

แนวทางการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ  
An Adjustment of Thais during the COVID - 19 Pandemic: A Systematic Literature Review

ธัญญลักษณ์ บุญลือ\* และภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง

Thanyalak Boonlue\* and Panuphan Laprattanathong

คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

Faculty of Business Administration and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna

\*Corresponding author E-mail: [thanyalak\\_b@rmutl.ac.th](mailto:thanyalak_b@rmutl.ac.th), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0597-0009>

E-mail: [porjmt@rmutl.ac.th](mailto:porjmt@rmutl.ac.th), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6485-8557>

Received 03/11/2022

Revised 07/12/2022

Accepted 07/12/2022

บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ คนไทยจึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม ในระยะที่ผ่านมา ยังไม่มีการศึกษาวิจัยเพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทย ในระดับบุคคล องค์กร หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ และสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ภายในระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2560 – 2565) ผู้วิจัยคัดเลือกงานวิจัยเพื่อใช้ในการสังเคราะห์ ตามแนวคิดของ PRISMA-S โดยทำการสืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูล Thaijo Thailis และ Google Scholar จำนวน 48 เรื่อง จากการสังเคราะห์ข้อมูล พบว่า บุคคลมีการปรับตัว 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านองค์กร รวมถึงปรับรับมือกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด นอกจากนี้ ยังพบว่า สถาบัน องค์กร และกลุ่มคนในสังคมไทยมีการปรับตัวหลายภาคส่วน อันได้แก่ สถาบันการศึกษา ศาสนา ธุรกิจ ดนตรี บริษัท องค์กร ผู้บริโภค ผู้ประกอบการ ทหาร ชุมชน ผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้สามารถดำเนินงานต่อไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพหรือดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ข้อค้นพบนี้เป็นประโยชน์ในการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวระดับบุคคลและระดับสังคมในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 และเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการเตรียมความพร้อม การวางแผนแนวทางปฏิบัติหรือนโยบายเกี่ยวกับ การป้องกันและ การแก้ไขปัญหาโรคระบาดที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

คำสำคัญ : การปรับตัว; คนไทย; ไวรัสโคโรนา 2019; การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

Abstract

The 2019 Coronavirus outbreak has had affected Thai people's physical, emotional, social, and economic well-being. Thais must consequently adjust to the evolving situation. A

[509]

Citation: ธัญญลักษณ์ บุญลือ และภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง. (2565). แนวทางการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 2 (6), 509-534

Boonlue, T., & Laprattanathong, P., (2022). An Adjustment of Thais during the COVID - 19 Pandemic: A Systematic Literature Review. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 2 (6), 509-534; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2022.161>

.....

research study to learn more about how Thai people have adapted at the level of individuals, organizations, governments, and private entities has not yet been conducted. The objectives of this study were to conduct a systematic evaluation of the literature and to compile research articles that were pertinent to Thais' adaptation to the COVID-19 epidemic (in 2017 – 2022). In this study, PRISMA-S was applied to search through and choose 48 research articles from the Thaijo, Thailis, and Google Scholar databases. The findings showed that a Thai person adjusted himself in three dimensions—physical, mental, and holistic—to deal with the COVID -19 epidemic. The degree of adjustment of Thai institutions, organizations, and groups of people also differed. To function efficiently or live blissfully amid these transitions, they included educational institutions, religions, businesses, music, firms, organizations, consumers, entrepreneurs, troops, communities, and counselors. These findings would be useful for expanding our understanding of levels of social and personal adjustment. They would also serve as a database for preparation and formulating guidelines or regulations to address or prevent future pandemic issues.

**Keywords:** Adjustment; Thais; Covid – 19; Systematic Literature Review

## บทนำ

ในระยะเวลาที่ผ่านมา ประชาชนในประเทศไทยและนานาชาติต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019: COVID-19) ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วย เสียชีวิต หรือเผชิญกับภาวะลองโควิด (Long COVID) ซึ่งเป็นภาวะที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ติดไวรัสโคโรนา 2019 แล้ว และยังคงมีอาการบางอย่างหลงเหลืออยู่ จากสถิติของกรมอนามัย พบว่า มีจำนวนผู้ป่วยโรคไวรัสโคโรนา 2019 ทั่วโลกที่ติดเชื้อสะสม จำนวน 569,806,789 คน โดยมีผู้ป่วยรักษาตัวที่โรงพยาบาล จำนวน 563,425,853 คน และมี ผู้ที่เสียชีวิต จำนวน 6,380,936 คน (กรมอนามัย, 2565) และจากสถิติผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของกรมควบคุมโรค พบว่า มีผู้ติดเชื้อรายใหม่ที่กำลังรักษาในโรงพยาบาลมากกว่าวันละหนึ่งพันคน และมีผู้ติดเชื้อนอกโรงพยาบาล ตั้งแต่วันที่ 31 กรกฎาคม – 6 สิงหาคม 2565 จำนวน 235,753 คน (กรมควบคุมโรค, 2565) จากสถิติดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ยังคงมีอยู่ และ มีการพัฒนาสายพันธุ์ ทำให้ยากต่อการป้องกันและแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างมีประสิทธิภาพ

จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศเตือน เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 (สุรียา หมานมานะ, โสภณ เอี่ยมศิริถาวร, และสุนนมาลย์ อุทัยกุล, 2563) ซึ่งส่งผลกระทบต่อ คนไทย ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษาด้านสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงของสถานภาพทางการเงิน ในครอบครัว ด้านการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นต้น (ภุชงค์ ฉิมพิบูลย์, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, และ ภัชชพร

[510]

ชาญวิเศษ, 2564; สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) กล่าวคือ มีการกำหนดระยะเวลาและจำนวนคนในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ในทุกกิจกรรม รวมทั้งส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเครียด นอนไม่หลับ ทำให้สุขภาพอ่อนแอ ภูมิคุ้มกันลดลง และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง (Aschwanden, 2021; Ellis, 2021) จากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมขาดการเคลื่อนไหวหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behaviors) และการขาดการออกกำลังกาย อาจจะทำให้เกิดภาวะความเจ็บป่วย (เจริญ กระจวนรัตน์, 2556) การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ยังส่งผลต่อสภาวะจิตใจของบุคคล กล่าวคือ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล การปรับตัวด้านสังคมและการเรียน หากมีความเครียดสะสมเป็นเวลานาน อาจส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (สุจรรยา โลหาชีวะ, 2565) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาแพทย์มีความวิตกกังวลมากที่สุด และการระบาดของ โควิด - 19 ก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของกลุ่มนักศึกษาแพทย์ (นิจวรรณ เกิดเจริญ, วรณา กลกิจโกวิท, และจอมเทียร ถาวร, 2564) และยังมีการศึกษาที่พบว่า การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้ประชาชนเกิดความกังวลด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยี และด้านการศึกษา

เมื่อบุคคลเผชิญกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ดังกล่าว บุคคลจึงมีความจำเป็นต้องปรับตัวด้วยการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง เช่น การเก็บกอด การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การถดถอย เป็นต้น ซึ่งการที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ (พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโธ, และสุชน ประวัติดี, 2563) นอกจากนี้ ยังพบว่า หลักคำสอนทางศาสนายังเข้ามามีบทบาทในการปรับตัวของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสนาพุทธ มิงงานวิจัยที่อธิบายแนวทางการนำเอาหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ การนำเอาแนวคิดภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างสุขภาวะองค์กร การนำเอาหลักพรหมชาดก 4 หรือ ทาน ศีล ภาวนา มาใช้ในการปรับพฤติกรรมตนเอง การนำเอาหลักไตรสิกขามาใช้ ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สร้างความสุขลดความทุกข์ที่เกิดขึ้น และการนำเอาหลักปธาน 4 ไปใช้ในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา มีวิจารณ์ญาณ และเข้าใจตนเองและผู้อื่น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก (นันทนา สุภาพคำ, และประยูร แสงใส, 2565; พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์), สิริวัฒน์ ศรีเครื่องตง, และสุวัฒน์ รักขันโท, 2564; พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทโธ, และสุชน ประวัติดี, 2563)

การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 นอกจากจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานขององค์กร หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน อย่างไรก็ตาม ในระยะที่ผ่านมา ยังไม่มีการศึกษาวิจัยเพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในระดับบุคคล และองค์กร หน่วยงานต่างๆ ในประเทศไทย คณะผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการรวบรวมองค์ความรู้ดังกล่าว จึงได้นำความรู้ ประสบการณ์ในการทำวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์สุขภาพ มาประยุกต์ใช้ในการรวบรวมองค์ความรู้การปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 อันจะ

นำไปสู่การนำเสนอข้อมูล เพื่อเป็นแนวทางในการรับมือและปรับตัวของบุคคล รวมทั้งเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายขององค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง และการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ และสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ภายในระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2560 – 2565) ซึ่งก่อให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 และเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการเตรียมความพร้อม วางแผน เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคระบาดที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

## การทบทวนวรรณกรรม

### 1. การปรับตัวทางร่างกาย

การให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกายและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคของตนเองนั้น มีหลากหลายวิธีการ นักวิชาการได้เสนอแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพ สรุปได้ ดังนี้

1.1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ ทักษะทางด้านปัญญาหรือสังคมในการสร้างแรงจูงใจ หรือความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติ และส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น ถ้าบุคคลได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ แล้วสามารถวิเคราะห์ และนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม ก็จะสามารถดูแลตนเองได้ และมีสุขภาพดี (นิคม พุทธา, และพลอยประกาย ฉลาดล้ำ, 2565; วิชัย เทียนถาวร, และณรงค์ ใจเที่ยง, 2564)

1.2. การออกกำลังกาย ด้วยหลักการของ FITT ซึ่งประกอบด้วย ความถี่ในการออกกำลังกาย (F:Frequency), ความหนักของการออกกำลังกาย (I:Intensity) ระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป (T:Intensity) และรูปแบบกิจกรรมออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้ง่าย (T:Type) ทั้งนี้ ยังคงเน้นการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ในทุกกิจกรรม รวมถึงเน้นการออกกำลังกายแบบภายในที่พักอาศัย (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล, ธีรนนท์ ต้นพานิชย์, ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, นิรอมลี มะกาเจ, อำนวย ต้นพานิชย์, เพ็ญนิภา พูลสวัสดิ์, ภาณุ กุศลวงค์, และเตชิตา ไชยอ่อน, 2564)

