

Adaptation Experiences of University Students with Major Depressive Disorder during the Covid-19 Pandemic

Chanokporn Sriprasarn, Ph.D.^{1*}

Kongkarn Chancharusiri, M.D.²

Namtip Kotputorn, B.N.S.³

Thanatda Sirisanokaeo, B.Sc.⁴

Received: Jan 23, 2025

Revised: Jun 12, 2025

Accepted: Jul 26, 2025

Abstract

Introduction: The COVID-19 pandemic significantly impacted university students with major depressive disorder. For these individuals, the inability to adapt could lead to worsening depression. Therefore, understanding their experiences of adaptation during the COVID-19 pandemic is important.

Research objectives: To study the adaptation experiences of university students with major depressive disorder during the COVID-19 pandemic.

Research methodology: A descriptive qualitative method was applied in this study. The participants were university students diagnosed with major depressive disorder who were receiving treatment at the Mental Health Clinic of Suddhavej Hospital in Mahasarakham Province, Thailand. Participants were selected using purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews from January to June 2024. The data were analyzed using content analysis.

Results: Twenty participants were included in this analysis, and data saturation were achieved. The adaptation experiences of university students with major depressive disorder revealed 6 themes: 1) Emotional adaptation 2) Adaptation to online learning 3) Adaptation to attending follow-up appointments at the hospital 4) Social adaptation 5) Cognitive and behavioral adaptation 6) Social support that facilitated adaptation during the COVID-19 pandemic.

Conclusions: The university students with major depressive disorder demonstrated a variety of adaptive strategies to navigate the challenges posed by the COVID-19 pandemic.

Implications: The findings of this research may serve as a foundation for developing targeted care and enhancing mental health support services for university students with major depressive disorder.

Keywords: adaptation experiences, university students with major depressive disorder, COVID-19

Funding: Faculty of Nursing, Mahasarakham University

^{1}Corresponding author: Assistant Professor, Faculty of Nursing, Mahasarakham University, Mahasarakham, Thailand.*

Email: chanokporn.s@msu.ac.th

² Psychiatrist, Email: kongkarn.c@msu.ac.th

³ Registered Nurse, Email: namtip.k@msu.ac.th

⁴ Psychologist, Email: thanatda.s@msu.ac.th

²⁻⁴Mental Health Clinic, Suddhavej Hospital, Mahasarakham University, Mahasarakham, Thailand.

ประสบการณ์การปรับตัวของนิสิตโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19

Received: Jan 23, 2025

Revised: Jun 12, 2025

Accepted: Jul 26, 2025

ชนกพร ศรีประสาร ปร.ด.^{1*}กองกาญจน์ จันทน์จารุศิริ พ.บ.²น้ำทิพย์ คตภูธร พย.บ.³ธัญธิดา สิริโสณแก้ว วท.บ.⁴

บทคัดย่อ

บทนำ: การระบาดของโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อนิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้าอย่างมาก หากนิสิตไม่สามารถปรับตัวได้อาจทำให้มีอาการซึมเศร้ารุนแรงขึ้นและอาจฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจถึงประสบการณ์การปรับตัวในช่วงการระบาดของโควิด 19 จึงมีความสำคัญ

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์การปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19

ระเบียบวิธีวิจัย: การวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้ามารับการรักษาที่ คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุทธาเวช จังหวัดมหาสารคาม เลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก ระหว่างเดือนมกราคม ถึงมิถุนายน 2567 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย: พบข้อมูลอ้อมตัวที่จำนวนผู้ให้ข้อมูล จำนวน 20 ราย ประสบการณ์การปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19 ประกอบด้วย 6 ประเด็นหลัก ประกอบด้วย 1) การปรับตัวด้านอารมณ์ 2) การปรับตัวต่อการเรียนแบบออนไลน์ 3) การปรับตัวต่อการไปตรวจตามนัดที่โรงพยาบาล 4) การปรับตัวด้านสังคม 5) การปรับตัวด้านความคิดและพฤติกรรม และ 6) แรงสนับสนุนที่ทำให้สามารถปรับตัวผ่านช่วงการระบาดของโควิด 19 ได้

สรุปผล: ในช่วงการระบาดของโควิด 19 นิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้ามีการปรับตัวด้านอารมณ์ การเรียนแบบออนไลน์ การไปตรวจตามนัดที่โรงพยาบาล ด้านสังคม ด้านความคิดและพฤติกรรม และมีแรงสนับสนุนที่ทำให้สามารถปรับตัวผ่านช่วงการระบาดของโควิด 19 ได้

ข้อเสนอแนะ: ผลการวิจัยทำให้เข้าใจการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19 และสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนดูแลและส่งเสริมให้นิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้าปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ประสบการณ์การปรับตัว นิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้า โควิด 19

ได้รับทุนสนับสนุนจาก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

*Corresponding author ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาสารคาม ประเทศไทย Email: chanokpom.s@msu.ac.th

²จิตแพทย์ Email: kongkam.c@msu.ac.th

³พยาบาลวิชาชีพ Email: namthip.k@msu.ac.th

⁴นักจิตวิทยา Email: thanatda.s@msu.ac.th

²⁻⁴คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุทธาเวช มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาสารคาม ประเทศไทย

บทนำ

การระบาดของโควิด 19 ส่งผลกระทบอย่างมากต่อนิสิตมหาวิทยาลัยทั่วโลก โดยเฉพาะผลกระทบทางด้านอารมณ์ ที่ส่งผลกระทบให้นิสิตมหาวิทยาลัยมีอาการซึมเศร้าและเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น ดังเช่นในประเทศสหรัฐอเมริกาหรืออิตาลี และประเทศจีน พบว่าก่อนการระบาดของโควิด 19 นิสิตเป็นโรคซึมเศร้าจำนวนร้อยละ 22 และร้อยละ 16.90 แต่หลังการระบาดของโควิด 19 พบว่า นิสิตเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเกือบสองเท่า คือ ร้อยละ 40 และร้อยละ 30.60 ตามลำดับ¹ และพบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้ นิสิตเป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดโควิด 19 ในประเทศจีน คือ ปัญหาการจัดการอารมณ์และความเครียดจากระบบการเรียน² สำหรับในประเทศไทย พบว่า ก่อนการระบาดของโควิด 19 ปี พ.ศ. 2562 นิสิตมหาวิทยาลัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าร้อยละ 3.40 และในระหว่างการระบาดของโควิด 19 ปี พ.ศ. 2564 - 2565 พบว่าเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 33.36 ซึ่งเพิ่มขึ้นประมาณ 9.8 เท่า³ และพบว่าสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคซึมเศร้าคือ มีความวิตกกังวล และรู้สึกหดหู่ในการปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป⁴

