

“สติ” ตื่นรู้อยู่เสมอ : กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อการปรับตัวของสังคมมนุษย์
ในสภาวะวิกฤติของโรคระบาด COVID-19*

“CONSCIOUSNESS” IS ALWAYS AWAKE: A NEW PARADIGM FOR THE
ADAPTATION OF HUMAN SOCIETY IN THE TIME OF THE CRISIS OF
THE COVID-19 EPIDEMIC

พระมหาชาติชาย ญาณโสภณ

Phramaha Chatchay Nānasobhano

พระครูภาวนาโสภิต

Phrakru Pavanasopit

บุญญาดา ประภัทรสิริ

Bunyada Prapattarasiri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: narin3470@gmail.com

บทคัดย่อ

การระบาดของ COVID-19 นำมาซึ่งความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินของหมู่มวลมนุษยชาติ หากมนุษย์ไม่ปรับตัวเพื่อต่อสู้กับกับสถานการณ์ที่เลวร้ายนี้ อาจจะไม่มียุคทองเหลืออยู่ในโลกนี้อีก อย่างไรก็ตาม ด้วยสัญญาญาณของการต่อสู้เพื่อให้ตนมีชีวิตรอดนั้น ย่อมมีการปรับตัวในทุกมิติ แต่การปรับตัวนั้นจะมีประสิทธิภาพในระดับใดจึงจะสามารถบรรลุเป้าหมายของการอยู่รอดได้ ดังนั้น กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อการปรับตัวของสังคมมนุษย์ในสภาวะวิกฤติของโรคระบาด COVID-19 จึงควรนำหลักของการมีสติ ตื่นรู้อยู่เสมอ มีความระมัดระวังตระหนักรู้ทุกขณะจิตในการดำเนินชีวิต แสวงหาองค์ความรู้เพื่อให้ตนเองปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย ควบคุมพฤติกรรมให้เหมาะสมต่อสถานการณ์ ขณะเดียวกัน ต้องหาวิธีให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตต่อและสามารถขับเคลื่อนครอบครัวและสังคมให้เดินหน้าต่อไปได้ การใช้สติในการพิจารณา พิเคราะห์ ประคับประคองสถานการณ์ต่าง ๆ จึงเป็นทางรอดของการมีชีวิตอยู่ การตื่นตัวต่อภาวะที่พร้อมรับต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยการมีสติกำกับ ก็จะช่วยนำพาตนเองและสังคมรอดพ้นจากภัยพิบัติร้ายแรงนี้ได้

คำสำคัญ : สติ, กระบวนทัศน์ใหม่, การปรับตัว, COVID-19

* Received: 11 July 2021; Revised: 17 September 2021; Accepted: 20 October 2021



Abstract

The COVID-19 outbreak has brought great loss to the lives and property of humanity. If humans do not adapt to this dire situation, there may be no more humans left in this world. There will be adaptation in all dimensions. But to what extent will adaptation be effective in order to achieve survival goals? Therefore, the new paradigm for adaptation of human society to the critical situation of the COVID-19 pandemic should adopt the principle of consciousness. Always awake, be careful. Realize every moment of the mind in life. Seek knowledge in order for oneself to behave properly according to sanitary principles. Control behaviors appropriate to the situation. At the same time, find a way for yourself to be able to carry on with your life and be able to move your family and society forward. Using mindfulness to consider, consider, and support various situations is therefore a way of survival. Awakening to the state of being ready to accept things that are involved with consciousness will be able to lead oneself and society out of this terrible disaster.

Keyword : Consciousness, A new paradigm, Adaptation, (COVID-19)

บทนำ

นับตั้งแต่การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ได้เริ่มต้นขึ้น สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้รัฐบาลของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก กำหนดมาตรการควบคุมโรคที่มีความเข้มงวดและหลากหลายเพื่อจำกัดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ถึงแม้ว่าแต่ละประเทศจะพยายามควบคุมการแพร่กระจายและสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการฉีดวัคซีน แต่เชื้อไวรัสได้มีการพัฒนาตนเอง กลายพันธุ์ที่แข็งแกร่งขึ้นจนวัคซีนที่ผลิตขึ้นบางชนิดไม่สามารถกำจัดไวรัสพันธุ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นได้ การระบาดของไวรัส COVID-19 ยังคงกระจายตัวออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด รัฐบาลไทยยังคงใช้มาตรการควบคุมเช่น การเว้นระยะห่างทางสังคมด้วยการปิดสถานศึกษา ปิดร้านค้า ปิดห้างสรรพสินค้า และหยุดการทำงานในบางประเภทลง มาตรการดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง โดยผลกระทบนั้นแผ่กระจายไปในวงกว้างกับคนทุกกลุ่ม

การระบาดของไวรัส COVID-19 จึงเป็นปรากฏการณ์ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ มนุษย์ต้องหาทางรอดให้กับชีวิตด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้ชีวิตในวิถีใหม่ (New Normal) เพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน วิถีชีวิตใหม่ที่เกิดขึ้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการศึกษาเป็นแบบเรียนผ่านเครื่องมือสื่อสารหรือเรียนออนไลน์ การทำงานที่เปลี่ยนจากสถานที่ทำงานเป็นทำงานที่บ้าน (Work from home)



เปลี่ยนวิธีการจับจ่ายซื้อของเป็นซื้อขายผ่านทางออนไลน์มากขึ้น และการสื่อสารระหว่างผู้คนจะสื่อสารผ่านโทรศัพท์ ผ่านช่องทางไลน์ เฟส เป็นต้น

ด้วยเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมมนุษย์ที่เปลี่ยนแปลงเพื่อให้มีชีวิตที่อยู่รอดจากสถานการณ์ร้ายดังกล่าว ผู้เขียนจึงต้องการนำเสนอหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่เพื่อการปรับตัวของสังคมมนุษย์ ในสภาวะวิกฤติของโรคระบาด COVID-19 อันเป็นแนวทางให้เกิดการปฏิบัติที่เป็นผลดีต่อมวลมนุษยชาติ ให้มีความรู้ความเข้าใจเพื่อการพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด อันจะส่งผลต่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ต่อไปได้

ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมในสภาวะวิกฤติของโรคระบาด COVID-19

ในสภาวะของโรคระบาด COVID-19 ได้ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของโลกและสังคมอย่างรุนแรง ผู้เขียนบทความจึงนำเสนอผลกระทบต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นประกอบบทความ ดังนี้

