

## ประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด-19

Received: 24 August 2022

Revised: 30 August 2022

Accepted: 31 August 2022

วิลาวณีย์ กล้าแรง<sup>1</sup> จุฬารัตน์ หัวหาญ<sup>1</sup>,  
อารยา จิรมนัสวงศ<sup>1</sup>, รุจิสร สุระถาวร<sup>2</sup>,

## บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล ในการเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้ให้ข้อมูลหลักคือนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแนวทางสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับการเผชิญเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาเพื่อพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ประกอบไปด้วย (1) "เผชิญหน้าตรง ๆ อย่างเลี่ยงไม่ได้" ด้วยเห็นประโยชน์จากวิกฤติ จึงเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส เปลี่ยนความสะเทือนใจเป็นแรงผลักดัน และมีความสุขแม้อยู่ในความยากลำบาก (2) "อุปสรรคที่ถาโถมคือเงินทอง และเรียนกับของที่จับต้องไม่ได้" ความขัดสนและความยากลำบากมากกลับเป็นพลังในการสู้ชีวิต รู้จักคิดไตร่ตรอง รู้จักประหยัด เรียนสำเร็จได้จากสถานการณ์จำลองและเรียนออนไลน์ (3) "วัคซีนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันภัยให้รอดและปลอดภัย จิตสาธารณะช่วยประสานน้ำใจให้สังคมรอด" สังคมต้องการการดูแลพึ่งพาอาศัยกัน เมื่อนักศึกษาได้รับวัคซีนและมีความรู้ นักศึกษาได้รู้พร้อมอาสาและแบ่งปัน (4) "มีครอบครัวช่วยเป็นหลัก จับให้มั่นที่จะสู้กันต่อ" ครอบครัวมีความสัมพันธ์และส่งผลดี พลังที่ได้จากครอบครัวทำให้เผชิญปัญหาไปได้ มีความสุข ตั้งใจเรียนผลการเรียนดีขึ้น

**คำสำคัญ :** ประสบการณ์ชีวิต, นักศึกษาพยาบาล, โควิด-19

## Lived Experiences of Nursing Students in Facing with the Pandemic of COVID-19

Wilawan Klaraeng<sup>1</sup>, Chularat Howham<sup>1</sup>,Araya Jiramanasawong<sup>1</sup>, Rujison Surataworn<sup>2</sup>,

## Abstract

The purpose of this qualitative research was to study the life experiences of nursing students during the COVID-19 pandemic. Key informants were Twenty nursing students of Boromarajonani College of Nursing, Surin, Instrument was a semi-structure interview regarding life experiences during the COVID-19 pandemic. Data were collected by in-depth interview. Content analysis were using to describe the findings.

The findings were as follows. Live experiences of nursing students during the COVID-19 pandemic composed of four theme. (1) "Facing in front without avoiding": benefits could have observed from this pandemic; thus, a crisis could be changed into an opportunity, an extreme hardship could be changed into powerful force leading to the happiness among the difficulty. (2) "The hurdles that come down are gold and silver, learning with intangible things: difficulty and hardship could be observed as the life power lead to the critical thinking and learn how to save. Simulated learning and online learning are the learning strategies leading to the succeed. (3) "Vaccines strengthen the immunity to survive and be safe, Public spirit helps to harmonize society to survive": during the pandemic society depend on and need help, students got the vaccination and gain knowledge then they can share and volunteer. (4) "Family acting as the core pillar and hold the hands for keep going.": during the limitation, the family bonding was the best resource that strengthen the coping leading to the happy and better learning achievement.

**Keywords:** experience, nursing student, COVID-19

<sup>1</sup> Corresponding author: พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ สถาบันพระบรมราชชนก

\*Corresponding author, E-mail: wilawan@bcnsurin.ac.th

## บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นำมาสู่มาตรการการป้องกัน ควบคุมการแพร่ระบาด โดยรัฐบาลไทยได้มีนโยบายเร่งด่วนให้ทุกภาคส่วนร่วมมือกัน มีการตั้งศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) ซึ่งได้ดำเนินมาตรการต่าง ๆ เช่น การรณรงค์ให้สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ พกแอลกอฮอล์เจล และเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) 1-2 เมตร แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดที่ยังเกิดในวงกว้าง คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบให้ปิดสถานศึกษา และปิดองค์กรหรือหน่วยงานที่มีสมาชิกองค์กรจำนวนมาก เนื่องจากมีโอกาสที่สัมผัสใกล้ชิดกันส่งผลต่อการเพิ่มจำนวนผู้ติดเชื้อได้ แม้สถานการณ์การระบาดค่อย ๆ ลดลงโดยลำดับ แต่ก็มีภาวะระลอกใหม่ อีกอย่างรุนแรง จำนวนผู้ติดเชื้อ และผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นรายวัน (New High) เกินกว่าระบบสาธารณสุขจะรับไหว ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต สังคม และเศรษฐกิจชาติอย่างรุนแรง อย่างไรก็ตามจากวิกฤตการณ์ครั้งนี้ ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่เกิดความตระหนักถึงการป้องกันตนเองและบุคคลรอบข้างให้ปลอดภัย อีกทั้งช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวดีขึ้น เพราะได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันที่บ้าน รวมถึงได้แสดงออกถึงความรัก ห่วงใย ใส่ใจกันมากขึ้น<sup>2</sup> อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นการฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม คอลัมน์สามัญสำนึกในประชาชาติธุรกิจได้เขียนให้เห็นว่าโควิด-19 จัดระเบียบชีวิตและสังคมได้เพราะมนุษย์กลัวตายจึงยอมทุกอย่างให้สถานการณ์ผ่านพ้น กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น เหตุการณ์ในครั้งนี้แสดงให้เห็น “พลังสามัคคี” ที่ดีที่สุดในประวัติศาสตร์ได้ทำให้ทุกกิจกรรมหยุดชะงัก สิ่งใหม่ อะไรใหม่ ๆ กำลังเกิดขึ้น พฤติกรรม “ออนไลน์” แทบจะตอบโจทย์ทุกข้อ ทั้งสะดวกและลดต้นทุน(สมถวิล ลีลาสุวัฒน์, 2563)<sup>16</sup> เช่นเดียวกันกับนายแพทย์ประทีป ธนกิจเจริญ<sup>9</sup> เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ได้บอกไว้ในทางที่มีมิติยังมีแสงสว่าง มีการมองเห็นผลกระทบด้านบวกจากวิกฤติโควิด-19 คือ 1) ทำให้เห็นศักยภาพของระบบสาธารณสุขไทย ว่ามีความพร้อมกับการตั้งรับทำงานเชิงรุกและการควบคุมการระบาด 2) ทำให้เห็นประชาชนปรับตัวจาก “การตื่นกลัวกลายเป็นการตื่นรู้” เกิดการเรียนรู้ครั้งใหญ่ของประชาชน ที่จะรับมือกับการระบาด การดูแลตัวเอง การเว้นระยะห่างทางสังคม 3) ธรรมนูญของประชาชนในการสู้ภัยโควิด-19 โดยประชาชนได้มีการออกมาตรการของตัวเองในการจัดการกับโรคระบาดที่เกิดขึ้น ซึ่งมีทั้งมาตรการที่ล้อตามมาตรการของรัฐ และการทำมาตรการของตัวเองในชุมชน เพื่อป้องกันกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อ เช่น ผู้สูงอายุ กลุ่มเด็กเล็ก กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พร้อมกับการมีมาตรการดูแลทางสังคม การตั้งโรงงาน การดูแลกันเรื่องความมั่นคงทางอาหาร ซึ่งธรรมนูญเหล่านี้สามารถยกระดับเป็นธรรมนูญรับมือภัยพิบัติและป้องกันโรคระบาดอื่น ๆ ได้ ถือเป็นพัฒนาการของชุมชนที่สำคัญยิ่งและ 4) ทำให้สังคมตระหนักมากขึ้นในเรื่องการกระจายอำนาจให้ผู้ว่าราชการจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นับว่าทุกวิกฤติมีโอกาสเสมอ

จึงน่าสนใจว่า ในการระบาดของโควิด-19 ระลอกใหม่ในระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ.2563-ตุลาคม พ.ศ. 2564 แต่ละคนต้องเผชิญกับอะไรบ้าง อย่างไร โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่ต้องหยุดเรียน หรือเรียนออนไลน์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ได้มีประกาศให้นักศึกษาเลื่อนการฝึกภาคปฏิบัติออกไป นักศึกษาบางส่วนต้องกักตัวเนื่องจากสัมผัสผู้ติดเชื้อ หรือเป็นผู้เสี่ยงสูง ให้ทุกชั้นปีมีการเรียนออนไลน์ จากการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการนักศึกษาระบุว่านอกจากจะมีอุปสรรคการเรียนที่ยากลำบากมากขึ้นและการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพลดลงแล้ว บางครอบครัวมีสมาชิกในครอบครัวติดเชื้อ ส่งผลกระทบทำให้ต้องกักตัว หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อเกิดเป็นความเครียดและความวิตกกังวล นักศึกษาส่วนหนึ่งเกิดความท้อและท้อใจ ท่ามกลางความยากลำบากเหล่านี้ นักศึกษาสามารถเผชิญปัญหาอย่างไร จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญกับโควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาลเลย โดยเฉพาะที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ มีนักศึกษาทั้งจากประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้าน มีประสบการณ์ชีวิตในการเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างไร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในการเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ตลอดจนศึกษาถึงเส้นทางแห่งความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรคในการเรียนและการใช้ชีวิต เพื่อเป็นการสร้างองค์ความรู้ในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคของการเรียนและการใช้ชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดที่เทียบเคียงกัน

## วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มี ใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีวิทยาการศึกษาประสบการณ์ชีวิตและเรื่องเล่า (Life experiences and Narrative Approach) ประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์จำนวน 338 คน กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลจำนวน 20 คน จากการคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ให้ข้อมูลจากแบบสำรวจประสบการณ์ชีวิตฯ โดยกำหนดเกณฑ์คัดเลือกดังนี้ 1) มีประสบการณ์ชีวิตทั้งทางบวกและทางลบ บรรยายถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาและครอบครัวเป็นอย่างมากหรือมีบทเรียนที่เป็นประโยชน์

เครื่องมือวิจัยคือ แนวทางสัมภาษณ์เป็นแบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับการเผชิญเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ข้อคำถามย่อยอาจเกิดขึ้นขณะเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้สัมภาษณ์สอบถามต่อเนื่องจนได้ข้อมูลเชิงลึกที่สามารถพรรณนาประสบการณ์ชีวิตในช่วงการเผชิญเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้ก่อนเริ่มเก็บข้อมูลจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ช่วงระยะเวลาการเก็บข้อมูลคือ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยตนเองโดยคำนึงถึงหลักจริยธรรม และผ่านการอบรมหลักสูตรจริยธรรมงานวิจัยในมนุษย์เบื้องต้น จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ซึ่งจัดโดยสถาบันวิจัยแห่งชาติ (วช.) และได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ (รหัส P-EC 7-03-64) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participant Observation) และการบันทึกข้อมูลด้วยการเขียน บันทึกเสียง โดยผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักก่อนดำเนินการบันทึกเสียง ทั้งนี้จะไม่มีการบันทึกชื่อ หรือกล่าวถึงชื่อผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา โดยการวิเคราะห์เพื่อสร้างเรื่องเล่า (Narrative Analysis) โดยการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล แยกแยะเป็นหมวดหมู่ ติความ และนำเสนอด้วยการบรรยายแบบเล่าเรื่อง

## ผลวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 20 คน เป็นชาย 3 คน หญิง 17 คน ส่วนใหญ่อายุ 19-24 ปี มีอายุ 28,33 และ 34 ปีอย่างละ 1 คน อาศัยอยู่กับครอบครัว ภูมิลำเนาจังหวัดสุรินทร์เป็นส่วนใหญ่ ส่วนจังหวัดอื่นๆ เช่น บุรีรัมย์ หนองบัวลำภู ชัยภูมิ ตาก สมุทรปราการ มหาสารคาม และกำแพงเพชร (นักศึกษากำแพงเพชรไทยได้และอาศัยอยู่ที่หอพักตลอด) นักศึกษาเรียนสำเร็จตามจุดประสงค์ของแต่ละชั้นปีทุกคนเพราะอาจารย์ได้ปรับการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ มีการปรับเปลี่ยนตารางและวิธีฝึกภาคปฏิบัติ ในการศึกษาประสบการณ์ชีวิตและเรื่องเล่าของนักศึกษาพยาบาล ขอนำเสนอ ดังนี้

### 1. "เผชิญหน้าตรง ๆ อย่างเลี่ยงไม่ได้"

นักศึกษาจำเป็นต้องเรียนให้จบตามหลักสูตร ตามโปรแกรมที่วิทยาลัยจัดให้ใหม่อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในการเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 อันหนักหน่วงเช่นนี้ จึงเป็นทั้ง "ปัญหาอุปสรรค" และเป็นทั้ง "โอกาสหรือความท้าทาย" (Challenge) แล้วแต่จะเลือกมุมมอง เมื่อนักศึกษาตั้งสติได้เร็วจะมองปัญหาเป็น "โอกาส" และจะใช้สติปัญญาในการสื่อสารและการเผชิญกับความยากลำบาก ทำให้ปรับตัวได้ดี มองเห็นประโยชน์จากวิกฤติ เช่น การช่วยงานบ้าน ทำสวนครัว ออกกำลังกาย การจัดการเวลา การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและมีการรวมกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

ในช่วงแรก ๆ ของการระบาดนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องหยุดเรียน ภายหลังจากเรียนออนไลน์อยู่บ้านมีปัญหาเกี่ยวกับสัญญาณอินเทอร์เน็ตบ้างเรียนไม่เข้าใจบ้าง บางเนื้อหาเรียนออนไลน์ไม่ได้ เช่น ภาคทดลอง การฝึกภาคปฏิบัติมีการปรับเปลี่ยนตารางใหม่ และปรับวิธีการฝึกหรือเรียนจากสถานการณ์จำลองเสมือนจริง เพื่อให้มีความปลอดภัย ต่อมาเมื่อมีการระบาดระลอกใหม่ก็มีปัญหาล้ำ ๆ เดิม แต่นักศึกษาส่วนใหญ่เรียนรู้และปรับตัวได้ดีขึ้น และได้เข้ามาอยู่ภายในวิทยาลัย โดยมีการคัดกรอง ATK ก่อนเข้าหอพักทุกราย แต่ก็มีนักศึกษาบางคนสัมผัสผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงต้องกักตัว 14 วัน แต่สุดท้ายผล RT-PCR ก็ปกติตลอด บางคนติดเชื้อจากที่อื่นส่งผลกระทบต่อครอบครัวและแหล่งฝึกมากพอสมควร แต่ยังไม่พบการระบาดภายในวิทยาลัย มีเพียงติดเชื้อจากที่อื่นบ้างประปราย ด้านการเรียนการสอนมีทั้งเรียนแบบออนไลน์และแบบเผชิญหน้า (Onsite) ตามสถานการณ์การระบาด การฝึกภาคปฏิบัติได้ปฏิบัติตามมาตรการของแหล่งฝึกโดยเคร่งครัด เช่น ตรวจ ATK ก่อนขึ้นฝึกทุกสัปดาห์ สวมหน้ากากอนามัย 2 ชั้น สวมหมวกตัวนอน สวมเฟซชิลด์ นักศึกษาที่ฝึกจิตเวชสนทนากับผู้ป่วยจิตเวชโดยใช้ฉากอะครีลิกกัน และนักศึกษาไม่ได้รับอนุญาตให้ดูแลผู้ป่วยที่ยังไม่ทราบผล RT-PCR บางโรงพยาบาลต้องให้นักศึกษาตรวจ RT-PCR ก่อนขึ้นฝึก และให้สวมหมวก หน้ากากอนามัย เฟซชิลด์ และใส่เสื้อกันฝน เป็นต้น บางตึกนักศึกษาไม่สามารถเข้าฝึกได้เนื่องจากมีผู้ป่วยจำนวนมากติดเชื้อโควิด-19 และทางโรงพยาบาลได้เปิดเป็นหอผู้ป่วยรวม (cohort ward) ห้องแยกโรค (isolation room) และโรงพยาบาลสนาม (field hospital) เพื่อรองรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 พยาบาลต้องสวมชุด PPE เข้าไปให้การพยาบาลและไม่อนุญาตให้นักศึกษาเข้า อาจารย์ได้ปรับเปลี่ยนตารางและกิจกรรมการฝึก เช่น การทำกลุ่มบำบัด ให้นักศึกษาแสดงเป็นผู้ป่วยจิตเวช การนำกรณีศึกษาของปีการศึกษาที่ผ่านมาให้นักศึกษาเรียนรู้ และทำการสอนในคลินิกทุกหัวข้อ เป็นต้น

#### 1.1 คนฉลาดจะเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

เชื่อว่าโควิดจะเป็นวิกฤติอย่างเฉียดเป็นโอกาสดี ๆ ก็มี อยู่ที่ว่าวิธีคิดและการปฏิบัติ มีความตึงเครียดเกิดขึ้นมากมาย บางครอบครัวมีความสัมพันธ์กันดีขึ้นได้อยู่ด้วยกันมากขึ้น ได้ช่วยกันทำงานบ้าน มีการทำกิจกรรมกับครอบครัวด้วยกัน กินข้าวด้วยกันทุกมื้อ มีความสุข บางคนตั้งใจเรียนมากขึ้น

ผลการเรียนดีขึ้น บางครอบครัวคุณแม่ทำอาหารมาส่งลูกทุกวัน ช่วยให้ก้าวทันเทคโนโลยีได้มากขึ้นและเร็วขึ้นด้วย ซึ่งตรงกับการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ทั้งรูปแบบการเรียนการสอน การใช้ชีวิต การส่งงาน การประชุมต่าง ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ มีการค้นคว้าด้วยตัวเอง การเข้าถึงสื่อที่ทันสมัย และช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น สถานการณ์ช่วยสอนให้นักศึกษาหลายคนรู้จักคิดและไตร่ตรองก่อนการใช้จ่าย รู้จักประหยัด ที่ต้องประหยัดเพราะครอบครัว รายได้ลดลง แต่ทุกคนก็พยายามปรับตัว เอาตัวรอด หลายคนทำได้ คิดถึงประโยชน์ที่ได้รับ เป็นแบบอย่างที่ดี น่าชื่นชม ได้รู้ว่าบุคคลสามารถเรียนรู้ การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต นับเป็นความฉลาดในการเอาตัวรอด รู้จักเรียนรู้ เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ดังตัวอย่างสัมภาษณ์

“จากที่แยกย้ายกันไปทำงาน ก็ได้อยู่ด้วยกันมากขึ้น ได้ช่วยทำงานบ้านด้วยกัน มีการทำกิจกรรมกับครอบครัวด้วยกัน กินข้าวด้วยกันทุกมื้อ มันมีความสุขมากค่ะ”(Student4/5)

“สิ่งที่พวกเราทำตอนนี้ก็เพื่ออนาคตของเรากับครอบครัว หนูจึงพยายามตั้งใจเรียน ดึงสติตั้งสมาธิให้จดจ่อกับการเรียนในช่วงนี้ให้ได้มากที่สุดค่ะ”(Student3/1)

“เป็นผลดีครับ ทำให้มีอะไรหลายอย่างเปลี่ยนแปลงและทำให้ก้าวทันเทคโนโลยีได้มากขึ้นและเร็วขึ้นด้วยครับ ซึ่งตรงกับการศึกษาในศตวรรษที่ 21 ทั้งรูปแบบการเรียนการสอน การใช้ชีวิต การส่งงาน การประชุมต่าง ๆ ทำให้ได้เกิดการเรียนรู้ มีการค้นคว้าด้วยตัวเอง การเข้าถึงสื่อที่ทันสมัย และช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น ซึ่งผมว่ามันเป็นผลดีครับ”(Student3/3) ยังมีความดีงามต่ออีก

“หาส่วนลดและสั่งอาหารกับเพื่อนหลายคนค่ะ ซึ่งเพื่อนก็ประสบปัญหาทางการเงินกันทุกคนค่ะ ดิที่แอฟฟิเคชั่นสั่งอาหารมีส่วนลดให้ค่ะ มีส่วนลดบ่อยค่ะ ทำให้ช่วยประหยัดได้เยอะค่ะ แต่หนูว่าการเกิดปัญหาแบบนี้ในชีวิตมันก็เป็นสิ่งที่ดีเหมือนกันนะค่ะ เหมือนช่วยสอนให้เรารู้จักคิด และไตร่ตรองก่อนการใช้จ่าย รู้จักประหยัดด้วยค่ะ ส่วนตอนนี้สถานการณ์ครอบครัวดีขึ้นแล้วค่ะอาจารย์ เพราะพี่ได้ไปทำงานแล้วค่ะ หนูไม่ได้เครียดอะไรแล้วค่ะ มันเป็นความกังวลในระยะสั้น ๆ ค่ะ”

“เพื่อนๆช่วยกัน support กันเองค่ะอาจารย์ กลุ่มเรียนเก่งคอยถาม คอยช่วย หนูก็ผ่านความหมด energy มาได้... แต่พอสอบเสร็จปัญหานั้นหมดไป ปัญหาใหม่ก็มา คือ พวกหนูนอนไม่เอนกันทุกคนเลยค่ะอาจารย์”นักศึกษาฉลาดเอาตัวรอดได้ด้วยการรวมกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

“สิ่งที่พวกเราทำตอนนี้ก็เพื่ออนาคตของเรากับครอบครัว หนูจึงพยายามตั้งใจเรียน ดึงสติตั้งสมาธิให้จดจ่อกับการเรียนในช่วงนี้ให้ได้มากที่สุดค่ะ” (Student3/1)

“การเรียนออนไลน์ทำให้พวกเราเหมือนกันค่ะ ตอนหนูอยู่ที่บ้านเมื่อเรียนเสร็จแล้วหนูก็ได้ช่วยเหลือคุณแม่ทำงาน ได้ทำงานบ้านหลายอย่าง ทำให้พ่อกับแม่ไม่เหนียวมากค่ะ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ปลูกผักสวนครัว เล่นกีฬาออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็น เล่นแบดมินตัน เตะฟุตบอล เป็นต้น (Student2/3) สะท้อนว่าได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่ามากขึ้น รู้จักดูแลสุขภาพป้องกันตนเอง รู้จักช่วยงานบ้าน รู้จักจัดการเวลาในการเรียนมากขึ้น มีการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมากขึ้น การเข้าถึงสื่อการสอนที่ทันสมัยมากขึ้น รู้จักป้องกันและรักษาความสะอาดมากขึ้น ได้อยู่กับตัวเองได้ทำอะไรใหม่ๆ

