

ประสบการณ์การฟื้นฝ่าอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก

**The Adversity Quotient Experiences in a New Normal Way of Life After the Outbreak of the Coronavirus 2019 Pandemic Among Members of Banthaprong Community in Phitsanulok Province**

ปวีณรัตน์ สิริธนาเรือง\*,  
นิรนาท แสนสา และ จุรีรัตน์ นิลจันทัก  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
**Paweenarat Sirithanaruang\***,  
**Niranart Sansa and Chureerat Nilchantuk**  
Sukhothai Thammathirat Open University, Thailand  
\*Corresponding Author, E-mail: mim030538@gmail.com

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การฟื้นฝ่าอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลเป็นสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จำนวน 10 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีประสบการณ์สำคัญแบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก ประกอบด้วย 1) อุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (1) อุปสรรคด้านร่างกาย ได้แก่ อาการลองโควิดและสุขภาพร่างกายที่ถดถอย (2) อุปสรรคด้านจิตใจ ได้แก่ ความกังวลด้านสุขภาพ ความกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและรายได้ (3) อุปสรรคด้านการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ การปรับตัวที่เกิดจากการบังคับใช้มาตรการของภาครัฐ (4) อุปสรรคด้านการประกอบอาชีพ ได้แก่ ผลกระทบจากมาตรการภาครัฐที่มีต่อการประกอบอาชีพ ผลกระทบด้านรายได้ และการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการประกอบอาชีพ 2) ประสบการณ์การฟื้นฝ่าอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (1) ประสบการณ์ด้านสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การปฏิบัติตามมาตรการเพื่อสุขภาพร่างกาย การฟื้นฟูร่างกาย และการดูแลสุขภาพ (2) ประสบการณ์ด้านจิตใจ ได้แก่ การจัดการความกังวลด้านสุขภาพ และความกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและรายได้ (3) ประสบการณ์ด้านการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ การปฏิบัติตามมาตรการเพื่อการปรับตัวทางสังคม

\* วันที่รับบทความ : 25 ธันวาคม 2567; วันแก้ไขบทความ 28 ธันวาคม 2567; วันตอบรับบทความ : 29 ธันวาคม 2567

(4) ประสบการณ์ด้านการประกอบอาชีพ ได้แก่ การปฏิบัติตามมาตรการเพื่อการประกอบอาชีพ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน และการจัดการผลกระทบด้านรายได้และการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพ

**คำสำคัญ:** ประสบการณ์การฟื้นฟูอาชีพ; วิถีชีวิตปกติใหม่; การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

## **Abstract**

The objective of this research was to study the adversity quotient experiences in a new normal way of life after the outbreak of the Coronavirus 2019 pandemic among members of Ban Thaprong community in Phitsanulok province. This research was a qualitative research based on the phenomenological approach. The main informants were 10 members of Ban Thaprong community in Phitsanulok province. They were purposively selected based on some selection criteria, The employed data collecting instrument was an interview. Data were analyzed with content analysis to derive at inductive conclusions for answering the research objective.

Research found that the members of Ban Thaprong community had main experiences that could be divided into two main issues as follows: 1) the obstacles in the new normal way of life that could be classified into the following four aspects: (1) the physical obstacles comprising the long Covid symptoms or the symptoms occurring after the infection of Coronavirus 2019, and the recession of physical health; (2) the mental obstacles comprising the worry about one's own health and the health of one's own family members, and the worry about one's own occupation and income; (3) the social adjustment obstacles comprising the self-adjustment as a result of the enforcement of the state sector's measures to prevent the society from being infected by the disease; and (4) the occupational obstacles comprising the impacts from the state sector's measures on engaging in occupations, the impacts on monthly income, and the impacts on the transformation of the occupational models; and 2) the adversity quotient experiences in a new normal way of life could be classified into the following four aspects: (1) the adversity quotient experiences in the physical health aspect comprising the self-conduct based on the measures for physical health, the physical restoration, and the health-care; (2) the adversity quotient experiences in the mental health aspect comprising the management of the worry on mental health, and the management of the worry on engaging in the occupation and the monthly income; (3) the adversity quotient experiences in the social adjustment aspect comprising the self-conduct based on the measures for social adjustment; and (4) the adversity quotient experiences in the engagement in occupations aspect comprising the self-conduct based on the measures for engagement in occupations, the transformation of the work performance model, and the management of the impacts on monthly income and the transformation of occupations.

**Keywords:** Adversity quotient experience; New normal way of life; Coronavirus 2019 pandemic

## บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นที่รู้จักเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 เมื่อองค์การอนามัยโลกได้ออกประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (จิราภรณ์ ศรีแจ่ม, 2563) เป็นโรคระบาดใหญ่ลุกลามไปทั่วโลก การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) สร้างความเสียหาย อย่างเป็นวงกว้างทั้งต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน และส่งผลกระทบต่อความมั่นคงด้านสุขภาพระดับโลก (Global Health Security) เนื่องจากพบการระบาดของโรคเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และยังไม่สามารถควบคุมการระบาดของโรคได้ในหลายประเทศทั่วโลกทุกภูมิภาคของโลก ประเทศไทยมียอดผู้ติดเชื้อ ณ วันที่ 4 สิงหาคม 2564 จำนวน 693,305 คน และเสียชีวิตจำนวน 5,663 คน ถือเป็นความท้าทายครั้งใหญ่ของมนุษยชาติที่มีการฟันฝ่าอุปสรรคในการดำรงชีวิต อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ซึ่งมีผลกระทบอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความเครียดความรู้สึกเหนื่อยล้าเบื่อหน่าย ไม่มีความสุขกับการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจความเป็นอยู่และสภาวะในจิตใจ (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

