

การใช้รรถประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิต
ผลจากการเบี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019
Using ethical utility to protect mental health from social distancing
in the situation of coronavirus 2019

ไว ชีรัมย์, เกษศิรินทร์ ปัญญาเอก, พระครูพัชรกิตติโสภณ, พระมหาถนอม อานนโท,
ชยาภรณ์ สุขประเสริฐ, ทิพย์ ชันแก้ว

Wai Chueram, Kedsirin Panya-eak, Phrakhruphatcharakittisophon,
Phramaha Thanorm Arandho, Chayaporn Sukprasert, Thip khankaew
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: vi0880@hotmail.com

Received 06/10/2023 | Revised 03/11/2023 | Accepted 1/12/2023

บทความวิชาการ (Academic Article)

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการใช้รรถประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตผลจากการเบี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษารูปแบบของอรรถประโยชน์ทางจริยศาสตร์ในการใช้ป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 2) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการป้องกันสุขภาพจิตจากผลกระทบที่เกิดจากการเบี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 3) เพื่อสร้างกลไกพัฒนาขับเคลื่อนการใช้รรถประโยชน์ทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) งานวิจัยนี้ใช้วิธีศึกษาโดยวิจัยเอกสาร (Documentary Research)

ด้านรูปแบบของอรรถประโยชน์ทางจริยศาสตร์ในการใช้ป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 จากการศึกษา พบว่า อรรถประโยชน์ทางจริยศาสตร์ 5 รูปแบบคือ 1) การช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบนี้เกี่ยวข้องกับการกระทำให้ผู้อื่นมีสิ่งดี ๆ 2) การให้ความสำคัญในการแสดงความเท่าเทียมต่อสิทธิและอิสรภาพของผู้อื่น โดยไม่มีการแบ่งแยกหรือปฏิบัติอย่างไม่เป็น 3) การปฏิบัติอย่างถูกต้องและป้องกันความเสียหายให้กับผู้อื่น 4) การรับฟังและการเคารพสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น 5) ความซื่อสัตย์และความจริงใจเกี่ยวข้องกับการพูดความจริงและการกระทำอย่างซื่อสัตย์ในทุกสถานการณ์

คำสำคัญ: อรรถประโยชน์ทางจริยศาสตร์; สุขภาพจิต; การเบี่ยงเบนทางสังคม

Abstract

The research “Using ethical utility to protect mental health from social distancing in the situation of Coronavirus 2019” has the objectives as follows: 1) To study the model of the ethical utility of using mental health protection in the coronavirus 2019 situation. 2) To strengthen mental health protection from the effects of social distancing in the virus situation of Coronavirus 2019, and 3) To create a development mechanism to drive the use of ethical utility in preventing mental health in the situation of Coronavirus 2019. The research format is qualitative research. This research uses the method of studying documents and interview.

Regarding the form of ethical utility in protecting mental health in the coronavirus 2019 situation, the study found that there are 5 forms of ethical utility: 1) This form of helping others involves doing good things to others or benefits without necessarily in return. 2) Giving importance to showing equality to the rights and freedoms of others. without discrimination. 3) Act correctly and prevent damage to others. 4) Listening to and respecting the rights and opinions of others. 5) Honesty and sincerity involve telling the truth and acting honestly in all situations.

Keywords: Utility in ethics; mental health; Social deviation

บทนำ

ปัจจุบันในทุกจังหวัดของประเทศไทยกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคระบาดโควิด-19 การดำเนินชีวิตในยุคโควิดที่เสี่ยงต่อสุขภาพจิตในวิกฤตโควิด-19 ทั้งความปกติใหม่ที่เกิดจากการเบี่ยงเบนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการสวมหน้ากากปิดปากปิดจมูก การเว้นระยะห่างในตัวบุคคล การเว้นระยะห่างทางสังคม การปฏิบัติตามประกาศเคอร์ฟิวของรัฐ การติดตามสถานการณ์เรื่องโรคระบาดที่เปลี่ยนแปลง และการทำมาหากินในภาวะเศรษฐกิจถดถอย นอกจากจะกระทบชีวิตและปากท้องของผู้คนแล้วยังกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้คนจำนวนมาก และเป็นปัจจัยให้เกิดการฆ่าตัวตาย ดังที่มีการรายงานข่าวอยู่เรื่อย ๆ