## 1.2 คนตีเปลี่ยนความสะเทือนใจเป็นแรงผลักดัน

บางครั้งสถานการณ์วิกฤติโรคระบาดก็มีเหตุการณ์ทำให้นักศึกษาบางคนเกิดการเข้าใจผิดกับอาจารย์ถึงขั้นทำให้สะเทือนใจ แต่ที่สุดกลับกลายเป็นแรงผลักดันให้เธอตั่งใจเรียน ตั้งใจสอบสภาให้ผ่าน บางคนคุณแม่และคุณแม่มไม่ได้ไปทำงานหลายเดือนแต่ครอบครัวก็สามารถค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ ครอบครัวมีความสามารถในการปรับตัว

“หนูมีเรื่องอยากจะเล่าให้ฟังนะแค่เรื่องเล่าเฉยๆนะค่ะ หนูถือว่าเป็นแรงผลักดันให้กับหนูมาก ๆ ค่ะ ช่วงโควิดช่วงแรก ๆ นี้แหละค่ะ คือทางบ้านหนูก็เข้าใจว่าช่วงนี้เรียนออนไลน์ก็คงจะยังไม่ต้องจ่ายค่าเทอมแน่ ๆ เพราะคาดว่าการศึกษาของไทยก็น่าจะยังไม่ต้องจ่ายก่อน หนูเลยไปทำเรื่องผ่อนผันกับอาจารย์ท่านหนึ่งในวิทยาลัย ด้วยความที่เราคิดว่า เรายังเรียนออนไลน์อยู่ ไม่ได้เรียนที่วิทยาลัย ค่าชิตคงยังไม่มี เลยคิดว่ารอกลับมาเรียนที่วิทยาลัยค่อยจ่าย หรือ รอทางสถาบันพระบรมราชชนกออกมาชี้แจงค่อยจ่าย เลยทำเรื่องผ่อนผัน แต่กลายเป็นว่าอาจารย์ท่านนี้ได้พูดถึงคุณพ่อคุณแม่ของหนูเลย พูดถึงเรื่องหนูว่า “ทำให้ได้ทุนแล้วไม่จ่ายค่าเทอม” (มีเยอะกว่านี้ค่ะ ขอเล่าแค่นี้) เรื่องนี้ทำให้หนูรู้สึกสะเทือนใจเล็กน้อย และเสียใจที่อาจารย์พูดแรงเกินไป มันทำให้หนูอยากผลักดันตัวเองอย่างมาก สักวันหนึ่งหนูต้องได้ดี และจะมอมย้อนกลับมาว่าเคยเจออะไร สุดท้ายนี้หนูก็จะตั้งใจเรียน ตั้งใจสอบสภา ให้ผ่าน เพื่อตัวหนูเองและครอบครัวที่น่ารักของหนูค่ะ ขอขอบคุณค่ะอาจารย์”(Student4/5)

“ผมอาศัยอยู่กับคุณตา คุณยายและน้องครับ คุณพ่อกับคุณแม่ไม่ไปทำงานต่างจังหวัดครับ ฐานะทางบ้านก็พอมีพอกินครับอาจารย์ ท่านก็มีผลกระทบบ้างครับช่วงโควิด เพราะสถานที่ทำงานของท่านเขาปิดช่วงโควิดครับ เลยทำให้ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ไม่ได้ไปทำงานหลายเดือน เพิ่งได้เริ่ม

ทำงานช่วงต้นเดือนกันยายนปี 64 นี้เองครับ ผมว่าทางครอบครัวก็ค่อยๆ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ครับอาจารย์ เช่น จัดการรายรับรายจ่าย ปล่อยให้ น้อยลง แต่ก็ไม่ได้ให้ต่อครอบครัว”(Student2/6 )

### 1.3 คนมีความสุข มีความสุขได้แม้อยู่ในความยากลำบากมาก

บางครอบครัวไม่มีรายรับเลย มีแต่รายจ่ายจริง ๆ ทำให้นักศึกษาเครียดมาก แต่การเรียนออนไลน์ที่บ้านสามารถประหยัดได้มาก ได้เจอหน้า คุณพ่อคุณแม่ เจอสิ่งที่ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้นได้พูดคุยหรือเล่นกับน้องกับสัตว์เลี้ยงที่บ้าน สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษารู้จักขยันประหยัดและระมัดระวัง ในการใช้ชีวิตซึ่งเป็นที่มาของความเข้มแข็ง คนมีความสุข สามารถมีความสุขได้แม้อยู่ในความยากลำบากยากจน

“พอคิดว่าตอนนั้นเป็นเหตุการณ์ที่ปี 4 ได้กักตัวค่ะอาจารย์ แล้ววิชาเรียนทั้ง PMC บริหาร และชุมชน ต้องเรียนออนไลน์แล้วมันยากมากค่ะ ทั้งวิจัยภาษาอังกฤษขั้นสูงค่ะ หนูก็เลยท้ออยู่ช่วงหนึ่งเพราะมันเหนื่อย เรียนก็ไม่รู้เรื่อง และงานเยอะค่ะ มีรีเทิร์นด้วย แต่พอหนูเคลียร์งานหมดหนูก็ โลงค์อาจารย์ ไม่มีเครียดแล้วค่ะ แสบปีค่ะ ครอบครัวหนูก็โทรหาเล่าเรื่องโควิดที่บ้านให้ฟังตลอดค่ะ ก็รู้ว่าที่บ้านก็เป็นห่วงเราค่ะ” (Student4/3)

“การเรียนออนไลน์ที่บ้านสามารถประหยัดได้มากค่ะ แต่จะเห็นได้ว่าอุปสรรคก็เยอะเช่นกันสำหรับตัวหนูแล้ว ทางด้านการเงิน คุณแม่ก็จะ กุ้ยืมจากโครงการของธนาคารค่ะ ช่วงที่มีโครงการมาให้เกษตรกรกุ้ยืม และที่บ้านช่วงต้นปีก็จะปลูกพริก ปลูกข้าวโพดในสวนค่ะ พอช่วงเดือนเมษา- พฤษภาคมก็พอได้เก็บขายเป็นรายได้ให้ครอบครัว ช่วงนั้นก็ถือว่าเป็นรายได้หลักของครอบครัวเลยคะ เพราะคุณแม่ก็ไม่สามารถไปทำงานได้ ช่วงมีการระบาดของโรค จึงทำแค่การปลูกพริกคะที่พอเป็นรายได้ให้กับครอบครัว การเล่าเรียนหนูก็จะบริหารเงินทุนของสสจ.คะ ในการจ่ายค่าทอมและ ค่าอาหารการกิน เพื่อที่จะช่วยทางบ้านประหยัดให้ได้มากที่สุด จนมีบางครั้งคุณแม่เคยถามหนูว่า “เสียใจไหมที่เกิดเป็นลูกคนจนแบบแม่” หนูตอบ คุณแม่ไปเลยว่า “หนูไม่เสียใจเลยสักนิดที่ได้เกิดเป็นลูกแม่..” “การที่เราไม่มีอะไรสักอย่างมันยิ่งทำให้เราต้องพยายามทำให้มากขึ้น เพื่อที่จะได้สิ่งนั้น มา หากวันหนึ่งเราประสบความสำเร็จ เราจะภูมิใจในตัวของตัวเองมากที่สุดที่เราอดทนจนผ่านอุปสรรคตรงนั้นมาได้ ทุกวันนี่หนูให้กำลังใจตัวเองด้วยการบอก กับตัวเองทุกครั้งว่า “อดทนคือคนเก่ง” และ “ความพยายามไม่เคยทรยศใคร” “หนูขอบพระคุณอาจารย์มาก ๆ นะคะ ที่ให้หนูได้ร่วมเล่าประสบการณ์ ในครั้งนี้ ซึ่งหนูไม่เคยเล่าเรื่องนี้ให้ใครฟังเลยคะ มันทำให้หนูตระหนักได้ว่า “ลำบากกว่านี้ก็เคยผ่านมาแล้ว ช่วงนั้นยังผ่านมาได้ ถ้าต่อไปเจออุปสรรค อะไรเราก็ต้องผ่านมันไปให้ได้เช่นกันคะ”(Student2/1)

### 2. "อุปสรรคที่ถาโถมคือเงินทอง และเรียนกับของที่จับต้องไม่ได้"

ความขัดสนและความยากลำบากของการเรียนและการใช้ชีวิต ก่อเกิดเป็นพลังในการสู้ชีวิต นักศึกษาหลายคนรู้จักคิดและไตร่ตรองก่อน การใช้เงิน รู้จักประหยัด ส่วนการหยุดเรียน การเรียนรู้จากสถานการณ์จำลองและการเรียนออนไลน์ แม้จะทำให้นักศึกษาเครียด แต่ก็ยังเป็นประสบการณ์ ที่สามารถผ่านมาได้ด้วยดี นักศึกษาบางคนได้เล่าถึงความเครียดทั้งเรื่องเรียนเชิงเล่าไปบนไปถึงปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ นานา บางคนถึงกับเครียดทั้งเรื่อง เรียนและปัญหาทางครอบครัวที่รายได้ไม่เพียงพอ ผู้ปกครองบางคนตกงาน บางคนต้องทำงานเสี่ยงต่อการติดโควิด การเรียนออนไลน์บางครั้งบางวันก็ ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต เช่น ช่วงฝนตก โดยรวมแล้วชีวิตมีความยากลำบากมาก มีบางคนถึงกับหลังน้ำตาขณะผู้วิจัยสัมภาษณ์ บางคนมีความเครียด เพราะวิทยาลัยไม่อนุญาตให้กลับบ้าน บางคนออกไปทางบริโภคน้ำหนักเพิ่ม อาหารการกินก็ไม่ค่อยดี เพราะส่วนใหญ่สั่งอาหารฟาสต์ฟู้ดหรือสั่งจาก โรเตอร์ซึ่งราคาค่อนข้างแพง ทำให้รู้สึกเครียดเรื่องเรียนและการใช้ชีวิตประจำวันที่ยากขึ้น ชีวิตส่วนใหญ่วนลูปอยู่แต่หน้าจอบคอมพิวเตอร์อย่างเดียว ไม่มีเวลาพักผ่อน ปวดตา ปวดหลัง รู้สึกอึดอัดกับการใส่แมสตลอดเวลา ทำให้สวิตขึ้น ตัวอย่างการบอกเล่าถึงปัญหา “อุปสรรค”ในการเรียนและการใช้ชีวิต เช่น

“หนูต้องสั่งอาหารทางโรเตอร์ตลอดเลยคะ ราคาแพงกว่า เงินก็ยังไม่พอใช้จ่าย พ่อแม่หนูก็ตกงาน ครอบครัวขาดรายได้บ้านหนูลำบากมาก ค่ะ” “หนูไม่เคยเล่าให้ใครฟัง เมื่อหนูเล่าให้อาจารย์ฟัง หนูก็รู้สึกเบาแล้วค่า” (Student4/4)

