กรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่[1]

Mindset, Coping, and Adaptation to the New Normal Lifestyle in a Post-COVID-19 Pandemic of Young Adult in Chiang Mai

พิณนภา หมวกยอด[2]
Pinnapa Muakyod[2]

Received: *May 29, 2024*
Revised: *November 20, 2024*
Accepted: *November 25, 2024*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ รวมถึงการศึกษาอิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่ อายุ 20-39 ปี จำนวน 200 คน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ แบบวัดกรอบความคิด แบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และแบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน การวิเคราะห์อิทธิพล และการวิเคราะห์อิทธิพล

---

[1] งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (Research Project was funded by Faculty of Liberal Art, Maejo University)

[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (Assistant professor at Faculty of Liberal Art, Maejo University, Chiang Mai) Email: Pinnapa_my@mju.ac.th

ส่งผ่าน ผลการวิจัยพบว่า กรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่มีความสัมพันธ์ทางบวก ส่วนการวิเคราะห์อิทธิพลและการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่านแสดงให้เห็นว่า การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ได้รับอิทธิพลทางตรงจากกรอบความคิดและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา นอกจากนี้ การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากกรอบความคิด ผ่านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนระหว่างกรอบความคิดและการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ ผลของการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่ากรอบความคิดและทักษะการเผชิญปัญหาเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ของคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19

คำสำคัญ: กรอบความคิด, การเผชิญปัญหา, โควิด-19, การปรับตัว, ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

This study aims to examine the relationship between mindset and coping and adaptation to the new normal lifestyle, as well as the influence of mindset on adaptation to the new normal lifestyle in a post-COVID-19 pandemic regarding coping as a mediator. Participants were 200 young adults, aged 20-39 years, living in Chiang Mai. The research measures include adaptation to the new normal, mindset, problem-focused strategies, and emotion-focused strategies. Data were analyzed using Pearson's correlation, path analysis, and mediation analysis. The results revealed that mindset, coping, and adaptation to the new normal were positively related. Path analysis and mediation analysis indicated that adaptation to the new normal was directly affected by both mindset and problem-focused strategies. Furthermore, adaptation to the new normal invoked indirect effects to mindset through problem-focused strategies. In addition, problem-focused strategies partially mediated the relationship

between mindset and adaptation to the new normal. The implications of this study highlight mindset and coping skills as crucial factors in the adaptation process for young adults in Chiang Mai following the COVID-19 pandemic.
Keywords: Mindset, Coping, Covid-19, Adaptation, New Normal

บทนำ

ในอดีตที่ผ่านมา โลกเคยเผชิญกับวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ ที่คร่าชีวิตมนุษย์ไปเป็นจำนวนมาก เช่น การระบาดของไข้หวัดใหญ่ในสเปนในปี ค.ศ. 1918 การระบาดของไข้หวัดนกหรือไข้หวัดใหญ่เอเชียในปี ค.ศ. 1957 การระบาดของโควิด-19 ที่แพร่ระบาดไปทั่วโลก ในปี ค.ศ. 2019 มีผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกกว่า 622 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตรวมแล้วกว่า 6.5 ล้านราย สำหรับประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อรวมกว่า 4.6 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตรวมแล้ว 32,764 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 30 กันยายน 2565 จากศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) (Charoon, 2565) โดยในช่วงที่มีการแพร่ระบาดในประเทศแบบเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง (4-18 เมษายน พ.ศ. 2563) พบว่าผู้ป่วยกลุ่มอายุ 20-39 ปีเป็นผู้ป่วยสูงสุด เฉพาะจังหวัดเชียงใหม่พบอายุเฉลี่ยของผู้ติดเชื้ออยู่ที่ 35 ปี (เปิดข้อมูลทางระบาดวิทยาผู้ป่วยโควิด-19 พบมากสุดอายุ 20-39 ปี, 2563)

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ก่อให้เกิดผลกระทบผลักดันให้ทุกคนในสังคมต้องปรับตัวในทุกด้าน คนหนุ่มสาวที่มีช่วงอายุ 20 – 39 ปี ซึ่งอยู่ในวัยเรียนและวัยทำงานที่มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเองจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ ต้องมีการปรับตัวด้านการเรียนและสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ การเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพตามความถนัดและความสนใจ และการปรับตัวกับการทำงาน องค์กร และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งต้องมีการปรับตัวมากอยู่แล้ว ยิ่งเมื่อเผชิญกับการแพร่ระบาดโควิด-19 ย่อมส่งผลกระทบกับคนหนุ่มสาวให้ต้องมีการปรับตัวเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงไปสู่ชีวิตวิถีใหม่ (new normal) ที่เน้นการปรับตัวเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดี ผู้คนให้ความสำคัญกับสุขอนามัยส่วนบุคคลมากขึ้น เช่น การล้างมือและสวมหน้ากากอนามัย การรักษาระยะห่างทางสังคม จนกลายเป็น

บรรทัดฐานใหม่ในที่สาธารณะ และหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ทั้งการสื่อสาร การซื้อสินค้า กิจกรรมสันทนาการต่าง ปรับเปลี่ยนรูปแบบเพื่อลดความเสี่ยง ไม่เว้นแม้แต่การทำงานที่ปรับเปลี่ยนรูปแบบมาเป็นการทำงานจากบ้านที่เรียกว่า Work from home และการเรียนออนไลน์ก็ได้กลายเป็นความปกติใหม่ การปรับตัวจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะการปรับตัว (adaptation) เป็นความพยายามที่บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง เพื่อให้ตนสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข หากคนหนุ่มสาวสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพก็จะทำให้มีความมั่นคงในการแสดงบทบาทของตนเองทั้งด้านการเรียน และการประกอบอาชีพ แต่หากล้มเหลวจะทำให้เกิดความรู้สึกสับสนเกี่ยวกับบทบาทของตนเอง รู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจและความขัดแย้งในตนเองหรือกับผู้อื่น เกิดการแยกตัวออกจากสังคม รวมถึงปัญหาสุขภาพจิต

ท่ามกลางการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ต่างต้องเผชิญร่วมกันนี้ การเผชิญปัญหา (coping) นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว โดย Lazarus & Folkman (1984) อธิบายว่าการเผชิญปัญหาคือความพยายามทั้งทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลในการจัดการกับปัญหาและความต้องการต่าง ๆ เมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามหรือเผชิญสถานการณ์ที่เกินรับไหว อาจเกิดความเครียดหรือปัญหาขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเลือกวิธีเผชิญปัญหา 2 รูปแบบหลัก ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้เป็นการจัดการปัญหาโดยตรงด้วยการวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผน และเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดเพื่อแก้ไขปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการปรับเปลี่ยนตนเองหรือสิ่งแวดล้อม ผู้ที่ใช้วิธีนี้มักตั้งเป้าหมาย หาข้อมูลเพิ่มเติม และนำประสบการณ์ที่ผ่านมามาปรับใช้ เพื่อให้การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากที่สุด 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) วิธีนี้เน้นการจัดการกับความเครียดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่แก้ปัญหาที่ต้นเหตุโดยตรง แต่เน้นการบรรเทาความรู้สึกและลดความเครียด เช่น การเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ การใช้กลไกป้องกันทางจิต หรือการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เครียด เช่น การออกกำลังกายหรือดื่มแอลกอฮอล์ วิธีนี้ช่วยรักษาสมดุลทางจิตใจแม้ว่าปัญหาจะยังไม่ได้