1. ผลกระทบทางเศรษฐกิจ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2544) ได้ให้ความหมายของเศรษฐกิจและความเกี่ยวเนื่องถึงผลกระทบไว้ว่า เป็นกิจกรรม พฤติกรรม หรือการผลิตต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับทรัพยากรที่มีค่าและมีอยู่อย่างจำกัด เพื่อนำมาตอบสนองต่อความต้องการของมนุษย์ โดยมีพื้นที่และเครือข่ายทางสังคมในแลกเปลี่ยนสินค้าและแจกจ่ายบริการตามอุปสงค์และอุปทานระหว่างผู้มีส่วนด้วยกัน ซึ่งเศรษฐกิจนั้นจะปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยหรือตามสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น รายได้ การผลิต เงินออม การจำหน่ายและการบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ของชุมชน

สำหรับผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการระบาดของไวรัส COVID-19 โดยการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูนิเซฟ ประเทศไทย (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2563) พบว่า

1) **ระดับมหภาค** ธนาคารโลกคาดการณ์ว่าอัตราการขยายตัวของเศรษฐกิจไทยจะติดลบลงไปอีก หากพิจารณาจากรายงานล่าสุดเรื่อง “ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียง และแปซิฟิกในห้วงเวลาแห่งการระบาดเชื้อไวรัส COVID-19 (East Asia and Pacific in Time of COVID-19) จะเห็นว่าธนาคารโลกประเมินเศรษฐกิจประเทศไทยจะหดตัวที่สุดในอาเซียน ซึ่งเกิดจากผลกระทบเรื้อรังมาตั้งแต่ปีที่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบจากสงครามการค้าระหว่างสหรัฐอเมริกาและจีน และ ในปี 2563 พบว่า ความไม่แน่นอนทางการเมืองที่ส่งผลกระทบต่อ การเบิกจ่ายงบประมาณประจำปี 2563 ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การบริโภคของประชาชน และยังส่งผลกระทบต่อเนื่องมาয়งอุตสาหกรรมการค้าปลีก ภัยแล้งที่ส่งผลกระทบต่อภาค การเกษตร และการลดจำนวนลงของนักท่องเที่ยวเนื่องจากสถานการณ์โควิดนอกประเทศ ทำให้ประเทศไทยสูญเสียรายได้กว่า 1.89 ล้านล้านบาท ทำให้ความเชื่อมั่นของผู้บริโภคและนักลงทุนที่ลดลงต่ำสุดในรอบ 5 ปี ส่งผลให้เกิดภาวะผันผวนอย่างหนักของตลาดหลักทรัพย์ของ



ไทย ทำให้มีนักลงทุนต่างชาติหันออกมายังต่อเนื่องทำให้มูลค่ารวมของตลาดหลักทรัพย์ของ ไทย (market cap) จากต้นปีถึงสิ้นเดือนมีนาคมลดลงร้อยละ 30.8 ยังไม่รวมถึงผลกระทบต่อ กลุ่มห่วงโซ่อุปทานสำคัญของไทยอย่างกลุ่มอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ และยานยนต์ ซึ่งเป็น กลุ่มอุตสาหกรรมที่สำคัญต่อภาคการส่งออกของไทยอีกด้วย

จากการคาดการณ์ด้านเศรษฐกิจของไทยคงจะได้รับผลกระทบจาก วิกฤติCOVID-19 ไปอีกนานพอสมควร ซึ่งไม่ใช่แค่ 3 เดือน อาจถึง 6 เดือน 9 เดือน เห็นได้จาก เงินเฟ้อทั่วไปในเดือนเมษายนที่ติดลบถึง 2.99% ซึ่งต่ำสุดในรอบ 11 ปี คาดว่า ในไตรมาส 2 เงินเฟ้อจะยังคงติดลบ 2.28% ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงการจับจ่ายใช้สอยของประชาชนที่ลด น้อยลง ถึงแม้รัฐบาลจะมีการนำเงินเข้ามาเยียวยาเศรษฐกิจในกลุ่มประชาชนที่ได้รับผลกระทบ เช่น โครงการ 5,000 บาท เป็นเวลา 3 เดือน ในกลุ่มแรงงานอิสระ 16 ล้านคน และเกษตรกร 10 ล้านคน แต่อาจจะไม่พอที่จะทำให้เศรษฐกิจฟื้นตัว จึงจำเป็นที่จะต้องมีการกระตุ้น เศรษฐกิจในรูปแบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นขับเคลื่อนเศรษฐกิจให้กลับมาทำงานได้ ตามปกติ

ในอนาคต เมื่อวิกฤติCOVID-19 ผ่านพ้น เศรษฐกิจเริ่มฟื้นตัว จะเกิด "New Normal" ในภาคธุรกิจต่าง ๆ ที่ธุรกิจจะเดินอยู่บนดิจิทัลแพลตฟอร์ม ตลอดจนพฤติกรรม ผู้บริโภคจะเปลี่ยนไป โดยให้ความสำคัญกับสุขภาพ การท่องเที่ยวกับการเดินทางระหว่าง ประเทศจะมีความเข้มงวดมากขึ้น ภาคแรงงานมีการปรับตัวครั้งใหญ่ จากก่อนหน้านี้ที่มี เทคโนโลยีเครื่องจักร หุ่นยนต์เข้ามาทดแทนบางส่วน อาจจะมีการนำเครื่องจักรมาแทนที่ แรงงาน แรงงานจึงต้องมีการปรับตัว ปรับเปลี่ยนทัศนคติการทำงาน พัฒนาทักษะ และเพิ่มทักษะ ใหม่ ๆ เพื่อรับวิกฤติต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป

2) ระดับจุลภาค จำนวนยอดคนตกงานที่พุ่งสูงสุดทำให้มีผลกระทบต่อ การจับจ่าย ของประชาชน ศูนย์วิจัยเศรษฐกิจ และธุรกิจ ธนาकारไทยพาณิชย์ (SCB EIC) ระบุว่าจากข้อมูล การสำรวจภาวะเศรษฐกิจ และสังคมของครัวเรือนในปี 2562 พบว่าครัวเรือนไทยที่พึ่งพา รายได้จากการทำงานเป็นลูกจ้างอย่างเดียวมีจำนวน 7.9 ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็นประมาณ 36.2% ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด ซึ่งในกลุ่มนี้มีจำนวนถึง 5.2 ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็น 65.5% ของครัวเรือนกลุ่มดังกล่าวที่มีมูลค่าสินทรัพย์ทางการเงินครอบคลุมรายจ่ายได้ไม่เกิน 3 เดือนนอกจากนี้ หากเป็นครัวเรือนที่ได้รับค่าจ้างน้อยกว่า 3 หมื่นบาทต่อเดือน จะมีครัวเรือน จำนวนถึง 4.3 ล้านจากทั้งหมด 5.8 ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็นสัดส่วนถึง 72.9% ที่มีสินทรัพย์ ทางการเงินไม่เพียงพอสำหรับการใช้จ่าย 3 เดือน (สำนักข่าวอิสรรา, 2563)

