



## Psychology for Life After The Covid-19 Pandemic

Journal of Organizational Innovation & Culture, 13(2). 18-31.

ISSN: 2822-0854 (Print) ISSN: 2822-0862 (Online)

<https://skjournal.msu.ac.th>

Received (9 May 2022): Revised (7 June 2022): Accepted (5 July 2022)

Wikanda Chairat<sup>1\*</sup>, Settawat Choworakul<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Lecturer, Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

<sup>2</sup> Assistant Professor, Faculty of Humanities and Social Science, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

\* Corresponding author: Wikanda Chairat, email: [wikanda.kan@gmail.com](mailto:wikanda.kan@gmail.com) (Chairat, W)

### Citation

Chairat, W., & Choworakul, S. (2022). Psychology for life after the Covid-19 Pandemic. *Journal of Organizational Innovation & Culture*, 13(2). 18-31.

### Abstract

According to the announcement of the Ministry of Public Health, No. 2, B.E. 2563, lifestyle changed dramatically by the beginning of 2021, after the epidemic of Covid 19. The number of infected people has increased again. In this article, the authors aim to present principles, concepts, and theories in psychology for ipiyawan.p@chula.ac.th integration in adapting to daily life after the Covid-19 crisis and to propose ways to reduce its negative mental and emotional impact. Changes in behavior towards people and situations after the Covid-19 crisis provide ways to reduce stress and anxiety, which affects the mind negative emotions with the SET principle. This principle is based on the concept of using mental resilience to help build mental immunity to manage one's own emotions and feelings, to accept what is happening, and to use a mindset to create a belief that we can change and develop ourselves to change. We can use the concept of positive psychology to study happiness and happiness in life in response to goals in a new way of life (New normal) and this principle is to discover and promote the development of a person's potential. Being in a positive mood helps us to be aware of ourselves physically, socially, mentally, and environmentally and to find our strengths. to create flexibility. It may also serve as an opportunity to reflect on our experiences in order to better cope with disappointments and regrets.

**Keywords:** Psychology for life, new normal, Covid-19

## จิตวิทยาเพื่อการดำเนินชีวิตหลังการแพร่ระบาดโควิด-19 (COVID-19)

วิกานดา ชัยรัตน์<sup>1\*</sup>, เศรษฐวิวัฒน์ โชควรกุล<sup>2</sup>

<sup>1</sup> อาจารย์, คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

\* ผู้ประพันธ์หลัก: วิกานดา ชัยรัตน์, email: wikanda.kan@gmail.com

### อ้างอิง

วิกานดา ชัยรัตน์ และ เศรษฐวิวัฒน์ โชควรกุล. (2565). จิตวิทยาเพื่อการดำเนินชีวิตหลังการแพร่ระบาดโควิด-19. *วารสารนวัตกรรมและวัฒนธรรมองค์การ*, ปีที่ 13(2). หน้า 18-31.

### บทคัดย่อ

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2563 คณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ มีมติให้โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019) หรือโควิด-19 (COVID-19) เป็นโรคติดต่ออย่างร้ายแรง ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิมเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและภายหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 (COVID-19) และ มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 (COVID-19) โดยต้นปี 2564 มีตัวเลขผู้ติดเชื้อกลับมาสูงขึ้นอีก ในบทความนี้ผู้เขียนจึง มุ่งนำเสนอหลักการ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อนำมาบูรณาการต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังวิกฤตโควิด-19 (COVID-19) และเสนอแนวทาง การลดผลกระทบต้อจิตใจและอารมณ์เชิงลบ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อบุคคล และสถานการณ์ภายหลังวิกฤตโควิด-19 (COVID-19) เพื่อเป็นแนวทางช่วยลดการเกิดความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งผลกระทบทางด้านจิตใจ และอารมณ์เชิงลบของตนเองด้วยหลัก SET หลักนี้ได้จากแนวคิดการใช้ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Mental resilience) เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของจิตใจ เพื่อจัดการอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น, การใช้ความคิดแบบเติบโต (Mindset) เพื่อสร้างความเชื่อว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ และการใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกศึกษาเรื่องความสุข และการสร้างความสุขในการดำรงชีวิตเพื่อตอบสนองต่อเป้าหมายให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ (New normal) หลักการดังกล่าวเป็นการค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในตัวของคุณบุคคล การมีอารมณ์เชิงบวกช่วยให้เราตระหนักตนเองทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา และค้นหาจุดแข็งของตนเองเพื่อสร้าง ความยืดหยุ่น นอกจากนี้ ยังอาจใช้เป็นโอกาสในการสังเกตถึงประสบการณ์ของเราเพื่อรับมือกับความผิดหวังและความเสียใจได้

**คำสำคัญ:** จิตวิทยาเพื่อการดำเนินชีวิต, วิถีชีวิตใหม่, โควิด-19

### บทนำ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19) เป็นโรคที่

สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้ ผ่านจากการไอจามรดกัน รวมถึงการสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ ซึ่งนับแต่เกิดการอุบัติของโรคในปี 2019 จนถึงปัจจุบันในปี 2022 มีผู้ติดเชื้อทั่วโลกรวม

