

วิธีการจัดการความกดดันตามปกติใหม่ของประชาชนในเขตภาคอีสานตอนล่าง
NEW NORMAL PRESSURE MANAGEMENT METHODS OF PEOPLE IN
THE LOWER NORTHEASTERN REGION

¹สิริพร แสนทวีสุข และ ²ปานุมัต จินารัตน์
¹Siriporn Santhawesook, ²Panumat Jinarat

มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น, ประเทศไทย
The Eastern University of Management and Technology, Thailand.

¹kopatcharee486@gmail.com

Received: September 14, 2023; **Revised:** November 25, 2023; **Accepted:** December 31, 2023

บทคัดย่อ

การเผชิญหน้าอย่างยากลำบากของการดำรงชีวิตท่ามกลางการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 และปัญหาทางเศรษฐกิจสังคมที่รุมล้อม ส่งผลให้ประชาชนต้องแสวงหาวิถีปกติใหม่สำหรับการดำเนินชีวิตอยู่อีกต่อไปให้ได้ และด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาแบบสอบถามขึ้นมาจำนวน 64 ข้อ แล้วนำไปรวบรวมความเห็นของประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี ยโสธร ศรีสะเกษ และสุรินทร์จำนวน 400 คนสำหรับนำกลับมาวิเคราะห์ผล โดยผลวิจัยพบว่าประชาชนมีวิธีการจัดการความกดดันตามปกติใหม่อยู่ 2 วิธีคือ การใช้หลักศาสนาและการช่วยเหลือกันเองทั้งที่มีต่อปัญหาและความกดดันที่ได้รับทั้งจากภาระงานกับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น รวมถึงนำไปใช้ในการดูแลและป้องกันสุขภาพของตนเองกับคนในครอบครัว ซึ่งทั้งสองวิธีมีสัมประสิทธิ์ในการพยากรณ์ที่ $R^2 .15$ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้แล้วผลวิจัยยังพบเพิ่มเติมอีกว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองมาเป็นวิธีการจัดการกับความกดดันนั้นประกอบด้วย 1) การสนทนากับคนในครอบครัวเดียวกัน 2) การทำอาหารรับประทานเอง 3) ความกังวลใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินทาง 4) ความยุ่งยากในการดูแลสุขภาพ 5) การขาดความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อระบบของสังคม กับ 6) การฝึกทักษะการทำงานใหม่ และ 7) ขนาดของความเครียด และทั้ง 7 ปัจจัยมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ : วิธีการจัดการตามปกติใหม่, ความกดดัน

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

Abstract

The difficult confrontation of living amid the Covid-19 epidemic and the socio-economic troubles that surround it. As a result, people have to find a new normal way to live longer. And for this reason, the researcher developed 64 questionnaires. It was then taken to collect the opinions of 400 people living in Ubon Ratchathani, Yasothon, Sisaket and Surin provinces for further analysis. The results found that people have two new normal pressure management methods: Religious use and interdependence in spite of the difficulties and pressures experienced by both the workload and the increased costs. Including being used to care and protect the health of themselves and their families. Both pathways had a predictive coefficient of $R^2 .15$ with a statistically significant $.05$ level. In addition, the study found that factors affecting the decision to choose interdependence as a way to deal with stress include: 1) Conversation with family members 2) Self-cooking 3) Concerns about travel safety 4) Difficulty in health care 5) Lack of trust and faith in the social system, and 6) new work skills training and 7) the scale of pressure. And all seven factors influenced the decision statistically at the $.05$ level as well.

Keywords: New normal way of managing, Pressure

บทนำ

นับตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ในสังคมระดับโลก แล้วกระจายตัวไปทั่วทุกภูมิภาคให้ได้รับความเดือดร้อนกันอย่างถ้วนหน้า และเกิดปัญหาที่ตามมาทั้งที่เกี่ยวกับรายได้ การประกอบอาชีพ การเลี้ยงดูครอบครัวไปจนถึงการดิ้นรนต่อสู้กับอุปสรรครอบตัวเพื่อให้ตนเองและคนอื่นในครอบครัวได้มีโอกาสใช้ชีวิตอยู่อีกต่อไปตราบเท่าอายุขัยของแต่ละคน แต่ทว่าสภาพที่ปรากฏอยู่จริงให้เราน่าได้มองเห็นได้ชัดยิ่งกว่าการติดตามข้อมูลข่าวสาร ประกอบด้วยความสิ้นหวังของผู้คน การล้มตาย การเจ็บป่วยที่ปราศจากการเยียวยารักษา ตลอดจนถึงปัญหาไม่มีข้าวจะกิน และไม่มีที่พักอาศัยอันปลอดภัยในยามที่มีภัยพิบัติเข้ามาในชีวิต สิ่งที่ได้กล่าวมานี้ล้วนแต่สะท้อนภาพที่ชัดเจนของทุกสังคม (Makim et al, 2020)

หากแต่การบริหารจัดการประเทศหรือการจัดการในระดับสังคมประสบกับปัญหาขาดความสามารถในการบริหารจัดการ ซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม องค์กร หรือแม้แต่ในระดับครอบครัวที่ยังคงหมุนวนอยู่กับรูปแบบเดิมๆ ซ้ำๆ ซากๆ แม้ไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม แต่ไม่ยอมเปลี่ยนวิธีการอันเนื่องจากการมีประโยชน์อื่นแอบแฝง และซ่อนเร้นอยู่จึงไม่ยอมให้ใครเข้าไปรับรู้ถึงประโยชน์เหล่านั้นนั้น รวมถึงสังคมขาดองค์ความรู้ในระดับเชี่ยวชาญ หรือชำนาญการมากพอสำหรับไปปรับใช้ในช่วงวิกฤติที่เกิดเป็นปัญหาทำให้เกิดผลกระทบในลักษณะกระจายตัวออกไปอย่างกว้างดังเช่นสังคมไทย และสังคมโลกทุกวันนี้ TDRI (2020)

