

Defense mechanism : กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธ
จากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน
Defense Mechanism : Buddhist all-Round Self-Defense
Mechanism from the Impact of Coronavirus Disease 2019,
White Village, Lamphun Province

พระครูสิริสุตานุยุต

พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี, นิกร ยาอินตา

Phrakru Sirisutanuyut

Phramaha Inthawong Issarapanee

NiKorn Ya-inta

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Lamphun Buddhist College

Corresponding Author, Email: saman.ta@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาระบบการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมื้ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน 2) เพื่อพัฒนาระบบการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดการกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในเทศบาลตำบล ดันธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และชุดความรู้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาชุดความรู้และนำไปเผยแพร่แก่ประชาชน ในด้าน “หมื้ง” คือการมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยภายนอก คือ การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ การเว้นระยะห่าง และมีสติต่อปัจจัยภายใน คือ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ และฉีดยาวัคซีน ด้าน“หนิม” หรือการอยู่นิ่งๆ คือ การอยู่บ้าน และทำงานที่บ้าน โดยใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารให้เป็นประโยชน์ และด้าน“ฮัก” คือการรักษาสุขภาพทางกายและใจ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรและรักษาสุขภาพใจ ด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ 2) การปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม ปรับเปลี่ยนเนื้อหา ปรับตัวทางวิธีการ การปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และประยุกต์ใช้หลักสัมมาปธาน 4 กับการปรับตัวในระดับบุคคล และการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 กับการปรับตัวระดับสังคม

คำสำคัญ: กลไกป้องกันตนเองเชิงพุทธ, โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, หลักธรรม, สุขภาพ
องค์รวม

Abstract

The objectives of this research article are 1) to develop the process of building a Buddhist self-defense mechanism for holistic health according to the principles of Appamadena Sampadetha through the northern dialect “Ming-Nim-Hug”, White Village, Lamphun Province. 2) To develop The process of a buddhist defence mechanism making for social activities from the impact of COVID-19, White Village, Lamphun Province. This research uses mixed research methods including quantitative Research, qualitative research, and action research in Ton Thong Subdistrict, Mueang District, Lamphun Province. It is a research that combines methods of both quantitative research and qualitative research. The population used in the research is people in Ton Thong Subdistrict Municipality. Mueang Lamphun District, Lamphun Province. Tools used include questionnaires, interview forms and knowledge set. Statistics used in data analysis, such as frequency, percentage, mean, standard deviation.

The research results revealed that: 1) It is the development of a set of knowledge and dissemination to the public. “Ming” is to be conscious of external factors, namely wearing a mask. “Nim” is staying at home and working from home using technology to make good use of communication tools, and “Hug” is maintaining physical and mental health. By eating foods containing

herbs and maintaining mental well-being by praying, meditating, listening to the Dharma. 2) Changing the activity format Modify content Adapt methodologies, adapt to circumstances, and apply the Four Great Efforts (Sammappadhāna 4) to adaptation at the individual level, and apply the Four Bhāvanā to adaptation at the social level.

Keywords: Buddhist self-defense mechanism, Coronavirus 2019, Principles, Holistic health

บทนำ

จากสถิติโลกพบการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ วันที่ 7 สิงหาคม 2564 มีจำนวน 202,436,135 ราย มีผู้เสียชีวิต จำนวน 4,290,768 ราย สำหรับสถานการณ์ในประเทศไทย มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสม 736,522 ราย เสียชีวิตรวม 6,066 ราย และมีแนวโน้มการติดเชื้อที่เพิ่มสูงขึ้นทะลุ 20,000 รายต่อวัน (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2564: ออนไลน์) ตามรายงานของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ ได้เผยแพร่บทความเกี่ยวกับการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ว่า ได้ส่งผลกระทบต่อทุกมิติ ในด้านสุขภาพ คือการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของประชาชนเป็นจำนวนมาก และบุคลากรทางการแพทย์ต้องทำงานหนักมากขึ้น ผลกระทบมิติทางด้านสังคม ก่อเกิดความตระหนัก ตื่นกลัวและมีการนำมาสู่ความแตกแยกของคนในสังคม ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจนั้น เกิดขึ้นอย่างมหาศาล เพราะไทยพึ่งการส่งออกและการท่องเที่ยว สำนักสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รายงานภาวะเศรษฐกิจในปี 2563 พบว่า เศรษฐกิจไทยปรับตัวลดลงร้อยละ 6.1 ขณะที่สถานการณ์ทางสังคม ปี 2564 ไตรมาสหนึ่ง มีอัตราการว่างงานเพิ่มขึ้น จำนวนผู้ว่างงาน 0.76 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 1.96 สะท้อนผลกระทบจากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่รุนแรงขึ้น ส่วนของหนี้ครัวเรือนขยายตัวร้อยละ 3.9 หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 89.3 ต่อ GDP จากการหดตัวของเศรษฐกิจ ทั้งหมดนี้ สะท้อนให้เห็นว่า วิกฤติการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กระทบต่อความมั่นคงของประเทศ และจะเป็นผลกระทบที่ใช้ระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 2-3 ปี ในการจัดการด้านสุขภาพ แต่ในภาคส่วนของเศรษฐกิจและสังคมอาจจะได้รับผลกระทบนานถึง 10 ปี (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564: ออนไลน์)

