

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัส
โคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต*

APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES DURING THE COVID-19 OUTBREAK
SITUATION OF SOCIAL WORK STUDENTS MAHAMAKUT BUDDHIST
UNIVERSITY

ณัฐหทัย นีรัตติชัย¹

Nathatai Nirattisai¹

พระมหาสุรไกร ชินพุทธสิริ²

Phramaha Surakri Congboonwasana²

กฤติกา ชนะกุล³

Kridtika Chanakun³

ปริญญญา ตรีนัญญา⁴

Parinya Treethanya⁴

¹⁻⁴ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

¹⁻⁴Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding author E-mail: Nathataini@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 2) เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม และ 3) เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม บทความวิจัยนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 25 คน วิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาประกอบบริบท

ผลการวิจัย พบว่า 1) หลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้แก่ หลักความไม่ประมาท สติ สัทธา และปัญญา

* Received 22 March 2023; Revised 8 April 2023; Accepted 21 April 2023



2) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) ได้แก่ ด้านกายภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดีตามมาตรการสาธารณสุขเพื่อป้องกันการติดหรือแพร่เชื้อโรค ด้านศีลภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางรัฐบาลหรือกระทรวงสาธารณสุขได้อย่างเคร่งครัด ด้านจิตตภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถจัดการกับภาวะตื่นตระหนกของตนเองได้ ด้านปัญญาภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถนำความรู้มาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้ วัตถุประสงค์ข้อ 3 การเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม มีดังนี้ 1. ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ 2. ควรนำหลักธรรมมาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก 3. การเจ็บป่วยทางร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจหากทุกคนมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหาที่เกิดขึ้น 4. เวลาที่มีปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้เมื่อนึกถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต

คำสำคัญ: การประยุกต์, หลักพุทธธรรม, ไวรัสโคโรนา COVID-19

Abstract

This research article the objectives are 1) to study the application of Buddhist principles. 2) to apply Buddhist principles, and 3) to propose the application of Buddhist principles. This research article is a qualitative research. Data were collected using interview forms with 25 key informants. Content analysis and context were analyzed.

The research results were found that: 1) Buddhist principles used by informants during the COVID-19 outbreak situation. namely, the principles of Heedlessness, Mindfulness, Faith, and Wisdom. Objective 2) The application of Buddhist principles (Bhavana 4), namely Physical meditation, most of the informants will take good care of their own health according to public health measures to prevent infection or spread of disease. As for Silaphavana most of the informants were able to strictly comply with the regulations of the government or the Ministry of Public Health. Spirituality Most informants are able

to manage their panic attacks. Wisdom Most informants can apply their knowledge in real-life situations. Objective No. 3 Proposal the application of Buddhist principles are 1. Don't panic so much, should be mindful and follow physicians' advice. 2. Applying buddhist principles when faced with a panic situation. 3 . Physical health problems effects to Mental Health. Buddhist principles in life to make it through the situation. 4. When there is a problem or can't find a solution. Buddhist principles will help to be encourage and have principles in life.

Keywords: Application, Buddhist Principles, Coronavirus, COVID-19

บทนำ

นับเป็นระยะเวลากว่า 3 ปีแล้วที่ทั่วโลกต้องเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับทุกประเทศทั่วโลกในทุกๆ ด้าน โดยการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาครั้งแรกเกิดขึ้นที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน หลังจากนั้นไม่นานการระบาดเริ่มลุกลามไปทั่วโลกในลักษณะการระบาดใหญ่ (Pandemic) และในวันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency Concern) และให้ทุกประเทศเร่งเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2564) ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวได้สร้างความกังวลใจแก่ทุกประเทศทั่วโลกเป็นอย่างมากเพราะจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตทั่วโลก มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ระบบสาธารณสุขหลายประเทศเริ่มรับมือไม่ไหว ผู้ติดเชื้อมีจำนวนมากเกินกว่าที่สถานพยาบาลจะรองรับได้ ทั่วโลกต่างพยายามทุกวิถีทางเพื่อระงับยับยั้งการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ไม่ว่าจะเป็นการพยายามคิดค้นยาและวัคซีนเพื่อระงับยับยั้งการแพร่ระบาด แต่วัคซีนที่ผลิตออกมาทำได้เพียงระงับอาการป่วยไม่ให้อาการรุนแรงแต่ยังไม่ครอบคลุมถึงการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้



