

CMSD

NATIONAL  
CONFERENCE  
2022



# รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชน เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7

"นวัตกรรมการจัดการชุมชน  
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน"

## คำนำ

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชามนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้ภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กัน และนำองค์ความรู้สู่การปฏิบัติภาคสนามร่วมกับชุมชน อีกทั้งได้เรียนกระบวนการวิจัยและการสัมมนา การเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอผลงานวิจัย นอกจากนี้ยังได้นำองค์ความรู้และกระบวนการวิจัยไปพัฒนาและต่อยอดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน โดยทำโครงการวิจัยร่วมกับองค์กรและสถานประกอบการในการฝึกสหกิจศึกษา และนำเสนอผลงานวิจัยต่อองค์กรและสถาบันการศึกษา จึงถือเป็นการเผยแพร่งานวิจัยสู่สาธารณชน เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ทางวิชาการ สามารถนำไปสู่การพัฒนาผลงานให้มีคุณค่ามากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การสร้างเครือข่ายด้านวิชาการและวิจัยด้านการจัดการชุมชน ยังเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการขับเคลื่อนงานวิจัยชุมชน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและพัฒนาศักยภาพทางวิชาการและประสบการณ์ทางวิชาชีพก่อนออกไปสู่การทำงานในอนาคต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบ้านและชุมชน คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ร่วมมือกับสาขาวิชาชุมชนศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ในการจัดโครงการพัฒนาเครือข่ายการศึกษาวิจัยและความสัมพันธ์ด้านการจัดการชุมชนของคณาจารย์และนักศึกษา 3 สถาบัน และยกระดับเป็นการประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ในปี พ.ศ. 2559 โดยมีสาขาวิชาบ้านและชุมชน เป็นเจ้าภาพครั้งแรก และหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพในปีต่อ ๆ มา ซึ่งในปี พ.ศ. 2565 นี้ สาขาวิชาบ้านและชุมชน ได้รับเป็นเจ้าภาพจัดโครงการการประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7 เพื่อเป็นเวทีในการนำเสนอผลงานวิชาการทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ระดับบัณฑิตศึกษาและปริญญาตรี และเกิดการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ระหว่างคณาจารย์และนักศึกษาทั้ง 3 สถาบัน ให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป อนึ่งในการจัดประชุมวิชาการระดับชาติในครั้งนี้ ได้รับความร่วมมือจาก สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ร่วมเป็นภาคีเครือข่ายในครั้งนี้

คณะผู้ดำเนินการจัดประชุมวิชาการ ขอขอบคุณ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ที่ร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดประชุมวิชาการครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ตลอดจนผู้นำเสนอผลงานการวิจัย ผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการ คณะทำงานและนักศึกษา ที่มีส่วนร่วมสำคัญในการจัดการประชุมวิชาการครั้งนี้ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

รายชื่อคณะกรรมการฝ่ายพิจารณาบทความและตรวจทานเอกสาร และผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความ  
โครงการประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7

ศาสตราจารย์ ดร.นรินทร์ สังข์รักษา  
รองศาสตราจารย์ ดร.จงพล พรหมสาขา ณ สกลนคร  
รองศาสตราจารย์ ดร.อุทัย ปริญญาสุทธินันท์  
รองศาสตราจารย์ ดร.ธงชัย ภูวนาถวิจิตร  
รองศาสตราจารย์เอมอร เจียรมาศ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิศวะกุล  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิสระ บุญญะฤทธิ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สยาม ราชวัตร  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุประภา สมนึกพงษ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิเทพ เอกสิทธิพงษ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สุดา พุฒจร  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภรัตน์ แสงฉัตรแก้ว  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกศราพร พรหมนิมิตกุล  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวรรยา ธรรมอภิพล  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี อึ้งโพธิ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาคร ชลสาคร  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงสุดา ภูส์ว่าง  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระพี แสงสาคร  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงพันธ์ ต้นตระกูล  
อาจารย์ ดร.สมยศ โอ่งเคลือบ  
อาจารย์ ดร.อรยา พรเอี่ยมมงคล  
อาจารย์ ดร.ปรีวิทย์ ไวยาษาชีวะ  
อาจารย์ ดร.ส่งเสริม แสงทอง  
อาจารย์ ดร.ธิตีพัทธ์ บุญปก  
อาจารย์ ดร.อับดุลเลาะ เจ๊ะหลง  
อาจารย์ ดร.ศรันยา เผือกผ่อง  
อาจารย์ ดร.สุนี คำนวลศิลป์  
อาจารย์ ดร.จรรยาบรรณ สุธรรมมา  
อาจารย์รชกร วชิรสิโรตม  
อาจารย์วันชัย เจือบุญ  
นางสาวสุนิสา วงศ์ประทุม

## กำหนดการ

การประชุมวิชาการระดับชาติ เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 7  
“นวัตกรรมการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”

จัดโดย

สาขาวิชาบ้านและชุมชน ภาควิชามนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ร่วมกับ

สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์  
สาขาวิชาชุมชนศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
และ สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

วันที่ 9 เมษายน 2565 เวลา 08.00 – 17.00 น.