รับการแก้ไขอย่างแท้จริง ทั้งสองวิธีเป็นกลไกที่บุคคลใช้ในการเผชิญกับความท้าทายและความเครียดที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความสามารถในการควบคุมของบุคคลนั้น ๆ (Lazarus & Folkman, 1984) งานวิจัยจำนวนหนึ่งยังชี้ให้เห็นว่าการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับการปรับตัว เช่น Chong et al. (2009) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนนักศึกษาพบว่าวิธีการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งปรับอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เช่น การปรับตัวด้านวิชาการ ด้านอารมณ์ส่วนตัว ด้านสถานศึกษา และด้านสังคม นอกจากนี้ Perera & DiGiacomo (2015) ยังพบว่าการเผชิญปัญหาในทางบวกช่วยให้ผู้เรียนปรับตัวได้ดี ขณะที่การศึกษาของ Dorsett et al. (2017) ชี้ให้เห็นว่าวิธีการเผชิญปัญหาในเชิงบวก เช่น การวางแผนแก้ปัญหา การปรับมุมมองเชิงบวกต่อปัญหา และการเผชิญหน้ากับปัญหา มีความสัมพันธ์กับความหวังและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย สรุปได้ว่าการเผชิญปัญหาในเชิงบวกไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เรียนปรับตัวได้ดีในด้านต่าง ๆ แต่ยังเสริมสร้างความหวังและพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา ดังนั้น หากบุคคลมีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมในสังคมที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 แล้วก็น่าจะทำให้การปรับตัวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการคิดหรือการมองปัญหา หรือเรียกว่า กรอบความคิด (Mindset) เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเผชิญปัญหาและการปรับตัว เนื่องจากกรอบความคิดส่งผลต่อวิธีคิด การกระทำ และวิถีชีวิตของคน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) กรอบความคิดแบบยึดติด (fixed mindset) และ 2) กรอบความคิดแบบเติบโต (growth mindset) บุคคลที่มีกรอบความคิดแตกต่างกันจะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันหลายประการ เช่น รูปแบบการเรียนรู้ เป้าหมายในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเมื่อเกิดปัญหา และปฏิกิริยาเมื่อพบกับความล้มเหลว ซึ่งความแตกต่างของการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ นี้ จะส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทั้งการเรียน การทำงาน รวมถึงความมีสุขภาพจิตที่ดี ดังมีงานวิจัยที่รวบรวมและสังเคราะห์บทความในระยะ 20 ปี (1998-2017) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดกับผลการเรียน พบว่ากรอบความคิดของนักเรียนและครูมีบทบาทในการส่งผลหรือเป็นตัวกลางที่ส่งผลต่อผล

การเรียน (Esparza, Shumow, & Schmidt, 2014) และในงานวิจัยที่ทำการสำรวจทางออนไลน์ยังพบว่า ผู้เรียนที่เชื่อว่าสติปัญญาพัฒนาได้ด้วยความพยายามนั้น ให้ความสำคัญกับกลยุทธ์เหล่านี้มากกว่า รวมถึงมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้นด้วย (Yan, Thai, & Bjork, 2014) ผลการศึกษาระยะต่อมาพบว่า การสอน “กรอบความคิดแบบเติบโต” ทางออนไลน์ที่ใช้เวลาสั้น ๆ (น้อยกว่าหนึ่งชั่วโมง) ช่วยให้กลุ่มนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำได้เกรดที่ดีขึ้น (Yeager et al., 2019) อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของกรอบความคิดของนักเรียนที่มีต่อความยืดหยุ่นทนทาน (resilience) เมื่อเผชิญกับความท้าทายทางวิชาการและทางสังคม โดยพบว่านักเรียนที่เชื่อ(หรือได้รับการสอน)ว่าความสามารถทางสติปัญญาเป็นคุณสมบัติที่สามารถพัฒนาได้ (อันเป็นลักษณะของกรอบความคิดแบบเติบโต) มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในช่วงเปลี่ยนโรงเรียนและมีอัตราการสำเร็จหลักสูตรที่สูงกว่า (Drewery, Sproule, & Pretti, 2020)

นอกจากนี้ กรอบความคิดยังมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา ดังปรากฏในผลการวิจัยที่ทำการรวบรวมและสังเคราะห์บทความในระยะ 20 ปี (1988- 2019) เกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตกับความทุกข์ทางจิตใจ พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตและการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Burnettea et al., 2020) เมื่อเร็ว ๆ นี้ยังได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในกลุ่มคนหนุ่มสาวอินเดียอายุระหว่าง 18 - 35 ปี พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของคนหนุ่มสาวอย่างมีนัยสำคัญ โดยลักษณะบุคลิกภาพที่พบความแตกต่างคือลักษณะของความเปิดกว้างและความเป็นมิตร ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับกรอบความคิดแบบเติบโตนั้นเอง (Jaiswal, Pandey, & Sarraf, 2023) อีกทั้งมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าความรุนแรงของเหตุการณ์ COVID-19 ที่รับรู้อาจสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดที่รับรู้ บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต จะปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดได้ดีกว่า และปรับปรุงอารมณ์ของตนเองผ่านการเผชิญปัญหาเชิงบวก โดยบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตสูงจะสามารถพัฒนาอารมณ์ของตนเองผ่านการเผชิญปัญหาเชิงบวก (Jegathesan, Vitberg, & Pusic, 2016) นอกจากนี้ Betsy Ng (2018) ยังได้ศึกษาพบว่า

การแทรกแซงของกรอบความคิดสามารถนำไปสู่กลไกการเผชิญปัญหาที่ดีขึ้น ซึ่งเอื้อต่อผลลัพธ์การทำงานในระยะยาวที่ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยจำนวนหนึ่งยังพบว่า กรอบความคิดมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว โดยจากการศึกษาผลของกรอบความคิดต่อการควบคุมทางปัญญา (cognitive control) ด้วยการวัดคลื่นไฟฟ้าสมองสัมพันธ์กับเหตุการณ์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสหรัฐอเมริกา ปรากฏว่ากลุ่มที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีการปรับตัวได้ดีกว่า และยังพบว่า ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต มีลักษณะอาการทางจิตเวช เช่น ภาวะซึมเศร้า น้อยกว่าผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติด (Schroder et al., 2014) นอกจากนี้ ยังมีผลการศึกษาพบว่า คนหนุ่มสาวที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการฟื้นตัวทางจิตใจโดยรวมดีขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเมื่อต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานใหม่ ความสามารถในการปรับตัวนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องเพียงทักษะทางเทคนิคเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียด ค้นหาข้อเสนอแนะ และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง (De Vries et al., 2021) ต่อมาพบผลการศึกษาระบุว่ากรอบความคิดแบบเติบโตมีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวต่ออาชีพในหมู่นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ เป็นการเน้นย้ำถึงความสำคัญของกรอบความคิดในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิผล (Puspitasari, Gunawan, & Dwijayanthy, 2024) อีกทั้งยังมีผลการวิจัยที่เน้นย้ำว่ากรอบความคิดของผู้ประกอบการช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัว ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมนวัตกรรมในธุรกิจ โดยเฉพาะในหมู่ผู้ประกอบการรุ่นใหม่ในอินโดนีเซีย (Hasyim et al., 2023) จะเห็นได้ว่า กรอบความคิดแบบเติบโตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคน มิได้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการทำงานเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น อันเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ จากผลการวิจัยที่กล่าวมานี้ ทำให้ผู้วิจัยคาดการณ์ได้ว่า กรอบความคิดมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 รวมถึงกรอบความคิดมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