1.3. แนวคิดด้าน Health Promotion Model ซึ่งอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีแนวคิดสำคัญ คือ บุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เมื่อมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ โดยความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมและการรับรู้ ปัจจัยทางจิตสังคมที่เชื่อว่า มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ได้แก่ 1) การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ (perceived benefits of action) 2) การรับรู้อุปสรรคในการกระทำ (perceived barriers to action) 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived barriers to action) 4) ความรู้สึกที่มีต่อการกระทำ (perceived barriers to action) 5) อิทธิพลระหว่างบุคคล (interpersonal influences) และ

6) อิทธิพลจากสถานการณ์ (situational influences) (วิญญูทัศนุญ บุษุพันธ์, พัชรภรณ์ ไหวคิด, วิภาพร สร้อยแสง, ชุตติมา สร้อยนาถ, ปรีศนา อัครชนพล, และจรรย์วภัทร คมพัยค์ม, 2563)

1.4. แนวคิดวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ เพื่อดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคโควิด-19 ประกอบด้วย การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การจัดการ ด้านอารมณ์และความเครียด และการไม่สูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (กรชนก ม่วงศรี, ญัฐริกา ลาดค่อมอม, ปวีณา เทศนนท์, และประเสริฐ ประสมรักษ์, 2564; รอปีอาห์ นาวะกานิง, 2564)

อย่างไรก็ตาม แนวคิด ทฤษฎี ในการดูแลสุขภาพร่างกายเป็นเพียงแนวทางการปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับบุคคล เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ห่างไกลจากไวรัสโคโรนา 2019 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางร่างกาย

เนื่องจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นสถานการณ์ที่อุบัติใหม่ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพส่วนใหญ่จะเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ภายใต้กรอบแนวคิดด้าน Health Promotion Model เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนแนวทางคำแนะนำในการดูแลสุขภาพตามแนวคิดวิถีชีวิต รูปแบบใหม่ขององค์การอนามัยโลก โดยคำนึงถึงการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การดูแลตนเอง ด้วยการออกกำลังกายตามหลักการ FITT การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การนอนหลับให้เพียงพอ การจัดการด้านอารมณ์และความเครียด และการไม่สูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งแนวทางเหล่านี้ จะช่วยให้บุคคลมีร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดี

### 2. การปรับตัวทางจิตใจ

การปรับตัวเป็นความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทางด้านพฤติกรรม ความรู้สึก นึกคิด หรือความต้องการ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค บุคคลอาจจะพยายามปรับตัว เพื่อลดความตึงเครียด ความไม่สบายใจของตนเอง ด้วยวิธีการ ที่แตกต่างกัน ประการแรก บุคคลอาจจะปรับตัวโดยใช้สติปัญญาในการคิด วิเคราะห์ตามหลักเหตุผล และเปลี่ยนแปลงตนเองหรือสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมแก่การดำรงชีวิต ประการที่สอง บุคคลอาจจะปรับตัวโดยใช้กลวิธีป้องกันตนเอง (Defense mechanisms) ซึ่งเกิดขึ้นแบบทันทีทันใด โดยที่บุคคลไม่รู้ตัว เพราะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในจิตไร้สำนึก เพื่อลดความเครียด วิตกกังวล และรู้สึกสบายใจในระยะหนึ่ง แต่ การปรับตัวประเภทนี้ ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหามีประสิทธิภาพ เนื่องจากสาเหตุของปัญหาอุปสรรคยังไม่ได้ รับ การแก้ไข

จากการศึกษา พบว่า กลวิธีในการป้องกันตนเองแบ่งออกเป็นหลายประเภท (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547, น. 6-10; เต็มศักดิ์ คทวนิช, 2546, น. 298-304; วิไลวรรณ ศรีสงคราม , สุชัยญา รัตนสัญญา, โรจน์รวี พจน์พัฒนา, และพีรพล เทพประสิทธิ์ 2549, น. 241-244) ดังนี้

1. การเก็บกด (Repression) คือ การลดความกังวลอันเนื่องมาจากความขัดแย้งในใจ คับข้องใจ ด้วยการเก็บอารมณ์เชิงลบไว้ในส่วนของจิตไร้สำนึก มักจะใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์รุนแรง ความต้องการของตนเองที่ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

[513]

2. การทำปฏิกิริยาตรงกันข้าม (Reaction Formation) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึก ความต้องการของตนเอง เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

3. การหาข้ออ้าง (Rationalization) เป็นวิธีการปรับตัวด้วยการหาเหตุผล เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีสบายใจขึ้น หรือรักษาชื่อเสียง ภาพพจน์ของตนเอง การหาข้ออ้างแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grape Reaction) เป็นวิธีการปรับตัวด้วยการบอกข้อเสียหรือจุดด้อยของสิ่งที่ตนชอบ ฟังพอใจต้องการ แต่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ และแบบมะนาวหวาน (Sweet Lemon Reaction) เป็นวิธีการปรับตัวด้วยการบอกข้อดีหรือจุดเด่นของสิ่งที่ตนมี เพราะไม่สามารถทำให้สิ่งที่ตนชอบหรือต้องการให้สำเร็จได้ เพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น

4. การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) คือ วิธีการปรับตัวด้วยการกล่าวอ้างว่า เป็นความผิด ของผู้อื่น เมื่อตนเองทำผิดพลาดหรือทำไม่ได้ตามเป้าหมาย เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี สบายใจขึ้น

5. การชดเชย (Compensation) เป็นการปรับตัวด้วยการพยายามก้าวผ่านจุดอ่อนหรือข้อเสียของตนเอง การชดเชยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การทดแทน (Sublimation) ซึ่งเป็นการสร้างปมเด่นเพื่อชดเชยปมด้อยของตนเอง และการทดเทิด (Sublimation) ซึ่งเป็นการพัฒนาปมด้อยของตนเองให้กลายเป็นปมเด่น

6. การถดถอย (Regression) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัยของตนเอง เมื่อเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ

7. การฝันเฟื่อง (Fantasy) หรือการฝันกลางวัน (Day Dreaming) คือ การสร้างภาพขึ้นในใจ เพื่อหลีกหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบ ไม่พึงปรารถนา

8. การปฏิเสธ (Denial) คือ การไม่ยอมรับว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความจริง เพราะเป็นเรื่องที่อ่อนไหว ทำให้เกิดความเครียดที่ไม่สบายใจ

9. การหนีไปทำสิ่งอื่น (Escape into Activity) เป็นวิธีการปรับตัวด้วยการทำกิจกรรมอื่น เพื่อหลีกหนีจากเหตุการณ์ บุคคลที่ไม่ชอบ ไม่ปรารถนา

10. การสร้างเกราะกำบังใจ (Emotional Insulation) เป็นการปรับตัวด้วยการปิดกั้นตัวเองจากสถานการณ์หรือสิ่งที่ไม่สบายใจ ไม่พึงพอใจ บางครั้งเรียกว่า การใช้สติปัญญา (Intellectualization)

11. ความก้าวร้าว (Aggression) แบ่งออกเป็น ความก้าวร้าวทางตรง (Direct Aggression) ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญกับปัญหา และตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจโดยตรง และความก้าวร้าวทางอ้อม (Indirect Aggression) เป็นการแสดงออกต่อบุคคลอื่น สิ่งอื่น เพราะไม่สามารถแสดงความรู้สึกกับ สิ่งเร้าที่เป็นต้นเหตุของปัญหาหรือทำให้เกิดความไม่สบายใจได้โดยตรง

12. การหลบหนี (Withdrawal) เป็นการปรับตัว ด้วยการถอยห่างจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ไม่สบายใจ

13. การต่อต้าน ขัดขืน หรือคัดค้าน (Negativism) เป็นวิธีการปรับตัวด้วยการกระทำหรือใช้คำพูดเพื่อบ่งบอกว่า ตนเองไม่เห็นด้วย คัดค้าน หรือไม่ร่วมมือ

14. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการปรับตัวด้วยการเลียนแบบบุคคลอื่น

15. การติดชะงัก (Fixation) คือ การปรับตัวของบุคคล โดยมีบุคลิกภาพติดอยู่ในวัยใดวัยหนึ่ง

16. สำนึกบาป (Undoing) เป็นวิธีการปรับตัว เพื่อให้ตนเองรู้สึกผิดน้อยลง

17. อวดความฉลาดรอบรู้ (Intellectualization) คือ การกล่าวถึงแนวคิด ทฤษฎี หลักการ เพื่อให้ผู้อื่นศรัทธา เชื่อถือ ทั้งที่ตนเองไม่ได้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว

18. การแสดงความเจ็บป่วยหรือพิการทางร่างกาย (Physical Ailment or Conversion Reaction) เป็นการปรับตัวของบุคคลด้วยความเจ็บป่วยหรือความพิการทางร่างกายแบบชั่วคราว เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ไม่ชอบ ไม่พึงพอใจ

การที่บุคคลใช้กลวิธานในการป้องกันตนเองนั้น อาจจะช่วยป้องกันอันตรายหรือความไม่สบายใจ แบบชั่วคราวก่อนที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่อไป อย่างไรก็ตาม หากนำกลวิธานในการป้องกันตนเองไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม อาจจะเป็นอุปสรรคในการแก้ไขปัญหาหรือเกิดปัญหาด้านบุคลิกภาพขึ้นได้