“การเรียนแย่งสำหรับหนูคือช่วงที่เรียนออนไลน์ที่บ้านคะอาจารย์เป็นช่วงของปี 3 เรียนสุดแล้วมันต้องทำจริง ๆ แต่เรายังไม่เคยแม่แต่จะ ได้จับอุปกรณ์เลยสักครั้ง แต่ได้จับจริง ๆ วันไป RVD เลย แต่หนูก็ทำได้ที่อยู่คะ เพราะครอบครัวหนูก็ให้กำลังใจและตัวหนูเองก็รู้สึกเหมือนจะ กระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น แต่ยอมรับว่าตอนเรียนภาคทฤษฎีทำให้หนูไม่ค่อยได้ตั้งใจเรียนเท่าไร เพราะมันมีหลายอย่าง ด้วยความที่รู้ว่ามันจะมีการบันทึกอยู่แล้ว เลยปล่อยละเลยไป แต่ความเป็นจริงนั้น เราก็มไม่ได้กลับไปทบทวนทำให้หนูเสียความรู้ในบางส่วนนั้นไป หนูคิดว่าต่อไปถ้ามีเรียน ออนไลน์ควรตั้งใจมากกว่านี้ หนูว่าควรเปิดกล้องเรียน เพราะถ้าเปิดมันก็เหมือนสะท้อนให้เห็นตัวเองคะว่าตั้งใจเรียนไหม มันเหมือนเป็นการบังคับ ตัวเองให้ตั้งใจเรียนคะ ส่วนการทำงานหนกอย่างไบบ้าง ก็น่าจะเป็นเรื่องการเปลี่ยนบริบทในการใช้ชีวิตคะ หนักในที่นี้ น่าจะเรื่องเรียนคะ เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของตัวหนูที่ต้องมาเรียนออนไลน์คะ แต่ก็ถือว่าไม่หนักเท่าไรคะอาจารย์พอปรับได้ สมัยอยู่ปี 3 ต้องรีเทิร์นวิชาสถิติ การสอน

ปฏิบัติออนไลน์ ก่อนข้างจะทำให้หนูเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติได้ยาก รวมถึงต้องเดินทางไปกลับเพื่อสอบปฏิบัติ แต่ในทางการเรียนทฤษฎีไม่ค่อยมีผลสักเท่าไรค่ะ”(Student4/5)

“แต่ที่จริงแล้วตอนนี้ก็ไม่ได้เครียดอะไรค่ะ ส่วนตัวหนูคิดว่ามันเป็นความกังวลค่ะ ต้องบอกก่อนว่าหนูมีคุณแม่ คุณแม่ และพี่ชาย 2 คนที่ช่วยส่งเงินให้ในแต่ละเดือนค่ะ แต่ในช่วงที่โควิดรอบนี้ที่มันหนักมาก ๆ ส่งผลให้พ่อกับแม่ไปทำงานไม่ได้ รายได้ลดลง แต่รายจ่ายมันคงเดิม การโทรคุยเล่าให้ฟังเราก็กังวลอย่างนี้ค่ะ ทุกคนได้รับผลกระทบหมดเลย มันเลยทำให้หนูกังวลค่ะ เรื่องที่สำคัญที่สุดคือเรื่องเงินค่ะ ทั้งค่ากิน ค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน ค่าเทอม ค่าใช้จ่ายมันเยอะค่ะ วิทยาลัยก็ไม่อนุญาตให้ออกไปข้างนอกได้ทุกวัน ก็ต้องสั่งอาหารการกิน และขั้นต่ำก็อยู่ที่ 50 บาท ซึ่งปกติซื้อที่ร้านถูกกว่ามากค่ะ 35-40 เป็นราคาที่รับได้ ร้านข้าวคุณป้าที่มาขายในวิทยาลัย กินไม่อิ่ม ส่วนตัวหนูทานบางวัน รู้สึกว่า โขเดียมเยอะมากค่ะ “ในตอนนี่การปรับตัวก็คือหาส่วนลดและสั่งกับเพื่อนหลายๆคนค่ะ ซึ่งเพื่อนก็ประสบปัญหาทางการเงินกันทุกคนค่ะ ดีที่แอปพลิเคชันสั่งอาหารมีส่วนลดให้ มีส่วนลดบ่อย ทำให้ช่วยประหยัดได้เยอะ แต่หนูว่าการเกิดปัญหาแบบนี้ในชีวิตมันก็เป็นสิ่งที่ดีเหมือนกันนะค่ะ เหมือนช่วยสอนให้เรารู้จักคิดและไตร่ตรองก่อนการใช้จ่าย รู้จักประหยัดด้วยค่ะ ส่วนตอนนี้สถานการณ์ครอบครัวดีขึ้นแล้วค่ะอาจารย์ เพราะพี่ได้ไปทำงานแล้วค่ะ หนูไม่ได้เครียดอะไรแล้วค่ะ มันเป็นความกังวลในระยะสั้นๆค่ะ”

“เรื่องที่หนูเครียดส่วนใหญ่น่าจะมาจากเรื่องเรียนค่ะอาจารย์และเวลาฝึกปฏิบัติงานที่อยู่ในช่วงโควิด ทำให้หลายๆบริบทเปลี่ยนไปและต้องมีการปรับตัวใหม่ค่ะ หนูเข้าใจว่าทางวิทยาลัยมีมาตรการในการป้องกันโควิด เพื่อให้นักศึกษาทุกคนปลอดภัยค่ะ แต่การที่มีมาตรการกักตัวห้ามไม่ให้ออกไปไหน ๆ เลย ทำให้หนูเครียดค่ะอาจารย์ ซึ่งหนูและเพื่อนๆมีความเครียดสูงมากในระหว่างกักตัวและเรียนไปด้วย วิธีการเผชิญปัญหาของหนูมีการพูดคุยกับเพื่อน มีการดูซีรีส์หรือผ่อนคลายต่างๆ แต่บางครั้งหนูรู้สึกว่าไม่ได้ผลเท่าที่ควรค่ะ ยังมีความเครียดอยู่เนื่องจากมีปัจจัยกระตุ้นหลายๆอย่าง บางครั้งหนูก็รู้สึกว่าการเผชิญความเครียดของหนูไม่ดีเท่าที่ควรค่ะ” (Student4/6)

“ดีตรงที่หนูได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวในการใช้ชีวิตจากที่ได้ออกไปไหนได้ก็งดออกไปไหนอยู่แล้วค่ะ ส่วนเรื่องลำบากก็จะเป็นการหารายได้ของคุณพ่อกับคุณแม่ซึ่งเศรษฐกิจช่วงนี้ทำให้ของแพงขึ้น ผู้ปกครองก็ต้องหาเงินมาให้ อยากจะขายของแต่ก็ขายไม่ได้ แต่เนื่องจากที่บ้านหนูเป็นชนบทสามารถปลูกอะไรรับประทานได้ ผู้ปกครองก็คอยบอกให้ประหยัดในการใช้จ่ายเงิน ผลที่ได้ก็คือผู้ปกครองสามารถปรับได้และตัวหนูเองก็ปรับตัวด้วย สามารถใช้เงินได้พอในแต่ละเดือนค่ะ”(Student4/1)

“หนูเข้าใจโรค เข้าใจมาตรการประเทศนะค่ะ และก็เข้าใจมาตรการวิทยาลัยที่เพื่อความปลอดภัยของพวกหนูนะค่ะ พวกหนูอยู่แต่ในหอพักออกไปไหนไม่ได้เลยมันเครียดมากค่ะ...”

เธอล่าพรั่งพรู สัมผัสได้ถึงความสุขความยากลำบากของพวกเธอ เด็กบางคนเล่าว่าครอบครัวขาดรายได้ เพราะตลาดนัดถูกปิด ครอบครัวไม่สามารถไปค้าขายได้ ไม่มีรายได้เข้าครอบครัวเลย “พ่อหนูขายของตลาดนัดค่ะ ช่วงระบาดหนักตลาดนัดปิดไป 3-4 เดือน แต่พอสถานการณ์คลี่คลายตลาดนัดเปิดพ่อกับแม่ก็ไปขาย เพราะชาวบ้านรังเกียจไม่อยากให้คนขายของตลาดนัดอยู่ในหมู่บ้าน แล้วพ่อกับแม่ก็เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านด้วยค่ะท่านไม่ยอมมีปัญหาอยู่กับลูกบ้าน พ่อต้องไปหาปลาในแม่น้ำมูลมาขาย หนูก็เป็นห่วงพ่อกับแม่เพราะน้ำลึกหลายมากหนูกลัวพ่อกับแม่จะจมน้ำค่ะอาจารย์แต่หนูไม่รู้จะทำยังไง..(เธอน้ำตาไหล เสียงเครือและนั่งไปสักระยะ..) แต่ปลาแม่น้ำมูลขายได้ราคาดีก็พอมิเงินส่งให้หนูเรียน และพ่อต้องส่งให้พี่สาวด้วยค่ะ เพราะพี่สาวก็ทำงานไม่ได้เงินเดือนมา 3-4 เดือนแล้ว ปกติพี่สาวทำงานบริษัทที่กรุงเทพฯ พ่อต้องส่งให้พี่สาวใช้จ่ายหนึ่งหมื่นบาทค่ะ พี่สาวหนูเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวมีลูกชาย 1 คนอายุ 14 ปี โชคดีที่ลูกชายของพี่สาวเรียนโรงเรียนประจำของในหลวงรัชกาลที่ 9 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัด...ค่ะ ไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียน” “ที่ให้หลานชายไปเรียนโรงเรียนประจำเพราะที่หมู่บ้านหนูยาเสพติดระบาดหนักมากค่ะอาจารย์ ถ้าหลานหนูอยู่ไม่รอดแน่ ๆ..” จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยเห็นวิกฤติครอบครัว จึงได้พูดคุยให้กำลังใจและช่วยเหลือเบื้องต้นเรื่องอาหาร และเงินจำนวนหนึ่งในการดำรงชีวิต ซึ่งยังดีที่นักศึกษาที่มีคนละครึ่งได้ช่วยประคับประคอง ด้วยความยากลำบากก็ทำให้นักศึกษามีความเข้าใจชีวิตและมีการเรียนรู้การปรับตัวให้อยู่รอด อย่างน่าชื่นชม เพราะเธอได้หุงข้าวและทำอาหารรับประทานเองกับเพื่อนในหอพักเพื่อประหยัดเงิน เรื่องไม่จบแค่นี้เธอล่าต่อถึงแม่ “แม่หนูป่วยกล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรงแม่นานแล้ว พ่อพาแม่ตระเวนรักษาหลายที่มากๆทั้งโรงพยาบาลและทางไสยศาสตร์แต่อาการป่วยของแม่ก็ไม่ดีขึ้น หมอก็ไม่รู้ว่าแม่เป็นโรคอะไร หนูเองก็ไม่รู้จะช่วยพ่อกับแม่ยังไง..”(Student3/5)

นักศึกษาบางคนเป็นห่วงคุณแม่ เธอล่าว่า “บ้านหนูเรื่องที่ลำบากน่าจะมาจากการทำงานของคุณแม่ค่ะอาจารย์ คุณแม่หนูเป็นพยาบาลอยู่โรงพยาบาล... เวลาที่มีคนติดมาก ๆ คุณแม่ก็ต้องไปทำงาน ทำให้เกิดความเครียดค่ะส่วนหนึ่งก็รู้สึกเป็นห่วงแล้วก็ส่งสารคุณแม่ค่ะอาจารย์” (Student4/6)

ที่สุดแล้วสถานการณ์ก็ได้เป็นบทเรียนให้นักศึกษาหลายคนรู้จักคิดและไตร่ตรองก่อนการใช้จ่ายเงิน รู้จักประหยัด ที่ต้องประหยัดเพราะครอบครัวรายได้ลดลง แต่ทุกคนก็พยายามปรับตัวเอาตัวรอด หลายคนทำได้ดี คิดถึงประโยชน์ที่ได้รับ ได้รู้ว่าบุคคลสามารถเรียนรู้การปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

