



# วารสาร นาคบุตรปริทรรศน์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

**NARKBHUTPARITAT JOURNAL**

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2565 Vol. 14 No. 1 January - April 2022

Received: May 10, 2021

Revised: March 16, 2022

Accepted: April 25, 2022

## ความวิตกกังวลและการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการ แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดตรัง

Anxiety and Preparation to Cope with COVID 19  
Pandemic of People in Trang Province

**บุญยิ่ง ประทุม\***

**วิเชียร มั่นแท้**

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

**สุรศักดิ์ แก้วอ่อน**

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

**กรกฎ จำเนียร**

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

\*ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author) E-mail: baocd12@gmail.com

**Boonying Prathum\***

**Wichian manlae**

Faculty of Humanities and Social, Sciences, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

**Surasak Kaew-On**

Faculty of Science and Technology, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

**Korrakot Chamnian**

Faculty of Management Science, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้นำเสนอเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดตรัง เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ครัวเรือน และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลของสมาชิกในครัวเรือนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบันคือ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่วิตกกังวลเมื่อต้องไปร่วมกิจกรรมในชุมชน (ร้อยละ 41.50) ด้านเศรษฐกิจที่วิตกกังวลว่าขาดรายได้และมีหนี้สิน (ร้อยละ 39.75) ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ วิตกกังวลเรื่องใช้งานอุปกรณ์และเทคโนโลยีที่ไม่คุ้นเคย (ร้อยละ 40.75) และด้านการศึกษาที่วิตกกังวลเรื่องภาระค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาของสมาชิกในครัวเรือน (ร้อยละ 30.25) และวิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวลด้วยการฟังเพลง (ร้อยละ 66.00) ดูหนัง (ร้อยละ 62.25) ออกกำลังกาย (ร้อยละ 42.75) และขอคำปรึกษาเมื่อมีความวิตกกังวล (ร้อยละ 79.25) จากครอบครัว/ญาติ (ร้อยละ 71.75) ส่วนการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ ส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อม (ร้อยละ 92.00) โดยวิธีการเตรียมความพร้อมคือ เตรียมอุปกรณ์ป้องกัน (ร้อยละ 85.00) ดูแลสุขภาพ (ร้อยละ 81.25) ปรับสภาพจิตใจให้พร้อมรับสถานการณ์ (ร้อยละ 61.00) และรับวัคซีนป้องกัน (ร้อยละ 50.00) และผลกระทบเชิงบวกต่อสมาชิกในครัวเรือนจากสถานการณ์โรคโควิด-19 ในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมคือ รู้จักแบ่งปัน และดูแลคนอื่น (ร้อยละ 90.25) ด้านสุขภาพคือ ดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น (ร้อยละ 90.00) และด้านเศรษฐกิจคือ อาชีพเสริมเพิ่มรายได้ เช่น ธุรกิจออนไลน์ (ร้อยละ 79.00)

**คำสำคัญ :** ความวิตกกังวล; การเตรียมความพร้อม; โควิด-19

## Abstract

The objective of this article was to present the study results on the anxiety and preparation to cope with the COVID 19 pandemic of people in Trang Province. This study was quantitative research. Data were collected by using the questionnaire to ask the sample group consisting of 400 houses in Trang Province. A statistic used for data analysis was percentage. The research showed that:

The results showed that the anxiety of household members in the situation of the COVID-19 epidemic at present was as follows: for social and environmental concerns, people got anxiety when participating in community activities (41.5%), for economic concerns, they were worried about the lack of income and debt (39.75%), for information technology, they had anxiety about the use of unfamiliar devices and technology (40.75%), and for education concerns, they were worried about the burden of household members' education costs (30.25%). To relieve anxiety, they listened to music (66.00%), watched movies (62.25%), exercised (42.75%), and sought counseling when they were worried (79.25%) from family/relatives (71.75%). With the new wave of COVID-19 outbreak, most of them were prepared (92.00 %). Ways to prepare were as follows: preparing protective equipment (85.00%), taking care of health (81.25%), adjusting their mental health to be ready for the situation (61.00%), and receiving vaccinations (50.00%). For the positive impact on household members from the COVID-19 situation, the results showed that in terms of society and the environment: they knew how to share and care for others (90.25 %), for health: they took more care of their health (90.00%), and for the economy, they had the additional occupations to increase income such as online business (79.00%).

**Keywords:** Anxiety; Preparation; COVID 19



## บทนำ

ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสในวงศ์ใหญ่ที่เป็นสาเหตุของโรคทั้งในสัตว์และคน ส่วนในคนนั้นไวรัสโคโรนาหลายสายพันธุ์ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ไวรัสโคโรนาที่ค้นพบล่าสุดทำให้เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 โรคติดต่อซึ่งเกิดจากไวรัสโคโรนาชนิดที่มีการค้นพบล่าสุด ไวรัสและโรคอุบัติใหม่นี้ไม่เป็นที่รู้จักเลยก่อนที่จะมีการระบาดในเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ในเดือนธันวาคมปี 2019 ขณะนี้โรคโควิด 19 มีการระบาดใหญ่ไปทั่วส่งผลกระทบต่อหลายประเทศทั่วโลก (World Health Organization, 2021) สำหรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019, COVID-19 หรือ โควิด 19) นับเป็น "การระบาดใหญ่" (pandemic) หลังจากพบผู้ติดเชื้อทั่วโลก ปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อจำนวน 458,576,113 คน รักษาหายแล้ว จำนวน 384,529,286 คนและเสียชีวิต 6,066,237 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มีนาคม 2565) (Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2022) ดังนั้น จากสถิติทั่วโลกพบว่า การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) สร้างความเสียหายอย่างเป็นวงกว้างทั้งต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน และอาจต้องใช้เวลานานหลายปีกว่าสถานการณ์จะกลับมาสู่สภาวะปกติ หรืออาจเกิดฐานวิถีชีวิตใหม่ (new normal) ในการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ตลอดไป และการระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงด้านสุขภาพระดับโลก (Global Health Security)