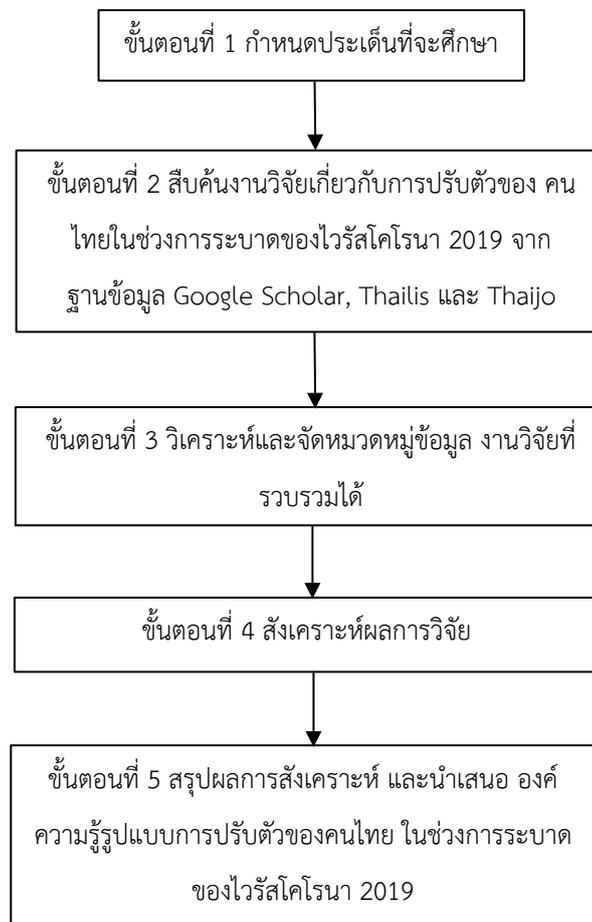
#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางจิตใจ

การวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางจิตใจในระยะที่ผ่านมามีหลากหลายประเด็น ดังเช่น งานวิจัยที่พบว่าการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน แบ่งเป็น 2 ลักษณะใหญ่ และ 4 กระบวนการย่อย (วิณยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข, และดลดาว ปุณณานนท์, 2561, น. 90) ดังนี้ 1) การปรับตัวขั้นพื้นฐาน โดยใช้กระบวนการที่ 1 คือ เพิ่มความพยายามและปรับเปลี่ยนเป้าหมาย และ 2) หากบุคคลปรับตัวขั้นพื้นฐานไม่สำเร็จ เนื่องจากสาเหตุด้านจิตใจ ควรเลือกใช้กระบวนการที่เหมาะสม กล่าวคือ กระบวนการที่ 2 ควบคุมตนเองและพฤติกรรมถดถอย กระบวนการที่ 3 ใช้เหตุผล ยอมรับความจริง และหลีกเลี่ยงความจริง กระบวนการที่ 4 บำบัดทางธรรมชาติและกลไกทางจิต และงานวิจัยที่พบว่า คนในชุมชนวิถีใหม่ มีการปรับตัว 6 ด้าน ได้แก่ เศรษฐกิจ สุขภาพกายและสุขภาพจิต สังคมและสิ่งแวดล้อม การรับรู้ข้อมูลและการใช้เครื่องมือสื่อสาร การศึกษา และนวัตกรรม (ภาณุพงศ์ สามารถ, 2564) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาการปรับตัวของแรงงาน นอกกรอบในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด ดังเช่น แรงงานนอกระบบ (คนขับรถรับจ้าง) มีการปรับตัวในด้านเศรษฐกิจและอาชีพ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ โดยที่แต่ละด้านมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เมื่อแรงงานนอกระบบปรับตัวด้านเศรษฐกิจและอาชีพ และด้านร่างกายได้ดี จะส่งผลต่อการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง และเมื่อแรงงานนอกระบบเกิดความรู้สึกเครียด การทำงานก็ช่วยคลายความเครียดในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาดได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากจะได้รายได้แล้ว ยังได้พบเจอเพื่อนร่วมอาชีพอีกด้วย (วรรณิภา สูงสุมาลย์, และพิมพ์ชนก ไพรีพินาศ, 2564) ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปในแนวทางเดียวกับงานวิจัยที่พบว่า แรงงานนอกระบบอาจจะมีการปรับตัวหลายด้าน ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น ความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับตนเองหรือผู้อื่น การได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งจะช่วยสร้าง

ความสุขให้เกิดขึ้น และหากแรงงานนอกระบบมีร่างกายแข็งแรง ก็จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล จากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งพบว่า การปรับตัวส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานนอกระบบ (รัตนกรณณ์ ภู่เจนจบ, 2565)

### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

### ระเบียบวิธีการวิจัย

คณะผู้วิจัยสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ภายในระยะเวลา 6 ปี ที่ผ่านมา (พ.ศ. 2560 – 2565) ผู้วิจัยคัดเลือกงานวิจัยเพื่อใช้ในการสังเคราะห์ ตามแนวคิดของ PRISMA-S ในการสืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูล Google Scholar, Thailis และ Thaijo และใช้คำสำคัญในการค้นหา คือ การปรับตัว คนไทย โควิด 19 และไวรัสโคโรนา 2019 โดยมีเกณฑ์ที่ใช้ในการ

[516]

คัดเลือกงานวิจัย (inclusion criteria) ตามแนวคิด PICOS (Suvan, Leira, Moreno Sancho, Graziani, Derks, & Tomasi, 2020) ดังต่อไปนี้

1. Population เป็นงานวิจัยที่ทำการศึกษาในประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไทย อายุ 18 ปีขึ้นไป
2. Intervention ไม่มี
3. Comparison ไม่มี
4. Outcomes เป็นรายงานการวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

5. Study เป็นงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารภายในระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2560 – 2565) ในลักษณะของบทความวิจัยฉบับสมบูรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการสังเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ 1) แบบบันทึกย่อวรรณกรรมและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และ 2) แบบบันทึกการสังเคราะห์งานวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. สืบค้นงานวิจัยจากฐานข้อมูล ThaiJo ThaiLis และ Google Scholar ทั้งหมด จำนวน 160 เรื่อง

2. คัดเลือกงานวิจัยที่เข้าช้อนออกไป

3. ศึกษางานวิจัยที่สืบค้นจากฐานข้อมูลดังกล่าว โดยพิจารณาจากชื่อเรื่องและบทคัดย่อ และ คัดงานวิจัยที่ไม่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ออก จำนวน 35 เรื่อง

4. ศึกษางานวิจัยที่สืบค้นจากฐานข้อมูลดังกล่าวอีกครั้ง และคัดงานวิจัยที่ไม่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ออก จำนวน 77 เรื่อง

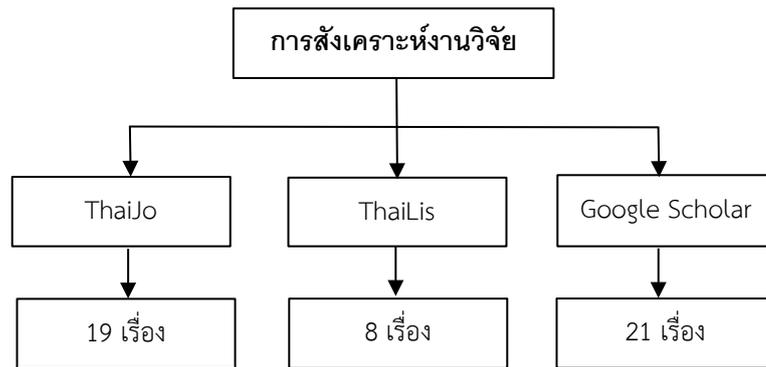
5. นำงานวิจัยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 48 เรื่อง มาวิเคราะห์ และบันทึกข้อมูลลงใน แบบบันทึกย่อวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6. นำข้อมูลที่บันทึกลงในแบบบันทึกย่อวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมด

7. สรุปผลเกี่ยวกับรูปแบบการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 และอภิปรายผล

## ผลการศึกษา

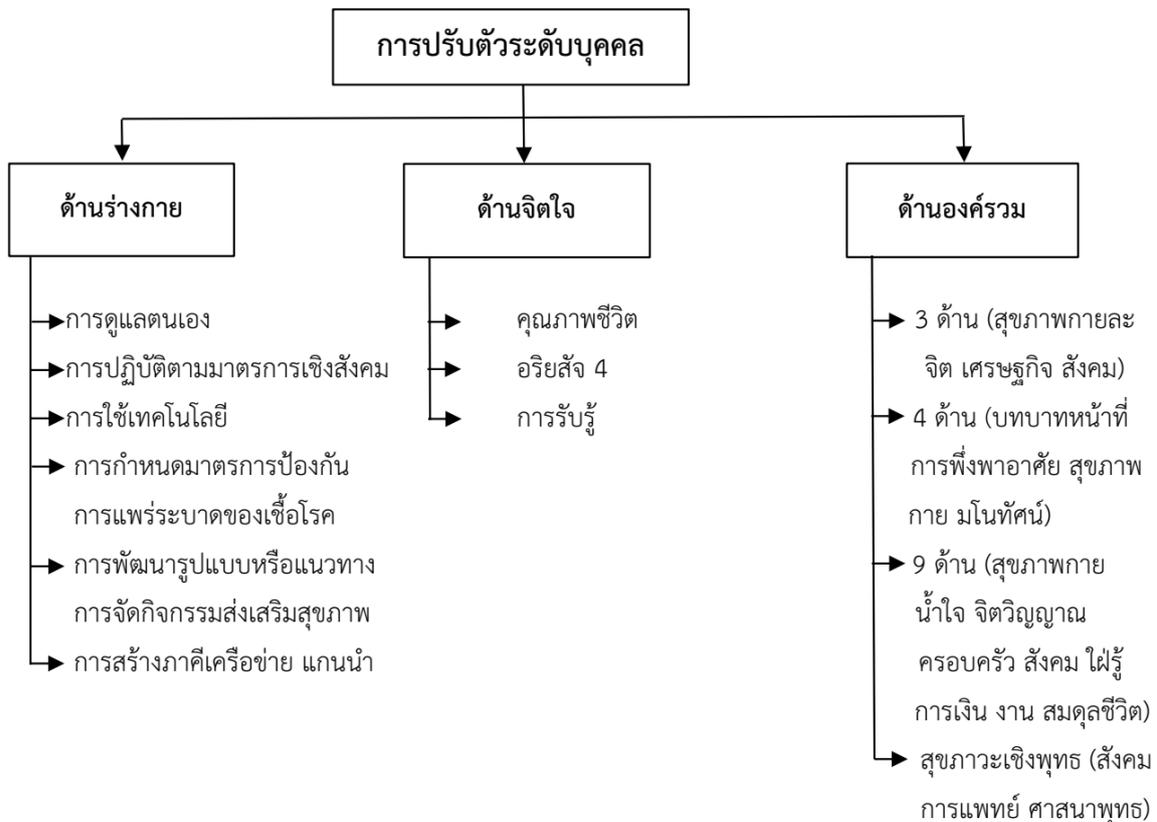
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) และทำการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 48 เรื่อง



