

บทความวิจัย

กระบวนการสร้างสมดุลชีวิต เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของวัยแรงงานกลุ่มเปราะบาง

Enhancing Harmony in Life of Vulnerable Worker Group When Facing the COVID-19 Pandemic

ตาณิกา หลานวงศ์* ภัทรพร กิจเรณู¹ กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์² พลิดา หนูดลละ¹
 Tanika Lanwong^{1*} Pattaraporn Kitrenu¹ Karnsunaphat Balthip² Palida Nudla¹
 ศิริมาศ ภูมิไชยา¹ สรณ สุวรรณเรืองศรี¹
 Sirimas Phoomchaiya¹ Sarana Suwanruangsri¹

¹อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

¹Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

²รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

²Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

*ผู้รับผิดชอบหลัก: tanika.l@psu.ac.th

*Corresponding author: tanika.l@psu.ac.th

Received 11 November 2022 • Revised 7 April 2023 • Accepted 3 May 2023

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของวัยแรงงานกลุ่มเปราะบาง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 **วิธีการ:** วิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงฐานราก เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เป็นระยะเวลา 6 เดือน จากผู้ให้ข้อมูลวัยแรงงาน จำนวน 29 ราย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการของ Strauss และ Corbin **ผลการศึกษา:** กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตใหม่ของวัยแรงงาน พบองค์ประกอบหลัก คือ “ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด” ซึ่งสะท้อนถึงการสร้างสมดุลชีวิตของวัยแรงงานเมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1. ปัจจัยเงื่อนไข ประกอบด้วย 4 ประเด็น คือ 1.1) มีต้นทุนของชีวิตก่อนโรคโควิด 19 ระบาด 1.2) มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้มีพลังสู้ 1.3) มีกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเกื้อหนุนกัน และ 1.4) เข้าใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น 2. กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ประกอบด้วย 5 ประเด็น คือ 2.1) สร้างโอกาสและสร้างอาชีพทางเลือก 2.2) ใช้ชีวิตอย่างเพียงพอและไม่สร้างหนี้เพิ่ม 2.3) ดูแลตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 2.4) แสวงหาวิธีผ่อนคลาย และ 2.5) ยอมรับข้อจำกัด และพยายามใช้ชีวิตตามปกติ และ 3. ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 3.1) ค้นพบคุณค่าและเป้าหมายชีวิตตนเอง 3.2) เห็นคุณค่าของคำว่ามิตรภาพ 3.3) เกิดความผูกพันในครอบครัว และ 3.4) รักษาสุขภาพมากขึ้น **สรุป:** ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นข้อมูลเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนกลุ่มเปราะบาง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล โดยส่งเสริมให้บุคคลมีเป้าหมายชีวิตการเข้าใจยอมรับตนเอง และเข้าใจความจริงของชีวิต

คำสำคัญ: การวิจัยแบบทฤษฎีฐานราก; สมดุลชีวิต; วัยแรงงาน; กลุ่มเปราะบาง; โควิด 19

Abstract

Objective: To understand the process of enhancing harmony in life of vulnerable worker groups when facing the COVID -19 pandemic. **Methods:** This study followed grounded theory. Data were gathered from 29 participants through in-depth interviews and non-participant observations for 6 months based on the inclusion criteria. Data analysis was guided by Strauss and Corbin's grounded theory. **Results:** The results showed the core category of "struggling to survive" which reflected the process of enhancing harmony in life of worker vulnerable people facing the COVID-19 pandemic. The results were divided into three categories. Category 1, the conditions, conditions were divided into four sub-categories: 1) having life capital before the pandemic of COVID-19, 2) having connectedness, 3) having groups support, and 4) understanding and accepting the situation that occurred. Category 2, the strategies, strategies used by participants to enhance the harmony in their lives during the COVID-19 pandemic, were divided into five sub-categories: 1) searching for new opportunities and alternative occupations, 2) living life with self-sufficiency and not creating more debt, 3) adopting safe behaviors to avoid contracting COVID-19, 4) seeking a way to relax, and 5) accepting the limitation in life and living a normal life. Category 3, the consequences, consequences impacting the lives of the participants, were divided into four sub-categories: 1) finding self-value and purpose in life, 2) realizing the value of friendship, 3) developing the bonding among family members, and 4) more concern for health. **Conclusion:** The findings may help in the development of a holistic program and formulation of policies to prepare vulnerable people to be able to live in harmony by promoting purpose in life, self-acceptance and understand and acceptance the truth of life.

Keywords: grounded theory; harmony life; working age group; vulnerable people; COVID-19

ความสำคัญของปัญหา

การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (COVID-19) เป็นการติดเชื้อไวรัสโคโรนาซึ่งการแพร่ระบาดครั้งแรกในนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีนเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562¹ การติดเชื้อมีการแพร่กระจายไปยังหลายประเทศทั่วโลก โดยข้อมูลตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ถึง พฤษภาคม พ.ศ. 2565 พบผู้ป่วยติดเชื้อยืนยันทั่วโลกถึง 522,752,500 ราย และมีผู้เสียชีวิตจากโรคโควิด 19 มากถึง 6,268,718 ราย (ข้อมูลวันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2565)² สำหรับประเทศไทยการระบาดของโรคโควิด 19 เริ่มเข้ามาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 และเริ่มมีการระบาดที่รุนแรงในช่วงเดือนเมษายน พ.ศ. 2563 ซึ่งพบผู้ป่วยยืนยันสะสมตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 ถึง กันยายน พ.ศ. 2565 แล้วจำนวน 4,678,671 ราย และมีผู้เสียชีวิตมากถึง 32,726 ราย (ข้อมูลวันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2565)³ จังหวัดสงขลาซึ่งเป็นจังหวัดที่อยู่ทางภาคใต้ของประเทศไทยมีพรมแดนติดกับประเทศมาเลเซีย ซึ่งเป็นเมืองเศรษฐกิจหลักของภาคใต้ตอนล่าง เพราะมีผู้คนและนักท่องเที่ยวเดินทางเข้าออกอยู่ตลอด

เมื่อมีการแพร่ระบาดจึงได้รับผลกระทบอย่างมาก ทำให้มียอดผู้ติดเชื้อสะสมตั้งแต่เริ่มมีการระบาดมากกว่า 34,480 ราย และมียอดผู้เสียชีวิตมากกว่า 123 ราย (ข้อมูลวันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2565)⁴ การระบาดดังกล่าวสร้างผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ

การระบาดของโรคโควิด 19 มีผลกระทบโดยตรงต่อระบบสาธารณสุขของทุกประเทศ โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นสถานการณ์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ เมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2563⁵ ซึ่งมีผลกระทบในหลาย ๆ ด้านต่อการดำรงชีวิตของประชาชน ได้แก่ 1) ผลกระทบโดยตรงต่อระบบสาธารณสุขจากการเจ็บป่วยของประชาชนซึ่งนำมาสู่ค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ และที่ร้ายแรงที่สุดคือการสูญเสียชีวิต 2) ผลกระทบต่อพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ ทำให้การเดินทาง การติดต่อพบปะสังสรรค์ถูกจำกัด และผลกระทบที่สำคัญลำดับต้น ๆ คือผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การจ้างงาน ความยากจน และความเหลื่อมล้ำทางสังคม⁶ ปัญหาความยากจน และความเหลื่อมล้ำ

ทางสังคมเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม เพราะส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้าง แม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้วยังมีข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่อยู่ระดับล่างสุดของการกระจายรายได้ได้รับผลกระทบมากที่สุด แรงงานกลุ่มเปราะบางส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ และมีหนี้ในระบบ ซึ่งได้แก่กลุ่มคนไร้บ้าน ผู้ที่มีรายได้ต่ำ หรือคนที่ไม่มียาน (ตกราน) เป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบหลักจากระบบเศรษฐกิจที่ทรุดตัว อันเป็นผลมาจากข้อจำกัดในการเดินทาง และการเว้นระยะห่างทางสังคม ทำให้โอกาสการจ้างงานน้อยลง⁷

การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้วิถีชีวิตหลาย ๆ ด้านของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ผู้คนไม่กล้าออกจากบ้าน และไม่กล้าจับจ่ายใช้สอย โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาความยากจน ผู้ที่มีรายได้น้อย หรือรายได้ไม่แน่นอน เพราะกังวลต่อสถานการณ์ความไม่แน่นอนจากรายได้ที่ลดลง กระทั่งรูปแบบการทำงาน การเรียน และการดำเนินธุรกิจ⁸ ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ทำให้ต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านการงานสามารถทำงานจากที่บ้านหรือที่เรียกว่า “work from home” ได้มีการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ มาช่วยในการประสานงาน เช่น การประชุมผ่านระบบชุมหรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ การทำงานเอกสารโดยใช้กูเกิลเอกสาร (Google Docs) ด้านการเรียน มีการพัฒนาระบบการเรียนผ่านออนไลน์และสามารถทบทวนได้ตลอดเวลา ดังนั้นทุกคนจึงจำเป็นต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและพัฒนาด้านเองตลอดเวลา รวมถึงสามารถใช้สื่อออนไลน์เพื่อเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ สำหรับปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้น มีแนวทางการแก้ปัญหาไว้ 2 ระดับ คือ ระดับปัจเจกบุคคล ควรเน้นการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มความสามารถของคนยากจนให้มีภูมิคุ้มกันต่อสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นความยากจนการถูกเอารัดเอาเปรียบ และความเหลื่อมล้ำ เพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน และระดับโครงสร้าง พัฒนากิจกรรมเมืองที่มีคุณภาพมาบริหารประเทศ กำหนดนโยบายและพัฒนาระบบโครงสร้างสำคัญของประเทศ คือ โครงสร้างด้านเศรษฐกิจ สังคม และการศึกษา⁹

