รายงานการวิจัย

“การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา”

APPICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES DURING THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION OF SOCIAL WORK STUDENT MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

ณัฐหทัย นิรัติศัย

พระมหาสุรไกร ชินพุทฺธิสิริ

กฤติกา ชนะกุล

ปริญญา ตรีธัญญา

รายงานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจาก

สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รายงานการวิจัย

“การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา”

APPICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES DURING THE COVID-19 OUTBREAK SITUATION OF SOCIAL WORK STUDENT MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

ณัฐหทัย นิรัติศัย

พระมหาสุรไกร ชินพุทฺธิสิริ

กฤติกา ชนะกุล

ปริญญา ตรีธัญญา

รายงานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก

สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยา

บทคัดย่อ

งานวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 2) เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม และ 3) เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์ (Interview) กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 25 คน ประกอบด้วยนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ชั้นปีที่ 1 - ปีที่ 4 จำนวน 20 คน อาจารย์ผู้สอน 5 คน ผลการวิจัย พบว่า

1. หลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้แก่ ความไม่ประมาท คือ ระมัดระวังป้องกันตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ 2) สติ ได้แก่ ตั้งสติเมื่อตนเองหรือคนรอบข้างได้รับเชื้อ 3) สัทธา ได้แก่ เลือกรับฟังข่าวอย่างมีวิจารณญาณ และ 4) ปัญญา ได้แก่ การนำความรู้มาปรับประยุกต์ใช้

2. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (หลักภาวนา 4) ด้านกายภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี ตามมาตรการสาธารณสุขเพื่อป้องกันการติดหรือแพร่เชื้อโรค ด้านสีลภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางรัฐบาลหรือกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ด้านจิตตภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถจัดการกับภาวะตื่นตระหนกของตนเองได้โดยการศึกษาข้อมูลที่เป็นจริง ด้านปัญญาภาวนา ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถนำความรู้ที่ตนเองได้ศึกษาหรือได้ยิน ได้ฟัง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้

3. การเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ดังนี้ 1. ทุกคนต้องไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ 2. นำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก สามารถแก้ไขปัญหาได้ 3. หากทุกคนมีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ 4. การเจ็บป่วยทางร่างกายส่งผลกระทบต่อจิตใจ การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะทำให้ก้าวผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ไปได้และ 5. เมื่อมีปัญหาและหาทางออกไม่ได้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต

คำสำคัญ : 1. การประยุกต์ 2. หลักพุทธธรรม 3. ไวรัสโคโรนา COVID-19

ABSTRACT

The application of buddhist principles during the coronavirus pandemic COVID-19 of Social Work Students in Mahamakut Buddhist University, Salaya. The aim 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 is a qualitative research. by field research use the interview. The target group was 25 people, 20 social work students, 5 teachers. The research results found that

1. Buddhist principles the during the coronavirus pandemic COVID-19 are: 1. Earnestness, Always be careful and protect yourself. for example wear a mask, washing hands. 2. Consciousness, When oneself or others are infected. 3) faith, Listen to the news with judgment and 4. Intellectual, Applying knowledge.

2. The application of buddhist principles (four Bhãvanãs): The physical development, Many informants physical self-care. According of the Ministry of Public Health to prevent infection or spread of germs. The moral development, Many informants to strictly follow the rules and regulations of government or the Ministry of Public Health. The emotional development, Many informants are able to manage panic attacks by studying factual information. The intellectual development, Many informants are able to apply the knowledge that studied or heard from factual information. to apply in real-life situation

3. Proposal application of Buddhist principles during of the Coronavirus Pandemic COVID-19. The informant gave the following suggestions: 1. People don't panic so much, should be mindful and follow physicians' advice. 2. Applying buddhist principles when faced with a panic situation, To help solve problem. 3. If people have Buddhist principles in life, overcome problems and obstacles in life 4. Physical health problems effects to Mental Health. Buddhist principles in life to help solve problem and 5. When People have a problem and could not find any solution. buddhist principles will help to be encourage and have principles in life.

Keywords: 1. Application 2. Buddhist Principles 3. Coronavirus, COVID-19

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากทุนสนับสนุนจากสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2564

ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต เล็งเห็นว่าการทำวิจัยในเรื่องนี้จะสามารถนำผลการวิจัยมาประยุกต์และปรับปรุงใช้ในการเรียนการสอนหรือใช้ในชีวิตประจำวันได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ พระเมธาวินัยรส, รศ, ดร.และ รศ. ดร.ปรานีต ม่วงนวลที่เสียสละเวลาให้คำแนะนำ ตรวจสอบ แก้ไขความถูกต้อง ของงานวิจัยชิ้นนี้

ขอขอบคุณ พระครูธรรมคุต รศ.ประจวบ ประเสริฐสังข์ และ ดร.เกษฎา ผาทอง ที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในงานวิจัย

ขอขอบคุณ สถาบันวิจัยญาณสังวรที่ให้ทุนสนับสนุนในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณ อาจารย์และนักศึกษาทุกรูป/คน ที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาให้สัมภาษณ์ จนงานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณและขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย

หัวหน้าโครงการวิจัยและคณะ

16 มีนาคม 2566

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ข

กิตติกรรมประกาศ ค

สารบัญ ง

สารบัญภาพ ฉ

บทที่

1 บทนำ 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย 3

1.4 ตัวแปรที่ศึกษา 4

1.5 ขอบเขตการวิจัย 4

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 5

1.7 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ 5

2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 6

2.1 ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา COVID-19 6

2.2 หลักพุทธธรรม 8

2.3 หลักภาวนา 4 13

2.4 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 17

2.5 บริบทเกี่ยวกับสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย 19

2.6 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 21

2.7 สรุปกรอบแนวความคิด 28

3 วิธีดำเนินการวิจัย 30

3.1 รูปแบบการวิจัย 30

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 30

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 33
4.1 ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 33
4.2 วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 40
4.3 เสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 45
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 46
5.1 สรุปผลการวิจัย 46
5.2 การอภิปรายผลการวิจัย 48
5.3 ข้อเสนอแนะ 61
บรรณานุกรม 62
ภาคผนวก 71
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน 72
ภาคผนวก ข เอกสารขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย 74
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย 78
ภาคผนวก ง เอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย 82
ภาคผนวก จ เอกสารขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ 84
ภาคผนวก ฉ ภาพการสัมภาษณ์ 110
ประวัตินักวิจัย 118

สารบัญภาพ

ภาพที่ 2.1 สรุปกรอบแนวความคิด 29

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นับเป็นระยะเวลากว่า 3 ปีแล้ว ที่ทั่วโลกต้องเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ที่สร้างความเดือดร้อนให้กับทุกประเทศทั่วโลกในทุก ๆ ด้านไม่ว่าจะด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น ไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทยที่เผชิญกับปัญหาดังกล่าวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นเดียวกับทุกประเทศ โดยการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาครั้งแรกเกิดขึ้นที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ซึ่งพบผู้ติดเชื้อครั้งแรกในช่วงเดือน ธันวาคม 2562 หลังจากนั้นไม่นานการระบาดเริ่มลุกลามไปทั่วโลกในลักษณะการระบาดใหญ่ (Pandamic) และในวันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency Concern) และให้ทุกประเทศเร่งเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค (คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2564) ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวได้สร้างความกังวลใจแก่ทุกประเทศทั่วโลกเป็นอย่างมากเพราะจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตทั่วโลก มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ระบบสาธารณสุขหลายประเทศเริ่มรับมือไม่ไหว ผู้ติดเชื้อมีจำนวนมากเกินกว่าที่สถานพยาบาลจะรองรับได้ ภาพที่พบเห็น คือ ผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล คนเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก หรือภาพคนเจ็บป่วย คนตายนอนอยู่ตามท้องถนน สถานการณ์ดังกล่าว ทั่วโลกต่างพยายามทุกวิถีทางเพื่อระงับยับยั้งการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ไม่ว่าจะเป็นการพยายามคิดค้นยาและวัคซีนเพื่อระงับยับยั้งการแพร่ระบาด ซึ่งปัจจุบันหลายประเทศสามารถผลิตวัคซีนได้สำเร็จ แต่วัคซีนที่ผลิตออกมาทำได้เพียงระงับอาการป่วยไม่ให้รุนแรง แต่ยังไม่ครอบคลุมถึงการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้ และปัญหาสำคัญที่พบ คือ การกลายพันธุ์ของเชื้อโรคอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าบุคลากรทางด้านสาธารณสุขทั่วโลกต่างพยายามคิดค้นหาวิธี ไม่ว่าจะเป็นการถอดรหัสพันธุกรรมไวรัสและการพัฒนาวัคซีนอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงไม่สามารถระงับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้ ทำได้เพียงการเร่งฉีดวัคซีนให้แก่คนหมู่มาก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้น (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย, 2564)

สำหรับสถานการณ์การระบาดของประเทศไทย พบผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนารายแรกในวันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2563 เป็นครั้งแรก และเพิ่มจำนวนมากขึ้นตามลำดับได้สร้างความตื่นกลัวให้กับคนในประเทศเป็นอย่างมาก ซึ่งในครั้งนั้นรัฐบาลได้ออกมาตรการในการป้องกันการระบาดของเชื้อโรคหลายมาตรการ มีตั้งแต่ขั้นเบาจนไปถึงขั้นเข้มงวดสุด ไม่ว่าจะเป็นการประกาศใช้ พ.ร.ก.

ฉุกเฉินทั่วประเทศ การตั้งศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) การปิดประเทศ คำสั่งปิดสถานที่ต่าง ๆ การประกาศเคอร์ฟิว คำสั่งห้ามออกนอกเคหสถานในเวลา 22.00 น.- 04.00 น. เป็นต้น ซึ่งจากมาตรการดังกล่าว ทำให้จำนวนผู้ติดเชื้อลดลง เมื่อสถานการณ์ดีขึ้นเริ่มมีการผ่อนคลายมาตรการหลายมาตรการให้เบาลง เพื่อให้ประชาชนไม่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจมากจนเกินไป แต่หลังจากผ่อนคลายมาตรการต่าง ๆ ได้ไม่นานสถานการณ์ในประเทศช่วงเดือนธันวาคม 2563 เริ่มพบผู้ติดเชื้อมากขึ้นเรื่อย ๆ การระบาดเริ่มกระจายไปทั่วประเทศ กระทั่งปัจจุบันจำนวนผู้ติดเชื้อยังคงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากผู้ติดเชื้อหลักสิบ หลักร้อย และเริ่มเข้าสู่หลักพัน จนกระทั่งในวันที่ 17 กรกฎาคม 2564 เป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยพบผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 เป็นจำนวนมากถึง 10,082 คน ผู้เสียชีวิต 141 คน (กรมควบคุมโรค, 2564) นับได้ว่าเป็นครั้งแรกที่ยอดผู้ติดเชื้อในประเทศไทยเข้าสู่หลักหมื่นเป็นครั้งแรกนับตั้งแต่การระบาด สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าระบบสาธารณสุขในประเทศกำลังเข้าสู่ภาวะวิกฤติ ภาพที่เห็นคือ คนติดเชื้อเป็นจำนวนมากแต่ไม่มีที่รักษา คนเสียชีวิตคาบ้าน โรงพยาบาลไม่สามารถรับผู้ป่วยรักษาได้เพราะไม่มีเตียงเพียงพอที่จะรับผู้ป่วยเข้าสู่สถานพยาบาล ประชาชนไม่สามารถเข้าถึงการตรวจหาเชื้อได้ เนื่องจากโรงพยาบาลไม่รับตรวจ ผู้คนพยายามดิ้นรนเพื่อให้ได้รับการฉีดวัคซีน แต่วัคซีนก็มีไม่เพียงพอ เป็นต้น สถานการณ์การดังกล่าวสร้างความเสียหายแก่ทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาคสาธารณสุข ภาคเศรษฐกิจ ภาคสังคม รวมถึงภาคการศึกษา ที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดในครั้งนี้เช่นกัน วิถีการดำรงชีวิตของผู้คนเปลี่ยนไป ดังจะเห็นได้จาก มีผู้คนจำนวนมากต้องตกงาน ธุรกิจหลายแห่งต้องปิดกิจการลง ผู้คนเจ็บป่วยและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก รวมถึงภาคการศึกษาที่ต้องปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์การระบาดของเชื้อโรค ไม่ว่าจะเป็นการปรับระบบการเรียนการสอนเป็นระบบออนไลน์ กิจกรรมการเรียนการสอน การประเมินและวัดผล การดูงานนอกสถานที่ การฝึกงาน ทุกกิจกรรมต้องถูกระงับอันเนื่องมาจากเหตุผลด้านความปลอดภัยของสุขภาพร่างกายเป็นสำคัญ ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้ได้สร้างความเดือดร้อนและทุกข์ใจแก่ผู้คนเป็นจำนวนมากและยังไม่มีจุดหมายปลายทางว่าจะสิ้นสุดลงเมื่อใด

ถึงแม้ว่าในปี 2565 ไวรัสโคโรนา COVID–19 ยังคงมีการแพร่ระบาดและมีกลายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา ดังจะเห็นได้จากสถิติทั่วโลกที่ยังมีผู้ติดเชื้อเป็นจำนวนมากแม้กระทั่งประเทศไทยก็เช่นกัน ถึงแม้ว่าผู้ติดเชื้อจะมีจำนวนลดลงจากช่วงปี 2564 แต่สถานการณ์ดังกล่าวยังคงสร้างความกังวลใจให้แก่ประชาชน เพราะการระบาดของโรคยังไม่สิ้นสุด แต่ทั้งนี้ประชาชนทั่วโลกต่างเริ่มเรียนรู้ที่จะรับมือและอยู่ท่ามกลางการระบาดของโรคให้ได้ จะเห็นได้ว่าหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยพยายามให้ประชาชนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงกับปกติมากที่สุด เพราะการระบาดครั้งนี้ได้สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล ดังจะเห็นได้จาก การเปิดรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ การเปิดให้เดินทางอย่าเสรี การเปิดกิจการ เปิดสถานศึกษา เป็นต้น แต่ทั้งนี้ยังคงต้องมีมาตรการ

ป้องกันอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ เมื่อโรคระบาดยังคงอยู่สิ่งที่ประชาชนสามารถทำได้ คือ การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และเนื่องจากประเทศไทยคนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา เมื่อมีความทุกข์ใจเดือดร้อนผู้คนจะหันเข้าหาศาสนา โดยนำหลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังจะเห็นได้จากในสมัยพุทธกาลองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงเคยใช้พุทธวิธีในการรับมือกับปัญหาโรคระบาดมาแล้ว ซึ่งปัจจุบันหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังคงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตในทุก ๆ ด้านดังเช่นอดีตรวมถึงในช่วงสถานการณ์ปัจจุบันที่บ้านเมืองมีการระบาดใหญ่ของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ประชาชนที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาสามารถนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาปรับประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือปัญหาโรคระบาดที่เกิดขึ้นได้ ดังเช่นหลักภาวนา 4 ที่ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าหากมีการนำมาปรับประยุกต์ใช้ในช่วงสถานการณ์ดังกล่าวจะช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ เพราะหลักภาวนา 4 คือ การพัฒนาตนเองของมนุษย์ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีล 3) ด้านจิต 4) ด้านปัญญา หากมนุษย์สามารถพัฒนาตนเอง และปรับปรุงตนเองให้ครบทุกด้านดังเช่นหลักธรรมคำสอนได้กล่าวไว้จะสามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยทางพระพุทธศาสนาจึงสนใจที่จะศึกษา เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

1.2.2 เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

1.2.3 เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

1.3 นิยามศัพท์

การประยุกต์ หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันช่วงท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 (ระหว่างปี พ.ศ. 2563 - 2565)

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักภาวนา 4 อันทำให้มีสติในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา

ไวรัสโคโรนา COVID-19 หมายถึง เชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่สามารถติดต่อกันได้ผ่านทางระบบทางเดินหายใจ เช่น การไอ จาม ที่กำลังระบาดทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยและยังไม่สามารถควบคุมได้

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 1 - ปีที่ 4 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง (ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564)

กายภาวนา หมายถึง การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

สีลภาวนา หมายถึง การอยู่ในระเบียบวินัยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

จิตตภาวนา หมายถึง การไม่ตื่นตระหนกและรับมืออย่างมีสติในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

ปัญญาภาวนา หมายถึง การแก้ปัญหาด้วยปัญญาในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

1.4 ตัวแปรที่ศึกษา

1.4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับชั้นการศึกษา

1.4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม คือ หลักภาวนา 4 ในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

1.5 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม (Field Research) โดยมีขอบเขตด้านเนื้อหา ดังนี้

1.5.1 ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา จำนวน 20 คน อาจารย์ผู้สอนจำนวน 5 รูป/คน รวมประชากรทั้งสิ้น 25 รูป/คน

กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น

1. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง ชั้นปีละ 5 รูป/คน

2. อาจารย์ผู้สอนจำนวน 5 รูป/คน

1.5.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่

การศึกษาหลักภาวนา 4 ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา

1.5.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา จังหวัดนครปฐม

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.6.1 สามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

1.6.2 สามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในอนาคตได้หากเกิดวิกฤติการณ์โรคอุบัติใหม่

1.7 หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้

1.7.1 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

1.7.2 หน่วยงานด้านการศึกษา

1.7.3 หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน

บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักพุทธธรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา COVID-19

2.2 หลักพุทธธรรม

2.3 หลักภาวนา 4

2.4 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

2.5 บริบทเกี่ยวกับสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.7 สรุปกรอบแนวความคิด

2.1 ความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา COVID-19

ต้นกำเนิดและพัฒนาการของโรค ไวรัสโคโรนา COVID-19

ไวรัสโคโรนา (Coronavirus) เป็นไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด แต่เป็นไวรัสที่สามารถติดเชื้อได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์ ปัจจุบันมีการค้นพบไวรัสสายพันธุ์นี้แล้วทั้งหมด 6 สายพันธุ์ ส่วนสายพันธุ์ที่กำลังแพร่ระบาดหนักทั่วโลกตอนนี้เป็นสายพันธุ์ที่ยังไม่เคยพบมาก่อน คือ สายพันธุ์ที่ 7 จึงถูกเรียกว่าเป็น “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่” และในภายหลังถูกตั้งชื่ออย่างเป็นทางการว่า “โควิด-19” (COVID-19) (ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก, 2563 : ออนไลน์) พบการระบาดครั้งแรกในช่วงเดือนธันวาคม 2562 ที่นครอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน โดยลักษณะการแพร่เชื้อแพร่จากคนสู่คนผ่านทางฝอยละอองจากจมูกหรือปากซึ่งขับออกมาเมื่อผู้ป่วย ไอหรือจาม เรารับเชื้อได้จากการหายใจเอาฝอยละอองเข้าไปจากผู้ป่วย หรือจากการเอามือไปจับพื้นผิวที่มีฝอยละอองเหล่านั้น แล้วมาจับตามใบหน้าระยะเวลานับจากการติดเชื้อและการแสดงอาการ (ระยะฟักตัว) มีตั้งแต่ 1-14 วัน และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 5-6 วัน เกิน 97% ของผู้ป่วยเริ่มมีอาการภายใน 14 วัน (Wold Health Organization, 2563)

แหล่งแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

1. คาดว่าเริ่มจากสัตว์ป่าที่นำมาขายในตลาดสดเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน ซึ่งคนไปสัมผัสและนำมาแพร่ต่อ โดยเริ่มจากไวรัสค้างคาวที่มีการผสมพันธุ์กับไวรัสอื่นและกลายพันธุ์

2. คนที่มีเชื้อแล้วแพร่สู่คนอื่นทางสิ่งคัดหลั่งจากทางเดินหายใจ (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2564)

อาการเมื่อติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือไวรัสโควิด-19

อาการของไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง ดังนี้

1. มีไข้
2. เจ็บคอ
3. ไอแห้ง ๆ
4. น้ำมูกไหล
5. หายใจเหนื่อย

ความรุนแรงของโรค

ความรุนแรงของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ขึ้นอยู่กับปัจจัย (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2564) ดังต่อไปนี้

1. ปริมาณไวรัสที่ได้รับเข้าทางเดินหายใจ
2. ปัจจัยของผู้ติดเชื้อ เช่น สุขภาพ โรคประจำตัว ปฏิกิริยาอินมูน การปฏิบัติตนเมื่อเริ่มเจ็บป่วย
3. การดูแลรักษาตนเองเมื่อได้รับเชื้อแล้ว

ปัจจุบันผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่มีอาการน้อยและส่วนน้อยมากไม่มีอาการป่วยเลย เด็กส่วนใหญ่มีอาการน้อย ผู้สูงอายุและผู้มีโรคประจำตัวจะมีอาการหนักกว่า โดย

- ร้อยละ 80 มีอาการน้อยคล้ายไข้หวัดธรรมดาหรือไข้หวัดใหญ่ที่อาการน้อย สามารถหายเองได้หลังพักผ่อนและดูแลตามอาการ
- ร้อยละ 14 มีอาการหนักจากปอดอักเสบ หายใจผิดปกติ
- ร้อยละ 5 มีอาการวิกฤติ เช่น การหายใจล้มเหลว ช็อกจากอาการป่วยรุนแรง
- ร้อยละ 1-2 เสียชีวิต หลังจากมีอาการหนัก มักเกิดกับผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวทางหัวใจและปอด เบาหวาน ภูมิต้านทานต่ำ หรือโรคประจำตัวอื่น ๆ

ระยะเวลาป่วย

ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีอาการและระยะเวลาที่เจ็บป่วยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความแข็งแรงและภูมิต้านทานของร่างกาย (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2564) ดังนี้

- ผู้ป่วยที่มีอาการน้อย (Mild cases) ประมาณ 2 สัปดาห์
- ผู้ป่วยที่มีอาการหนัก (Severe or critical) 3-6 สัปดาห์
- เริ่มป่วยจนมีอาการหนัก 1 สัปดาห์
- เริ่มป่วยจนถึงแก่กรรม 2-8 สัปดาห์

วิธีป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่

การป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 สามารถทำได้ (ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก, 2563) ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
2. หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
4. ระมัดระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่ รวมถึงสิ่งที่มีคนจับบ่อยครั้ง เช่น ที่จับบน BTS, MRT, Airport Link ที่เปิด - ปิดประตูในรถ กลอนประตูต่าง ๆ ก๊อกน้ำ ราวบันได ฯลฯ เมื่อจับแล้วอย่าเอามือสัมผัสหน้า และข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า ฯลฯ
5. ล้างมือให้สม่ำเสมอด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลอย่างน้อย 20 วินาที ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ไม่ต่ำกว่า 70% (ไม่ผสมน้ำ)
6. งดจับตา จมูก ปากขณะที่ไม่ได้ล้างมือ
7. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิด สัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน
8. รับประทานอาหารสุก สะอาด ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก
9. สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด-19 โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

จะเห็นได้ว่า เชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และยังไม่ทราบต้นตอว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งอาการของโรคที่เกิดขึ้นจะมีความใกล้เคียงกับการเป็นไข้หวัด แต่มีความรุนแรงมากกว่าหากเชื้อโรคลงปอดอาจทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งอาการที่ปรากฏในแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับหลาย ๆ ปัจจัยไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของร่างกาย ภูมิต้านทาน การมีโรคประจำตัว ปัจจัยเหล่านี้เป็นส่วนที่ทำให้แต่ละบุคคลมีอาการไม่เหมือนกัน บางคนมีอาการน้อย บางคนมีอาการมาก บางคนรุนแรงจนถึงแก่ชีวิต ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยทุกคนจึงควรปฏิบัติตัวตามมาตรการทางสาธารณสุขอย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

2.2 หลักพุทธธรรม

ความหมาย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542, น. 601) ให้คำจำกัดความว่า พุทธธรรม หมายถึง ผู้ตรัสรู้ ผู้ตื่นแล้ว ผู้เบิกบานแล้ว คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้โดยค้นพบความ

รู้เรื่องความจริงอันเป็นสัจธรรมแห่งชีวิตมาเปิดเผยไว้เป็นหลักประพฤติปฏิบัติในศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2551, น. 270-271) ได้ให้ความหมาย พุทธธรรมว่า พุทธธรรมเป็นธรรมของพระพุทธเจ้า ได้แก่ พุทธการกธรรม คือ บารมี 10 ประการ หรือธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ สามารถสรุปได้ 2 ประการ ดังนี้ 1. แสดงหลักความจริงสายกลาง เรียกว่า มัชเฌนธรรมเทศนา ว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น 2. แสดงข้อปฏิบัติทางสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงงมงาย มุ่งผลสำเร็จ คือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิต

พระครูปลัดเกษฎา ผาทองและคณะ (2562, น. 15) สรุปว่า หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นแนวทางที่จะทำให้มนุษย์มีความประพฤติดีปฏิบัติชอบและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม เพื่อเข้าถึงสมดุลของชีวิตทั้งทางกาย จิตและปัญญาของแต่ละบุคคลตามฐานะและภาวะของตน เพื่อเข้าถึงซึ่งประโยชน์ตน ประโยชน์ต่อผู้อื่นและประโยชน์ทั้งสองฝ่ายหรือประโยชน์ต่อส่วนรวมอันนำไปสู่ความสงบและสันติสุขของสังคม

พุทธทาสภิกขุ (2497, น.ข) ได้ให้ความหมายของพุทธธรรม ว่า พุทธธรรม คือ สิ่ง ๆ หนึ่งที่จะทำให้คนธรรมดากลายเป็นพุทธะ คือ ผู้ตรัสรู้ ผู้เบิกบาน เป็นสิ่งธรรมดาอย่างหนึ่งซึ่งมีอยู่เบื้องหลังของชีวิตรุ่งเรือง สว่างไสวอยู่เสมอ ไม่รู้จักดับ ทรงตัวเองอยู่ได้ตลอดกาลและพร้อมอยู่เสมอที่จะสัมผัสกับใจ ถ้าหากลอกเอาเครื่องหุ้มห่อจิตออกเสียได้เมื่อใด ก็จะพบสิ่งนั้น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ให้แต่ความสงบเยือกเย็น ความสะอาด และความแจ่มแจ้งในปัญหาของชีวิตทุกอย่าง สิ่ง ๆ นี้เป็นสัจธรรมอันเดียวที่สูงยิ่งกว่าสัจธรรมทั้งหลาย ตราบใดที่มนุษย์ยังไม่พบกับสัจธรรมนี้ ความปลอดภัยที่แท้จริงของชีวิตยังมีไม่ได้