ผ่านระบบการประชุมออนไลน์ โปรแกรม ZOOM Meeting ID: 3814820686

### ภาคเช้า

- เวลา 08.00 – 08.25 น. ผู้เข้าร่วมการประชุมวิชาการระดับชาติ เข้าสู่ห้องประชุมออนไลน์
- เวลา 08.25 – 08.30 น. กล่าวต้อนรับ  
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิชะกุล หัวหน้าภาควิชามนุษยสัมพันธ์
- เวลา 08.30 – 09.00 น. พิธีเปิด  
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวี จันทร์ส่อง  
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
- กล่าวรายงาน โดย รองศาสตราจารย์ ดร.อารณ์ โอภาสพัฒนกิจ  
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- เวลา 09.00 – 10.00 น. บรรยายพิเศษเรื่อง นวัตกรรมจัดการชุมชนสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน  
โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อานันท์ กาญจนพันธุ์
- เวลา 10.00 – 10.30 น. บรรยายพิเศษเรื่อง ทิศทางการใช้นวัตกรรมจัดการชุมชน  
โดย รองศาสตราจารย์ ดร.อารณ์ โอภาสพัฒนกิจ
- เวลา 10.30 – 10.45 น. พักร (ผู้ดำเนินรายการ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้นำเสนอ เข้าห้องประชุมย่อยเพื่อเตรียมการนำเสนอ)
- เวลา 10.45 – 12.05 น. นำเสนอผลงานภาคบรรยายระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์และบุคคลทั่วไป  
(ภาคเช้า จำนวน 3 ห้องประชุมย่อย)
- เวลา 12.05 – 12.15 น. ผู้ทรงคุณวุฒิลงมติคัดเลือก “การนำเสนอผลงานวิจัยดีเด่น”
- เวลา 12.15 – 12.45 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 12.45 – 13.00 น. ผู้ดำเนินรายการ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้นำเสนอ เข้าห้องประชุมย่อยเพื่อเตรียมการนำเสนอ

### ภาคบ่าย

- เวลา 13.00 – 16.30 น. นำเสนอผลงานภาคบรรยายระดับปริญญาบัณฑิต (ภาคบ่าย จำนวน 8 ห้องประชุมย่อย)  
ผู้ทรงคุณวุฒิลงมติคัดเลือก “การนำเสนอผลงานวิจัยดีเด่น”
- เวลา 16.30 – 17.00 น. พิธีปิด

- ประกาศรางวัล

“บทความวิจัยดีเด่น”

ระดับบัณฑิตศึกษา 1 รางวัล ระดับปริญญาตรี 1 รางวัล

“การนำเสนอผลงานวิจัยดีเด่น”

ระดับบัณฑิตศึกษา 3 รางวัล ระดับปริญญาตรี 8 รางวัล

- กล่าวปิด โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทร วิศวะกุล

หัวหน้าภาควิชามนุษยสัมพันธ์

- สาขาวิชาชุมชนศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รับผิดชอบการเป็นเจ้าภาพการประชุมวิชาการระดับชาติ

เครือข่ายด้านการจัดการชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ครั้งที่ 8

.....

หมายเหตุ : เกียรติบัตรทุกรางวัลจะดำเนินการจัดส่งทางไปรษณีย์ให้แก่ผู้เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัย

ห้องที่ 7 HB 7210 สุขภาวะชุมชนและการพัฒนาคุณภาพชีวิต (1)

ผู้ทรงคุณวุฒิ : 1. อ.วันชัย เจือบุญ, 2. ผศ.ดร.พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์, 3. ผศ.ทรงสุดา ภู่อสว่าง (ผู้ดำเนินรายการ: นางสาวปรียาภัทร์ จรัสวงศ์ภักดี)			
เวลา	หมายเลขบทความ	ชื่อบทความ	ชื่อผู้นำเสนอ
13.00 – 13.20 น.	975	ศูนย์การเรียนรู้โหนด นา เล : นวัตกรรมสังคมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนท่าหิน อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา	วริศรา ว่องวิทยา, พิมพ์ประกาย จิตรแก้ว, ภูวดล สุทธิชาติ
13.20 – 13.40 น.	977	การดำรงชีพกับความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของเกษตรกรชาวสวนยางพารา ชุมชนบ้านหนองปลิง ตำบลรัตภูมิ อำเภอกวนเนียง จังหวัดสงขลา	คิตกานท์ ทองนิม, ชนิษฐา แก้วกุนนิล, เขมิกา ต้นดีเวชรกุล
13.40 – 14.00 น.	987	แรงจูงใจและพฤติกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี	นันทจิรา หมั่นรักษ์
14.00 – 14.20 น.	1028	ชีวิตวิถีใหม่ภายใต้การระบาดใหญ่โควิด-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาชุมชนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	สุไรดา ลาวัลย์
14.20 – 14.40 น.	1049	การกำกับอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพรู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร	นงนภัส พงษ์จันทร์
14.40 – 15.00 น.	1055	พฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนบ้านฝั่งท่า ตำบลวังก้ง อำเภอบางขัน จังหวัดยะลา	พิชญา ภาชู
15.00 – 15.20 น.	1060	ความรู้และพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ของประชาชนหมู่บ้านเมืองเอกบางปู ตำบลบางปูใหม่ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ	นฤเบศร์ ยิ่งมาก
15.20 – 15.40 น.	1120	ความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีต่อการให้บริการของศูนย์อาหารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่	จิราภา คำสม, เหมือนฝัน แก้วคำสี



## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
<p>แรงจูงใจและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในยุค New Normal ของนักศึกษาศาสาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี  <i>นันทจิรา หมั่นรักษ์ และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	674
<p>ชีวิตวิถีใหม่ภายใต้การระบาดใหญ่โควิด-19 ของนักศึกษาศาสาวิชาการจัดการชุมชนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  <i>นุรวารี สมาน, สุไรดา ลาวัลย์, โรชนิชา วาจะ และอับดุลเลาะ เจ๊ะหลง.....</i></p>	685
<p>การกำกับอารมณ์ของนักศึกษาวชิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  <i>นงนภัส พงษ์จันทร์ และวนัญญา แก้วแก้วปาน.....</i></p>	696
<p>พฤติกรรมกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนบ้านฝั่งท่า ตำบลวังกก้ง อำเภอบางบาล จังหวัดพระจวบคีรีขันธ์  <i>พิชญา ภาชู และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	710
<p>ความรู้และพฤติกรรมกรรมการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนหมู่บ้านเมืองเอกบางปู ตำบลบางปูใหม่ อำเภอมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ  <i>นฤเบศร์ ยิ่งมาก และสุนี คำนวลศิลป์.....</i></p>	717
<p>ความพึงพอใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีต่อการให้บริการของศูนย์อาหารมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  <i>มิรา บุญปรานีวงศ์, จิราภา คำสม, สุทธิชา ภักดีอาษา, เหมือนฝัน แก้วคำลี, อทิตยา ชื่นเกษม, พาติมา ลินคักดีโค และอรยา พรเอี่ยมมงคล.....</i></p>	728
<p><b>ระดับปริญญาบัณฑิต ห้องที่ 8 HB 7207 สุขภาวะชุมชนและการพัฒนาคุณภาพชีวิต (2)</b>                      คุณภาพชีวิตของพนักงานฝ่ายรักษาความสะอาดและสวนสาธารณะ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร  <i>ปาริชาติ ปัจฉารักษ์สิริ และกันยารัตน์ เมืองแก้ว.....</i></p>	739
<p>การตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาวชิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  <i>สาวินี บุบผา และอรุปรีย์ เกิดในมงคล.....</i></p>	752
<p>ปัจจัยการปรับตัวการใช้ชีวิตในยุค New Normal ของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการจัดการชุมชน คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร  <i>บุญญจินดา มานะชลวิฑิต และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	762
<p>ความมั่นคงทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์  <i>ชลิตา เลื่อมศิริ และชินัน บุญเรืองรัตน์.....</i></p>	776
<p>สภาพทางเศรษฐกิจและการปรับตัวของผู้ใช้แรงงานรายวันต่อภาวะวิกฤตการแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา 2019 กรณีศึกษา บริษัท F&amp;F Food จังหวัดสุพรรณบุรี  <i>อภิยดา วรณสุริวงศ์ และทิพย์สุดา พุฒจร.....</i></p>	784
<p>การใช้แอปพลิเคชันสั่งอาหารออนไลน์ของผู้บริโภคในพื้นที่อำเภอมหาชัย จังหวัดสมุทรสาคร  <i>ณัฐพล หันเวียน และชงพล พรหมสาขา ณ สกลนคร.....</i></p>	796
<p>พฤติกรรมกรรมการปรับตัวการใช้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้ใช้บริการตลาดแบล็คมาร์เก็ต ตำบลท้ายบ้านใหม่ อำเภอมือง จังหวัดสมุทรปราการ  <i>จุฑามณี เขลากระโทก และนรินทร์ สังข์รักษา.....</i></p>	806

# พฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนบ้านฝั่งท่า ตำบลวังพง อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

SELF-PROTECTION BEHAVIOR OF THE ELDERLY FROM CORONAVIRUS DISEASE 2019  
IN BAN FANG THA COMMUNITY WANG PHONG SUBDISTRICT,  
PRANBURI DISTRICT, PRACHUAP KHIRI KHAN PROVINCE

พิชญา ภาชู<sup>1</sup> และ นรินทร์ สังข์รักษา<sup>2</sup>

## บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนาในชุมชนฝั่งท่า อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้สูงอายุตั้งแต่ 60-75 ปี ที่อยู่ในหมู่บ้านฝั่งท่า จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวดูแลตนเองได้ดี มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และมีความรู้ว่าจะถ้ามีโรคประจำตัวจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโควิดมากกว่าบุคคลที่ไม่มีโรคประจำตัว มีการใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อเริ่มก้าวออกจากบ้านถึงแม้จะไปใกล้หรือไกลก็จะใส่หน้ากากอนามัยเสมอ หลีกเลี่ยงไปในที่ที่คนแออัดพลุกพล่าน และมีการล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์สม่ำเสมอ และมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เกิดการยอมรับได้ และยังคงมองว่าเป็นเรื่องที่ดีถึงแม้จะใช้ชีวิตลำบากขึ้น

คำสำคัญ : ไวรัสโคโรนา, ผู้สูงอายุ, พฤติกรรมปรับตัว

## Abstract

The purpose of this study was to study the self-protection behavior of the elderly from corona virus disease in the coastal communities. Pranburi District Prachuap Khiri Khan Province It was a qualitative research. The target group are the elderly from 60-75 years old in the village on the Ban Tha side of 20 people or until the data is saturated used tools It is a guideline for in-depth interviews and non-participant observations, collecting data and analyzing the data through content analysis.

The results of the study found that elderly people can adjust themselves to take care of themselves well. Have knowledge of exercise and have the knowledge that if there is a congenital disease, there is a higher risk of contracting COVID-19 than a person without congenital disease Masks are worn every time they start to step out of the house, even if they are near or far, they will always wear them. avoid going where crowded and have regular hand washing with alcohol gel and have knowledge and understanding according to the disease and acceptable and still see it as a good thing even if life is more difficult.

