

รูปแบบการดำรงชีวิตเพื่อการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี*

THE LIFESTYLE FOR SELF-SUFFICIENCY ACCORDING TO THE SUFFICIENCY ECONOMY PHILOSOPHY AFTER THE COVID-19 EPIDEMIC MODEL OF PEOPLE'S BANMAIJUDTHAWA COMMUNITY MOO 10, KHUNTHALAY SUB-DISTRICT, MUANGSURATTHANI DISTRICT, SURATTHANI PROVINCE

ปวีณกร จอดนอก

Pawekorn Jodnok

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

Suratthani Rajabhat University, Thailand

Email: yanissorn2530@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์ วิถีชีวิต และปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา และ 2) ศึกษารูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบล ขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่ม เลือกตัวอย่างแบบเจาะจง ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ 1) ผู้นำชุมชน ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และคณะกรรมการหมู่บ้าน 2) ประธานกลุ่ม ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ ผลิภัณฑ์สินค้า อสม. และเศรษฐกิจพอเพียง 3) ประชาชน ประกอบด้วย ประชาชน ปราชญ์ชุมชน และพระสงฆ์ และ 4) หน่วยงานภาครัฐ ประกอบด้วย เทศบาลตำบลขุนทะเล และเครือข่าย จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาแบบพรรณนา และสรุปภาพรวม ผลการวิจัยพบว่า 1. ด้านสถานการณ์ชุมชน อยู่แบบเป็นพี่น้อง เครือญาติแบบเอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน มีการจัดตั้ง

* Received November 6, 2021; Revised June 13, 2022; Accepted August 3, 2022



คณะกรรมการหมู่บ้าน มีการบริหารจัดการดูแลโดยผู้ใหญ่บ้าน และให้คำปรึกษาสุขภาพจาก อสม. ด้านวิถีชีวิต โดยรวมใช้ชีวิตปกติในการทำมาหากิน มีการเดินทางพบปะผู้คน และมีการ รวมกลุ่มทำกิจกรรมในหมู่บ้าน ด้านปัญหาผลกระทบคือ เกิดความรู้สึกวิตกกังวล เครียด จากรายได้ที่ลดลงทำให้ครัวเรือนจำเป็นต้องลดการบริโภคอาหาร อุปโภค และมีภาวะหนี้สินเพิ่มขึ้น และ 2. รูปแบบการปรับตัวคือ การมุ่งเน้นให้ทุกคนรู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และพัฒนาจัดการตนเอง 4 มิติคือ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม โดยเรียนรู้ พัฒนาทักษะ ต่อยอดสร้างรายได้ และสร้างคามยั่งยืน และหลักธรรมาภิบาลคือ หลักภานา 4

คำสำคัญ: รูปแบบการดำรงชีวิต, การพึ่งตนเอง, หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, การแพร่ระบาดของโควิด -19

Abstract

The objectives of this research article were to: 1) study the situation, lifestyle, and problems affecting their lives from the epidemic of the Coronavirus 2019 (COVID-19) of the people's Banmaijudthawa community, and 2) study the lifestyle adjustment model according for the Sufficiency Economy Philosophy after the Covid-19 (COVID-19) of people's people's Banmaijudthawa community moo 10, Khunthalay Sub-district, Mueangsuratthani District, Suratthani Province. The study was qualitative research by analyzing data from the document, in-depth interview tool and focus group discussion by choosing a specific sample. Key informants such as 1) Community leaders, consisting of the village headman, the village headman's assistant, and the village committee, 2) the group chairman consisted of the elderly, products of the VHV, and the sufficiency economy, 3) the people consisted of the people, community scholars and monks, and 4) the goverment agencies consisted of the Khunthalay Sub-District Municipality and the network of 15 person. By content analysis, descriptive form and summarize the overview. The research was found that: 1. Community situation live like a brother Relatives live in generosity and help each other. Village committees have been established. It is managed and supervised by the village headman. and giving health advice from the VHV, lifestyle, Overall, they live a normal life in order to make a living, meet people, and have a group to do activities in the village, impact problem is anxiety and stress caused households to have to cut back on food consumption and increased debt. And 2. adaptation model is Focusing on

making everyone self-reliant do not harass others and develop self-management in 4 dimensions, namely society, economy, environment and culture, by learning, developing skills, and generating income and create sustainability and integrate the Dharma principles, which are the Principles of Bhavana 4.

Keywords: Lifestyle Model, Self-Sufficiency, Sufficiency Economy Philosophy Covid -19 Epidemic

บทนำ

การแพร่กระจายอย่างรวดเร็วของเชื้อ SARS-CoV-2 ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จนเกิดเป็นการระบาดใหญ่ทั่วโลก (pandemic) ทำให้เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกอย่างไม่เคยมีมาก่อน ทั้งปัญหาด้านการควบคุมโรคและการจัดการทรัพยากรในระบบบริบาลสุขภาพเพื่อรองรับผู้ป่วยและลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รวมทั้งปัญหาที่เกิดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมจากนโยบายการควบคุมโรคที่ทำให้เกิดการชะลอตัวของกิจกรรมด้านเศรษฐกิจ ประเทศไทยเป็นหนึ่งในหลายประเทศทั่วโลกที่ต้องพัฒนานโยบายเพื่อรับมือจัดการกับการระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (บวรศม สิริพันธ์ และคณะ, 2563) การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีผลกระทบต่อสังคมไทยในทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ทั้งนี้ภาครัฐได้มีมาตรการต่าง ๆ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน (ปริดา แต่อารักษ์ และคณะ, 2563) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมาก จนกลายเป็นความสูญเสียของมนุษยชาติ มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ โดยสร้างเสริมปรับหาวิธีการดำรงชีวิตแบบใหม่ เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับความพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจและธุรกิจ นำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เทคโนโลยีใหม่ ๆ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมที่เคยทำมาเป็นกิจวัตร เกิดการเบี่ยงเบนออกจากความคุ้นเคยอันเป็นปกติมาแต่เดิม ในหลายมิติ ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การสื่อสาร การทำธุรกิจ (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2563) จากการศึกษาผลสำรวจของปีซีฟพบว่า การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 สายพันธุ์ใหม่ ส่งผลกระทบต่อประเทศยากจนรุนแรงกว่าใคร และทำให้ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจแผ่ขยายไปทั่วโลก โดยพบว่า คนไทย 81% ได้รับผลกระทบด้านการเงิน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจรายได้ของ