สำหรับสถานการณ์การระบาดของประเทศไทย พบผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายแรก ในวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 เป็นครั้งแรก และเพิ่มจำนวนมากขึ้นตามลำดับได้สร้างความตื่นกลัวให้กับคนในประเทศเป็นอย่างมาก ซึ่งในครั้งนั้นรัฐบาลได้ออกมาตรการในการป้องกันการระบาดของเชื้อโรคหลายมาตรการมีตั้งแต่ขั้นเบาจนไปถึงขั้นเข้มงวดสุด ไม่ว่าจะเป็นการประกาศใช้ พ.ร.ก.ฉุกเฉินทั่วประเทศ การตั้งศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) การปิดประเทศ คำสั่งปิดสถานที่ต่างๆ การประกาศเคอร์ฟิว คำสั่งห้ามออกนอกเคสสถานในเวลา 22.00 น.- 04.00 น. เป็นต้น เมื่อสถานการณ์ดีขึ้นเริ่มมีการผ่อนคลายมาตรการหลายมาตรการให้เบาลงเพื่อให้ประชาชนไม่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจมากเกินไป แต่หลังจากผ่อนคลายมาตรการต่าง ๆ ได้ไม่นานสถานการณ์ในประเทศช่วงเดือนธันวาคม 2563 เริ่มพบผู้ติดเชื้อมากขึ้นเรื่อยๆ การระบาดเริ่มกระจายไปทั่วประเทศ กระทั่งปัจจุบันจำนวนผู้ติดเชื้อยังคงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากผู้ติดเชื้อหลักสิบ หลักร้อย และเริ่มเข้าสู่หลักพัน จนกระทั่งในวันที่ 17 กรกฎาคม 2564 เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 เป็นจำนวนมากถึง 1,0082 คน ผู้เสียชีวิต 141 คน (กรมควบคุมโรค, 2564) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าระบบสาธารณสุขในประเทศกำลังเข้าสู่ภาวะวิกฤติ โรงพยาบาลไม่สามารถรับผู้ป่วยรักษาได้เพราะไม่มีเตียงเพียงพอที่จะรับผู้ป่วยเข้าสู่สถานพยาบาล ประชาชนไม่สามารถเข้าถึงการตรวจหาเชื้อได้ สถานการณ์การดังกล่าวสร้างความเสียหายแก่ทุกภาคส่วน ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้ได้สร้างความเดือดร้อนและทุกข์ใจแก่ผู้คนเป็นจำนวนมาก

ถึงแม้ว่าในปี 2565 ไวรัสโคโรนา COVID-19 ยังคงมีการแพร่ระบาดและมีกลายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา แต่ประชาชนทั่วโลกต่างเริ่มเรียนรู้ที่จะรับมือและอยู่ท่ามกลางการระบาดของโรคให้ได้ หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยพยายามให้ประชาชนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด และเนื่องจากประเทศไทยคนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาเมื่อมีความทุกข์ใจเดือดร้อนผู้คนจะหันเข้าหาศาสนาโดยนำหลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งปัจจุบันหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังคงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตในทุกๆ ด้านดังเช่นอดีต รวมถึงในช่วงสถานการณ์ปัจจุบันที่บ้านเมืองมีการระบาดใหญ่ของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

ประชาชนที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาสามารถนำหลักธรรม คำสอนทางพระพุทธศาสนา มาปรับประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือปัญหาโรคระบาดที่เกิดขึ้นได้ ดังเช่น หลักภavana 4 ที่ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหากมีการนำมาปรับประยุกต์ใช้ในช่วงสถานการณ์ดังกล่าวจะช่วยป้องกัน และแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เพราะหลักภavana 4 คือ การพัฒนาตนเองของมนุษย์ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีล 3) ด้านจิต 4) ด้านปัญญา หากมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองและปรับปรุงตนเองให้ครบทุกด้านดังเช่น หลักธรรมคำสอนได้กล่าวไว้จะสามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชา สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา” เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปรับประยุกต์ใช้ในอนาคตหากเกิดเหตุการณ์เหตุการณ์โรคระบาดเช่นนี้อีก

