

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีประวัติเคยเป็นผู้ป่วยโรคโควิด 19 จังหวัดนนทบุรี

### Factors Affecting Mental Health of Elderly with a COVID-19 Background History, Nonthaburi Province

ดวงเดือน ศาสตราจารย์, Ph.D., Duangduen Satraphat, Ph.D.<sup>1\*</sup>

สุรีย์วรรณ ภูริปัญญาคุณ, กศ.ม., Sureewan Pooripanyakunn, M.Ed.<sup>2</sup>

จิราภรณ์ โภชกปรีภรณ์, ศศ.ม., Jiraporn Pochakaparipan, M.A.<sup>3</sup>

นิยม ขุนรอนรัมย์, ศศ.ม., Niyom Khunrongram, M.A.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>รองศาสตราจารย์ ดร., คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

<sup>1</sup>Associate Professor, Ph.D., Faculty of Psychology, Saint Louis College

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.อ.หญิง, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตวัชรพล

<sup>2</sup>Assistant Professor, Pol. Col, Faculty of Nursing Program Western University -Watcharapol Campus

<sup>3</sup>อาจารย์, คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

<sup>3</sup>Lecturer, Faculty of Psychology, Saint Louis College

<sup>4</sup>อาจารย์, กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

<sup>4</sup>Lecturer, Psychology and Guidance Group, Buriram Rajabhat University

\*Corresponding Author E-mail: duangduen@slc.ac.th

Received: October 10, 2023

Revised: March 27, 2024

Accepted: June 6, 2024

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้ วัตถุประสงค์การวิจัยเชิงพรรณานี้เพื่อศึกษา 1) ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต กับ ความเข้มแข็งทางจิตใจ การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความกลัววิตโควิด 19 ซ้ำ ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 และภาวะซึมเศร้า 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เคยติดโรคโควิด 19 จังหวัดนนทบุรี ประชากร ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปที่เคยติดโรคโควิด 19 ใน 2 อำเภอ เมือง และ บางกรวย กลุ่มตัวอย่าง (ที่ยินยอม) เป็นผู้สูงอายุ ที่เคยติดโรคโควิด 19 อำเภอละ 100 คน โดยใช้เครื่องมือ 9 ชุด แบบสอบถาม 5 ระดับของลิเคิร์ต ตรวจสอบคุณภาพ วิจัยได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์จากวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เลขที่รับรอง E. 043/2565 สถิติคือ สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน และ Stepwise Regression Analysis พบว่า สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัจจัยเบื้องต้น

ต้นยักเว้นความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและความเข้มแข็งทางจิตใจ และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ปัจจัยทำนายสุขภาพจิตคือ ความอดทนต่อความเครียด การมองโลกในแง่ดีการรับรู้ข่าวสารโควิด 19 และความภาคภูมิใจ ในตน ทั้ง 4 ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของสุขภาพจิตได้ร้อยละ 21.8

**คำสำคัญ:** ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นผู้ป่วยโรคโควิด 19

## Abstract

The objectives of this descriptive research are to study 1) the relationship between mental health and strength of mind; the perception of COVID-19 news; the fear of re-contracting COVID-19; patience in stress; self-esteem; optimism; social support of the elderly (60 years and older) with COVID-19 infected background; depression 2) the factors affecting the mental health of elders with COVID-19 infected background in Nonthaburi; 60 years and older population with COVID-19 infected background in two districts: Muang and Bangkruay. The consenting sample group with COVID-19 background, comprised of 100 subjects from each district, was examined with nine sets of tools, the Five-Level Likert Questionnaire, and quality inspection. The research has been confirmed through the human ethics research from Saint Louis College, certification number E.043/2565. Pearson Product Moment Correlation and Stepwise Regression Analysis were used to analyze results respectively. Finding showed positive relationships in mental health towards the factors in objective one (above) except for the relationships between mental health and strength of mind and that of depression. Positive mental health predictive factors were patience in stress, optimism, the perception of COVID-19 news, and self-esteem---all together clarifying the variability of mental health at a percentage of 21.8. Gannaway, Susan B.S., M.S. Winona State University, Winona, Minnesota, USA

