



แนวทางการช่วยเหลือตนเองและความต้องการการช่วยเหลือจากภายนอกของประชาชน
ในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19¹
SELF-HELP GUIDELINES AND EXTERNAL ASSISTANCE NEEDS OF PEOPLE
WITH STRESS AND ANXIETY FROM THE COVID-19 PANDEMIC

เอื้อญาติ ชูชื่น² เกล็นน์ พฟัฟฟ์³ ปวีณา นันทวิสิทธิ์³ นันทา ชัยพิชิตพันธ์⁴
Yayart Chuchuen Glenn Pfaff Pavena Nuntawisit Nanta Chaipichitpan

¹งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

This research was supported by the Public Health Systems Research Institute (HRSI)

²รองศาสตราจารย์ ดร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต อำเภอสามโคก ปทุมธานี 12160

Associate Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Rattana Bandit University, Sam Khok, Pathum Thani, 12160, Thailand

³อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต อำเภอสามโคก ปทุมธานี 12160

Nursing Instructor, M.N.S., Faculty of Nursing, Rattana Bandit University, Sam Khok, Pathum Thani, 12160, Thailand

⁴ดร. พยาบาลวิชาชีพ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี อำเภอธัญบุรี ปทุมธานี 12130

Ph.D., Registered Nurse, Princess Mother National Institute on Drug Abuse Treatment,

Thanyaburi, Pathum Thani, 12130, Thailand

²Corresponding author E-mail: Toyuyart@gmail.com

Received: September 21, 2022

Revised: December 27, 2022

Accepted: December 28, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการช่วยเหลือตนเองและความต้องการการช่วยเหลือจากภายนอกของประชาชนในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 ผู้ให้ข้อมูลเป็นประชาชนที่มารับการฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อโควิด 19 ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการช่วยเหลือตนเองและความต้องการการช่วยเหลือจากภายนอกของประชาชนในภาวะเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม พ.ศ. 2565 แบบสัมภาษณ์นี้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์อยู่ระหว่าง .67 - 1.00 การวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้โปรแกรม Atlas.ti

ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวทางการช่วยเหลือตนเองของประชาชน ในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 ที่สามารถผ่อนคลายความเครียดวิตกกังวลได้ ได้แก่ การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ทำอาหาร ปลูกต้นไม้ อยู่กับธรรมชาติ และปรับความคิดในทางบวก อย่างไรก็ตาม ในบางคนอาจยังมีความเครียดและวิตกกังวลได้เนื่องจากไม่สามารถปรับความคิดไม่ให้เครียดและวิตกกังวล อีกทั้งมีปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ ได้แก่ ความจำเป็นต้องออกไปทำงาน หรือไปในสถานที่เสี่ยง มีการปกปิดข้อมูลของผู้ติดเชื้อ

การนำเสนอข่าวสารที่ไม่สะท้อนความเป็นจริง 2) ความต้องการการช่วยเหลือจากภายนอกที่ได้รับ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของประชาชน ได้แก่ การฉีดวัคซีน อุปกรณ์ป้องกันตนเอง การได้รับประกันสังคม และความช่วยเหลือจากอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน ส่วนความช่วยเหลือที่ประชาชนต้องการเพิ่มเติม ได้แก่ การให้ข้อมูลข่าวสารที่สะท้อนความเป็นจริง การประชาสัมพันธ์จุดรับบริการการรักษา การจัดการความรู้แก่ชุมชน การบรรเทาปัญหาค่าครองชีพ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยนี้ คือ นอกจากการส่งเสริมความตระหนักในการป้องกันตนเองแล้ว ควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อลดความเครียดความวิตกกังวลด้วย ซึ่งไม่ใช่การให้ข้อมูลความรู้อย่างเดียว แต่เป็นการให้คำปรึกษา แนะนำ และช่วยให้ประชาชนมีทักษะในการเผชิญเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม

คำสำคัญ : การช่วยเหลือตนเอง, ความต้องการการช่วยเหลือ, ความเครียด, ความวิตกกังวล, โควิด 19

Abstract

This qualitative research aimed to study the self-help approach and external assistance needs of people with stress and anxiety caused by the COVID-19 pandemic. The informants were the people who came to be vaccinated against COVID-19 in a hospital in Pathum Thani province, a total of 30 people were selected by purposive sampling methods. The data collection was conducted using interviews on self-help approaches and external assistance needs of people with stress and anxiety due to the COVID-19 pandemic between February and March 2022. This interview was subjected to a content validity check from 3 qualified people. The index of item objective congruence (IOC) were .67 – 1.00. The data were content analyzed using Atlast.ti program.

