



Elderly Peoples' Experiences of Resilience Through Coping with Coronavirus Disease - 2019 ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

พิไลพร สุขเจริญ*
จิตาภา พลรักษ์**
สุรีพร ชุมแดง*

Pilaiporn Sukcharoen*
Jidapa Polruk**
Sureeporn Chumdaeng*

Abstract

Resilience is a skill concept that affects emotional and mentality, and helps elderly people to recover during difficult situations. The purpose of this phenomenological study was to study the experience of elderly people's resilience through coping with the coronavirus disease-2019. Data was collected by semi-structured in-depth interviews of 12 elderly people who were infected with coronavirus 2019 and had resilience scores of 70 or higher. Data analysis was done by content analysis.

The study found that elderly people's experiences of resilience in coping with coronavirus disease-2019 consisted of two themes. The first theme was involved with emotional and mental management: 1.1) accepting the illness as normal, 1.2) not being afraid of the disease, and 1.3) having positive mind power. The second theme was about awareness and social support, and included: 2.1) behavioral change awareness and 2.2) valuable positive encouragement.

The research results provided database information for strengthening the resilience of elderly people during infection with coronavirus 2019.

Keywords: Resilience; Phenomenology; Elderly peoples; Infected with coronavirus disease-2019

* Assistant Professor, Faculty of Nursing, Surattani Rajabhat University

** Corresponding author, Nursing instructor, Faculty of Nursing, Surattani Rajabhat University;
e-mail: jidapapolruk@gmail.com

**บทคัดย่อ**

ความเข้มแข็งทางใจเป็นแนวคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์ และจิตใจ และทำให้ผู้สูงอายุฟื้นตัวได้ดีขึ้น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ยากลำบาก การวิจัยด้วยการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมีระดับความเข้มแข็งทางใจ 70 คะแนนขึ้นไป จำนวน 12 คน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุมี 2 ประเด็น ประกอบด้วย ประเด็นที่ 1 การจัดการอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ 1.1) การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ 1.2) การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ และ 1.3) การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน และประเด็นที่ 2 การตระหนักรู้ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ 2.1) การตระหนักรู้ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ 2.2) การรับรู้ว่าการกำลังใจที่ดีคือสิ่งที่มีคุณค่า

ผลการศึกษาครั้งนี้ให้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เกิดความเข้มแข็งใจทางใจเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งทางใจ การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา ผู้สูงอายุ การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

** ผู้เขียนหลัก อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

e-mail: jidapolruk@gmail.com

วันที่รับบทความ 27 เมษายน 2566 วันที่แก้ไขบทความ 13 มิถุนายน 2566 วันที่ตอบรับบทความ 14 มิถุนายน 2566

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่แพร่ระบาดทั่วโลกด้วยการติดต่อจากมนุษย์สู่มนุษย์ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 จนถึงปัจจุบัน และสำหรับประเทศไทยเริ่มแพร่ระบาดตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 ซึ่งถือเป็นการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ ถึง 2 ระลอกต่อเนื่อง โดยพบประชากรไทยติดเชื้อสะสมจำนวน 1,657,231 คน เสียชีวิตจำนวน 17,203 คน รักษาหายแล้ว จำนวน 1,531,655 คน (Ministry of Public Health, 2020) และพบอัตราการติดเชื้อทั้ง 2 ระลอกของประชากรในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวนทั้งสิ้น 13,726 คน เสียชีวิตจำนวน 68 คน และรักษาหายแล้ว จำนวน 11,292 คน (Surat Thani Province Health Office, 2020) โดยเฉพาะเขตเทศบาลตำบลบึงขุนทะเล พบประชากรติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 211 คน (Bueng Khun Thale municipal health officials, 2020) และเขตตำบลท่าชี จำนวน 168 คน และส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สูงถึงร้อยละ 15 จากประชากรผู้ติดเชื้อทั้งหมด (Registered Nurse, Tha Chi Health Promoting Hospital, 2020) ประกอบกับข้อมูลที่ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของทั้งสองเขตสุขภาพในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีโรคประจำตัวร่วมด้วย และขณะนี้ยังไม่มียาหรือวัคซีนชนิดใดที่ป้องกันไวรัสชนิดนี้ได้อย่างสมบูรณ์ จึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง และนำไปสู่การเสียชีวิตได้สูงกว่ากลุ่มช่วงวัยอื่น ๆ

จากข้อมูลข้างต้น กลายเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้กระทรวงสาธารณสุข และบุคลากรทางการแพทย์เกิดความวิตกกังวลต่อการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากการที่เชื้อสามารถก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยตั้งแต่ระดับเล็กน้อยถึงรุนแรงโดยเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว และกลุ่มผู้สูงอายุที่อาจนำไปสู่อันตรายถึงแก่ชีวิต (Ministry of Public Health, 2020) กระทรวงสาธารณสุขจึงมีการรณรงค์ให้ประชากรไทยใช้ชีวิตแบบใหม่ อาทิ การล้างมืออย่างสม่ำเสมอ การสวมใส่หน้ากากทุกครั้งขณะออกนอกบ้าน และหลีกเลี่ยงการพบปะสังสรรค์ หรือหลีกเลี่ยงการเดินทางไปสถานที่ซึ่งมีผู้คนแออัด เพื่อป้องกันตนเอง และครอบครัวให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Ministry of Public Health, 2020)