การที่บุคคลยังดำรงอยู่ได้ ในภาวะวิกฤติที่เกิดการระบาดของโรคโควิด 19 จะต้องเผชิญกับปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องที่ทำให้ชีวิตเกิดความสมดุล ซึ่งสมดุลชีวิต (harmony in life) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลยังดำรงชีวิตอยู่ได้ เพราะเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลคิด ตัดสินใจแก้ปัญหา และปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้อง มีกำลังใจ มุ่งมั่นเข้มแข็ง มีแรงจูงใจในการเผชิญปัญหาและพัฒนาด้านเอง

อย่างต่อเนื่อง และมีวินัยในตนเอง¹⁰ เกิดเป็นความพอเหมาะพอดี และสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตความเป็นอยู่ สภาพในปัจจุบันได้¹¹ ค้นพบคุณค่าในตนเอง รวมถึงการค้นพบความหมายและเป้าหมายชีวิต¹² โดยกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตมีหลักสำคัญ 3 ด้าน คือ 1) การมีเป้าหมายในชีวิต การดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพอย่างมีเป้าหมาย การรู้จักวางแผนชีวิต และความคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต 2) การรู้จักตนเอง คือ การเข้าใจและยอมรับข้อจำกัดรวมถึงการรับรู้ข้อดีและศักยภาพของตนเอง และ 3) การเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ชีวิตตั้งอยู่บนความไม่ประมาทรวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง ความสมดุลชีวิตกับวัยแรงงานเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญเนื่องจากเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงาน¹³

วัยทำงานหรือวัยแรงงาน เป็นวัยที่ต้องการสร้างความมั่นคงในชีวิต เป็นวัยที่ทุ่มเทให้กับการทำงานจึงทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้า¹³ เมื่อมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 แล้ว ทำให้กลุ่มวัยแรงงานเป็นวัยหลักที่ได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะกลุ่มแรงงานนอกระบบ โดยพบว่า ปัญหาของกลุ่มแรงงานนอกระบบมีอยู่ด้วยกันหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการไม่ได้รับสวัสดิการและการคุ้มครองแรงงาน การขาดหน่วยงานที่ทำหน้าที่บริหารและช่วยเหลือรับผิดชอบโดยตรง การรับงานที่เสี่ยงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การทำงานที่เร่งรีบเป็นระยะเวลายาวนาน และการขาดข้อมูลด้านสุขภาพอย่างเพียงพอ¹⁴ โดยเฉพาะวัยแรงงานที่เป็นผู้หญิง ซึ่งมีทั้งยังไม่ได้ทำงาน และไม่ได้ทำงานล่วงเวลา (OT) รวมแล้วไม่ต่ำกว่า 16.82 ล้านคน ที่ต้องเผชิญกับปัญหาไม่มีรายได้หรือมีรายได้น้อยลง จนไม่สามารถช่วยเหลือด้านการเงินครอบครัวได้เหมือนช่วงก่อนโควิด 19 ระบาด¹⁵ โดยปัญหามักเกิดขึ้นกับกลุ่มแรงงานที่มีทักษะต่ำ เช่น ผู้ที่อยู่ในระดับปฏิบัติการ สูงอายุ และการศึกษาต่ำถึงแม้ว่าโควิด 19 จะส่งผลกระทบต่อแรงงานในหลาย ๆ ด้าน แต่จากการศึกษา^{16,17} พบว่า กลุ่มแรงงานมีวิธีการปรับตัวเพื่อรับสถานการณ์โควิดโดยการประหยัดค่าใช้จ่ายในช่วงการระบาดของโควิด 19 และการหาอาชีพเสริมการมีบุคคลในครอบครัวและชุมชนที่มีความยืดหยุ่นคอยสนับสนุน อย่างไรก็ตาม ปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำยังเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะแรงงานกลุ่มเปราะบาง การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสนใจศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของกลุ่มวัยแรงงานในเขตพื้นที่อำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลาซึ่งเป็นพื้นที่เศรษฐกิจ

ของภาคใต้ตอนล่าง และได้รับผลกระทบโดยตรงจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โดยใช้แนวคิดทฤษฎีรากฐาน (grounded theory) ตามแนวคิดปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ ในการอธิบายการเกิดของเหตุการณ์ กิจกรรม การกระทำ หรือปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงกระบวนการสร้างสมดุลชีวิต และสามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมแรงใจและเป้าหมายชีวิตในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

คำถามการวิจัย

กระบวนการสร้างสมดุลชีวิต เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของวัยแรงงานกลุ่มเปราะบาง เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิต เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของวัยแรงงานกลุ่มเปราะบาง

รูปแบบการศึกษา

แนวคิดเบื้องต้น

สมดุลชีวิต (harmony of life) หมายถึง ความเป็นสุขในชีวิตซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความสุขมวลรวม ความเหมาะสมพอดี การปรับตัวกับภาวะต่าง ๆ ให้เข้ากับชีวิตที่เป็นอยู่¹⁸ อาจหมายรวมถึง อารมณ์ความรู้สึก (affection) และความนึกคิด (cognitive) ของบุคคลบุคคลต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และการตัดสินใจของตนเอง^{19,20} ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต การวางแผนชีวิตและใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย รวมถึงการรู้จักคุณค่าของผู้อื่น 2) ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง เป็นการเข้าใจศักยภาพและข้อจำกัดของตนเอง และ 3) ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ชีวิตตั้งอยู่บนความไม่ประมาท

การศึกษานี้เป็นการวิจัยที่สร้างทฤษฎีฐานราก (grounded theory) ของ Strauss²¹ และ Corbin²² ตามแนวคิดปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของกลุ่มวัยแรงงานเมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งพัฒนามาจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ จำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงกระบวนการที่บุคคลได้สร้างความหมายต่อตนเอง และสิ่งต่าง ๆ รอบ

บุคคลนั้น ๆ เพราะความคิดและการกระทำของมนุษย์มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ ระเบียบวิธีวิจัยได้ให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันสำหรับการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตเมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของวัยแรงงาน ซึ่งเป็นการให้ความหมายต่อการสร้างสมดุลชีวิตเพื่อสามารถอธิบายถึงพฤติกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบตัวของกลุ่มวัยแรงงาน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงรากฐาน (grounded theory)^{21,22} เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตหลังประสบสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของกลุ่มวัยแรงงาน ประกอบด้วย เหตุปัจจัยเงื่อนไข กลยุทธ์ และผลที่เกิดขึ้นจำนวน 29 รายเป็นผู้ได้รับผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อมจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเชิงทฤษฎี (theoretical sampling)^{21,22} เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตการศึกษานี้มีผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 29 ราย โดยใช้วิธีกำหนดคุณสมบัติ (criterion) คือ ประชาชนกลุ่มเปราะบาง หมายถึง ประชาชนที่มีคุณลักษณะดังนี้ คือ 1) ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 เช่น ประสบปัญหาความเดือดร้อน ได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา สาธารณสุข การเมือง กฎหมาย วัฒนธรรม ภัยธรรมชาติ เป็นต้น 2) ศึกษาต่ำกว่าหรือเทียบเท่าการศึกษาขั้นพื้นฐาน (มัธยมศึกษาปีที่ 6) 3) รายได้เฉลี่ยต่อคนไม่เกิน 6,500 ต่อเดือน ทั้งผู้ที่ไม่มีรายได้หรือมีรายได้ไม่แน่นอน หรือ 4) ผู้ที่ต้องพึ่งพาบุคคลอื่นในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม หรือด้านสุขภาพ 5) กลุ่มวัยแรงงาน อายุ 15-59 ปี ประกอบอาชีพหลากหลาย เช่น รับจ้าง เกษตรกร หรือค้าขาย เป็นต้น และ 6) ภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จริยธรรมในการวิจัย

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสโครงการ 2021-LL-Nur 006 (Internal) รหัสหนังสือ

รับรอง PSU IRB 2021-LL-Nur 008 (internal) ลงวันที่ 4 พฤษภาคม 2564 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 2 ปี ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ความเสี่ยงและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับและชี้แจงการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล โดยข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และถูกนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อ มีเฉพาะผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ โดยข้อมูลจะถูกทำลายโดยผู้วิจัยทันทีหลังจากผลการศึกษาได้รับการเผยแพร่แล้ว 2 ปี โดยการเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปด้วยความสมัครใจ ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่กระทบต่อการประกอบอาชีพ หรือความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่ควรได้รับตามสิทธิ์ เมื่อผู้ให้ข้อมูลลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ความเพียงพอของเงินที่ได้รับ โรคประจำตัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว

2. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแนวคำถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน การตั้งคำถามจะครอบคลุมกระบวนการในการเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 ตั้งแต่การแพร่ระบาดครั้งที่ 1 จนถึงการแพร่ระบาดในปัจจุบัน ลักษณะคำถามสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 ได้แก่ ปัจจัยเงื่อนไข (conditions) กลยุทธ์ (actions) และผลที่เกิดขึ้น (consequences)

ตัวอย่างคำถาม ช่วงเวลาที่เผชิญกับสถานการณ์โควิด 19 ได้แก่ 1) ท่านรู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่เกิดขึ้น (conditions) 2) การแพร่ระบาดของโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อท่าน/ชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง (conditions) และ 3) หากเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตขณะที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 กับก่อนเกิดการแพร่ระบาดของโควิด 19 ท่านดำเนินชีวิตเหมือนหรือต่างกันหรือไม่ อย่างไร (actions) และการเผชิญสถานการณ์โควิด 19 ทำให้ท่านได้เรียนรู้/ค้นพบการใช้ชีวิตอย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ในระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 6 เดือน โดยติดต่อบุคคลหรือองค์กร เช่น ผู้นำชุมชน ประธานชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีกลุ่มแรงงานอาศัยอยู่ และทำการติดต่อนัดหมายผู้ให้ข้อมูล หลังจากเข้าพบกลุ่มแรงงานที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยแนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ หลังจากผู้ให้ข้อมูลยินยอมและลงนามเข้าร่วมการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล และดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และขออนุญาตบันทึกเสียง ภายหลังสัมภาษณ์แล้วได้ทำการบันทึกภาคสนาม เพื่อบันทึกสิ่งที่ได้จากการสังเกตอย่างละเอียด และตั้งข้อสังเกตกับประเด็นต่าง ๆ ที่ค้นพบ การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที โดยการสัมภาษณ์เฉลี่ย 1-3 ครั้ง/ราย จนได้ข้อมูลที่มีความอิ่มตัว คือไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น โดยข้อมูลอิ่มตัวจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 29 ราย

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 กระบวนการ ดังนี้ open coding, axial coding, และ selective coding^{20,21} กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 3 กระบวนการจะเกิดขึ้นสลับไปมาตลอดเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการวิเคราะห์ข้อมูล เริ่มต้นจาก open coding เพื่อค้นหากลุ่มคำสำคัญที่อธิบายถึงปรากฏการณ์ที่ศึกษา และจัดกลุ่มคำนั้นเป็นมโนทัศน์ (concepts) กระบวนการต่อมาคือ axial coding คือ การนำมโนทัศน์ (concepts) มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์และค้นหาเหตุ ปัจจัยเงื่อนไข (conditions) ที่นำไปสู่การปฏิบัติหรือการกระทำ (actions/interactions) ที่จะนำไปสู่การสร้างสมดุลในชีวิตใหม่ของวัยแรงงาน และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (consequences) และสุดท้ายกระบวนการ selective coding คือการเลือกแนวคิดหลักที่สำคัญที่สุด (core category) ที่สามารถอธิบายกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตใหม่ของกลุ่มวัยแรงงานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โดยการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลจะดำเนินการไปพร้อมกัน และการเก็บรวบรวมข้อมูลสิ้นสุดเมื่อได้ข้อมูลอิ่มตัว นั่นคือ ไม่มีข้อมูลใหม่เพิ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากข้อมูลที่ได้วิเคราะห์มาก่อนหน้านี้ (theoretical saturation)

ในขณะเดียวกันในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้มีการเทียบเคียงกับองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น (theoretical sensitivity) และสามารถอธิบายปรากฏการณ์การมีชีวิตที่สมมูลของกลุ่มวัยแรงงานได้อย่างชัดเจน

การสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยสร้างความเชื่อถือของข้อมูลตามหลักการของ Lincoln and Guba²³ ซึ่งเป็นการสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพ 4 ประการ ดังนี้ 1) ความน่าเชื่อถือ (credibility) โดยการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้วยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และทีมผู้วิจัย (data & researcher triangulation) การใช้ระยะเวลาในสร้างสัมพันธภาพและเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลเป็นระยะเวลา 6 เดือน (prolonged engagement) และหลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (member checks) อีกครั้ง 2) ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) เพื่อให้ผลการวิจัยมีความลึกซึ้ง และสามารถนำไปอ้างอิงในบริบทที่มีความคล้ายคลึงกันได้ ทำโดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษา และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1-3 ครั้ง/ราย จนข้อมูลอิ่มตัว 3) ความสามารถในการพึ่งพา (dependability) ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีหลัก 2 วิธี ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (data triangulation) พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกับทีมผู้วิจัย (researcher triangulation) และ 4) ความสามารถในการยืนยัน (conformability) ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอประเด็นสำคัญพร้อมการนำคำพูดของผู้ให้ข้อมูลมาสนับสนุนอย่างสม่ำเสมอ

ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้นำเสนอผลการศึกษาเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 คือ กระบวนการสร้างสมมูลชีวิตของวัยแรงงานกลุ่มเปราะบางเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 29 ราย อายุเฉลี่ย 39.28 ปี (SD = 10.1) เพศหญิง 25 ราย เพศชาย 3 ราย เพศทางเลือก 1 ราย นับถือศาสนาพุทธ 23 ราย อิสลาม 6 ราย สถานภาพสมรส คู่ 13 ราย โสด 12 ราย หย่า 3 ราย หม้าย 1 ราย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ 18 ราย อาศัยอยู่กับคู่ชีวิตและสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว มี 7 ราย อาศัยอยู่ตามลำพัง และ 4 ราย อาศัยอยู่กับคู่ชีวิต อาชีพหลักของครอบครัว รับจ้าง 16 ราย ค้าขาย 10 ราย เกษตรกร 2 ราย พนักงานบริษัท 1 ราย รายได้เฉลี่ยของครอบครัว 9,205 บาท/เดือน ความเพียงพอของรายได้ที่ได้รับ พอใช้ 21 ราย ไม่พอใช้ 6 ราย พอใช้และเหลือเก็บ 2 ราย ไม่มีโรคประจำตัว 26 ราย มี 3 ราย ส่วนใหญ่ไม่มีบุคคลหรือแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือ 26 ราย การช่วยเหลือ มี 3 ราย การใช้สิ่งเสพติด ได้แก่ บุหรี่ และสุรา ไม่ใช้ 26 ราย ใช้ 3 ราย

ส่วนที่ 2 กระบวนการสร้างสมมูลชีวิตใหม่ของวัยแรงงานเมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดหลัก (core category) คือ “ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด” (struggling to survive) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อยสำคัญ ได้แก่ 1) ปัจจัยเงื่อนไข (conditions) 2) กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ (actions/reactions) และ 3) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (consequences) สามารถอธิบายกระบวนการสร้างสมมูลชีวิตของวัยแรงงาน ดังภาพ 1

กระบวนการสร้างสมดุลชีวิต เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของวัยแรงงานกลุ่มเปราะบาง



ภาพ 1 กระบวนการสร้างสมดุลชีวิต เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของวัยแรงงานกลุ่มเปราะบาง

ปัจจัยเงื่อนไข ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตใหม่ของกลุ่มวัยแรงงาน เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) มีต้นทุนของชีวิตก่อนโรคโควิด 19 ระบาด 2) มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้มีพลังสู้ 3) มีกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และ 4) เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนี้

1. มีต้นทุนของชีวิตก่อนโรคโควิด 19 ระบาด

การมีต้นทุนสำรองก่อนการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่ว่าจะเป็นการมีเงินเก็บ การไม่มีหนี้สิน การได้รับการจุนเจือจากครอบครัว และการมีที่ดินสำหรับทำมาหากิน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติมาได้ การศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลายราย มีทรัพยากรสำรองในชีวิตไม่ว่าจะเป็นการได้รับการสนับสนุนปัจจัยดำรงชีพจากครอบครัว หรือการมีที่ดินทำกิน ดังที่กล่าวว่า

“อันนี้เรายังโชคดีนะที่เราไม่มีหนี้สิน บ้านไม่ต้องเช่า รถไม่ต้องผ่อนก็เลยอาจจะดีกว่าคนอื่น” (เพศหญิงคุณ H)

“ลูกมีส่วนช่วยได้เยอะ คนเล็กเพราะเค้าจ่ายแหม่นละสองร้อยทุกวัน ช่วยแหม่นละสองร้อยเพราะว่าไว้ผ่อนบ้านค่ะ...ลูกชายคนโตเค้าก็ให้มาเดือนละห้าพันก็ได้ผ่อนบ้าน” (เพศหญิงคุณ Y)