นิสิตมหาวิทยาลัยที่เป็นโรคซึมเศร้า เป็นกลุ่มเปราะบางที่มักมีปัญหาการปรับตัว การไม่สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้ จึงทำให้เป็นโรคซึมเศร้า⁵ เมื่อเริ่มป่วยเป็นโรคซึมเศร้า บางรายอาจเผชิญกับปัญหาจากการรักษาด้วยยาเกิดอาการข้างเคียงจากการรับประทานยาต้านเศร้าในระยะแรกได้ เช่น มึนงง คลื่นไส้ และอาเจียน แต่ก็ต้องพยายามรับประทานอย่างต่อเนื่อง ในขณะเดียวกันก็ต้องดูแลตัวเองให้ไปเรียน และปรับตัวกับปัญหาที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคซึมเศร้าด้วย เช่น ปัญหาครอบครัว ความเครียด ความวิตกกังวลจากการเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน ในขณะที่ต้องปรับตัวเผชิญกับปัญหาดังกล่าว ก็ยังต้องเผชิญกับการระบาดของโควิด 19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ ที่ไม่เคยคิดว่าการระบาดจะทำให้เกิดความรุนแรงมาก การติดต่อแพร่ระบาดทางระบบทางเดินหายใจได้อย่างง่ายดาย การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ภาพของผู้ที่ติดเชื้อโควิดและเจ็บป่วย มีความรุนแรง น่ากลัวมาก อาการที่รุนแรง การหายใจลำบาก ใช้สูงอาการหนักมาก อีกทั้งผู้ติดเชื้อยังต้องถูกแยกกักตัวให้อยู่ตามลำพัง ญาติไม่สามารถเข้าไปดูแลหรือเยี่ยมได้ หากเสียชีวิตก็ต้องจากไปโดยลำพัง แม้กระทั่งการจัดงานศพ ก็พบปัญหาความยากลำบาก เช่น การหาวัดในการเผาศพ หรือตามการประกอบพิธีทางศาสนาที่นับถือ ภาพเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบอย่างมากต่ออารมณ์ความรู้สึกสะท้อนใจสำหรับคนในสังคมทั่วโลก และสำหรับนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้า มีอารมณ์เศร้าอยู่แล้ว การที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์เช่นนี้ และการต้องปรับตัวกับการใช้มาตรการล็อกดาวน์ ให้อยู่แต่ในที่พักอาศัย ห้ามเดินทางข้ามจังหวัด การเรียนการสอนแบบออนไลน์ จึงทำให้มีความเครียด ซึมเศร้า สลดหดหู่ อารมณ์ดังมากขึ้นกว่าเดิม⁴ และหากไม่สามารถปรับตัวได้ก็อาจทำให้มีอาการของโรคซึมเศร้ารุนแรงขึ้น และอาจฆ่าตัวตายได้⁵

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยต่อสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวและระดับการปรับตัวโดยใช้วิธีการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ จึงขาดข้อมูลเชิงลึก และรายละเอียดที่ทำให้เข้าใจถึงการปรับตัวของนิสิตได้ดีขึ้น และยังไม่พบการศึกษาถึงประสบการณ์การปรับตัวในกลุ่มนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในสถานการณ์การระบาดนี้ และถึงแม้ว่าในปัจจุบัน เป็นยุค Post-Covid 19 หรือ New Normal คือ ยุคแห่งการปรับตัวผ่านช่วงระยะเวลา 10 ปี หรือระหว่าง พ.ศ. 2564 - 2574 โดยศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด 19 คาดการณ์ว่าสังคมไทยสามารถคุมสถานการณ์แพร่ระบาดเชื้อโควิด 19 ได้ แต่เนื่องจากโรคระบาดโควิด 19 มีหลากหลายสายพันธุ์และความรุนแรงของสายพันธุ์แตกต่างกัน และที่ผ่านมาโรคในตระกูลเดียวกันกับโควิด 19 ได้ระบาดมาก่อนแล้ว คือ โรคซาร์ส (SARS) โรคเมอร์ส (MERS) ล้วนแล้วแต่มาจากสถานะซูโนติก (Zoonotic) หรือโรคระบาดจากสัตว์สู่คน ในอนาคตโรคในตระกูลเดียวกันอาจมีการแพร่ระบาดอีกครั้ง⁶ ดังนั้น