**Keywords:** factors affecting mental health, elderly with a COVID background history

## บทนำ

การระบาดใหญ่ของโควิด 19 ได้เปลี่ยนแปลงวิถีทางสังคมต่าง ๆ ทั่วโลกที่ใช้ชีวิตในการทำงาน และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างรวดเร็ว มีมาตรการปิดเมือง (Lockdown) และการทำงานหรือ เรียนที่บ้าน และเว้นระยะห่างทางกายภาพเพื่อให้ความสำคัญกับความพยายามด้านสาธารณสุขในการชะลอการแพร่กระจาย

ของโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง รักษาเสถียรภาพของโครงสร้างการดูแลสุขภาพที่ล่มสลาย และปกป้องผู้ที่มีความเสี่ยงมากที่สุด คือ ผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงสุดต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก Covid-19 จากการระบาดครั้งแรกในประเทศไทยจนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 พบว่ามีผู้เสียชีวิตทั้งสิ้น 5,098,174 คน โดยพบว่าร้อยละ

45 ของผู้เสียชีวิตทั้งหมดเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (สุขภาพ อารีเอื้อ, ยุวดี สารบูรณ์, อินทิรา รูปสว่าง, ทิปทัศน ชินตาปัญญากุล, และศิริรัตน์ อินทรเกษม, 2565) ในประเทศสหรัฐอเมริกายานว่า 80% ของการเสียชีวิตจาก COVID-19 เกิดขึ้นในผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี

สำหรับข้อมูลของจังหวัดนนทบุรี ในปี พ.ศ. 2565 พบว่ามีผู้สูงอายุที่เป็นโควิด 19 จำนวน 14,273 คน เสียชีวิต 68 คน และในปีพ.ศ.2566 ผู้สูงอายุที่เป็นโควิด 19 มีจำนวน 1,418 คน เสียชีวิต 2 คน (ข้อมูลจากกลุ่มงานกองควบคุมโรคติดต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี) เห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุที่เป็นโควิด 19 เสียชีวิตค่อนข้างมาก ในปี พ.ศ. 2565 และลดลงอย่างมากในปีถัดไป เห็นได้ว่างานสาธารณสุขมีประสิทธิภาพ คณะผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าข้อมูล แต่พบว่าผลการวิจัยเกี่ยวกับโควิด 19 น้อยมากคณะผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะศึกษาผู้สูงอายุที่เป็นโควิด 19 กับสุขภาพจิตในจังหวัดนนทบุรี ทั้งนี้เพื่อให้ได้ผลเป็นคลังข้อมูลสำหรับผู้ที่จะศึกษาต่อไป

คณะผู้วิจัยเลือกศึกษาสุขภาพจิต เนื่องจากสุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนด หรือคาดหวังไว้ในทุกระดับอายุ ไม่เว้นแม้แต่ผู้สูงอายุ สุขภาพจิตแฝงอยู่กับวิถีชีวิตของมนุษย์ จนอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตเป็นปัจจัยกำหนดความสุข และความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ ดังภาษิตที่กล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” สอดคล้องกับพระราชดำรัสตอนหนึ่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ที่พระราชทานให้คณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ 14 ก.พ. 2520 ว่า

“สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่กายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้

เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะไม่มีประโยชน์ต่อตนเอง หรือสังคมอย่างใด ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติยอมเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายที่ดีได้”

ความสุขของผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ด้วยความรัก ความเข้าใจ ความเอาใจใส่ของลูกหลาน ตลอดจนผู้ดูแล และคนใกล้ชิด ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุหายจากการเป็นโรคโควิด 19 แล้วจึงควรสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุว่า ท่านมีความสุข หรือมีปัญหาใดๆ อันเกิดจากสภาพทางจิตใจที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลใจ เพราะจากข้อมูลข่าวสารเมื่อหายจากการติดเชื้อ แต่ละคนมีการฟื้นฟูร่างกายที่ต่างกัน บางคนอ่อนเพลียเรื้อรัง ใจสั่น ปวดตามข้อ นอนไม่หลับ รู้สึกมีไข้ ซึมเศร้า วิตกกังวล ผมร่วง คณะผู้วิจัยสงสัยว่าผู้สูงอายุที่โชคร้ายหายจากโรคโควิด 19 แล้ว มีความเป็นอยู่อย่างไร มีความวิตกกังวลกลัวที่จะกลับมาติดโควิด 19 ซ้ำอีกหรือไม่ ปัจจัยอะไรที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เคยมีประวัติเป็นโรคโควิด 19 มีภาวะซึมเศร้าหรือไม่ มีความอดทนต่อความเครียดมากน้อยแค่ไหน มีการมองโลกในแง่ดีหรือไม่ ความภาคภูมิใจในตัวเองมีหรือไม่ ความเข้มแข็งทางจิตใจในการฟื้นตัวเป็นอย่างไร การรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับโรคโควิด 19 และการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 เป็นอย่างไร