รายได้ของครัวเรือนที่ลดลง ในขณะที่ภาระค่าใช้จ่ายสูงขึ้น โดยเฉพาะค่าใช้จ่าย เกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ รวมถึงการทำประกัน COVID-19 ซึ่งทำให้ให้ครัวเรือนไทยมีเงินออมลดลงจากเดือนก่อนหน้า เนื่องจากต้องดึงเงินที่ เก็บออมมาใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตาม ครัวเรือนมีความกังวลลดลงต่อประเด็นเรื่อง



ระดับราคาสินค้าในประเทศ และประเด็นเรื่องภาระหนี้สิน เนื่องจากครัวเรือนบางส่วนขอพักชำระหนี้กับธนาคารพาณิชย์ หลังได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในขณะที่ดัชนีภาวะเศรษฐกิจและการครองชีพของครัวเรือนในอีก 3 เดือนข้างหน้า (3-month Expected KR-ECI) ปรับตัวลดลงเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับมุมมองในปัจจุบันจากระดับ 36.5 ในการสำรวจช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2563 มาอยู่ที่ระดับ 32.6 ในการสำรวจช่วงเดือนมีนาคม 2563 ซึ่งชี้ให้เห็นถึงมุมมองของครัวเรือนที่เต็มไปด้วยความกังวลต่อภาวะเศรษฐกิจและการครองชีพของตนเองในช่วง 3 เดือนข้างหน้า (เดือน เม.ย.-มิ.ย. 2563) โดยเฉพาะประเด็นเรื่องรายได้และการมีงานทำ ค่าใช้จ่าย (ไม่รวมหนี้สิน) และเงินออมของตนเอง (สำนักข่าวอิสราร, 2563)

สรุปว่า ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจของไทยนั้น มีการหดตัวต่ำสุดในอาเซียน มีภาวะเงินเฟ้อ และหากวิกฤติ COVID-19 ผ่านพ้น เศรษฐกิจเริ่มฟื้นตัว จะเกิด "New Normal" ในภาคธุรกิจ เกิดธุรกิจบนดิจิทัลแพลตฟอร์ม พฤติกรรมผู้บริโภคจะเปลี่ยนไป จะเน้นด้านสุขอนามัยมากขึ้น สำหรับผลกระทบระดับจุลภาค จำนวน คือ ยอดคนตกงานที่พุ่งสูงสุด ทำให้มีผลกระทบต่อภาระจ่ายของประชาชน รายได้ของครัวเรือนลดลง ในขณะที่ภาระค่าใช้จ่ายสูงขึ้น โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ ดัชนีภาวะเศรษฐกิจและการครองชีพของครัวเรือนปรับตัวลดลง

2. ผลกระทบด้านสังคม

จากผลการวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2563) ร่วมกับสถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาประเทศไทย (TDRI) คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศไทย (IHPP) และทีมงานด้านข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ (UN Joint Team on Data) เผยผลสำรวจผลกระทบ COVID-19 ด้านสังคมพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 และการแพร่ระบาดของโรคส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตประจำวันมาก โดยเฉพาะด้านการเดินทาง การซื้อสินค้าเพื่ออุปโภคและบริโภค และการเข้ารับบริการทางการแพทย์เมื่อเจ็บป่วย โดยวิธีคลายความวิตกกังวลนั้น ส่วนใหญ่เป็นการใช้เวลาในการท่องอินเทอร์เน็ตและเล่นสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงการใช้เวลาในการพูดคุย สนทนากับบุคคลผ่านช่องทางต่าง ๆ ทางโทรศัพท์ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น ส่วนผลกระทบต่อ การเข้าถึงสินค้าอุปโภคและบริโภค ผลสำรวจพบว่าประชาชนส่วนมากมีการซื้อสินค้ากับร้านค้าโดยตรงน้อยลง และมีประชาชนบางส่วนที่ซื้อผ่านระบบออนไลน์มากขึ้น สำหรับด้านความพร้อมในการเรียนออนไลน์ของบุตรหลาน พบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความพร้อมโดยปัญหาหลักคือไม่มีคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต และผู้ปกครองไม่มีเวลา และไม่มีทักษะด้านไอทีในการช่วยเหลือบุตรหลานในการเรียนออนไลน์

กรมการศึกษานานาชาติ วุฒิสภา (2563) พบว่า ผลกระทบด้านสังคมอาจแบ่งออกได้ ดังนี้



1) ด้านวัฒนธรรม จะมีการเปลี่ยนแปลงการทักทาย มาเป็นการทักทายที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวกันแต่สุภาพเรียบร้อย ทำให้รู้สึกถึงความสนิทสนมเป็นกันเองไม่ต่างจากการสัมผัสกัน เช่น การไหว้ หรือการยืนทิ้งระยะบ้างเวลาพูดคุย และมารยาทการไม่พูดคุยเสียงดังหรือตะโกนใส่กันในที่สาธารณะ เป็นต้น

2) การเฉลิมฉลองเทศกาลต่าง ๆ อาทิ งานตรุษจีน คริสต์มาส สงกรานต์และลอยกระทงแบบไทย ๆ จะเปลี่ยนแปลงไป จะมีโอกาสได้เห็นประเพณีเหล่านี้ที่จะถูกเปลี่ยนรูปแบบไปอย่างชัดเจน

3) การประกอบพิธีกรรมทางศาสนาตามความเชื่อจะเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน การสวดมนต์ร่วมกันในอุโบสถของชาวพุทธ การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าร่วมกันในโบสถ์ของชาวคริสต์ หรือการละหมาดในมัสยิดของชาวมุสลิม จะเป็นการเพิ่มโอกาสการติดเชื้อไวรัสได้ ซึ่งจะมีการปรับรูปแบบต่อไป

4) ด้านการศึกษาและการเรียนรู้ การศึกษาจากเดิมเน้นเรื่องการเรียนรู้ในห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการจริง แต่ New Normal จะระยะห่างมากขึ้น จำนวนผู้เรียนต่อห้องต้องลดจำนวนลง การใช้เวลาแต่ละคาบอาจต้องลดให้สั้นลง ใช้เทคโนโลยีมาช่วยการเรียนรู้ให้มากขึ้น ต้องมีการสร้างแบบจำลองเพื่อทดแทนการจับมือสอนในห้องปฏิบัติการแบบเดิม ๆ และจะไปไกลถึงเรื่องการประเมินผลหรือการจบการศึกษาว่าอาจเป็นการสอบโดยที่ไม่ต้องมาพบกันจริง ๆ ก็ได้