Keywords: CORONA VIRUS , ELDERLY , ADAPTIVE BEHAVIOR

<sup>1</sup> นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

<sup>2</sup> ศาสตราจารย์ ดร. ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี



## 1. บทนำ

ประเทศไทยมีประชากรครบ 60 ล้านคนเมื่อเดือนพฤศจิกายนปี 2539 แต่จนถึงปัจจุบันเวลานานกว่า 20 ปี ประชากรไทยยังคงมีจำนวนอยู่ที่หลัก 60 ล้านคน รายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยปี 2553 - 2583 (ฉบับปรับปรุง) คาดประมาณว่า ในพื้นที่ภาคเหนือจะเป็นภาคที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุดคือร้อยละ 22 รองลงมาเป็นภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่คาดว่าจะมีอัตราผู้สูงอายุร้อยละ 20 ตามด้วยภาคกลางและภาคใต้ที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุดคือประมาณร้อยละ 15 และในปี 2565 ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ หรือหมายถึงสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ก่อนที่ในปี 2576 ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด หรือมีสัดส่วนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงขึ้นถึงร้อยละ 28 (มูลนิธิพัฒนาผู้สูงอายุ, 2564) ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมของผู้สูงอายุ ในขณะที่ประเทศไทยมีหน้าหน้าที่เกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุก็จะลดลงเช่นกัน เนื่องจากอัตราการเกิดของประเทศไทยลดลงบวกกับ ประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งก็จะกลายเป็นผู้สูงอายุเสียเอง ปัญหาในอนาคตที่ตามมาจากการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในประเทศก็คือ งบประมาณในการดูแลและรักษาสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมสภาพด้านร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ลดลง ความต้านทานต่อโรคลดลง ผู้สูงอายุจึงเกิดปัญหาสุขภาพได้มากกว่าวัยอื่น และส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพจาก การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

โรคโคโรนาไวรัส 2019 หรือโควิด-19 เป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อปลายปี พ.ศ.2562 เกิดจากการรับประทานอาหารสุดแปลกของเมืองอู่ฮั่น ในประเทศจีนซึ่งมีความเชื่อว่าถ้าทานเนื้อค้างคาวช่วยรักษาอาการโรคหืด โรคไต อาการเจ็บป่วยทั่วไป และเอามูลค้างคาวมาทำยาแผนโบราณ บางคนเชื่อว่าเลือดของค้างคาวช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ และไขมันที่สะสมอยู่ในตัวค้างคาวจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นแก้หนาวได้ แต่สุดท้ายค้างคาวไม่ได้ช่วยรักษาโรคที่กล่าวมาข้างต้นเลย มันกลับเป็นตัวการของโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง แล้วยังทำให้ติดเชื้อไวรัสกัน เริ่มจากสัตว์สู่คน แต่กลับกลายเป็นโรคติดต่อจากคนสู่คนในที่สุด ซึ่งระบาดอยู่ในขณะนี้ และเชื่อกันว่ายังกลายพันธุ์ไปเรื่อย ๆ (BBCNEWS, 2020)

อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีผู้สูงอายุ จำนวน 9,140 คน มีมาตรการการป้องกันไวรัสโคโรนาโดยการตั้งด่านตรวจวัดอุณหภูมิในเขตรอยต่อแต่ละชุมชน ให้เจลล้างมือแอลกอฮอล์กับทุกคนที่ผ่านไปมา ชุมชนบ้านฝ่งท่า มีผู้สูงอายุ 220 คน (อ้างอิงจากทะเบียนราษฎร์หมู่ที่ 5 หมู่บ้านฝ่งท่า, 2564) แต่ที่ผ่านมาผู้วิจัยได้สอบถามในพื้นที่ ว่ายังไม่มีการศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการปฏิบัติตัวในการป้องกันและดูแลจากสถานการณ์การระบาดของโควิด -19 โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน กำหนดนโยบายการดูแลสุขภาพของประชาชนในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนาในชุมชนบ้านฝ่งท่า ตำบลวังกั๊พ อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

## 3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของโอเร็ม (Orem, D.E., 1991) มาประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านฝ่งท่า ในเรื่องการป้องกันและดูแลตนเองจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งประกอบด้วย การดูแลตนเอง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการป้องกันตนเองจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ด้านการปรับตัวจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 เนื่องจากวิจัยนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรค ได้แก่ **ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม** เป็นทฤษฎีทางวิชาชีพการพยาบาล ที่อธิบายความสัมพันธ์ ระหว่างเงื่อนไขต่าง ๆ ทางด้านพัฒนาการและ การปฏิบัติหน้าที่ของบุคคลกับการดูแลตนเอง (Orem et al., 2001) มีการนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติทางการพยาบาล การศึกษาและการวิจัย ทฤษฎีการดูแลตนเองได้อธิบายความสามารถในการดูแลตนเองและความต้องการดูแล ตนเองทั้งหมด ช่วยให้บุคคล สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และความผาสุกของบุคคลนั้น ๆ โดยเน้นการดูแลตนเองและส่งเสริมความสามารถ การดูแลตนเองในการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้อง

และเหมาะสมการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งนอกจากการให้ความรู้ การให้คำแนะนำ การเป็นที่ปรึกษา เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการรักษาและดูแลตนเองของผู้สูงอายุเต็มศักยภาพ