### 3. "วัคซีนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันภัยให้รอดและปลอดภัย จิตสาธารณะช่วยประสานน้ำใจให้สังคมรอด"

การเรียนจากสถานการณ์จำลองโดยที่ไม่ได้ฝึกประสบการณ์กับสถานการณ์จริง อาจส่งผลต่อความรู้และทักษะ แต่แล้วก็มีการมาช่วยเสริมวิทยาลัยจัดหาวัคซีนให้ให้นักศึกษาได้ขึ้นฝึกงาน ได้มาเรียนได้ การได้รับวัคซีนจึงเป็นตัวช่วยนักศึกษาคลายความกังวลได้บ้าง แต่ก็ยังกังวลอยู่ดีเพราะครอบครัวยังได้รับวัคซีนไม่ครบทุกคน และบ้านก็ขายของไม่ค่อยได้ทำให้รายได้ลดลงครอบครัวอยู่ในความยากลำบาก หลายคนกังวลคิดไปต่าง ๆ นานา บางคนกังวลเพราะมีการระบาดในงานศพ บางคนมีความเครียดกลัวว่าจะเรียนจบช้า กังวลว่าวิทยาลัยจะจัดการกับการศึกษาอย่างไร

“ช่วงนี้หนูกังวลลดลงแล้วค่ะอาจารย์ ถึงแม้ว่าสถานการณ์ในช่วงนี้ยังไม่ค่อยดีเท่าไรค่ะ แต่ทางวิทยาลัยได้จัดหาวัคซีนให้นักศึกษาทุกคน และหนูก็ได้รับวัคซีน... เข็มที่ 3 อย่างดีเลยคะอาจารย์ก็ทำให้หายเครียด หายกังวลเลยคะ ถึงแม้ว่าจะฉีดวัคซีนแล้วแต่ก็ยังมียังมีโอกาสติดได้ แต่อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาอาการไม่ให้รุนแรงได้ แต่หนูก็ยังเป็นห่วงคนที่บ้านคะ เพราะยังได้รับวัคซีนไม่ครบทุกคน” (Student3/2)

“สำหรับผมในช่วงแรก ๆ ที่มีการระบาดจนถึงตอนนี้ก็มีความเครียดนะครับว่า จะจบช้าไหม วิทยาลัยจะจัดการกับการศึกษาอย่างไรและจะมีมาตรการอย่างไร ช่วงที่ยังไม่มีวัคซีนครับ และพอมาช่วงที่ 2 ที่มีการระบาดตอนนี้ก็เริ่มปรับตัวได้แล้วครับจากประสบการณ์ในรอบที่ 1 และพอมารอบที่ 3 ก็รู้สึกว่าจะไม่ได้อะไรมาครับเนื่องจากได้รับวัคซีน 3 เข็ม และถ้าเราป้องกันตัวเองและดูแลตัวเองไม่ให้สัมผัส หรืออยู่ใกล้ที่เสี่ยงก็พอครับ” (Student3/3) สะท้อนว่าวัคซีนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันภัยให้รอดและปลอดภัย คลายเครียดให้กับนักศึกษาได้จริง

ขณะโลกเผชิญกับวิกฤติโรคระบาด สังคมต้องการการดูแลทั้งพหุศาสตร์ซึ่งกันและกัน การมีจิตสาธารณะช่วยประสานน้ำใจให้สังคมรอด มีนักศึกษาจำนวนมากเคยเป็นจิตอาสา ช่วยเหลือและแบ่งปัน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่คล้ายๆกันหลายคน เช่น คัดกรองบุคคลที่จะเข้าหมู่บ้าน นำปลาที่หามาได้แบ่งปันกับเพื่อนบ้าน นำอาหารแห้งและของใช้จำเป็นไปใส่ในตู้ปันสุข บริจาคแมส การช่วยเหลือในการฉีดวัคซีน การให้สุศึกษา บริจาคเงินสมทบทุนเพื่อช่วยเหลือคนที่ยากลำบากในสถานการณ์โควิด-19 บริจาคเงินให้กับโรงพยาบาล ทำอาหารไปแจก บริจาคอาหารแห้งของใช้แก่ผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทำบุญให้อาหารสัตว์ ร่วมบริจาคให้สถานสงเคราะห์เด็กกำพร้าบริจาคเงินซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ ช่วยแชร์โพสต์ข้อความของคนที่เดือดร้อนจากสถานการณ์โควิด ฯลฯ เป็นต้น

ปี 3 “เรื่องจิตอาสาที่พอมีครับ ผมไปช่วยคัดกรองบุคคลที่จะเข้าหมู่บ้าน คือจะเป็นในลักษณะของการทำงานร่วมกับผู้นำในชุมชน ช่วยวัดอุณหภูมิของบุคคลที่จะเข้าหมู่บ้าน ไปช่วยคัดกรองคนเข้าออกหมู่บ้านกับพ่อ และนำปลาที่หามาได้แบ่งปันกับเพื่อนบ้าน ครับ”(Student3/3)

“นำอาหารแห้งและของใช้จำเป็นไปใส่ในตู้ปันสุข” “บริจาคเงินสมทบทุนร่วมกับคนในหมู่บ้านเพื่อช่วยเหลือคนที่ ตกอยู่ในสภาวะที่ยากลำบากในสถานการณ์โควิด-19” (Student3/12)

ปี 4 “บริจาคแมสให้คนให้หมู่บ้าน” การบริจาคให้คนที่ลำบาก “การช่วยเหลือในการฉีดวัคซีน การให้สุศึกษา” “แม่ของหนูเป็นอส. ต้องดูแลผู้สูงอายุที่เสี่ยงติดเชื้อที่กลับมาพักที่บ้าน บางครั้งก็ได้ดูแลผู้ป่วยโควิดที่หายแล้วกลับมาพักที่ที่บ้าน” “จิตอาสาให้ความรู้เรื่องโควิด 19”(Student4/8)

ปี 2 “ผู้ใหญ่บ้านเป็นคนคิดทำครัวอาจารย์เรื่อง ทำอาหารไปแจก คือผู้ใหญ่บ้านก็รับบริจาคจากคนในหมู่บ้าน และหมู่บ้านใกล้เคียง อะไรแบบนี้ครัวอาจารย์ และผมก็ไปช่วยจัดอาหารใส่กล่องแล้วก็ไปแจกช่วยกันครับ”(Student2/6)

“เคยช่วยบริจาคเงินให้กับโรงพยาบาลราชวิถี” (Student2/8) “ร่วมบริจาคให้สถานสงเคราะห์เด็กหรือทำบุญให้อาหารสัตว์ที่เลื่อนผ่านบนเว็บไซต์และเป็นเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือได้ ตามกำลังที่เรามี” (Student2/1)

“บริจาคอาหารแห้งให้ผู้ประสบปัญหาหมากกว่า” “การแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้ที่ประสบกับสถานการณ์โควิด-19 ที่ยังไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างทั่วถึงคะ” “บริจาคอาหารแห้งของใช้แก่ผู้ติดเชื้อโควิด” “ผู้นำหมู่บ้านและชาวบ้านบางส่วนรวมถึงผม ได้ทำอาหารไปแจกโรงพยาบาลสนามใกล้เคียง” “ช่วยแชร์โพสต์ข้อความของคนที่เดือดร้อนจากสถานการณ์โควิด ร่วมบริจาคเงินซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์” (Student2/3) ขอขอบคุณที่นักศึกษามีจิตสาธารณะช่วยประสานน้ำใจให้สังคมรอด

#### 4. "มีครอบครัวช่วยเป็นหลัก จับให้มันที่สู้กันต่อ"

เมื่อมีโควิด-19 พลังที่สำคัญคือพลังจากครอบครัว ที่ช่วยให้ทุกคนสามารถเผชิญปัญหาไปได้ บางครอบครัวมีความสัมพันธ์กันดีขึ้นได้อยู่ด้วยกันมากขึ้นจากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยได้มีเวลาให้ครอบครัว

“ช่วงโควิดมาแรกๆ ตอนนั้นก็คือทุกคนกลัวกันหมด กลัวว่าครอบครัวเราจะติดไหม แต่เอาเข้าจริง ๆ กลับทำให้ครอบครัวเรามีความสัมพันธ์กันดีขึ้นค่ะ ทุกคนได้อยู่พร้อมหน้ากันค่ะ จากที่แยกย้ายกันไปทำงาน ก็ได้ช่วยด้วยกันมากขึ้น ได้ช่วยทำงานบ้านด้วยกัน มีการทำกิจกรรมกับครอบครัวด้วยกัน กินข้าวด้วยกันทุกมื้อ มันมีความสุขมากค่ะ จากที่เมื่อก่อนคือต่างคนต่างมีหน้าที่ ทำให้ไม่ค่อยได้มีเวลาให้ครอบครัวค่ะ”(Student4/5)

“คุณแม่หนูทำอาหารมาส่งหนูที่วิทยาลัยทุกวันเลยคะ” (Student2/3)

“มีกำลังใจจากครอบครัวตลอดเลยคะ โดยที่การอยู่วิทยาลัยไม่มีสิ่งเหล่านี้คะ และสิ่งเหล่านี้ได้หายไปนานมาก ๆ หลังจากจบมัธยมปลายมาคะ หนูเลยรู้สึกดีเวลาที่เรียนอยู่บ้านคะ หนูมีกำลังใจเรียน และที่สำคัญผลการเรียนช่วงเรียนออนไลน์ หนูดีขึ้นจากแต่ก่อนมากเลยคะ คุณแม่เอาใจใส่อย่างดี และแม้ว่าหนูมีความสุขที่บ้าน แต่การเรียนอยู่วิทยาลัยก็ไม่ได้ดูแลมากขนาดนั้นคะ สิ่งนี้อำนวยด้านการเรียนรู้ รวมถึงความสะดวกต่าง ๆ ก็มีมากคะ และเพื่อนๆ ก็มีเยอะที่คอยจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก็อบอุ่นอีกแบบคะ”(Student4/2) เธอมีทัศนคติที่ดี

“หนูมีคุณแม่คอย support ตลอดคะ เวลานั่งเรียนหรือทำงานส่งอาจารย์ แม่จะคอยหาของว่างให้ทานตลอด อำนวยทุก ๆ อย่างให้หนู อาหารแม่ก็ทำให้ทานตลอดคะ ถึงเวลารับประทานอาหารก็ไปรับประทาน ไม่ต้องหาอาหารรับประทานเอง ประหยัดหลายอย่างคะ รวมถึงการมีกำลังใจจากครอบครัวตลอดเลยคะ โดยที่การอยู่วิทยาลัยไม่มีสิ่งเหล่านี้คะ และสิ่งเหล่านี้ได้หายไปนานมาก ๆ หลังจากจบมัธยมปลายมาคะ หนูเลยรู้สึกดีเวลาที่เรียนอยู่บ้านคะ หนูมีกำลังใจเรียน และที่สำคัญผลการเรียนช่วงเรียนออนไลน์ หนูดีขึ้นจากแต่ก่อนมากเลยคะ เธอเล่าต่อ “จากที่หนูได้เล่า เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของหนูคะ หลังจากเจอโควิด-19 และได้เรียนออนไลน์อยู่บ้าน แต่การเรียนอยู่วิทยาลัยก็ไม่ได้ดูแลมากขนาดนั้นคะ สิ่งนี้อำนวยด้านการเรียนรู้ รวมถึงความสะดวกต่าง ๆ ก็มีมากคะ และเพื่อนๆ ก็มีเยอะที่คอยจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก็อบอุ่นอีกแบบคะ”(Student4/2)