เมื่อศึกษาสภาวะอารมณ์ และจิตใจของผู้สูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า เมื่อผู้สูงอายุรับรู้ว่าการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักเกิดความเครียด และวิตกกังวลจากการไม่ทราบเกี่ยวกับอาการของโรค ระดับความรุนแรง ระยะเวลาการเจ็บป่วย และระยะเวลาที่ต้องนอนพักในโรงพยาบาล (Bueng Khun Thale municipal health officials, 2020) การเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจจากการสามารถนำเชื้อไวรัสแพร่กระจายสู่ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด (Registered Nurse, Tha Chi Health Promoting Hospital, 2020) รวมถึง การที่ผู้สูงอายุไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติจากการฟื้นฟูร่างกาย และระบบทางเดินหายใจที่ใช้ระยะเวลายาวนานกว่าปกติ ซึ่งอาจเชื่อมโยงไปสู่การทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดต่อการใช้ชีวิต และเกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจภายหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 บุคลากรทางการแพทย์จึงควรมีการวิเคราะห์ประสบการณ์ และการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) เป็นแนวคิดที่สำคัญต่อการฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้สูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเป็นแนวคิดที่ทำให้บุคคลสามารถฟื้นตัวได้ดีเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก หรือสถานการณ์วิกฤตซึ่งมีแรงกดดัน และมีความเครียดสูง ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ การเป็นผู้มีความทนทานทางอารมณ์ มีอารมณ์มั่นคง และทนต่อความกดดันต่าง ๆ ได้ดี การเป็นผู้มีกำลังใจที่ดี และมีความมุ่งมั่น และการเป็นผู้มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ (Williams et al., 2018; Sivri, Unal, & Hulec, 2019) หรืออาจกล่าวได้ว่า แนวคิดนี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในการใช้ชีวิต มีทัศนคติเชิงบวก และสามารถฟื้นตัว และฟื้นฟูใจให้กลับสู่สภาวะปกติภายหลังสถานการณ์วิกฤต (Phimpakarn,

Prasertsin, & Srichannil, 2019)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมาเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณเป็นหลัก โดยจะมุ่งเน้นให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจ และเกิดความสามารถในการเผชิญกับภาวะวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Albert, Cheryl, & George, 2020; Conversano, Marchi, & Miniati, 2020; Chen & Bonanno, 2020; Huang et al., 2020; Kimhi, Eshel, Marciano, & Adini, 2020; Keenan, 2020) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่ประชาชนขณะเผชิญกับภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ธรรมชาติ และสถานการณ์ภายหลังภาวะวิกฤต (Masterson et al., 2014; Aldrich, Oum, & Sawada, 2015; Williams et al., 2018; Suryani & Soedarso, 2019) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญกับความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด และโรคซึมเศร้าของบุคคลในชุมชน (Duckes, 2017) ข้อค้นพบจากการวิจัยข้างต้นพบว่า บุคคลที่ได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจภายหลังภาวะวิกฤตต่าง ๆ จะเกิดอารมณ์ที่มั่นคง มีความอดทนต่อความกดดันต่าง ๆ ดีขึ้นมีความสามารถในการแก้ปัญหา (Suryani & Soedarso, 2019) และมีความผิดปกติทางจิตใจลดลง (Sivri et al., 2019) ความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นแนวคิดสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เข้าใจต่อประสบการณ์ และต่อสภาวะทางอารมณ์และจิตใจของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตภายหลังการติดเชื้อได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยสนใจศึกษาปรากฏการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อทราบประสบการณ์ สภาวะทางอารมณ์และจิตใจ วิธีการดำเนินชีวิต และวิธีการรับมือกับปรากฏการณ์การติดเชื้อที่เกิดขึ้นตามมุมมองของผู้สูงอายุ และเพื่อนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข (Cavaya & Ross, 2019; Adekola, Smith, & Smith, 2020)

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ความเข้มแข็งทางใจเป็นแนวคิดที่ช่วยให้บุคคลฟื้นตัวได้ดีขึ้นเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก หรือสถานการณ์วิกฤตที่มีแรงกดดัน และมีความเครียดสูง โดยเฉพาะต่อการฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้สูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเกิดความเข้มแข็งทางใจเกิดความสามารถในการฟื้นตัวจากสภาวะการเจ็บป่วยเกิดความทนทานทางอารมณ์ เกิดกำลังใจที่ดีในการใช้ชีวิต และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Williams et al., 2018; Phimpakarn et al., 2019; Sivri et al., 2019) การศึกษาประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาจึงเป็นวิธีการวิจัยที่เหมาะสม เพื่อทำความเข้าใจต่อประสบการณ์ สภาวะทางอารมณ์และจิตใจ และวิธีการดำเนินชีวิต (Plodpluang, 2013) ขณะเกิดปรากฏการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามมุมมองของผู้สูงอายุ และสามารถนำข้อค้นพบไปประยุกต์สู่การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เคยผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เคยผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 12 คน โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจงชนิดการเลือกแบบมีเกณฑ์ ได้แก่ 1) เป็นผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นครั้งแรก และมีอาการป่วยอยู่ในระลอกที่สองของการระบาด และ 2) มีระดับความเข้มแข็งทางใจ 70 คะแนนขึ้นไป ตามเกณฑ์ของสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งถือเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหาสูงกว่าเกณฑ์ปกติ เพื่อสรุปประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งค้นหาประสบการณ์ สภาวะทางอารมณ์และจิตใจ และวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุขณะเกิดปรากฏการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตามมุมมองของผู้สูงอายุ

เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย นักจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญด้านความเข้มแข็งทางใจ 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ 1 ท่าน และผ่านการทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ ๓ กับบุคคลวัยสูงอายุที่มีประวัติการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ก่อนการเก็บข้อมูลการวิจัย ตัวอย่างคำถามได้แก่ “ประสบการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของท่านเป็นอย่างไร” “ท่านมีความเชื่อ และความรู้สึกต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างไร” “จากประสบการณ์ของท่าน.....ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019.....และเมื่อท่านหายดี ท่านรู้สึกอย่างไร” “เมื่อท่านอยู่ในสถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ท่านมีการเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร”