นอกจากนี้การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าว ส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม ในวงกว้างของประเทศไทย ส่งผลให้อัตราการขยายตัวของเศรษฐกิจไทยติดลบ โดยเฉพาะต่ออุตสาหกรรมท่องเที่ยว ที่ต้องสูญเสียรายได้กว่า 1.89 ล้านล้านบาท รวมถึงผลกระทบต่อกลุ่มอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์และยานยนต์ ซึ่งเป็นกลุ่มอุตสาหกรรมที่สำคัญต่อภาคการส่งออกของไทยอีกด้วย ซึ่งผลกระทบดังกล่าวเป็นลูกโซ่ไปทั้งระบบ ไม่ว่าจะเป็นภาวะแรงงานตกงานเป็นจำนวนมาก โดยมีการคาดการณ์ด้านเศรษฐกิจของไทยว่าจะได้รับผลกระทบจากวิกฤติโควิด-19 ไปอีกนานพอสมควร ซึ่งจากจำนวนยอดคนตกงานที่พุ่งสูง ทำให้มีผลกระทบต่ออำนาจการจับจ่ายของประชาชน เนื่องจากรายได้ของครัวเรือนที่ลดลงในขณะที่ภาระค่าใช้จ่ายสูงขึ้น โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ เงินออมที่เก็บไว้ลดลง เนื่องจากต้องเงินเก็บมาใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีพ ครัวเรือนมีความกังวลต่อภาวะเศรษฐกิจและการครองชีพของตนเอง โดยเฉพาะประเด็นเรื่องรายได้และการมีงานทำ (สำนักข่าวอิศรา, 2563) สำหรับผลกระทบด้านสังคมจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทย (TDRI) คณะเศรษฐศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศไทย (IHPP) และทีมงานด้านข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ (UN Joint Team on Data) ได้สำรวจผลกระทบโควิด-19 ด้านสังคม พบว่า ร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และการแพร่ระบาดของโรคส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันมาก โดยเฉพาะด้านการเดินทาง การซื้อสินค้าเพื่ออุปโภคและบริโภค และการเข้ารับบริการทางการแพทย์เมื่อเจ็บป่วย โดยวิธีบรรเทาความวิตกกังวลนั้น ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการท่องอินเทอร์เน็ต และเล่นสื่อสังคมออนไลน์รวมถึงการใช้เวลาในการพูดคุย สนทนากับบุคคลในครอบครัวญาติหรือเพื่อนผ่านช่องทางต่าง ๆ ทางโทรศัพท์สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น สะท้อนให้เห็นว่า ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาด

ของโรคโควิด-19 การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางหลักและสำคัญเป็นอย่างมาก ต่อการใช้เวลาและการปฏิสัมพันธ์ของคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563)

อย่างไรก็ตาม จากผลกระทบการแพร่ระบาดของ Covid-19 ทำให้ทางภาครัฐมีมาตรการที่เข้มข้นขึ้น หลังจากเดือนมีนาคม พ.ศ. 2563 ซึ่งขณะนั้นมีแนวโน้มการเพิ่มของผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน รัฐบาลจึงออกมาตราการมาเพื่อยับยั้งการระบาด การปฏิบัติตามมาตรการของรัฐบาลต้องอาศัยกฎหมายและความร่วมมือจากประชาชน หากทุกคนมีความเชื่อมั่น มีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามคำแนะนำของรัฐโดยเคร่งครัดตามมาตรการที่กำหนด เช่น การลดการเดินทาง การหยุดอยู่บ้าน ดูแลสุขภาพตัวเอง ป้องกันตนเอง ล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัยเวลาไปในที่ชุมชน และรักษาระยะห่างของสังคม งดกิจกรรมทางสังคมทั้งหมด งดหรือลดการเดินทางโดยไม่จำเป็นเป็นการลดการสัมผัสระหว่างคนต่อคน ทำงานที่บ้าน ปิดสถานศึกษาให้ใช้ระบบออนไลน์ ทุกคนได้ทำกิจกรรมแบบดิจิทัลออนไลน์ทางอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อลดการสัมผัสติดต่อ เช่น การใช้จ่ายเงิน การซื้อขายออนไลน์ หรือถ้าซื้อขายก็ใช้เงินเป็นแบบดิจิทัล และออนไลน์แบบต่าง ๆ เช่น การประชุมออนไลน์เพื่อลดการปฏิสัมพันธ์การสัมผัส จึงเป็นแนวทางที่หลาย ๆ คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาดทำให้การใช้ชีวิตของเราเปลี่ยนไปและเกิดเป็นวิถีชีวิตปกติใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็นวิถีชีวิตปกติใหม่ (New Normal)

แม้ว่าในปัจจุบัน สถานการณ์การแพร่ระบาดจะมีแนวโน้มที่ดีขึ้น พร้อมทั้งประเทศไทยเริ่มมีการให้วัคซีนแก่ประชาชนบ้างแล้ว ซึ่งจากการสำรวจพบว่ามีประชาชนเพียงร้อยละ 16.82 เท่านั้นที่เชื่อมั่นว่าวัคซีนจะป้องกันโรคโควิด-19 ได้ ในขณะที่ร้อยละ 63.88 ค่อนข้างเชื่อมั่นและร้อยละ 19.30 ไม่เชื่อมั่นเลย ขณะเดียวกันประชาชนร้อยละ 82.71 ยังมีความกังวลเรื่องผลข้างเคียงของวัคซีน และร้อยละ 71.98 ไม่มั่นใจในประสิทธิภาพของวัคซีน เมื่อถามว่าประชาชนต้องการจะฉีดวัคซีนโควิด-19 หรือไม่ มีเพียงร้อยละ 20.70 ที่บอกว่าต้องการฉีดและพร้อมฉีดได้เลย ร้อยละ 65.99 หรือส่วนใหญ่ต้องการฉีดแต่ขอรอดูผลข้างเคียงก่อน และร้อยละ 13.31 ไม่ต้องการฉีด (ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์, 2563) อย่างไรก็ตาม หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้คนแตกต่างจากเดิมอันเนื่องจากภาวะล็อกดาวน์ (ผลกระทบระยะยาวจากการติดเชื้อโควิด-19 ลักษณะคือมีอาการผิดปกติยาวนานกว่า 4 สัปดาห์ ทั้งที่หายจากการติดเชื้อโควิด 19 แล้ว เช่น อาการเหนื่อยหอบ อาการไอ) ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่ต้องปรับตัวฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นในครั้งนี้อย่างหนักเพื่อให้ผ่านพ้นสถานการณ์ที่เป็นรูปแบบวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น และมีการวางแผนการดำเนินชีวิตล่วงหน้าเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีชีวิตปกติใหม่ในอนาคต

