



การพัฒนาคุณภาพชีวิตยุคนิวอร์มอล Development the Quality of life in New Normal Age

พระเฉลิมพงศ์ จรณสมปนโน

Phrachalermphong Jaranasampanno

นิสิตตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

the Requirements for the Degree of Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: Chalermphong239@gmail.com

บทคัดย่อ

คุณภาพชีวิตในยุคนิวอร์มอล ประกอบด้วย 1) ปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ (1) อาหารดี มีคุณภาพถูกหลักโภชนาการ (2) มีบ้านที่อยู่อาศัยที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการอำนวยความสะดวกแก่ชีวิตปลอดภัย ปลอดภัย โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีสุขอนามัย (3) มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่เย็นเป็นสุข (4) มีสังคมรอบข้างเหมาะสม เพื่อนและเพื่อนบ้าน ไม่เสียงดัง รุนแรง สงบ ปลอดภัยต่อชีวิต และทรัพย์สิน 2) พฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่ คือ (1) มีการเว้นระยะห่างทางสังคม (2) มีการใส่ใจสุขภาพมากขึ้น (3) การจับจ่ายใช้สอยอย่างประหยัด และ (4) การใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารมากขึ้น ทั้งนี้ที่กล่าวมาก็เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตและมีความสุข และปลอดภัยในยุคโควิด - 19 และ 3) ความต้องการใหม่ คือ (1) ความสะดวก (2) ความปลอดภัย และ (3) เทคโนโลยี และ 4) แนวทางที่จะต้องพัฒนาให้ดีขึ้น หลังผ่านวิกฤติโรคโควิด-19 ประกอบด้วย (1) การเร่งปรับตัวช่องทางออฟไลน์สู่ออนไลน์ (Offline to Online) (2) การขยายพื้นที่เพื่อเข้าถึงผู้บริโภค (3) พัฒนาโลจิสติกส์ หากโลจิสติกส์ส่งช้า จะเป็นปัญหาต่อการเติบโตของธุรกิจเดลิเวอรี่ (4) ขยายแพลตฟอร์มสังคมออนไลน์ (Online Social Media) ของแต่ละธุรกิจให้เข้าถึงผู้บริโภคให้มากที่สุด และคุณภาพชีวิตที่สมดุล คือ คุณภาพชีวิตของ มี ๒ ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived Objective) และอัตวิสัย (Self-Report Subjective) จะประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต; นิวอร์มอล; โควิด-19

Abstract

The study of development the qualities of life in the new normal era. Development the qualities of life consist of fundamental factors as follows (1) Good food of good quality and nutritious. (2) The house has a suitable environment for facilitating life, safety, airiness, ventilation, and sanitation. (3) A warm family. (4) Good society. Quality living in the New Normal era. There is a new lifestyle behavior which is (1) social spacing (2) more health conscious (3) economical spending and (4) the use of the Internet for communication. All this is to ensure quality of life and comfort and safety in the COVID-19 era. Quality of life in modern people is to live a life of rapid change. Until new things happen, unable to learn to keep up with the events, but what is the demanding behavior of society is (1) convenience (2) safety and (3) technology Guidelines for ideas by 4 guidelines that need to be improved After the end of the Covid-19, there are (1) accelerating the adaptation of offline to online channels (2) expanding the area to reach consumers (3) developing logistics If the logistics is slow It will be a problem for the growth of the delivery business. (4) Expand the social media platform of each business to reach as many consumers as possible. Because technology is constantly evolving to make it easy to use. It's what manufacturers and retailers do. Must take advantage of social platforms media as much as possible. and a balanced quality of life, which is the quality of life of two types Perceived Objective and Self-Report Subjective It consists of four elements of quality of life. The physical aspect is the perception of a person's physical condition. which affects daily life. Mental is the perception of one's own mental state. Social relationship is the perception of one's relationship with another person. perception of being helped by others in society. Environment is awareness of the environment. that affects life.

Keywords: Development; Quality of life; New normal era.



บทนำ

คุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยาย หรือตีความโดยผ่านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากมุมมองที่หลากหลายเกิดจากประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่าง ๆ สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น ปัจจัยสี่ รายได้ จำนวนบุตร เป็นต้น ที่จะสามารถส่งผลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตยุคนิวนอร์มอล นั้น มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนี้ คือ (1) อาหารต้องดี มีคุณภาพถูกหลักโภชนาการ (2) มีบ้านที่อยู่อาศัยที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการอำนวยความสะดวกแก่ชีวิต ปลอดภัย ปลอดภัย โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีสุขอนามัย (3) มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่เย็นเป็นสุข (4) มีสังคมรอบข้างเหมาะสม เพื่อนและเพื่อนบ้าน ไม่เสียงดัง วุ่นวาย สงบ ปลอดภัยต่อชีวิต และทรัพย์สิน การใช้ชีวิตให้มีคุณภาพในยุคนิวนอร์มอล มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่ คือ (1) มีการเว้นระยะห่างทางสังคม (2) มีการใส่ใจสุขภาพมากขึ้น (3) การจับจ่ายใช้สอยอย่างประหยัด (4) การใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารมากขึ้น ทั้งนี้ที่กล่าวมาก็เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตและมีความสะดวกและปลอดภัยในยุคโควิด - 19 ในสถานการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น หากภาคส่วนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐกิจ ภาครัฐ หรือส่วนบุคคล ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ล้วนต้องปรับตัว อย่างไรก็ตามทุกปัญหา มีทางออกเสมอ และทุกอย่างเชื่อว่ายังมีโอกาสไปต่อได้ มีแนวทางจากองค์กรภาครัฐกิจ ซึ่งดูเหมือนจะปรับตัวได้เร็วได้นำเสนอแนวทาง 4 แนวทางที่จะต้องพัฒนาให้ดีขึ้น หลังการระบาดของโรคโควิด-19 ประกอบด้วย (1) การเร่งปรับตัวช่องทาง ออฟไลน์ สู่ ออนไลน์ (Offline to Online) ในธุรกิจที่มีช่องทางขายออฟไลน์ต้องมองช่องทางออนไลน์เข้ามาเพิ่มเติม เพราะท้ายที่สุดหลังจบโควิด-19 การสั่งซื้อสินค้าออนไลน์จะกลายเป็นพฤติกรรมติดตัวผู้บริโภค ส่วนด้านสุขภาพ นอกจากการติดต่อสื่อสาร ให้ข้อมูลประชาสัมพันธ์แล้ว การบริการสุขภาพผ่านช่องทางดังกล่าวน่าจะได้รับความสนใจต่อผู้คนในสังคมมากยิ่งขึ้น (2) การขยายพื้นที่เพื่อเข้าถึงผู้บริโภค ในช่วงวิกฤติโควิด-19 คือ ผู้ให้บริการ food aggregator ได้โอกาสเพิ่มจำนวนผู้ใช้บริการ จากพฤติกรรมสั่งฟู้ดเดลิเวอรี่ต่อไปจะเห็นบริการด้านสุขภาพมีเดลิเวอรี่มากขึ้นเช่นเดียวกัน (3) พัฒนาโลจิสติกส์จากการเรียนรู้ในพฤติกรรมผู้บริโภคในสถานการณ์โควิด-19 หากโลจิสติกส์ส่งช้า จะเป็นปัญหาต่อการเติบโตของธุรกิจเดลิเวอรี่ (Delivery Business) (4) ขยายแพลตฟอร์มสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Platform) ของแต่ละธุรกิจให้เข้าถึงผู้บริโภคให้มากที่สุด เพราะเทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้ใช้งานได้สะดวก เป็นสิ่งที่ผู้ผลิตและค้าปลีก ต้องใช้ประโยชน์จากแพลตฟอร์มโซเชียล มีเดียให้มากที่สุด