ครอบครัวลดลง เนื่องจากสถานประกอบการปิดหรือหยุดดำเนินการ ห้างร้าน ตลาดนัด ปิดตามมาตรการของรัฐ ผู้ประกอบอาชีพอิสระ ลูกจ้าง เกษตรกรรายได้ลดลงเพราะผู้ซื้อน้อยลงทำให้เศรษฐกิจไทยมีแนวโน้มหดตัว ร้อยละ 5.3 ทั้งด้านพฤติกรรมของผู้บริโภค ความผันผวนของค่าเงินบาท ตัวเลขการนำเข้า - ส่งออก ระหว่างไทยกับตลาดการค้าหลัก อัตราขยายตัวของเศรษฐกิจโลกรวมถึงไทยยังไม่มีแนวโน้มสูงมาก แต่จากสถานการณ์ปัจจุบันทำให้เศรษฐกิจในประเทศติดลบ และอาจจะกลับมาเติบโตอีกครั้งในไตรมาสที่ 2 เป็นต้น (สยามรัฐ, 2563)

จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ ศบค. ได้แก้ปัญหาวิกฤตินี้โดยอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ เอกชนและประชาสังคมในการเฝ้าระวัง ดูแล และเยียวยาประชาชนที่ได้รับผลกระทบให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการอย่างครอบคลุม เพื่อบรรเทาความเดือดร้อน (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย, 2563) และการเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงติดโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รัฐบาลของหลายประเทศเสนอให้ประชาชนใช้วิถีปฏิบัติสัมพันธ์รูปแบบใหม่ที่จะช่วยให้ผู้คนสามารถไปมาหาสู่กันได้มากขึ้น แต่ยังคงอยู่ในวงจำกัด (ไทยพีบีเอส, 2563) รัฐบาลออกมาตรการโดยมีสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนในแต่ละจังหวัด อำเภอ ตำบล เพื่อให้เกิดข้อตกลงร่วม หรือธรรมนูญประชาชนสู้ภัยโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในระดับตำบลและหมู่บ้าน และให้ความรู้และปรับเปลี่ยนบทบาทของประชาชนจากภาวะตื่นกลัว เป็นพลเมืองที่ตื่นรู้ และมีส่วนร่วมกำหนดมาตรการของตนเพื่อหนุนช่วยภาครัฐสร้างมาตรการทางสังคมร่วมกันในท้องถิ่นหาแนวทางการปฏิบัติตนของบุคคลและครอบครัว การเป็นเครือข่ายเฝ้าระวัง และประสานสนับสนุนข้อมูล เป็นการช่วยเหลือดูแลและกันของคนในชุมชน ท้องถิ่น และสังคม การดูแลกลุ่มเปราะบาง ต่าง ๆ ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม การจัดการสาธารณสุขปโรค และสาธารณสุขการให้รองรับคนในชุมชน ท้องถิ่น (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2563) นอกจากนี้ ภาวะวิกฤติโรคระบาดในครั้งนี้ได้ถือเป็นบทเรียนที่รัฐบาลต้องเริ่มมีแผนรองรับด้านปฏิบัติการในด้านมุ่งเน้นการเตรียมความพร้อมฉุกเฉินด้านสาธารณสุข การป้องกันดูแลสุขภาพ การสื่อสารความเสี่ยง การแจ้งเตือนในระดับพื้นที่ต่าง ๆ และการติดตามประเมินผล ไปจนถึงจัดตั้งกลไกการขับเคลื่อนให้ทุกภาคส่วนได้มีส่วนร่วม (วิรงรอง แก้วสมบูรณ์, 2561) โดยเฉพาะการตระหนักถึงการควบคุม ป้องกันโรคในระดับชุมชน ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับชุมชนและประชาชนร่วมมือคอยระวังร่วมกันอย่างใกล้ชิด หรือที่เรียกว่า “แนวทางการตลาดเชิงสังคม” สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกัน และควบคุมโรค มาวางแผนการปฏิบัติสร้างอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล เพื่อใช้ในการออกแบบการดำเนินกิจกรรมควบคุมการเฝ้าระวังการติดต่อของโรคระบาด (ธีระพงษ์ รักสินิล และธนิดา ผาติเสนะ, 2561) ดังนั้น

จำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การปัจจุบัน โดยการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ซึ่งถือได้ว่าเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับประเทศไทย (สยามรัฐ, 2563) ทั้งนี้ผลกระทบทำให้เกิดการตื่นตัวและปรับตัวเพื่อความอยู่รอดกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือที่เรียกว่า การก้าวเข้าสู่ยุคของ “New Normal” (สุรพล อิศโรศิริ, 2563) คือ การเกิดจากสถานการณ์ พฤติกรรมการปฏิบัติต่าง ๆ ที่เราไม่คุ้นเคย หรือเคยเป็นสิ่งที่ผิดปกติก่อนหน้านี้ แต่กลายมาเป็นมาตรฐานปกติในปัจจุบัน (จันทน์ เจริญศรี, 2563)

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผันแปรไปอย่างรวดเร็ว เป็นสาเหตุ “สังคมมีปัญหากการพัฒนาไม่ยั่งยืน” (กิริติ กมลประเทืองกร, 2559) ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของคนในสังคมไทยทุกระดับ มีความเสื่อมถอยทางวัฒนธรรม ขาดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ค่านิยมของการใช้ชีวิตแบบฟุ่มเฟือยตามแบบสังคมบริโภคนิยม สถาบันครอบครัวและชุมชนอ่อนแอ และก่อให้เกิดปัญหาสังคม (กมลศักดิ์ วงศ์ศรีแก้ว และคณะ, 2560) ชุมชนจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อการอยู่รอดโดยสอดคล้องเชื่อมโยงกับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมชุมชน ความสัมพันธ์อันใกล้ชิดทางสังคมระหว่างผู้คนทั้งภายในและภายนอกชุมชน ซึ่งต้องอาศัยชุมชนที่เข้มแข็งเป็นเสาหลักในการร่วมมือร่วมใจดำเนินการ (ไพศาล เนาวะวาทอง และธวัชชัย ศุภดิษฐ์, 2551) ดังเช่นชุมชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองจังหวัดสุราษฎร์ธานี จากสภาพพื้นที่ของชุมชนเป็นชุมชนสังคมเกษตร ตำบลขุนทะเล มีพื้นที่ถือครองเพื่อทำการเกษตรทั้งหมด จำนวน 36,366 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 71.80 ของพื้นที่ทั้งหมด มีการปลูกพืชเศรษฐกิจ ได้แก่ ยางพารา ปาล์มน้ำมัน ไม้ผล และพืชผักต่าง ๆ และมีการเลี้ยงสัตว์ ส่วนใหญ่เลี้ยงสัตว์เป็นอาชีพเสริม ได้แก่ การเลี้ยงไก่ เป็ด สุกร แพะ และโคเนื้อ รวมถึงกลุ่มอาชีพ ซึ่งจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลกระทบด้านเศรษฐกิจทำให้รายได้ลดลง และความมั่นคงอาหารของชุมชนสูญเสียไปด้วยเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ชุมชนได้มีการปรับตัวในการใช้ฐานทรัพยากร การผลิต และการบริโภค โดยสร้างตลาดในชุมชนเพื่อเกิดเป็นความมั่นคงอาหารและเศรษฐกิจท้องถิ่นเพื่อยินยัดและพึ่งพาตนเองในภาวะวิกฤติเช่นนี้ มีฐานการเงินชุมชนสนับสนุน และมีฐานเครือข่ายทางเศรษฐกิจและสังคมด้านอาหารที่เชื่อมโยงกับผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง (เทศบาลตำบลขุนทะเล, 2563) จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาเรื่องรูปแบบการดำรงชีวิตเพื่อการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษาการจัดการวิถีชีวิตชุมชนภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เพื่อพัฒนาคนในชุมชนให้มีคุณภาพที่ดี มีความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทัน ตลอดจนการสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง และชุมชนพึ่งตนเองอย่างยั่งยืนต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ วิถีชีวิต และปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อศึกษารูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่ม คัดเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง ผู้วิจัยได้กำหนดการวิจัยในแต่ละขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ด้านขอบเขตการวิจัย