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เกิดขึ้น นักวิจัยหลายท่านได้ทำการศึกษาวิจัยถึงความเสี่ยงของผลกระทบที่เกิดขึ้น ดังตัวอย่างการศึกษาวิจัยของ **กฤษฎา บุญชัยและคณะ** (2563: 57) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประเมินความเสี่ยง ผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID 19” พบว่า ชุมชนทุกแห่ง มีภาวะตื่นกลัวต่อโควิดอย่างมากจากกระแสข่าว มาตรการทางสังคมดำเนินการอย่างเคร่งครัด ป้องกันไม่ให้คนกลับบ้าน มีการรายงานตัว กักตัว ไม่ออกจากบ้าน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชีวิตประจำวัน ในงานประเพณี ในการทำมาหากินลดลงอย่างรวดเร็ว วิกฤติโควิดในสายตาของชาวบ้าน เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือคาดคิด ผลกระทบโควิดเป็นทั้งสร้างปัญหาทำให้วิถีชีวิต วิธีการผลิต วิถีเศรษฐกิจหยุดชะงัก และรุนแรงขึ้น การสนับสนุนของภาครัฐยังไม่ชัดเจนงบประมาณที่ให้ไม่เพียงพอ หมู่บ้านต้องจัดการพึ่งตนเองเป็นหลัก สภาวะการปรับตัวของชาวบ้านยังเป็นไปอย่างจำกัด การหาทางอาชีพเสริมเป็นไปได้จำกัด เพราะชุมชนได้ทดลองมาหลายอย่าง แต่ไม่มีตลาด ทุน และความรู้ทักษะรองรับที่ชัดเจน ขณะเดียวกัน **สุพัตรา รุ่งรุจน์** (2564: 61) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ต่อประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา” พบว่า ประชาชนไม่มั่นใจในแนวทางป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ COVID-19 ตามที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอแนะ สำหรับ **หทัยรัตน์ สุนทรสุข** (2564: 14) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ระบบการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน โรคโควิด-19 และผลกระทบของการระบาดต่อประชาชน จังหวัดกำแพงเพชร” พบว่า ประชาชนได้รับผลกระทบด้านจิตใจในระดับปานกลาง ไม่มีความพร้อมด้านการเรียนออนไลน์ของบุตรหลาน ร้อยละ 68.68 และมีความวิตกกังวลการเป็นภาระของบุคลากรทางการแพทย์ ร้อยละ 38.73 ทั้งนี้ยังพบการศึกษาวิจัยของ **กนกวรรณ พวงประยงค์** (2564: 267) เรื่อง “สถานการณ์ผลกระทบความต้องการการสนับสนุน และการปรับตัวของประชากรวัยทำงานในช่วงการระบาดของ COVID-19: การศึกษาเชิงประจักษ์ในกรุงเทพมหานคร” พบว่า ในช่วงการระบาดของ COVID-19 ประชากรวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร มีผลกระทบทางเศรษฐกิจและผลกระทบทางสังคมในระดับสูงปานกลาง แต่กลุ่มตัวอย่าง 88.25 เปอร์เซ็นต์ แสดงความจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนในช่วงการระบาดใหญ่ของโควิด-19 นอกจากนี้ พบว่า 94.92% ของกลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาวิธีการปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกายด้วยการสวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำทุกวัน ในการปรับตัวทางเศรษฐกิจ กลุ่มตัวอย่าง 88.75% ปรับพฤติกรรมค่าใช้จ่ายในการปรับตัวทางสังคม 87.67% ของกลุ่มตัวอย่างปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนั้นภาคส่วนที่เกี่ยวข้องจึงควรมีบทบาทในการช่วยแบ่งเบาภาระ

ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ส่งเสริมทักษะการประกอบอาชีพ การดูแลสุขภาพจิต และพฤติกรรมช่วยเหลือสังคม ตลอดจนส่งเสริมพฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสมกับคนวัยทำงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร

จากผลการศึกษาวิจัยดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า ประชาชนมีความตื่นกลัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ สร้างปัญหาต่อวิถีชีวิต วิธีการผลิต วิธีเศรษฐกิจที่หยุดชะงัก นำไปสู่รายได้ที่ลดลง แม้ว่าประชาชนจะแสวงหาแนวทางการสร้างอาชีพใหม่ แต่ด้วยข้อจำกัดของทุน และการขาดทักษะความรู้ จึงไม่ประสบผลสำเร็จ ขณะเดียวกัน การสนับสนุนงบประมาณของภาครัฐไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ประชาชนยังต้องพึ่งตนเองเป็นหลัก คณะผู้วิจัยได้ตระหนักว่าปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องรีบดำเนินการแก้ไข ด้วยว่าหากปล่อยไว้จะก่อให้เกิดผลกระทบที่เลวร้ายต่อประชาชนได้ อาทิ การเกิดความเครียดทางอารมณ์ ความวิตกกังวล อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ซึ่งแนวทางการแก้ไขปัญหาก็ครอบคลุมในทุกมิตินั้น คณะผู้วิจัยเห็นว่า บุคคลควรมีการปรับตัวโดยใช้หลัก Defense mechanism ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตนเอง ทั้งนี้ ควรเป็นกลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้าน ครอบคลุมมิติด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านนี้ จะเป็นกลไกที่ทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียดลงได้ ใช้เป็นเกราะกำบังป้องกันภัยอันตรายหรือสิ่งที่จะมาคุกคาม เป็นกลไกการปรับพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาปัจจุบันที่ประชาชนกำลังเผชิญอยู่