#### 4. วิธีการดำเนินวิจัย

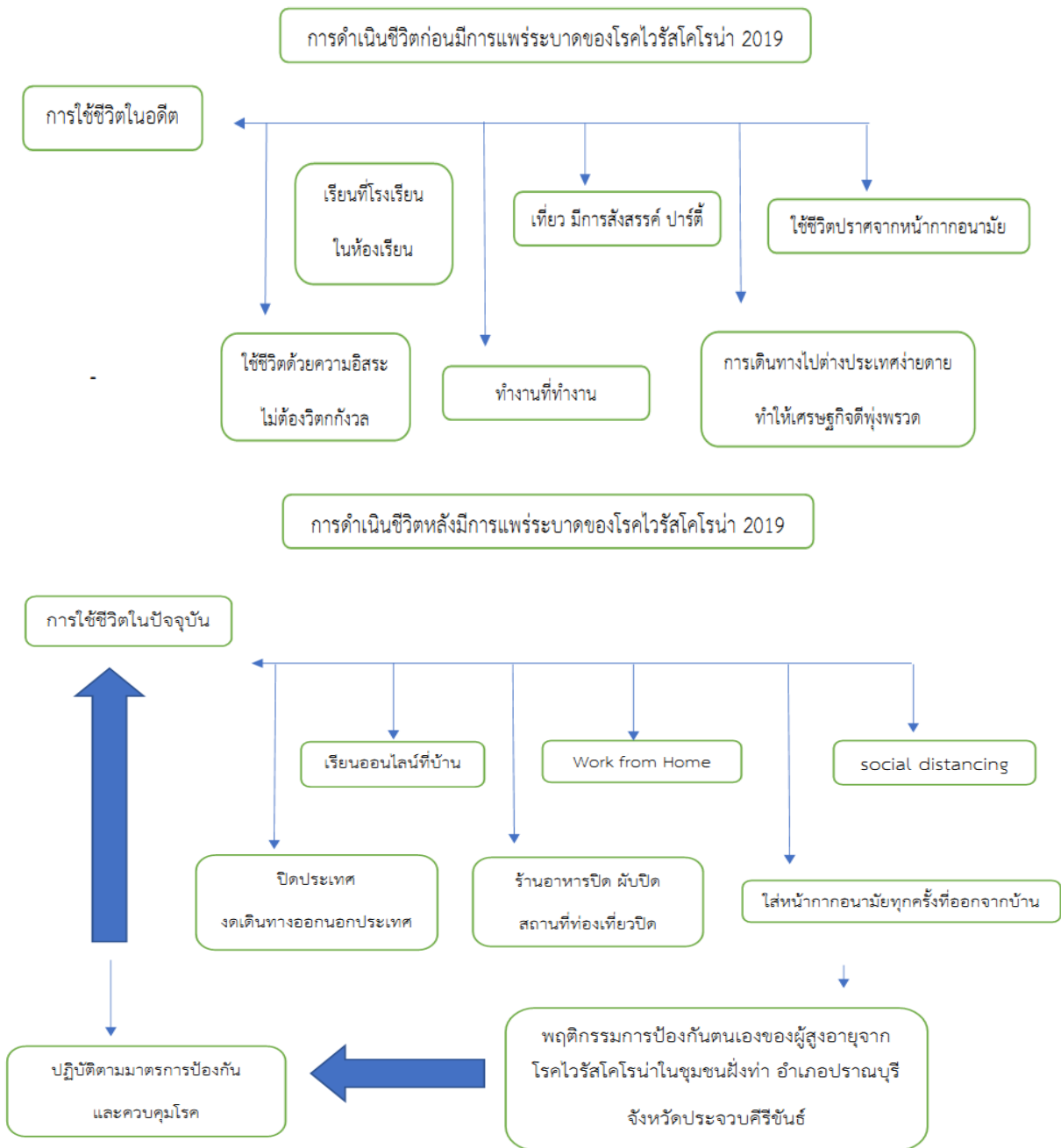
ดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้สูงอายุในพื้นที่ จำนวน 20 คน กำหนดเกณฑ์การเลือก คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 – 75 ปี ที่อยู่ในหมู่บ้านฝั่งท่าจำนวน 1 ปีขึ้นไป ใช้การเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การควบคุมคุณภาพด้วยการตรวจสอบแบบสามเส้า รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

#### 5. ผลการศึกษา

จากผลการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนฝั่งท่า อำเภอปรานบุรี ตำบลวังกุง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ ( Qualitative Research ) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนฝั่งท่า อำเภอปรานบุรี ตำบลวังกุง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เชิงลึก คือผู้สูงอายุผู้สูงอายุตั้งแต่ 65-75 ปี ที่อยู่ในหมู่บ้านฝั่งท่าจำนวน 1 ปีขึ้นไป รวมทั้ง 20 คน ผู้วิจัยได้ทำตามขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการถอดเทปคำให้สัมภาษณ์จากเครื่องบันทึกเสียงของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเพื่อหาความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันของข้อมูลจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ นำมาจัดเป็นหมวด ๆ เพื่อจำแนกและแยกแยะความเหมือนและความต่างจากการสัมภาษณ์ และนำข้อมูลมาใช้ในการประมวลผลร่วมกับข้อมูลในส่วนที่เป็นเอกสารที่ได้ศึกษาก่อนหน้านี้ นำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตภาคสนาม โดยจะยึดตามประเด็นหลักที่กำหนดไว้ คือ พฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนฝั่งท่า เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสอดคล้องกับขั้นตอนการวิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัยซึ่งจะนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตภาคสนาม การสัมภาษณ์เชิงลึกและจากการศึกษาเอกสารมาแยกเป็นประเด็นเป็นการวิเคราะห์เชิงพรรณนาโดยเน้นการตีความ เพื่อให้ง่ายต่อรูปแบบการวิเคราะห์แบบภาพรวมหากได้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจนหรือขาดส่วนใดไปก็จะทำการไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอีกครั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องครบถ้วนมากที่สุด