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับความเข้มแข็งทางจิตใจ การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุน

ทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 และภาวะซึมเศร้า

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 จังหวัดนนทบุรี

## สมมติฐานการวิจัย

1. สุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจ การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 และภาวะซึมเศร้า

2. ความเข้มแข็งทางจิตใจ การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 และภาวะซึมเศร้าเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรมสุขภาพจิตได้รายงานการวิจัยของต่างประเทศพบว่าโรคเชื้อไวรัส Covid-19 มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะผู้สูงอายุรายนั้นจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่ก็ตาม เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่มีความเปราะบางทางด้านร่างกาย คือมีโรคร่วมมาก ภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงติดเชื้อง่าย และด้านจิตใจ ที่มีความเครียดวิตกกังวลง่าย โดยงานวิจัยพบว่าส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้า รุนแรง เครียด และวิตกกังวล ดังนั้น การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลในผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญมาก เช่น การรับข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่าที่จำเป็น เพราะความเครียดเป็นสิ่งปกติกที่เกิดขึ้นได้จากความกลัวในเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ การได้ติดต่อกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพูดคุยปรึกษาบุคคลที่ใกล้ชิดและไว้วางใจได้

เมื่อเริ่มรู้สึกว่าตนเองมีความเศร้าหรือความวิตกกังวลเกิดขึ้น การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างเป็นปกติ ร่วมกับปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ

จากผลการสำรวจข้อมูลในผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงผ่านทางระบบ Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 45,453 ราย พบว่าผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียงร้อยละ 77.26 มีพลังใจในระดับมาก ร้อยละ 82.26 รู้สึกมีกำลังใจเมื่อได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และร้อยละ 80.9 สามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้ แสดงให้เห็นได้ว่าแม้ต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังคงปรับตัวได้ และยังคงมีสุขภาพจิตที่ดีสรุปได้ว่า 1) สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานการณโรคโควิด 19 กับความเข้มแข็งทางใจมีความสัมพันธ์เชิงบวก 2) สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานการณโรคโควิด 19 กับการสนับสนุนจากครอบครัว (ครอบครัว) มีความสัมพันธ์เชิงบวก

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาวิธีดำเนินการวิจัยมีดังนี้

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้ คือผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่พักอาศัยในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 15,691 คน (ข้อมูลจากกลุ่มงานกองควบคุมโรคติดต่อสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี)

1.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อาศัยในจังหวัดนนทบุรี จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 200 คน ได้มาตามเกณฑ์เป็นผู้สูงอายุที่เคยมีประวัติป่วยเป็นโรคโควิด 19 และยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง

## 2. เครื่องมือการวิจัย

เป็นแบบสอบถามจำนวน 9 ชุด ได้แก่ 1) ความเข้มแข็งทางใจ 2) การรับรู้ข่าวสารโควิด 3) ความกลัวติดโควิดซ้ำ 4) ความอดทนต่อความเครียด 5) ความภาคภูมิใจในตน 6) การมองโลกในแง่ดี 7) การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 8) ภาวะซึมเศร้า และ 9) สุขภาพจิต

## 3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามทุกชุดยกเว้น ภาวะซึมเศร้า และ สุขภาพจิต ซึ่งเป็นแบบสอบถามของมหาวิทยาลัยมหิดล และกรมสุขภาพจิต เป็นมาตรวัด 5 ระดับของลิเคิร์ตสเกล มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง  $\geq 0.67$  และ หาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แบบอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ผลดังนี้

