

## บทความวิจัย

# กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 The Process of Enhancing the Harmony in Life of Youths When Facing the COVID-19 Pandemic

สรณ สุวรรณเรืองศรี<sup>1</sup> พลิดา หนุดหลง<sup>2\*</sup> กาญจนสุนภัส บาลทิพย์<sup>3</sup>  
Sarana Suwanruangsri<sup>1</sup> Palida Nudla<sup>2\*</sup> Karnsunaphat Balthip<sup>3</sup>  
ศิริมาศ ภูมิไชยา<sup>2</sup> ภัทรพร กิจเรณู<sup>2</sup> ตาณิกา หลานวงศ์<sup>3</sup>  
Sirimas Phoomchaiya<sup>2</sup> Pattaraporn Kitrenu<sup>2</sup> Tanika Lanwong<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

<sup>1</sup>Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

<sup>2</sup>อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

<sup>2</sup>Lecturer, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

<sup>3</sup>รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

<sup>3</sup>Associate Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla, Thailand.

\*ผู้รับผิดชอบหลัก: palida.n@psu.ac.th

\*Corresponding author: palida.n@psu.ac.th

Received 19 December 2022 • Revised 23 June 2023 • Accepted 19 July 2023

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์:** การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานรากนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 **วิธีการ:** เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เป็นเวลา 7 เดือน ผู้ให้ข้อมูล 32 ราย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการของสตรีทและคอร์บิน **ผลการศึกษา:** ค้นพบแนวคิดหลัก คือ “การเป็นคนที่ดีกว่าเดิม” ซึ่งสะท้อนถึงกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย 3 แนวคิด แนวคิดที่ 1 ปัจจัยเงื่อนไข ประกอบด้วย 4 แนวคิดย่อย ได้แก่ 1.1) รับรู้โรคโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว 1.2) มีเป้าหมายชีวิตทำให้มุ่งมั่น 1.3) ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น และ 1.4) มีต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกื้อหนุน แนวคิดที่ 2 กลยุทธ์ที่ใช้เพื่อนำมาซึ่งความสมดุล ประกอบด้วย 4 แนวคิดย่อย ได้แก่ 2.1) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 2.2) ปรับเปลี่ยนวิธีการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร 2.3) แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ให้กับชีวิต และ 2.4) จัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง แนวคิดที่ 3 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 4 แนวคิดย่อย ได้แก่ 3.1) มีสุขภาพดีขึ้นจากการใส่ใจสุขภาพ 3.2) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว 3.3) รู้สึกภูมิใจที่ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว และ 3.4) เกิดการทบทวนตัวเองและค้นพบเป้าหมายชีวิต **สรุป:** ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมการพัฒนา รูปแบบการดูแลเยาวชนด้วยการสนับสนุนให้มีปัจจัยเงื่อนไขเชิงบวก และสนับสนุนการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อการมีชีวิตที่สมดุล

**คำสำคัญ:** สมดุลชีวิต; เยาวชน; โควิด 19

## Abstract

**Objective:** The aim of this grounded theory study was to describe the process of enhancing the harmony in life of youths when facing the COVID-19 pandemic. **Methods:** Data collection using in-depth interviews and non-participant observations were undertaken for 7 months. Thirty-two participants were recruited by purposive sampling. The data analysis was guided by Strauss and Corbin's grounded theory. **Results:** The results showed the core category of "Being a better person" which reflected the process of enhancing harmony in life of youths facing the COVID-19 pandemic, was comprised of three categories. Category 1, the conditions, these conditions were composed of four sub-categories: 1.1) recognizing that COVID -19 is a situation that requires adaptation, 1.2) having a purpose in life that leads to commitment, 1.3) accepting the limitations, and 1.4) having the life asset and supportive resources. Category 2, the strategies, the strategies used by participants to enhance the harmony in their lives during the COVID-19 pandemic were composed of four sub-categories: 2.1) changing behavior and lifestyle to avoid getting infected with COVID-19, 2.2) changing the way to interact and communicate, 2.3) seeking opportunities and creating new options for life, and 2.4) prioritizing the important things in life and do not postpone to do a thing. Category 3, the consequences, the consequences to the lives of the participants were composed of four sub-categories: 3.1) having better health through taking good care of oneself, 3.2) having a good relationship among family members, 3.3) feeling proud from helping the family, and 3.4) having self-reflection and discovering the purpose in life. **Conclusion:** The findings of this study can use as a guideline for promoting the development of youth care model by encouraging positive conditional and supporting the implementation of various strategies for achieve harmony in life.

**Keywords:** harmony in life; youths; COVID-19

## ความสำคัญของปัญหา

ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ภัยทางธรรมชาติและภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นได้ส่งผลให้โลกและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงดังจะเห็นได้จากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 (COVID-19) ตั้งแต่พ.ศ. 2562 ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของประชากรโลกเปลี่ยนแปลงไป การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นปัญหาที่ซับซ้อนและมีความไม่แน่นอนในการแก้ไขปัญหาจากความรู้ที่มีอยู่จำกัดในปัจจุบัน<sup>1</sup> การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางในหลายประเทศทั่วโลก องค์การอนามัยโลกจึงได้ประกาศให้โรคโควิด 19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (public health emergency of international concern) ทำให้ทุกประเทศต้องเร่งรัดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค สำหรับประเทศไทย การระบาดของโรคโควิด 19 เริ่มเข้ามาในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2563<sup>2</sup> พร้อมกับมีการแพร่เชื้อไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกอย่างรวดเร็วในลักษณะการระบาดใหญ่ (pandemic) จังหวัดสงขลาเป็นจังหวัดที่อยู่ทางภาคใต้ของ

ประเทศไทยมีพรมแดนติดกับประเทศมาเลเซีย ถือเป็นเมืองเศรษฐกิจหลักของภาคใต้ตอนล่างเพราะมีผู้คนและนักท่องเที่ยวเดินทางเข้าออกเป็นจำนวนมาก เมื่อมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เกิดขึ้นจึงส่งผลทำให้มียอดผู้ติดเชื้อสะสมตั้งแต่เริ่มมีการระบาดมากกว่า 36,499 ราย และมียอดผู้เสียชีวิตสะสม 158 ราย (ข้อมูลวันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2565)<sup>3</sup> โดยสถานการณ์การระบาดดังกล่าว นอกจากจะส่งผลให้มีผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตจำนวนมากแล้วยังเกิดผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และสังคมอย่างรุนแรง รัฐบาลจึงออกมาตรการในการควบคุมและป้องกันการระบาดของโรค ทำให้ประชาชนคนไทยต้องปฏิบัติตามมาตรการ "อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ" เพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19<sup>4</sup> อย่างไรก็ตามผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อควบคุมการระบาด เช่น ปิดเมือง ระงับการเดินทางของประชาชน ให้ประชาชนอยู่กับบ้าน งดการไปรวมตัวกันหรือพบปะกันจำนวนมาก ธุรกิจให้บริการต้องหยุดชั่วคราว เช่น การปิดร้านค้า ร้านอาหาร ศูนย์การค้า

สถานบันเทิง สนามกีฬา สถานศึกษา รวมทั้งให้ทำงานที่บ้าน เพื่อลดการเดินทาง (work from home) ซึ่งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและภาคธุรกิจ สถานประกอบการหลายแห่งต้องหยุดประกอบการ หลายแห่งเลิกกิจการ เกิดภาวะการว่างงาน รวมทั้งส่งผลกระทบต่อภาวะการมีงานทำของบัณฑิตที่กำลังจะสำเร็จการศึกษา และยังไม่อาจทราบได้ว่าภาวะระบาดครั้งนี้จะดำเนินไปถึงเมื่อใด<sup>5</sup>

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และการศึกษา โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตรอบด้าน<sup>6</sup> บางรายต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต มีการโยกย้ายที่อยู่อาศัย และต้องปรับรูปแบบการเรียนรู้ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการอิสรภาพ จึงไม่ชอบการบังคับเข้มงวดมากจนเกินไป และเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับอย่างมาก โดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน ชอบพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง<sup>7</sup> ดังนั้นในสถานการณ์ที่ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้านอาจทำให้เยาวชนรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ หงุดหงิด และเบื่อหน่ายได้<sup>4</sup> อีกทั้งต้องปรับตัวกับรูปแบบการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงไปจากการต้องหยุดไปโรงเรียน ทำให้การเรียนรู้บางอย่างขาดหายไป เยาวชนอาจขาดทักษะทางด้านสังคม และเนื่องจากนโยบายการปิดสถานศึกษาและการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นแบบออนไลน์ที่จำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ดิจิทัลอื่น ๆ เพื่อการเรียนรู้เพิ่มเติม ส่งผลให้การใช้ชีวิตแบบเดิม (previous normal) ของเยาวชนต้องเปลี่ยนแปลงเป็นแบบปกติใหม่ (new normal)<sup>8</sup> เพื่อให้เยาวชนสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมีชีวิตที่สมดุลได้

การที่บุคคลยังดำเนินชีวิตอยู่ได้ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 ที่นับได้ว่าเป็นภาวะวิกฤติ บุคคลย่อมจะต้องมีกระบวนการจัดการเพื่อปรับชีวิตให้เกิดความสมดุล (harmony in life) การมีความสมดุลในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะทำให้บุคคลคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง นำไปสู่การมีกำลังใจ ความมุ่งมั่น ความเข้มแข็ง การมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง การมีวินัยในตนเองและการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตความเป็นอยู่<sup>9</sup> จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมามีการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ต่อเยาวชน<sup>10,11</sup> จากข้อค้นพบต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อเยาวชนในหลากหลายมิติ