คุณภาพชีวิต

คำว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยายหรือตีความโดยผ่านการคิด ที่หลากหลายเกิดจากประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่าง ๆ แนวคิดในเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับกำหนัดความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินกระบวนการต่าง ๆ ให้เป็นที่ยอมรับร่วมกันของบุคคลในสังคมเดียวกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจ ในความเจริญงอกงามและพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาว กระบวนการทางด้านจิตใจล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้ง



ค่านิยมด้วย ซึ่งหากเป็นนิยามแบบเดียวกันก็หมายถึงคนทุกคน ไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุ สังคม และการศึกษา (นราทิพย์ ผินประดับ, 2562)

UNESCO ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจ ในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจ ในชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม (ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ, 2555)

WHO ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิตว่า การรับรู้หรือความเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเอง ตามบริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมที่ใช้ชีวิตอยู่และสัมพันธ์กับเป้าประสงค์ ความคาดหวัง มาตรฐาน และความกังวลสนใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ คุณภาพชีวิตเป็นมโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวางครอบคลุม เรื่องต่างๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่างๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และ สัมพันธภาพที่มีต่อสิ่งแวดล้อม (ทิพย์วัลย์ เรืองขจร, 2554)

คุณภาพชีวิต ประกอบด้วย (1) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตน และสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นไร้ซึ่งปัญหา (2) ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษา การประกอบอาชีพ และรายได้ของประชากร เป็นต้น (พัชรี หล้าแหล่ง, 2556) และองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตในรายละเอียดไว้ว่า (1) ความสมบูรณ์ด้านร่างกายละสติปัญญา หมายถึง การมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง มีผลกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดีสามารถศึกษาเล่าเรียน คิดไตร่ตรอง หาเหตุผลต่าง ๆ รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (2) ความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ หมายถึง การเป็นผู้มีจิตใจที่ดี อารมณ์แจ่มใสมั่นคง ไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย มีคุณธรรม มองโลกในแง่ดี โอบอ้อมอารีช่วยเหลือผู้อื่น การมีพื้นฐานจิตใจที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและสงบในการดำรงชีวิต (3) ความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนทั่วไป อันเนื่องมาจากมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น ดังนั้นจึงเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของบุคคลและสิ่งแวดล้อม และการมีความคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาให้สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นคงคุณค่าและประโยชน์ตลอดไป การมีความสมบูรณ์ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่เหมาะสมกลมกลืน และเข้ากันได้ดีกับสังคมและสิ่งแวดล้อม (4) ความสมบูรณ์ด้านปัจจัยการดำรงชีพ หมายถึง ความสามารถที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างดีตามฐานะของตนเอง ตลอดจนสภาพของสังคม เศรษฐกิจ และยุคสมัย ปัจจัยจำเป็นเหล่านี้ ได้แก่ ปัจจัย 4 อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค สิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ การพักผ่อน บุคคลจะต้องจัดหาให้มีความจำเป็นในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของตน การมีปัจจัยจำเป็นในการดำรงชีวิตที่พอเพียง ย่อมช่วยให้บุคคลมี ความสะดวกสบายไม่ลำบาก และนำไปสู่ความสุขและความพอใจในชีวิต (ธนิดา ชีร์ตัน, 2554)

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานสี่ ดังนี้ คือ (1) อาหารต้องมีดี มีคุณภาพถูกหลักโภชนาการ (2) มีบ้านที่อยู่อาศัยที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการอำนวยความสะดวกแก่ชีวิต ปลอดภัย ปลอดภัย โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีสุขอนามัย (3) มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่เย็นเป็นสุข (4) มีสังคมรอบข้างเหมาะสม เพื่อนและเพื่อนบ้าน ไม่เสียงดัง วุ่นวาย สงบ ปลอดภัยต่อชีวิต และทรัพย์สิน