กล่าวถึงกลุ่มเปราะบางในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ว่า ผู้คนจำนวนมากที่จัดเป็นกลุ่มคนเปราะบางเนื่องจากขาดรายได้และมีคุณภาพชีวิตที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เช่น มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาทต่อคนต่อปี อันเป็นเกณฑ์ความยากจนใหม่ รวมไปถึงคนส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 60 ที่มีรายได้ลดลง ร้อยละ 37.2 ที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น และอีกกว่าร้อยละ 50 มีหนี้สินเพิ่มขึ้นกว่าเดิม นอกจากนั้นแล้ว เราอาจสะท้อนภาพที่มีอยู่จริงจากตัวเลขกว่าร้อยละ 37.2 ที่ถูกเลิกจ้างงาน กลายเป็นคนตกงาน ไม่มีงานทำ และขาดรายได้แล้วกระทบต่อเนื่องไปยังการเลี้ยงดูครอบครัว ลูกและภรรยาไม่มีข้าวจะกิน ตลอดจนหัวหน้าครอบครัวอยู่ในสภาวะสิ้นหวัง อันเนื่องจากไม่มีค่าตอบแทนที่ดีให้กับตนเอง นอกจากนี้แล้วเรายังพบว่า มีพ่อค้าแม่ค้าหาบเร่แผงลอยมียอดขายลดลงกว่าร้อยละ 21.4 มีหน้าขายยังต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพังกว่าอีกร้อยละ 23.4 จากบัตรรัฐสวัสดิการมากถึงร้อยละ 53.1 ซึ่งสะท้อนถึงความลำบากของผู้คนที่ได้รับผลกระทบในช่วงนี้มากขึ้นอย่างชัดเจนทั้งที่เกี่ยวกับ 1) ผลกระทบด้านรายได้บวกกับชีวิตความเป็นอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์คุณภาพมาตรฐานลงไปอย่างต่อเนื่อง จากปัญหาการเจ็บป่วยแต่ไม่ได้รับการรักษา รวมถึงปัญหาไม่มีจะกินแต่ไม่สามารถดิ้นรน หรือใช้ความพยายามของตนไปกับการเลี้ยงดูตนเองกับครอบครัวให้ได้มีบ้าง กับ 2) ผลกระทบทางสังคม โดยเฉพาะปัญหาความเหลื่อมล้ำ การเกิดเป็นช่องว่างในสังคมที่แม้จะมีผู้รู้ต่างออกมาบอกให้ผู้คนได้รับรู้ แต่ยังขาดวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนี้อย่างเด็ดขาด หากแต่ยังคงปล่อยให้เป็นเรื่องของโชคชะตา มากกว่าการทุ่มเทพลังความสามารถที่มีอยู่ของผู้คนในสังคมไปกับการแก้ไขปัญหา หรือเยียวยารอยแผลที่บาดเจ็บนี้ให้หายดีได้สักวัน และสำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ สังคมที่เต็มไปด้วยวิถีไพร่ที่ต้องดำรงชีวิตในแต่ละวันแบบพึ่งพาอาศัย จนยากจะเข้าใจได้ด้วยตนเองว่า การพึ่งตนเองนั้นมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไรไม่มีขีดจำกัด

นอกจากนี้แล้วยังพบว่าผลกระทบทางเศรษฐกิจคือปัญหาการขาดรายได้ ในขณะที่มีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิมทั้งนี้ ต้องนำเอาเงินออมที่พอมืออยู่บ้างออกมาใช้ประคับประคองชีวิตให้อยู่รอดได้ในวิกฤติที่ตนเองไม่ได้เป็นผู้ก่อเหตุ แต่ต้องได้รับความเดือดร้อนแบบเสมอหน้ากัน มีหน้าขายยังถูกสังคมนั่งแกแบบต่อเนื่องทั้งจากการลดรายได้ ตัดเงินเดือน หรือแม้แต่สวัสดิการเล็กน้อยที่ควรได้รับกลับถูกเหตุผลอื่นเข้ามาครอบงำ เช่น เหตุผลจากความมั่นคง เหตุผลจากคำว่าเป็นส่วนรวม หรือเหตุผลว่านั่นเป็นประโยชน์ขององค์กร ทั้งที่เหตุผลเหล่านั้นล้วนส่งผลกระทบให้ความเป็นปัจเจกบุคคลขาดความเคารพ และไม่ยอมรับนับถือในความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน ปัญหาจึงค่อยๆ ลุกกลามและใหญ่โตขึ้นไปอย่างต่อเนื่อง จนยากจะจับต้นสายปลายเหตุได้ว่ามีจุดเริ่มต้นเกิดจากที่ไหน แต่สำหรับผู้วิจัยแล้วคณะได้ว่า 1) เป็นผลจากการใช้ชีวิตแบบไม่พึ่งพาตนเอง หากแต่การได้อาศัยหรือใช้ชีวิตเกาะอยู่กับคนอื่นแล้วเป็นเรื่องปกติของคนทั่วไป เลยทำให้เกิดปัญหาคือ แก่ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่เป็น ส่วนเหตุที่ 2) เป็นผลจากความต่อเนื่องในสังคมที่มีลักษณะเจริญเติบโตมาตามแบบวิถีนี้ นำให้เกิดปัญหาการเอาเปรียบกันเองของคนในสังคม (Rungruh et al, 2020)

ที่สำคัญคือการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เป็นการเอาใจใส่ในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับตนเองปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของโรค โดยเริ่มต้นจากการดูแลในระดับพื้นฐาน ถัดมาเป็น

ระดับกลาง และระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองและคนในครอบครัวมีสุขภาพที่แข็งแรงพอสำหรับด้านการติดเชื้อ โดยที่ประชาชนสามารถเลือกระดับสำหรับการดูแลสุขภาพของตนเองได้ตามความเหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น การเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ควบคู่ไปพร้อมกับการสำรวจอินทรีย์ คือดำรงชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท และพยายามใช้เหตุผลกับทุกสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ และในประเด็นนี้ Charnnarong (2021) แนะนำให้ผู้คนอาศัยแนวปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตในแต่ละวันด้วยความมีสติรอบคอบอยู่เสมอ รวมถึงใช้วิธีเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อลดปัญหาความเสี่ยงจากการติดเชื้อ นอกจากนี้แล้วยังแนะนำให้ผู้คนมีสติและไม่ตื่นกลัวไปกับเหตุการณ์ และด้วยเหตุนี้ประชาชนอาจจำเป็นต้องทดลองใช้วิธีการแบบค่อยๆ คิดค่อยๆ พิจารณาไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วตัดสินใจแก้ไขปัญหาในแต่ละวัน ทั้งนี้เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกวิตกกังวลให้น้อยลงพอที่จะประคองชีวิตของตนเองให้พ้นจากอันตรายได้