ในช่วงนี้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สังคมไม่ควรเพิกเฉยมองข้าม ปัญหาสุขภาพจิตในวิกฤตโควิด-19 ตั้งแต่เรื่องใกล้ตัว เช่น ภาวะที่เสี่ยงต่อสุขภาพจิตในสถานการณ์โควิด การรู้เท่าทันอารมณ์ไปจนถึงภาพใหญ่ของการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตในไทย ตอนนี้มีหลายสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต อันดับแรกคือ ความอันตรายของโรคระบาดทำให้เกิดความกลัวขึ้นในตัวเรา การที่กลัวและกังวลไม่ได้แปลว่าผิดปกติ แต่แน่นอนว่าถ้ากลัวหรือเครียดนาน ๆ อย่างต่อเนื่องจะมีผลต่อทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ร่างกายจะทำงานหนักขึ้นและอย่างที่หลายคนบอกว่าสถานการณ์ตอนนี้อาจกลายเป็น new normal แปลว่า ความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่น่าเคยเป็นชีวิตที่เปลี่ยนไปในระยะยาว ความกลัวและความกังวลนี้ก็อาจเกิดขึ้นในระยะยาวด้วย

การที่ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตก็เป็นความเครียดอย่างหนึ่งเหมือนกัน เพราะการออกจากความเคยชิน และความมั่นคงเดิม เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคมมากขึ้น ทำให้ไม่ได้เจอคนที่ผูกพันด้วยบ่อยเท่าเดิม การต้องอยู่กับที่ไม่ได้สัมผัสธรรมชาติ แสง สี เสียง หรือสภาพแวดล้อมที่เคยชิน หรือการเปลี่ยนแปลงที่สร้างผลกระทบอย่างชัดเจนคือเรื่องการทำงาน ปากท้อง เศรษฐกิจ จะเรียกว่าเป็นปัจจัยสร้างความเครียดหลักๆ ในสังคมเลยก็ได้ และในระยะยาวอาจทำให้สุขภาพจิตของผู้คนไม่ดี อีกประเด็นที่เป็นไปได้คือการที่คนต้องอยู่บ้านกับสมาชิกหลายคนในพื้นที่จำกัดอาจทำให้เสียพื้นที่ส่วนตัว และทำให้ได้เห็นมุมต่างๆ ของคนที่อยู่ด้วย ซึ่งอาจทำให้หงุดหงิดไม่สบายใจ เช่น เดิมทีออกไปทำงานไม่ค่อยได้เห็นว่ามีเพื่อนที่อยู๋ในบ้านเดียวกันเขามีพฤติกรรมชอบรื้อของ ซึ่งเราไม่ชอบเลยก็อาจจะเกิดความเครียด แต่ในอีกมุมหนึ่ง ก็เป็นโอกาสสำหรับคนที่อยากจะปรับเข้าหากัน จากที่ต่างคนต่างใช้ชีวิตอาจมีความเชื่อมโยงบางอย่างกับคนใกล้ชิดที่กลายเป็นคนใกล้ชิด