5) ด้านการสาธารณสุข ผู้คนจะตระหนักถึงการดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากขึ้น เพราะเริ่มรู้ว่าวงการแพทย์และสาธารณสุขแม้จะเจริญก้าวหน้ามากเพียงใด แต่เมื่อเผชิญหน้ากับโรคไวรัสใหม่ๆ ก็ไม่สามารถป้องกันได้ทัน คนเจ็บป่วยล้มตายจำนวนมาก จึงต้องพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งการแพทย์ ไม่ใช่ใช้ชีวิตแบบเสี่ยงหรือทำลายสุขภาพ

6) ด้านสิ่งแวดล้อม จะเคารพต่อธรรมชาติมากขึ้น หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ไปกระทบระบบนิเวศไม่ว่าจะเป็นการเข้าไปบุกรุกทำลายป่าเพื่อทำมาหากินหรือท่องเที่ยวการนำสัตว์ป่ามาเลี้ยงหรือมาทำเป็นอาหาร จะได้รับการปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะไวรัสที่พบ่าเกิดใหม่ที่ก่อโรคในคนนั้น ส่วนใหญ่แล้วเป็นไวรัสที่มีอยู่ในโลกเราอยู่แล้ว แต่ไวรัสเหล่านั้นไม่ได้มีโอกาสมาสัมผัสใกล้ชิดกับมนุษย์ เมื่อมนุษย์บุกรุกเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับ ทำให้ไวรัสนั้นก่อให้เกิดโรคใหม่ในมนุษย์ และมนุษย์ไม่สามารถดูแลหรือป้องกันตัวเองได้ เพราะไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสเหล่านี้

สรุปว่า จากการระบาดของไวรัส COVID-19 ได้ส่งผลกระทบต่อด้านสังคม คือ จะสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อสังคมทุกมิติ ตั้งแต่วิถีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมประเพณี ศาสนา การศึกษา สาธารณสุข สิ่งแวดล้อม ซึ่งทุกมิติมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่รอดต่อสถานการณ์เลวร้ายดังกล่าว



ทฤษฎีการปรับตัว

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการระบาดของ COVID-19 นำไปสู่การปรับตัวเพื่อการอยู่รอดในทุกมิติ ซึ่งตามมโนทัศน์หลักของทฤษฎีการปรับตัวของรอย ประกอบด้วย 4 มโนทัศน์ ได้แก่ บุคคล สิ่งแวดล้อม สุขภาพ และการพยาบาล ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียด คือ

1. บุคคล (person)

บุคคล หมายถึง ชีวะ-จิต-สังคม ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (Ursavaş, Karayurt & İşeri, 2014) เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบบุคคลจะเกิดกระบวนการปรับตัว (Coping process) ซึ่งผลลัพธ์ของการปรับตัวจะแสดงออกเป็นพฤติกรรม การปรับตัว (Behavior) ของแต่ละบุคคลนั่นเอง

1.1 กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping process) กระบวนการเผชิญปัญหาของบุคคลแบ่งเป็น 2 กลไก ได้แก่ กลไกการควบคุม(Regulator subsystem) เป็นกลไกที่ควบคุมการทำงานของร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ด้วยสมองได้แก่ ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย และ กลไกการคิดรู้ (Cognator subsystem) เป็นกลไกที่อยู่ภายใต้การควบคุมของสมองในการสั่งการ ได้แก่อารมณ์ การรับรู้ การเรียนรู้ การรับข้อมูล การตัดสินใจ เป็นต้น ทั้งสองระบบนี้จะทำงานร่วมกันเสมอเพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัว

1.2 รูปแบบการปรับตัว (Mode of adaptation) มีองค์ประกอบคือ (1) การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode) เป็นรูปแบบความต้องการพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต ได้แก่ อากาศ น้ำ สารอาหาร กิจกรรม การพักผ่อนนอนหลับ รวมถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) เป็นการผสมผสานความรู้สึก ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านภาพลักษณ์ ความคิด บุคลิกภาพ จิตวิญญาณความเชื่อรวมถึงศาสนา (3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (The role function mode) บทบาทหน้าที่ของบุคคล แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เช่น บทบาททางเพศต่อมาก็คือ บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาททางสังคมของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับบทบาทปฐมภูมิ (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) เช่น บทบาทการเป็นมารดา บทบาทการเป็นครู บทบาทการเป็นลูกที่ดี ซึ่งต้องทำหน้าที่ตามบทบาทตลอดเวลา และสุดท้าย คือ บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่เกิดขึ้นในบางช่วงของชีวิตที่บุคคลต้องทำหน้าที่ตามบทบาทนั้น เช่น การดำรงบทบาทของนายกรัฐมนตรี การดำรงบทบาทประธานศาลเป็นต้น บทบาทที่กล่าวมานี้มีผลต่อการปรับตัวของบุคคลทั้งสิ้น เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้ตามบทบาทของตนเอง (4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode) การปรับตัวด้านนี้ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปตามบริบททางสังคมของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคคลเอง กลุ่มของบุคคล และสังคม



1.3 พฤติกรรมการปรับตัว (Behavior) หมายถึง ผลลัพธ์ของการปรับตัว เป็นการแสดงออกหรือตอบสนองของบุคคลเมื่อได้รับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม แบ่งได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ พฤติกรรมการปรับตัวสำเร็จ (Adaptive response) เป็นพฤติกรรมการตอบสนองในเชิงบวก ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของบุคคล มุ่งสู่การบรรลุเป้าหมาย การมีชีวิตอยู่รอด (Survival) การเจริญเติบโต (Growth) สามารถสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ มีความก้าวหน้า สามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ (Mastery) และพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective responses) เป็นการตอบสนอง/พฤติกรรมต่อสิ่งเร้าในแบบที่ไม่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของระบบ แต่ทำให้ระบบเสียสมดุล ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการปรับตัวอย่างหนึ่งอย่างใดได้ (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555)

1.4 ระดับการปรับตัว (Adaptive level) ตามแนวคิดทฤษฎีของรอยเชื่อว่า การปรับตัวเป็นการตอบสนองภายในระบบเมื่อมีเหตุการณ์เข้ามากระทบ การปรับตัวมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม ไม่สามารถแยกจากกันได้ บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อให้เกิดความปกติสุขหรือมีภาวะสุขภาพที่ดี (ศรีธยา มณี และยุพาพิน, 2555) ระดับการปรับตัว แบ่งได้เป็น 3 ระดับ (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) (1) ระดับแข็งแกร่ง (Integrated) เป็นระดับที่การปรับตัวของบุคคลขณะที่โครงสร้างและการทำหน้าที่สามารถดำเนินไปได้ด้วยดี และสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลได้ (2) ระดับทดแทน (Compensatory) เป็นระดับการปรับตัวของบุคคลขณะที่กำลังถูกสิ่งเร้าภายนอกกระทบ ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว ปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย (3) ระดับเสียสมดุล (Compromised) เป็นระดับการปรับตัวที่ร่างกายไม่สามารถกลับคืนสู่ภาวะสมดุลได้หรือล้มเหลว ทำให้กระทบต่อภาวะสุขภาพและชีวิตการทำงาน การทำหน้าที่