The results showed that 1) people's approaches to self-help in a state of stress and anxiety caused by the COVID-19 pandemic were watching movies, listening to music, cooking, planting trees, staying with nature, and adjusting to positive thoughts. However, in some people, there were still stress and anxiety that could not be reduced because they cannot adjust their thoughts away from stress and anxiety. There are also external factors that cannot be controlled, including the need to go out to work and risky places, concealment of information from infected people, and news presenting that does not reflect reality, and 2) the needs for receiving external assistance that was consistent with the needs of the public were vaccinations, self-protective equipment, social security, and assistance from village health volunteers. Additional assistance that the public needed was to receive information that reflected reality, public relations of treatment facilities, community education management, and reduction of living costs.

The suggestion from this research, in addition to promoting the importance of self-protection, was that mental health should also be promoted to reduce stress and anxiety. Nevertheless, the promotion in this context is not just about providing information, but also guidance counseling and helping to gain practical skills in coping with stress in the right way.

Keywords: self-help, support needs, stress, anxiety, COVID-19

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลกประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 เป็นการระบาดครั้งใหญ่

และเป็นสถานการณ์ฉุกเฉินทางสุขภาพในเดือนเมษายน ค.ศ. 2020 (World Health Organization, 2020) การแพร่ระบาดครั้งนี้ส่งผลต่อสุขภาพของ

ประชาชนทั้งด้านร่างกายทำให้เจ็บป่วยจนเสียชีวิต สร้างปัญหาให้กับผู้ติดเชื้อและผู้ไม่ติดเชื้อประกอบกับการแพร่ระบาดที่ยาวนานทำให้การประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมแบบปกติ ลดลง ส่งผลต่อสภาพเศรษฐกิจ รวมถึงการจัดการทรัพยากรอย่างเร่งด่วนให้เพียงพอต่อความต้องการ ในการป้องกันและรักษาผู้ป่วยก็ได้รับผลกระทบไปด้วย ส่วนด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ปัญหาซึมเศร้าฆ่าตัวตาย ปัญหาทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การปิดกิจการของสถานประกอบการเพราะประชาชนลดการออกนอกบ้าน ขาดกำลังในการอุปโภคบริโภคทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล จากการสำรวจสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยติดเชื้อโควิด 19 ญาติผู้ป่วย ผู้ถูกกักตัว และผู้มีความเปราะบางทางสังคม เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิต คนพิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พบว่า มีปัญหาเรื่องภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (Bureau of Mental Health Strategy Department of Mental Health, 2020) ประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศเมื่อต้นปี พ.ศ. 2565 ว่าเป็นการระบาดของเชื้อโควิด 19 ระลอกที่ 5 แม้ว่าปัจจุบันความรุนแรงของการแพร่ระบาดดูเหมือนจะลดลง แต่ผลกระทบทางด้านจิตใจยังคงอยู่ เพราะการระบาดได้เริ่มต้นครั้งแรกประมาณ ตั้งแต่ปลายปี ค.ศ. 2019 มาถึงปัจจุบัน รวมเป็นเวลาประมาณ 3 ปี ซึ่งการระบาดแต่ละระลอกส่งผลต่อเศรษฐกิจ สังคม และส่งผลกระทบต่อจิตใจต่อเนื่องยาวนาน (Lima et al., 2020)

ผลกระทบทางจิตใจจากการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 มีความถี่เพิ่มมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็นภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ความกลัวนอนไม่หลับ (Torales et al., 2020) ซึ่งความเครียดนำไปสู่พฤติกรรมย่ำคิดย่ำทำ ความวิตกกังวลในระดับสูง และทำให้คุณภาพชีวิตลดลง (Hamza Shuja et al., 2020) การเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 จะพบการตอบสนองใน 3 รูปแบบ ได้แก่ กลัว เรียนรู้ และพัฒนา โดย

รูปแบบของความกลัวจะทำให้มีอาการหรือพฤติกรรม เช่น หงุดหงิดง่าย แห้งความกลัวและโกรธมากขึ้น ขอบบ่นและตำหนิ แห้งข้อมูลข่าวสารทันทีที่ได้รับ เป็นต้น ส่วนรูปแบบการเรียนรู้ จะมีลักษณะตระหนักถึงสถานการณ์และทางออกพิจารณาให้ดีกว่าทุกครั้งที่ได้รับข่าวสาร ตระหนักรู้พยายามทำดีที่สุดเท่าที่ตนสามารถรับสภาพได้ แล้วในที่สุดจะเริ่มปล่อยวางกับสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจตน สำหรับรูปแบบพัฒนาจะมีลักษณะ มีสติอยู่กับปัจจุบันและคิดหาทางออกเพื่ออนาคต รักษาความรู้สึกเป็นสุขและแพร่กระจายความหวัง หาหนทางปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง ฝึกความสงบ ความอดทน ความคิดสร้างสรรค์และสัมพันธ์ภาพที่ดี เห็นใจตนเองและผู้อื่น และช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น ดังนั้น การสร้างปัจจัยทางบวกให้กับประชาชนกลุ่มต่าง ๆ รวมทั้งบุคลากรสาธารณสุขที่เป็นด่านหน้าในการจัดการกับเชื้อโควิด 19 เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