ค่าความเชื่อมั่นของ (1) ความเข้มแข็งทางใจ = 0.867, (2) การรับรู้ข่าวสารโควิด = 0.704, (3) ความกลัวติดโควิดซ้ำ = 0.700, (4) ความอดทนต่อความเครียด = 0.821, (5) ความภาคภูมิใจในตน = 0.783, (6) การมองโลกในแง่ดี = 0.794, และ (7) การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด = 0.776

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และหาค่าการถดถอยพหุคูณโดยวิธี Stepwise

## 5. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยได้ขออนุญาตเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุ

ที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 จำนวน 9 ชุด โดยการอ่านให้ ฟังซ้ำๆ สำหรับท่านที่ไม่สามารถอ่านได้ แล้วให้เลือกตอบว่าจะตรงกับระดับใดใน 5 ระดับ (Rating scale) การเก็บข้อมูลจะแยกทำ 2 ครั้ง ทั้งนี้ต้องคอยสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุประกอบว่ามีอาการเพ้อหรือเครียดหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยนี้ได้ตลอดเวลา ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น คำตอบของทุกคนจะถูกเก็บเป็นความลับจะนำมาใช้ในการคำนวณ และนำเสนอในภาพรวม การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณา โดยคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เลขที่รับรอง E. 043/2565

## ผลการวิจัย

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1: สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจ การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 และภาวะซึมเศร้า

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 ( $p < .01$ ) และมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ( $p < .01$ ) ส่วนความเข้มแข็งทางจิตใจ และความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งยอมรับสมมติฐานเพียงบางส่วน (ดังตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** การหาสหสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับตัวแปรต้น ได้แก่ ความเข้มแข็งทางใจ การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 และภาวะซึมเศร้า

| ตัวแปร   | 1    | 2    | 3       | 4      | 5      | 6      | 7      | 8       | 9       |
|--|------|------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
| ความเข้มแข็งทางจิตใจ (1)   | 1.00 | .068 | .306**  | .067   | .071   | .194** | .218** | -.106   | .035    |
| การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 (2)   |      | 1.00 | -.188** | .071   | .143*  | .060   | .131   | -.173*  | .207**  |
| ความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ (3)  |      |      | 1.00    | .207** | -.058  | .049   | .136   | -.105   | .002    |
| ความอดทนต่อความเครียด (4)  |      |      |         | 1.00   | .230** | .103   | .353** | -.237** | .317**  |
| ความภาคภูมิใจในตน (5)  |      |      |         |        | 1.00   | .353** | .222** | -.141*  | .298**  |
| การมองโลกในแง่ดี (6)   |      |      |         |        |        | 1.00   | .208** | -.206** | .298**  |
| การสนับสนุนทางสังคมของ<br>ผู้สูงอายุที่เคยมีประวัติเป็น<br>โรคโควิด 19 (7) |      |      |         |        |        |        | 1.00   | -.160*  | .246**  |
| ภาวะซึมเศร้า (8)   |      |      |         |        |        |        |        | 1.00    | -.243** |
| สุขภาพจิต (9)  |      |      |         |        |        |        |        |         | 1.00    |

\*\* $p < .01$  และ \* $p < .05$

การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2: ความเข้มแข็งทางจิตใจ การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ความกลัวติดโควิด 19 ซ้ำ ความอดทนต่อความเครียด ความภาคภูมิใจในตน การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 และภาวะซึมเศร้า เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 ได้

ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นๆ ให้เป็นค่าคงที่ ความอดทนต่อความเครียด การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 และความภาคภูมิใจในตน มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต และใช้ทำนายสุขภาพจิตได้ โดยมีประสิทธิภาพของการทำนายร้อยละ 21.8 คือ ตัวทำนายทั้ง 4 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของคะแนนสุขภาพจิตได้ร้อยละ 21.8 (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยวิธี Stepwise

| ตัวแปรทำนาย                  | b    | S <sub>b</sub> | Beta | t     | p    |
|------------------------------|------|----------------|------|-------|------|
| ความอดทนต่อความเครียด (4)    | .348 | .090           | .252 | 3.867 | .000 |
| การมองโลกในแง่ดี (6)         | .484 | .154           | .213 | 3.146 | .002 |
| การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 (2) | .314 | .129           | .156 | 2.430 | .016 |
| ความภาคภูมิใจในตน (5)        | .240 | .118           | .143 | 2.046 | .042 |