ทั้งนี้ สังคมยังคงมีความกังวลต่อสถานการณ์ดังกล่าวอยู่จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่อง ประสพการณ์การฟื้นฟูสุขภาพในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเลือกเก็บรวบรวมข้อมูลจากชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก เนื่องจากเป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรม ความเป็นอยู่แบบพี่น้อง มีการพึ่งพาอาศัยกัน ดังนั้นสมาชิกชุมชนจึงได้รับผลกระทบอย่างมากจากสถานการณ์ การแพร่ระบาดในครั้งนี้ ประกอบกับผู้วิจัยได้อาศัยอยู่ในชุมชนแห่งนี้ทำให้ได้มองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและ การปรับตัวในการฟื้นฟูสุขภาพกับสถานการณ์ที่เคยสร้างความเครียด และความวิตกกังวลต่างๆ เพื่อให้ผู้คนในชุมชน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม ผู้วิจัยจึงแบ่งการศึกษาประสพการณ์การฟื้นฟูสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านการปรับตัวทางสังคม และด้านการประกอบอาชีพ โดยเลือก ทำการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อที่จะทำความเข้าใจประสพการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกใน ชุมชน ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ต้องการการปรับตัวเพื่อรับมือ กับภัยด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในอนาคต ทำให้สามารถฟื้นฟูสุขภาพอย่างมีกำลังใจและความหวัง อยู่เสมอ

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสพการณ์การฟื้นฟูสุขภาพในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของ เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านการปรับตัวทางสังคม และด้านการประกอบอาชีพ

## ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยา ใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อมุ่ง ศึกษาประสพการณ์การฟื้นฟูสุขภาพในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก โดยมีรายละเอียดดังนี้

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ประสพการณ์การฟื้นฟูสุขภาพในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลัง สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก โดยใน ครั้งนี้ได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีแนวทางการสัมภาษณ์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแนว คำถามโดยกำหนดลักษณะคำถามให้ครอบคลุม และตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยเป็นหลัก โดย ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบข้อคำถาม ซึ่งแนวคำถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด มีประเด็นกว้างๆ ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูล หลักสามารถถ่ายทอดเรื่องราว ประสพการณ์ ความคิด ความรู้สึกได้อย่างอิสระ

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 2.1 ขอบเขตที่ศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จำนวน 10 ราย โดยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงโดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังต่อไปนี้

2.2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 20 ปี และอาศัยอยู่ในชุมชนบ้านท่าโปรงมาไม่น้อยกว่า 10 ปี และเป็นผู้ประกอบอาชีพแล้ว

2.2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การฟื้นฟูอาชีพในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก ก่อนที่จะเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระหว่างการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และหลังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2.2.3 ผู้ให้ข้อมูลหลักสมัครใจเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ และหากผู้ให้ข้อมูลหลักไม่ประสงค์จะให้ข้อมูลการศึกษาในครั้งนี้แล้วนั้น สามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยหรือหยุดการให้สัมภาษณ์ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักใหม่แทนผู้เข้าร่วมวิจัยที่ถอนตัวออกจากกรวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูล คนที่	นามสมมุติ	เพศ	อายุ	อาชีพ	ระยะเวลา ที่อาศัยในชุมชน
1	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1	ชาย	40	รับราชการ	40
2	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2	หญิง	41	ค้าขาย	41
3	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3	หญิง	54	ค้าขาย	20
4	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4	ชาย	60	เกษตรกร	30
5	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5	หญิง	48	เกษตรกร	48
6	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6	หญิง	38	ลูกจ้างหน่วยงานรัฐ	38
7	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7	ชาย	57	รับจ้างทั่วไป	57
8	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8	หญิง	46	รับราชการ	46
9	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9	ชาย	39	เกษตรกร	39
10	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 10	ชาย	36	ลูกจ้างหน่วยงานรัฐ	36

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างที่แนวคำถามสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 10 ราย ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 60-90 นาที ต่อผู้ให้ข้อมูล 1 คน โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2567 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2567 ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปกปิดข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลเป็นความลับ ด้วยการเปลี่ยนเป็นนามสมมติ พร้อมทั้งนำเสนอข้อมูลในภาพรวมแทน

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหา ตามขั้นตอนระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ และตรวจสอบความถูกต้องโดยการอ่านทวนหลายครั้งเพื่อถอดรหัสข้อความ แล้วนำมาวิเคราะห์โดยการจัดหมวดหมู่ นำรหัสที่มีลักษณะร่วมหรือมีความหมายเหมือนกันมาจัดไว้ด้วยกัน เพื่อวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของหมวดหมู่เพื่อสร้างประเด็นย่อย แล้วนำมาเชื่อมโยงประเด็นหลัก โดยนำความเชื่อมโยงเป็นเหตุเป็นผลระหว่างข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลมาเปรียบเทียบกับการตีความของผู้วิจัย เพื่อหาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงประเด็นต่าง ๆ อย่างมีระบบ แล้วจึงวิเคราะห์โครงสร้างของประเด็นหลักในข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายอื่น ๆ ในลักษณะเดียวกัน เพื่อรองหาแก่นของประสบการณ์ จากข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลาย ๆ คน และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลและอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีประสบการณ์เชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยเชิงคุณภาพและด้านจิตวิทยา