#### อภิปรายผล

จากผลการศึกษาอิสมาสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

#### "เผชิญหน้าตรง ๆ อย่างเสียไม่ได้"

ที่สุดแล้วนักศึกษาที่ต้องเผชิญหน้าตรง ๆ ต่อการแพร่ระบาดของโควิด-19 อันหนักหน่วงอย่างเสียไม่ได้ คนฉลาดได้เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส คนที่เปลี่ยนความสะเทือนใจเป็นแรงผลักดัน และคนมีความสุข มีความสุขได้แม้อยู่ในความยากลำบากมาก ทั้ง“ปัญหาอุปสรรค” ที่พยายามเรียนรู้และปรับมุมมองให้เป็น“โอกาสหรือความท้าทาย”(Challenge) ต่างก็ถ้าโถมเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย ใครที่ไม่เรียนรู้ก็จะยังอยู่กับความอ่อนแอ แต่อีกหลายคนก่อเกิดเป็นความเข้มแข็งอดทน ซึ่ง นักจิตวิทยา Kobasa, S. C. (1979)<sup>18</sup> กล่าวว่า “ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งทำหน้าที่เสมือนกันชน เมื่อประสบกับภาวะเครียดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความท้าทาย (Challenge) คนที่มีความเข้มแข็งอดทน จะเปลี่ยนความยากลำบากให้เป็นความท้าทาย เผชิญหน้าโดยไม่ได้อึดอัดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่มุ่งที่จะค้นหาความหมายและบทเรียนที่อยู่เบื้องหลังเหตุการณ์เหล่านั้น 2) ความมุ่งมั่น (Commitment) ความความตั้งใจที่จะยึดมั่น ให้มีความสำคัญและคุณค่าในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงโดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น 3) การควบคุมตนเอง (Control) คือ การตระหนักว่าคุณเป็นเจ้าของการกระทำของตนเอง คุณไม่สามารถจัดการกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ แต่คุณสามารถควบคุมอารมณ์และการตอบสนองของตนเองได้ องค์ประกอบทั้งสามของความเข้มแข็งอดทนนี้เป็นคุณสมบัติภายในที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรที่เราจะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในจิตใจและบำรุงรักษาไว้ให้คงอยู่ตลอดช่วงอายุขัยของเรา

การบ่นว่าเป็นปฏิกิริยาแรกๆ ของนักศึกษาส่วนใหญ่เมื่อชีวิตเธอเปลี่ยนไปในทางที่ยากลำบากมากขึ้น สะท้อนว่ามีความรู้สึกเป็นอุปสรรค กลุ่มงานพัฒนาวิชาการและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนินทร์อธิบายว่า จากความหมายของความทุกข์ยาก (Adversity) เป็นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือไม่พึงพอใจ มีผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกอย่างรุนแรง ส่วนใหญ่ไม่เคยพบมาก่อนหรือไม่เคยคาดคิดว่าจะเกิดขึ้น เช่น ประสบภัยพิบัติ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยเป็นโรคร้ายแรง ฯลฯ เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ยากลำบากต่าง ๆ เหล่านี้บุคคลไม่สามารถนำวิธีการจัดการหรือแก้ไขปัญหามาแบบเดิม ๆ มาใช้อย่างได้ผล ส่งผลให้เกิดความเครียดความทุกข์ใจอย่างรุนแรง การบ่นจึงเป็นปฏิกิริยาแรกในการเผชิญที่สะท้อนความเครียดความทุกข์ใจเมื่อคนเมื่อต้องเผชิญกับยากลำบาก การที่คนเหล่านี้ยังสามารถบ่นได้หมายความว่า

ยังมีพลังใจที่พร้อมจะสู้ต่อ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า มีนักศึกษาหลายคนเรียกสติได้เร็ว นักศึกษากลุ่มนี้จะมองปัญหาเป็น “ความท้าทาย” หรือ มองเห็น “โอกาส” ก็จะใช้สติปัญญาในการสื่อสารและการเผชิญกับความยากลำบาก โดยมองเห็นว่าชีวิตเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น ได้ช่วยเหลือพ่อ กับแม่ทำงาน ได้ทำงานบ้านหลายอย่าง ทำให้พ่อกับแม่ไม่เหนื่อยมาก ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ฯลฯ สะท้อนการมีทักษะในการเผชิญปัญหาที่ดี หลายคนสะท้อนว่า ประสบการณ์ตรงทำให้เกิดการเรียนรู้ เช่น “หนูควรตั้งใจเรียนออนไลน์มากกว่านี้ หนูว่าควรเปิดกล้องเรียน..ฯลฯ” สุดท้ายเมื่อนักศึกษาอดทนด้วยดี มันจึงเป็นประสบการณ์เพื่อความดีงามของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากสิ่งที่จะกำหนดว่าเราจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ทุกขยากที่เกิดขึ้นอย่างไรนั้น มาจากวิธีการที่เราใช้ในการเผชิญปัญหา หรือการจัดการกับความเครียด สัมพันธ์กับผลการศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี<sup>10</sup> ที่พบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงลบกับเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ก็พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงจะมีความเครียดต่ำ ซึ่งส่งผลโดยตรงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีของนักศึกษา นั่นคือ เมื่อนักศึกษาเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจทั้งด้านการเรียน หรือการดำเนินชีวิตนักศึกษาที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงก็มีแนวโน้มที่จะสามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความเครียดต่ำ อันส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี รวมทั้งการศึกษาคความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล ของจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ<sup>5</sup> พบว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 50.7) สาเหตุของความเครียดมาจากกิจกรรมด้านการเรียนทั้งหมด ส่วนมากใช้วิธีการจัดการความเครียดทั้ง 3 วิธีในระดับปานกลาง (ร้อยละ 91.8) คะแนนเฉลี่ยความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาแต่ละชั้นปีพบว่าไม่แตกต่างกัน ( $p > .05$ ) เช่นเดียวกับการศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ของวิสุทธิ โฉมจิตต์, นภัสรยอดทองดี, วงเดือน เล็กสง่า และ ปารวีร์ มั่นพิง(2563)<sup>14</sup> พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายความเครียดประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเรียน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ โดยสามารถร่วมกันทำนายความเครียดได้ร้อยละ 30.90 กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดโดยใช้กิจกรรมออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ดูหนัง ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ ปรึกษาพ่อแม่และผู้ปกครอง และสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ตามลำดับ จะเห็นว่าบุคคลล้วนมีวิธีการจัดการกับความเครียดเป็นของตนเองเสมอ

จะอย่างไรก็ตามจากผลวิจัยก็มีทั้งนักศึกษาที่มีความเข้มแข็งทางใจมาก และมีความเข้มแข็งทางใจน้อยหรือมีความอ่อนแอ เพราะไม่ใช่ทุกคนจะสามารถเปลี่ยนความยากลำบากความสะเทือนใจเป็นแรงผลักดันได้ แม้คนที่เข้มแข็งทางใจมากในความเป็นจริงก็ย่อมมีมุมของความอ่อนแอซ่อนอยู่บ้าง การที่นักศึกษาเล่าถึงความสะเทือนใจจากคำพูดครูแม้ว่านักศึกษาจะสามารถเปลี่ยนความสะเทือนใจเป็นแรงผลักดันได้ แต่ก็ทำให้เธอสะเทือนใจและเชื่อว่าทุกคนจะคิดได้แบบนี้ บุคคลไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามพึงระมัดระวังการใช้ชีวิตและการพูดจาให้มาก การใช้ชีวิตพึงใช้สติปัญญา เรียนรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง คิดก่อนที่จะพูดจาท่อออกไป พูดกันดี ๆ ไม่สะเทือนหัวใจต่อกัน หรือไม่รีบด่วนตัดสินใคร トラบที่ยังไม่รู้ข้อมูลทั้งหมดดีพอ หรือตราบที่เรา ยังไม่เคยยืนอยู่ ณ จุด ๆ นั้น ทุกคนเคยกระทำผิดพลาด แต่เมื่อทำผิดแล้วรู้สึกได้ถือว่าเป็นประสบการณ์ ชีวิตคนเราสั้นนักถ้าเราไม่รีบทำสิ่งที่ควรทำแล้ว เราอาจจะเสียใจภายหลัง ไม่ว่าจะมิไควิดหรือไม่ บุคคลก็จะยังคงเจอกับความทุกข์ใจ การเสริมสร้างวัคซีนใจด้วยการเผชิญความทุกข์ยากอย่างเข้าใจชีวิตว่าความทุกข์ของเราจะอยู่กับเราไม่นานและหากเราอดทนด้วยดีมันจะเป็นประสบการณ์เพื่อความดีของเรา เมื่อนั้นความอ่อนแอจะกลับเข้มแข็ง ความกล้าหาญเสียสละอดทนจะเผยความดีงาม “ความทุกข์ที่เกินทน จะหลอมคนให้ทนทาน ยิ่งเพียรยิ่งยาวนานจะหลอมคนให้เกรียงไกร”

### **"อุปสรรคที่ถาโถมคือเงินทอง และเรียนกับของที่จับต้องไม่ได้"**

ความขัดสนและความยากลำบากมากของการเรียนและการใช้ชีวิต ก่อเกิดเป็นพลังในการสู้ชีวิต นักศึกษาหลายคนรู้จักคิดและไตร่ตรองก่อนการใช้เงิน รู้จักประหยัด ส่วนการหยุดเรียน การเรียนรู้จากสถานการณ์จำลองและการเรียนออนไลน์ แม้จะทำให้นักศึกษาเครียด แต่ก็ยังเป็นประสบการณ์ที่สามารถผ่านมาได้ด้วยดี

จากอุปสรรคที่ถาโถมคือเงินทอง และเรียนกับของที่จับต้องไม่ได้ก่อเกิดเป็นพลังในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคของการเรียนและการใช้ชีวิต ทำให้รู้วิธีที่จะผ่านความทุกข์ยากครั้งนี้ไปได้ สัมพันธ์กับบทความของกลุ่มงานพัฒนาวิชาการและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ ราชนครินทร์ที่กล่าวว่า “สิ่งที่เป็นตัวกำหนดชะตากรรมของคุณนั้นไม่ใช่เรื่องของความอดทน แต่กลับเป็นความสัมพันธ์ของคุณที่มีต่อความเป็นจริงต่อตัวคุณเองและต่อคนอื่น วิธีคิด และวิธีการที่คุณจะสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเผชิญกับความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นนั้นเป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่ทุกคนมีอยู่แต่อาจมีมากไม่เท่ากัน ซึ่งความจริงแล้วเราสามารถพัฒนาให้มีมากขึ้นและเพียงพอที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นความยากลำบากไปด้วยดี ด้วยการปรับตัวเองดังต่อไปนี้ 1) **ปรับความคิด** เช่น นักศึกษาได้ปรับความคิดว่า “ช่วงโควิดมาแรกๆ ตอนนั้นก็คือทุกคนกลัวกันหมด กลัวว่าครอบครัวเราจะติด