ขณะเดียวกันที่ keiysinzum & Togtong (2021) กลับอธิบายว่า การดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน เป็นการทำความเข้าใจถึงสภาพและปัญหาของการเจ็บป่วย โดยเฉพาะจากการติดเชื้อโรคแล้วต้องกักตัวเอง สังเกตอาการ รวมถึงแจ้งให้หน่วยงานรัฐ หรือเจ้าหน้าที่รัฐได้เข้าไปให้ความช่วยเหลือ แต่ทว่าในสภาพที่เป็นจริงเราสามารถสังเกตได้ชัดว่า ประชาชนมากกว่าร้อยละ 70 ไม่มี Smartphone ที่ดีพอสำหรับการติดตามข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ รวมไปถึงปัญหาการขาดความเชื่อมั่นต่อระบบสุขภาพที่ประชาชนควรได้รับอย่างมีมาตรฐาน จึงกลายเป็นทั้งเหตุและผลที่สำคัญอันทำให้ประชาชนต้องหันมาพึ่งตนเองด้านการดูแลสุขภาพ ตลอดจนจนถึงการช่วยเหลือกันเองในหมู่ประชาชนเท่าที่จะทำได้ เช่น การแบ่งปันอาหารและยารักษาโรค ส่วน Khumsaenf (2021) กลับอธิบายว่า การดูแลสุขภาพของตนเองของประชาชน เกี่ยวกับการรับรู้ และการปรับทัศนคติที่มีต่อการแพร่ระบาดของโรค แล้วรู้จักสังเกตอาการกับหมั่นศึกษาข้อมูลสำหรับนำมาใช้ในการป้องกันตนเองให้ห่างจากการแพร่ระบาดของโรค เช่น ไม่เข้าร่วมในกิจกรรมที่มีผู้คนจำนวนมาก หรือหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัด

ส่วน Wongwasana (2021) อธิบายเหตุการณ์ในลักษณะดังกล่าวนี้ว่า เป็นผลกระทบในเชิงลบที่เกิดขึ้นในช่วงการแพร่ระบาดของโรคแล้วส่งผลให้คนทำงานแบบไร้ความสุข ซึ่งมีหลายบริษัทที่ต้องบอกเลิกจ้างพนักงาน รวมไปถึงตัดเงินเดือน ลดสวัสดิการ หรือเงินตอบแทนพิเศษจากที่เคยได้กลับได้น้อยลง หรือไม่ได้เลยที่ส่งผลต่อเนื่องไปยังทัศนคติต่อการทำงาน และการทำงานร่วมกันแบบใช้ความไว้วางใจกันน้อยลง แล้วส่งผลต่อไปยังการเกิดวัฒนธรรมในการทำงานแบบใหม่ที่มักใช้ความรู้สึกเอือมอาทรต่อกันน้อยลง หากแต่กลับแข่งขันกันเองซึ่งผลก่อให้เกิดปัญหาการขาดความสุขในที่ทำงาน ตลอดจนการขาดความสุขจากการดำเนินชีวิตประจำวัน อันเป็นความหมายหนึ่งของภาระงานที่เพิ่มมากขึ้นหากแต่เป็นภาระที่เพิ่มขึ้นตามความรู้สึกของผู้คนที่ได้รับมาต่างกัน

นอกจากนั้นแล้ว Kaksonwong et al (2021) กลับอธิบายว่าเป็นผลกระทบที่ได้รับจากการทำงาน และการดำรงชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไปจากเดิมเพราะปัญหาการแพร่ระบาดของโรคแล้วส่งผลให้ต้องปรับทั้งทักษะการดำรงชีวิตและทักษะการทำงานตามปกติไปใช้สื่อเทคโนโลยีมากขึ้น และนั่นทำให้มีค่าใช้จ่ายทั้งจากการจัดซื้อสื่อหรืออุปกรณ์ในการทำงาน บวกกับการทำความเข้าใจใหม่ต่อแบบแผนการทำงาน หรือการเรียนรู้ของนักเรียนซึ่งส่วนใหญ่ยังไม่คุ้นชินแล้วส่งผล

กระทบต่อความสัมพันธ์ทั้งในครอบครัวกับเพื่อนร่วมงาน สิ่งสำคัญคือ 1) การทำงานยากมากขึ้น 2) ความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อกันของคนในสังคมมีน้อยลง และ 3) ทุกคนต่างดิ้นรนเพื่อแสวงหาหนทางของการดำรงชีวิตแบบใหม่ที่สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละคน อันเป็นเหตุให้เกิดเป็นภาระงานที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น อันเนื่องจากการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอันเป็นปกติของโลกเท่านั้น ขณะที่ Noonin (2021) อธิบายถึงผลกระทบที่ส่งผลให้หลายโรงงานจำเป็นต้องลดพนักงานลงเพื่อให้ต้นทุนในการผลิตต่ำลง รวมไปถึงการนำเอานโยบายประหยัดทรัพยากรมาใช้ในช่วงระบอบหนักของโรค Covid-19 แล้วทิ้งภาระงานไปให้พนักงานและลูกจ้างของตนเองเพียงเพราะเหตุให้โรงงานอยู่ได้ในช่วงวิกฤติเช่นนี้ ซึ่งผลจากสภาพดังกล่าวนี้ ทำให้ภาระงานกลายเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์สำหรับประชาชนทั่วไปที่ต้องการความช่วยเหลือตนเองในขณะที่ว่างงาน ตกงาน รวมไปถึงการแบกรับปัญหาการขาดแคลนสวัสดิการขั้นพื้นฐานจากหน่วยงานรัฐ เช่น ภาระในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง กับความรับผิดชอบด้านการศึกษาของบุตรหลายตนเอง รวมไปถึงภาระด้านค่าใช้จ่ายอื่นในชีวิตประจำวันบวกกับภาษีผู้บริโภค และด้วยเหตุผลนี้ทำให้ภาระงานเป็นการแบกความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัวกับสังคมของกลุ่มคนระดับล่าง และมักเป็นกลุ่มเดียวกันกับกลุ่มของผู้มีรายได้น้อยของสังคม

เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญสำหรับงานวิจัยนี้ คือการค้นหาหนทางแห่งความอยู่รอดได้อย่างปลอดภัย กับการได้ใช้ชีวิตไปตามแบบของแต่ละคนได้อย่างเป็นรูปธรรม และอาจนำไปสู่ความหวังที่พอจะช่วยให้กลุ่มคนในเขตภาคอีสานตอนล่างได้อาศัยเป็นอีกหนึ่งหรือสองทางเลือกสำหรับนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันให้อยู่รอดได้อย่างปลอดภัยท่ามกลางวิกฤติโรคระบาด และปัญหาความอดอยากที่จะตามมาถึง โดยเฉพาะกับกลุ่มเปราะบาง ขาดรายได้ ไม่มีงานทำ ไม่มีข้าวจะกิน รวมไปถึงต้องดิ้นรนอยู่ไปในแต่ละวันอย่างไม่มีหวัง โดยมีกรอบแนวคิดวิจัยที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลประกอบด้วย

ภาระงานและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น และประกอบด้วย 1) ภาระค่าใช้จ่ายที่จำเป็นต้องใช้มากขึ้น อย่างน้อยเกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาล กับการเปลี่ยนสื่อและอุปกรณ์การทำงาน 2) ภาระการฝึกอบรมตนเองให้มีทักษะใหม่ อย่างน้อย Digital Skills กับ Human Skills และ 3) ภาระทางสังคม เช่น ความเชื่อมั่นและไว้วางใจต่อกันในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์

การดูแลและป้องกันสุขภาพ ประกอบด้วย 1) การจัดซื้อยา หน้การอนามัย เจลล้างมือ 2) การจัดหาวิตามิน อาหารเสริม หรือพืชสมุนไพร สำหรับนำมาบำรุงร่างกาย 3) การติดตามข้อมูลการแพร่ระบาดของโรค covid-19 จากสื่อในแต่ละวัน 4) การจัดหาอาหารที่สะอาด ถูกหลัก อนามัยสำหรับนำมารับประทานที่บ้าน 5) การบังคับตนเองให้พักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน

การใช้หลักศาสนา ประกอบด้วย 1) ยอมรับว่ามนุษย์ต้องใช้ชีวิตอยู่กับโรค Covid-19 นี้ อีกนาน 2) การเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนไม่มีสิทธิละเว้นจากผลกระทบที่เกิดการแพร่ระบาดของโรค Covid-1 3) การเชื่อว่าทุกคนที่ขาดรายได้เป็นเพราะไม่มีงานทำ ตกงาน หรือไม่ทำงาน 4) การเชื่อว่าคนที่ยังมีงานทำอยู่ในช่วงเวลานี้ ต้องอาศัยความสามารถของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม 5) การไม่เชื่อว่าโชคชะตาจะช่วยให้คนคนหนึ่ง ไม่ต้องพบกับความเดือดร้อนเหมือนคนอื่นทั่วไป

การช่วยเหลือกันเอง ประกอบด้วย 1) การค้นหาความรู้ ข้อมูล รวมไปถึงวิธีการต่างๆ จำนวนมาก สำหรับนำมาดูแลตนเองกับครอบครัว 2) ความเห็นใจกันและเข้าใจกัน เป็นสิ่งที่มนุษย์เราทุกคนพึงนำมาใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตในช่วงวิกฤติเช่นนี้ 3) ทุกคนควรได้รับการดูแลอย่างเท่าเทียมกัน 4) ไม่ควรมีใครสักคนที่ต้องได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษมากกว่าคนอื่น 5) การแบ่งปันและช่วยเหลือกันเองของผู้คน เป็นสิ่งที่พึงกระทำให้มาก 6) การรวมตัวกันช่วยเหลือคนที่กำลังลำบาก เป็นสิ่งที่ทุกกลุ่มในสังคมพึงนำไปปฏิบัติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพความกดดันและวิธีการจัดการตามปกติใหม่ของประชาชนในเขตภาคอีสานตอนล่าง
2. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลความกดดันที่มีผลต่อวิธีการจัดการตามปกติใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาคั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาเก็บรวบรวมผ่านทาง Google form รวมทั้งที่มีผู้ช่วยวิจัยในแต่ละเครือข่ายทำหน้าที่ชี้แจง และเชิญชวนให้ผู้คนได้ตอบแบบสอบถามของงานวิจัยนี้ ทั้งนี้มีจำนวนผู้คนที่ทั้งสิ้น 5,965,104 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population) หมายถึงผู้คนที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ สุรินทร์ และยโสธร แล้วสมัครใจในการให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย จากการตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาเก็บรวบรวมผ่านทาง Google form รวมทั้งที่มีผู้ช่วยวิจัยในแต่ละเครือข่ายทำหน้าที่ชี้แจง และเชิญชวนให้ผู้คนได้ตอบแบบสอบถามของงานวิจัยนี้ ทั้งนี้มีจำนวนผู้คนที่ทั้งสิ้น 5,965,104 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ)

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) เนื่องจากแต่ละจังหวัดมีประชากรขนาดใหญ่ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดตัวอย่างตามสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อนไม่เกินร้อยละ 5 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 400 คนที่สมัครใจในการให้ข้อมูลผ่าน Google form

วิธีสุ่มตัวอย่าง (Random Sampling) ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบท่วงโซ่จากกลุ่มเครือข่ายทั้ง 4 จังหวัดที่ได้ติดต่อและประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน รวมถึงการเชิญชวนให้บอกตัวอย่างอื่นในการให้ข้อมูลไปจนกว่าจะครบจำนวนตามที่ต้องการ หรือภายในสิ้นเดือนพฤศจิกายน 2564 ทั้งนี้เพื่อให้ได้คำตอบทันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย เป็นเนื้อหาจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรค Covid-19 มีกำลังแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นเหตุให้สังคมต้องระมัดระวังสุขภาพของทั้งประชาชนกับการอยู่

อาศัยร่วมกัน นอกจากนี้แล้วในพื้นที่ 6 จังหวัดเป้าหมายของงานวิจัยนี้อยู่ในพื้นที่สีแดงเข้ม ซึ่งมีความเข้มงวดในการเดินทางไปมา ประกอบกับสภาพทางเศรษฐกิจทรุดต่ำลงอย่างเห็นได้ชัดอันเนื่องจากผู้คนขาดรายได้ รวมถึงสังคมนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในการดำรงชีวิตมาก

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความกดดันตามปกติใหม่ของคนในเขตภาคอีสานตอนล่าง ผู้วิจัยพัฒนา ขึ้นมาจากข้อสรุปงานวิจัยทั้งในประเทศและจากต่างประเทศ แล้วนำไปทดสอบคุณภาพแบบสอบถามก่อนนำมาปรับปรุงแก้ไข สำหรับนำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ ค่าร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และใช้สูตร t-test Independent

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ประชาชนในเขตจังหวัดอุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และศรีสะเกษส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยมีถึงร้อยละ 68.0 ส่วนเพศชายมีร้อยละ 30.0 ที่เหลืออีกร้อยละ 2 เป็นผู้แปลงเพศจากชายเป็นหญิงและจากหญิงเป็นชายอีกอย่างละ 1.0% นอกจากนี้แล้วยังพบว่าประชาชนอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 26-35 ปีเป็นส่วนใหญ่ และมีร้อยละ 35.0 ส่วนอีกร้อยละ 27.8 มีอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไปกับอีกร้อยละ 21.8 มีอายุต่ำกว่า 18 ปี แต่ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปีมีเพียงร้อยละ 15.0

2. ประชาชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 4 จังหวัดมีภาระงานและค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นในระดับปานกลางที่ค่าเฉลี่ย 5.17 (SD. 1.67) โดยมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสินค้ามีราคาแพงขึ้นอยู่ในระดับค่อนข้างมาก 6.13 (SD. 1.75) รองลงมาเป็นภาระที่เกิดขึ้นจากความจำเป็นต้องฝึกทักษะทำงานใหม่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.29 (SD. 2.08) ถัดมาเป็นภาระเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านสื่อเทคโนโลยี 5.19 (SD. 2.30) กับการบำรุงรักษาสิ่งของเครื่องใช้ภายในครัวเรือนที่ค่าเฉลี่ย 4.78 (SD. 2.22) กับค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรหลานที่เพิ่มขึ้นในระดับปานกลางที่ค่าเฉลี่ย 4.51 (SD. 2.44) ประชาชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 4 จังหวัดอุบลราชธานี ยโสธร ศรีสะเกษ และสุรินทร์จัดการกับความกดดันด้วยการช่วยเหลือกันอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งภาพรวมและองค์ประกอบที่ค่าเฉลี่ย 4.30 (SD. 68) และจัดเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ประกอบด้วย การดูแลทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน 4.46 (SD. 82) การแบ่งปันและช่วยเหลือกันเอง 4.41 (SD. 82) การรวมช่วยเหลือคนที่ลำบากกว่า 4.38 (SD. 81) ความเห็นใจและเข้าใจกัน 4.29 (SD. 86) การค้นหาความรู้และข้อมูล 4.15 (SD. 91) และไม่มีใครควรได้รับการเอาใจใส่เป็นพิเศษที่ 4.12 (SD. 1.08)

3. ปัจจัยอันเป็นลักษณะส่วนบุคคลส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองเป็นวิถีปฏิบัติใหม่ในการจัดการความกดดันที่ได้รับเข้ามาในช่วงวิกฤตินี้ ดังผลตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ความแปรปรวนร่วมกันต่อการช่วยเหลือกันเอง (n =400)

Independent	OP	R ²	Sig
การสนทนากับคนในครอบครัว	86%	.02	.002*
การทำอาหาร	78%	.01	.006*
ความปลอดภัยจากการเดินทาง	98%	.04	.000*
ความยุ่งยากในการดูแลสุขภาพ	95%	.03	.000*
ความเชื่อมั่นต่อระบบในสังคม	78%	.01	.006*
การฝึกทักษะทำงานใหม่	57%	.01	.032*
ขนาดความเครียด	67%	.02	.039*

*P Value .05

จากตารางผลวิจัยพบว่า ประชาชนใน 4 จังหวัดอีสานตอนล่างมีความเป็นไปได้ร้อยละ 86 ว่าการสนทนากับคนในบ้านจะตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับ ตามค่าสัมประสิทธิ์ R² ที่ .02 (Sig. 002)

และมีความเป็นไปได้ร้อยละ 78 ว่าการทำอาหารมีผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับ ตามค่าสัมประสิทธิ์ R² ที่ .01 (Sig. 006)

กับมีความเป็นไปได้ร้อยละ 98 ว่าความรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินทาง จะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับ ตามค่าสัมประสิทธิ์ R² ที่ .04 (Sig. 000)

รวมถึงมีความเป็นไปได้ร้อยละ 95 ว่าความยุ่งยากในการดูแลสุขภาพ จะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับ ตามค่าสัมประสิทธิ์ R² ที่ .03 (Sig. 000)

ตลอดจนมีความเป็นไปได้ร้อยละ 78 ว่าการขาดความเชื่อมั่นต่อระบบในสังคม จะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับ ตามค่าสัมประสิทธิ์ R² ที่ .01 (Sig. 006)

นอกจากนั้นแล้วยังมีความเป็นไปได้ร้อยละ 57 ว่าการฝึกทักษะทำงานใหม่ จะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับ ตามค่าสัมประสิทธิ์ R² ที่ .01 (Sig. 032)

และมีความเป็นไปได้ร้อยละ 67 ว่าขนาดความเครียด จะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับ ตามค่าสัมประสิทธิ์ R² ที่ .02 (Sig. 039)

4. ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตภาคอีสานตอนล่าง 4 จังหวัด อุบลราชธานี โยโสธร ศรีสะเกษ และสุรินทร์ ใช้หลักศาสนาจัดการกับความกดดันที่ได้รับซึ่งประกอบด้วย ภาระงานและค่าใช้จ่ายกับการดูแลและป้องกันสุขภาพ ดังตารางที่ 2 ต่อไปนี้

ตารางที่ 2 การพยากรณ์การตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการกับความกดดัน (n =400)

ใช้หลักศาสนา				ช่วยเหลือกันเอง			
องค์ประกอบ	Beta	t-test	Sig.	องค์ประกอบ	Beta	t-test	Sig.
ค่าคงที่	-	25.60	.000*	ค่าคงที่	-	31.91	.000*
ภาระงานและ ค่าใช้จ่าย	.12	1.99	.047*	ภาระงานและ ค่าใช้จ่าย	-.12	-2.01	.044*
การดูแลและ ป้องกันสุขภาพ	.29	4.62	.000*	การดูแลและ ป้องกันสุขภาพ	.46	7.36	.000*
R ² .15, Std error .66 Durbin 1.98 F = 35.009 Sig. 000				R ² .15, Std error .61 Durbin 1.76 F = 35.309 Sig. 000			

*P Value .05

จากตารางผลวิจัยพบว่า ภาระงานและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น กับการดูแลป้องกันสุขภาพมีอิทธิพลในการพยากรณ์ร่วมกันต่อการใช้หลักศาสนาได้ที่สัมประสิทธิ์ R² .15 และสามารถอธิบายความแปรปรวนร่วมกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่า F = 35.009 (Sig. 000) และเมื่อนำเอาคะแนนมาตรฐานมาสร้างสมการพยากรณ์ จะได้รูปของสมการต่อไปนี้

การใช้หลักศาสนา = .12(ภาระงานและค่าใช้จ่าย) + .29(การดูแลและป้องกันสุขภาพ)

ขณะเดียวกันมีผลต่อการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับที่ค่าสัมประสิทธิ์ R = .15 กับการสามารถในการอธิบายความแปรปรวนเท่ากันคือ F = 35.309 (Sig. 000) หากแต่เมื่อนำเอามาสร้างสมการพยากรณ์แล้วพบว่ามีความต่างกันดังรูปสมการต่อไปนี้