## ผลการวิจัย

การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอธิบายประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งจะแยกออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านการปรับตัวทางสังคม และด้านการประกอบอาชีพ มีรายละเอียดดังนี้

### 1. อุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถแยกออกเป็น 4 ด้านดังนี้

1.1 อุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงได้รับผลกระทบด้านสุขภาพร่างกาย โดยมีผลกระทบทางร่างกายที่เป็นผลตามมาจากติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้แก่

1.1.1 อาการลงโควิด และสุขภาพร่างกายที่ถดถอยไปจากเดิม ที่ส่งผลทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีความระมัดระวังด้านสุขภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวและฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นในครั้งนี้อย่างเต็มที่

1.2 อุปสรรคด้านสุขภาพจิตใจ ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจิตใจ โดยมีความกังวล ดังนี้

1.2.1 ความกังวลด้านสุขภาพ เกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่อยู่รอบตัว พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง มีความกังวลด้านสุขภาพ

1.2.2 ความกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและรายได้ พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง มีความกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและรายได้ ได้แก่ กังวลว่าจะทำงานไม่ได้ กังวลว่ารายได้จะลดลง และกังวลว่าตลาดจะปิดเพราะมาตรการของหน่วยงานรัฐ

1.3 อุปสรรคด้านการปรับตัวทางสังคมภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงได้รับผลกระทบด้านการปรับตัวทางสังคม ดังนี้

1.3.1 การปรับตัวที่เกิดจากการบังคับใช้มาตรการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้านการปรับตัวทางสังคมของภาครัฐ โดยพบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง มีการทำตามมาตรการของรัฐอย่างเคร่งครัด จนถึงช่วงที่มีการประกาศลดมาตรการเข้าสู่สภาวะปกติ ได้แก่ การใส่แมสและการรักษาระยะห่างทางสังคม

1.4 อุปสรรคด้านการประกอบอาชีพภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงได้รับผลกระทบด้านการประกอบอาชีพ ดังนี้

1.4.1 ผลกระทบจากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้านการประกอบอาชีพของภาครัฐ ซึ่งพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 คน ได้รับผลกระทบ ได้แก่ การต้องใส่แมสและการต้องรักษาระยะห่างทางสังคม ซึ่งแต่ละคนจำเป็นที่จะต้องปรับตัวตามมาตรการที่แตกต่างกันไปตามบริบทของอาชีพ

1.4.2 ผลกระทบด้านรายได้และการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพ พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงได้รับผลกระทบด้านรายได้และมีการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 7 คนได้ให้ข้อมูลว่ามีรายได้ที่ลดลงเนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และ มีการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพเกิดขึ้น โดยการทำอาชีพเสริมเนื่องจากอาชีพที่เคยทำได้รับผลกระทบจากโควิด 19

2. ประสพการณ์การฟื้นฟูอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอธิบายตามวัตถุประสงค์ย่อยในการศึกษา 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ประสพการณ์การฟื้นฟูอุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เริ่มคลี่คลายส่งผลให้เกิดชีวิตวิถีใหม่ ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตหลายอย่างแตกต่างจากเดิมโดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 10 คน มีการปรับตัวด้านสุขภาพร่างกายที่แตกต่างกันไป โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้

2.1.1 การปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อสุขภาพร่างกาย สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการปฏิบัติตนที่พบในสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง สามารถแยกได้เป็นการใส่แมส และการฉีดวัคซีน มีรายละเอียดดังนี้

2.1.1.1 การใส่แมส เป็นวิธีการปฏิบัติตนตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อสุขภาพร่างกายของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง โดยผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 10 คน จะใส่แมสตลอดเวลาไปไหนมาไหน

2.1.1.2 การฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 10 คนมีการฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีจำนวนเข็มในการฉีดที่แตกต่างกัน

2.1.2 การฟื้นฟูร่างกายและการดูแลสุขภาพของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 คน มีวิธีการฟื้นฟูร่างกายและการดูแลสุขภาพดังนี้

2.1.2.1 การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูและดูแลสุขภาพร่างกายของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง มีการออกกำลังกายโดยทั่วไป

2.1.2.2 การประเมิณร่างกายตัวเองและพักผ่อนของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีการประเมิณความพร้อมของร่างกายตนเองในการทำงาน หากไม่พร้อมต่อการทำงานก็เลือกที่จะพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสมบูรณ์อีกครั้ง

2.1.2.3 การตัดสินใจเลือกใช้สมุนไพร วิตามิน ยา และอาหารเสริม เพื่อการฟื้นฟูร่างกายและการดูแลสุขภาพของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่าแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1.2.3.1 กลุ่มที่ทานสมุนไพร วิตามิน ยา และอาหารเสริม เพื่อการฟื้นฟูร่างกายและการดูแลสุขภาพตนเอง

2.1.2.3.2 กลุ่มที่ไม่ทานสมุนไพร วิตามิน ยา และอาหารเสริม เพื่อการฟื้นฟูร่างกายและการดูแลสุขภาพตนเอง เนื่องจากกังวลในผลกระทบบที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

2.2 ประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เริ่มคลี่คลายส่งผลให้เกิดชีวิตวิถีใหม่ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตหลายอย่างแตกต่างจากเดิม โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีผลกระทบด้านอารมณ์และจิตใจเกิดขึ้นจากความเครียด ความกังวล และภาวะลองโควิด (Long Covid) จนทำให้บุคคลนั้นๆ ต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ช่วงสถานการณ์ดังกล่าวได้ ซึ่งสามารถจำแนกเป็นประเด็นย่อยๆได้ ดังนี้