“ผลกระทบในเรื่องเศรษฐกิจไม่ค่อยเท่าไรเพราะว่าเรากรีดยาง โรงงานน้ำยางก็ยังรับซื้อ ยังไม่ปิดนะ และก็ขายของก็ยังขายได้อยู่ เสาร์ อาทิตย์...ปลูกผัก ปลูกถั่ว ปลูกยาว...จะปลูกที่สวนยางที่โค่นต้นยางออกไปแล้วค่ะ แล้วมาทำเป็นการเกษตร” (เพศหญิงคุณ BB)

2. มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้มีพลังสู้

การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้หลายครอบครัวประสบปัญหาและมีภาระต่าง ๆ ที่ต้องแบกรับ ทำให้เหนื่อยล้า ท้อใจ และสิ้นหวัง การนึกถึงคนที่เรารัก คนที่มีคุณค่ากับชีวิต ทำให้มีแรงใจในการต่อสู้ฝ่าฟันกับวิกฤติต่าง ๆ ที่เข้ามาจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลที่มีสิ่งสำคัญในชีวิตที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยว เช่น บุตร บิดา มารดา ทำให้มีกำลังใจที่จะฝ่าฟัน เรื่องราวอันเลวร้ายต่าง ๆ ที่เข้ามาในช่วงที่มีการแพร่ระบาดนี้ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“มันต้องอยู่ให้ได้ค่ะเพราะว่าลูกอีกอะไรอีก มีกำลังใจสร้างกำลังใจให้ตัวเอง ให้ลูก ให้ครอบครัว” (เพศหญิงคุณ D)

การมีแรงสนับสนุน เข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันเป็นสิ่งสำคัญในการประคองชีวิตในช่วงที่ยากลำบาก ดังครอบครัวหนึ่ง เมื่อสามีกลับจากทำงานและมีความเครียดสะสม แต่ได้รับกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวที่มีให้กัน ทำให้มีพลัง และ

เมื่อได้มองหน้าลูกอันเป็นที่รัก ยิ่งทำให้มีกำลังใจสู้ต่อ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมากในการมีชีวิตอยู่ด้วยกันพร้อมหน้า พ่อ แม่ ลูก ดังผู้ให้ข้อมูลหญิง 2 ราย กล่าวว่า

“เราจะให้กำลังใจกันตลอด ไม่เป็นไรเริ่มใหม่ได้ช่วยกันสร้าง...แค่เห็นหน้าลูกก็มีความสุขแล้วที่ได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน” (เพศหญิงคุณ J)

“ต้องอยู่ให้ได้ อยู่ไม่ได้ก็ต้องอยู่ให้ได้...คือเพื่อลูกอย่างเดียว คือต้องสู้กันต่อ” (เพศหญิงคุณ M)

3. มีกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

เมื่อสถานการณ์ที่ยากลำบากผ่านเข้ามาในชีวิต การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือไม่ว่าจะจากเพื่อน ครอบครัว หรือคนในครอบครัว ล้วนมีความสำคัญ จากการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลายราย ได้รับการช่วยเหลือจากกลุ่มเพื่อนหรืออสม. ทำให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติมาได้ ดังที่ให้ผู้ให้ข้อมูลหญิงรายหนึ่งซึ่งถูกเลิกจ้างงานมาเป็นระยะเวลา 7 เดือน และลูกชายก็ว่างงานมาเป็นระยะเวลา 3 เดือน สามีสองทำงานคนเดียว ประกอบกับตนเองต้องเช่าบ้าน ได้กล่าวถึงความสำคัญของการได้รับความช่วยเหลือจาก อสม. และน้ำใจจากเจ้าของบ้านเช่า ดังคำกล่าวที่ว่า

“ออกข้างนอกก็ไม่ได้แต่ยังดีอย่างหนึ่งคือ อสม. เขาก็เอาพวกข่าวสาร ไข้ มาให้ค่ะ/เจ้าบ้านเขาก็ดีนะคะเขาก็บอกว่าไม่เป็นไรให้จ่ายค่าน้ำ ค่าไฟ อย่าให้เค้าตัดน้ำ ตัดไฟก็พอ” (เพศหญิงคุณ B)

“แล้วก็มีเพื่อน ๆ ที่ตลาดนัดด้วย ทำโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ถ้าสมมติว่าใครกักตัวหรือใครติดโควิด เขาก็จะเรียกรเงินคนละยี่สิบบาท ช่วยเหลือเพื่อน ๆ เหมือนกับเรา เพื่อนเคยเป็นมาก่อนแล้ว (ติดเชื้อโควิด) เราเคยจ่ายดั่งคียี่สิบ เขาก็จะรวบรวมเงินแล้วซื้อข่าวสาร มาฆ่า ปลากระป๋องอะไรพวกนี้ บางทีก็เป็นอาหารสด แล้วจะมีตั้งมาให้ด้วย แล้วเอามามอบให้แล้วก็ถ้าอุปถัมภ์ให้เพื่อนในกลุ่มได้รับรู้” (เพศหญิงคุณ C)

4. เข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับกาแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้นเป็นสิ่งที่อยากลำบาก และเป็นสิ่งใหม่ การพยายามทำความเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น นั้นจึงเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ รวมถึงการมีความหวังและรับรู้ว่าการโควิด 19 เป็นบทเรียนสำคัญ ที่สอนให้ต้องใช้ชีวิตบนความไม่ประมาท และที่สำคัญคือ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นชีวิตก็ยังคงดำรงต่อไป ดังผู้ให้ข้อมูลชายรายหนึ่ง กล่าวว่า

“พยายามคิดในแง่บวกไว้เสมอ เพราะว่ายังไงเราก็ต้องดำรงชีวิตต่อไป หากเจออะไรมาเราเอามาเป็นบทเรียนสอนเรามากกว่าอย่างเหมือนเรื่องโควิด ถึงยังไรเราก็ต้องจำเป็นต้องใช้ชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ถึงแม้ว่าจะมีเชื้ออยู่เราก็ต้องดำรงชีวิตต่อ” (เพศชายคุณ A)

นอกจากนี้ยัง พบว่า การแพร่ระบาดที่ดำเนินเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับและอยู่ร่วมกับโรคนี้ ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง รับรู้ว่าการในอนาคตรโรคโควิด 19 จะเป็นโรคที่ไม่ร้ายแรง ทำให้การใช้ชีวิตผ่อนคลายมากขึ้น และมีความหวังว่าจะกลับมาประกอบอาชีพได้ตามปกติ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ตอนนี้รู้สึกเฉย ๆ ไปแล้วค่ะเพราะว่าคนใกล้ตัวก็เป็นเยอะเหมือนกัน...ตอนนี้เหมือนกับชินไปแล้วค่ะเหมือนมันนานมาก...จริง ๆ มันมีอาการคล้าย ๆ เป็นไข้หวัด ถ้าเป็นก็รู้สึกเฉย ๆ ถ้าเป็นมันก็มีอาการประมาณนี้ คิดซะว่าเหมือนเราเป็นไข้หวัด” (เพศหญิงคุณ I)

วิธีการในการเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อนำมาซึ่งความสมดุล และสามารถมีชีวิตอยู่ได้กับโควิด 19 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการเผชิญหรือรับมือกับสถานการณ์โควิด 19 โดยสามารถสรุปวิธีการเพื่อการมีสมดุลของชีวิตได้ 5 ประการ คือ 1) สร้างโอกาสและสร้างอาชีพทางเลือก 2) ใช้ชีวิตอย่างเพียงพอและไม่สร้างหนี้เพิ่ม 3) ดูแลตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 4) แสวงหาวิธีผ่อนคลาย และ 5) ยอมรับข้อจำกัด และพยายามใช้ชีวิตตามปกติ

1. สร้างโอกาสและสร้างอาชีพทางเลือก

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ กิจกรรมต่าง ๆ ต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด โดยการเลิกจ้างพนักงาน หรือลดอัตราค่าจ้าง ทำให้หลายคนต้องหยุดงาน พักงาน ขาดรายได้ รายได้ไม่เพียงพอส่งผลให้กลุ่มวัยแรงงานได้รับผลกระทบโดยตรง หลายครอบครัวพยายามต่อสู้ดิ้นรน พยายามหารายได้มาจุนเจือครอบครัวเพื่อความอยู่รอด เช่น การขายออนไลน์ หารายได้เสริมจากงานหลัก หรือปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การหารายได้ เพื่อให้พอประทังชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า

“สู้เพื่อชีวิตตัวเองนั่นแหละ สู้เพื่อครอบครัว สู้เพื่อความอยู่รอดต้องอยู่ให้ได้ในสังคมตอนนี้ในยุคโควิด” (เพศหญิงคุณ C)

“หาทางสำรองทำเพื่อให้เรามีรายได้ ลูกเราได้ใช้จ่ายคะ... ทำใจว่าคงอีกนานกว่าเราจะได้ทำงานเราต้องหาหนทางที่ทำได้ก่อนพอจะได้มีตัวค์.. บางครั้งก็ไปรับจ้างล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน หรือบางครั้งเค้าจ้างคนของเรากลับไป” (เพศหญิงคุณ O)

