

โควิด 19 : กระบวนการปรับตัวของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป้า  
อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่  
Covid 19 : Community Adaptation Process in Ban Pao Sub-District,  
Mae Taeng District, Chiang Mai Province

วัฒน์ไทย รัตนภูมิ

ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์

Wattanothai Rattanaphom

Tipaporn Yesuwan

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: Wattanothai35@hotmail.com

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและผลกระทบของชุมชนตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 2) เพื่อศึกษากระบวนการปรับตัวของชุมชน ตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 3) เพื่อนำเสนอกระบวนการปรับตัวเชิงพุทธบูรณาการ ของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 การศึกษาวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่มเฉพาะ จำนวน 28 รูป/คน

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า 1) ปัญหาและผลกระทบของโรคโควิด 19 ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ดังนี้ 1) ปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ 2) ด้านจิตใจเกิดความรู้สึกเครียด กลัวและวิตกกังวล 3) ด้านเศรษฐกิจ ขาดรายได้ ตกงาน 4) ด้านสังคม สัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง

2) กระบวนการปรับตัวของชุมชนตำบลบ้านเป้านั้น มีทั้งหมด 4 ด้าน 1) ด้านร่างกาย ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา 2) ด้านจิตใจ พูดคุยกับคนใกล้ชิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด 3) ด้านสังคม เว้นระยะห่างทางสังคม 4) ด้านเศรษฐกิจ ประหยัด ลดการซื้อของใช้ที่ไม่จำเป็น

3) ชุมชนตำบลบ้านเป่าได้ใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ดังนี้ 1) เมตตา คือ ปรารถนาให้คนในชุมชนมีความสุข ช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของใช้จำเป็น 2) กรุณา ปรารถนาให้คนในชุมชนพ้นทุกข์ นำเอาเครื่องอุปโภคบริโภคไปแจกจ่าย 3) มุทิตา ยินดีเมื่อคน ชุมชนได้ปลอดภัยจากโรคโควิด 4) อุเบกขา ปล่อยวาง ไม่โกรธไม่เกลียดกัน ทำใจยอมรับ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

**คำสำคัญ :** โควิด 19, กระบวนการ, การปรับตัวของชุมชน

## Abstract

This research article is 3 objectives: 1) to study the problems and impacts of the community in Ban Pao Sub-District, Mae Taeng District, Chiang Mai Province with the epidemic of Covid 19, 2) to inquire the adaptation process of the community, Ban Pao Sub- District, Mae Taeng District, Chiang Mai Province with the epidemic of Covid 19, and 3) to propose the process of the Buddhist integrative adapting of the community in Ban Pao Sub-District, Mae Taeng District, Chiang Mai Province with the epidemic of Covid 19. It is a qualitative research collecting data by in-depth interviews, and by a group discussion with 28 person.

**Its results were shown that :** 1) The problems and impacts of Covid-19 The various problems 1) the physical health problem makes impossibility to live a normal life, 2) in terms of the mental state, there was a feeling of stress and afraid and anxiety, 3) in the economic aspect, it causes the less income, unemployment, and 4) in the social aspect, the deterioration in family and community relations have resulted.

2) On the adaptation process of Ban Pao Sub-District community There are a total of 4 aspects. 1) On physical, they have to maintain good health. They always wear masks at all times. 2) On the mental, the conversations with family or friends have performed to relieve stress. 3) On social aspects, they have kept social distancing. 4) On the economic aspect,

consuming economically by reduce to purchase the unnecessary items.

3) On the community in the Ban Pao Sub-District, the principles of 4 have been applied as follows: 1) The principle of Loving Kindness was performed by wishing people in the community to be happy, sharing the necessary thing. 2) The principle of compassion was to want people in the community to be free from suffering. by bringing the necessary items to be given. 3) The principle of Joyfulness was performed by rejoices when others are happy. Happy when the community is safe from Covid. 4) The principle of equanimity is performed by unattachment, accepted whatever will occur in the community and adapted according to situations.

