

การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์
การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)
ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช*

AN APPLICATION OF SATI (MINDFULNESS) IN DAILY LIFE OF PEOPLE
FROM VIRUS CORONA 2019 (COVID-19) EPIDEMIC IN PHOSADET
SUB-DISTRICT, MUANG DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT
PROVINCE

ชยาภัสร์ สรทอง

Chayapat Sornthong

เดชชาติ ตริทรัพย์

Detchat Treesap

กัณตภณ หนูทองแก้ว

Kantaphon Nuthongkaew

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus, Thailand

E-mail: zphuenq24158@gmail.com

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) และศึกษาเสนอแนะแนวทางส่งเสริมการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed-Research Method) ประชากร คือ ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลโพธิ์เสด็จ จำนวน 9,941 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 398 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามปลายปิด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 ราย

* Received 4 September 2022; Revised 6 December 2023; Accepted 7 December 2023

ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.93$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย พบว่า ด้านกายานุปัสสนาสติปฏฐาน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X}=4.05$) รองลงมา คือ ด้านจิตตานุปัสสนาสติปฏฐานฐาน ($\bar{X}=4.00$) รองลงมาคือ ด้านธัมมานุปัสสนาสติปฏฐาน ($\bar{X}=3.93$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปฏฐาน ($\bar{X}=3.70$) ตามลำดับ

2. แนวทางการส่งเสริมการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในเขตพื้นที่ตำบลโพธิ์เสด็จ พบว่า ควรมีแนวทางส่งเสริมให้มีสติในการป้องกันโรคไม่ว่าจะป้องกันทางกาย จิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ โดยการให้ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง การจัดสถานที่ในการป้องกันโรค การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการเล่าประสบการณ์ตรงในชีวิต เพื่อเป็นการฝึกสติโดยการเชื่อมโยงเหตุการณ์ พิจารณาการแก้ปัญหาจากเหตุการณ์โดยการใช้สติ

คำสำคัญ: ไวรัสโคโรนา 2019, การแพร่ระบาด, หลักสติ, การดำเนินชีวิต

ABSTRACT

This thematic paper aimed to 1) study principles of applying Sati (mindfulness) in daily life due to the Coronavirus 2019 (Covid-19) pandemic of people in PhoSadet Sub-district, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province, and 2) present the suggestions and guidelines to promote Sati (mindfulness) application in daily life of people due to the Coronavirus 2019 (Covid-19) pandemic of people in Pho Sadet Sub-district, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province. It was a mixed-method research. The population was 9,941 people living in Pho Sadet Sub-district. The sample group comprised 398 people. The research tool used for data collection was closed-ended questionnaires. The statistics used for data analysis were the percentage, mean, and standard deviation. The tool used for collecting qualitative data was structured in-depth interviews used for five key informants.

The research showed that:

1. Overall, the level of applying Sati principles in people's daily lives due to the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic was high. When considering each aspect arranged in descending order, the highest mean aspect was Contemplation

of body ($\bar{X}$ =4.05), followed by Contemplation of mind ($\bar{X}$ =4.00), Contemplation of mind-objects ($\bar{X}$ =3.93), and the lowest mean aspect was Contemplation of feelings ($\bar{X}$ =3.70), respectively.

2. Guidelines for promoting Sati application in daily life due to the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic of people in the Pho Sadet Sub-district were as follows: there should be approaches to promote people to have the mindfulness of awareness for disease prevention, whether physical, mental, and emotional stability. Accurate information must be communicated. There should be a place to prevent disease, and group activities should be organized to exchange knowledge by sharing experiences occurring in life, practicing mindfulness by connecting events, and considering solving problems from events using mindfulness.

Keywords: Corona Virus 2019, Epidemic, Sati (mindfulness) principles, Way of Life

