อิสระแห่งตน

ข้อมูลจากตาราง 2 พบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนโดยรวมและทุกองค์ประกอบย่อยมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสุขภาวะทางจิตที่นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 หากพิจารณาความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตรายมิติ พบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนโดยรวมและทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสุขภาวะทางจิต 5 มิติที่นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ซึ่งได้แก่ มิติการยอมรับตนเอง มิติความเจริญส่วนบุคคล มิติความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น มิติการจัดการสภาพแวดล้อม และมิติอิสระแห่งตน สำหรับสุขภาวะทางจิตมิติเป้าหมายในชีวิตพบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนโดยรวมและองค์ประกอบความวิตกกังวลเชิงยับยั้งที่นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ในขณะที่มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านความวิตกกังวลต่ออนาคตที่นัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยสามารถนำสู่การอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา พบว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนโดยรวมและรายองค์ประกอบมีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง อธิบายได้ว่า นิสิตนักศึกษามีความคิดความเชื่อในเชิงลบต่อสิ่งที่คาดการณ์ไม่ได้ และไม่สามารถอดทนต่อการตอบสนองในรูปแบบหลีกเลี่ยง (aversive response) เช่น ความกลัว ที่เกิดจากการมีข้อมูลสำคัญไม่เพียงพอและการรับรู้ถึงความไม่แน่นอน (Carleton, 2016a) อาจจะเนื่องมาจาก

ช่วงของการเก็บข้อมูลเป็นการแพร่ระบาดของ COVID-19 ระลอก 4 ในประเทศไทย นิสิตนักศึกษายังคงมีความกลัว กังวลใจ และวิตกกังวลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งปัจจุบันและในอนาคต ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างความกังวลใจ ความวิตกกังวลและการไม่อดทน ต่อความไม่แน่นอนสามารถอธิบายได้ด้วยรูปแบบทางปัญญาของโรควิตกกังวลทั่วไป (cognitive model of GAD) ที่ประกอบด้วยโครงสร้างสำคัญ (construct) 4 ประการ ได้แก่ การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน การเข้าใจปัญหาในด้านลบ การคิดลึกลับ และความเชื่อเชิงบวกเกี่ยวกับความกังวลใจ โดยการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเป็นโครงสร้างหลักของความกังวลใจ (Birrell et al., 2011) ดังนั้น นิสิตนักศึกษาจึงรับรู้ถึงการขาดความสามารถในการอดทนต่อความไม่แน่นอน สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศหลายฉบับที่เก็บข้อมูลในช่วงของการแพร่ระบาดของ COVID-19 เช่น Li et al. (2020) ศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษามหาวิทยาลัย 533 คนในสาธารณรัฐประชาชนจีน พบว่า มีคะแนนรวมเฉลี่ยของการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอน 31.19 คะแนนจากคะแนนเต็ม 55 คะแนน การศึกษาของ Smith et al. (2020) ที่เก็บข้อมูลนักศึกษาของ Midwestern University ในสหรัฐอเมริกา จำนวน 349 คน พบว่า มีคะแนนรวมเฉลี่ย 29.70 คะแนนจากคะแนนเต็ม 60 คะแนน และ Varghese and Delariarte (2021) ที่ศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศอินเดีย จำนวน 449 คน พบว่า มีคะแนนรวมเฉลี่ย 27.84 คะแนนจากคะแนนเต็ม 60 คะแนน

อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยนิสิตนักศึกษาใช้ชีวิตในสถานการณ์ที่ผันผวนและคาดการณ์ไม่ได้นี้มาถึง 2 ปี ซึ่งอาจจะทำให้มีการปรับตัวได้บางส่วน กอปรกับการลดระดับความเข้มข้นของมาตรการต่าง ๆ ของภาครัฐฯ ทำให้บรรยากาศในประเทศมีความผ่อนคลายมากขึ้น นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษาอาจจะได้รับข้อมูลที่ชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับรูปแบบการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส การดูแลรักษาตนเองหากติดเชื้อ ตลอดจนวิถีปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ซึ่งการมีข้อมูลที่สำคัญอย่างเพียงพอ เป็นหนึ่งในปัจจัยหลักของความสามารถในการอดทนต่อความไม่แน่นอน ด้วยเหตุนี้ การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนของนิสิตนักศึกษาจึงอยู่ในระดับปานกลาง

