

ผลของหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอีด อี๊ด สู้ ต่อพลังใจของผู้ได้รับผลกระทบ ในระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เทอดศักดิ์ เดชคง, พ.บ.*, ธิดารัตน์ ทิพโชติ, ศ.ม.*,
พาสณา คุณาธิวัฒน์, ศศ.ม.*, ศรีณยพิชญ์ อักษร, พย.ม.*

*สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการติดตามผลของหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอีด อี๊ด สู้ และประเมินระดับพลังใจก่อนเข้าอบรม หลังอบรม และติดตาม 1 เดือน ของผู้ได้รับผลกระทบในระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วัสดุและวิธีการ : เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการวัดด้วยแบบวัดต่าง ๆ คือ ผู้ได้รับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจจำนวน 390 คน ในระหว่างเดือนเมษายน ถึง กรกฎาคม พ.ศ. 2564 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา เปรียบเทียบคะแนนพลังใจด้วยสถิติที และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสรุปอุปนัย

ผล : กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.0 มีอายุอยู่ระหว่าง 35 - 60 ปี ร้อยละ 65.64 พบว่ามีพลังใจก่อนอบรมระดับปานกลางร้อยละ 59.5 หลังการอบรมมีพลังใจระดับมากร้อยละ 78.5 และเมื่อติดตาม 1 เดือน มีระดับพลังใจระดับมากร้อยละ 51.0 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนพลังใจด้วยสถิติที พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนอบรม หลังอบรม และเมื่อติดตาม 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อมูลเชิงคุณภาพความคิดเห็นที่มีต่อหลักสูตรพบว่าผู้ใช้มีความพึงพอใจในระดับมาก เนื้อหาหลักสูตรสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับผู้เข้าอบรมนำไปใช้ในการดูแลตนเองและปรับมุมมองใหม่ในการดำเนินชีวิตในช่วงสถานการณ์วิกฤตได้ดีขึ้น

สรุป : หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอีด อี๊ด สู้ สามารถเสริมสร้างพลังใจให้กับผู้ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ควรมีการขยายผลนำไปให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น และใช้ในสถานการณ์วิกฤตที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

คำสำคัญ : การเสริมสร้างพลังใจ พลังใจอีด อี๊ด สู้ ไวรัสโคโรนา 2019

THE EFFECTS OF RESILIENCE ENHANCEMENT PROGRAM ON RESILIENCE OF INDIVIDUALS WITH IMPACTED DURING THE CORONAVIRUS 2019 PANDEMIC

Terdsak Detkong, M.D.*, Thidarat Tipchot, M.P.H.*,
Passana Gunadivadhana, M.A.*, Sarunyapich Aksorn, M.N.S.*

**Bureau of Mental Health Academic Affairs, Department of Mental Health*

Abstract

Objectives: To study the results of resilience enhancement program and assess level of resilience before and after attending training program who affected by COVID-19 pandemic.

Material and Methods: This research is a mixed research (Mixed Methods) both quantitative and qualitative by analyzing of secondary data. The sample consisted of 390 people who were socio - economically impacted between April and July 2021. Data were analyzed by descriptive statistics. compared with a paired t-test and one-way repeated measure ANOVA was analyzed, and qualitative data were analyzed by Analytic Induction.

Results: Most of the samples were female 79.0%, aged between 35 - 60 years old 65.64%. It was found that pre-training resilience score was a moderate level, 59.5%, after attending training 78.5% had a high level of resilience, and after 1 month after training. They had a high level of resilience of 51.0% when comparing the mean scores of resilience. It was found that the mean scores before training, after training and at 1 month follow-up were significantly different at 0.05. Qualitative data from users showed that Resilience program had a high level of satisfaction. The complete content can strengthen the mental strength of the trainees and participants can use skills to manage their mental health during the crisis.

Conclusion: Resilience program can encourage people who affected by the economic impacts of the COVID-19 pandemic. This program should be extended to other target groups and used in potential future crisis situations.

Key words: resilience, resilience enhancement program, coronavirus 2019

บทนำ

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ทำให้เกิดกระทบหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ตลอดจนการดำเนินชีวิตประจำวันกับคนทุกเพศ ทุกวัย การแพร่ระบาดในครั้งนี้เป็นเหตุการณ์ให้คนจำนวนมากติดเชื้อ เสียชีวิต ตกงาน ขาดรายได้ และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งสถานการณ์ทั่วโลกพบผู้ติดเชื้อกว่า 248 ล้านคน เสียชีวิต 5 ล้านคน และการระบาดระลอกใหม่ในเดือนเมษายน พ.ศ.2564 ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อสะสมกว่า 1.8 ล้านคน และผู้เสียชีวิตสะสม 1.8 หมื่นคน (ข้อมูล ณ วันที่ 20 ตุลาคม 2564)¹ ในภาคเศรษฐกิจสภาพัฒน์² เสนอภาวะการว่างงานในไตรมาสแรกปี 2564 เพิ่มขึ้น โดยมีคนว่างงานกว่า 760,000 คน คิดเป็นร้อยละ 1.96 สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบจากการแพร่ระบาดโควิด 19 ที่ยังมีอยู่อย่างต่อเนื่อง ความยากลำบากทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ผลกระทบดังกล่าวนำไปสู่ความทุกข์ของภาวะสุขภาพจิตที่ไม่พึงประสงค์สูงขึ้น³ โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การคิดสารเสพติดความรุนแรงในครอบครัว⁴ และสังคมในวงกว้าง