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิโดยขอพิจารณารับรองจริยธรรม จากคณะกรรมการวิจัยและจริยธรรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เอกสารรับรองเลขที่ SRU-EC2022/102 (รหัสโครงการวิจัย SRU-EC2022/102) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดวิธีดำเนินการของโครงการให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักทราบ และเข้าใจชัดเจนก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย ข้อมูลทั้งหมดที่รวบรวมได้จากการวิจัยนี้ถือเป็นความลับ การบันทึกในเอกสารการวิจัยระบุถึงโดยใช้หมายเลขการวิจัยเท่านั้น และชื่อไม่ปรากฏในรายงาน หรือเอกสารตีพิมพ์ที่เป็นผลจากการวิจัยนี้ โดยผลการวิจัยนำเสนอเป็นภาพรวมในเชิงวิชาการ และใช้ตามวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังงานวิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยได้ประกาศ และเชิญชวนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยด้วยการติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ ณ หน่วยงานสุขภาพ ของตำบลบึงขุนทะเล และตำบลท่าชี ร่วมกับการส่งข้อความเชิญชวนเข้าร่วมการวิจัยผ่านทางไลน์ของหน่วยงาน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ 45-60 นาที/ครั้ง สถานที่ในการสัมภาษณ์ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละท่านสะดวก มีการขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่ออัดเทประหว่างการสัมภาษณ์ และเมื่อข้อมูลอิ่มตัว ได้แก่ การได้ประเด็นข้อมูล การสัมภาษณ์ซ้ำซ้อน และไม่พบข้อมูลใหม่เพิ่มเติมจึงยุติการสัมภาษณ์ และในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ มีการสัมภาษณ์

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เฉลี่ย 2 ครั้ง/คน ภายหลังสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้จากไฟล์เสียงมาจัดเป็นข้อมูลบรรยาย กำหนดหน่วย หรือโครงสร้างความหมาย (Themes) ด้วยการถอดเทปคำต่อคำ และตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย 4 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน ถึง เดือนธันวาคม 2565 โดยเป็นการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน ภายหลังการติดเชื้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Plodpluang, 2013) ดังนี้

1. วิเคราะห์ตีความข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อกำหนดหน่วยหรือโครงสร้างความหมาย (Themes) ด้วยการถอดเทปคำต่อคำ เพื่อกำหนดเป็นหน่วยความหมาย (Themes) ตรวจสอบข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายบุคคล และวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมของประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

2. ค้นหาความหมายจากข้อมูล เพื่อกำหนดหน่วยความหมาย (Themes) โดย Wholistic หรือ Sententious approach, Selective หรือ Highlighting approach และ Detail หรือ Line-by-line approach

3. ตรวจสอบหน่วยความหมายที่ได้มาทั้งหมดเข้าไปมาว่าเป็นแก่นแท้ของปรากฏการณ์จริงหรือไม่ และตรวจสอบความถูกต้อง และครบถ้วนโดยบุคคลที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ ครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จากการเป็นกลุ่มบุคคลที่ทราบเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์และจิตใจ และวิถีการดำเนินชีวิตขณะที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

4. เขียนพรรณนาปรากฏการณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยอาศัยศิลปะการเขียนที่เน้นความชัดเจนลึกซึ้งของข้อมูล และสอดคล้องกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา พร้อมทั้ง มีการยกตัวอย่างหรือสถานการณ์ที่ได้จากบางกรณี โดยคำนึงถึงข้อมูลที่มีความชัดเจน น่าเชื่อถือ และสำนวนภาษาที่สอดคล้องกับปรากฏการณ์ จากนั้น พิจารณาข้อมูลในส่วนย่อยให้สอดคล้อง หรือเข้ากันได้กับข้อมูลในภาพรวม และเน้นให้ข้อมูลเชื่อมโยง และสอดคล้องกันอย่างสมดุล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

ใช้การตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย Triangulation ได้แก่ การตรวจสอบด้านข้อมูล (data triangulation) ด้วยนักจิตวิทยาที่มีความเชี่ยวชาญด้านความเข้มแข็งทางใจ 2 ท่าน การตรวจสอบด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) ด้วยนักวิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ 2 ท่าน และการตรวจสอบด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) ด้วยการทบทวนวรรณกรรม และการสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละท่าน นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ถูกส่งไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้องร่วมด้วย

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 12 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย 3 คน เพศหญิง 9 คน และอยู่ในช่วงอายุ 67-70 ปี มีการประกอบอาชีพข้าราชการบำนาญ 3 คน ไม่ได้ประกอบอาชีพ 9 คน พักรักษาอาการที่บ้าน 10 คน และเข้าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาล 2 คน จากการมีโรคประจำตัว และค้นพบประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แบ่งออกได้ 2 ประเด็น

ประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อธิบายความเข้มแข็งทางใจใน 2 ประเด็น

ประเด็นที่ 1 การจัดการอารมณ์ และจิตใจ

การจัดการด้านอารมณ์ และจิตใจที่ดี เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เนื่องจากทำให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ และยอมรับในสถานะความเจ็บป่วยของตน มีความกลัว และวิตกกังวลต่อการติดเชื้อลดลง เกิดพลังใจที่เข้มแข็ง และพร้อมเผชิญกับความเจ็บป่วย เพื่อฟื้นฟูจิตใจของตนเองให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว โดยมีการจัดการอารมณ์ และจิตใจ 3 หัวข้อหลัก คือ 1.1) การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ 1.2) การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ และ 1.3) การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน รายละเอียดดังนี้

1.1 การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ

ผู้สูงอายุมีการยอมรับว่าการเจ็บป่วยด้วยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นเรื่องปกติที่ประชาชนทั่วไป และผู้สูงอายุสามารถพบเจอได้ หากร่างกายของผู้สูงอายุอ่อนแอ หรือมีภูมิคุ้มกันต่ำต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ลดลง

