

**ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19**  
**ของนักศึกษาพยาบาล สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคเหนือตอนล่าง**  
**MENTAL HEALTH AND ADJUSTMENT IN THE COVID-19 SITUATION OF NURSING**  
**STUDENTS AT BOROMARAJONANI COLLEGE OF NURSING**  
**IN THE LOWER NORTHERN REGION**

วันที่รับ : 21 มกราคม 2566

วันที่แก้ไข : 3 เมษายน 2566

วันที่ตอบรับ : 4 เมษายน 2566

สุทธามาศ อนุธาตุ<sup>1\*</sup>, วิลาวัลย์ สายสุวรรณ<sup>1</sup> และ आयुพร กัยวิกัยโกศล<sup>1</sup>

Suthtamad Anutat<sup>1\*</sup>, Wirawan Saisuwan<sup>1</sup> and Aryuporn Kaiwikaikosol<sup>1</sup>

<sup>1</sup>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก 65000

<sup>1</sup>Boromarajonani College of Nursing Buddhachinaraj, Phitsanulok 65000

\*Corresponding author e-mail: suthtamad@bcnb.ac.th

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและระดับการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลสังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 320 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิและสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต (Thai GHQ-28,  $\alpha = .88$ ) และแบบสอบถามการปรับตัวในสถานการณ์ โควิด-19 ( $\alpha = .94$ ) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ การแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 84.06 และอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ ร้อยละ 15.94 ระดับการปรับตัว ของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.42) ซึ่งการปรับตัวทุกด้านทั้งในด้านสังคม ( $\bar{X} = 4.00$ , S.D. = 0.44) ด้านอารมณ์ ( $\bar{X} = 3.92$ , S.D. = 0.53) ด้านการ เข้าร่วมกิจกรรมของสถาบัน ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 0.64) และด้านการเรียน ( $\bar{X} = 3.50$ , S.D. = 0.50) มีคะแนนอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกันตามลำดับ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการจัดการเรียนการสอน และการออกแบบกิจกรรมพัฒนานักศึกษาพยาบาลเพื่อส่งเสริมการปรับตัวและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตต่อไป

**คำสำคัญ:** ภาวะสุขภาพจิต, การปรับตัว, สถานการณ์โควิด-19, นักศึกษาพยาบาล

## ABSTRACT

The survey study aimed to examine the mental health and adjustment in the COVID-19 situation of nursing students at Boromarajonani College of Nursing in the lower Northern region. The samples in the study were 320 nursing students who were 1st-4th year nursing students by stratified random sampling and simple random sampling. Research instruments included 1) The Personal Information Questionnaires, 2) Thai GHQ-28 Questionnaire ( $\alpha = .88$ ), and 3) The Adjustment in the COVID-19 Pandemic Situation ( $\alpha = .94$ ). Data was analyzed by using frequency, percentage, mean, and standard deviation. The research results showed that the mental health of nursing students was normal at 84.06% and abnormal at 15.94%. The overall score

of the adjustment in the COVID-19 situation was at a high level ( $\bar{X}$ =3.80, SD=.44). All aspects of the adaptation scale in social aspect ( $\bar{X}$ = 4.00, S.D. = 0.44), emotional aspect ( $\bar{X}$  = 3.92, S.D. = 0.53), participation in college activities ( $\bar{X}$ = 3.77, S.D. = 0.64), and academic aspect ( $\bar{X}$ = 3.50, S.D. = 0.50) were at high levels, respectively. The results of the study could be used as basic information for developing a learning plan and designing nursing student development activities to promote and protect mental health in nursing students.

**Keywords:** Mental Health, Adjustment, COVID-19 Situation, Nursing Student

## บทนำ

การเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ครั้งแรกเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน และได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกนั้น นับว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ และร้ายแรง เนื่องจาก มีอัตราการติดเชื้อและอัตราการเสียชีวิตสูงมาก (WHO, 2021) นอกจากนี้ผลของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางและรุนแรงในระดับบุคคล องค์กร และประเทศชาติทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ ความเป็นอยู่ รวมถึงระบบการศึกษา (เทือน ทองแก้ว, 2563, น. 3-5; Tarkar, 2020, p. 3812) เพื่อควบคุมสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้รัฐบาลไทยได้ประกาศใช้พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน มีมาตรการ ปิดเมือง (Lock Down) และกำหนดมาตรการป้องกันโรคโควิด-19 ซึ่งทำให้สถาบันการศึกษาทั่วประเทศต้องปิดการเรียนการสอนชั่วคราวเพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม และจำกัดการเดินทาง (ข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 5), 2563)

กลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ประกอบด้วย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ เป็นสถาบันการศึกษาพยาบาลที่ผลิตบัณฑิตพยาบาล และผดุงครรภ์เพื่อเป็นบุคลากรด้านสุขภาพให้แก่ สถานบริการสุขภาพของประเทศ โดยทั้งสามวิทยาลัยพยาบาลฯ ใช้หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560 ที่ได้พัฒนาร่วมกันทำให้มีโครงสร้างหลักสูตร จำนวนหน่วยกิต และระบบการจัดการศึกษาลักษณะคล้ายกัน กล่าวคือ มีการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยในชั้นปีที่ 1 มีการจัดการเรียนการสอนในภาคทฤษฎี และเริ่มสอนภาคปฏิบัติ ในรายวิชาการพยาบาลตั้งแต่ชั้นปีที่ 2-4 มีการฝึกปฏิบัติในห้องฝึกปฏิบัติการทางการพยาบาล และการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยและในชุมชน (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช, 2560) ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนให้มีการปรับเปลี่ยนเวลาการปิดภาคการศึกษา ปรับเปลี่ยนการเรียนจากรูปแบบปกติไปสู่การเรียนแบบออนไลน์ หรือ มีการจัดการเรียนการสอนแบบผสมผสาน ขึ้นอยู่กับบริบทของรายวิชา สถานการณ์ของแต่ละพื้นที่ และมาตรการต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัยในวิทยาลัยพยาบาลฯ ทั้งนี้ผู้อำนวยการของวิทยาลัยพยาบาลฯ สามารถบริหารจัดการศึกษาได้อย่างอิสระ แต่ต้องเป็นไปตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) และแนวทางการป้องกันโรคโควิด-19 ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (สถาบันพระบรมราชชนก, 2564)

จากมาตรการการป้องกันโรคดังกล่าว ทำให้แต่ละวิทยาลัยพยาบาลฯ ได้พยายามหาวิธีบริหารจัดการเพื่อให้การจัดการศึกษาพยาบาลดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนักศึกษาพยาบาลปลอดภัย ได้แก่ การปรับการจัดการเรียนการสอนภาคทฤษฎีให้เป็นแบบออนไลน์ทั้งหมด ซึ่งการปรับเข้าสู่ระบบออนไลน์อย่างรีบเร่ง อาจเกิดปัญหาในการจัดการเรียนการสอนตามที่ได้ขึ้นอยู่กับศักยภาพทางเทคโนโลยีของแต่ละสถาบัน และพื้นฐานการใช้เทคโนโลยีในการเรียนการสอนของอาจารย์ผู้สอน และนักศึกษาพยาบาล นอกจากนี้การระบาดของโรค ยังทำให้เกิดความไม่แน่นอนในเรื่องของเวลา และวิธีการจัดการเรียนการสอนที่ต้องปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ ในส่วนของการศึกษาภาคปฏิบัติต้องมีการปรับแผนการฝึกภาคปฏิบัติในหลากหลายรูปแบบ เช่น การเปลี่ยนจากการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง ในสถานบริการสุขภาพ ปรับเป็นการฝึกในห้องปฏิบัติการหรือการฝึกในสถานการณ์จำลอง มีการปรับเปลี่ยนชั่วโมงการฝึกปฏิบัติ หรือมีการเปลี่ยนสถานที่ฝึกปฏิบัติเป็นสถานบริการที่มีความเสี่ยงน้อย เป็นต้น (พรพิมล วงศ์ไชยา และคนอื่น ๆ, 2564, น.108-109; Kumar et al., 2021, p.439)

การเปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติอาจส่งผลกระทบต่อนักศึกษาพยาบาลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม กล่าวคือ รูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากเดิม มีการใช้สื่อและเทคโนโลยีมากขึ้น แต่กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดกับผู้เรียนยังต้องเป็นไปตามเป้าหมายของหลักสูตรและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของรายวิชาทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบและตั้งใจเรียนมากขึ้น รวมทั้งต้องมีส่วนร่วมในการเรียน และสร้างสัมพันธ์กับอาจารย์และเพื่อนผ่านทางออนไลน์ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมากต่อการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม สิ่งเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดภาวะเครียด และวิตกกังวลได้ ดังจะเห็นได้จากการนำเสนอสารคดีของสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสเกี่ยวกับชีวิตนักศึกษาพยาบาลของโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า มีนักศึกษาพยาบาลเข้าใหม่ของปีการศึกษา 2563 ลาออก จำนวน 60 คน จากจำนวน 300 คน โดยให้เหตุผลว่าการเรียนยาก ทำให้เครียด ซึ่งเป็นช่วงที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ทำให้นักศึกษาพยาบาลบางส่วนไม่สามารถปรับตัวได้ ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลในชั้นปีสุดท้ายส่วนใหญ่วิตกกังวลกับการสำเร็จการศึกษา (ไทยพีบีเอส, 2564) และจากการศึกษาของรมชิต สมรรถนะกุล (2563) ที่ศึกษาผลกระทบของสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดเกี่ยวกับการเว้นระยะห่างทางสังคม ค่าใช้จ่ายในการศึกษา และการเรียนแบบออนไลน์ นอกจากนี้มาตรการการรับมือในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรครวมทั้งข้อจำกัดในการเดินทาง หรือการสนับสนุนทางสังคมที่ตามปกติสามารถเข้าถึงได้ง่ายส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีการเผชิญปัญหา และพยายามปรับตัวต่อสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เพื่อให้สภาวะกดดัน หรือความเครียด ความกังวลใจค่อย ๆ ผ่อนคลายลง และหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามถ้านักศึกษาพยาบาลไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้จะเกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ ซึ่งภัทรา เผือกพันธ์ และคนอื่น ๆ (2565) พบว่า การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้นักศึกษาได้รับผลกระทบทางจิตใจที่หลากหลาย ได้แก่ 1) การมีอารมณ์ทางลบ เช่น ตกใจ สับสน ไม่มั่นคง ความรู้สึกไม่แน่นอน วิตกกังวล กลัว เครียด ซึมเศร้า โดดเดี่ยว สิ้นหวัง เหนื่อยหน่ายและเหนื่อยล้า และรู้สึกขาดการสนับสนุนทางสังคม และ 2) การมีอารมณ์ทางบวก เช่น มีความรู้สึกตื่นเต้น และรู้สึกภูมิใจ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มีผลกระทบไม่เฉพาะต่อระบบการจัดการศึกษาของวิทยาลัยพยาบาลฯ เท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อปรับตัว และภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลอีกด้วย ซึ่งการปรับตัวถือเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านการเรียน หรือการงาน ด้านอารมณ์ ด้านสังคม หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น ถ้าหากบุคคลปรับตัวได้ก็จะเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจสงสัย และ มีความสุข สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้เต็มศักยภาพ แต่หากปรับตัวไม่ได้ย่อมเกิดความเครียด ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมาได้ (Roger, 1959, อ้างถึงใน ชีรวรรณ ชีระพงษ์, 2565)

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ยังไม่ค่อยมีข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเขต ภาคเหนือตอนล่าง ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลสังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเขตภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งผลการวิจัยสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการจัดการเรียนการสอน และการออกแบบกิจกรรมพัฒนานักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริม การปรับตัวและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลสังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเขตภาคเหนือตอนล่าง
2. เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลสังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเขตภาคเหนือตอนล่าง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยศึกษาช่วงปีการศึกษา 2564 (เดือนมิถุนายน 2564 - เดือนพฤษภาคม 2565) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

### ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2564 สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคเหนือตอนล่าง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์ จำนวน 468 คน (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์, 2564) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จำนวน 532 คน (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช, 2564) และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรคร์ประชารักษ์ นครสวรรคร์ จำนวน 605 คน (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรคร์ประชารักษ์ นครสวรรคร์, 2564) รวมเป็น 1,605 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2564 สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคเหนือตอนล่าง คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane คือ  $n = N/1+N(e)^2$  ซึ่งกำหนดความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ร้อยละ 5 (จรรยา สุวรรณบำรุง, 2560, น.6-10) จำนวน 320 คน และสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้สัดส่วนที่เท่ากันเพื่อคำนวณอัตราส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตต์ จำนวน 94 คน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จำนวน 105 คน และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรคร์ประชารักษ์ นครสวรรคร์ จำนวน 121 คน รวมเป็น 320 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) คือ 1) นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคเหนือตอนล่าง 2) มีสมาร์ตโฟนที่สามารถใช้งานเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้ 3) ยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล 4) มีอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี และมีเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) คือ 1) มีประวัติทางจิตเวชหรือได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ เช่น โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar) ปัญหาทางบุคลิกภาพ การควบคุมอารมณ์ มีประวัติการพยายามทำร้ายตนเอง โดยข้อมูลดังกล่าวผ่านการคัดกรองของผู้เชี่ยวชาญในสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่รับผิดชอบงานให้คำปรึกษาสำหรับนักศึกษาที่มีปัญหาทางจิตซับซ้อนและรุนแรงของแต่ละวิทยาลัย 2) ขอลอนตัวระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี สถานที่ศึกษา เหตุผลที่เลือกเรียนพยาบาล ผลการเรียน รายรับต่อเดือน ความเพียงพอของรายรับที่ได้ สถานภาพสมรสของบิดามารดา บรรยากาศในครอบครัว ภาวะสุขภาพ และการได้รับวัคซีนโควิด-19