การใช้ชีวิตให้มีคุณภาพในยุคนิวนอร์มอล

คำว่า New normal ได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 และคำว่า New normal เป็นวลีและเป็นสำนวน ซึ่ง Oxford dictionary ได้ให้คำนิยามว่า “A previously unfamiliar or atypical situation that has become standard, usual, or expected” หมายถึง สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมา มีเหตุหรือเกิดวิกฤติบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน (กรมสุขภาพจิต, 2563) และราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความเห็นว่า คำจำกัดความของคำว่า New normal เป็นพลวัต และคำนี้มีที่ใช้ในหลายบริบท ไม่ใช่เฉพาะในทางธุรกิจหรือวิถีชีวิตเท่านั้น จึงเป็นการยากที่จะหาคำกลางๆ ที่จะใช้ได้ในทุกบริบท จึงมีข้อสรุปร่วมกันว่า ควรจะเขียนคำนี้ทับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า "นิวนอร์มอล" จะสื่อความหมายได้ดีกว่า คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ได้บัญญัติคำนี้ไว้แล้วว่า ความปรกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ คณะกรรมการจึงมีความเห็นว่าสามารถใช้สองคำนี้ได้ด้วย อีกคำหนึ่งคือ New norm คณะกรรมการให้ใช้คำว่า "บรรทัดฐานใหม่" สรุป New normal = นิวนอร์มอล, ความปรกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ New norm = บรรทัดฐานใหม่” (by ThaiQuote, 2563)

หลักในการใช้ชีวิตให้มีคุณภาพในยุคนิวนอร์มอล ไว้ดังนี้ WHO จึงได้ออกคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในกลุ่มประชากรต่างๆ ดังนี้

1) COVID ส่งผลกระทบต่อผู้คนจากหลายประเทศในหลายพื้นที่โดยไม่เลือกเชื้อชาติหรือสัญชาติใด ๆ ขอให้ทุกคนช่วยกันเอาใจใส่ต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบทั้งในและนอกประเทศ (ไม่เลือกปฏิบัติทางเชื้อชาติหรือสัญชาติ-ผู้แปล) ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID ไม่ได้ทำอะไรผิด พวกเขาสมควรได้รับการสนับสนุนความเห็นอกเห็นใจและความเมตตาจากเราผู้ซึ่งเป็นมนุษย์เหมือนกัน

2) ขอความกรุณาอย่าตีตราหรือเรียกคนที่ป่วยเป็นโรคว่าเป็น “ไอ้/อี/นัง COVID”, “ครอบครัว COVID” หรือ “ตัวเชื้อโรค” เพราะพวกเขาเป็นเพียง “คนที่ป่วยด้วย COVID” เท่านั้น ซึ่งหลังจากหายป่วยจาก COVID แล้ว พวกเขาจะใช้ชีวิตได้ตามปกติ สามารถไปทำงาน และอยู่กับครอบครัวรวมถึงคนที่รักได้ สิ่งสำคัญคือเราไม่ควรสร้างตราบาปให้คนที่ป่วยด้วยโรคนี้

3) ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป ควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น ไม่ควรเชื่อถือข่าวลือ โดยควรทำตามขั้นตอนปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวเองและคนที่คุณรักต่อไป (เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เอามือแตะหน้า โอดามปิดปาก เว้นระยะห่างจากคนอื่น และสวมหน้ากากอนามัย รวมทั้งกักตัวเมื่อเจ็บป่วย-ผู้แปล) การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคควรค้นตามเวลาที่กำหนดเพียงหนึ่งหรือสองครั้งต่อวันเท่านั้น เพราะกระแสข่าวต่าง ๆ ที่หลั่งไหลมาเร็วตลอดเวลาสามารถทำให้ทุกคนรู้สึกกลัวกังวลได้ง่าย ๆ



การอ่านข้อมูลจากเว็บไซต์ขององค์การอนามัยโลกและหน่วยงานด้านสุขภาพในท้องถิ่นของคุณจะช่วยให้คุณแยกแยะข้อเท็จจริงจากข่าวลือ ซึ่งข้อเท็จจริงจะสามารถช่วยลดความกลัวกังวลได้

4) ปกป้องตนเองและอย่าลืมช่วยเหลือผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่พวกเขาต้องการจะเป็นประโยชน์ต่อเขาเช่นเดียวกับเรา ตัวอย่างเช่น ลองเช็คดูสิว่าเพื่อนบ้านหรือคนบางคนในชุมชนของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษในเรื่องใดหรือเปล่า (โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุหรือผู้พิการ คนไร้บ้าน ผู้บกพร่องทางสติปัญญา-ผู้แปล) การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มจะสามารถช่วยสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการจัดการกับ COVID ได้

5) หาโอกาสในการพูดถึงเรื่องราวในเชิงบวกของคนที่เคยป่วยเป็น COVID ตัวอย่างเช่น การแชร์เรื่องราวของผู้ที่หายป่วย หรือเรื่องราวของผู้ที่เคยดูแลผู้ป่วยจนหายดีแล้ว

6) ให้เกียรติผู้ดูแลและผู้ปฏิบัติงานทางสาธารณสุขที่กำลังรักษาผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID เพื่อให้พวกเขาช่วยชีวิตและรักษาคนที่คุณรักให้ปลอดภัย

7) สำหรับคนทำงานด้านสุขภาพ มันเป็นไปได้มากที่จะรู้สึกถึงความกดดันในช่วงเวลานี้ จัดเป็นความรู้สึกที่ปกติในสถานการณ์ปัจจุบัน ความเครียดและความรู้สึกที่ไม่สบายใจที่เกิดขึ้นไม่ได้หมายความว่าท่านอ่อนแอหรือจะไม่สามารถทำงานต่อไปได้ การจัดการกับความเครียดและดูแลสุขภาพจิตของคุณในช่วงเวลานี้มีความสำคัญเท่ากับการดูแลสุขภาพกายของคุณ