“รู้สึกว่าการเป็นโควิดมันเป็นเรื่องปกติธรรมดาเนอะ คือเป็นอาการเจ็บป่วยทั่ว ๆ ไป ของยายคือมีอาการครั่นเนื้อครั่นตัว เหมือนว่ายายมีอาการไม่ปกติในร่างกาย” (น้ำฟ้า นามสมมุติ)

“ป้าเป็นโควิดมาห้าหกวัน อาการที่เป็นคือไข้ กินข้าวก็กินไม่ได้ แต่ป้ามองว่ามันเหมือนไข้หวัดชนิดหนึ่งนั่นแหละ ตอนนี้เป็นเรื่องปกติไปแล้วละ ใคร ๆ เขาก็เป็นกันหมดแล้ว” (สายฝน นามสมมุติ)

“ตอนนั้นคือพอรู้ว่าติดเชื้อโควิดนะ ตาก็ไปหาหมอก่อนเลย ไปที่อนามัยก่อน ตอนนั้นคือ มีอาการไอเยอะมาก ตัวร้อน แต่ตัวว่าโรคนี้นั้นเหมือนโรคไข้หวัดทั่ว ๆ ไป เป็นเรื่องปกติ” (ชัยฟ้า นามสมมุติ)

“ที่ รพ. เขาจะดูแลตลอด 24 ชั่วโมง มียา อาหาร ตั้งแต่เช้าที่เป็นยาแก้ไข้โควิดโดยตรง ให้อาหาร ยายเองอายุอายุเกิน 60 แล้ว เขาดูแลโรคประจำตัวทั้งหมด มียาฉีดยาฉีดยาเข้าน้ำเกลือ ก็คือมองว่าโรคนี้นั้นเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไปของคนยุคนี้ เขาเป็นกันทุกคนแล้ว มันเป็นเรื่องที่รับได้ละ ไม่น่ากลัวเหมือนแรก ๆ ” (สองสาย นามสมมุติ)

1.2 การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ

ผู้สูงอายุมีการสร้างจิตใจของตนเองให้เข้มแข็ง ไม่หวาดกลัว และไม่วิตกกังวลต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ร่างกายกำลังเผชิญอยู่ และมีความพร้อมต่อการดูแลรักษา และจัดการอาการเจ็บป่วยนั้น ๆ ของตนเอง เพื่อให้ร่างกายดีขึ้น

“ตอนนั้นที่ป้าเป็นโควิดก็ไปนอน รพ. ที่นั่นเขาจะดูแล 24 ชั่วโมงเลย เหมือนพอป้าได้เข้าไปรักษา ได้รับการดูแลดีนะ มียา มีอาหาร ตั้งแต่เช้า ป้าเลยไม่ได้กังวลอะไรเลย ไม่กลัวเลย ป้าคิดว่าได้รับการรักษาอย่างดีแล้วละ” (รัตน นามสมมุติ)

“ตอนนั้นคือเหมือนตอนที่ป้าเป็นโควิด ป้าเป็นมาหลาย อาการทรุดเลย เพราะว่ามีโรคประจำตัว กินข้าวได้นิด ๆ กินได้แต่โอวัลติน ป้าเองตอนนั้นคือพอเป็นโควิดแล้วก็กังวลมาก ๆ ว่าเชื้อจะลงปอดไหม แต่ว่าป้าได้ยามากินที่บ้านนะ พอกินยาแล้วอาการมันดีขึ้น ป้าเลยกังวลลดลง ไอ้อาการกลัวที่เป็นช่วงแรก ๆ ก็เริ่มลดลง” (ทิศนา นามสมมุติ)

“ของยายก็ไม่มีอาการอะไรมา อาการของคือปกติ ไม่มีอาการอะไรเลย ยายเองก็ไม่ได้กลัวอะไรเลยนะ ยายทำใจได้ละแม้ว่ามันจะเป็นโรคร้ายก็ตาม แต่ว่าตอนนั้นคือยายดีที่ไม่มีอาการอะไร ยายก็กินยาที่หมอให้มา” (สายฝน นามสมมุติ)

“ตอนนั้นที่เป็นโควิด คือ อ่านในกูเกิ้ลตลอดเวลาว่าจะเป็นยังไงต่อ แต่ตาก็รู้สึกว่ เองไม่ได้กังวลอะไรนะ ไม่ได้กลัวอะไรเลย อาการของตาก็ไม่มีภาวะแทรกซ้อนอะไร คนอื่น ๆ ก็ติดกันเยอะแยะ” (ปราการ นามสมมุติ)

“ตอนแรก ๆ อาการของยายคือมันหอบเหนื่อยนิด ๆ ถามถึงความรู้สึกเธอ ก็ไม่ได้กลัวอะไรนะ ทุกวันนี้ข้างบ้านยาย แถวบ้านเขาก็เป็นกันหมดละ แล้วก็ตอนนี้คือพยายายหายแล้ว ก็รู้สึกว่ไม่มีอาการอะไรที่เป็นภาวะแทรกซ้อนเลย” (ปราณี นามสมมุติ)

1.3 การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน

ขณะที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้สูงอายุมักมีการสร้างพลังใจให้ตนเองด้วยการหมั่นทำจิตใจให้เข้มแข็ง และไม่ท้อแท้ต่ออาการเจ็บป่วยที่เผชิญอยู่ เพื่อให้ร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ มีความพร้อมต่อการต่อสู้กับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และสามารถกลับมาใช้ชีวิตตามปกติ

“ของยายคือติดมาจากคนที่บ้านนั่นละ เป็นกันสี่ห้าคน อาการอะไรก็ไม่มีเลย ก็กินยาทุกวันนะ แต่ว่าคนในบ้านยายเป็นแรงแมาก แต่ว่ายายเองไม่มีอาการอะไรเลย ไม่มีปวดหัว ไม่มีอาการเจ็บคอ แต่ว่ายายเองก็ต้องอยู่ในบ้านเป็นสัปดาห์ เขาจะเอาข้าวมาส่ง ยายไม่ได้ออกจากบ้านเลยสัปดาห์ ยายเองก็พยายามทำใจให้เข้มแข็งนะ พยายามฝึกใจตัวเองตลอด ๆ พยายามไม่เครียด ไม่เบื่อ กินนอน นั่งดูทีวี ฟังเพลงไปให้คลายเครียด” (ศรีทอง นามสมมุติ)