การศึกษาถึงประสบการณ์การปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19 จึงมีความจำเป็นเพื่อให้เข้าใจถึงการปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19 และสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานแนวทางในการวางแผนดูแล และส่งเสริมให้นิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์การปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพรรณนา (Descriptive qualitative research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าที่มารับการรักษาที่ คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุทธาเวช จังหวัดมหาสารคาม และได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคซึมเศร้า (F32) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงตามเกณฑ์ (Purposive sampling) คือ 1) อายุ 18 ปี ขึ้นไป 2) ศึกษาอยู่ในชั้นปี 1 - 4 ระดับปริญญาตรี ระหว่างปีการศึกษา 2565 - 2566 3) มีคะแนนซึมเศร้า ≤ 18 คะแนน (ระดับน้อยมากถึงปานกลาง ประเมินด้วยแบบประเมินอาการซึมเศร้า 9Q) 4) สื่อสารด้วยภาษาไทยได้ 5) มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบตัวต่อตัว โดยใช้แนวคำถามสัมภาษณ์ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตัวอย่าง เช่น “ช่วยเล่าว่าการระบาดของโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อตนเองอย่างไรบ้าง” “นิสิตมีการปรับตัวต่อผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองในช่วงการระบาดของโควิด 19 อย่างไรบ้าง” ส่วนคำถามอื่น ๆ จะปรับให้สอดคล้องกับข้อมูลสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยตรวจสอบความถูกต้อง สมบูรณ์ของข้อมูล โดยการฟังบทสัมภาษณ์ซ้ำ ถอดเทปแบบคำต่อคำและตรวจสอบความถูกต้องของบทสัมภาษณ์ โดยการฟังบทสัมภาษณ์ซ้ำอีกครั้ง และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือและความเข้มงวดของงานวิจัยโดยการให้ผู้ให้ข้อมูลทุกรายตรวจสอบความถูกต้อง (Member checking) จากนั้นเปิดโอกาสให้อธิบายเพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลไม่ชัดเจนในมุมมองของผู้ให้ข้อมูล (Clarification) และเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป หลังจากนั้นตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลรวมกันกับผู้ร่วมวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เลขที่ 552-504/2566 ลงวันที่ 25 ธันวาคม 2566 คณะผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย เก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ไม่เปิดเผยชื่อ-สกุล เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะทำลายไฟล์บทสัมภาษณ์ และเอกสารบันทึกข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดทันที และขณะสัมภาษณ์หากผู้วิจัยถามคำถามที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสะเทือนใจ ร้องไห้ ผู้วิจัยจะหยุดถามคำถาม และเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดระบายความรู้สึก โดยผู้วิจัยจะรับฟังอย่างตั้งใจเพื่อแสดงความเข้าใจและยอมรับในการแสดงออก และหากผู้ให้ข้อมูลต้องการแหล่งช่วยเหลือ

ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งต่อ และผู้วิจัยยินดียุติการสัมภาษณ์ครั้งนั้น หากผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมให้สัมภาษณ์ แต่หากผู้ให้ข้อมูลยังคงยินดีที่จะให้ข้อมูล ผู้วิจัยขอนัดหมายในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนมกราคม ถึง มิถุนายน 2567 ณ ห้องให้คำปรึกษาคลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลสุทธาเวช ซึ่งมีความเป็นส่วนตัว และไม่มีเสียงรบกวน นักจิตวิทยาประจำคลินิก (ผู้ร่วมวิจัย) เป็นผู้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์เข้าร่วมโครงการวิจัย (Recruitment process) เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินดียินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตนเองและชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย เมื่อเข้าใจแล้ว จึงเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย ลงลายมือชื่อไว้ในแบบแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัย หลังจากนั้นขออนุญาตสอบถามข้อมูลทั่วไป สัมภาษณ์เชิงลึกแบบตัวต่อตัว บันทึกเทปเสียง สังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยสังเกตพฤติกรรม ลักษณะกิริยา ท่าทาง การแสดงออกของผู้ให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์ และจดบันทึกภาคสนาม ใช้เวลาสัมภาษณ์แต่ละครั้งประมาณ 45 - 60 นาที สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละ 1 ครั้ง หลังจากสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 ราย ผู้วิจัยพบว่า ข้อมูลอิ่มตัว คือ ได้ข้อมูลที่ซ้ำ ๆ กัน ไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น และมีความเพียงพอของข้อมูล ข้อมูลมีจำนวนมากพอที่จะสรุปข้อมูลที่นำเสนอของประสบการณ์การปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19 ได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสังเกตโดยวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยการจัดการข้อมูลให้เป็นระเบียบ ถิ่นกรองเฉพาะความหมายที่สำคัญตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัย การนำเสนอข้อมูลในรูปของการพรรณนาประกอบคำพูดของผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปพบว่า ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 20 ราย อายุตั้งแต่ 18 - 25 ปี อายุเฉลี่ย 22.10 ปี เพศหญิง จำนวน 19 ราย เพศชายจำนวน 1 ราย ได้รับค่าใช้จายตั้งแต่ 4,000 ถึง 15,000 บาทต่อเดือน ค่าใช้จายเฉลี่ย 9,140 บาทต่อเดือน ระยะเวลาที่เป็นโรคซึมเศร้า 2 - 5 ปี เฉลี่ย 2.95 ปี และมีประสบการณ์การติดโควิดตั้งแต่ 1 - 4 ครั้ง ร้อยละ 65 ประสบการณ์การปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงระบาดโควิด 19 พบ 6 ประเด็นหลัก ดังนี้

1) การปรับตัวด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลจึงมีการปรับตัวด้านอารมณ์ 2 ประเด็น ดังนี้

1.1 การลดความกลัวและวิตกกังวล ผู้ให้ข้อมูลมีความกลัวและวิตกกังวลว่าตนเองจะติดเชื้อ และกลัวตนเองจะนำเชื้อโควิด 19 ไปสู่ครอบครัว มีการลดความกลัวและวิตกกังวล ดังนี้

1.1.1 กลัวและวิตกกังวลว่าตนเองจะติดเชื้อโควิด 19 ผู้ให้ข้อมูลจึงมีการลดความกลัวและวิตกกังวล โดยดูแลป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 เช่น รักษาความสะอาดของร่างกายตนเองเพิ่มขึ้น พกเจลแอลกอฮอล์เพื่อล้างมือ สวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกไปนอกห้องพัก ไม่ไปในที่ชุมชนแออัด รักษาระยะห่าง สังเกตอาการไข้ ไอ เจ็บคอ วัดอุณหภูมิ ตรวจ ATK ดังคำกล่าว “หนูกลัวติดเชื้อ หนูรู้สึกว่าถ้าเราป่วยเป็นโรคซึมเศร้าแล้วยังป่วยเป็นโรคโควิดอีกแย่มากขึ้น ก็เลยพยายามดูแลตัวเอง รักษาระยะห่าง กลับจากโรงพยาบาล หนูจะล้างมือ อาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย ถอดเสื้อผ้าเอาไปซักทันทีเลย แล้วก็เจลแอลกอฮอล์ใส่แมส ตรวจ ATK ไม่ค่อยได้ไปข้างนอก” (P7)