การรับมือกับปัญหาเป็นสองส่วนคือ การรับมือกับปัจจัยภายนอกและการรับมือปัจจัยภายใน ซึ่งสองอย่างนี้รับมือต่างกัน การรับมือกับปัจจัยภายนอก เช่น ถ้าต้องอยู่กับคนในบ้านมากขึ้นมีอะไรใหม่ที่จะปรับได้ในสิ่งแวดล้อมนี้ อาจจัดแจงพื้นที่ส่วนตัวของและสื่อสารกับคนรอบข้างว่าต้องการแบบนี้จะอยู่ร่วมกันยังไง การรับมือกับภายในก็เช่น ความคาดหวัง อารมณ์ นิสยใจคอที่อยู่ข้าง และเป็นผู้ที่รับผิดชอบมันได้ดีที่สุด ต้องสังเกตว่าในสถานการณ์ต่างๆ เกิดอารมณ์ ความรู้สึก หรือความคิดอะไร แล้วตัวเองจะจัดการกับสิ่งที่เกิดภายในได้อย่างไรบ้างปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เรื่องฐานะ ทำให้เกิดความเครียดได้มาก แล้วยิ่งเจอกับสถานการณ์โควิดเข้าไปอีก คนจนก็ยิ่งเป็นกลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบหนัก เรื่องนี้ทำให้เห็นเลยว่าสุขภาพจิตไม่ใช่แค่เรื่องของบริการทางสาธารณสุขอย่างเดียว เป็นเรื่องของด้านอื่นๆ ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการดูแลเศรษฐกิจ การดูแลความเป็นอยู่ ศักยภาพของคน รวมไปถึงความเท่าเทียมในการดูแลประชาชนโดยรวม เพราะฉะนั้นการแก้ปัญหาเรื่องนี้จะต้องค่อยๆ ดูแลแต่ละส่วนร่วมกันไป ในกรณีที่ระดับที่ความขัดแย้งรุนแรงขึ้น อาจจะต้องเปลี่ยนจากที่เราพยายามปรับเข้าหา เป็นการกลับมาดูแลตัวเองก่อนด้วยระแวงระวังว่าถ้ามีความรุนแรงเกิดขึ้น เราจะดูแลตัวเองได้ยังไงบ้าง ให้สุขภาพกายสุขภาพใจผ่านพ้นเรื่องนี้ไปได้อย่างดี การดูแลตัวเองอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลครอบครัวได้มากขึ้นด้วยในอรรถประโยชน์นิยม (Utilitarianism) ของเบ็นแธมบ่งชี้ถึงทัศนคติว่าการกระทำใดจะถูกต้องหรือผิดขึ้นอยู่กับว่าเราเชื่อว่าผลลัพธ์ของการกระทำนั้นดีหรือเลวสำหรับเบ็นแธม “ดี” และ “เลว” หมายถึงความพึงพอใจหรือความเดือดร้อนที่เกิดจากประสบการณ์ต่างๆ ของมนุษย์ที่เป็นปัจเจกบุคคล (โรมส์ ฮีบบส์, 2551: 90) มนุษย์นั้นมีธรรมชาติที่รักสุขเกลียดทุกข์ มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เมื่อทำอะไรย่อมมุ่งหาความสุข หลบเลี่ยงความทุกข์ ดังนั้นประโยชน์นิยมจึงสรุปว่าความสุขเป็นสิ่งเดียวที่มีค่าสำหรับมนุษย์ ด้วยเหตุนี้ประโยชน์นิยมจึงเสนอว่าเมื่อเราต้องเลือกระหว่างการกระทำสองอย่าง วิธีเลือกก็คือ พิจารณาว่าการกระทำแต่ละอย่างจะนำไปสู่ผลอะไรบ้าง จะก่อให้เกิดความสุขเท่าไร ความทุกข์เท่าไร เมื่อหักลบกันแล้ว การกระทำใดก่อให้เกิดความสุขมากที่สุดเราควรเลือกกระทำนั้น (เกษภา ผาทอง และคณะ, 2562: 175)

ตามที่กล่าวมาทั้งหมด ในจังหวัดสุรินทร์ก็ได้รับผลกระทบกับโรคระบาดโควิด-19 โดยจังหวัดสุรินทร์มีการปกครองแบ่งออกเป็น 17 อำเภอ รวม 158 ตำบล 2011 หมู่บ้าน มีเนื้อที่ประมาณ 8,124 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 5,077,535 ไร่คิดเป็นร้อยละ 4.8 ของพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือทั้งหมด จำนวนประชากร 1,397,180 คน ประชากรร้อยละ 93 อาศัยอยู่ในเขตชนบท สถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จังหวัดสุรินทร์มีผู้ติดเชื้อสะสม 9 ราย (ผลการรายงานจากสำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุรินทร์, 2563: 3) หากยังคงปล่อยให้สถานการณ์ดำเนินไปเช่นเดิมอาจมีผู้ติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ทางจังหวัดได้

ขอความร่วมมือประชาชนในจังหวัดสุรินทร์ ถ้าไม่จำเป็นอย่างออกจากบ้านพร้อมทั้งประชาสัมพันธ์การสวมหน้ากากปิดปากปิดจมูก การเว้นระยะห่างในตัวบุคคล การเว้นระยะห่างทางสังคม การปฏิบัติตัวตามประกาศเคอร์ฟิวของรัฐ ทำให้เกิดภาวะที่เสี่ยงต่อสุขภาพจิตในสถานการณ์โควิดในทุกพื้นที่ในจังหวัดสุรินทร์ ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าเพื่อเป็นการป้องกันสุขภาพทางจิตที่เกิดจากผลกระทบจากการเบี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของจังหวัดสุรินทร์ จึงทำการวิจัยโดยใช้บรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตผลจากการเบี่ยงเบนทางสังคมในยุคโควิด - 19 เป็นการศึกษาแบบของบรรทัดฐานทางจริยศาสตร์เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการป้องกันสุขภาพทางจิตและสร้างกลไกการพัฒนาขับเคลื่อนการใช้บรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพทางจิตต่อไป