R = .467 R<sup>2</sup> ที่ปรับแล้ว = .218 ค่าคงที่ = 16.770

### อภิปรายผลการวิจัย

ในเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 จังหวัดนนทบุรี คณะผู้วิจัยอภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษาดังต่อไปนี้

สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับ ความอดทนต่อความเครียด และยังสามารถทำนายสุขภาพจิตได้อีกด้วย (โดยเข้าทำนายเป็นอันดับ 3) สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 2 แปลว่าถ้าสุขภาพจิตดีหรือมีคะแนนสูงขึ้นก็ทำให้ความอดทนต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้นด้วย ดังบทความเรื่อง Window of tolerance can affect an existing mental health condition ที่กล่าวว่า หน้าต่างแห่งความอดทนส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิตที่มีอยู่ หน้าต่างแห่งความอดทนที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต บุคคลหลายคนสามารถขยายขอบเขตความอดทนของตนเองได้ และการทำเช่นนั้น จะเพิ่มความรู้สึกสงบและสามารถจัดการกับความเครียดด้วยวิธีที่ปรับตัวได้มากขึ้น

ความเครียดจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนใจหรือเหตุการณ์เชิงลบอื่นๆ อาจมีผลในการ “ผลัก” บุคคลออกจากกรอบความอดทน ผู้ที่เคยประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนใจอาจตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียดแม้กระทั่งสิ่งเล็กๆ จากประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งบุคคลอาจเชื่อว่าโลกนี้ไม่ปลอดภัยและอาจทำงานด้วยกรอบ

ความอดทนที่แคบลงหรือยืดหยุ่นไม่ได้ ขอบเขตความอดทนที่แคบลงอาจทำให้บุคคลรับรู้ถึงอันตรายได้ง่ายขึ้น และตอบสนองต่อภัยคุกคามที่เกิดขึ้นจริงและจินตนาการด้วยการตอบสนองแบบสู้/หนี หรือการตอบสนองแบบหยุดนิ่ง บุคคลที่ทำงานนอกกรอบความอดทนอาจประสบปัญหาสุขภาพจิต เช่นภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล บุคคลที่มีภักอยู่ในภาวะตื่นตัวมากเกินไปอาจแสดงอาการของความเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ เช่นภาพเหตุการณ์ในอดีต ฝันร้าย และอาการเหม่อลอย บุคคลที่มักอยู่ในภาวะตื่นตัวน้อยอาจแยกตัวออกจากกัน มีปัญหา ด้านความจำและมีความรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ McDonald, Yang, and Lancaster (2020) ที่พบว่าความอดทนต่อความทุกข์ ความเครียด กับการรับรู้สติที่สูงขึ้นหรือการรับรู้ข่าวสาร (โควิด 19) ทั้งสองตัวแปรนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต

2. การมองโลกในแง่ดี และความภาคภูมิใจในตน นอกจากจะสัมพันธ์กับสุขภาพจิตแล้ว (ตามสมมติฐานข้อ 1) ยังสามารถเข้าทำนายสุขภาพจิตได้โดยการมองโลกในแง่ดี เข้าทำนายร่วมกับความอดทนต่อความเครียด เป็นอันดับที่ 2 และความภาคภูมิใจในตน เข้าร่วมทำนายกับตัวแปรทั้ง 2 เป็นอันดับที่ 4 จะเห็นได้ว่า