**Keywords :** Covid 19, Process, Adaptation of the community

## บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อประชาชนทั่วโลก เป็นวงกว้าง และครอบคลุมผู้คนมากที่สุด มากกว่าวิกฤตการณ์ใดๆ ที่เคยเกิดขึ้น ผู้คนล้วนได้รับผลกระทบทางใดทางหนึ่งไม่มากก็น้อย การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 ได้เริ่มต้นขึ้นในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 โดยพบครั้งแรกในนครอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งเป็นเมืองที่มีประชากรมากที่สุด ในภาคกลางของประเทศจีน กว่า 19 ล้านคน วันที่ 30 ธันวาคม 2562 สำนักงานสาธารณสุขเมืองอู่ฮั่นมณฑลหูเป่ย์ได้ออกประกาศเป็นทางการ พบโรคปอดอักเสบไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับตลาดอาหารทะเลที่เมืองอู่ฮั่น โดยสาเหตุที่เป็นไปได้มากที่สุดในการติดต่อสู่คน คือการสัมผัสกับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ ที่วางขายในตลาด และเนื่องจากเมืองอู่ฮั่นเป็นเมืองใหญ่ที่มีประชาชนอยู่หนาแน่น จึงทำให้การระบาดแพร่กระจายไปยังภูมิภาคต่างๆและต่างประเทศอย่างรวดเร็ว สำหรับในประเทศไทยนั้น พบผู้ติดเชื้อรายแรกเป็นนักท่องเที่ยวจีนที่เดินทางเข้าประเทศไทยเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2563 ภายในเวลา 2 สัปดาห์และเมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ.2563 ประเทศไทยมีรายงานผู้ป่วยชาวไทยรายแรก อาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งไม่เคยมีประวัติเดินทางไปต่างประเทศ แต่มีประวัติขับรถแท็กซี่ให้บริการกับผู้ป่วยชาวจีน ในระยะต่อมาจำนวนผู้ป่วยได้เพิ่มขึ้นต่อ

เนื่องอย่างช้า ๆ ทั้งผู้ป่วยที่เดินทางมาจากต่างประเทศ และผู้ป่วยที่ติดเชื้อภายในประเทศ สำหรับสถานการณ์การระบาดและการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ในจังหวัดเชียงใหม่ นั้น จังหวัดเชียงใหม่ ได้มีมาตรการในการเฝ้าระวังติดตามผู้ที่เดินทางกลับมาจากต่างประเทศและสถานที่กลุ่มเสี่ยงที่มีการระบาดของโรคโควิด 19 โดยความร่วมมือทั้งจากฝ่ายปกครอง สาธารณสุข กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เฝ้าระวังในพื้นที่อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง แต่ถึงกระนั้น ในจังหวัดเชียงใหม่ก็ยังคงมีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เป็นวงกว้าง โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ได้ประกาศผ่านช่องทางเฟซบุ๊ก (Facebook) ประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 15 สิงหาคม 2564 ที่ศูนย์บัญชาการสถานการณ์การระบาดโรค จังหวัดเชียงใหม่ ดร.ทรงยศ คำชัย หัวหน้ากลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ แลงสถานการณ์การระบาดโรค COVID-19 จังหวัดเชียงใหม่ประจำวัน ว่า วันนี้จังหวัดเชียงใหม่พบผู้ติดเชื้อรายใหม่ 41 ราย(ประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2564 : 1)

ในพื้นที่ตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่หนึ่งในนั้นที่มีการติดเชื้อและได้รับผลกระทบในหลายๆด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ พบการระบาดของโรค COVID-19 ที่โกดังลำไย ตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง 7 ราย จังหวัดเชียงใหม่จึงได้มีการออกมาประกาศขอความร่วมมือประชาชน งดการเดินทางเข้า-ออก พื้นที่บ้านแพะ หมู่ที่ 5, บ้านดง หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ หลังพบคลัสเตอร์ผู้ติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 7 ราย ในพื้นที่โกดังลำไยเจ็ดก อำเภอแม่แตง เป็นพื้นที่ควบคุมการเดินทางเข้า-ออก หมู่บ้าน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 16 สิงหาคม 2564 ไปจนถึงวันที่ 18 สิงหาคม 2564(ประกาศคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเชียงใหม่ (ฉบับที่ 29) , 2564 : 1) และงดทำกิจกรรมรวมกลุ่มโดยไม่มีเหตุจำเป็น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดและลดการเสี่ยงต่อการสัมผัสโรค แต่ก็ยังมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นเรื่อยมา ในวันที่ 26 สิงหาคม 2564 ที่ศูนย์บัญชาการสถานการณ์การระบาดโรค COVID-19 จังหวัดเชียงใหม่ ประกาศว่า อำเภอแม่แตง พบผู้ติดเชื้อสะสมรวม 34 ราย สถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 นั้น ในช่วงแรกทำให้คนในชุมชนหวาดกลัวเกิดความวิตกกังวล และเมื่อมีการติดเชื้อจากคนใดคนหนึ่งมักมีการกล่าวโทษว่าเกิดจากคน ๆ นั้น ทำให้ผู้ที่ถูกกล่าวโทษถูกมองว่าเป็นต้นเหตุของการแพร่เชื้อ ถูกชุมชนสังคมรอบข้างรังเกียจ และไม่ต้อนรับ เกิดความวิตกกังวลและไม่กล้าเผชิญชีวิตในสังคมได้ สร้างความสับสน และความหวาดกลัวให้กับผู้คนในชุมชน แม้กระทั่งผู้ป่วยติดเชื้อที่รักษาหายแล้วเมื่อกลับเข้าสู่ชุมชนสังคมยังพบ

