

การปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล

มัญจวรรณ ลียุทธานนท์, ประ.ด.*¹ กัญฐพร สุชาติพิทย์, พย.ม.¹

ณัฐธิดา ราชโพธิ์² นิรมล จิตรจำนงค์² ปรีณี สองเมือง²

เมย์ลิสชา เกลี้ยงเกล้า² ศุภรัตน์ เพชรรัตน์² สุพรรณษา ประทุม²

บทคัดย่อ

การปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล มีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษาและทักษะการปฏิบัติตามชั้นปี การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-3 วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2564 จำนวน 201 คน เครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่สำหรับนักศึกษาพยาบาล 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านสุขภาพ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ .60-1.00 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการศึกษา พบว่า การปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล โดยภาพรวม อยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=3.91$, $SD=0.80$) การปรับตัวรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านการเรียนรู้ อยู่ในระดับค่อนข้างดี การปรับตัวด้านอารมณ์ อยู่ในระดับพอใช้ จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวระหว่างชั้นปี พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเสริมสร้างการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

คำสำคัญ: การปรับตัว, การดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่, นักศึกษาพยาบาล

วันที่รับ: 19 กันยายน 2565 วันที่แก้ไข: 20 พฤศจิกายน 2565 วันที่ตอบรับ: 19 ธันวาคม 2565

¹ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราญบุรีธานี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

* ผู้ติดต่อหลัก อีเมล: matthawan19@hotmail.com

² นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราญบุรีธานี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Adaptation to the new normal in nursing students

Matthawan Leeyutthanont, Ph.D.*¹ Kantaporn Sukhathip, M.N.S.¹
Nattatida Ratchapho² Niramol jitjumnong² Parinee Songmueang²
Maylisa Kiangklao² Suppharat Petcharat² Suphansa Pratum²

Abstract

The adaptation to the new normal of nursing students plays an important role in the student's development per year and student performance by year. The objective of this descriptive research was to study the new lifestyle adaptation of nursing students. The sample of this research consisted of 201 first to third-year nursing students of Boromarajonani College of Nursing, Academic Year 2021. The research instrument was questionnaire of new lifestyle adaptations for nursing students which included four aspects namely education, social, emotion, and health. The content validity of the questionnaire was 1, the index of consistency was .6-1.00 and Cronbach's alpha coefficient was .86. Descriptive statistic and One-way ANOVA were utilized for data analysis. The results of this research revealed that nursing students had a general adaptation at the almost high level ($\bar{x}=3.91$, $SD=0.80$). The mean score of the new normal adaptation in the subcategory of health aspect, social aspect and education aspect were at almost high level. In addition, the emotion aspect's mean score was at a moderate level. When comparing the mean score of the adaption by year, the results revealed that the adaptations were significantly different at .05. The result of this study can be used as a basic information for enhancing adaptation to the new normal of nursing students in the future.

Keywords: Adaptation, New normal, Nursing Students

Received: September 19, 2022 Revised: November 20, 2022 Accepted: December 15, 2022

¹ Lecturer, Boromarajonani College of Nursing, Suratthani, Faculty of Nursing Praboromarajchanok Institute

* Corresponding author E-mail: matthawan19@hotmail

² Senior Nursing Students, Boromarajonani College of Nursing, Suratthani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