พระราเชนทร์ วิสารโร, ดร และพระมหานรากร วรเมธี (2556, น. 37) ได้กล่าวว่า หลักพุทธธรรม หมายถึง การประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้

ประเวศ วะสี (2541, น. 9) ได้ให้ความหมายพุทธธรรม มีความครอบคลุมเพราะพุทธธรรมสอนเรื่องความทุกข์ทั้งมวลของสาธารณชน พุทธธรรมเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องว่าเป็นการแก้ตรงสาเหตุ และเป็นการป้องกันมิให้เกิดปัญหา ซึ่งตรงกับหลักการที่ว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” พุทธธรรมจึงเป็นการสาธารณสุขที่แท้จริง และคำว่าธรรม หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวะของธรรมชาติหรือกฎของธรรมชาติ พุทธธรรมแม้จะมีมากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ แบ่งได้ 2 ประเภท คือ 1. หลักธรรมที่ว่าด้วยสภาวะหรือความจริงของธรรมชาติ 2. หลักธรรมที่ว่าด้วยการปฏิบัติหรือการเกี่ยวข้องกับธรรมชาติอันได้แก่มรรคมีองค์ 8

สุพาภรณ์ กันยะติ๊บ (2560, น. 53-54) ได้ให้ความหมาย พุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นแนวทางที่จะทำให้มนุษย์มีความประพฤติดี ปฏิบัติชอบ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม เพื่อเข้าถึงสมดุลของชีวิตทั้งทางกาย จิต และปัญญาของแต่ละบุคคลตามฐานะและภาวะของตน เพื่อเข้าถึงซึ่งประโยชน์ตน ประโยชน์ต่อผู้อื่นและประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือประโยชน์ต่อส่วนรวม อันนำไปสู่ความสงบสุขและสันติสุขของสังคม

นันท์นัทธฉัตร ศรีวิเศษ (2558, น. 16) หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมที่มีความสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราทุกคนที่สั่งสอนให้คนเราประพฤติดี ปฏิบัติชอบและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับบุคคลและสถานการณ์ เพื่อให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสร้างความสงบสุขในสังคม

สรุป พุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นแนวทางให้มนุษย์ประพฤติ ปฏิบัติ ในสิ่งที่ดี สิ่งที่ชอบ โดยนำไปประยุกต์กับสถานการณ์ตามความเหมาะสมของบุคคล

ลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2547) กล่าวถึงลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรมโดยสรุปไว้ ดังนี้

1. คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลาง ไม่สุดโต่งในทางความคิด หรือสุดโต่งในทางปฏิบัติตน เห็นความสำคัญทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็น สายกลาง (มรรคมีองค์ 8) คือ ความพอดีและทัศนะเกี่ยวกับสัจธรรมก็เป็นกลาง ความจริงที่เป็นกลาง ตามเหตุปัจจัยไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท)

2. พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอนหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือ ธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า เป็นกฎธรรมชาติ ในทางปฏิบัติสอนให้คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั่วกันหมด ไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

3. พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัยจึงเป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่าง ธรรมเป็นหลักความจริง ซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมดาของมันและเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกา หรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้น เพื่อให้คนในสังคมประพฤติปฏิบัติเพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล

4. พุทธธรรมสอนหลักกรรม พระพุทธศาสนายึดการกระทำหรือความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เน้นการรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่ซัดทอดสิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักกรรมให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่

ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียรและการกระทำตามทางของเหตุและผล

5. สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม ตัวอย่างเช่น มีผู้ถามเรื่อง การพูดว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า “วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส วาจาใดไม่จริง ไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส” ลักษณะของการสนองตอบ หรือปฏิกิริยาต่อสิ่งทั้งหลายแบบชาวพุทธต้องมองอย่างวิเคราะห์แยกแยะจำแนก แจกแจงครบทุกด้าน

6. หลักการสำคัญของพุทธศาสนา คือ มุ่งอิสรภาพ ดังพุทธพจน์ว่า “มหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียว คือ รสเค็มฉันใด ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมาย ทั้งหมดก็มีรสเดียว คือ วิมุติรส ได้แก่ ความหลุดพ้นจากทุกข์และปวงกิเลสฉันนั้น”

7. เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง” หลักปัญญาสำคัญ เพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญแก่ ศรัทธา ศีล สมาธิ ว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้เพื่อเข้าถึงจุดหมาย โดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุด นั่นคือ ศรัทธาขาดปัญญาไม่ได้ ศีลเพื่อประคับประครองจนเกิดปัญญา สมาธิต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้น จะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเอกปัญญาในขั้นสูงสุด คือ ปัญญาในขั้นที่รู้เท่าทันสัจธรรม เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

8. สอนหลักอนัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลาย หรือของสภาวธรรมต่าง ๆ คือ หลักอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อน ความยึดติดในอัตตาหรือตัวตนเป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์ แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่เป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

9. การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยเชื่อมโยงกัน อิงอาศัยกันเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

10. ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์เชื่อว่า มนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา เมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพุทธพจน์ว่า ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทนฺโต เสฏฺโฐมนุสฺเสสุ) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย พระพุทธองค์ฝึกพระองค์ดีแล้วแม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

11. เป็นศาสนาแห่งการศึกษานำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เรียกว่า มรรค หมายถึง ทางดำเนินชีวิต ดังนั้น วิถีชีวิตของชาวพุทธ คือ การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8 เรียกย่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

12. ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยบคาย ลึกซึ้งอย่างผู้มีปัญญา คือ รู้จักคิด คิดเป็น ปัจจัยภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ให้ความรู้ที่ถูกต้อง เป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา

13. สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาทโดยตรัสเป็นปัจฉิมวาจา คือ พระดำรัสสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

14. สอนให้เห็นทุกข์ แต่เป็นสุข นั่นคือ พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์ แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ในหลักไตรสิกขา คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และทุกข์ในหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้าความทุกข์นั้นไม่เลี่ยงหนี แต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่ง เป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

15. มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอ เมื่อเริ่มประกาศพระศาสนา ทรงตรัสแก่ภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ดังนั้น การดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลาย จึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้ คือ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคม เมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า ลักษณะและความสำคัญของหลักพุทธธรรม จะเน้นคำสอนที่เป็นกลางไม่โอนเอนไปทางใดทางหนึ่ง โดยเน้นความจริงที่เป็นธรรมชาติ เป็นสากล และเป็นหลักปฏิบัติที่ทุกคนเข้าถึงได้โดยไม่แบ่งแยก สอนให้รู้จักพึ่งตนเอง ให้มองความจริงโดยแยกแยะให้ครบทุกด้านทุกมุม มุ่งเน้นความเป็นอิสรภาพ และให้ความสำคัญแก่ ศรัทธา ศีล สมาธิ ว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้เพื่อเข้าถึงจุดหมาย โดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุด สอนหลักอนัตตาสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่ไม่มีใครเป็นเจ้าของไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยเชื่อมโยงกัน เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนา เป็นศาสนาที่นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ ให้ความสำคัญทั้งปัจจัยภายในและภายนอก สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท สอนให้

มองเห็นความทุกข์ แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชนด้วยการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคม

และนอกจากนี้ (พระราเชนทร์ วิสารโร, ดร และพระมหานรากร วรเมธี (2556, น. 38) ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของหลักพุทธธรรม มีดังนี้

1. เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์

2. นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างครบถ้วนรอบด้านครอบคลุมและเป็นระบบอย่างชัดเจน

3. เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อและการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไปทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2562, น. 6) ได้กล่าวถึงหลักพุทธธรรมว่าเป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามี 2 ลักษณะ คือ

1. แสดงหลักความจริงสายกลาง เรียกว่า “มัชเฌนธรรม”หรือเรียกเต็มว่า “มัชเฌนธรรมเทศนา” คือ หลักความจริงตามแนวเหตุผลที่บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีถกเถียงสร้างทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นแล้วยึดมั่นปกป้องทฤษฎีนั้น ๆ ด้วยการเก็งความจริงทางปรัชญา

2. แสดงข้อปฏิบัติสายกลาง หรือที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ หลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงงมงาย มุ่งผลสำเร็จ คือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติความเป็นสายกลางนี้เป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิตหรือคฤหัสถ์

จะเห็นได้ว่าหลักพุทธธรรม คือ ที่รวบรวมหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่นำเสนอหลักธรรมคำสอนได้อย่างครบถ้วน คลอบคลุม ซึ่งบุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนาสามารถนำไปเป็นหลักปฏิบัติหรือหลักที่ยึดเหนี่ยวในชีวิตได้ ซึ่งหลักพุทธธรรมนี้เป็นสิ่งที่เป็นความจริงและเป็นประโยชน์สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งผู้ที่นำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติจะทำให้เป็นผู้ที่รู้เท่าทันชีวิตไม่หลงเชื่อหรืองมงายอะไรได้ง่าย

2.3 หลักภาวนา 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2559, น. 70) ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา ประกอบด้วย

1. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย การพัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ

มิให้เกิดโทษ ให้กุศลกรรมงอกงาม ให้อกุศลกรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2. สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลต่อกัน

3. จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2539, น. 92) ได้กล่าวถึงหลักความสำคัญของหลักภาวนา 4 ว่าเป็นการพัฒนา ฝึกฝน อบรม ชีวิตมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ด้วยความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ให้มีความสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีสัมมาอาชีพ รู้จักการดำรงชีวิตตามมรรควิธี ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีรายละเอียด ดังนี้

1. ร่างกายได้รับการพัฒนา คือ มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์ทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มตั้งแต่การรู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ดู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญาบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาด ได้ผลตรงตามคุณค่า

2. สังคมเกิดการพัฒนาเพราะมีศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมในด้านการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น เมื่อบุคคลมีศีลก็จะทำให้เกิดการไม่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อน ตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีวะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะเกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

3. จิตใจได้รับการพัฒนา คือ มีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น สงบ เป็นสุข

4. เป็นผู้มีการพัฒนาทางปัญญา คือ รู้จักคิดพิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้กิเลสครอบงำไม่ได้ รู้เท่าทันโลก ชีวิตเป็นอิสระ ไร้ทุกข์

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น)และคณะ.(2556, น. 23) ได้กล่าวว่า พระพุทธศาสนาถือว่าชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน 4 ส่วน ได้แก่ ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน 4 ด้านแล้วย่อมมีความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต บุคคลผู้ฝึกตนเองตามหลักภาวนาทั้ง 4 ด้าน ย่อมได้รับความรู้สึกสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน ได้แก่

1. **ความสุขทางกาย (Physical)** ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัย ผู้มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า **ภาวิตกายบุคคล** หรือ บุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

2. **ความสุขทางสังคม หรือ ศีล (Moral)** ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ผู้มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า **ภาวิตศีลบุคคล** คือ บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

3. **ความสุขทางจิต (Emotional)** คือ การมีส่วนประกอบด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ความสุขด้านนี้เรียกว่า **ภาวิตจิตบุคคล** คือ บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

4. **ความสุขทางปัญญา (Intellectual)** ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเข้าใจชีวิต และโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและเข้าใจ ผู้มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า **ภาวิตปญฺโญ**

นอกจากนี้ ศศิจิต พร้อมสัมพันธ์ (2558, น. 49-50) ได้สรุปความหมายของหลักภาวนา 4 ไว้ดังนี้

1. **กายภาวนา**หรือการพัฒนาด้านกาย คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลกับธรรมชาติ ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ

2. **สีลภาวนา**หรือการพัฒนาด้านศีล คือ การพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ช่วยเกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสังคมให้สันติสุข

3. **จิตตภาวนา**หรือการพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมปัญญาให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงให้รู้จักคิดพิจารณา วินิจฉัย แก้ปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่ปราศจากอคติ

4. **ปัญญาภาวนา**หรือการพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมในทุกด้าน สร้างความสัมพันธ์ในทางที่ดีงาม เกื้อกูล สร้างสรรค์เป็นสุข มีอิสระในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองไปสู่สิ่งที่ดีกว่าและช่วยเหลือผู้อื่นให้พัฒนาตนเองได้

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

หลักภาวนา 4 สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้ดังนี้

1. **กายภาวนา** คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เพราะหากร่างกายอ่อนแอจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งการป้องกันสามารถทำได้โดยพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ หรือการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งในช่วงสถานการณ์การ

แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ประชาชนทุกคนควรหันมาใส่ใจสุขภาพอย่างจริงจัง เพราะการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสชนิดนี้เป็นไวรัสชนิดใหม่ ที่ยังไม่มียารักษา ดังนั้น หากได้รับเชื้ออาจทำให้เจ็บป่วยหนักอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอาจเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยบรรเทาหรือระงับการเจ็บป่วยได้

2. **สีลภาวนา** คือ การตั้งตนอยู่ในระเบียบวินัย ในท่ามกลางการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ประชาชนทุกคนควรประพฤติปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ที่ทางรัฐบาลหรือสาธารณสุขกำหนดไว้ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เช่น การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อออกนอกที่พัก หมั่นล้างมืออยู่เสมอ การเว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงสถานที่คนแออัด ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น รักษาความสะอาดอยู่เสมอ เป็นต้น หากประชาชนทุกคนดำรงตนตามกฎระเบียบที่ทางรัฐบาลกำหนดไว้ จะช่วยลดการระบาดของเชื้อไวรัสได้มากขึ้น

3. **จิตตภาวนา** คือ ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ที่เป็นโรคอุบัติใหม่ สร้างความตื่นตระหนกให้แก่คนทั้งโลก ดังนั้น เมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นแล้วทุกคนควรเตรียมรับมืออย่างมีสติ ไม่ตื่นตระหนกหรือหวาดกลัวจนเกินไป สามารถทำได้โดยการศึกษาข้อมูลและแนวทางปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถืออย่างเคร่งครัดเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ

4. **ปัญญาภาวนา** คือ การแก้ปัญหาด้วยปัญญา ดังเช่น ในกรณีสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา หากประชาชนได้รับเชื้อมาแล้ว ไม่ควรตื่นตระหนกจนเกินไปควรตั้งสติและปฏิบัติตามมาตรการที่ทางรัฐบาลกำหนดไว้ ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังสร้างความกระทบกระเทือนไปทุกภาคส่วน ดังนั้น การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจำเป็นต้องใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่ควรตื่นตระหนกหรือจมกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนที่ไม่สามารถไปเรียนที่สถานศึกษาได้ ก็มีการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนมาเป็นระบบออนไลน์ การใช้จ่ายเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสเชื้อโรคจากธนบัตรก็ปรับเปลี่ยนมาใช้ระบบการจ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าในทุกปัญหาหรือทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหากใช้สติปัญญาในการคิดตริตรองจะมองเห็นทางออกในทุก ๆ เรื่อง

จะเห็นได้ว่าหลักภาวนา 4 สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ได้ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ไม่ว่าจะเป็น ด้านกายภาวนา คือ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ด้านสีลภาวนา คือ ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบที่หน่วยงานภาครัฐกำหนดไว้ เช่น การสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม ด้านจิตตภาวนา การควบคุมสติให้ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป ไม่เชื่อข้อมูลอะไรโดยที่ไม่ไตร่ตรอง และด้านปัญญาภาวนา การใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา ดังนั้นหากทุกคนสามารถปฏิบัติได้ตามหลักภาวนา 4 จะทำให้สามารถผ่านสถานการณ์โรคระบาดนี้ไปได้

2.4 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

2.4.1 ความหมายการประยุกต์

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2549, น. 2) กล่าวว่า การประยุกต์ หมายถึง การนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้อย่างเหมาะสมกับสภาวะที่เฉพาะเจาะจง และได้ขยายความหมายการประยุกต์ออกไปเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ครอบคลุม (2549, น. 3-11) ดังนี้ การประยุกต์เป็นการนำ “ภาคทฤษฎี” สู่ “ภาคปฏิบัติ” การประยุกต์เป็นการนำทฤษฎี หลักการ กฎเกณฑ์ แนวคิด เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะในศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ มักมีการประยุกต์ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้จริงในการแก้ปัญหาเพราะมีความเป็นรูปธรรมมากกว่า

1. การประยุกต์เป็นการนำ “ความรู้สู่สาขาหนึ่ง” มาปรับใช้ “อีกสาขาหนึ่ง” เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะเจาะจงบางประการ ในสถานการณ์หรือบริบทที่เฉพาะเจาะจง

2. การประยุกต์เป็น “การปรับใช้” มิใช่ “การลอกเลียน” การประยุกต์เป็นการนำสิ่งหนึ่งหรือแนวคิดหนึ่งมาปรับใช้ เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง การประยุกต์จึงแตกต่างจากการลอกเลียน การลอกเลียนเป็นการนำสิ่งที่อยู่ในบริบทหนึ่งมาใช้ในอีกบริบทหนึ่งทั้งหลักการ วิธีการและรูปแบบ โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมในบริบทที่แตกต่างกัน

3. การประยุกต์นำ “บางส่วน” ของ “บางสิ่ง” มาใช้ การประยุกต์เป็นการใช้ประโยชน์เพียงบางส่วนของสิ่งนั้น ไม่ใช่การนำทั้งหมดมาใช้ แต่ดึงมาเฉพาะส่วนที่ตอบวัตถุประสงค์

4. การประยุกต์นำสิ่งหนึ่งมาปรับใช้ใน “บทบาทหน้าที่ใหม่” เพื่อ “เป้าหมายใหม่” สิ่งใดก็ตามถ้าไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์ตามหน้าที่ที่ควรเป็น แต่นำไปใช้ประโยชน์ในวัตถุประสงค์อื่นเรียกว่าการประยุกต์ การประยุกต์อาจได้ทั้งสิ่งของและแนวคิด เพื่อให้เกิดความเหมาะสมและตอบสนองวัตถุประสงค์การใช้งาน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556, น. 711) ได้ให้ความหมายคำว่า ประยุกต์ คือ เป็นการนำความรู้ในวิทยาการต่าง ๆ มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น วิทยาศาสตร์ประยุกต์ คือ การนำความรู้ในวิชาการต่าง ๆ ของวิทยาศาสตร์มาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

พระมหาสุชิน วชิรญาโณ (เชยผลบุญ) (2560, น. 14) ได้สรุปว่า การประยุกต์เป็นวิธีการนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ “บางสิ่ง” ที่นำมาอาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งและนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ “บางสิ่ง” อาจเป็นวัตถุสิ่งของที่นำมาใช้นอกเหนือบทบาทหน้าที่เดิมเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทใหม่

พระมหาฉัตรชัย ปญฺญาวฑฺฒโน (พลศรี) (2561, น. 7-8) ได้สรุปว่า การประยุกต์ คือ การนำหลักการจัดการใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาหน่วยงานที่ตนปฏิบัติงานอยู่ได้ กล่าวคือ การนำทักษะด้านต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการดำเนินงานหรือปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลภายในชุมชน องค์กร สภาวะแวดล้อม และสิ่งที่เกี่ยวข้องได้อย่างกลมกลืน ซึ่งหลักการหรือแนวคิดทฤษฎีในการประยุกต์หรือปรับใช้มุ่งเน้นการพัฒนาต่อตนเองหรือให้เอื้อต่อการพัฒนากาย พฤติกรรม จิต และปัญญา รวมถึงมิติของการพัฒนาเศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม

สมชาติ โตรักษา (2558, น. 130) การประยุกต์ หมายถึง การนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้อย่างเหมาะสมกับสภาวะที่เฉพาะเจาะจง บางสิ่งที่นำมานั้น อาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความรู้ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งและนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทและสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม

สรุป การประยุกต์ หมายถึง การนำความรู้ แนวคิด ทฤษฎี หรือวิธีการต่าง ๆ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในเรื่องนั้น ๆ

2.4.2 เป้าหมาย (Gold) การประยุกต์

เป้าหมายของการประยุกต์ คือ การเกิดประโยชน์สูงสุดในภาคปฏิบัติของการดำเนินงานอย่างเหมาะสมกับบริบท สภาพแวดล้อม และสิ่งที่เกี่ยวข้องที่เป็นอยู่ที่เฉพาะเจาะจงในขณะดำเนินการอย่างกลมกลืนและมีประสิทธิภาพสูง (สมชาติ โตรักษา, 2558, น. 132)

การประยุกต์จะเกิดประโยชน์สูงสุดจะต้องเหมาะสมกับบริบท สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น เช่น การนำหลักธรรมมาปรับหรือประยุกต์ใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโรคจำเป็นต้องนำหลักธรรมที่เหมาะสมหรือสอดคล้องมาปรับใช้ หากนำสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์มาใช้อาจไม่เกิดประโยชน์

2.4.3 การใช้ประโยชน์จากการประยุกต์

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2549, น. 107-109) ได้อธิบายการใช้ประโยชน์จากการประยุกต์ว่ามีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์อย่างครบถ้วน การประยุกต์ที่ดีต้องสามารถได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

ขั้นที่สอง นำเฉพาะส่วนที่ตอบสนองเป้าหมายมาใช้ การประยุกต์ไม่ใช่การนำทั้งหมดมาใช้ในอีกบริบทหนึ่ง แต่เป็นการนำบางสิ่งบางอย่างของสิ่งนั้นมาใช้ในส่วนที่ตอบสนองต่อเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ซึ่งอาจเป็นแนวคิดที่อยู่เบื้องหลัง รูปแบบ วิธีการ ลักษณะภายนอกบาง

ประการ หรือสิ่งใดก็ตาม แต่ต้องมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ สิ่งนั้นต้องสามารถตอบสนองต่อเป้าหมายที่เรากำหนดขึ้นได้

ขั้นที่สาม ปรับใช้ให้สอดคล้องกับเป้าหมาย

ขั้นที่สี่ ตรวจสอบว่าตอบสนองเป้าหมายหรือไม่ เพื่อหาจุดบกพร่องในสิ่งที่เราจะประยุกต์ ว่าสมเหตุสมผลหรือไม่ ถ้านำไปใช้จะเกิดปัญหาหรือไม่

จะเห็นได้ว่า การประยุกต์ จะเกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อผู้ที่ใช้ประโยชน์ปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน กระบวนการ ไม่ว่าจะเป็น ขั้นแรก การกำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการที่จะประยุกต์ ขั้นที่สอง การเลือกส่วนที่เหมาะสมกับบริบทและเป้าหมายที่ต้องการจะบรรลุ เพราะการประยุกต์เป็นการเลือกเพียงบางส่วนมาใช้ไม่ใช่นำมาใช้ทั้งหมด ขั้นที่สาม คือ การปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทนั้น ๆ และขั้นสุดท้าย คือ การตรวจสอบว่าเมื่อประยุกต์ใช้แล้วสามารถตอบสนองในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ มีปัญหา อุปสรรค อะไรเกิดขึ้นในการนำไปใช้ เป็นต้น

2.5 บริบทเกี่ยวกับสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

2.5.1 ประวัติหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ในปีพุทธศักราช 2549 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยพระเทพปริยัติวิมลอธิการบดี (ในขณะนั้น) ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น จึงจัดตั้งคณะกรรมการยกร่างหลักสูตรศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ โดยเปิดการเรียนการสอนในคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ต่อมาในปี พ.ศ. 2553 ได้มีการพัฒนาหลักสูตรตามประกาศคณะกรรมการอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 จากหลักสูตรศาสนศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ เป็นหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2554) และในปีการศึกษา 2554 ภาคเรียนที่ 1 ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ได้เปิดการเรียนการสอนหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของนักศึกษาและมีความทันสมัยรองรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมในโลกปัจจุบันและอนาคต

ปัจจุบันสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์สังกัดอยู่ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยา โดยเปิดการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ เพื่อมุ่งผลิตบัณฑิตตามมาตรฐานวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้เป็นไปตามปรัชญาของมหาวิทยาลัยที่ว่า “ความเป็นเลิศทางวิชาการตามแนวทางพระพุทธศาสนา” (คู่มือการฝึกภาคปฏิบัติ 2 SO1238, 2563, น. 41)

2.5.2 ปรัชญา ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ปรัชญา

สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ เป็นการศึกษาเพื่อการสร้างความเป็นธรรมทางสังคมและพัฒนาสังคม การยอมรับความหลากหลายในมิติต่าง ๆ การสร้างสังคมให้มีความสุขไม่เลือกปฏิบัติ เคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าความเป็นมนุษย์ สิทธิมนุษยชนและสิทธิการเข้าถึงสวัสดิการสังคมของทุกภาคส่วน การรับใช้สังคมและการสร้างสำนึกในการรับผิดชอบต่อหน้าที่โดยบูรณาการพุทธศาสตร์และเทคโนโลยีกับวิชาชีพสังคมสงเคราะห์และสหวิชาชีพได้อย่างเหมาะสม

ความสำคัญ

สังคมสงเคราะห์ศาสตร์เป็นวิชาชีพที่ว่าด้วยการปฏิบัติบนพื้นฐานหลักวิชาการที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงสังคม สร้างความเข้มแข็งให้สังคม รวมทั้งสร้างอำนาจและความเป็นอิสระให้สมาชิกของสังคม (IASSW General Assembly in July 2014) เป็นศาสตร์ประยุกต์ (Applied Science) ที่ผสมผสานวิชาการด้านสังคมสงเคราะห์ศาสตร์กับสังคมศาสตร์สาขาอื่น อาทิ จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งเป็นการบูรณาการสหศาสตร์มาเชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติงานวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ระดับจุลภาค ได้แก่ การทำงานกับบุคคล ครอบครัวและกลุ่ม เพื่อป้องกัน ส่งเสริม สนับสนุน พัฒนา ฟื้นฟู บำบัด และช่วยเหลือประชาชน การปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ระดับมัชฌิมภาค ได้แก่ การทำงานกับองค์กรและชุมชน รวมถึงการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ระดับมหภาค ได้แก่ การวิจัยทางสังคมสงเคราะห์ การบริหาร และนโยบายสวัสดิการสังคม เพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนนโยบายสวัสดิการสังคมและบริการทางสังคม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายความเป็นธรรมทางสังคม การลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม งานสังคมสงเคราะห์สัมพันธ์กับคนและโครงสร้างของสังคมอันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม

บนพื้นฐานของลักษณะวิชาชีพข้างต้น การจัดการเรียนการสอนของสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ให้ความสำคัญกับหลักความเป็นธรรมของสังคม สิทธิมนุษยชน ความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและการเคารพในความหลากหลาย การเคารพในความแตกต่างของมนุษย์ วัฒนธรรม ศาสนา ความเชื่อ อุดมการณ์ และอาศัยพื้นฐานเหล่านี้ประกอบกับองค์ความรู้เชิงวิชาชีพและวิชาการร่วมกัน เพื่อทำงานร่วมกับบุคคล กลุ่ม และชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาสังคมที่ประสบอยู่อย่างมีเหตุผล มีจริยธรรมไม่ใช้ความรุนแรง

ด้วยสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สังคมสงเคราะห์จึงเป็นศาสตร์ที่มีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อเท่าทันการเปลี่ยนแปลงและมีวิธีปฏิบัติงานที่ครอบคลุมทั้งในระดับจุลภาค มัชฌิมภาค และมหภาค การศึกษาทางด้านสังคมสงเคราะห์ศาสตร์จึงเป็นการจัดการศึกษาสายวิชาชีพที่ผู้สำเร็จการศึกษามุ่งที่จะทำงานในวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ เพื่อตอบสนองการป้องกัน

และแก้ไขปัญหาสังคมทั้ง 3 ระดับดังกล่าว ภายใต้การกำกับของสภาวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ พ.ศ. 2556

วัตถุประสงค์

1. เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม จิตสาธารณะ จรรยาบรรณทางวิชาชีพและชี้นำสังคมไปในแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

2. เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ ทัศนคติและทักษะทางวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ มีวิธีวิทยาในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์และทักษะทางวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ สามารถประยุกต์และพัฒนาเครื่องมือการทำงานในระดับจุลภาคและมหภาคได้

3. เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความสามารถในการบูรณาการความรู้ ทักษะทางวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ เทคโนโลยีและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์ (หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2563)

2.6 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 งานวิจัยด้านการประยุกต์หลักพุทธธรรม

เจริญ นุชนิยม (2557, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เริ่มด้วยพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาด้านปัญญาและการพัฒนาด้านสังคม ตามหลักพุทธธรรมช่วยให้เป็นคนรู้ระเบียบชีวิตของตนเอง รู้จักการอยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยการไม่เบียดเบียนไม่ทำความเดือดร้อน ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลรวมถึงให้ความเอื้ออาทรต่อสังคม เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ทำตัวเองให้เป็นคนเห็นแก่ตัว แบ่งปันความรักให้กับเพื่อนสมาชิก มีความรับผิดชอบในหน้าที่

จุลศักดิ์ ชาญณรงค์ (2564, น. 325) ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด 19 ในประเด็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด 19 พบว่า มีแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมประกอบด้วย การทำความดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำมิใช่ผู้ถูกกระทำ (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวผ่านอุปสรรค หัดสร้างความสุขแบบเรียบง่าย

พระอภิวิชญ์ มาลาจำปี (2555, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธธรรมที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน กรณีศึกษา : บ้านแม่สารบ้านตอง ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน พบว่า จากการระดมความคิดเพื่อศึกษาปัญหาและทดลองนำ

หลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลปรากฏว่า ทำให้ชาวบ้านมีสติในการดำเนินชีวิตมากขึ้น และสามารถกำหนดเป็นข้อปฏิบัติ คือ การลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ สืบสานวัฒนธรรม เช่น การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ การตั้งกลุ่มปูนปั้น กลุ่มทอผ้า ภูมิปัญญาสู่สากล กลุ่มดอกไม้ไหว ทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมรายจ่ายให้น้อยกว่ารายได้แม้ว่ารายได้ของกลุ่มตัวอย่างจะน้อยกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ แต่รายจ่ายและหนี้สินของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ สะท้อนให้เห็นว่าหากชาวบ้านโดยทั่วไปนำหลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะทำให้ชีวิตดีขึ้นอยู่ระดับหนึ่ง เนื่องจากพบว่า พุทธธรรมที่นำมาใช้สามารถเข้ากับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ดี น่าจะทำให้ชาวบ้านมีสติในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้นรวมทั้งสามารถประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวได้อย่างยั่งยืน พระใบฎีกานพดล ธีรปญฺโญและคณะ (2564, น. 193) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชุมชนวิถีพุทธตามโครงการหมู่บ้านบวร อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย ผลการวิจัย พบว่า ผู้นำชุมชนและประชาชนในพื้นที่ร่วมกันขับเคลื่อนโดยมีรากฐานทางด้านศิลปวัฒนธรรมเป็นวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และมีการดำเนินกิจกรรมตามนโยบายที่ทางคณะสงฆ์ ส่วนราชการและประชาชนอย่างสม่ำเสมอ ส่วนหลักพุทธธรรมในการพัฒนาชุมชนที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า บ้าน วัด โรงเรียน นำมาบูรณาการ ได้แก่ หลักสังคหวัตถุ 4 ส่วนแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรรม พบว่ามี 3 ลักษณะ ได้แก่ 1. ส่วนบุคคล สำหรับพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ประชาชน ครู นักเรียน ใช้ในกิจวัตรประจำวันซึ่งได้รับการปลูกฝังตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้รับองค์ความรู้จากคนในครอบครัว โรงเรียนและพระสงฆ์เป็นผู้ถ่ายทอด และได้เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในชุมชนสังคมอย่างสม่ำเสมอ 2. ส่วนงาน ได้แก่ บ้าน วัด โรงเรียน ผู้นำและประชาชนถ้อยทีถ้อยอาศัยกันในการอยู่ร่วมกันในสังคม พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นผู้นำจิตใจด้วยการประพฤติตนเป็นแบบอย่างและอบรมจิตใจพุทธศาสนิกชน ครูบาอาจารย์ทำหน้าที่อบรมกุลบุตรกุลธิดาให้มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม 3. ส่วนรวม (นโยบาย) คือระดับจังหวัดถึงประเทศ สนับสนุนส่งเสริมงบประมาณ บุคลากรและสื่อที่ช่วยขับเคลื่อนพันธกิจ บวร อย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง สร้างเครือข่าย บวร ระดับจังหวัด ภูมิภาคและประเทศ มีการวัดและประเมินผลการปฏิบัติงานและนำไปพัฒนา บวร อย่างชัดเจน

พระรัตนมุนี (ปุณณมี วิสารโท) (2561, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสังคม ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสังคมในระดับปัจเจกบุคคล พบว่า 1. ศีล นำไปสู่การส่งเสริมการประพฤติดีประพฤติชอบ ถูกต้องตามกฎ ระเบียบ ตามท่วงทำนองคลองธรรม 2. สมาธิ เป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจโดยหลักการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม 3. ปัญญา นำไปสู่การฝึกฝน

ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดการคิดดี คิดชอบ โดยอาศัยหลักปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ที่ต้องมีกัลยามิตรและสิ่งแวดล้อมที่ดีมาเอื้ออำนวย

พระมหาสันติ ฐานวโร (ประสพสุข) (2560, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในงานสาธารณสงเคราะห์ของคณะสงฆ์เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า คณะสงฆ์เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร ได้ดำเนินงานในด้านสาธารณสงเคราะห์ที่มีต่อการพัฒนาชุมชนและสังคม โดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมที่สำคัญ มีหลักสังคหวัตถุ 4 สาราณียธรรม 6 และพรมวิหาร 4 มาดำเนินการช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ประชาชน ชุมชน และสังคม โดยมีจุดประสงค์หลักว่าให้คณะสงฆ์ดำเนินการช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อนในด้านต่าง ๆ เป็นหลักสำคัญ การช่วยเหลือประชาชนในชุมชนและสังคมควรให้มีความเหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะ และยังเป็นการสร้างความผูกพันระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียน อีกทางหนึ่งด้วย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งด้านจิตใจและทางด้านกายภาพ คือ วัตถุสิ่งของเพื่อให้มีความสมดุลทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ โดยมีวัดและพระสงฆ์เป็นผู้นำที่สำคัญในการดำเนินการช่วยเหลือสังคมในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายนำไปสู่การพัฒนาจิตใจการพัฒนาคุณภาพชีวิต การพัฒนาชุมชนและสังคม และการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม อันจะนำความสุขมาสู่ประชาชน สังคมและประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไป

วิศิษฎ์ เจนนานนท์ (2563, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการเจรจาไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในชุมชนของผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้านศึกษากรณี บ้านเขวากลาง หมู่ 2 ตำบลเขวาใหญ่ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัย พบว่า ความขัดแย้งที่พบ คือ ความขัดแย้งด้านข้อมูลและความขัดแย้งด้านผลประโยชน์ ในมุมมองพระพุทธศาสนามองว่าความขัดแย้งดังกล่าวเกิดจากมูลเหตุภายใน คือ มิจฉาทิฏฐิ ส่วนหลักธรรมที่ผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้านซึ่งเป็นคนกลางนำมาใช้ในการเจรจาไกล่เกลี่ย ได้แก่ หลัก อคติ 4 หลักพรมวิหารธรรม หลักขันติธรรมและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อวิเคราะห์เรื่องราวความขัดแย้ง ส่วนหลักธรรมสำหรับผู้เสียหายในการเจรจาไกล่เกลี่ย คือ หลักอภัยทาน หลักธรรมสำหรับผู้ที่กระทำความผิดในการเจรจาไกล่เกลี่ย คือ หลักการประนีประนอม หรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ติณวัตถารกะ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ใช้ในการระงับความขัดแย้งประเภทหนึ่งใน อธิกรณสมถะ

สุชาติ บุษย์ชญานนท์ (2563, น. 63) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจยุคบริโภคนิยม ผลการวิจัย พบว่า แนวคิดการบริโภคนิยมในพระพุทธศาสนาเป็นการบริโภคปัจจัย 4 คือ เสื้อผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ต้องรู้จักใช้สอยอย่างพอดี พอประมาณและพอเพียง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจในยุคบริโภคนิยมด้วยการนำหลักโภชเนมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในการบริโภค หลักทิฏฐิธัมมิกถัตประโยชน์ ใช้ในการแก้ปัญหาความฟุ่มเฟือยในปัจจุบัน หลักโภควิภาค และหลักโภคทรัพย์ ช่วยในการแก้ปัญหาค่าใช้จ่าย

2.6.2 งานวิจัยด้านภาวนา 4

ศศิจิต พร้อมสัมพันธ์ (2558, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวะของเด็กตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษากลุ่มรักลูกให้ถูกธรรม ผลการวิจัย พบว่า แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวะของเด็กตามหลักภาวนา 4 พฤติกรรมที่เด็กควรได้รับการส่งเสริมมากที่สุดคือ ด้านกาย ช่วยให้เด็กเกิดกระบวนการเข้าใจในการเลือกรับและปฏิบัติด้านกายภาวนาอย่างถูกต้องเหมาะสม เด็กเรียนรู้และฝึกตนในเรื่องการดูแลชีวิตประจำวันไม่ให้เป็นภาระแก่ผู้อื่น ด้านสีลภาวนา ฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเมื่อเด็กต้องออกไปใช้ชีวิตภายนอก ด้านจิตตภาวนา ควรมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง อดทนต่อสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ ด้านปัญญาภาวนา ฝึกทักษะให้มีการใช้ชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ดี

สุพาภรณ์ กันยะติ๊บ (2560, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง ผลการวิจัย พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านศีลหรือสังคม 3. ด้านจิตใจ 4. ด้านปัญญา ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน

พระมหาฉัตรชัย ปญฺญาวฑฺฒโน (พลศรี) (2561, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอบุณฑริก จังหวัดอุบลราชธานีผลการวิจัย พบว่า 1. ด้านกายภาวนา คือ การรู้จักการเตรียมความพร้อมที่เสริมสร้างบุคลิกภาพทางร่างกายให้สอดรับกับการทำงาน ซึ่งบุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงออกมาเพื่อเป็นที่ประสงค์ขององค์กร จะต้องผ่านการฝึกฝน การเรียนรู้และการพัฒนาตนไปสู่การสร้างประสิทธิภาพของงานภายในองค์กรได้ 2. ด้านสีลภาวนา คือ บุคคลควรฝึกฝน เรียนรู้ และพัฒนาตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย ไม่กระทำการหรือประพฤติมิชอบอันจะส่งผลต่อลักษณะการเสื่อมเสียภาพลักษณ์ในองค์กรของตนเอง และสิ่งที่สำคัญ คือ การประมวลจริยธรรมของพนักงาน 3. ด้านจิตตภาวนา คือ การเสริมสร้างความปรารถนาดีแก่ผู้ร่วมงาน การมีสมรรถภาพทางจิต คือ การมุ่งมั่นเอาใจใส่ในงานที่ตนเองได้รับผิดชอบและการมีสุขภาพจิตที่ดี 4. ด้านปัญญาภาวนา คือ การพิจารณาไตร่ตรองและตรวจสอบประสิทธิภาพการทำงานของตนเอง มีการประเมินผลงาน และเมื่อเกิดปัญหาสามารถคิดค้นวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างทันท่วงที

นวินดา นิลวรรณและคณะ (2563, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า หลักภาวนา 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ความต้องการ

ด้านร่างกาย โดยใช้หลักกายภาวนา ด้านพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลัก สีลภาวนา ด้านจิตใจ ใช้หลัก จิตตภาวนา และด้านการพัฒนาปัญญา โดยใช้หลักปัญญาภาวนา

พระกองสี ญาณธโร (พรมโพธิ์) (2560, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัย พบว่า การดำเนินชีวิตในขั้นของ (1) กายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างชาญฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น (2) สีลภาวนา คือ กระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างชาญฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกและสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม (3) จิตตภาวนา คือ การมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวนา ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีความพร้อมในการทำงานได้แก่ ขันติ คือ มีความอดทน สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน คือ มีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ คือ มีความเพียร สติ คือ มีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินฺโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2561, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญาให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก (2563, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ผลการวิจัย พบว่า การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา และการประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีวิธีการ คือ ฝึกพัฒนาตนด้านพฤติกรรมการบริโภคและอุปโภค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การประยุกต์ใช้หลักสีลภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีวิธีการ คือ การพัฒนาความประพฤติของตนและฝึกอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย การประยุกต์ใช้หลักจิตตภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีวิธีการ คือ ยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำรวมระวังอินทรีย์และมีคุณธรรม การประยุกต์ใช้หลัก ปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการ คือ การพัฒนาปัญญาและอธิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก

พระสุเว่ย คุณรตโน และคณะ (2565, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลปกาสัย อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่ ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเกิดขึ้นได้จากคิดดี พูดดี และทำดี จึงทำให้คนในชุมชนรู้ว่าสิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่ทำให้ชุมชนเดือดร้อน ชุมชนเกิดความสงบสุขได้ ไม่ส่งผลเสียต่อคนในชุมชน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ในการแก้ปัญหาชุมชนให้เกิดความสงบสุขมีความรักสามัคคี

2.6.3 งานวิจัยเกี่ยวกับการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19

จุลศักดิ์ ชาญณรงค์ (2564, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ผลการวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพจากวิกฤติโควิด-19 ประกอบด้วย สติ ความไม่ประมาท อริยสัจสี่ อนิจจัง พรมวิหารสี่ และปัญญา คือ การทำกรรมดีทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การเปลี่ยนตนเองให้เป็นผู้กระทำมิใช่เป็นผู้ถูกกระทำ (ผู้ได้รับวิกฤติ) ผ่านการเจริญสติ ใช้กำลังใจในการแก้ไขไปจนถึงการก้าวผ่านอุปสรรคและการฝึกหัดสร้างความสุขแบบเรียบง่าย

ณัฏฐวรรณ คำแสน (2564, น. 45-46) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัย พบว่า การป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อาจเป็นผลมาจากการให้ข้อมูลข่าวสารในทุกช่องทาง และกลุ่มตัวอย่างยังมั่นใจว่าในที่สุดแล้วเชื้อไวรัสโควิด-19 จะถูกควบคุมได้ เชื่อว่าประเทศไทยจะสามารถเอาชนะเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ ส่วนด้านพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง อาจเป็นเพราะพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้มีการรณรงค์ในทุกประเทศทั่วโลก

ประภัสสรา พงศ์พันธุ์พิศาลและคณะ (2565, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ผลกระทบด้านสุขภาพจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ต่อผู้มีความบกพร่องทางการเห็นในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ผู้มีความบกพร่องทางการเห็นได้รับผลกระทบจากการระบาด และมาตรการด้านสาธารณสุขในการควบคุมโรค ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพ เศรษฐกิจและความตึงเครียดทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังพบอุปสรรคในการใช้บริการสาธารณะจากการปรับเปลี่ยนทางสังคมในยุค New Normal

วีรนุช ไตรรัตโนภาสและคณะ (2562, น. 50-51) ศึกษาเรื่อง การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคและพฤติกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาในผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยเฉพาะในเรื่องการหลีกเลี่ยงไปในบริเวณที่มี

คนหนาแน่น ส่วนเรื่องการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตัว พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเปรียบเทียบกับความรุนแรงของโรคและอัตราการระบาดรวดเร็ว การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและชุมชนและมาตรการของรัฐจะเกิดผลเสียมากกว่า ส่วนเรื่องที่มีคะแนนต่ำ คือ ผลกระทบของการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมที่ชอบได้ ส่วนเรื่องพฤติกรรมการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาของผู้สูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุได้รับความรู้และคำแนะนำถึงเรื่องความรุนแรงของโรคและวิธีการปฏิบัติตัวที่ควรปฏิบัติทั้งจากสื่อต่าง ๆ ซึ่งช่องทางการรับรู้ข่าวสารของกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีมากกว่า 1 ช่องทาง

สีตีปาตีฮะร์ อีลาและคณะ (2564, น. 476-477) ศึกษาเรื่อง การแก้ปัญหาการรับมือและการป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อ.แม่ลาน จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัย พบว่า องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี มีการรับมือกับสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีการเตรียมสถานที่ให้กับประชาชนที่กลับจากต่างประเทศ ต่างจังหวัดและตรวจคัดกรองอย่างละเอียด แยกผู้กักตัวไม่ให้สัมผัสกัน เตรียมที่สำหรับล้างมือก่อนให้บริการประชาชน มีการจัดอบรมหน่วยงานในการพัฒนาและเพิ่มศักยภาพในการทำงานในสถานการณ์โรคระบาดไวรัสโคโรนา 2019 และมีการจัดเจ้าหน้าที่ไปประสานผู้ใหญ่บ้านในชุมชน เพื่อให้ผู้ใหญ่บ้านไปประชาสัมพันธ์กับชาวบ้าน เพื่อให้มีการป้องกันและเฝ้าระวังในการแพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพในพื้นที่มากขึ้น ทั้งในด้านการให้ความรู้ด้านสุขภาพ ด้านการเลือกกินอาหาร

สุรีพร คนละเอียดและคณะ (2564, บทสรุปผู้บริหาร) ศึกษาเรื่อง การประเมินความเสี่ยงการติดเชื้อ Coronavirus Disease 2019 (COVID-2019) ในโรงพยาบาลชายขอบของไทย ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรสาธารณสุขส่วนใหญ่ในทุกกลุ่มงานมีการรับรู้ต่อการดำเนินงานควบคุมโรคติดเชื้อโควิด 19 ขององค์กรว่า มีความเพียงพอ ส่วนพฤติกรรมในการป้องกันการติดเชื้อส่วนบุคคล พฤติกรรมที่มีการปฏิบัติได้บ่อยถึงบ่อยมาก ได้แก่ การล้างมือและการใส่หน้ากากอนามัยส่วนพฤติกรรมการสัมผัสมือ กอด หรือรับประทานอาหารร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานบุคลากรบางส่วนยังไม่สามารถปฏิบัติได้

2.6.4 งานวิจัยต่างประเทศ

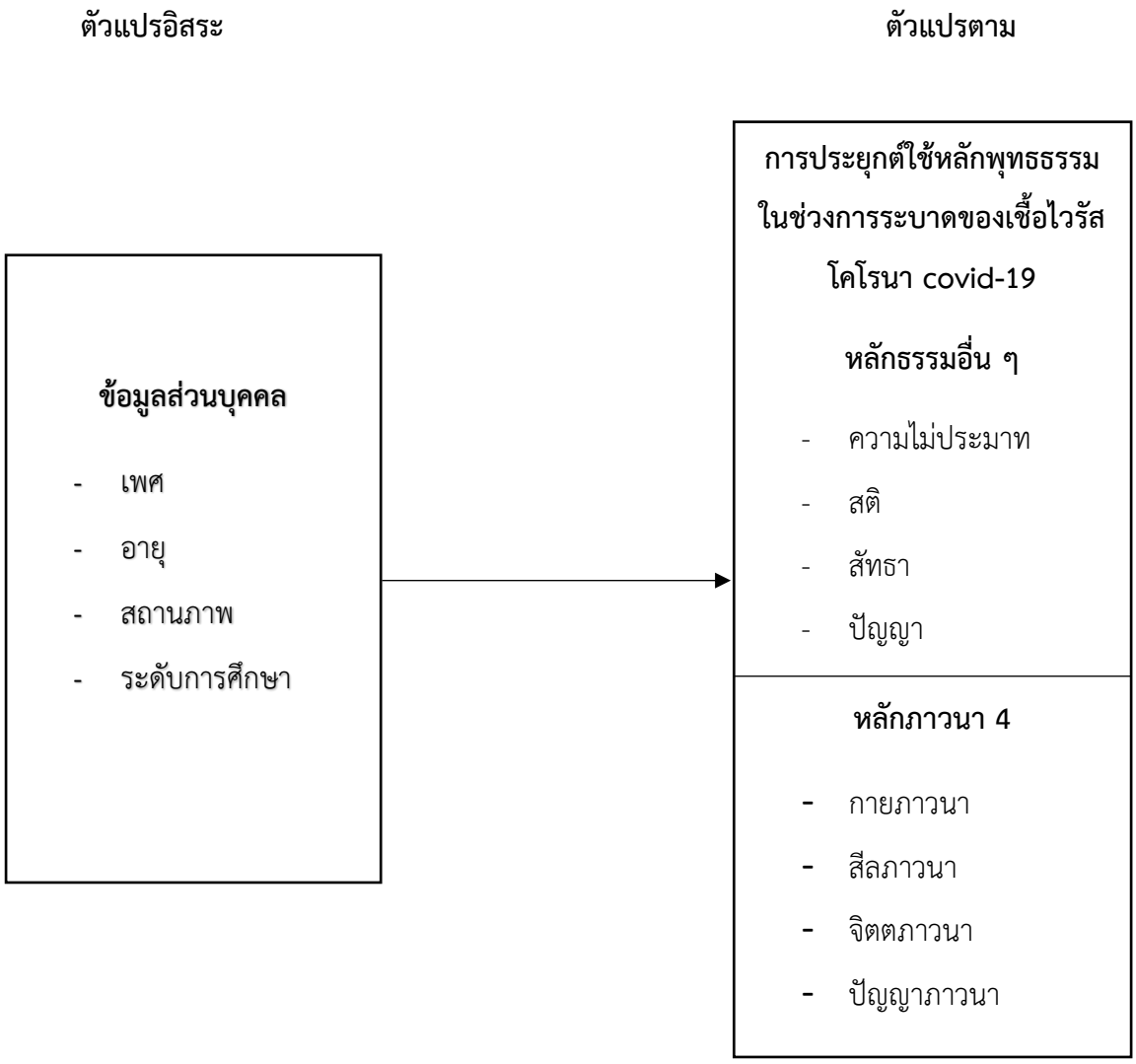
Adhikari et al. (2020) ศึกษาเรื่อง ระบาดวิทยา สาเหตุ อาการทางคลินิกและการวินิจฉัย ป้องกันและควบคุมการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ในช่วงระยะเวลาการระบาด ผลการวิจัยพบว่า ต้นกำเนิดของไวรัสมีความเกี่ยวข้องกับตลาดอาหารทะเลในอู่ฮั่น อาการที่พบได้แก่ มีไข้ ไอ ปอดบวม ปวดศีรษะ หายใจลำบาก ส่วนการป้องกัน คือ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ หลีกเลี่ยงการสัมผัสและไปในสถานที่แออัด

Clark , Davila, Regis, & Krauas (2020) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติป้องกันโรคโควิด 19 : กรณีสอบสวนโรค ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพ การปฏิบัติตามข้อควรระวังจะมีผลในการหลีกเลี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด 19 ความเชื่อมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและการรับรู้ว่าตนเองมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและความรุนแรงของเชื้อไวรัสโควิด 19 และความไว้วางใจในรัฐบาลมีความสำคัญค่อนข้างน้อย โดยเพศหญิงมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพดีกว่าเพศชาย

Rivera-Izquierdo et al. (2020) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางคลินิกพฤติกรรมการป้องกันและผลลัพธ์ชั่วคราวที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อ COVID-19 ในผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพโรงพยาบาลสเปน ผลการวิจัยพบว่า เพศหญิงมีแนวโน้มการใช้หน้ากากอนามัยที่สูงขึ้น และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพมีความกังวลในเรื่อง การแพร่กระจายของโรคในสิ่งแวดล้อมทางคลินิก ความเสื่อมโทรม ความเหงาที่เกิดจากการกักขัง ความกังวลเกี่ยวกับการกลับไปทำงานที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล

2.7 สรุปกรอบแนวความคิด

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) จากพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2559, น. 70) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2539, น. 92) แล้วนำมาบูรณาการกำหนดเป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 สรุปกรอบแนวความคิด

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา” งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อ 1. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม 3. เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบภาคสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึก (In-deep Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-Information) จำนวน 25 คน

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-deep Interview) ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 โดยผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 รูป/คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน5 รูป/คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 5 รูป/คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน5 รูป/คน และอาจารย์ผู้สอน จำนวน5 รูป/คน

กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัย ผู้เชี่ยวชาญที่อ่านและตรวจความสมบูรณ์ของเนื้อหา ข้อมูลประชากรที่ผู้วิจัยกำหนดมาจำนวน 25 คน ได้แก่

1. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 รูป/คน ได้แก่
   1) สามเณรยุทธพันธ์ สืบคำจันทร์
   2) นางสาวกนกวรรณ สีสัน

3) นางสาวพชรพร สมบูรณ์ทรัพย์

4) นางสาวยุวดี แซ่เจ็ง

5) นางสาวสิริกัญญา ลีลาวัลลภ

2. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 5 รูป/คน

1) สามเณรนพคุณ ดีดอม

2) สามเณรสิทธิศักดิ์ คันทา

3) สามเณรธนัตถ์ศรณ์ ตั้งวงศ์ปกรณ์

4) นางสาวพลอย

5) นางสาวนุชนารถ ธนเจริญทยากุล

3. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 5 รูป/คน

1) นางสาวนิด ภู่แพร

2) นางสาวกานต์รวี ทรัพย์สิน

3) นางสาวนันทิภา กิจกมลวัฒน์

4) นางสาวชญานันท์ โพธิ์แก้ว

5) นางสาวสุธิตรา จิตราช

4. นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 4 จำนวน 5 รูป/คน

1) นายเก่ง เทพสงเคราะห์

2) นางสาวนุก กรุยแดง

3) นางสาวปริชญา เจริญไข

4) นางสาวลดาวัลย์ บุตรมิ่ง

5) นางสาวดารัตน์ กินาลักษ์

5. อาจารย์ผู้สอน จำนวน 5 คน

1) ดร.อารดา ฉิมมากูร

2) อาจารย์สุพัตรา สันติรุ่งโรจน์

3) อาจารย์ณัฐชยา กำแพงแก้ว

4) ผศ.กฤติกา ชนะกุล

5) อาจารย์ปริญญา ตรีธัญญา

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์ (Interview) โดยสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างมีโครงสร้าง (In-deep Interview) โดยเป็นการสอบถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และประเด็น

อื่น ๆ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์งานวิจัย และผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิ ศึกษาจากงานเขียนของนักวิชาการ แนวคิดทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิชาการ และข้อมูลจากอินเทอร์เนต

2. สร้างเครื่องมือตามวัตถุประสงค์ คำนิยามศัพท์ ของการทำวิจัยที่กำหนด ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview)

3. นำเครื่องมือที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และปรับแก้ไขก่อนนำไปใช้ในงานวิจัย ประกอบด้วย

1) พระครูธรรมคุต	ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
2) รศ.ประจวบ ประเสริฐสังข์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
3) ดร.เกษฎา ผาทอง	ผู้เชี่ยวชาญด้านรัฐศาสตร์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขออนุญาตคณบดีคณะสังคมศาสตร์ในการเก็บข้อมูลกับนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และอาจารย์ผู้สอนคณะสังคมศาสตร์

2. ผู้วิจัยดำเนินการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์ตามเวลาที่นัดหมายไว้ ดังนี้

1) วัน เวลา การสัมภาษณ์

2) สถานที่นัดสัมภาษณ์

3) ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์

4) วิธีการสัมภาษณ์ (การถาม การตอบ การจดบันทึกคำตอบ)

3. ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ (Interview) โดยวิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหา (Content Analysis) แล้วสรุปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา 2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา 3. เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา ผลการวิจัยมี ดังนี้

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

4.1 ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

การใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 พบว่าจากการให้ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ หลักธรรมที่ปรากฏจากการให้สัมภาษณ์ ได้แก่

1. **หลักความไม่ประมาท**

ความไม่ประมาท คือ การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใด ๆ ไม่ยอมถลำลงไปในทางที่เสื่อมและไม่พลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงสิ่งที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปะละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา (พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, 2547,น. 184)

“การที่โควิดแพร่ระบาดทำให้ทุกอย่างโดนผลกระทบแม้กระทั่งร่างกายของเราเอง เราควรต้องใส่ใจและระวังอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีเรื่องเร่งด่วนที่ต้องออกไปข้างนอกควรจะใส่หน้ากากอนามัย ฉีดแอลกฮอล์ และทุกครั้งที่ต้องออกไปนอกบ้านหลังจากกลับมาก็จะต้องตรวจ ATK ทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อระบาดไปติดคนใกล้ตัว เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้องหรือคนที่สนิท”

สามเณรยุทธพันธ์

“ตอนช่วงที่มีการระบาดชุมชน หนูก็มีการตรวจสุขภาพให้ฟรีที่โรงพยาบาล หนูก็ไปตรวจค่ะ และก็มีการใส่แมส พกเจลแอลกอฮอล์ หรือว่าถ้าเกิดว่าตัวเองมีอาการ หรือมีอาการที่เข้าข่ายของเชื้อไวรัสน่ะค่ะ ก็จะมีการไปตรวจที่โรงพยาบาลหรือว่าใช้ ATK ในการตรวจเบื้องต้นค่ะ”

ยุวดี

“อันดับแรกก็คือการดูแลร่างกายของตัวเองให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ อย่างเช่น ในช่วงก่อนต้องยอมรับว่าเราอาจจะปล่อยปะละเลยในด้านของการรับประทานอาหารที่ไม่ค่อยจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพสักเท่าไรนะคะ แต่พอเราทราบว่ามีการระบาดของเชื้อโควิด อาหารก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรงได้ อย่างเช่น การรับประทานผักและผลไม้ เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายตนเอง ส่วนด้านการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็มีการออกกำลังกายบ้างตามช่วงเวลาที่ว่างแล้วก็พยายามออกกำลังกายแบบไม่หักโหม เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ร่างกายตัวเองค่ะ ควรไปฉีดวัคซีน ส่วนตัวหนูฉีด 3 เข็มแล้วค่ะ”

สิริกัญญา

“จะคอยตรวจหาเชื้อโควิด ถ้าช่วงไหนที่คิดว่าตนเองเสี่ยง หรือไปใกล้ชิดผู้ติดเชื้อแล้วก็หมั่นล้างมือด้วยแอลกฮอล์และฉีดวัคซีนอย่างน้อย 3 เข็ม และพยายามป้องกันตนเองให้ดีที่สุด”

ชญานันท์

“หนูฉีดวัคซีน 4 เข็มแล้วเพื่อป้องกัน ที่บ้านจะตรวจ ATK อาทิตย์ละ 2 ครั้ง”

กานต์รวี

“หากรู้สึกว่าตนเองไม่สบายควรตรวจหาเชื้อทันที”

เก่ง

“การป้องกันโดยการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของรัฐบาลที่มีออกมาให้ โดยตัวเองได้ฉีดวัคซีนแล้ว 5 เข็ม เพราะว่าเราต้องคลุกคลีอยู่กับเด็กที่ต้องมาเรียนบางส่วน ได้ตรวจ ATK อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือว่าเมื่อมีอาการเราก็ต้องตรวจ”

อ. อารดา

“ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานน้ำให้บ่อยและออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้ยังต้องเสริมความแข็งแรงของร่างกายด้วยการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด วัคซีนไข้หวัดใหญ่ เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค”

อ.ณัฐชยา

จากคำสัมภาษณ์กลุ่มให้ผู้ให้ข้อมูลสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ (2547, น. 184) ที่กล่าวว่า ความไม่ประมาท คือ การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใด ๆ ไม่ยอมถลำลงไปในทางที่เสื่อมและไม่พลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำถึงสิ่งที่ต้องเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปะละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา

2. สติ

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้สัมภาษณ์หลายท่าน ได้กล่าวถึงเรื่อง สติ ในท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ไว้ ดังนี้

“อันดับแรกก็ต้องตั้งสติก่อน อย่างหนูจะเครียดช่วงการระบาดใหม่ ๆ ทั้งเรื่องของตนเองและครอบครัว คือ เราออกไปไหนก็ไม่ได้ ทำอะไรได้น้อยลง และอาชีพเรา และเรื่องการเงินก็หนักขึ้นเรื่อย ๆ พ่อแม่จะมีปัญหา เมื่อก่อนเค้าออกไปขายของได้ตลอด แต่ช่วงการระบาดตลาดบางแห่งได้ปิดทำให้ไม่สามารถไปขายของได้ทำให้รายได้ลดลง”

นันทิภา

“ ต้องตั้งสติเพราะที่บ้านพี่สาวหรือตัวเองติดโควิด ที่บ้านค่อนข้างจะตกใจ ไม่มีสติและทำอะไรไม่ค่อยถูก เค้าก็จะเครียด เราก็จะบอกเค้าว่าให้ตั้งสติมันไม่ได้ร้ายแรงอะไรขนาดนั้น และเวลาช่วงที่ติดโควิดก็จะอยู่แต่ในห้องแยกกันอยู่ เพราะแต่ละคนจะมีห้องส่วนตัวจนกว่าจะหาย โดยตรวจ ATK เมื่อผลเป็นลบแล้วจะส่งไลน์กลุ่มของที่บ้านว่าหายแล้ว ”

กานต์รวี

“ ฟังข่าวสารอย่างมีสติ เพราะไม่เช่นนั้นจะทำให้เราเครียด การเสพข่าวควรติดตามจากแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือได้”

ดารัตน์

“ต้องตั้งสติเป็นอันดับแรกค่ะ เพราะไม่อย่างนั้นเราจะทำอะไรไม่ถูก ก็ต้องพยายามคิดว่ามันสามารถรักษาหายได้ โดยการกินยาหรือดูแลตัวเองให้ดี ”

กนกวรรณ

“ต้องตั้งสติก่อน เพราะหากเราไม่มีสติจะทำให้เราไม่สามารถทำอย่างอื่นได้เลย อย่างตอนพี่สาวหนูติด หนูก็แนะนำว่าให้ไปตรวจที่โรงพยาบาล ให้เขากักตัวอยู่แต่ในห้องและไม่เข้าใกล้เขามาก”

พชรพร

“ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา สิ่งแรกที่ควรทำ คือ การตั้งสติ ใช้ปัญญาทำความเข้าใจว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ควรอยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นการมีสติใช้ปัญญาเข้าใจตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาที่เข้ามา และดูว่ามีอะไรที่เราสามารถทำได้บ้างในการรับมือกับสถานการณ์ที่ดีที่สุด”

สามเณรธนัตถ์ศรณ์

“ควรตั้งสติเป็นอันดับแรกค่ะ และศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโควิดให้เข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วเมื่อมีคนในครอบครัวติดเชื้อโควิด ตนเองก็สามารถปฏิบัติตนได้ตามมาตรการทางสาธารณสุข”

นุชนารถ

“สงบสติอารมณ์ไม่ตื่นตระหนก ทำความเข้าใจกับสถานการณ์ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมีความรู้ศึกษาข้อมูลตามสถานการณ์ติดตามข่าวสารที่เป็นจริง ไม่หลงเชื่อข่าวลวง”

สามเณรนพคุณ

“ขอยกตัวอย่างในช่วงที่สามีติดในช่วงนั้นก็แยกบ้านกันเลย และสังเกตอาการลูกเพราะค่อนข้างใกล้ชิดกัน และก็ไม่แน่ใจว่าตนเองติดเชื้อด้วยหรือเปล่า แต่ในสถานการณ์ตอนนั้นก็ต้องตั้งสติดี ๆ ถ้าติดก็รักษา ถ้าไม่ติดก็ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง เพื่อที่จะต้องดูแลคนในครอบครัวและก็ต้องดูแลคนที่ติดไปแล้วด้วย”

ผศ.กฤติกา

จากคำสัมภาษณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสอดคล้องกับคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ (2528, น. 20-21) ที่กล่าวว่า สติ แปลว่า แล่น การแล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาของความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือ ไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น และเช่นเดียวกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549, น. 804) ว่า สติ หมายถึง ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆอย่างไร

3. สัทธา

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล หลักธรรมเรื่อง สัทธา ที่ปรากฏจากการให้สัมภาษณ์มีดังนี้

“ไม่เชื่อข่าวลือ เลือกรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข่าวที่มีความน่าเชื่อถือได้ เช่น องค์การอนามัยโลก กระทรวงสาธารณสุข”

สามเณรธนัตถ์ศรณ์

“เมื่อได้รับข่าวสารอะไรมาเราก็ควรจะพิจารณาก่อน”

พลอย

“ควรมีการเสพข่าวอย่างมีวิจารณญาณ เพราะหากรับข่าวสารมากเกินไปทั้งจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ หรือแหล่งข่าวปลอมจะทำให้เรากลัวและเครียด”

ปริชญา

“รับข่าวอย่างพอเหมาะจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้”

ลดาวัลย์

“พยายามอ่านและทำความเข้าใจกับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากทางศูนย์ข้อมูลของกรมการแพทย์ที่มีการออกแถลงการณ์ในทุก ๆ วัน”

อ.สุพัตรา

จากคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในเรื่องสัทธาสอดคล้องกับการให้ความหมายของราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายคำว่า ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) ได้ให้ความหมายคำว่า สัทธา หมายถึง ความเชื่อ คือ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่ออย่างมีเหตุผล ไม่เชื่อข่าวลือ ไม่เชื่อข่าวโคมลอย ไม่เชื่อเรื่องกุขึ้น เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ และต้องเป็นสัทธาที่สัมประยุตด้วย ปัญญา คือ ฟังมาแล้วให้ใช้ปัญญาตรวจสอบข้อมูลให้ถี่ถ้วน รอบคอบ

4. ปัญญา

จากการสัมภาษณ์ พบว่า หลักธรรมเรื่อง สัทธา ที่ปรากฏจากการให้สัมภาษณ์ มีดังนี้

“ในช่วงการแพร่ระบาด ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบที่สาธารณสุขกำหนดไว้ เช่น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังหยิบจับอะไร ไม่ควรยืนอยู่ใกล้ผู้อื่นเกิน 2 เมตร เพื่อป้องกันตนเอง เวลาไปไหนควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา”

สามเณรยุทธพันธ์

“พยายามหาความรู้ เพื่อที่จะให้ตัวเองมีภูมิคุ้มกันค่ะ อย่างตอนคนที่บ้านติดหนูก็แนะนำว่าควรกินยาอะไรจะได้หายเร็ว เพราะด้วยความที่หนูเองก็หาความรู้มาพอสมควรค่ะ จึงแนะนำคนที่บ้านได้ในระดับนึง”

ยุวดี

“เมื่อมีคนในครอบครัวติด ก็ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัว โดยการแยกตัวกับคนในครอบครัว แยกกันใช้ของและแยกกันอยู่ในระยะเวลา 14 วัน”

พลอย

“เมื่อมีคนในครอบครัวติดเชื้อโควิด ตนเองก็สามารถปฏิบัติตนได้ตามมาตรการทางสาธารณสุข โดยการเว้นระยะห่างกับผู้ติดเชื้อ แยกสิ่งของเครื่องใช้ และรักษาความสะอาดในบ้านอยู่เสมอ เพราะตนเองก็มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัสโคโรนาพอสมควร และสามารถให้คำแนะนำการปฏิบัติตนเบื้องต้นได้”

นุชนารถ

“ถ้ามีคนในครอบครัวติดเชื้อไม่ควรไปอยู่ใกล้เค้า มีการเว้นระยะห่าง เรื่องของการใช้สุขาในบ้านเราก็จะแบ่งเวลา ถ้าเรารู้ว่าผู้ป่วยจะเข้าเราก็จะไม่ไปยุ่งกับส่วนนั้น ส่วนผู้ป่วยเมื่อเข้าห้องน้ำแล้วเค้าก็จะทำความสะอาดทันที”

นิด

“อย่างประสบการณ์ของหนู ครอบครัวหนูยายติดก็จะแยกกันอยู่อีกโซนหนึ่ง และห้องน้ำก็จะแยกกันใช้จากที่เคยใช้ห้องน้ำร่วมกัน ช่วงที่ติดเชื้อหนูก็จะแยกตัวออกมาอยู่ในห้องของตัวเองและมีผู้ปกครองคอยส่งข้าวส่งน้ำตลอดค่ะ และหนูก็พอมีความรู้ในการดูแลตนเอง ตอนติดโควิดอยู่บ้าง”

สุธิตา

“เมื่อมีคนติดเชื้อในบ้านก็ควรทำตามคำแนะนำ โดยการแยกตัวออกจากคนในบ้าน ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น รับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรทำตามแหล่งข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพราะอาจทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิต”

ปริชญา

“ในช่วงที่คนในครอบครัวติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ทางครอบครัวได้มีการปฏิบัติตามมาตรการที่ภาครัฐกำหนดในทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการแจ้งผู้ป่วยเพื่อเข้ารับการรักษาตามระบบของภาครัฐ การดูแลตนเองด้วยการกักตัว เพื่อสังเกตอาการเป็นระยะเวลา 15 วันที่มาตรการกำหนด เมื่อครบกำหนดได้มีการตรวจหาเชื้ออีกครั้งตามมาตรการและเข้ารับการตรวจ เพื่อขอใบรับรองแพทย์ก่อนกลับไปทำงานตามปกติ”

อ.สุพัตรา

“การรับฟังข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับโรคจะทำให้เราเข้าใจ และไม่วิตกกังวลจนเกินไป เมื่อประสบกับโรคก็ตัดสินใจได้ง่ายว่าจะดำเนินการ หรือการวางแผนกับการแก้ปัญหาได้อย่างไร”

อ.ปริญญา

จากการให้ข้อมูลของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเรื่องปัญญา พบว่า สอดคล้องกับคำกล่าวของสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สวฑโน) (2553, น. 1) ได้กล่าวว่า ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว อันหมายความว่า ความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจะ คือความจริง เมื่อมีความรู้ดังกล่าวในสิ่งใดก็เชื่อว่ามีปัญญาในส่วนนั้น และทางที่ทำให้เกิดปัญญา แบ่งเป็น 3 ทาง (2553, น. 10-11) คือ 1. ทางสุตะ คือ ทางฟัง หมายรวมทั้งการอ่าน และ

รวมถึงการที่ทราบทางอาตยะอย่างอื่น เช่น ฟังทางหู อ่านทางตา นอกจากนี้ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย อาศัยทางทั้ง 5 เสริมความรู้ให้มากขึ้น 2. อาศัยจินตา คือ ความคิด คิดค้นพิจารณาจับเหตุจับผลที่ถูกต้อง เรียกว่า จินตา เป็นทางให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดทางจินตา คือ ความคิดพิจารณา 3. ภาวนา แปลว่า การทำให้มีขึ้น ได้แก่ ภาคปฏิบัติ

4.2 วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

ผลการสัมภาษณ์นักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายาและอาจารย์ผู้สอน ในเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ด้านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม คือ หลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบไปด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยสามารถแบ่งการประยุกต์เป็น 4 ด้าน ดังนี้

ด้านกายภาวนา

กายภาวนา คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย เพราะหากร่างกายอ่อนแอจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งการป้องกันสามารถทำได้โดย พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ หรือการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ผลการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การรับประทานอาหาร จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของ กนกวรรณ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ในช่วงโควิดหนูค่อนข้างที่จะต้องเลือกทานอาหารเป็นพิเศษ โดยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ และทำแบบต้มสุก ส่วนมากจะรับประทานอาหารที่สุกเพราะจะได้ฆ่าเชื้อโรคไปในตัวด้วย” ซึ่งสอดคล้องกับปริชญา ที่ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ในช่วงการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาจะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น อาหารที่ปรุงสุก” และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ นิด ที่กล่าวว่า “การรับประทานอาหารมีการทำอาหารทานเองมากขึ้น ซึ่งปกติก็ทำทานอยู่แล้วแทบจะไม่ไปกินข้างนอกจะซื้อเข้ามากินในบ้าน เพื่อลดภาวะอะไรหลาย ๆ อย่าง” และนอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์บางส่วนจะรับประทานผัก ผลไม้ สมุนไพรและวิตามินเสริม ดังเช่น การให้สัมภาษณ์ของ สิริกัญญา ที่ให้สัมภาษณ์ว่า “อาหารก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรงได้ เช่น การรับประทานผักและผลไม้เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายตนเอง” ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของ พลอย ชญานันท์ กานต์รวี สุธิตา และผศ.กฤติกาที่ให้สัมภาษณ์ไปในทิศทางเดียวกัน คือ ควรรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ ผัก ผลไม้ ที่มีวิตามินสูงรวมถึงการเสริมด้วยการรับประทานวิตามินซี หรือสมุนไพร ส่วนการออกกำลังกาย ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่จะเน้นออกกำลังกายแถวบ้านหรือออกกำลัง

กายในบ้านหรือห้องพักส่วนตัว เพื่อหลีกเลี่ยงการพบเจอคน ดังเช่น การให้สัมภาษณ์ของ กนกวรรณ ที่ให้สัมภาษณ์ว่า “การออกกำลังกายหนูจะยืดเส้นยืดสายอยู่บ้าน หรือออกไปวิ่งจ๊อกกิ้งแถวบ้าน ส่วนมากจะได้ออกกำลังกายในห้อง แต่จะไม่ได้ออกไปข้างนอก เพราะว่าก็กลัว” ซึ่งสอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ ชญานันท์ ที่ให้สัมภาษณ์ว่า “จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น ไปวิ่งที่สวนสาธารณะและเล่นฮูลาฮูป” และเป็นไปแนวทางเดียวกับ สุธิตา ที่กล่าวว่า “จะเน้นออกกำลังกายที่บ้าน เช่น เล่นฮูลาฮูป กระโดดตบเป็นเซต ลุกนั่ง” และเช่นเดียวกับ อ.สุพัตรา ที่กล่าวว่า “ในแต่ละสัปดาห์มีการวางแผนในการออกกำลังกายไว้ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยการวิ่งรอบหมู่บ้านวันละ 2 รอบ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงอยู่เสมอ และในบางโอกาสได้มีการออกกำลังกายผ่านเกมวี ที่เป็นเกมกีฬาผ่านคอมพิวเตอร์ ซึ่งได้ผลเป็นอย่างดี นอกจากความสนุกแล้วสุขภาพยังดีอีกด้วย” ส่วนเรื่องการดูแลตนเองด้านการป้องกันการติดเชื้อ เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน ล้างมือบ่อย ๆ เมื่อจับสิ่งของ พกเจลแอลกฮอล์ติดตัวอยู่เสมอ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตามมาตรการที่กำหนดไว้

จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถนำหลักพุทธธรรมเรื่อง กายภาวนา มาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงได้เป็นอย่างดี ทั้งเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารหรือวิตามินเสริม เพื่อป้องกันและเสริมสร้างภูมิต้านทานโรค และนอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ยังมีความรู้และสามารถปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้ ทั้งการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ และพกเจลแอลกฮอล์ติดตัวเพื่อล้างทำความสะอาดมืออยู่เสมอ

ด้านสีลภาวนา

สีลภาวนา คือ การตั้งตนอยู่ในระเบียบวินัย ในท่ามกลางการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ประชาชนทุกคนควรประพฤติปฏิบัติตนตามกฎ ระเบียบ ที่ทางรัฐบาลหรือสาธารณสุขกำหนดไว้ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เช่น การสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อออกนอกที่พัก หมั่นล้างมืออยู่เสมอ การเว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงสถานที่คนแออัด ออกจากบ้านเมื่อจำเป็น รักษาความสะอาดอยู่เสมอ ผลการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้ได้เป็นอย่างดี จะเห็นจากการให้สัมภาษณ์ของ ยุวดี ที่ให้สัมภาษณ์ว่า “ส่วนใหญ่หนูจะไม่ค่อยออกจากบ้านเท่าไร เพราะว่าด้วยความที่ตัวเองเป็นคนที่กลัวมากค่ะ หากต้องออกจากบ้านก็เว้นระยะห่างจากคนอื่น พยายามใส่หน้ากากอนามัยตลอด ถ้าไม่จำเป็นก็จะไม่ถอดเลยค่ะ หลังจากที่กลับมาก็จะถอดหน้ากากอนามัยทิ้งที่หน้าบ้านเลย แล้วก็ล้างมือ เสร็จแล้วก็ไปอาบน้ำ เพราะว่าที่บ้านก็มีเด็ก มีคนแก่ก็เลยพยายามที่จะควบคุมป้องกันตัวเอง” สอดคล้องกับ นันทิภา ที่กล่าวว่า “พยามยามใส่หน้ากากอนามัยถึงแม้ว่าจะออกนอกบ้านใกล้ ๆ หรือจะไกลจะใส่หน้ากากอนามัยป้องกันเชื้อตลอดเวลา แล้วก็คอยล้างมือสม่ำเสมอ โดยช่วงที่ระบาดมาก ๆ จะล้างมือด้วย

แอลกฮอล์บ่อย ๆ เพื่อลดการติดเชื้อ โดยช่วงที่มีการระบาดเยอะ ๆ หนูไม่ได้ไปสังสรรค์กับเพื่อนเลย อยู่แต่บ้านจะออกเฉพาะไปทำธุระเท่านั้นค่ะ หากต้องออกจากบ้านก็จะพกแอลกฮอล์และหน้ากากอนามัยอย่างน้อย 2 ชิ้นเพื่อเปลี่ยน และเมื่อกลับถึงบ้านจะอาบน้ำทันทีเพื่อชำระสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย" และยังสอดคล้องกับ ลัดดาวัลย์ ที่กล่าวว่า "รักษาระยะห่างเมื่อพบปะผู้คน ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้านหรือพบปะผู้คน งดไปสถานที่แออัด สถานบันเทิง ล้างมือด้วยเจลแอลกฮอล์ทุกครั้งที่หยิบจับสิ่งของ ฉีดวัคซีนตามที่รัฐบาลกำหนด เมื่อออกจากบ้านกลับมาจะรีบอาบน้ำและแยกผ้าที่ใช้แล้วใส่ถังแยกไว้" และนอกจากนี้ สามเณรยุทธพันธ์ ยังกล่าวว่า "ควรอยู่บ้านในช่วงประกาศสถานการณ์เคอร์ฟิว" ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ นิด ที่กล่าวว่า "ในช่วงที่ประกาศเคอร์ฟิวให้กลับบ้านภายใน 4 ทุ่มก็จะกลับก่อนเวลา เพื่อจะได้ไม่ติดขัดกับการเดินทาง" จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางราชการประกาศไว้ไม่ว่าจะเป็น พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 เพื่อควบคุมสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ COVID-19 พ.ศ. 2563 และระเบียบคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติว่าด้วยการเปรียบเทียบความผิดกรณีฝ่าฝืน หรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตามมาตรการ 34 (6) แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 พ.ศ 2564 มาตรา 51