สำหรับประเทศไทยได้มียอดผู้ติดเชื้อตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 3,111,857 คน รักษาหายแล้ว จำนวน 2,868,011 คนและเสียชีวิตจำนวน 23,512 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มีนาคม 2565) (Department of Disease Control, Ministry of Public Health, 2022) ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในประเทศทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม สุขภาพ เทคโนโลยีสารสนเทศและการศึกษา รวมทั้งประเทศไทยได้มีมาตรการในการควบคุมและป้องกันโรคโควิด19 โดยได้มีศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทรวงมหาดไทย (ศบค.มท.) ร่วมกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในการรายงานและติดตามสถานการณ์รวมทั้งในระดับพื้นที่ การดำเนินงานโดยผู้ว่าราชการจังหวัด ภายใต้ความร่วมมือของศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุข รายงานสถานการณ์ระบาดของโรคประจำวันเฉพาะจังหวัดที่มีการระบาดของโรค ผ่านสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัด ตลอดจนจนถึงในระดับท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานในระดับพื้นที่คืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

สำหรับจังหวัดตรัง ได้มีฐานข้อมูลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 นั้นในปัจจุบัน คือ ผู้ติดเชื้อสะสมจำนวน 4,743 คน รักษาหายแล้ว จำนวน 3,942 คน และผู้เสียชีวิตจำนวน 27 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มีนาคม 2565) (Trang Provincial Public Health Office, 2022) รวมทั้งมาตรการต่างๆในการป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เช่น ผู้ที่เดินทางเข้าจังหวัดตรังต้องลงทะเบียนสแกน QR Code โปรแกรม Trang Healthy Passport ทุกคน รวมทั้งมาตรการในการปิดพื้นที่เสี่ยง เช่น สถานบันเทิง สนามกีฬา ตลาดชุมชนที่มีผู้คนจำนวนมาก เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด รวมทั้งการประกาศจากจากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดตรัง มีความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งในปัจจุบันการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศนสุขภาพ พฤติกรรม และวิถีชีวิตทางสุขภาพ ตลอดจนการเพิ่มพลังอำนาจของบุคคลและสังคมในการจัดการกับสุขภาพตนเองคือหัวใจของการพัฒนาสุขภาพของประชาชน (Sirasunthorn, 2015, p. 79) เพื่อเตรียมความพร้อมในการวางมาตรการและแสวงหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ต่อไปในอนาคต



## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสำรวจความวิตกกังวลและการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดตรัง

## ระเบียบวิธีการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดตรัง

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรได้แก่ ประชาชนในจังหวัดตรัง ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลประชากรในอำเภอในจังหวัดตรังจำนวน ทั้งหมด 10 อำเภอ สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย และดำเนินการจัดกลุ่มอำเภอตามขนาดจำนวนของประชากร ประกอบด้วย กลุ่มอำเภอขนาดใหญ่ กลาง และเล็ก ได้จำนวน 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอขนาดใหญ่ คืออำเภอเมือง อำเภอขนาดกลาง คือ อำเภอนาโยง และอำเภอขนาดเล็ก คืออำเภอรษฎา จำนวนทั้งหมด 400 ครั้วเรือน ดังตาราง แสดงจำนวนครั้วเรือนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจังหวัดตรัง

ชื่ออำเภอ	ชื่อตำบล	เขต	จำนวนครั้วเรือนทั้งหมด	จำนวนครั้วเรือนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
1. เมืองตรัง	1. บางรัก	ในเขตเทศบาล	2,116	58
	2. ควนปริง	นอกเขตเทศบาล	2,915	80
2. นาโยง	1. นาโยงเหนือ	ในเขตเทศบาล	2,173	59
	2. นาหมื่นศรี	นอกเขตเทศบาล	1,995	54
3. รษฎา	1. คลองปาง	ในเขตเทศบาล	2,774	76
	2. หนองปรือ	นอกเขตเทศบาล	2,651	73
จำนวนครั้วเรือนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง			14,624	400

### สถานที่ดำเนินการวิจัย

จังหวัดตรัง ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอนาโยง และอำเภอรษฎา ดำเนินการระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2563 - เมษายน 2564

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เลขที่ใบรับรอง HE-138-2563

มีข้อคำถามประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลครั้วเรือน

ส่วนที่ 2 ความวิตกกังวลของสมาชิกในครั้วเรือนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบัน

ส่วนที่ 3 การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่

ส่วนที่ 4 ผลกระทบเชิงบวกต่อสมาชิกในครั้วเรือนจากสถานการณ์โรคโควิด-19

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะ



## ระเบียบวิธีวิจัย (Methodology)

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่เป็นเครื่องมือในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่แบบสอบถามความวิตกกังวลและการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดตรัง โดยผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังต่อไปนี้

การกำหนดแผนแบบการวิจัยการปฏิบัติการซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ และการสำรวจ (Survey) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยที่ให้ข้อมูลจากหน่วยที่ให้ข้อมูลประชากรเป้าหมาย คือ การสำรวจตัวอย่าง เป็นการเก็บข้อมูลเพียงบางหน่วยของประชากรเป้าหมาย (Target Population) และกำหนดแผนเลือกหน่วยตัวอย่างที่ใช้ความน่าจะเป็น (Probability Sampling) โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) และเป็นการเลือกตัวอย่างโดยใช้พื้นที่ (Area Sampling) (Wanichbancha, 2008, p. 15) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่จังหวัดตรังเป็น 3 กลุ่มอำเภอ คือ กลุ่มอำเภอขนาดใหญ่ ได้แก่ อำเภอเมือง กลุ่มอำเภอขนาดกลาง ได้แก่ อำเภอนาโยง และกลุ่มอำเภอขนาดเล็ก ได้แก่ อำเภอรัษฎา และการเตรียมงานสนามหรือการเตรียมการเก็บข้อมูล คือ ผู้วิจัยได้กำหนดพนักงานสนามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเป้าหมายและพื้นที่ใกล้เคียงเป็นผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม โดยมีกระบวนการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม เพื่อให้เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการวิจัย คำนิยามต่างๆของแบบสอบถาม และเทคนิควิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือและตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยให้นักศึกษาในพื้นที่ชุมชนเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการไปสอบถามโดยตรงหน้าครัวเรือนหรือผู้ที่สามารถให้ข้อมูลได้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 400 ชุด ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ เดือนพฤศจิกายน 2563 ถึง เมษายน 2564 เมื่อได้ข้อมูลแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลด้วยโปรแกรมการคำนวณทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม เป็นการนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาประมวลผลด้วยโปรแกรมการคำนวณค่าทางสถิติ ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ที่ใช้บรรยายคุณลักษณะของตัวแปรที่ต้องการศึกษา (Phosri, 2010, p. 3) เป็นการสรุปถึงลักษณะของข้อมูลที่มีอยู่ด้วยการหาค่าสัดส่วนหรือร้อยละ โดยใช้อภิปรายผลเป็นค่าร้อยละ หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลแล้วได้นำเสนอข้อมูลผลของการวิเคราะห์ในรูปข้อความในการประกอบการอธิบาย