บทนำ

จากการที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรค COVID-19 มีการแพร่กระจายไปเกือบทุกประเทศทั่วโลก ทำให้มีผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมากและเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้เป็นโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก (pandemic) และประเทศไทยได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่ออันตรายตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ที่ต้องเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคอย่างเข้มงวด สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต และแนวปฏิบัติที่คนในสังคมเคยปฏิบัติกันอยู่อย่างที่ผ่านมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ที่แตกต่างจากเดิม ภายใต้มาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ที่เรียกว่า “new normal” หรือวิถีชีวิตใหม่ หรือพฤติกรรมวิถีชีวิตปรกติใหม่ หมายถึง วิธีคิด วิธีการเรียนรู้ วิธีการสื่อสาร วิธีปฏิบัติ และจัดการกับการใช้ชีวิตแบบใหม่เกิดขึ้นหลังจากการเปลี่ยนแปลง ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบัน (พิรพัฒน์ ใจแก้วมา, 2563) ลาซารัสและโฟลคแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้กล่าวว่า การปรับตัว (adaptation) จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบของร่างกายส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรู้คิด (cognitive aspect) จะทำการประเมินสถานการณ์คุกคาม เพื่อจัดการกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ การปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่นี้ เป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับมาตรการการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่ การทำงานจากที่บ้าน (work from home) การทำกิจกรรมด้านธุรกิจและการใช้บริการต่างๆ การใช้บริการทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข และการเรียนการสอนผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์หรือระบบออนไลน์ เป็นต้น (สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน, 2564) โดยเฉพาะด้านสถาบันการศึกษาได้มีการปรับแนวปฏิบัติของสถานศึกษาเพื่อรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค มีการปรับเปลี่ยนลักษณะการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมต่างๆ วิธีการวัดประเมินผล และจัดสภาพแวดล้อมตามมาตรการที่กำหนด (สมนึก เลิศสุโภชนวิชัย, อาริยา กล่อมกลิ่นสุข, ณัฐทิชา หงษ์สามสิบหก, กรรณิการ์ เจริญไทย, และจริยา ดาหนองเป็ด, 2564) ซึ่งผู้เรียนต้องปรับตัวสู่การเรียนรู้ที่อาจยังไม่คุ้นเคย มีการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ (study from home) และต้องปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อรองรับภาวะการเปลี่ยนแปลงภายใต้การดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสราษฏร์ธานี เป็นสถาบันการศึกษาพยาบาล ได้ส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติตามมาตรการและการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ฉบับที่ 11) โดยนักศึกษาใช้ชีวิตที่บ้าน และมีการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ของชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในแต่ละด้าน พบว่า การปรับตัวในด้านสุขภาพ นักศึกษาส่วนใหญ่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี และปฏิบัติตามมาตรการดังกล่าว ได้แก่ การเว้นระยะห่างกับบุคคลในครอบครัวบ้าง ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน ล้างมือเมื่อมีการสัมผัสสิ่งของต่างๆ มีการสังเกตอาการ และตรวจอุณหภูมิเมื่อเข้าไปในสถานที่ต่างๆ รวมทั้งการรับประทานอาหารที่บ้าน สำหรับด้านการเรียนการสอน นักศึกษามีความวิตกกังวลในการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ ซึ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาที่กำลังปรับตัวเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา มีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการเรียนการสอน และความเป็นอยู่ที่มีความแตกต่างกับมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษาจำเป็นต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมาก ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เป็นปีที่เริ่มต้นการเข้าสู่วิชาชีพ มีการทำงานร่วมกันเป็นทีม เรียนรู้การวางแผนการทำงาน มีการนำสิ่งที่ศึกษามาไปประยุกต์ใช้ โดยฝึกฝนและเรียนรู้จากการทำหัตถการพื้นฐานทางการพยาบาลเพื่อใช้ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีการเรียนการสอน

ในรายวิชาที่เฉพาะทางและมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น มีการเรียนและนำความรู้ไปใช้โดยการวิเคราะห์กรณีศึกษา เพื่อวางแผนการพยาบาล การเรียนรู้การให้การพยาบาลผู้ป่วยผ่านวิดีโอ และประชุมแลกเปลี่ยนความรู้ในรูปแบบออนไลน์ นักศึกษาจะต้องเกิดการเรียนรู้ให้ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนักศึกษาแก้ปัญหาโดยการปรึกษาเพื่อนๆ และอาจารย์ผู้สอน ส่วนการปรับตัวด้านสังคม นักศึกษามีความสัมพันธ์และทำกิจกรรมร่วมกับบุคคลในครอบครัว การร่วมกิจกรรมต่างๆ ในวิทยาลัย และพบอาจารย์ที่ปรึกษาจะใช้สื่อสารทางออนไลน์ สอดคล้องกับการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 มุ่งองค์ประกอบการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านการร่วมกิจกรรม โดยผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน ในด้านการเรียน และด้านอารมณ์ (กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพัน, อุมารณ สุขารมณ, และผกาพรรณ นันทะเสน, 2563) อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลจะต้องปรับตัว ทั้งในด้านสุขภาพ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ ซึ่งนักศึกษาแต่ละชั้นปีอาจมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ที่แตกต่างกัน

การปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ นักศึกษาพยาบาลจะต้องมีแรงจูงใจด้านบวก เป็นผู้ที่มีเหตุผล สามารถเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ถ้ามีอิสระเพียงพอและมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ยอมรับตัวเอง ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง และมีการปรับตัวแบบองค์รวม ทั้งด้านสุขภาพ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ เพื่อรักษา ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในบทบาทหน้าที่ มีกำลังใจและมีความสุขในการเผชิญกับการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ ที่จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษา (Roger, 1976; Lazarus & Folkman, 1984) ในการปรับตัว ด้านสุขภาพ ได้แก่ การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (distancing: D) การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา (mask wearing: M) การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ (hand washing: H) การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ก่อนเข้าสถานที่ต่างๆ (test: T) การลดการแออัด ลดการเข้าพื้นที่เสี่ยง (reducing: R) และการทำความสะอาดพื้นผิว ร่วม (cleaning: c) หรือที่เรียกว่ามาตรการ D-M-H-T-RC (กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ทั้งนี้การปรับตัวด้านการ เรียน นักศึกษาต้องเข้าใจถึงลักษณะการเรียนการสอนด้วยเทคโนโลยีสร้างสรรค์ ที่เป็นระบบผสมผสานทั้งรูปแบบ ออนไลน์และการเรียนกับอาจารย์ผู้สอน ซึ่งนักศึกษาจะต้องจัดหาอุปกรณ์เครื่องมือ เพื่อรองรับการเรียนการสอน และ ต้องกระตือรือร้นในการทำความเข้าใจในสาระการเรียนรู้ และฝึกทักษะการปฏิบัติให้มากขึ้น การปรับตัวด้านสังคม นักศึกษาต้องร่วมกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์มากขึ้น ลดการร่วมกิจกรรมในคนจำนวนมาก และมีการเว้นระยะห่าง ที่เหมาะสม (อานันท์ สีสพิทักษ์เกียรติ, ศิริพร เพียรสุขมณี, พงนา พิชิตปัจจา, และชัยวุฒิ ตั้งสมชัย, 2564) และ การปรับตัวด้านอารมณ์ นักศึกษาจะต้องรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ได้ อย่างไม่ขัดแย้งกับความคิดความรู้สึกของตนเอง หากนักศึกษาสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ได้ จะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์และสังคม รวมถึงการมีศักยภาพต่อการเรียนรู้ได้

จากสภาพปัญหา และความสำคัญในการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัว ในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล ตามแนวคิดของโรเจอร์ และแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Roger, 1976; Lazarus & Folkman, 1984) มาตรการการแพร่ระบาดของโรคระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่สอดคล้องกับการปฏิบัติในสถานการศึกษาพยาบาลของกระทรวงสาธารณสุข (2563) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา ผู้วิจัยจึงได้กำหนดการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล 4 ด้าน ดังนี้ (1) ด้านการเรียน

เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์ การเตรียมความพร้อมในการเรียน การเข้าใจในสาระความรู้ การแก้ไขปัญหาและอุปสรรค การใช้เทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ตในการเรียนรู้ในรายวิชาต่างๆ ได้ (2) ด้านสังคม เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว เพื่อน อาจารย์ การทำบทบาทหน้าที่ได้ตามความเหมาะสมและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในและนอกวิทยาลัยได้ (3) ด้านอารมณ์ เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลหรือความเครียด ควบคุมอารมณ์ อดทนรอคอย มองโลกในแง่ดี การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ปรับและเปลี่ยนตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม และ (4) ด้านสุขภาพ เป็นการปรับตัวเกี่ยวกับสุขภาพ ตามมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ Covid-19 การสวมหน้ากากอนามัย ล้างมืออย่างถูกวิธี สังเกตอาการของตนเอง การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่สะอาดและมีประโยชน์ การเว้นระยะห่างทางสังคม ลดการปฏิสัมพันธ์ในที่สาธารณะ การพักผ่อนนอนหลับ และการได้รับวัคซีน เป็นต้น แม้ว่าปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังตามพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ.2558 ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 แล้วก็ตาม (ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2565, 2565) แต่การศึกษาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาลครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ใช้ในการเสริมสร้างการปรับตัวที่ดีของนักศึกษาทุกชั้นปี และเป็นการเตรียมพร้อมกับการระบาดของโรคอุบัติใหม่อุบัติซ้ำที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาลจำแนกตามระดับชั้นปี

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive research)

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 130 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 139 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 134 คน รวมจำนวน 403 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจากสูตรของ ยามาเน (Yamane, 1973) ได้กลุ่มตัวอย่าง 201 คน แบ่งสัดส่วนตามจำนวนนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้นปีได้ดังนี้ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 65 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 69 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 67 คน รวม 201 คน และดำเนินการวิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling method) โดยนำเลขที่ของนักศึกษามาทำเป็นฉลาก และการจับฉลากเลขที่แบบสุ่มไม่ใส่คืนให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดแต่ละชั้นปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่สำหรับนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม ตามแนวคิดของโรเจอร์ และแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Roger, 1976; Lazarus & Folkman, 1984) มาตรการการแพร่ระบาดของโรคระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ที่สอดคล้องกับการปฏิบัติในสถานการศึกษาพยาบาล ของกระทรวงสาธารณสุข (2563) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา (พีรพัฒน์ ใจแก้วมา, 2563; สมนึก เลิศสุโภชนวิชัยและคณะ, 2564) แบบสอบถาม มี 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำแนกเป็นระดับชั้นปี ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่สำหรับนักศึกษาพยาบาล มีองค์ประกอบ การปรับตัว 4 ด้าน ประกอบด้วย ข้อคำถามด้านการเรียน จำนวน 10 ข้อ ด้านสังคม จำนวน 10 ข้อ ด้านอารมณ์จำนวน 10 ข้อ และด้านสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งหมด 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่ให้เลือกตอบ แบบมาตราประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ เป็นข้อคำถามทางบวก 35 ข้อ และข้อคำถามทางลบ 5 ข้อ ถ้าเป็นข้อคำถามทางบวก 1 หมายถึง ข้อคำถาม ในประโยคตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษาน้อยที่สุด จนถึง 5 หมายถึงข้อคำถามในประโยคตรงกับความคิดเห็น ของนักศึกษามากที่สุด ถ้าเป็นข้อคำถามทางลบ 1 หมายถึง ข้อคำถามในประโยคตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด จนถึง 5 หมายถึง ข้อคำถามในประโยคตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษาน้อยที่สุด ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนด เกณฑ์การแปลผลระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่สำหรับนักศึกษาพยาบาล (กนกพร เรื่องเพ็ญพูน, สุตา รongเมือง และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2554) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.40 - 5.00 หมายถึง มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ได้ดี

ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.39 หมายถึง มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ค่อนข้างดี

ค่าเฉลี่ย 2.60 - 3.49 หมายถึง มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ได้พอใช้

ค่าเฉลี่ย 1.70 - 2.59 หมายถึง ค่อนข้างปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ไม่ได้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.69 หมายถึง ไม่สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ไม่ได้

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทำการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ 2 ส่วน ดังนี้

(1) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านการปรับตัว 5 ท่าน ได้แก่ แพทย์ พยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค อาจารย์พยาบาลด้านกิจการนักศึกษา อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยพยาบาล และอาจารย์พยาบาลด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ได้เท่ากับ 1 และค่าดัชนี ความสอดคล้องของเนื้อหากับจุดประสงค์ (index of item objective congruence; IOC) ได้เท่ากับ .60-1.00 และ นำมาปรับภาษาให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะ

(2) ตรวจสอบคุณภาพด้านความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มทดลอง ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .86

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการศึกษาวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาล-บรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี เลขที่การรับรอง 2021/2 เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2564 ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิ

กลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ การเก็บข้อมูล สิทธิในการเข้าร่วมวิจัย การรักษาความลับของข้อมูล และนำเสนอในภาพรวม โดยไม่มีการระบุชื่อผู้ให้ข้อมูลในผลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการศึกษาวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ การวิจัย และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากกลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จึงเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแปลงแบบสอบถามเข้าสู่ระบบออนไลน์ผ่าน google form ส่งให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ระหว่างวันที่ 6-14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 การตอบแบบสอบถามใช้ระยะเวลาตอบ ประมาณ 30 นาที และเมื่อได้แบบสอบถาม ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลจำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นปี และระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่จำแนกตามชั้นปี โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 32.34 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 34.33 และชั้นปีที่ 3 จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33
2. ระดับการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=3.91$, $SD=0.80$) เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า การปรับตัวด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี ได้แก่ การปรับตัวด้านสุขภาพ ($\bar{x}=4.36$, $SD=0.79$) การปรับตัวด้านสังคม ($\bar{x}=4.04$, $SD=0.73$) และการปรับตัวด้านการเรียน ($\bar{x}=3.80$, $SD=0.71$) ตามลำดับ ส่วนการปรับตัวด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}=3.44$, $SD=0.98$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ จำแนกรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง

การปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่	$\bar{x}$	SD	ระดับการปรับตัว
ด้านการเรียน	3.80	0.71	ค่อนข้างดี
ด้านสังคม	4.04	0.73	ค่อนข้างดี
ด้านอารมณ์	3.44	0.98	พอใช้
ด้านสุขภาพ	4.36	0.79	ค่อนข้างดี
รวม	3.91	0.80	ค่อนข้างดี

เมื่อพิจารณารายด้าน และจำแนกตามชั้นปี พบว่า

ด้านการเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=3.93$, $SD=0.66$) รองลงมา เป็นชั้นปีที่ 1 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=3.81$, $SD=0.71$) และชั้นปีที่ 2 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=3.67$, $SD=0.76$) ตามลำดับ

ด้านสังคม นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=4.11$, $SD=0.73$) รองลงมา เป็นชั้นปีที่ 3 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=4.07$, $SD=0.65$) และชั้นปีที่ 2 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=3.94$, $SD=0.79$) ตามลำดับ

ด้านอารมณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=3.54$, $SD=0.85$) รองลงมา เป็นชั้นปีที่ 2 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}=3.44$, $SD=1.00$) และชั้นปีที่ 3 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x}=3.34$, $SD=1.10$) ตามลำดับ

ด้านสุขภาพ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=4.48$, $SD=0.73$) รองลงมา เป็นชั้นปีที่ 1 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=4.35$, $SD=0.78$) และชั้นปีที่ 2 ค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($\bar{x}=4.24$, $SD=0.85$) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ จำแนกรายด้าน และจำแนกตามชั้นปี ของกลุ่มตัวอย่าง

การปรับตัว	ด้านการเรียน		ด้านสังคม		ด้านอารมณ์		ด้านสุขภาพ	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
ชั้นปีที่ 1	3.81	0.71	4.11	0.73	3.54	0.85	4.35	0.78
ชั้นปีที่ 2	3.67	0.76	3.94	0.79	3.44	1.00	4.24	0.85
ชั้นปีที่ 3	3.93	0.66	4.07	0.65	3.34	1.10	4.48	0.73

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาลโดยรวม จำแนกตามชั้นปี (ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3) พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ($F=4.08$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ ของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามชั้นปี ($N=201$)

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	2632.66	2	1316.33	4.08	0.018
ภายในกลุ่ม	63531.33	198	322.49		
รวม	66163.99	200			

เมื่อวิเคราะห์ post hoc โดยเปรียบเทียบพหุคูณ (multiple comparison test) ของคะแนนการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาลตามชั้นปีเป็นรายคู่ ด้วยวิธี Fisher's least significant difference (LSD) พบว่า ชั้นปีที่แตกต่างกันมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($p < .05$) โดยชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ ต่ำกว่าชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปีที่กำลังศึกษา	$\bar{x}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3
		164.06	157.45	165.75
ชั้นปีที่ 1	164.06		6.611*	
ชั้นปีที่ 2	157.45	6.611*		8.299*
ชั้นปีที่ 3	165.75		8.299*	