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากสามารถนำหลักพุทธธรรมในเรื่อง สีลภาวนา มาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้เป็นอย่างดี คือ สามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ที่ทางรัฐบาลและสาธารณสุขกำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยทั้งกับตัวผู้ให้สัมภาษณ์เองและคนใกล้ชิด ครอบครัว ของผู้ให้สัมภาษณ์ด้วย

ด้านจิตตภาวนา

คือ ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง ไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ที่เป็นโรคอุบัติใหม่ สร้างความตื่นตระหนกให้แก่คนทั้งโลก ดังนั้นเมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นแล้วทุกคนควรเตรียมรับมืออย่างมีสติ ไม่ตื่นตระหนกหรือหวาดกลัวจนเกินไป สามารถทำได้โดยการศึกษาข้อมูลและแนวทางปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถืออย่างเคร่งครัดเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ โดย นุชนารถ กล่าวว่า "ในช่วงแรกที่มีข่าวการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ก็มีความเครียดและกังวล เพราะรู้สึกว่าเป็นโรคที่น่ากลัว แต่เมื่อติดตามข่าวสารและมีความเข้าใจในการป้องกันตนเองมากขึ้นก็คลายความกังวลไปได้เยอะ" เช่นเดียวกับ ชญานันท์ ที่กล่าวว่า "ช่วงแรก ๆ มีกลัวบ้างก็พยายามรักษาระยะห่างกับคนที่พูดคุยด้วย ก็ดูแลตัวเองโดยไม่ถอดหน้ากากอนามัย" เช่นเดียวกับ อ.สุพัตรา ที่กล่าวว่า "ในช่วงแรกมีความเครียดอย่างมาก เกี่ยวกับข่าวการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เนื่องจากเป็นโรคระบาดที่ไม่เคยเกิดขึ้นในประเทศมาก่อน เป็นโรคที่ค่อนข้างใหม่และทำให้เราตกอยู่ในภาวะความกังวลอย่างมาก

แต่พยายามอ่านและทำความเข้าใจกับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากทางศูนย์ข้อมูลของกรมการแพทย์ที่มีการออกแถลงการณ์ในทุก ๆ วัน เพื่อให้เข้าใจและรับรู้ถึงสถานการณ์ปัจจุบัน เมื่อเราเข้าใจแล้วเราจะปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและเราจะสบายใจมากยิ่งขึ้น” จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งมีความเครียด กลัว และกังวลในช่วงแรกของการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 อันเนื่องมาจากการเป็นโรคที่อุบัติใหม่ยังไม่มีใครรู้จัก แต่เมื่อเวลาผ่านไปและมีความรู้ ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตนเองที่ถูกต้องจากหน่วยงานภาครัฐและกระทรวงสาธารณสุข ความกังวลใจเหล่านั้นก็เริ่มเบาบางลง และนอกจากนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งเลือกที่จะลดความกังวลของตนเองจากการติดตามข่าวสารที่มากจนเกินไป ดังเช่น การให้สัมภาษณ์ของ สามเณรธนัตถ์ศรณ์ ได้กล่าวว่า “ลดการดู การอ่าน หรือฟังข่าวที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวลเกินไป ไม่เชื่อข่าวลือ เลือกรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข่าวที่มีความน่าเชื่อถือได้ เพราะกระแสข่าวต่าง ๆ ที่ไหลมาเร็วตลอดเวลา ทำให้ทุกคนรวมทั้งตัวเราเองรู้สึกกังวลและกลัวได้ง่าย” ซึ่งสอดคล้องกับสุทิตา ที่กล่าวว่า “พยายามอยู่กับตัวเองไม่เสพสื่อมากจนเกินไปเพราะทำให้เรากลัว บางทีแอบเครียด เพราะเวลามีคนใกล้ตัวติดก็แอบระแวงว่าตนเองจะติดไหม ก็ป้องกันตนเองไว้ก่อน” และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ ปริชญา ที่กล่าวว่า “ในช่วงการระบาดของเชื้อโควิด ควรมีการเสพข่าวอย่างมีวิจารณญาณ เพราะหากรับข่าวสารมากเกินไปทั้งจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ หรือแหล่งข่าวปลอมจะทำให้เรากลัวและเครียด” เช่นเดียวกับ ลดาวัลย์ ที่กล่าวว่า “รับข่าวอย่างพอเหมาะจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้และคอยระมัดระวังตนเอง ปฏิบัติตามสิ่งที่รัฐบาลแนะนำเพื่อความสบายใจ ไม่ออกไปสถานที่เสี่ยง พบปะผู้คนน้อย เพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการติด COVID-19 เมื่อปฏิบัติดังนี้จะช่วยให้เราลดความกังวลใจและกลัวน้อยลง ไม่เครียดทำให้ช่วยให้สภาพจิตใจแข็งแรงขึ้น”

จะเห็นได้ว่า การที่ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถจัดการตนเองจากภาวะความตื่นกลัวจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ที่เกิดขึ้น กับตนเองในช่วงแรกที่มีการระบาดได้ถึงแม้จะต้องใช้ระยะเวลา แต่ทั้งนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะรู้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะทำให้ตนเองเครียดหรือกังวลจากสถานการณ์ดังกล่าวได้ แสดงให้เห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์สามารถนำหลักพุทธธรรมด้าน จิตตภาวนา มาปรับประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ได้

ด้านปัญญาภาวนา

ปัญญาภาวนา คือ การแก้ปัญหาด้วยปัญญา คำว่า ปัญญา สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สวฑโน) (2553, น. 1) ได้กล่าวว่า ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว อันหมายความว่า ความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจะคือความจริง เมื่อมีความรู้ดังกล่าวในสิ่งใดก็เชื่อว่ามีปัญญาในส่วนนั้น ในกรณีสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา หากประชาชนได้รับเชื้อมาแล้ว ไม่ควรตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติและปฏิบัติตามมาตรการที่ทางรัฐบาลกำหนดไว้ ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

เท่านั้น แต่ยังสร้างความกระทบกระเทือนไปทุกภาคส่วน ดังนั้น การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจำเป็นต้องใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่ควรตื่นตระหนกหรือจมกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนที่ไม่สามารถไปเรียนที่สถานศึกษาได้ ก็มีการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนมาเป็นระบบออนไลน์ การใช้จ่ายเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสเชื้อโรคจากธนบัตรก็ปรับเปลี่ยนมาใช้ระบบการจ่ายเงินผ่านระบบออนไลน์ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าในทุกปัญหาหรือทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากใช้สติปัญญาในการคิดตริตรองจะมองเห็นทางออกในทุก ๆ เรื่อง ดังเช่น การให้สัมภาษณ์ของ สิริกัญญา ที่กล่าวว่า “ก็พยายามไม่ตื่นตระหนกนะคะ พยายามปฏิบัติตามมาตรการที่เขาตั้งไว้ อย่างในครอบครัวหนูก็คือมีคนติด ตัวหนูก็ติดเหมือนกัน แต่พยายามรักษาตัวเอง ให้อยู่บริเวณภายในบ้าน ไม่ออกไปเจอผู้คน” สอดคล้องกับ ชญานันท์ ที่กล่าวว่า “ถ้าหากมีคนที่บ้านติดเชื้อ ก็จะให้แยกไปอยู่อีกห้องนึงหรือว่าให้กินยาตามที่แพทย์ให้มา หนูเคยติดเชื้อมาแล้ว 2 รอบ โดยช่วงที่ติดได้ดูแลตนเองด้วยการดื่มน้ำและพักผ่อนเยอะ ๆ โดยหนูได้ทำตามมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ เช่น ไปกักตัวที่โรงพยาบาลสนามและทานยาที่หมอให้มา ตรวจความดันเป็นประจำ โดยหนูได้นำประสบการณ์จากที่หนูเคยติดเชื้อไปแนะนำตอนที่พี่ติด โดยแนะนำให้พี่ดื่มน้ำเยอะ ๆ ทานยาให้ครบตามที่หมอให้” เช่นเดียวกับ สุทิตา ที่ให้สัมภาษณ์ว่า “อย่างประสบการณ์ของหนู ครอบครัวหนู ยายติดก็จะแยกกันอยู่อีกโซนหนึ่งและห้องน้ำก็จะแยกกันใช้จากที่เคยใช้ห้องน้ำร่วมกัน ช่วงที่ติดเชื้อหนูก็จะแยกตัวออกมาอยู่ในห้องของตัวเองและมีผู้ปกครองคอยส่งข้าวส่งน้ำตลอดค่ะและหนูก็พอมีความรู้ในการดูแลตนเองตอนติดโควิดอยู่บ้าง” และเป็นไปในทิศทางเดียวกับ ผศ.กฤติกา ที่กล่าวว่า “ขอยกตัวอย่างในช่วงที่สามีติดในช่วงนั้นก็แยกบ้านกันเลย และสังเกตอาการลูกเพราะค่อนข้างใกล้ชิดกันและก็ไม่แน่ใจว่าตนเองติดเชื้อด้วยหรือเปล่า แต่ในสถานการณ์ตอนนั้นก็ต้องตั้งสติดี ๆ ถ้าติดก็รักษา ถ้าไม่ติดก็ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง เพื่อที่จะต้องดูแลคนในครอบครัวและก็ต้องดูแลคนที่ติดไปแล้วด้วย และได้ปฏิบัติตามมาตรการทางสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ในช่วงที่คนในครอบครัวติดเชื้อของก็แยกทุกอย่าง แยกไปอยู่บ้านอีกหลัง ของที่คนติดเชื้อใช้ก็ไม่นำกลับมาใช้อีกก็ทิ้งไปเลยและรวมถึงอาหารก็ต้องทำให้สุกใหม่อยู่เสมอ และก็กินวิตามินซี กินผลไม้เยอะ ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ” จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งเคยมีประสบการณ์จากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 หรือมีคนในครอบครัวติดเชื้อ โดยผู้ให้สัมภาษณ์ สามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ถูกต้องตามมาตรการที่รัฐบาลและสาธารณสุขได้ให้คำแนะนำไว้ นอกจากนี้ ผู้ให้สัมภาษณ์ที่เป็นนักศึกษาบางส่วนได้กล่าวถึงปัญหาการเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ไว้ดังนี้ สิริกัญญา กล่าวว่า “ตัวหนูซึ่งอยู่ในวัยเรียน คือ มันมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนออนไลน์ ในช่วงเรียนออนไลน์ใหม่ ๆ เราก็เกิดความรู้สึกขี้เกียจ เพราะว่าเราไม่จำเป็นต้องตื่นเช้าและเมื่อเราตื่นมาเรียนเสร็จแล้วเราก็สามารถไปนอนต่อได้” ส่วน นันทิภา กล่าวว่า “ช่วงแรก ๆ ที่เรียนออนไลน์รู้สึกว่าไม่เข้าใจ ทำให้การตื่นนอนผิดไปหมด ปกติเรียนออนไซด์ต้องตื่นเช้านั่งรถไปเรียนในห้องเจออาจารย์ แต่ช่วงการ

ระบาดรู้สึกว่าเราไม่สามารถพบใครได้เลยนอกจากทางหน้าจอ” ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ สุทิตา ได้กล่าวว่า “ตอนเรียนออนไลน์หนูก็มีปัญหาบ้าง คือ ตอนเรียนไม่เข้าใจ เข้าใจน้อยกว่าเรียนในห้องกับอาจารย์และเรียนออนไลน์ เมื่อไม่เข้าใจทำให้ขี้เกียจเพราะเราจะทำอะไรก็ได้ในระหว่างที่เรียนออนไลน์ก็เลยทำให้เราไม่เข้าใจในเนื้อหา” ซึ่งปัญหาการเรียนออนไลน์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ใช้วิธีการแก้ปัญหา ดังนี้ สิริกัญญา กล่าวว่า “พยายามตั้งใจเรียนค่ะ แล้วก็ตั้งใจฟังที่ครูสอน คือ รีบตื่นเช้าเพื่อทำธุระส่วนตัวให้เรียบร้อยค่ะ แล้วก็มานั่งรอเวลาเรียน แล้วก็ตั้งใจเรียน ฟังในสิ่งที่คุณครูสอน” ส่วน นันทิภา กล่าวว่า หนูได้แก้ปัญหาโดยการทบทวนการเรียนคอยสอบถามเพื่อนหรืออาจารย์เมื่อไม่เข้าใจให้มากขึ้น และหาหนังสืออ่านเพิ่มทางออนไลน์” และสุทิตา กล่าวว่า “หนูแก้ปัญหาโดยการตอนเรียนออนไลน์จะจดไปด้วยและบางทีอันไหนจดไม่ทันก็จะถามอาจารย์ตอนนั้นเลย และอ่านทบทวนสไลด์ที่อาจารย์ส่งมาให้”

จากข้อมูลข้างต้นจะพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ในเรื่องของการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 สามารถนำความรู้มาปรับใช้ได้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้เป็นอย่างดี ทั้งในเรื่องของการดูแล การป้องกันและการรักษา แสดงให้เห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลมีปัญญาและสามารถนำปัญญาที่ตนมีมาปรับประยุกต์ใช้ได้ในสถานการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนพบเจอได้

4.3 เสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อเสนอเสนอแนะ ดังนี้

1. ไม่อยากให้ทุกคนตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์

2. ควรนำหลักธรรมมาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก เช่น หากคนในครอบครัวติดเชื้อ หลักธรรมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ และช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้

3. หากทุกคนมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

4. การเจ็บป่วยทางร่ายกายส่งผลกระทบต่อจิตใจ การที่มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะทำให้ก้าวผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ไปได้

5. เวลาที่มีปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้ เมื่อนึกถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึก (In-deep Interview) โดยกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 5 รูป/คน นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 5 รูป/คน นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 5 รูป/คน นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 4 จำนวน จำนวน 5 รูป/คน และอาจารย์ผู้สอนจำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 25 รูป/คน โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ดังนี้ 1. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา 2. เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา และ3. เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 การใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

จากการสัมภาษณ์นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ทั้ง 4 ชั้นปี และอาจารย์ผู้สอน ทั้งสิ้นจำนวน 25 รูป/คน พบว่า หลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้แก่

1. **หลักความไม่ประมาท** ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะระวังป้องกันตนเองอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกฮอล์ การตรวจสุขภาพ หรือหากรู้สึกว่าตนเองไม่สบาย หรือเสี่ยงกับการติดเชื้อจะตรวจหาเชื้อด้วยตนเอง ATK รวมถึงการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของแพทย์

2. **สติ** ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อเจอเหตุการณ์ที่มีผู้ติดเชื้อไม่ว่าจะเป็นตนเอง หรือคนในครอบครัวส่วนมากจะใช้วิธีการตั้งสติก่อนเป็นลำดับแรกก่อนที่จะดำเนินการในขั้นอื่น ๆ ต่อไป

3. **สัทธา** ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะเชื่อในสิ่งที่ตนเองคิดว่าเป็นความจริงและมาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ โดยเฉพาะในเรื่องข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา จะเลือกเชื่อข่าวจากแหล่งข่าวที่เป็นทางการ

4. **ปัญญา** ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะมีความรู้เรื่องความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นวิธีการป้องกันการติดเชื้อ การปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะทั้งในฐานะผู้ติดเชื้อและในฐานะคนใกล้ชิด

5.1.2 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถนำหลักพุทธธรรม คือ หลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้ ดังนี้

1. **ด้านกายภาวนา** ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ รวมทั้งการดูแลตนเองตามมาตรการสาธารณสุข เพื่อป้องกันการติดหรือแพร่เชื้อโรค ทั้งการสวมใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือด้วยเจลแอลกฮอล์ การรักษาความสะอาดของร่างกายรวมถึงสิ่งของเครื่องใช้

2. **ด้านสีลภาวนา** ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางรัฐบาลหรือกระทรวงสาธารณสุขได้อย่างเคร่งครัด ทั้งในเรื่อง การสวมใส่หน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม การงดออกจากบ้านช่วงสถานการณ์ฉุกเฉิน

3. **ด้านจิตตภาวนา** ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากสามารถจัดการกับภาวะตื่นตระหนกของตนเองได้ โดยการศึกษาข้อมูลที่เป็นจริง การใช้ระยะเวลา การไม่ติดตามข่าวสารที่มากจนเกินไป

4. **ด้านปัญญาภาวนา** ผู้ให้ข้อมูลส่วนมาก สามารถนำความรู้ที่ตนเองได้ศึกษาหรือได้ยิน ได้ฟัง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้

5.1.3 เสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อเสนอเสนอแนะ ดังนี้

1. ไม่อยากให้ทุกคนตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์

2. ควรนำหลักธรรมมาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก เช่น หากคนในครอบครัวติดเชื้อ หลักธรรมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ และช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้

3. หากทุกคนมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

4. การเจ็บป่วยทางร่ายกายส่งผลกระทบต่อจิตใจ การที่มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะทำให้ก้าวผ่านสถานการณ์ต่างๆไปได้

5. เวลาที่มีปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้ เมื่อนึกถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต

5.2 การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา”สามารถอภิปรายผล ตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

ผลการวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้แก่

หลักความไม่ประมาท ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะระวังป้องกันตนเองอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยเจลแอลกฮอล์ การตรวจสุขภาพ หรือหากรู้สึกว่าตนเองไม่สบายหรือเสี่ยงกับการติดเชื้อจะตรวจหาเชื้อด้วย ATK รวมถึงการฉีดวัคซีนตามคำแนะนำของแพทย์ สอดคล้องกับคำแนะนำของแพทย์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ที่ให้คำแนะนำเรื่อง อยู่อย่างไม่ประมาทอยู่ร่วมกับโควิด-19 ต่อไปอย่างไร (ธีระ วรธนารัตน์, 2565, ออนไลน์) ดังนี้ 1. ติดตามข่าวสารสถานการณ์การระบาด เพื่อนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจในการปฏิบัติตัว 2. ประเมินความเสี่ยงในชีวิตประจำวันว่าในแต่ละสถานที่ แต่ละกิจกรรม มีความเสี่ยงมากหรือน้อยเพื่อป้องกันการติดเชื้อของตนเองและไม่แพร่เชื้อสู่ผู้อื่น 3. ตระหนักถึงความรุนแรงของโรคโควิด-19 อยู่เสมอว่า แม้เป็นโรคประจำถิ่น แต่ติดเชื้อแล้วป่วยได้ ตายได้ 4. พึงรับรู้ว่าหากติดเชื้ออาจทำให้เกิดความผิดปกติระยะยาวหรือภาวะ Long COVID ได้ 5. การสวมใส่หน้ากากอนามัยยังเป็นตัวช่วยสำคัญในการลดความเสี่ยงในการติดโรคโควิด-19 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณัฏฐวรรณ คำแสน (2564, น. 46) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาด้านพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 99.80 ได้สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้านทุกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิณากรณ์ ศรีพุทธิรัตน์ (2563, น. 121) ที่ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการสื่อสารการตลาดเพื่อสังคมผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรรมการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยรวมอยู่ในระดับสูงที่สุด โดยมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเกี่ยวกับสวมใส่หน้ากากอนามัยไว้ตลอดเวลาเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ หรือขณะเดินทางมากที่สุด และสอดคล้องกับ ลักษณะของผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิตที่ บุญมี แท่นแก้ว (2539, น. 130) ได้กล่าวไว้ 2 ประการ ดังนี้ 1. มีความระมัดระวังในสิ่งที่ควรระวัง เพราะอาจเกิดความพลาดพลั้งเสียหายขึ้น 2. มีความระวังภัยที่จะมาถึงตัวในเวลาข้างหน้า คือ มีความระมัดระวังป้องกันมิให้ภยันตรายเกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะมีการป้องกันตนเองอย่างดีในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 โดยเฉพาะการใส่หน้ากากอนามัยป้องกันตนเองที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญค่อนข้างมากและนอกจากนี้การป้องกันด้านอื่น ๆ เช่น การรักษาความสะอาด การฉีดวัคซีน การเว้นระยะห่างทางสังคม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ก็ให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการสวมใส่หน้ากากอนามัย แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลได้ยึดหลักความไม่ประมาทมาใช้ในช่วงสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

สติ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เมื่อเจอเหตุการณ์ที่มีผู้ติดเชื้อไม่ว่าจะเป็นตนเอง หรือคนในครอบครัวส่วนมากจะใช้วิธีการตั้งสติก่อนเป็นลำดับแรกก่อนที่จะดำเนินการในขั้นอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการคำอธิบายของ พระครูปลัดสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน และ พระปัญญารัตนากร ที่อธิบายประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ (2563, น. 123) คือ 1. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี 2. สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว 3. รู้ว่าสิ่งที่ทำในขณะนั้นมีประโยชน์หรือไม่ 4. รู้ว่าสิ่งที่ทำในขณะนั้นเหมาะสมหรือไม่ 5. รู้ตัวว่าเป็นความสุขหรือความทุกข์ 6. รู้ตัวว่าเป็นความฉลาดหรือโมหะงมงาย ซึ่งสอดคล้องกับ ไพเราะ มากเจริญ (2564, ออนไลน์) ที่เขียนบทความเรื่อง การดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด-19 ว่า เคล็ดลับในการดูแลและเยียวยาตนเองตามหลักพุทธศาสนาโดยยึดหลัก 3 ส หรือ สสส ประกอบด้วย ส ตัวที่ 1 ได้แก่ สติ สติทางพระพุทธศาสนา คือ การระลึก การรู้สึกตัว โดยพยายามมีสติรู้โดยเฉพาะใน 4 เรื่อง คือ สติรู้ในทุกการกระทำ ใส่หน้ากากให้ถูกวิธี หมั่นล้างมือ เว้นระยะห่าง รวมถึงการปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด สติเมื่อได้รับข่าวสาร ก่อนจะเชื่อหรือเผยแพร่ต่อ ขอให้ตรวจสอบที่มาและเช็กข้อมูลว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้องและมีที่มาที่น่าเชื่อถือ มีสติในการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาให้ตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนกเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง ไม่ว่าจะปัญหาเศรษฐกิจ งาน เงิน หรือ ปัญหาโรคระบาด มีสติในการดูแลตนเอง หลายครั้งความวิตกกังวลทำให้เราทำทุกอย่างเกินเลย ไม่ยึดทางสายกลาง เช่น พอทราบว่าฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณช่วยต้านโควิด บางคนก็ทานมากเกินไป และเป็นไปในทิศทางเดียวกับคำกล่าวของ พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (2560, 14) ที่กล่าวถึงความสำคัญของสติว่า เมื่อเรามีสติการกระทำของเราในชีวิตประจำวันจะผิดพลาดน้อยลง โดยหน้าที่ของ สติ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ, 2547, น. 186-187) มีดังนี้ 1. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความระมัดระวัง ป้องกันภัยที่จะ

มาถึงตัว คือ ระแวงในสิ่งที่ควรระแวง และป้องกันภัยที่จะมาถึงในอนาคต 2. สติเป็นเครื่องยับยั้งเตือนไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม ไม่ให้มัวเมา ลุ่มหลง ไม่ให้เพลิดเพลินไปในสิ่งที่เป็นทุกข์เป็นโทษต่อตนเอง 3. สติเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้ขวนขวายในการสร้างความดี ไม่แชเชือน ไม่ทอดธุระ ไม่เกียจคร้าน ป้องกันโรค 4. สติเป็นเครื่องเร่งเร้าให้มีความขะมักเขม้น คือ เมื่อเตือนตนเองให้ทำความดีแล้วก็ให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ไม่อืดอาดยืดยาด ไม่ทำแบบเรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ 5. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความสำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ ตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ตระหนักถึงสิ่งที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ 6. สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความละเอียดรอบคอบในการทำงาน ไม่สะเพร่า ไม่ชะล่าใจว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่เป็นไร

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 สติเป็นเรื่องสำคัญที่จะนำพาให้ทุกคนผ่านพ้นช่วงเวลาที่วิกฤตไปได้ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจะมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ที่เคยติดเชื้อแล้วและผู้ที่ยังไม่เคยติดเชื้อ แต่มีคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดติด ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดในช่วงแรกผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกคนจะมีความตื่นตระหนก แต่สิ่งที่ทำให้ผ่านพ้นช่วงเวลาดังกล่าวไปได้ คือ การตั้งสติ เพราะไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถดำเนินการใด ๆ ต่อไปได้ เช่น กรณีที่ผู้ให้ข้อมูลติดเชื้อเองส่วนใหญ่จะรีบแยกตัวออกจากคนในครอบครัวทันที และหลังจากนั้นจะปฏิบัติตามมาตรการที่สาธารณสุขกำหนดไว้ ถ้าเป็นในช่วงแรกผู้ที่ติดเชื้อก็จะแยกออกไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลสนาม แต่ในระยะหลังที่สามารถรักษาตัวที่บ้านได้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่จะแยกกักตัวอยู่ในห้อง แยกข้าวของเครื่องใช้ การรักษาความสะอาดอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดไปสู่ผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องของ สติ มาปรับใช้ได้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะผู้ให้ข้อมูลสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามมาตรการที่สาธารณสุขกำหนดไว้

สัทธา สัทธา ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความเชื่อ ซึ่งในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ความเชื่อในที่นี้ คือ เชื่อในข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ทั้งการป้องกันตนเองหรือการดูแลตนเองในขณะที่ติดเชื้อ จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะเชื่อข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น ข้อมูลจากภาครัฐ หน่วยงานสาธารณสุข จากคำแนะนำของแพทย์ เป็นต้น ซึ่งผลการวิจัยของ ปทุมมา ลิ้มศรีงามและคณะ (2564, น. 28) เรื่อง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์กับทัศนคติ และพฤติกรรมการป้องกันโรคในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์ในส่วนของเฟซบุ๊กและเปิดรับข้อมูลด้วยโทรศัพท์มือถือมากที่สุด เนื่องจากเฟซบุ๊กเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในประเทศและสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะนันท์ เรือนคำและคณะ (2565, น. 53) เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชากร

ผู้ใหญ่ : กรณีศึกษาเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบทุกคนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ข้อมูลจากโทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่ร้อยละ 70.08 ส่วนสื่อออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ หรือทวิตเตอร์ เป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารร้อยละ 64.2 จะเห็นได้ว่าประชาชนส่วนใหญ่มีการติดตามข่าวสารเรื่องการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 จากช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์และช่องทางการสื่อสารออนไลน์ ซึ่งการติดตามข่าวสารจากช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลายของประชาชนนับว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย แต่ทั้งนี้สิ่งที่พึงระวังคือ ความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลที่ได้รับมา หากไม่คิด วิเคราะห์ และพิจารณาให้ดีอาจทำให้ได้รับข้อมูลที่ผิดพลาด ซึ่งจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี เพราะอาจนำไปสู่ความเชื่อที่ผิด ๆ บางอย่างอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งการรับข้อมูลควรเป็นไปตามคำแนะนำของกรมควบคุมโรค เรื่อง การตรวจสอบข่าวปลอมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา เพื่อป้องกันการหลงเชื่อข้อมูลที่ผิดพลาด หรือส่งต่อข้อมูลผิด ๆ ไปให้ผู้อื่น (กรมควบคุมโรค, 2564, น. 15-16) ดังนี้ 1. ตรวจสอบชื่อเว็บไซต์ว่าเป็นเว็บไซต์ทางการหรือไม่ 2. ตรวจสอบชื่อผู้เขียนข่าว หรือบทความว่าเป็นบุคคลจริง มีความน่าเชื่อถือ 3. ตรวจสอบวัน-เวลาที่เผยแพร่ข้อมูลว่าล้าสมัยเกินไปแล้วหรือไม่ 4. ระวังบทความที่ยั่วยุทำให้เกิดอารมณ์โกรธหรือเกลียดชัง 5. เปรียบเทียบข้อมูลเดียวกันกับหลาย ๆ แหล่งข่าว 6. อย่าอ่านแค่พาดหัวข่าว แต่ต้องอ่านเนื้อหาด้านในด้วย 7. อย่าเชื่อข้อมูลที่ไม่ระบุแหล่งที่มาที่ชัดเจนและไม่น่าเชื่อถือ 8. ตรวจสอบว่าบางรูปภาพอาจเป็นภาพปลอมก็ได้ 9. หากมีข้อสงสัยควรติดต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยตรง

จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สามารถนำหลัก สัทธา ในทางพระพุทธศาสนามาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้เป็นอย่างดี คือ การเชื่อในข้อมูลที่ถูกต้องจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เพราะการหลงไปเชื่อในข้อมูลที่ผิด หรือหลอกลวงอาจทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้เพราะโรคไวรัสโคโรนา COVID-19 เป็นโรคระบาดชนิดใหม่ยังไม่มีใครสามารถยืนยันหรือพิสูจน์ได้ว่าการป้องกัน หรือการรักษาวิธีการใดเป็นวิธีการที่ถูกต้องและได้ผลที่สุด ดังนั้น สิ่งที่ทำได้ คือ ควรเชื่อในสิ่งที่บุคลากรทางการแพทย์แนะนำเพราะเป็นวิธีการสากลและได้มาตรฐานที่สุด ณ เวลานี้ เพราะวิธีการที่ประชาชนคิดค้นเองจากความเชื่ออาจเป็นสิ่งที่อันตราย ดังนั้น การปฏิบัติตามคำแนะนำจากแหล่งข้อมูลที่เป็นทางการและน่าเชื่อถือจึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติมากที่สุด

ปัญญา ปัญญา คือ ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งความหมายของคำว่า ปัญญา ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา การป้องกันตนเอง การดูแลเมื่อได้รับเชื้อ จากการเก็บข้อมูล พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะมีความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นวิธีการป้องกันการติดเชื้อ การปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะทั้งในฐานะผู้ติดเชื้อและในฐานะคนใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทิมา

ห้าวหาญ และพรรณวดี ขำจริง (2563, น. 176-177) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 (COVID-19) ของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับมาก โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในเรื่องการใส่หน้ากากอนามัยเป็นอันดับที่ 1 รองลงมา คือ การเปลี่ยนเสื้อผ้าหรืออาบน้ำทันทีเมื่อกลับจากข้างนอก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนารีมะห์ แวปูเตะและคณะ (2564, น. 37) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลามีความรู้เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา 2019 ที่ถูกต้องมากกว่าร้อยละ 80 ในด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดไวรัสโคโรนา 2019 ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติตัวในการป้องกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 และด้านทัศนคติการป้องกันตัวเองจากโรคไวรัสโคโรนา 2019 ล้วนอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปทุมมา ลิ้มศรีงาม และคณะ (2564, น. 28) ที่ศึกษาเรื่อง การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์กับทัศนคติและพฤติกรรมการป้องกันโรคในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่ากรณีเดินทางกลับจากพื้นที่ระบาดจะต้องกักตัว 14 วัน วิธีการปฏิบัติการส่งเสริมสุขอนามัย กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ และรับรู้วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง อยู่ในระดับมาก และเป็นไปในแนวทางเดียวกับการศึกษาของจุลศักดิ์ ชาญนรงค์ (2564, น. 323-324) ที่ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ผลการสังเคราะห์หลักธรรม พบว่า โรคนี้ติดต่อกันได้หากมีเหตุปัจจัยที่เอื้อให้เกิด เช่น การสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ การไม่สวมหน้ากากอนามัยป้องกัน การไม่ล้างมือ เป็นต้น

การที่ประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 เปรียบเสมือนมีเกราะป้องกันภัยที่ดีในระดับหนึ่ง เพราะการไม่รู้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดพลาดได้ เช่น ไม่รู้วิธีป้องกันตนเองในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรค หรือการไม่รู้ถึงความอันตรายของโรคชนิดนี้ ซึ่งการไม่รู้ในเรื่องพื้นฐานเหล่านี้อาจนำพาไปสู่การติดเชื้อและเป็นอัตรายแก่สุขภาพในที่สุด แต่ในทางตรงกันข้ามการที่มีความรู้จะทำให้ทราบว่าเราต้องปฏิบัติตนเช่นไร และควรจะต้องทำอะไรที่จะช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นวิกฤติโรคติดต่อชนิดนี้ไปได้ แต่ทั้งนี้ถึงแม้ว่าจะมีความรู้แต่การประมาทไม่ระวังตนเองที่เพียงพอก็สามารถที่จะติดเชื้อได้เช่นกัน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

ผลการสัมภาษณ์นักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายาและอาจารย์ผู้สอน ในเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ด้านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม คือ หลักภาวนา 4 ซึ่งประกอบไปด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนาสามารถ ผลการวิจัยทั้ง 4 ด้าน ปรากฏดังนี้

ด้านกายภาวนา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นอย่างดี ทั้งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย สุก สะอาด ซึ่งสอดคล้องกับการแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารในช่วงสถานการณ์ ของโรงพยาบาลบางกรวย (2565, ออนไลน์) ที่ได้ให้คำแนะนำว่า ในช่วงที่เชื้อกำลังระบาด เรื่องการรับประทานอาหารแนะนำให้ทานอาหารเองที่บ้าน เพื่อความสะอาดปลอดภัย และสอดคล้องกับคำแนะนำของโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ (2565, ออนไลน์) ที่แนะนำว่า ควรกินอาหารร้อน อาหารปรุงสุก ไม่กินของดิบ การกินอาหารร่วมกัน ควรมีช้อนกลางของแต่ละคนและแยกน้ำแกงคนละถ้วย หากกินอาหารนอกบ้านควรหลีกเลี่ยงที่แออัด ควรใส่หน้ากากอนามัย และล้างมืออย่างถูกวิธีหลังหยิบจับเมนูอาหาร ส่วนในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากจะเน้นการออกกำลังกายในบ้าน ในสถานที่ไม่มีคน 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 ออกกำลังกายง่าย ๆ เช่น กระโดดตบ เล่นโยคะ ส่วนเรื่องการดูแลตนเองด้านการป้องกันการติดเชื้อ เช่น การสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน ล้างมือบ่อย ๆ เมื่อจับสิ่งของ พกเจลแอลกฮอล์ติดตัวอยู่เสมอ การรักษาระยะห่างทางสังคม ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำที่ทางโรงพยาบาลวิชัยเวชได้ให้คำแนะนำ (2565, ออนไลน์) ตามมาตรการดังนี้ 1. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าทุกครั้งที่ต้องพบปะผู้คน เมื่อต้องออกจากบ้านหรืออยู่ในพื้นที่แออัด 2. ล้างมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร ก่อนสัมผัสบริเวณใบหน้า ตา จมูก ปาก หลังเข้าห้องน้ำ 3. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ปาก จมูก ตา หู หากยังไม่ได้ล้างมือ เพราะอาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ 4. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด 5. เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร 6. ควรไอ จาม อย่างถูกวิธี ควรใช้กระดาษทิชชูปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอ หรือจาม แล้วทิ้งกระดาษลงถังขยะให้เรียบร้อย 7. ทำความสะอาดเครื่องใช้ อุปกรณ์ภายในบ้าน หรือที่ทำงาน รวมถึงจุดสัมผัสต่าง ๆ ที่สัมผัสร่วมกับผู้อื่นบ่อย ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จุลศักดิ์ ชาญนรงค์ (2564, น. 323) ที่ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด-19 ผลการ

สังเคราะห์หลักธรรม ด้านการพัฒนาหรือการฝึกอบรมพฤติกรรมทางกาย (กายภาวนา) พบว่า การให้ความร่วมมือกับผู้อื่น หน่วยงานและรัฐบาลตามมาตรการป้องกันต่าง ๆ เช่น การไม่มั่วสุมหรือการไม่ไปในสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ คำนึงถึงผู้อื่นหรือเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมให้มาก ไม่ทำตนให้เป็นที่หวาดระแวงต่อผู้อื่น เช่น การสวมหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถนำหลักพุทธธรรมเรื่อง กายภาวนา มาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงและปลอดภัยจากโรคได้เป็นอย่างดี ทั้งเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารหรือวิตามินเสริม เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันในการต่อต้านเชื้อโรค และนอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ยังสามารถดูแลป้องกันตนเอง เพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ และพกเจลแอลกฮอล์ติดตัว เพื่อล้างทำความสะอาดมืออยู่เสมอ แสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับเรื่องการดูแลตนเองเพื่อให้ห่างไกลเชื้อโรคได้เป็นอย่างมาก เพราะการไม่มีโรคนับว่าเป็นลาภอันประเสริฐเป็นสิ่งที่ทุกคนต่างต้องการ แต่ทั้งนี้การที่จะห่างไกลจากโรคได้บุคคลผู้นั้นย่อมต้องดูแลตนเองเป็นอย่างดี

ด้านสีลภาวนา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดรัฐบาลและสาธารณสุขกำหนดไว้ได้อย่างเคร่งครัด ทั้งเรื่องการสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม การรักษาความสะอาด งดไปสถานที่แออัด สถานบันเทิง ล้างมือด้วยเจลแอลกฮอล์ทุกครั้งที่หยิบจับสิ่งของ ฉีดวัคซีนตามที่รัฐบาลกำหนด อยู่บ้านในช่วงประกาศสถานการณ์เคอร์ฟิว ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นไปตามพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548 เพื่อควบคุมสถานการณ์การระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2019 ซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับประชาชน (พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ.2548, 2563) ดังนี้ 1. ห้ามมิให้บุคคลใดออกนอกเคหะสถานภายในระยะเวลาที่กำหนด 2. ห้ามมิให้มีการชุมนุมหรือมั่วสุมกัน 3. ห้ามการเสนอข่าว การจำหน่าย หรือทำให้แพร่หลาย ซึ่งหนังสือ สิ่งพิมพ์หรือสิ่งอื่นใดที่มีการเจตนาบิดเบือนข้อมูลข่าวสาร 4. ห้ามการใช้เส้นทางคมนาคมหรือยานพาหนะ หรือกำหนดเงื่อนไขการใช้เส้นทาง 5. ห้ามการใช้อาคารหรือเข้าไปหรืออยู่ในสถานที่ใด ๆ 6. ให้อพยพประชาชนออกจากพื้นที่ที่กำหนดเพื่อความปลอดภัย และนอกจากนี้ยังมีระเบียบคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติว่าด้วยการเปรียบเทียบความผิดกรณีฝ่าฝืน หรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตามมาตรการ 34 (6) แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. 2558 ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 พ.ศ 2564 มาตรา 51 ที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 138 ตอนพิเศษ 122 ง ในมาตรา 35 ที่ ประกาศว่า ผู้ใดฝ่าฝืน หรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อตามมาตรา 34 (6) แห่งพระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ.2558 ที่สั่งห้ามผู้ใดกระทำ

การ ซึ่งอาจก่อให้เกิดสภาวะที่ไม่ถูกสุขลักษณะ โดยการไม่สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ซึ่งอาจเป็นเหตุให้โรคโควิดแพร่ออกไป ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท อัตราค่าปรับ ครั้งที่ 1 ไม่เกิน 1,000 บาท ครั้งที่ 2 มากกว่า 1,000 บาทแต่ไม่เกิน 10,000 บาท ครั้งที่ 3 เป็นต้นไป มากกว่า 10,000 บาท แต่ไม่เกิน 20,000 บาท

จากข้อมูลสัมภาษณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากสามารถนำหลักพุทธธรรมในเรื่อง สีลภาวนา มาปรับประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้เป็นอย่างดี คือ สามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อกำหนด ที่ทางรัฐบาลและสาธารณสุขกำหนดไว้ ทั้งนี้เพราะผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนตระหนักถึงความร้ายแรงของโรคระบาดในครั้งนี้ และเพื่อความปลอดภัยของตัวผู้ให้สัมภาษณ์เอง ครอบครัว รวมถึงคนใกล้ชิดของผู้ให้สัมภาษณ์ด้วย ทุกคนจึงให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

ด้านจิตตภาวนา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากจะมีความวิตกกังวลและตื่นกลัวในช่วงแรกที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 เพราะเป็นโรคติดต่อชนิดใหม่ที่ยังไม่ทราบจุดกำเนิดหรือที่มาอย่างแน่ชัด รวมถึงยังไม่ทราบถึงวิธีการรักษาที่ชัดเจน ทราบแต่เพียงว่าเป็นโรคติดต่อที่อันตรายสามารถทำให้เสียชีวิตได้และยังไม่มียารักษาให้หายได้ แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปเมื่อได้รับทราบข้อมูลจากทางการทั้งจากรัฐบาล หน่วยงานสาธารณสุข ที่ประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงวิธีการการปฏิบัติตัวในท่ามกลางการแพร่ระบาดของเชื้อโรคว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร และเมื่อติดเชื้อแล้วต้องทำอย่างไร ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จะคลายความวิตกกังวล และสามารถปรับตัวที่จะอยู่ในสถานการณ์ท่ามกลางโรคระบาดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษฎา บุญชัยและคณะ (2563, น. 56) ที่ศึกษาเรื่อง การประเมินความเสียหาย ผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID-19 ผลการศึกษา พบว่า 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 เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาที่มีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ 2. ความวิตกกังวลแฝง (Trait Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในลักษณะคงที่ เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ และนอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนหนึ่งเลือกที่จะลดการติดตามข่าวสารที่มากจนเกินไปจากทุกช่องทาง เพราะการรับข้อมูลที่มากจนเกินไปทำให้เกิดความเครียด เพราะการรับฟังข้อมูล ยอดผู้ติดเชื้อ ยอดผู้เสียชีวิตตลอดเวลาทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เพราะเกิดความกังวล กลัว และหวาดระแวงในการ

ใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับคำแนะนำของจิตแพทย์เรื่องวิธีการรับมือการรับมือกับสถานการณ์ COVID-19 อย่างเข้าใจ (อภิสมัย ศรีรังสรรค์, 2565, ออนไลน์) ว่า 1. อย่าทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ความเครียดระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะถดถอย หมดหวัง นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย เช่น การทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย 2. ติดตามข่าวสารที่จำเป็น อาจเช็กข่าววันละครั้งก็เพียงพอ เลือกรับข่าวจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข 3. ปฏิบัติตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด การเว้นระยะห่างทางสังคม กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ 4. ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ เฝ้าระวังอาการซึมเศร้า การนอนที่ผิดปกติ 5. ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีคุณค่า แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็นปกติ อย่ามัวจดจ่ออยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกาย

จะเห็นได้ว่า การที่ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่สามารถจัดการตนเองจากภาวะความตื่นกลัวจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ได้และรู้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะทำให้ตนเองเกิดความเครียดหรือกังวลจากสถานการณ์ดังกล่าวได้ แสดงให้เห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์สามารถนำหลักพุทธธรรมด้าน จิตตภาวนา มาปรับประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ได้เป็นอย่างดีถึงแม้ว่าสถานการณ์จะน่ากลัวเพียงใด แต่ก็สามารถก้าวผ่านมาได้แสดงให้เห็นถึงจิตใจที่เข้มแข็งของผู้ให้สัมภาษณ์

ด้านปัญญาภาวนา

ผลการวิจัย พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องเชื้อไวรัสโคโรนาและสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามมาตรการของสาธารณสุข ทั้งในฐานะผู้ติดเชื้อหรือผู้ใกล้ชิด รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง และการปฏิบัติตัว สามารถแก้ปัญหาได้เมื่อสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตนเองหรือครอบครัว คนใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ แพรพรรณ ภูริบัญชา (2564, น. 55) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในพื้นที่เฉพาะ (Bubble and Seal) ของสถานประกอบการ จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19 ของพนักงาน พบว่าพนักงานส่วนใหญ่มีคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อโควิด- 19 ในระดับดีมาก และสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะนันท์ เรือนคำ และคณะ (2565, น. 253) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชากรผู้ใหญ่ : กรณีศึกษาเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า ประมาณสองในสามของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับดี เกือบทุกคนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกจากที่พักอาศัย ร้อยละ 90.0 ของกลุ่มตัวอย่างใส่หน้ากากอนามัยได้ถูกต้อง มีการติดตามสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง หยุดพักอยู่ที่บ้านเมื่อมีอาการเจ็บป่วยและไม่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการของโรคระบบทางเดินหายใจ (ไอ จาม) โดยรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1-2 เมตร พฤติกรรม

ดังกล่าวเป็นไปตามคำแนะนำไว้ในคู่มือการดูแลตัวเองในสถานการณ์โควิด-19 เรื่อง การป้องกันตนเองจากโควิด-19 ขณะที่อยู่ในบ้าน (กรมควบคุมโรค, 2564, น. 10-11) ดังนี้ 1. รักษาระยะห่างจากคนในบ้านอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกาย แยกสัดส่วนการใช้ชีวิตในบ้านเพื่อความปลอดภัย 2. หากพักอาศัย 2 คนขึ้นไป ให้สวมหน้ากากผ้า หรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา 3. แยกรับประทานอาหารจานใครจานมัน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกันชั่วคราว เพื่อความปลอดภัย 4. ทำความสะอาดที่พักอาศัย และสิ่งของที่สัมผัสบ่อย เช่น รีโมตโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ โต๊ะ เก้าอี้ ราวจับบันได ลูกบิดประตู ด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาฟอกขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ แต่ไม่แนะนำให้ใช้กับพื้นผิวที่เป็นโลหะ 5. ปิดฝาชักโครกก่อนกดชักโครกทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ละอองต่าง ๆ ที่อาจมีเชื้อปนอยู่ฟุ้งกระจายในอากาศ 6. ซักผ้าให้เร็วที่สุด หลังเปลี่ยนเสื้อผ้า ควรซักด้วยน้ำร้อนโดยใช้ผงซักฟอกซักในน้ำอุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที 7. หมั่นเปิดประตู หน้าต่าง ให้อากาศถ่ายเท และเปิดรับแสงธรรมชาติวันละ 2-3 ชั่วโมง 8. กรณีที่ใช้หน้ากากอนามัยต้องทิ้งหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง ให้เลี่ยงการเอามือจับหน้ากากด้านที่สกปรก (ด้านที่มีสีและหันออกนอกตัว) หยิบใส่ถุงก่อนหนึ่งชั้น มัดปากให้แน่นก่อนนำไปทิ้งถังขยะ หากใช้หน้ากากผ้าต้องเปลี่ยนใหม่อย่างน้อยทุกวัน และซักหน้ากากตามข้อ 6 9. หมั่นล้างมือด้วยสบู่ ถูให้สะอาดทั้งนิ้ว ง่ามนิ้ว ฝ่ามือ ข้อมือ และใช้เวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือร้องเพลงช้าง ช้าง ช้าง ให้จบ 2 รอบ สามารถล้างด้วยแอลกอฮอล์เจล 70% ได้ และนอกจากนี้กรมควบคุมโรคยังได้ให้คำแนะนำเรื่องการดูแลตนเองเบื้องต้นสำหรับผู้ป่วยสีเขียวที่ต้องกักตัวอยู่บ้าน ควรปฏิบัติตนเพื่อดูแลตนเอง และป้องกันการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น (กรมควบคุมโรค, 2564, น. 32-34) ดังนี้ 1. แยกห้องนอนจากครอบครัว หากไม่สามารถแยกห้องนอนได้ให้ใช้แผ่นกั้นห้องแบบพลาสติกแบ่งสัดส่วนแยกห้องนอน 2. แยกสำรับอาหาร ไม่รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นในบ้าน 3. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หรือหากมีห้องน้ำเพียงห้องเดียวให้ใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดหลังใช้เสร็จแล้วทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นอ่างล้างมือ โถชักโครก อ่างอาบน้ำ ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำยาฟอกผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ ผสมในอัตราส่วนตามความเข้มข้นดังตัวอย่างต่อไปนี้ โซเดียมไฮไปคลอไรท์ 6% บรรจุขนาด 250 มล./600 มล. ผสม 2 ฝาต่อน้ำ 2ลิตรโดยอ่านคู่มือการใช้งานอย่างละเอียดเพื่อความปลอดภัย 4. สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา 5. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง หลังไอ จาม หรือหลังออกจากห้องน้ำ 6. ดื่มน้ำมาก ๆ และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง แต่หากมีอาการท้องเสีย หรืออาเจียนให้งดอาหารย่อยยาก และอาหารประเภทนมหรือผลไม้สด 7. รับประทานยาตามแผนการรักษา 8. จัดท่าทางการนอนให้เหมาะสม หากมีอาการไอหรือหายใจลำบากให้นอนตะแคงหรือนอนหนุนหมอนสูง 9. พักผ่อนให้เพียงพอ 10. หากิจกรรมผ่อนคลายทำ เพื่อลดความเครียด 11. เปิดหน้าต่างหรืออยู่ในห้องที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก 12. แยกขยะใส่ถุงขยะติดเชื้อ โดยใส่ถุงขยะสองชั้นมัดปากถุงให้แน่นก่อนนำไปทิ้ง

13. คอยสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หมั่นวัดอุณหภูมิ และออกซิเจนปลายนิ้ว และหากมีอาการดังต่อไปนี้ให้รีบติดต่อแพทย์ทันที หอบและหายใจลำบาก เจ็บหรือแน่นหน้าอก เรียกแล้วไม่รู้สึกตัวหรือตอบสนองช้า สีผิวหนังเปลี่ยนไปจากสีผิวปกติ วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้ต่ำากว่า 96 และสำหรับผู้ที่อาศัยร่วมบ้านกับผู้ป่วยโควิด-19 ควรปฏิบัติ (กรมควบคุมโรค, 2564, น. 34-35) ดังนี้ 1. แยกห้องนอนจากผู้ป่วยโควิด-19 หากไม่สามารถแยกห้องนอนได้ ให้ใช้แผ่นกั้นห้องแบบพลาสติกแบ่งสัดส่วนแยกห้องนอน 2. แยกสำรับอาหาร ไม่รับประทานอาหารหรือใช้ของส่วนตัวร่วมกัน 3. แยกห้องน้ำ หรือหากมีห้องน้ำเพียงห้องเดียวให้ผู้ป่วยใช้ห้องน้ำเป็นคนสุดท้าย และทำความสะอาดหลังใช้เสร็จแล้วทุกครั้ง 4. สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับคนอื่น 5. ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง หากต้องหยิบจับสิ่งของร่วมกับผู้อื่น 6. ควรแยกทำความสะอาดเสื้อผ้ากับผู้ติดเชื้อ หากซักด้วยน้ำร้อนให้ใช้ผงซักฟอกในน้ำที่อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นเวลาอย่างน้อย 25 นาที 7. ทำความสะอาดที่พักอาศัย และสิ่งของที่สัมผัสบ่อย เช่น รีโมตโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ โต๊ะ เก้าอี้ ราวจับบันได ลูกบิดประตู ด้วยแอลกอฮอล์ 70% หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกผ้าขาวที่มีส่วนผสมของโซเดียมไฮโปคลอไรท์ แต่ไม่แนะนำให้ใช้กับพื้นผิวที่เป็นโลหะ 8. เฝ้าระวังอาการเจ็บป่วยของผู้สัมผัสใกล้ชิด หรือสมาชิกในบ้านเป็นเวลา 14 วันหลังสัมผัสผู้ป่วย หากเป็นผู้สูงอายุให้สังเกตอาการทุกวัน วัดอุณหภูมิวันละ 2 ครั้ง รวมถึงการดูแลสุขภาพจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ที่เป็นนักศึกษาบางส่วนได้กล่าวถึงปัญหาการเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 คือ เรียนไม่เข้าใจ ไม่มีสมาธิ ขี้เกียจ ไม่มีสมาธิอันเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวในระหว่างเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ สุขนิษฐ์ สังขสูตร และจอมเดช ตรีเมฆ (2564) ที่ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจต่อรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ของมหาวิทยาลัยรังสิต ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับสมาธิในการเรียน การรบกวนของสภาพแวดล้อมรอบข้างขณะเรียน รู้สึกเบื่อ มีใบงาน/การบ้านเยอะเกินไป ซึ่งการเรียนการสอนออนไลน์มีข้อเสีย คือ เป็นการสอนที่มีการสื่อสารทางเดียว มีโอกาสเกิดความผิดพลาดในการรับรู้ การเข้าถึงอุปกรณ์เรียนออนไลน์ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือสัญญาณอินเทอร์เน็ตมีข้อจำกัด ผู้เรียนไม่มีสมาธิในการเรียน เป็นต้น และสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ผลกระทบและกลยุทธ์การรับมือในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ของ รัตนวัชร์ เพ็ญรัตนหิรัญ และอนุรักษ์ แท่นทอง (2565, น. 226-227) ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการเรียนออนไลน์ คือ เรียนไม่เข้าใจ ได้รับประสบการณ์การเรียนค่อนข้างน้อยลง รู้สึกง่วง เบื่อหน่าย และเหนื่อยล้ากับการเรียน ซึ่งปัญหาการเรียนออนไลน์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ใช้วิธีการแก้ปัญหาโดย พยายามตั้งใจเรียน การทบทวนการเรียน สอบถามเพื่อน หรืออาจารย์เมื่อไม่เข้าใจ อ่านทบทวนสไลด์ที่อาจารย์ส่งมาให้ และหาหนังสืออ่านเพิ่มทางออนไลน์ ซึ่งวิธีการดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ผลกระทบและกลยุทธ์การรับมือในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาภายใต้สถานการณ์