จังหวัดลำพูน เป็นจังหวัดที่ถูกประกาศให้เป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุด ตามคำสั่งศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่ 11/2564 (คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดลำพูน, 2564: ออนไลน์) ด้วยพบผู้ติดเชื้อในจำนวนที่เพิ่มมากขึ้น ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2564 จังหวัดลำพูน มียอดผู้ป่วยสะสมรวม 790 ราย มีผู้เสียชีวิตสะสม 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.89 การติดเชื้อระลอกใหม่เกิดขึ้นเป็นกลุ่ม แบ่งเป็น 11 กลุ่ม ส่วนใหญ่เกิดการติดเชื้อจากสถานที่ทำงาน โกดังมะม่วง โกดังลำไย มีลักษณะรับเชื้อจากสถานที่ทำงาน และแพร่เชื้อสู่บุคคลในครอบครัว การแพร่เชื้อในลักษณะดังกล่าวนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ประชาชนยังขาดความรู้ความเข้าใจในวิธีการป้องกันตนเอง ขณะเดียวกัน ในชุมชนและสถานที่ ที่มีการติดเชื้อจะต้องหยุดดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้ประชาชนขาดรายได้ เกิดความเครียด วิตกกังวล และเกิดความขัดแย้งกันภายในชุมชน ต่างรังเกียจผู้ที่ติดเชื้อ ประกอบกับบริบทของจังหวัดลำพูน มีประชาชนที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก หากไม่มีการป้องกันที่ดีจะเกิดการแพร่เชื้อกับคนกลุ่มใหญ่ ส่งผลให้โรงงานต้องหยุดกระบวนการผลิต สูญเสียกำลัง

การผลิต สูญเสียรายได้อย่างมหาศาล กระทบต่อ GDPs ของประเทศ ด้วยเหตุนี้ คณะผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยการศึกษาค้นคว้ากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปฺปมาเทนะ สัมปาเทธะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมั่ง – หนิม - ฮัก” และเพื่อพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดการกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้เกิดการบริหารจัดการชุมชนที่มีประสิทธิภาพ ประชาชนมีการป้องกันตนเองจากภาวะของโรคระบาด มีการปรับตัวในมิติต่าง ๆ ด้วยความรู้เท่าทันต่อทุกสถานการณ์ ใช้ชีวิตในยุค “New Normal” ได้อย่างปกติสุขต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปฺปมาเทนะ สัมปาเทธะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมั่ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน
- 2) เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดการกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ประชากร ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปในพื้นที่ 11 หมู่บ้านของเทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน จำนวน 12,192 คน และ 1,700 คน ใน 3 หมู่บ้านของเทศบาลตำบลต้นธง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน คือ บ้านศรี้อย บ้านบ่อแฮ้ว และบ้านสันต้นธง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปในเทศบาลต้นธง อำเภอเมืองลำพูน จังหวัดลำพูน กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1986 อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2560: 43) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 375 คน ใช้สำหรับการศึกษาระบบการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปฺปมาเทนะ สัมปาเทธะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมั่ง – หนิม - ฮัก”

หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน และจำนวน 313 คน สำหรับการศึกษากระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดการกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่คณะผู้วิจัยกำหนดขึ้น คือ เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และด้านสุขภาพ เป็นผู้บริหารของหน่วยงานสาธารณสุข และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และประชาชนในพื้นที่วิจัย จำนวน 25 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และชุดความรู้

การรวบรวมข้อมูลการวิจัย ผู้ศึกษาได้สร้างแบบสอบถาม โดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale (1967: 90-95) และตรวจสอบความตรง (Validity) ของเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analytic)

ผลการวิจัย

1. การพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปฺปมาเทนนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมั้ง – หนิม – ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน พบว่า พฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ในด้าน ฮัก : การดูแลสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านหมั้ง : พฤติกรรมการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices และด้านหนิม : การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่บ้านหรือทำงานที่บ้าน ตามลำดับ สะท้อนได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับร่างกาย การประยุกต์ใช้หลักธรรมอปฺปมาเทนนะ สัมปาเทถะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ การไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอดเวลา ระมัดระวังตนเอง ปฏิบัติตัวตามมาตรการที่สาธารณสุขแนะนำ จากข้อมูลดังกล่าวนำไปสู่การพัฒนาชุดความรู้ที่มีองค์ประกอบของ บทนำ

วัตถุประสงค์ ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา และการประยุกต์ใช้หลักอปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ่ง – หมิม – ฮัก” โดยแนวปฏิบัติของด้าน “หมึ่ง” คือ การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ ปฏิบัติตัวตามการป้องกันโรคระบาดใหม่และสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับฉีควัคซีนครบตามหลักเกณฑ์ แนวปฏิบัติของ “หมิม” คือ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน เป็นการเว้นระยะห่างทางสังคม และใช้เครื่องมือสื่อสารในการทำงาน และด้าน “ฮัก” คือ การรักษาทางกาย ด้วยยาสมุนไพร และยาแผนปัจจุบัน และรักษาทางใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และเชื่อมั่นในวัชรินและนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข โดยทั้ง 3 ด้านนี้ เป็นการบูรณาการเข้ากับหลักอปปมาเทนะ 4 ทั้งด้านกาย จิต สังคม และปัญญา