## สรุปผลการวิจัย

**ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**ในพื้นที่จังหวัดตรังประกอบด้วย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 64.50 รองลงมาได้แก่ เพศชาย จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 ส่วนสถานที่ตั้งของครัวเรือนประกอบด้วย นอกเขตเทศบาลจำนวน 208 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และในเขตเทศบาล จำนวน 192 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 48.00

**ความวิตกกังวลของสมาชิกในครัวเรือนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดตรัง พบว่า ด้านเศรษฐกิจ** ประกอบด้วย ด้านความวิตกกังวลที่จะถูกเลิกจ้าง/ไม่มีงานทำ ส่วนใหญ่ ไม่มีความวิตกกังวลเลย จำนวน 255 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 63.75 ส่วนด้าน วิตกกังวลว่าจะไม่มีรายได้/รายได้ลดลง และอาจมีหนี้สินเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แทบไม่มีความกังวล 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 159 ครัวเรือนคิดเป็นร้อยละ 39.75 ด้านการวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าครองชีพที่สูงขึ้น เพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่แทบไม่มีความกังวล 1-2 วันต่อสัปดาห์



จำนวน 151 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 37.75 และด้านวิตกกังวลเพราะ ทำให้ต้องเปลี่ยนวิธีการทำงาน เช่น ทำงานที่บ้าน ทำงานเป็นกะ/เป็นช่วงเวลา ส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวลเลย จำนวน 223 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 55.75 **ด้านสุขภาพ** ประกอบด้วย ด้านความวิตกกังวลว่าจะมีโอกาสติดโรคโควิด-19 พบว่าส่วนใหญ่ ไม่มีความวิตกกังวลเลย จำนวน 159 ครั้วเรือนคิดเป็นร้อยละ 39.75 ด้านวิตกกังวลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 ทำให้นอนไม่หลับ/มีปัญหาด้านการนอน พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 148 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ด้านวิตกกังวลว่าสุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะ ต่อสู้กับการติดโรคโควิด-19 พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 79 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 19.75และ ด้านกังวลเกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อป้องกันการติดโรคโควิด-19 เช่น กักตุนอาหาร หน้ากาก พบว่าส่วนใหญ่ ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 168 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 42.00 **ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม** ประกอบด้วย ด้านความวิตกกังวลเมื่อต้องออกไปร่วมทำกิจกรรมในชุมชน เช่น งานศพ งานบวช งานแต่งงาน พบว่าส่วนใหญ่ แทบไม่มีความวิตกกังวล 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 166 ครั้วเรือนคิดเป็นร้อยละ 41.50 ด้านความวิตกกังวลว่าจะไม่มีใครให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากผลกระทบโรคโควิด-19 พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 158 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 39.50 ด้านความวิตกกังวลว่าจะทำหน้าที่ของตนเองตามบทบาทในครั้วเรือนได้ไม่ดีพอ เช่น การดูแลคนในครอบครัว พบว่าส่วนใหญ่ ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 158 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 39.50 **ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ** ประกอบด้วย ด้านความวิตกกังวลเพราะรับทราบข่าวสารเรื่องโรคโควิด-19 มากเกินไปพบว่า ส่วนใหญ่ ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 177 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 44.25 ด้านความวิตกกังวลเพราะต้องเรียนรู้การใช้งานอุปกรณ์/เทคโนโลยีใหม่ ๆ พบว่าส่วนใหญ่ ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 163 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 40.75 ด้านความวิตกกังวลเพราะต้องใช้ระบบออนไลน์ในชีวิตประจำวันมากขึ้น พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 177 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 44.25 **ด้านการศึกษา** ประกอบด้วย ด้านความรู้สึกงุนงงว้าว/เหนื่อยล้าในการเตรียมความพร้อมหรือควบคุม ดูแลสมาชิกในครั้วเรือนเรื่องการเรียนในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 พบว่าส่วนใหญ่ ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 117 ครั้วเรือนคิดเป็นร้อยละ 29.25 ด้านความวิตกกังวลว่าจะไม่สามารถรับภาระค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาของสมาชิกในครั้วเรือนได้พบว่าส่วนใหญ่ แทบไม่มีความวิตกกังวล 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 121 ครั้วเรือนคิดเป็นร้อยละ 30.25 ด้านความวิตกกังวลว่าหากโรคโควิด-19 ระบาดอีกจะทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องหยุดเรียน/การเรียนแย่งลงพบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวล จำนวน 130 ครั้วเรือนคิดเป็นร้อยละ 32.50

**วิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของสมาชิกในครั้วเรือน** พบว่า ไม่มีความวิตกกังวลใช้ชีวิตได้ปกติ จำนวน 20 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 5.00 และ มีความวิตกกังวลและมีวิธีการผ่อนคลายคือ ส่วนใหญ่มีการผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง จำนวน 264 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาได้แก่ การดูหนัง จำนวน 249 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 62.25 การออกกำลังกาย จำนวน 171 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 42.75 และการสังสรรค์กับเพื่อนจำนวน 130 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 32.50 เข้าวัด/ทำบุญจำนวน 118 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 29.50 เล่นอินเทอร์เน็ต จำนวน 103 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 25.75 การเล่นเกม จำนวน 91 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 22.75 เดินทางท่องเที่ยว จำนวน 54 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 13.50 การอ่านหนังสือ จำนวน 43 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 10.75 อ่านหนังสือธรรมะ จำนวน 11 ครั้วเรือนคิดเป็นร้อยละ 2.75 การสูบบุหรี่ จำนวน 8 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 2.00 นั่งสมาธิ จำนวน 5 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 1.25 และการปิดรับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์โรคโควิด-19 จำนวน 5 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 1.25 และสุดท้ายคือ ต้มเหล้าจำนวน 3 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 0.75