“เหมือนพอป้าครบก็ตัวก็ออกมาจากบ้าน ก็ไม่ได้ซีซาลดอะไรนะ ถ้าเป็นอีกก็เป็น ป้าว่าใจป้าตอนนั้นมันแข็งแรงนะ คือเหมือนว่าแรก ๆ ก็นึกว่จะเป็นอีกไหม แต่อีกใจก็นึก ใคร ๆ ก็เป็นทั้งบ้าน ก็พยายามทำใจของตนเอง ปลอบใจตนเองไปด้วยในตัว” (สองสาย นามสมมุติ)

“ไม่รู้ว่ติดมาจากใคร แต่พอรู้ตัวอีกทีคือว่ป้าติดโควิดไปแล้ว ตอนนั้นคือก็ไม่เครียด มีอาการไออยู่สองสามวัน ปวดหัว จากนั้นไม่ใช่เลย ป้าก็พยายามสร้างกำลังใจให้ตัวเองตอนกักตัว บอกตัวเองว่ไม่กลัวตอนอยู่ในห้องกักกัน แล้วก็นอนพัก ไม่ได้เล่นโทรศัพท์ แต่ก็อยู่ในห้อง 10 วัน” (ลำไย นามสมมุติ)

“ถ้าถามว่กังวลไหมกับที่ลู่เป็นโควิด ก็กังวลนะเพราะว่มีโรคประจำตัว ลู่ต้องไปอยู่โรงพยาบาล แต่ว่าลู่ก็พยายามปลอบใจตนเองว่เดี๋ยวก็หาย ให้กำลังใจตนเอง พักผ่อน ๆ ซึ่งมันก็ช่วยได้เยอะเลยนะ เหมือนลู่ก็มีกำลังใจมากขึ้นด้วย” (หยดเย็น นามสมมุติ)

ประเด็นที่ 2 การตระหนักรู้ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

การตระหนักรู้ต่อการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง ลดการแพร่กระจายเชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่น และไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อซ้ำ รวมถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีขณะที่ผู้สูงอายุป่วยด้วยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการต่อสู้กับอาการเจ็บป่วย และมีจิตใจที่เข้มแข็งเพิ่มขึ้น โดยมีการตระหนักรู้ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม 2 หัวข้อหลัก คือ 2.1) การตระหนักรู้ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ 2.2) การรับรู้ว่กำลังใจที่ดีคือสิ่งที่มีความค่า รายละเอียดดังนี้

2.1 การตระหนักรู้ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากการที่ผู้ที่เคยผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อซ้ำ เมื่อผู้สูงอายุมีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้สูงอายุจะมีการแยกตัวเองออกจากครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลในครอบครัวติดเชื้อจากผู้สูงอายุ

“พอยายรู้ว่า เป็นโควิด พอมาถึงที่บ้านก็แยกตัวเลย ไปอยู่อีกบ้านเลย ก็ไม่ได้ทำอะไรเลยเพราะกลัวว่าคนอื่นจะติดเชื้อจากยาย อีกประมาณห้าหกวันก็ตรวจซ้ำ ๆ ผลจาง ๆ ก็กลับมาที่บ้านเลย ที่แยกไปคือกลัวว่าคนที่บ้านจะติดเชื้อจากยายนั่นละเลยต้องยอมไปอยู่ที่บ้านอื่น” (น้ำฟ้า นามสมมุติ)

“ตอนนั้นก็ไม่ใช่ขาดอะไร ก็แยกตัวไปอยู่คนเดียว เพราะว่าโรคนี้เขาก็เป็นกันมาก ป้าก็มาเป็นหลัง ๆ แล้ว ป้าก็ใช้ชีวิตเหมือนเดิม แต่ที่ป้ากังวลคือกลัวว่าคนที่บ้าน รื้อว่า คนอื่น ๆ เขาจะติดจากป้าอีกนั่นละ” (ศรีทอง นามสมมุติ)

“คือยายก็กลัวนะ กลัวว่าจะแพร่เชื้อไปหาคนที่บ้าน เพราะว่าที่บ้านยายนั่นมีคนมาบ้าน อะไรเยอะเยอะเลย แต่คือพอยายเป็นก็แยกตัวเลย ก็คือคนอื่น ๆ ก็ไม่ได้ติดเชื้ออะไรนะ” (ปราณี นามสมมุติ)

“ตอนแรก ๆ คือ รู้สึกกังวล เพราะว่ากลัว เพราะลุงได้ยื่นข่าวอะไรต่าง ๆ กลัวว่าเชื้อจะลงปอด แต่ว่าก็ไม่มีอาการอะไรนะ ไอนิด ๆ ไข้ไม่มี แต่ที่สำคัญคือก็แยกตัวเลย แยกห้องน้ำ แยกห้องนอน เพราะว่ากลัวว่าคนที่บ้านจะติดเชื้อจากลุง ลุงก็ไป รพ. เอายามากินที่บ้าน กักตัว ไม่ไปไหนเลย 14 วัน แล้วพอครบก็ไปอนามัยอีกที” (ปรภากร นามสมมุติ)

“คือตอนนั้นค่อนข้างกังวลเลยละ เพราะว่าเมื่อโรคประจำตัว ไปโรงพยาบาลได้ยามากิน พอมาถึงบ้านก็รีบแยกตัว ไม่ออกจากห้องเลย เพราะว่ากลัวว่าคนที่บ้านจะมาติดไปด้วย ก็แยกตัวนอนคนเดียว แล้วก็ต่างคนต่างอยู่ ดูแลตัวเองไป สุดท้ายคนที่บ้านก็ไม่มีใครติดนะ” (ชัยฟ้า นามสมมุติ)