ความรู้ที่เกิดจากการพัฒนาได้นำไปส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปปมาเทนะ สัมปาเทนะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมึ่ง – หมิม – ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ด้วยการถ่ายทอดความรู้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขซึ่งทำงานใกล้ชิดกับประชาชนในพื้นที่ รวมถึงเผ่าละว้า ดูแลประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับด้านสุขภาพให้กับคนในชุมชน เพื่อให้นำความรู้ไปสู่แนวทางการปฏิบัติจริง โดยความรู้ที่ถ่ายทอดนั้นเป็นความรู้ที่ใช้ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอปปมาเทนะ 4 คือ การดูแลสุขภาพกายด้วยการทานยาสมุนไพร หรือรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน การรักษาสุขภาพใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ลดความเครียด ขณะเดียวกัน การรักษาสภาพของสังคมให้คงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่อการพบปะสังสรรค์กันด้วยการลดกิจกรรมการพบปะซึ่งหน้า เป็นการสื่อสารผ่านระบบออนไลน์ การทำงานที่ใช้เครื่องมือสื่อสาร และด้านสติปัญญานั้น เป็นการตระหนักรู้ด้วยปัญญาต่อการป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

2. การพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดการกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน จากการวิจัยพบว่า กระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดการกิจกรรมทางสังคมของประชาชนตำบลตันธง มีกระบวนการดังนี้ 1) กระบวนการส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันให้แก่ประชาชน นอกจากนี้ยังรวมถึงการสอนวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงของการติดเชื้อโรคด้วย 2) กระบวนการสื่อสารให้เข้าใจข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสม ได้แก่ การใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย การใช้สื่อสารในรูปแบบใหม่โดยนำเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ใช้ในการสื่อสารที่สามารถโต้ตอบได้ 2 ทาง เช่น การประชุมผ่านโปรแกรม Zoom Meeting 3) กระบวนการการสร้างวินัยให้แก่คนในชุมชน ด้วยการมีจิตสาธารณะ 4) กระบวนการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ให้สะอาดในชุมชนใน

ช่วงสถานการณ์โควิด-19 โดยให้มีการจัดระเบียบเกี่ยวกับมาตรการความปลอดภัยและการทำความสะอาดที่เหมาะสม 5) กระบวนการการรณรงค์การสวมหน้ากากอนามัยทุกคน ก่อนออกจากบ้าน โดยจำแนกได้ดังนี้ 1) การปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม ได้แก่ จัดหรือเลื่อนการจัดงานเทศกาล ประเพณี พิธีทางศาสนา และพิธีการต่างๆ ที่เป็นการรวมตัวของคนจำนวนมาก กรณีที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งยวด ไม่สามารถหรือเลื่อนการจัดงานนั้นๆ ได้ เช่น งานบำเพ็ญกุศลศพ เป็นต้น ทางวัดและเจ้าภาพจะต้องมาปรึกษาหารือกัน เพื่อให้เป็นไปตามมาตรการของทางจังหวัดซึ่งต้องมีขั้นตอนปฏิบัติ 2) การปรับเปลี่ยนเนื้อหากิจกรรม ได้แก่ ให้ความรู้ประชาชน เรื่องโรคไวรัสโคโรนา 2019 รณรงค์ให้ประชาชนมีพฤติกรรมรูปแบบใหม่ (New normal) ได้แก่ สวมหน้ากากผ้า/หน้ากากอนามัย ล้างมือ เว้นระยะห่าง ทั้งในบ้านและนอกบ้าน จัดจัดงานประเพณีต่าง ๆ ที่มีคนมารวมกลุ่มเป็นจำนวนมากและ มาตรการอยู่บ้าน งดการเดินทาง โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และเด็ก 3) การปรับตัวทางวิธีการดำเนินการ ได้แก่ การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง การแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) สำหรับผู้ป่วยโควิด-19 เป็นกระบวนการที่ผู้ป่วยติดเชื้อโควิด-19 Work from home หรือทำงานที่บ้าน 4) การปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ นอกจากนั้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ประยุกต์ใช้ในการการปรับตัวด้านการจัดกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน จำแนกได้ 2 ระดับคือ ระดับบุคคล สัมปทาน 4 ได้แก่ (1) สังวรปธาน ความเพียรป้องกันตัวจากโรคโควิด 19 (2) ปหานปธาน เพียรกำจัดโรคที่เกิดขึ้น (3) ภวานาปธาน เพียรสร้างวิถีชีวิตให้ห่างไกลจากโรคโควิด 19 (4) ออนุรักษนาปธาน เพียรรักษาตัวให้รอดปลอดภัยจากการติดโรค 19 ส่วนในระดับสังคม ได้แก่ หลักภวานา 4 ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองให้แข็งแรง (2) สุขภาวะทางสังคม สัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (3) สุขภาวะทางจิตใจ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง อดทนต่อสถานการณ์ที่ (4) สุขภาวะทางปัญญา ควรฝึกสวดมนต์ นั่งสมาธิบ่อย ๆ พิจารณารู้อะไรเป็นปัญหา เหตุการณ์ที่มากระทบไม่ว่าดีหรือร้าย