การสำรวจสถานะทางจิตใจของคนไทยผ่านโปรแกรม mental health check in ของกรมสุขภาพจิต ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 30 สิงหาคม พ.ศ. 2564 มีผู้ทำแบบประเมินทั้งสิ้น 724,303 ราย ผลการสำรวจพบว่าประชาชนมีความเครียดสูง ร้อยละ 11.8 เสี่ยงภาวะซึมเศร้า

ร้อยละ 13.4 เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ร้อยละ 7.4 และมีระดับพลังใจระดับน้อย ร้อยละ 15.6 เมื่อวิเคราะห์เฉพาะกลุ่มเปราะบางทางสังคม เช่น ตกงาน/รายได้น้อย/ธุรกิจประสบปัญหา พบว่ามีความเครียดสูง ร้อยละ 13.0 เสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 15.3 เสี่ยงฆ่าตัวตาย ร้อยละ 9.3 และมีระดับพลังใจระดับน้อย ร้อยละ 29.67 สอดคล้องกับการศึกษา Rajkumar (2020)⁵ ที่พบว่าประชากรทั่วไปเกิดความเครียดจากความรู้สึกไม่แน่นอน ได้รับข้อมูลที่ไม่เพียงพอ การแยกตัวจากสังคม และในกลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ไร้บ้าน แรงงานข้ามชาติ และผู้ป่วยจิตเวช โดยมีผลในแง่การขาดการดูแล ข้อเสนอแนะในการจัดการกับปัญหาเหล่านี้คือการช่วยเหลือในลักษณะให้ความรู้ แรงจูงใจ กำลังใจ โดยผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี เมื่อเผชิญปัญหาครั้งแรก และแม้ว่าจะ เป็นปัญหาที่ร้ายแรง ก็ยังสามารถที่จะดำรงความสงบสมดุลของจิตใจได้เป็นอย่างดี⁶

การแนะนำประชาชนที่ได้รับผลกระทบ ในระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้รู้จักกับเทคนิคทางจิตวิทยาที่ช่วยปรับปรุงความสามารถในการจัดการกับความเครียด การปรับตัวในช่วงสถานการณ์วิกฤต ให้ฟื้นกลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติ หลักฐานจากการวิจัยก่อนหน้านี้ที่ดำเนินการในกลุ่มประชาชนที่หลากหลายแสดงให้เห็นว่าทักษะบางอย่าง เช่น การมีสติและการควบคุมอารมณ์ และเทคนิคการจัดการความเครียด สามารถเพิ่มความสามารถของบุคคลในการจัดการและปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่ตึงเครียด⁷ สอดคล้องกับ

การศึกษาของ Killgore et al. (2020)⁸ กล่าวว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน คนรอบข้าง และการผ่อนคลายอารมณ์อย่าง ต่อเนื่อง พบว่ามีพลังใจเพิ่มขึ้นและเสนอให้การ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นประเด็นสำคัญ ด้านสาธารณสุขในช่วงที่มีการระบาด

ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตได้พัฒนา “หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อิด อิด ฮู้” ประกอบด้วยวิดีโอทัศน ความสำเร็จ 12 - 20 นาที จำนวน 6 เรื่อง ซึ่งประกอบด้วย แผนการสอน แบบฝึกหัดจากประสบการณ์ และ ข้อเสนอแนะจากบทเรียนที่เน้นทักษะและ ความสามารถตามหลักฐาน 6 เรื่อง บนพื้นฐานพลัง ใจที่แสดงให้เห็นถึงแนวทางหรือเพิ่มแรงมูมของ พลังใจ ได้แก่ พลังอิด (พลังที่มีอยู่ในตัวเอง) พลัง ฮู้ (การค้นหาล้างใจและแหล่งช่วยเหลือจากคน รอบข้าง) และพลังฮู้ (การจัดการกับความเครียด การปรับตัว และค้นหาหนทางใหม่ในการ แก้ปัญหา) โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับ บุคลากรในสังกัดกรมสุขภาพจิตและเครือข่าย นำไปจัดกิจกรรม/จัดอบรมในการดูแลจิตใจ ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ ดังกล่าว

คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของ หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอิด ฮู้ ต่อพลังใจของ ผู้ได้รับผลกระทบในระหว่างสถานการณ์การแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อนำ ผลการประเมินไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของ พื้นที่ และเป็นแนวทางสังเคราะห์ข้อเสนอแนะการ ดำเนินงานเสริมสร้างพลังใจแก่ประชาชนที่ได้รับ

ผลกระทบในระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้มีประสิทธิภาพ และการขยายผลการนำไปใช้โดยมีหลักฐานเชิง ประจักษ์รองรับต่อไป

วัสดุและวิธีการ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบ ผสมผสาน (mixed methods) ทั้งเชิงปริมาณและ คุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิแบบ ตัดขวาง (secondary data analysis of cross-sectional study)

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นผู้ได้รับ ผลกระทบในระหว่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่อยู่ในช่วงอายุ 25 - 60 ปี ได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจโดยตรง จากโรคโควิด 19 ได้แก่ ตกงาน ขาดรายได้ รายได้ ลดในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 - 13 ในช่วงเดือน เมษายน ถึง กรกฎาคม พ.ศ. 2564 จำนวน 390 คน โดยขนาดตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วย โปรแกรมสำเร็จรูป G*power ค่า Effect size เท่ากับ 0.119 ค่า alpha เท่ากับ 0.05 และค่า power เท่ากับ 0.70

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การศึกษาวิจัยใช้ ข้อมูลทุติยภูมิจากการรวบรวมข้อมูลผลการ ดำเนินงานเสริมสร้างวัคซีนใจในบุคคล แบ่ง ออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ รวบรวมจาก แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและข้อมูลระดับพลังใจ จากการประเมินก่อนอบรม หลังอบรมทันที และ

ติดตามหลังอบรม 1 เดือน 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ เป็นต้น และ 2) แบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ (resilience quotient) โดยประเมินผ่านโปรแกรม mental health check in ของกรมสุขภาพจิตก่อนอบรม หลังอบรมทันที และติดตามประเมินพลังใจหลังอบรม 1 เดือน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 10 ระดับ ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก

โดยเกณฑ์การประเมินแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้ ระดับพลังใจมาก คะแนนรวมตั้งแต่ 24 - 30 คะแนน ระดับพลังใจปานกลาง คะแนนรวมตั้งแต่ 15 - 23 คะแนน ระดับพลังใจน้อย คะแนนรวมตั้งแต่ 3 - 14 คะแนน

แบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ พัฒนาขึ้นโดยคณะทำงาน resilience ตามแนวทางการเสริมสร้างพลังใจ ทดสอบคุณภาพแบบประเมินด้วยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณา ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.0 และจากการนำไปทดลองเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายที่จะศึกษาได้ค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.745

2. ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ รวบรวมจากแบบรายงานข้อคิดเห็นการใช้หลักสูตรและแบบติดตามภายหลังเข้าอบรม 1) แบบรายงานข้อคิดเห็นการใช้หลักสูตรประกอบด้วย 5 ข้อคำถาม เป็นคำถามปลายเปิด ได้แก่ รูปแบบการดำเนินงาน วิธีการและเทคนิคการนำหลักสูตรและ

วิทัศน์ฯ ไปใช้ ความคิดเห็นต่อหลักสูตรและวิทัศน์เสริมสร้างพลังใจ 6 เรื่อง (จุดดี จุดที่ควรปรับปรุง) ความพึงพอใจในภาพรวมต่อหลักสูตรและวิทัศน์ และข้อเสนอการปรับปรุงหลักสูตรและวิทัศน์ และ 2) แบบติดตามภายหลังเข้าอบรม หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจฯ ของผู้เรียน ประกอบด้วย 3 ข้อคำถาม เป็นคำถามปลายเปิด ได้แก่ สิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ที่สุด คิดจะกลับไปทำอะไร และสิ่งที่จะพัฒนาต่อยอด

3. การอบรมหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อัด อัด สู้ 1 วัน ซึ่งพลังใจประกอบด้วยคุณสมบัติสำคัญ 3 ประการที่เรียกว่า พลังอัด (I am strong) พลังฮึด (I have) และพลังสู้ (I can do better) มี 3 หมวดหลัก ทั้งหมด 6 แผนการสอน เก้าอี้ทำให้ความรู้โดยวิทยากรที่ได้รับการอบรมจากกรมสุขภาพจิต และยกตัวอย่างประกอบด้วยวิทัศน์ฯ ให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจถึงมุมมองในการเผชิญปัญหา และสร้างพลังใจช่วงวิกฤต ในแต่ละแผนใช้เวลา 15 - 20 นาที มีรายละเอียดดังนี้ เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ : การเตรียมตนเองและตระหนักถึงพลังใจในตนเองที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาในชีวิตด้วยพลังอัด ฮึด สู้ เรื่องที่ 2 พลังฮึด : ฉันทักขึ้นสู้ได้อีกครั้ง การเข้าใจลักษณะภายในตนเองและการสร้างความแข็งแกร่งในจิตใจไม่ยอมจำนนต่อวิกฤต เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่า ที่เป็นกำลังใจ การขอความช่วยเหลือและสร้างกำลังใจจากคนรอบข้าง เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด : การฝึกสมาธิเพื่อผ่อนคลายจากอารมณ์และความเครียด เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว : ฝึก

วิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาย่อยอย่างเป็นระบบ และประยุกต์ใช้ในชีวิต ด้วยการลดรายจ่ายอย่างเหมาะสม และเรื่องที่ 6 ชีวิตคือการปรับตัว : การวางแผนทางเลือกในการประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้และแก้ปัญหาการขาดรายได้

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนด้านสุขภาพจิตและจิตเวช กรมสุขภาพจิต หนังสือรับรองเลขที่ DMH.IRB.CO.A 030/2564 วันที่ 24 ธันวาคม พ.ศ.2564

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) เปรียบเทียบคะแนนพลังใจก่อนและหลังการอบรม โดยใช้สถิติ paired t-test กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยพลังใจก่อน และหลังการอบรม รวมถึงการติดตาม 1 เดือน ด้วยการวิเคราะห์ one-way repeated measure ANOVA และ 4) การศึกษาข้อคิดเห็นการใช้หลักสูตรฯ และแบบติดตามภายหลังเข้าอบรมหลักสูตรฯ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการจัดกลุ่มหัวข้อหรือประเด็นโดยใช้การวิเคราะห์สรุปอุปนัย (analytic induction) และแสดงผลโดยการจัดกลุ่มหัวข้อตามข้อคำถาม 5 ข้อ และแยกประเด็นตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ผล

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้จำนวน 390 คน เป็นผู้ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019-19 ได้แก่ ตกงาน ขาดรายได้ รายได้ลดลง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.0 เพศชาย ร้อยละ 21.0 มีอายุอยู่ระหว่าง 35 - 60 ปี ร้อยละ 65.6 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 46.6 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 37.6 ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 38.2 รองลงมาคือเกษตรกร ร้อยละ 24.6 มีรายได้ต่ำกว่าเดือนละ 3,000 บาท ร้อยละ 27.9 ดังแสดงในตารางที่ 1

จากผลการอบรมหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอึด ฮึด สู้ พบว่าก่อนการอบรมมีระดับพลังใจปานกลาง ร้อยละ 59.5 (20.9 ± 4.89) รองลงมาคือระดับมาก ร้อยละ 32.1 หลังการอบรมมีพลังใจระดับมาก ร้อยละ 78.5 (26.0 ± 3.54) รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 21.0 และติดตาม 1 เดือน มีพลังใจระดับมาก ร้อยละ 51.0 (23.4 ± 7.14) รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 48.2 แสดงดังตารางที่ 2

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระดับพลังใจก่อนอบรม หลังอบรม และเมื่อติดตาม 1 เดือน ด้วยวิธีการ paired t-test พบว่าคะแนนเฉลี่ยพลังใจเปรียบเทียบก่อนอบรมเท่ากับ 6.7 (1.93) หลังอบรมเท่ากับ 8.5 (1.46) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังใจหลังอบรมและติดตาม 1 เดือน พบว่า

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 390)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	308	79.0
ชาย	82	21.0
อายุ		
18 - 35 ปี	80	20.5
35 - 60 ปี	256	65.6
มากกว่า 60 ปี	54	13.9
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	182	46.6
มัธยมศึกษาตอนต้น	33	8.5
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	147	37.7
อนุปริญญา/ปวศ.	10	2.6
ปริญญาตรี	18	4.6
อาชีพ		
รับจ้างทั่วไป	149	38.2
เกษตรกร	96	24.6
ตกงาน/ว่างงาน	90	23.1
ธุรกิจส่วนตัว	19	4.9
ลูกจ้าง / พนักงานของรัฐ	16	4.1
ค้าขาย	11	2.8
แม่บ้าน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ	9	2.3
รายได้		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	109	28.0
3,001 - 6,000 บาท	86	22.1
6,001 - 8,000 บาท	57	14.6
8,001 - 10,000 บาท	103	26.4
10,001 - 15,000 บาท	28	7.2
มากกว่า 15,000 บาท	7	1.8

ตารางที่ 2 ภาพรวมระดับพลังใจก่อนอบรม หลังอบรม และติดตาม 1 เดือน

ช่วงอบรม	ระดับพลังใจ			Mean $\pm$ SD	Min - Max
	น้อย (3 - 14 คะแนน)	ปานกลาง (15 - 23 คะแนน)	มาก (24 - 30 คะแนน)		
ก่อนอบรม	33 (8.5)	232 (59.5)	125 (32.0)	20.9 $\pm$ 4.89	3 - 30
หลังอบรม	2 (0.5)	82 (21.0)	306 (78.5)	26.0 $\pm$ 3.54	10 - 30
ติดตาม 1 เดือน	3 (0.8)	188 (48.2)	199 (51.0)	23.4 $\pm$ 7.14	9 - 30