“ทำรายได้เสริมคะนิดหน่อย ก็คือขายของออนไลน์แล้วก็ซื้อขนมมาขายเด็ก ๆ กำไรนิด ๆ หน่อย ๆ” (เพศหญิงคุณ S)

“เราก็ต้องเปิดรับออเดอร์จากข้างนอก เมื่อก่อนเราไม่เคยเปิดรับออเดอร์จากข้างนอก แล้วก็มีการจัดส่งเองเราไม่ได้เข้ากรับ หรือผู้ดูแลร้านค้าหรือไลน์แมน” (เพศหญิงคุณ W)

“เดิมทำงานโรงแรม ออกมาหารายได้เสริม ช่วงนั้นก็ขายผ้า ขายชุดนอน ... ที่บิกซี ขายช่วงเช้า ช่วงเย็น ก็ไปขายตามตลาดนัดและมีขายออนไลน์ด้วย...ไปช่วยแฟนทำงาน ทาสี ทำเฟอร์นิเจอร์” (เพศหญิงคุณ Z)

2. ใช้ชีวิตอย่างเพียงพอและไม่สร้างหนี้เพิ่ม

การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้หลายครอบครัวมีรายได้ลดลง หลายครอบครัวพยายามปรับตัวด้วยการประหยัด อดออม รู้จักการใช้เงินมากขึ้น ไม่สร้างหนี้สินเพิ่มเกินเท่าที่มีเท่าที่หาได้ และใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ระดับประคองชีวิต ให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติโควิด 19 นี้ไปได้ เช่น การปรุงอาหารด้วยตนเอง การใช้จ่ายอย่างประหยัด ดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อก่อนออกไปตลาดตอนเย็น ไปซื้อของมาทำกิน ตอนนั้นลดลง สิ่งไหนทำเองได้ก็ทำเองดีกว่า ยึดถือเศรษฐกิจพอเพียงดีกว่าครับ อย่างเช่นปลูกผักกินเอง แทนที่จะไปซื้อที่ตลาดก็ทำกินเองดีกว่า” (เพศทางเลือกคุณ AA)

“ก็การใช้จ่ายเราก็ต้องประหยัดอะไรที่ออมได้เราก็ออมไว้ก่อนเผื่อการใช้จ่ายต่อไปข้างหน้ามันอาจจะเดือดร้อนมากกว่านี้... อะไรบ้าง ๆ บ้านปลูกได้เราก็ปลูกกินกันไป ถ้าเหลือเราก็แบ่งปันอยู่ได้ไปเรื่อย ๆ” (เพศหญิงคุณ T)

“เมื่อเราได้น้อยลงก็ต้องใช้ให้น้อยลง... อย่างเช่นวันนี้ได้มา 500 ต้องใส่ไว้ในออมทรัพย์ เท่าไหร่ก็คนต้องทำไว้ ได้มาแค่ไหนเราต้องไม่จ่ายให้เกินอาจจะเกินบ้างก็ไม่เป็นไรเพราะบางครั้งต้องไปหาหมอ ได้มาแค่นี้แต่ต้องไปหาหมอครั้งละ 1,500 บาท (เพศหญิงคุณ V)

3. ดูแลตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19

โรคโควิด 19 เป็นโรคที่มีการติดต่อได้ง่าย หากมีการติดเชื้อต้องมีการแยกกักตัว และยังส่งผลกระทบต่อหลายด้าน เช่น ด้านสุขภาพ และด้านเศรษฐกิจ จากการศึกษา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลระดับครัวเรือนเองเพื่อไม่ให้ติดเชื้อ ใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยการหลีกเลี่ยงการไปที่สาธารณะ การล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย และชำระร่างกายทันทีที่กลับเข้าที่อยู่อาศัย ดังผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวว่า

“เหมือนการใช้ชีวิตประจำวันก็ต้องมีการระวังตัวมากขึ้น ต้องใส่หน้ากาก ต้องทำอะไรหลาย ๆ อย่าง คือต้องระวัง” (เพศหญิงคุณ D)

“ก็ดูแลตัวเองมากขึ้น ไปไหนมาไหนก็ใส่หน้ากากพกเจล ไม่กล้าไปในที่มีคนมาก ๆ อยู่ห่าง ๆ” (เพศหญิงคุณ P)

“ต้องใส่แมสตลอดเวลาหรือเห็นเพื่อนร่วมงานที่ไม่ใส่แมสก็จะบอกให้ใส่แมสก่อน ก่อนที่จะคุยกัน หรือว่าก่อนที่จะอยู่ใกล้กัน...เราเป็นคนที่ต้องออกมาทำงานข้างนอก ในแต่ละวัน เราก็ต้องระวังอยู่แล้ว เราพบปะคนมากหน้าหลายตา พอกลับบ้านก็ต้องระวังเพื่อตัวเองไปติดจากคนอื่นมาก กลับเข้าบ้านคนในบ้านต้องพลอยรับเชื้อไปด้วย” (เพศชายคุณ CC)

4. แสวงหาวิธีผ่อนคลาย

สถานการณ์โรคโควิด 19 ทำให้มีข้อจำกัดในการใช้ชีวิต และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต เช่น ไม่สามารถออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านได้ และมีรายได้ลดลง ส่งผลให้เกิดเป็นความเครียด ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลหลายรายแสวงหาวิธีที่จะช่วยให้ตนเองผ่อนคลายจากความเครียด ไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลง ดูทีวี และใช้เวลาอยู่กับครอบครัว ดังผู้ให้ข้อมูล 2 ราย กล่าวว่า

“อย่าให้เราเผลอว่างงานอะไรมาทำ แบบไม่ให้ว่างสมอง เราจะได้ไม่ต้องคิดอะไรถ้าเหนื่อยเราก็พักเปิดเพลงฟังสบาย ๆ ” (เพศหญิงคุณ G)

“ตอนนี้หระอ่ะก็นั่งดูทีวีกับลูก นั่งอยู่ด้วยกันสี่คนพ่อแม่ลูกคะ นี่คือดีที่สุดแล้วตอนนี้..ทำให้ผ่อนคลายแล้วก็มานั่งคุยด้วยกันหัวเราะกันเพราะว่าจะไปเที่ยวที่ไหนก็ไปไม่ได้นี่คือที่สุดแล้ว” (เพศหญิงคุณ N)

5. ยอมรับข้อจำกัด และพยายามใช้ชีวิตตามปกติ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กินระยะเวลา ยาวนานกว่า 3 ปี ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลพยายามทำความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เรียนรู้ข้อจำกัดต่าง ๆ ในการใช้ ชีวิต และพยายามที่จะใช้ชีวิตอยู่ให้ได้กับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งหลายครั้งที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถข้ามพ้นภาวะวิกฤติครั้งแรก ครั้งที่ 2 มาได้ จึงคิดว่า ตนเองจะต้องผ่านครั้งที่ 3 ให้ได้ จึงพยายามทำความเข้าใจและยอมรับการเกิดขึ้นของโรคโควิด 19 และรับรู้ว่าเป็นเพียงโรคหนึ่ง แม้โรคนี้น่ากลัวมีทางรักษา แต่มีวิธีป้องกันเช่นเดียวกับโรคหวัด ที่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ ถ้ามีร่างกายที่แข็งแรง โดยบางรายพยายามให้กำลังใจตนเอง มีความหวังที่ว่าสักวันชีวิตจะกลับมาเหมือนเดิม ดังคำกล่าวที่ว่า

“คิดว่าเหมือนกับไข้หวัดใหญ่ ติดต่ออะไรเหมือนกันหมด ทางอากาศ บางคนก็ติดรักษาหายบางคนรักษาไม่หายก็ตาย เสียชีวิต แต่ถ้าเราไม่ไปสัมผัสกับมันจริง ๆ มันก็ไม่น่ากลัว เท่าไรถ้ารู้จักป้องกันตัวเอง” (เพศหญิงคุณ T)

“พระเจ้าแผ่นดินบอกให้เราคิดดีไว้ก่อน...ดูจากในโทรทัศน์ ท่านบอกให้คิดในสิ่งที่ดี ๆ ไว้ก่อน ในเมื่อวันนี้มาได้แค่ียว ในไม่ช้านักก็จะหายไปเอง นานแค่ไหนก็ให้รอคอยไปวันนั้น ก็จะมาถึงเอง” (เพศหญิงคุณ E)

“การที่เราอยู่เมื่อก่อนกับตอนนี้เนี่ยะมันไม่เหมือนกัน เราต้องปรับสภาพตอนนี้ให้ได้ เราอย่าไปท้ออย่าไปแพ้กับ ตรงนี้ คือว่าสักวันหนึ่งมันก็จะหมดไป โควิดมันอยู่กับเรา ไม่ถึง 10 ปี หรือ... ก็ต้องทำงาน ต้องสู้ มีอะไรก็ปรึกษากัน ต้องหันหน้าเข้าหากัน มีอุปสรรคอะไรก็ต้องคุยกันผมว่านะ เราอย่าไปท้อถอยตรงนี้” (เพศชายคุณ U)