กรมสุขภาพจิตเคยสร้างบทเรียนการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจขึ้นมาใช้ในภาวะวิกฤตต่าง ๆ มาแล้ว นอกจากการสร้างความเข้มแข็งทางใจแล้ว การมีสติยังเป็นส่วนสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองออกจากความกลัวไปสู่การเรียนรู้ และก้าวไปสู่การพัฒนา หากมีความกลัวที่มากเกินไปจะทำให้ หงุดหงิดง่าย ขอบบ่นว่า ตำหนิผู้อื่นต่าง ๆ เผยแพร่ส่งต่อข้อมูลโดยไม่ได้ตรวจสอบ ขยายความกลัวและความโกรธของตนออกไป รวมทั้งมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น กักตุนสินค้าหรือแสดงความรังเกียจผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยงที่กลับมาจากพื้นที่ที่มีการระบาดสูง ส่วนความกลัวที่ไม่มากเกินไปจะนำไปสู่การเรียนรู้ ทำให้เกิดการรับส่งข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมเข้าใจสถานการณ์และทางออกที่เป็นไปได้ รู้เท่าทันและยอมรับ อดทนเอง โดยไม่หันไปโทษหรือรังเกียจผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาที่เน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบันเพื่อคิดหาทางออกในอนาคต มีความสงบ อดทน ใช้ความคิดสร้างสรรค์ และรักษาสัมพันธ์ภาพ

ที่ดี ใช้ทักษะการทำงานเป็นทีม การปรับตัวและช่วยเหลือผู้อื่น ยินดีชื่นชมกับผู้ที่ปรับตัวได้ เห็นใจและช่วยเหลือผู้ที่ยากลำบาก เพราะสามารถรักษาสติและความรู้สึกเป็นสุขของตนเองไว้ได้ (Wongpriomsan, 2020)

อย่างไรก็ตาม ในภาวะวิกฤตของสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 นี้ ยังขาดข้อมูลความต้องการการช่วยเหลือของประชาชน และจากการขาดความรู้เรื่องโรคอุบัติใหม่ พฤติกรรมสุขภาพที่เบี่ยงเบนไป ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงของแบบแผนการนอน การรับประทานอาหาร การขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพจิต การขาดวิธีการเผชิญเครียดที่เหมาะสม ผลกระทบจากสื่อสังคม และความกลัว ความวิตกกังวลต่อสุขภาพตนเองและครอบครัว (Salari et al., 2020) มีผลกระทบอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิตของประชาชน โดยเฉพาะบุคคลที่มีภาวะเปราะบางทางจิต ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวทางการช่วยเหลือตนเองของประชาชนในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพราะจากข้อมูลที่กำลังมาข้างต้น ยังไม่พบแนวทางการช่วยเหลือตนเองและตอบสนองความต้องการการช่วยเหลือเพื่อนำไปสู่ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือประชาชนในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่อื่น ๆ ที่มีประสิทธิภาพ การศึกษาเชิงคุณภาพจากข้อมูลและประสบการณ์ของผู้ที่เผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 โดยตรงในประเทศไทย จะทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ตรงกับสภาพบริบทความต้องการการช่วยเหลือของประชาชนชาวไทย อันนำไปสู่การกำหนดแนวทางการช่วยเหลือเมื่อประชาชนเกิดความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การแพร่ระบาดได้อย่างเหมาะสมต่อไป

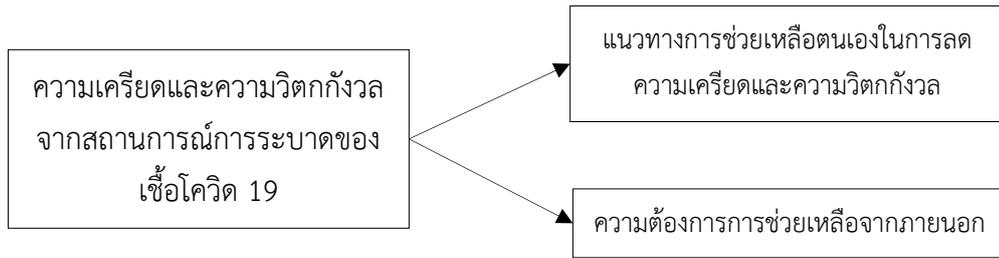
วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการช่วยเหลือตนเองของประชาชนในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19