#### การใช้ชีวิตก่อนมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ในเมื่ออดีตก่อนเกิดโรคไวรัสโคโรนา 2019 คนในชุมชนบ้านฝั่งท่า ได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระ อยากทำอะไรได้ทำ อยากไปไหนได้ไป เด็ก ๆ ก็เรียนที่โรงเรียน เจอเพื่อน ๆ เจอคุณครู ส่วนผู้สูงอายุก็มีการทำไร่และนาของไปขายที่ตลาดในหมู่บ้าน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันที่ตีมาก ถ้าขายของไม่หมดก็แจกจ่ายข้าง ๆ แลกของที่นำมาขายกัน ผู้สูงอายุที่อยู่ในหมู่บ้านฝั่งท่า ส่วนมากจะทำไร่ปลูกมะพร้าว และมะพร้าวก็ขายตีมาก ๆ ขายได้ 400-500 ลูกต่อสัปดาห์ มีการไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ บางท่านก็ไปเที่ยวที่ต่างประเทศอย่างง่ายได้ ของไม่มีการขึ้นราคา ซื้อขายในราคาที่จับต้องได้ ก่อนที่โรคไวรัสโคโรนาจะเกิดขึ้น ประเทศไทยมีเศรษฐกิจที่ดี และมีเงินไหลเข้าประเทศจำนวนมาก จะเที่ยว จะปาร์ตี้ก็ทำได้ ใช้ชีวิตอย่างอิสระไม่ต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา สรุปลงแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 แสดงการสังเคราะห์พฤติกรรมกำบังกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนาในชุมชนฝั่งท่า อำเภอลำดวนบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

## 6. อภิปรายผล

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกำบังกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา ชุมชนฝั่งท่า อำเภอลำดวนบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาจาก กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกคือผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 – 75 ปี ที่อยู่ในหมู่บ้านฝั่งท่าจำนวน 1 ปีขึ้นไป รวมทั้งหมด 20 คนโดยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตร่วมแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปผล

การศึกษา ผลการศึกษาพบว่า บางบ้านผู้สูงอายุสามารถปรับตัวดูแลตนเองได้ดี มีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และมีความรู้ว่าถ้ามีโรคประจำตัวจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโควิดมากกว่าบุคคลไร้โรคประจำตัว มีการใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ได้รับก้าวออกจากบ้านถึงแม้จะไปใกล้หรือไกลก็จะใส่เสมอ หลีกเลี่ยงไปในที่ที่คนแออัดพลุกพล่าน และมีการล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์สม่ำเสมอ และมีความรู้และเข้าใจตามโรค และเกิดการยอมรับได้ และยังคงมองว่าเป็นเรื่องที่ดีถึงแม้จะใช้ชีวิตลำบากขึ้น ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ตาบอด หูหนวก อัมพาต ออสเตียโอริส จังหวะหัวใจผิดปกติเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเองตามทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม จากวารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย โดยเป็นวารสารเพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ได้เผยแพร่ประเด็นสำคัญของหัวข้อการศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ รวมถึงการสืบค้นวารสารทางอิเล็กทรอนิกส์โดยการค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งประเด็นจากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้แบ่งการนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลวิจัยพบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่า เพศชาย มีอายุระหว่าง 60-69 ปีมากที่สุด รองลงมาคือช่วงอายุ อยู่ระหว่าง 70-79 ปี ระยะเวลาที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ของผู้สูงอายุประมาณ 1-5 ปี ในด้านการเจ็บป่วยด้วย โรคเบาหวานพบว่า ผู้สูงอายุไม่มีญาติที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานหรือเสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน โดยส่วนใหญ่ เคยได้รับความรู้เรื่องโรคเบาหวานจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่ต้องการผู้ดูแล ระดับความรู้เรื่องโรคเบาหวานของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน พบว่า ส่วนใหญ่ระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์สูงจำนวนเกินกว่าครึ่ง ที่เหลือมีระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน มีทั้งหมด 6 ด้าน ประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การรับประทานยา การมาตรวจตามนัดและการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ซึ่งผลการศึกษาวิจัย พบว่าระดับพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานในภาพรวมทั้ง 6 ด้านอยู่ในระดับดี แต่เมื่อ พิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านการมาตรวจตามนัด โดยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย โดยมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และผู้วิจัยได้นำแนวคิดของโอเร็ม (Orem, D.E., 1991) มาประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านฝางท่า ในเรื่องการป้องกันและดูแลตนเองจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 คือ ด้านการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม เป็นทฤษฎีทางวิชาชีพการพยาบาล ที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขต่าง ๆ ทางด้านพัฒนาการและ การปฏิบัติหน้าที่ของบุคคลกับการดูแลตนเอง (Orem et al., 2001) มีการนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติทางการพยาบาล การศึกษาและการวิจัย ทฤษฎีการดูแลตนเองได้อธิบายความสามารถในการดูแลตนเองและความต้องการดูแล ตนเองทั้งหมด ช่วยให้บุคคล สามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่องเพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และความผาสุกของบุคคลนั้น ๆ โดยเน้นการดูแลตนเองและส่งเสริมความสามารถ การดูแลตนเองในการปรับพฤติกรรมให้ถูกต้องและเหมาะสมการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งนอกจากการให้ความรู้ การให้คำแนะนำ การเป็นที่ปรึกษา เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการรักษาและดูแลตนเองของผู้ป่วยอย่างเต็มศักยภาพ