**การขอคำปรึกษาเมื่อมีความวิตกกังวลของสมาชิกในครั้วเรือนของประชาชนในจังหวัดตรัง** พบว่า ส่วนใหญ่ขอคำปรึกษาจำนวน 317 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 79.25 รองลงมาได้แก่ ไม่ปรึกษาใคร เป็นจำนวน 56 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 14.00 และผู้ที่สมาชิกในครั้วเรือนขอปรึกษาเมื่อมีความวิตกกังวลของประชาชนในจังหวัดตรัง พบว่าการขอคำปรึกษากับครอบครัว/ญาติ จำนวน 287 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 71.75 รองลงมาได้แก่



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม. จำนวน 200 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพื่อน จำนวน 191 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 47.75 แฟน/คนรักจำนวน 138 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 34.50 เพื่อนร่วมงาน จำนวน 40 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ผู้นำชุมชน จำนวน 23 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 5.75 เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 4 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 1.00 และ พระ/ผู้นำทางศาสนาจำนวน 1 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 0.25

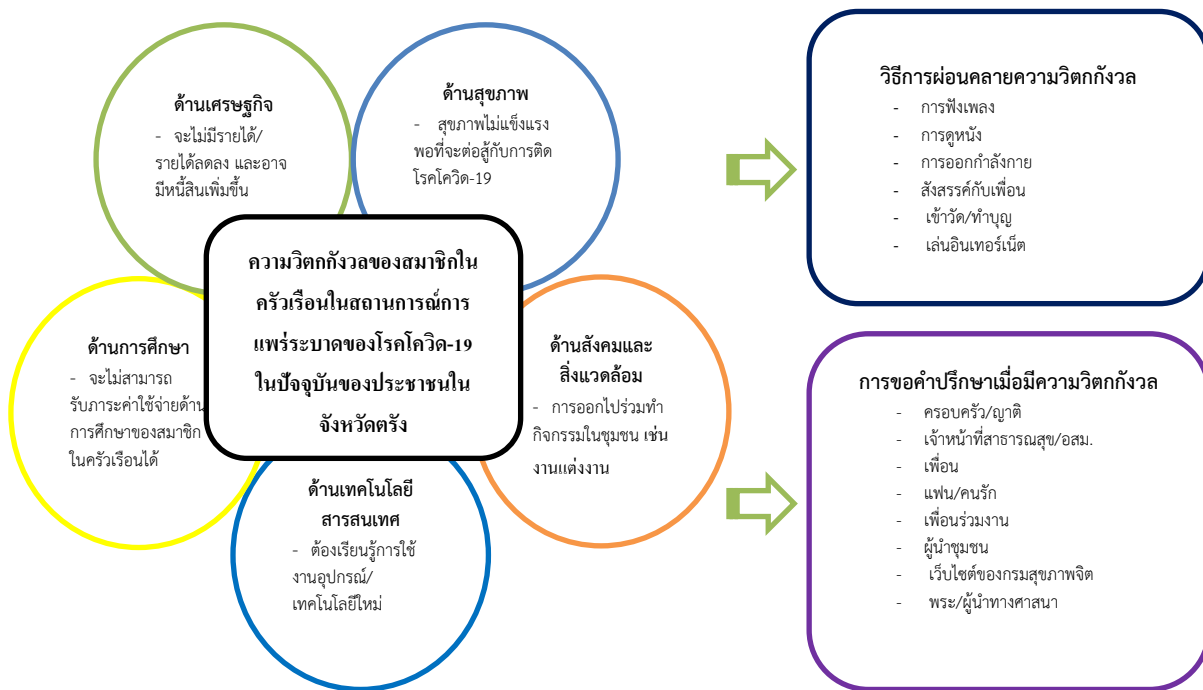
**การเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ของประชาชนในจังหวัดตรัง** พบว่า ส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อม จำนวน 368 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 92.00 รองลงมาได้แก่ ไม่ได้มีการเตรียมความพร้อม จำนวน 32 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 8.00 และ**วิธีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ของประชาชนในจังหวัดตรัง** พบว่าการเตรียมอุปกรณ์ป้องกัน จำนวน 340 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 85.00 รองลงมาได้แก่การดูแลร่างกายให้แข็งแรง จำนวน 325 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 81.25 และการปรับสภาพจิตใจให้พร้อมรับทุกสถานการณ์ จำนวน 244 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 61.00 และไปรับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 จำนวน 200 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 50.00 การติดตามข่าวสารต่าง ๆ เพื่อวางแผนได้ทันสถานการณ์ จำนวน 175 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 43.75 ปรับแผนการดูแลเรื่องการเรียนของสมาชิกในครั้วเรือน จำนวน 78 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 19.50 ทำอาชีพเสริม/สำรอง จำนวน 78 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 19.50 การพูดคุยปรึกษาผู้รู้เพื่อวางแผนต่าง ๆ ได้ทันสถานการณ์จำนวน 65 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 16.25 ปรับสภาพแวดล้อม/พื้นที่บ้านเพื่อกักตัวเตรียมใช้ชีวิตอยู่กับบ้านจำนวน 52 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 13.00 ทหารายได้หลายทางจำนวน 39 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 9.75 และ เรียนรู้การใช้อินเทอร์เน็ต หรือเครือข่ายออนไลน์จำนวน 29 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 7.25