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา
2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา
3. เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID 19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต อารามราชบุรี” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์ (Interview) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-information)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4 จำนวนชั้นปีละ 5 รูป/คน และอาจารย์ผู้สอน จำนวน 5 คน รวม 25 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์ (Interview) โดยสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างมีโครงสร้าง (In-depth Interview) โดยเป็นการสอบถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และประเด็นอื่นๆ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์งานวิจัย และผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ ศึกษาจากงานเขียนของนักวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิชาการ และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต
2. สร้างเครื่องมือตามวัตถุประสงค์ คำนึงตามศัพท์ ของการทำวิจัยที่กำหนด ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview)
3. นำเครื่องมือที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้ในงานวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขออนุญาตคณะบดีคณะสังคมศาสตร์ในการเก็บข้อมูลกับนักศึกษา สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และอาจารย์ผู้สอนคณะสังคมศาสตร์

2. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์ตามเวลาที่นัดหมายไว้ โดย ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหา (Content analysis) แล้วสรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ผลการวิจัย

จากการสัมภาษณ์นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4 จำนวน 20 รูป/คน และอาจารย์ผู้สอนจำนวน 5 คน ได้ข้อมูลประเด็นต่างๆ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

จากการสัมภาษณ์นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ทั้ง 4 ชั้นปี และอาจารย์ผู้สอน พบว่าหลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้แก่

1. หลักความไม่ประมาท คือ ระมัดระวังป้องกันตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ 2) สติ ได้แก่ ตั้งสติเมื่อตนเองหรือคนรอบข้างได้รับเชื้อ 3) สัทธา ได้แก่ เลือกรับฟังข่าวอย่างมีวิจารณญาณ และ 4) ปัญญา ได้แก่ การนำความรู้มาปรับประยุกต์ใช้

2. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (หลักภาวนา 4) ด้านกายภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี ตามมาตรการสาธารณสุขเพื่อป้องกันการติดหรือแพร่เชื้อโรค ด้านสัทภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางรัฐบาลหรือกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ด้านจิตตภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถจัดการกับภาวะตื่นตระหนกของตนเองได้โดยการศึกษาข้อมูลที่เป็นจริง ด้าน



ปัญญาภวานา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมาก สามารถนำความรู้ที่ตนเองได้ศึกษาหรือได้ยิน ได้ฟัง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้

3. การเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1. ไม่อยากให้ทุกคนตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ 2. ควรนำหลักธรรมมาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนกจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ 3. หากทุกคนมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ 4. การเจ็บป่วยทางร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจการมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะทำให้ก้าวผ่านสถานการณ์ต่างๆ ไปได้และ 5. เมื่อมีปัญหาและหาทางออกไม่ได้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต

วัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

ผลการสัมภาษณ์นักศึกษาศาสาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายาและอาจารย์ผู้สอน สามารถแบ่งการประยุกต์เป็น 4 ด้าน ดังนี้

ด้านกายภวานา

กายภวานา คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เพราะหากร่างกายอ่อนแอจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งการป้องกันสามารถทำได้โดยพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ หรือการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ผลการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง รับประทานอาหาร จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของ กนกวรรณ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ในช่วงโควิด หนูค่อนข้างที่จะต้องเลือกทานอาหารเป็นพิเศษ โดยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ และทำแบบต้มสุก ส่วนมากจะรับประทานอาหารที่สุกเพราะจะได้ฆ่าเชื้อโรคไปในตัวด้วย และนอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์บางส่วนจะรับประทานอาหารผัก ผลไม้ สมุนไพรและวิตามินเสริม ส่วนการออกกำลังกาย

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่จะเน้นออกกำลังกายแถวบ้านหรือออกกำลังกายในบ้านหรือห้องพักส่วนตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการพบเจอคน

ด้านสื่อกาณา

สื่อกาณา คือ การตั้งตนอยู่ในระเบียบวินัย ในท่ามกลางการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ประชาชนทุกคนควรประพฤติปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบ ที่ทางรัฐบาลหรือสาธารณสุขกำหนดไว้ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เช่น การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อออกนอกที่พัก หมั่นล้างมืออยู่เสมอ การเว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงสถานที่คนแออัดออกจากบ้านเมื่อจำเป็น รักษาความสะอาดอยู่เสมอ ผลการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้ได้เป็นอย่างดี

ด้านจิตตกาณา

คือ ฝึกรบมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ที่เป็นโรคอุบัติใหม่ สร้างความตื่นตระหนกให้แก่คนทั้งโลก ดังนั้น เมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นแล้วทุกคนควรเตรียมรับมืออย่างมีสติ ไม่ตื่นตระหนกหรือหวาดกลัวจนเกินไป สามารถทำได้โดย การศึกษาข้อมูลและแนวทางปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถืออย่างเคร่งครัดเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งจะมีความเครียด กลัว และกังวลในช่วงแรกของการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 อันเนื่องมาจากการเป็นโรคที่อุบัติใหม่ยังไม่มีใครรู้จักแต่เมื่อเวลาผ่านไปและมีความรู้ ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตนเองที่ถูกต้องจากหน่วยงานภาครัฐและกระทรวงสาธารณสุขความกังวลใจเหล่านั้นก็เริ่มเบาบางลงซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งเลือกที่จะลดความกังวลของตนเองจากการติดตามข่าวสารที่มากเกินไป

ด้านปัญญาภาณา

กรณีสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา หากประชาชนได้รับเชื้อมาแล้ว ไม่ควรตื่นตระหนกจนเกินไปควรตั้งสติและปฏิบัติตามมาตรการที่ทางรัฐบาลกำหนดไว้ ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้นแต่ยังสร้างความ



กระทบกระเทือนไปทุกภาคส่วน ดังนั้น การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจำเป็นต้องใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์ข้อ 3 เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ไม่อยากให้ทุกคนตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์
2. ควรนำหลักธรรมมาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก เช่น หากคนในครอบครัวติดเชื้อ หลักธรรมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ และช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้
3. หากทุกคนมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้
4. การเจ็บป่วยทางร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจ การที่มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะทำให้ก้าวผ่านสถานการณ์ต่างๆ ไปได้
5. เวลาที่มีปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้ เมื่อนึกถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาศาสนาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา” สามารถอภิปรายผล ตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID 19 ของนักศึกษสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

ผลการวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID 19 ได้แก่

หลักความไม่ประมาท ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะระวังป้องกันตนเองอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ การตรวจสุขภาพ หรือหากรู้สึกตัวตนเองไม่สบายหรือเสี่ยงกับการติดเชื้อจะตรวจหาเชื้อด้วย ATK รวมถึงการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของแพทย์ สอดคล้องกับคำแนะนำของแพทย์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ที่ให้คำแนะนำเรื่อง อยู่อย่างไม่ประมาทอยู่ร่วมกับโควิด-19 ต่อไปอย่างไร (ธีระ วรรณรัตน์, 2565, ออนไลน์) ดังนี้ 1. ติดตามข่าวสารสถานการณ์การระบาดเพื่อนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจในการปฏิบัติตัว 2. ประเมินความเสี่ยงในชีวิตประจำวันว่าในแต่ละสถานที่ แต่ละกิจกรรม มีความเสี่ยงมากหรือน้อยเพื่อป้องกันการติดเชื้อของตนเองและไม่แพร่เชื้อสู่ผู้อื่น 3. ตระหนักถึงความรุนแรงของโรคโควิด-19 อยู่เสมอว่า แม้เป็นโรคประจำถิ่น แต่ติดเชื้อแล้วป่วยได้ ตายได้ 4. พึงรับรู้ว่าการติดเชื้ออาจทำให้เกิดความผิดปกติระยะยาวหรือภาวะ Long Covid ได้ 5. การสวมใส่หน้ากากอนามัยยังเป็นตัวช่วยสำคัญในการลดความเสี่ยงในการติดโรคโควิด-19 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ญัตติวรณ คำแสน (2564, น. 46) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาด้านพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 99.80 ได้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง

สติ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อเจอเหตุการณ์ที่มีผู้ติดเชื้อไม่ว่าจะเป็นตนเอง หรือคนในครอบครัวส่วนมากจะใช้วิธีการตั้งสติก่อนเป็นลำดับแรกก่อนที่จะดำเนินการในขั้นอื่นๆต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการคำอธิบายของ พระครูปลัดสุวัฒน สุวพัฒโน และ พระปัญญา รัตนกร ที่อธิบายในบทความวิชาการเรื่อง การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19 ว่า ประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ (2563, น. 123) คือ 1. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี 2. สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว 3. รู้ว่าสิ่งที่ทำในขณะนั้นมีประโยชน์หรือไม่ 4. รู้ว่าสิ่งที่ทำในขณะนั้นเหมาะสมหรือไม่ 5. รู้ตัวว่าเป็นความสุขหรือความทุกข์ 6. รู้ตัวว่าเป็น



ความฉลาดหรือโหม่งมงาย ซึ่งสอดคล้องกับ ไพเราะ มากเจริญ (2564, ออนไลน์) ที่เขียนบทความเรื่อง การดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด-19 ว่า เคล็ดลับในการดูแลและเยียวยาตนเองตามหลักพุทธศาสนาโดยยึดหลัก 3 ส หรือ สสส. ประกอบด้วย สตัวที่ 1 ได้แก่ สติ สติทางพระพุทธศาสนา คือ การระลึก การรู้สึกตัว โดยพยายามมีสติรู้ โดยเฉพาะใน 4 เรื่อง คือ สติรู้ในทุกการกระทำ ใส่หน้ากากให้ถูกวิธี หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่าง รวมถึงการปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด สติเมื่อได้รับข่าวสาร ก่อนจะเชื่อหรือเผยแพร่ต่อ ขอให้ตรวจสอบที่มาและเช็คข้อมูลว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้องและมีที่ที่น่าเชื่อถือ มีสติในการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาให้ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนกเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ งาน เงิน หรือ ปัญหาโรคระบาด มีสติในการดูแลตนเอง หลายครั้งความวิตกกังวลทำให้เราทำทุกอย่างเกินเลย ไม่ยึดทางสายกลาง เช่น พอทราบว่าฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณช่วยต้านโควิด บางคนก็ทานมาก

ลัทธิ จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะเชื่อข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น ข้อมูลจากภาครัฐ หน่วยงานสาธารณสุข จากคำแนะนำของแพทย์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะนันท์ เรือนคำและคณะ (2565, น. 53) เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชากรผู้ใหญ่: กรณีศึกษาเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทุกคนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ข้อมูลจากโทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่ร้อยละ 70.08 ส่วนสื่อออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ หรือทวิตเตอร์ เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารร้อยละ 64.2

ปัญญา จากการเก็บข้อมูล พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะมีความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นวิธีการป้องกันการติดเชื้อ การปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ทั้งในฐานะผู้ติดเชื้อและในฐานะคนใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจันทิมา ห้าวหาญ และพรณวดี ขำจริง (2563, น. 176-177) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 (COVID-19) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต ผล

การศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในเรื่องการใส่หน้ากากอนามัยเป็นอันดับที่ 1 รองลงมา คือ การเปลี่ยนเสื้อผ้าหรืออาบน้ำทันทีเมื่อกลับจากข้างนอก สอดคล้องกับการศึกษาของปทุมมา ลัมศรีงามและคณะ (2564, น. 28) ที่ศึกษาเรื่อง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์กับทัศนคติและพฤติกรรมในการป้องกันโรคในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่าการเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดจะต้องกักตัว 14 วัน วิธีการปฏิบัติการส่งเสริมสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และรับรู้วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง อยู่ในระดับมาก

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

ผลการสัมภาษณ์นักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายาและอาจารย์ผู้สอน ในเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม คือ หลักภavana 4 ซึ่งประกอบไปด้วย กายภavana สีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ผลการวิจัยทั้ง 4 ด้านปรากฏดังนี้