สั่งอาหารแบบเดลิเวอรี่ให้มาส่งที่หอพักแทนการออกไปซื้อหรือรับประทานอาหารที่ร้าน ดังคำกล่าว “ช่วงโควิดคือหนูแทบไม่ออกไปไหนเลย เพราะว่าด้วยความกลัวว่าจะติดเชื้อ กลัวจะรุนแรง เลยอยู่แต่ในห้องเลยนะ เวลากินข้าวสั่งแล้วก็เขามาส่งแล้วก็ค่อยไปรับขึ้นมา” (P3) “ส่วนมากหนูจะสั่งอาหารให้เขามาส่งค่ะ เพราะว่าหนูไม่อยากออกไปข้างนอก สั่งในกลุ่ม Facebook มมส. ของกินเท่านั้น 24 ชม. หรือกลุ่มมมส. ของกินทุกอย่าง บางครั้งก็กด Grab ค่ะ” (P18)

ใช้สมุนไพร ฟ้าทะลายโจร และขิง ดังคำกล่าว “ใช้ฟ้าทะลายโจรค่ะ หยอดตอนคัดจมูก วันหนึ่งหยอดประมาณ 2 ครั้ง หยอดแล้วมันโล่ง แต่ว่าข้อเสียคือ ขม และกินน้ำขิง ชงใส่น้ำร้อน กิน 3 ชงต่อวัน เช้า กลางวัน เย็น จิบเอา อาการดีขึ้นค่ะ” (P12)

ค้นหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองไม่ให้ติดโควิด 19 จากเว็บไซต์ Google และติดตามข้อมูลข่าวสารจากสื่อสังคมออนไลน์ Facebook หรือ Twitter (X) ดังคำกล่าว “ก็เข้าไปใน google เน้นคำว่า ป้องกันตนเองจากโควิด” (P3) “ดู Facebook กับ Twitter (X) สถิติคนเสียชีวิตในแต่ละวัน โปสต์ป้องกันการติดโควิด” (P6)

สวดมนต์ ไหว้พระ และฝากทำบุญตักบาตรทางสื่อสังคมออนไลน์ เพื่ออธิษฐานขอให้ตนเองไม่ติดเชื้อโควิด 19 ดังคำกล่าว “สวดมนต์ไหว้พระ อธิษฐานขอยeahให้หนูติดโควิดเลย สวดอะระหังสัมมา รอบเดียวก่อนนอนทุกวัน แล้วก็จะมีอวยพรตัวเอง สาธุ.. ขอให้ร่างกายแข็งแรง อย่าติดโควิด เพราะว่าติดโควิดปั๊บ เราก็ต้องหยุดนั่นหยุดนี่... สวดแล้วผืนดีค่ะ” (P18) “มีรับตักบาตรไปทำบุญที่วัด แถว ๆ บ้าน เป็นคนรู้จัก เพิ่งมาทำช่วงโควิดติดต่อกันทาง Facebook เราก็ออกไปบอกว่าอยากทำบุญ เขาก็จะส่งมาว่าวันนี้มีแกงอะไร หนูทำอาทิตย์ละครั้งค่ะพอทำแล้ว รู้สึกดีขึ้น” (P7)

1.1.2 กลัวตนเองจะนำเชื้อโควิด 19 ไปสู่ครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าจะไม่เดินทางข้ามจังหวัด ไม่กลับกลับบ้านที่ต่างจังหวัด เพราะกลัวว่าอาจจะไปติดเชื้อระหว่างเดินทาง และจะเป็นคนที่นำพาเชื้อโควิด 19 ไปสู่ครอบครัว จะทำให้ตนเองรู้สึกผิดเพิ่มขึ้น ดังคำกล่าว “กลัวตัวเองจะไปติดเชื้อระหว่างทาง แล้วเอาไปแพร่ให้ครอบครัว จะรู้สึกผิดเพิ่มขึ้น” (P15)

1.2 การผ่อนคลายอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเครียด มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนแบบออนไลน์ และใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่แต่ในห้องพักที่หอพักคนเดียว ทำให้รู้สึกเหงาโดดเดี่ยว บางครั้งทำให้ซึมเศร้าเพิ่มขึ้น มีการปรับตัวโดยการผ่อนคลายอารมณ์โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ทาง YouTube และ TikTok ดังคำกล่าว “ส่วนใหญ่ก็จะฟังเพลงใน TikTok ค่ะ เพลงสนุก ๆ ก็จะลุกขึ้นเต้นเองบ้าง เหมือนเป็นเพื่อนระบาย” (P9) “ฟังเพลงทาง YouTube ครับ เป็นเพลงที่เราฟังค่อนข้างบ่อยแล้วมันจะดังขึ้นหน้าฟีดแล้วครับ ยกตัวอย่างเช่น เพลง ไอ ออลเดย์ วันนา ไดร้ ชัมทาม ของ 1975 ครับ ลักษณะเป็นเพลงกล่าวถึงการเป็นซึมเศร้า แต่ก็ให้กำลังใจช่วงท้ายครับ” (P15)

เลี้ยงสัตว์ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ชอบเลี้ยงแมวเป็นเพื่อนแก้เหงา มีแมวเป็นเพื่อน โดยเฉพาะในช่วงการระบาดของโควิด 19 รู้สึกชอบเวลาที่แมวมากลอเคลีย มาหยอก เล่นด้วย และเมื่อมีความทุกข์ใจ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เล่าว่ามักเก็บกดปัญหาเอาไว้ ไม่กล้าเล่าให้ใครฟัง แต่สามารถพูดคุยเล่าระบายให้แมวฟังได้ทุกอย่าง ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อาการซึมเศร้ามลดลง ดังคำกล่าว “แมวจะมาอ้อน มาคลอเคลีย มาหยอก เล่นด้วย แล้วก็มาเลียนิ้วมือค่ะ รู้สึกว่าตอนนั้นมีกำลังใจ แมวช่วยให้หนูหายเร็ว อาการเศร้าของหนูดีขึ้นนะค่ะ” (P12)