ความรู้จากการวิจัยได้นำไปจัดกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ประชาชนในตำบลต้นธง เพื่อให้ประชาชนและอาสาสมัครสาธารณสุข มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวในกิจกรรมทางสังคมจากผลกระทบต่อการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19

อภิปรายผล

จากการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปฺปมาเทนะ สัมปาเทถะ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมั้ง – หมิม

- ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ที่พบประชาชนมีพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อจากโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการดูแลสุขภาพสุขภาพ ปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันตามหลัก New Normal Practices สะท้อนได้ว่า เห็นความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพ ขณะเดียวกันมีการป้องกันตนเอง โดยการสวมหน้ากากอนามัย และจากการสังเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักธรรมอุปมาเทนะ สัมปาเทนะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คือ การไม่ประมาท การมีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ตลอดเวลา ระมัดระวังตนเองตลอดเวลา ปฏิบัติตัวตามมาตรการที่สาธารณสุขแนะนำให้ คือ ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การกินอาหารที่ร้อน การใช้ช้อนกลาง การล้างมือด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยเจลแอลกอฮอล์ ก่อนหยิบจับอาหารเข้าปาก การเว้นระยะห่าง และการสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการสูดอากาศที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จึงเป็นแนวปฏิบัติที่ช่วยให้ประชาชนมีความเข้าใจในการป้องกันโรคมากขึ้น ทั้งนี้ จากการศึกษายังพบว่า การป้องกันโรคการแพร่กระจายของโรคนั้น เป็นการดำเนินงานของหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้อง คือ ส่วนของสาธารณสุขที่แจ้งข่าวสารให้ประชาชนได้รับรู้และมีการตรวจติดตาม วางมาตรการป้องกัน ส่วนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ช่วยเหลือประชาชนโดยการแจกจ่ายสิ่งของที่จำเป็นในผู้ที่ต้องกักกันโรคและบริหารจัดการความเสี่ยงของการแพร่กระจายเชื้อโรค รวมถึงคณะสงฆ์ที่ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบของกิจกรรมทางศาสนาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ การจัดการต่อสถานการณ์ดังกล่าวได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ **นริมะห์ แวปูเตะ, คันธมาทน์ กาญจนภูมิ และ กัลยา ตันสกุล** (2564: 31) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโรค การรับรู้โอกาสเสี่ยง ทศนคติในการป้องกันตัวเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การป้องกันโรคในระดับที่ต่ำ ดังนั้น พฤติกรรมการป้องกันโรคจะมีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีการชี้แจงเพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ รวมทั้งภาครัฐ เอกชน มหาวิทยาลัย เข้ามามีส่วนร่วมเป็นแกนนำในการขับเคลื่อน โดยการปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จึงจะสามารถขับเคลื่อน และขยายผลต่อไปได้อย่างยั่งยืน

จากผลการวิจัยที่พบว่า การปฏิบัติตัวด้าน “หมั่น” หรือการมีสติสัมปชัญญะ ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือ ด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่าง ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และฉีดวัคซีน แนวปฏิบัตินี้จึงเป็นแนวทางช่วยป้องกันการติดเชื้อของโรคได้ ซึ่งได้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **จันทิมา ห้าวหาญ และพรณวดี ขำจริง** (2564: 169) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 (COVID-19) ของประชาชนใน

จังหวัดภูเก็ต” ผลการวิจัยชี้ว่า พฤติกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต คือประชาชนมีการใส่หน้ากากอนามัย มีการเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือการอาบน้ำทันที เมื่อกลับมาจากข้างนอก มีการเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร จากบุคคลอื่น

จากการส่งเสริมกระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมด้วยการถ่ายทอดความรู้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขซึ่งทำงานใกล้ชิดกับประชาชนในพื้นที่ เพื่อให้นำความรู้ไปสู่แนวทางการปฏิบัติจริง โดยความรู้ที่ถ่ายทอดนั้นเป็นความรู้ที่ใช้ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ การดูแลสุขภาพกายด้วยการทานยาสมุนไพร หรือรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน การรักษาสุขภาพใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ลดความเครียด ขณะเดียวกัน การรักษาสุขภาพของสังคมให้คงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่อการพบปะสังสรรค์กันด้วยการลดกิจกรรมการพบปะซึ่งหน้า เป็นการสื่อสารผ่านระบบออนไลน์ การทำงานที่ใช้เครื่องมือสื่อสาร และด้านสติปัญญานั้น เป็นการตระหนักรู้ด้วยปัญญาต่อการป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน (2563: 26) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา” ผลการวิจัยชี้ว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา มีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา

จากการวิจัยของการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดการกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน มีกระบวนการ คือ (1) ส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวและสอนวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้แก่ประชาชน (2) การสื่อสารให้เข้าใจข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสม การใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย การใช้สื่อสารใช้รูปแบบใหม่โดยนำเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ใช้ในการสื่อสารที่สามารถโต้ตอบได้ 2 ทาง เช่น การประชุมผ่านโปรแกรม Zoom Meeting (3) การสร้างวินัยให้แก่คนในชุมชน ด้วยการมีจิตสาธารณะ (4) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ให้อะเอียดในชุมชนในช่วงสถานการณ์โควิด-19 โดยให้มีการจัดระเบียบเกี่ยวกับมาตรการความปลอดภัยและการทำความสะอาดที่เหมาะสม (5) การณรงค์การสวมหน้ากากอนามัยทุกคน ก่อนออกจากบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ทองศักดิ์ หลักเขต** (2565: 61) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวัง ควบคุม และป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อำเภอเมืองอุบลราชธานี ด้วยกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) พบว่า รูปแบบการเฝ้าระวัง ควบคุม และป้องกันโรค ด้วยกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ประกอบด้วย 6 กลยุทธ์ คือ (1) การจัดการเชิงกลยุทธ์ (2) การเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค (3) การมีส่วนร่วมของเครือข่าย