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับพลังใจก่อนอบรม หลังอบรม และติดตาม 1 เดือน

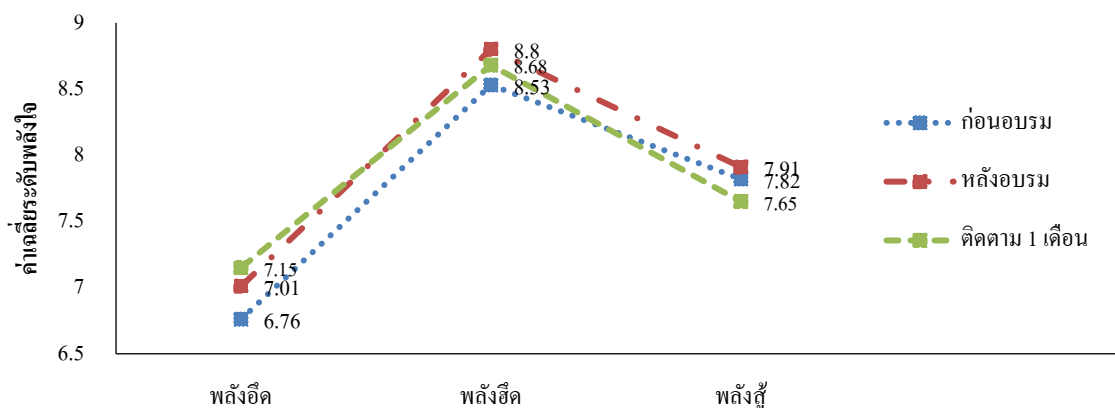
พลังใจ	ช่วงอบรม	ค่าเฉลี่ย	SD	<i>p</i> -value เทียบกับก่อน (ก่อน - หลัง)	<i>p</i> -value เทียบกับหลัง (หลัง - ติดตาม)
พลังใจดี	ก่อนอบรม	6.76	1.931		
	หลังอบรม	8.53	1.455	< 0.001	
	ติดตาม 1 เดือน	7.82	1.553	< 0.001	< 0.001
พลังใจดี	ก่อนอบรม	7.01	1.892		
	หลังอบรม	8.80	1.326	< 0.001	
	ติดตาม 1 เดือน	7.91	1.465	< 0.001	< 0.001
พลังใจดี	ก่อนอบรม	7.15	1.755		
	หลังอบรม	8.68	1.364	< 0.001	
	ติดตาม 1 เดือน	7.65	1.620	< 0.001	< 0.001
ผลรวม	ก่อนอบรม	20.93	4.886		
	หลังอบรม	26.01	3.542	< 0.001	
	ติดตาม 1 เดือน	23.38	4.140	< 0.001	< 0.001

**p*-value < 0.05

คะแนนเฉลี่ยระดับพลังใจพลังฮึด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\text{mean (SD)} = 7.8 (1.55), p\text{-value} < 0.001$) คะแนนเฉลี่ยพลังฮึดก่อนอบรม ($\text{mean (SD)} = 7.0 (1.89)$) หลังอบรม ($\text{mean (SD)} = 8.8 (1.33)$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังฮึดหลังอบรมและติดตาม 1 เดือน พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับพลังใจพลังฮึด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\text{mean (SD)} = 7.9 (1.47), p\text{-value} < 0.001$) และคะแนนเฉลี่ยพลังฮึดก่อนอบรม ($\text{mean (SD)} = 7.2 (1.76)$) หลังอบรม ($\text{mean (SD)} = 8.7 (1.36)$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังฮึดหลังอบรมและติดตาม 1 เดือน พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับพลังใจพลังฮึด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\text{mean (SD)} = 7.7 (1.62), p\text{-value} < 0.001$)

แสดงดังตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพลังฮึด พลังฮึด พลังฮึดด้วยวิธีการ one-way repeated measures ANOVA พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม หลังการอบรม และติดตามหนึ่งเดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ พลังฮึดก่อนอบรม หลังการอบรม และติดตาม 1 เดือน เฉลี่ยเท่ากับ 6.7, 7.0 และ 7.2 พลังฮึดก่อนอบรม หลังการอบรม และติดตาม 1 เดือน เฉลี่ยเท่ากับ 7.0, 8.8 และ 7.9 พลังฮึดก่อนอบรม หลังการอบรม และติดตาม 1 เดือน เฉลี่ยเท่ากับ 7.2, 8.7 และ 7.7 คะแนนเฉลี่ยรวมระดับพลังใจมีแนวโน้มลดลงเมื่อเทียบหลังการอบรมกับติดตาม 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แนวโน้มคะแนนเฉลี่ยระดับพลังใจ พลังฮึด พลังฮึด พลังฮึด ก่อนการอบรม หลังการอบรม และติดตามหลังอบรม 1 เดือน