**ผลกระทบเชิงบวกต่อสมาชิกในครั้วเรือนจากสถานการณ์โรคโควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดตรัง** พบว่า **ด้านเศรษฐกิจ** ได้แก่ สมาชิกในครั้วเรือนมีอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ที่มีความหลากหลาย เช่น การบริการรับส่ง-อาหาร การขายสินค้าออนไลน์ ส่วนใหญ่พบว่า ไม่ใช่การส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 339 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 84.75 และเป็นผลกระทบเชิงบวก จำนวน 61 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 15.25 ด้านการที่สมาชิกในครั้วเรือนมีความตระหนัก และเห็นความสำคัญในการออมเงินสำรองสำหรับใช้จ่ายในภาวะฉุกเฉิน เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 268 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 67.00 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 132 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 33.00 ด้านเพิ่มช่องทางในการสร้างรายได้มากขึ้น เช่น การทำธุรกิจออนไลน์ การตลาดออนไลน์ เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 316 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 79.00 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 84 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 21.00 **ด้านสุขภาพ** ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัย ทำให้สมาชิกในครั้วเรือนมีโอกาสป่วยด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ หรือโรคติดต่อทางเดินหายใจลดลง เช่น ไข้หวัด ไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 217 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 54.25 เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 183 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 45.75 และ และสมาชิกในครั้วเรือนหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เช่น ออกกำลังกาย คำนึงถึงความสะอาดของร่างกาย สิ่งของ และสถานที่ต่าง ๆ เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 360 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 90.00 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 40 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ตลอดจนจนถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานและการติดต่อสื่อสารโดยใช้ระบบออนไลน์ทำให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้นหรือลดความเครียดและค่าใช้จ่ายการเดินทาง ไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 327 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 81.75 และเป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 73 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 18.25 **ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม** ได้แก่ สมาชิกในครั้วเรือนเรียนรู้ที่จะแบ่งปันและดูแลคนอื่นมากขึ้น เช่น ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน แบ่งปันหน้ากากอนามัยให้เพื่อนบ้าน เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 361 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 90.25 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 39 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 9.75 สมาชิกในครั้วเรือนมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น เช่น พูดคุยกัน กินข้าว เล่นด้วยกัน เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 361 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 90.25 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 39 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 9.75 คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อสังคม/รับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น เช่น สอดส่องเพื่อนบ้านหรือคนในหมู่บ้าน ร่วมกันตั้งจุดตรวจโรคโควิด-19 เป็นการส่งผลกระทบ



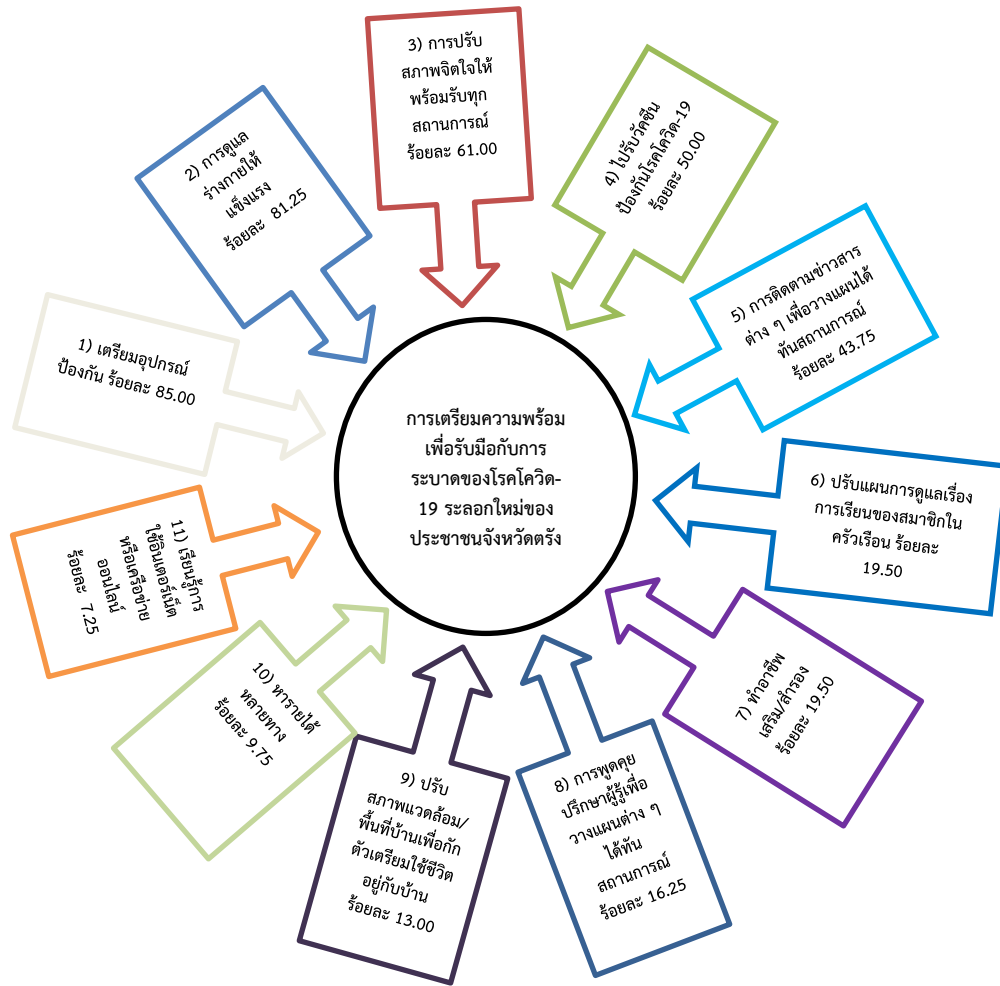
เชิงบวก จำนวน 334 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 83.50 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 66 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 16.50 **ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ** ได้แก่ ได้เรียนรู้การใช้แอปพลิเคชันใหม่ ๆ ที่สามารถเพิ่มความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 242 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 60.50 และเป็นการส่งผลกระทบเชิงบวกจำนวน 158 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 39.50 การมีเพื่อนใหม่/กลุ่มสังคมใหม่จากการใช้ระบบออนไลน์ ไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวก จำนวน 257 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 64.25 เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวกจำนวน 143 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 35.75 และความกระตือรือร้นในการรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 มากขึ้น ไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 245 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 61.25 และเป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 155 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 38.75 **ด้านการศึกษา** ได้แก่ เด็กนักเรียน/นักศึกษาเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีและเครื่องมือสื่อสารเพื่อการเรียนรู้มากเป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 223 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 55.75 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 63 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 15.75 เด็กและผู้ปกครองมีโอกาสใช้เวลาว่างร่วมกันมากขึ้น เนื่องจากการเรียนนักเรียน/นักศึกษาเรียนออนไลน์ที่บ้าน เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวกจำนวน 234 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 58.50 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 50 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และ เด็กนักเรียน/นักศึกษาสามารถเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้มากขึ้นเป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก จำนวน 221 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 55.25 และไม่ใช่ผลกระทบเชิงบวกจำนวน 63 ครั้วเรือน คิดเป็นร้อยละ 15.75