จากที่กล่าวข้างต้น ทำให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยบางประการอันได้แก่ กรอบความคิด การเผชิญปัญหา กับการปรับตัว ปัจจัยเหล่านี้ล้วนถือเป็นปัจจัยปกป้อง ป้องกันการปรับตัวแบบไม่เหมาะสม (maladaptation) ซึ่งจะช่วยประคับประคองคนหนุ่มสาวให้สามารถปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่ผ่านมามีนักวิจัยที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวในการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในคนหนุ่มสาวทั้งที่เป็นนักเรียนนักศึกษาและวัยทำงาน เช่น กรรณิการ์ แสนสุภา และคณะ (2563) และสิริรัตน์ ช่อฉาย (2564) พบว่า นักเรียนนักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีพฤติกรรมชีวิตวิถีใหม่ และการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ สุริยันต์ บุญเลิศวรกุล และคณะ (2564) พบว่านักศึกษาสามารถปรับตัวด้านการเรียนผ่านระบบออนไลน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก อีกทั้ง สภาพความพร้อมและความสามารถในการปรับตัวยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการเรียนผ่านระบบออนไลน์โดยภาพรวมในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีงานวิจัยเชิงคุณภาพที่วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Documentary) เพื่อศึกษาวิถีชีวิตใหม่และการปรับตัวของคนไทยหลังโควิด-19 ด้านการงาน การเรียน และธุรกิจ พบว่าการใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทยจำเป็นต้องมีการปรับตัวและการป้องกันตนเอง ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม คนไทยจึงต้องปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การใช้สื่อออนไลน์ในการสื่อสารระหว่างกัน ทำให้การงาน การเรียน และธุรกิจต้องปรับตัว ดังจะเห็นได้ว่าในด้านการทำงานพนักงานต้องปรับเปลี่ยนการทำงานโดยทำที่บ้าน ด้านการเรียน ต้องเปลี่ยนรูปแบบเป็นการเรียนผ่านระบบออนไลน์แทน ส่วนในด้านธุรกิจ กลุ่มธุรกิจต่าง ๆ หันมาสนใจการทำการตลาดออนไลน์มากขึ้น สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดวิถีชีวิตใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 (ทนงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ, ณิชนันทน์ ศิริไสยาสน์, และ โชติ บดีรัฐ, 2563) และยังมีการศึกษาเชิงสำรวจ แนวทางการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจังหวัดระยอง พบว่าพนักงานมีการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่ปัญหามากกว่าด้านการเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ที่อารมณ์ อีกทั้งจากการเปรียบเทียบความแตกต่างของแนวทางในการเผชิญความเครียดเมื่อจำแนกตามเพศ

ประสบการณ์ทำงาน ลักษณะงาน และรูปแบบการทำงาน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (ปาลินี สุขคุ้ม และคณะ, 2564) จะเห็นได้ว่า การวิจัยที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในกลุ่มคนหนุ่มสาว ความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตวิถีใหม่ในคนหนุ่มสาวนั้นมีหลายแง่มุม จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นระบุว่าการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิผลสามารถส่งผลอย่างมากต่อการปรับตัวของบุคคลต่อความท้าทายด้านสุขภาพและความเครียดจากสิ่งแวดล้อม การทำความเข้าใจความสัมพันธ์เหล่านี้ สามารถให้ข้อมูลในการส่งเสริมที่มุ่งเป้าไปที่การปรับปรุงผลลัพธ์ด้านสุขภาพจิตสำหรับคนหนุ่มสาวที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยดังกล่าวโดยหาความสัมพันธ์และขนาดของอิทธิพลของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่ การเลือกพื้นที่ศึกษาเป็นจังหวัดเชียงใหม่ ก็เนื่องจากเป็นจังหวัดศูนย์กลางการพัฒนาในภาคเหนือ และเป็นจังหวัดที่เป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัยทั้งของภาครัฐและเอกชน มีคนหนุ่มสาวอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังเป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีคนเดินทางเข้าออกทั้งภายในและนอกประเทศ จึงมีความเสี่ยงที่จะพบกับสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ เป็นเหตุให้คนเชียงใหม่ต้องมีการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่อย่างจริงจัง ผลการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานอันจะนำไปสู่การค้นหาแนวทางในการพัฒนาหรือส่งเสริมปัจจัยปกป้องเพื่อช่วยให้คนหนุ่มสาวมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะวิกฤติต่าง ๆ ที่คล้ายกันได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 กรอบความคิดมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของคนหนุ่มสาว

สมมติฐานที่ 2 การเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของคนหนุ่มสาว

สมมติฐานที่ 3 กรอบความคิดมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา

สมมติฐานที่ 4 กรอบความคิดมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของคนหนุ่มสาว โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิเคราะห์ภาคตัดขวาง (analytical cross-sectional study) กลุ่มตัวอย่างเป็นคนหนุ่มสาวที่มีอายุระหว่าง 20-39 ปี เป็นบุคคลที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาหรือทำงานในสถานประกอบการต่าง ๆ หรือมีอาชีพอิสระ อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 200 คน โดยพิจารณาขนาดตัวอย่างตามแนวคิดของ Hair et al. (2010) ร่วมกับข้อเสนอแนะของ Tabachnick & Fidel (2000) และเพื่อให้ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทางอาชีพ จึงแบ่งเป็นกลุ่มนักศึกษา และคนทำงาน กลุ่มละ 100 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) (Agresti & Finlay, 2008) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (inclusion criteria) เป็นคนไทยที่มีอายุระหว่าง 20-39 ปี อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และมีคุณสมบัติดังนี้ 1) สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ 2) สุขภาพดีและยินดีสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ส่วนเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครออกจากโครงการ (exclusion criteria) พิจารณาถึงการตอบแบบสอบถามในลักษณะที่เห็นได้อย่างชัดเจนว่าไม่ได้อ่านข้อคำถาม เช่น เลือกตอบข้อเดียวติดต่อกันจำนวนมาก และไม่สามารถให้ข้อมูลที่สมบูรณ์ได้ (ตอบข้อคำถามไม่สมบูรณ์มากกว่าร้อยละ 30 ของแบบสอบถาม) อย่างไรก็ตาม หากกลุ่มตัวอย่างอ่านข้อคำถามแล้ว