2. สิ่งแวดล้อม (Environment)

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ทั้งภายในและภายนอกบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อปรับตัวของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม (Ursavaş, Karayurt & İseri, 2014; Jacqueline, 2009) ในที่นี้จะเรียกสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อบุคคลนี้ว่า “สิ่งเร้า (Stimuli)”

สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สิ่งทีกระตุ้นให้บุคคลมีการตอบสนอง หรือเป็นสิ่งที่เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างระบบบุคคลกับสิ่งแวดล้อม สิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ (1) สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) หมายถึง สิ่งที่มากระทบบุคคลโดยตรงและส่งผลให้บุคคลนั้นมีการตอบสนองต่อสิ่งนั้นในทันทีทันใด (Jacqueline, 2009) เช่น การเกิดโรค หรือการเจ็บป่วยในคน (2) สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) เป็นสิ่งเร้าที่อยู่เบื้องหลัง ที่มีส่วนทำให้สิ่งเร้าตรงมีผลกระทบต่อบุคคลมากขึ้นหรือลดลง เช่น การรักษาด้วยรังสีในผู้ป่วยมะเร็งหรือการล้างไตในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง (3) สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่มากระทบบุคคลแล้วไม่ทราบปัจจัยที่มากระทบต่อบุคคลชัดเจนแต่อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลโดยไม่



ทราบหรือระบุนความรุนแรงได้แน่ชัด เช่น ความเชื่อในการรักษาด้วยยาผีบอกในคนไข้มะเร็งระยะสุดท้าย ความเชื่อที่บอกต่อกันมาเรื่องการกินสมุนไพรเพื่อขับน้ำในคนไข้โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น

3. สุขภาพ (Health)

แนวคิดของรอยได้แสดงความคิดเห็นด้านสุขภาพไว้ ดังนี้

สุขภาพ หมายถึง การเป็นอยู่ของบุคคลการแสดงออกถึงสุขภาพและการเจ็บป่วยตามสภาพที่บุคคลเป็นอยู่จริง (Ursavaş, Karayurt & İseri, 2014; Jacqueline, 2009)

สุขภาพ คือ ภาพสะท้อนที่เป็นสัญลักษณ์ของระบบการปรับตัวที่มีการเจริญเติบโตหรือพัฒนาขึ้นภายใต้สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สุขภาพ เป็นกระบวนการปรับตัวที่ลักษณะเป็นองค์รวม ทำให้ระบบการปรับตัวที่มีความแข็งแกร่ง บรรลุเป้าหมาย คือ การมีชีวิตอยู่รอด เจริญเติบโต สามารถสืบเผ่าพันธุ์ให้คงอยู่ มีความก้าวหน้า และสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามต้องการได้ (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555)

4. การพยาบาล (Nursing)

การพยาบาล เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับการปรับตัวของบุคคลโดยนำความรู้เชิงวิทยาศาสตร์สู่การปฏิบัติการพยาบาลโดยมีเป้าประสงค์หลักเพื่อให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้ (Ursavaş, Karayurt & İseri, 2014; Jacqueline, 2009) จนบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่รอด และสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามต้องการได้ โดยใช้กระบวนการพยาบาลตามขั้นตอนที่ Roy เสนอไว้ มี 6 ขั้นตอน (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) ได้แก่ (1) การประเมินพฤติกรรมกรรมการปรับตัว (Assessment of behavior) หมายถึง รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล ในเรื่องของการปรับตัว จากนั้นพยาบาลจึงตัดสินใจว่าพฤติกรรมที่รวบรวมได้นั้นเป็นพฤติกรรมที่เป็นการปรับตัวได้สำเร็จหรือปรับตัวอย่างไรไม่มีประสิทธิภาพ (2) การประเมินสิ่งเร้า (Assessment of stimuli) เป็นขั้นตอนในการค้นหาสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าแฝง โดยเฉพาะสิ่งเร้าตรงเนื่องจากส่งผลกระทบต่อระบบของบุคคลมากที่สุด ผู้ประเมินจึงต้องรอบคอบ และต้องมีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งเร้าประเภทต่าง ๆ (3) การกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาล (Nursing diagnosis) เป็นขั้นที่พยาบาลตัดสินใจว่า สถานการณ์ปรับตัวของระบบปรับตัวกลุ่มใด เรื่องใดไม่มีประสิทธิภาพ โดยต้องระบุพฤติกรรมที่สังเกตได้ควบคู่ไปด้วย (4) การกำหนดเป้าหมายการพยาบาล (Goal setting) เป็นข้อความที่บอกชัดเจนว่าผลลัพธ์ที่เป็นพฤติกรรม หรือการตอบสนองที่ควรจะมีเกิดขึ้นและเป็นผลจากการปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือให้บุคคลปรับตัวได้คืออะไร (5) การกำหนดการบำบัดทางการพยาบาล (Intervention) เป็นการกำหนดว่าพยาบาลจะทำอะไรบ้างเพื่อทำให้บุคคลหรือกลุ่มคนมีการปรับตัวได้สำเร็จ (6) การประเมินผล (Evaluation) การประเมินผลเป็นขั้นตอนสุดท้ายภายหลังจากที่พยาบาลปฏิบัติการพยาบาลแล้วพยาบาลต้อง



ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวของผู้ป่วยอีกครั้ง โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของระบบการปรับตัวเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้

สรุปว่า การปรับตัวโดยพฤติกรรมของมนุษย์นั้น เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบบุคคล จะเกิดการเผชิญปัญหา การปรับตัวมีรูปแบบของการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ และด้านบทบาทหน้าที่ โดยพฤติกรรมการปรับตัวนั้น มีทั้งการปรับตัวที่สำเร็จและปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ การปรับตัวที่สำเร็จเป็นการตอบสนองในเชิงบวก ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของบุคคล มุ่งสู่การบรรลุเป้าหมายการมีชีวิตอยู่รอด ส่วนการปรับตัวไม่สำเร็จนั้นจะไม่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของระบบ แต่ทำให้ระบบเสียสมดุล ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการปรับตัวได้ การปรับตัวยังแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับที่การปรับตัวของบุคคลขณะที่โครงสร้างและการทำหน้าที่สามารถดำเนินไปได้ด้วยดี และสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคลได้ 2) ระดับทดแทน มีการปรับตัว ปรับเปลี่ยนตนเอง เพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย และ 3) ระดับเสียสมดุล เป็นระดับการปรับตัวที่ร่างกายไม่สามารถกลับคืนสู่ภาวะสมดุลได้ หรือล้มเหลว ทำให้กระทบต่อภาวะสุขภาพและชีวิตการทำงาน การทำหน้าที่