การช่วยเหลือกันเอง = -.12(ภาระงานและค่าใช้จ่าย)+.46(การดูแลและป้องกันสุขภาพ)

ดังนั้นผลวิจัยพบว่า ทางเลือกสำหรับการจัดการกับความกดดันที่ได้รับเข้ามาในช่วงสถานการณ์ Covid-19 นี้ประกอบด้วยสองแนวทางคือ 1) การใช้หลักศาสนา และ 2) การช่วยเหลือกันเอง โดยที่ทั้งสองแนวทางสามารถนำไปจัดการกับภาระงานและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น กับการดูแลและป้องกันสุขภาพของตนเองกับคนในครอบครัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ประชาชนในเขตภาคอีสานตอนล่าง 4 จังหวัดเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาที่เข้ามากดดันในชีวิตแต่ละวันด้วยการผ่อนคลาย โดยเริ่มตั้งแต่การเล่น Facebook ดู Youtube กับออกกำลังกายซึ่งพอจะมีความเป็นไปได้มากกว่า วิธีการที่ได้เลือกเหล่านี้ช่วยให้ผู้คนพ้นจากความรู้สึกกดดันไปได้บ้าง แม้จะไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดก็ตามและทำให้ได้ข้อสังเกตชัดว่าประชาชนส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ในเขตภาคอีสานให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิตแบบเรียบง่าย มากกว่าการลุกขึ้นต่อสู้หรือดิ้นรนไปกับปัญหาที่เข้ามาทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนาก็ตาม เช่นเดียวกับผลวิจัยของ Sangsawangwatthana et al (2020) ที่ได้ศึกษาวิถีชีวิตแบบใหม่ของผู้คนหลังวิกฤติ Covid-19 แล้วสรุปว่า ผู้คนต่างดิ้นรนเพื่อค้นหาวิถีการใช้ชีวิตแบบใหม่ที่ปลอดภัย และมั่นคงเพิ่มมากขึ้นกว่า

แต่เดิมจากการปรับตัว และการเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้สื่อสังคม Online กับ Technology มากขึ้น ที่สำคัญคือประชาชนสร้าง Platform สำหรับพัฒนาทั้งความรู้ และทักษะสำคัญสำหรับนำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น การสั่งอาหารผ่านสื่อ Online หรือการทำงานผ่านสื่อ Digital ดังผลวิจัยของ Jaileawma (2020) ที่ได้ศึกษาวิถีชีวิตใหม่ของประชาชนช่วงการระบาดของโรค Covid-19 จากการสืบค้นข้อมูลของ Google tread แล้วสรุปว่า ผู้คนเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ที่หันมาใส่ใจในสุขภาพของตนเองมากขึ้น แล้วยังนำไปกำหนดเป็นคุณภาพชีวิตกับผลกระทบทางเศรษฐกิจ และการดูแลตนเองพร้อมไปกับการช่วยเหลือคนในครอบครัว ส่วนที่สำคัญคือผู้คนหันมาใส่ใจในความสะอาดและความปลอดภัยจากการใช้ชีวิตในแต่ละวันมากขึ้น

เพราะฉะนั้น การแสวงหาทางออกให้กับการดำรงชีวิตตามแบบปกติเดิมเริ่มจางหายไป จากวิถีชีวิตของประชาชนในภาคนี้ เช่น ความเรียบง่ายจากการทำสวน อ่านหนังสือหรือแม้แต่การปฏิบัติธรรมที่เริ่มมีจำนวนน้อยลง ยิ่งทำให้ชัดเจนขึ้นมาว่า 1) รูปแบบและวิถีการดำรงชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยพึ่งพาธรรมชาติ แต่หันกลับไปพึ่งพาเทคโนโลยีมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ 2) สังคมโลกได้ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่อย่างเต็มตัว และ 3) สถาบันหรือองค์กรใดใดที่ยังคงมีความเกี่ยวข้องกับประชาชนควรตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ (Kirsmanee et al, 2020)

2. ภาระงานกับค่าใช้จ่ายของประชาชนใน 4 จังหวัดอีสานตอนล่างเพิ่มมากขึ้นในระดับปานกลาง ยกเว้นที่เกี่ยวกับสินค้ามีราคาแพงขึ้นซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างมาก นอกจากนั้นเป็นภาระที่เพิ่มขึ้นในระดับปานกลางทั้งค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการศึกษาของบุตรหลานไปจนถึงค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสื่อเทคโนโลยี แต่อย่างไรก็ตามจากข้อมูลได้ข้อสังเกตชัดว่า ประชาชนหันมาดูแลเกี่ยวกับสิ่งของเครื่องใช้ภายในครัวเรือนจากการซ่อมบำรุงมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องจากรายได้ที่ลดลงบวกกับค่าใช้จ่ายอื่นที่เพิ่มมากขึ้นจึงเป็นเหตุทำให้ประชาชนเลือกที่จะซ่อมบำรุงสิ่งของและเครื่องใช้ที่มีอยู่เดิมไว้สำหรับการใช้งานต่อไป ขณะเดียวกันข้อมูลยังพบว่า ประชาชนมีภาระเพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับการฝึกทักษะในการทำงานใหม่ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ชัดว่า ประชาชนในเขตอีสานเลือกที่จะใช้ชีวิตให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งที่เกี่ยวกับ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร ตลอดจนจนถึงสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่เปลี่ยนไป

ดังนั้นความเข้าใจเกี่ยวกับภาระงานและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นไปจากเดิม มิได้ทำให้ประชาชนในเขตภูมิภาคนี้ทอดทิ้งต่อการดำรงชีวิต หากแต่ตรงข้ามกับพบว่า ประชาชนเลือกที่จะใช้ชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และด้วยเหตุนี้องค์กรหรือสถาบันใดใดที่ต้องทำงานร่วมกับประชาชนจำเป็นต้องปรับตัวด้วยเช่นเดียวกัน

จากผลวิจัยสรุปได้ว่า ประชาชนในเขตอีสานตอนล่างมีการดูแลและป้องกันสุขภาพของตนเองค่อนข้างมาก ตั้งแต่การจัดซื้อยาและเวชภัณฑ์เพิ่มมากขึ้น การติดตามข้อมูลการแพร่ระบาดของโรค การจัดหาอาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัยกับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ขณะที่การจัดหาวิตามินมารับประทานกลับมีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่า 1) วิตามินดีอาจเป็นสินค้าราคาแพง จึงทำให้ประชาชนกลุ่มที่มีรายได้น้อย โดยเฉพาะที่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท ต่อเดือนเข้าไม่ถึงวิตามิน กับ 2) ประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้วิตามินเสริมหรือบำรุงร่างกายให้มีภูมิคุ้มกันต่อการแพร่ระบาดของโรค ประกอบกับ 3) วิถีชีวิตเดิมของผู้คนในเขตภาค