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต (Thai GHQ-28) จำนวน 28 ข้อ เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งพัฒนาโดย ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่น ๆ (2539) โดยแบ่งคะแนนออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ข้อ 1-7 เป็นอาการทางกาย (Somatic Symptoms) ด้านที่ 2 ข้อ 8-14 เป็นอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia) ด้านที่ 3 ข้อ 15-21 เป็นความบกพร่องทางสังคม (Social Dysfunction) และด้านที่ 4 ข้อ 22-28 เป็นอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe Depression) การให้คะแนนใช้การคิดค่าคะแนนแบบ GHQ score bimodal response scale คือ คะแนนจะถูกตัดไว้เพียง 2 ค่า (Binary Score) โดยถ้าตอบตัวเลือกข้อ ก และ ข จะให้คะแนนเป็น 0 แต่ถ้าตอบตัวเลือก ข้อ ค และ ง จะให้ค่าคะแนนเป็น 1 การแปลผล Thai GHQ-28 ให้ค่าคะแนนที่จุดตัดคะแนนค่า 5/6 หากมีคะแนนตั้งแต่ 6 ขึ้นไป ถือว่าผิดปกติ ซึ่งหมายความว่าบุคคลที่มีคะแนนตั้งแต่ 6 ขึ้นไป ให้ถือว่ามีความเสี่ยงเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต และนำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.88

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากเครื่องมือของ กรรณิการ์ แสนสุภา และคนอื่น ๆ (2563) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม

ของสถาบัน จำนวน 40 ข้อ มีลักษณะคำตอบให้เลือก 5 ค่า (Likert Scale) มีเกณฑ์การให้คะแนนข้อความทางบวก คือ 5 (จริงมากที่สุด) 4 (จริง) 3 (จริงบ้างไม่จริงบ้าง) 2 (จริงน้อย) 1 (จริงน้อยที่สุด) ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม และมีเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยระดับการปรับตัว ดังนี้ การปรับตัว ระดับมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00) มีการปรับตัวระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20) มีการปรับตัวระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40) มีการปรับตัวระดับน้อย (คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60) และมีการปรับตัว ระดับน้อยที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80) (ชลธิชา จิรภัคพงศ์ และคนอื่น ๆ, 2563) ผู้วิจัย นำแบบสอบถามไปตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Item Objective Congruence Index: IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยได้ค่า IOC ในแต่ละคำถามอยู่ในเกณฑ์ 0.67-1.00 จึงสามารถนำทุกคำถามไปใช้ได้ และนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.94

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

หลังจากได้รับผลการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เครือข่ายมหาวิทยาลัยนเรศวร ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลในรูปแบบออนไลน์ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลฯ ทั้ง 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยประสานงานกับผู้ประสานของแต่ละวิทยาลัยพยาบาลฯ เพื่อขอข้อมูลเลขที่ของนักศึกษาโดยไม่ระบุชื่อ-สกุล และไม่มีข้อมูลที่จะระบุตัวบุคคล ได้ ตามเกณฑ์การคัดเข้า เพื่อนำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืนตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด พร้อมทั้งอธิบายข้อมูล ชี้แจงเอกสารต่าง ๆ หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้ประสานกับผู้วิจัยได้ทำการสร้างกลุ่มไลน์ (Line Meeting) สำหรับกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี และแต่ละวิทยาลัยพยาบาลฯ
2. ผู้วิจัยส่งลิงค์ข้อมูลเข้าไปในกลุ่มไลน์เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย กระบวนการวิจัย สิทธิและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะปกปิดเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมจะให้กลุ่มตัวอย่างลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Consent Form)
3. ภายหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยส่งลิงค์แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต และการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคเหนือตอนล่างในรูปแบบออนไลน์ (Google Forms) ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ โดยใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที
4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป และการวิเคราะห์ภาวะสุขภาพจิต โดยหาค่าความถี่ และร้อยละ ส่วนการวิเคราะห์ระดับการปรับตัว โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