รู้สึกไม่สบายใจบางข้อ ย่อมมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นหรือไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยต่อ หรือประสงค์จะออกจากการวิจัยหลังจากเริ่มต้นการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม การไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อหน้าที่การงาน และสิทธิ์อื่นใดอันถือเป็นเกณฑ์การยุติการศึกษา (discontinuation criteria)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ประกอบด้วยแบบวัดทั้งสิ้น 3 แบบวัด ได้แก่ 1) แบบวัดการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วัดผลจากคะแนนที่ได้ โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ 2) แบบวัดกรอบความคิด ของชัชวาลย์ ศิลปะกิจ, อรวรรณ ศิลปะกิจ, และรสสุคนธ์ ชมชื่น (2558) วัดกรอบความคิดทั้งสองแบบคือ กรอบความคิดแบบยึดติด และกรอบความคิดแบบเติบโต วัดผลจากคะแนนรวมที่ได้ โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีกรอบความคิดแบบเติบโตมากกว่ากรอบความคิดแบบยึดติด 3) แบบวัดการเผชิญปัญหาของจุฬาพร คำมุงคุล (2562) แบ่งเป็นแบบวัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา วัดผลจากคะแนนรวมที่ได้ โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีวิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบนั้น ๆ (มุ่งแก้ปัญหา หรือ มุ่งปรับอารมณ์) มากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ทั้ง 3 แบบวัดผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) แล้วนำมาทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพด้านความเชื่อมั่น (reliability) โดยแบบวัดทั้ง 3 ฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach’s alpha coefficient) ระหว่าง .744 - .906 ซึ่งแสดงว่ามีคุณภาพที่สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์และออฟไลน์กระจายไปยังกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ในการวิจัยครั้งนี้ ระหว่างเดือนกรกฎาคม -สิงหาคม 2565 ซึ่งเป็นช่วงที่ประเทศไทยเข้าสู่ระยะหลังการแพร่ระบาดใหญ่ (post-pandemic) (โควิดไทยเข้าสู่ระยะหลังการแพร่ระบาดใหญ่ 1 ก.ค.นี้ ส่วนโรคประจำถิ่นต้องรอองค์การอนามัยโลก, 2565)

การวิเคราะห์ข้อมูล จากการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ มีการนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์และทดสอบสมมติฐาน 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) โดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าความเบ้ และค่าความโด่ง 2) วิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (person's correlation coefficient) ระหว่างตัวแปรเพื่อตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยและตรวจสอบเงื่อนไขเบื้องต้นเพื่อการวิเคราะห์อิทธิพลต่อไป 3) วิเคราะห์อิทธิพล (path analysis) ของตัวแปรทำนายการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย 4) วิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่าน (mediation analysis) เพื่อตรวจสอบบทบาทของอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านเพิ่มเติม

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย ลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่างและข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียดแต่ละส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 ชุด ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากที่สุด (ร้อยละ 69.00) ผู้ตอบส่วนใหญ่มีอายุ 20-21 ปี (ร้อยละ 48.5) ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นบุคคลที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาหรือทำงานในสถานประกอบการหรือมีอาชีพอิสระในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มนักศึกษาจำนวน 100 คน และกลุ่มผู้ประกอบอาชีพจำนวน 100 คน คิดเป็นกลุ่มละร้อยละ 50

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของอาชีพและกลุ่มสาขาวิชาที่เรียนของคนหนุ่มสาวกลุ่มตัวอย่าง

อาชีพ		จำนวน	ร้อยละ
นักศึกษา		**100**	**50**
	กลุ่มสังคมศาสตร์-มนุษยศาสตร์	44	22
	กลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี	36	18
	กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	20	10
กลุ่มอาชีพ		**100**	**50**
	กลุ่มอาชีพพื้นฐาน	11	5.5
	กลุ่มผู้ปฏิบัติงานเครื่องจักรและผู้ประกอบการ	18	9
	กลุ่มพนักงานบริการและพนักงานขาย	16	8
	กลุ่มเสมียน	30	15
	กลุ่มผู้ประกอบวิชาชีพ	25	12.5
	รวม	**200**	**100**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มที่เป็นนักศึกษามีผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่กำลังศึกษาในกลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์-มนุษยศาสตร์ (ร้อยละ 22.00) รองลงมาคือ กลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี (ร้อยละ 18.00) และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ (ร้อยละ 10.00) ตามลำดับ และอีกร้อยละ 50 เป็นผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในกลุ่มเสมียน เช่น เจ้าหน้าที่ธุรการ เลขานุการ พนักงานคลังสินค้า (ร้อยละ 15.00) รองลงมาเป็นผู้ประกอบวิชาชีพ เช่น นักวิจัย ครูอาจารย์ แพทย์ วิศวกร (ร้อยละ 12.50) กลุ่มปฏิบัติงานเครื่องจักรและผู้ปฏิบัติงานด้านการประกอบการ เช่น พนักงานบริษัท/โรงงาน

ผู้ประกอบการ (ร้อยละ 9.00) กลุ่มพนักงานบริการและพนักงานขาย เช่น พนักงานขายประกัน พนักงานโรงแรม พนักงานนวด พนักงานเสิร์ฟ พนักงานในสถานบันเทิง (ร้อยละ 8.00) และที่น้อยที่สุดคือกลุ่มอาชีพพื้นฐาน เช่น แม่บ้าน พนักงานทำความสะอาด คนสวน (ร้อยละ 5.50)

สำหรับข้อมูลพื้นฐานของตัวแปรพบว่า กรอบความคิดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.92 (แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มเป็นผู้มีกรอบความคิดแบบเติบโต) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหามีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.76 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.25 ส่วนการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.74 สำหรับค่าความเบ้ของข้อมูลในทุกตัวแปรอยู่ระหว่าง -.365 - .602 และค่าความโด่งอยู่ระหว่าง -.419 -1.214 สรุปได้ว่าตัวแปรทุกตัวมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ เนื่องจากค่าความเบ้และความโด่งมีค่าอยู่ระหว่าง -2 ถึง +2 (Garson, 2012) (ดูตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

ตัวแปร	Mean	S.D.	Min	Max	Sk	ku
กรอบความคิด	3.92	.77	2.00	6.00	.602	1.214
การเผชิญปัญหา						
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา	4.76	.69	3.06	6.00	-.224	-.419
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์	4.25	.65	2.78	6.00	.282	.332
การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่	4.74	.57	2.73	6.00	-.365	.999

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์การวิจัย

1. ความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทุกตัวแปรมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยที่ตัวแปรที่มีสหสัมพันธ์สูงที่สุดคือ กรอบความคิด (Mind) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (CopEm) *(r = .791)* ส่วนคู่ที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด คือ กรอบความคิด (Mind) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (CopPb) *(r = .254)* จากภาพรวมข้อมูลเหล่านี้แสดงว่าข้อมูลผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติในการนำไปใช้วิเคราะห์อิทธิพล (ดูตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