นอกจากนี้ ภายหลังจากผู้สูงอายุหายจากการติดเชื้อ ผู้สูงอายุจะมีการป้องกันตนเองอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การใช้หน้ากากอนามัยขณะไปในแหล่งชุมชน การใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ และการหมั่นล้างมือบ่อย ๆ เป็นต้น เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซ้ำ

“ตอนนี้ พอป้าหายจากการเป็นโควิด เวลาไปตลาด รีไปงานต่าง ๆ จะใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา แล้วก็ล้างมือตลอดก่อนเข้าบ้าน คือกลัวว่าจะเป็นโควิดอีกนะ เพราะว่าคนแถวบ้านนี้เป็นกันคนละหลายรอบเลย เลยกลัวไปแล้วก็ต้องป้องกันตนเองไว้ก่อน” (รัตนา นามสมมุติ)

“การใช้ชีวิตตอนนี้คือระวังมาก ๆ ก็คือกลัวว่าจะติดโควิดอีก ทุกวันนี้เวลาที่จะออกจาก บ้านก็จะใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา ถ้าไม่มีหน้ากากอนามัยก็จะไม่ออกจากบ้านเลยละ มันกลัวไปแล้ว อีกอย่างเวลากลับเข้าบ้านก็จะรีบอาบน้ำ เปลี่ยนชุดเลย” (ลำไย นามสมมุติ)

“เดี๋ยวนี้ระมัดระวังมาก ๆ เวลาไปนอกบ้าน สิ่งที่เขาไม่ได้คือเจลแอลกอฮอล์ ก็จะเอามาล้างมือตลอด แล้วก็หน้ากากอนามัยคือจะพกในกระเป๋าตลอดเวลา” (สายทอง นามสมมุติ)

2.2 การรับรู้ว่าการกำลังใจที่ดีคือสิ่งที่มีคุณค่า

การได้รับแรงสนับสนุนที่ดีจากบุคคลในสังคม รวมถึง การได้รับกำลังใจที่ดี และการได้รับคำปลอบโยน หรือถ้อยคำที่แสดงถึงความห่วงใยของคนในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดมาสู่ผู้สูงอายุ เป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีคุณค่าต่อผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการต่อสู้กับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และพร้อมเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรคต่าง ๆ ขณะที่มีการติดเชื้อ

“ตอนนั้นที่ตาป่วยนอนอยู่ที่โรงพยาบาล พวกพยาบาล พวกหมอ ก็มาเยี่ยม มาให้กำลังใจ ตาคิดว่าเขาเป็นคนดูแลตา เป็นกำลังใจที่ดีให้ตา มันทำให้ตารู้สึกดีใจนะ และพยายามทำตัวเองให้แข็งแรง จะได้กลับบ้านไปอยู่กับลูกหลาน (ชัยฟ้า นามสมมุติ)

“ป้าก็มีกำลังใจจากลูกหลานนั่นแหละ ถ้าว่าไม่มีกำลังใจนะป้านี้ก็คงไม่สู้ ตายไปละ ลูกหลานเขาก็คอยพูดให้กำลังใจป้า คอยดูแลป้า ป้าก็เลยมีกำลังใจในการต่อสู้นะ อีกอย่าง คือ พวก อสม. ก็คอยมาถามข่าวคราวมาให้กำลังใจ เป็นสิ่งที่ทำให้ป้าได้รับเรื่องราวดี ๆ สังคมก็ช่วยเราได้เยอะโดยเฉพาะพวก อสม.” (รัตนา นามสมมุติ)

“ตอนนั้นที่ป้าเป็นโควิดมาห้าหกวัน อาการที่เป็นคือไข้ ข้าวกินไม่ได้ ไข้ตัวบาก็เครียด แต่ไม่รู้จะทำยังไง แต่ว่าก็ได้กำลังใจจากลูกหลานนี่ละ คอยโทรมาคุย โทรมาให้กำลังใจ ป้าดีขึ้น มีแรงสู้ขึ้นมาเยอะเลย” (ลำไย นามสมมุติ)

“ตอนนั้นคือยายเป็นมาก ทรมานเลย เพราะว่ามีโรคประจำตัว กินข้าวได้นิด ๆ คิดในใจเครียดมาก ๆ แต่ก็ได้สิ่งดี ๆ เข้ามาทำให้มีแรงฮึดสู้ คนที่บ้าน ลูก ๆ หลาน ๆ พอรู้ว่า ก็คอยมาโทรถามตลอดทุกวันเลย มันทำให้ป้ารู้สึกดีขึ้นเลยนะ” (ศรีทอง นามสมมุติ)

“ตอนแรก ๆ มันหอบเหนื่อยนิด ๆ แต่ว่าหมอให้ยามากินที่บ้าน แล้วทีนี้คนแถวบ้านพอรู้ว่าก็รีบโทรมาคุย มาถามไถ่กันทุกวัน บางคนก็เอาข้าวของมาให้ที่บ้าน คือนี่รู้สึกดีขึ้น มีแรงสู้กับเชื้อโควิดขึ้นมาเยอะเลยละ” (สองสาย นามสมมุติ)

ทั้งนี้ สามารถสรุปประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดง Themes และ subthemes ของประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

Themes	Subthemes
ประเด็นที่ 1 การจัดการอารมณ์ และจิตใจ	■ การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ ■ การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ ■ การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน
ประเด็นที่ 2 การตระหนักรู้ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	■ การตระหนักรู้ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ■ การรับรู้ว่าการกำลังใจที่ดีคือสิ่งที่มีคุณค่า