2. เพื่อศึกษาความต้องการการช่วยเหลือจากภายนอกของประชาชนในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาแนวทางการช่วยเหลือตนเองและความต้องการการช่วยเหลือของประชาชนในภาวะความเครียดและความวิตกกังวล ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ซึ่งกล่าวถึงการจัดการความเครียดในลักษณะ 2 รูปแบบ คือ 1) แบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยการเผชิญหน้าหรือหลีกเลี่ยง พยายามควบคุมตนเองและหาทางแก้ไขปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมหรือจากผู้เชี่ยวชาญ การยอมรับการเผชิญทางบวก และ 2) แบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ โดยการแสวงหาการสนับสนุนด้านจิตใจ การทำสมาธิ การไม่รับรู้ปัญหา การกำหนดตนเอง การลดความตึงเครียด และการเก็บปัญหาไว้คนเดียว ซึ่งในการจัดการกับอารมณ์จะใช้เมื่อบุคคลรับรู้สาเหตุการณั้้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนการมุ่งจัดการกับปัญหาจะใช้เมื่อบุคคลรับรู้สาเหตุการณั้้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ วิธีการเผชิญเครียดที่ดีจึงควรใช้ทั้ง 2 วิธีผสมผสานกันอย่างเหมาะสม ส่วนแนวทางการช่วยเหลือตนเองในการลดความเครียดและวิตกกังวลขึ้นอยู่กับรายบุคคลที่มีจุดแข็ง จุดอ่อนแตกต่างกัน รวมถึงการรับรู้โอกาสและอุปสรรคซึ่งมาจากปัจจัยภายนอกที่สามารถช่วยหรือไม่ช่วยลดความเครียดและวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงกำหนดเป็นแนวคำถามตาม SWOT Analysis เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ดังแสดงในภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร คือ ประชาชนทั่วไปที่มารับบริการฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อโควิด 19 ที่โรงพยาบาลสามโคก จังหวัดปทุมธานี

ผู้ให้ข้อมูล คือ ประชาชนที่มารับวัคซีนป้องกันเชื้อโควิด 19 ที่โรงพยาบาลสามโคก จังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน ในระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม พ.ศ. 2565 ซึ่งได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive selection) ตามเกณฑ์ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ เพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 20 – 60 ปีขึ้นไป และแบ่งตามช่วงอายุละ 6 คน ดังนี้ 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี 41 - 50 ปี 51 - 60 ปี และมากกว่า 60 ปีขึ้นไป รวม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์แนวทางการช่วยเหลือตนเองและความต้องการการช่วยเหลือจากภายนอกของประชาชนในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 ซึ่งเป็นข้อคำถามปลายเปิด สร้างขึ้นตามหลักการของ SWOT Analysis กำหนดจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ที่มีต่อการช่วยเหลือตนเองและความต้องการการช่วยเหลือจากภายนอกของประชาชนในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 มีทั้งหมด 4 ข้อ ดังนี้

คำถามข้อที่ (1) เป็นคำถามเกี่ยวกับจุดแข็ง (strengths) ของตนเองในการลดภาวะเครียดวิตกกังวล ข้อคำถาม คือ “ท่านมีแนวทาง

การช่วยเหลือตนเองในภาวะวิกฤติจากความเครียดวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 อย่างไร ที่ทำแล้วช่วยลดความเครียดและวิตกกังวลได้ดี”

คำถามข้อที่ (2) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับจุดอ่อน (weaknesses) ที่เกิดจากตนเอง ซึ่งไม่สามารถลดความเครียดได้ ข้อคำถาม คือ “จากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 มีปัจจัยอะไรบ้าง ที่ไม่ได้เกิดจากตัวท่าน แต่เป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านรู้สึกเครียดและวิตกกังวล”

คำถามข้อที่ (3) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับโอกาส (opportunities) ซึ่งเป็นจุดแข็งจากภายนอกที่ได้รับการช่วยเหลือจากองค์กรภายนอกมาแล้ว และเป็นที่ยอมรับกับความต้องการของผู้ให้ข้อมูลว่าช่วยเหลือประชาชนได้ ข้อคำถาม คือ “จากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 ท่านได้รับการช่วยเหลือจากองค์กรภายนอกที่เป็นประโยชน์ตรงตามความต้องการของท่านอย่างไร”

คำถามข้อที่ (4) เป็นคำถามที่เกี่ยวกับอุปสรรค (threats) ซึ่งเป็นจุดอ่อนจากภายนอกที่ช่วยเหลือแล้วไม่ตรงกับความต้องการ หรือไม่มีการช่วยเหลือเลย ซึ่งผู้วิจัยปรับให้เป็นคำถามเชิงบวกว่า ต้องการให้องค์กรภายนอกช่วยเหลืออย่างไร ข้อคำถาม คือ “จากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 ท่านต้องการให้องค์กรภายนอกช่วยเหลือเกี่ยวกับการลดความเครียดและวิตกกังวลเพิ่มเติมจากที่มีในสภาพปัจจุบันอย่างไรบ้าง”