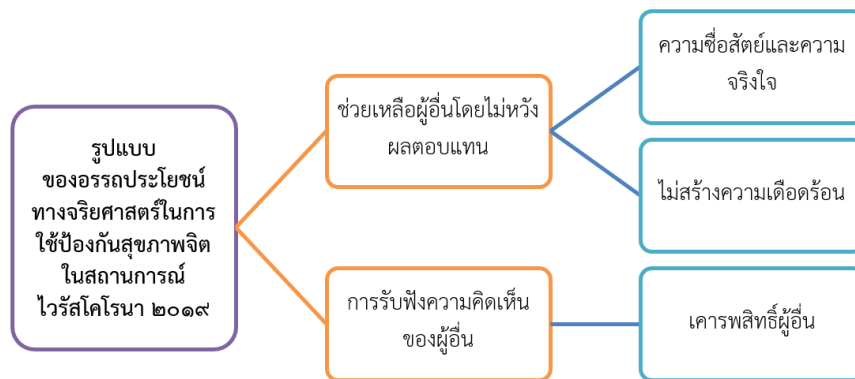
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบของบรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ในการใช้ป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019
2. เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งในการป้องกันสุขภาพจิตจากผลกระทบที่เกิดจากการเบี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019
3. เพื่อสร้างกลไกพัฒนาขับเคลื่อนการใช้บรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019

ผลการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง “นวัตกรรมชุมชนเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลบ้านไทร อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์” สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

รูปแบบของบรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ในการใช้ป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 การใช้จริยศาสตร์เป็นเครื่องมือในการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต่อการสร้างสถานะที่มั่นคงและสมดุลในชีวิตประจำวันของบุคคลและชุมชนจริยศาสตร์ช่วยให้เราเข้าใจถึงความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์ที่ซับซ้อน เราสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนอื่นๆ และรับฟังที่ผ่านมาเพื่อช่วยในการสร้างความเข้าใจและสมาชิกในชุมชนที่มีสถานะสุขภาพจิตที่ดีขึ้นสร้างความเชื่อมั่นและความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนจริยศาสตร์ช่วยในการสร้างความรู้สึกของความเชื่อมั่นและความสัมพันธ์ในชุมชน การรับรู้ที่เราไม่ได้ลำเอียงเพียงเองและมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นในชุมชนที่ใหญ่กว่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความร่วมมือในการดูแลและปกป้องสุขภาพจิตของกันและกันส่งเสริมความหวังและอุดมการณ์บวกจริยศาสตร์ช่วยในการสร้างความหวังและอุดมการณ์บวกในช่วงเวลาที่ท้าทาย เราสามารถใช้หลักจริยธรรมและค่านิยมเพื่อให้เรามองเห็นแง่บวกและโอกาสในสถานการณ์ที่ซับซ้อนสนับสนุนการรับมือกับความกดดันและสตรีสูงอายุจริยศาสตร์ช่วยในการพัฒนากลยุทธ์และวิธีการรับมือกับความกดดันทางจิตในช่วงวิกฤตที่สำคัญ และช่วยในการสนับสนุนกลุ่มที่อาจมีความเสี่ยงมากของสุขภาพจิต เช่น ผู้สูงอายุที่อาจต้องอยู่ในสถานะกักกันหรือเฝ้ารอบคนที่มีความเสี่ยงช่วยในการสร้างความรับผิดชอบสังคมที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 โดยส่งเสริมการปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยและความรับผิดชอบต่อสุขภาพจิตของผู้อื่นจากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภาพดังนี้