มากกว่า 500 ล้านคน มีผู้เสียชีวิตกว่า 6 ล้านคน ขณะที่ในประเทศไทย มีผู้ติดเชื้อมากกว่า 4.5 ล้านคน มีผู้เสียชีวิตประมาณ 3 หมื่นคน (Department of Disease Control, 2020) ซึ่งการแพร่ระบาดของ โควิด-19 (COVID-19) ก่อให้เกิดผลกระทบเป็นวงกว้างไม่เว้นแม้แต่เด็ก ๆ ด้วย เช่น จากการสำรวจเด็กและครอบครัว จำนวน 6,000 ครอบครัว ในประเทศสหรัฐอเมริกาและบางประเทศในทวีปยุโรป พบว่า มีเด็กถึงร้อยละ 76 รู้สึกวิตกกังวล โดยสาเหตุความวิตกกังวลเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน และกลัวคนรอบข้างและตนเองจะติดเชื้อ (Bangkokbiznews, 2020) ซึ่งในประเทศไทยเราก็มีมาตรการการควบคุมการแพร่กระจายของโรคระบาดโควิด-19 (COVID-19) ที่ส่งผลกระทบต่อเด็ก ๆ กล่าวคือ กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายในการปิดโรงเรียนของรัฐและเอกชนทั่วประเทศ รวมถึงโรงเรียนกวดวิชาทุกแห่ง ส่งผลให้เด็กและเยาวชนทั้งประเทศต้องอยู่บ้านและส่วนหนึ่งต้องใช้การศึกษาออนไลน์มาเป็นวิธีในการที่จะทำให้ระบบการเรียนการสอนยังคงดำเนินต่อไป เมื่อโรงเรียนปิดเด็กและเยาวชนจึงมีโอกาสนในการเรียนรู้ลดลง และขาดพัฒนาการทางสังคมตามช่วงวัย ผลกระทบนี้ส่งผลอย่างมากต่อกลุ่มเด็กกลุ่มเปราะบาง และกลุ่มเด็กด้อยโอกาสมากกว่าเด็กและเยาวชนทั่วไป

เนื่องจากในภายหลังเหตุการณ์วิกฤตโควิด-19 (COVID-19) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อรูปแบบวิถีการดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันทางด้านการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Tongkaew (2020, p. 5) ที่อธิบายถึงการมีชีวิตวิถีใหม่ในบริบท โควิด-19 (COVID-19) คือ ด้านการสาธารณสุขของเมืองไทย ที่ให้ทุกคนปฏิบัติตามเคร่งครัดด้วยการสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด หลีกเลี่ยงกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ที่มีอาการป่วย เป็นพื้นฐานสำคัญในการออกแบบชีวิตวิถีใหม่ จึงกล่าวได้ว่า วิถี ชีวิตใหม่ (New normal) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้าน

การเรียนรู้ การสื่อสาร และแนวทางการปฏิบัติตน หลังจากมีการเปลี่ยนแปลงที่มีความรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วนั้น จึงส่งผลให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบัน ดังนั้น ผลกระทบจากการปรับตัวต่อรูปแบบวิถีชีวิตใหม่ (New normal) จึงมีผลต่อการเกิดด้านจิตใจและอารมณ์เชิงลบ ของบุคคล อ้างอิงจาก Ngambutsabongsophon (2020, p. 43-44) ที่อธิบายว่า มีการเกิดความเครียดของบุคคลในการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่อิสระอันเกิดจากภาวะซึมเศร้า เพราะไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมต่างๆได้ และหลายคน เกิดความเครียดจากการตกงาน และมีคนฆ่าตัวตายจากความเครียดและวิตกกังวล และสอดคล้องกับ ชีร์โชติ เกิดแก้ว (Kerdkaew, 2020, p. 65) อธิบายการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (COVID-19) มีผลกระทบต่อจิตใจที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัวไวรัสโควิด-19 (COVID-19) และปองสิน วิเศษศิริ (Viseshsiri, 2020, p. 128) ที่อธิบายถึงมาตรการของ ต้องอยู่บ้านเพื่อชาติในการการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความเบื่อหน่ายหงุดหงิด เนื่องจากต้องงดเว้นการสังสรรค์รื่นเริง ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายหงุดหงิด จนกลายเป็นความเครียด ซึมเศร้า และทำให้สุขภาพจิตตกต่ำลง ในที่สุดบางรายถึงขั้นฆ่าตัวตาย และหลังวิกฤตการแพร่ระบาดโควิด-19 (COVID-19) นั้น จึงได้มีการนิยามคำว่า New Normal หรือวิถีชีวิตใหม่