2.2.1 การจัดการความกังวลด้านสุขภาพของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง มีความกังวลเกี่ยวกับตนเอง และความกังวลเกี่ยวกับบุคคลที่อยู่รอบตัว ซึ่งวิธีที่ใช้ในการลดความกังวลคือการได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.2.1.1 การจัดการความกังวลเกี่ยวกับตนเองของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง โดยจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ กลัวว่าจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยในช่วงแรกมีความกังวลอย่างมาก ต่อมาสถานการณ์เริ่มดีขึ้นเป็นโรคทั่วไปและมีวิธีการในการรักษาทำให้ความกังวลลดลง

2.2.1.2 การจัดการความกังวลเกี่ยวกับบุคคลที่อยู่รอบตัวของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จากการสัมภาษณ์พบว่ามีความกังวลเกี่ยวกับบุคคลในครอบครัวที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุและมีโรคประจำตัว กลัวว่าหากติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 แล้วอาการจะมีความรุนแรง และยังพบว่ามีความกังวลเกี่ยวกับบุคคลที่อยู่ในชุมชน เนื่องจากไม่ได้รับข้อมูลการป้องกันการติดเชื้อที่ดีทำให้ในช่วงแรกที่บุคคลในครอบครัวติดเชื้อทำให้เกิดการรังเกียจกันในครอบครัวเพราะไม่รู้วิธีการป้องกันการติดเชื้อระหว่างบุคคลแต่หลังจากได้รับ ข้อมูลการป้องกันตนเองแล้วทำให้ความกังวลลดลงและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันได้

2.2.2 การจัดการความกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและรายได้ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีความกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและรายได้ดังนี้

2.2.2.1 การจัดการความกังวลเกี่ยวกับการทำงานไม่ได้ พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีความกังวลเกี่ยวกับการทำงาน กลัวว่าจะทำงานไม่ได้ กลัวว่าจะไม่มีงานทำ

2.2.2.2 การจัดการความกังวลที่มาจากรายได้ที่ลดลงของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีความกังวลเกี่ยวกับรายได้ที่ลดลง ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานที่ไม่สามารถทำได้เหมือนเดิมเพราะผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

2.2.2.3 การจัดการความกังวลที่จากมาตรการการปิดตลาดของภาครัฐของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่ามีความกังวลเกี่ยวกับมาตรการการปิดตลาดของภาครัฐซึ่งส่งผลกระทบกับการขายผลิตผลทางการเกษตรของสมาชิกในชุมชนบ้านท่าโปรง

2.3 ประสบการณ์การฟื้นฟูอุปสรรคด้านการปรับตัวทางสังคม ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เริ่มคลี่คลายส่งผลให้เกิดชีวิตวิถีใหม่ ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตหลายอย่างแตกต่างจากเดิม โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 10 คน มีการฟื้นฟูอุปสรรคด้านการปรับตัวทางสังคมที่ต้องเผชิญหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้พฤติกรรมของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมก่อนเกิดการแพร่ระบาด ส่งผลให้ผู้คนส่วนหนึ่งให้ความสำคัญกับการป้องกันการแพร่ระบาด และมีความรับผิดชอบทางสังคมมากขึ้น ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้

2.3.1 การปฏิบัติตามมาตรการเพื่อการปรับตัวทางสังคม ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อการปรับตัวทางสังคม มีการปฏิบัติตามวิธีการดังนี้

2.3.1.1 การใส่แมสของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง เพื่อการปรับตัวทางสังคม พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีความตระหนักในการเฝ้าระวังการติดต่อของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยพบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักว่า เวลาจะออกจากบ้านต้องใส่แมสตลอด เวลาจะเปิดร้านค้าขายก็จะใส่แมส หรือเมื่อรู้สึกว่าคุณเองมีความเสี่ยงก็จะใส่แมส

2.3.1.2 การรักษาระยะห่างทางสังคม เพื่อการปรับตัวทางสังคมของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่า สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีการปรับตัวโดยการปฏิบัติตามมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมอย่างเข้มงวดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขาย เช่น การจัดโต๊ะทานอาหารแบบโต๊ะเว้นโต๊ะ การกั้นร้าน และรวมถึงการห้ามรวมกลุ่มในช่วงที่มีการแพร่ระบาดหนัก

2.4 ประสบการณ์การฟื้นฟูอุปสรรคด้านการประกอบอาชีพ ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า มีการการฟื้นฟูอุปสรรคด้านการประกอบอาชีพที่สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงต้องเผชิญ ทำให้รูปแบบการทำงานและการให้บริการแตกต่างไปจากเดิมต้องมีการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมากขึ้น ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

2.4.1 การปฏิบัติตามมาตรการเพื่อการประกอบอาชีพของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่ามีการปฏิบัติตามมาตรการอย่างเข้มงวดเนื่องจากมีผลต่อการอนุญาตให้ประกอบอาชีพ โดยมีการดำเนินการดังนี้

2.4.1.1 การใส่แมสและการรักษาระยะห่างทางสังคม เพื่อการปรับตัวในการประกอบอาชีพของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง เป็นการปฏิบัติตามมาตรการซึ่งเป็นมาตรการหลักในการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยกลุ่มที่ได้รับผลโดยตรงคือกลุ่มแม่ค้าซึ่งต้องทำตามมาตรการอย่างเคร่งครัด เนื่องจากมีผลโดยตรงต่อการอนุญาตให้เปิดร้าน

2.4.2 การปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่ามีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน ดังต่อไปนี้

2.4.2.1 การใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการทำงาน เพื่อการประกอบอาชีพของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง มีการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยเพื่อลดการสัมผัสและอำนวยความสะดวกในการทำงาน เช่น การรับเงินโอน การรับสั่งอาหารผ่านการโทรสั่ง ไลน์สั่ง และไปส่งถึงบ้าน