1.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) คือ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยคัดเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งเป็นตัวแทนของบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงและผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียบ้านใหม่จัตวา แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้นำชุมชน ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และคณะกรรมการหมู่บ้าน 2) ประธานกลุ่ม ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ ผลิทดภัณฑ์สินค้า อสม. และเศรษฐกิจพอเพียง 3) ประชาชน ประกอบด้วย ประชาชนบ้านใหม่จัตวา ประชาชนชุมชน และพระสงฆ์ และ 4) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย เทศบาลตำบลขุนทะเล และเครือข่าย จำนวนทั้งสิ้น 15 คน และภาคีเครือข่าย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเข้าใจ ความเชี่ยวชาญเฉพาะในงานที่รับผิดชอบ มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับชุมชน และร่วมพัฒนาชุมชน ไม่น้อยกว่า 5 ปี

1.2 เนื้อหา ได้แก่ หลักการแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติการในชีวิตประจำวัน วิถีชีวิตชุมชน การจัดการชุมชน รูปแบบการดำรงชีวิต และบริบทชุมชนหมู่บ้านใหม่จัตวา

2. ด้านเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การปรับตัววิถีใหม่ การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ภาษา และวิจัย จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหา แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงตรงโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ได้เท่ากับ 0.67 - 1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2565) ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, L. J., 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดถือว่าแบบสัมภาษณ์มีคุณภาพนำไปใช้ได้ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2546) และจัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับ

สมบูรณ์ แบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) สภาพบริบททั่วไปชุมชนบ้านใหม่จัตวา 3) วิถีชีวิต และปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิต 4) ความต้องการหรือความคาดหวังจากหน่วยงานการดำรงชีวิตภายหลังจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และ 5) รูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 (COVID-19)

3. ด้านการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ผู้วิจัยเก็บแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยแบ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ระยะที่ 2 สภาพบริบททั่วไป วิถีชีวิต ปัญหา ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และความต้องการหรือความคาดหวังจากหน่วยงาน (สัมภาษณ์เชิงลึก) และระยะที่ 3 รูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด -19 (COVID-19) ใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) เป็นการเปรียบจากมุมมองหลาย ๆ ด้านเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

4. ด้านการวิเคราะห์ข้อมูล คือ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาแบบพรรณนา และสรุปเป็นภาพรวม

ผลการวิจัย

การศึกษาสถานการณ์ วิถีชีวิต และปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอมะนังสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า

1. สภาพบริบททั่วไป คือ ประวัติความเป็นมาของชุมชน เมื่อปี พ.ศ. 2535 มีการเรียกร้องให้รัฐบาลกระจายอำนาจการปกครองสู่ท้องถิ่น รัฐบาลภายใต้การนำของ นายชวน หลีกภัย นายกรัฐมนตรี ได้ตราพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 ขึ้น และได้ยกฐานะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบล โดยจัดทำเป็นประกาศกระทรวงมหาดไทย ซึ่งสภาตำบลขุนทะเลได้ยกฐานะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลขุนทะเลตามประกาศกระทรวง มหาดไทยเมื่อวันที่ 19 มกราคม พ.ศ.2539 มีฐานะเป็นนิติบุคคล ได้แบ่งการปกครองออกเป็น 8 หมู่บ้าน และเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ.2551 องค์การบริหารส่วนตำบลขุนทะเล ได้ยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลตำบลขุนทะเลตามประกาศกระทรวงมหาดไทย สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลว่า “หมู่บ้านมีการจัดตั้งคณะกรรมการหมู่บ้าน มีทั้ง อช. อาสาสมัครหมู่บ้าน อาสาสมัครเกษตร และมีการให้ความร่วมมือในการใช้สิทธิ์ใช้เสียง 80% อยู่ในเกณฑ์ดี ให้ความร่วมมือในระบอบประชาธิปไตย หมู่บ้านจะมีการประชุมทุกเดือนของวันที่ 14 ” (ผู้นำชุมชน, 2565)



2. สถานการณ์ชุมชนบ้านใหม่จัตวา โดยภาพรวม พบว่า

2.1 ก่อนการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 คือ ชุมชนมีการใช้ชีวิตทำมาหากินปกติทั่วไป คนในชุมชนใช้ชีวิตบนฐานความเป็นเครือญาติมีการช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน ซึ่งคนในชุมชนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการช่วยครอบครัวในการทำมาหากิน มีระบบเครือญาติเป็นฐานในการดำรงชีวิตที่ช่วยเหลือแบ่งปันกันจนปัจจุบันนี้วิถีนี้ก็ยังคงอยู่ ทั้งนี้มีบุตรหลานที่กำลังศึกษาก็มีการรับส่งไปโรงเรียน ส่วนผู้สูงอายุเมื่อตรงกับวันพระก็จะเดินทางไปทำบุญตักบาตรที่วัดใกล้บ้าน

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลว่า “ในส่วนของข้อมูลสุขภาพเราก็มีการแนะนำส่งเสริมการออกกำลังกายและเราจะมีในส่วนของ อสม ให้คำปรึกษาในแต่ละครัวเรือน 1 คนต่อ 10 ครัวเรือน มีการเก็บข้อมูลอยู่เป็นประจำ ในส่วนของอนามัยจะมีมาเป็น แกนนำหลักถ้าเป็นพี่เลี้ยงให้กับอสม” (คณะกรรมการหมู่บ้าน, 2565)

2.2 ระหว่างการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 คือ ชุมชนมีการตื่นตระหนกเนื่องจากเซฟข่าวโดยไม่กลั่นกรองในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อหรือผู้ติดเชื้อจำนวนมาก ส่งผลให้เกิดความเหนียวแน่นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ ยังเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อทำให้เกิดความรู้สึกรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ หวาดกลัว วิตกกังวล เครียด และจากการเดินทางไปมาหาสู่กันก็งดไปเยี่ยมเยียนกัน และสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