**ข้อเสนอแนะในการลดความวิตกกังวล หรือวางแผนการดำเนินชีวิตต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19** พบว่า โดยสรุปข้อเสนอแนะในการลดความวิตกกังวล หรือวางแผนการดำเนินชีวิตต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในจังหวัดตรังพบว่า ประกอบด้วย ด้านการวางแผนการใช้ชีวิตประจำวัน จำนวน 52 ครั้วเรือน การวางแผนเกี่ยวกับการดูแลตนเอง จำนวน 17 ครั้วเรือน การวางแผนด้านอาชีพและรายได้เสริม จำนวน 9 ครั้วเรือนและการวางแผนด้านการเงิน จำนวน 7 ครั้วเรือน

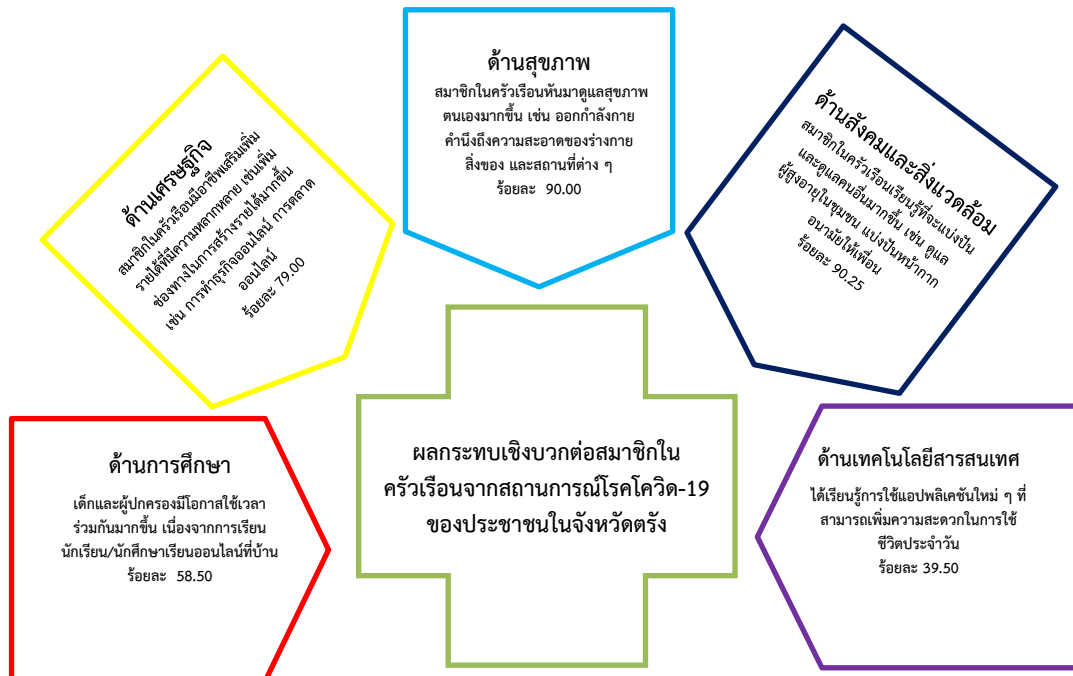


ภาพที่ 1 แสดงความวิตกกังวลของสมาชิกในครัวเรือนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่มา: Author (2022)





ภาพที่ 2 แสดงการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19  
ที่มา: Author (2022)



ภาพที่ 3 แสดงผลกระทบเชิงบวกต่อสมาชิกในครัวเรือนจากสถานการณ์โรคโควิด-19  
ที่มา: Author (2022)

## อภิปรายผลการวิจัย

**ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในพื้นที่จังหวัดตรัง** ประกอบด้วย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 64.50 รองลงมา ได้แก่ เพศชาย จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 ส่วนสถานที่ตั้งของครัวเรือน ประกอบด้วย นอกเขตเทศบาลจำนวน 208 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และในเขตเทศบาลจำนวน 192 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 48.00

**ความวิตกกังวลของสมาชิกในครัวเรือนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19** ในปัจจุบันของประชาชนในจังหวัดตรัง พบว่า ด้านเศรษฐกิจ ส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลว่าจะไม่มีรายได้/รายได้ลดลง และอาจมีหนี้สินเพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ 39.75 ด้านสุขภาพ ส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลว่าสุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะต่อสู้กับการติดโรคโควิด-19 คิดเป็นร้อยละ 19.75 ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเมื่อต้องออกไปร่วมทำกิจกรรมในชุมชน เช่น งานศพ งานบวช งานแต่งงาน คิดเป็นร้อยละ 41.50 ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเพราะต้องเรียนรู้การใช้งานอุปกรณ์/เทคโนโลยีใหม่ ๆ คิดเป็นร้อยละ 40.75 และด้านการศึกษา ส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลว่าจะไม่สามารถรับภาระค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาของสมาชิกในครัวเรือนได้ คิดเป็นร้อยละ 30.25 ซึ่งสอดคล้องกับ Rungrat, Maso. & Kadem. (2021) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางในการแก้ปัญหาผลกระทบทางสังคมทั้งแนวทางดูแลด้วยตัวประชาชนเองได้แก่การดูแลสุขภาพ ลดการพบปะในสถานที่สาธารณะ ส่วนแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนโดยภาครัฐได้แก่แจกหน้ากากอนามัยให้ทั่วถึงรวมทั้งยังได้สอดคล้องกับ Kittinaraporn. (2021) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้สื่อกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปกติใหม่ด้านสุขภาพในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) : กรณีศึกษาจังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสุขภาพแวดล้อมด้านการประกอบอาชีพและปัจจัยการมีรายได้ที่แตกต่างกันทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อที่แตกต่างกัน ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลกระทบจากการลดลงของรายได้มักจะไม่ค่อยเปิดรับข่าวสารเนื่องจากอาจจะนำไปสู่สภาวะทางจิตที่แย่ง ความเครียด และอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในการระบาดช่วงแรก กลุ่มตัวอย่างเปิดรับสื่ออินเทอร์เน็ตมากที่สุด