ในปัจจุบันหลังมีการแพร่ระบาดของโรคโคโรนา 2019 ทำให้ลูกหลานตงงาน บางบ้านลูกตงงานก็เอาหลานมาให้ยายเลี้ยง เพิ่มภาระค่าใช้จ่ายให้คุณยายเพิ่มขึ้น แต่บางบ้านผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดี ดังผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ดังนี้

“ เมื่อก่อน ตาไปรับจ้างตัดหญ้าให้คนในหมู่บ้านกับหมู่บ้านใกล้ๆ มีรายได้สัปดาห์ละ 900 – 1,500 บาท แต่พอมีโควิดก็ไม่มีคนจ้างเลย ตาก็คิดอยู่ว่าจะทำอะไรเพื่อมีรายได้เพิ่มขึ้นไว้ใช้จ่ายดูแลหลาน พอตีผู้ใหญ่บ้านแกมดินไม่เยอะแล้วต้องการเอาลง โดยให้ค่าจ้างและให้เอาไม้ไปได้เลย ตาเลยเอามาทำข้าวหลามขาย เมื่อก่อนเมียตาก็ขายอยู่ตอนสาวๆนะ แต่ยายแก่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเมื่อ 20 ปีที่แล้ว ตายังจำสูตรได้ดี ตาเลยเอาไม้ผู้ใหญ่ไปเผาข้าวหลาม ตอนนี้มีรายได้เพิ่มขึ้นมาแล้ว และผู้ใหญ่ก็ยังหางานให้ตาทำเรื่อย ๆ ชอบคุณครับ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5) ”

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และมีความรู้ว่าถ้ามีโรคประจำตัวจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโควิดมากกว่าบุคคลไร้โรคประจำตัว ดังข้อมูลท่านที่ 3 และ 7

“ จากเมื่อก่อนจะไปออกกำลังกายที่ศาลาหมู่บ้านกับคุณตา พอโควิดระบาด ก็ไม่ได้ออกกำลังกายเลย มีสสม. มาให้ความรู้ว่าควรออกกำลังกายเบาๆ เมื่อก่อนยายกับตาก็เลยเดินรอบบ้านกับแกว่งแขน กลัวร่างกายอ่อนแอ โควิดจะเข้าตัวได้ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 และ 3)

“ เดียวนี้ฉันนอนแต่หัววัน 20.30 ก็นอนแล้ว เพราะกลัวนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ แล้วภูมิคุ้มกันตัวเองจะน้อย เพราะตัวฉันเองก็เป็นความดันและเบาหวาน จะเสี่ยงมากกว่าชาวบ้านเขา ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

จากอดีตที่ผ่านมา มีรายได้ที่สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ และดำรงตนได้ พอโควิดเข้ามาส่งผลกระทบต่อเรื่องรายได้ ดังผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 และ 7

“ จากเมื่อก่อนยายขายมะพร้าวได้อาทิตย์ละ 400 – 500 ลูก พอมาตอนนี้ยายขายได้แค่อาทิตย์ละ 20-30 ลูก รายได้ลดลง ต้องรอแต่เงินผู้สูงอายุจากรัฐเพราะรายได้จากการขายมะพร้าวไม่เหลือเลย ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 กล่าวคือ “ ต้องปล่อยมะพร้าวเน่าไปเพราะขายไม่ได้ เอาไปส่งร้านน้ำมะพร้าว นมสดปั่น เขาก็ซื้อเราแค่ลูกละบาทจากลูกละ 10-15 บาท อยากให้รัฐเข้ามาช่วย ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

ผู้สูงอายุมีการใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่เราเริ่มก้าวออกจากบ้านถึงแม้จะไปใกล้หรือไกลก็จะใส่เสมอ หลีกเลียงไปในที่ ที่คนแออัดพลุกพล่าน และมีการล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์สม่ำเสมอ ดังผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 “ พอรู้ยู่บ้าง ดูจากข่าวโทรทัศน์ เขาให้ใส่หน้ากากอนามัยกับล้างมือบ่อย ๆ ช่วงนี้ก็ไม่ได้ออกจากบ้านเลย ดวาชี้เจียวชี้ เพราะกลัวไปตลาดแล้วเป็นโควิด ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

“ ตาขายหมึกที่ตลาด ต้องมีการล้างมือหรือฉีดแอลกอฮอล์บ่อยๆเพื่อฆ่าเชื้อโรค ตาทำอาชีพค้าขาย ต้องออกจากบ้านทุกวัน มีหลานเล็กๆด้วย ตากลัวคนที่บ้านติด ถึงบ้านก็อาบน้ำอาบท่าเลย แต่ถ้านัดไหนคนเยอะ ตาก็ไม่ไปขายนะ กลัวโควิดเหมือนกัน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8) ”

ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจตามโรค และเกิดการยอมรับได้ และยังคงมองว่าเป็นเรื่องที่ดีถึงแม้จะใช้ชีวิตลำบากขึ้น ดังนี้ “ ก็ต้องปรับตัวตามโรคแหละลูก ในเมื่อโรคมันเกิดมาแล้วเราก็ต้องปรับตัวให้อยู่ด้วยกันให้ได้ ใส่หน้ากากอนามัยก็ไม่แย่นะลูก เพราะก็ป้องกันโรคอื่นได้ ถ้าเราเป็นไข้หวัดเราก็ใส่เพื่อป้องกันคนอื่นได้ ถ้าเราเป็นภูมิแพ้ หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่นได้ ยายว่าในเรื่องที่แย่นี้เรื่องที่ดีค่ะ ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน บ้านฝั่งท่า มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา 2019 เป็นอย่างดี มีการเว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาพูดคุยกับบุคคลอื่น หรือออกจากบ้าน มีการดูแลตนเองและป้องกันโรค โดยได้รับสารความรู้ต่าง ๆ จากโทรทัศน์ และอสม.ของชุมชน และชุมชนมีการแจกหน้ากากอนามัยที่ทำจากผ้า และมีการแจกเจลแอลกอฮอล์ไว้สำหรับล้างมือด้วย คนในชุมชนร่วมมือเป็นอย่างดีในการป้องกันตนเองและผู้อื่น เมื่อมีคนใดในหมู่บ้านสุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคไวรัสโคโรนา จะทำการกักตัวทันที และติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อทำการตรวจ ATK ทันที เมื่อผลขึ้นว่าเป็นบวก ก็จะไปทำการรักษาที่โรงพยาบาลสนามทันที

## 7. ข้อเสนอแนะ

### 7.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การดำรงชีวิตของคนในหมู่บ้านฝั่งท่า และได้รับผลกระทบเรื่องรายได้ลดน้อยลงไป เมื่อในอดีตก่อนที่โรคไวรัสโคโรนา 2019 เข้ามา ชาวบ้านได้ทำไร่ปลูกมะพร้าว เพื่อดำรงเลี้ยงชีพตนเอง พอโรคไวรัสโคโรนา 2019 เข้ามาทำให้มะพร้าวขายได้จำนวนที่ลดน้อยลงไปมาก จากสัปดาห์ละ 700 - 800 ลูก ขายได้แค่ 10-20 ลูกต่อสัปดาห์เท่านั้น และทำให้ต้องรอแต่เงินผู้สูงอายุ เดือนละ 700 ซึ่งไม่พอต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น รัฐบาลและ อบต. ควรมีการสนับสนุนหรือจัดสวัสดิการหรืออื่น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้น เช่นการหารายได้เสริมให้ผู้สูงอายุ นำสิ่งที่มีในชุมชนมาแปรรูป ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามะพร้าวสดขายไม่ได้ ก็นำไปทำน้ำมะพร้าวต้ม หรือขนมขี้หนูมะพร้าว การทำมะขามเปียกขาย สอนชาวบ้านแกะเมล็ดให้ปราณีต เพื่อเพิ่มราคามะขามขึ้นไปได้อีก แล้วอบต.หรือภาครัฐก็นำผลผลิตจากชาวบ้านไปจัดงานเกษตรเพื่อชุมชนให้ชาวบ้านได้มีรายได้เพิ่ม

2. จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา 2019 และมีการเรียนรู้การดูแลตนเองและปกป้องตนเองจากโรคไวรัสโคโรนาได้ ทำให้ตนเองปลอดภัยจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ได้ ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์ว่า ในขณะนี้ได้มีโรคไวรัสโคโรนา 2019 เข้ามาในประเทศไทย ซึ่งเป็นโรคติดต่อที่ติดเชื่อได้จากสารคัดหลั่งจากร่างกาย เช่น การจาม น้ำมูก การไอ น้ำลาย เสมหะ และป้องกันได้จากการล้างมือบ่อย ๆ หรือล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ห่างจากบ้าน ไม่อยู่ในที่แออัดหรือคนพลุกพล่าน และไม่ออกจากบ้านโดยไม่

จำเป็น ถ้ามีอาการคันคอ ผู้สูงอายุจะรีบแจ้งอสม.หรือเจ้าหน้าที่อนามัยเพื่อขอตรวจ ATK หรือเริ่มกักตัวทันที ดังนั้น รัฐบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ควรส่งเสริมความรู้ และการปฏิบัติตัว รวมถึงการสร้างความตระหนักให้กับ ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตัวอย่างสม่ำเสมอ และรัฐควรส่งเสริมค่าอุปกรณ์การตรวจโควิดหรือชุดตรวจ ATK ด้วยตนเอง และทาง อบต. ควรมาให้ความรู้การตรวจ ATK ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และเพิ่มมาตรการป้องกันควบคุมโรคโควิดอย่างเข้มงวด มากขึ้น

## 7.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อได้ เรียนรู้ว่าต่างพื้นที่มีการดูแลตนเองและป้องกันตนเองของผู้สูงอายุจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 อย่างไร
2. ควรมีการศึกษาวิทยาเชิงปริมาณในเรื่องอื่น ๆ ในพื้นที่หมู่บ้านผิงท่า ตำบลวังก้ง อำเภอบราญบุรี จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์

## 8. บรรณานุกรม

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2021). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2562 ประวัติศาสตร์ใหม่ จำนวน ผู้สูงอายุมากกว่าเด็กเป็นปีแรก สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/news/local/2277535>
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2533). ทฤษฎีการพยาบาลของไอเรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- อาบาดี มูเซะ. ทฤษฎีต่างๆทางการพยาบาล. นายกสโมสรณ์ศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ สืบค้นจาก [www.sites.google.com/ thvsdi-tang-thangkar-phyabal](http://www.sites.google.com/thvsdi-tang-thangkar-phyabal)
- BBCNEWS. (2020). โควิด : ภาครัฐจกไวรัสที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบระบาดในจีน สืบค้นจาก <https://www.bbc.com/thai/thailand-51089461>
- Orem, D.E. (1991). *Nursing Concepts of Practcece* (2nd ed). New York: Mc Grawbill.