แผนภาพที่ 2 แสดงการสังเคราะห์การวิจัย แยกตามประเภทของฐานข้อมูลที่สืบค้น

จากแผนภาพที่ 2 สามารถแบ่งงานวิจัยที่สังเคราะห์ออกเป็น 3 ประเภทตามฐานข้อมูลที่สืบค้น ได้แก่ งานวิจัยจากฐานข้อมูล ThaiJo จำนวน 19 เรื่อง งานวิจัยจากฐานข้อมูล ThaiLis จำนวน 8 เรื่อง และงานวิจัยจากฐานข้อมูล Google Scholar จำนวน 21 เรื่อง ซึ่งคณะผู้วิจัยใช้วิธีการอ่านวรรณกรรมอย่างมีระบบ (Systematic Reviews) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. การปรับตัวระดับบุคคลในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019



แผนภาพที่ 3 แสดงการปรับตัวระดับบุคคลในช่วงการระบาดของโควิด - 19

จากแผนภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่า บุคคลมีการปรับตัวหลายด้าน เพื่อรับมือกับสถานการณ์ การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ดังต่อไปนี้

1.1 การปรับตัวด้านร่างกาย พบว่า บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาได้แก่

1) การดูแลตนเองในด้านต่างๆ คือ การออกกำลังกาย การใช้เจลแอลกอฮอล์ การล้างมือ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การนอนหลับให้เพียงพอ การหาวิธีการคลายเครียด การทำกิจกรรมที่บ้าน และการจัดสิ่งแวดล้อม (กรชนก ม่วงศรี, ฌัฐริกา ลาดคอมมอม, ปวีณา เทศนนท์, และ ประเสริฐ ประสมรักษ์, 2564; กาญจนา ปัญญาธร, ศรีนรัตน์ นิลภูผาทวีโชติ, ชลการ ทรงศรี, กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง, และ เสาวลักษณ์ ทาแจ้ง 2564; ชฎาพร คงเพชร, วัลภา บุรณกลัศ, และนภาพร เพชรศร, 2564; พรรรัตน์ แสดงหาญ, 2563; มานิตย์ บุปผาสุก และยุวดี วงศ์ใหญ่, 2564; สุนิทร่า ตั้งซ้าย, เบญจวรรณ ตรีวงษ์, พัชรินทร์ สุขประเสริฐ, และณภัทน์จันทร์ ต่านสวัสดิ์, 2564)

2) การปฏิบัติตามมาตรการเชิงสังคม คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากากอนามัย และการหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด (กนกวรรณ ลาดนอก, กนกวรรณ กวางขุนทด, กนกวรรณ โกยมาทิตย์, กนกวรรณ ยัมนิริฐ, กมลพรรณ ศรียางนอก, จิตาภา จอมคำสิงห์, ดวงจรัส ภู่นอก, และ ทิพรรัตน์ สีทา, 2563; จิราภรณ์ ชวงค์, ดวงใจ สวัสดิ์, กฤติยา ปองอนุสรณ์, และประไพ เจริญฤทธิ, 2564; ชฎาพร คงเพชร และคณะ, 2564; พงษ์มนัส ดีอด, 2563)

3) การใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อ สั่งอาหารผ่าน แอปพลิเคชัน การสื่อสาร หรือการดำเนินชีวิต (ณัชภัชร์ เฉลิมแดน, 2563)

4) การกำหนดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 คือ การกำหนดรูปแบบ การป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับคนในชุมชน 4 ระยะ (การวางแผนการลงมือปฏิบัติ การประเมินผล และการสะท้อนข้อมูล) (จิราภรณ์ ชวงค์ และคณะ, 2564)

5) การพัฒนารูปแบบหรือแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ การจัดกิจกรรมหรือการอบรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง กิจกรรมออกกำลังกาย การให้บริการด้านสุขภาพ จากหน่วยงานภายในและภายนอกชุมชน (พระสมุห์ธงชัย สุนทรจาโร, 2564; มานิตย์ บุปผาสุก, และยุวดี วงศ์ใหญ่, 2564; วนัฐพงศ์ เบญจพงศ์, กฤษญา พุ่มพิน, และวิมลมาลย์ สมคะเน, 2021; เอกราช แก้วมี, 2564)

6) การสร้างภาคีเครือข่าย แกนนำในการส่งเสริมสุขภาพ กล่าวคือ การสร้างภาคีเครือข่าย จัดตั้ง กลุ่มแกนนำพระสงฆ์ในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (พระสมุห์ธงชัย สุนทรจาโร, 2564)

1.2 การปรับตัวด้านจิตใจ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง สภาวะการณ์ที่ยากลำบาก ภัยพิบัติ หรือโรคภัยร้ายแรง บุคคลอาจจะรู้สึกเครียด กังวลใจ ไม่สบายใจ และต้องปรับเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด หรือจัดการกับ

สภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า บุคคลมีการปรับตัวด้านจิตใจแตกต่างกัน ได้แก่

1) คุณภาพชีวิต จากการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวในช่วงโควิด และมีคุณภาพชีวิตในด้านการงานที่ดี และพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวในด้านการงาน ของกลุ่มตัวอย่าง คือ การพัฒนาความสามารถของตนเอง บุรณาการทางสังคม ความก้าวหน้าและความมั่นคงในการงาน สภาพแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย ความสมดุลในชีวิต ค่าตอบแทนที่ยุติธรรม (พระครูปลัด ประสิทธิ์ ปสิโท, 2563)

2) ศาสนา มีงานวิจัยที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้หลักอริยสัจ 4 ในการป้องกันและรักษาอาการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากไวรัสโคโรนา 2019 กล่าวคือ นำมาปรับใช้ในการป้องกันโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (พระครูศรีปริยัติวิธาน, 2563)

3) การรับรู้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของ กลุ่มตัวอย่าง คือ การยอมรับความสามารถของตนเอง รองลงมา คือ สถานการณ์ การรับรู้ข้อดีของการลงมือปฏิบัติความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการรับรู้อุปสรรค (วิญญูทัตถุญ บัญทัน และคณะ, 2563)

1.3 การปรับตัวแบบองค์รวม นอกจากบุคคลจะมีการปรับตัวทางด้านร่างกายและด้านจิตใจแล้ว ยังมีการปรับตัวโดยผสมผสานการปรับตัวในหลายๆ ด้านเข้าด้วยกัน ได้แก่

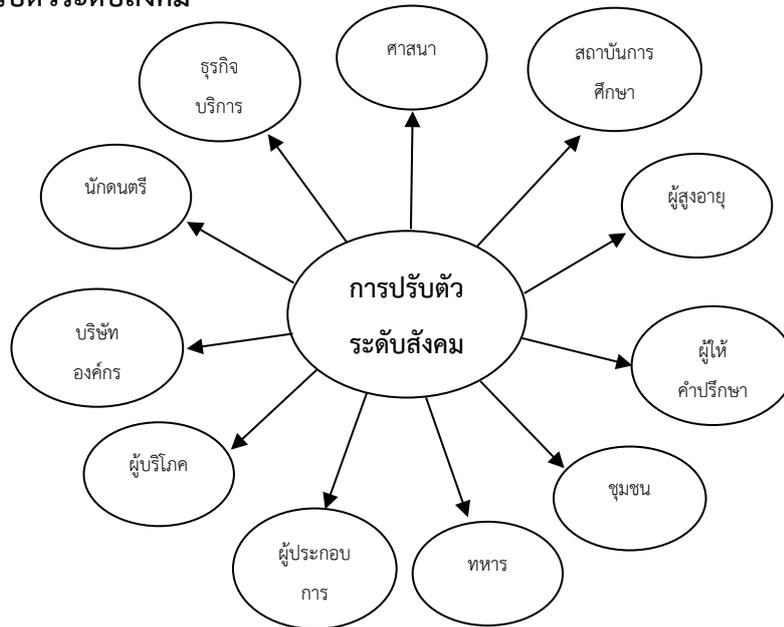
1) องค์ประกอบ 3 ด้าน กล่าวคือ บุคคลมีการปรับตัวด้านร่างกายและจิตใจ (สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก และปรับมุมมองความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น) ด้านเศรษฐกิจ (ใช้จ่ายอย่างรอบคอบ ทหารายได้เสริม และใช้จ่ายเงินออม) และด้านสังคม (ปรับรูปแบบการทำงาน และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามสถานการณ์) (กนกวรรณ พวงประยงค์, 2564)

2) องค์ประกอบ 4 ด้าน กล่าวคือ บุคคลที่ต้องทำงานที่บ้านมีการปรับตัว 4 ด้าน (ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาอาศัย ด้านสุขภาพกาย และด้านอัตตมโนทัศน์) ในระดับมาก โดยที่ผู้ทำงานที่บ้านแบบเต็มเวลามีการปรับตัวแตกต่างจากผู้ทำงานที่บ้านบางเวลา (พรรัตน์ แสงหาญ, 2563)

3) องค์ประกอบ 9 ด้าน จากการศึกษา พบว่า แนวทางสร้างความสุขในการทำงานของบุคคล คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านความมีน้ำใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านการใฝ่รู้ ด้านการเงิน ด้านการงาน ด้านสมดุลชีวิต (พิทักษ์ ทองอยู่, 2564)

4) สุขภาวะเชิงพุทธ พระสงฆ์ได้บูรณาการหลักธรรมตามหลักศาสนาพุทธ กระบวนการเชิงสังคม และการแพทย์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะเชิงพุทธในช่วงไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด (พระวิมาน คมภีรปญโญ, 2565)

## 2. การปรับตัวระดับสังคม



แผนภาพที่ 4 แสดงการปรับตัวระดับสังคมในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

จากแผนภาพที่ 4 อาจกล่าวได้ว่า สถาบัน หน่วยงาน องค์กร กลุ่มคนต่างๆ ในประเทศไทย มีการปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 แตกต่างกันไป ดังนี้