“พยายามทำให้เรามีความสุขในสถานการณ์แบบนี้ ใช้ชีวิต ให้มีความสุขให้ได้ถ้าเราไม่แต่งกังวล เครียด ไม่สบายใจ คือแค่โรคอย่างเดียวนะเราก็เป็นกังวลแล้วที่นี้กลายเป็นว่าเรื่อง อื่นมันก็ตามมาพยายามปรับตัวเราเอง” (เพศหญิงคุณ Q)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลายราย ได้นำหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนา เรื่องการเข้าใจความเป็นไปของชีวิต การ เข้าใจความจริงของโลกมาใช้ และนำมาซึ่งการเข้าใจสิ่งที่เกิด ขึ้นและการปล่อยวาง ดังคำกล่าวที่ว่า

“เริ่มปรับตัวได้ คือมันนานเข้ารอบที่ 3 ที่ 4 ที่ 5 แล้ว... ปล่อยวางก็คือถ้ามันจะเกิดก็ต้องเกิดเราต้องยอมให้มันเป็น ไป...ธรรมะเป็นอะไรที่เย็นใจเรา ทำให้เรารู้สึกว่าอะไร จะเกิดก็ปล่อยให้มันเป็นไปเราก็ทำดีที่สุดแล้ว...คิดว่าเรา ต้องอยู่กับปัจจุบัน” (เพศหญิงคุณ K)

“คือพุทธ คำสอนเราว่าแม้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นมาให้เราทำใจ ให้ผ่านอุปสรรคตรงนั้นให้จงได้ พักได้คำที่คำสอนขึ้นมา ทำให้เรามีความคิดตรงนั้น” (เพศหญิงคุณ X)

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีกลยุทธ์ในการปรับตัว และเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งสามารถสรุปผลที่เกิดขึ้นที่สะท้อนถึงการมีชีวิตที่สมดุล ลงตัว ได้ 4 ประการ คือ 1) ค้นพบคุณค่าและเป้าหมายชีวิต ตนเอง 2) เห็นคุณค่าของคำว่ามีมิตรภาพ 3) เกิดความผูกพัน ในครอบครัว และ 4) รักษาสุขภาพมากขึ้น ดังนี้

1. ค้นพบคุณค่าและเป้าหมายชีวิตตนเอง

การติดเชื้อโควิด 19 มีทั้งอาการรุนแรงและไม่รุนแรง แต่จากการแพร่ระบาดทำให้ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก ทำให้เข้าใจความเป็นไปของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่อง ธรรมดา โดยผู้ให้ข้อมูลได้ค้นพบคุณค่าของชีวิต รับรู้ว่า ชีวิตนั้นมีค่า รู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร พยายามที่จะดูแล ตนเอง เพราะไม่รู้ว่าในวันข้างหน้าจะเกิดอะไรขึ้น ดังผู้ให้ ข้อมูล 2 ราย กล่าวไว้ว่า

“มันก็คิดว่าเราได้อยู่กับตัวเอง แล้วเราก็ได้ทำอะไรทำ ได้รู้ ว่าตัวเองชอบ/ได้คิดว่าเราต้องทำอะไรเราชอบอะไร พูดถึง ข้อดีมันก็มีนะค่ะ ทำให้เรารู้ตัวเองว่าเราชอบอะไรต้องการทำ อะไรใช้ชีวิตแบบไหน/ช่วงนี้ช่วงโควิดเนี่ยะแหละทำให้เรารู้ว่า ถึงแม้ว่าเราอยู่คนเดียว แต่เราก็มีเพื่อนข้าง ๆ ทำให้ได้รู้ว่า ตัวเองมีค่าขึ้น” (เพศหญิงคุณ G)

“แล้วมันเหมือนมาให้เรารู้เกี่ยวกับชีวิตคน คือมันมีอะไรที่ เราต้องเรียนรู้ มันมีอะไรที่ให้เราต้องคิดให้ได้ว่ามันมี อะไรเยอะกว่าที่เราคิด คือที่คิดแบบนั้นของพี่ก็มันสอนชีวิต เราได้เลยว่าคือเนี่ยะอะไรที่เราคาดไม่ถึง อะไรที่เราคิดไม่ถึง บางครั้งมันก็มีมาโดยที่เราไม่ได้รู้ตัว ไม่ได้ตั้งใจ...เพราะว่า มันไม่มีอะไรแน่นอนในวันข้างหน้า แต่เราก็ไม่ได้วิตกกังวลขนาดนั้น มันอยู่ที่ตัวเราแล้ว ว่าเราต้องกำหนดตัวเราเอง ใจ ที่แบบว่าเราจะต้องฟังตัวเองไปก่อนอะไรแบบนี้ พี่คิดว่า เพราะมันเป็นด่านแรกของเราเลย” (เพศหญิงคุณ L)

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง ซึ่งเดิมมีอาชีพค้าขาย แต่มีรายได้หลักจากการกรีดยาง ถึงแม้ราคายางจะลดลงแต่ก็ ยังคงอยู่ได้ โควิด 19 ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้จักวางแผนการใช้เงิน มากขึ้น รวมถึงรู้จักการวางแผนการใช้การใช้ชีวิตมากขึ้นด้วย ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง กล่าวไว้ว่า

“รู้จักระวังตัว วางแผน อย่างเช่นเมื่อก่อนไปตลาดก็จะซื้อขนม เต็มไปหมด แต่ตอนนี้ก็เอาที่จำเป็นก่อน รู้จักวางแผนการใช้เงิน ทุกอย่างเราจะวางแผน อย่างเช่นเราจะไปหาใหญ่

ไปบ๊ากซี ไปโลตัส เราก็จะคิดก่อน...เราก็เลยพอจะอยู่ได้ตรงนี้ เราได้น้อยก็จริงแต่ทุกอย่างมันก็ลดลงมาหมดเป็นไปตามธรรมชาติของมันเลย” (เพศหญิงคุณ R)

2. เห็นคุณค่าของคำว่ามิตรภาพ

การที่บุคคลจะสามารถผ่านวิกฤติโรคโควิด 19 มาได้นั้น นอกจากความมานะ อุตทน ประหยัดอดออม การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเอาชีวิตรอดแล้ว มิตรภาพการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่จะนำพาบุคคลให้ผ่านพ้นภาวะที่ยากลำบากมาได้ การได้รับมิตรภาพอันดีและอบอุ่นจากญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูงที่คอยจุนเจือยามลำบาก ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าของกัลยาณมิตรมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “โควิดทำให้เราได้มิตรภาพจากเพื่อน ญาติพี่น้องขึ้นมาให้คนละไม้คนละมือ ก็รู้ซึ่งถึงน้ำใจของคน” (เพศหญิงคุณ C)

“ทำให้เรารู้ว่าบ้านนี้เค้ามีน้ำใจนะ เค้าบอกผมมีเยอะแล้ว พี่เอาไปให้หลังอื่นเถอะ ช่วงสถานการณ์แบบนี้ทำให้เราเห็นว่าต่างคน ต่างคิด คนที่มีจิตใจที่ดีก็มี” (เพศหญิงคุณ F)

3. เกิดความผูกพันในครอบครัว

จากสถานการณ์โรคโควิด 19 ทำให้ภาระการทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวลดลง การเดินทางไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงนอกบ้านลดลง มีเวลาอยู่กับครอบครัวและเอาใจใส่คนในครอบครัวมากขึ้น เกิดเป็นความรัก ความผูกพันที่เหนียวแน่น เกิดเป็นสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“อย่างเมื่อก่อน เราจะไปไหนก็ทำตัวปกติไปไหนมาไหนสะดวกจากเมื่อก่อนได้ไปนั่งกินข้าวข้างนอกบ้างถ้ามีโอกาส แต่ตอนนี้คือไม่กล้าแล้ว (หัวเราะ) แต่กลับมากินข้าวที่บ้าน ก็รู้สึกว่าการครอบครัวมันอบอุ่น” (เพศหญิงคุณ K)

4. รักษาสุขภาพมากขึ้น

การระบาดของโรคโควิด 19 นั้น ส่งผลเสียและผลกระทบหลายอย่าง ทั้งต่อด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจและสังคม แต่ในทางกลับกันนั้น โรคโควิด 19 ส่งผลดีในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นทำให้ผู้คนหันกลับมาใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น คือ ชีวิตก่อนหน้านี้ไม่มีเวลาใส่ใจตนเอง มุ่งการทำงานหาเงินเลี้ยงครอบครัว เมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ลูกค้าน้อยลง ส่งผลให้มีเวลา และหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“การใช้ชีวิต การได้ออกกำลังกายมากขึ้น จากเมื่อก่อนเราค้าขายอย่างเดียวมีเวลาน้อยลงเวลาในการออกกำลังกายเวลาในการดูแลตัวเองก็น้อยลง...เราได้พักผ่อนมากขึ้น เพราะก่อนโควิดมากกว่าเราจะเก็บร้านกว่าเราจะได้นอนก็เที่ยงคืนทีเดียว แต่ตอนนี้สามทุ่มสี่ทุ่มเราก็ได้นอนแล้ว” (เพศหญิงคุณ W)