การหาคูณภาพเครื่องมือด้านความตรง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความ

เชี่ยวชาญทางจิตเวชจำนวน 3 ท่าน ช่วยตรวจสอบความตรงของเครื่องมือได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (index of item objective congruence: IOC) เท่ากับ .67 – 1.00

การพิทักษ์สิทธิ์ งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หมายเลขรับรอง RBAC-EC-NUS-2-005/64 เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ พร้อมชี้แจงให้ทราบว่าสามารถเข้าร่วมหรือปฏิเสธการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา ซึ่งไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย เพราะมีการลงรหัสแทนการระบุชื่อนามสกุล และผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลกับโรงพยาบาลสามโคก จังหวัดปทุมธานี เพื่อขอเก็บข้อมูลกับประชาชนที่มาฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อโควิด 19

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ในช่วงพักรอสั่งเกตอาการหลังได้รับการฉีดวัคซีน

3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล และจัดบันทึกข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยใช้เวลาคนละประมาณ 20 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการสร้างความน่าเชื่อถือของการวิจัยเชิงคุณภาพ ตามหลักการวิเคราะห์เนื้อหา คือ 1) ความเชื่อถือได้ (credibility) โดยเก็บข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลจนได้ข้อมูลที่อิมตัว มีความเพียงพอละเอียด เชื่อถือได้ และมีความหลากหลายโดยกระจายทุกกลุ่มอายุ ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลที่สามารยยืนยันผลว่ามีความตรงและความถูกต้องได้ 2) ความสามารถในการพึ่งพา (dependability) เป็นความวางใจได้ในกระบวนการวิจัยที่ผู้วิจัยมีความใส่ใจ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มากำหนด

รหัสข้อมูลและให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ร่วมวิจัยพิจารณาจนได้ความคิดเห็นเป็นข้อสรุปเดียวกัน 3) ความสามารถในการยืนยัน (confirmability) ผู้วิจัยทำการตรวจสอบโดยการรวบรวมไฟล์เอกสารไว้อย่างเป็นระบบ ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล ไฟล์การวิเคราะห์ข้อมูล การจัดกลุ่ม และการเข้ารหัสข้อมูล เมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายข้อทั้ง 4 ประเด็นข้อคำถามแล้ว ผู้วิจัยสรุปรวมสาระสำคัญเป็นภาพเดียว แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม Atlast.ti เพื่อจัดกลุ่มค่าที่มีความหมายคล้ายกันเป็นกลุ่มเดียวกัน และกำหนดให้มีรหัสเดียวกัน กำหนดดัชนีข้อความ (coding) ที่ปรากฏประเด็นสำคัญ จับประเด็นหรือสาระสำคัญตั้งขึ้นเป็นดัชนีเบื้องต้นและจัดหมวดหมู่หลัก (categories) หมวดหมู่รอง (subcategories) และเชื่อมโยงดัชนีคำหลักเข้าด้วยกัน แล้วจึงตีความข้อมูลสร้างเป็นข้อสรุป

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้มี จำนวน 30 คน มีอายุอยู่ระหว่าง 20 - 30 ปี, 31 - 40 ปี, 41 - 50 ปี, 51 - 60 ปี และมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยในแต่ละช่วงอายุมีผู้ให้ข้อมูลช่วงอายุละ 6 คน รวม 30 คน และจากการวิเคราะห์เนื้อหา ทำให้ได้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยใน 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แนวทางการช่วยเหลือตนเองของประชาชนในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19

1.1 จากข้อมูลการสัมภาษณ์พบว่า แนวทางที่ปฏิบัติแล้วช่วยลดความเครียดวิตกกังวลได้ ได้แก่ “พักผ่อนให้เพียงพอ เชพตัวเองใส่แมส พกเจลแอลกอฮอล์”

“ทำงานเลิกงานกลับบ้านไม่ออกไปไหน ไม่ไปในที่มีคนเยอะ ๆ”

“ผมอยู่สวนต้นไม้ของตัวเอง ดูแลต้นไม้ทำแบบนี้ทุกวัน ๆ คนเดียว ไม่ต้องคิดเรื่องอื่นเลย”

“ฟังธรรมะ สวดมนต์ อยู่กับสิ่งที่เป็นอย่างที่ได้”

“เสพข้าวให้น้อยลง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับครอบครัว เช่น ทำอาหาร”

“คิดเชิงบวก เดียวมันก็ผ่านไป”

จะเห็นได้ว่า แนวทางนี้เป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ โดยการดูภาพยนตร์ ฟังเพลง การทำอาหาร ปลูกต้นไม้ อยู่กับธรรมชาติ และปรับความคิดในทางบวก

1.2 แนวทางที่ปฏิบัติแล้วช่วยลดความเครียดวิตกกังวลไม่ได้ หรือได้ผลเล็กน้อย ได้แก่

“การนั่งสมาธิ แต่ทำไม่ได้มีติ่งเพราะใจไม่นิ่งพอ”