และชุมชนผ่านแนวคิด “เมืองอุบลไม่ทอดทิ้งกัน” (4) ค้นหา/คัดกรองกลุ่มเสี่ยง ภายใต้กระบวนการ พชอ. (5) การจัดการระบบรักษาและให้ความรู้ (6) การสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ และพัฒนาระบบ

จากผลการวิจัยที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการจัดกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน จำแนกใน ระดับบุคคล คือหลักสัปปัชาน 4 และระดับสังคม คือ หลักภาวนา 4 ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย ดูแลสุขภาพร่างกายตัวเอง ให้แข็งแรง (2) สุขภาวะทางสังคม สัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (3) สุขภาวะทางจิตใจ การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง อดทน (4) สุขภาวะทางปัญญา สวดมนต์ นั่งสมาธิบ่อย ๆ พิจารณา รู้เท่าทันปัญหา เหตุการณ์ที่มากระทบไม่ว่าดีหรือร้าย สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ณัชปภา โพธิ์พุ่มและคณะ** (2564: ออนไลน์) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาดนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์” พบว่า รูปแบบการพัฒนาดนตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ มี 4 รูปแบบ คือ ด้านกายภาวนา คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง ด้านศีลภาวนา คือ การสร้างวินัยให้กับตนเอง ปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด ด้านจิตภาวนา คือ การเสริมสร้างคุณธรรมประจำตน และด้านปัญญาภาวนา คือ การสร้างความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง รู้เหตุและปัจจัยของการติดเชื้อโรค และสอดคล้องกับ **สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมัน และจิราพร วัฒนศรีสิน** (2563: 26) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา” พบว่า รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา มีองค์ประกอบ 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา

องค์ความรู้จากงานวิจัย

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยและพบองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ S-GS-GH-Buddhism Model

S-GS-GH-Buddhism Model



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย S-GS-GH-Buddhism Model

จากแผนภาพดังกล่าว สรุปได้ว่า Defense mechanism : กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่ บ้านสีขาว จังหวัดลำพูนนั้น ต้องมีองค์ประกอบ คือ

S : Seriousness : การแก้ปัญหาของรัฐบาลที่มีประสิทธิภาพ คือ มีความจริงจัง จริงใจ รวดเร็ว มีนโยบายที่เหมาะสมในการดูแลประชาชนในทุกมิติให้ครบทั้งเรื่อง สุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ระดับนโยบายของรัฐบาล ที่สั่งการลงมาตามส่วนงานต่าง ๆ ต้องมีการบริหารจัดการที่ดี และสอดรับประสานกันทุกภาคส่วน ซึ่งจากการศึกษาวิจัยนี้ พบการจัดการของภาครัฐระดับจังหวัด ทั้งสาธารณสุขจังหวัด อำเภอ แพทย์ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่มีการคัดกรอง ป้องกัน ติดตาม วางมาตรการต่าง ๆ ในการลดการระบาดของโรคและรักษาชีวิต

ของประชาชน รวมถึงการจัดการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่อำนวยความสะดวกทั้งสถานที่กักกันโรค และแจกจ่ายสิ่งของที่จำเป็นให้แก่ประชาชน รวมถึงการจัดการศพของผู้เสียชีวิตที่มีประสิทธิภาพ การจัดการต่อสถานการณ์ของโรคระบาดในจังหวัดลำพูน ยังได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าคณะจังหวัด ที่ช่วยจัดการรูปแบบการปรับวิถีการดำเนินกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้มีความเหมาะสมต่อสถานการณ์ การประสานความร่วมมือของทุกภาคส่วน แบ่งงานด้านต่าง ๆ สรุปได้ ดังนี้

1) การแจ้งข้อมูลข่าวสาร จากการที่รัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขตั้งนโยบายและส่งต่อให้แก่สาธารณสุขจังหวัด ลงมายังสาธารณสุขอำเภอ แจ้งข่าวสารแก่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน หน่วยงานทางศาสนา และภาคประชาชน ถึงมาตรการในการป้องกันการแพร่กระจายของโรค และประสานความร่วมมือให้ประชาชนได้ปฏิบัติตาม

2) การคัดกรองและการรักษา มีการดำเนินการตรวจ คัดกรอง กักกัน ส่งต่อ และติดตาม อย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดในการดำเนินการที่รัดกุมและมีแบบแผนที่มีประสิทธิภาพ

3) การป้องกันการแพร่ระบาด นอกจากจะมีการปรับรูปแบบการประกอบศาสนพิธีให้สอดคล้องกับแนวทางการป้องกันแล้ว ยังมีการส่งเสริมให้ทำงานในที่พักอาศัย มีการผลัดเปลี่ยนกันทำงานเพื่อเว้นระยะห่าง