2. การปรับตัวต่อการเรียนแบบออนไลน์ การระบาดของโควิด 19 ทำให้มหาวิทยาลัย ต้องปรับเป็นการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งใหม่ที่ผู้ให้ข้อมูลไม่เคยเรียนแบบนี้มาก่อน จึงเกิดปัญหาความไม่พร้อมของการเรียนรู้ บางรายประสบกับปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร สัญญาณขาดหาย ทำให้การเรียนรู้สะดุดรู้สึกหงุดหงิด และเครียด และบางครั้งผู้ให้ข้อมูลก็ไม่สามารถเปิดกล้องได้เนื่องจากมีผลต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ต ดังคำกล่าว “จะเป็นเรียนแบบเข้าไปฟังอาจารย์สอนเฉย ๆ กับดูที่อาจารย์เปิดแล้วก็ดูสไลด์ แล้วก็ทำงานส่งออนไลน์ ส่วนมากจะไม่ได้เปิดกล้อง พอเปิดแล้วมันก็ทำให้สัญญาณไม่ค่อยดีค่ะ บอกอาจารย์ ๆ ว่าใครสะดวกเปิดก็เปิดได้ ดูที่บันทึกไว้อันหลังได้ค่ะ” (P5)

3. การปรับตัวต่อการไปตรวจตามนัดที่โรงพยาบาล ผู้ให้ข้อมูลก็ยังคงไปโรงพยาบาลตามวันนัด แต่เผชิญกับปัญหาการเดินทางเนื่องจากส่วนใหญ่ไม่มีรถส่วนตัว และรถสองแถวประจำทางไม่ค่อยมีในช่วงนั้น ต้องขอให้เพื่อนไปส่งบ้างหรือบางครั้งจะใช้บริการจาก แอปพลิเคชันบริการรับ-ส่งการเดินทาง เมื่อถึงโรงพยาบาล ผู้ให้ข้อมูลพบกับบรรยากาศที่ทุกคนเคร่งเครียด สวมใส่หน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างกันอย่างเคร่งครัด นั่งรอบนที่นั่งที่ไม่มีเครื่องหมายกากบาท การพูดคุยติดต่อกับพยาบาลและจิตแพทย์ จะมีฉากพลาสติกกันเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโควิด บรรยากาศเปลี่ยนไปจากก่อนการระบาดของโควิด แต่ก็รู้สึกว่าทุกคนมีการป้องกันการติดเชื้อ จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ติดเชื้อโควิดด้วย ดังคำกล่าว “มีปัญหาเรื่องการเดินทางค่ะเพราะไม่มีรถส่วนตัว รถสองแถวเขาไม่ค่อยออกมา ต้องรบกวนเพื่อนพามาโรงพยาบาล บางครั้งก็เรียกแกร็บเอาค่ะ เขาใส่หน้ากากป้องกันการติดเชื้อ ไปโรงพยาบาลทุกคนก็ป้องกันติดเชื้อตามมาตรการ บรรยากาศเคร่งเครียด แต่ก็คิดว่าดีจะได้ไม่ติดเชื้อ” (P1)

4. การปรับตัวด้านสังคม การต้องเผชิญกับมาตรการล็อกดาวน์ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลติดต่อกับสังคมผ่านโซเชียลมีเดีย ส่วนใหญ่จะเป็นการแชทผ่านทางเฟซบุ๊ก ดังคำกล่าว “พอเราไม่ได้เจอเพื่อน ก็เลยเล่นโซเชียลมากขึ้น มีเฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ไลน์ค่ะ ส่วนใหญ่จะเป็นการแชทคุยกันทางเฟซบุ๊กค่ะ แล้วก็กลุ่มเพื่อนห้องเรียนที่เอาไว้คุยงานประสานงานกัน” (P6)

5. การปรับตัวด้านความคิดและพฤติกรรม

5.1 การเลือกสนใจดูแลตัวเองในช่วงการระบาดของโควิด 19 ผู้ให้ข้อมูลซึ่งพักอาศัยอยู่ห้องพักคนเดียว ไม่ได้กลับบ้านที่ต่างจังหวัด ไม่มีคนดูแล ในเวลาวิกฤตของชีวิตนี้ จึงได้เรียนรู้ว่า ควรสนใจดูแลตัวเองมากกว่า เพราะไม่มีใครที่จะมาสนใจดูแลผู้ให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา ดังคำกล่าว “ปกติหนูชอบไปสนใจสิ่งรอบข้างมากกว่าจนไม่ได้สนใจความรู้สึกตัวเอง ไม่ได้สนใจว่าตัวเอง จะเป็น จะดียังไง โควิดทำให้หนูเรียนรู้ได้ว่า มันไม่ได้มีคนดูแลเราตลอด เราก็แบบไม่ต้องสนใจคนรอบข้างมากเกินไป ถ้าเราเป็นอะไรไป เขาก็ไม่ได้สนใจ หนูก็เลยเลือกที่จะดูแลตัวเองดีกว่า” (P12)

5.2 มุมมองการคิดเชิงบวกจากการระบาดของโควิด 19 ผู้ให้ข้อมูล มีการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนมุมมองต่อการระบาดของโควิด 19 จากเชิงลบเป็นมุมมองเชิงบวก คือ การระบาดของโควิด 19 ทำให้ตนเองมีความใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ห่วงใยตัวเองมากขึ้น ดังคำกล่าว “โควิดทำให้ใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ห่วงใยตัวเองมากขึ้นค่ะ” (P13)

6. แรงสนับสนุนทำให้สามารถปรับตัวผ่านช่วงการระบาดของโควิด 19 ได้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เล่าว่าเป็นมารดาที่คอยให้กำลังใจ และย้ำเตือนให้มีพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 และอาจารย์ที่ปรึกษา เวลาที่ผู้ให้ข้อมูลขาดเรียน คะแนนสอบไม่ผ่าน อาจารย์ที่ปรึกษาจะโทรศัพท์ติดต่อผู้ให้ข้อมูล สอบถาม