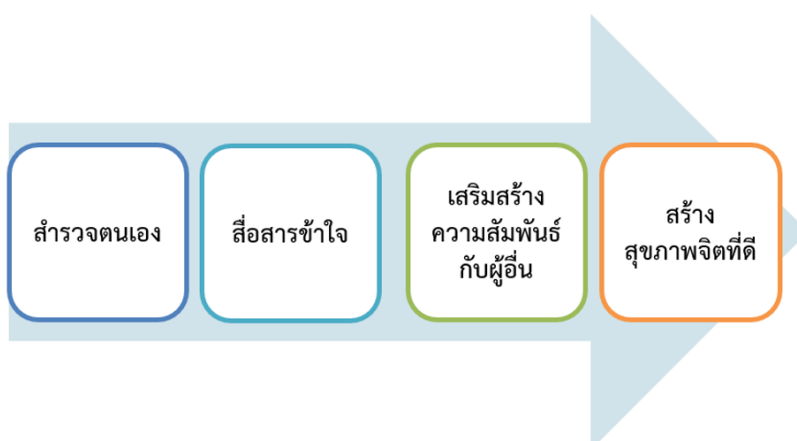


ด้านความเข้มแข็งในการป้องกันสุขภาพจิตจากผลกระทบที่เกิดจากการเปี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการป้องกันสุขภาพจิตต้องเกิดจากความเข้าใจตนเองในเบื้องต้นเพราะความเข้าใจความรู้สึกและความคิดของตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับการเปี่ยงเบนทางสังคม พยายามเข้าใจว่าคุณมีปัญหาหรือความรู้สึกอย่างไรและพยายามพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจเมื่อคุณรู้สึกไม่สบายใจ สร้างความสนใจและความเข้าใจต่อผู้อื่นโดยการเปิดกว้างใจและสนใจผู้อื่น ช่วยให้คนรับรู้ถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับคนอื่นได้ และคุณอาจมีโอกาสนำเสนอความช่วยเหลือในการเปี่ยงเบนทางสังคมมีความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบข้างช่วยให้คุณมีระบบสนับสนุนที่แข็งแกร่ง เมื่อคุณมีคนที่คุณไว้วางใจและพูดคุยได้จะช่วยในการจัดการกับความเครียดและปัญหาทางสังคมมีความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวและรับรู้ถึงสังคมและสิ่งต่าง ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต หากรู้สึกว่าการเปี่ยงเบนทางสังคมกำลังมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคุณอย่างรุนแรง หรือคุณไม่สามารถจัดการกับมันเอง ควรพิจารณาขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและส่งเสริมการมีเป้าหมายชีวิตและความมุ่งมั่นช่วยให้มีแรงจูงใจในการต่อสู้กับความเปี่ยงเบนทางสังคมและความล้มเหลวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงทางสังคม

การรู้สึกดีกับตัวเองในสถานการณ์ที่เกิดจากการเปี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 อาจมีความท้าทายและความผันผวนมากมายเนื่องจากการทุนทางสังคมและการจำกัดความรู้สึกเชื่อมั่นในสถานการณ์นี้วิธีที่สามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีเช่นการเสริมสร้างสุขภาพจิตใจตามหลักธรรมพรหมวิหาร 4 คือเมตตาควรมีความปรารถนาดี การมองเห็นในแง่ดี ความเห็นใจ ความห่วงใย กรุณาคือควรพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้ผ่านพ้นจากความทุกข์ยาก เดือดร้อน มุทิตาคือควรประทับใจให้ชื่นชมชื่นเบิกบานมีใจพลอยยินดีกับความสำเร็จต่างๆและอุเบกขาคือพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติแล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรมในหลักอริยฐาน 4 ได้แก่การใช้ปัญญายู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาเห็นอารมณ์ การรักษาความสัตย์ควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริง และรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัวความยินดีเสียสละ ควรยินดีเสียสละความสุขสบายเฉพาะของตนเองได้เพื่อความสุขของครอบครัวการหาความสุขสงบ ผู้สูงอายุควรหาความสุขสงบ รุสขของความสุขสงบและสันติสุขรู้จักทำจิตใจให้ผ่องใสอีกหลักธรรมที่สำคัญต่อการพัฒนาจิตใจได้แก่สังคหวัตถุ 4 คือทาน ควรแบ่งปันลาภผลที่ได้มาหรือสะสมไว้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวทุกคนอย่างถูกต้องและเป็นธรรม รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสมปิยาวาจาคือด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ ชวนฟัง ชักจูงสิ่งที่ดีงามให้แก่สมาชิกในครอบครัว อตถจริยาคือชวนช่วยเหลือแบ่งเบาภารกิจต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะทำได้ สมานัตตาควรปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ดี ไม่ปล่อยให้มีความขัดแย้งระหว่างวัยและนอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตาม

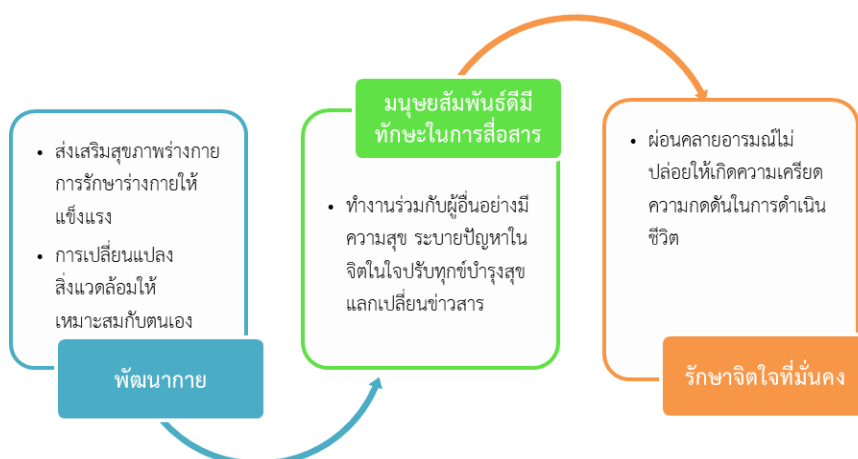
แนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภาวนา 4 คือการพัฒนาอินทรีย์ (ร่างกาย) เช่น หูตา จมูก ลิ้น กาย ใจให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงสภาวะธรรม เช่น หูสามารถรับรู้ถึง การได้ยินได้ฟัง จมูก แยกแยะในสิ่งที่ เป็นสาระแก่นสารสามารถสัมผัสได้ถึงรสชาติ กายสามารถรับรู้ได้ถึงสัมผัส สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยพื้นฐาน ในการนำไปสู่กระบวนการรับรู้ที่จะนำไปการกำหนดจิตให้มีความพึงชานหรือมีความสงบซึ่งเรียกอีกนัยหนึ่ง ก็คือจิตที่เป็นกุศลและจิตไม่เป็นกุศลนั้นเองเพราะการปฏิบัติทางกายย่อมส่งผลให้จิตเกิดความสุขและความ สงบได้อีกทางหนึ่งการทำให้รู้จักมองตนธรรมชาติได้สร้างตาไว้เพื่อให้มองเห็นสิ่งรอบ ๆ ตัวนอกจากนี้ สามารถฝึกสุขภาพจิตใจด้วยการทำสมาธิหรือโยคะ เรียนรู้เทคนิคการควบคุมความเครียดและกลัว หากมี ความต้องการความช่วยเหลือทางจิตใจ อย่าละเลยการปรึกษากับนักจิตวิทยาหรือนักประจำการจิตเวช สามารถช่วยได้

การสื่อสารการควบคุมปริมาณข่าวสารที่คุณรับเข้ามาเกี่ยวกับ COVID-19 และให้ความสนใจเฉพาะ แหล่งข้อมูลที่มีความเป็นเชิงวิทยาศาสตร์ ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ช้างและลดความเครียดทางสังคมควบคู่กับการดูแลสุขภาพทางกายการออกกำลังกายแบบปรับตัวให้ เหมาะสมรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และรักษาการนอนหลับที่เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญในการรักษา สุขภาพทางกายและจิตใจค้นหาเป้าหมายในชีวิตและเริ่มทำสิ่งที่คุณรัก หรือสร้างโครงการที่ทำให้คุณรับรู้ ความสุขและความรู้สึกมีค่า ในสิ่งที่ควรการรักษาความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์กับครอบครัวและเพื่อนสนิทอาจ ช่วยเสริมความรู้สึกดีกับตัวเอง ดังที่ ประเวศ วะสี (2548: 13) กล่าวถึงการรับความสนับสนุนและให้ความ สนใจกับผู้อื่นในช่วงเวลาที่มีข้อจำกัดในการเจอหน้ากันผู้รับผู้วิจัยจึงได้สรุปเกี่ยวกับการเสริมสร้างความ เข้มแข็งในการป้องกันสุขภาพจิตจากผลกระทบที่เกิดจากการเปี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโร นา 2019 เป็นแผนภาพดังต่อไปนี้