8) ดูแลตัวเองในเวลานี้ ลองใช้วิธีการจัดการอารมณ์ที่เป็นประโยชน์ เช่น การพักผ่อนอย่างเพียงพอทั้งที่บ้านและระหว่างพักจากทำงาน กินอาหารให้เพียงพอและถูกสุขอนามัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงอย่างต่อเนื่อง พยายามหลีกเลี่ยงวิถีจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีต่อตนเอง เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้ยาเสพติดเพราะในระยะยาวสิ่งเหล่านี้อาจทำให้สุขภาพกายและใจของคุณแย่ลงได้ นี่เป็นสถานการณ์ที่เราไม่เคยเจอมาก่อนและไม่ได้เตรียมตัวมาล่วงหน้า ดังนั้นคุณควรจะใช้วิธีการกับความเครียดที่เคยได้ผลในอดีตสำหรับตัวคุณเอง และคุณไม่ควรลังเลในการดูแลรักษาตัวเองทางด้านจิตใจ สถานการณ์นี้ไม่ใช่การวิ่งในระยะสั้น แต่มันเป็นการวิ่งมาราธอนระยะยาว

9) บุคลากรทางสาธารณสุขบางคนอาจถูกกีดกันจากครอบครัวหรือชุมชนเนื่องจากการรังเกียจหรือความกลัว ซึ่งทำให้สถานการณ์ที่ลำบากอยู่แล้วยากขึ้นไปอีก หากเป็นไปได้ ควรควรการติดต่อกับคนที่คุณรัก อยู่สม่ำเสมอ ซึ่งวิธีการสื่อสารทางดิจิทัลเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ ลองหันไปคุยกับเพื่อนร่วมงานของคุณหรือบุคคลที่ไว้ใจได้สำหรับการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อนร่วมงานของคุณอาจมีประสบการณ์ที่คล้ายกันกับคุณ ซึ่งสามารถแชร์ความรู้สึกและเรื่องราวแก่กันได้

10) ทักษะในการสื่อสารที่สามารถเข้าใจได้ง่ายกับผู้ที่มีปัญหาทางสติปัญญา ผู้มีปัญหาด้านความจำ หรือระบบรับรู้ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาสกลุ่มต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นข้อมูลในรูปแบบงานเขียนอย่างเดียว (อาจเป็นรูปภาพ คลิป หรือมีการใช้ภาษามือประกอบ-ผู้แปล)

11) ให้การช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID และช่วยพวกเขาในการเข้าถึงทรัพยากรที่มีอยู่ (ระบบรักษา ส่งต่อ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ข้อมูล ฯลฯ-ผู้แปล) สิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้



ต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและการสนับสนุนทางสังคม トラบาบที่เกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวชอาจทำให้เกิดความลังเลที่จะขอความช่วยเหลือได้

12) การรักษาคอนтактงานทุกคนให้ปลอดภัยจากความเครียดเรื้อรังและปัญหาทางสุขภาพจิตจะช่วยให้พวกเขามีความสามารถที่ดีขึ้นในการปฏิบัติงาน โปรดจำไว้ว่าวิกฤตินี้จะไม่หายไปในช่วงข้ามคืนและคุณควรมุ่งเน้นไปที่ความสามารถในการทำงานระยะยาวมากกว่าระยะสั้น

13) สื่อสารอย่างมั่นใจและหมั่นอัปเดตข้อมูลที่ถูกต้องให้แก่คนทำงานทุกคน ลองหมั่นเวียนคนทำงานในระดับที่เครียดสูงสลับกับงานที่มีความเครียดต่ำบ้าง ให้คนทำงานที่ไม่มีประสบการณ์จับคู่กับเพื่อนร่วมงานที่มีประสบการณ์มากกว่าในการทำงาน ระบบบัดนี้จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการให้กำลังใจ เผ่าสังเกตและเพิ่มความปลอดภัยในการทำงาน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณบุคลากรที่เข้าไปในชุมชนนั้นเป็นจับเป็นคู่กัน ควรจะมีช่วงพักการทำงาน ใช้ตารางเวลาที่ยืดหยุ่นสำหรับคนทำงานที่ได้รับผลกระทบโดยตรงหรือมีสมาชิกในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากความเครียด และอย่าลืมหักำลังใจและให้การสนับสนุนทางสังคมซึ่งกันและกัน

14) หัวหน้าทีมควรแจ้งคนทำงานให้รู้ว่าพวกเขาสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต (นักจิตวิทยาและจิตแพทย์-ผู้แปล) และการสนับสนุนทางสังคม (เช่น ฝากลูกให้เลี้ยงขณะทำงาน-ผู้แปล) ได้ที่ไหน ซึ่งเป็นสิ่งที่หัวหน้าทีมที่กำลังเผชิญกับแรงกดดันที่คล้ายกันก็ควรจะทำได้ด้วย โดยหัวหน้าทีมควรจะเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกทีมในการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาความเครียดจากการทำงาน

15) ควรให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติหน้างาน เช่นพยาบาล ผู้ขับขีรถพยาบาล อาสาสมัคร ครู ผู้นำชุมชนและคนที่ทำงานในสถานที่กักกันว่าจะทำการปฐมพยาบาลทางจิตวิทยา (psychological first aid) ได้อย่างไร

16) ควรมีการจัดการปัญหาทางจิตฉุกเฉิน (เช่น อาการเพ้อสับสน อาการโรคจิต ความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าขั้นรุนแรง) ในสถานพยาบาลอาจต้องจัดเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการฝึกอบรมและมีคุณสมบัติที่เหมาะสมไปยังสถานที่เหล่านี้ ควรเพิ่มบริการในด้านสุขภาพจิตในช่วงเวลานี้

17) ตรวจสอบความพร้อมของยาจิตเวชที่จำเป็นในการดูแลผู้ป่วยทุกระดับ ผู้ที่ป่วยด้วยโรคจิตเวชเรื้อรังหรือโรคลมชักควรจะต้องเข้าถึงยาของพวกเขาได้อย่างต่อเนื่องและควรหลีกเลี่ยงการหยุดยาฉับพลัน (กรมสุขภาพจิต, 2563)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและการใช้ชีวิต ที่คาดว่าจะน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดกล่าวคือ