ทั้งด้านการเรียน การทำงาน สุขภาพและการดำเนินชีวิต แต่ยังไม่พบการศึกษาว่าเยาวชนเหล่านี้มีกระบวนการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสมดุลได้อย่างไร ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงทฤษฎีฐานราก (Grounded theory) จากข้อมูลจริงที่ได้ถูกรวบรวมและวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่ปรากฏอยู่ในบริบทนั้น ๆ ทำให้จำเป็นต้องเข้าใจถึงกระบวนการที่บุคคลได้สร้างความหมายทั้งการให้ความหมายต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อบรรยายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือ กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งการเข้าใจกระบวนการดังกล่าวจะนำไปสู่การพัฒนา รูปแบบหรือสร้างทฤษฎีสำคัญในการส่งเสริมการมีชีวิตที่สมดุลของเยาวชน และเป็นแนวทางเชิงนโยบายเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง และการดำเนินชีวิตเพื่อการมีชีวิตที่สมดุลต่อไปได้

## คำถามการวิจัย

กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นอย่างไร

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

## รูปแบบการศึกษา

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดสมดุลชีวิต (harmony in life) เป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ของกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โดยสมดุลชีวิตเป็นความปรารถนาของมนุษย์ที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างลงตัว สมดุลชีวิตเป็นกระบวนการควบคุมในการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อรักษาสมดุลระหว่างความต้องการ และเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป<sup>12</sup> กระบวนการสร้างความสมดุลที่สำคัญ คือ การเข้าใจตนเอง

และเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 1) การทำความเข้าใจและรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ชีวิตเสียสมดุล 2) การค้นหาและการค้นพบคุณค่าในตนเอง และการค้นพบสิ่งที่สำคัญของชีวิต รวมถึงการค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต 3) การมีเป้าหมายในชีวิต การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย การเข้าใจความหมาย การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และการวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย 4) การเข้าใจและยอมรับตนเอง การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองและปฏิบัติสิ่งที่ดีและถูกต้องต่อตนเอง และ 5) การเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต การดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น<sup>13</sup>

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยที่สร้างทฤษฎีฐานราก (Grounded theory) ของ Strauss<sup>14</sup> และ Corbin<sup>15</sup> ตามแนวคิดปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (symbolic interaction) เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 การสร้างทฤษฎีฐานรากนั้นพัฒนามาจากความเชื่อพื้นฐานที่ว่า การทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์จำเป็นต้องเข้าใจถึงกระบวนการที่บุคคลได้ให้ความหมายต่อตนเอง และสิ่งต่าง ๆ รอบบุคคลนั้น ๆ เพราะความคิดและการกระทำของมนุษย์มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การให้ความหมายที่บุคคลนั้นมีต่อสิ่งต่าง ๆ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทฤษฎีฐานรากให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน และมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สำหรับการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากระบวนการสร้างหรือคงไว้ซึ่งการมีชีวิตที่สมดุลของเยาวชน เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ดังนั้นกระบวนการที่เยาวชนได้ให้ความหมายต่อการสร้างสมดุลชีวิตจะสามารถอธิบายถึงพฤติกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบตัวของเยาวชน

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบทฤษฎีฐานราก (Grounded theory)<sup>14,15</sup> เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

#### ประชากรและผู้ให้ข้อมูล

**ประชากร** คือ เยาวชนในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**ผู้ให้ข้อมูล** คือ เยาวชน จำนวน 32 ราย คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling)

ตามคุณสมบัติที่กำหนด ดังนี้ 1) อายุระหว่าง 10-24 ปี ทั้งกลุ่มที่ศึกษาในระบบและนอกระบบ 2) ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 เช่น ประสบปัญหาความเดือดร้อนด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา สาธารณสุข การเมือง กฎหมาย หรือวัฒนธรรม เป็นต้น 3) อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 4) ผู้ที่ต้องพึ่งพาศูนย์อื่นในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม หรือด้านสุขภาพ เป็นต้น และ 5) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้

#### จริยธรรมในการวิจัย

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสโครงการ 2021-LL-Nur 006 (Internal) รหัสหนังสือรับรอง PSU IRB 2021-LL-Nur 008 (Internal) ลงวันที่ 4 พฤษภาคม 2564 โดยมีระยะเวลาในการรับรอง 2 ปี ผู้วิจัยคำนึงถึงจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูลและผู้ปกครองจะต้องลงนามการร่วมมือการทำวิจัยในหนังสือยินยอมก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล หากผู้ให้ข้อมูลมีความสงสัยสามารถซักถามได้ตลอดเวลา และสามารถออกจากกรวิจัยได้ทุกเวลา โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม มีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูลจะถูกทำลายภายหลังบทความวิจัยได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ไปแล้ว 3 ปี

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยหลักมีประสบการณ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีฐานราก และการดำเนินการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นและเยาวชน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ผ่านการอบรมหลักสูตรการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2564 โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 7 เดือน โดยผู้วิจัยติดต่อบุคคลหรือองค์กร เช่น ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ประธานชุมชน หรือผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีเยาวชนอาศัยอยู่ หลังจากค้นหาเยาวชนที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดข้างต้นได้แล้ว ต่อมาผู้วิจัยแนะนำตนเองและสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย อธิบายโครงการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาระดับตอนการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ และการรักษาข้อมูล

ไว้เป็นความลับ หลังจากนั้นสอบถามความสมัครใจ เมื่อผู้ให้ข้อมูลและผู้ปกครองยินยอมและลงนามการร่วมมือการทำวิจัยในหนังสือยินยอม ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนัดหมายวันเวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล และดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ขออนุญาตบันทึกเสียง ร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เช่น การสังเกตการทำกิจวัตรประจำวัน พฤติกรรมการดูแลตนเอง ภายหลังสัมภาษณ์แล้วได้ทำการบันทึกภาคสนาม เพื่อบันทึกสิ่งที่ได้จากการสังเกตอย่างละเอียด และตั้งข้อสังเกตกับประเด็นต่าง ๆ ที่ค้นพบ การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที โดยสัมภาษณ์เฉลี่ยคนละ 1-2 ครั้ง สำหรับการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลรายถัดไป ผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (theoretical sampling) ซึ่งเป็นการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีความหลากหลายที่มีคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงกับเรื่องที่ศึกษา โดยจะอ้างอิงตามหมวดหมู่ที่เกิดขึ้นใหม่จากผู้เข้าร่วมวิจัยในรายก่อนหน้า เพื่อใช้ในการขยายแนวความคิดให้กว้างขึ้น เพิ่มโอกาสในการค้นพบความแตกต่างระหว่างแนวความคิด และเพื่อเพิ่มความหนาแน่นในการจัดมิติหมวดหมู่ของข้อมูล จนได้ข้อมูลที่มีความอิ่มตัวคือไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น

### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

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

2. แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแนวคำถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และผ่านการตรวจสอบความตรงของข้อคำถามจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาล จำนวน 3 ท่าน การตั้งคำถามจะครอบคลุมกระบวนการในการเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 ใน 3 ช่วงเวลา ได้แก่ การแพร่ระบาดครั้งที่ 1 หลังการแพร่ระบาดครั้งที่ 1 และการแพร่ระบาดในปัจจุบัน ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น “ช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด 19 นื่องใช้ชีวิตอย่างไรบ้าง (สมดุลง ปรับตัวได้/ลงตัว หรือไม่ อย่างไร)” “ช่วงที่โควิด 19 กำลังระบาด ส่งผลกระทบต่อนื่องอย่างไรบ้าง และนื่องปรับตัวหรือจัดการอย่างไรบ้างในขณะนั้น และผลเป็นอย่างไร” “ช่วงที่ความรุนแรงของการแพร่ระบาดของโควิด 19 เริ่มลดลง นื่องได้รับความช่วยเหลืออะไรบ้างหรือไม่ อย่างไร และผลเป็น

อย่างไร” เป็นต้น ลักษณะคำถามจะสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการสร้างสมมูลชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 ได้แก่ ปัจจัยเงื่อนไข (conditions) กลยุทธ์/วิธีการเผชิญ (actions) และผลที่เกิดขึ้น (consequences)

### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจะดำเนินการไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 กระบวนการ คือ open coding, axial coding, และ selective coding<sup>14,15</sup> ซึ่งกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 3 กระบวนการเกิดขึ้นสลับไปมาตลอดระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล เริ่มต้นจาก open coding เพื่อค้นหากลุ่มคำสำคัญที่บ่งบอกถึงปรากฏการณ์ที่ศึกษา และจัดกลุ่มคำนั้นเป็นมโนทัศน์ (concepts) ต่อมากระบวนการ axial coding คือ การนำมโนทัศน์ (concepts) มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และค้นหาเหตุหรือปัจจัยเงื่อนไข (conditions) ที่นำไปสู่การปฏิบัติหรือการกระทำ (actions/interactions) ที่จะนำไปสู่การสร้างสมมูลในชีวิต และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (consequences) และสุดท้ายกระบวนการ selective coding คือการเลือกแนวคิดหลักที่สำคัญที่สุด (core category) ที่สามารถอธิบายกระบวนการสร้างสมมูลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความไวทางทฤษฎี (theoretical sensitivity) โดยผู้วิจัยได้มีการเทียบเคียงองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นกับองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและจากประสบการณ์ของผู้วิจัย และวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับทฤษฎีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เกิดแนวคิดหรือมโนทัศน์จากข้อมูล และสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดหรือมโนทัศน์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มความไวทางทฤษฎีเช่นกัน กระบวนการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลยุติเมื่อข้อมูลอิ่มตัว

### การสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูล (trustworthiness) ตามหลักการของ Lincoln and Guba<sup>16</sup> ซึ่งกล่าวถึงวิธีการสร้างความน่าเชื่อถือของงานวิจัยเชิงคุณภาพไว้ 4 ประการ ดังนี้ 1) ความน่าเชื่อถือ (credibility) ผู้วิจัยสร้างความน่าเชื่อถือ โดยการใช้เวลาในสร้างสัมพันธภาพและเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลเป็นระยะเวลา 7 เดือน (prolonged engagement) การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (data triangulation) ด้วยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (non-participant observation) และ

การบันทึกภาคสนาม (taking field notes) พร้อมทั้งนำข้อมูลที่ ได้มาวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกับทีมวิจัย (researcher triangulation) และหลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ ตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (member checks) 2) ความ สามารถในการถ่ายโอน (transferability) เพื่อให้ผลการวิจัย มีความลึกซึ้ง และสามารถนำไปอ้างอิงในบริบทที่มีความ คล้ายคลึงกันได้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ ตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษา และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1-2 ครั้ง/ราย จนข้อมูลอิ่มตัว 3) ความสามารถในการพึ่งพา (dependability) ผู้วิจัยได้แสดงให้เห็นว่าผลการศึกษารั้งนี้ มีความน่าเชื่อถือ ทั้งในกระบวนการรวบรวมข้อมูลและการ วิเคราะห์ข้อมูลว่ามีการปฏิบัติตามขั้นตอนของทฤษฎีฐานราก อย่างถูกต้อง โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ร่วมวิจัยสามารถ ตรวจสอบกิจกรรมการวิจัย กระบวนการ หรือหลักฐานการวิจัยได้ และ 4) ความสามารถในการยืนยัน (conformability) ผู้วิจัยได้แสดงให้เห็นว่าผลการศึกษาในครั้งนี้เป็นข้อมูลที่ มาจากผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์จริง ด้วยการนำเสนอ ประเด็นสำคัญพร้อมการนำคำพูดของผู้ให้ข้อมูลมาสนับสนุน อย่างสม่ำเสมอ

**ผลการวิจัย**

การศึกษาครั้งนี้นำเสนอผลการศึกษาเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 คือ กระบวนการ สร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การ แพร่ระบาดของโรคโควิด 19

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 32 ราย มีอายุในช่วง 12-23 ปี อายุเฉลี่ย 18.44 ปี (SD = 3.35) เพศชาย 5 ราย เพศหญิง 26 ราย เพศทางเลือก 1 ราย นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ

65.60 ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 25 ศาสนาคริสต์ ร้อยละ 6.30 และไม่นับถือศาสนา ร้อยละ 3.10 ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อาศัย อยู่กับบิดาและมารดาร้อยละ 75 อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา ร้อยละ 9.40 และอาศัยอยู่กับญาติหรืออยู่ตามลำพัง ร้อยละ 15.60 โดยอาชีพหลักของครอบครัวมีความหลากหลาย ได้แก่ เกษตรกร ร้อยละ 34.40 รับจ้าง ร้อยละ 31.20 ค้าขาย ร้อยละ 21.90 ข้าราชการ ร้อยละ 9.40 และนักศึกษา (รายได้ อยู่ตาม ลำพัง) ร้อยละ 3.10 รายได้เฉลี่ยของครอบครัว 19,968.75 บาท/เดือน (SD = 1.45) จำนวนเงินที่ได้รับเฉลี่ยต่อวัน 123.59 บาท (SD = .95) จำนวนเงินที่ใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวัน 124.22 บาท (SD = 1.02) ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความเพียงพอ ของเงินที่ได้รับอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 56.30 รองลงมา อยู่ในระดับพอใช้และมีเงินเหลือเก็บ ร้อยละ 31.20 และมีจำนวนเงินไม่พอใช้ ร้อยละ 12.50 ผู้ให้ข้อมูลไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.50 ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สมาชิกในครอบครัว โดยเกินครึ่งมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การช่วยเหลือ ร้อยละ 65.40 ภาวะสุขภาพโดยรวมในปัจจุบัน มีความแข็งแรง ร้อยละ 96.90 และไม่มีใครเคยใช้หรือกำลังใช้ สิ่งเสพติด

**ส่วนที่ 2 กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19**

จากผลการศึกษาพบว่า แนวคิดหลัก (core category) คือ “การเป็นคนที่ดีกว่าเดิม (being a better person)” ประกอบด้วยปัจจัยเงื่อนไข (conditions) วิธีการ/กลยุทธ์ ที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ (actions/reactions) และนำมา ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (consequences) ที่สามารถอธิบาย กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน ดังตาราง 1 และมีรายละเอียดดังนี้

**ตาราง 1** กระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (N = 32)

ปัจจัยเงื่อนไข (conditions)	วิธีการ/กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ (actions/reactions)	ผลลัพธ์ (consequences)	แนวคิดหลัก (core category)
1. รับรู้ว่าโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว	1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิต เพื่อไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19	1. มีสุขภาพดีขึ้นจากการใส่ใจสุขภาพ	“การเป็นคนที่ดีกว่าเดิม”
2. มีเป้าหมายชีวิตทำให้มุ่งมั่น	2. ปรับเปลี่ยนวิธีการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร	2. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว	
3. ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น	3. แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ให้กับชีวิต	3. รู้สึกภูมิใจที่ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว	
4. มีต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกื้อหนุน	4. จัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง	4. เกิดการทบทวนตัวเองและค้นพบเป้าหมายชีวิต	

การเป็นคนที่ดีกว่าเดิม (being a better person) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ 1) ปัจจัยเงื่อนไข 2) วิธีการ/กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ และ 3) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

**ปัจจัยเงื่อนไข** ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชนเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) รับรู้ว่ามีโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว 2) มีเป้าหมายชีวิตทำให้มุ่งมั่น 3) ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น และ 4) มีต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกื้อหนุน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. รับรู้ว่ามีโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว

ด้วยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กำลังอยู่ในช่วงที่กำลังศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา เมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโควิด 19 สถานศึกษาจึงได้มีแนวทางในการป้องกันและควบคุมโรคระบาดในโรงเรียน โดยมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนอย่างเร่งด่วนจากการเรียนการสอนในห้องเรียนเป็นแบบออนไลน์ และยกเลิกกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันทุกชนิด ผู้ให้ข้อมูลต้องมีการปรับตัวเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน จึงต้องมีการจัดการตัวเองให้สามารถอยู่รอดได้ โดยพบว่า เมื่อต้องเรียนด้วยรูปแบบออนไลน์ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลต้องเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 ราย กล่าวว่า

“การเรียนออนไลน์ยากค่ะ...ต้องเรียนรู้ด้วยตัวเองเยอะมากเลยคะ...หนูไปหาความรู้เพิ่มเติมจากยูทูปค่ะ...เราจะหาว่าหัวข้อที่ครูให้มาเป็นยังไงบ้าง แล้วเวลาที่ครูสอนเราจะจด ๆ ไว้ แล้วเราจะไปหาในยูทูป” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 18)

“เรียนออนไลน์ไม่ค่อยรู้เรื่องเท่าไรคะ...เรียนผ่านสื่อก็ไม่ค่อยไม่เข้าใจ...ก็ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง นอกจากเรียนกับโทรศัพท์แล้วก็ต้องมีความขยันมากขึ้นกว่าเดิมเยอะเลยคะ...ก็ต้องศึกษาจากยูทูปค่ะ แล้วก็อ่านเองสรุปเองด้วยคะ... ต้องเรียนรู้ผ่านทางอื่นด้วย ถ้ารอให้ครูสอนอย่างเดียวจะไม่เข้าใจคะ...เราจะดูจากยูทูป ให้เพื่อนอธิบายผ่านทางโทรศัพท์ และต้องอ่านหนังสือไปด้วยคะ... เวลาทำข้อสอบก็ต้องศึกษาเยอะขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยพบว่าผู้ให้ข้อมูลเกิดการเรียนรู้ในการป้องกันตนเองและเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย กล่าวว่า

“โควิดเกิดขึ้น...ได้เรียนรู้วิธีป้องกันและวิธีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แบบนี้...ปรับตัวในที่นี้หมายถึงการปรับตัวไม่ให้ออกไปข้างนอกมาก ให้ติดบ้านมากกว่านี้ พยายามกินของที่” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12)

“ตอนนี้โควิดอยู่กับเรามาประมาณสองปีแล้ว...ก็คิดว่าปรับตัวได้แล้ว ก็ถ้ายังมีต่อไปวันหนึ่งก็จะเหมือนโรคไข้หวัดค่ะ พอเรามีภูมิคุ้มกันก็อยู่ปกติได้แต่อาจจะต้องใช้เวลา...เราต้องคิดเชิงบวกไว้ก่อนคะ ถ้าเราคิดว่าเราจะตายวันไหนก็ไม่วินิจฉัยจะทำให้เราไม่มีกำลังใจอยู่ไปก็ไร้ค่าคะ ถ้าเราคิดว่าสักวันหนึ่งเราก็อยู่ได้ เราต้องปรับตัวเข้ากับมันให้ได้ เราก็จะอยู่ได้คะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14)

### 2. มีเป้าหมายชีวิตทำให้มุ่งมั่น

เมื่อผู้ให้ข้อมูลหลายรายรับรู้ว่ามีโควิด 19 ส่งผลต่อรูปแบบการเรียนที่ปรับเป็นเรียนแบบออนไลน์ ทำให้ความสนใจในการเรียนลดลง ต้องใช้ความพยายาม ใช้เวลา และใช้วิธีการใหม่เพื่อทำความเข้าใจบทเรียนมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามแม้จะมีอุปสรรคในชีวิต แต่เมื่อมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน เช่น เป้าหมายของการมีอาชีพที่มั่นคง และมีความต้องการดูแลครอบครัวในอนาคต ส่งผลให้ยังมีพลังใจในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ที่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน กล่าวว่า