สิ่งแวดล้อม คือสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ทั้งภายในและภายนอกบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม การปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อมเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่ 1) สิ่งเร้าตรง เป็นสิ่งที่มากระทบบุคคลโดยตรงและส่งผลให้บุคคลนั้นมีการตอบสนองต่อสิ่งนั้นในทันทีทันใด 2) สิ่งเร้าร่วม เป็นสิ่งเร้าที่อยู่เบื้องหลัง ที่มีส่วนทำให้สิ่งเร้าตรงมีผลกระทบต่อบุคคลมากขึ้นหรือลดลง 3) สิ่งเร้าแฝง เป็นสิ่งเร้าที่มากระทบบุคคลแล้วไม่ทราบปัจจัยที่มากระทบต่อบุคคลชัดเจนแต่อาจส่งผลกระทบต่อบุคคลโดยไม่ทราบหรือระบุนความรุนแรงได้แน่ชัด

การปรับตัวด้านสุขภาพนั้น เป็นการแสดงออกถึงสุขภาพและการเจ็บป่วยตามสภาพที่บุคคลเป็นอยู่จริง เป็นกระบวนการปรับตัวที่ลักษณะเป็นองค์รวม ทำให้ระบบการปรับตัวที่มีความแข็งแกร่ง บรรลุเป้าหมาย คือ การมีชีวิตอยู่รอด เจริญเติบโต

กระบวนการพยาบาลเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ถูกนำมาใช้เพื่อการปรับตัวของบุคคลสู่การปฏิบัติโดยมีเป้าประสงค์หลักเพื่อให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้ โดยอาศัยขั้นตอนต่าง ๆ คือ การประเมินพฤติกรรมการปรับตัว การประเมินสิ่งเร้า การกำหนดข้อวินิจฉัยการพยาบาล การกำหนดเป้าหมายการพยาบาล การกำหนดการบำบัดทางการพยาบาล และการประเมินผล

หลักการปฏิบัติตามแนวทางสติ

ความหมายของสติ

ในคัมภีร์ สุตตันตปิฎกขุททกนิกายมหานิทเทสได้แสดงความหมายของคำว่า สติ ไว้ที่น่าสนใจ ดังนี้ สติ คือความตามระลึกถึงความระลึกได้เฉพาะหน้า สติคือความระลึกได้ ความจำได้ความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติคือสติในทริย (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ (สติที่เป็น



กำลัง) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค (สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละตรัสเรียกว่าสติบุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อมดำเนินไป ดำเนินไป พร้อมเป็นไปเป็นไปพร้อมเพียบพร้อมแล้วด้วยสตินี้ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่าผู้มีสติ (ขุ.ม.(ไทย) 29/3/13) ในคัมภีร์ อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ได้แสดงความหมายของสติ ว่า สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น (อภิ.สง. (ไทย) 34/52/36)

สติ แปลว่า เล่น การเล่น เป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาแห่งความทรงจำ สติ เป็นเครื่องขนส่ง หากมีปัญหาหรือความจำมาก แต่เล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2528 : 20-21) ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เปลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2554, หน้า 395) ในขณะที่ในพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ สติ หมายถึง ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2549 : 804)

สรุปว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ การตามระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ไม่เปลอ สติเป็นเครื่องขนส่งความรู้ให้ทันต่อเวลาที่ต้องใช้ สติคือ การระมัดระวัง ความตระหนักรู้ ความตื่นตัวต่อภาวะที่พร้อมรับต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง

ความสำคัญของสติ

จากแนวคิดที่สะท้อนอยู่ในพุทธพจน์ที่ว่า ผู้สมบุรณ์ด้วยศีล มีปัญญา มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว เฟ่งพินิจธรรมภายใน มีสติทุกเมื่อยอมข้ามพ้นโอชะที่ข้ามได้ยาก (ขุ.ส.(ไทย) 25/176/540) ประโยชน์สูงสุดของความเป็นผู้มีสติ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มีการพิจารณาใคร่ครวญ ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนำพาไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโอชะได้ กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้มีปัญญา เมื่อมีสมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้ว ย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติ ย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ ถ้าทราบใดเมื่อสติไม่ตั้งมั่น ยังไม่บริบูรณ์ ยังไม่เต็มรอบในกระบวนการของการเห็น กระบวนการของการได้ยิน ของการลิ้มรส ของการสัมผัส ของการถูกต้องทางกาย ของธรรมารมณฺ์ ของการรู้สึกนึกคิดก็ตาม เมื่อยังไม่เต็มรอบทราบใด ตรานั้นความทุกขนี้ก็ต้องเกิดขึ้น เมื่อมีความทุกขเกิดขึ้น จะได้เรียนรู้ว่าทุกขนี้จะแก้ได้อย่างไร จะกำหนดรู้ได้อย่างไร ดูได้อย่างไรให้ทุกขนั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่รู้ได้ง่ายๆ ต้องอาศัยความฉลาดมาก กุศล คือความฉลาด รอบรู้ในกองทุกขนั้นให้ได้ นี่เป็นสิ่งที่จะต้องบากบั่นพากเพียรพยายาม ต้องสร้างสติให้ได้ ดังนั้น ความสำคัญของสติ ปรากฏเห็นได้ชัดเมื่อมีสติ การ



กระทำในชีวิตประจำวันก็จะผิดพลาดน้อยลง (พระมหาประเสริฐ อกคตฺเตโช (มุขพริ้ม), 2560: 14)

สรุปว่า ความสำคัญของสติคือ การตั้งมั่นบนการกระทำของการรู้สึก นึก คิดตาม ถึงพร้อมด้วยการมีศีลและปัญญา ระลึกถึงการรู้ เห็น ได้ยิน รสที่ได้ลิ้มลอง การสัมผัสทั้งทางกายและอารมณ์ ที่คมชัดอยู่ในสติ จะเกิดความผิดพลาดน้อยลงในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

โทษของการขาดสติ

โทษของการขาดการรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การขาดสติ ซึ่งการขาดสติทำให้เกิดโทษดังนี้

1. ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจอันเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น เป็นดังโรคระบาดที่เกิดขึ้นอยู่ในสังคมบริโณคณิยมในปัจจุบัน อันเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าครองชีพที่สูงขึ้น การลดเงินเดือนพนักงาน หรือการถูกเลิกจ้าง ภาวะที่ธุรกิจอยู่ในสภาพที่ชะงักขาดสภาพคล่องทางการเงิน ก่อให้เกิดความเครียดที่เรื้อรังสะสมเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายสุขภาพใจ ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำงาน เพราะเมื่อบุคคลมีความเครียด สภาวะร่างกายและจิตใจจะขาดความสมดุล มีผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิต มีร่างกายที่อ่อนเพลีย อารมณ์อ่อนไหว ขวัญและกำลังใจลดลง

2. ก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท นอกจากนี้ ความเครียด ยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงทางกายสาเหตุจากจิตใจ (Psychosomatic disorders) ได้ เช่น แผลในกระเพาะอาหาร หืด ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด ภูมิแพ้ เป็นต้น และที่ร้ายแรงที่สุดคือ โรคมะเร็ง อีกทั้งเป็นสาเหตุของการทำลายชีวิตตนเองและบุคคลรอบข้าง ดังปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ต่างๆ

3. ทำให้เกิดการตัดสินใจที่ล่าช้า บุคคลผู้ไม่ตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ มักจะเกิดภาวะรีๆ รอๆ ครึ่งๆ กลางๆ จะทำอะไรก็ไม่ทำ จะแสวงหาสิ่งที่เลื่อนลอย มีความเชื่อถือและปฏิบัติต่อเรื่องอิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ และไสยศาสตร์ ด้วยการอยู่ด้วยความหวังที่จะพึ่งอำนาจดลบันดาลของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการหวังพึ่งคน มีอำนาจ หรือหวังพึ่งอำนาจที่ลึกลับก็ตาม หรือหวังพึ่งปัจจัยภายนอก ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตด้วย การทำให้จิตวิญญาณ์อ่อนแอลงและเป็นการบ่มเพาะนิสัยประมาท เมื่อใดก็ตามที่สังคมมีบุคคลเหล่านี้อยู่ ย่อมยังผลต่อการถูกรอบงำทางปัญหา อยู่ในภาวะที่คลุมเครือความหวังลาถอยจากสิ่งที่เลื่อนลอย ไม่มีที่ไปที่ความชัดเจนต่อสังคมที่เป็นอยู่

4. ก่อให้เกิดความทุกข์ ด้วยไม่สามารถสนองความต้องการหรือไม่ทันต่อการ กำหนดรู้ถึงการกระทบต่อบริบทรอบข้าง ก่อให้เกิดตมหา อุปาทานเข้าไปยึดติด ซึ่งไม่ช่วยให้เกิดผลดีดังในตมหาสูตรได้ แก่ กามตมหา ภวตมหา วิภวตมหา ซึ่งเกิดขึ้นได้ ในชีวิตประจำวันของปุถุชนทุกคน นับตั้งแต่ความอยากขั้นพื้นฐานที่สุดจนครอบคลุมไปถึงความ อยากยิ่งๆ ขึ้นไป ในทุกๆ ขณะของชีวิตมนุษย์นั้น เมื่อกำหนดลงไปในขณะที่ใดๆ ก็ตาม จะพบว่าต้องการภาวะที่เป็น



สุขกว่าขณะที่กำหนดรู้นั้นเสมอ จึงมักผลหรือละทิ้งจากปัจจุบันขณะ ด้วยแต่ละขณะ เป็นภาวะที่ทนอยู่ได้ยาก อยากรู้อีกให้พ้นไป อยากรู้ให้ดับสูญ เพื่อแสวงหาภาวะที่สามารถสนองความอยากได้ อยากรู้อีก อยากรู้อีก อยากรู้อีก อยากรู้อีก เพื่อสนองความอยากให้อีกๆ ขึ้นไป จึงเป็นสภาวะที่หมุนเวียนอยู่ตลอดเวลาในทุกขณะจิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน โดยที่ไม่รู้เลยว่าชีวิตที่เป็นอยู่แต่ละขณะนั้น เป็นการดิ้นรนให้หลุดพ้นจากขณะเก่า เพื่อหาสิ่งที่สามารถสนองความต้องการ ในขณะที่ใหม่ให้แก่ชีวิตอยู่ทุกขณะจิตนั่นเอง (แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, 2553)

สรุปว่า การขาดสติ สามารถก่อให้เกิดความเครียดส่งผลต่อสภาวะร่างกายและจิตใจ จะขาดความสมดุล มีผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิต ขณะเดียวกัน ความเครียดยังก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท และผลกระทบต่อร่างกาย การขาดสติยังก่อให้เกิดทุกข์เมื่อไม่สามารถสนองต่อปัญหาของตนเองได้

สรุป

การระบาดของไวรัส COVID-19 ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจนั้น พบว่า ผลกระทบในระดับมหภาคนั้น ตามการประเมินของธนาคารโลกที่ประเมินเศรษฐกิจไทยว่า จะหดตัวที่สุดในอาเซียน ซึ่งเกิดจากผลกระทบเรื้อรังทั้งผลกระทบจากสงครามการค้าระหว่างสหรัฐอเมริกาและจีน ความไม่แน่นอนทางการเมืองที่ส่งผลกระทบต่อการเบิกจ่ายงบประมาณประจำปี 2563 ซึ่งส่งผลกระทบต่อภารกิจของประชาชน และยังส่งผลกระทบต่อเนื่องมายังอุตสาหกรรมการค้าปลีก ภัยแล้งที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อภาคการเกษตร และการลดจำนวนลงของนักท่องเที่ยวต่างชาติ เนื่องจากสถานการณ์โควิด ทำให้ประเทศไทยสูญเสียรายได้จำนวนมาก ทำให้ความเชื่อมั่นของผู้บริโภคและนักลงทุนลดลงต่ำสุดในรอบ 5 ปี ส่งผลให้เกิดภาวะผันผวนของตลาดหลักทรัพย์ไทย นักลงทุนเทขายหุ้น มูลค่ารวมของตลาดหลักทรัพย์ของไทยลดลง ผลกระทบในระดับจุลภาค แนวโน้มคนตกงานพุ่งขึ้น คริวเรือนที่พึ่งพารายได้จากการทำงานอย่างเดียวมีสินทรัพย์ทางการเงินไม่เพียงพอสำหรับการใช้จ่าย ขณะที่รายได้ของคริวเรือนลดลง แต่ภาระค่าใช้จ่ายกลับสูงขึ้น โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ รวมถึงการทำประกัน COVID-19 ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เป็นตัวดึงเงินที่เก็บออมมาใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีวิต

ผลกระทบทางสังคม พบว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ ในด้านวัฒนธรรมนั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทักทาย เป็นแบบที่ไม่ถูกต้องตัวกัน เกิดการลดการรวมกลุ่มในการเฉลิมฉลองและเทศกาลต่าง ๆ แม้แต่การประกอบพิธีกรรมทางศาสนาจะเป็นแบบเว้นระยะห่าง และการเรียนการสอนจะใช้วิธีผ่านเครื่องมือสื่อสารแทน ในขณะเดียวกัน ผู้คนจะตระหนักถึงการดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากขึ้น และเคารพต่อธรรมชาติมากขึ้น หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ไปกระทบระบบนิเวศ



อย่างไรก็ตาม ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคม ที่ส่งผลต่อเปลี่ยนแปลงในหลายมิตินั้น ก่อให้เกิดการปรับตัวของพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งด้านร่างกายและทางความคิด ปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ โดยพฤติกรรมปรับตัวที่สำเร็จจะเป็นการตอบสนองในเชิงบวก ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของบุคคล มุ่งสู่การบรรลุเป้าหมายการมีชีวิตอยู่รอด ส่วนการปรับตัวไม่สำเร็จนั้นจะไม่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งของระบบ แต่ทำให้ระบบเสียสมดุล ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการปรับตัวได้ ขณะเดียวกัน สิ่งแวดล้อม ยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสิ่งเร้าที่ส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งนี้ การปรับตัวด้านสุขภาพ เป็นการแสดงออกถึงสุขภาพและการเจ็บป่วยตามสภาพที่บุคคลเป็นอยู่จริง เป็นกระบวนการปรับตัวที่ลักษณะเป็นองค์รวม ทำให้ระบบการปรับตัวที่มีความแข็งแกร่ง บรรลุเป้าหมาย คือ การมีชีวิตอยู่รอด เจริญเติบโต ในทางวิทยาศาสตร์ได้นำกระบวนการทางพยาบาลมาให้เป็นองค์ประกอบในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุผลของการปรับตัว

ดังนั้น กระบวนการที่คนใหม่เพื่อการปรับตัวของสังคมมนุษย์ในสภาวะวิกฤติของโรคระบาด COVID-19 ผู้เขียนมีความคิดเห็นว่า ควรนำหลักของการมีสติ ที่นั่งอยู่เสมอ มีความระมัดระวัง ตระหนักรู้ทุกขณะจิตในการดำเนินชีวิต อาทิ การรับรู้ว่าตนควรปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ ควรควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอย่างไรให้เหมาะสมต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรค กิน ร้อน ซ้อนกลาง ที่มีการเผยแพร่ตามสื่อออนไลน์ ตนถือปฏิบัติได้หรือไม่ ในขณะที่ต้องใช้มาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม แต่ตนเองยังคงต้องปฏิบัติงานนั้น จะมีการแก้ไขปัญหาอย่างไรให้เหมาะสมต่อสภาพของตนเอง การดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวให้รอดพ้นจากการติดเชื้อ ต้องใช้สติระมัดระวัง ประคองสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่ เศรษฐกิจครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป รายได้ลดลงแต่รายจ่ายกลับเพิ่มขึ้น จะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้สามารถระมัดระวังตนเองให้อยู่รอดได้ ให้พิจารณาตนว่ามีความตื่นตัวต่อภาวะที่พร้อมรับต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องหรือไม่ คำถามต่าง ๆ นี้ หากผู้ที่ใช้สติในการพิจารณาจะสามารถหาแนวปฏิบัติที่เหมาะสมต่อตนเองได้ ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ มนุษย์ต้องใช้สติกำกับพฤติกรรม ระวังถึงผลดี ผลเสียอย่างรอบด้าน ระวังถึงผลกระทบต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และต่อมวลมนุษยชาติ ด้วยจิตสำนึกของความเป็นมนุษย์ก็จะรอดพ้นจากภัยพิบัติร้ายแรงนี้ได้

ข้อเสนอแนะ

จากบทความข้างต้น ผู้เขียนบทความมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1.1 หน่วยงานภาครัฐ เอกชนและประชาชน ควรประยุกต์ใช้สติกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้หลุดพ้นจากภัยพิบัตินี้



1.2 มนุษย์ควรรยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับตัวให้ทันอย่างรวดเร็ว

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการศึกษาครั้งต่อไปควรรศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับหลักธรรมที่สามารถประยุกต์ใช้กับการทำงานในภาวะวิกฤติการระบาดของ COVID-19

เอกสารอ้างอิง

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2555). หน่วยที่ 7 ทฤษฎีและแนวทางประยุกต์สู่การปฏิบัติ : ทฤษฎีเน้นผู้รับบริการ. เอกสารประกอบการสอนรายวิชา Nursing theory. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2549). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด.

พุทธทาสภิกขุ. (2528). สติ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2544). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว หน่วยที่ 1 – 7. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม). (2560). แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความสันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ป้อม-เชื่อมนุกูล). ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

แม่ชีสุดา โรจนอุทัย. (2553). ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธรูปปางสมาธิ. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

กรมการสาธารณสุข วุฒิสภา. (2563). หมอชี้โควิดส่งผลกระทบ ต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ ด้านสังคม. เรียกใช้เมื่อ 4 สิงหาคม 2564 จาก

<https://www.dailynews.co.th/politics/771154>

กรุงเทพธุรกิจ. (2563). กลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19. เรียกใช้เมื่อ 4 สิงหาคม 2564 จาก https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/2099?utm_source=Category&utm_medium=internal_referral

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). การสำรวจผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19. เรียกใช้เมื่อ 4 สิงหาคม 2564 จาก

<http://ittdashboard.nso.go.th/covid19survey.php>.



สำนักข่าวอิสรา. (2563). สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19. เรียกใช้เมื่อ 4 สิงหาคม 2564 จาก <https://www.isara.co.th/tags/%>

ศรัณยา แสงมณี และคณะ. (2555). กรณีศึกษา: การปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่ทำงานนอกบ้าน. งามาธิบตีสาร, 18(1), 119-133.

Jacqueline, F.,(2009). Using Roy Adaptation Model to guide research and/or practice : construction of conceptual-theoretical-empirical system of knowledge. Aquichan, (9)3, 297-306.

Ursavaş, E. F., Karayurt, Ö, & İşeri, Ö., (2014). Nursing approach based on Roy Adaptation Model in patient Understanding breast conserving surgery for breast cancer. J Breast health, 10, 134-140.