4) เฝ้าระวังและตรวจติดตาม มีการตรวจพื้นที่ เฝ้าระวังบุคคลอื่นที่เข้ามาในพื้นที่ใหม่

GS : Good Society : การมีสังคมที่ดีเป็นเกาะป้องกันภัยให้คนในสังคมสามารถก้าวผ่านวิกฤติของโรคระบาดได้ กล่าวคือ เมื่อคนในสังคมมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น สร้างจิตสำนึกร่วมกันในสังคมรักษากฎกติกา มีวินัย รับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน แบ่งปัน เกื้อกูล ช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจผู้ที่อยู่ในภาวะคับข้องใจ ปรับเปลี่ยนวิถีการเข้าสังคม ปฏิบัติตามมาตรการทางสังคมอย่างเคร่งครัดสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สังคมรอดพ้นภัยอันตราย การจะสร้างให้สังคมเป็นแบบนี้ได้ จากการศึกษาวิจัยนี้ พบว่า ควรประยุกต์ใช้หลักการปรับตัวระดับบุคคล คือหลักธรรมสัมมัตถ์ 4 มาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธ ได้แก่ 1) สังวรปธาน หลักการป้องกัน คือ การสำรวม ระมัดระวัง 2) ปหานปธาน หลักการปราบปราม คือ การลด ละ เลิก กำจัด 3) ภavanaปธาน หลักการพัฒนา คือ การทำให้มี ทำให้เกิด 4) ออนุรักขนาปธาน หลักการอนุรักษ คือ การตามดูแลรักษาการงานบำรุง การส่งเสริมและสนับสนุน เพื่อป้องกันและ

ควบคุมไม่ให้เชื้อจากโรคโควิด 19 ที่จะส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจได้

GH : Good health : การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของประชาชนจากผลของนโยบายและการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ภาครัฐในทุกองค์กรที่เกี่ยวข้องและจากองค์กรทางศาสนาที่ส่งเสริมให้ประชาชนมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวังป้องกัน และรักษาตนเอง ในการศึกษาวิจัยพบองค์ความรู้จากการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อการมีสุขภาพที่ดีคือ หลักธรรม อปัมาเทนะ สัมปาเทละ ที่ส่งความรู้ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ่ง – หนิม - ฮัก” (1) หมิ่ง: การมีสติสัมปชัญญะต่อปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ โดยความไม่ประมาท มีสติ ระวังตัว ในการคิด การพูด และการกระทำ ไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องมีสติกำกับทุกเมื่อ การฝึกสติช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงความประมาทและอยู่ในสภาวะของการมีสติสัมปชัญญะในการป้องกันตนเองจากโรค ด้วยการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่าง ทานอาหารร้อน และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี และการฉีดวัคซีน เพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากความรุนแรงของโรค (2) หนิม: การอยู่ในที่ที่ปลอดภัยจากการระบาดของโรคทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน โดยลดการออกนอกบ้านให้น้อยที่สุด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยทำนอกบ้านเป็นการทำกิจกรรมในบ้านแทน จัดลำดับความสำคัญงานธุระนอกบ้าน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้เวลาสั้นที่สุด และเว้นระยะห่างกันซึ่งกันและกัน เมื่ออยู่บ้านให้เว้นระยะห่างกับคนในบ้าน และทำงานที่บ้านโดยใช้เทคโนโลยีเครื่องมือสื่อสารใน การส่งงาน การประชุม ให้เป็นประโยชน์ เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ก เมสเซนเจอร์ เว็บไซต์ และโทรศัพท์ (3) ฮัก: การปฏิบัติตัวในการดูแลรักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ทานอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร และสวดมนต์นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้จิตใจผ่อนคลาย ไม่ตื่นตระหนก มีสติรับมือได้ในทุกสถานการณ์

สรุป

การพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองเชิงพุทธด้านสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักธรรม อปัมาเทนะ สัมปาเทละ ผ่านภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ “หมิ่ง – หนิม - ฮัก” หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เป็นการพัฒนาชุดความรู้ผ่านคำว่า “หมิ่ง” คือการมีสติสัมปชัญญะ ในการป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยหมิ่งต่อปัจจัยภายนอก และมีสติต่อปัจจัยภายใน “หนิม” หรือการอยู่นิ่งๆ คือ การอยู่บ้าน การทำงานที่บ้าน และ“ฮัก” หรือการรักษาทางกาย ด้วยการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพทางกายด้วยสมุนไพร

รักษาทางใจ ด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ส่วนการพัฒนากระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 หมู่บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน ประกอบด้วย 1) กระบวนการจัดกิจกรรมทางสังคม คือ ส่งเสริมให้ความรู้ การสื่อสารให้เข้าใจข้อมูลที่ต้องถูกต้อง สร้างวินัยให้คนในชุมชน สร้างสิ่งแวดล้อมที่ให้อะเอียดในชุมชน รณรงค์ให้สวมหน้ากากอนามัย 2) กระบวนการสร้างกลไกการปรับตัวด้านการจัดกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธ ประกอบด้วย การปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม เนื้อหากิจกรรม ปรับตัวทางวิธีการ ปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ นอกจากนั้น หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ประยุกต์ใช้ในการปรับตัวด้านการจัดกิจกรรมทางสังคมเชิงพุทธ จำแนกได้ 2 ระดับคือ ประยุกต์ใช้ในการปรับตัวระดับบุคคล ได้แก่หลัก สัมปปัชฌา 4 และการประยุกต์ใช้ในการปรับตัวระดับสังคม ได้แก่ หลักภาวนา 4