ว่า มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่แสดงความรังเกียจ ไม่ต้อนรับ ด้วยความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนของคนในชุมชนที่ขาดองค์ความรู้ และวิธีการปฏิบัติตน ในการอยู่ร่วมกันของประชาชนในชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 จึงสร้างผลเสียตามมาคือ ทำให้ผู้มีความเสี่ยงหรือมีอาการนำสงสัยไม่กล้าไปตรวจ เพราะกลัวว่าหากมีผู้คนรับรู้ว่า เป็นโรคโควิด 19 จะถูกรังเกียจ ถูกกีดกัน ไม่เป็นที่ยอมรับของชุมชนสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ ทำที่สุดก็เกิดผลกระทบต่องาน เพราะสามารถแพร่กระจายเชื้อต่อไปให้ผู้อื่นได้(อำพรพรรณ ยวนใจ, 2563 : 91)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามีมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องศึกษาสภาพปัญหาและผลกระทบเพื่อวิเคราะห์หากระบวนการปรับตัวเชิงพุทธบูรณาการ ของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตของประชากรในชุมชน และเป็นแนวทางให้ชุมชนอื่นสามารถนำกระบวนการปรับตัวไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม พัฒนาประชากรในชุมชนให้มีการปรับตัวที่ถูกต้องและเป็นกระบวนการในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชน ภายใต้สถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 อย่างมีความสุข และพัฒนาจิตใจอันบริสุทธิ์มุ่งให้เป็นคนดีมีคุณธรรม เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนสังคมประเทศชาติ ต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและผลกระทบของชุมชนตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- 2) เพื่อศึกษากระบวนการปรับตัวของชุมชน ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19
- 3) เพื่อนำเสนอกระบวนการปรับตัวเชิงพุทธบูรณาการ ของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

### ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่ในการวิจัย คือ ชุมชนตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้เลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยได้แบ่งเป็น 4 กลุ่ม จำนวน 28 รูป/คน ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้ที่เคยป่วยโรคโควิด-19 จำนวน 5 คน กลุ่มที่ 2 กลุ่มครอบครัว จำนวน 5 คน กลุ่ม

ที่ 3 กลุ่มประชากรในชุมชน จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ 4 กลุ่มผู้นำและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อการสนทนากลุ่ม โดยดำเนินการสนทนากลุ่มระหว่างผู้วิจัยกับผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 8 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแบบไม่มีโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ กลุ่มผู้ที่เคยป่วยโรคโควิด-19, กลุ่มครอบครัวของผู้ที่เคยป่วยโรคโควิด-19 และกลุ่มประชากรในชุมชน และการสนทนากลุ่ม โดยดำเนินการสนทนากลุ่มระหว่างผู้วิจัยกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย เจ้าคณะตำบลบ้านเป้า, นายกองการบริหารส่วนตำบลบ้านเป้า, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเป้า, ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านเป้า, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.), ผู้ที่เคยป่วยจากโรคโควิด 19 รวบรวมข้อมูลโดยทำการศึกษารวบรวมเอกสาร ข้อมูลจากหนังสือ บทความ งานวิจัย และเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ และแบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มเฉพาะ ระหว่างเดือน กันยายน 2564 - พฤษภาคม 2565 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสรุป สาระสำคัญ นำมาจัดประเภทจัดหมวดหมู่ของข้อมูล และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ใน 3 ประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น มาใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร โดยพิจารณาประเด็นหลัก หรือแบบแผนหลัก ที่พบในข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นนำประเด็นหลัก มาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อยและหัวข้อย่อย โดยเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อย กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนากลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม โดยทำการถอดข้อความจากการบันทึกข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และนำมาอธิบายเป็นความเรียง

## ผลการวิจัย

### 1) ปัญหาและผลกระทบของชุมชนตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัด

#### เชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

ปัญหาและผลกระทบของชุมชนตำบลบ้านเป้า พบว่า ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางสังคม และส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่ชุมชนตำบลบ้านเป้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายจิตใจ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ สำหรับตัวผู้ป่วยเองพบว่ามีอาการของโรคบาง