### **การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง**

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลสังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เครือข่ายมหาวิทยาลัยนเรศวร เอกสารรับรองเลขที่ 0012/2022 เลขที่โครงการ 0001/2022 ลงวันที่ 20 มีนาคม 2565 ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ของการวิจัย กระบวนการวิจัย สิทธิและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะปกปิดเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมทั้งหมดเท่านั้น

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.06 เป็นนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 มากที่สุด ร้อยละ 30.31 สถานศึกษาที่สังกัดมากที่สุด คือ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ร้อยละ 37.8 เหตุผลที่เลือกเรียนพยาบาลส่วนใหญ่เลือกเรียนด้วยความสมัครใจ ร้อยละ 76.88 ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 รายรับเฉลี่ยต่อเดือนจำนวน 4,775 บาท ซึ่งเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายส่วนตัวเป็นบางครั้ง มากที่สุด ร้อยละ 53.75 สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 66.56 บรรยากาศในครอบครัว ส่วนใหญ่รักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 66.56 ภาวะสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด ร้อยละ 92.81 และการได้รับวัคซีน โควิด-19 ส่วนใหญ่ได้รับแล้วจำนวน 3 เข็ม ร้อยละ 58.13

2. ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพจิต อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 84.06 และมีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.94 แสดงดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวน และร้อยละภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19 (n=320)

ภาวะสุขภาพจิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ปกติ	269	84.06
ผิดปกติ	51	15.94
รวม	320	100

เมื่อจำแนกภาวะสุขภาพจิตที่อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติของนักศึกษาพยาบาล ออกเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาพยาบาล ส่วนใหญ่มีปัญหาด้านอาการทางกาย ร้อยละ 82.35 รองลงมา คือ ด้านอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ร้อยละ 74.51 ด้านความบกพร่องทางสังคม ร้อยละ 70.59 และด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ร้อยละ 37.25 ตามลำดับ แสดงดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวน และร้อยละภาวะสุขภาพจิตผิดปกติของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามรายด้าน (n=51)

ภาวะสุขภาพจิต	ไม่มีอาการ		มีอาการ	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ด้านอาการทางกาย (Somatic Symptoms)	9	17.65	42	82.35
ด้านอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia)	13	25.49	38	74.51
ด้านความบกพร่องทางสังคม (Social Dysfunction)	15	29.41	36	70.59
ด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe Depression)	32	62.75	19	37.25

3. ระดับการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษาพยาบาล มีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.80$ , S.D.=0.42) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าการปรับตัวทุกด้านอยู่ในระดับมาก เช่น เดียวกัน ทั้งในด้านสังคม ( $\bar{X}=4.00$ , S.D.=0.44) ด้านอารมณ์ ( $\bar{X}=3.92$ , S.D.=0.53) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของสถาบัน ( $\bar{X}=3.77$ , S.D.=0.64) และด้านการเรียน ( $\bar{X}=3.50$ , S.D.=0.50) ตามลำดับ แสดงดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19

การปรับตัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปรับตัว
1. ด้านการเรียน	3.50	0.50	มาก
2. ด้านสังคม	4.00	0.44	มาก

การปรับตัว	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปรับตัว
3. ด้านอารมณ์	3.92	0.53	มาก
4. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของสถาบัน	3.77	0.64	มาก
รวม	3.80	0.42	มาก