การอภิปรายผล

จากการที่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นเชื้อโรคอุบัติใหม่ และไม่มียาหรือวัคซีนชนิดใดที่ป้องกันไวรัสชนิดนี้ได้ได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลทำให้ประชากรไทย และผู้สูงอายุมีแนวโน้มการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Ministry of Public Health, 2020; Yeunyow, Promwong, & Kadsanit, 2021) โดยผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ค้นพบประสบการณ์ความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 2 ประเด็น ประกอบด้วย ประเด็นที่ 1 การจัดการอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ 1.1) การยอมรับความเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องปกติ 1.2) การไม่หวาดกลัวต่อโรคที่เผชิญ และ 1.3) การสร้างพลังใจที่เข้มแข็งในตน

ทั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัยประเด็นที่ 1 การจัดการอารมณ์และจิตใจ ได้ว่า การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้เป็นการแพร่ระบาดในระลอกที่ 2 ประกอบกับ ผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีกระบวนการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่ดีแม้จะเป็นการติดเชื้อไวรัสในครั้งแรก ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีการตระหนักรู้ที่ดีต่อโรคที่เผชิญอยู่ ไม่เกิดความกลัวหรือเครียดต่อการใช้ชีวิตขณะที่มีการติดเชื้อ และพร้อมที่จะเข้ารับการรักษา ผู้สูงอายุจึงสามารถผ่านพ้นสภาวะวิกฤต และความกดดันต่าง ๆ ขณะที่มีการเจ็บป่วยด้วยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สอดคล้องกับ จินตวิรุฬพร แป้นแก้ว, จีระภา นะแสง, และ ทิพย์สุคนธ์ กิรุงโรจน์ (Paenkeaw, Naesae, & Kitrungrrote, 2021) ที่ว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดี จะมีความทนทานทางอารมณ์สูง มีกำลังใจในการใช้ชีวิต และไม่มีความเครียดต่อการใช้ชีวิตภายหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รวมถึง สอดคล้องกับแนวคิดความเข้มแข็งทางใจที่ว่า ความเข้มแข็งทางใจเป็นแนวคิดที่ช่วยให้บุคคลฟื้นตัวได้ดีขึ้นแม้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ การมีความ

ทนทานทางอารมณ์ การเป็นผู้มีกำลังใจที่ดี และมีการเป็นผู้มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ (Paenkeaw et al., 2021; Division of Mental Health Promotion and Development Department of Mental Health, 2022) ผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งทางใจขณะที่ป่วยด้วยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงมีการปรับตัวที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ขณะที่ตนเองมีการติดเชื้อไวรัสได้อย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ ผลการวิจัยประเด็นที่ 2 การตระหนักรู้ และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ 2.1) การตระหนักรู้ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ 2.2) การรับรู้ว่ามีกำลังใจที่ดีคือสิ่งที่มีคุณค่า อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนที่ดีทางสังคมทั้งจากบุคลากรทางการแพทย์ และกลุ่มเพื่อน ๆ ในสังคม รวมถึง ได้รับกำลังใจที่ดีจากครอบครัว และบุคคลที่รัก ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่ดีในการใช้ชีวิตทั้งในขณะที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และภายหลังการติดเชื้อเกิดการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่น และมีความเข้มแข็งทางใจเพิ่มขึ้น (Williams et al., 2018) สอดคล้องกับแนวคิดความเข้มแข็งทางใจที่เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังการพบกับเหตุการณ์วิกฤต และบุคคลสามารถฟื้นฟูอารมณ์ และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วโดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ (Tabtim, Inrakarnhang, & Choochom, 2021; Sangsanguan, 2019) การมีความสามารถด้านการจัดการอารมณ์และจิตใจ การมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับโรคที่เผชิญ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะเชื่อมโยงไปสู่การทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ขณะที่ตนเองมีการเจ็บป่วย ตลอดจน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญธิดา พิมพการ และคณะ (Phimphakarn et al., 2019) ที่ว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจสูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยของ อัลเบิร์ต และคณะ (Albert et al., 2020) ที่ว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เป็นสถานการณ์ที่ตึงเครียดและกดดัน บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และจิตใจ และสามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว งานวิจัยของ คอนเวอร์ซาโน และคณะ (Conversano et al., 2020) ที่ว่า สมรรถนะของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางใจ เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจจะสามารถลดภาวะกดดันทางจิตใจได้ และงานวิจัยของ เซ็น และ โบนันโน (Chen & Bonanno, 2020) ที่ว่า แม้ว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล แต่หากบุคคลมีแนวโน้มของความเข้มแข็งทางใจที่ดี บุคคลจะเข้าใจถึงผลกระทบของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพิ่มขึ้น รวมถึง งานวิจัยของ ดลฤดี ทับทิม และคณะ (Tabtim et al., 2021) ที่ว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจจะมีความสามารถในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังการพบกับเหตุการณ์วิกฤต และสามารถฟื้นฟูอารมณ์ และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วโดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งทางใจซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการฟื้นจิตใจภายหลังการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เกิดความสามารถในการผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ

บุคคลที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หากไม่มีความเข้มแข็งทางใจ และไม่สามารถเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ อาจทำให้บุคคลนั้น ๆ เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น และนำไปสู่ความทุกข์ทรมานด้านจิตใจ โดยมีงานวิจัยของ หวง และคณะ (Huang et al., 2020) และ คิมฮี และคณะ (Kimhi et al., 2020) มาสนับสนุนข้อมูลข้างต้นที่ว่า หากบุคคลขาดความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับสูง มีความเข้มแข็งทางใจลดลง และไม่สามารถเผชิญต่อสภาวะวิกฤตได้ บุคลากรทางการแพทย์ จึงควรมีการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุ รวมถึงบุคคลในกลุ่มช่วงวัยต่าง ๆ เกิดความเข้มแข็งทางใจขณะที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเกิดความทนทานทางอารมณ์และจิตใจ และสามารถแก้ปัญหา และเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ ได้อย่าง