1) หน้ากากอนามัย และแอลกอฮอล์เจล ยังคงเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยในการป้องกันตัวเอง เป็นที่ต้องการและผู้คนมีการใช้กันมากขึ้นจนเป็นเรื่องปกติ เพราะเป็นวิธีการป้องกันตัวจากความเสี่ยงจากการติดเชื้อโรคและการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังบุคคลอื่น

2) ยังคงมี social distancing ต่อไป ทั้งในแง่ของร่างกาย และจิตใจด้วย ความเชื่อใจกันที่เคยแสดงออกมาผ่าน Human Touch จะน้อยลง

3) ผู้คนเริ่มหันมาให้ความสำคัญกับรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ปลอดภัย และมีความสะอาด โดยเน้นอาหารที่มาจากธรรมชาติ หรือ ออร์แกนิก มากขึ้น



4) ผู้คนนิยมการออกกำลังกายมากขึ้น หันมาดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ใส่ใจตนเอง และรักตัวเองมากขึ้น

5) ลดการพะพะผู้คนในสังคม แล้วหันมาใช้ชีวิต และทำงานที่บ้าน มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น ทำให้ผู้คนมองเห็นแนวทางที่จะสร้างสมดุลชีวิตระหว่างอยู่บ้านมากขึ้น และจะเป็นแนวทางในการปรับสมดุลชีวิตระหว่างเวลาส่วนตัว การงาน และสังคมให้สมดุลมากยิ่งขึ้น

6) หลีกเลี่ยงการสัมผัสกันโดยไม่จำเป็น วัฒนธรรมในการทักทายของผู้คน โดยเฉพาะหลาย ๆ ชาติในตะวันตกที่เคยจับมือ สัมผัสตัวกัน จะเปลี่ยนแปลงไป

7) ดิจิทัลจะกลายเป็นความสำคัญหลักในการดำรงชีวิต ไม่ใช่แค่คน Gen C แต่คือคนทุกรุ่น ทุกวัย จะสามารถใช้งานดิจิทัลได้อย่างคุ้นเคย

8) เทคโนโลยีจะกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ทั้งการ work from home, food delivery, shopping online หรือ การเรียนออนไลน์

9) เงินกระดาษ หรือ เหรียญที่หมุนเวียนอยู่ในระบบจะถูกใช้น้อยลงเรื่อย ๆ จนกลายเป็น สังคมไร้เงินสด โดยสมบูรณ์ในไม่ช้า

10) คนมีการแบ่งฝักแบ่งฝ่าย มีการเลือกปฏิบัติมากขึ้น ด้วยเหตุผลทางด้านความปลอดภัย หรือการคำนึงถึงสุขอนามัย

11) ระบบสาธารณสุขจะมีแพลตฟอร์มด้านสุขภาพเป็นบริการพื้นฐาน และการป้องกันความเจ็บป่วยจะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น (พฤติกรรม กับ ชีวิตวิถีใหม่,2563)

ระยะห่างส่งผลต่อการเปลี่ยนรูปแบบใหม่ของการใช้ชีวิต เป็นการรักษาระยะห่างทางกายภาพ ทำให้เราเห็นได้ชัดถึง "พฤติกรรม" ที่เปลี่ยนไป ผู้คนมีความใส่ใจในสุขภาพตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้นจนเกิดเป็น "พฤติกรรมปกติใหม่" ที่จะส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิตของเราทุกคน 3 พฤติกรรมปกติใหม่ จากจุดเริ่มต้นของการรักษาระยะห่างทางกายภาพ ดังนี้คือ

1) พฤติกรรมปกติใหม่ในสังคม: New normal of Social Behavior เช่น การต่อคิว การไอจาม การสัมผัส การจัดระยะห่างในที่สาธารณะและที่ทำงาน เป็นต้น

2) พฤติกรรมปกติใหม่ในการช้อปปิ้ง ใช้ และการตลาด: New normal of Marketing Behavior เช่น สร้างนักช้อปปิ้งมือโปร สร้างนักการตลาดในธุรกิจแบบ Agile Business Model เป็นต้น

3) พฤติกรรมปกติใหม่ในการใช้ชีวิต: New normal of Living Behavior เช่น สร้างสุขภาพใหม่ที่เลือกได้ด้วยการทำอาหารทานเอง สร้างทัศนคติใหม่ในการใช้เงิน สร้างความถนัดในการใช้เทคโนโลยี เป็นต้น (Healthy Living,2563)

สรุปได้ว่า การใช้ชีวิตให้มีคุณภาพในยุคนิวออร์มอล นั้น จากการเกิดเหตุการณ์โควิด-19 และหลังเกิดเหตุการณ์โควิด-19 ประชาชนในทุกประเทศเกิดพฤติกรรมการปรับตัวอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ในสภาวะเช่นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นเคยดั้งเดิม จึงเกิดพฤติกรรมในยุคปกติใหม่ คือ (1) มีการเว้นระยะห่างทางสังคม (2) มีการใส่ใจสุขภาพมากขึ้น (3) การจับจ่ายใช้สอยอย่างประหยัด (4) การใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารมากขึ้น ทั้งนี้ที่กล่าวมาก็เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตและมีความสุข และปลอดภัยในยุคโควิด – 19



การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในยุคดิจิทัล

ในท่ามกลางวิกฤติโควิด-19 กระแสนิวโนมอลได้รับความสนใจสูงและรวดเร็ว ทั้งที่แนวคิดนี้ได้มีมานานก่อนเกิดวิกฤติโควิด-19 มาแล้วหลายสิบปีแล้วก็ตาม สังคมไทยตื่นตัวสูงต่อกระแสนี้ อย่างไรก็ตามนิวมอลนี้ ไม่ได้มีความหมายแคบเพียงแค่ว่าดำเนินชีวิตอย่างไรให้ปลอดภัยในช่วงโรคโควิด-19 ระบาด แต่ยังหมายถึงการปรับตัวของผู้คนในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในมิติโลกดิจิทัลด้วย ดังนั้นการมีชีวิตที่มีคุณภาพในยุคนี้ต้องเกี่ยวข้องกับโลกดิจิทัลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังเป็นที่ประจักษ์กันทั่วว่า สังคมในยุคนี้เป็นสังคมยุคดิจิทัลที่สื่อและเทคโนโลยีมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต โลกถูกย่อให้เล็ก ลงด้วยเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสาร การสืบค้นข้อมูล ต่างๆ เป็นได้อย่างสะดวกและรวดเร็วนั้นส่งผลต่อวิถีคิด ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงคนสูงวัย แล้วการอยู่อย่างคนร่วม สมัยในยุคดิจิทัลต้องมีการปรับตัวอย่างไรเพื่อให้มี ประสิทธิภาพและเท่าทันเทคโนโลยีและสังคมที่มีการ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้นั้น ต้องพัฒนาความรู้และมี การคิดวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสารและการแสดงความคิดเห็นต่างๆ ในโลกออนไลน์ เพื่อนำมาสู่การใช้ข้อมูล สารสนเทศเพื่อการตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเท่าทัน สถานการณ์ต่อการเติบโตของสังคม โลกธุรกิจและ บริการออนไลน์ที่เปลี่ยนแปลง ตลอดจนรูปแบบการศึกษา ที่เปลี่ยนเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต การบริการทางด้าน สุขภาพทั้งจากภาคเอกชนและภาครัฐ และการเพิ่ม โอกาสด้านการประกอบอาชีพต่างๆ การปรับตัวเพื่อเป็น คนร่วมสมัยในยุคดิจิทัลรวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิด ให้เท่าทันอย่างสร้างสรรค์ผสมผสานการยอมรับความ แตกต่างของแต่ละบุคคลและความแตกต่างของ วัฒนธรรมที่มีความหลากหลายภายใต้แนวคิดนอกรอบ อย่างสร้างสรรค์ ในฐานะคนไทยควรรักษาความเป็น ตัวตนด้วยสติปัญญา ไม่เชื่อหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร เหตุผล การแสดงเอกลักษณ์ของตนเองในเชิงเพื่อพัฒนา ต่อยอด และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในสังคม ภายใต้ความแตกต่างทางความคิดจากคนอื่น ๆ แต่ยังคง เหลือพื้นที่ของตนเองเพื่อใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์อย่าง คนร่วมสมัยในยุคดิจิทัล (เสาวลักษณ์ พันธบุตร, 2560)

ทักษะในยุคดิจิทัล ประกอบด้วย ดังนี้คือ

1) ทักษะการแก้ไขปัญหา Complex Problem Solving หลายคนเคยเป็นใช้ใหม่คะ เวลาที่เจอปัญหาที่ตัวเองไม่เคยเจอมาก่อนแล้วเราต้องรับผิดชอบจัดการปัญหานั้นทำให้เราริงกับปวดหัว เครียด และบางครั้งเราก็จมไปกับปัญหานั้นโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่เราต้องเปลี่ยนวิถีคิดจากการคิดมากเครียดว่าปัญหานั้นยาก เปลี่ยนเป็น “การเริ่มลงมือแก้ปัญหา” การคิด วิเคราะห์ ในการแก้ปัญหาที่ไม่เคยเจอมาก่อนในการ สถานการณ์ที่ซับซ้อน การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และสามารถจัดการปัญหาให้ดีขึ้น มีการคิดหาวิธีรับมือและ ป้องกันปัญหาที่มีโอกาสเกิดขึ้นในอนาคต

2) การคิดวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ Strategic Thinking ในการทำงานนั้นเราจำเป็นต้องมีการวางแผน และคิดกลยุทธ์กันเป็นประจำ ซึ่งเป็นศิลปะในการวางแผน โดยเกิดจากการคิดอย่างเป็นเหตุผลเชิงตรรกะและวางแผนอย่างรอบคอบ มีลักษณะเป็นขั้นเป็นตอน มีความยืดหยุ่นและสามารถพลิกแพลงได้ตามสถานการณ์ จนสามารถบรรลุเป้าหมายได้ มีทักษะการวิเคราะห์วางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอนและสามารถบรรลุเป้าหมายได้ การคิดวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ที่ชัดเจนและสามารถตรวจสอบ วัดผลได้ การคิดแบบเหตุผลเชิงตรรกะและเชิงกลยุทธ์ในการพิจารณาสถานการณ์ต่างๆ



3) ความคิดสร้างสรรค์ Creativity ความคิดสร้างสรรค์คือ การที่เรานำความรู้ร่วมกับประสบการณ์ที่เรามี สร้างเป็นไอเดียใหม่ๆ จากการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ฝึกที่จะคิดนอกกรอบ เปิดใจที่จะรับ กล้าที่จะลองทำ และที่สำคัญเราต้องเรียนรู้ที่จะตั้งคำถามเสมอกับทุกๆสถานการณ์ จะทำให้เราได้เปิดมุมมองใหม่ๆมากยิ่งขึ้นค่ะ การคิดนอกกรอบ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น และพาตัวเองไปยังสถานการณ์ใหม่ๆ การฝึกตั้งคำถาม เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เปิดใจที่จะรับ และกล้าที่จะลองทำสิ่งใหม่ๆ ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการนำข้อมูลมาต่อยอดใส่ไอเดียและเกิดเป็นผลงานชิ้นใหม่

4) ความเป็นผู้นำและการบริหารจัดการคน Leadership & People Management ทักษะที่จะทำให้คุณเติบโตในอนาคตนั้นก็คือทักษะความเป็นผู้นำของทีมและช่วยนำพาทีมไปได้ถูกทิศทาง ต้องมีความสามารถในการบริหารคนให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดและสร้างความไว้วางใจจากคนในทีม กระตุ้นให้ทีมทำงานได้มีประสิทธิภาพและดึงความสามารถของทีมออกมาได้ การบริหารงาน มอบหมายได้ถูกต้องตามความสามารถแต่ละคน เป็นผู้นำที่ดี กล้าคิด กล้าลงมือทำ รับผิดชอบ และเป็นที่ยังพาได้