### อภิปรายผลการวิจัย

ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า มีภาวะสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 84.06 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอิธารัตน์ คณิงเพียร และจิรสุดา ทะเรรัมย์ (2565) ที่ศึกษาการรับรู้ ด้านสุขภาพ ความกังวลต่อไวรัส Covid-19 และภาวะสุขภาพจิต นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ จำนวน 305 คน พบว่า ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นักศึกษาพยาบาล มีภาวะสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 80.00 และสอดคล้องกับการศึกษาของศศิวิมล บุรณะเรข และคนอื่น ๆ (2565) ที่ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและความต้องการบริการด้านสุขภาพจิตในสถานศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ จำนวน 320 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีภาวะสุขภาพจิตปกติ คิดเป็นร้อยละ 76.25 จากการที่นักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ส่วนใหญ่ประเมินตนเองว่ายังมีภาวะสุขภาพจิตที่ปกติในช่วงที่เกิดการระบาดของโรคโควิด-19 อาจเป็นเพราะการจัดการศึกษาพยาบาลของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มีการสอนทั้งภาคทฤษฎี และมีการฝึกปฏิบัติในห้องฝึกปฏิบัติการทางการพยาบาล รวมทั้งการฝึกปฏิบัติจริงบนหอผู้ป่วยและในชุมชนเกี่ยวกับหลักการและวิธีการป้องกันการติดเชื้อและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ รวมทั้งมีการสอนเนื้อหาเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ในประเด็นพยาธิสภาพของโรค สาเหตุ แนวทางการรักษา และการป้องกันการติดเชื้อในรายวิชาการพยาบาล มีการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลทุกคน ได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 และมีการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักถึงการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดตามแนวทางมาตรการการป้องกันโรคโควิด-19 นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลยังมีทักษะการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเพื่อศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 และแนวทางการป้องกันโรคจากกระบวนการศึกษาในหลักสูตร และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ประกอบกับนักศึกษาพยาบาลอยู่ในวัยที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 และรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดี สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

แต่อย่างไรก็ตามยังมีนักศึกษาพยาบาลบางส่วนที่มีภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.94 เมื่อจำแนกตามกลุ่ม พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีอาการทางกาย ร้อยละ 82.35 มีอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ร้อยละ 74.51 มีความบกพร่องทางสังคม ร้อยละ 70.59 และมีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ร้อยละ 37.25 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 มีผู้ติดเชื้อจำนวนมากและมีผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลมีโอกาสสัมผัสผู้ติดเชื้อโดยรู้ตัว หรือไม่รู้ตัวในระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติ หรือระหว่างการเดินทางกลับบ้านหรือไปยังสถานบริการที่เป็นแหล่งฝึก รวมทั้งการได้รับวัคซีนของนักศึกษาพยาบาลด้วยกัน ของอาจารย์พยาบาล หรือแม้กระทั่งพยาบาล และบุคลากรสุขภาพอื่น ๆ ของโรงพยาบาลยังไม่ครบถ้วน นักศึกษาพยาบาลอาจเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในการฝึกภาคปฏิบัติ กลัวการติดเชื้อได้ (พรพิมล วงศ์ไชยา และคนอื่น ๆ, 2564, น.107; Dewart et al., 2020, p.104471) หรือเกิดความเครียดจากการเรียนออนไลน์ (Grubic et al., 2020, p.421) การเว้นระยะห่างทางสังคม (Kondo et al., 2022, p.194) นอกจากนี้การรายงานข่าวเกี่ยวกับการระบาดของโรคโควิด-19 ในทุกช่องทางมักรายงานถึงความสูญเสียเป็นส่วนใหญ่ และโรคโควิด-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ที่นักศึกษาพยาบาลยังไม่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยเหล่านี้ อาจเกิดความกลัว ความวิตกกังวล มีความบกพร่องทางสังคม ไม่สามารถเผชิญกับปัญหาทางต่าง ๆ ได้ ส่งผลให้ประเมินตนเองว่ามีภาวะสุขภาพจิตที่ผิดปกติได้

ระดับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า มีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =3.80, S.D.=0.42) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีการปรับตัวอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ทั้งในด้านสังคม ( $\bar{X}$ =4.00, S.D.=0.44) ด้านอารมณ์ ( $\bar{X}$ =3.92, S.D.=0.53) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของสถาบัน ( $\bar{X}$ =3.77, S.D.=0.64) และด้านการเรียน ( $\bar{X}$ =3.50, S.D.=0.50) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปฐมพร แสงเขียว และคนอื่น ๆ (2565) ที่ศึกษาความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์