* $p < .05$

อภิปรายผล

การปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี ทั้งนี้อธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ปรับพฤติกรรม และจัดการกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ของตนเองเพื่อให้กลับสู่ภาวะสมดุลตามปกติ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านร่างกายหรือด้านสุขภาพ โดยการปรับตัวด้านสุขภาพมีการปรับตัวค่อนข้างดี อาจเนื่องจากนักศึกษาพยาบาลสามารถประเมินสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ประกอบกับการมีแรงจูงใจด้านบวก และตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ได้ (Roger, 1976; Lazarus & Folkman, 1984) ได้แก่ การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (distancing: D) การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา (mask wearing: M) การล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ (hand washing: H) การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าไปในสถานที่ต่างๆ ร่วมกับการสังเกตอาการ (temperature: T) การให้ความร่วมมือในการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (test: T) และการติดตั้งและใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ และหมอชนะ (application: A) หรือที่เรียกว่ามาตรการ D-M-H-T-T-A (กระทรวงสาธารณสุข, 2563) สำหรับการปรับตัวด้านสังคม นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและเพื่อนๆ ในรุ่นเดียวกัน มีการร่วมกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ของรุ่นพี่รุ่นน้อง และการเข้าร่วมกิจกรรมของสถาบันและนอกสถาบันผ่านระบบออนไลน์ ได้รับการศึกษาทั้งด้านวิชาการและการใช้ชีวิตจากอาจารย์ที่ปรึกษา สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวเพื่อรักษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลในบทบาทหน้าที่ทางสังคม นอกจากนี้การปรับตัวด้านการเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลมีประสบการณ์ในการเรียนระบบออนไลน์มาแล้ว และมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวในการเรียนได้ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ทนงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ, ณิชนันท์ ศิริไสยาสน์, และโชติ บดีรัฐ (2563) พบว่า คนไทยต้องปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ทั้งในการทำงานและการเรียนที่บ้าน และใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารให้มากขึ้น ส่วนการปรับตัวด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลจะต้องวางแผนในการใช้ชีวิต และเรียนระบบออนไลน์ที่บ้านตลอดทั้งวัน รวมถึงการร่วมกิจกรรมและการสอบออนไลน์ หรือการฝึกประสบการณ์เชิงวิชาชีพ เพื่อเตรียมความพร้อมในการ

ปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเหนื่อยล้า และรู้สึกอึดอัดใจต่อการปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ ดังนั้นนักศึกษาจะต้องปรับตัววิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและวิธีจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกในการใช้ชีวิตแบบใหม่และปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบัน (อวาทิพย์ แว, 2563)

สำหรับชั้นปีที่กำลังศึกษาแตกต่างกัน มีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 และ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เป็นปีที่เริ่มต้นการเข้าสู่วิชาชีพ มีการทำงาน ร่วมกันเป็นทีม เรียนรู้การวางแผนการทำงาน มีการนำสิ่งที่ศึกษามาไปประยุกต์ใช้ โดยฝึกฝนและเรียนรู้จาก การทำหัตถการพื้นฐานทางการพยาบาลเพื่อใช้ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน เมื่อให้นักศึกษากลับไปใช้ชีวิตที่บ้านและ เรียนในรูปแบบออนไลน์ นักศึกษาจะต้องปรับตัว และต้องเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น อาจทำให้นักศึกษาเกิดความวิตก กังวลและมีความเครียดได้ ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 อาจมีความคุ้นเคยกับการเรียนการสอนและร่วม ทำกิจกรรมของวิทยาลัยในรูปแบบออนไลน์มาแล้ว ทำให้เข้าใจถึงรูปแบบการเรียนการสอน และนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มีการเรียนการสอนระบบออนไลน์ตามปกติ และใช้ชีวิตที่บ้านตั้งแต่เปิดภาคการเรียน ซึ่งยังไม่พบปัญหา การปรับตัวในช่วงปีแรก ดังนั้นการเตรียมความพร้อมการเรียนระบบออนไลน์ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา ของรายวิชาแต่ละชั้นปีที่นักศึกษาต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ได้ตลอดเวลา (Wallace, 2020) รวมถึงการมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการและการใช้ชีวิตที่ให้คำปรึกษา แนะนำ และดูแล ช่วยเหลือ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวเพื่อรองรับภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงภายใต้การดำเนินชีวิต แบบวิถีใหม่ได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ อยู่ในระดับค่อนข้างดี ซึ่งควรได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น โดยมีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมการปรับตัวในดำเนินชีวิต แบบวิถีใหม่ ทั้งด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านอารมณ์