ด้านกลไกพัฒนาขับเคลื่อนการใช้บรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 พบว่าการพัฒนาขับเคลื่อนการใช้บรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ในการป้องกัน สุขภาพจิตเป็นกระบวนการที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญเติบโตทางจิตให้กับบุคคลและชุมชน โดยใช้ หลักการทางจริยศาสตร์เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพจิตจากการวิจัยพบว่ากลไกที่ สำคัญในการพัฒนาขับเคลื่อนการใช้บรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพจิตในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019ขับเคลื่อนด้านการให้ความรู้โดยใช้การสอนและการเรียนรู้การสอน และการเรียนรู้เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาขับเคลื่อนการใช้บรรทัดฐานทางจริยศาสตร์ โรงเรียนและ

องค์กรอื่นๆ สามารถมุ่งเน้นการศึกษาจริยศาสตร์และกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพจิต เช่น การสอนคุณค่าทางจริยศาสตร์ การสร้างมาตรฐานการกระทำที่ดี และการพัฒนาทักษะด้านความสัมพันธ์ และการเสริมสร้างความร่วมมือ ส่งเสริมมาตรฐานทางจริยธรรมการกำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมที่ชัดเจนและส่งเสริมค่านิยมที่ดีในชุมชนสามารถช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น โดยให้ความสำคัญกับความเป็นศูนย์กลางของมนุษย์และการเคารพสิทธิของผู้อื่นส่งเสริมความเข้าใจและสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการพัฒนาความเข้าใจและสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการเสริมสร้างความเข้าใจและเห็นภาพรวมของสังคมช่วยเสริมสร้างความสุขภาพจิตในระดับรากของสังคมการสนับสนุนการพัฒนาทักษะทางจิตการสนับสนุนการพัฒนาทักษะทางจิตเช่น การแก้ปัญหา การจัดการความเครียด และการสร้างความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายสามารถช่วยเพิ่มความสุขสุขภาพจิตและความอยู่รอดในชีวิตประจำวัน การออกแบบสภาพแวดล้อมในโรงเรียน องค์กร และชุมชนให้เป็นระบบที่ส่งเสริมสุขภาพจิต โดยการสนับสนุนความเชื่อมโยงสังคม การรับรู้ความหลากหลาย และการเสริมสร้างความเข้าใจในความต้องการและความต้องการของผู้คนจากที่สรุปมาข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปเป็นแผนภาพดังนี้



อภิปรายผล

จากการวิจัย เรื่องการใช้ยุทธประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตผลจากการเปี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลและนำมาอภิปรายผลดังนี้ การใช้ยุทธประโยชน์ทางจริยศาสตร์เพื่อป้องกันสุขภาพจิตผลจากการเปี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยให้รักษาสุขภาพจิตดังนี้รักษาสุขภาพจิต พยายามรักษาสุขภาพจิตโดยอยู่ในสถานการณ์ที่สร้างความสงบและมีความรู้สึกที่ดี ใช้เวลาในการสร้างความสันติในใจ ผ่านการทำสมาธิหรือกิจกรรมที่ช่วยให้คุณรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเองและโลกรอบตัวเข้าใจตนเอง ความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและการมองเห็นในมุมมองที่บวกสามารถช่วยลดความเครียดและความกังวล พยายามหลีกเลี่ยงการใส่เสื้อคลุมข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์หรือข่าวสารที่มีแนวโน้มที่จะทำให้คุณรู้สึกเสียใจสร้างแผนการจัดการความเครียดการวางแผนเพื่อจัดการความเครียดและภาวะวิกฤตในช่วงนี้มีความสำคัญ เน้นใช้เทคนิคการหายใจลึก การออกกำลังกาย หรือการปฏิบัติโยคะเพื่อช่วยลดความเครียดรักษาการเชื่อมโยงสังคมความรู้สึกของการเชื่อมโยงกับผู้อื่นมีความสำคัญสำหรับสุขภาพจิต ใช้เทคโนโลยีสื่อสารเพื่อรักษาการติดต่อกับครอบครัว และเพื่อนร่วมงานหรือมิตรภาพในช่วงเวลาที่ต้องแยกตัวออกจากสังคมดูแลสุขภาพ