ด้านกายภavana ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี ทั้งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย สุข สะอาด ซึ่งสอดคล้องกับการแนะนำเรื่องกินอย่างไรให้ปลอดภัยและห่างไกลจากโควิด 19 ของโรงพยาบาลบางกรวย (2565, ออนไลน์) ที่ได้ให้คำแนะนำว่า ในช่วงที่เชื้อกำลังระบาด เรื่องการรับประทานอาหารแนะนำให้ทานอาหารเองที่บ้าน เพื่อความสะดวกปลอดภัย และสอดคล้องกับคำแนะนำของโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (2565, ออนไลน์) ในหัวข้อการกิน การดื่ม การสัมผัส covid-19 ว่า ควรกินอาหารร้อน อาหารปรุงสุก ไม่กินของดิบ การกินอาหารร่วมกันควรมีช้อนกลางของแต่ละคนและแยกน้ำแกงคนละถ้วย หากกินอาหารนอกบ้านควร



หลีกเลี่ยงที่แออัด ควรใส่หน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างถูกวิธีหลังหยิบจับเมนูอาหาร ส่วนในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากจะเน้นการออกกำลังกายในบ้าน ในสถานที่ที่ไม่มีคน และในสถานที่อากาศปลอดโปร่ง เช่น การวิ่ง กระโดดตบ ฮูลาฮูป เดินออกกำลังกายบริเวณบ้าน ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับคำแนะนำของโรงพยาบาลกรุงเทพ เรื่องฟิตร่างกายสู้ covid-19 (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2565, ออนไลน์) ดังนี้ 1. ขยับร่างกาย โดยออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 30 นาทีต่อวัน 2. ออกกำลังกายแบบไม่หักโหม 3. ออกกำลังกายในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเดินขึ้นลงบันได เต้นประกอบเพลงใน Social Network เล่นเกมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายง่ายๆ เช่น กระโดดตบ เล่นโยคะ ส่วนเรื่องการดูแลตนเองด้านการป้องกันการติดเชื้อ เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน ล้างมือบ่อยๆ เมื่อจับสิ่งของ พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวอยู่เสมอ การรักษาระยะห่างทางสังคม ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จุลศักดิ์ ชาญณรงค์ ที่ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 (2564, น. 323) ผลการสังเคราะห์หลักธรรม ด้านการพัฒนาหรือการฝึกอบรมพฤติกรรมทางกาย (กายภาวนา) พบว่า การให้ความร่วมมือกับผู้อื่น หน่วยงานและรัฐบาลตามมาตรการป้องกันต่างๆ เช่น การไม่มั่วสุมหรือการไม่ไปในสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ คำนึงถึงผู้อื่นหรือเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมให้มาก ไม่ทำตนให้เป็นที่หวาดระแวงต่อผู้อื่น เช่น การสวมหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

ด้านศีลภาวนา ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดรัฐบาลและสาธารณสุขกำหนดไว้ได้อย่างเคร่งครัด ทั้งเรื่องการสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม การรักษาความสะอาด งดไปสถานที่แออัด สถานบันเทิง ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งที่ยกจับสิ่งของ ฉีดวัคซีนตามที่รัฐบาลกำหนด อยู่บ้านในช่วงประกาศสถานการณ์เคอร์ฟิว ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นไปตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 เพื่อควบคุมสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2019