2.3 ผลกระทบวิถีชีวิตหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 คือ ชุมชนบ้านใหม่จัตวาบางครอบครัวที่มีบุตรหลานต้องแบกรับภาระด้านการเลี้ยงดูในช่วงวิกฤตโควิด-19 สมาชิกในชุมชนต่างได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดที่รุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบทางด้านรายได้ เศรษฐกิจ เนื่องจากส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รับจ้าง โรงงาน แม่ค้า รับจ้างรายวัน มาตรการปิดเมืองส่งผลกระทบต่ออาชีพของคนในชุมชน ขาดรายได้ แต่ภาระหนี้สิน และค่าใช้จ่ายพุ่งสูงขึ้น เพราะสมาชิกยังมีภาระในการชำระค่าที่ดินค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และค่าเช่าบ้าน ชุมชนได้ทดลองปลูกผักสวนครัวกันกับสมาชิก เพื่อไว้บริโภคในครัวเรือน แต่เป็นรูปแบบการปลูกผักในกระถาง ต่างคนต่างปลูกที่บ้านของตนเอง และในขณะเดียวกันเด็กที่อยู่ในวัยเรียนมีการปรับตัวเรียนแบบออนไลน์ ได้สรุปดังตารางที่ 1

สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลว่า “การส่งเสริมกระบวนการกลุ่มเป็นประจำในส่วนของหมู่ 10 มีกลุ่มวิสาหกิจชุมชนส่งเสริมอาชีพ ซึ่งมีกิจกรรมหลากหลายโดยการช่วยเหลือดูแลของเทศบาล เช่น กิจกรรมจักสาน ทำแกงไตปลาแห้งทำขนม และเครื่องแกง” (เทศบาลตำบลขุนทะเล, 2565)

2. วิถีชีวิตและปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิตจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

ตารางที่ 1 วิถีชีวิตและปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

วิถีชีวิต	วิถีชีวิตก่อนการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019	วิถีชีวิตระหว่างการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019	ผลกระทบวิถีชีวิตหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019
ด้านสถานการณ์และวิถีชีวิต	- ใช้ชีวิตทำมาหากินปกติ - มีการเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าน - รับส่งบุตรหลานไปโรงเรียน - เดินทางไปทำบุญวันพระ	- บางคนตื่นตระหนกเนื่องจากเสพข่าวโดยไม่กลั่นกรอง - งดการเดินทางไปเยี่ยมเยียนกัน และสวมหน้ากากอนามัย	- บางครอบครัวที่มีบุตรหลานต้องแบกรับภาระด้านการเลี้ยงดู - เน้นการปลูกพืช ผัก ไร่สวนในครัวเรือน - เด็กที่เรียนปรับตัวเรียนแบบออนไลน์
ด้านสังคม	- ใช้ชีวิตปกติทั้งทำมาหากิน - มีการเดินทางพบปะผู้คน - มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมในหมู่บ้าน เช่น ประชุม โรงเรียนผู้สูงอายุ ไปวัดทำบุญ	- มีการป้องกันการติดเชื้อและดูแลสุขภาพมากขึ้น - การสวมหน้ากากอนามัยและการใช้เจลแอลกอฮอล์ - กลุ่ม อสม. เยี่ยมบ้านและคัดกรองบ้านปลอดโควิด - ระวังรั่วรั่ว	- งดพบปะผู้คน ใช้การสื่อสารแบบออนไลน์ และมีการเสพข่าวจนเกิดความเครียด/วิตกกังวล - ขาดความใกล้ชิดปฏิสัมพันธ์ในชุมชน - มีค่าใช้จ่ายในอุปกรณ์การเรียนคือ อินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก
ด้านประเพณีและวัฒนธรรม	- ดำเนินการตามปฏิบัติตามฤดูกาล	- งดการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มของคนในชุมชนทุกประเภท	- ขาดความใกล้ชิด และปฏิสัมพันธ์กันระหว่างคนในชุมชน - เมื่อถึงวันพระจะนำปิ่นโตวางหน้ากุฏิ
ด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม	- ทรัพยากรอุดมสมบูรณ์แบ่งปันกันใช้ - สิ่งแวดล้อมคนในชุมชนพึ่งพากัน แลกเปลี่ยนอาหาร	- สิ่งแวดล้อมเกิดความตระหนัก ตื่นกลัวและเกิดการกีดกัน - การใช้ทรัพยากรทั้งส่วนตัวและส่วนรวมฟุ่มเฟือย	- ทรัพยากรลดลง และเสื่อมโทรม - ขาดการฟื้นฟู - สิ่งแวดล้อมโดยรวมวิตกกังวลเครียด
ด้านเศรษฐกิจ	- ประกอบอาชีพสวนยางสวนปาล์ม เป็นอาชีพหลัก	- ชาวบ้านเน้นการเกษตรมากขึ้น ปลูกพืชผัก ผลไม้ไว้กินเอง	- รายได้ที่ลดลงบีบบังคับให้ครัวเรือนลดการบริโภคอาหารและสิ่งอุปโภคอื่นๆ - มีภาวะหนี้สินเพิ่มขึ้น
ด้านการเมืองและการปกครอง	- มีการประชุมหมู่บ้านทุกเดือนของวันที่ 14	- ระดมแรงดกิจกรรมทุกชนิดเพื่อลดความเสี่ยงของคนในชุมชน	- ใส่หน้ากากอนามัยประชุมและล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ - มีการรวมตัวทำกิจกรรมเฉพาะกิจกรรมสำคัญเท่านั้น เว้นระยะห่าง
ด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต	- มีการตรวจสุขภาพตามนัด - มีการออกกำลังกายอยู่เสมอ	- มีผลกระทบต่อความรู้สึกและสุขภาพจิตเนื่องจากความวิตกกังวล	- มารับประทานอาหารที่มีส่วนผสมเป็นสมุนไพรมากขึ้น - ระมัดระวังในการอยู่ร่วมกันและการใช้พื้นที่สาธารณะ เว้นระยะห่าง