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 29 ราย เป็นแรงงานกลุ่มเปราะบาง ที่มีคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกันในส่วนของการศึกษา อาชีพ อายุ เพศ รายได้และสถานภาพสมรส ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลต่อสมมติฐานที่แตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับการศึกษาของ Saenwan²⁴ ที่พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน มีผลต่อระดับความสมดุลของชีวิต ทั้งนี้อธิบายได้ว่า บุคคลที่เกิดต่างช่วงวัยต่างยุคสมัยกันจะมีพฤติกรรม และการรับรู้ที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ระดับและกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพการสมรสเช่นใด หรือเพศสภาพใดนั้นก็มีกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจาก บุคคลเหล่านั้นล้วนแล้วแต่มีครอบครัวและเพื่อนฝูงที่คอยสนับสนุนเกื้อกูลให้ผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ ทั้งอีกการศึกษาที่ผ่านมา²⁴ ยังพบว่า เพศที่ต่างกัน ไม่มีผลต่อระดับความสมดุลในชีวิตสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีคุณลักษณะพื้นฐานที่คล้ายคลึงกันทำให้กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตไม่ได้แตกต่างกันมาก อย่างไรก็ตามกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของกลุ่มวัยแรงงานนั้นอาจจะมีปัจจัยด้านอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องตามพื้นฐานทุนชีวิตเดิมที่มีอยู่

กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของกลุ่มวัยแรงงานเมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พบแนวคิดหลักของกระบวนการสร้างสมดุลชีวิต คือ “การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด” การมีต้นทุนของชีวิตก่อนโรคโควิด 19 ระบาด มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้มีพลังสู้ มีกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน และเข้าใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของกลุ่มวัยแรงงานเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างสมดุลชีวิต คือ การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตรอด ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับรายได้ที่น้อยลง การถูกเลิกจ้างงาน รายได้ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว หลายครอบครัวต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดไม่ว่าจะด้วยวิธีการต่าง ๆ บางครอบครัวมีความโชคดีที่มีต้นทุน

ชีวิตมาก่อนการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่ว่าจะเป็นคนที่ดินสำหรับทำกิน เพาะปลูก มีเงินที่เก็บออมจากการทำงานมาก่อนหน้านี้ เมื่อเกิดภาวะวิกฤติหรือมีปัญหาเกิดขึ้นจึงสามารถนำมาจุนเจือได้ บางครอบครัวมีกำลังใจที่ดี เมื่อท้อแท้ เพียงเมื่อนึกถึงคนที่รักและผูกพันทำให้มีแรงใจในการสู้ต่อนอกจากนี้กำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัว และมิตรสหายยังเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการสร้างสมดุลชีวิต

การได้มาซึ่งชีวิตที่สมดุลเป็นผลมาจากเหตุปัจจัยที่บุคคลเหล่านั้นเผชิญในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต การเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งกระทบต่อการใช้ชีวิตของกลุ่มวัยแรงงานที่เป็นเสาหลักในการหาเลี้ยงครอบครัว และได้รับผลกระทบโดยตรงทางด้านเศรษฐกิจที่ส่วนใหญ่รายได้ลดลงมากกว่าครึ่งหนึ่ง²⁵ แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มคนเหล่านี้สามารถเผชิญและผ่านพ้นวิกฤติโรค โควิด 19 มาได้จากการศึกษา พบว่า กลวิธีสำคัญที่ทำให้กลุ่มวัยแรงงานเหล่านี้ผ่านพ้นมาได้ คือ สร้างโอกาส สร้างอาชีพทางเลือกใหม่ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเอาชีวิตรอดสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{16,25} พบว่า กลุ่มวัยแรงงานส่วนใหญ่มีการปรับตัวโดยการหาอาชีพเสริม อาชีพสำรองหรือการสร้างอาชีพใหม่ เช่น การเปลี่ยนการขายสินค้าเฉพาะหน้าร้านเท่านั้นเป็นการขายสินค้าแบบออนไลน์ และการตลาดแบบเดลิเวอรี่ (delivery) เป็นการตอบโจทย์ทั้งผู้ซื้อและผู้ขายในสังคมที่ต้องเว้นระยะห่าง²⁶ นอกจากนี้การศึกษาคครั้งนี้ พบว่า อีกกลวิธีที่สำคัญที่ทำให้กลุ่มวัยแรงงานสามารถผ่านพ้นช่วงการระบาดของโรคโควิด 19 มาได้ คือ การเข้าใจและยอมรับความจริงและข้อจำกัดในชีวิตที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดสมดุลชีวิต^{11,19} ประการหนึ่งที่กล่าวถึงการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต การปรับตัวให้เข้ากับชีวิตที่เป็นอยู่หรือเหตุการณ์และสถานการณ์เผชิญอยู่ ดำเนินชีวิตบนทางสายกลางใช้หลักธรรมชาติเข้าใจการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ บนโลกนี้พยายามประคับประคองปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ต้องต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดไม่ยอมแพ้กับกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเชื่อและความหวังว่าสักวันหนึ่งโรคโควิด 19 จะหมดไป และสามารถกลับมาใช้ชีวิตทำมาหากินได้ดังเดิม จะเห็นได้ว่าการเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผ่านวิกฤติ นำชีวิตสู่ความสมดุล โรคโควิด 19 นอกจากมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพโดยตรงแล้ว ยังกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจ และการใช้ชีวิตของกลุ่มวัยแรงงานเป็นอย่างมาก การประหยัลดอดออมและใช้ชีวิตอย่างพอเพียงเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้สามารถประคับประคองชีวิตให้อยู่รอดได้ สอดคล้องกับ

การศึกษาที่ผ่านมา^{16,27} การลดรายจ่ายในครัวเรือนมีเท่าไรกินเท่านั้น ลดการใช้จ่ายของที่ไม่จำเป็นและฟุ่มเฟือยเหล่านี้สามารถทำให้ผ่านพ้นวิกฤติเศรษฐกิจและโรคระบาดมาได้ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มวัยแรงงานหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ไม่เจ็บป่วยและต้องกลายเป็นภาระของคนในครอบครัวสอดคล้องกับหลายการศึกษา^{16,19,25} ที่พบว่ากลุ่มวัยแรงงานมีความพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาด การป้องกันตนเองไม่ใช้ติดเชื้อและไม่นำเชื้อโรคมาติดคนในครอบครัว โดยการสวมหน้ากากอนามัยล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด พฤติกรรมการปรับตัวดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีของรอย²⁸ โดยการที่บุคคลนั้นมีการปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น 4 ประการ ได้แก่ ด้านร่างกาย อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาอาศัยกันในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด 19 มีการปรับวิถีการดำรงชีวิตทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและความต้องการทางด้านร่างกายเพื่อรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของชีวิต²⁷ ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้น หลายความคิดมุ่งเป้าไปถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในทางลบ ในทางกลับกันผู้ที่มีเป้าหมายชีวิตเป็นต้นทุนในการดำเนินชีวิต จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุข และความสมดุลถึงแม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์อันยากลำบาก ต้องต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย²⁹ ผลของกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 นั้น ทำให้บุคคลนั้นค้นพบคุณค่าและเป้าหมายชีวิต เกิดความรักที่มีต่อตนเอง เห็นความรักที่เพื่อนมีให้และตนเองมีให้แก่เพื่อน สอดคล้องกับแนวคิดเป้าหมายชีวิต²⁸ ซึ่งการค้นพบเป้าหมายชีวิตนั้นมีหลายหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการค้นพบว่าเรานั้นมีชีวิตอยู่เพื่อใครและอยู่เพื่ออะไร เป็นการรับรู้ว่ามีบุคคลที่ตนเองรักรออยู่ และการเห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งแม้บางครั้งจะต้องเผชิญกับความยากลำบากในการใช้ชีวิต นำมาซึ่งการค้นพบความหมายในชีวิตเมื่อเผชิญความทุกข์³⁰ นอกจากนี้การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่แม้ทำให้กระทบต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ กระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตแต่ในทางกลับกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้ตนเองอยู่บ้านมากขึ้น มีเวลาให้คนที่ตนเองรักและคนในครอบครัว เกิดเป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้นของสมาชิกในครอบครัวสอดคล้องกับการศึกษาของ Amirudin, et al.³¹ ที่พบว่าข้อจำกัดของการเดินทางและการออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านของสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้

มีเวลาอยู่บ้านใช้ชีวิตกับครอบครัวมากขึ้น ส่งเสริมให้เกิดความรักความผูกพันในครอบครัว อีกทั้งการระบาดของโรคโควิด 19 นั้นทำให้คนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการมีเวลาอยู่กับตนเองมากขึ้น ทำให้รักตัวเองและคนที่ตนรักมากขึ้น โดยการพยายามทำให้สุขภาพของตนเองแข็งแรง ออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ไม่ให้เกิดการติดเชื้อโดยเฉพาะการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล³¹ ไม่ว่าจะเป็นการล้างมือเมื่อสัมผัสสิ่งของที่เสี่ยง การชำระร่างกายทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน จะเห็นได้ว่าการมีเป้าหมายชีวิตจะทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นวิกฤติชีวิตมาได้และในทางกลับกันวิกฤติที่ผ่านเข้ามาจะทำให้บุคคลนั้นค้นพบซึ่งเป้าหมายชีวิตว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่อใคร และเพื่ออะไร รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้ว่าคนที่ตนเองรักคือใคร และใครคือคนที่รักตน ซึ่งจะนำมาซึ่งความสุขลงในชีวิต