ร่างกายการดูแลสุขภาพร่างกายโดยการรักษาอาหารที่ดีและออกกำลังกายอย่างเพียงพอสามารถช่วยประสิทธิภาพการจัดการความเครียดและประสบการณ์สุขภาพจิตที่ดีขึ้นการติดตามข้อมูลจากทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างไรก็ตาม,หากคุณต้องการข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 หรือมีคำถามเกี่ยวกับสุขภาพสาธารณสุขในสถานการณ์ปัจจุบันควรเรียนรู้ข้อมูลจากทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เชื่อถือได้และไม่ใช่แหล่งข้อมูลที่ไม่เชื่อถือได้การใช้ทรัพยากรประโยชน์ทางจริยศาสตร์ในสถานการณ์ของวิกฤตนี้สามารถช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้นสร้างสุขภาพจิตที่แข็งแกร่งและมีความสุขในระหว่างช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การใช้ทรัพยากรประโยชน์ทางจริยศาสตร์เพื่อป้องกันสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากในชีวิตประจำวันของบุคคล สุขภาพจิตที่ดีส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตทั่ว ๆ ไปและช่วยให้เราสามารถจัดการกับความเครียด ปัญหาและความกดดันในชีวิตได้ดีขึ้นช่วยให้คุณเข้าใจตนเองมากขึ้น เรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยม ความต้องการ และความรู้สึกต้องการอะไรในชีวิต เพื่อป้องกันการเกิดความรู้สึกละเลยหรือความร้ายแรงต่อสุขภาพจิตมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร การแก้ไขขัดแย้ง และการรับฟังอย่างสม่ำเสมอ นี่เป็นเครื่องมือที่ช่วยป้องกันปัญหาระหว่างบุคคล และเพิ่มความสุขในความสัมพันธ์การดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพทางร่างกาย การใช้เทคนิคการจัดการความเครียด เช่น การทำสมาธิ การหายใจอย่างลึก การวางแผนการจัดการกับปัญหา และการใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อลดความเครียดและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตการตระหนักถึงความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเรียนรู้ถึงวิถีชีวิตของคุณและวิถีชีวิตที่สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพจิตเช่นการลดปริมาณการใช้สารเสพติดหรือการเลือกที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สร้างสรรค์และสร้างสุขดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมการใช้ยุทธประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตผลจากการเบี่ยงเบนทางสังคม
- 2) องค์กรส่วนท้องถิ่นควรให้การสนับสนุนการสร้างกระบวนการพัฒนาและส่งเสริมการใช้ยุทธประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิตผลจากการเบี่ยงเบนทางสังคม

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างกลไกพัฒนาขับเคลื่อนการใช้ยุทธประโยชน์ทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพจิตไปใช้ในการดำเนินชีวิตของประชาชน
- 2) มุ่งเน้นที่ยกระดับพัฒนาขับเคลื่อนการใช้ยุทธประโยชน์ทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพจิตของคนในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบที่เกิดจากปรากฏการณ์ทางสังคม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรวิจัยเรื่องการส่งเสริมและการพัฒนากลไกขับเคลื่อนการใช้ยุทธประโยชน์ทางจริยศาสตร์ในการป้องกันสุขภาพจิต
- 2) ควรวิจัยการใช้หลักทางจริยศาสตร์ในการกระตุ้นการพัฒนาสังคมด้วยส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และเชื่อมโยงกับสังคมตามนวัตกรรม

เอกสารอ้างอิง

- เกษภา ผาทอง และคณะ. (2562). **ประโยชน์นิยม : แนวคิดสู่ปรากฏการณ์ทางการเมืองไทย**. วารสาร ศิลปะศาสตร์ราชชมงคลสุวรรณภูมิ. ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม.
- โรมัส อ้อบส์. (2551). **ประวัติปรัชญาการเมือง เล่มที่ 2**. กรุงเทพฯ: โครงการจัดพิมพ์.
- ประเวศ วะสี. (2548). **การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพเสรีภาพและความสุข**. กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- กรุงเทพธุรกิจ มีเดีย จำกัด. (2563). **New Normal คืออะไร เมื่อโควิด-19 ผลักเรารู้ชีวิตปกติวิถีใหม่**. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2563. แหล่งที่มา : <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/882508>.
- มาเรียม สกุลนาสันติศาสตร์. (2554). **ความหมายของจริยศาสตร์**. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2563. แหล่งที่มา : <https://mariamsakulnasantisat.wordpress.com>.
- สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุรินทร์, (2563). **รายงานสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 จังหวัดสุรินทร์ ประจำปี 2563 รายงาน วันที่ 29 มีนาคม 2565**. สืบค้น พฤษภาคม 2566 แหล่งที่มา : <https://surin.prd.go.th/th/content/category/detail/id/171/iid/85449>.