จำนวน 418 คน พบว่า นักศึกษาพยาบาล ร้อยละ 74.20 มีการปรับตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับดี และจากการที่นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับมาก อาจเนื่องมาจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครหนองบัวแดง ได้มีการปรับปรุงแบบการเรียนการสอนภาคทฤษฎีแบบออนไลน์ และมีการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับอุปกรณ์การเรียนและโปรแกรมที่ใช้ในการเรียน มีการปรับการจัดการเรียนการสอนภาคปฏิบัติโดยให้ฝึกปฏิบัติในห้องปฏิบัติการทางการพยาบาล และฝึกปฏิบัติการณ์จำลองเปลี่ยนสถานที่ฝึกปฏิบัติที่มีความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคโควิด-19 น้อย และมีการปรับวิธีการวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนแบบออนไลน์ รวมทั้งแต่ละวิทยาลัยพยาบาลยังมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยติดตามดูแลให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของนักศึกษาพยาบาลในการใช้ชีวิตในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้การช่วยเหลืออย่างทันทั่วทั้งที่ เช่น กรณีที่นักศึกษามีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายก็สามารถปรึกษาปรึกษาที่ปรึกษาเพื่อขอรับทุนการศึกษาในสถานการณ์ฉุกเฉินหรือขอผ่อนผันและยืดระยะเวลาในการชำระค่าลงทะเบียนเรียน เป็นต้น นอกจากนี้แต่ละวิทยาลัยพยาบาลยังส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลปฏิบัติตัวเรื่องการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ (New Normal) เช่น การประกาศมาตรการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 โดยจัดที่นั่งเว้นระยะในในห้องเรียน ห้องสมุด โรงอาหาร และพื้นที่สาธารณะในวิทยาลัยพยาบาลฯ มีการคัดกรองโดยการวัดอุณหภูมิก่อนเข้าห้องเรียน การตรวจ ATK ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย งดกิจกรรมการรวมกลุ่มคนที่มีจำนวนมากกว่า 50 คนขึ้นไป การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เมื่ออยู่กับบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในที่ชุมชน การกักบริเวณนักศึกษาให้อยู่แต่ในหอพักในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 อย่างรุนแรง มีการจัดบริการจุดล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์หน้าห้องเรียน และห้องประชุมต่าง ๆ ถ้านักศึกษาพยาบาลมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก สามารถสื่อสารแจ้งอาจารย์ ที่ปรึกษาผ่านแอปพลิเคชันไลน์ได้ตลอดเวลาเพื่อให้การช่วยเหลือได้อย่างทันเวลา รวมทั้งมีการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ให้นักศึกษาพยาบาลได้รับรู้อย่างต่อเนื่องผ่านช่องทางออนไลน์หลากหลายช่องทางจากเหตุผลดังกล่าวทำให้นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวต่อสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้าน การเรียน ด้านอารมณ์ ด้านสังคม หรือการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่วิทยาลัยพยาบาลฯ จัดให้ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 (Roger, 1959, อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2565) ส่งผลให้มีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับมากทุกด้านทั้งในด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของสถาบัน และด้านการเรียน

## สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล สังกัดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครหนองบัวแดง ในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ และมีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับมากทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของสถาบัน และด้านการเรียน

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครหนองบัวแดง ควรมีแนวทางในการดูแลนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น จัดบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะกับนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19
2. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครหนองบัวแดง ควรมีการวางแผนการจัดการเรียนการสอน และออกแบบกิจกรรมพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เหมาะสมกับสถานการณ์โควิด-19 อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมการปรับตัวและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิต และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในสถานการณ์โควิด-19
2. ควรมีการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับบาดแผลในจิตใจ (Trauma) ที่เป็นผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาพยาบาล

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณการสนับสนุนงบประมาณในการวิจัยครั้งนี้จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช ขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลฯ ทั้ง 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ที่อนุญาตให้เก็บข้อมูล ขอขอบคุณอาจารย์ ศิริพร แก้วกุลพัฒน์ อาจารย์วีไลวรรณ บุญเรือง อาจารย์ ดร.อัญชลี แก้วสระศรี อาจารย์ ดร.วิสิษฐศรี เพ็งนุ่ม ที่เป็นผู้ช่วยเหลือ และสนับสนุนด้านวิชาการ และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

- กรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมารณณ์ สุขารมณ, และผกาวรรณ นันทะเสน. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 83-97.
- ข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2558 (ฉบับที่ 5). (2563, 1 พฤษภาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 135 ตอนพิเศษ 102 ง. หน้า 1-3. สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2564, จาก [http://web.krisdika.go.th/data/slideshow/File/5\\_3-13-5-63-TH.pdf](http://web.krisdika.go.th/data/slideshow/File/5_3-13-5-63-TH.pdf)
- จรวัย สุวรรณบำรุง. (2560). *กระบวนการวิจัย: การประยุกต์ใช้ทางสุขภาพและการพยาบาล* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ก.พลการพิมพ์ นครศรีธรรมราช.
- ชลธิชา จิรภักพงค์, พรทิพย์ วรรณวิโรจน์, และเสาวนีย์ ไชยกุล. (2563). บทที่ 2 ข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล และการแจกแจงความถี่. ใน สมบูรณ์ บุญฤทธิ์, ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, สุพิมล ศรีศักดา, และชลธิชา ชูติภักพงค์. (บ.ก.), *สถิติเบื้องต้นและการวิจัย (Basic Statistics and Research) ฉบับปรับปรุง*. (น. 16-41). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เทียน ทองแก้ว. (2563). การออกแบบการศึกษาในชีวิตวิถีใหม่ (Design-Based New Normal): ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19. *คุรุสภาวิทยากร*, 1(2), 1-10.
- ไทยพีบีเอส. (2564, 12 สิงหาคม). *เรียนยุคโควิด ชีวิตเปลี่ยน นศ.พยาบาล ฝ่าหน้าจอ ดงกิจกรรม-ปฏิบัติน้อย*. สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/306862>
- ธนา นิลชัยโกวิท, จักรกฤษณ์ สุขยั้ง, และชัชวาลย์ ศิลปกิจ. (2539). ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 41(1), 2-17.
- ธิดารัตน์ คณิงเพียร และจรัสสุตา ทะเรรัมย์. (2565). การศึกษาการรับรู้ด้านสุขภาพ ความกังวลต่อไวรัส Covid-19 และภาวะสุขภาพจิต นักศึกษาพยาบาลศาสตร์. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 9(1), 307-319.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2565). *แนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อการศึกษาเชิงจิตวิทยาและการพัฒนามนุษย์*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปฐมพร แสงเขียว, ดุจเดือน เขียวเหลือง, สิตานันท์ ศรีใจวงศ์, สิบตระกูล ตันตลานุกุล, และปณญช ชมคำ. (2565). ความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์*, 14(1), 62-77.
- พรพิมล วงศ์ไชยา, บัวบาน ยะนา, และพินทอง ปินใจ. (2564). โควิด-19: ผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลและแนวทางการช่วยเหลือ. *วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ*, 27(2), 105-114.
- ภัทรา เมื่อกพันธ์, กันยพัชร์ เศรษฐโชฎีก, และภาวิณี ชัยกลาง. (2565). ผลกระทบทางจิตใจจากการระบาดของโรคโควิด-19 ต่อนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาล*, 71(4), 55-62.
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช. (2560). *หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช.
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช. (2564). *แผนการศึกษา ปีการศึกษา 2564*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช.
- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์. (2564). *แผนการศึกษา ปีการศึกษา 2564*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์.

- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนูตรดิตถ์. (2564). *แผนการศึกษา ปีการศึกษา 2564*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนูตรดิตถ์.
- รณชิต สมรรถนะกุล. (2563). *ผลกระทบของสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ที่มีต่อสุขภาพจิต ของ นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. สืบค้น 21 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <http://dspace.bru.ac.th/xmlui/handle/123456789/7067>
- ศศิวิมล บุรณะเรข, มาลินี อยู่ใจเย็น, และไขนภา แก้วจันทรา. (2565). *ภาวะสุขภาพจิตและความต้องการบริการด้านสุขภาพจิต ใน สถานศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 16(1), 137-149.
- สถาบันพระบรมราชชนก. (2564). *ประกาศสถาบันพระบรมราชชนก เรื่อง มาตรการและการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของ (ระลอก ใหม่) ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)*. สืบค้น 14 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.pi.ac.th/news/867>.
- Dewart, G., Corcoran, L., Thirsk, L., & Petrovic, K. (2020). Nursing education in a pandemic: Academic challenges in response to COVID-19. *Nurse education today*, 92, 104471.
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. M. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 421-522.
- Kondo, A., Abuliezi, R., Niitsu, K., Naruse, K., Oki, T., Ota, E., & Ezeonwu, M. C. (2022). Factors related to mental health effect among nursing students in Japan and the United States during the coronavirus pandemic: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(1), 186-198.
- Kumar, A., Sarkar, M., Davis, E., Morphet, J., Maloney, S., Ilic, D., & Palermo, C. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on teaching and learning in health professional education: A mixed methods study protocol. *BMC Medical Education*, 21, 439.
- Tarkar, P. (2020). Impact of Covid-19 pandemic on education system. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(9s), 3812-3814.
- WHO. (2021, 2 February). *Weekly epidemiological update - 2 February 2021*. Retrieved March 9, 2021, from <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update---2-february-2021>