“อยากมีอาชีพเป็นหมอฟันและมีงานอดิเรกเป็นการขายของออนไลน์...จะหาเงินแล้วก็จะเก็บเงินไว้สักก้อนหนึ่งเพื่อเอาไว้ใช้จ่ายในยามที่พ่อแม่ชราเอาไว้ดูแลพ่อแม่...และอยากซื้อบ้านใหม่ให้พ่อแม่...ผมและน้อง ได้อยู่กันทั้งครอบครัว” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

“อยากเป็นหมอ เพราะได้ช่วยเหลือคนอื่น และเงินเดือนก็ได้เยอะ...หนูเลยต้องเรียนสายวิทย์-คณิตคะ พอเรียนจบ ม.6 ก็จะไปเรียนต่อที่ ม.อ. คะ เพราะหมอต้องเรียนที่ ม.อ...แต่พอมารเรียนออนไลน์ รู้สึกลำบากกว่าเดิมคะ...แต่หนูต้องอดทนคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

### 3. ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูลในหลายด้าน แม้จะต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นระยะเวลา นานกว่า 2 ปี ผู้ให้ข้อมูลหลายรายพยายามยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้นและปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พยายามให้กำลังใจตนเองและมีความอดทน เพื่อที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้ ดังผู้ให้ข้อมูล 2 ราย กล่าวว่า

“หนูทำงานเป็นเด็กเสิร์ฟค่ะ ช่วงก่อนหน้าที่นี่ร้านลูกค้า เยอะค่ะ จะได้ทิปและเงินเดือน...ช่วงก่อนที่มีโควิดรอบที่ 3 ช่วงนั้นคือหนูยังได้ทิปเยอะค่ะ พอที่จะใช้ชีวิตแต่ละวัน โดยไม่ต้องไปยุ่งกับเงินเดือน แต่พอโควิดรอบนี้แบบว่าดิ่งลง มากเลยคะ จากที่เราเคยได้ก็ไม่ได้...ทำให้ไม่พอใช้ ที่ร้าน ต้องมีการลดพนักงาน...หนูเลยตัดสินใจที่จะออกจากงานไป ขอทำงานขายของกับพี่ ๆ เค้าก็ให้น้อยกว่าที่ทำงานเดิม แต่อย่างน้อยหนูก็ยังได้เงินใช้ส่วนตัวคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“โควิดเกิดขึ้น...ก็เลยทำให้ต้องไปทำงานเพิ่ม...ซึ่งปกติเป็นคนชอบทำงานคะ...แต่พอเจอเรื่องแบบนี้มันทำให้เราท้อบ้าง แต่เราต้องหางานให้ได้ เพื่อจะได้มีเงินมาใช้จ่ายคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 19)

แต่อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลบางรายยังคงมีปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ แต่จำเป็นต้องยอมรับในข้อจำกัดที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งต้องเรียนออนไลน์ของตนเอง และต้องสอนหลานที่เรียนออนไลน์อยู่ด้วยกัน เพราะผู้ปกครองต้องไปทำงาน และฝากหลานไว้ให้ช่วยดูแล ทำให้ไม่ได้เรียนอย่างเต็มที่ แต่ก็ต้องปล่อยเลยตามเลย การถูกเบียดเบียนความสนใจจากสิ่งรบกวนการเรียน การมีปัญหาด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ต และมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมจากค่าบริการอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“รู้สึกไม่ค่อยโอเคที่มีโรคระบาดแบบนี้คะ เพราะว่าเรียนออนไลน์ไม่ค่อยรู้เรื่องสักเท่าไร...บางที่เรียนทางโทรศัพท์เรียน ๆ อยู่ก็มีข้อความโน่นนี่เข้ามา... บางที่มันเรียกความสนใจ...ทำให้ไปสนใจอย่างอื่นมากกว่า...บางที่ดูกับน้อง เพราะต้องสอนน้องประถมด้วยคะ บางที่หนูก็เรียนไม่ค่อยเข้าใจแล้ว...น้อง (หลาน) ก็พาไปอ้ออย่างหนึ่ง...เพราะหนูต้องเรียนด้วย สอนน้องไปด้วยคะ...บางที่ก็ต้องปล่อยไปตามนั้น...คือถ้าเราอยู่ในห้องเรียน ถ้าเราไม่เข้าใจอะไร เราก็จะถามครูได้ในคาบ แต่ถ้าเรียนแบบนี้มันไม่ค่อยได้ถามสักเท่าไร...เพราะว่าบางทีพอถามเสร็จ เสียงเพื่อนอีกคนก็จะดังแทรกเข้า มันชัดจังหะ...บางที่ถามครู สัญญาณของครูก็ไม่ค่อยดีสักเท่าไร...บางที่ครูเรียกชื่อตอบเป็นสิบบรอบ ครูก็ไม่ค่อยได้ยิน...เพราะว่าการเรียนออนไลน์ ถ้าเน็ตไม่ดี มันก็ไม่ค่อยเข้าใจที่ครูสอน ต้องเสียค่าใช้จ่าย ค่าเน็ตอีก” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

#### 4. มีต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกือหนุน

ต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยเชิงบวกทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญาที่จะหล่อหลอมให้เยาวชนเจริญเติบโตและดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ โดยต้นทุนชีวิตอาจมาจากพลังบวกภายใน

ตัวเอง ครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีต้นทุน หรือทรัพยากรสำรองในชีวิต เช่น การตั้งใจเรียน การมีวินัยทางการเงิน การมีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเอาใจใส่ มีการให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว และการมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลตนเอง เป็นต้น ดังนั้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลง ทำให้สามารถนำต้นทุนสำรองที่มีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 4 ราย กล่าวว่า

“ช่วงนั้นโควิดระบาดครบ...คณะเลยทำการยกเลิกการฝึกทั้งหมดแล้วให้นักศึกษากลับบ้านครบ...และก็ให้เรียนแบบออนไลน์...ตอนนั้นเครียดเพราะอุปกรณ์เรามีไม่พร้อมครบ สัญญาณอินเทอร์เน็ตก็ไม่ดีด้วย ตอนนั้นผมก็เลยซื้อไอแพดเครื่องหนึ่ง...ซื้อเองครับ...ใช้เงินเก็บครับ ไม่ได้ขอเงินพ่อแม่ตั้งแต่ปี 3 แล้วครับ พอได้ทุนที่คณะด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

“หนูเคยเป็นโควิดมาแล้วคะ...หนูท้อมากเลยคะ ร้องไห้เลย...คือมันเป็นโรคที่แบบใคร ๆ ก็กลัว...หนูก็รู้แหละคะว่ามียา รักษาได้ แต่คือกลัวเพื่อนไม่เล่นด้วย กลัวเพื่อนไม่มาหาใคร ๆ ก็รังเกียจ...หนูก็เลยโทรหาแม่คะ ...แล้วก็โทรหาพี่สาวแบบต้องการกำลังใจ...เค้า (ครอบครัว) บอกว่าไม่เป็นไรนะเดี๋ยวก็หาย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 19)

“การเรียนออนไลน์บางครั้งมันก็ไม่รู้เรื่อง ทำให้เกรดตก...ตอนเย็น ๆ ก็จะมีอ่านหนังสือกับแม่” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12)

“วิธีการล้างมือสวมแมสก์หรือพกเจล...ส่วนใหญ่หนูจะทราบจากทางสื่อโซเชียลคะ สมมติเราเลื่อนเฟซบุ๊กก็จะเห็นสปอนเซอร์ขึ้นมาว่า รู้ภัย เดือนภัยโควิด...ว่าจะต้องทำอะไร แล้วก็ดูทีวี และคุณพ่อคุณแม่บอกคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14)

วิธีการในการเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อนำมาซึ่งความสมดุลและสามารถมีชีวิตอยู่ได้กับโควิด 19 เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว มีเป้าหมายชีวิตทำให้มุ่งมั่น ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้นและสร้างทางเลือกให้กับตนเอง และการมีต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกือหนุน ทำให้มีวิธีการหรือกลยุทธ์ในการเผชิญกับสถานการณ์โควิด 19 ได้ โดยสามารถสรุปวิธีการเพื่อการมีสมดุลในชีวิตได้ 4 ประการ คือ 1) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 2) ปรับเปลี่ยนวิธีการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร 3) แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ให้กับชีวิต และ 4) จัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีความรุนแรง ติดต่อดีง่าย และมักแพร่ระบาดในที่สาธารณะ รวมถึงร้านอาหาร ร้านค้า และห้างสรรพสินค้า ซึ่งเป็นแหล่งที่มีคนหนาแน่น ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ การสวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกไปในที่สาธารณะ การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ การหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เสี่ยง การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล เป็นต้น ดังผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ที่มีความพยายามปฏิบัติตัวเพื่อให้ตนเองและครอบครัวปลอดภัยจากการติดเชื้อโควิด 19 กล่าวว่า

“เวลาจะออกไปนอกบ้านต้องกดเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง แล้วก็ตัวเองอยู่ตลอดเวลา...และถ้าเป็นที่สาธารณะมีราวให้จับเราก็จะไม่จับ เพราะเราไม่รู้ว่าคนที่จับโควิดได้ไปจับโน้นจับนี้หรือเปล่า ถ้าเราไปจับต่อเราอาจจะเป็นก็ได้...พ่อแม่คอยบอกตลอดเวลาว่าเวลาจะออกไปไหนห้ามเปิดแมสก์ ฉีดแอลกอฮอล์ทุกครั้งก่อนที่จะจับอะไร” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