ตารางที่ 4 ความคิดเห็นต่อหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีด ฮีด ฮู้ ของบุคลากรสาธารณสุขผู้ใช้หลักสูตรในการฝึกอบรม

องค์ประกอบ	ความคิดเห็นของผู้ใช้หลักสูตร
รูปแบบการดำเนินงานที่ทำให้เกิดความสำเริง	รูปแบบการอบรมหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอีด ฮีด ฮู้ ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ต้องคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายและระยะเวลาในการจัดอบรม เทคนิคและความชัดเจนของเนื้อหาของหลักสูตร เพื่อให้การถ่ายทอดให้กับผู้เข้าอบรมได้ครบถ้วนชัดเจนขึ้น
วิธีการและเทคนิคการนำหลักสูตรและวิดิทัศน์	กระบวนการนำหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอีด ฮีด ฮู้ ไปใช้ในการอบรมทีมวิทยากร (ผู้ใช้หลักสูตร) ศึกษารายละเอียดและจุดเน้นของหลักสูตรในแต่ละแผนการสอนรวมถึงศึกษาวิดิทัศน์ประกอบหลักสูตรโดยละเอียด เพื่อการวางแผนการดำเนินการจัดกระบวนการอบรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เมื่อเข้าสู่กระบวนการจัดอบรมระยะเวลา 1 วัน ก่อนเข้าสู่บทเรียนให้ผู้เข้าอบรมประเมินพลังใจ (ก่อนอบรม) เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 8 - 10 คน เน้นกิจกรรมกลุ่มและใบงาน ยกตัวอย่างด้วยวิดิทัศน์ จำนวน 6 เรื่อง ๆ ละ 15 - 20 นาที เมื่อเรียนรู้ครบ 6 เรื่องแล้ว วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมประเมินพลังใจหลังอบรม หลังการอบรมมีการทำ AAR เมื่อครบกำหนด 1 เดือน วิทยากรติดตามประเมินพลังใจซ้ำหลังการอบรม 1 เดือน
ความคิดเห็นต่อหลักสูตรและวิดิทัศน์เสริมสร้างพลังใจอีด ฮีด ฮู้ ๖ เรื่อง	เข้าใจง่าย มีความชัดเจนและดึงดูดเข้าสู่บทเรียนได้และใช้ประโยชน์ได้ในกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายมีแนวทางปฏิบัติที่เชิญชวนให้เกิดการเรียนรู้เหมาะสมช่วงเวลาที่ประชาชนประสบภาวะวิกฤติทางจิตใจ 1. สื่อวิดิทัศน์ยกตัวอย่างสถานการณ์ มีความน่าสนใจ และเข้าใจได้ง่าย 2. มีแนวทางการนำหลักสูตรไปใช้ชัดเจนและมีเทคนิคการใช้หลักสูตรและวิดิทัศน์ ทำให้วิทยากรสามารถเตรียมตัวได้เป็นอย่างดี เข้าใจถึงหลักการและจุดเน้นในแต่ละแผนการสอนได้เป็นอย่างดีและถ่ายทอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ความพึงพอใจในภาพรวมต่อหลักสูตรและวิดิทัศน์	การประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้หลักสูตร มีความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับมาก ความสามารถที่จะนำความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้รับอยู่ในระดับมากร้อยละ 69.0 เช่น หลักสูตรเป็นประโยชน์อย่างมากในการเพิ่มพลังใจบุคคล และง่ายต่อการนำไปใช้ในท่ามกลางวิกฤต
ข้อเสนอหลักสูตรและวิดิทัศน์	จัดรูปแบบการอบรมแบบ e-learning เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบวงกว้างผ่านรูปแบบออนไลน์ให้ประชาชนได้รู้จักกับพลังใจอีด ฮีด ฮู้

จากการวิเคราะห์การนำหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอิด ฮิด ฮู้ ไปดำเนินงานในพื้นที่สามารถนำมาวิเคราะห์ความคิดเห็นที่มีต่อหลักสูตรฯ ด้วยการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (content analysis) โดยการจัดหมวดหมู่และความอึดตัวของข้อมูล สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ประเด็น รูปแบบการดำเนินงานที่ทำให้เกิดความสำเร็จคือ การกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมกับหลักสูตร วิทยาการเข้าใจจุดเน้นของหลักสูตรในแต่ละแผนการสอนรวมถึงศึกษาวิถีทัศน์ประกอบหลักสูตรโดยละเอียด ความคิดเห็นต่อหลักสูตรและวิทัศน์เสริมสร้างพลังใจอิด ฮิด ฮู้ 6 เรื่องในเชิงเนื้อหาที่มีความเข้าใจง่ายต่อการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมายที่ทำให้เกิดการปรับความคิด อารมณ์และการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต ความพึงพอใจในภาพรวมต่อหลักสูตรและวิทัศน์ มีความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับมาก ร้อยละ 69.0 และข้อเสนอหลักสูตรและวิทัศน์คือ จัดรูปแบบการอบรมแบบ e-learning เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบวงกว้างผ่านรูปแบบออนไลน์” แสดงดังตารางที่ 4