**วิธีการผ่อนคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ของสมาชิกในครัวเรือน** พบว่ามีความวิตกกังวล และมีวิธีการผ่อนคลาย คือ ส่วนใหญ่มีการผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 66.00 รองลงมาได้แก่ ดูหนัง คิดเป็นร้อยละ 62.25 การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.75 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ Barnes. (2020) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “Information management research and practice in the post- COVID-19 world” ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การระบาดของโควิด-19 ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตมนุษย์และสังคมโลกอย่างสิ้นเชิงในหลายๆ ด้าน ทั้งในปัจจุบันและในอีกหลายปีข้างหน้า สิ่งสำคัญของการเปลี่ยนแปลงนี้คือ การเพิ่มความเป็นดิจิทัล ที่มีแนวโน้มเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าที่คาดการณ์ไว้ งานวิจัยนี้ได้ทำการตรวจสอบโอกาสและปัญหาของการจัดการข้อมูลที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยสามารถแบ่งเป็นประเด็นสำคัญออกเป็น 8 กลุ่ม และกลุ่มที่ 6 คือ การบันเทิงและความเป็นอยู่ที่ดี (entertainment and wellbeing) จากสถิติพบว่าในช่วงโควิด-19 ทั่วโลกมีการเสพข่าวจากช่องทางต่าง ๆ เพิ่มสูงขึ้นถึง 67% คนใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อดูสื่อบันเทิงต่าง ๆ ผ่าน Streaming Service เพิ่มสูงขึ้นถึง 50% และมีการเล่น Social Media เพิ่มขึ้นมากกว่า 40% ซึ่งหมายความว่าในช่วง Social Distancing คนมีเวลาอยู่กับหน้าจอเพิ่มมากขึ้น ทั้งเพื่อการทำงาน ติดตามข่าวสาร เสพความบันเทิง และเชื่อมต่อกับเพื่อนและคนสนิทผ่าน Social Media

**การขอคำปรึกษาเมื่อมีความวิตกกังวลของสมาชิกในครัวเรือนของประชาชนในจังหวัดตรัง** พบว่า ส่วนใหญ่ขอคำปรึกษา คิดเป็นร้อยละ 79.25 รองลงมาได้แก่ ไม่ปรึกษาใคร คิดเป็นร้อยละ 14.00 และผู้ที่สมาชิกในครัวเรือนขอปรึกษาเมื่อมีความวิตกกังวลของประชาชนในจังหวัดตรัง พบว่า ส่วนใหญ่ได้แก่ ครอบครัว/ญาติ



คิดเป็นร้อยละ 71.75 รองลงมาได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม. คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 47.75 ตามลำดับ และการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ของประชาชนในจังหวัดตรัง พบว่า ส่วนใหญ่ มีการเตรียมความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 92.00 รองลงมาได้แก่ ไม่ได้มีการเตรียมความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 8.00 และ วิธีการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19 ระลอกใหม่ของจังหวัดตรัง พบว่า เตรียมอุปกรณ์ป้องกันคิดเป็นร้อยละ 85.00 รองลงมาได้แก่ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 81.25 และการปรับสภาพจิตใจให้พร้อมรับทุกสถานการณ์ คิดเป็นร้อยละ 61.00 และไปรับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 คิดเป็นร้อยละ 50.00 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ Pookkaman & Sripradit. (2020) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความรู้ความเข้าใจและการเตรียมพร้อมของพนักงานองค์กรภาครัฐและเอกชนในประเทศไทย ที่มีต่อการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ผลการวิจัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงอยู่ในเจเนอเรชั่นวายมีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปฏิบัติงานในองค์กรเอกชนขนาดใหญ่ (มีพนักงานตั้งแต่ 200 คนขึ้นไป) มีที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจและการเตรียมพร้อมเกี่ยวกับมาตรการป้องกันควบคุมโรคไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านมาตรการป้องกันควบคุมโรค ภายในองค์กรอยู่ในระดับมาก

**ผลกระทบเชิงบวกต่อสมาชิกในครัวเรือนจากสถานการณ์โรคโควิด-19 ของประชาชนในจังหวัดตรัง** พบว่าด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สมาชิกในครัวเรือนมีอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ที่มีความหลากหลาย เช่น ด้านเพิ่มช่องทางในการสร้างรายได้มากขึ้น เช่น การทำธุรกิจออนไลน์ การตลาดออนไลน์ เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก คิดเป็นร้อยละ 79.00 ด้านสุขภาพ ได้แก่ สมาชิกในครัวเรือนหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เช่น ออกกำลังกาย คำนึงถึงความสะดวกสบายของร่างกาย สิ่งของ และสถานที่ต่าง ๆ เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก คิดเป็นร้อยละ 90.00 ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สมาชิกในครัวเรือนเรียนรู้ที่จะแบ่งปันและดูแลคนอื่นมากขึ้น เช่น ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน แบ่งปันหน้ากากอนามัยให้เพื่อนบ้าน เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก คิดเป็นร้อยละ 90.25 ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้แก่ ได้เรียนรู้การใช้แอปพลิเคชันใหม่ ๆ ที่สามารถเพิ่มความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก คิดเป็นร้อยละ 39.50 และด้านการศึกษา ได้แก่ เด็กและผู้ปกครองมีโอกาสใช้เวลาร่วมกันมากขึ้น เนื่องจากการเรียนนักเรียน/นักศึกษาเรียนออนไลน์ที่บ้าน เป็นการส่งผลกระทบเชิงบวก คิดเป็นร้อยละ 58.50 ซึ่งสอดคล้องกับ Barnes. (2020) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “Information management research and practice in the post- COVID-19 world.” ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการระบาดของโควิด-19 ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตมนุษย์และสังคมโลกอย่างสิ้นเชิง เช่น อีคอมเมิร์ซ และการบริโภค (e-commerce and consumption) พฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนมาใช้บริการซื้อสินค้าบริการผ่านช่องทางออนไลน์มากขึ้น ยอดสั่งซื้อสินค้าทางออนไลน์ที่เติบโตขึ้น และสัดส่วนโครงสร้างต่อเศรษฐกิจ เนื่องจากเหตุการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซื้อสินค้าของผู้บริโภคมาสู่ระบบออนไลน์มากขึ้น และภาคธุรกิจและเศรษฐกิจ (enterprise and economy) การค้าปลีกบนระบบออนไลน์มีแนวโน้มเติบโตสูงขึ้นจากพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนเข้าสู่ตลาดออนไลน์มากขึ้นหลังการระบาดของโรคโควิด-19 เป็นโอกาสที่ทำให้ผู้ประกอบการมีการเร่งขยายช่องทางทำธุรกิจและสร้างรายได้บนระบบออนไลน์อย่างเป็นทางการมากขึ้น