การแพร่ระบาดโรคโควิด-19 ของ รัตนวัชร์ เพ็ญรัตนหิรัญและอนุรักษ์ แท่นทอง (2565, น. 228-229) พบว่า วิธีเพิ่มพูนประสิทธิภาพการเรียนรู้ของตนเองในการเรียนออนไลน์ คือ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมและแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือจากอินเทอร์เน็ต ตั้งใจเรียน จดบันทึก อ่านหนังสือและทบทวน ความรู้ ศึกษาจากสื่อการสอนของอาจารย์ ค้นคว้าและหาคำตอบด้วยตนเอง

จะเห็นได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ในเรื่องการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นอย่างดี สามารถนำความรู้มาปรับประยุกต์ใช้ได้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้ ทั้งในด้านการป้องกันตนเองที่รู้ว่าควรต้องทำอย่างไร หรือหากติดเชื้อแล้วหรือมีคนใกล้ชิดติดเชื้อผู้ให้ข้อมูลก็สามารถปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนดไว้ได้ โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่ประสบปัญหาเรื่องการเรียนออนไลน์ ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรูปแบบใหม่ที่ยังไม่คุ้นเคยทำให้เกิดปัญหา และอุปสรรคบางประการทั้งจากตัวผู้ให้สัมภาษณ์เองหรือจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เข้ามากระทบ แต่นักศึกษาผู้ให้ข้อมูลสามารถจัดการปัญหาเหล่านั้นได้ แสดงให้เห็นว่าผู้ให้สัมภาษณ์สามารถนำปัญญาที่ตนเองมีอยู่มาใช้ในการแก้ปัญหาได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

แนวทางการเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา กลุ่มเป้าหมายมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อเสนอเสนอแนะ ดังนี้

1. ไม่อยากให้ทุกคนตื่นตระหนกจนเกินไป ควรตั้งสติ และรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ สอดคล้องกับการศึกษาของ พระสุภกิจ สุปญโญและคณะ (2563, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหาที่มีผลต่อความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มที่ฝึกเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหามีความเครียดลดลงและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นหลังการฝึก และสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรับปรุง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549, น. 804) ว่า สติ หมายถึง ความระมัดระวังความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร

2. ควรนำหลักธรรมมาใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตระหนก เช่น หากคนในครอบครัวติดเชื้อ หลักธรรมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ และช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ พระปลัดสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน และ พระปัญญารัตนากร (2563, น. 123) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของสติ มีดังนี้ 1. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี 2. สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งใน

ระยะสั้นและระยะยาว 3. รู้ว่าสิ่งที่ทำในขณะนั้นมีประโยชน์หรือไม่ 4. รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นเหมาะสมหรือไม่ 5. รู้ว่าเป็นความสุขหรือว่าเป็นความทุกข์ 6. รู้ว่าเป็นความฉลาดหรือโมหะงมงายและสอดคล้องกับ ศรีสกุล เฉียบแหลมและคณะ (2562, บทคัดย่อ) ที่กล่าวว่าการฝึกสติเป็นวิธีแก้ไข โดยให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันซึ่งจะเป็นการหยุดความคิดซ้ำ ๆ ที่ทำให้ทุกข์ใจและกังวลใจจนก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า

3. หากทุกคนมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้สอดคล้องกับการศึกษาของ ชลวิทย์ เจียรจิตต์ (2560, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องสถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว ผลการศึกษา พบว่า สถานการณ์และการจัดการความเครียดของพระสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว ปัจจัยที่นำไปสู่ความเครียด คือ ความรู้สึกกังวลหรือมีปัญหาให้แก้ไขอยู่ประจำ รองลงมาคือ รู้สึกต้องแบ่งเบาความเครียดจากคนรอบข้างที่ประสบปัญหาความเครียด อันดับที่สามคือ กังวลต่อสุขภาพตนเอง ส่วนหลักธรรมที่นำมาใช้จัดการความเครียดได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ 4 หลักโยนิโสมนสิการ และหลักเจริญสติ จุดหมาย คือ การสร้างให้เห็นเหตุแห่งทุกข์และมองชีวิตให้ทะลุถึงต้นตอปัญหา เพื่อกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระสิทธิชัย รินฤทธิ์และคณะ (2564, บทคัดย่อ) ที่กล่าวว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ เพราะศาสนาพุทธมีคุณค่าต่อมนุษย์ในด้านจิตใจซึ่งสูงกว่าคุณค่าทางด้านวัตถุ เป็นที่พึ่งทางด้านจิตใจในเวลาประสบปัญหาชีวิต

4. การเจ็บป่วยทางร่ายกายส่งผลกระทบต่อจิตใจ การที่มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตจะทำให้ก้าวผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ไปได้สอดคล้องกับคำกล่าวของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2564, ออนไลน์) ที่กล่าวว่า โรคภัยไข้เจ็บคือสิ่งที่ไม่มีใครอยากให้เกิดกับตนเองและคนรอบข้าง เพราะปัญหานี้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยเพียงอย่างเดียว แต่ยังก่อให้เกิดปัญหาทางสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ไปด้วยไม่ว่าตัวผู้ป่วยเอง หรือญาติใกล้ชิดและสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมาช้านานและสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจของคนได้ คือ ธรรมมะ ดังนั้น ธรรมมะจึงเป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยสร้างจิตใจให้เกิดความสุข การนำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตจึงช่วยขัดเกลาสุขภาพจิตให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เข้าใจความทุกข์ที่เป็นอยู่และช่วยหาทางบรรเทาทุกข์นั้นได้

5. เวลาที่มีปัญหาหรือหาทางออกไม่ได้ เมื่อนึกถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะช่วยทำให้มีกำลังใจและมีหลักในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ พระพิพัฒพงศ์ ฐิตธมฺโม (2563, บทคัดย่อ) ที่กล่าวว่า ศาสนาพุทธเป็นจุดรวมจิตใจของคนไทยส่วนใหญ่ จึงได้ยึดหลักธรรมมาเป็นพื้นฐานของชีวิตเพื่อจะนำไปสู่ความมั่นคงของประเทศด้วยและสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรีสกุล เฉียบแหลมและคณะ (2562, บทคัดย่อ) ที่กล่าวว่า ชาวพุทธส่วนใหญ่ใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นสิ่งยึด

เหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ความเชื่อทางศาสนามีผลต่อความรู้สึกและการกระทำของมนุษย์ ช่วยทำให้ชีวิตมีความสุข จิตใจสงบร่มเย็นและมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ต้องการสนับสนุนส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ควรมีการผลักดันให้มีการกำหนดนโยบายในการส่งเสริมเรียนรู้หลักพุทธศาสนา เพื่อให้บุคลากรเป็นผู้ที่เพียบพร้อมทั้งร่ายกายและจิตใจ

2. ควรสนับสนุนให้มหาวิทยาลัยทุกแห่งบรรจุรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาไว้ในทุกหลักสูตรที่เปิดการเรียนการสอน

5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ควรมีการจัดอบรมเพื่อให้ความรู้แก่นักเรียน นักศึกษา ในเรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อย่างสม่ำเสมอ

2. ควรจัดทำคู่มือเกี่ยวกับหลักธรรมพื้นฐาน เพื่อเผยแพร่ให้แก่บุคคลที่สนใจ

3. ควรมีการจัดสัมมนาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมร่วมกันระหว่างนักศึกษาต่างคณะในมหาวิทยาหรือต่างมหาวิทยาลัย

5.3.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายที่ใหญ่ขึ้นและควรมีการเก็บข้อมูลเชิงสถิติร่วมด้วยเพื่อนำค่าสถิติมายืนยันความน่าเชื่อถือของผลการศึกษามากขึ้น

2. ควรมีการศึกษากับกลุ่มเป้าหมายอื่นด้วย เช่น เด็ก คนชรา กลุ่มคนทำงาน

3. ควรมีการศึกษาหลักพุทธธรรมอื่นที่นอกเหนือจากหลักภาวนา 4 ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อ

บรรณานุกรม

หนังสือ

กรมควบคุมโรค. (2564). *คู่มือการป้องกันและดูแลตัวเองในสถานการณ์โรคโควิด.* กรุงเทพมหานคร: บริษัทไซเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2549). *การคิดเชิงประยุกต์* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซัคเซส มีเดีย จำกัด.

คณะกรรมการประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต. (2563). *คู่มือการฝึกภาคปฏิบัติ 2 (SO1238)* : สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

บุญมี แท่นแก้ว. (2539). *จริยธรรมกับชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: หจก.ธนะการพิมพ์.

ประเวศ วะสี. (2541). *พุทธธรรมกับสังคม.* กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ.2530. (2531). กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.). *อริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.* พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). *ธรรมนูญชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ปริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *ธรรมนูญชีวิต.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่16). กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์.

พระมหาจรรยา สุทธิญาโน. (2554). *พุทธธรรมนำการศึกษาได้อย่างไร*. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการเรื่องปฏิรูปการศึกษา:ก้าวหน้าสู่ปีที่ 3 ศาสนากับการปฏิรูปการเรียนรู้ ณ ห้องประชุม Plenary Hall 2 ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิตติ์ กรุงเทพมหานคร วันที่ 19 สิงหาคม 2554.

พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ. (2547). *มงคลชีวิต ฉบับ "ทางก้าวหน้า"*. ปทุมธานี: บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด.

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ. (2556). *สุขที่ได้ธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด.

พระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548. (2548). *ราชกิจจานุเบกษา*. (เล่มที่ 122) ตอนที่ 58 ก. หน้า 5. (16 กรกฎาคม)

พระราชวรมุนี. (2526). *พุทธธรรม กฎธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา.

พุทธทาสภิกขุ. (2497). *ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.

พุทธทาสภิกขุ. (2528). *สติ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกุลการพิมพ์.

แพรพรรณ ภูริบัญชา. (2564). *การพัฒนารูปแบบการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในพื้นที่เฉพาะ (Bubble and Seal) ของสถานประกอบการ จังหวัดมหาสารคาม*. ขอนแก่น: สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ระเบียบคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ 2564. (2564) *ราชกิจจานุเบกษา*. (เล่มที่ 138) ตอนพิเศษ 122 ง. หน้า 4-7. (7 มิถุนายน).

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2552). *พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากลอังกฤษ - ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2552*. กรุงเทพมหานคร: บอลพริ้นติ้งจำกัด.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนม์พรรษา 7 รอบ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

สมชาติ โตรักษา. (2558). *การประยุกต์หลักการบริหารเพื่อการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก (เจริญ สวฑโน). (2553). *ปัญญาในพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

งานวิจัย

กฤษฎา บุญชัยและคณะ. (2563). *การประเมินความเสียหาย ผลกระทบและการปรับตัวของชุมชนท้องถิ่นต่อภาวะโรคระบาด COVID-19*. (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพมหานคร: สถาบันพระปกเกล้า

พระครูปลัดเกษฎา ผาทองและคณะ. (2562). *โครงการ “พุทธธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและกิจกรรมบริการสังคมกับปัญหาการดื่มสุรา : กรณีศึกษากลุ่มเยาวชนในจังหวัดหนองคาย”*. (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.

พระราเชนทร์ วิสารโร,ดรและพระมหานรากร วรเมธี. (2556). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาความยากจนของพระสงฆ์ในจังหวัดอุดรธานี : กรณีศึกษาพระเทพรัตนมุนี*. (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วีรนุช ไตรรัตโนภาสและคณะ. (2562). *การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคและพฤติกรรมการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาในผู้สูงอายุ*. (รายงานผลวิจัย) นครปฐม: มหาวิทยาลัยคริสเตียน.

สุรีพร คนละเอียดและคณะ. (2564). *การประเมินความเสี่ยงการติดเชื้อ Coronavirus Disease 2019 (COVID-2019) ในโรงพยาบาลชายขอบของไทย*. (รายงานการศึกษา). นนทบุรี: สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์.

ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/การค้นคว้าอิสระ

เจริญ นุชนิยม. (2557). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ชนิกา ภูวดิษยคุณ. (2554). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารความเครียดในองค์กร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาฉัตรชัย ปณฺญาวฑฺโน (พลศรี). (2561). *การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอบุณฑริก จังหวัดอุบลราชธานี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินฺโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). *การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ.* (ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช. (2560). *แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความสันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน:กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อมนุกูล).* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสันติ ฐานวโร (ประสพสุข). (2560). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในงานสาธารณสงเคราะห์ของคณะสงฆ์เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร.* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสุชิน วชิรญาโณ (เชยผลบุญ). (2560). *การประยุกต์ใช้หลักธรรมเชิงพุทธของผู้บริหารในการบริหารงานโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดนครสวรรค์.* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอภิวิชญ์ มาลาจำปี. (2555). *การประยุกต์ใช้พุทธธรรมที่สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน กรณีศึกษา : บ้านแม่สารบ้านตอง ตำบลเวียงยอง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน.* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

นันท์นัทธฉัตร ศรีวิเศษ. (2558). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการปฏิบัติงานของผู้บริหารและครูในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 2.* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต) กาญจนบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.

ศศิจิต พร้อมสัมพันธ์. (2558). *การพัฒนาความมั่นคงทางสุขภาวะของเด็กตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษากลุ่มรักลูกให้ถูกธรรม.* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุพาภรณ์ กันยะติ๊บ. (2560). *หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง.* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุขนิษฐ์ สังขสูตรและจอมเดช ตรีเมฆ.(2564). *การศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อ โควิด-19 ของมหาวิทยาลัยรังสิต.* เอกสารสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี 2564 (น. 1-12). ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต.

สิณากรณ์ ศรีพุทธิรัตน์. (2563). *อิทธิพลของการสื่อสารการตลาดเพื่อสังคมผ่านสื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บทความ

จุลศักดิ์ ชาญณรงค์. (2564). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อดูแลสุขภาพในช่วงวิกฤติโควิด 19. *วารสารมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม*, 11(2), 317-327.

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.

ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2560). สถานการณ์และการจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาคณะสงฆ์จังหวัดนครนายกและสระแก้ว. *วารสาร มจร.สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(4), 154-167.

ณัฏฐวรรณ คำแสน. (2564). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ของประชาชนในเขตอำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*, 4(1), 33-48.

นวินดา นิลวรรณและคณะ. (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 7(3), 38-49.

นารีมะห์ แวปูเตะและคณะ. (2564). พฤติกรรมการป้องกันโรคจากไวรัสโคโรนา 2019 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. *วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน*, 3(2), 31-39.

พระกองสี ญาณธโร (พรมโพธิ์). (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์*, 2(3), 88-102.

พระพิพัฒพงศ์ ฐิตธมฺโม. (2563). หลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 325-334.

พระปลัดสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน และ พระปัญญารัตนากร. (2563). การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(1), 115-128.

พระสุภกิจ สุปญโญและคณะ. (2563). ผลของการเจริญสติและกระบวนการแก้ปัญหาที่มีผลต่อความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 8(2), 585-595.

พระสิทธิชัย รินฤทธิ์และคณะ. (2564). การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*, 10(2), 891-901.

ปิยะนันท์ เรือนคำและคณะ. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชากรผู้ใหญ่ : กรณีศึกษาเขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 31(ฉบับเพิ่มเติม 2), s247-s259.

ปทุมมา ลิ้มศรีงามและคณะ. (2564). การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์กับทัศนคติและพฤติกรรมการป้องกันโรคในกรุงเทพมหานคร. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 8(9), 18-33.

ประภัสสรา พงศ์พันธุ์พิศาลและคณะ. (2565). ผลกระทบด้านสุขภาพจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ต่อผู้มีความบกพร่องทางการเห็นในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารระบบวิจัยสาธารณสุข*, 16(2), 169-182.

รัตนวัชร์ เพ็ญรัตนหิรัญและอนุรักษ์ แท่นทอง. (2565). ผลกระทบและกลยุทธ์การรับมือในการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดโรคโควิด 19. *Journal of Modern Learning Development*, 7(4), 208-233.

วิศิษฎ์ เจนนานนท์. (2563). การใช้หลักพุทธธรรมในกระบวนการเจรจาไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในชุมชนของผู้ใหญ่บ้านและคณะกรรมการหมู่บ้านศึกษากรณี บ้านเขวากลาง หมู่ 2 ตำบลเขวาใหญ่ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารการเมืองการปกครอง*, 10(2), 124-139.

พระรัตนมุนี (ปุณณมี วิสารโท). (2561). การพัฒนารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสังคม. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 8-20.

พระใบฎีกานพดล ธีรปญฺโญและคณะ. (2564). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชุมชนวิถีพุทธตามโครงการหมู่บ้านบวร อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย. *วารสารธรรมวิชญ์*, 3(1), 193-205.

พระครูปลัดสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน และพระปัญญารัตนากร. (2563). การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมในยุคโควิด 19. *วารสารสหวิทยาการมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(1), 115-128.

พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก. (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 7(2), 35-46.

พระสุเว่ย คุณรตโน และคณะ. (2565). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลปกาสัย อำเภอเหนือคลอง จังหวัดกระบี่. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 7(1), 235-242

ศรีสกุล เฉียบแหลมและคณะ. (2562). การเยียวยาผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าด้วยธรรมะ : ธรรมชาติตามแนววิถีพุทธ. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต,* 33(3), 1-13.

สีตีปาตีฮะร์ อีลาและคณะ. (2564). การแก้ปัญหาการรับมือและการป้องกันการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงเตี้ย อ.แม่ลาน จังหวัดปัตตานี. *การประชุมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 12,* มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, 466-478.

สุชาติ บุษย์ชญานนท์. (2563). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจยุคบริโภคนิยม. *วารสารวนัมฎองแหรกพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 63-80.

สื่ออิเล็คทรอนิกส์

กรมควบคุมโรค. (2564). *สถานการณ์ผู้ติดเชื้อในประเทศไทย*. สืบค้น 5 มิถุนายน 2564 จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php.

คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *ความเป็นมาของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จุดเริ่มต้นของเชื้อไวรัส ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19*. สืบค้น 6 มิถุนายน 2564 จาก https://www.mculture.go.th

ธีระ วรธนารัตน์. (2565). *อยู่อย่างไม่ประมาทอยู่ร่วมกับโควิด-19 ต่อไปอย่างไร*. สืบค้น 10 ธันวาคม 2565 จาก https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/linech6/.

ไพเราะ มากเจริญ. (2564). *การดูแลกายและใจ ตามหลักพุทธศาสนาในสถานการณ์โควิด 19.* สืบค้น 10 มิถุนายน 2564 จาก https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30999.

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. (2564). *การกลายพันธุ์ของโรคโควิด - 19*. สืบค้น 6 มิถุนายน 2564 จาก https://chulalongkornhospital.go.th/.

โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2565). *ฟิตร่างกายสู้ covid-19*. สืบค้น 2 ธันวาคม 2565 จาก https://www.bangkokhospital.com/content/fit-fight-covid-19.

โรงพยาบาลบางกรวย. (2565). *กินอย่างไรให้ปลอดภัยและห่างไกลจากโควิด-19*. สืบค้น 2 ธันวาคม 2565 จาก https://www.bangkruaihospital.go.th/.

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2565). *การกิน การดื่ม การสัมผัส covid-19*. สืบค้น 2 ธันวาคม 2565 จาก https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/april-2020/safely-handling-food-beverage-covid.

โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชันแนล หนองแขม. (2565). *ไม่อยากติดโควิด 19 ป้องกันตัวเองอย่างไร*. สืบค้น 2 ธันวาคม2565 จาก https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/.

ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. (2563). *โควิด-19 คืออะไร*. สืบค้น 13 พฤศจิกายน 2564 จาก https://www.gj.mahidol.ac.th/main/kno.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2564). *ธรรมมะอาสา เยียวยาจิตใจ.* สืบค้น 10 ตุลาคม 2565 จาก https://resourcecenter.thaihealth.or.th/.

องค์การอนามัยโลก. (2563). *โรคโควิด 19 คืออะไร*. สืบค้น 10 ตุลาคม 2564 จาก https://www.who.int/.

อภิสมัย ศรีรังสรรค์. (2565). *วิธีการรับมือการรับมือกับสถานการณ์ covid-19 อย่างเข้าใจ.* สืบค้น 29 ตุลาคม 2565 จาก https://www.bangkokhospital.com /content/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19.

Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y.-J., Mao, Y.-P., Rui-Xue Ye, Q.-Z. W., Chang Sun , S. S., . . . Zhou, H. (2020). *Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (covid-19) during the early outbreak period* : A scoping review. Retrieved July 21, 2021, form https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7079521/.

Clark, C., Davila, A., Regis, M., & Kraus, S. (2020). *Predictors of covid-19 voluntary compliance behaviors: An international investigation*. Global transitions, 2, 76-82.

GOGLE NEW. (2565). *การระบาดของไวรัสโคโรนา COVID-19*. สืบค้น 17 กรกฎาคม 2565 จาก https://ourworldindata.org/coronavirus.

GOGLE NEW. (2565). *ประเทศไทย:ข้อมูลการระบาดของไวรัสโคโรนา*. สืบค้น 17 กรกฎาคม 2565 จาก https://ourworldindata.org/coronavirus/country/thailand.

Rivera-Izquierdo, M., Valero-Ubierna, M. D. C., Martínez-Diz, S., Fernández-García, M. Á., Martín-Romero, D. T., Maldonado-Rodríguez, F., . . . Lardelli-Claret, P. (2020). *Clinical factors, preventive behaviours and temporal outcomes associated with covid-19 infection in health professionals at a spanish hospital*.

International journal of environmental research and public health, 17 (12), 4305. Doi: 10.3390/ijerph 17124305.

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

World Health Organization. (2563). *โรค covid 19 คืออะไร*. สืบค้น 17 กรกฎาคม 2565 จาก https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/update-28-covid-19-what-we-know---june2020---thai.pdf?sfvrsn=724d2ce3_0.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน

ที่ จว. ๑๙๖/๒๕๖๕

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง : การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถาณการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรน่า COVID-19 ของนักศึกษาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

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

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

ณัฐหทัย นิรัติศัย

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๘/๒๕๖๕ วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ มติที่ ๒๙๙/๒๕๖๕ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าโครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่างและผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๒๙ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ออกให้ ณ วันที่ ๒๙ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ลงนาม

(พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

เอกสารขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๘, ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๗๒๕ **วันที่** ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ประจวบ ประเสริฐสังข์

ด้วย คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการทำวิจัย ให้มีความถูกต้อง เที่ยงตรง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เพื่อใช้ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยโครงการดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ณัฐหทัย นิรัติศัย

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ได้ตรวจความถูกต้อง ความเที่ยงตรง เหมาะสม
กับหลักธรรมที่นำมาใช้ในการวิจัยแล้ว
ให้เสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ
ในการวิจัย ตามสมควร

ประจวบ ประเสริฐสังข์

๓๐ ส.ค. ๖๕

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๘, ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๗๒๕ **วันที่** ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

เรียน ดร.เกษฎา ผาทอง

ด้วย คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการทำวิจัย ให้มีความถูกต้อง เที่ยงตรง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เพื่อใช้ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยโครงการดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๘, ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๗๒๕ **วันที่** ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

นมัสการ พระครูธรรมคุต

ด้วย คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย

ในการนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการทำวิจัย ให้มีความถูกต้อง เที่ยงตรง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เพื่อใช้ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยโครงการดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ณัฐหทัย นิรัติศัย

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

รับพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัย

พระครูธรรมคุต

๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง

"การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา"

.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์งานวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา"ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนและสนับสนุนวิชาการประจำปีงบประมาณ 2564 จากสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ข้อมูลคำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปประกอบการวิจัยและไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด

นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย
อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อ .....ฉายา.....นามสกุล.....

เพศ ( ) หญิง ( ) ชาย

สถานภาพ ( ) บรรพชิต ( ) แม่ชี ( ) คฤหัสชาย ( ) คฤหัสถ์หญิง

อายุ .....

ชั้นปีที่ศึกษา ( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2 ( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4 ( ) อื่นๆ

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ .....

สถานที่สัมภาษณ์ .....

ผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย) .....

ผู้บันทึกข้อมูล (ผู้วิจัย) (จดบันทึก บันทึกเสียง บันทึกภาพ) .....

<u>ตอนที่ 2</u> แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4

1. ท่านคิดว่าการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ด้านกายภาวนา (การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ) ควรเป็นเช่นไร

_____

_____

_____

_____

_____

2. ท่านคิดว่าการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ด้านสีลภาวนา (การตามปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนดไว้) ควรเป็นเช่นไร

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. ท่านคิดว่าการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ด้านจิตตภาวนา (มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ไม่ตื่นตระหนกเกินไป) ควรเป็นเช่นไร

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. ท่านคิดว่าการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา COVID-19 ด้านปัญญาภาวนา (การแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา) ควรเป็นเช่นไร

_____

_____

_____

_____

_____

_____

<u>ตอนที่ 3</u> ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะ

_____

_____

_____

_____

ภาคผนวก ง

เอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

คณะสังคมศาสตร์ มมร.
รับที่ 00082 / 2566
วันที่ 23 / มกราคม / 2566
ผู้รับ สารบรรณ กลาง มมร.