อภิปราย

หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อิด ฮิด ฮู้ เป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้น โดยวิทยาการถ่ายทอดความรู้และยกตัวอย่างประกอบด้วยวิทัศน์ ผลการประเมินระดับพลังใจก่อนการเข้าอบรม พบว่าส่วนใหญ่มีพลังใจอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.5 และมีพลังใจระดับมากเพียง ร้อยละ 32.1 ทั้งนี้

วิทยาการได้ถ่ายทอดหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อิด ฮิด ฮู้ และแนะนำวิธีการเสริมสร้างพลังใจที่เหมาะสมให้กับผู้เข้าอบรมที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจตกงานขาดรายได้ รายได้ลดให้มีทักษะในการดูแลจิตใจให้มีความเข้าใจและตระหนักถึงปัญหาของตนเอง พร้อมสนับสนุนให้ผู้เข้าอบรมหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง จึงส่งผลให้ภายหลังการอบรมผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงระดับพลังใจอยู่ในระดับมากถึงร้อยละ 78.5 นอกจากนั้นนี้ยังมีการติดตามประเมินพลังใจหลังอบรม 1 เดือน พบว่าผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ยังคงมีพลังใจในระดับมากถึงร้อยละ 51.0 แม้จะมีแนวโน้มพลังใจลดลงเมื่อเทียบกับหลังอบรม แต่ยังคงมีระดับพลังใจที่มากกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นผลระยะยาวจากการหลักสูตร สอดคล้องกับการศึกษาภักคนพิน กิตติรักษนันท และคณะ (2564)⁹ พบว่าจะแนพลังใจก่อนและหลังการเข้าเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อิด ฮิด ฮู้ ของผู้ได้รับผลกระทบฯ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับการศึกษาของสยาภรณ์ เดชดี และคณะ (2561)¹⁰ ที่พบว่ากลุ่มได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังใจมีคะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นหลังการอบรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ Killgore et al. (2020)⁸ และ Chan et al. (2021)¹¹ ซึ่ง Kimhi et al. (2020)¹² ศึกษาข้อคำถามความยากลำบากและความผิดปกติทางใจในช่วงการระบาดใหญ่ ซึ่งวัดด้วยแบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ (resilience quotient) พบว่าสามารถทำนายการ

รับมือกับภัยคุกคามจากโรคโควิด-19 อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ DeTore et al. (2022)¹³ ที่ศึกษาการเสริมสร้างพลังใจของบุคลากรทางการแพทย์ในช่วงการระบาดของโควิด-19 พบว่าการสนับสนุนพลังใจลดความทุกข์ทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้การศึกษา Killgore et al. (2020)⁸ พบว่าความเข้มแข็งทางใจเกิดจากการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน คนรอบข้าง และการปรับอารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลให้มีพลังใจมาก และความเข้มแข็งทางใจสามารถป้องกันความเครียดในช่วงการระบาดใหญ่ได้แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม¹² ดังนั้น Chan et al. (2021)¹¹ จึงมีการเสนอให้การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นประเด็นสำคัญด้านสาธารณสุขในช่วงที่มีการระบาดฯ

ผลของหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอีดี ฮิดส์ และสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบวิดีโอ 6 เรื่อง ที่เน้นการแนะนำทักษะในเรื่องของพลังใจ ความอดทน การจัดการความเครียด และการมีสติค้นหาหนทางใหม่ พบว่าผู้ใช้งานหลักสูตรคือบุคลากรสาธารณสุขได้นำบทเรียนหลักสูตรพลังใจอีดี ฮิดส์ ไปใช้จัดอบรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในประชาชนกลุ่มตกงาน ขาดรายได้ รายได้ลดลงในท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 ให้มีพลังใจที่เข้มแข็ง ผลลัพธ์คือบุคลากรสาธารณสุขมีความเห็นว่าหลักสูตรเป็นประโยชน์อย่างมากในการเพิ่มพลังใจบุคคล และง่ายต่อการนำไปใช้ในท่ามกลางวิกฤต สอดคล้องกับการศึกษา Panzeri et al.