วิถีชีวิต	วิถีชีวิตก่อนการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019	วิถีชีวิตระหว่างการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019	ผลกระทบวิถีชีวิตหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019
		- การสวมหน้ากากอนามัย และการใช้เจลแอลกอฮอล์	
ด้านการการพัฒนาสาธารณสุข	- รพ.สต. และอสม. มีการตรวจสุขภาพให้คนในชุมชนตามครัวเรือน และศาลาหมู่บ้าน	- เมื่อมีการจัดกรรมในชุมชน กลุ่ม อสม. จะทำหน้าที่คัดกรองและวัดอุณหภูมิ - กลุ่ม อสม. รณรงค์ฉีดวัคซีน - กลุ่มสตรีมีการตัดเย็บหน้ากากผ้าและส่งมอบให้กับประชาชนทั่วไปและพระสงฆ์	- มีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดูแลและปรึกษา - เมื่อมีการจัดกรรมในชุมชน อสม. ทำหน้าที่คัดกรองและวัดอุณหภูมิ - กลุ่ม อสม. และเทศบาลตำบลขุนทะเลแจกถุงยังชีพกรณีผู้กักตัวและเป็นโควิด -19

3. ความต้องการหรือความคาดหวังจากหน่วยงานการดำรงชีวิตภายหลังจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ตารางที่ 2 ความต้องการหรือความคาดหวังจากหน่วยงานการดำรงชีวิตภายหลังจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

หน่วยงานที่เข้ามาส่งเสริมสนับสนุน	ประเด็นที่เข้ามาส่งเสริมสนับสนุน	ผลที่ได้รับจากการส่งเสริมสนับสนุน
ภาครัฐบาล	- มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 - การให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในสถานการณ์การแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด - 19	- การพัฒนาสาธารณสุขคือ ให้ข้อมูล แนะนำ ปรึกษา จัดทีมมอบหมายเจ้าหน้าที่ลงพื้นที่เยี่ยมผู้ประสบปัญหา - การช่วยเหลือด้านปัจจัยสี่ทั้งอาหาร ที่พัก เครื่องนุ่งห่ม ค่าชดเชยรายได้ และยารักษาโรค
ภาคเอกชน	- มาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคโควิด 19 สำหรับพนักงานหรือแรงงานที่อยู่ในโรงงาน และที่พักคนงาน	- มีการคัดกรองวัดอุณหภูมิก่อนเข้าที่ทำงาน
ภาคองค์กรพัฒนาเอกชน	- การดำเนินมาตรการช่วยเหลือด้านอาหารและที่พัก	- การดำเนินมาตรการช่วยเหลือด้านปัจจัยสี่ทั้งอาหาร ที่พัก เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนอย่างเร่งด่วน
ภาคประชาชน	- มาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคโควิด-19 สำหรับชุมชนแออัด	- มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการระวังและป้องกันโควิด-19 “ตรวจ วัด คัดกรอง”

การศึกษารูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ภายหลังการแพร่ระบาดโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้าน
ใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า
จากการสนทนากลุ่มสรุปได้ ดังนี้

1. ด้านสังคม คือ ต้องเข้าใจถึงการสร้างอนามัยร่วมกับส่วนรวม เพื่อรักษาสุขอนามัยที่ดีร่วมกัน โดยการดูแลตัวเองให้สะอาดเป็นการป้องกันไม่ให้ตัวเองติดเชื้อหรือนำเชื้อไปแพร่สู่ผู้อื่น สำหรับชีวิตวิถีใหม่เน้นในเรื่องของการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยเมื่อใช้ชีวิตประจำวันอยู่นอกบ้านก็ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน เพื่อป้องกันตัวเอง และห่วงใยผู้อื่น

2. ด้านเศรษฐกิจ คือ ปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายใช้สอยเปลี่ยนไปโดยการซื้อทางออนไลน์เพื่อรักษาเงินสดเพิ่มขึ้นและต้องปรับตัวตามสถานการณ์ มีการจ่ายเงินได้ง่ายผ่านแอปฯ ธนาคารในโทรศัพท์เป็นการตอบโจทย์ความสะดวกสบาย ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง และเว้นระยะห่างทางสังคมกับผู้อื่นอีกด้วย และเน้นเศรษฐกิจชุมชนในระดับครอบครัวเน้นแบบพึ่งตนเอง

3. ด้านประเพณีและวัฒนธรรม คือ ในการร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณีเกี่ยวข้องกับศาสนา มีการปรับตัวในยุค New Normal ต้องปรับการปฏิบัติตัว และวิถีของการไปวัด เพื่อความปลอดภัยของทั้งพระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนเองการเตรียมพื้นที่สำหรับการปฏิบัติธรรม หรือศาสนพิธี ควรจัดวางอาสนะสำหรับพระสงฆ์ และเก้าอี้สำหรับฆราวาส ให้มีระยะห่างประมาณ 1 - 2 เมตร และสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

4. ด้านสภาพการเมืองและการปกครอง คือ ผู้นำชุมชน และหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึงคนในชุมชนต่างให้ความร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการแก้ไขปัญหาสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การให้บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในชุมชน เช่น การดูแลเรื่องมาตรการ การประสานงาน การเฝ้าระวังโรค มีการควบคุมบริหารจัดการได้ดี อีกทั้งคนในชุมชนมีการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกัน

5. ด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต คือ การตระหนักในด้านการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยทั้งของตนเองและส่วนรวมมากขึ้น จากการรักษาสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ การทานอาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน สถานที่ให้บริการต่าง ๆ มีเจลแอลกอฮอล์ การเว้นระยะห่างและการใช้บริการการดูแลสุขภาพผ่านระบบ Telehealth นั่นคือ การนำเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ มาสนับสนุนการให้บริการทางสุขภาพที่หลากหลาย เช่น การให้คำปรึกษา การติดตามอาการ การแปลผลตรวจสุขภาพกับแพทย์ผ่านระบบ Virtual Hospital การให้บริการเจาะเลือด ตรวจสุขภาพ ฉีดวัคซีน ส่งยา ทำกายภาพ ทำแผลและอื่น ๆ เพื่อช่วยในการสวดภาวระของ อสม. และการขอความช่วยเหลือจากสถานพยาบาล