มีประสิทธิภาพ (Conversano et al., 2020; Keenan, 2020)

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ควรส่งเสริมองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความเข้มแข็งใจของผู้สูงอายุที่ผ่านการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประกอบด้วย การมีความมั่นคงทางอารมณ์ การมีกำลังใจในการใช้ชีวิต และการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ขณะที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้มแข็งใจทางใจเพิ่มขึ้น เกิดความทนทานทางอารมณ์ภายหลังการติดเชื้อไวรัส และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรพัฒนาตัวชี้วัดด้านความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา ที่สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ

References

- Adekola, J., Smith, D., & Smith, M. (2020). Inherent complexities of a multi-stakeholder approach to building community resilience. *International Journal of Disaster Risk Science*, 11, 32–45. doi: 10.1007/s13753-020-00246-1
- Albert, W. W., Cheryl, C., & George, S. E. (2020). COVID-19: Peer support and crisis communication strategies to promote institutional resilience. *Annals of Internal Medicine*, 172(12), 822-824. doi: 10.7326/M20-1236
- Aldrich, D. P., Oum, S., & Sawada, Y. (2015). *Resilience and recovery in Asian disasters*. New York: Springer.
- Bueng Khun Thale Municipal Health Officials. (2020). *Number of people infected with Coronavirus 2019 of Bueng Khun Thale Subdistrict, Mueang District, Surat Thani Province*. During the COVID-19 epidemic crisis/Interview: Jidapa Polruk. (in Thai)
- Cavaya, J., & Ross, H. (2019). Community resilience and community development: What mutual opportunities arise from interactions between the two concepts? *Community Development*, 50(2), 181-200.
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51-S54. doi: 10.1037/tra0000685
- Conversano, C., Marchi, L., & Miniati, M. (2020). Psychological distress among healthcare professionals involved in the Covid-19 emergency: Vulnerability and resilience factors. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 94-96.
- Division of Mental Health Promotion and Development Department of Mental Health. (2022). *Resilience enhancement*. Retrieved from <https://dmh.go.th/covid19/pnews/files> (in Thai)
- Duckes, M. (2017). A multilayered psychosocial resilience framework and its implications for community-focused crisis management. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 25(3), 1-6.



- Huang, L., Wang, Y., Liu, J., Ye, P., Cheng, B., Xu, H., ... Ning, G. (2020). Factors associated with resilience among medical staff in radiology departments during the outbreak of 2019 novel coronavirus disease COVID-19: A cross-sectional study. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e925669. doi: 10.12659/MSM.925669
- Keenan, J. M. (2020). COVID, resilience, and the built environment. *Environment Systems and Decisions*, 40(2), 216–221.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2020). Distress and resilience in the days of COVID-19: Comparing two ethnicities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3956. doi: 10.3390/ijerph17113956
- Masterson, J. H., Peacock, W. G., Van Zandt, S. S., Grover, H., Schwarz, L. F., & Cooper, J. T. (2014). *Planning for community resilience: A handbook for reducing vulnerability to disasters*. Washington, DC: Island Press.
- Ministry of Public Health. (2020). *Coronavirus disease*. Retrieved from <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/NovelCoronavirusFactSheet-Thai.pdf> (in Thai)
- Ministry of Public Health. (2020). *Situation of disease and health risk*. Retrieved from <https://www.moph.go.th/> (in Thai)
- Paenkeaw, J., Naesae, J., & Kitrungrate, T. (2021). Prevention and risk reduction from COVID-19 according to practice guideline. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 13(2), 303-312. (in Thai)
- Phimphakarn, K., Prasertsin, U., & Srichannil, C. (2019). The effects of an integrative individual counseling to strengthen the resilience of widows from the conflict zone in the Southern Border Provinces. *Journal of Research and Curriculum Development*, 9(2), 284-307. (in Thai)
- Plodpluang, U. (2013). Data analysis in phenomenology studies. *Nursing Journal of The Ministry of Public Health*, 23(2), 1–10. (in Thai)
- Registered Nurse, Tha Chi Health Promoting Hospital. (2020). *Number of people infected with Coronavirus 2019 of Tha Chi Health Promoting Hospital Ban Na San District, Surat Thani Province*. During the COVID-19 epidemic crisis/Interview: Pilaiporn Sukcharoen. (in Thai)
- Sangsangan, W. (2019). The effectiveness of resilience enhancement program by using problem-based learning in undergraduate nursing students. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 20(2), 186-198. (in Thai)
- Sivri, G., Unal, F., & Hulec, H. (2019). Resilience and personality in psychiatric inpatients. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 650-655.
-



- Surat Thani Province Health Office. (2020). *Situation infected with Coronavirus 2019 Surat Thani Province July 4, 2020*. Retrieved from <http://110.49.56.110/surat-covid-19/2020/07/04> (in Thai)
- Suryani, A., & Soedarso, S. (2019). How does post disaster social communication catalyze community resilience and education. *MIMBAR: Journal Sosial dan Pembangunan*, 35(2), 419-429.
- Tabtim, D., Inrakarnhang, U., & Choochom, O. (2021). Resilience of family caregiver: An important to caring elderly diabetes mellitus patients. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 6(1), 1-16. (in Thai)
- Williams, M. V., Chandra, A., Spears, A., Varda, D., Wells, K. B., Plough, A. L., & Eisenman, D. P. (2018). Evaluating community partnerships addressing community resilience in Los Angeles, California. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 1-13.
- Yeunyow, T., Promwong, W., & Kadsanit, K. (2021). Knowledge, attitude and prevention behavior of Coronavirus disease 2019 (COVID-19) infection among nursing students in Boromarajonani College of Nursing, the North Eastern Region Network. *Udonthani Hospital Medical Journal*, 29(2), 204-213. (in Thai)