2.1 สถาบันการศึกษา สถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนมีการปรับเปลี่ยน จากการเรียนการสอนในห้องเรียนเป็นแบบออนไลน์หรือแบบผสมผสาน (ธานินทร์ ชันดี, และเสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต, 2565; ธีระชล สาทสิน, และริสสุดา วงศ์วิเศษกุล, 2564; ปราโมทย์ ถ่างกระโทก, บุศรินทร์ หลิมสุนทร, ณิชชญา พลาชีวะ, และอาบกนก ทองแถม, 2564; วิโรจน์ หมั่นเทพ, 2565; อัจฉรีย์ พิมพิมูล, และวชิระ โมราชาติ, 2565)

2.2 ศาสนา มีงานวิจัยที่พบว่า นักบวชสตรีทางพระพุทธศาสนามีการปรับตัว 2 ระดับ คือ การปรับตัวในระดับบุคคล โดยมุ่งเน้นการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับความหมายของการบวชที่แท้จริง และศึกษาความรู้ทางโลกและทางธรรม รวมทั้งการปรับตัวในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมุ่งเน้นด้านสังคมสงเคราะห์ พยาบาลและสาธารณสุข (พงษ์ธรณ์ พิสิฏ, 2563)

2.3 ธุรกิจ องค์กรธุรกิจบริการได้รับผลกระทบโดยตรงจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 เนื่องจากจำนวนผู้มาใช้บริการลดลง จึงใช้วิธีการปรับตัวที่หลากหลาย กล่าวคือ ธุรกิจการศึกษา มีการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ธุรกิจโรงแรม มีการเปลี่ยนแนวทาง การดำเนินธุรกิจและได้รับการช่วยเหลือจากภาครัฐ ส่วนธุรกิจร้านอาหาร มีการเพิ่มช่องทางการตลาดออนไลน์ (ศุภชัย เหมือนโพธิ์, 2565)

2.4 ดนตรี กลุ่มนักดนตรีก็ได้รับผลกระทบด้านการทำงานในช่วงไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด จากการวิจัย พบว่า นักดนตรีมีการปรับตัวด้วยการนำเครื่องดนตรีของตนเองมาขายและทำอาชีพอื่นทดแทน เช่น

รับส่งอาหาร ขยายเสื้อผ้า เป็นต้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน เช่น การลดจำนวนสมาชิกใน วงดนตรี การแยกวง เป็นต้น (ทยากร สุวรรณภูมิ, และปราการ ใจดี, 2564)

2.5 บริษัท องค์กร บริษัท องค์กรต่างๆ มีมาตรการในการป้องกันและช่วยเหลือพนักงานในช่วงไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด ดังเช่น กรณีของบริษัทที่ให้บริการจัดส่งอาหารก็มีมาตรการในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เช่น การเว้นระยะห่างทางสังคม การหลีกเลี่ยงการสัมผัส การแจกหน้ากากอนามัย การล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ เป็นต้น รวมทั้งมาตรการในการแก้ไขปัญหา เช่น การไปพบแพทย์ เมื่อรู้สึกไม่สบาย เป็นต้น (พงษ์มนัส ดีอด, 2563) ในขณะที่บริษัทพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ได้ใช้กลยุทธ์ 5 ด้าน ในการดำเนินธุรกิจ คือ การวางแผน การตลาด การเงิน การทำงาน และการป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 (ภูซังค์ สติรพิพัฒน์กุล, 2564)

2.6 ผู้บริโภค ผู้บริโภคมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากเดิมซื้อเสื้อผ้าและสินค้าแฟชั่น มากที่สุดผ่านระบบออนไลน์ในช่วงก่อนไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด เป็นการใช้จ่ายอย่างรอบคอบ โดยการซื้ออาหารและเครื่องใช้มากที่สุดผ่านระบบออนไลน์ในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด (ชิตาพร รุ่งสถาพร, และปฐมมา สตะเวทิน, 2564)

2.7 ผู้ประกอบการ ผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยวปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการดำเนินกิจการในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด เช่น การปรับราคาของสินค้าและบริการให้มีราคาถูกกว่าเดิม การเปลี่ยนเวลาในการให้บริการ การเว้นระยะห่างทางสังคม เป็นต้น โดยให้ความสำคัญกับลูกค้าภายในประเทศมากขึ้น เนื่องจากประเทศไทยมีการกำหนดมาตรการที่เข้มงวดในการเดินทางระหว่างประเทศในช่วงเวลาดังกล่าว (ทัตติยะ เต็มสุริยวงศ์ และศยามล เจริญรัตน์, 2564) ในขณะที่ภาครัฐมีการกำหนดนโยบายเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การเลื่อนเวลาการชำระภาษี การลดจำนวนเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคม การกำหนดโครงการต่างๆ เพื่อกระตุ้นการใช้จ่ายและการท่องเที่ยวภายในประเทศ เป็นต้น (เอกชัย ชำนินา, 2563) นอกจากนี้ ยังมีการปรับแนวทางการท่องเที่ยวในชุมชน เพื่อให้ให้นักท่องเที่ยวเกิด ความมั่นใจในความปลอดภัยระหว่างการท่องเที่ยวและเกิดความประทับใจการบริการอย่างครบวงจร เช่น การนำมาตรฐาน SHA มาใช้ในการกำหนดแนวทางในการต้อนรับ ให้บริการ และส่งนักท่องเที่ยว การลดจำนวนนักท่องเที่ยวในแต่ละรอบ การมีจุดคัดกรองนักท่องเที่ยว เป็นต้น (ปวีณา งามประภาสสม, 2565; อรรถพล ศิริเวชพันธ์, 2564; อรรถพล ศิริเวชพันธ์, 2565)

2.8 ทหาร ทหารมีการปรับตัวด้านการป้องกันโรค การดูแลกองกำลังทหาร และการทำงานในพื้นที่ รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ด้านการทำงาน คือ ได้พบปะประชาชนมากขึ้น ได้ทำงานที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตมากขึ้น มีการประสานงานกับผู้นำชุมชน และตระหนักถึงการเตรียมความพร้อม เพื่อทำงานในสถานการณ์ต่างๆ ที่จำเป็น สำคัญอย่างทันที่ (ปรียา แก้วพิมล, วันพิชิต ศรีสุข, และคนองเดช ฝอดสูงเนิน, 2564)

2.9 ชุมชน สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้ผู้ผลิตในชุมชนต้องปรับตัวเพื่อผลิตสินค้าให้ตรงกับความต้องการของลูกค้า จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ความต้องการสินค้า

ภูมิปัญญาท้องถิ่นประมงในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด คือ 1) ผลิตภัณฑ์ ช่องทางจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด และ 2) การตลาดที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์รูปแบบใหม่ ที่ยังคงอัตลักษณ์ท้องถิ่น (สิทธิชัย ศรีเจริญประมง, นพดล แสงแข, นิศารัตน์ แสงแข, และณัฐวรรณ วิวัฒน์กิจภูวดล, 2564)

2.10 ผู้ให้คำปรึกษา มีการปรับรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบพบหน้าเป็นการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ (การสนทนาและการรับส่งข้อความผ่านเว็บไซต์) (จิระสุข สุขสวัสดิ์, 2563)

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า การปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับบุคคล และระดับสังคม โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบระหว่างการปรับตัวระดับบุคคลและระดับสังคมในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

| การปรับตัวระดับบุคคล   | การปรับตัวระดับสังคม  |
|--|---|
| มีการปรับตัว 3 ด้าน ได้แก่<br>1. ด้านร่างกาย<br>1.1 การดูแลตนเองด้วยการการออกกำลังกาย การใช้เจลแอลกอฮอล์ การล้างมือ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การนอนหลับให้เพียงพอ การหาวิธีการคลายเครียด การทำกิจกรรมที่บ้าน และการจัดสิ่งแวดล้อม   | มีการปรับตัวใน 10 หน่วยงาน/กลุ่มคน ได้แก่<br>1. สถาบันการศึกษา ปรับเปลี่ยนจากการเรียนการสอนในห้องเรียนเป็นแบบออนไลน์ หรือแบบผสมผสาน<br>2. ศาสนา นักบวชสตรีทางพระพุทธศาสนาปรับตัวในระดับบุคคล และการปรับตัวในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น<br>3. ธุรกิจ จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์เพิ่มมากขึ้น (การศึกษา) มีการเปลี่ยนแนวทางการดำเนินธุรกิจและได้รับ           |
| 1.2 การปฏิบัติตามมาตรการเชิงสังคมด้วยการเว้นระยะห่างทางสังคม การสวมหน้ากากอนามัย และการหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีผู้คนแออัด<br>1.3 การใช้เทคโนโลยี เพื่อส่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน การสื่อสาร หรือการดำเนินชีวิต<br>1.4 การกำหนดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019<br>1.5 การพัฒนารูปแบบหรือแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ออกกำลังกาย และการ | การช่วยเหลือจากภาครัฐ (การโรงแรม) มีการเพิ่มช่องทางการตลาดออนไลน์ (ร้านอาหาร)<br>4. ดนตรี การนำเครื่องดนตรีของตนเองมาขายและทำอาชีพอื่นทดแทน รวมทั้งปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน<br>5. บริษัท องค์กร มีมาตรการในการป้องกันและแก้ไข การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 รวมทั้งปรับเปลี่ยน กลยุทธ์ในการทำธุรกิจ<br>6. ผู้บริโภค ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคและการใช้จ่าย |