5) ทำงานกับคนต่างวัฒนธรรมและต่างวัย Cross Cultural & Generational การทำงานในปัจจุบันเราต้องทำงานประสานงานกับหลากหลายองค์กร ต่างวัฒนธรรม ต่างวัย ต่างแนวคิด ดังนั้นทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นต้องมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมนั้นสำคัญเป็นอย่างมากที่จะทำให้เราทำงานได้ดีและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ต้องมีทักษะการเจรจาต่อรองกำหนดเงื่อนไขในการทำงาน รู้และเข้าใจถึงจุดแข็งจุดอ่อนและทำงานร่วมกับผู้อื่น ยืดหยุ่นในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและปรับตัวได้รวดเร็ว

6) ความฉลาดทางอารมณ์ Emotional Intelligence ในการทำงานนั้น เราจะต้องเจอกับความรู้สึกที่หลากหลายอารมณ์ในแต่ละวัน และแน่นอนค่ะ คนที่สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตัวเองนั้นจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มองโลกในแง่ดี มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น สามารถเข้าใจ เห็นใจ เอาใจใส่ผู้อื่น สามารถควบคุมจัดการอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้ดี สามารถแยกแยะระหว่างความคิดกับความรู้สึก “มากถึง 80% ของความสำเร็จมาจาก EQ”

7) ทักษะการเรียนรู้ Learning Skill ทักษะการเรียนรู้คือสิ่งที่เราต้องพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ เพราะทุกวันนี้โลกได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหากคุณอยู่กับที่ก็ไม่ต่างกับการที่คุณกำลังถอยหลังและถูกคนอื่นวิ่งแซงกันไปอย่างรวดเร็ว และการเรียนรู้นั้นเราสามารถเรียนรู้ได้จากทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นค่ะ เปิดใจยอมรับความคิดเห็นจากผู้อื่น เรียนรู้จากผู้อื่น หรือหาแหล่งเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้จากทุกสถานการณ์ที่ต้องเจอ

8) การเล่าเรื่องและการสื่อสาร Storytelling ทักษะการเล่าเรื่องและการสื่อสารที่ดีจะเป็นอีกทักษะที่สำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากในการทำการตลาดทุกวันนี้เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารจำนวนมากแต่คนที่สามารถเล่าเรื่องข้อมูลเหล่านั้นให้เข้าใจได้ง่าย และน่าสนใจคุณก็จะได้เปรียบบนโลกออนไลน์ค่ะ การนำเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจ ตรงต่อความต้องการและเชื่อมโยงกับผู้ฟังได้ดี สามารถสื่อสารและถ่ายทอดได้ดี เข้าใจได้ง่าย (STEPS Academy, 2563)

ภัยคุกคามที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีที่มีแนวโน้มจะเป็นอันตราย จนต้องระมัดระวังเป็นพิเศษได้แก่



1) มัลแวร์ (Malware) หรือบางที่เรียกว่า มัลลิเชียสโค้ด (Malicious Code) เป็นโปรแกรมประสงค์ร้ายที่ออกแบบมาเพื่อเจาะเข้าทำลาย หรือสร้างความเสียหายให้แก่ระบบคอมพิวเตอร์ เช่น ไวรัส โทรจัน ฮอรัส ลอจิกบอมป์ และบอตเน็ต

2) บอตเน็ต (Botnet) หมายถึงเครื่องที่แฮกเกอร์สามารถควบคุมได้ในระยะไกลหรือ Robot Network เป็นเครือข่ายของแฮกเกอร์เพื่อใช้ในการประกอบธุรกรรมผิดกฎหมาย เช่น ส่งสแปมเมล หรือเป็นฐานในการโจมตีเป้าหมายโดยวิธี DoS เป็นต้น

3) Advanced Persistent Threat (APT) เป็นประเภทหนึ่งของอาชญากรรมทางคอมพิวเตอร์ มีเป้าหมายโจมตีหน่วยงานที่มีความสำคัญ เช่น หน่วยงานความมั่นคงทางทหาร หรือองค์กรธุรกิจขนาดใหญ่ รูปแบบการโจมตีมักจะเป็นกลุ่มบุคคล

4) ฟิชซิง (Phishing) คือการโจมตีที่ใช้ในการปลอมแปลงอีเมลหรือเว็บไซต์เพื่อต้องการข้อมูลสำคัญของผู้ใช้ เช่น Username, Password, หมายเลขบัตรเครดิต ส่วนมากจะสร้างว่าเป็นบริษัทที่มีความน่าเชื่อถือหรือจากแหล่งที่เหยื่อเป็นสมาชิก

5) แฮกเกอร์ (Hacker) หรือการเจาะระบบหมายถึงการใช้ประโยชน์จากช่องโหว่ (Vulnerability) ของระบบคอมพิวเตอร์ มีหลายประเภทเช่น แฮกเกอร์หมวกขาว มีความหมายเหมือนกับคำว่าแฮกเกอร์ที่มีจริยธรรม หรือนักทดลองเจาะระบบ ซึ่งจะตรงข้ามกับแฮกเกอร์หมวกดำ หรือ Cracker หรือ Malicious Attacker อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นฝ่ายดีหรือร้าย จะมีขั้นตอนการ เจาะระบบเหมือนกันหรือใช้เครื่องมือเดียวกันในการเจาะระบบ โดยหลักการแล้วเพื่อให้หน้าที่ของแฮกเกอร์หมวกขาวสมบูรณ์แบบ แฮกเกอร์หมวกขาวควรคิดและทำเหมือนแฮกเกอร์หมวกดำเพื่อที่จะได้รู้ว่าระบบนั้นๆ มีช่องโหว่และแก้ไขได้ทันก่อนที่จะถูกเจาะระบบ (บทที่ 3 PDF,2563)