	Mind	CopPb	CopEm	Adap
กรอบความคิด (Mind)	-	.254*	.791**	.444**
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (CopPb)		-	.315**	.617**
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (CopEm)			-	.397**
การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ (Adap)				-

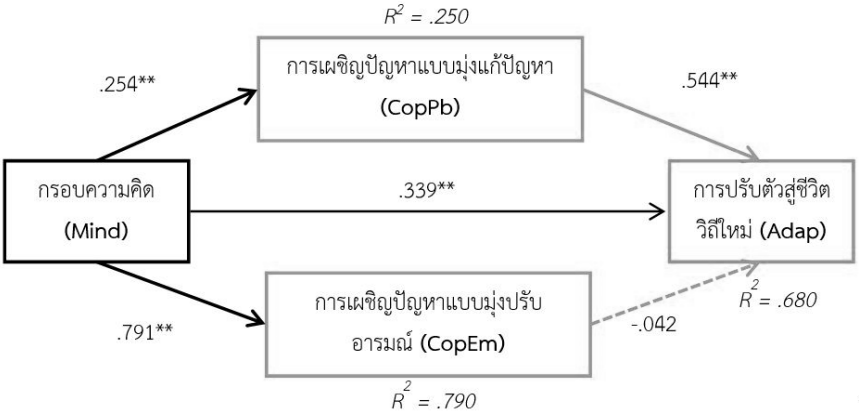
*p<.05, **p < .01

2. อิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

2.1 การวิเคราะห์อิทธิพล (path analysis) พบว่า กรอบความคิดมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .254, .791 และ .339 ตามลำดับ และมีอิทธิพลทางอ้อม โดยผ่านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบ

มุ่งปรับอารมณ์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .105 นอกจากนี้ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ยังมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .544 แต่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -.042 (มีอิทธิพลทางลบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การทำนายตัวแปรตาม (R^2) พบว่า ร้อยละของความแปรปรวนของตัวแปรกรอบความคิดสามารถอธิบายตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาได้ร้อยละ 25 และสามารถอธิบายตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ได้ร้อยละ 79 นอกจากนี้ ตัวแปรกรอบความคิด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ สามารถร่วมกันอธิบายตัวแปรการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ได้ร้อยละ 68 ดังภาพที่ 1 และตารางที่ 4



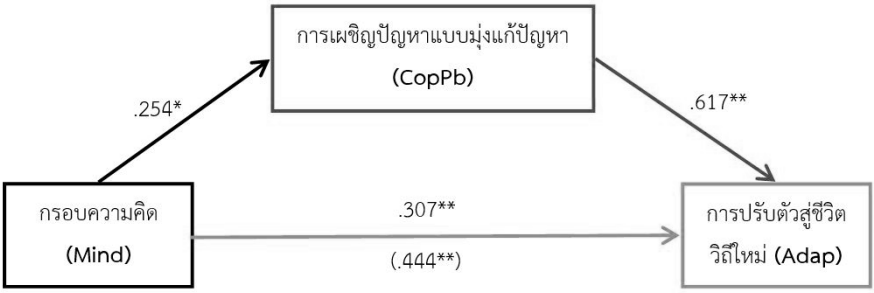
ภาพที่ 1 : ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกรอบความคิด การเผชิญปัญหาและการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์อิทธิพล

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปร								
	CopPb			CobEm			Adap		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
Mind	.254*	-	.254*	.791**	-	.791**	.339**	.105*	.444**
CopEm	-	-	-	-	-	-	-.042	-	-.042
CopPb	-	-	-	-	-	-	.544**	-	.544**
R^2		.250			.790			.680	

*P<.05, **P<.01

2.2 การวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่าน (mediation analysis) เป็นการอธิบายปรากฏการณ์ที่ตัวแปรที่สามเข้ามาแทรกกลางระหว่างความสัมพันธ์ของตัวแปรเหตุและผล ในงานวิจัยนี้ได้ทำการตรวจสอบตัวแปรส่งผ่านตามแนวคิดของ Baron & Kenny (1986) พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดและการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยหลังจากใส่ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เข้าไปในโมเดล อิทธิพลทางตรงจากกรอบความคิดไปสู่การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ (β= .444, และ .307 ตามลำดับ) บ่งชี้ว่าอิทธิพลส่งผ่านของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นแบบส่งผ่านบางส่วน (partial mediation) ดังภาพที่ 2 และ ตารางที่ 5



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของกรอบความคิดและการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่าน

ตารางที่ 5 อิทธิพลส่งผ่านของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ระหว่างกรอบความคิดกับการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

สมมติฐาน	ตัวแปรทำนาย	Mind →CopPB (path a)	CopPb →Adap (path b)	Mind →Adap (path c)	Mind →Adap (path c')	รูปแบบการส่งผ่าน
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านกรอบความคิดและการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่	Mind	.254*	.617**	.444**	.307**	บางส่วน

*P<.05, **P<.01

สรุปผลการวิจัย

1. ความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ จากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สันเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อแรกของการวิจัย และทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1-3 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีค่าตั้งแต่ .254 -.791 นั่นคือทุกตัวแปรมีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 โดยที่ตัวแปรที่มีสหสัมพันธ์สูงที่สุดคือ กรอบความคิด (Mind) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (CopEm) รองลงมาคือ ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (CopPb) และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ (Adap) ส่วนคู่ที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุดคือ กรอบความคิด (Mind) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (CopPb) ภาพรวมข้อมูลเหล่านี้แสดงว่าข้อมูลผ่านข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติในการนำไปใช้วิเคราะห์อิทธิพล

2. อิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน จากการวิเคราะห์อิทธิพลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่สอง และทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 พบว่า กรอบความคิด (ซึ่งได้ผลเป็นความคิดแบบเติบโตมากกว่าแบบยึดติด) มีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .254, .791 และ .339 ตามลำดับ และมีอิทธิพลทางอ้อม โดยผ่านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .105 นอกจากนี้ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหายังมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .544 แต่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ -.042 (มีอิทธิพลทางลบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การทำนายตัวแปรตาม (R^2) พบว่า ร้อยละของความแปรปรวนของตัวแปรกรอบความคิดสามารถอธิบายตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาได้ร้อยละ 25 และสามารถอธิบายตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ได้ร้อยละ 79 นอกจากนี้ ตัวแปรกรอบความคิด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ สามารถร่วมกัน

อธิบายตัวแปรการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ได้ร้อยละ 68 นอกจากนั้น ผลการวิเคราะห์อิทธิพลส่งผ่าน ซึ่งเป็นการอธิบายปรากฏการณ์ที่ตัวแปรที่สามเข้ามาแทรกกลางระหว่างความสัมพันธ์ของตัวแปรเหตุและผล ตัวแปรดังกล่าวทำหน้าที่รับอิทธิพลจากตัวแปรเหตุและต่อไปถึงตัวแปรผล ในงานวิจัยนี้ได้ทำการตรวจสอบตัวแปรส่งผ่านตามแนวคิดของ Baron & Kenny (1986) โดยทำการตรวจสอบบทบาทของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดและการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 เพิ่มเติม และพบว่าอิทธิพลส่งผ่านของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นแบบส่งผ่านบางส่วน (partial mediation)