| การปรับตัวระดับบุคคล  | การปรับตัวระดับสังคม   |
|---|--|
| <p>ให้บริการด้านสุขภาพจากหน่วยงานภายในและภายนอกชุมชน</p> <p>1.6 การสร้างภาคีเครือข่าย แกนนำ เพื่อส่งเสริมสุขภาพะให้มีประสิทธิภาพ</p> <p>2. ด้านจิตใจ</p> <p>2.1 คุณภาพชีวิต บุคคลมีการปรับตัวในช่วงโควิด และมีคุณภาพชีวิตในด้านการทำงานที่ดี</p> <p>2.2 อริยสัจ 4 ซึ่งบุคคลนำมาปรับใช้ในการป้องกันโรค และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ</p> <p>2.3 การรับรู้ บุคคลยอมรับเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง สถานการณ์ การรับรู้ข้อดีของการลงมือปฏิบัติ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการรับรู้อุปสรรค</p> <p>3. ด้านองค์กรรวม</p> <p>3.1 3 ด้าน บุคคลมีการปรับตัวด้านสุขภาพกายและจิต เศรษฐกิจ และสังคม</p> <p>3.2 4 ด้าน บุคคลที่ต้องทำงานที่บ้านปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ การพึ่งพาอาศัย สุขภาพกาย และ มโนทัศน์</p> <p>3.3 9 ด้าน บุคคลสร้างความสุขในการทำงานด้วยการปรับตัวด้านสุขภาพกาย น้ำใจ จิตวิญญาณ ครอบครัว สังคม ใฝ่รู้ การเงิน งาน สมดุลชีวิต)</p> <p>3.4 สุขภาวะเชิงพุทธ บูรณาการหลักธรรมตามหลักศาสนาพุทธ กระบวนการเชิงสังคม และการแพทย์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะเชิงพุทธในช่วงไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด</p> | <p>7. ผู้ประกอบการ ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ในการดำเนินกิจการในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด</p> <p>8. ทหาร ปรับตัวด้านการป้องกันโรค การดูแลกองกำลังทหาร และการทำงานในพื้นที่ รวมทั้งเกิดการเรียนรู้ด้านการทำงาน</p> <p>9. ชุมชน ปรับตัวด้วยการผลิตสินค้าให้ตรงกับความต้องการของลูกค้า</p> <p>10. ผู้ให้คำปรึกษา ปรับรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบ พบหน้าเป็นการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์</p> |

## สรุปและอภิปรายผล

จากการรวบรวมข้อมูลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาด ของไวรัสโคโรนา 2019 มีข้อค้นพบที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

**1. การปรับตัวระดับบุคคล** บุคคลมีการปรับตัว 3 ด้าน เพื่อรับมือกับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม คือ 1) ด้านร่างกาย บุคคลมีการปรับตัวด้วยการดูแลตนเองในด้านต่างๆ การปฏิบัติตามมาตรการเชิงสังคม การใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน การกำหนดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 การพัฒนารูปแบบหรือแนวทางการจัดกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพ และการสร้างภาคีเครือข่าย แขนงนำในการส่งเสริมสุขภาพ 2) ด้านจิตใจ บุคคลจะมีการปรับมุมมอง วิธีคิด หรือจัดการกับสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในส่วนของคุณภาพชีวิต ศาสนา และการรับรู้ และ 3) ด้านองค์รวม ซึ่งบุคคลใช้แนวทางในการปรับตัวหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น องค์ประกอบ 3 ด้าน (ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม) องค์ประกอบ 4 ด้าน (ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาอาศัย ด้านสุขภาพกาย และด้านอัตมโนทัศน์) องค์ประกอบ 9 ด้าน (ด้านสุขภาพกาย ด้านความมีน้ำใจ ด้านจิตวิญญาณ ด้านครอบครัว ด้านสังคม ด้านการใฝ่รู้ ด้านการเงิน ด้านการงาน ด้านสมดุลชีวิต) สุขภาวะเชิงพุทธ (ศาสนาพุทธ กระบวนการเชิงสังคม การแพทย์) ผลการสังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า จากการที่ไวรัสโคโรนา 2019 ได้แพร่ระบาดไปทั่วทุกจังหวัดในประเทศไทย ส่งผลกระทบด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม การรับรู้ข้อมูล และการศึกษา ในกรณีของประชาชนในจังหวัดชัยภูมิ มีการปรับตัวหลายระดับ อันได้แก่ 1) การปรับตัวของชุมชน เช่น การหาอาชีพเสริม การรับข้อมูลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น 2) การเตรียมความพร้อม เช่น การออมเงิน การดูแลสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น 3) การปรับตัวทางจิตใจ เช่น การทำบุญ นั่งสมาธิ ออกกำลังกาย เพื่อลดความวิตกกังวล เป็นต้น 4) กระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างแนวทางปฏิบัติที่ดี และ 5) มาตรการป้องกันในระดับจังหวัด (สุนทรปัญญะพงษ์, สุนันท์ สีพาย, อัญชลี ชัยศรี, ทศไนยวรรณ ดวงมาลา, และสำราญ วานนท์, 2565) และสอดคล้องกับงานวิจัยที่สะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวของวัยรุ่น โดยการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน ดังเช่น Ellis & Dumas (2020) ศึกษาพบว่า วัยรุ่นใช้เวลาในการติดต่อเพื่อนผ่านระบบออนไลน์มากขึ้นในช่วงที่ไวรัสโคโรนา 2019 แพร่ระบาด ซึ่งอาจจะนำไปสู่การมีภาวะซึมเศร้า และเสนอวิธีการลดความโดดเดี่ยวด้วยการทำกิจกรรมกับครอบครัว ทำกิจกรรมกับเพื่อน และการทำกิจกรรมทางกาย และ Arslan, Yildirim, & Zangeneh (2022) ที่พบว่า ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของวิทยาลัยแทรกแซงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลเรื่องไวรัสโคโรนา 2019 และการดูแลสุขภาพจิต ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวอาจจะขึ้นอยู่กับระดับของการติดสื่อสังคมออนไลน์

**2. การปรับตัวระดับสังคม** ในระยะที่ผ่านมา มีการปรับตัวในการทำงาน การใช้ชีวิต และ สันทนการซึ่งสถาบัน หน่วยงาน องค์กร และกลุ่มคนในสังคมไทยที่มีการปรับตัว เพื่อให้สอดคล้องกับสภาวะการณ์ความเปลี่ยนแปลงในช่วงไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด ได้แก่ สถาบันการศึกษา ศาสนา ธุรกิจ ดนตรี บริษัท องค์กร ผู้บริโภค ผู้ประกอบการ ทหาร ชุมชน ผู้ให้คำปรึกษา ผลการสังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกับ

[525]

งานวิจัยในระยะที่ผ่านมา ดังเช่น การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 และภาวะเศรษฐกิจโลกที่ตกต่ำ ทำให้เกิดความต้องการแรงงานที่มีทักษะดิจิทัลและพร้อมรองรับการเติบโตของเศรษฐกิจสีเขียวและเศรษฐกิจสุขภาพ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาแรงงานให้ตรงกับ ความต้องการของ ตลาดแรงงาน เช่น การพัฒนาหลักสูตรที่สร้างบัณฑิตที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21 และการ สร้างแนวทางการเรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านระบบออนไลน์ เป็นต้น (ฐิตยา เนตรวงษ์, ชุตีวรรณ บุญอาษาทอง, และ สุระสิทธิ์ ทรงม้า, 2565) และงานวิจัยที่รายงานว่า กลยุทธ์การตลาดในการดำเนินธุรกิจอุตสาหกรรมที่ เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมมีการใช้กลยุทธ์ที่หลากหลายก่อนช่วงไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด เช่น การสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้า การสร้างภาพลักษณ์ การตลาดแบบเดิม เป็นต้น มาเป็นกลยุทธ์ทางการตลาดช่วง หลังไวรัสโคโรนา 2019 เช่น การตลาดออนไลน์ การปรับตัวหรือปรับราคา เป็นต้น (วีระกิตต์ เอกอัครวิจิต, และวีระศักดิ์ จินารัตน์, 2564) และสอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวถึงความสำคัญของเทคโนโลยีดิจิทัลในการ พัฒนาองค์กร ธุรกิจในยุคความปกติใหม่ให้เจริญก้าวหน้าและเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันเชิงธุรกิจ (สุปราณี วรรณรณ, 2565) รวมทั้งงานวิจัยในต่างประเทศที่แสดงถึงการปรับตัวของบริษัทต่างๆ กล่าวคือ บริษัทได้รับ ผลกระทบหลายประการ เช่น ผลกระทบทางการเงิน ความไม่แน่นอนของผู้รับบริการ เป็นต้น บางบริษัทจึงได้ เพิ่มมาตรการทางเลือก เพื่อเพิ่มรายได้ และเตรียมพร้อมกับการดำเนินธุรกิจอีกครั้งหลังจากสถานการณ์ ไวรัสโคโรนา 2019 คลี่คลาย และบริษัทส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินธุรกิจแบบวันต่อวัน เพื่อลด ผลกระทบที่เกิดขึ้นหรือรอคอยเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงธุรกิจหรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง (Alonso, Kok, Bressan, O'Shea, Sakellarios, Koresis, Solis, & Santoni, 2020) นอกจากนี้ ผลการสังเคราะห์ข้อมูลยังสอดคล้อง กับงานวิจัยที่รายงานเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในช่วงไวรัสโคโรนา 2019 ระบาด และเสนอแนวทางใน การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในช่วงปกติถัดไป คือ การลดการสัมผัส การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี และปัญญาประดิษฐ์ในการดำเนินชีวิต การช่วยเหลือผู้สูงอายุ การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ สมาชิกครอบครัว และคนในชุมชน (ปริญญารณ ณะบุญปวง, 2565)

## ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

### ข้อจำกัดของการวิจัย

ถึงแม้ว่า งานวิจัยครั้งนี้ได้สร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในช่วงการระบาด ของ ไวรัสโคโรนา 2019 แต่ก็ยังมีข้อจำกัดบางประการ ประการแรก เนื่องด้วยการรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสืบค้นข้อมูลงานวิจัยจากฐานข้อมูล Google Scholar, Thailis และ Thaijo เท่านั้น จึงควร ระมัดระวังในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรมปรับตัวของคนไทยในบริบทอื่น นอกจากนี้ ยังเป็นการสืบค้นงานวิจัยในระหว่างปี พ.ศ.2560 – 2565 ซึ่งยังไม่ครอบคลุมอุบัติการณ์ที่เกิดขึ้น จากโรคภัยไข้เจ็บประเภทอื่น

### ข้อเสนอแนะในการนำเอางานวิจัยไปประยุกต์ใช้

[526]