สาเหตุให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ จนทำให้สอบผ่าน และผลการเรียนดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีเพื่อนร่วมชั้นเรียน ช่วยไปส่งที่โรงพยาบาล บางครั้งเพื่อนซื้อข้าวมาให้วางไว้ที่จุดวางอาหารของหอพักด้วย ดังคำกล่าว “แม่ให้กำลังใจ ได้ดี ปลอบใจเรว่ามันจะผ่านไป เดียวมันก็หาย พุดมาตลอดทุกครั้งที่มาหาหมอเลยคะ และคอยเตือนให้ใส่ หน้ากากอนามัย พกเจลแอลกอฮอล์เวลาจะไปธุระข้างนอกคะ” (P2) “อาจารย์ที่ปรึกษาโทรมาถามเรื่องขาดเรียน คะแนนสอบไม่ผ่านหลายวิชา พุดให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ให้ติดต่อพูดคุยกับอาจารย์ได้ มีอะไรให้ช่วยเหลือให้บอก ต่อมาหนูก็สอบผ่านคะ ทุกวันนี้ยังติดต่ออาจารย์อยู่คะ” (P17) “เพื่อนคอยดูแล พามาโรงพยาบาล บางครั้งก็ซื้อข้าวไปให้ วางไว้ที่หอพักให้วาง ติดต่อพูดคุยกันถามกันคะ” (P1)

อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นหลัก 1 การปรับตัวด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับตัวด้านอารมณ์ประกอบด้วย การลดความกลัว วิตกกังวล และการผ่อนคลายอารมณ์ สามารถอธิบายได้ดังนี้

การลดความกลัวและวิตกกังวล ความกลัวและวิตกกังวลว่าตนเองจะติดเชื้อโควิด 19 จึงมีพฤติกรรม การป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 สอดคล้องกับการศึกษา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมีความวิตกกังวลต่อการระบาดของ โควิด 19 ระดับมาก จึงมีพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 ระดับมากเช่นกัน พฤติกรรมป้องกันการ ติดเชื้อโควิด 19 สามารถลดความกลัวและความวิตกกังวลต่อการติดเชื้อโควิด 19 ได้⁷ นอกจากนี้ยังมีการสั่งอาหาร เดลิเวอรี่ให้มาส่งที่หอพักแทนการออกไปรับประทานอาหารที่ร้าน อธิบายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความกลัวว่าจะติดเชื้อโควิด 19 จึงมีการป้องกันการติดเชื้อ สั่งอาหารออนไลน์จากกลุ่มใน Facebook หรือ Grab ซึ่งเป็นช่องทางที่เข้าถึงได้ง่าย และสะดวก สอดคล้องกับการศึกษาพบว่า ในช่วงการระบาดของโควิด 19 นักศึกษามหาวิทยาลัย มีการสั่งอาหาร ผ่านทางออนไลน์ให้มาส่ง⁸ และผู้ให้ข้อมูลยังมีการใช้สมุนไพรรักษาไข้หวัด และไข้ อธิบายได้ว่า ฟ้าทะลายโจร เป็นสมุนไพรที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ใช้ในช่วงการระบาดของโควิด 19 และพบว่ามีปริมาณการใช้ที่สูงขึ้น ในช่วงการระบาดของโควิด 19 นอกจากนี้ยังพบว่ามีการใช้ซิงด้วยเช่นกัน⁹

การค้นหาคำความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 จากเว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์ ของผู้ให้ข้อมูล อธิบายได้ว่า โรคโควิด 19 เป็นโรคที่เกิดขึ้นใหม่ เมื่อติดเชื้อแล้วมีความรุนแรง อาจทำให้เสียชีวิตได้ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกกลัวการติดเชื้อ และปัจจุบันเป็นยุคที่ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการระบาดของโควิด 19 ทั่วโลกได้อย่างทันทีผ่านเว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์¹⁰ และถึงแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะป่วย เป็นโรคซึมเศร้าแต่ก็ยังมีความสนใจที่จะค้นหาคำรู้ สอดคล้องกับการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอาการสงบ มีพฤติกรรมที่แสดงถึงความพยายามในการดูแลตนเองด้วยความตั้งใจใส่ใจและไม่ละเลยต่อการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง¹¹ สำหรับการสวดมนต์ ไหว้พระ และฝากทำบุญตักบาตรทางสื่อสังคมออนไลน์ อธิบายได้ว่า การสวดมนต์ ไหว้พระ เป็นการภาวนาทางศาสนาพุทธอย่างหนึ่ง ทำให้มีสมาธิ จิตใจสงบ ทำให้มีกำลังใจ สามารถ ลดความกลัวได้¹² นอกจากนี้ การทำบุญใส่บาตร เป็นประเพณีที่เชื่อว่าเป็นการสร้างบุญกุศล สามารถกวาดน้ำอุทิศ ส่วนกุศลให้กับผู้ล่วงลับ เจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้เจ็บป่วย ทำให้เกิดความสุขสงบในจิตใจ การเจ็บป่วยหายได้ แต่ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ในปัจจุบันจึงมีการจ้างร้านค้าให้เป็นตัวแทนในการทำอาหารใส่บาตรให้แทน¹³

สำหรับความกลัวตนเองจะติดเชื้อโควิด 19 ไปสู่ครอบครัว อธิบายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้ป่วย โรคซึมเศร้า มักมีบุคลิกภาพหวงใย คิดถึงและสนใจคนมาก และเกิดความรู้สึกผิดง่ายอยู่แล้ว¹⁴ เมื่อมีการระบาดของ โควิด 19 จึงมีความรู้สึกกลัวและเป็นห่วงคนในครอบครัวมากกว่า หากตนเองกลับบ้าน อาจจะเป็นคนนำเชื้อโควิด 19

ไปสู่ครอบครัว จะทำให้ตนเองรู้สึกผิดและอาจเป็นการทำให้เกิดอาการซึมเศร้าเพิ่มขึ้นได้ จึงไม่เดินทางกลับบ้านที่ต่างจังหวัด