“การใช้ชีวิตประจำวัน ต้องระวังตัว...การสวมแมสก์ การดูแลตัวเอง การใช้เจลแอลกอฮอล์ก่อนเข้าและออกในที่ต่าง ๆ ลดการออกจากบ้านให้น้อยลงที่สุด ตอนนั้นเวลาจะออกไปไหนเราต้องมาคิดครบว่า...ตรงนั้นมีคนเยอะหรือเป็นพื้นที่เสี่ยงหรือเปล่า” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

## 2. ปรับเปลี่ยนวิธีการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร

โรคโควิด 19 เป็นโรคระบาดที่ติดต่อดีง่ายด้วยการพูดคุยและการมีปฏิสัมพันธ์ กระทรวงสาธารณสุขจึงมีนโยบายการรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล (social distancing) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ด้วยผู้ให้ข้อมูลยังคงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลอื่น ทั้งการมีกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมนอกห้องเรียนกับเพื่อน การพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด จะนำมาซึ่งโอกาสของการแพร่กระจายเชื้อและการรับเชื้อโรคโควิด 19 ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงพยายามปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสาร เพื่อให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน หรือบุคคลอื่นยังคงอยู่ และปลอดภัยจากการติดเชื้อ เช่น การสื่อสารทางโทรศัพท์ ไลน์ แชต เฟซบุ๊ก เป็นต้น ดังผู้ให้ข้อมูล 4 ราย กล่าวว่า

“พอมายู่ ม.2 เพื่อนที่เคยเจอมาก่อนเราก็สามารถคุยได้...เราก็คุยในกลุ่มไลน์รวม...ในโรงเรียนหนึ่งห้องก็จะมีกลุ่มหนึ่ง...ก็ทำให้ได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มได้มากขึ้น เพราะเพื่อนที่รู้จักก็จะคอยซัพพอร์ตให้ช่วยพูดคุยกันในกลุ่ม” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

“คุยกับเพื่อนทางโทรศัพท์ ไลน์ แชต” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“กับเพื่อนยังมีติดต่อกันได้ โดยผ่านทางเฟซบุ๊กคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“กับเพื่อนคือตอนนี้ไม่ค่อยได้คุยกันเท่าไร เพราะว่าทางบ้านเพื่อน แม่เค้าไม่ค่อยให้ออกจากบ้านคะ ก็เลยทำให้ไม่ได้เจอเหมือนเมื่อก่อน...ก็แชตหาเฉย ๆ ค่ะ ไม่ได้โทรคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 19)

## 3. แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ให้กับชีวิต

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ผู้ให้ข้อมูลต้องเรียนออนไลน์แทนการเรียนในห้องเรียน ทำให้พบปัญหาในการเรียนแบบออนไลน์ คือ ความไม่เข้าใจในบทเรียน ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงมีความพยายามแสวงหาแหล่งการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้อื่น ๆ ที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต การปรึกษาผู้ปกครอง ครู และเพื่อน เป็นต้น ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยวิธีอื่นเพิ่มเติม กล่าวว่า

“การบ้านถ้าข้อไหนที่ไม่รู้ก็ไปเชิรชหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต...และสอบถามจากผู้รู้ เช่น คุณครูที่เรียนพิเศษบ้างหรือไม่ก็พ่อหรือแม่คะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

“ตอนนั้นผมไปใช้อุปกรณ์กับอินเทอร์เน็ตที่หอสมุดคุณหญิงหลงครับ...ช่วงหลัง ๆ เค้าเปิดห้องสมุดแล้วครับ...ผมก็กลับไปเรียนที่นั่นทุกวันเลยครับ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

นอกจากนี้สถานการณ์โรคโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อครอบครัว ทำให้มีรายได้ลดลง ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลอยากพึ่งพาตนเอง ลดการพึ่งพารายได้จากครอบครัว จึงพยายามสร้างทางเลือกใหม่ให้ตนเอง เยาวชนบางรายมีประสบการณ์และพื้นฐานการค้าขาย จึงปรับเปลี่ยนวิธีการขายให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสในการหารายได้พิเศษ เพื่อใช้จ่ายสำหรับตนเอง ดังผู้ให้ข้อมูล 2 รายกล่าวว่า

“พอโควิดเกิดขึ้น...เทอมแรกที่หนูทำคือ หนูขายนมบีทาเกิน ที่สี่แยกค่ะ ส่วนรอบสองหนูไปทำพาร์กใหม่ที่ร้านหมูกระทะค่ะ แล้วตอนนี้หนูหางานเพิ่มคือเป็นพนักงานเสิร์ฟค่ะ...เราจะอยู่หนึ่งไม่ได้ค่ะ ต้องขยับตลอดไม่จั้นเราจะอด” (ผู้ให้ข้อมูล รายที่ 2)

“เมื่อมีโควิดเกิดขึ้นรายได้จากครอบครัวก็ได้น้อยลงเพราะว่าอยู่แต่บ้าน...ถ้าอยากได้อะไรก็ไม่จำเป็นจะต้องขอแม่...ผมทำธุรกิจขายของออนไลน์ แล้วพอมีเงินพอที่จะซื้อของที่เรอยากได้เราก็ไปซื้อ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

**4. จัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง**  
สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีการจัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิต มีการทบทวนจัดลำดับ และวางแผนว่าสิ่งใดจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงในขณะนั้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“หนูต้องมานั่งจัดว่าอันไหนสำคัญกับเรามากกว่า อันไหนที่พอแบบว่าอันนั้นมันไม่ค่อยจำเป็นสำหรับเรา เราก็คือวางเอาไว้ก่อนแล้วดูว่าอันไหนจำเป็นกับเราจริง ๆ ก็เอาส่วนนั้นก่อน อีกรายอย่างคือเราต้องเก็บเงินเอาไว้ด้วยค่ะ เพราะหนูกลัวว่าต่อไปที่หนูเปิดร้านหรือว่าขายไม่ได้...หนูก็ต้องมีเงินเซฟตัวเองเอาไว้ค่ะ เพื่อนวันไหนที่เราไม่ได้ทำงาน...เรายังพอมีเงินก้อนนี้เหลือเอามาใช้ก่อน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

นอกจากนี้การปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์ เยาวชนต้องมีการปรับตัวในหลายด้านทั้งกับรูปแบบการเรียน และการทำการบ้าน ทำให้บางครั้งรู้สึกเหนื่อยล้า เกิดความรู้สึกท้อแท้ หรือสิ้นหวัง อย่างไรก็ตามด้วยผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับการเรียน เพื่อการมีชีวิตและอาชีพที่ดีในอนาคต จึงต้องปรับตัวให้ตนเองมีความขยันมากขึ้น ให้ความสนใจกับการเรียนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ไม่รีรอและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย กล่าวว่า

“บางครั้งก็ซีก็เขี่ยเหมือนกัน...มีสิ่งล่อตา เช่น อยากรู้เล่นโทรศัพท์...เราต้องขยันมากขึ้น มันถึงจะได้... เราต้องมุ่งมั่นให้ไปถึงเป้าหมายให้ได้ เราต้องมีการปรับตัวเยอะค่ะ จากที่เราจะไม่เอาไหน มันก็ไม่ได้ เราต้องดิ้นรน เพราะบางครั้งสิ่งที่เราทำไปมันอาจจะเป็นคะแนนหมดเลย... เราต้องมีความกระตือรือร้นมาก...เราจะผัดวันมันไม่ได้งานที่ครูสั่งปึบ เราต้องทำปึบเลยคะ...” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

“ปรับตัวกับเหตุการณ์ที่มันเปลี่ยนแปลงไปได้คะ...แต่บางทีก็ซีก็เขี่ยและท้อเหมือนกันนะคะ...เวลาครูสั่งงานแล้ว เราไม่

อยากทำแล้วคะ มันเหนื่อยสุด ๆ... ถ้าเรียนแบบเปิดห้องเรียนออนไลน์ก็เรียนสัก 6 ชั่วโมง แล้วก็อาจจะส่งงานสัก 3 อย่าง แล้วมันก็เยอะ... มันเหนื่อยมากคะ...การทำแบบฝึกหัด การวาดภาพ...ต้องใช้ทักษะมากขึ้น และหากเสร็จไม่ทันเวลา จะมึนงาเพิ่มพูนเยอะขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

**ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น** เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ ปรับเปลี่ยนวิธีการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ และจัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง สามารถสรุปผลที่เกิดขึ้นซึ่งสะท้อนถึงการมีชีวิตที่สมดุลลงตัวได้ 4 ประการ คือ 1) มีสุขภาพดีขึ้นจากการใส่ใจสุขภาพ 2) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว 3) รู้สึกภูมิใจที่ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว และ 4) เกิดการทบทวนตัวเองและค้นพบเป้าหมายชีวิต ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. มีสุขภาพดีขึ้นจากการใส่ใจสุขภาพ

ด้วยผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าเป็นโรคที่ร้ายแรง ติดยา ต้องป้องกันตัว จึงให้ความสำคัญ และแบ่งเวลาให้กับการดูแลสุขภาพมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ กินผัก ผลไม้ ดื่มน้ำ ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันที่ดี และส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น ดังผู้ให้ข้อมูล 3 ราย เมื่อมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 มีการใส่ใจสุขภาพมากขึ้น กล่าวว่า