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาครัฐ ควรส่งเสริมกระบวนการสร้าง Defense mechanism : กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่ บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เพื่อช่วยให้ความรู้ และคลายความเครียดในสถานการณ์ของโรคระบาด

2) ภาครัฐ ควรสนับสนุนงบประมาณให้กับสถาบันทางศาสนา สถาบันการศึกษา รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการเผยแพร่ความรู้ Defense mechanism : กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่ บ้านสีขาว จังหวัดลำพูนเพื่อเผยแพร่ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) ภาครัฐ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาวิกฤตการณ์อื่นๆ

2) ภาครัฐ ควรเปิดช่องทางและสนับสนุนงบประมาณการให้ทุนใน Defense mechanism : กลไกการป้องกันตนเองแบบรอบด้านเชิงพุทธจากผลกระทบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หมู่ บ้านสีขาว จังหวัดลำพูน เพื่อนำไปใช้ในการเผยแพร่แก่ประชาชน

3) หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่เกี่ยวข้องควรมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตการทำงานให้สอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 และควรมีอบรม

ให้ความรู้แก่ประชาชนในการป้องกันตัวกับโรคอุบัติใหม่ในอนาคตต่อไป

4) หน่วยงานภาครัฐในท้องถิ่นควรมีการบูรณาการร่วมมือกับภาคีเครือข่าย ได้แก่ กำนันผู้ใหญ่ อาสาสมัครสาธารณสุข สถานการศึกษา และคณะสงฆ์ในตำบลต้นธง เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้กับการปรับตัวทางสังคมแก่ประชาชนในพื้นที่

5) หมู่บ้านในตำบลต้นธงต้องให้ความสำคัญการเรียนรู้เรื่องการปรับตัวทางสังคม เพื่อระวัง ควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและด้านสาธารณสุข

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนครั้งต่อไป

1) ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนานโยบาย เพื่อให้ประชาชนสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

2) ควรมีการศึกษาการบริหารจัดการขององค์กรส่วนท้องถิ่นกับการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19

3) ควรมีการศึกษาพุทธทศวรรษวัฒนธรรมเสริมสร้างความรับผิดชอบทางสังคมในสถานการณ์การเกิดโรคอุบัติใหม่

บรรณานุกรม

กนกวรรณ พวงประยงค์. (2564). “สถานการณ์ผลกระทบความต้องการการช่วยเหลือและการปรับตัวของคนวัยทำงานในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด -19 : การศึกษาเชิงประจักษ์ในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุทธิปริทัศน์. 35(1): 267.

กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค. (10 สิงหาคม 2564). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>

กฤษฎา บุญชัยและคณะ. (2563). “การประเมินความเสียหาย ผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID 19”. รายงานวิจัย. มูลนิธิชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.

คณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดลำพูน. (2564). มาตรการการกักตัว (Home Quarantine) ผู้ที่เดินทางเข้ามาในพื้นที่จังหวัดลำพูน. จาก <https://www.lamphun.go.th/uploads/5/2021-08/b92e7fc78f7cf621e3052b1f2f0b7687.pdf>.

จันทิมา ห้าวหาญ และพรณวดี ขำจริง. (2564). “ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 (COVID-19) ของประชาชนในจังหวัด

ภูเก็ต”. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 11 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้: 169.

ณัชปภา โพธิ์พุ่มและคณะ. (2564). “รูปแบบการพัฒนาตนในวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ตามหลักพุทธธรรมของประชาชนในจังหวัดสุรินทร์”. จาก <https://mis.srru.ac.th/uploads/documents/journals/o3Fsr2d6uO9BfwLg7L6J.pdf>

ทองศักดิ์ หลักเขต. (2565). “การพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวัง ควบคุม และป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อำเภอเมืองอุบลราชธานี ด้วยกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)”. วารสารวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางสุขภาพ. 3(3): 61-69.

นาริมาห์ แวปู่ตะ, คันธมาทน์ กาญจนภูมิ, กัลยา ต้นสกุล. (2564) “พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา”. วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน. 3(2): 31.

บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สุวีริยาสาส์น จำกัด. สมศรี เรืองแก้ว ประกอบ ใจมั่น และจิราพร วัฒนศรีสิน. (2563). “การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา”. วารสารสมาคมนักวิจัย. 25: (1), 26.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (10 สิงหาคม 2564). รายงานภาวะเศรษฐกิจในประเทศราย ไตรมาส. จาก https://www.nesdc.go.th/main.php?file name=socialoutlook_report

สุพัตรา รุ่งรัตน์, ชูลีฟกอร์ มาโซ, ยุทธนา กาเต็ม. (2564). “ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองยะลา จังหวัดยะลา”. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ. 6(2): 161.

หทัยรัตน์ สุนทรสุข. (2564). “ระบบการเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน โรคโควิด-19 และผลกระทบของการระบาดต่อประชาชน จังหวัดกำแพงเพชร”. วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย. 11(1), 14.

Likert. Rensis. (1967). “The Method of Constructing and Attitude Scale”. Reading in Attitude Theory and Measurement. Fishbein. Martin. Ed. New York: Wiley & Son.