การผ่อนคลายอารมณ์ โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ อธิบายได้ว่า เป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ใช้สะดวก สอดคล้องกับการศึกษาพบว่า ในช่วงการระบาดของโควิด 19 นักศึกษามหาวิทยาลัย มีการฟังเพลงผ่านสื่อออนไลน์ และ YouTube เนื่องจากสามารถใช้งานได้ง่าย สะดวก⁸ การเลี้ยงสัตว์ อธิบายได้ว่า แมวเป็นสัตว์เลี้ยงที่ขอบมาคลอเคลีย สามารถเล่าหรือระบายความรู้สึกกับแมว เหมือนเป็นเพื่อน จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลเลี้ยงแมว สอดคล้องกับการศึกษา พบว่า ในช่วงการระบาดของโควิด 19 มีการเลี้ยงแมว โดยส่วนมากเป็นผู้หญิง ร้อยละ 89 การเลี้ยงแมวช่วยลดความรู้สึกซึมเศร้า การต้องแยกตัวอยู่คนเดียว ความโดดเดี่ยว และช่วยเพิ่มความเมตตาตนเอง ความสามารถที่จะทำกิจวัตรประจำวัน การมีเป้าหมายและความหมายของชีวิต และการเผชิญกับความไม่แน่นอน ในสถานการณ์แพร่ระบาดโควิด 19¹⁵

ประเด็นหลัก 2 การปรับตัวต่อการเรียนออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าซึ่งเดิมมักมีปัญหาเรื่องการเรียน ขาดสมาธิ ขาดแรงบันดาลใจในการเรียนอยู่แล้ว เมื่อต้องเรียนแบบออนไลน์ ซึ่งเป็นสิ่งใหม่และพบเจอกับอุปสรรคในการเรียนออนไลน์ อาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดและเครียด ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับตัวที่เหมาะสมโดยการแจ้งอาจารย์ผู้สอนถึงปัญหาสัญญาณอินเทอร์เน็ต ดูวิดีโอการสอนที่บ้านที่ไว้ออนไว้ และมีการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการฟังเพลงจาก YouTube, TikTok และเลี้ยงแมว สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ในช่วงการระบาดของโควิด 19 นิสิตมหาวิทยาลัยมีความเครียดจากการเรียนออนไลน์อยู่ในระดับสูง และมีวิธีจัดการความเครียดจากการเรียนออนไลน์ โดยการทำกิจกรรมที่ชอบทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้¹²

ประเด็นหลัก 3 การปรับตัวต่อการไปรับบริการที่โรงพยาบาล อธิบายได้ว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาก็จะพยายามเผชิญกับปัญหา หาวิธีแก้ไขปัญหานั้น ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา⁵ ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้ เป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีอาการซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง เมื่อเผชิญกับปัญหาการเดินทางไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจตามนัด จึงพยายามหาวิธีแก้ไขปัญหานี้ โดยขอให้เพื่อนช่วยไปส่งหรือใช้บริการจากแอปพลิเคชันรับส่งการเดินทาง สะท้อนถึงผู้ให้ข้อมูลสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้และมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ประเด็นหลัก 4 การปรับตัวด้านสังคม ในช่วงการระบาดของโควิด 19 แม้ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถไปพบเจอเพื่อนได้เหมือนเดิม แต่เป็นยุคที่การติดต่อสื่อสารผ่านทางโซเชียลมีเดียมีการเข้าถึงและใช้ได้อย่างสะดวก ผู้ให้ข้อมูลจึงมีการปรับตัวโดยการใช้การติดต่อสื่อสารผ่านทางโซเชียลมีเดียเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษา พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมีการปรับตัวด้านสังคม โดยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนในลักษณะสื่อสารทางออนไลน์¹⁶

ประเด็นหลัก 5 การปรับตัวด้านความคิดและพฤติกรรม ในการเลือกสนใจดูแลตัวเอง อธิบายได้ว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นมีความสนใจคนรอบข้างมากกว่าตนเอง¹⁴ การระบาดของโควิด 19 ทำให้ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น จึงเกิดการเรียนรู้และปรับตัวด้านความคิดว่า ไม่ได้มีใครมาสนใจและดูแลตนเองได้ตลอดเวลา จึงมีการปรับพฤติกรรมตามมา ด้วยการเลือกที่จะสนใจดูแลตนเอง สำหรับมุมมองการคิดเชิงบวกจากการระบาดของโควิด 19 การระบาดของโควิด 19 ทำให้ใส่ใจในสุขภาพของตนเองเพิ่มมากขึ้น สะท้อนถึงการปรับมุมมองต่อการระบาดของโควิด 19 จากมุมมองการคิดเชิงลบเป็นเชิงบวก สอดคล้องกับการศึกษา การสำรวจการคิดเชิงบวกของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีต่อสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 พบว่า นักศึกษามีการคิดเชิงบวกอันดับที่หนึ่ง คือ การระบาดของโควิด 19 ทำให้ได้มีโอกาสหันมาใส่ใจป้องกันสุขภาพของตนเอง ร้อยละ 70.16¹⁷

ประเด็นหลัก 6 แรงสนับสนุนที่ทำให้สามารถปรับตัวผ่านช่วงการระบาดของโควิด 19 ได้ การได้รับการดูแล ช่วยเหลือ พุดคุย และให้กำลังใจจากครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา และเพื่อนในช่วงการระบาดของโควิด 19 ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีกำลังใจ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความเครียด และอาการซึมเศร้าลดลง สามารถดำเนินชีวิตประจำวัน เรียนหนังสือ ปรับตัวได้ สอดคล้องกับการศึกษา พบว่า การได้รับกำลังใจ พุดคุยระบายความรู้สึก การดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือจากครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษาและเพื่อนจะทำให้อาการซึมเศร้า เครียดลดลง และสามารถปรับตัวผ่านช่วงการระบาดของโควิด 19 มาได้¹⁸⁻¹⁹