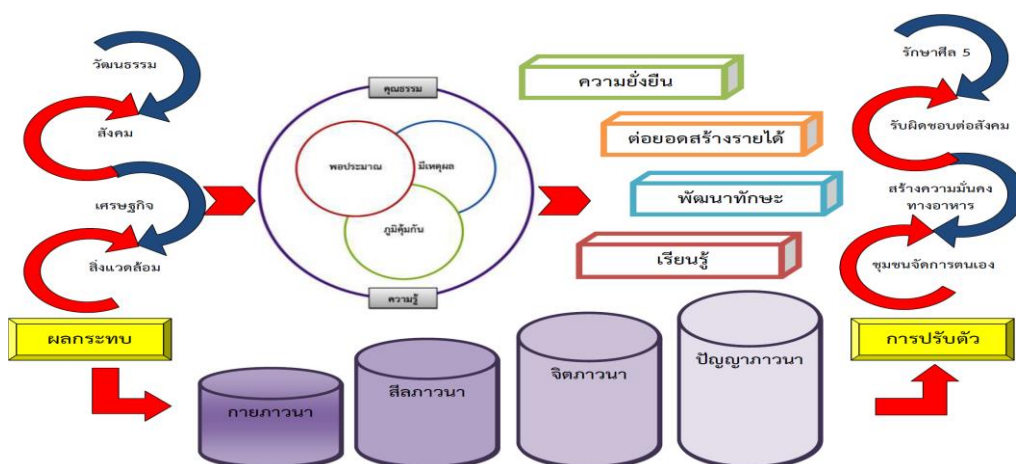


ตารางที่ 3 การปรับตัวดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

รูปแบบการดำรงชีวิต	การดำรงชีวิตแบบเดิม	ด้านพฤติกรรม New Normal หลังCOVID – 19	การปรับตัวพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ด้านความพอประมาณ	- เดิมคนในชุมชนดำรงชีวิตในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงคือ มีการเลี้ยงเบ็ดเลี้ยงไก่ปลูกผักไว้กิน และการใช้ชีวิตแบบพอเพียงไม่ฟุ้งเฟ้อ	- แลกเปลี่ยนพืชพันธุ์ผักสมุนไพรกันปลูก - มีการปลูกพืช ผักสมุนไพรเพื่อป้องกันโควิด - รู้จักกินใช้เท่าที่มี	- โดยธรรมชาติให้มีการปลูกผักสวนครัวทุกครัวเรือน เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครอบครัวและชุมชน เน้นการพึ่งตนเอง
ด้านความมีเหตุผล	- มีการวางแผนการใช้ชีวิตและค่าใช้จ่ายในครัวเรือน	- มีการทบทวนเรื่องของค่าใช้จ่ายในครัวเรือนให้รัดกุมมากขึ้น	- มีตั้งสติแล้วหาหนทางปฏิบัติให้อยู่รอดปลอดภัย และพอเพียงตามกำลังฐานะ
ด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี	- มีการออมเงินในครัวเรือน - การปลูกพืช ผัก และผลไม้ไว้กินเอง และเหลือก็ขาย	- การให้ความรู้แก่คนในชุมชนเพื่อรับมือและปฏิบัติได้ถูกต้อง	- มีการเตรียมเสบียงอาหารไว้เลี้ยงตนและครอบครัว - การปลูกพืช ผัก กินเองสร้างความมั่นคงทางอาหารชุมชน
ด้านความรู้	- มีการประชุมหมู่บ้านทุกเดือนโดยสมาชิกในชุมชนจะให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล และมี รพ. สดมาให้อาสาสมัครสุขภาพ	- รัฐให้ความรู้และจัดทำคู่มือเพื่อสร้างความตระหนัก ใฝ่ระวัง และการปฏิบัติตัวแก่ครอบครัวชุมชน และเครือข่าย	- นำความรู้ไปปรับใช้ชีวิตประจำวันเกี่ยวกับการลดรายจ่าย สามารถพึ่งตนเองได้ และสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครัวเรือน
ด้านหลักคุณธรรม	- ไปวัดทำบุญ ตักบาตร และถือศีล 5	- รับผิดชอบตนเองมากขึ้น หากไปพื้นที่เสี่ยง หรือเจอกลุ่มคนเสี่ยงมีการกักตัว	- การใช้ชีวิตบนพื้นฐานของการรู้จักตนเอง รู้จักพัฒนาตนเอง การทำจิตใจให้ผ่องใส - การรับผิดชอบต่อสังคมคือ สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างทางสังคม

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีกรอบแนวคิดที่ต้องใช้ 2 เงื่อนไขด้วยคุณธรรมนำความรู้คือ การมีคุณธรรมเป็นพื้นฐานของจิตใจในการดำเนินชีวิตและมีความรู้ที่ถูกต้องและรอบคอบในการนำไปใช้ โดยคำนึงถึง 3 หลักการ ได้แก่ 1) ความพอประมาณกับศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ มีความพอเหมาะพอควรสอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมและความเป็นจริง 2) ความมีเหตุผลโดยรู้จักการวางแผนและจัดลำดับความสำคัญ และ 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีคือ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตพร้อมรับสถานการณ์เปลี่ยนแปลงและความเสี่ยง สอดคล้องกับผู้ที่ให้ข้อมูลว่า “ชุมชนบ้านใหม่จิตตาวายึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิต การประกอบอาชีพ โดยการปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเอง ลดรายจ่ายเพิ่มรายได้แก่ครัวเรือน และลดการเป็นหนี้ ตนเองเชื่อว่าเมื่อจิตใจดีย่อมส่งผลให้ร่างกายดีตามด้วย” (ปราชญ์ชุมชน, 2565)

ดังนั้น การนำหลักหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีหัวใจหลักที่สำคัญเพื่อมุ่งเน้นให้ทุกคนรู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเริ่มต้นพัฒนาจัดการตนเอง ใน 4 มิติ ได้แก่ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม อย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ การต่อยอดสร้างรายได้ และการสร้างความยั่งยืน นอกจากนี้ การนำหลักธรรมมาบูรณาการในการดำรงชีวิต โดยใช้หลักภาวนา 4 ประกอบด้วย 1) การพัฒนาทางกาย (กายภาวนา) ฝึกการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง 2) การพัฒนาความพลวัติกรรม (ศีลภาวนา) รู้จักผิด ชอบ ชั่ว มีเหตุ มีผล ในการกระทำ 3) การฝึกใจให้เข้มแข็งเจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ (จิตภาวนา) รู้จักรับผิดชอบต่อสังคม มีความตระหนักหรือพัฒนาจิตให้เกิดกุศลกรรม และ 4) การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา (ปัญญาภาวนา) การเรียนรู้และเข้าใจในสถานการณ์ และใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา ผู้วิจัยได้สรุปรูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหลังแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

อภิปรายผล

จากการศึกษาสถานการณ์ วิถีชีวิต และปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบล ขุนทะเล อำเภอมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี สถานการณ์ชุมชนบ้านใหม่จัตวา โดยภาพรวมก่อนการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ชุมชนมีการใช้ชีวิตทำมาหากินปกติทั่วไป อยู่อาศัยแบบเครือญาติมีการช่วยเหลือแบ่งปันซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่มีในชุมชน ได้แก่ เด็กไปศึกษาที่โรงเรียน ส่วนผู้สูงอายุวันพระจะไปทำบุญตักบาตรที่วัดใกล้บ้าน :



จากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้ชุมชนตื่นตระหนก มีความหวาดกลัว วิตกกังวล เครียด เนื่องจากเสพข่าวโดยไม่กลั่นกรองในสถานการณ์ และส่งผลกระทบด้านรายได้ เศรษฐกิจ เนื่องจากส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รับจ้าง โรงงาน แม่ค้า รับจ้างรายวัน และยั ค่าใช้จ่ายพุ่งสูงขึ้น เนื่องจากมีภาระในการชำระค่าที่ดิน ค่าใช้จ่ายในครัวเรือน และเช่าบ้าน ทั้งนี้สมาชิกในชุมชนมีการปรับตัวโดยทดลองปลูกผักสวนครัวไว้บริโภคในครัวเรือน ดังนั้น จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้นำชุมชน อบต. และ อสม. ได้ร่วมมือกันให้ความช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนโดยการให้ความรู้ทั้งด้านดำรงชีวิต เช่น การนำเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในระดับครอบครัว ลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือย ป,กผักปลอดสารพิษ ทำปุ๋ยคอก ด้านสุขภาพ เช่น การดูแลตนเองอย่างปลอดภัย เยี่ยมพุดคุย ยารักษาโรคตรวจสุขภาพ และด้านอื่น ๆ เช่น แจกข้าวของเครื่องใช้อุปโภค บริโภค ให้ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19 จาก อบต. จะเห็นได้ว่า แม้ชุมชนได้รับความเดือดและผลกระทบจากสถานการณ์นี้ สมาชิกในชุมชนให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำจากหน่วยงานต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานต่าง ๆ ที่เข้ามาช่วยเหลือและให้การสนับสนุนด้านต่าง ๆ ในชุมชน เพื่อให้สมาชิกในชุมชนพึ่งพาตนเองได้ และรู้จักการปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการสร้างขวัญกำลังใจให้ชุมชนผ่านเหตุการณ์นี้ไปด้วยกัน ดังที่วีเชียร มั่นแหล่และคณะ ได้กล่าวถึงผลกระทบและการปรับตัวของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ พบว่า สภาพทางด้านเศรษฐกิจรายได้ลดลง 2) ด้านสุขภาพ พบว่า ผลกระทบภาวะสุขภาพเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้สมาชิกในครัวเรือน มีการป้องกันการติดเชื้อและดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมากขึ้น 3) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า สมาชิกในครัวเรือนที่ได้รับผลกระทบทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการพบปะกับเพื่อนบ้าน/คนในชุมชน 4) ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ พบว่า ผลกระทบจากการใช้เทคโนโลยี ด้านเกิดการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใหม่มากขึ้น 5) ด้านการศึกษา และพบว่านักเรียน/นักศึกษาต้องเรียนออนไลน์อยู่ในระดับมากขึ้น (วีเชียร มั่นแหล่ และคณะ, 2564)

จากการศึกษารูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า สมาชิกในชุมชนมีการปรับตัวการดำรงชีวิต ได้แก่ ด้านสังคม มีการสร้างอนามัยร่วมกับส่วนรวม เพื่อรักษาสุขอนามัยที่ติร่วมกัน โดยการดูแลตัวเองให้สะอาดเป็นการป้องกันไม่ให้ตัวเองติดเชื้อหรือนำเชื้อไปแพร่สู่ผู้อื่น ด้านเศรษฐกิจ มีการปรับพฤติกรรมการใช้จ่ายใช้สอยเปลี่ยนไป และการซื้อทางออนไลน์เพื่อรักษาเงินสดเพิ่มขึ้นและต้องปรับตัวตามสถานการณ์ และเน้นเศรษฐกิจชุมชนในระดับครอบครัวเน้นแบบพึ่งตนเอง ด้านประเพณีและวัฒนธรรม มีการร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณีเกี่ยวข้องกับศาสนา ใช้แบบ New Normal ต้องปรับ

การปฏิบัติตัว และวิถีของการไปวัด เพื่อความปลอดภัย และสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ด้านสภาพการเมืองและการปกครอง ผู้นำชุมชน และหน่วยงานต่าง ๆ และคนในชุมชนร่วมมือเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการแก้ไขปัญหาสถานการณ์ และมีการให้บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกภายในชุมชน เช่น การดูแลเรื่องมาตรการ การประสานงาน การเฝ้าระวังโรค มีการควบคุมบริหารจัดการได้ดี และด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต มีการตื่นตัวในด้านการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยทั้งของตนเองและส่วนรวมมากขึ้น การทานอาหารที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน การนำเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ มาสนับสนุนการให้บริการทางสุขภาพที่หลากหลาย เช่น การให้คำปรึกษา ดังนั้น รูปแบบในการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การมีคุณธรรมเป็นพื้นฐานของจิตใจในการดำเนินชีวิตและมีความรู้ที่ถูกต้องและรอบคอบในการพิจารณานำไปใช้ โดยคำนึงถึงหลักการความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี รู้จักการวางแผนและจัดลำดับความสำคัญของชีวิต และรู้จักตั้งรับได้ รวมทั้งการนำหลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาทางกาย ความพอประมาณ ฝึกใจให้มีคุณธรรม และรู้จักใช้ปัญญาแก้ปัญหา สอดคล้องกับดาว ชุ่มตะขบ ได้กล่าวถึงมาตรการในการป้องกันและแก้ไขการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่เกิดขึ้นโดยการหยุดการเคลื่อนไหวของผู้คนในสังคม ซึ่งทำให้เกิดการหยุดการผลิตในหลายธุรกิจ ทำให้ระบบเศรษฐกิจหยุดชะงัก ส่งผลกระทบต่อประชากรในการดำรงชีพและเรื่องอาหาร คนตกงาน ว่างาน ทำให้หันกลับมาวิเคราะห์และมองหาถึงหนทางรอด ซึ่งแนวทางหนึ่งที่ได้มีการพูดถึงในการแก้ปัญหา คือ หลักการเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ได้ทรงปูแนวทางเป็นหนทางรอดในทุกวิกฤต เพราะในทุกวิกฤตจะมี “โอกาส” ซึ่งทำให้คนไทยและคนทั้งโลกเริ่มเชื่อมั่นในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้จากคนหนุ่มสาววัยทำงานที่ตกงานและตัดสินใจกลับบ้าน พร้อมพัฒนาพลิกพื้นที่ทำการเกษตรแนวใหม่ตามหลักความพอเพียง เนื่องจากคนต้องปรับทั้งรูปแบบและการใช้ชีวิตแนวใหม่ (ดาว ชุ่มตะขบ, 2563)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

สถานการณ์ วิถีชีวิต และปัญหาผลกระทบต่อการดำรงชีวิตจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมือง สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ด้านสถานการณ์ชุมชน อาศัยอยู่กันแบบเป็นพี่น้อง มีความสัมพันธ์แบบเครือญาติ มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือดูแลกัน มีงานบุญงานประเพณีจะร่วมมือกันช่วยงาน และเป็นพื้นที่ปลอดอาชญากรรม ในส่วนของประเพณีทุกวันที่ 14 เมษายนมีการรดน้ำผู้สูงอายุ ซึ่งเศรษฐกิจรายได้ส่วนใหญ่มาจากอาชีพการเกษตร มีป่าชุมชนเป็นทรัพยากรที่สำคัญ มีระบบการเมืองและการปกครองคือ มีคณะกรรมการหมู่บ้านและผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำชุมชน มีการสร้างสุขภาวะโดยมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย และให้