2.4.2.2 การปรับรูปแบบในการทำงานของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง มีการปรับรูปแบบในการทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงการพบปะกันโดยตรงเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยรูปแบบที่พบได้แก่ การเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนจากนักเรียนต้องมาที่โรงเรียนเป็นการเรียนการสอนแบบออนแอนด์ ออนไลน์ การปรับรูปแบบการทำงานจากประชุมปกติเป็นประชุมออนไลน์ผ่านซูม ปรับรูปแบบการแจ้งข้อมูลจากปกติต้องมาที่สำนักงานก็เป็นแจ้งในเว็บไซต์ซึ่งหลังจากโคควิดแพร่ระบาดก็ใช้มาต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ซึ่งต้องมีการพัฒนาตนเองและเรียนรู้เทคโนโลยีมากขึ้น

2.4.3 การจัดการผลกระทบด้านรายได้และการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จากการสัมภาษณ์พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีความตกต่ำกันในด้านของผลกระทบด้านรายได้และการเปลี่ยนแปลงอาชีพ โดยแบ่งดังนี้

2.4.3.1 การจัดการผลกระทบด้านรายได้ จากการสัมภาษณ์สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่ามีความแตกต่างกันด้านผลกระทบด้านรายได้ ซึ่งจะสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

2.4.3.1.1 กลุ่มที่ได้รับผลกระทบด้านรายได้จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่า กลุ่มที่ได้รับผลกระทบเป็นกลุ่มที่มีรายได้ไม่แน่นอน เช่น รายได้ขึ้นอยู่กับการทำงาน หากมีงานน้อยก็รายได้น้อย รายได้ขึ้นอยู่กับการค้าขาย ขายของไม่ได้รายได้ลดลง รายได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของตลาด ตลาดปิดทำให้มะม่วงขายไม่ได้

2.4.3.1.2 กลุ่มที่ไม่ได้รับผลกระทบด้านรายได้จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับผลกระทบคือกลุ่มที่ทำงานประจำ มีรายได้ที่แน่นอน เช่น ข้าราชการ ลูกจ้างหน่วยงานรัฐ

2.4.3.2 การทำอาชีพอื่นเสริมจากอาชีพหลักของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง พบว่ามีการทำอาชีพอื่นเสริม เช่น การรับของไปขายเสริมจากการทำงานลูกจ้างหน่วยงานรัฐ การทำสวนเสริมจากการค้าขาย (ขายกล้วยเดี่ยว) และยังมีปรับเปลี่ยนด้านอาชีพที่เป็นผลมาจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น การแปรรูปมะม่วงเป็นส้มแผ่น เนื่องจากผลกระทบจากการปิดตลาดทำให้มะม่วงสดขายไม่ได้ต้องแปรรูปเพื่อให้อยู่ได้นานขึ้น

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพของประชาชนในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก ในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่องการจัดการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยชุมชนมีส่วนร่วม ตำบลโคกขำระ อำเภอน้ำขุ่น จังหวัดอุบลราชธานี (วิไล มีทองขาว, 2564) ซึ่งพบว่าปัจจัยความสำเร็จในการจัดการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีส่วนมาจากการที่ชุมชนมีส่วนร่วม และการศึกษาระบบการสื่อสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ จากจังหวัดลำพูน ผู้นำท้องที่ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน (บงกชพร อ่อนพึ้ง, 2565) ซึ่งศึกษาแนวปฏิบัติในการสื่อสารข้อมูลที่ต้องการและเข้ากับสถานการณ์ไปยังประชาชน ซึ่งสอดคล้องกับมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และสอดคล้องกับผลจากการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งสามารถอภิปรายผลเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพ โดยเริ่มจาก 1. อุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง แยกตามประเด็นหลัก 4 ประเด็น ได้แก่ 1.1 อุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย 1.2 อุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย 1.3 อุปสรรคด้านการปรับตัวทางสังคม 1.4 อุปสรรคด้านการประกอบอาชีพ และ 2. ประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพของวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง ได้แก่ 2.1 ประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย 2.2 ประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ 2.3 ประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพด้านการปรับตัวทางสังคม 2.4 ประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพด้านการประกอบอาชีพ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. อุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง

1.1 อุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีอุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย มีอาการลงโควิด และสุขภาพร่างกายที่ถดถอยไปจากเดิม ซึ่งส่งผลอย่างมากต่อการปรับตัวและฟื้นฟูสุขภาพให้ผ่านไปได้

1.2 อุปสรรคด้านสุขภาพจิตใจ พบว่า สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีอุปสรรคด้านสุขภาพจิตใจ คือ ความกังวลด้านสุขภาพ เกี่ยวกับตนเองและบุคคลที่อยู่รอบตัว และความกังวลเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและรายได้ ซึ่งเป็นความกังวลที่มีผลอย่างยิ่งต่อการปรับตัวเพื่อฟื้นฟูสุขภาพที่เกิดขึ้น

1.3 อุปสรรคด้านการปรับตัวทางสังคม พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีอุปสรรค ด้านการปรับตัวทางสังคม คือ การปรับตัวที่เกิดจากการบังคับใช้มาตรการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของภาครัฐ ซึ่งเป็นแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดที่รัฐบาลบังคับใช้และทุกคนต้องปฏิบัติตามจึงส่งผลให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงทุกคนต้องมีการปรับตัวและใช้ชีวิตต่อไปให้ได้กับมาตรการที่มีการกำหนดไว้

1.4 อุปสรรคด้านการประกอบอาชีพ พบว่า สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีอุปสรรค ด้านการประกอบอาชีพ คือ ผลกระทบจากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และผลกระทบด้านรายได้และการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพ ซึ่งทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงต้องปรับตัวและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น