ด้านจิตตภาวนา ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากจะมีความวิตกกังวลและตื่นกลัวในช่วงแรกที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 เพราะเป็นโรคติดต่อชนิดใหม่ที่ยังไม่ทราบจุดกำเนิดหรือที่มาอย่างแน่ชัด รวมถึงยังไม่ทราบถึงวิธีการรักษาที่ชัดเจน ทราบแต่เพียงว่าเป็นโรคติดต่อที่อันตรายสามารถทำให้เสียชีวิตได้และยังไม่มียารักษาให้หายได้ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปเมื่อได้รับทราบข้อมูลจากทางราชการทั้งจากรัฐบาล หน่วยงานสาธารณสุข ที่ประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงวิธีการการปฏิบัติตัวในท่ามกลางการแพร่ระบาดของเชื้อโรคว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร และเมื่อติดเชื้อแล้วต้องทำอะไร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะคลายความวิตกกังวลและสามารถปรับตัวที่จะอยู่ในสถานการณ์ท่ามกลางโรคระบาดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษฎา บุญชัยและคณะ (2563, น. 56) ที่ศึกษาเรื่อง การประเมินความเสียหายผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID-19 ผลการศึกษาพบว่า ชุมชนทุกแห่ง มีภาวะตื่นกลัวต่อโควิดอย่างมากจากกระแสข่าว มาตรการทางสังคม ดำเนินการอย่างเคร่งครัด ป้องกันไม่ให้คนกลับบ้าน มีการรายงานตัว กักตัว ไม่ออกจากบ้าน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชีวิตประจำวัน ในงานประเพณี ในการทำมาหากินลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับคำอธิบายของ Spielberger et al. (1970) ที่อธิบายไว้ว่า ภายในตัวบุคคลจะมีความกังวลอยู่ 2 ชนิด คือ 1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) คือ เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาที่มีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้นๆ 2. ความวิตกกังวลแฝง (Trait Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในลักษณะคงที่ เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และนอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งเลือกที่จะลดการติดตามข่าวสารที่มากเกินไปจากทุกช่องทาง เพราะการรับข้อมูลที่มากเกินไปทำให้เกิดความเครียด เพราะการรับฟังข้อมูล ยอดผู้ติดเชื้อ ยอดผู้เสียชีวิต ตลอดเวลาทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติเพราะเกิดความกังวลกลัว และหวาดระแวงในการใช้ชีวิต

ด้านปัญญาภาวนา ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องเชื้อไวรัสโคโรนาและสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามมาตรการของสาธารณสุข ทั้งในฐานะผู้ติดเชื้อหรือผู้ใกล้ชิด รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง และการปฏิบัติตัว สามารถแก้ปัญหาได้เมื่อ



สถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตนเองหรือครอบครัว คนใกล้ชิดซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแพรรณ ภูมิปัญญาและคณะ (2565, น. 55) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในพื้นที่เฉพาะ (Bubble and Seal) ของสถานประกอบการ จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19 ของพนักงาน พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อโควิด-19 ในระดับดีมาก และสอดคล้องกับการศึกษาของปิยะนันท์ เรือนคำและคณะ (2565, น. 253) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชากรผู้ใหญ่: กรณีศึกษาเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ประมาณสองในสามของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี เกือบทุกคนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกจากที่พักอาศัย ร้อยละ 90.0 ของกลุ่มตัวอย่างใส่หน้ากากอนามัยได้ถูกต้อง มีการติดตามสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง หยุดพักอยู่ที่บ้านเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและไม่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการของโรคระบบทางเดินหายใจ (ไอ จาม) โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ศาลายา

แนวทางการเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย ศาลายา กลุ่มเป้าหมายมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ไม่อยากให้ทุกคนตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์

2. ควรนำหลักธรรมมาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก เช่น หากคนในครอบครัวติดเชื้อ หลักธรรมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ และช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้

3. หากทุกคนมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้
4. การเจ็บป่วยทางร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจ การที่มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะทำให้ก้าวผ่านสถานการณ์ต่างๆ ไปได้
5. เวลาที่มีปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้ เมื่อนึกถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า 1. นักศึกษาและอาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต มหานครหลวง มีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 โดยหลักธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ได้แก่ หลักความไม่ประมาท สติ สัทธา และ ปัญญา 2. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สามารถนำหลักธรรมทั้ง 4 ด้าน มาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ทั้งด้านกายภาวนา สติภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ส่วน **ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** ประกอบด้วย 1. หน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ต้องการสนับสนุนส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ควรมีการผลักดันให้มีการกำหนดนโยบายในการส่งเสริมเรียนรู้หลักพุทธศาสนา เพื่อให้บุคลากรเป็นผู้ที่เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ 2. ควรสนับสนุนให้มหาวิทยาลัยทุกแห่งบรรจุรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาไว้ในทุกหลักสูตรที่เปิดการเรียนการสอน **ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ** ประกอบด้วย 1. ควรมีการจัดอบรมเพื่อให้ความรู้แก่นักเรียน นักศึกษา ในเรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อย่างสม่ำเสมอ 2. ควรจัดทำคู่มือเกี่ยวกับหลักธรรมพื้นฐานเพื่อเผยแพร่ให้แก่บุคคลที่สนใจ 3. ควรมีการจัดสัมมนาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมร่วมกันระหว่างนักศึกษาต่างคณะในมหาวิทยาลัยหรือต่างมหาวิทยาลัย **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป** ประกอบด้วย 1. ควรเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นและควรมีการเก็บข้อมูลเชิงสถิติร่วมด้วย เพื่อนำค่าสถิติมายืนยันความน่าเชื่อถือของผลการศึกษามากขึ้น 2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมายอื่นด้วย เช่น เด็ก