“เลิกคิดมากแต่ยังทำไม่ค่อยได้”

“การทำใจให้สบาย แต่มีบางครั้งที่คิดมาก”

“พักผ่อนน้อยคิดเยอะมากเกินไป ตั้งสติแต่ยังไม่ดีพอ”

“มีคนใกล้ชิดไปในพื้นที่เสี่ยง แต่ไม่ยอมบอกว่าไปพื้นที่นั้น พอมารู้อีกทีคือคนนั้นได้ติดเชื้อไปแล้ว”

“การละเลยการป้องกันโควิดของผู้อื่น อาจทำให้หน้าเชื่อมาติดกับผู้ที่ป้องกันตัวเองอย่างดี ทำให้ต้องได้รับเชื้อจากผู้อื่น ทั้งที่เราระวังแล้ว”

จะเห็นได้ว่า ในบางคน แม้จะทราบว่าควรใช้วิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีใด ก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ เช่น การไม่สามารถปรับความคิด ไม่สามารถตั้งสติ ทำจิตใจให้สงบปล่อยวางไม่ได้ การพยายามลืมเรื่องเครียดก็ทำไม่ได้

ส่วนที่ 2 ความต้องการช่วยเหลือจากองค์กรภายนอก

2.1 ความช่วยเหลือที่ตรงตามความต้องการของประชาชน ได้แก่

“พึ่งสถานีอนามัยใกล้ ๆ ช่วยตรวจโควิดให้ มี อสม. ใกล้ ๆ ให้คำปรึกษา”

“จัดอบรมภายในบริษัทเพื่อไม่ให้พนักงานคิดมาก”

“มีการแจกแมสและเจลแอลกอฮอล์และมีประชาสัมพันธ์ถึงวิธีการปรับตัวและปฏิบัติตัว”

“ผู้นำจากวัด กำหนด ให้ความช่วยเหลือ”

จะเห็นได้ว่า ความช่วยเหลือที่ตรงตามต้องการ ถือเป็นจุดแข็งที่ประชาชนได้รับการช่วยเหลือจากองค์กรภายนอก แต่ความช่วยเหลือเหล่านี้ อาจเป็นสิ่งที่ประชาชนบางกลุ่มยังไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือเช่นกัน

2.2 ความช่วยเหลือที่ประชาชนต้องการแต่ยังไม่ได้รับ ได้แก่

“ไม่ได้รับการช่วยเหลืออะไรเลย นอกจากดูแลตัวเอง”

“ไม่ได้รับอะไรเลย” (ผู้ให้ข้อมูล หมายถึงไม่ได้รับการช่วยเหลือใด ๆ)

“การเข้าถึงวัคซีนได้ง่ายกว่านี้”

“สื่อสารข้อมูลให้ชัดเจนและตรงความจริงมากที่สุดเพื่อประชาชนที่ฟังข่าวสารจะได้ไม่สับสน”

“ให้จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดแต่อยู่ในขอบเขตการแพร่ระบาดของเชื้อโรค”

“อยากให้แจ้งข่าวสารที่ตรงกับสถานการณ์จริง”

จะเห็นได้ว่า มีหลายความต้องการที่ยังไม่ได้รับในประชาชนบางกลุ่ม และที่สำคัญผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ต้องการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ตรงกับสถานการณ์จริงรวมทั้งต้องการข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์เมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การประชาสัมพันธ์จุดรับบริการการรักษา การแนะนำขั้นตอนการติดต่อเมื่อติดเชื้อ การดูแลรักษาที่รวดเร็ว การเข้าถึงการดูแลจากหน่วยงานรัฐ การให้ข้อมูลข่าวสารที่สะท้อนความเป็นจริง การจัดการความรู้แก่ชุมชน รวมทั้งการลดปัญหาค่าครองชีพคุมราคาสินค้า ทบพจนมาตรการเยียวยาเศรษฐกิจที่เป็นประโยชน์ และต้องการให้ดูแลเข้าถึงประชาชน ชุมชนที่เดือดร้อนช่วยตนเองไม่ได้

ส่วนที่ 3 สรุปแนวทางการช่วยเหลือตนเองในภาวะความเครียดและวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดเชื้อโควิด 19 ดังแสดงในภาพ 2