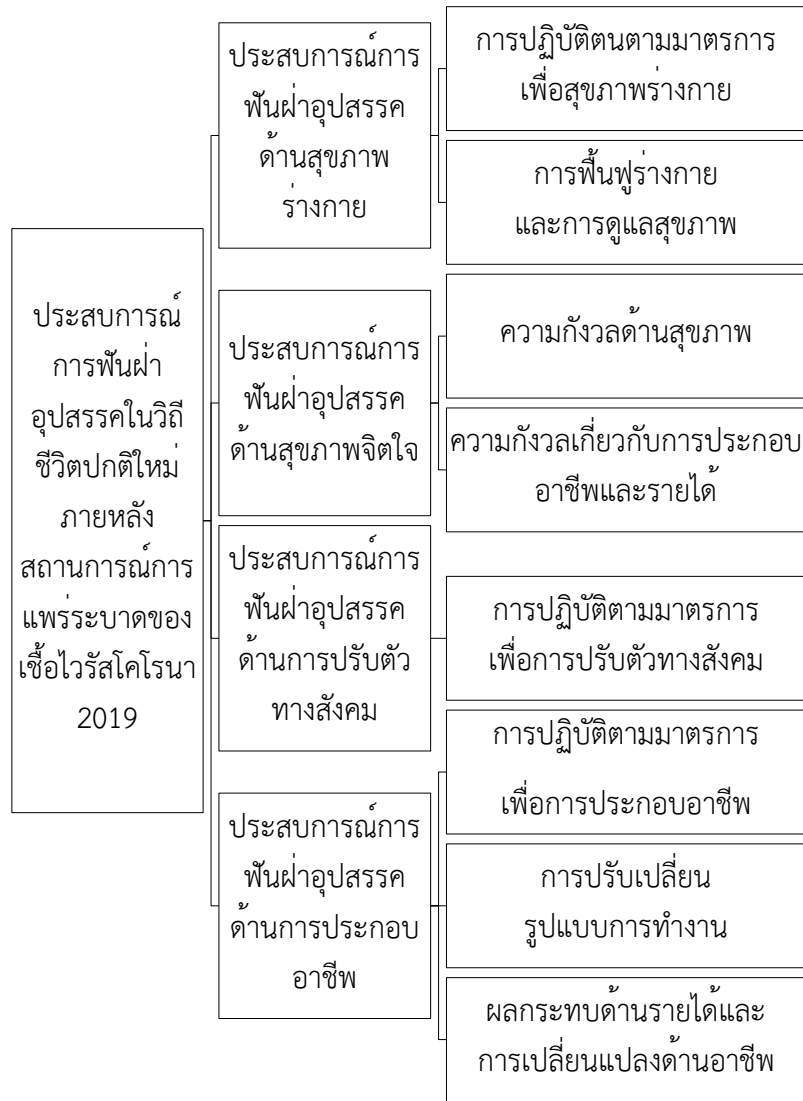
2. ประสบการณ์การฟันฝ่าอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง

2.1 ประสบการณ์การฟันฝ่าอุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย พบว่าภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตหลายอย่างแตกต่างจากเดิมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลสุขภาพซึ่งเป็นหนึ่งในประสบการณ์การฟันฝ่าอุปสรรคด้านสุขภาพร่างกายที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงต้องเผชิญพบว่ามี การให้ความสำคัญและตระหนักถึงการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยทั้งของตนเองและของส่วนรวมมากขึ้น แสดงออกโดยการระมัดระวังตนเองมากยิ่งขึ้น การใส่แมส การฉีดวัคซีน ไปจนถึงการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทานอาหารเสริมเพื่อดูแลสุขภาพ เป็นรูปแบบการปรับตัวที่สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงใช้ในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในครั้งนี้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีประสบการณ์การฟันฝ่าอุปสรรคด้านสุขภาพร่างกายที่ดีไม่เพียงแค่อุบัติการณ์ตนเองให้ปลอดภัย ยังมี ความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงยังมีความใส่ใจต่อสังคมและคนรอบข้างเพื่อร่วมกันฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ให้เป็นไปด้วยดีตามความเหมาะสม

2.2 ประสบการณ์การฟันฝ่าอุปสรรคด้านสุขภาพจิตใจ พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีรูปแบบการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคด้านสุขภาพจิตใจ โดยการปฏิบัติตัวตามมาตรการการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การรักษาระยะห่าง การใส่แมส การฉีดวัคซีน การใช้เจลล้างมือ รวมไปถึงการกักตัว และการรักษาอาการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นมาตรการหลักที่ใช้ในประเทศ ที่ส่งผลทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงสามารถปรับตัวและฟันฝ่าอุปสรรคในครั้งนี้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีประสบการณ์การฟันฝ่าอุปสรรคด้านสุขภาพจิตใจที่ดี แม้จะยังมีความกังวลอยู่บ้างแต่สามารถปรับตัวปฏิบัติตามมาตรการได้เป็นอย่างดีตามความเหมาะสม

2.3 ประสบการณ์การฟันฝ่าอุปสรรคด้านการปรับตัวทางสังคม พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีการปรับตัว โดยการปฏิบัติตัวตามมาตรการการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาระยะห่างทางสังคมและการใส่แมส ซึ่งปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จนถึงปัจจุบัน ส่งผลทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันในชุมชนและฟันฝ่าอุปสรรคในครั้งนี้ไปได้ด้วยดี

2.4 ประสบการณ์การฟื้นฟูอุปสรรคด้านการประกอบอาชีพ พบว่าสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงมีการปรับตัว โดยการปรับตัวในการทำงานโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมากขึ้น เช่น การสอนแบบออนไลน์ ทางด้านงานบริการก็ปรับรูปแบบการทำงานโดยการปฏิบัติตัวตามมาตรการการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรักษาระยะห่างทางสังคมและการใส่แมส ซึ่งรูปแบบการทำงานที่ปรับเปลี่ยนไปนั้นในช่วงแรกมีปัจจัยสำคัญมาจากมาตรการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น การห้ามรวมกลุ่ม การปิดตลาด ซึ่งทุกคนต้องปฏิบัติตามส่งผลให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงปรับเปลี่ยนวิธีการและอาชีพไป เช่น ในช่วงที่ไม่สามารถค้าขายได้ก็เข้าสวนไปเก็บมะม่วงมาทำส้มแผนอยู่บ้าน หรือการประชุมผ่านซูม หรือการจัดส่งเอกสารผ่านไลน์ก็เป็นรูปแบบการปรับตัวด้านอาชีพที่เกิดขึ้นซึ่งส่งผลทำให้สมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรงสามารถฟื้นฟูอุปสรรคในครั้งนี้ไปได้