(2021)¹⁴ ได้พัฒนาโมเดลความเข้มแข็งทางใจในช่วงการระบาดใหญ่ของโควิด 19 พบว่าร้อยละ 64 การบูรณาการทางจิตวิทยาที่สนับสนุนบุคคลโดยการเสริมสร้างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางใจ สามารถลดปัจจัย ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับโควิด 19 ความอดทนต่อความไม่แน่นอน และความเหงาโดดเดี่ยว การส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนในช่วงการระบาดของ COVID-19 โดยผ่านการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งอาจป้องกันผลกระทบด้านจิตใจที่ไม่พึงประสงค์จากปัจจัยวิตกกังวลได้ การสนับสนุนให้ผู้ประสบภาวะวิกฤตทบทวนด้วยตนเอง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการจัดการความเครียดและการปัญหาด้านเศรษฐกิจที่เป็นผลกระทบจากสถานการณ์วิกฤต โดยผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับ Chan et al. (2021)¹¹ ศึกษาพลังสุขภาพจิตและสุขภาพจิตในช่วงการระบาดใหญ่ของ COVID-19: จากมินนิโซตาและฮ่องกง ความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคลและครอบครัวสามารถป้องกันความเครียดในช่วงการระบาดใหญ่ได้ ซึ่งแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม และเมื่อเผชิญกับความเครียดจากการระบาดใหญ่ที่เพิ่มขึ้น ใกล้เคียงกับการศึกษา Blake et al. (2020)¹⁵ โดยหลักฐานก่อนหน้านี้ที่พบว่าเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์สนใจเข้าร่วมในหลักสูตรออนไลน์ที่เน้นเรื่องสุขภาพ โดยความเข้มแข็งทางใจสามารถป้องกันความเครียดในช่วงการระบาดใหญ่ได้¹¹ และเป็นเป้าหมายสำคัญของโปรแกรมทางสุขภาพจิต¹⁶

สรุป

หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี ฮีล ช่วยสนับสนุนให้ผู้อบรมสามารถปรับตัวกับการเผชิญภาวะวิกฤตโควิด-19 ได้ โดยสามารถเพิ่มระดับพลังใจให้มากขึ้น ได้ด้วยการเรียนรู้บทเรียน ซึ่งมีตัวอย่างประสบการณ์ของผู้เผชิญวิกฤต และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อหาหนทางใหม่ในการจัดการปัญหา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้รับผิดชอบหลักงานวัคซีนใจของศูนย์สุขภาพจิตและบุคลากรของหน่วยบริการจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิตที่ได้ร่วมดำเนินงานวัคซีนใจใน 13 เขตสุขภาพ ที่สนับสนุนข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงมหาดไทย. ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.mocovid.com> [20 ตุลาคม 2564].
2. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ภาวะการว่างงานในไตรมาสแรกปี 2564. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.matichon.co.th/economy/news_2739344 [24 พฤษภาคม 2564].
3. Witteveen D, Velthorst E. Economic hardship and mental health complaints during COVID-19. *Biol Sci* 2020; 117 (44): 27277-84.
4. ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. การดำเนินงานสุขภาพจิตภายใต้วิกฤตโควิด 19 ของประเทศไทย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย* 2563; 28(4): 280-91.
5. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr* 2020; 52: 102066.

6. โสพรรณ อินทสิทธิ์, สิริกุล จุลศิริ. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient. นนทบุรี: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต; 2563.
7. Kemper KJ, Mo X, Khayat R. Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?. *J Altern Complement Med* 2015; 21(8): 496-503.
8. Killgore WDS, Taylor EC, Cloonan SA, Dailey NS. Psychological resilience during the COVID-19 lockdown *Psychiatry Res* 2020; 291: 113216.
9. ภักดีพนัน กิตติกรณนท์, ศรีณพิชญ์ อักษร, ธีรรัตน์ ทิพโชติ. การพัฒนาและนาเทคโนโลยีสุขภาพจิตการเสริมสร้างพลังใจไปใช้ในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย* 2564; 52(2): 33-48.
10. สยาภรณ์ เสด็จ, วัฒนะ พรหมเพชร, นพพร ดันติรังสี. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่มีต่อระดับพลังสุขภาพจิตและภาวะซึมเศร้าของสตรีผู้สูญเสียสามีจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย* 2561; 26(2): 103-16.
11. Chan ACY, Piehler TF, Ho GWK. Resilience and mental health during the COVID-19 pandemic: Findings from Minnesota and Hong Kong. *J Affect Disord* 2021; 295: 771-80.
12. Kimhi S, Marciano H, Eshel Y, Adini B. Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis. *Soc Sci Med* 2020; 265: 113389.
13. DeTore NR, Sylvia L, Park ER, Burke A, Levison JH, Shannon A, et al. Promoting resilience in healthcare workers during the COVID-19 pandemic with a brief online intervention. *J Psychiatr Res* 2022; 146: 228-33.
14. Panzeri A, Bertamini M, Butter S, Levita L, Gibson-Miller J, Vidotto G, et al. Factors impacting resilience as a result of exposure to COVID-19: The ecological resilience model. *PLoS ONE* 2021; 16(8): e0256041.

15. Blake H, Somerset S, Evans C. Development and fidelity testing of the Test@Work digital toolkit for employers on workplace health checks and Opt-In HIV testing. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(1): 379.
16. Ran L, Wang W, Ai M, Kong Y, Chen J, Kuang L. Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Soc Sci Med* 2020; 262: 113261.