อย่างที่ยังไม่หายเป็นปกติ การเสื่อมสมรรถภาพของการรับรู้บางอย่าง อย่างเช่น มีอาการอ่อนเพลียง่าย หายใจถี่ เจ็บหน้าอก บกพร่องทางการรับรู้ สภาพจิตใจชุมชนเกิดความรู้สึกเครียดกดดัน วิตกกังวลและสับสน ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การขาดรายได้มาจุนเจือครอบครัว การตกงาน นอกจากนี้ปัญหาทางสังคมซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่เริ่มพบมากขึ้น จากที่เคยออกจากบ้าน เพื่อไปทำงาน ต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน กิจกรรมทางสังคมลดลง รวมถึงสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลงทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ ก็ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล

2) กระบวนการปรับตัวของชุมชนตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

กระบวนการปรับตัวของชุมชนตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 พบว่า เป็นกลยุทธ์หรือวิธีการที่ชุมชนตำบลบ้านเป่า ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้ป่วยโรคโควิด 19 ครอบครัวของผู้ป่วยโรคโควิด 19 และประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชน พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิด ปัจจัยที่เป็นส่วนสำคัญของการปรับตัวคือ ระยะเวลา และกำลังใจจากครอบครัว ที่ช่วยให้ชุมชนตำบลบ้านเป่าปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ กระบวนการปรับตัวของผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ป่วยรวมถึงประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชน มีความคล้ายคลึงกัน ดังนี้

การปรับตัวด้านร่างกาย มีการดูแลสุขภาพสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดกกิจกรรมทางสังคม งดหรือลดการเดินทางโดยไม่จำเป็น สวมใส่หน้ากากอนามัยและติดตัวเป็นประจำเมื่อออกไปในที่สาธารณะ

การปรับตัวด้านจิตใจ สนทนาพูดคุยกับคนในครอบครัว หรือเพื่อนที่อยู่ห่างไกล ผ่านการโทรศัพท์หรือใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด หรือปรึกษาแพทย์

การปรับตัวด้านสังคม ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ ก็ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรค เว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อยๆและเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ก่อนและหลังทำกิจกรรมทุกครั้ง

การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สอยอย่างประหยัด ลดการซื้อของใช้ที่ไม่จำเป็น ปลุกพืชผักสวนครัวกินเอง เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ สินค้าที่ไม่สามารถจำหน่ายได้ ก็นำมาแลกเปลี่ยนสินค้ากับเพื่อนบ้าน

จากกระบวนการตั้งที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น ผู้วิจัยคิดว่าชุมชนตำบลบ้านเป่าจะต้องมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวและเป็นที่พักทางจิตใจของชุมชนตำบลบ้านเป่า คือการนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ มาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต

3) กระบวนการปรับตัวเชิงพุทธบูรณาการ ของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

กระบวนการปรับตัวเชิงพุทธบูรณาการ ของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 พบว่า ชุมชนได้ใช้หลักพรหมวิหารธรรมเป็นหนทางที่ก่อให้เกิดความสงบสุขโดยประชาชนในชุมชนได้มีการปรับตัวดังนี้