**ข้อเสนอแนะในการลดความวิตกกังวล หรือวางแผนการดำเนินชีวิตต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19** พบว่า โดยสรุปข้อเสนอแนะในการลดความวิตกกังวล หรือวางแผนการดำเนินชีวิตต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในจังหวัดตรังพบว่า ประกอบด้วย ด้านการวางแผนการใช้ชีวิตประจำวัน จำนวน 52 ครัวเรือน การวางแผนเกี่ยวกับการดูแลตนเอง จำนวน 17 ครัวเรือน การวางแผนด้านอาชีพและรายได้เสริมจำนวน 9 ครัวเรือน ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ Intaboonsri. (2020) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพประชาชนในวิกฤตโควิด-19 ในเขตอำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาพัฒนาการมีส่วนร่วมส่งเสริมสุขภาพประชาชนในวิกฤตโควิด-19 ในเขตอำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี ควรกำหนดนโยบายการดำเนินงานแบบบูรณาการเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องโดยมีการวางแผนในการดำเนินงานที่



ครอบคลุมทุกภาคส่วนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในวิกฤตโควิด-19 จัดแนวทางกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่องในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน ส่งเสริมสนับสนุนเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนอย่างจริงจังให้สถานพยาบาลและอาสาสมัครสาธารณสุขกำกับดูแลเสริมสร้างสุขภาวะให้กับประชาชนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19ภาครัฐและภาคีเครือข่าย

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 รัฐบาลควรมีนโยบายให้กระทรวงสาธารณสุข มีการวางระบบและมาตรการในการป้องกันและเฝ้าระวังอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพในวิกฤตการณ์อื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นในชุมชนและสังคมในอนาคต

1.2 รัฐบาลควรมีนโยบายแก้ไขปัญหา 2 ระยะ คือ ระยะสั้น ประกอบด้วย การแก้ไขปัญหาเรื่องเศรษฐกิจของประชาชน เช่น เงินเยียวยา การส่งเสริมอาชีพ การให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด-19 อย่างรู้เท่าทัน และ ระยะยาว คือ การส่งเสริมความมั่นคงทางด้านสุขภาพ อาชีพ รายได้แก่ประชาชน และการเข้าถึงวัคซีนอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ

### 2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 จังหวัดตรัง ระดับนโยบาย ได้แก่ ผู้ว่าราชการจังหวัด ควรมีนโยบายในการเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง สถานที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 อย่างเข้มงวด ตลอดจนมีมาตรการในพื้นที่ฟูเศรษฐกิจระดับจังหวัด ตั้งแต่ผู้ประกอบการรายย่อย ผู้ประกอบการด้านธุรกิจโรงแรม การท่องเที่ยวและผู้ประกอบการร้านอาหาร

2.2 จังหวัดตรัง ในระดับปฏิบัติการ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง ควรมีมาตรการเชิงรุกทั้งทางด้านการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตลอดจนถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน รวมทั้งบูรณาการการทำงานร่วมกับหน่วยงานระดับท้องถิ่นและระดับท้องที่ เพื่อขับเคลื่อนงานด้านสาธารณสุขร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และควรพัฒนาและยกระดับอาสาสมัครภาคประชาชนในการเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 รวมทั้งควรยกย่องและสร้างขวัญกำลังใจกับชุมชนต้นแบบที่มีแนวปฏิบัติที่ดีในการแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

## References

- Barnes, S. J. (2020). Information management research and practice in the post-COVID-19 world. *International journal of information management*, 55, 102175. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102175>
- Intaboonsri, K. (2020). The Public Health Participation in Crisis Covid-19 in Nam Som Udon Thani Province. *Academic Journal of Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus*, 9(2), 625-635. (in Thai)
- Kittinaraporn, J. (2021). Media Uses and the Adaption to the New Normal Healthcare Practices during the Corona Virus (Covid-19) Pandemic: A case of Pathum Thani Province's Citizens. *Journal of Communication Arts Review*, 25(1), 15-34. (in Thai)
- Ministry of Public Health, Department of Disease Control. (2022) . *Coronavirus Infectious Disease 2019 (COVID-19)*. Retrieved 2022, March 10, from <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php> (in Thai)
- Phosri, R. (2010). *Statistics for research*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)



- Pookkaman, N. & Sripradit, A. (2020). Knowledge, Understanding and preparation of Employee in Thailand towards Prevention and Control of Novel Coronavirus 2019 (COVID-19). *Journal of Legal Entity Management and Local Innovation*, 6(5), 169-180. (in Thai)
- Rungrat, S., Maso, S. & Kadem, Y. (2021). The Economic and Social Impacts from the COVID-19 Pandemic Toward The People in Yala City Municipality Yala Province. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 6(2), 160-174. (in Thai)
- Sirasunthorn, P. (2015). *Knowledge, Power and Health: From Theory to Practice*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Trang Provincial Public Health Office. (2022). *Situation Report of COVID-19, Trang Province*. Retrieved 2022, March 10, from <http://www.tro.moph.go.th/COVID-19.php> (in Thai)
- Wanichbancha, K. (2008). *Statistical analysis: statistics for administration and research*. Bangkok: Department of Statistics, Faculty of Commerce and Accountancy Chulalongkorn University. (in Thai)
- World Health Organization. (2022). *Coronavirus disease (COVID-19) questions and answers*. Retrieved 2022, March 10, from <https://www.who.int/> (in Thai)

#### ผู้เขียน

##### อาจารย์บุญยั้ง ประทุม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช  
เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
E-mail: baocd12@gmail.com

##### ดร.วิเชียร มั่นแท้

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช  
เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
E-mail: wichian\_mun@nstru.ac.th

##### ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ แก้วอ่อน

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช  
เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
E-mail: sukaewon@hotmail.com

##### ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรกฎ จำเนียร

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช  
เลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช  
E-mail: ton4230010@gmail.com