อภิปรายผล

จากผลวิจัยที่พบความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1-3 ซึ่งกรอบความคิดที่พบในการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มหนุ่มสาวเชียงใหม่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมากกว่ากรอบแนวคิดแบบยึดติด คำอธิบายความหมายของกรอบความคิดนั้น เป็นกรอบแนวทางของชุดความคิด ความเชื่อ ค่านิยม หลักความคาดหวัง ซึ่งบ่งชี้พฤติกรรมหรือท่าทีเชิงมโนทัศน์ของบุคคลให้ยอมรับหรือตอบโต้เหตุการณ์ที่เผชิญหน้าตามความคิด ความเชื่อที่บุคคลยึดติด และเกี่ยวพันกับประสบการณ์ที่ผ่านมาจนยากที่จะเปลี่ยนแปลง” (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2563) โดยบุคคลที่มีกรอบความคิดแตกต่างกันจะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันหลายประการ เช่น รูปแบบการเรียนรู้ เป้าหมายในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือเมื่อเกิดปัญหา และปฏิกิริยาเมื่อพบกับความล้มเหลว ซึ่งความแตกต่างของการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ นี้จะส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ทั้งการเรียน การทำงาน รวมถึงความมีสุขภาพจิตที่ดี (Drewery et al, 2020; Esparza Shumow, & Schmidt, 2014; Schroder et al., 2014; Yan, Thai, & Bjork, 2014; Yeager et al., 2019) สอดคล้องกับ Burnettea et al. (2020) ที่ศึกษาเกี่ยวกับกรอบความคิดแบบเติบโตกับความ

ทุกข์ทางจิตใจ พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกรอบความคิดแบบเติบโตและการเผชิญปัญหาเชิงรุก

ในส่วนของผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ มีความสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Perera & DiGiacomo (2015) พบว่าเผชิญปัญหาที่เป็นทางบวกมีผลต่อการปรับตัวที่ดีอีกด้วย ซึ่งวิธีการเผชิญปัญหาในทางบวก ได้แก่ การวางแผนแก้ปัญหา การปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาในทางบวก และการเผชิญหน้าเพื่อจัดการกับปัญหา (Dorsett et al., 2017) ซึ่งก็คือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหานั่นเอง

การพบความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิด การเผชิญปัญหา และการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่นี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Jegathesan et al. (2016) ที่ชี้ให้เห็นว่าความรุนแรงของเหตุการณ์ที่รับรู้อาจสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดที่รับรู้ บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียดได้ดีกว่า และบุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตสูงจะสามารถพัฒนาอารมณ์ของตนเองผ่านการเผชิญปัญหาเชิงบวกได้ ความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งหมดที่พบนี้เป็นเหตุสังเกตได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างคนหนุ่มสาวจังหวัดเชียงใหม่ มีผลสอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาทั้งหมดข้างต้น ยิ่งไปกว่านั้นผลการศึกษายังพบอิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ของคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

ข้อค้นพบที่ว่า กรอบความคิดมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่นั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Janssen & van Atteveldt (2023) ที่ได้ศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาในการเป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediate) ในความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดและความยืดหยุ่นทนทาน (resilience) ทางการเรียนของวัยรุ่นในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผลการวิจัยนี้ชี้ว่ากรอบความคิดแบบเติบโต ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทนทานเมื่อวัยรุ่นยังคงต้องเรียนท่ามกลางสถานการณ์ตึงเครียดในช่วงของการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน และแสดงให้เห็นถึงผลเชิงบวกของกรอบความคิดแบบเติบโตที่มีต่อสุขภาพจิต สอดคล้องกับ Schroder et al. (2014) ที่พบว่าผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต

มีลักษณะอาการทางจิตเวชน้อยกว่าผู้ที่มีกรอบความคิดแบบยึดติด อีกทั้งยังพบว่า กลุ่มที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตมีการปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มที่มีกรอบความคิดแบบยึดติด จะเห็นได้ว่ากรอบความคิดแบบเติบโตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคน มิได้มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น อันเนื่องมาจากการมีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ผลการศึกษายังชี้ว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ ในขณะที่ไม่พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ สามารถอธิบายได้ตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984) ที่ว่าการเผชิญปัญหานั่นมี 2 แบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (emotion focused coping) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยใช้การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เรียกได้ว่าเป็น “การบรรเทา” เพื่อเป็นการลดความกดดันที่เกิดขึ้นภายในจิตใจทำให้สบายใจขึ้น บุคคลจะมุ่งจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่ไม่สบายใจ เพื่อเป็นการรักษาสมดุลของจิตใจไว้ โดยไม่มีการแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของความเครียด ส่วนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem focused coping) เป็นกระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง ยอมรับและเผชิญกับสถานการณ์อย่างเข้าใจในสภาพที่เป็นจริงและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน และหาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี แล้วเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ไขสาเหตุของปัญหา โดยเริ่มแก้ไขที่ตนเองหรือเริ่มปรับสิ่งแวดล้อมพร้อมทั้งนำประสบการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาแล้วเพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด รูปแบบการเผชิญปัญหานี้จะมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง หากพิจารณาในบริบทของสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 จะเห็นได้ว่า คนหนุ่มสาวต้องปรับตัวโดยใช้การเผชิญปัญหาทั้งสองรูปแบบ (ดูภาพที่ 1) แต่การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ถือว่าเป็นการปรับตัวในระยะยาว คนหนุ่มสาวที่มีการปรับตัวได้ดีจะมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาจึงมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวระยะยาว ส่วนการเผชิญปัญหาแบบ

มุ่งปรับอารมณ์อาจจะทำให้การปรับตัวไม่ดี (เห็นได้จากผลการศึกษานี้เป็นความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลทางลบในภาพที่ 1) ผลการศึกษาในส่วนนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทพร กุลชนะธารา (2560) ที่ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยศึกษาการปรับตัวใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านอารมณ์ 3) การปรับตัวด้านสังคม และ 4) การปรับตัวด้านสถานศึกษา ผลการศึกษาบ่งชี้ว่า ตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษามากที่สุดก็คือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ผลการศึกษาครั้งนี้ยังพบรายละเอียดเพิ่มเติมว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมของกรอบความคิดที่มีต่อไปถึงการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยอิทธิพลส่งผ่านเป็นแบบส่งผ่านบางส่วน (partial mediation) แสดงให้เห็นว่า กรอบความคิดมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามดังกล่าวแล้วข้างต้น จึงสรุปได้ว่า กรอบความคิดเป็นกลไกตั้งต้นที่สำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างกรอบความคิดกับการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