สรุปได้ว่า การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในยุคดิจิทัลคือการใช้ชีวิตอยู่บนการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว จนทำให้เกิดสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้น จนไม่สามารถจะเรียนรู้ให้ทันต่อเหตุการณ์ได้ แต่สิ่งเป็นพฤติกรรมความต้องการที่เกิดขึ้นของสังคมสมัยนั้น คือ (1) ความสะดวก มีความสะดวกในการเดินทางทำงาน สะดวกในการเดินเนินชีวิต เช่น ทำงาน เรียนหนังสือ หรือสถานที่พักผ่อน เป็นต้น (2) ความปลอดภัย มีปลอดภัยจากภัยร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและทรัพย์สิน ตนเอง และครอบครัว (3) เทคโนโลยี มีระบบสื่อสารอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เหมาะแก่การสื่อสารทางไกล และมีเทคโนโลยีต่างๆ ที่ทันสมัย เพราะสิ่งทีกล่าวมานั้นจะทำให้ผู้คนตระหนักถึงผลได้และผลเสียที่จะตามมา แม้เกิดความรวดเร็วมากทำให้สะดวกมาก แต่รวดเร็วมากก็เกิดความผิดพลาดมากตามเช่นกัน



สรุป

คุณภาพชีวิต ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนี้ คือ (1) อาหารต้องมีดี มีคุณภาพถูกต้องโภชนาการ (2) มีบ้านที่อยู่อาศัยที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการอำนวยความสะดวกแก่ชีวิต ปลอดภัย ปลอดภัย โปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก มีสุขอนามัย (3) มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่เย็นเป็นสุข (4) มีสังคมรอบข้างเหมาะสม เพื่อนและเพื่อนบ้าน ไม่เสียงดัง ว่าง่าย สงบ ปลอดภัยต่อชีวิต และทรัพย์สิน มีการใช้ชีวิตให้มีคุณภาพในยุคนิวออร์มอล นั้น จากการเกิดเหตุการณ์โควิด-19 และหลังเกิดเหตุการณ์โควิด-19 ประชาชนในทุกประเทศเกิดพฤติกรรมการปรับตัวอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ในสภาวะเช่นนี้ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นเคยดังเดิม จึงเกิดพฤติกรรมในยุคปกติใหม่ คือ (1) มีการเว้นระยะห่างทางสังคม (2) มีการใส่ใจสุขภาพมากขึ้น (3) การใช้จ่ายใช้สอยอย่างประหยัด (4) การใช้อินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสารมากขึ้น ทั้งนี้ที่กล่าวมาทำให้เกิดคุณภาพชีวิตและมีความสะดวก และปลอดภัยในยุคโควิด - 19 และการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในของคนสมัยใหม่ คือการใช้ชีวิตอยู่บนการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว จนทำให้เกิดสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้น จนไม่สามารถจะเรียนรู้ให้ทันต่อเหตุการณ์ได้ แต่สิ่งเป็นพฤติกรรมความต้องการที่เกิดขึ้นของของสังคมสมัยนั้น คือ (1) ความสะดวก มีความสะดวกในการเดินทางทำงาน สะดวกในการดำเนินชีวิต เช่น ทำงาน เรียน หนังสือ หรือสถานที่พักผ่อน เป็นต้น (2) ความปลอดภัย มีปลอดภัยจากภัยร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและทรัพย์สิน ตนเอง และครอบครัว (3) เทคโนโลยี มีระบบสื่อสารอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง เหมาะแก่การสื่อสารทางไกล และมีเทคโนโลยีต่างๆ ที่ทันสมัย เพราะสิ่งที่กล่าวมานั้นจะทำให้ผู้คนตระหนักถึงผลได้และผลเสียที่จะตามมา แม้เกิดความรวดเร็วมากทำให้สะดวกมาก แต่รวดเร็วมากก็เกิดความผิดพลาดมากตามเช่นกัน

บรรณานุกรม

- ทิพย์วัลย์ เรืองขจร. (2554). **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต**. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ธนิดา ซีรัตน์. (2554). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒองครักษ์”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีธัญบุรี,
- นางสาวนราทิพย์ ผินประดับ. (2562). โมเดลเชิงสาเหตุคุณภาพชีวิตข้าราชการกรุงเทพมหานครในบริบทพุทธจิตวิทยา. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา,
- ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ. (2555). “ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดนครนายก”. **รายงานการวิจัย**, คณะแพทยศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2556). “การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้”. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2556.
- เสาวลักษณ์ พันธบุตร. (2560). อยู่อย่างคนร่วมสมัยในยุคดิจิทัล. **วารสารวิชาการนวัตกรรม สื่อสารสังคม**, ปีที่ 5 (2)
- พฤติกรรม กับ ชีวิตวิถีใหม่ : New Normal**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=258>, สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2563.
- กรมสุขภาพจิต. (2563) **COVID-19 : คำแนะนำเรื่องสุขภาพจิตโดยองค์การอนามัยโลก (WHO)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : COVID-19 : คำแนะนำเรื่องสุขภาพจิตโดยองค์การอนามัยโลก (WHO), สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2563.
- ภัยคุกคามที่มาพร้อมกับเทคโนโลยี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.dsdw2016.dsdw.go.th/doc_pr/ndc_2560-203.pdf, สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2563.
- ThaiQuote. (2563). **ราชบัณฑิตให้ความหมาย New normal คือ “ความปกติใหม่-ฐานวิถีชีวิตใหม่”**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.thaiquote.org/content/237003>, สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2563.
- Healthy Living. (2563) **New Normal: เมื่อระยะห่างเปลี่ยนรูปแบบใหม่ของการใช้ชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.azay.co.th/th/healthy-living/allianz-for-life/article/PhysicalDistancing>, สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2563.
- STEPS Academy. (2563). **8 ทักษะในยุคดิจิทัลที่คุณต้องปรับตัว หากอยากประสบความสำเร็จในปี 2020**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://stepstraining.co/trendy/8-success-skills-for-2020>, สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2563.