งานวิจัยเรื่องนี้มีข้อเสนอแนะ เพื่อนำเอาผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ดังนี้ ประการแรก นักจิตวิทยาและอาจารย์ผู้สอนสามารถนำองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวของคนไทยในยุคไวรัสโคโรนา 2019 ไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม และประการที่สอง ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยดังกล่าวไปใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการป้องกันและแก้ปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยเรื่องนี้มีข้อเสนอแนะ เพื่อนำเอาผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ดังนี้คือ ประการแรก นักวิจัยและนักวิชาการสามารถนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาแนวทางการปรับตัวด้านต่างๆ ของคนไทยในแต่ละช่วงวัย เพื่อปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม และประการที่สอง นักวิจัยและนักวิชาการสามารถนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการสร้างโปรแกรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาทักษะ ในการปรับตัวของคนไทยท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลงและการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสต่างๆ ต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องนี้สำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความร่วมมือจากบุคคล และหน่วยงานหลายภาคส่วน ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ที่ให้การสนับสนุนส่งเสริมการเขียนบทความในครั้งนี้ และขอขอบคุณคณาจารย์กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ และกลุ่มวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ที่ให้คำแนะนำ กำลังใจที่ดี จนการทำงานครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

### เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ลาตนอก, กนกวรรณ กวางขุนทด, กนกวรรณ โกยมทรัพย์, กนกวรรณ ยิ้มนิริฐ, กมลพรรณ ศรียางนอก, จิตาภา จอมคำสิงห์, ดวงจรัส ภูนอก, และทิพัรัตน์ สีทา. (2563). *ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันการเกิดโรค COVID-19 ของนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*. คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข
- กนกวรรณ พวงประยงค์. (2564). *สถานการณ์ผลกระทบ ความต้องการการช่วยเหลือและการปรับตัวของคนวัยทำงานในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19: การศึกษาเชิงประจักษ์ในกรุงเทพมหานคร*. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 35(1), 266–279.
- กรชนก ม่วงศรี, ญัฐริกา ลาตคอมมอม, ปวีณา เทคนนท์, และประเสริฐ ประสมรักษ์. (2564). *พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองก่อนและหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของ*

- ผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่ตำบลนาหมอม้า อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและการสาธารณสุขชุมชน*, 4(1), 1-10.
- กรมควบคุมโรค. (2565). *ข้อมูลภาพรวมผู้ติดเชื้อโควิด*. [Online] <https://ddc.moph.go.th/covid19-dashboard/> [25 ตุลาคม 2565]
- กรมอนามัย. (2565). *รายงานสถานการณ์ โควิด-19 ทั่วโลก*. [Online] <https://covid19.anamai.moph.go.th/th/> [25 ตุลาคม 2565]
- กาญจนา ปัญญาธร, ศรีนรัตน์ นิลภูผาพิโชติ, ชลการ ทรงศรี, กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง, และเสาวลักษณ์ ทาแจ้. (2564). *ชีวิตวิถีใหม่ของบุคลากรด้านสุขภาพในการป้องกันโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019* โรงพยาบาลค่ายประจักษ์ศิลปาคม จังหวัดอุดรธานี. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 38(4), 45-53.
- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2547). *จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ (บุญศรี ไพรัตน์ (ed.)). บริษัทธนรัชการพิมพ์ จำกัด*.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2563). *การพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ เพื่อลดปัญหาด้านจิตใจในนักศึกษา ระดับปริญญาตรีที่มีแนวโน้มลาออกกลางคัน ในระบบการศึกษาทางไกล*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 13(2), 58-74.
- จิราภรณ์ ชวงค์, ดวงใจ สวัสดิ์, กฤติยา ปองอนุสรณ์, และประไพ เจริญฤทธิ์. (2564). *การพัฒนารูปแบบ การป้องกันและการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนจังหวัดตรัง: การระบาดระลอกที่ 1*. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 27(2), 201-215.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). *กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ในยุคแท็บเล็ต*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*, 39(1), 1-2.
- ชฎาพร คงเพชร, วัลภา บุรณกลัศ, และนภาพร เพชรสร. (2564). *การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายผู้สูงอายุในสถานการณ์ระบาดของโควิด-19*. *วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*, 19(3), 767-773.
- ฐิติยา เนตรวงษ์, ชุติวรรณ บุญอาชาทอง, และสุระสิทธิ์ ทรงม้า. (2565). *แรงงานทักษะดิจิทัลของพลเมืองแห่งศตวรรษที่ 21 เพื่อรองรับเทคโนโลยีพลิกผันบนชีวิตวิถีถัดไป*. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 2(1), 1-15.
- จิตาพร รุ่งสถาพร, และปฐมมา สตะเวทิน. (2564). *พฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ ในภาวะวิกฤต โควิด - 19 ในเขตกรุงเทพมหานครปริมณฑล และพิษณุโลก*. *วารสารนิเทศศาสตร์*, 39(2), 119-133.

- ณัชภัชฌ เณลิมแดน. (2563). พฤติกรรมผู้บริโภคในการสั่งอาหาร แบบเดลิเวอรี่ ผ่านโมบาย แอปพลิเคชัน ช่วงเกิดโรคติดเชื้อไวรัส โควิดสายพันธุ์ใหม่ 2019 ( COVID - 19 ) ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารบริหารธุรกิจอุตสาหกรรม*, 2(1), 92-106.
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล, อธิรัตน์ ตันพานิชย์, ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, นิรอมลีย์ มะกาเจ, อำนาจ ตันพานิชย์, เพ็ญนิภา พูลสวัสดิ์, ภาณุ กุศลวงศ์, และเตชิตา ไชยอ่อน. (2564). แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). *วารสารสุขภาพศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 17(1), 14-26.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology). ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ทยากร สุวรรณภูมิ, และปรากฏาใจดี. (2564). ผลกระทบโควิด 19 ต่ออาชีพนักดนตรี กลางคืน ในจังหวัดเชียงใหม่และลำปาง. *มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ปริทัศน์*, 9(1), 1-12.
- ทัศนัย เต็มสุริยวงศ์, และศยามล เจริญรัตน์. (2564). การเปลี่ยนผ่านของย่านเยาวราชกับบทบาทด้าน การท่องเที่ยว เชิงวัฒนธรรม และการปรับตัวของการท่องเที่ยว ในสภาวะการแพร่ระบาดโควิด - 19. *วารสารมหาจุฬานาครทรรณ*, 8(7), 432-445.
- ธานินทร์ ชันดี, และเสาวณีย์ ลีขาบัณฑิต. (2565). รูปแบบการบริหารจัดการการเรียนรู้ในสภาวะวิกฤติโควิด-19 โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ สำหรับสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ชัยนาท. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 9(1), 287-303.
- ธีระชล สาทลิน, และวีสุดา วงศ์วิเศษกุล. (2564). ถอดบทเรียนการสอนออนไลน์: ความท้าทายสำหรับอาจารย์ ในสถานการณ์โรคโควิด 19. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 22(1), 1-9.
- นันทนา สุภาพคำ, และประยูร แสงใส. (2565). พุทธิวิธีการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณในยุคโควิด 19. *วารสาร มจร. อุบลปริทรรศน์*, 7(2), 23-37.
- นิคม พุทธา, และพลอยประกาย ฉลาดล้ำ. (2565). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตำบลบ้านเลือก อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี. *วารสารมหาจุฬานาครทรรณ*, 9(3), 46-63.
- นิจวรรณ เกิดเจริญ, วรณา กลกิจไกรวินท์, และจอมเทียร ถาวร. (2564). พลังสุขภาพจิต ผลกระทบต่อจิตใจ และปัจจัยจากโรคโควิด 19 ที่มีผลต่อ สุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19. *วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง*, 65(ฉบับเพิ่มเติม), 101-116.
- ปราโมทย์ ถ่างกระโทก, บุศรินทร์ หลิมสุนทร, ณัฐชยา พลาชีวะ, และอาบกก ทองแถม. (2564). การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาลแบบออนไลน์ในสถานการณ์ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19 : กรณีศึกษา รายวิชาวิทยาการระบาด. *วารสารสภาการพยาบาล*, 36(3), 31-44.