คนชรา กลุ่มคนทำงาน 3. ควรมีการศึกษาหลักพุทธธรรมอื่นที่นอกเหนือจากหลักภavana 4 ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อ

เอกสารอ้างอิง

กฤษฎา บุญชัยและคณะ. (2563). การประเมินความเสียหาย ผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID-19. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ มูลนิธิชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.

กรมควบคุมโรค. (2564). สถานการณ์ผู้ติดเชื้อในประเทศไทย. เรียกใช้เมื่อ 5 มิถุนายน 2564 จาก <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>.

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). ความเป็นมาของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จุดเริ่มต้นของเชื้อไวรัส ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด 19. เรียกใช้เมื่อ 6 มิถุนายน 2564 จาก <https://www.mculture.go.th>.

จันทิมา ห้าวหาญและพรรณวดี ขำจริง. (2563). ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 (COVID-19) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 11 ปีการศึกษา 2563 หัวข้อ. Community-led Innovation in the Era of Global Changes amidst Covid-19 Crisis: นวัตกรรมทางสังคมของชุมชนในยุคของการเปลี่ยนแปลงโลกท่ามกลางวิกฤตโควิด 19. 19 กุมภาพันธ์ 2564 วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้.

จุลศักดิ์ ชาญณรงค์. (2564). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤตโควิด 19. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม, 11(2), 317-327.

ณัฐวรรณ คำแสน. (2564). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ของประชาชนในเขตอำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 4(1), 33-48.

- ธีระ วรรณรัตน์. (2565). อยู่อย่างไม่ประมาทอยู่ร่วมกับโควิด-19 ต่อไปอย่างไร. เรียกใช้เมื่อ 10 ธันวาคม 2565 จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/linech6/>.
- ไพเราะ มากเจริญ. (2564). การดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด 19. เรียกใช้เมื่อ 10 มิถุนายน 2564 จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30999>.
- พระปลัดสุวัฒน์ สุวทมนโน และ พระปัญญารัตนกร. (2563). การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 3(1), 115-128.
- แพพพรรณ ภูมิปัญญา. (2564). การพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในพื้นที่เฉพาะ (Bubble and Seal) ของสถานประกอบการ จังหวัดมหาสารคาม. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น.
- ปิยะนันท์ เรือนคำและคณะ. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชากรผู้ใหญ่: กรณีศึกษาเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร.วารสารวิชาการสาธารณสุข, 31(2), 247-259.
- ปทุมมา ลิ้มศรีงามและคณะ. (2564). การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์กับทัศนคติและพฤติกรรมการป้องกันโรคใน กรุงเทพมหานคร.วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 8(9), 18-33.
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2565). พิตร่างกายสู้ covid-19. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2565 จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/fit-fight-covid-19>.
- โรงพยาบาลบางกรวย. (2565). กินอย่างไรให้ปลอดภัยและห่างไกลจากโควิด-19. เรียกใช้เมื่อ 2 ธันวาคม 2565 จาก <https://www.bangkruihospital.go.th/>.
- โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2565). การกิน การดื่ม การสัมผัส covid-19. เรียกใช้เมื่อ 2 ธันวาคม 2565 จาก <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/april-2020/safely-handling-food-beverage-covid>.



Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. and Lushene, R.E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evolution Questionnaire). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.