คำปรึกษาเรื่องสุขภาพจาก อสม. ด้านวิถีชีวิตโดยรวมใช้ชีวิตปกติในการทำมาหากิน มีการเดินทางพบปะผู้คน และมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมในหมู่บ้าน ด้านปัญหาผลกระทบคือ เสพข่าวมากเกินไปจนเกิดความรู้สึกรังเกียจและเครียด และรายได้ลดลงส่งผลครัวเรือนจำเป็นต้องลดการบริโภคอาหารและสิ่งอุปโภค ซึ่งรูปแบบการปรับตัวการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชนบ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานีคือ การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เพื่อให้ทุกคนรู้จักพึ่งพาตนเอง และเริ่มต้นพัฒนาจัดการตนเอง โดยเริ่มจากการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะ การต่อยอดสร้างรายได้ และการสร้างความยั่งยืน และการนำหลักทฤษฎี 4 มาใช้ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยคือ ศึกษาผลกระทบทางสังคมต่อกลุ่มเปราะบาง ทั้งความสามารถในการรับมือกับผลกระทบและการปรับตัว รวมถึงมาตรการของภาครัฐที่เข้ามาช่วยเหลือ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปคือ ควรศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากวิกฤตการณ์โรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ต่อการปรับตัวของภาวะผู้นำในแต่ละชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กมลศักดิ์ วงศ์ศรีแก้ว และคณะ. (2560). การพัฒนาชุมชนเข้มแข็ง: กรณีศึกษาชุมชนพุนบำเพ็ญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต, 5(1), 15-29.
- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2563). นโยบายและยุทธศาสตร์ การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563 - 2570 และแผนด้าน วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม พ.ศ. 2563 - 2565. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.
- กิริติ กมลประเทืองกร. (2559). การจัดการชุมชน ชุมชนเข้มแข็ง วิถีพุทธ. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, 12(3), 25-39.
- คณะกรรมการหมู่บ้าน. (29 มีนาคม 2565). รูปแบบการดำรงชีวิตเพื่อการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชน บ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (พระมหาปวิวัฒน์ ญาณิสฺสโร, ผู้สัมภาษณ์)
- จันทน์ เจริญศรี. (2563). 7 New Normal ที่อาจได้เห็นในสังคมไทยในวันที่โควิด - 19 หายไป. เรียกใช้เมื่อ 30 มิถุนายน 2563 จาก <https://thailand-property-news.knightfrank.co.th>.

- ดาว ชุ่มตะขบ. (2563). เศรษฐกิจพอเพียง ทางเลือก ทางรอดฝ่าวิกฤตโควิด-19. วารสารสังคมวิจัยและพัฒนา, 2(3), 11-22.
- เทศบาลตำบลขุนทะเล. (2563). แผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี (พ.ศ. 2561-2564) เทศบาลตำบลขุนทะเล อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. เรียกใช้เมื่อ 30 มิถุนายน 2563 จาก <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER46/DRAWER036/GENERAL/DATA0000/00000024.PDF>
- _____. (29 มีนาคม 2565). รูปแบบการดำรงชีวิตเพื่อการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชน บ้านใหม่จัดวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (พระมหาปริวัฒน์ ญาณิสโร, ผู้สัมภาษณ์)
- ไทยพีบีเอส. (2563). ฟองสบู่ทางสังคม ปฏิสัมพันธ์ใหม่ยุคโควิด - 19. กรุงเทพมหานคร: ไทยพีบีเอส.
- ธีระพงษ์ รักสินิล และธนิดา ผาติเสนะ. (2561). การมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและควบคุมไข้เลือดออกโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการตลาดเชิงสังคม เทศบาลเมืองวิเชียรบุรี อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ฉบับบัณฑิตศึกษา), 18(4), 102-114.
- บวรศม ลิระพันธ์ และคณะ. (2563). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการพัฒนาแบบจำลองบูรณาการ ระบบการแก้ไขปัญหาโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อสนับสนุนกระบวนการตัดสินใจเชิงนโยบาย โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2565). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาการพิมพ์.
- ปราชญ์ชุมชน. (29 มีนาคม 2565). รูปแบบการดำรงชีวิตเพื่อการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประชาชน บ้านใหม่จัดวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (พระมหาปริวัฒน์ ญาณิสโร, ผู้สัมภาษณ์)
- ปรีดา แต่อารักษ์ และคณะ. (2563). แนวทางการจัดวงปรึกษารอรวมพลังพลเมืองตื่นรู้ ช่วยชาติ สู้ภัยโควิด-19 ระยะฟื้นฟูคุณภาพชีวิต. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.).
- ผู้นำชุมชน. (29 มีนาคม 2565). รูปแบบการดำรงชีวิตเพื่อการพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



- (COVID-19) ของประชาชน บ้านใหม่จัตวา หมู่ที่ 10 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (พระมหาปริวัฒน์ ญาณิสโร, ผู้สัมภาษณ์)
- ไพศาล เนาวะวาทอง และธวัชชัย ศุภดิษฐ์. (2551). การจัดการชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาหมู่บ้านคาปลาหลาย ตำบลบ้านดง อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. วารสารการจัดการสิ่งแวดล้อม, 4(2), 38-49.
- โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย. (2563). สถานการณ์โควิด 19 กับมาตรการดูแลทางสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย.
- วิเชียร มั่นแหล และคณะ. (2564). ผลกระทบและการปรับตัวของประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาด ของโรคโควิด-19 จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 8(11), 327-340.
- วิรงรอง แก้วสมบูรณ์. (2561). การจัดทำแผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ไข ปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ (พ.ศ. 2560 - 2564). วารสารควบคุมโรค, 44(1), 50-62.
- สยามรัฐ. (2563). ประชาชนเศรษฐกิจพอเพียงทางเลือกที่เหมาะสมสังคมไทยในทุกวิกฤติ. เรียกใช้เมื่อ 15 พฤศจิกายน 2563 จาก <https://siamrath.co.th/n/171049>
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2563). สู้ภัยโควิด19 เปลี่ยนวิกฤตเป็นความยั่งยืน ของชุมชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2546). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เพื่องฟ้า พรินต์.
- สุรพล อิศรไกรศีล. (2563). ราชบัณฑิตบัญญัติศัพท์คำว่า New Normal. เรียกใช้เมื่อ 30 มิถุนายน 2563 จาก <https://www.facebook.com/surapol.issaragrisil>
- Cronbach, L. J. (1990). Essentials of psychological testing (5th ed.). New York: Harper Collins. Publishers.