อีสานกับการใช้วิตามินอาจไม่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือผู้คนบางส่วนยังคงใช้วิถีชีวิตแบบเดิม และด้วยเหตุผลนี้อาจมีผลทำให้การเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาที่ประชาชนกำลังเผชิญหน้าอยู่จากการพึ่งตนเองเป็นหลักมากกว่าการใช้หลักการอื่นมาเป็นฐานกับการดำรงชีวิตประจำวัน

ดังนั้นการดูแลและป้องกันสุขภาพของตนเองของประชาชนในเขตภูมิภาคนี้ มีระดับค่อนข้างดี กล่าวคือประชาชนเน้นการดูแลตนเองเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่เชื่อว่ายังมีประชาชนอีกหลายกลุ่มยังคงขาดทั้งความรู้และวิธีการจัดการกับปัญหาที่ตนเองกับครอบครัวกำลังเผชิญหน้าอยู่จริง และด้วยเหตุนี้หน่วยงาน สถาบัน และองค์กรใดใดที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำรงชีวิตของประชาชนควรให้ทั้งความรู้พร้อมไปกับคำแนะนำที่ดีในการจัดการกับปัญหาหรือความกดดันที่ประชาชนกำลังเผชิญอยู่ตามความจริง

3. ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี ยโสธร ศรีสะเกษ และสุรินทร์ มีการใช้หลักศาสนา (Siriwattano et al, 2017; Suvuddhano & Phrapanyarattanakorn, 2020; Maddava, 2021); กับการช่วยเหลือกันเองจัดการกับความกดดันที่ได้รับในช่วงสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 (Makim et al, 2020; Rungrut et al, 2020) จากผลหรืออิทธิพลของ ภาระงานและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น บวกเข้ากับการดูแลและป้องกันสุขภาพของตนเองกับคนในครอบครัว หากแต่พบว่าความเป็นบวกและลบของภาระงานกับค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นให้ผลต่อการตัดสินใจเลือกทั้งสองวิธีที่ต่างกัน รวมถึงความมีอิทธิพลที่มากกว่าด้านการดูแลและการป้องกันสุขภาพจะส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกการช่วยเหลือกันเองมากกว่าการหันไปพึ่งหลักศาสนา นอกจากนี้แล้วยังพบความต่างกันของความคลาดเคลื่อนสะสมระหว่างการนำเอาหลักศาสนามาใช้จัดการกับปัญหาที่เข้ามาในการดำเนินชีวิตนั้นมากกว่าการช่วยเหลือกันเอง กล่าวคือการใช้หลักศาสนามีคะแนนความคลาดเคลื่อนสะสมมากกว่าการช่วยเหลือกันเองเล็กน้อย

3.1 การใช้หลักศาสนากับการจัดการกับปัญหาหรือความกดดันที่ได้รับเข้ามานั้นมีความสัมพันธ์กับการยอมรับว่ามนุษย์ต้องใช้ชีวิตอยู่กับโรค Covid-19 นี้ อีกนัย ความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนไม่มีสิทธิละเว้นจากผลกระทบที่เกิดการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 นี้ ความเชื่อว่าทุกคนที่ขาดรายได้เป็นเพราะไม่มีงานทำ ตกงาน หรือไม่ทำงาน ความเชื่อว่าคนที่ยังมีงานทำอยู่ในช่วงเวลานี้ ต้องอาศัยความสามารถของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะการใช้ความสามารถด้านการแสดงความคิดเห็นที่ถูกต้องและชอบธรรมสำหรับนำไปใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิต เช่น การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องของผู้คน ดังเช่นผลวิจัยของ Maddava (2021) ที่ได้ศึกษาถึงแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำรงชีวิตช่วงวิกฤตินี้ว่า ควรประกอบด้วยความเห็นชอบ โดยเฉพาะความเห็นอันเกิดจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องตรงกับสภาพความจริง รวมถึงไม่ยอมเชื่อว่าโชคชะตาจะช่วยให้คนคนหนึ่งไม่ต้องพบกับความเดือดร้อนเหมือนคนอื่นทั่วไป เพราะฉะนั้นการนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิตเป็นแต่เพียง 1) การยอมรับในความจริงที่เกิดขึ้นให้ได้ กับ 2) จัดเตรียมทุกสิ่งที่เป็นต้องใช้ในการดำรงชีวิตให้อยู่ได้ในทุกสถานการณ์ทั้งที่วิกฤติและไม่วิกฤติก็ตาม เช่น ความมีสติและความไม่ประมาทในการดำรงชีวิตอยู่ในแต่ละวันกับ

ความจริงเท่านั้น และที่สำคัญคือการนำเอาหลักฐาน กับคำสั่งสอนมาช่วยในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต (Siriwattano et al, 2017)

3.2 การช่วยเหลือกันเองมีความสัมพันธ์กับ ค้นหาคำความรู้ ข้อมูล รวมถึงตื่นตัว เฝ้าระวัง และให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบ (Makim et al, 2020) สำหรับนำมาดูแลตนเองกับครอบครัว ความเห็นใจกันและเข้าใจกัน เป็นสิ่งที่มนุษย์เราทุกคนพึงนำมาใช้เป็นหลักในการดำรงชีวิตในช่วงวิกฤติเช่นนี้ เช่นเดียวกับกับผลวิจัยของ Noonin & Phuangprayong (2019) ที่ได้ศึกษาถึงปัจจัยอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของคนรุ่น Generation Y ที่มีอายุระหว่าง 18-37 ปีจำนวน 393 คนทั่วประเทศแล้วสรุปว่า มีความสนใจกับครอบครัวมาเป็นอันดับแรก และขึ้นชอบที่จะดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายกับเลือกที่จะขอคำปรึกษาจากคนในครอบครัวก่อน และด้วยเหตุนี้การเอาใจใส่ และการดูแลทุกคนได้อย่างเท่าเทียมกัน โดยปราศจากการเอาใจใส่ใครบางคนเป็นพิเศษ แต่เน้นการปลูกฝังซึ่งค่านิยมของการแบ่งปัน และช่วยเหลือกันเองของผู้คนกลายเป็นสิ่งที่พึงกระทำให้มาก รวมถึงการรวมตัวกันช่วยเหลือคนที่กำลังลำบากย่อมเป็นสิ่งที่ทุกกลุ่มในสังคมพึงนำไปปฏิบัติ เพื่อให้ทุกคนอยู่รอดได้ในทุกวิกฤติที่เกิดขึ้นในสังคม ดังเช่นผลวิจัยของ Suvuddhano & Phrapanyarattanakorn (2020) ที่ได้ศึกษาถึงการใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิตช่วงวิกฤติโรคระบาดเช่นเวลานี้ว่าต้องประกอบด้วย 1) การตั้งสติ 2) การไม่ประมาท และ 3) การช่วยเหลือและแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ รวมไปถึงอาหารและยาให้กับกลุ่มคนที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน นอกจากนี้แล้วการช่วยเหลือกับการแบ่งปันกันเองได้อย่างมีน้ำใจ ยังเป็นเพียงเครื่องมือขึ้นเดียวที่สังคมมนุษย์ยังพอได้อาศัยอีกต่อไปบ้าง ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สังคมอยู่รอดได้อย่างปลอดภัยที่ควรต้องเริ่มต้นจากการดูแลตนเองพร้อมกับการช่วยเหลือกันเองของคนในครอบครัวเดียวกัน (Jaileawma, 2020)