การปรับตัวด้วยหลักเมตตา คือมีการช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของใช้จำเป็นต่อการดำรงชีพนำมาแจกจ่าย เช่น ข้าวสาร ไข่ไก่ น้ำดื่ม น้ำมันพืช ฯลฯ ให้กับครอบครัวหรือบ้านใกล้เคียงที่ได้รับความเดือดร้อนจากโรคโควิด 19 ที่ไม่สามารถออกไปทำงานหาเลี้ยงชีพได้ ชุมชนตำบลบ้านเป่าได้มีการจัดตั้งโครงการ บ้านเป่า เราไม่ทิ้งกัน ตั้งอยู่ที่วัดบ้านเป่า เป็นเสมือนเส้นเลือดใหญ่ที่หล่อเลี้ยงร่างกายและหัวใจของประชาชนในชุมชนตำบลบ้านเป่า คือเป็นโรงครัวกลาง ใช้สำหรับทำอาหารเลี้ยงกายเลี้ยงใจของคนในชุมชนที่ได้รับผลกระทบ และหลังจากนั้นก็ได้รับแรงสนับสนุนจากหลากหลายหน่วยงาน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนในชุมชน เข้าให้การสนับสนุน ซึ่งมีทั้งสนับสนุนเป็นตัวเงิน สนับสนุนเป็นพืชผัก ข้าวสาร เครื่องปรุงและส่วนประกอบอาหาร ในส่วนแม่ครัวทางครัวกลางตำบลบ้านเป่า ใช้แม่ครัวซึ่งมีภูมิลำเนาในหมู่ที่ 4 บ้านเป่า ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่ไม่มีการระบาด ใช้เพียงชุดเดียวช่วยกันปรุงอาหาร เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดในหมู่บ้านเพิ่มมากขึ้น มาช่วยกันทำอาหารทำทุกวัน เพราะเห็นอกเห็นใจกัน ประชาชนในชุมชนพูดกันตลอดว่า ตำบลบ้านเป่าเราไม่ทิ้งกัน และนอกจากนี้ทางชุมชนตำบลบ้านเป่ายังได้มีการจัดตั้ง โต๊ะแบ่งปัน เพื่อสุข เป็นโต๊ะที่สำหรับนำสิ่งของใช้จำเป็นรวมถึงของที่ใช้ปรุงอาหารสำหรับครัวเรือน นำมารวบรวมเพื่อแบ่งปันให้กับประชาชนในชุมชนที่ได้รับผลกระทบ ส่วนประชาชนท่านใดที่พอมีกินมีใช้ก็จะนำสิ่งของมาเพิ่มเติม เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในชุมชน โต๊ะแบ่งปัน เพื่อสุข ตั้งอยู่ ณ ตลาดชุมชนคนฮักฮ่อแล้ว ในตำบลบ้านเป่า

การปรับตัวตามหลักกรุณา คือ ประชาชนในชุมชนได้เสียสละเวลาอันมีค่า และทรัพย์สินเงินทอง เพื่อนำไปซื้อสิ่งของจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมอบให้กับผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วย บางหมู่บ้านก็มีการประชาสัมพันธ์รับบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภคเพื่อ

รวบรวมนำมาแจกจ่ายให้กับผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจ สำหรับครอบครัวที่กักตัว บางครั้งก็จะมีประชาชนในชุมชนนำเอาเครื่องอุปโภคบริโภค นำมาแขวนไว้หน้าบ้านเพื่อให้ครอบครัวได้นำไปประกอบอาหาร

การมีมูทิตา คือ พลอยยินดีต่อผู้อื่นได้รับความสุข ยินดีเมื่อชุมชนได้ล่วงพ้นจากความทุกข์กายและทุกข์ใจ อันเนื่องมาจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

การมีอุเบกขา คือ มุ่งดำรงตนเป็นกลาง ปล่อยวาง ทำใจยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน ไม่โศกเศร้าเสียใจเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ไม่ตีใจจนเกินไปเมื่อการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 หดไปจากชุมชน ทำใจเป็นกลางยอมรับปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เพื่อดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

## อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง โควิด 19 : กระบวนการปรับตัวของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1) สภาพปัญหาและผลกระทบของชุมชนตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

พบว่า โรคติดเชื้อไวรัสโควิด 19 ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ สำหรับตัวผู้ป่วยเองพบว่ายังมีอาการของเชื้อบางอย่างที่ยังไม่หายเป็นปกติ การเสื่อมสมรรถภาพของการรับรู้บางอย่าง อย่างเช่น มีอาการอ่อนเพลียง่าย หายใจถี่ เจ็บหน้าอก บกพร่องทางการรับรู้ ปัญหาด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกเครียดกดดัน กลัวและวิตกกังวล ปัญหาด้านเศรษฐกิจ รายได้ลดลง หรือการขาดรายได้มาจนเจ็ครอบครัว การตกงาน ปัญหาด้านสังคม จากที่เคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน ต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน กิจกรรมทางสังคมลดลง รวมถึงสัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้าน หรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ ทำให้ต่างคนต่างหวาดระแวงต่อกัน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ (รณชิต สมรรถนะกุล, 2563: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลกระทบของสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ 2019 ที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น มีความเครียดต่าง ๆ และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัย

ของ (สุนทร ปัญญะพษ์ และคณะ, 2565 : 209-219) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลกระทบต่อการใช้ชีวิตชุมชนวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า ส่งผลกระทบด้านสุขภาพจิต ทำให้สมาชิกในครัวเรือนมีความเครียดหรือความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ผลกระทบด้านสังคม ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป ทั้งการพบปะเพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน

2) เพื่อศึกษากระบวนการปรับตัวของชุมชน ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