“โควิดเกิดขึ้นก็มีวิธีการดูแลตัวเอง...ก็ออกกำลังกาย เพราะตอนมีโควิด หนูคิดว่าหนูออกกำลังกายบ่อยขึ้นจากตอนที่ไม่มีสถานการณ์ และก็ใส่แมสก์ กินน้ำเยอะ ๆ...หนูคิดว่าถ้าเรากินน้ำเยอะ ๆ มันจะช่วยยังไงไม่รู้ แต่คนเราต้องกินน้ำเยอะ ๆ อยู่แล้วคะเลยกิน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14)

“เมื่อมีโควิด เราก็ดูแลตัวเองมากขึ้น ออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนเราไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เป็นหวัดบ่อย เป็นไขบ่อย แต่ช่วงนี้ก็ไม่ค่อยมีทำหัดเดือนถึงจะเป็นสักครั้งหนึ่ง...เหมือนถ้าเป็นหวัดเป็นภูมิแพ้ก็อาศัยละครั้งเลย...ตอนนี้กินาน ๆ ที่ถึงจะเป็นสักครั้ง” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

“ออกไปนอกบ้านให้น้อยลง กินของที่มีประโยชน์กับร่างกาย กินของสุก เพราะถ้ากินของที่มีประโยชน์กับร่างกาย อาหารพวกนี้จะฟื้นฟูบางอย่างเราให้แข็งแรง เช่น ผัก ผลไม้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 12)

## 2. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว

การศึกษาครั้งนี้พบว่า ผลกระทบจากโควิด 19 ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ใช้เวลาอยู่กับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลได้ดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เกิดเป็นความรัก ความผูกพัน ความห่วงใยและมีสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้สำหรับผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้มีโอกาสดูแลสมาชิกในครอบครัว เช่น ทวด ซึ่งสะท้อนถึงการมีความกตัญญูอันนำมาซึ่งความรู้สึกอบอุ่นใจและความผูกพันที่แน่นแฟ้นขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 3 รายกล่าวว่า

“เมื่อมีโควิดเกิดขึ้น...บางทีก็ดีใจนิด ๆ คะ เพราะว่าเราจะได้อยู่บ้าน ได้ใช้เวลากับครอบครัวบ้าง...เพราะที่ผ่านมา พอตอนเย็นกลับจากโรงเรียนมาก็ต้องทำการบ้านแล้วก็จะออกไปเล่นกับเพื่อน กลับมาก็จะนอนเลยคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 20)

“รู้สึกว่าได้อยู่กับคุณแม่มากขึ้น ปกติไปโรงเรียนไม่ได้อยู่กับแม่เลย อยู่แต่กับเพื่อน...พอเราได้อยู่กับคุณแม่มากขึ้น ใช้เวลาดูแลกันมากขึ้นรู้สึกดี” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 15)

“เรียนรู้อการใช้ชีวิตกับครอบครัวมากขึ้น ได้อยู่กับครอบครัวมากขึ้น ไม่ได้ไปที่ไหนก็อยู่แต่บ้าน แต่ก่อนก็ไปเล่นบ้านเพื่อนไม่ค่อยได้อยู่บ้าน...ช่วงนี้ได้ช่วยดูแลทวด เวลาปวดท้องก็ช่วยเอากะเป๋าน้ำร้อนมาวางให้ที่พุง (หน้าท้อง)” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

## 3. รู้สึกภูมิใจที่ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว

ในสถานการณ์วิกฤตนี้ ผู้ให้ข้อมูลบางรายรับรู้ว่าการครอบครัวมีรายได้ลดลง ตนเองจึงต้องประหยัด อดออม ทำงานหาเงิน หารายได้เสริม เพื่อมาแบ่งเบาภาระครอบครัว ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งรู้สึกภูมิใจที่สามารถหาเงินได้ด้วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้บางส่วน กล่าวว่า

“ภูมิใจที่เราสามารถหาเงินและซื้อของที่เรอยากได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาเงินของพ่อแม่” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 13)

## 4. เกิดการทบทวนตัวเองและค้นพบเป้าหมายชีวิต

ระยะเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของวัยรุ่นมักใช้ไปกับการเรียนหนังสือ แต่เมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ระบบการเรียนเปลี่ยนจากการไปเรียนที่สถานศึกษาเป็นการเรียนแบบออนไลน์จากที่บ้าน จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีเวลาอยู่กับตนเองมากขึ้น มีโอกาสทบทวนชีวิตของตนเองอย่างมีสติ ทำให้ได้เห็นคุณค่าของตนเอง ได้มีโอกาสค้นหาเป้าหมายชีวิต

และได้ตั้งคำถามกับตนเองเป็นครั้งแรกว่าตนเอง “มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร” ซึ่งคำถามดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหาเป้าหมายชีวิต ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ภาวะวิกฤตินำมาซึ่งการค้นหา และค้นพบเป้าหมายชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและนำมาซึ่งความสมดุลในชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย กล่าวว่า

“เท่าที่หนูเห็นโควิดมีข้อดีอย่างหนึ่งคือว่า ทำให้เราอยู่กับตัวเองมากขึ้น ทำให้เรารู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ ทำให้เราอยู่กับครอบครัวมากขึ้น...เราได้รู้ใจตัวเองว่าเราจะทำอะไร ต่อไปเราจะได้ตามใจตัวเองว่า เราอยากเป็นอะไร ตอนไหน แล้วตอนนี้เรากำลังทำอะไร เหมือนว่าพรุ่งนี้เราจะทำอะไร ชายอะไร ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่เราจะทำอะไรต่อไป เราจะทำอะไร เราก็นั่งคิด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“พอเราอยู่บ้าน...เราก็แบบมีเวลาทบทวนอะไร...ทบทวนตัวเองว่า วันนี้เราทำอะไรลงไปบ้าง... เพราะปกติเมื่อเราออกไปเที่ยวข้างนอก พอกลับมาบ้านเราเหนื่อย เราก็นอนเลยไม่มีเวลายุ่งกับตัวเอง... แต่ตอนนี้เราได้คิดว่า พรุ่งนี้เราจะทำอะไรดี ทำให้เรามีการวางแผน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 14)

## การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชนเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พบแนวคิดหลักของกระบวนการ คือ “การเป็นคนที่ดีกว่าเดิม” จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่เกิดขึ้นทำให้เยาวชนต้องมีการปรับตัวในทุกด้าน ทั้งด้านการปรับเปลี่ย การดำเนินชีวิต การแสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ ส่งผลให้ชีวิตของเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกจากการได้มีเวลาในการทบทวนตนเองจนค้นพบเป้าหมายในชีวิต ซึ่งก่อนหน้านี้นักเรียนอาจดำเนินชีวิตแบบวันต่อวันอย่างไร้จุดหมาย แต่เมื่อมีสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เกิดขึ้น ทำให้เยาวชนหันกลับมาดูแลใส่ใจสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และการพัฒนาตนเองให้ดีกว่าเดิม เพื่อให้ชีวิตกลับเข้าสู่ความสมดุลโดยปัจจัยเงื่อนไขสำคัญที่สนับสนุนให้เยาวชนเกิดกระบวนการสร้างสมดุลชีวิต ได้แก่ รับรู้ว่าโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว มีเป้าหมายชีวิตทำให้มุ่งมั่น ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น มีต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกื้อหนุน ทั้งนี้ก็ปรายผลได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการระบาดของโรคโควิด 19 เป็นภาระบาตรอย่างรุนแรง ส่งผลกระทบต่อการเรียนและวิถีชีวิตสำหรับประเทศไทย รัฐบาลมีนโยบายปิดสถานศึกษากะทันหันส่งผลให้รูปแบบการเรียนและการใช้ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไป

ทำให้เยาวชนหรือผู้ให้ข้อมูลที่กำลังศึกษาพบว่าโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว สอดคล้องกับการศึกษาการรับรู้ความรุนแรงและพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีระดับการรับรู้ความรุนแรงของโรคโควิด 19 อยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 87.10) และการรับรู้ความรุนแรงของโรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันของโรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01<sup>17</sup> สำหรับปัจจัยสำคัญอีกประการที่ส่งผลให้เยาวชนสามารถเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 ได้คือการมีเป้าหมายชีวิต ทั้งนี้เป้าหมายชีวิตถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น<sup>18</sup> เพราะการมีเป้าหมายชีวิตทำให้เกิดความมุ่งมั่น การค้นหาเป้าหมายชีวิตเป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน และผู้ที่ค้นพบเป้าหมายชีวิตจะเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิต จะรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และจะมีชีวิตอยู่อย่างไร หากบุคคลมีเป้าหมายและรับรู้เป้าหมายนั้นมีคุณค่าและมีความหมายทั้งต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น บุคคลก็จะยินดีฝ่าฟันความยากลำบาก และลงมือกระทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ให้สำเร็จ<sup>19</sup> สำหรับปัจจัยประการที่สาม การยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลได้มีการพยายามทำความเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแพร่ระบาดของโควิด 19 เช่น การต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นแบบออนไลน์ การขาดรายได้ และต้องปรับเปลี่ยนงานที่ทำเมื่อมีเวลารว่างหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุด เป็นต้น เนื่องด้วยสถานการณ์ของโรคโควิด 19 มีการแพร่ระบาดเป็นระยะเวลาานานกว่า 2 ปี ผู้ให้ข้อมูลหลายรายพยายามยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้นและปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นพยายามให้กำลังใจตนเองและมีความอดทน เพื่อที่จะได้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ และปัจจัยประการสุดท้าย คือ การมีต้นทุนในชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยผู้ให้ข้อมูลเผชิญกับการปรับตัวในชีวิต โดยทุนของชีวิตมาจากภายในตนเองของผู้ให้ข้อมูลและเป็นทุนที่ได้รับการสนับสนุนจากภายนอกทั้งครอบครัว เพื่อน และสังคม ซึ่งทุนสำรองของชีวิตทั้งภายในและภายนอกเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยประคับประคองให้ผู้ให้ข้อมูลข้ามพ้นวิกฤติในชีวิตและดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทั้งนี้เพราะการระบาดนี้ทำให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตแบบองค์รวมของผู้ให้ข้อมูล โดยเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมาย ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและแผนในชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลต้องปรับตัว และใช้ทุนของชีวิตที่มีอยู่ เพื่อให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติและสามารถ

มีชีวิตอยู่ได้อย่างสมดุล ซึ่งทุนชีวิต (life assets) เป็นทักษะชีวิตและจิตสำนึกต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยซึ่งเป็นพลังสำคัญที่จะนำมาซึ่งการมีภูมิคุ้มกันในการจัดการปัญหาหรือสถานการณ์เสี่ยงที่เกิดขึ้น<sup>20</sup>

กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อนำมาซึ่งความสมดุลและสามารถมีชีวิตอยู่ได้ ได้แก่ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 ปรับเปลี่ยนวิถีการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ให้กับชีวิตและจัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าการยึดหลักป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 เป็นบทบาทที่มีความสำคัญและเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทุกราย โดยจะต้องดำเนินชีวิตตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด 19 อย่างเคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน<sup>21</sup> การเว้นระยะห่างกับบุคคลรอบข้าง<sup>21,22</sup> การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์<sup>22</sup> การหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เสี่ยง<sup>22</sup> และการเน้นการทำกิจกรรมที่บ้านมากขึ้น<sup>22</sup> โดยการศึกษาครั้งนี้ พบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกรายรับรู้ถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการติดเชื้อโควิด 19 และตระหนักว่าการป้องกันเป็นวิธีการสำคัญและได้รับการรับรองว่าสามารถลดโอกาสของการรับเชื้อและแพร่เชื้อโควิด 19 ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงให้ความสำคัญและปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด 19 ทั้งนี้จากนโยบายการรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล (social distancing) เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ เยาวชนจึงต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ทำให้ไม่ได้ออกไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เช่นเดิม ผู้ให้ข้อมูลจึงพยายามปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสาร เพื่อให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน หรือบุคคลอื่นยังคงอยู่ เช่น การสื่อสารทางโทรศัพท์ โอนไลน์ แชต เฟซบุ๊ก เป็นต้น ด้วยวิธีการเหล่านี้ทำให้ได้เห็นโอกาสการฝึกการเรียนรู้ด้วยตนเองของเยาวชน ผ่านระบบเทคโนโลยีต่าง ๆ ซึ่งเป็นทักษะการเรียนรู้ที่สำคัญที่เยาวชนจะต้องมีไว้เพื่อใช้ในอนาคตกที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว<sup>23</sup> ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้ส่วนหนึ่งสอดคล้องกับแนวทางชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยที่กล่าวว่า การใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต จะเข้ามามีบทบาทกับการใช้ชีวิตมากขึ้น ทั้งการเรียน การทำงาน และการสร้างความผ่อนคลายในชีวิตรูปแบบต่าง ๆ<sup>22</sup> กลยุทธ์ที่สำคัญอีกประการ คือ แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ให้กับชีวิต ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ได้กระทบต่อการใช้ชีวิตอย่างต่อเนื่องและยาวนานกว่า 2 ปี ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลทุกรายรับรู้ว่าตนเอง

ไม่สามารถใช้ชีวิตแบบเดิมได้ จึงพยายามแสวงหาทางเลือกใหม่ให้ตนเอง เช่น การศึกษาการเรียนรู้รูปแบบใหม่ จึงได้แสวงหาความรู้ด้วยตนเองและพัฒนาตนเองตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าเยาวชนกว่าร้อยละ 70 มีความเชื่อว่ารูปแบบการศึกษาออนไลน์จะยังคงใช้ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 จบลง สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านมุมมองและการยอมรับการศึกษา รูปแบบใหม่ของเยาวชน ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับรูปแบบแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning)<sup>10</sup> นอกจากนี้ เยาวชนมีการแสวงหาวิธีการสร้างรายได้แบบใหม่ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลบางรายมีประสบการณ์และพื้นฐานการค้าขาย จึงปรับเปลี่ยนวิธีการขายให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบัน เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสในการหารายได้พิเศษ เพื่อใช้จ่ายสำหรับตนเอง และกลยุทธ์ประการสุดท้ายเกิดจากการที่เยาวชนต้องมีการปรับตัวในหลายด้าน ทำให้บางครั้งรู้สึกเหนื่อยล้า เกิดความรู้สึกท้อแท้ หรือสิ้นหวัง อย่างไรก็ตามด้วยผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับการเรียน เพื่อการมีชีวิตและอาชีพที่ดีในอนาคต จึงต้องปรับตัวให้ตนเองมีความขยันมากขึ้น ให้ความสนใจกับการเรียนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต ไม่รีรอ และไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน ได้แก่ มีสุขภาพดีขึ้นจากการใส่ใจสุขภาพ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว รู้สึกภูมิใจที่ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว และเกิดการทบทวนตัวเองและค้นพบเป้าหมายชีวิต สามารถอภิปรายได้ว่า ช่วงก่อนการเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ดูแลสุขภาพของตนเองเท่าที่ควร เช่น ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพไม่ดี เป็นภูมิแพ้ หรือใช้หวัดบ่อยครั้ง แต่ในช่วงวิกฤตโควิด 19 ทำให้เยาวชนหันมาสนใจสุขภาพมากขึ้น ผลที่เกิดขึ้นจากการดูแลสุขภาพใส่ใจสุขภาพทั้งตัวเองและครอบครัว คือ ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น และมีภูมิคุ้มกันที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายสูดดมอากาศบริสุทธิ์ เช่น การล้างมือ การใช้เจลแอลกอฮอล์หลังสัมผัสสิ่งของในพื้นที่สาธารณะ หรือสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน โดยเกิดความคุ้นชินในช่วงวิกฤตโควิด 19 ที่ต้องดูแลสุขภาพและความสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้จะยังคงมีต่อไป ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมมีแนวโน้มดีขึ้นจากการใส่ใจสุขภาพ<sup>24</sup> ผลลัพธ์ประการที่สอง คือ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกใน

ครอบครัว ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีข้อจำกัดของการเดินทางและการออกไปใช้ชีวิตนอกบ้าน<sup>25</sup> ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีเวลาอยู่กับบ้านและมีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความรัก ความผูกพันที่แน่นแฟ้นของสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น ผู้ที่มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจและมีสิ่งผูกพันจะรับรู้ถึงควมมีคุณค่าในตนเอง การมีความผูกพันนำมาซึ่งการค้นพบความหมายและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และพร้อมที่จะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค ดังนั้นความผูกพัน การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และความสัมพันธ์ ทำให้มีความรัก มีกำลังใจ มีพลังใจ มีเป้าหมายที่จะมีชีวิตอยู่ และมีความสุขในชีวิตโดยรวม<sup>26</sup> นอกจากนี้ ในสถานการณ์วิกฤตนี้ ได้มีการศึกษาผลกระทบของการแพร่ระบาดของโควิด 19 ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบว่า เด็กและเยาวชนกว่า 8 ใน 10 คน มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาการเงินของครอบครัว เนื่องจากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ อันเป็นผลมาจากการปิดตัวของธุรกิจต่าง ๆ ตลอดจนการถูกเลิกจ้าง<sup>27</sup> ด้วยเหตุผลนี้ทำให้เยาวชนต้องประหยัด อดออม ทำงานหารายได้เสริม เพื่อมาแบ่งเบาภาระครอบครัว ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกภูมิใจที่สามารถหาเงินได้ด้วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้บางส่วนและผลลัพธ์ที่สำคัญประการสุดท้าย คือ ผู้ให้ข้อมูลเกิดการทบทวนตัวเองและค้นพบเป้าหมายชีวิต ซึ่งหากบุคคลค้นพบเป้าหมายชีวิต บุคคลจะเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิต และมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่แน่วแน่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตที่วางไว้ อันจะนำมาซึ่งการรับรู้ถึงคุณค่าของชีวิตของตนเองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเกิดการเจริญงอกงามของชีวิต<sup>28</sup> โดยเฉพาะในช่วงวิกฤติของชีวิต หากเยาวชนสามารถค้นพบเป้าหมายชีวิตจะยิ่งส่งผลให้เยาวชนสามารถเผชิญกับความยากลำบากในการใช้ชีวิต ดำเนินชีวิตบนหนทางที่ดั่งงาม อันจะนำมาซึ่งความสุขและสมดุลของชีวิตต่อไป<sup>29</sup>

อย่างไรก็ตามในการศึกษารังนี้ได้พบข้อสังเกตจากแนวคิด “ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า เยาวชนไทยจำนวนมากมีข้อจำกัดและไม่มีความพร้อมในการเรียนผ่านระบบออนไลน์ และครูผู้สอนก็ไม่มีความพร้อมเท่าที่ควร เนื่องจากยังไม่มีควมคุ้นเคยกับโปรแกรมการสอนออนไลน์ต่าง ๆ<sup>30</sup> ประกอบกับเยาวชนบางรายยังขาดแคลนอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพ เช่น ไม่มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวให้ใช้เรียนออนไลน์ได้ รวมถึงขาดแคลนสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่เพียงพอ<sup>31</sup> สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความเหลื่อมล้ำในสังคม ซึ่งมีสาเหตุมาจากโอกาสในการเข้าถึงสารสนเทศที่