การรักตัวเอง นับถือตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง คือส่วนสำคัญที่ทำให้สุขภาพจิตโดยรวมมีความแข็งแรง ถ้าบุคคลผู้นั้นเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นหรือ self-esteem ต่ำ อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่คู่ควร เกิดความสงสัยในตนเอง และนำไปสู่การมองโลกในแง่ลบได้ แต่ไม่ใช่จะทำให้ประสบการณ์ชีวิตล้มเหลว เพราะสามารถพัฒนาได้ การนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง จะช่วยปลุกฝังความรู้สึกเห็นตนเองมีคุณค่า ช่วยสร้างความมั่นใจในชีวิต บุคคลควรเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองให้มาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่หวนกลับมามองในอดีตแล้วพบว่าชีวิตที่ผ่านมาประสบกับความสำเร็จก็จะรู้สึกภาคภูมิใจในตน (ทฤษฎีจิตสังคม Psychosocial Theory ของอีริกสัน (Erikson) ชื่นชมตน ชื่นชมโลก มองโลกในแง่บวกซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกปิติเป็นสุข มีสุขภาพจิตดี ไม่เครียด หรือถ้าจะเกิดความเครียด อันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ผู้สูงอายุก็น่าจะทนต่อความเครียดได้ เพราะคนที่มองโลกในแง่ดีมักจะไม่จมอยู่กับความทุกข์เป็นเวลานาน การมองโลกทางบวก คิดและมองชีวิตในแง่ดี การคิดทบทวนถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีที่คอยเกื้อหนุนชีวิต ช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขได้มากขึ้น เราสามารถฝึกได้ด้วยการจัดเวลา คิดทบทวนสิ่งดี ๆ เป็นประจำ จะช่วยให้สิ่งที่ร้ายกลีบกลายเป็นดีได้ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ยิ่งถ้าเป็นจิตใจของผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางมาก การมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งงานวิจัยในครั้งนี้พบว่า การมองโลกในแง่ดีนอกจากจะสัมพันธ์กับสุขภาพจิตในเชิงบวกแล้วยังสามารถเข้าทำนายสุขภาพจิตได้อีกด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริรัตน์ ทองดี และสุพัทธ แสนแจ่มใส (2565) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 ด้าน คือด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง

ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยพัฒนาโปรแกรมจากแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ควบคู่กับกระบวนการทางกิจกรรมบำบัด กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนในกรุงเทพฯ ผลพบว่าคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยของผู้สูงอายุในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม ระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยคะแนนกลุ่มหลังเข้าร่วมมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าร่วม Hernandez et al. (2020) ได้ศึกษาเรื่อง The Association of Optimism with Sleep Duration and Quality: Findings from the Coronary Artery Risk and Development in Young Adults (CARDIA) Study คณะของเธอได้ตรวจสอบพบว่าการมองโลกในแง่ดีสัมพันธ์กับคุณภาพและระยะเวลาการนอนหลับที่ดีขึ้น การวิเคราะห์ผู้ใหญ่วัยที่เข้าร่วมพัฒนาความเสี่ยงหลอดเลือดหัวใจในผู้ใหญ่ กลุ่มผู้ใหญ่จำนวน 3,548 คน ได้รับการวัดคุณภาพการนอนหลับและระยะเวลา โดยการรายงานตนเอง สองครั้งระยะห่างกัน 5 ปี การวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง พบว่าคะแนนการมองโลกในแง่ดีครั้งหลังสูงกว่าครั้งแรก ผลการวิจัยสนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและพฤติกรรมการนอนหลับ ในที่คณะของคณะวิจัยเห็นว่าการที่กลุ่มตัวอย่างนอนหลับอย่างมีคุณภาพ และระยะเวลาในการนอนหลับที่ดีขึ้นนั้น น่าจะเป็นดัชนีบ่งบอกถึงสุขภาพจิตที่ดี คือการมองโลกในแง่ดีน่าจะสัมพันธ์กับสุขภาพจิตนั่นเอง

3. จากผลการวิจัยที่พบว่าสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งตรงกับสมมติฐานทั้งข้อ 1 และ 2 เนื่องจากความสัมพันธ์เป็นเชิงบวกแปลผลได้ว่า การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 ยิ่งรับรู้มากก็ยิ่งทำให้สุขภาพจิตดีมากขึ้น เพราะการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับโควิด 19 มากทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ

ในการปฏิบัติตนและเรียนรู้ในการป้องกันตนเอง เช่น รับทราบว่าผู้สูงอายุที่ติดเชื้อโควิด 19 และมีโรคประจำตัว เป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือเป็นมะเร็ง พบว่ามีแนวโน้มอาการป่วยรุนแรง หายใจลำบาก มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ ดังนั้นถ้าบุคคลมีโรคประจำตัวจึงต้องระวังตัวให้มากคือต้องใส่หน้ากากอยู่ตลอดเวลาเมื่อออกไปที่สาธารณะ หรืออยู่ในที่ที่มีผู้คนอยู่ร่วมกัน รักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรจากผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดคนที่กำลังไอหรือจาม เนื่องจากผู้ติดเชื้อบางราย อาจยังไม่แสดงอาการ และยังไม่แน่นอนว่าคนยังสามารถแพร่เชื้อต่อได้นานเท่าใดหลังจากหายแล้ว ดังนั้นการทำตามคำแนะนำเรื่องการแยกตัว อย่างเคร่งครัดตามข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ นอกจากนั้นยังรับทราบว่าจะมีการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 ที่ใดจะได้ไปฉีดป้องกันตามเวลา จึงทำให้ไม่เป็นโควิด 19 สุขภาพจิตดีตาม