ข้อจำกัดของการศึกษา

การครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาปรากฏการณ์เชิงลึกอย่างละเอียด ในพื้นที่อำเภอลาดหญ้า เพื่อนำมาวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่นำไปสู่การปฏิบัติ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น และเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลเป็นกลุ่มวัยแรงงานที่มีความหลากหลายทั้งในพื้นที่เมืองและกึ่งเมือง การให้ความหมายสมดุลชีวิตจึงมีความหลากหลายตามพื้นฐานปัจจัยเดิมที่คนเหล่านั้นมี อย่างไรก็ตามผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวิจัยต่อยอดต่อไป

สรุป

การศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตใหม่ของกลุ่มวัยแรงงาน ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางเมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 คือ “ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด” ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ 1) ปัจจัยเงื่อนไข ได้แก่ มีต้นทุนชีวิตก่อนโควิด 19 ระบาด มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้มีพลังสู้ กลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเกื้อหนุนกัน และเข้าใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น 2) กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ ได้แก่ สร้างโอกาสและสร้างอาชีพทางเลือก ใช้ชีวิตอย่างเพียงพอและไม่สร้างหนี้เพิ่ม ดูแลตนเองไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 แสวงหาวิธีผ่อนคลาย และพยายามใช้ชีวิตตามปกติ และ 3) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คือ ค้นพบคุณค่าและเป้าหมายชีวิตตนเอง เห็นคุณค่าของคำว่ามิตรภาพ เกิดความผูกพันในครอบครัว และรักษาสุขภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

1. สามารถใช้ผลการศึกษาไปพัฒนาเป็นรูปแบบการดูแลวัยแรงงานกลุ่มเปราะบาง เพื่อให้มีชีวิตที่สมดุล
2. สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบายช่วยเหลือประชาชนกลุ่มวัยแรงงาน
3. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสมดุลชีวิตของกลุ่มวัยแรงงาน

การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

ทีมผู้วิจัยทุกคนมีส่วนร่วมในการทำวิจัย ตั้งแต่การเขียนโครงร่างการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการเขียนบทความวิจัย โดยร่วมกันปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

แหล่งทุนสนับสนุน

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2563

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ขอขอบพระคุณพยาบาลชุมชน อสม. และผู้นำชุมชนในพื้นที่ ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และที่สำคัญยิ่งขอขอบพระคุณกลุ่มวัยแรงงานทุกท่านที่สละเวลา และให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้

เอกสารอ้างอิง

1. Department of Disease Control, Division of Communicable Disease. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation: Public health measures and barriers to disease prevention among traveler [Internet]. Nonthaburi: Department of Disease Control; 2021 [cited 2022 May 21]. Available from: <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>
2. Department of Health. Global statistics summary report on the Covid-19 situation around the world [Internet]. Nonthaburi: Department of Health; 2022 [cited 2022 May 21]. Available from: <https://covid19.anamai.moph.go.th/en/>
3. Ministry of Interior, Center for COVID-19 Situation Admiration (CCSA). COVID-19 situation in Thailand [Internet]. Bangkok: Ministry of Interior, Center for COVID-19 Situation Admiration (CCSA); 2022 [cited 2022 Sep 26]. Available from: <https://www.moiacovid.com/26/09/2022/uncategorized/8575/>

4. Songkhla Provincial Health Office. COVID-19 situation in Songkhla province, Thailand [Internet]. Songkhla: Songkhla Provincial Health Office; 2022 [cited 2022 May 21]. Available from: <https://www.skho.moph.go.th/web/>
5. World Health Organization. COVID 19 public Health emergency of international concern (PHEIC) global research and innovation forum. Geneva: World Health Organization; 2020.
6. Pholphirul P. Economic impact from “Covid-19” more or less depends on the “leader” [Internet]. Bangkok: The Bangkok Insight; 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.thebangkokinsight.com/334242/>
7. Nasueb S. Review report: Socio-economic impacts of the COVID-19 outbreak globally and in Thailand [Internet]. Nonthaburi: Ministry of Public Health, International Health Policy Program, Thailand; 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1177420210915075055.pdf>
8. Sangsawangwatthana T, Sirisaiyas N, Bodeerat C. “New Normal” a new way of life and adaptation of Thai people after Covid-19: Work education and business. *jlgisrru* 2020; 4(3): 371-86. Thai.
9. Sukkaphat K. The impact of the COVID-19 outbreaks on poverty, role of international organization, and suggestion of poverty elimination in Thailand. *thaijss*. 2021; 12(1): 68-89. Thai.
10. Chokwiwat V. The packets of knowledge related to spiritual dimensions related to health [Internet]. HSRI; 2008 [cited 2022 Jul 25]. Available from: <https://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/2659?locale-attribute=th>
11. Garcia D, Nima AA, Kjell ON. The affective profiles, psychological well-being, and harmony: Environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *Peer J*. 2014; 2: 1-21. doi: 10.7717/peerj.259.
12. Vajda P. Are you living in harmony? [Internet]. 2007 [cited 2022 Jul 25]. Available from: <https://www.management-issues.com/opinion/4593/are-you-living-in-harmony/>
13. Jindarak P, Kasem S. Work-life balance and generations diversity: Work-life balance and generations diversity. *Executive Journal*. 2019; 39(1): 3-11. Thai.
14. Junnon N. Management of labour in the informal sector in Thailand [Internet]. Bangkok: The Secretariat of the Senate; 2013 [cited 2022 Aug 4]. Available from: <https://www.car.chula.ac.th/display7.php?bib=b2060833>
15. Chalamwong Y, Wirotsattabut C. The impact of COVID-19 on the economy and employment: A case study of women workers [Internet]. Bangkok: Thailand Development Research Institute (TDRI); 2020. [cited 2022 Aug 4]. Available from: <https://tdri.or.th/2020/10/the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-womens-employment/>
16. Soongsumal W, Paireepinas P. Adjustment of the informal employment under the social crisis a case study a group of taxi drivers in Selaphum District, Roi Et Province. *JOMLD*. 2021; 6(6): 155-69. Thai.
17. Poojanjob R. The influence of adaptation from the impact of COVID-19 that affect the quality of life of informal workers in Muang District, Songkhla Province. *SASAJ*. 2022; 5(2): 1-18. Thai.
18. Garcia D, Nima AA, Kjell ON. The affective profiles, psychological well-being, and harmony: Environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *Peer J*. 2014; 2: e25. doi: 10.7717/peerj.259.
19. Jittanon P, Wunthanakorn S. Harmony in life of University Students, Southern Thailand. *Songklanagarind J Nurs*. 2018; 38(4): 103-13. Thai.
20. Balthip Q. Achieving harmony of mind: A grounded theory study of people living with HIV/AIDS in the Thai context [dissertation]. [New Zealand]: Massey, Palmerston North, University; 2010. 301 p.
21. Strauss A, Corbin J. Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory, 2 nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 1998.
22. Corbin JM, Strauss A. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative sociology*. 1990; 13(1): 3-21. doi: <https://doi.org/10.1007/BF0098859322>.
23. Lincon YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Beverly Hills, CA: Sage; 1985.
24. Saenwan P. A study of personal characteristics, work itself and social factors affecting the balancing of life and work of employees in Bangkok metropolitan area [dissertation]. [Bangkok]: Bangkok University; 2016. 112 p.
25. Manlea W, Prathum B, Kaew-On S, et al. Effects and adjustment of people during COVID-19 pandemic in Nakhon Si Thammarat. *JMND*. 2021; 8(11): 327-40. Thai.
26. Onsamlee P. Adaptation of community enterprises in the epidemic conditions of Coronavirus infection in 2019. *msjournals*. 2021; 23(1): 195-206. Thai.
27. Phuangprayong K. The situation of impact, support needs and adaptation of working age population during the COVID -19 pandemic: Empirical study in Bangkok. *Suthiparithat*. 2021; 35(1): 266-86. Thai.
28. Roy C, Whetsell MV, Frederickson K. The Roy adaptation model and research: Global perspective. *Nurs Sci Q*. 22(3): 209-11. doi: 10.1177/0894318409338692.

29. Weathers E, Mccarthy G, Coffey A. Concept analysis of spirituality: An evolutionary approach. *Nurs Forum*. 2016; 51(2): 79-96. doi: 10.1111/nuf.12128.
30. Kaplin A, Anzaldi L. New movement in neuroscience: A purpose-driven life. *Cerebrum*. 2015; 2015(7): 1-12.
31. Amirudin A, Syamsul M, Marnani CS, et al. Positive impacts among the negative impacts of the COVID-19 pandemic for community life. *E3S Web of Conferences*. 2021; 331: 1-4. doi: 10.1051/e3sconf/202133101008.