บทนำ

ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 (COVID-19) เป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนา ซึ่งมีชื่อทางการว่า SARS-CoV-2 ทำให้มีไข้ ไอ และอาจจะมีปอดอักเสบ โดยทั่วไปไวรัสโคโรนาเป็นเชื้อไวรัสที่พบในสัตว์ ปกติจะไม่ก่อให้เกิดโรคในมนุษย์ แต่เมื่อเชื้อไวรัสได้กลายพันธุ์ก็สามารถก่อให้เกิดโรคในมนุษย์ได้ ในขณะที่ร่างกายของมนุษย์ไม่เคยรู้จักและไม่มีภูมิคุ้มกัน ก็เกิดการระบาดของโรคในที่สุดในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 (ค.ศ. 2019) พบผู้ป่วยครั้งแรกที่เมืองอู่ฮั่น ภาคกลางของประเทศจีน ซึ่งเป็นเมืองใหญ่มีประชากรหนาแน่น จึงเกิดการระบาดได้รวดเร็ว ส่วนผู้ป่วยที่ติดเชื้อในประเทศไทยรายแรกพบเมื่อวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 (คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2563) ทำให้ในวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็นการระบาดใหญ่ หรือ pandemic หลังจากเชื้อลุกลามไป 118 ประเทศ และดินแดนทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อกว่า 121,000 คน ทั้งได้คร่าชีวิตผู้คนไปแล้วกว่า 4,300 คน (BBC NEWS, 2563)

ตำบลโพธิ์เสด็จ ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบ และพื้นที่ส่วนใหญ่เหมาะแก่การประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรม แบ่งการปกครองเป็น 9 หมู่บ้าน มีประชากรประมาณ 9,941 คน ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพทำสวนผลไม้ และสวนยาง โดยมีเทศกาลและประเพณีประจำปี เช่น ประเพณีให้ทานไฟ ประเพณีบุญสารทเดือนสิบ เป็นต้น (เทศบาลตำบลโพธิ์เสด็จ, 2564) ลักษณะการดำเนินชีวิตเป็นไปด้วย

ความเรียบง่ายมีการรักษาประเพณี วัฒนธรรม แต่เนื่องจากได้เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ทำให้ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลโพธิ์เสด็จได้รับผลกระทบอย่างกว้างขวาง มีความวิตกกังวลในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มีความหวาดกลัวจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ต้องเปลี่ยนการดำเนินชีวิตให้เป็นแบบวิถี New Normal มีการรักษาระยะห่างทางสังคม รายได้ลดลงเนื่องจากประชาชนที่มีอาชีพอิสระ โดยเฉพาะร้านอาหารไม่สามารถเปิดกิจการได้เหมือนทั่วไป ทำให้ความสุขในการดำเนินชีวิตลดลง เกิดความเครียดและวิตกกังวล การได้รับผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สภาพความเป็นอยู่ และสภาวะทางเศรษฐกิจที่ต้องแบกรับภาระต่าง ๆ เพราะไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติเช่นเดิม

ด้วยเหตุนี้ การใช้หลักสติจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในสถานการณ์เช่นนี้ สติ ตามความหมายในทางพุทธศาสนา หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัติ สติเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนา พระเมธีวชิโรดม หรือที่รู้จักกันในนามปากกา “ว.วชิรเมธี” เป็นพระนักคิด นักเขียน ได้กล่าวว่า สติ เป็นสิ่งสำคัญมากในการดำเนินชีวิต เวลาที่เราทุกข์ ถ้าเราขาดสติ เราจะคิดว่าเราทุกข์อยู่คนเดียว แต่ถ้าเรามีสติ เราจะเข้าใจว่าเรามีเพื่อนร่วมทุกข์มากมาย เราจะแบ่งปันเรื่องราวความทุกข์ของเราให้ผู้อื่นฟัง ซึ่งจะช่วยให้ทุกข์ในหัวใจของเราเบาบางลง สติทำให้เรารู้จักคิด รู้จักยับยั้งชั่งใจ ทำให้เรามองหาหนทางที่ถูกต้องสำหรับชีวิต และทำให้เราหาหนทางออกจากวิกฤตได้ทุกครั้ง” (ปัญจวรา บุญสร้างสม, 2563) โดยเฉพาะการนำหลักสติไปฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) โดยการนำหลักธรรมมาเพื่อให้เกิดการระลึกในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อไม่ให้เกิดความประมาท สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข มีสติระลึก รู้สึกรู้สีกตัวอยู่เสมอ

ดังนั้น ผู้วิจัยเมื่อพบปัญหาในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในเขตพื้นที่ตำบลโพธิ์เสด็จ จึงนำมาสู่ความสนใจในการศึกษาการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เพื่อศึกษาค้นคว้าการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิต และเพื่อนำมาเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

2. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางส่งเสริมการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

ประชากร ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 9,941 คน (ข้อมูลจากสำนักงานเทศบาลตำบลโพธิ์เสด็จ ณ เดือนมิถุนายน 2564