กลุ่มคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่ซึ่งมีกรอบความคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดีในช่วงชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 มีความเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน เช่น การเรียนออนไลน์ การทำงานจากที่บ้าน หรือความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ คนหนุ่มสาวที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตอาจสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ดีกว่า พวกเขามีแนวโน้มที่จะมองเห็นความท้าทายเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หรือการปรับตัวเข้าสู่สังคมดิจิทัลที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วหลังการระบาด อีกทั้งคนหนุ่มสาวที่มีทักษะการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมักจะปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่ได้ดีกว่า ในบริบทนี้ ผลการศึกษาอาจชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะประกอบด้วยวิธีการแก้ไขปัญหาโดยตรง (problem-focused coping) การมองหาความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือครอบครัว (social support) หรือการหาวิธีคลายความเครียดอย่าง

สร้างสรรค์ (creative stress relief) จึงมีแนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ในทางตรงกันข้าม กลุ่มคนที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ เช่น การหนีปัญหา (avoidance coping) หรือการใช้สารเสพติด มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับตัวสู่วิถีชีวิตใหม่หลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้เกิดความไม่แน่นอนในหลายด้าน ทั้งสุขภาพ การศึกษา การทำงาน การเงิน การเข้าสังคม และการใช้ชีวิต ทั้งนี้ การปรับตัวดังกล่าวไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับทุกคน เนื่องจากความไม่แน่นอนและความเครียดที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง แต่กลุ่มที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและใช้กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมอาจแสดงความสามารถในการปรับตัวที่ดีกว่าในระยะยาว

นอกจากจิตลักษณะส่วนบุคคลแล้ว การสนับสนุนจากสังคมและครอบครัวอาจมีบทบาทสำคัญในการปรับตัว คนหนุ่มสาวที่ได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนจะมีโอกาสในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดียิ่งขึ้น การเชื่อมโยงทางสังคมและการสนับสนุนเชิงบวกช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความมั่นใจในการรับมือกับสถานการณ์ยากลำบาก ซึ่งโครงสร้างครอบครัวและชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ มักมีพื้นฐานความสัมพันธ์แบบเครือญาติ (kinship) เป็นครอบครัวขยาย (extended family) ซึ่งเป็นรูปแบบครอบครัวที่พบเห็นบ่อยในชนบท ซึ่งสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่นจะอาศัยอยู่ใกล้กันและช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชีวิตประจำวัน คนในชนบทมีแนวโน้มที่จะรักษาความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน พึ่งพาอาศัยกันและการสนับสนุนซึ่งกันและกันทางการเงิน การทำการเกษตร การจัดการปัญหาชีวิตต่าง ๆ หรือการช่วยเหลือกันในช่วงวิกฤต ซึ่งสะท้อนถึงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและการพึ่งพาอาศัยกันในระดับชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่

แม้ว่าความสัมพันธ์แบบครอบครัวขยายและเครือข่ายสังคมยังคงอยู่ แต่การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้คนหนุ่มสาวรุ่นใหม่มีการปรับตัวไปบ้าง โดยหันไปประกอบอาชีพในเมืองเชียงใหม่ ซึ่งเป็นศูนย์กลางการศึกษาและการทำงาน คนหนุ่มสาวที่บ้านอยู่ไกลมักเลือกอาศัยในหอพักใกล้สถานศึกษา นอกจากนี้ จังหวัดเชียงใหม่ยังมีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านการสื่อสารโทรคมนาคมที่ครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ ส่งเสริมให้เป็นเมืองท่องเที่ยวระดับโลกและเป็นที่นิยมของชาวต่างชาติที่เข้ามาทำงานในลักษณะของ

digital nomad เป็นต้น การต้องปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ภายหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยเฉพาะการทำงานจากที่บ้าน (work from home) หรือการเรียนออนไลน์ของคนหนุ่มสาวในจังหวัดจึงสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการสนับสนุนทางสังคมและโครงสร้างพื้นฐานที่ดีของจังหวัดเชียงใหม่นั่นเอง

คนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่เหมาะสมมักจะปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ได้ดีขึ้นหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 พวกเขามองเห็นโอกาสในความท้าทาย มีทักษะการเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และได้รับการสนับสนุนจากสังคมและครอบครัว ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยที่เสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและเติบโตในสถานการณ์วิกฤติ

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ของคนหนุ่มสาวในจังหวัดเชียงใหม่ ได้รับอิทธิพลทางตรงมาจากกรอบความคิด และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา นอกจากนี้การปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากกรอบความคิด โดยมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังนั้น การที่จะเกิดผลลัพธ์ในทางปฏิบัติหรือเกิดการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างเหมาะสม ผู้เกี่ยวข้องทั้งส่วนของสถาบันการศึกษาและสถานประกอบการทั้งทางรัฐและเอกชนควรให้ความสำคัญกับการกระตุ้นส่งเสริมให้คนหนุ่มสาวมีกรอบความคิดแบบเติบโต ซึ่งจะส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤติต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จอันจะนำไปสู่ความสามารถที่จะก้าวผ่านเหตุการณ์เลวร้ายต่าง ๆ และการปรับตัวได้ดีในทุกสถานการณ์ ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยที่แสดงถึงความสำคัญของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ในการเป็นกลไกเพิ่มประสิทธิผลของกรอบความคิดและส่งอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวสู่

ชีวิตวิถีใหม่ การวิจัยในอนาคตควรขยายผลการศึกษาอิทธิพลของกรอบความคิดต่อการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่จากการสร้างเสริมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา

2. จากรูปแบบการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ผลการวิจัยที่พบสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรได้เพียงช่วงเวลาหนึ่ง จึงควรทำการศึกษาแบบระยะยาว (longitudinal study) เพื่อให้ผลการวิจัยสามารถระบุความเป็นสาเหตุและผลลัพธ์ของตัวแปรที่ศึกษาในช่วงเวลาอื่น ซึ่งจะเพิ่มคุณค่าให้งานวิจัยมากขึ้น

3. จากรูปแบบการวิจัยที่เป็นเชิงปริมาณ ผลการวิจัยจึงขาดข้อมูลเชิงพลวัตรในการอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงของการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่หลังการระบาดของโควิด-19 การศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อช่วยให้เห็นพลวัตรและเปรียบเทียบการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม

4. จากกลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษาเป็นกลุ่มคนหนุ่มสาวอายุ 20-39 ปี ซึ่งพบว่ามีการติดเชื้อโควิด-19 มากที่สุดในประเทศไทย แต่กลุ่มอายุอื่น ๆ ก็มีความจำเป็นต้องปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่เช่นกัน เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นเพียงผู้ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่เท่านั้น ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มกลุ่มอายุ หรือวัยอื่น ๆ และเพิ่มพื้นที่ในการศึกษา เพื่อตรวจสอบผลแผ่ขยายของกรอบความคิดที่มีต่อการเผชิญปัญหาและการปรับตัวสู่ชีวิตวิถีใหม่

รายการอ้างอิง

กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมาภรณ์ สุขารมย์, และ ผกาวรรณ นันทะเสน. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. **วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทัศน์**, 6(2), 83-97.