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗, ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/๐๐๘๑ **วันที่** ๒๓ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

นมัสการ คณบดีคณะสังคมศาสตร์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขออนุญาตเก็บข้อมูลโครงการวิจัย มีกลุ่มเป้าหมายเป็นอาจารย์คณะสังคมศาสตร์ และนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

- อนุญาต
- มอบ อ. ณัฐหทัย นิรัติศัย
ดำเนินการ
ผศ. ดร. คณบดี
๒๕ ม.ค. ๖๖

ภาคผนวก จ

เอกสารขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวนิด ภู่แพร

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ณัฐหทัย นิรัติศัย

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้การสัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ข้อมูลได้

นางสาว นิด ภู่แพร

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวนันทิภา กิจกมลวัฒน์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้การสัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ข้อมูลได้

นางสาว

นันทิภา กิจกมลวัฒน์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน สามเณรสิทธิศักดิ์ คันทา

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

อินสปิเรชั่นอล
สามเณร สิทธิศักดิ์ คันทา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน สามเณรนพคุณ ดีดอม

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้ความอนุเคราะห์ด้วยนะ
ขอบคุณ ดีดอม

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวนุชนารถ ธนเจริญทยากุล

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้ข้อมูลและให้สัมภาษณ์จริง
นุชนารถ ธนเจริญทยากุล
นางสาว นุชนารถ ธนเจริญทยากุล

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน สามเณรธนัตถ์ศรณ์ ตั้งวงศ์ปกรณ์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้ข้อมูล

สามเณรธนัตถ์ศรณ์ ตั้งวงศ์ปกรณ์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวพลอย

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และใช้ชื่อจริง
พลอย
นางสาว พลอย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน สามเณรยุทธพันธ์ สืบคำจันทร์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์ และอนุญาตให้ใช้ชื่อจริง

ยุทธพันธ์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวสิริกัญญา ลีลาวัลลภ

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ยินดีให้สัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ข้อมูลจริง
สิริกัญญา ลีลาวัลลภ

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวยุวดี แซ่เจ็ง

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

นางสาวยุวดี แซ่เจ็ง
ยินดีให้สัมภาษณ์อนุญาตให้ใช้เสียงสัมภาษณ์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวพชรพร สมบูรณ์ทรัพย์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ชื่อจริง
พชรพร สมบูรณ์ทรัพย์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวกนกวรรณ สีสัน

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ชื่อจริง

กนกวรรณ สีสัน

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน อาจารย์ปริญญา ตรีธัญญา

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้ข้อมูล และให้ความร่วมมือ
นายปริญญา ตรีธัญญา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน อาจารย์ณัฐชยา กำแพงแก้ว

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้ข้อมูลและให้สัมภาษณ์

ณัฐชยา กำแพงแก้ว

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน ผศ.กฤติกา ชนะกุล

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้ข้อมูล ตามใช้ชื่อจริง
กฤติกา ชนะกุล

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน อาจารย์สุพัตรา สันติรุ่งโรจน์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้ข้อมูลและให้สัมภาษณ์

พระสุพัตรา สันติรุ่งโรจน์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน ดร.อารดา ฉิมมากูร

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และยินดีให้ข้อมูล
แต่ไม่ชี้ชัดจริงในการสัมภาษณ์ได้

(ดร.อารดา ฉิมมากูร)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นายเก่ง เทพสงเคราะห์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้สถานที่ได้

นาย เก่ง เทพสงเคราะห์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวดารัตน์ กินาลักษณ์

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์ และอนุญาตให้ใช้ชื่อ จริง
ดารัตน์ กินาลักษณ์

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวนุก กรุยแดง

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ณัฐหทัย นิรติศัย

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และอนุมัติในใช้ชื่อจริง

นุก กรุยแดง.

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวปริชญา เจริญไข

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ข้อมูลได้
ปริชญา เจริญไข

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวลดาวัลย์ บุตรมิ่ง

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ณัฐหทัย นิรสิน

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้สัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ข้อมูลได้

ลดาวัลย์ บุตรมิ่ง

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวกานต์รวี ทรัพย์สิน

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ยินดีให้การสัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้ข้อมูลวิจัย

น.ส. กานต์รวี ทรัพย์สิน

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวชญานันท์ โพธิ์แก้ว

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

นางสาว ชญานันท์ โพธิ์แก้ว
ยินดีให้การสัมภาษณ์และอนุญาตใช้
ใช้ชื่อจริงได้

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะสังคมศาสตร์ โทร. ๑๑๔๗ – ๑๑๔๙

ที่ อว ๗๙๐๘/ว ๐๑๐๓ **วันที่** ๒๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์

นมัสการ/เรียน นางสาวสุธิตรา จิตราช

ตามที่ คณะกรรมการวิจัยสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ ได้มีมติอนุมัติดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในช่วงสถานการณ์การระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา covid-19 ของนักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วนกลาง" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวสำเร็จตามที่กำหนดไว้ ดิฉันในฐานะหัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย จึงขอความอนุเคราะห์ข้อมูลและสัมภาษณ์ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย)
หัวหน้าโครงการวิจัย

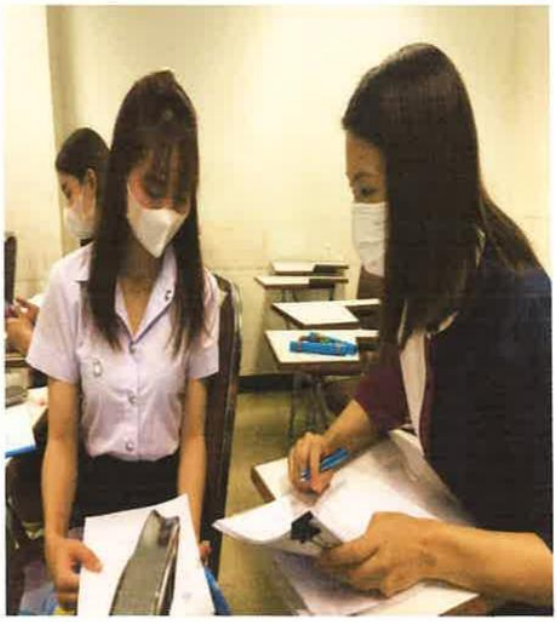
ยินดีให้การสัมภาษณ์และอนุญาตให้ใช้สถานที่

นางสาวสุธิตรา จิตราช

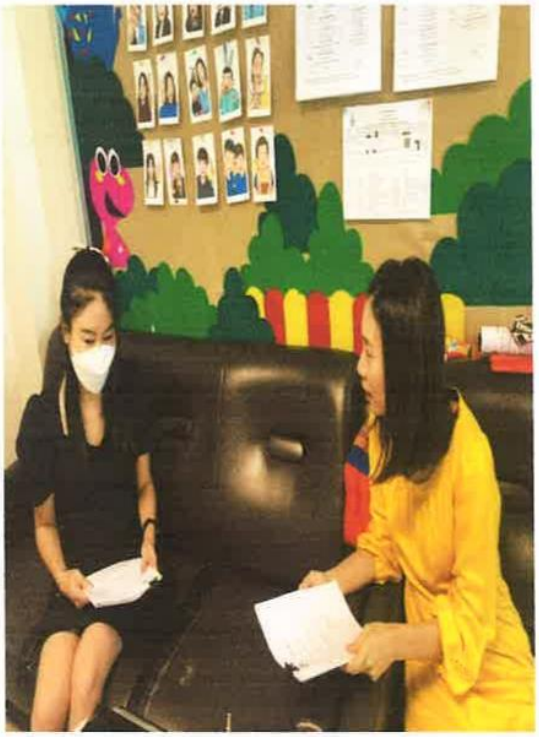
ภาคผนวก ฉ

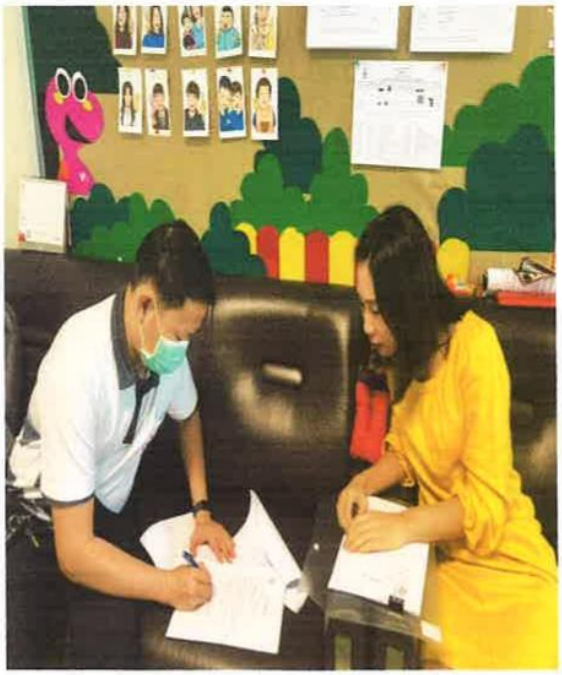
ภาพการสัมภาษณ์

ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล



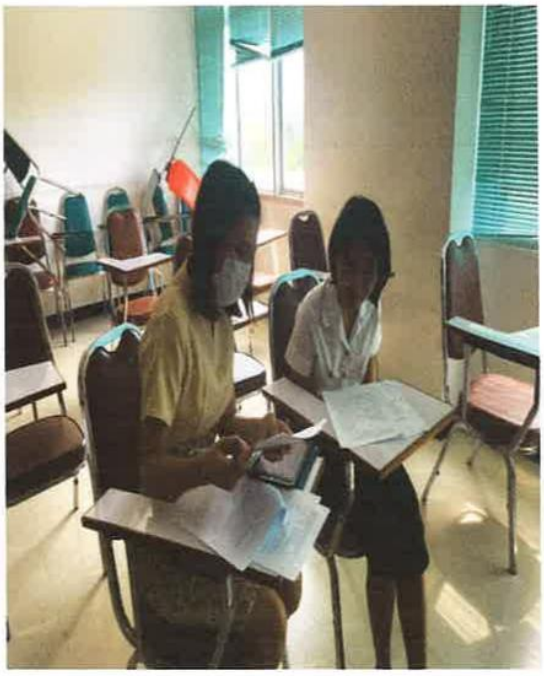
ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

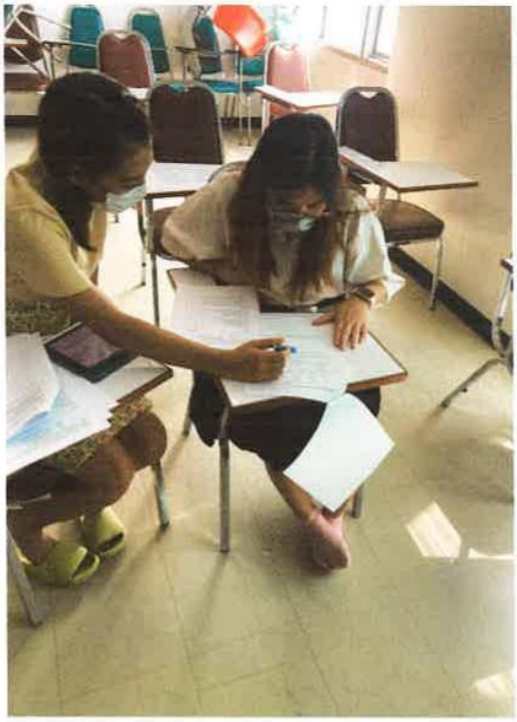




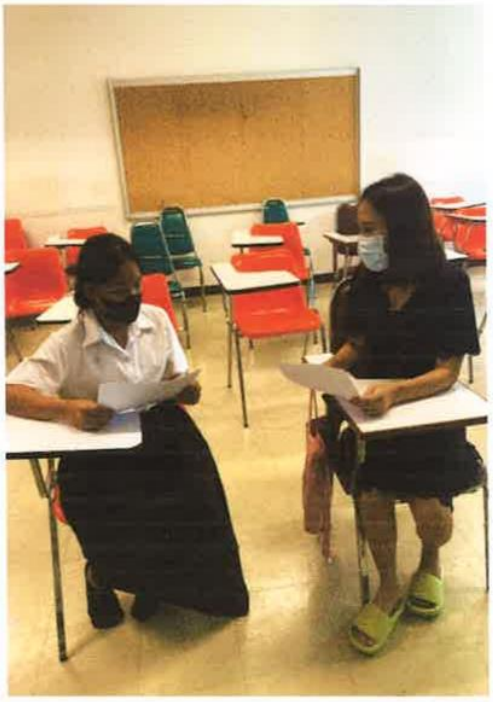
ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

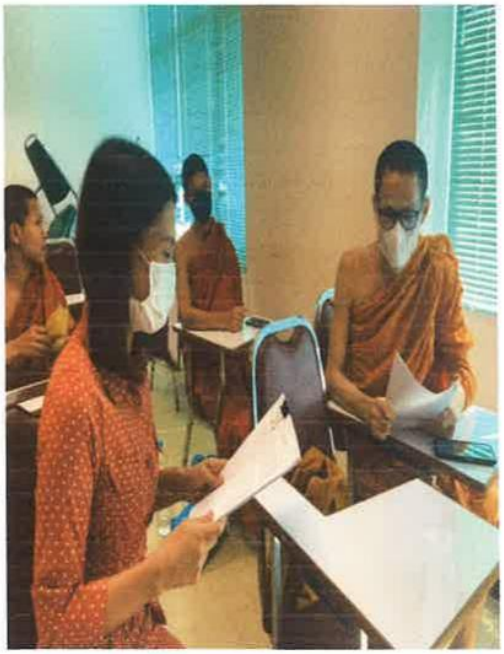


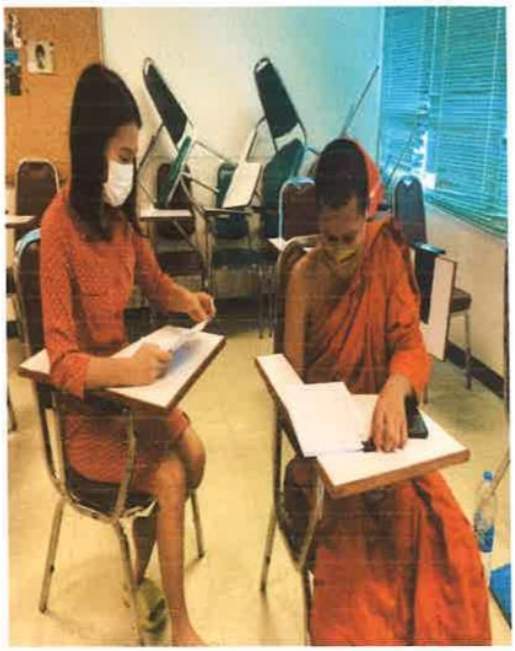


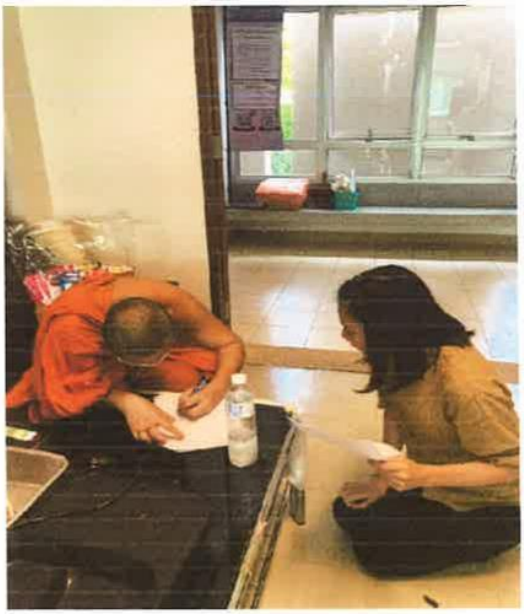
ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล



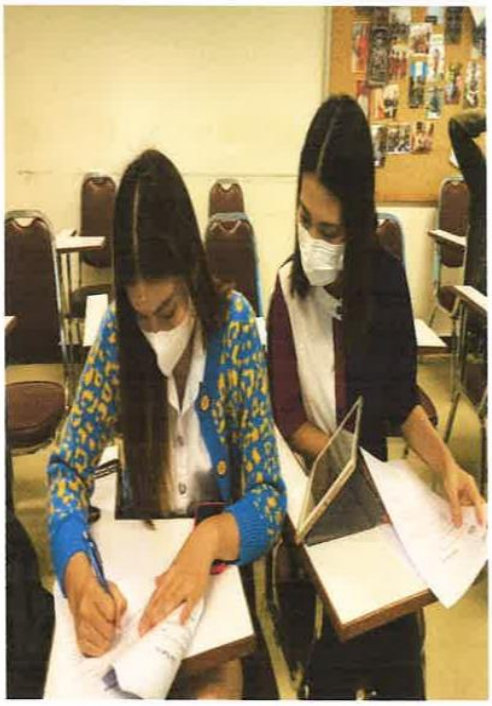
ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล







ภาพสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล



ประวัตินักวิจัย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ – สกุล : นางสาวณัฐหทัย นิรัติศัย (หัวหน้าโครงการวิจัย/นักวิจัย)

ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 : รป.บ. (รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

พ.ศ. 2553 : สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการทำงาน : 2557-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

ผลงานทางวิชาการ

พระครูธรรมคุต, พระปริยัติวชิรกวี, พระมหาฉัตรชัย สุฉตฺตชโย, พระมหาพิเชต คำงาม, ณัฐหทัย นิรัติศัย. (2566). NEXT NORMAL : แนวโน้นการเปลี่ยนแปลงวิถีทางสังคมไทย,วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (มกราคม-กุมภาพันธ์ 2566) หน้า 137-158

ณัฐหทัย นิรัติศัย, พระครูธรรมคุต (สุทธิพจน์ สุทฺธิวจโน), นางสาวณัฐชยา กำแพงแก้ว. (2564). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในภาวการณ์หมดไฟในการทำงาน, วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2564) หน้า 136-148.

ณัฐหทัย นิรัติศัยและณัฐชยา กำแพงแก้ว. (2564). ระบบสาธารณสุขไทย:ความท้าทายในสถานะวิกฤติ, วารสาร มจร การพัฒนาสังคม ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2564 หน้า 174 – 188.

พระครูธรรมคุต (สุทธิพจน์ สุทฺธิวจโน), ณัฐหทัย นิรัติศัย, นางสาวณัฐชยา กำแพงแก้ว. (2564). การดำรงชีวิตวิถีใหม่ตามแนวพระพุทธศาสนา, วารสารศึกษาศาสตร์ มมร ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (เดือนมกราคม - มิถุนายน 2564) ปีที่ 9 หน้า 199-211.

ณัฐชยา กำแพงแก้ว, พระครูธรรมคุต (สุทธิพจน์ สุทฺธิวจโน), ณัฐหทัย นิรัติศัย. (2565). หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการรับมือปัญหาการรังแกบนโลกไซเบอร์ในสังคมไทย, วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, ปีที่ 7 (ฉบับที่ 1), (มกราคม-เมษายน 2565)

ผลงานวิจัย

ณัฐหทัย นิรัติศัยและคณะ. (2562). แนวทางการพัฒนาตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ในการเข้าสู่การได้รับใบประกอบวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยศาลายา. **เป็นนักวิจัยหลัก**

นฤมล เจริญใจและคณะ. (2564). การบริหารจัดการศาสนสมบัติในพุทธศาสนาของประเทศไทย. **เป็นนักวิจัยร่วม**

กฤติกา ชนะกุลและคณะ. (2560). การประยุกต์หลักสังคหวัตถุ 4 ในการฝึกภาคปฏิบัติในรายวิชา SO1059 กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. **เป็นนักวิจัยร่วม**

สถานที่ทำงานปัจจุบัน : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เลขที่ 248 หมู่ที่ 1 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ – สกุล : พระมหาสุรไกร ชินพุทธิสิริ คงบุญวาสน์ (นักวิจัย)

ตำแหน่ง : หัวหน้าภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

: อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2547 : ป.ธ. 9 (เปรียญธรรมเก้าประโยค) คณะสงฆ์ไทย

พ.ศ. 2548 : ร.บ. (ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและการเมืองการปกครองเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2553 : สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการทำงาน : กรรมการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

: กรรมการประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

: กรรมการสภาวิชาการ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผลงานทางวิชาการ

พระมหาสุรไกร ชินพุทธิสิริ. (2559). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุวิถีพุทธ. วารสารวิชาการแสงอีสาน, ปีที่ 13 ฉบับที่ 28: มกราคม-กรกฎาคม 2559, น.1-12. ISSN 1685-5329.

Phramaha Surakrai Conboonwasana. (2562). Buddhist Social Work Curriculum Improvement of Buddhist Universities in Thailand. The Journey of Buddhist Social Work Exploring the Potential of Buddhism in Asian Social Work. (Proceedings). Report on the 4th International Academic Forum Buddhist Social Work. Shukutoku University in Japan**.** December 20-21, 2019 (2562).

Phramaha Surakrai Conboonwasana, Sopa Onopas. (2561). Development of Buddhist Social Work Curriculum in Thailand : Case Study of Mahamakut Buddhist University. Today ’s Curriculums and the Formation of the Conceptual Framework and the Working Definition of Buddhist Social Work. (Proceedings). Hanoi Buddhist Social Work Expert Meeting University of social Sciences and Humanities in Vietnam. September 2018 (2561)

Phramaha Surakrai Conboonwasana, Sopa onopas. (2560). Development of Buddhist Social Work in Thailand. Shukutoku University 2nd International Academic Forum on Buddhist Socail Work (Proceeding) Shukutoku University in Japan. 2017 (2560).

ผลงานวิจัย

พระมหาสุรไกร ชินพุทฺธิสิริ. (2562). ความรู้และทัศนคติของนักศึกษาคณะสังคมศาสตร์ต่อผู้ที่ติดเชื้อ HIV. วารสารวิชาการแสงอีสาน, ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม-ธันวาคม 2562, น.239-240. ISSN 1685-5329. TCI 2.

กฤติกา ชนะกุล, พระมหาสุรไกร ชินพุทฺธิสิริ, ปริญญา ตรีธัญญา, ณัฐหทัย นิรัติศัย, ณัฐชยา กำแพงแก้ว. (2561). การประยุกต์หลักสังคหวัตถุ 4 ในการฝึกภาคปฏิบัติรายวิชา SO1059: กรณีศึกษานักศึกษาสาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหา มกุฏราชวิทยาลัย. วารสารวิชาการแสงอีสาน, ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 : มกราคม-มิถุนายน 2561, น.22-30. ISSN 1685-5329. TCI 2.

พระสุธีรัตนบัณฑิต และ พระมหาสุรไกร ชินพุทฺธิสิริ (คงบุญวาสน์). (2564). การพัฒนาสุขภาวะและการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา. Journal of Roi Kaensarn Academi, ปีที่ 6 ฉบับที่ 9 (2021) : กันยายน 2564 , น.337-352. ISSN : 2697-5033. TCI 2.

Phramaha Surakrai Congboonwasana, Sopa Onopas, Noriaki Ando. (2562). Buddhist Social Work: Root and Development of the Social Welfare System in Thailand. Research Series No.4. Asian Research Institute for International Social Work. Shukutoku University. ISBN 978-4-7620-2898-4.

สถานที่ทำงานปัจจุบัน : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เลขที่ 248 หมู่ที่ 1 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ – สกุล : ผู้ช่วยศาสตรจารย์กฤติกา ชนะกุล (นักวิจัย)

ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548 : ศศ.บ. (ศิลปศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

พ.ศ. 2553 : สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการทำงาน : 2557-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหามกุฏราชวิทยาลัย ศาลายา

ผลงานทางวิชาการ

บทความวิจัยเรื่อง การประยุกต์สังคหวัตถุ4 ในการฝึกภาคปฏิบัติกรณีศึกษานักศึกษาสาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทความวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการศาสนสมบัติของวัดโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

ผลงานวิจัย

กฤติกา ชนะกุลและคณะ. (2560). การประยุกต์หลักสังคหวัตถุ 4 ในการฝึกภาคปฏิบัติในรายวิชา SO1059 กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. **เป็นนักวิจัยหลัก**

นฤมล เจริญใจและคณะ. (2564). การบริหารจัดการศาสนสมบัติในพุทธศาสนาของประเทศไทย. **เป็นนักวิจัยร่วม**

สถานที่ทำงานปัจจุบัน : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เลขที่ 248 หมูที่ 1 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

ประวัติผู้ช่วยนักวิจัย

ชื่อ – สกุล : นายปริญญา ตรีธัญญา (ผู้ช่วยนักวิจัย)

ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545 : ศน.บ.รัฐศาสตร์การปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2547 : สส.ม. สาขาวิชาบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2548-2553 : เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิเคราะห์งานบุคคล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2553-ปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผลงานทางวิชาการ

ปริญญา ตรีธัญญา, ณัฐชยา กำแพงแก้ว. (2565). การพัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในเขตภาคกลางปริมณฑล. วารสารพุทธมัคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม ปีที่ 7ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2565) หน้า 22-35.

ปริญญา ตรีธัญญา. การมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาขยะมูลฝอยของชุมชนตำบลงิ้วราย อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม. วารสารแสงอีสาน ปีที่16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2562) หน้า 499-513.

ผลงานวิจัย

ปริญญา ตรีธัญญา. (2565). เรื่อง การพัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในเขตภาคกลางและปริมณฑล. เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย

ปริญญา ตรีธัญญา. (2562). การมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาขยะมูลฝอยของชุมชนตำบลงิ้วราย อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐ.ม เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย

พระมหาบุญไทย ปุญญมโน. (2560). รูปแบบการจัดการโบราณสถานตามหลักธรรมาภิบาลของชุมชนท้องถิ่นในเขตภาคกลางตอนล่าง. เป็นนักวิจัยร่วม

พระมหาบุญไทย ปุญญมโน. (2557). แนวทางการอนุรักษ์และฟื้นฟูดอนหอยหลอดเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข. เป็นนักวิจัยร่วม

กฤติกา ชนะกุลและคณะ. (2560). การประยุกต์สังคหวัตถุ 4 ในการฝึกภาคปฏิบัติกรณีศึกษานักศึกษาสาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. เป็นนักวิจัยร่วม

สถานที่ทำงานปัจจุบัน : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เลขที่ 248 หมู่ที่ 1 ถนนศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170