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 398 คน และใช้เทคนิควิธีการสุ่มตัวอย่างเป็นการสุ่มโดยคำนึงถึงความเป็น (Probability Sampling) ทำการสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้วิธีการจับฉลาก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 398 คน

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key formants) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมี โครงสร้าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง รวมทั้งสิ้น 5 ท่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อคำถามได้ครอบคลุมถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา โดยแบบสอบถาม (Questionnaires) มีลักษณะคำถามแบบปลายปิด

การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนะแนวทางส่งเสริมการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวม ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการใช้หลักสติ ปฏิฐาน 4 ประเด็น ได้แก่

ประเด็นที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การระมัดระวัง ความไม่ประมาท ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

ประเด็นที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การรู้อารมณ์ตนเองในการดำเนินชีวิต

ประเด็นที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีความมั่นคงหนักแน่นของอารมณ์ในการดำเนินชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

ประเด็นที่ 4 อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาในการรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร การหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการนำข้อมูล มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ทำการ วิเคราะห์โดยการแยกข้อมูลตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ โดยวิธีการหา ค่าร้อยละ และบรรยายประกอบตาราง

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักสถิติในการดำเนินชีวิตของ ประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์ เสด็จ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยวิธีหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นรายข้อและโดยภาพรวมทั้ง 4 ด้าน เพื่อต้องการทราบระดับการใช้หลักสถิติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เมื่อหาค่าได้แล้วนำค่าไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ การวิเคราะห์ผลการประเมิน โดยวิธีการแปลผล

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล
2. จำแนกและจัดระบบข้อมูล เป็นการนำข้อมูลที่ได้มาจำแนกจัดหมวดหมู่ออกอย่างเป็นระบบ

3. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Analytic induction) เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เพื่อหาบทสรุปร่วมกันของเรื่องนั้น

4. นำเสนอข้อมูลสรุปเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้หลักสถิติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.02 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.98 ตามลำดับ

2. จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.70 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 21-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.42 รองลงมา คือ

อายุ 60 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 13.07 และลำดับสุดท้ายอายุต่ำกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.81 ตามลำดับ

3. จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับอนุปริญา หรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 30.40 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 29.65 รองลงมาคือระดับละ ระดับปริญญาตรี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.37 และลำดับสุดท้ายประถมศึกษา หรือต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 15.58 ตามลำดับ

4. จำแนกตามอาชีพ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 43.22 รองลงมาคืออาชีพ รัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 34.92 รองลงมาคืออาชีพรับราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ คิดเป็นร้อยละ 12.06 และลำดับสุดท้ายนักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 9.80 ตามลำดับ

5. จำแนกตามรายได้ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้ ตั้งแต่ 10,001-20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.71 รองลงมาคือมีรายได้ ตั้งแต่ 5,000-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.62 รองลงมาคือมีรายได้ ตั้งแต่ 20,001-30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 22.36 และลำดับสุดท้ายมีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 11.31 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในเขตพื้นที่ตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า ประชาชน โดยรวม มีการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยสูงสุดไปต่ำสุด พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน รองลงมา คือ ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รองลงมา คือด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การระมัดระวัง ความไม่ประมาทในการป้องกันโรค พบว่า การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีค่าเฉลี่ยโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อการใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ข้อการใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อมีการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อการหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ชุมชนแออัด อยู่ในระดับมาก

2. ด้านเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีค่าแปลผลโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อเมื่อท่านหรือคนรอบข้าง เจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ท่านรู้สึกวิตกกังวลว่าจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ข้อท่านมักจะมีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลเมื่อได้รับข่าวสารการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่เกิดขึ้นในชุมชน อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่ดำเนินมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของท่าน อยู่ในระดับมาก

3. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช) มีค่าแปลผลโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อท่านไม่มีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลเมื่อได้รับข่าวสารการแพร่ระบาดสายพันธุ์ใหม่ๆ ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ข้อท่านมีไม่มีความรู้วิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อท่านไม่มีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่ดำเนินมาเป็นระยะเวลานาน อยู่ในระดับมาก

4. ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช) มีค่าแปลผลโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อท่านมักจะศึกษาหาข้อมูลความรู้ หรือข่าวสารสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เพื่อนำมาปฏิบัติในการป้องกันโรคอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ข้อท่านไม่เชื่อว่าการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเป็นประจำเป็นการป้องกันการติดเชื้อ โควิด-19 ได้ อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อท่านเชื่อว่าการฉีดพ่นแอลกอฮอล์ใส่ตามตัว และมีมือ สามารถฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้ อยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลสำคัญข้อเสนอแนะแนวทางการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1. ด้านกายานุปัสสนาสติ (หมายถึง การระมัดระวัง ความไม่ประมาทในการป้องกันโรค) สามารถแยกได้เป็น 2 แนวทาง คือ การส่งเสริมการจัดการด้านสถานที่ สำหรับวัดสามารถจัดเตรียมอุปกรณ์การป้องกันการติดเชื้อโรค เช่น การวางแอลกอฮอล์ตามจุดต่าง ๆ สามารถ

เป็นการกระตุ้นให้เกิดการระมัดระวังให้มีสติระลึกได้ถึงการป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 มีการติดป้ายเตือน และเมื่อมีพิธีกรรมทางศาสนาจัดการให้บริเวณพื้นที่ในวัดไม่แออัด สามารถเว้นระยะห่างได้ และการส่งเสริมโดยการสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคระบาด โดยการจัดตั้งกลุ่มไลน์ในชุมชน การหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องรวมกลุ่ม การจัดหาอุปกรณ์การป้องกันการติดเชื้อ เช่น หน้ากากอนามัย หรือแอลกอฮอล์ มาแจกจ่ายให้แก่ประชาชนในหมู่บ้าน

2. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (หมายถึง การรู้อารมณ์ตนเองในการดำเนินชีวิต จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) พบว่า การช่วยส่งเสริมทางอารมณ์ให้ไม่สะสมความเครียดเมื่อเกิดสภาวะความเครียด โดยการดักเตือนสติโดยใช้หลักธรรม และการให้ฝึกปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การฝึกจิตให้แน่วแน่ มั่นคง การจัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนเพื่อฝึกสติได้โดยการฝึกรับรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย

3. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (หมายถึง การมีความมั่นคงหนักแน่นของอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) พบว่า การส่งเสริมมีความสอดคล้องกับการส่งเสริมทางด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การช่วยส่งเสริมโดยการดักเตือนสติโดยใช้หลักธรรม ไม่ให้จิตใจหวั่นไหวไปกับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกเครียด การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องให้ชุมชนได้รับทราบ และการจัดกิจกรรมฝึกสติโดยการเล่าประสบการณ์ตรงในชีวิตได้สำรวจจิตใจของตนเอง ผ่านการเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเป็นการฝึกสติ โดยการเชื่อมโยงเหตุการณ์ฝึกคิดพิจารณาให้รู้จักจิตใจ อารมณ์ นำมาพิจารณากับปัจจุบัน

4. ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (หมายถึง การพิจารณาในการรับรู้ ข้อมูลข่าวสาร การหาข้อมูลความรู้ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) พบว่า ช่วยส่งเสริมการให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 โดยการส่งข้อมูลผ่านกลุ่มไลน์ การให้ข้อมูลโดยตรงเมื่อมีการรวมกลุ่มในชุมชน การแจ้งข้อมูลจากหน่วยงานรัฐบาล และการประชาสัมพันธ์ผ่าน Facebook

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในเขตพื้นที่ตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการนำหลักสติใช้กับการระมัดระวัง ความไม่ประมาทในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 จากการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อการใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน อยู่ในระดับมาก

เนื่องจากการใส่หน้ากากอนามัยเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ดีและง่ายที่สุด รองลงมา คือ การใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อมีการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อการหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ชุมชนแออัด อยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยนาริมะห์ แวปูเตะ และคณะ ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมป้องกันการโรคจากไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมป้องกันการโรคโดยการระมัดระวังไม่ให้เกิดโรคนั้น คือ การสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ และการล้างมือด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์หลังหยิบจับสิ่งของ (นาริมะห์ แวปูเตะ และคณะ, 2564)

2. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการรู้อารมณ์ตนเองในการดำเนินชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) จากการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อเมื่อท่านหรือคนรอบข้าง เจ็บป่วย มีไข้ ไอ จาม ท่านรู้สึกวิตกกังวลว่าจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ท่านมักจะมีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลเมื่อได้รับข่าวสารการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่เกิดขึ้นในชุมชน อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่ดำเนินมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของท่าน อยู่ในระดับมาก ผลการศึกษาพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิญญา อิงอาจ และณัฐพร กาญจนภูมิ ที่ศึกษาเรื่อง ความกังวลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในทุกมิติ เนื่องจากเป็นสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนและไม่มีที่สิ้นสุด การรู้อารมณ์ตนเองขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน (อภิญญา อิงอาจ และณัฐพร กาญจนภูมิ, 2563)

3. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมั่นคงหนักแน่นของอารมณ์ในการดำเนินชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) จากการวิจัยพบว่า โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อท่านไม่มีความรู้สึกวิตกกังวลเมื่อได้รับข่าวสารการแพร่ระบาดสายพันธุ์ใหม่ ๆ ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) อยู่ในระดับมากรองลงมา คือ ท่านไม่มีความรู้วิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เมื่อต้องไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารนอกบ้าน อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อท่านไม่มีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่ดำเนินมาเป็นระยะเวลานาน อยู่ในระดับมาก

4. ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาในการรับรู้ ข้อมูลข่าวสาร การหาข้อมูลความรู้ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) จากการวิจัยพบว่า โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อท่านมักจะศึกษาหาข้อมูลความรู้ หรือข่าวสารสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

(โควิด-19) เพื่อนำมาปฏิบัติในการป้องกันโรคอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ข้อท่านไม่เชื่อว่าการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือเป็นประจำเป็นการป้องกันการติดเชื้อ โควิด-19 ได้ อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อท่านเชื่อว่าการฉีดพ่นแอลกอฮอล์ใส่ตามตัว และมีมือสามารถฆ่าเชื้อโควิด-19 ได้อยู่ในระดับมาก

สรุป

การใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่ามีการใช้หลักสติอยู่ในระดับมาก ทั้ง 4 ด้าน และควรมีแนวทางส่งเสริมให้มีสติในการป้องกันโรคไม่ว่าจะป้องกันทางกาย จิตใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ โดยการให้ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง การจัดสถานที่ในการป้องกันโรค การสนับสนุนอุปกรณ์เพื่อออกกำลังกายเสริมสร้างการฝึกสติผ่านการรับรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการเล่าประสบการณ์ตรงในชีวิตให้ผู้มาประชุมได้สำรวจจิตใจของตนเอง ผ่านการเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเป็นการฝึกสติโดยการเชื่อมโยงเหตุการณ์ฝึกคิดพิจารณาให้รู้จักจิตใจ อารมณ์ ฝึกพิจารณาการแก้ปัญหาจากเหตุการณ์โดยการใช้สติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การส่งเสริมการให้ความรู้ การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอันเกิดจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้มีอัตราการแพร่ระบาดของประชาชนในพื้นที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง
2. ผู้นำชุมชนควรมีการวางแผนที่ส่งเสริมพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และรณรงค์ การเตรียมการ การรับรู้ข้อมูล และการปฏิบัติตามมาตรการที่มีการเผยแพร่และการจัดระเบียบต่าง ๆ ของชุมชนและพื้นที่กลุ่มเสี่ยงให้ทั่วถึง
3. ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถนำหลักศาสนาบูรณาการกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อไม่ให้ตื่นตระหนก และใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการมีสติ และเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช”

2. ควบนำผลการศึกษานี้ไปต่อยอดการส่งเสริมการใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของประชาชนจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในตำบลโพธิ์เสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

เอกสารอ้างอิง

- BBC NEWS. (2563). ไวรัสโคโรนา: อนามัยโลกประกาศให้โควิด-19 เป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก. เรียกใช้เมื่อ 4 กันยายน 2566 จาก <https://www.bbc.com/thai/international>
- คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2563). ความรู้พื้นฐานโควิด-19. เรียกใช้เมื่อ 4 กันยายน 2565 จาก <http://phoubon.in.th/covid19/>
- เทศบาลตำบลโพธิ์เสด็จ. (2564). ข้อมูลพื้นฐาน. เรียกใช้เมื่อ 6 ธันวาคม 2566 จาก <https://phosadet.go.th/content/information/1>
- นาริเมะห์ แวปูเตะ และคณะ. (2564). พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน, 3(2), 31-39.
- ปัญจวรา บุญสร้างสม. (2563). “สติ” รากฐานมั่นคงชีวิต สร้างสุขภาวะทางใจ. เรียกใช้เมื่อ 6 ธันวาคม 2566 จาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- อภิญญา อิงอาจ และณัฐพร กาญจนภูมิ. (2563). ความกังวลในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร, 17(2), 94-113.