- ปริญญาภรณ์ ณะบุญปวง. (2565). การดูแลสุขภาวะและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติถัดไป. *วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต*, 2(1), 86–96.
- ปรียา แก้วพิมล, วันพิชิต ศรีสุข, และคนองเดช ฝอดสูงเนิน. (2564). ประสบการณ์ชีวิตของทหารผู้ปฏิบัติงานด้านความมั่นคงชายแดนใต้ท่ามกลางการระบาดของโควิด-19. *สถาบันพระปกเกล้า*, 66-87.
- ปวีณา งามประภาสม. (2565). การปรับตัวในการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านเกาะหลวง ตำบลเกาะหลวงอำเภอแม่เกาะ จังหวัดลำปาง สู่การท่องเที่ยวชุมชนวิถีใหม่. *มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ปริทัศน์*, 10(1), 45-52.
- พงษ์ธรณ์ พิลึก. (2563). แนวทางการปรับตัวและบทบาทของนักบวชสตรีทางพระพุทธศาสนา ในสังคมไทยยุค 4.0. *วารสาร มหาคุฬานาครทรรศน์*, 7(9), 409–420.
- พงษ์มนัส ดีอด. (2563). ผลกระทบของการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ต่อการประกอบ อาชีพบริการจัดส่งอาหาร. *วารสาร มหาคุฬานาครทรรศน์*, 7(6), 131–144.
- พรรัตน์ แสงหาญ. (2563). การปรับตัวในการท างานที่บ้านของผู้ปฏิบัติงานในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก ในช่วงวิกฤตโควิด - 19. *Burapha J Ourmal of Business Management*, 9(3), 14–33.
- พระครูปลัด ประสิทธิ์ ปสิโท. (2563). การศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการปฏิบัติงานช่วงสถานการณ์โรคระบาดโควิด - 19 ของข้าราชการครูสังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสาร สรินทรปริทรรศน์*, 21(2), 82–95.
- พระครูศรีปริยัติวิธาน. (2563). ความคิดเห็นของประชาชนต่อการป้องกันและรักษาโรคติดเชื้อโควิด - 19 ตามหลักอริยสัจ 4. *วารสารศิลปการจัดการ*, 4(3), 521–534.
- พระครูโสภณปริยัตยานุกิจ (อาทิตย์), สิริวัฒน์ ศรีเครื่องดง, และสุวัฒน์ รักขันโท. (2564). ทักษะการใช้ชีวิตในสถานการณ์โควิด 19 ตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร. อุบลปริทรรศน์ มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 399–411.
- พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโท, และสุชน ประวัตติ. (2563). การปรับพฤติกรรมสุขภาวะองค์รวมของมนุษย์ในสังคมไทย กับโรคโควิด-๑๙ ตามหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสารมหาจุฬาวិชาการ*, 7(3), 85–96.
- พระวิมาน คมกัธปถโย. (2565). พัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของพระสงฆ์อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 9(2), 183–200.
- พระสมุห์ธงชัย สุนทรจาโร. (2564). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะพระสงฆ์ในสถานการณ์โควิด-19 ในจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 9(2), 241–253.
- พิทักษ์ ทองอยู่. (2564). *แนวทางการสร้างความสุขในการทำงานเพื่อธำรงรักษาบุคลากร ในยุคหลัง Covid-19 กรณีศึกษา บริษัท ABC จำกัด*. มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ภานุพงศ์ สามารถ. (2564). การสำรวจการปรับตัวของชุมชนวิถีใหม่ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดนครนายก. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 16(2), 52-71.
- ภุชงค์ นิมิพิบูลย์, พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์, และภัสซพร ชาญวิเศษ. (2564). ดนตรีบำบัดในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโควิด 19. *วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ*, 16(3), 270-278.
- ภุชงค์ สติรพิพัฒน์กุล. (2564). กลยุทธ์การปรับตัวต่อผลกระทบจากโควิด - 19 ของบริษัทพัฒนา อสังหาริมทรัพย์ ที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ในช่วงปี พ.ศ. 2563. *สารศาสตร์*, 2, 451-464.
- มานิตย์ บุบผาสุก, และยุวดี วงศ์ใหญ่. (2564). พฤติกรรมการออกก าลังกายและความต้องการของลูกค้ำที่มา รับบริการของศูนย์ออกกำลังกาย วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดลหลัง สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). *วารสารการพัฒนางาน ประจำสู่งานวิจัย*, 8, 36-43.
- รอปีอาห์ นาวะกานิง. (2564). พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ 2 ส ของผู้สูงอายุในจังหวัดนราธิวาส ภายใต้ สถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 31(2), 68-80.
- รัตนกรณ์ ภูเจนนจบ. (2565). อิทธิพลของการปรับตัวจากผลกระทบโควิด-19 ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของ แรงงานนอกระบบ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสงขลา. *วารสารวิชาการวิทยาลัยบริหารศาสตร์*, 5(2), 1-18.
- วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์, กฤษฎา พุ่มพิน, และวิมลมาลย์ สมคะเน. (2021). การออกแบบการส่งเสริมสุขภาพ ทาง กายสำหรับผู้สูงอายุยุคความปกติใหม่ :กรณีศึกษาจากกิจกรรมตรวจสุขภาพทางกายภายใต้งานบริการ วิชาการแก่ชุมชนปิ่นเจริญ 1-2 และชุมชนสินวงษ์. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 6(41), 148-164.
- วรรณิภา สูงสุมาลย์, และพิมพ์ชนก ไพรี่พินาศ. (2564). การปรับตัวของแรงงานนอกระบบภายใต้วิกฤตทาง สังคมจากการเกิดโรคระบาด ไวรัสโควิด 19 กรณีศึกษา กลุ่มคนขับรถรับจ้าง อำเภอเสลภูมิ จังหวัด ร้อยเอ็ด. *Journal of Modern Learning Development*, 6(6), 155-169.
- วันยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข, และดลดาว ปุณณานนท์. (2561). การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มี ประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร. คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 6(2), 90-103.
- วิชัย เทียนถาวร, และณรงค์ ใจเที่ยง. (2564). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ กับพฤติกรรมการป้องกันโรคโควิด 19 ในกลุ่มวัยเรียนมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 4(2), 126-137.

- วิญญูทัตญญู บุญทัน, พัชราภรณ์ ไหวคิด, วิภาพร สร้อยแสง, ชุติมา สร้อยนาค, ปรีศนา อัครชนพล, และจริญญา วัตร คมพัยค์. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 12(2), 323–337.
- วิโรจน์ หมั่นเทพ. (2565). แนวทางการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในยุคความเป็นปกติใหม่: กรณีศึกษาโรงเรียนเอกชนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 2. *วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์*, 24(1), 55–64.
- วีไลวรรณ ศรีสงคราม, สุขัญญา รัตนสัญญา, โรจน์รวี พจน์พัฒนา, และพีรพล เทพประสิทธิ์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. ทริปเปิ้ล กรุ๊ป.
- วีระกิตต์ เอกอัครวิจิต, และวีระศักดิ์ จินารัตน์. (2564). กลยุทธ์การตลาดสำหรับอุตสาหกรรมอสังหาริมทรัพย์ในช่วงโควิด-19. *การประชุมวิชาการระดับชาติ เรื่อง คุณภาพของการบริหารจัดการและนวัตกรรม ครั้งที่ 7 (7th National Conference on Quality Management and Technology Innovation)*.
- ศุภชัย เหมือนโพธิ์. (2565). รูปแบบการปรับตัวของกลุ่มธุรกิจบริการ เพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมวิถีชีวิตใหม่. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น*, 8(1), 89–104.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *สุขภาพคนไทย 2564 : COVID-19 มหันตภัยร้ายเขย่าโลก*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิทธิชัย ศรีเจริญประมง, นพดล แสงแข, นิศารัตน์ แสงแข, และณัฐวรรณ วิวัฒน์กิจภูวดล. (2564). การพัฒนาตลาดของสินค้าภูมิปัญญาท้องถิ่นประมงสู่การท่องเที่ยวในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในจังหวัดระยอง. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม*, 9(148–161).
- สุจรรยา โลหาชีวะ. (2565). การเผชิญความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย*, 15(1), 1–11.
- สุนทร ปัญญาพงษ์, สุนันท์ สีพาย, อัญชลี ชัยศรี, ทศโนยวรรณ ดวงมาลา, และสำราญ วานนท์. (2565). ผลกระทบต่อการใช้ชีวิตชุมชนวิถีใหม่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 22(1), 209–219.
- สุนิทร่า ตั้งชัย, เบญจวรรณ ตรีวงษ์, พัชรินทร์ สุขประเสริฐ, และณภัทน์จันทร์ ต่านสวัสดิ์. (2564). การสำรวจความคิดเห็นเรื่องชีวิตวิถีใหม่ของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. *การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ระหว่างสถาบัน ครั้งที่ 8*, 32–41. <https://www.astconference.com/proceedings.php>.
- สุปราณี วรรณรณ. (2565). รูปแบบการจัดการแนวใหม่ที่ส่งผลต่อการพัฒนาองค์กรในประเทศไทยในยุค NEW NORMAL. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 18(3), 181–192.

สุรียา หมานมานะ, โสภณ เอี่ยมศิริถาวร, และสุนนมาลย์ อุทยมกุล. (2563). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). *วารสารสถาบันบำราศนราดูร*, 14(2), 124–133.

อรรถพล ศิริเวชพันธ์. (2564). การพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนสู่มาตรฐานความปกติใหม่ ( New Normal ) เพื่อรองรับ สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กรณีศึกษา ชุมชนหนองชะ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 12(1), 58–75.

อรรถพล ศิริเวชพันธ์. (2565). ศักยภาพในการปรับตัวเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนสู่มาตรฐานความปกติใหม่ภายใต้สถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 : กรณีศึกษาบ้านเมืองจันทร์ อำเภอมืองจันทร์ จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล*, 8(1), 101–110.

อัจฉรีย์ พิมพิมูล, และวชิระ โมราชาติ. (2565). การพัฒนาการเรียนการสอนบนเว็บ โดยใช้การจัดการทีมสัมฤทธิ์ สำหรับนักศึกษา คณะครุศาสตร์ในสถานการณ์โควิด-19. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม*, 12(1), 261–274.

เอกชัย ชำนินา. (2563). ความสามารถของภาครัฐกับการจัดการการท่องเที่ยวภายใต้สถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ( COVID - 19). *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(11), 420–433.

เอกราช แก้วมี. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันตนเองในการปฏิบัติงานเฝ้าระวัง การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. มหาวิทยาลัยบูรพา.

Alonso, A. D., Kok, S. K., Bressan, A., O’ Shea, M., Sakellarios, N., Koresis, A., Alejandra Buitrago Solis, M., Solis, B., & Santoni J., L. (2020). COVID-19, aftermath, impacts, and hospitality firms: An international perspective. *International Journal of Hospitality Management Journal*, 91(102654), 1–11.

Arslan, G., Yildirim, M., & Zangeneh, M. (2022). Coronavirus Anxiety and Psychological Adjustment in College Students: Exploring the Role of College Belongingness and Social Media Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1546–1559. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>

Aschwanden, C. (2021). *To boost immunity, forget ‘magic pills.’ Focus on sleep, exercise, diet and cutting stress.* [Online] [https://www.washingtonpost.com/health/boosting-your-immunesystem/2021/01/29/256fd52c-3fc4-11eb-8db8-395dedaaa036\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/health/boosting-your-immunesystem/2021/01/29/256fd52c-3fc4-11eb-8db8-395dedaaa036_story.html)

Ellis, M. (2021). *How have COVID-19 pandemic lockdowns affected our immune systems?*

[Online] <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-have-pandemic-lockdowns-affected-the-immune-system>

Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177–187.

<https://doi.org/10.1037/cbs0000215>

Suvan, J., Leira, Y., Moreno Sancho, F. M., Graziani, F., Derks, J., & Tomasi, C. (2020).

Subgingival instrumentation for treatment of periodontitis. A systematic review. *Journal of Clinical Periodontology*, 47(S22), 155–175. <https://doi.org/10.1111/jcpe.13245>