2. ข้อมูลจากการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางดูแลช่วยเหลือ เพื่อให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวในสถานการณ์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา และการดูแลช่วยเหลือในการใช้ชีวิต พร้อมทั้งมีการติดตามนักศึกษาเป็นรายบุคคล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับผลการติดตามการปรับตัวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหลังสถานการณ์โควิด-19 ในด้านอารมณ์ หรือสุขภาพจิต และผลกระทบที่เกิดขึ้น

2. ควรศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร เรืองเพิ่มพูน, สุตา ร่องเมือง และพัชรินทร์ นันทจันทร์. (2554). ลักษณะการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล. *รามธิบดีพยาบาลสาร*, 17(3), 478-492.
- กรรณิการ์ แสงสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพัน, อุมารณณ์ สุขารมณ, และผกาพรรณ นันทะเสน. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 83-97.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คู่มือการปฏิบัติตามมาตรการผ่อนคลายกิจการและกิจกรรมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 สำหรับประเภทกิจการและกิจกรรมกลุ่มที่ 4 และ 5*. กรุงเทพฯ: อักษรกราฟิกแอนดีไซน์.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2559). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2565 เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง. (2565, กันยายน 19). *ราชกิจจานุเบกษา* เล่มที่ 139 ตอนพิเศษ 223 ง, หน้า 2.
- ทงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ, ณิชนันท์ ศิริไสยาสน์, และโชติ บดีรัฐ. (2563). New normal วิถีชีวิตใหม่และการปรับตัว-19: การงาน การเรียน และธุรกิจ. *วารสารการบริหาร การปกครองและนวัตกรรม*, 4(3), 263-278.
- พีรพัฒน์ ใจแก้วมา. (2563). *การศึกษาพฤติกรรมการดำรงชีวิตแบบปกติใหม่ของประชาชนชาวไทยระหว่างวิกฤตโควิด-19 ที่ปรากฏในสื่อออนไลน์* (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน. (2564). *ชีวิตวิถีใหม่ (new normal)*. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2565, จาก <http://www.tosh.or.th/Covid-19/index.php/new-normal>
- สมนึก เลิศสุโภชนิษฐ์, อาริยา กล่อมกลิ่นสุข, ณัฐธิชา หงษ์สามสิบหก, กรรณิการ์ เจริญไทย, และจริยา ดาหนองเปิด. (2564). *แนวทางปฏิบัติการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(COVID-19) ในสถานศึกษา* [EPub]. จาก http://e-lib.ddc.moph.go.th/pdf/material_990/material_990.pdf.
- อวาทิพย์ แว. (2563). COVID-19 กับการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในวันนี้. *วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ*, 35(1), 24-29.
- อานันท์ สิริพิทักษ์เกียรติ, ศิริพร เพียรสุขมณี, พจนา พิชาติปัจจา และชัยวุฒิ ตั้งสมชัย. (2564). *COVID-19 Response Research* โครงการวิจัยถอดบทเรียนการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: ศูนย์นวัตกรรมการสอนและการเรียนรู้มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, United States: Spring Publishing.
- Roger, C.R. (1976). *Client-Center Therapy*. London: Redwood Burn Limited.
- Wallace, J. (2020). The new normal. *Citizens and the State in Authoritarian Regimes*, 31–58. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190093488.003.0002>
- Yamane, T. (1973). *Statistics, An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.