การอภิปรายผลการวิจัย

1. แนวทางที่ปฏิบัติแล้วช่วยลดความเครียดวิตกกังวลได้ เป็นการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ โดยการดูภาพยนตร์ ฟังเพลง การทำอาหาร ปลูกต้นไม้ อยู่กับธรรมชาติ และปรับความคิดในทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kar et al. (2021) ที่กล่าวว่า ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 การที่ต้องทนต่อความไม่แน่นอน ไม่ปลอดภัยต่อชีวิต และการเผชิญความเครียดมีอิทธิพลต่อความเครียดและความเครียด ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ซึ่งการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญในการสนับสนุนทางสังคมให้แก่ประชาชนทั่วไป การช่วยเหลืออาจทำในรูปแบบการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเผชิญเครียด และการจัดการความเครียดที่จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนมาก เพราะประชาชนจะรู้สึกกังวลว่าตนเองและบุคคลที่ตนรักจะติดเชื้อโควิด 19 และกังวลเรื่องรายได้ การตกงาน การไม่สามารถกู้ยืมเงินได้ และการต้องเข้ารับการดูแลในสถานที่ Home Quarantine จะทำให้ไม่ได้รับความสะดวกในชีวิตประจำวัน (Junfeng, Zhiyun, Hui, Yu, Lingyu, & Junjun, 2020)

2. แนวทางที่ปฏิบัติแล้วช่วยลดความเครียดวิตกกังวลไม่ได้หรือได้ผลเล็กน้อย จะเห็นได้ว่าในบางคนแม้จะทราบว่าควรใช้วิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีใด ก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ เช่น การไม่สามารถปรับความคิด ไม่สามารถตั้งสติ ทำจิตใจให้สงบปล่อยวางไม่ได้ การพยายามลืมเรื่องเครียดก็ทำไม่ได้ อีกทั้ง มีความจำเป็นที่ต้องอยู่ในสถานที่เสี่ยง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ต้องมีการเดินทางไปทำงานและใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ไม่สามารถช่วยตัวเองให้มีความวิตกกังวลลดลงได้ ซึ่งความเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะกดดันทางอารมณ์ในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 โดยทำให้บุคคลเกิดภาวะเบื่อหน่าย การรับรู้ภาวะเครียดในระดับสูงร่วมกับมีภาวะ

กดดันทางอารมณ์ทำให้กลัวและย้ำคิดย้ำทำ ซึ่งวิธีเผชิญเครียดในทางบวกมีผลให้ได้รับความเจ็บปวดจากภาวะซึมเศร้าที่น้อยลง และการเสพข่าวมากเกินไปทำให้เกิดความเครียด ดังนั้น การลดการเสพข่าวจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้มาก เพราะยิ่งอ่านยิ่งเพิ่มความวิตกกังวล หรืออาจเลือกเสพข่าวที่มีประโยชน์ เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเลือกใช้เพื่อช่วยเหลือตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยอื่นที่พบว่า การรับข้อมูลข่าวสารจำนวนผู้ป่วย จำนวนผู้เสียชีวิต ความรุนแรงของการแพร่ระบาด ส่งผลต่อสุขภาพจิตของประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต และมีความวิตกกังวล (de Pedraza, Guzi, & Tijdens, 2020)

3. ความช่วยเหลือที่ตรงตามความต้องการของประชาชน คือ องค์กรภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชนเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุนในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ตรงตามความต้องการของประชาชน เช่น การฉีดวัคซีน อุปกรณ์ในการป้องกันตนเอง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้านให้คำปรึกษาช่วยในการตรวจหาเชื้อโควิด 19 ให้การมอบเงินเยียวยา การให้สวัสดิการประกันสังคม และอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ในการให้คำปรึกษา ได้รับความรู้ การติดตามดูแลจาก อสม. ส่วนการช่วยเหลือจากเอกชน เช่น นายจ้าง บริษัทให้คำปรึกษา นำไปฉีดวัคซีน มีการจัดอบรมลดความเครียด และให้คำปรึกษา อย่างไรก็ตาม ยังมีประชาชนบางส่วนไม่ได้รับการดูแลหรือช่วยเหลือจากหน่วยงานน้อยมากหรือไม่มีเลย และไม่เคยได้รับการดูแลด้านสุขภาพจิตด้วยเช่นกัน ดังนั้น ความช่วยเหลือที่ประชาชนมีความต้องการแต่ยังไม่ได้รับ ได้แก่ การประชาสัมพันธ์จุดรับบริการ การรักษา การแนะนำขั้นตอนการติดต่อเมื่อติดเชื้อโควิด 19 การดูแลรักษาที่รวดเร็ว การเข้าถึง การดูแลจากหน่วยงานรัฐ การให้ข้อมูลข่าวสารที่สะท้อนความเป็นจริง การจัดการความรู้แก่ชุมชน รวมทั้ง การลดปัญหาค่าครองชีพ คุมราคาสินค้า ทบทวนมาตรการเยียวยาเศรษฐกิจที่เป็นประโยชน์

และต้องการให้ดูแลเข้าถึงประชาชน ชุมชนที่เดือดร้อนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้คือความต้องการการช่วยเหลือของประชาชนในสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด 19 ที่องค์กรภายนอก ภาครัฐและเอกชนควรร่วมมือกันเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุนโดยเร็ว