สำหรับสภาวะทางจิต พบว่า ในภาพรวมมีคะแนนอยู่ในระดับมาก หากพิจารณาในแต่ละมิติ พบว่า คะแนนอยู่ในระดับมาก 5 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเจริญส่วนบุคคล เป้าหมายในชีวิต ความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น และการจัดการสภาพแวดล้อม ในขณะที่มิติอิสระแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งคะแนนระดับมากบ่งชี้ว่า นิสิตนักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อตนเองและยอมรับตนเอง มีความไว้วางใจและพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อมและบริบทรอบตัวเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการและค่านิยมส่วนบุคคล มีเป้าหมายในชีวิต รู้สึกถึงความหมายของชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบัน มองเห็นโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง (Ryff, 2014) เนื่องด้วยสภาวะทางจิตเป็นความเจริญงอกงามที่ผ่านพัฒนาการ การเลี้ยงดู และประสบการณ์ทางสังคม ซึ่งตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erik Erikson วัยรุ่นมีความพยายามพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง บุคคลที่พัฒนาอัตลักษณ์ได้สำเร็จจะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกมั่นคงปลอดภัย มีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ และสามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งแนวโน้มของความสำเร็จในการพัฒนาอัตลักษณ์จะอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายหรือในระดับมหาวิทยาลัย และอาจจะขยายไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ (Shaffer & Kipp, 2014; Weiten, 2017) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภชัย ตู่กลาง และ ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2564) ที่พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคามมีสภาวะทางจิตในระดับมาก ทั้งภาพรวมและแต่ละมิติ โดยมีมิติความเจริญงอกงามส่วนบุคคลมีคะแนนสูงสุด ในขณะที่มิติการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตมีคะแนนน้อยที่สุด และงานวิจัยของ Calderon Jr. et al. (2021) ที่ศึกษาสภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทางภาคเหนือของไทย โดยใช้แบบประเมินสภาวะทางจิตของ Ryff แบบ 54 ข้อคำถาม พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยของสภาวะทางจิตทั้งในภาพรวมและแต่ละมิติอยู่ในระดับมาก ดังนั้น นิสิตนักศึกษาที่พัฒนาอัตลักษณ์ได้สำเร็จจึงสามารถรักษาสภาวะทางจิตเชิงบวกหรือมีสภาวะทางจิตในระดับมากแม้จะอยู่ในช่วงเวลาที่สถานการณ์ไม่ชัดเจนจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Tan et al. (2021) ที่ศึกษาสภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศจีน จำนวน

1,817 คนในช่วงการระบาดของ COVID-19 ผลการวิจัย พบว่า สุขภาวะทางจิตของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และความยืดหยุ่นทางจิตมีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตในช่วงของการแพร่ระบาด

นอกจากนี้ ผลการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต พบว่า มิติอิสระแห่งตนเป็นมิติเดียวที่มีคะแนนรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง อาจจะเป็นเนื่องจากสุขภาวะทางจิตมีการแปรเปลี่ยนไปตามวัยและวัฒนธรรม (Ryff, 2014) โดยเฉพาะการมีอิสระแห่งตนที่เกี่ยวข้องกับการอ้างความเป็นตัวตนในบริบทของสังคมที่หลากหลาย มีการกำหนดชีวิตของตนเองไม่หวั่นไหวตามแรงกดดันของสังคม คิดและทำตามวิถีปฏิบัติของตนเอง และประเมินตนเองตามมาตรฐานส่วนตัว (Ryff et al., 2021) เป็นคุณลักษณะที่พัฒนาตั้งแต่วัยหนุ่มสาวจนถึงวัยกลางคน (Ryff & Keyes, 1995) และโดดเด่นในวัฒนธรรมตะวันตกมากกว่าตะวันออก (Ryff, 1995) ดังนั้น นิสิตนักศึกษาไทยซึ่งเป็นวัยรุ่นและอยู่ในวัฒนธรรมแห่งการพึ่งพาอาศัยระหว่างกันจึงมีสุขภาวะทางจิตมิติอิสระแห่งตนในระดับปานกลาง

2. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษา พบว่าการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับสุขภาวะทางจิตทั้งในภาพรวมและรายมิติ เนื่องด้วยการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนเป็นปัจจัยสำคัญของโรควิตกกังวลทั่วไป และความแปรปรวนทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบเชิงลบทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับความไม่แน่นอน (Rettie & Daniels, 2021) ในขณะที่สุขภาวะทางจิตเป็นคุณลักษณะสำคัญทางจิตวิทยาที่ บ่งบอกถึงภาวะสุขภาพจิตทางบวก การมองโลกและการมีสังคมในแง่บวก (Klainin-Yobas et al., 2020) เป็นความพยายามในการพัฒนาปรับปรุงศักยภาพของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายในชีวิต การรู้ถึงความหมายของชีวิต การกล้าเผชิญกับความท้าทาย และการมุ่งมั่นพยายามเพื่อก้าวข้ามไปสู่เป้าหมายที่มีคุณค่า (López et al., 2020) ดังนั้น หากนิสิตนักศึกษามีการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสูงจะมีสุขภาวะทางจิตต่ำ และหากนิสิตนักศึกษามีการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนต่ำจะมีสุขภาวะทางจิตสูง สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Kahn et al. (2021) ที่ว่า การไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนสามารถทำนายสุขภาวะทางจิตในกลุ่มนักศึกษาที่ต้องออกฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาในช่วงของการแพร่ระบาดของ COVID-19

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. อาจารย์และผู้บริหารทุกระดับของมหาวิทยาลัยสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อสนเทศเพื่อกำหนดนโยบายสำหรับการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริม ตลอดจนออกแบบและวางแผนแนวทางการป้องกันปัญหาและส่งเสริมพัฒนาสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 และจากสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

2. นักจิตวิทยาการศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับตัวแปรการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนและสุขภาวะทางจิตของนิสิตนักศึกษาในสถานการณ์ที่ไม่ปกติและมีความผันผวน โดยเฉพาะสุขภาวะทางจิตมิติอิสระแห่งตนที่มีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับปานกลางในขณะที่สุขภาวะทางจิตอีก 5 มิติ มีคะแนนอยู่ในระดับมาก ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาสุขภาพจิตแต่ละมิติที่มีพื้นฐานมาจากจิตวิทยาพัฒนาการจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มภวนิยม และจิตวิทยาคลินิก

3. นิสิตนักศึกษาสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อป้องกันการเกิด ความเครียด ความกลัว ความกังวลใจและความวิตกกังวลจากความไม่แน่นอน และเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตทั้งหกมิติที่นำไปสู่ความสุขภายในและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงของการแพร่ระบาดของ COVID-19 หากมีการเก็บข้อมูลหลังจาก COVID-19 กลายเป็นโรคประจำถิ่นในประเทศไทย จะเป็นข้อมูลเชิงเปรียบเทียบที่สะท้อนถึงผลกระทบของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ได้ชัดเจนขึ้น
2. องค์ความรู้เกี่ยวกับการไม่อดทนต่อความไม่แน่นอนในประเทศไทยยังมีน้อยมาก จึงควรมีงานวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรนี้เพิ่มเติมทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ
3. เนื่องจากสุขภาวะทางจิตมีมิติอิสระแห่งตนเพียงมิติเดียวที่มีคะแนนรวมเฉลี่ยระดับปานกลาง ในขณะที่มิติอื่นมีคะแนนในระดับมาก จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตในแต่ละมิติอย่างลึกซึ้ง เพื่อนำสู่การพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตแต่ละมิติให้แก่นิสิตนักศึกษา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ศุภชัย ตู้กลาง และ ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2564). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสุขภาวะทางจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(11), 62-81
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2551). *ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ประสานการพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Birrell, J., Meares, K., Wilkinson, A., & Freeston, M. (2011). Toward a definition of intolerance of uncertainty: A review of factor analytical studies of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Clinical psychology review*, 31(7), 1198-1208. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.009>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty : Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 117-125.
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf E. C., D'Antonio, A., Helbich M., Bratman, G. N. & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS one*, 16(1), Article e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Carleton, R. N. (2016a). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R. N., Gosselin, P., & Asmundson, G. J. G. (2010). The intolerance of uncertainty index : Replication and extension with an English sample. *Psychological Assessment*, 22(2), 396-406. <https://doi.org/10.1037/a0019230>

- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Calderon Jr., R., Pupanead, S., Prachakul, W., & Kim, G. (2021). Happiness, perceived stress, psychological well-being, and health behaviors of Thai university students: Preliminary results from a multinational study on well-being. *Journal of American College Health*, 69(2), 176-184.
- Dima, G., Meseşan Schmitz, L., & Şimon, M. C. (2021). Job stress and burnout among social workers in the VUCA world of COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 13(13), Article e7109.
<https://doi.org/10.3390/su13137109>
- Elsharkawy, N. B., & Abdelaziz, E. M. (2020). Levels of fear and uncertainty regarding the spread of coronavirus disease (COVID-19) among university students. *Perspectives in psychiatric care*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7753423/>
- Faisal, R. A., Jobe, M. C., Ahmed, O., & Sharker, T. (2021). Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International journal of mental health and addiction*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y>
- Jacoby, R. J. (2020). Intolerance of uncertainty. In J. S. Abramowitz, & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety : Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 45-63). American Psychological Association.
- Kahn, E., Sheldon, J. P., Carmichael, A., & Yashar, B. M. (2021). Graduate training during the COVID-19 pandemic: North American genetic counseling students' challenges, intolerance of uncertainty, and psychological well-being. *Journal of Genetic Counseling*, 30(5), 1325-1335.
- Klainin-Yobas, P., Thanoi, W., Vongsirimas, N., & Lau, Y. (2020). Evaluating the English and Thai-versions of the psychological well-being scale across four samples. *Psychology*, 11, 71-86.
<https://doi.org/10.4236/psych.2020.111006>
- Li, J., Xia, Y., Cheng, X., & Li, S. (2020). Fear of uncertainty makes you more anxious? Effect of intolerance of uncertainty on college students' social anxiety: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, Article e2301.
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. A., López-Frutos, P. & Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: a comparative study of the young-old and the old-old adults. *International psychogeriatrics*, 32(11), 1365-1370. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000964>
- Morling, B. (2018). *Research methods in psychology: Evaluating a world of information* (3rd ed.). W.W.Norton & Company.
- Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427.

- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: A predictive model for depression. *Frontiers in Psychology, 11*, Article e3041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>
- Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L., & Di Tella, M. (2021). Psychological distress among Italian university students compared to general workers during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health, 18*(5), Article e2503.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science, 4*(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*, 10-28.
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* (pp. 92-135). Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1*-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-02000305-0>
- Shaffer, D. R. & Kipp, K. (2014). *Developmental psychology: Childhood and adolescence* (9th ed.). Wadsworth.
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 162-174.
- Tan, Y., Huang, C., Geng, Y., Cheung, S. P., & Zhang, S. (2021). Psychological well-being in Chinese college students during the COVID-19 pandemic: Roles of resilience and environmental stress. *Frontiers in psychology, 12*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8192835/>
- Varghese, M. K., & Delariarte, C. F. (2021). Intolerance of uncertainty as a predictor of psychological distress among college students during the pandemic. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 12*(4), 517-521. <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-health-wellbeing/>
- Weiten, W. (2017). *Psychology: Themes and variations* (10th ed.). Cengage Learning.
- Zhuo, L., Wu, Q., Le, H., Li, H., Zheng, L., Ma, G., & Tao, H. (2021). COVID-19-related intolerance of uncertainty and mental health among back-to-school students in Wuhan: The moderation effect of social support. *International journal of environmental research and public health, 18*(3), Article e981. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030981>