พบว่า ชุมชนตำบลบ้านเป่าได้ใช้กระบวนการปรับตัว 4 ด้าน ดังนี้ ด้านร่างกาย มีการดูแลสุขภาพสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ งดหรือลดการเดินทางโดยไม่จำเป็น ล้างมือด้วยสบู่หรือเช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ก่อนและหลังทำกิจกรรมทุกครั้ง ด้านจิตใจ สนทนาพูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ ด้านสังคม เว้นระยะห่างสำหรับบุคคล สวมใส่หน้ากากอนามัยและติดตัวเป็นประจำเมื่อออกไปในที่สาธารณะ ด้านเศรษฐกิจ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สอยอย่างประหยัด ลดการซื้อของใช้ที่ไม่จำเป็น ปลูกพืชผักสวนครัวกินเอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ (สุพัตรา รุ่งรัตน์ และคณะ, 2563 : 65) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา ผลการวิจัยพบว่า มีการปรับตัวโดยการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อไม่ให้รับเชื้อโควิด 19 ล้างมือด้วยสบู่ก่อนและหลังปรุงอาหาร พกเจลแอลกอฮอล์บางครั้ง และเว้นระยะ เพื่อลดระยะเวลาการอยู่ในพื้นที่สาธารณะ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิเชียร มั่นแหล่ และคณะ, 2564 : 327-240) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลกระทบและการปรับตัวของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า ด้านสุขภาพ ทำให้สมาชิกในครัวเรือนตื่นตัวในการป้องกันการติดเชื้อ และดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น มีการปรับตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่

3) กระบวนการปรับตัวเชิงพุทธบูรณาการ ของชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

พบว่า ชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า ได้ใช้กระบวนการปรับตัวโดยใช้หลักพรหมวิหารธรรม 4 ดังนี้ 1) เมตตา คือ ปรารถนาให้คนในชุมชนมีความสุข ช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของใช้จำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่น ข้าวสาร ไข่ไก่ น้ำดื่ม น้ำมันพืช ฯลฯ มีการจัดตั้ง

โครงการ ป่านเป่า เราไม่ทิ้งกัน ตั้งอยู่ที่วัดบ้านเป่า เป็นเสมือนเส้นเลือดใหญ่ที่หล่อเลี้ยงร่างกายและหัวใจของประชาชนในชุมชนตำบลบ้านเป่า คือ เป็นโรงครัวกลาง ใช้สำหรับทำอาหารเลี้ยงกายเลี้ยงใจของคนในชุมชนที่ได้รับผลกระทบ และนอกจากนี้ชุมชนตำบลบ้านเป่ายังได้มีการจัดตั้ง โต๊ะแบ่งปัน เพื่อสุข เป็นโต๊ะที่สำหรับนำสิ่งของใช้จำเป็นรวมถึงของที่ใช้ปรุงอาหารสำหรับครัวเรือน นำมารวบรวมเพื่อแบ่งปันให้กับประชาชนในชุมชนที่ได้รับผลกระทบ 2) การปรับตัวตามหลักกรุณา คือ ประชาชนในชุมชนได้เสียสละเวลาอันมีค่าและทรัพย์สินเงินทอง เพื่อนำไปซื้อสิ่งของจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมอบให้กับผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วย สำหรับครอบครัวที่กักตัว บางครั้งก็จะมีประชาชนในชุมชนนำเอาเครื่องอุปโภคบริโภค นำมาแขวนไว้หน้าบ้าน 3) การปรับตัวตามหลักมูทิตา พลอยยินดีเมื่อชุมชนปลอดภัยจากโรคโควิด 19 4) การปรับตัวตามหลักอุเบกขา ปล่อยวาง ทำใจเป็นกลาง ยอมรับปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ปัทมกร ปุริโส, 2561: 73) ได้ทำวิจัยเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 สำหรับวิชาชีพพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า การใช้หลักเมตตาธรรม ให้ความรักความปรารถนาดีต่อผู้ป่วย การใช้หลักกรุณา มีความสงสารที่จะช่วยเหลือหรือสงเคราะห์ให้ผู้ป่วยให้พ้นจากความทุกข์ การใช้หลักมูทิตา คือ ความอímเอิบและยินดีต่อความสุข และการพ้นจากทุกข์ของผู้ป่วย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ (จิตชนก บุญสำราญ, 2560 : 48-58) ได้ทำวิจัยเรื่อง การรับรู้การบริการสุขภาพตามหลักพรหมวิหารธรรม 4 ประการ ของผู้มารับบริการแผนกส่องกล้องตรวจหลอดลมสถาบันโรคทรวงอก ผลการวิจัยพบว่า ด้านหลักเมตตา พบว่า เจ้าหน้าที่พยาบาลให้ความรักความปรารถนาดีต่อผู้ป่วยและญาติตลอดเวลา บอกขั้นตอนการรักษาที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วย ดูแลให้ความรักบริการดูญาติมิตร ด้านหลักกรุณา พบว่า เจ้าหน้าที่พยาบาลพยายามสร้างกำลังใจป้องกันสิ่งที่ทำให้กระทบกระเทือนต่อจิตใจ และอารมณ์ผู้ป่วยและญาติ ด้านหลักมูทิตา พบว่า เจ้าหน้าที่พยาบาลมีความยินดีเมื่อผู้ป่วยพ้นจากภาวะความทุกข์ของโรค และยินดีช่วยเหลือญาติผู้ป่วยในทุกกรณีที่เกี่ยวข้องกับการรักษา ด้านหลักอุเบกขา พบว่า เจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการในด้านความจริง ถึงแม้บริการสุดความสามารถก็ตามแต่ก็ตระหนักในความจริง โดยมีใจเป็นกลาง ปล่อยวางปลงใจลงได้ว่าเราได้ทำสุดความสามารถของตนแล้ว