ไม่เท่าเทียมกัน

### ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ที่ศึกษาเชิงลึกอย่างละเอียด และนำมาวิเคราะห์ค้นหาเหตุหรือปัจจัย ที่นำไปสู่การปฏิบัติหรือการกระทำที่จะนำไปสู่การสร้างสมดุลชีวิต และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ไม่ได้มุ่งเน้นที่จำนวนผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงอาจมีจำนวนน้อย แต่สามารถนำไปศึกษาเพิ่มเติม หรือเปรียบเทียบในบริบทที่มีความคล้ายคลึงกันได้

### สรุป

การศึกษาระบบการสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน เมื่อเผชิญสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 มีแนวคิดหลัก (core category) คือ “การเป็นคนที่ดีกว่าเดิม” (being a better person) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ 1) ปัจจัยเงื่อนไข ได้แก่ รับรู้ว่าโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ต้องปรับตัว มีเป้าหมายชีวิตทำให้มุ่งมั่น ยอมรับข้อจำกัดที่เกิดขึ้น และมีต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกื้อหนุน 2) วิธีการ/กลยุทธ์ที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ ได้แก่ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตเพื่อไม่ให้ติดเชื้อโควิด 19 ปรับเปลี่ยนวิธีการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร แสวงหาโอกาสและสร้างทางเลือกใหม่ให้กับชีวิต และจัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตและไม่ผัดวันประกันพรุ่ง และ 3) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ มีสุขภาพดีขึ้นจากการใส่ใจสุขภาพ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวรู้สึกภูมิใจที่ช่วยแบ่งเบาภาระครอบครัว และเกิดการทบทวนตัวเองและค้นพบเป้าหมายชีวิตใหม่

### ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

1. สามารถนำผลการศึกษาดังกล่าวไปพัฒนาเป็นรูปแบบการดูแลเยาวชนให้มีชีวิตที่สมดุล เช่น การเสริมพลังทางบวกในการช่วยให้เยาวชนสามารถดำเนินชีวิตตามเป้าหมายในชีวิตที่ตนเองวางไว้ หรือการส่งเสริมให้เยาวชนสามารถใช้ต้นทุนชีวิตและทรัพยากรที่เกื้อหนุนที่ตนเองมีอยู่ในการเผชิญกับสถานการณ์เปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุขต่อไป
2. การศึกษาครั้งต่อไปอาจศึกษาหาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่ช่วยให้เยาวชนมีความสุขชีวิตในชีวิตและอาจพัฒนาเป็นโปรแกรม “การสร้างสมดุลชีวิตของเยาวชน” ต่อไป

### การมีส่วนร่วมในการเขียนบทความ

ทีมผู้วิจัยทุกคนมีส่วนร่วมในการทำวิจัย ตั้งแต่การเขียนโครงร่างการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการเขียนบทความวิจัย โดยร่วมกันปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

### การมีผลประโยชน์ทับซ้อน

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน

### แหล่งทุนสนับสนุน

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2563

### กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากบุคคลและองค์กรหลายฝ่าย ทั้งผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ พยาบาลชุมชน อสม. ครูโรงเรียน กศน. และผู้นำชุมชนในพื้นที่ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี รวมทั้งขอขอบคุณเยาวชนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย ซึ่งถือเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้

### เอกสารอ้างอิง

1. Leerapan B, Suphanchaimat R, Teekasap P, et al. Thailand's COVID-19 integrated systems simulation modeling [Internet]. Nonthaburi: Health Systems Research Institute (HSRI); 2020 [cited 2022 Jul 10]. Available from: <https://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/5236?locale-attribute=th>
2. 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 Jul 10]. Available from: <https://www.moi.gov.th/26/09/2022/uncategorized/8575/>
3. Songkhla Provincial Health Office. COVID-19 situation in Songkhla province, Thailand [Internet]. Songkhla: Songkhla Provincial Health Office; 2022 [cited 2022 Sep 5]. Available from: <https://www.skho.moph.go.th/web/news.php?id=565>
4. Division of Mental Health Promotion and Development, Department of Mental Health, Ministry of Public Health. A guide to enhancing knowledge of adolescent mental health in the situation of COVID-19 [Internet]. Nonthaburi: Department of Mental Health; 2020 [cited 2022 Jul 10]. Available from: <https://dmh.go.th/covid19/pnews/files/020-E-book.pdf>

5. Kulkolkarn K, Pavasuthipaisit A, Nopwinyoowong S. The impact of COVID-19 on employment promotion [Internet]. Bangkok: Thammasat University Research and Consultancy Institute; 2020 [cited 2023 May 11]. Available from: [https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/lmia\\_th/f70f1d6bccf6452c89c10eb17d5f9\\_dbd.pdf](https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/lmia_th/f70f1d6bccf6452c89c10eb17d5f9_dbd.pdf)
6. Rosenthal DM, Ucci M, Heys M, et al. Impacts of COVID-19 on vulnerable children in temporary accommodation in the UK. *Lancet Public Health*. 2020; 5(5): e241-2. doi: 10.1016/S2468-2667(20)30080-3.
7. Thanawataphichatchot T. The management of adolescence's emotion. *Journal of Mahapajapati Buddhist Review*. 2023; 1(1): 35-43. Thai.
8. Maesincee S. The world changes people [Internet]. Bangkok: Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation (MHESI); 2020 [cited 2022 Nov 6]. Available from: <https://www.stkc.go.th/sites/default/files/ebook/1592192149.pdf>
9. 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: e259. doi: 10.7717/peerj.259.
10. Chomchuen P. The impact of COVID-19 epidemic on ASEAN youth [Internet]. Bangkok: Law for ASEAN by the Office of the Council of State of Thailand; 2020 [cited 2023 May 11]. Available from: [https://lawforasean.krisdika.go.th/File/files/ASEAN\\_Youth\\_Survey\\_2020\\_Report.pdf](https://lawforasean.krisdika.go.th/File/files/ASEAN_Youth_Survey_2020_Report.pdf)
11. United Nations Youth Working Group. Social and economic impacts on youth under the COVID-19 situation in Thailand [Internet]. Bangkok: Institute for Population and Social Research, Mahidol University; 2020 [cited 2023 May 11]. Available from: [https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/youth\\_and\\_covid-19\\_summary\\_brief\\_th.pdf](https://thailand.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/youth_and_covid-19_summary_brief_th.pdf)
12. Kjell ONE, Daukantaite D, Hefferon K, et al. The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Soc Indic Res*. 2016; 126(2): 893-919. doi: 10.1007/s11205-015-0903-z.
13. Vajda P. Are you living in harmony? [Internet]. London: Management-Issues; 2007 [cited 2022 Aug 15]. Available from: <https://www.management-issues.com/opinion/4593/are-you-living-in-harmony/>
14. Strauss A, Corbin J. Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory, 2 nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 1998.
15. Corbin JM, Strauss A. Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qual Sociol*. 1990; 13(1): 3-21. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00988593>.
16. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry [internet]. Beverly Hills, CA: Sage Publications; 1985 [cited 2022 Aug 15]. Available from: [shorturl.at/grs02](http://shorturl.at/grs02)
17. Waehayi H. Severity perception and preventive behavior on the coronavirus disease-2019 among youth at Sateng-Nok subdistrict, Muang district, Yala province. *AJCPH*. 2020; 6(4): 158-68. Thai.
18. Machell KA, Disabato DJ, Kashdan TB. Buffering the negative impact of poverty on youth: The power of purpose in life. *Soc Indic Res*. 2016; 126(2): 845-61. doi: 10.1007/s11205-015-0917-6.
19. Pfund GN, Hill PL. The multifaceted benefits of purpose in life. *The international forum for logotherapy*. 2018; 41(3): 27-37.
20. Tripathi S. The digital youth's personality and conscience versul their vision adjustment. *Early Child Edu J*. 2019; 1(1): 90-100. Thai.
21. Corpuz JCG. Adapting to the culture of new normal: An emerging response to COVID-19. *J Public Health*. 2021; 43(2): e344-5. doi: 10.1093/pubmed/fdab05.
22. Department of Mental Health. New normal [Internet]. Nonthaburi: Department of Mental Health; 2022 [cited 2022 Jul 10]. Available from: <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>
23. Plitponkarpim A. Stepping through 9 COVID crises to develop opportunities for children and families [Internet]. Nakhon Pathom: Mahdiol University; 2021 [cited 2022 Sep 12]. Available from: <https://op.mahidol.ac.th/ga/wp-content/uploads/author/posttoday-33.pdf>
24. Wongmontha O. New normal: A new way of living-with-COVID 19 culture. *Rusamilae J*. 2021; 42(1): 47-62. Thai.
25. 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 Conf*. 2021; 331: 1-4. doi: [doi.org/10.1051/e3sconf/202133101008](https://doi.org/10.1051/e3sconf/202133101008).
26. Balthip K, Pasri P, Nudla P. Living life for others: Purpose in life among Thai nursing students. *Collegian*. 2022; 29(3): 343-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2021.09.008>.
27. UNICEF Thailand. 8 in 10 youth worried about their family income due to COVID-19 [Internet]. Bangkok: UNICEF Thailand; 2020. [cited 2022 Nov 14]. Available from: <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases/ยูนิเซฟเผยผลกระทบโควิด-19-ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย-พบเยาวชน-8-ใน-10>

28. Bronk KC. Five ways to foster purpose in adolescents. [Internet]. Berkeley: Greater Good Science Center, University of California; 2017 [cited 2022 Nov 14]. Available from: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five\\_ways\\_to\\_foster\\_purpose\\_in\\_adolescents](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_ways_to_foster_purpose_in_adolescents)
29. Balthip K, Petchruschatachart U, Piriyaakontorn S, et al. Purpose in life among Thai junior high school adolescents. *Songklanagarind J Nurs.* 2017; 37(Suppl): 89-97. Thai.
30. 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.