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนงานวิจัยของสุภาวรัตน์ไพฑูริย์ นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรที่ได้อำนาจเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และการจัดการความวิตกกังวล ในช่วงวิกฤตการณ์โรคโควิด 19 กรณีศึกษานักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 394 คน ทั้งหมด 10 สาขาวิชา วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการศึกษาพบว่า 1) ปัจจัยทางการศึกษา และปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสาร ส่งผลต่อการจัดการความวิตกกังวล ( $p < .05$ ) 2) ปัจจัยด้านความวิตกกังวลในการเข้าสังคมกับสุขภาพทางจิตที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ( $p < .05$ ) และ ผลพบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ข่าวสารส่งผลต่อการจัดการความวิตกกังวลหรือสุขภาพจิตนั่นเอง

4. ผลการวิจัยที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19

มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งยอมรับสมมติฐานข้อ 1 ที่พบความสัมพันธ์กัน แต่ปฏิเสธสมมติฐาน ข้อ 2 การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 ไม่สามารถเข้าไปทำนายสุขภาพจิตได้ เนื่องจากค่าสหสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 กับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์เชิงบวกที่ค่อนข้างต่ำ แม้จะพบว่ามีความสำคัญที่ระดับ .01 ( $.246^{**}$ ) จึงทำให้ไม่สามารถเข้าไปทำนายสุขภาพจิตได้ การสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัยนี้ออกแบบเครื่องมือเน้นไปที่ครอบครัว การที่ผู้สูงอายุที่มีประวัติเคยป่วยเป็นโควิด 19 ได้รับความช่วยเหลือดูแลจากบุคคลที่ใกล้ชิดได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ญาติให้ความช่วยเหลือในการอำนวยความสะดวกในเรื่องต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ ซึ่งชมลูกหลาน ญาติว่าเป็นคนที่มีความกตัญญู สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เป็นโควิด 19 ควรจะดีขึ้น ผลงานวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องบางส่วนกับผลงานของ พรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ, และประนอม โอทกานนท์ (2560) ศึกษาผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการให้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตหลังทดลอง สูงกว่าก่อนทดลอง และผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิตก่อนและหลังทดลอง ของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ได้รับการดูแลตามปกติ สรุปได้ว่าโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

5. จากผลการวิจัยที่พบว่า ภาวะซึมเศร้า กับสุขภาพจิต สัมพันธ์ในเชิงลบ ( $p < .01$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แต่ปฏิเสธสมมติฐานข้อที่ 2 คือไม่สามารถเข้าไปทำนายสุขภาพจิตได้ แม้ค่าสหสัมพันธ์

ระหว่างภาวะซึมเศร้า กับ สุขภาพจิตจะมีค่าเป็นลบ และสูงเล็กน้อย (-.243\*\*) เนื่องจากค่าสหสัมพันธ์ของ ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 กับสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์เชิงลบที่ค่อนข้างต่ำ แม้จะพบว่ามีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (-.243\*\*) จึงทำให้ไม่สามารถเข้าทำนายสุขภาพจิตได้ ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นอาการของโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นภัยเงียบด้านสุขภาพ ทำให้เกิดอารมณ์ที่เปื้อนเซ็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหนงา ที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน จากงานวิจัยของ อรพรรณ ลือบุญวัชชัย และสุชาติ พันธุ์ลาภ (2561) ศึกษาาระดับภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ของผู้สูงอายุในชุมชนชานเมือง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มารับบริการ ณ หน่วยงานสุขภาพจิตของ โรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่ง และ ศูนย์บริการสุขภาพจิตชุมชนชานเมือง กรุงเทพมหานคร จำนวน 130 ราย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช หรือมีปัญหาทางสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ส่วนงานวิจัยของ Izadinia, Amiri, ghorban Jahromi, and Hamidi (2010). A study of relationship between suicidal ideas, depression, anxiety, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความยืดหยุ่น ความเครียดในชีวิตประจำวัน และสุขภาพจิตของนักศึกษา 265 คน ของมหาวิทยาลัยเตหะราน ผลวิเคราะห์ ข้อมูล ความคิดฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญกับความยืดหยุ่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า สุขภาพจิต และความเครียดในแต่ละวันมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความคิดฆ่าตัวตาย การวิเคราะห์การถดถอย