โควิดไทยเข้าสู่ระยะหลังการแพร่ระบาดใหญ่ 1 ก.ค.นี้ ส่วนโรคประจำถิ่น ต้องรอองค์การอนามัยโลก. (2565) . สืบค้น 2 กรกฎาคม 2565, จาก https://www.hfocus.org/content/2022/06/25389

จุฬาพร คำมุงคุล. (2562). **การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรีสาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์: รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของโปรแกรม** (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชัชวาลย์ ศิลปะกิจ, อรวรรณ ศิลปะกิจ, และรสสุคนธ์ ชมชื่น. (2558). ความตรงของแบบวัดชุดความคิด. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. 23(3), 166-174.

ทนงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ, ณิชนันทน์ ศิริไสยาสน์, และ โชติ บดีรัฐ. (2563). “ New Normal” ชีวิตวิถีใหม่และการปรับตัวของคนไทยหลังโควิด-19: การงาน การเรียนและธุรกิจ. **วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น**, 4(3), 371-386.

นันทพร กุลชนะธารา. (2560). **รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นที่ 1 จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล** (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปาลินี สุขคุ้ม, ศรสวรรค์ สุภาพปัญญา, และ ยุทธพงศ์ ทัดวอน. (2564). การศึกษาแนวทางในการเผชิญความเครียดในยุคชีวิตวิถีใหม่ของพนักงานกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี จังหวัดระยอง. **วารสารบริหารธุรกิจอุตสาหกรรม**, 3(2), 30-45.

เปิดข้อมูลทางระบาดวิทยาผู้ป่วยโควิด-19 พบมากสุดอายุ 20-39 ปี. (2563) . สืบค้น 12 พฤศจิกายน 2563, จาก https://www.hfocus.org/content/2020/04/19040

สิริรัตน์ ช่อฉาย. (2564). ศึกษาพฤติกรรมชีวิตวิถีใหม่ของนักเรียนในช่วงสถานการณ์ COVID-19. **วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์รำไพพรรณี**, 2(1), 1-14.

สุริยันต์ บุญเลิศวรกุล, พิมพ์นารา สุกใส, ศุภนิดา จันทร์ทอง, ฮาซันอักริม ดงนะเด็ง, เนตรนภา คงจอก, ธนาวุฒิ หะจิ, และ ศุภกฤต แท่นขวัญ (2564). สภาพความพร้อม การปรับตัว และ ความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ ผ่านระบบออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ภายใต้แนวคิดชีวิตวิถีใหม่. **วารสารครุพิบูล**. 9(1), 37-51.

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2563). **กรอบความคิดยึดติด, ชุดความคิด (mindset).** สืบค้น 26 ตุลาคม 2563, จาก https://www.facebook.com/RatchabanditThai/photos/กรอบความคิดติดยึด-ชุดความคิด-mindsetกรอบ-แนวทางของชุดความคิด-ความเชื่อ-ค่านิยมหลัก-ค1897231787001574

Agresti, A., & Finlay. B. (2008). **Statistical options for the social sciences**. (4th ed.) Upper saddle river, New Jersey: Prentice Hall.

Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(6), 1173-1182.

Betsy, Ng. (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. Brain Sci, 8(2), 6-10.

Burnettea, J.L., Knouseb, E., Vavrab, T., Ernest, V. Milan, B. & Brooksb. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, 77. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816

Charoon, N. (2565). **รายงานข้อมูลสถานการณ์การติดเชื้อโควิด-19 ณ วันศุกร์ที่ 30 กันยายน 2565**. สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2567, จาก https://covid19.nrct.go.th/daily-report-30sep2022/**.**

Chong, M. A., Elias, H., Mahayuddin, R., & Uli, J. (2009). Adjustment among first year students in Malaysian university. **European Journal of Social Sciences**, 8(3), 496-505.

De Vries, JH., Spengler, M., Frintrup, A., & Mussel, P. (2021). Personality development in emerging adulthood—How the perception of life events and mindset affect personality trait change. **Frontiers in Psychology**. 12,

671421. Retrieved September 25, 2024, from https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671421

Dorsett, P., Geraghty, T., Sinnott, A., & Acland, R. (2017). Hope, coping and psychosocial adjustment after spinal cord injury. **Spinal cord series and cases**, 3, 17046. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1038/scsandc.2017.46

Drewery, D.W., Sproule, R. & Pretti, T.J. (2020). Lifelong learning mindset and career success: evidence from the field of accounting and finance. **Higher Education, Skills, and Work-Based Learning**, 10(3) , pp. 567-580. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1108/ HESWBL-03-2019-0041

Esparza, j., Shumow, L., & Schmidt. J.A. (2014). Growth mindset of gifted seventh grade students in science. **NCSSSMST Journal**, 19(1), 6-12.

Garson, G.D. (2012). **Testing statistical assumptions**. Retrieved October 20, 2016, from www.statisticalassociates.com/assumptions.pdf

Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). **Multivariate date analysis: A global perspective**. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

Hasyim, Rambe, F.A.H., Simanjuntak, G., & Hutajulu I.H.N., (2023). Entrepreneurial mindset and Adaptation Capability in Business. **International Journal of Advanced Technology and Social Sciences**, 1(3), 151-158.

Holumyong, C. (2020). The Impact of Growth mindset on the preferred employer after graduation. **Journal of Business, Innovation and Sustainability**, 17(4),190-206.

Jaiswal, A., Pandey, N., & Sarraf, S.R. (2023). Correlation between personality traits and coping strategies of young adults in India. **The Scientific Temper**, 14(4), 1506-1510. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.58414/SCIENTIFICTEMPER.2023.14.4.64

Janssen, T.W.P., & van Atteveldt, N. (2023). Coping styles mediate the relation between mindset and academic resilience in adolescents during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. **Scientific Reports**, 13, 6060. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/ 10.1038/ s41598-023-33392-9

Jegathesan, M. Vitberg, Y.M., & Pusic, M.V. (2016). A survey of mindset theories of intelligence and medical error self-reporting among pediatric house staff and faculty. **BMC Medical Education**, 11(16), 58. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1186/s12909-016-0574-8

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing.

Perera, H. N., & DiGiacomo, M. (2015). The role of trait emotional intelligence in academic performance during the university transition: An integrative model of mediation via social support, coping, and adjustment. **Personality and Individual Differences**, 83, 208–213. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04 .001

Puspitasari, I., Gunawan, G., & Dwijayanthy, M. (2024). The roles of growth mindset on the career adaptability students in west Java. **Humanitas (Jurnal Psikologi)**, 8(1), 29–46. Retrieved September 25, 2024, from https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i1.8589

Schroder, H. S., Moran, T. P., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2014). Mindset induction effects on cognitive control: A neurobehavioral investigation. **Biological Psychology**, 103, 27–37. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.08.004.

Tabachnick, B., & Fidel, L. (2000). **Using multivariate statistics**. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Yan, V.X., Thai, K.T., & Bjork, R.A. (2014). Habits and beliefs that guide self-regulated learning: Do they vary with mindset? **Journal of Applied Research in Memory and Cognition**, 3(3), 140-152. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2014.04.003

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., ... Dweck, C.S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. **Nature**, 573, 364–369. Retrieved May 25, 2024, from https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y.