ใหม่ แต่เอาเข้าจริง ๆ กลับทำให้ครอบครัวมีความสุขสัมพันธ์กันดีขึ้นค่ะอาจารย์ ทุกคนได้อยู่พร้อมหน้ากันค่ะ จากที่แยกย้ายกันไปทำงาน ก็ได้อยู่ด้วยกันมากขึ้น ได้ช่วยทำงานบ้านด้วยกัน มีการทำกิจกรรมกับครอบครัวด้วยกัน กินข้าวด้วยกันทุกมื้อ มันมีความสุขมากค่ะ จากที่เมื่อก่อนคือต่างคนต่างมีหน้าที่ ทำให้ไม่ค่อยได้มีเวลาให้ครอบครัวค่ะ”(Student4/5) สะท้อนการมีความเข้มแข็งทางใจมองเห็นมุมมองประโยชน์ ยอมรับความจริงว่าความทุกข์ยากเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สิ่งที่คาดหวังและตั้งใจจะทำบางอย่างอาจไม่สามารถกระทำได้อาจเนื่องจากมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดได้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา และการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นก็ได้เกิดขึ้นแล้วเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ จัดการกับความคิดอัตโนมัติ การพยายามทำความเข้าใจว่าเราคิดอย่างไรต่อสถานการณ์ทุกข์ยากที่เราไม่รู้ว่าจะมีผลลัพธ์เป็นอย่างไรเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์มาก ถ้าสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นจะพบว่าเราจะมีความคิดอัตโนมัติมากมาย และส่วนใหญ่จะเป็นความคิดลบซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ผ่านกระบวนการของการใช้เหตุผล และไม่เกิดผลดีต่อการแก้ไขปัญหา แต่รับกวนต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ชัดขวางการนอนหลับและการมีสุขภาพกายใจที่ดี เราควรปล่อยวางความคิดอัตโนมัติด้านลบเหล่านี้โดยการฝึกสติสังเกตรับรู้ลมหายใจ พยายามอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อให้มีสติ มองโลกในแง่ดีเข้าไว้ 2) **ปรับอารมณ์ พูดยบายความรู้สึกทุกข์ใจออกมา(บ่นว่า)** อย่าพยายามเก็บกดปิดกั้นความรู้สึกหรืออารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้น ซึ่งมีนักศึกษาหลายคนบ่นว่าออกมาเลยนับเป็นโอกาสที่ดีผู้วิจัยได้รับฟังความทุกข์ใจของนักศึกษา และถ้าหากยังหาใครสักคนที่ยินดีและพร้อมที่จะรับฟังความรู้สึกอัดอั้นตันใจในขณะนั้นไม่ได้ ก็สามารถพูดกับหมา แมว ต้นไม้ พืชผักต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการพูดออกมาดังๆกับตัวเองเมื่ออยู่ตามลำพัง เพราะการพูดเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตใจ คำพูดที่สอดแทรกความรู้สึกออกไปด้วยจะช่วยทำให้ความตึงเครียดทางอารมณ์ลดลง 3) **ปรับการกระทำ** โดยพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเอง คนที่เชื่อมั่นว่าความสามารถในการควบคุมจัดการกับปัญหามีศูนย์กลางจากความเข้มแข็งภายในตนเอง ย่อมผ่านพ้นความทุกข์ยากได้ดีกว่า คนที่คิดว่ามาจากคนอื่นหรือปัจจัยภายนอก ขณะเดียวกันคนที่มีความยึดหยุ่นทางจิตใจจะมองโลกตรงกับความเป็นจริงและเชื่อว่าแม้เราจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่เรายังสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ คงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ผู้คนที่ยังคงติดต่อสื่อสาร มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นย่อมสามารถเผชิญกับช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากได้ดีกว่าคนที่รู้สึกตัวเองโดดเดี่ยวอ้างว้าง และ 4) **แสวงหาความช่วยเหลือ** การแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและเป็นประโยชน์มากในการช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความยากลำบากนี้ไปได้ ดังนั้นการที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์และพบปัญหาของนักศึกษาที่ครอบครัวตึงเครียดและได้ให้การช่วยเหลือเบื้องต้น การช่วยเหลือจากครูจึงนับเป็นทั้งตัวช่วยให้นักศึกษามีกำลังใจและสามารถผ่านวิกฤตินี้ไปได้ในเวลาอันรวดเร็ว

### "วัคซีนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันภัยให้รอดและปลอดภัย จิตสาธารณะช่วยประสานน้ำใจให้สังคมรอด"

รายงานสุขภาพคนไทย ประจำปี 2565<sup>15</sup>: ครอบครัว ไทยในวิกฤตโควิด-19 ส่งผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของคนไทยในหลายมิติ ทั้งพฤติกรรมทางสุขภาพ ชีวิตการเรียน-การทำงาน การเดินทางท่องเที่ยว และความสัมพันธ์ในครอบครัว ผลกระทบเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของเราทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ในเดือนสิงหาคม 2564 เป็นเดือนที่มียอดการระบาดของโควิด-19 สูงสุดสำหรับปีนั้น โดยมีจำนวนผู้เสียชีวิตเฉลี่ย 217 ราย/วัน ผู้ติดเชื้อเฉลี่ย 19,595 รายต่อวัน และเมื่อเทียบสัดส่วนการได้รับวัคซีนครบ Dose ของประชากรไทยกับประเทศเพื่อนบ้านในอาเซียน ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2564 ไทยอยู่ในอันดับที่ 5 ของอาเซียน และมีประชากรไทยได้รับวัคซีนครบโดสร้อยละ 66 ดังนั้น การที่นักศึกษาได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 เสมือนเป็นวัคซีนใจหรือยาคลายเครียด เพราะอย่างน้อยก็มั่นใจได้ว่าช่วยลดความรุนแรงหากเกิดการติดเชื้อทุกคนเริ่มยิ้มได้เพราะทางวิทยาลัยเอาใจใส่ดูแลให้อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักศึกษาทุกคนได้รับวัคซีนครบ 3 เข็มตามเกณฑ์ การที่ไม่เกิดการแพร่ระบาดภายในวิทยาลัยก็เป็นตัวสะท้อนประสิทธิภาพของการปฏิบัติตามมาตรการที่เป็นความดีงามของทุกคน จะอย่างไรก็ตามการรบบกับเชื้อโรคโควิด-19 ยังไม่สิ้นสุด แม้ว่ามีวัคซีนแล้ว แต่ยังคงมีโอกาสติดเชื้อ วัคซีนเพียงช่วยลดความรุนแรง ดังนั้นทุกคนพึงป้องกันปฏิบัติตามหลักการ DMHTTA อย่างเคร่งครัด, D : Social Distancing เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร เลี่ยงการอยู่ในที่แออัด M : Mask Wearing สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา H : Hand Washing ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ T : Testing การตรวจวัดอุณหภูมิและตรวจหาเชื้อโควิด 19 ในกรณีที่มีอาการเข้าข่าย T : Thai Cha Na สแกนไทยชนะก่อนเข้า-ออก สถานที่สาธารณะทุกครั้ง(15 มิ.ย. 2564) A-Application ใช้แอปพลิเคชันไทยชนะ หมอชนะ หมอพร้อม และต่อไปอาจจะมีแอปพลิเคชันใหม่ๆอีกตลอดเส้นทางการต่อสู้กับโควิด-19 ให้สมกับที่เรามีความรู้ที่ถูกต้อง ดังการศึกษาของณัฐวรรณ คำแสน (2564)<sup>6</sup> พบว่าประชาชนในอำเภออุทอง จังหวัดสุพรรณบุรีส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดเชื้อโควิด-19 ในระดับมาก ร้อยละ 80.70 เชื่อมั่นว่าประเทศไทย จะเอาชนะโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ และร้อยละ 83.40 มั่นใจว่าในที่สุดโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 จะถูกควบคุมได้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 99.80 สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน นอกจากนั้นยังพบว่าระดับการศึกษา ความรู้ และทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = .10, .18, \text{ และ } .16$  ตามลำดับ) ขณะโลกเผชิญกับวิกฤติโรค

ระบาด ผู้คนจำนวนมากขาดแคลนสิ่งจำเป็นพื้นฐาน สังคมต้องการการดูแลที่พหุภาคีซึ่งกันและกัน การมีจิตสาธารณะของทุกคนทำให้โลกรอด ทำให้โลกนี้สวยงามน่าอยู่ ขอขอบคุณนักศึกษาผู้มีจิตอาสาทำให้รู้ว่า "จิตกุศลไม่มีวันสูญสิ้น" (Charity is Never Die)

### "มีครอบครัวช่วยเป็นหลัก จับให้มันที่จะสู้กันต่อ"

เมื่อมีโควิด-19 พลังที่สำคัญคือพลังจากครอบครัว ที่ช่วยให้สามารถเผชิญปัญหาไปได้ บางครอบครัวมีความสัมพันธ์กันดีขึ้นได้อยู่ด้วยกันมากขึ้นจากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยได้มีเวลาให้ครอบครัว ได้ช่วยกันทำงานบ้าน มีการทำกิจกรรมกับครอบครัวด้วยกัน กินข้าวด้วยกันทุกมื้อ มีความสุข ทำให้ตั้งใจเรียนมากขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น บางครอบครัวคุณแม่ทำอาหารมาส่งลูกทุกวัน คนที่สามารถเผชิญปัญหาได้ดีส่วนสำคัญมาจากการที่ครอบครัวเป็นหลักให้ความรักความเอาใจใส่เลี้ยงดูลูก การดูแลกันและกันในครอบครัวด้วยทัศนคติที่ถูกต้องช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งไม่ได้เป็นลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนาให้เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยการหมั่นฝึกฝนจิตใจให้คุ้นชินกับการเผชิญกับความยากลำบากในชีวิตประจำวัน เผชิญกับสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เคยพบมาก่อน และพยายามพัฒนายุติธรรมในการเอาชนะอุปสรรคด้วยทัศนคติที่มองเห็นโอกาสในทุก ๆ ปัญหา ประสบการณ์ที่เหนือคำบรรยายของนักศึกษา "อดทนคือคนเก่ง" และ "ความพยายามไม่เคยทรยศใคร" จึงเป็นประจักษ์พยานของความเข้มแข็งและยืดหยุ่นในจิตใจที่นักศึกษาได้รับการปลูกฝังหล่อหลอมจากครอบครัวจนกระทั่งสู้รั้วฟ้าขาวของวิทยาลัยพยาบาลเพื่อร่วมกันบ่มเพาะสานต่อความดีงามฝากไว้ให้โลกนี้ ดังนั้นเมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาใด ๆ ก็ตาม ครอบครัวจึงเป็นเสมือนเสาหลักให้ลูกเสมอ สัมพันธ์กับการศึกษา ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล ของจิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์ และคณะ(2559)<sup>5</sup> ที่พบว่าเมื่อนักศึกษาพยาบาลมีความเครียด ความต้องการความช่วยเหลือลำดับแรก คือครอบครัว (ร้อยละ 59.47) เพื่อน (ร้อยละ 23.20) และ อาจารย์ (ร้อยละ 12.09) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อโควิด -19 ของว่าที่ร้อยตรีหญิงวาริณี โสภางกร พระครูธรรมศุต (สุทธิพงษ์ สุทธิวงษ์) และณัฐชยา กำแพงแก้ว(2563)<sup>12</sup> ที่พบว่า เมื่อผลกระทบที่มีการสั่งให้หยุดชะงักทุกอย่างในสังคมทั่วทุกด้าน จากสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อโควิด -19 การเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ในสถานการณ์แพร่ระบาดนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก ที่ถือเป็นโอกาสที่ดีในการลดช่องว่างความห่างเหินของสมาชิกในครอบครัว พร้อมกับการฟื้นฟูอุปสรรคสำคัญที่เป็นปัญหาระดับประเทศ การตั้งกติกาใหม่ร่วมกันเพื่อรับมือความเปลี่ยนแปลงในการดำรงชีวิตให้ปลอดภัยจากโควิด-19 ด้านสุขอนามัย โดยเฉพาะครอบครัว 3 รุ่น ที่มีผู้สูงอายุ และลูกหลานอยู่ร่วมกัน พ่อแม่ ต้องปลูกฝังให้ความรู้ ความเข้าใจ การดูแลปฏิบัติตัวที่ถูกต้องตาม หลักสุขอนามัย การสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นมากขึ้นของสมาชิกในครอบครัวผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วมกันในครอบครัวจากเวลาที่ได้อยู่ร่วมกันเพิ่มขึ้น และการรักษาสุขภาพจิตใจของสมาชิกในครอบครัวอันเกิดจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ทุกวัน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นโอกาสในการปิดช่องว่างที่เคยห่างหายไปของสมาชิกในครอบครัวชี้ให้เห็นว่าวิกฤติการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ถือได้ว่า ยังมีมิติแห่งโอกาสการเชื่อมความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลง และต้องการปรับตัวอย่างรวดเร็วของสังคมไทยและสังคมโลก