เพราะฉะนั้นการจัดหาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นสำหรับนำไปไว้ใช้ของแต่ละครอบครัวบวกกับการแบ่งปันอาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัยให้กับเพื่อนบ้านที่ลำบากมากกว่าตน กับการใช้ความพยายามในการฝึกทักษะทำงานใหม่ให้สอดคล้องไปกับการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก เช่น ทักษะ Digital กับ technology การสื่อสาร และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ นอกจากนั้นแล้วผู้คนควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายด้านการศึกษาของบุตรหลานตนเองกับความคุ้มค่าที่ได้รับกลับคืนมา ทั้งนี้เพราะล้วนแต่เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการกับความกดดันหรือปัญหาที่ได้รับเข้ามาในช่วงวิกฤตินี้ทั้งนั้น และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือการออกแบบจำลองสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ได้ของตนเองกับครอบครัวในทุกวิกฤติที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Kirdmanee et al, 2020)

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากผลวิจัยที่สรุปได้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อองค์กรหน่วยงาน และสถาบันที่ยังเกี่ยวข้องกับประชาชนต่อไปนี้

ผู้บริหารหน่วยงาน องค์กร และสถาบันต่างๆของสังคม สามารถนำเอาผลวิจัยนี้ไปปรับใช้กับการกำหนดนโยบาย หรือทิศทางการบริหารจัดการของแต่ละหน่วยงานกับองค์กรให้สอดคล้องไปกับการปรับตัว และการเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนโดยเน้นการให้ความสำคัญของปัจจัยต่อไปนี้ 1.1) การสนทนากับคนในครอบครัวเดียวกัน 1.2) การทำอาหารรับประทานเอง 1.3) ความกังวลใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการเดินทาง 1.4) ความยุ่งยากในการดูแลสุขภาพ 1.5) การขาดความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อระบบของสังคม กับ 1.6) การฝึกทักษะการทำงานใหม่ และ 1.7) ขนาดของความเครียด กับที่สำคัญคือการพัฒนาค่านิยมการแบ่งปันกับการช่วยเหลือกันเองของคนในองค์กรให้กลายเป็นวัฒนธรรมหลักของการปฏิบัติงาน รวมไปถึงการนำไปวิจัยต่อยอด เช่น งานวิจัยเชิงคุณภาพ และงานวิจัยเชิงทดลอง หรือเชิงปฏิบัติการ

เอกสารอ้างอิง

- Charnnarong, C. (2021). Health care guidelines during covid-19 crisis by applying Buddhist principle, *Journal of Humanities and Social Sciences Nakhon Phanom University*, 11(2), 317-327.
- Jaileawma, P. (2020). *A study of new normal living behaviors during the covid-19 crisis appearing on the social media*, thesis of Naresuan University.
- Kaewyasri, K., & Soontanaviratana, B. (2021). The guidelines and impact from coronavirus disease (covid-19) in Loei Province, *Academic Journal of Community Public Health*, 7(1), 16-34.
- Keiysinzum, J., & Toatong, S. (2021). Village health volunteers: roles of community mental health care in the situation of the covid-19 outbreak, *Udonthani Hospital Medical Journal*, 29(2), 314-323.
- Khumsaen, N. (2021). Knowledge, attitude, and preventive behaviors of covid-19 among people living in Amploe U-thong, Suphanburi province, *Journal of Prachonkloa College of Nursing, Phetchaburi Province*, 4(1), 33-48.
- Kirdmanee, B., Tumtavitikul, S., Wachirasurong, Y., Sokbot, B., & Teekasap, S. (2020). Concepts and guidelines for solving covid-19, *Advance Sciences Journal*, 20(1), 1-12.
- Maddava, P.S. (2021). Application of Buddhist principles as a guideline for dealing with the covid-19 pandemic, *Journal of MCU Social Science Review*, 10(1), 323-332.
- Makim, R., Topothai, T., & Topothai, C. (2020). Lessons learnt from prevention and control of covid-19 pandemic: a case study of Arngthong municipality, *Journal of Health Systems Research*, 14(4), 489-507.

- Noonin, S., & Phuangprayong, K. (2019). Factor affecting in lifestyle of young generation in Thai rural society, *Journal of Social Development*, 21(2), 176-195.
- Rungrut, S., Maso, S., & Kadem, Y. (2020). *Impacts of economic and social matters from the covid-19 pandemic among the people in Yala city municipality*, thesis of Yala Rajabhat University.
- Sangsawangwatthana, T., Sirisaiyas, N., & Bodeerat, C. (2020). New normal a new way of life and adaptation of Thai people after covid-19: work education and business, *Journal of Local Government and Innovation*, 4(3), 371-386.
- Siriwattano, P., Pomlamaungdee, W., & Pharakrusrirattana. (2017). How to live longer according to the Buddhist way of life, *Journal of Social Academic*, 10 (Extra edition), 158-169.
- Suvuddhano, P.S. & Phrapanyarattanakorn. (2020). The way of life according to Buddhist morality among covid-19, *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences*, 3(1), 115-128.
- TDRI. (2020). ความเปราะบางของประชาชนกลุ่มเปราะบางภายใต้โควิด 19, <https://tdri.or.th/2020/06/impact-of-covid19-on-vulnerable-groups/>
- Wongwasana, S. (2021). Negative influential factors from covid-19 pandemic on passenger service's happiness in work: a case study of Bangkok flight service (BFS), *Rajapark Journal*, 15(39), 15-30.