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การเก็บข้อมูลเป็นการสัมภาษณ์ในกลุ่มประชากรในพื้นที่ที่กำหนดแบบเจาะจง การได้รับการสนับสนุนจากองค์กรภายนอกในเขตพื้นที่อื่นอาจมีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. การที่บุคคลมีความเครียด ไม่สามารถหยุดความคิดไม่ให้เครียดได้ เพราะขาดทักษะในการผ่อนคลายความเครียด การดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตเน้นให้ประชาชนสามารถนำความรู้และทักษะไปปฏิบัติจึงจะลดความเครียดได้จริง ถึงแม้ว่าสถานการณ์แพร่ระบาดจะลดความรุนแรงลงแล้วก็ตาม แต่มีโอกาสกลับมารุนแรงได้อีกเช่นเดียวกับต่างประเทศ และการที่ผลกระทบเกิดขึ้นในระยะยาว ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตยังคงอยู่หรือหากมีการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่ ย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตเช่นเดียวกับการระบาดของเชื้อโควิด 19 ดังนั้น การส่งเสริมดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตยังคงต้องช่วยเหลือประชาชนต่อไป เพราะสามารถช่วยได้ในทุกสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

2. การให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและเป็นจริง เป็นประโยชน์ในการช่วยให้ประชาชนสามารถวางแผนงานอาชีพ และป้องกันตนเองได้ไม่เกิดความวิตกกังวลหรือละเลยการป้องกันตนเอง ดังนั้น การประชาสัมพันธ์ข้อมูลอย่างทั่วถึงในการรับผู้ติดเชื้อเข้าสู่ระบบการบริการสุขภาพเกี่ยวกับขั้นตอนการติดต่อ สิทธิในการรักษา การเข้ารับรักษาในสถานพยาบาลประเภทใดรวมถึงการแบ่งเขตพื้นที่ให้บริการสำหรับประชาชนที่มี

สิทธิหลายรูปแบบแตกต่างกัน จะทำให้ประชาชนทุกคนได้รับการรักษาที่รวดเร็ว สามารถเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะในชุมชนและกลุ่มบุคคลที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ซึ่งการให้ข้อมูลข่าวสารลงสู่ระดับชุมชน ได้แก่ การประชาสัมพันธ์จุดรับบริการการรักษา การให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นจริงถูกต้อง การจัดการความรู้แก่ชุมชน เผยแพร่การป้องกันตนเองต่อเนื่อง การประชาสัมพันธ์เบอร์โทรฉุกเฉินผ่านหลายช่องทางเข้าถึงระดับชุมชน

3. การดูแลสุขภาพระดับชุมชนให้เข้มแข็งยั่งยืน ควรเพิ่มทักษะในการทำงานและความรู้ให้กับกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

4. ควรพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพจิตที่ช่วยให้ประชาชนได้ฝึกปฏิบัติจริงและสามารถนำไปใช้ได้จริง และควรศึกษาสถานการณ์สุขภาพจิตกับผู้ป่วยที่มีภาวะ Long Covid หรือโรคอุบัติใหม่อื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- Bureau of Mental Health Strategy Department of Mental Health (2020). *Statistical yearbook Thailand 2020*. Retrieved from <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pubs/e-book/SYB-2 0 2 0 / 2 / index.html>
- de Pedraza, P., Guzi, M., & Tijdens, K. (2020). *Life dissatisfaction and anxiety in COVID-19 pandemic (No. 2020-03)*. MUNI ECON Working Paper.
- Hamza Shuja, K., Aqeel, M., Jaffar, A., & Ahmed, A. (2020). COVID-19 pandemic and impending global mental health implications. *Psychiatry Danubina*, 32(1), 32-35.
- Junfeng, L., Zhiyun, Y., Hui, Q., Yu, W., Lingyu, J., & Junjun, J. (2020) Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID 19 epidemic. *World Psychiatry*, 19, 2.
- Kar, N., Kar, B., & Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry research*, 295, 113598.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

- Lima, C. K. T., de Medeiros Carvalho, P. M., Lima, I. D. A. A. S., de Oliveira Nunes, J. V. A., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., . . . Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry research, 287*, 112915.
- Salari, N., Mohammadi, M., Vaisi-Raygani, A., Abdi, A., Shohaimi, S., Khaledipaveh, B., . . . Jalali, R. (2020). The prevalence of severe depression in Iranian older adult: A meta-analysis and meta-regression. *BMC geriatrics, 20*(1), 1-8.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry, 66*(4), 317-320.
- Wongpiromsarn, Y. (2020). Mental health and the COVID-19 crisis in Thailand. *Journal of Mental Health of Thailand, 28*(4), 280-291.
- World Health Organization. (2020). *Rolling updates on coronavirus disease (COVID-19)*. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>