เปิดเผยว่าภาวะซึมเศร้ามี่มีส่วนร่วมมากที่สุดในการทำนายความคิดฆ่าตัวตาย ในขณะที่ความวิตกกังวล สุขภาพจิต ความยืดหยุ่น และความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นปัจจัยสนับสนุนรองลงมา ตามลำดับ ตัวแปรเหล่านี้สามารถทำนายได้ถึง 21 เปอร์เซ็นต์ของความคิดฆ่าตัวตายทั้งหมด ในการวิเคราะห์การถดถอยพบว่าตัวแปร ความยืดหยุ่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า สุขภาพจิต เป็นตัวแปรเหตุที่เข้าไปทำนาย

สำหรับงานวิจัยที่นำมาอ้างอิงบางงานวิจัยไม่อาจอธิบายได้เต็มที่เพราะกลุ่มตัวอย่างที่นำมาอ้างอิงไม่ได้เป็นผู้สูงอายุที่เคยเป็นโควิด 19 มาก่อน แต่เนื่องจากเมื่อค้นคว้าแล้วไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติ 1) เป็นผู้สูงอายุ 2) เป็นผู้สูงอายุที่เคยเป็นโควิด 19 มาก่อน 3) สุขภาพจิต และ 4) ตัวแปรต้นที่นำมาศึกษา แต่อย่างไรก็ตามการนำเสนอนี้เป็นแนวทางเพื่อการค้นคว้าต่อไป

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยที่พบว่าความอดทนต่อความเครียด การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ข่าวสารโควิด 19 และความภาคภูมิใจในตน มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต และใช้ทำนายสุขภาพจิตได้ ทั้ง 4 ตัวแปรนี้เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต คณะผู้วิจัยขอเสนอว่าให้ประชาชนได้ลงมือฝึก ทั้ง 4 ตัวแปรตั้งแต่ก่อนที่บุคคลจะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุเพราะจะทำให้ไม่เครียด มีสุขภาพจิตที่ดีเพื่อเป็นที่รักของลูกหลาน

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในเชิงการทดลอง คือสร้างโปรแกรมฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 คือ กลุ่มทดลอง เทียบกับผู้สูงอายุที่มีประวัติเป็นโรคโควิด 19 โดยไม่ให้การฝึกใด ๆ เป็นกลุ่มควบคุม

## เอกสารอ้างอิง

- พรพิมล เพ็ชรบุรี, ชมชื่น สมประเสริฐ, และประนอม โอทกานนท์. (2560). ผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(2), 188-197.
- ศิรินันท์ ทองดี, และสุพัทธ แสนแจ่มใส. (2565). ผลของโปรแกรมตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุภาพ อารีเอื้อ, ยุวดี สารบูรณ์, อินทิรา รูปสว่าง, ทิปทัศน์ ชินดาปัญญากุล, และศิริรัตน์ อินทรเกษม. (2565). การเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยในช่วงการระบาดของโควิด 19. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*, 16(4), 421-36.
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, และสุชาติ พันธุ์ลาภ. (2559). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชุมชนชนานเมืองกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 3(3), 25-36.
- Hernandez, R., Vu, T. H. T., Kershaw, K. N., Boehm, J. K., Kubzansky, L. D., Carnethon, M., ... & Liu, K. (2020). The association of optimism with sleep duration and quality: Findings from the coronary artery risk and development in young adults (CARDIA) study. *Behavioral Medicine*, 46(2), 100-111.
- Izadinia, N., Amiri, M., ghorban Jahromi, R., & Hamidi, S. (2010). A study of relationship between suicidal ideas, depression, anxiety, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1615-1619. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.335
- McDonald, M. A., Yang, Y., & Lancaster, C. L. (2022). The association of distress tolerance and mindful awareness with mental health in first responders. *Psychological Services*, 19(S1), 34-44.