แผนภาพที่ 1 ประสบการณ์การฟื้นฟูอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะใน 2 ส่วน ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษาวิจัย

1.1 ผลจากการศึกษาประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก ทำให้ได้เห็นและเข้าใจในประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพอุปสรรคของสมาชิกในชุมชนบ้านท่าโปรง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามาตรการต่างๆที่เกิดขึ้นในการป้องกัน ฝ่าระวัง และรักษาโรคระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปรับตัวของสมาชิกในชุมชนให้เป็นไปในทางที่คาดหวัง ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานภาครัฐและเอกชน สามารถนำข้อค้นพบที่ได้ขึ้นไปออกแบบการบริหารจัดการกับภาวะเร่งด่วนด้านโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตต่อไปได้

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยขยายกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้สามารถสรุปและอภิปรายผลในวงกว้างต่อไป

2.2 ควรนำข้อค้นพบจากการศึกษา ประสบการณ์การฟื้นฟูสุขภาพอุปสรรคในวิถีชีวิตปกติใหม่ภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของสมาชิกชุมชนบ้านท่าโปรง จังหวัดพิษณุโลก ในครั้งนี้ไปศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *รายงานประจำปี 2564 กรมควบคุมโรค*. กรุงเทพมหานคร: กรมควบคุมโรค; 2564
- จิราภรณ์ ศรีแจ่ม. (2563). วันที่ไทย รู้จัก COVID-19. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://www.thaipbs.or.th/news/content/290347>
- เชียงใหม่นิวส์. (2563). โรคเครียดพุ่ง ผวาโควิด-19 พิษเศรษฐกิจ ชนวนสังคมอันตราย. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/1277574/>
- เดียร์. (2552). ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูสุขภาพอุปสรรคในการทำงาน. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://thestatestimes.com/post/2021042506>
- บงกชพร อ่อนพึ้ง. (2565). *กระบวนการการสื่อสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผ่านแอปพลิเคชันไลน์จากจังหวัดลำพูน สู่นักท่องเที่ยวที่ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน*. การค้นคว้าอิสระ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ผู้จัดการออนไลน์. (2563). “ม.ทักษิณ” เปิดผลสำรวจนิสิต-นักศึกษา 6 สถาบันช่วงโควิด-19 เผยการเรียนออนไลน์สร้างภาระการเงิน. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 27 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://mgronline.com/south/detail/9630000069879>
- พิพัฒน์ เหลืองนฤมิตชัย. (2563). ผลกระทบของ COVID-19 ต่อประเทศไทย ในปัจจุบันและอนาคต. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2564. แหล่งที่มา: <https://thaipublica.org/2020/11/pipat-65/>
- มาลี บุญศิริพันธ์. (2563). รู้จัก “New Normal” ฉบับราชบัณฑิตยสภา. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2564 แหล่งที่มา: <https://news.thaipbs.or.th/content/292126>
- มณฑล กปิลกาญจน์ และคณะ. (2563). ผลกระทบโควิด 19 ต่อตลาดแรงงานไทย. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2564. แหล่งที่มา : [https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/DocLib\\_/Article\\_12\\_Oct2020.pdf](https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/DocLib_/Article_12_Oct2020.pdf)
- วิชัย ปิติเจริญธรรม. (ม.ป.ป.). AQ: วิธีปรับตัวให้อยู่รอดหลังภาวะวิกฤตโควิด19. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 9 ตุลาคม 2564. แหล่งที่มา : <https://www.wwhtraining.com/uncategorized/aq-วิธีปรับตัวให้อยู่รอด/>
- วิไล มีทองขาว. (2564). *การจัดการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยชุมชนมีส่วนร่วม ตำบลโคกขำแระ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศุภวุฒิ สายเชื้อ. (2563). ศุภวุฒิ ชี้เศรษฐกิจไทยสะดุด พิชโควิดต้นหนี้เสียพุ่ง. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 26 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา : <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/892439>
- สิทธิพร ครามานนท์. (2552). *ประสบการณ์ฟันฝ่าอุปสรรคของชาวนาไทย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาจิตวิทยาการปรึกษา. คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริย์ลักษณ์ ไชยลังกา. (2557). ความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา*. 15 (2), 30-39.
- สถาบันคีนันแห่งเอเชีย. (2563). *การแพร่ระบาดของโควิด-19 สร้างผลกระทบต่อการศึกษาไทยที่สำคัญ 3 ประการ*. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา : <https://www.kenan-asia.org/th/covid-19-education-impact/>
- สำนักข่าวอิศรา. (2563). *ผลกระทบ โควิด-19 ต่อตลาดแรงงานไทย*. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา : <https://www.isranews.org/article/isranews-article/89755-news-32.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *สำรวจผลกระทบการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19*. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 29 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา : [https://www.nso.go.th/nsoweb/nso/survey\\_detail/8X](https://www.nso.go.th/nsoweb/nso/survey_detail/8X)

สำนักงานผู้ประสานงานสหประชาชาติประจำประเทศไทย. (2563). *การประเมินผลกระทบรวมด้านเศรษฐกิจและสังคมจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทย ตุลาคม 2563*. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2564. แหล่งที่มา : <https://www.unicef.org/thailand/media/5671/file/Socio-Economic%20Impact%20Assessment%20of%20COVID-19%20in%20Thailand.pdf>

SANOOK. (2563). "New Normal" คืออะไร ทำไมชีวิตของเราถึงเปลี่ยนไปหลัง "โควิด-19". ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 24 สิงหาคม 2564. แหล่งที่มา : <https://www.sanook.com/health/22569/>