การที่นักศึกษาเกิดมาในครอบครัวยากจนเป็นมาตรวัดคุณค่าแท้ของคนเป็นพ่อแม่ที่ต้องใช้ความพยายามมากแค่ไหนในการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีมีความสุขที่ได้เกิดมาเป็นลูกพ่อแม่ เธอต้องใช้ความพยายามมากแค่ไหนกว่าจะเอาชนะความยากจนและสามารถสอบเข้ามาเรียนพยาบาลได้ ดังนั้นไม่ว่านักศึกษาจะเกิดในครอบครัวเช่นไรการให้ที่ยิ่งใหญ่และยั่งยืนที่สุดของคนเป็นพ่อแม่ คือ การให้ประสบการณ์ตรงในการใช้ชีวิตแก่ลูก ทำให้รู้ว่าทุกชีวิตทุกครอบครัวมีความสามารถในการปรับตัวเสมอ แม้บางครั้งผลวิจัยจะมีภาพสะท้อนหลายครอบครัวพ่อแม่ต้องไปทำงานต่างจังหวัด ฝากลูกไว้กับตายาย ก็ต้องขอบคุณที่ท่านได้มองเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุมอบความไว้วางใจให้ท่านช่วยดูแลลูกหลาน แต่อาจมีหลายคนที่คิดตำหนิตัวด้วยคำตายายหรือพ่อแม่ แต่ในความเป็นจริงเหตุปัจจัยและผลลัพธ์ในแต่ละครอบครัวจะต่าง ๆ กันไป และไม่ว่าผลดีหรือผลร้ายคงไม่ได้เป็นผลจากครอบครัวทั้งหมด เพราะสังคมมีความเกี่ยวโยงเกี่ยวพันกันอย่างแยกกันไม่ออก ขึ้นขมกันดีกว่าอย่าด้อยค่ากันเลย ไม่ว่าเหตุผลจะเป็นเช่นไรก็ตาม แต่อย่างน้อยก็คือความจริงของครอบครัวที่ได้เลือกแล้ว ช่วยกันมองให้เห็นคุณค่าเกิด มองให้เห็นคุณค่าแท้และปัญหาของผู้ที่มีประสบการณ์มากมายของผู้สูงอายุเกิดร่วมโพธิ์ร่มไทรนี้ขออุทิศเหลือเกิน "ขอบคุณที่โลกนี้มีคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย"

สรุปผลวิจัยพบประเด็นสำคัญ คือ 1) ทักษะการเผชิญปัญหาชีวิตที่เข้มแข็งทรงพลังทำให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ นานามาได้ 2) การบริหารจัดการให้มีการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโดยเคร่งครัด การรับวัคซีนป้องกันโควิด-19 ช่วยให้ทุกคนปลอดภัยและลดความวิตกกังวล และ 3) การบริหารจัดการให้เรียนจากสถานการณ์จำลองและเรียนออนไลน์ ช่วยให้นักศึกษาสามารถเรียนสำเร็จตามจุดประสงค์ของแต่ละชั้นปีด้วยดี จึงเป็นจุดเด่นที่ควรพัฒนาต่อยอดให้คุณค่าแท้เหล่านี้คงอยู่กับนักศึกษาพยาบาลสืบไป

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่าหากต้องการให้นักศึกษาเกิดอัตลักษณ์บัณฑิตพยาบาลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาในภาวะวิกฤติที่มีลักษณะเทียบเคียงกับโควิด-19 นั้น การจัดการเรียนการสอน โดยเฉพาะการสอนออนไลน์ ควรมีการตรวจสอบปัญหาและความต้องการการช่วยเหลือหลายๆช่องทาง พร้อมทั้งรับฟังและให้ความช่วยเหลือ ติดตามผลอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเข้าสู่ภาวะสมดุล รวมทั้งควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคเรียนภาคปฏิบัติควรเน้นให้นักศึกษาได้มีโอกาสเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงและปรับตัวทัศนคติให้มีความเข้าใจและยอมรับสถานการณ์ก่อน เพื่อลดอคติเพิ่มความละเอียดอ่อน และมีความเข้าใจถูกต้องครบถ้วน อาจารย์ผู้สอนควรสะท้อนคตินักศึกษาให้มีความเข้าใจสัมผัสคุณค่าแท้ของโอกาสการเรียนรู้ การร่วมด้วยช่วยกันเผชิญปัญหาอุปสรรคให้กำลังใจกันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปด้วยกัน พร้อมทั้งให้นักศึกษาได้มีโอกาสสะท้อนคิดกับผู้บริหาร อาจารย์ผู้สอน อาจารย์นิเทศ อาจารย์พี่เลี้ยงและเพื่อนๆ การสื่อสารกันใช้การชื่นชมความดีงามมากกว่าการบ่นว่า การมองปัญหาอุปสรรคเป็นโอกาสเป็นความท้าทายพร้อมที่จะเผชิญไปด้วยกัน การแข่งขันเป็นการแสดงน้ำใจแม้ไม่มากนักก็แบ่งได้ สามารถแบ่งปันรอยยิ้มหรือแบ่งปันเท่าที่เรามีให้ผู้ที่ มีน้อยกว่า แค่นี้ทุกคนก็จะสามารถก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคนานาไปได้อย่างงดงามทรงคุณค่า

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาวิจัยการพัฒนาารูปแบบการให้บริการสุขภาพในยุควิถีชีวิตใหม่(New Normal) โดยเฉพาะการเข้าถึงบริการในกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้ยากไร้ ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เรื่องเล่าประสบการณ์ที่เปลี่ยนชีวิตเปลี่ยนทัศนคติ เปลี่ยนความอ่อนแอให้กลับเข้มแข็ง ตลอดจนการมีจิตสาธารณะและการคิดเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล นับว่าเป็นปณิธานสูงสุดของการเป็นพยาบาล ซึ่งคุณค่าแท้จะติดตัวนักศึกษาและอยู่คู่วิชาชีพการพยาบาลอย่างยั่งยืนสืบไป

## บรรณานุกรม

1. กัญญ์ฐิตา ศรีภา. (2555). การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความในวิชาชีพพยาบาล. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 4(2), 1-18
2. กองทุนการออมแห่งชาติ. (2563). ชีวิตคิดบวก สู้ภัยโควิด-19.บทความการบริหารความมั่งคั่ง การลงทุน. ฉบับวันที่ 06/05/2563. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2564. เข้าถึงจาก <https://www.nsf.or.th/node/798>
3. กลุ่มงานพัฒนาวิชาการและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนรินทร์. (2562). จะปรับตัวอย่างไร...ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากครั้งนี้ไปได้. เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2564. เข้าถึงจาก <https://nph.go.th/?p=5675>
4. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย(Faculty of Psychology, Chulalongkorn University). (2561). ความเข้มแข็งอดทน - Hardiness. เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564. เข้าถึงจาก <https://www.facebook.com/PsychologyChula/posts/1670881696359570:0>
5. จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์, มัชฌิมา คำมี, จันทร์จิรา นิมสุวรรณ, แชตติมา หมัดอะดัม, ศุภรัตน์ ละเอียดการ และสุชาวดี โสภณ.(2559).ความเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 9(3), 36-48.
6. ณิชฐารณ คำแสน. (2564).ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออุทงจังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*, 4(1), 33-48.
7. นกษา สิงห์วีระธรรม, กิตติพร เนาว์สุวรรณ, ยุพาวดี ชันทบัลลังก์อำพล บุญเพียร, สอาด มุ่งสิน, และ รุ่งอรุณ กระทบกาญจน์.(2561). เอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของสถาบันพระบรมราชชนก ตามการรับรู้ของนักศึกษา อาจารย์ ครูพี่เลี้ยงและผู้ปกครอง. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(1), 60-70.
8. นฤมล จิตรเอื้อ, ประสพชัย พสุนนท์. (2561). การใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยเพื่อการศึกษาการดำเนินการที่เป็นเลิศของสถานศึกษา.*วารสารVeridian E-Journal, Silpakom University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และศิลปะ*.11(2), 18-35.
9. ประทีป ธนกิจเจริญ. (2565). เลขาธิการคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ส่งสังคมไทยหลังโควิด19 ตอกย้ำความสำคัญการกระจายอำนาจ ปูทางสู่การปฏิรูปประเทศ. เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2565. เข้าถึงจาก <https://www.nationalhealth.or.th/en/node/2242>
10. พัชรินทร์ นินทจันทร์, ทัศนาศ ทวีคุณ, จริยา วิทยะศุภกรม และพิศสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 25(1), 4-12.
11. พิทักษ์ ศิริวงศ์ และ ประภาภรณ์ พวงเนียม. (2556). เรื่องเล่าเก้าแ้วไร้อ้อย อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์*, 30 (1) : 51-64

12. วาริณี โสภากจร พระครูธรรมคุด (สุทธิพนัน สุทธิจโน) และณัฐชยา กำแพงแก้ว. (2563). การเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร*, 8(2) : 162-181.
13. วิลาวัลย์ กล้าแรง, จุฬารัตน์ หัวหาญ, อารยา จิรมนัสวงศ์, และ ธิดา มุลาสินท์. (2563). กว่าจะเป็นพยาบาลที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 21(41), 55-66.
14. วิสุทธิ์ โนจิตต์, นภัสสร ยอดทองดี, วงเดือน เล็กสง่า และ ปารวีร์ มั่นพัก. (2563). การศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*, 10(1), 118-128
15. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย. (2565). รายงานสุขภาพคนไทย ประจำปี 2565: ครอบครัว ไทยในวิกฤตโควิด-19. เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564. เข้าถึงจาก <https://www.sdgmovement.com/2022/06/09/sdg-updates-thai-health-report-2022-covid-effects/>
16. สมถวิล ลีลาสุวัฒน์. (2563). คอลัมน์ สามัญสำนึก ข้อดีโควิด. ประชาชาติธุรกิจออนไลน์. วันที่ 2 พฤษภาคม 2563 - 21:30น. เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2564. เข้าถึงจาก <https://www.prachachat.net/columns/news-458832>
17. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, และ วิทวัส ดิษยะศริน สัตยารักษ์. (2558). กลวิธีการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. *วารสารหาญใหญ่วิชาการ*, 13(2), 117-132.
18. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.