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ถึงแม้ว่าในปัจจุบันโรคโควิด 19 จะเป็นโรคประจำถิ่น แต่อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ทำให้เข้าใจถึงการปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้าในช่วงการระบาดของโควิด 19 ซึ่งเป็นภาวะวิกฤตในชีวิต และในอนาคตอาจมีการระบาดของโรคอุบัติใหม่ที่มีลักษณะเช่นนี้เกิดขึ้น ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานแนวทางในการวางแผนดูแลและส่งเสริมให้นิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้ามีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

พัฒนารูปแบบการส่งเสริมให้ครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา และเพื่อนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปรับตัวของนิสิตที่เป็นโรคซึมเศร้า ให้สามารถปรับตัวในช่วงเวลาวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

References

1. Zarowski B, Giokaris D, Green O. Effects of the COVID-19 pandemic on university students' Mental health: a literature review. Cureus [internet]. 2024 [cited 2025 Mar. 20]; 16(2):1-9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38348205/>
2. Zuopeng J, Xuhong J, Ran T, Hazar D. COVID-19: a source of stress and depression among university students and poor academic performance. Frontiers In Public Health [internet]. 2022 [cited 2025 Mar 12];10(41):104-16. Available from: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.898556/full>
3. Krachodnok P, Boonchan F, Thongnopakun S. Mental health literacy and factors related to depression in the situation of coronavirus disease 2019 (COVID-19) among undergraduate students in one university of Chonburi province. Journal of Medicine and Public Health, Ubon Ratchathani University [internet]. 2022 [cited 2024 Nov 13];5(2):125-35. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmpub/article/view/253336> (in Thai)
4. Meuangkhwa P, Klongdee K, Chaniang S. Depression among Thai undergraduate students: the critical role of higher educational institutions. Journal of Nursing, Siam University [internet]. 2021 [cited 2024 Mar 12];21(41):104-16. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/nursingsiamjournal/article/view/244029> (in Thai)
5. Videbeck SL. Psychiatric-mental health nursing. 8th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2020.

6. Samakoses V. The role of educational institutions on the risks of the adaptation. *Journal of Social Sciences and Humanities* [internet]. 2021 Dec. 7 [cited 2025 Mar. 25];47(2):1-6. Available from: <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/255690/173171> (in Thai)
7. Thinpreprem R, Sirijaroonwong U, Silangam W. Knowledge and behavior of students of public health and environmental Huachiew Chalermprakiet University regarding self-care prevention from Novel Coronavirus (COVID-19) [Internet]. 2021 [cited 2025 Apr. 1]. Available from: <https://has.hcu.ac.th/jspui/handle/123456789/2575> (in Thai)
8. Sriksamjak T, Yanawuth K, Sucharitttham K, Larprabang C, Wangsattabongkot P. Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and lifestyle in Thai occupational therapy students: a mixed method study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology And Education*. [internet] . 2022 [cited 2024 Nov 20];12:1682–99. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36421324/>
9. Soontara C, Thanawiroon C, Treepojana R, Srichamnan P, Sadira T. The study of quantity and value of herbal and Thai traditional medicines use in Sunpasitthiprasong hospital [internet]. 2024 [cited 2025 June 12]; 20(2):40–59. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/IJPS/article/view/267291/183528> (in Thai)
10. Wongpiromsarn Y. Mental health and the COVID- 19 crisis in Thailand. *Journal of Mental Health of Thailand* [internet]. 2020 [cited 2024 Dec 2];28(4):280-91. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jmht/article/view/242486/166967> (in Thai)
11. Yingthanathannan P, Uthis P, Upasen R. Lived experiences of patient with major depressive disorder who achieved remission. *Journal of Nursing Research, Innovation and Health* [internet]. 2020 [cited 2024 Nov 18];32(2):55-65. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/CUNS/article/view/254326> (in Thai)
12. Kladsumnaing P, Rattanangam S. Chanting resulting in the quality of life development of Buddhists in Samut Sakhon province. *The Journal of Institute of Trainer Monk Development* [internet]. 2023 [cited 2024 Dec 2]; 6(3):24-34. Available from: <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/tmd/article/view/262477/179280> (in Thai)
13. Visarado PS, Wichuma N. Appropriate food offering of Thai Buddhists at contemporary. *Journal of Roi Kaensarn Academi* [internet]. 2023 [cited 2024 Nov 18];8(2):497-511. Available from: <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JRKSA/article/view/258713> (in Thai)
14. Angkapanichkit J. Life cycle of home, hospital and university: a narrative analysis of Thai student with depression. *The New Viridian Journal of Arts, Humanities and Social Sciences* [internet]. 2022 [cited 2024 Nov. 14];2(1):44-59. Available from: https://so01.tci-thaijo.org/index.php/The_New_Viridian/article/view/255036/169972 (in Thai)
15. Kogan LR, Currin-McCulloch J, Bussolari C, Packman W, Erdman P. The psychosocial influence of companion animals on positive and negative affect during the COVID- 19 pandemic. *Animals* [internet]. 2021[cited 2024 Dec 12];11(7):1-25. Available from: <http://www.mdpi.com/journal/animals>.
16. Chareonrook D. The adaptability of undergraduate students of Rangsit university during the COVID-19. *Journal of Communication Arts Review* [internet]. 2023 [cited 2025 Mar 14];27(1):132-40. Available from: <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jca/article/view/260939> (in Thai)

17. Kaewsom K, Jubklay C, Nilnate N, Thamhiweth N. Positive thinking among university students on pandemic situation of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). PHIKUN Journal [internet]. 2022 Jul. 1 [cited 2025 Apr. 5];20(1):67-8. Available from: <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/Phikun/article/view/260246> (in Thai)
18. Klingthong N, Lertsuwan K, Nunchai K. Predictive factor for the tendency of depression of private university nursing students in Thailand during the Covid-19 quarantine. Singburi Hospital Journal [internet]. 2024 [cited 2024 Nov 22];32(3):B120-6. Available from: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/shj/article/view/266652> (in Thai)
19. Phonrakdee K. Stress and stress management in online learning during the covid-19 pandemic among the music education program students in faculty of Education, Burapha university. Journal of Educational Management [internet]. 2022 [cited 2025 Apr 27];39(105): 298-307. Available from: <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JEMEPTB/article/view/257563/173505> (in Thai)