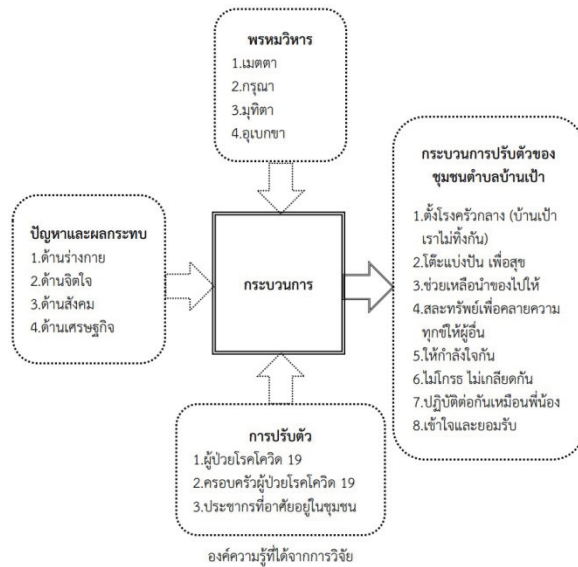
## องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

1) ปัญหาและผลกระทบของโรคโควิด 19 ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางสังคม และส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกกลุ่มในพื้นที่ชุมชนตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ล้วนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์นี้เป็นจำนวนมาก และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ ด้านสภาพจิตใจเกิดความรู้สึกเครียดกดดัน วิตกกังวลและสับสน ด้านเศรษฐกิจ การขาดรายได้มาจนเจือจรรอบครัว การตกงาน ด้านสังคม สัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลงทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป

2) กระบวนการปรับตัวของชุมชนตำบลบ้านเป่า ปัจจัยที่เป็นส่วนสำคัญของการปรับตัวคือ ระยะเวลา และกำลังใจจากคนรอบข้าง ที่ช่วยให้ชุมชนตำบลบ้านเป่าสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ กระบวนการปรับตัวของผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ป่วยรวมถึงประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชน มีความคล้ายคลึงกัน ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย มีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สวมใส่หน้ากากอนามัยและพกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเป็นประจำเมื่อออกไปในที่สาธารณะ 2) ด้านจิตใจ สนทนาพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน เพื่อผ่อนคลายความเครียด 3) ด้านสังคม งดกิจกรรมทางสังคม เว้นระยะห่างทางสังคม 4) ด้านเศรษฐกิจ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สอยอย่างประหยัด ลดการซื้อของใช้ที่ไม่จำเป็น ปลูกพืชผักสวนครัวกินเอง

3) ชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า ได้ใช้กระบวนการปรับตัวโดยใช้หลักพรหมวิหารธรรม ดังนี้ 1) การปรับตัวตามหลักเมตตา คือ ปรารถนาให้คนในชุมชนมีความสุข ช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของใช้จำเป็นต่อการดำรงชีพ ได้มีการจัดตั้งโครงการ บ้านเป่า เราไม่ทิ้งกัน 2) ปรับตัวตามหลักกรุณา ปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ คือได้เสียสละเวลาอันมีค่าและทรัพย์สินเงินทอง เพื่อนำไปซื้อสิ่งของจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมอบให้กับผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วย นำเอาเครื่องอุปโภคบริโภค ไปแขวนไว้หน้าบ้านเพื่อช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน 3) การปรับตัวตามหลักมุทิตา คือพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสุข ยินดีเมื่อคนชุมชนปลอดภัยจากโรคโควิด 4) การปรับตัวตามหลักอุเบกขา คือ ปล่อยวาง ทำใจยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

## ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยดังนี้



## สรุป

ปัญหาและผลกระทบของโรคโควิด 19 ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ด้านสภาพจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ทำให้ชุมชนเกิดการปรับตัวซึ่งการปรับตัวนั้น ระยะเวลา และกำลังใจจากคนรอบข้าง ที่ช่วยให้ชุมชนตำบลบ้านเป่าสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ มีการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สวมใส่หน้ากากอนามัยและพกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเป็นประจำเมื่อออกไปในที่สาธารณะ เมื่อรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลก็สนทนาพูดคุยกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน เพื่อผ่อนคลายความเครียด งดกิจกรรมทางสังคม เว้นระยะห่างทางสังคม และ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้สอยอย่างประหยัด ลดการซื้อของใช้ที่ไม่จำเป็น ปลูกพืชผักสวนครัวกินเอง ผู้วิจัยคิดว่าชุมชนตำบลบ้านเป่าจะต้องมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชุมชนตำบลบ้านเป่า คือการนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ มาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต จากการการศึกษา พบว่า ชุมชนในเขตพื้นที่ตำบลบ้านเป่า ได้ใช้หลักพระมหาวีรธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เขามาช่วยเยียวยาและรักษาสุขภาพร่างกายจิตใจ ดังนี้ 1) การปรับตัวตามหลักเมตตา คือ ประรณาให้คนในชุมชนมีความสุข ช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของใช้จำเป็นต่อการดำรงชีพ ได้มีการจัดตั้งโครงการ บ้านเป่า เราไม่ทิ้งกัน นอกจากนี้ ยังได้มีการจัดตั้ง โตะแบ่งปัน เพื่อสุข สำหรับแจกจ่ายแบ่งปันเครื่องอุปโภคบริโภคให้กับประชาชน

ในชุมชนที่ได้รับผลกระทบ 2) ปรับตัวตามหลักกรุณา ปราบปรามให้เขาพันทุกข์ คือ ได้เสียสละเวลาอันมีค่าและทรัพย์สินเงินทอง เพื่อนำไปซื้อสิ่งของจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมอบให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบ 3) การปรับตัวตามหลักมูทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสุข ยินดีเมื่อผู้ป่วยหายจากโรคโควิด 4) การปรับตัวตามหลักอุเบกขา คือ ปล่อยวาง ทำใจยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

### บรรณานุกรม

- จิตชนก บุญสำราญ. (2560). การรับรู้การบริการสุขภาพตามหลักพรหมวิหารธรรม 4 ประการ ของผู้มารับบริการแผนกส่องกล้องตรวจหลอดลมสถาบันโรคทรวงอก. วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 3(1).
- ประกาศคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเชียงใหม่. (27 สิงหาคม 2564). กำหนดพื้นที่ควบคุมการเข้า-ออก, ประกาศคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเชียงใหม่. ฉบับที่ 24 ประกาศ ณ วันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ.2564. แหล่งที่มา : [http://www.chiangmai.go.th/covid19/assets/pdf/command/24\\_2564.pdf](http://www.chiangmai.go.th/covid19/assets/pdf/command/24_2564.pdf)
- ประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่. (15 สิงหาคม 256). แลงสถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 จังหวัดเชียงใหม่ประจำวัน. แหล่งที่มา : <https://www.facebook.com/chiangmaihealth/>
- ปัทมกร ปุรีโส. (2561). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 สำหรับวิชาชีพพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รณชิต สมรรถนะกุล. (2563). ผลกระทบของสถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ 2019. ที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. รายงานการวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- วิเชียร มั่นແທ່ และคณะ. (2564). ผลกระทบและการปรับตัวของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดนครศรีธรรมราช. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. 8(11). 327- 240.

- สุนทร ปัญญาพิษฐ์ และคณะ. (2565). ผลกระทบต่อการใช้ชีวิตชุมชนวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*. 22(1), 209-219.
- สุพัตรา รุ่งรัตน์ และคณะ. (2563). ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา. *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- อำพวรรณ ยวนใจ. “COVID-19 กับการตีตราทางสังคม : บทบาทพยาบาลควบคุมโรคติดเชื้อ, งานการพยาบาลอายุรศาสตร์และจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700”. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 32(1), 91.