จากการที่ได้มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมาเป็นแบบที่เรียกว่า New normal หรือความปกติใหม่นั้น ราชบัณฑิตยสภาได้ให้ความหมายของความปกติใหม่ หรือฐานชีวิตใหม่ ที่สอดคล้องกับ Viseshsiri (2020, p. 127) ที่ระบุว่าหมายถึงสถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเกิดเหตุหรือวิกฤตบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลงทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็น

สิ่งที่ปกติและมาตรฐาน และสอดคล้องกับ Tongkaew (2020, p. 4) ที่ระบุว่าหมายถึง ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากเดิม เนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบจนแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่าง เป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้มาตรฐานใหม่ และจากการทบทวนเอกสารจึงสรุปนิยามศัพท์ New Normal ได้ว่า คือวิถีชีวิตใหม่ โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์โรคโควิด-19 (COVID-19) แพร่ระบาด ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนในประเทศไทยและทั่วโลก ไม่เพียงแต่ในผู้ใหญ่เท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาด เด็กๆ ก็ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้าน และมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนที่ยังสร้างความกังวลในหลายมิติ

ดังนั้น วัตถุประสงค์ของบทความนี้ ผู้เขียนต้องการนำเสนอหลักการ แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อนำมาบูรณาการต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังวิกฤตโควิด-19 (COVID-19) และเสนอแนวทางการลดผลกระทบต่อจิตใจ และอารมณ์เชิงลบ เพื่อนำมาบูรณาการการรับมือในการปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีต่อวิถีใหม่ (New normal) และภายหลังวิกฤตโควิด-19 (COVID-19) ที่เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลทั่วไปจะไม่ใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตตามรูปแบบเดิมต่อไปได้ จึงอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจอันเนื่องมาจากผลกระทบต่อ การแพร่ระบาด เช่น ขาดรายได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอบทความเพื่อนำเสนอแนวทางลดผลกระทบต่อจิตใจ และอารมณ์เชิงลบ อันเนื่องมาจากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อบุคคลและสถานการณ์ภายหลังวิกฤตโควิด-19 (COVID-19) โดยขอบเขตของบทความวิชาการนี้ ผู้เขียนมุ่งเน้นการวิเคราะห์ และวิพากษ์ในประเด็นการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (New normal) โดยการนำเอาข้อมูลและสภาพ

ปัญหาที่เกิดจากโควิด-19 (COVID-19) มาวิเคราะห์ และเทียบเคียงการใช้ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) และกรอบความคิดเติบโต (Mindset) จิตวิทยาเชิงบวก (Positive) เป็นการใช่วิธีการอ้างอิงตามการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และทำการวิพากษ์หรือนำเสนอความคิดเห็นเชิงวิชาการประกอบเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่เป็นองค์ความรู้ต่อไป

## รูปแบบการดำเนินชีวิต ภายหลังการแพร่ระบาด โควิด-19 (COVID-19)

ภายหลังเหตุการณ์ของการแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ บุคคลต่างตระหนักถึงอาการของโรค และมองหาแนวทางเพื่อป้องกันไม่ให้เกิด การแพร่ระบาดของ การเกิดโรค การเกิดวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ภายหลังการดำเนินชีวิตหลังวิกฤต โควิด-19 (COVID-19) จึงได้ส่งผลทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และกลายเป็นการใช้ชีวิตตามแบบปกติตามรูปแบบใหม่ ตามนโยบายของรัฐบาลที่มีการกำหนดให้อยู่บ้าน เพื่อชาติ และกำหนดมาตรการของการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) หากมีความจำเป็นจะต้องออกจากบ้าน ควรมีการเว้นระยะห่างกัน อย่างน้อย 2 เมตร เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของไวรัส และสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ และกลายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต คือ หน้ากากอนามัย และเจลล้างมือ ดังนั้น สิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อวิถีชีวิตใหม่อีกอย่างหนึ่ง คือ การใช้เทคโนโลยีที่มีเครือข่ายอินเทอร์เน็ต รวมถึงการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล จากการโต้ตอบแบบเผชิญหน้า เปลี่ยนมาเป็นการสื่อสารผ่านเครือข่ายออนไลน์ (Online communication) เช่น กำหนดให้มีการทำงานที่บ้าน (Work from home) การเรียนการสอนทางออนไลน์ (Online teaching & learning) ผ่านโปรแกรม Zoom Google Meet และ Microsoft

Team เป็นต้น การเข้าสู่ระบบอิเล็กทรอนิกส์ (E-service) เช่น การสั่งอาหารผ่านแกร็บฟู้ด (Grab food) หรือฟู้ดแพนด้า (Food panda) เพื่อนำมารับประทานที่บ้านแทนการรับประทานอาหารนอกบ้าน การซื้อสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์แทนการออกไปซื้อที่ห้างสรรพสินค้า การทำธุรกรรมการเงินทางออนไลน์ รวมถึงกำหนดให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเวลาไปในสถานที่ชุมชนต่างๆ เช่น สถานที่ราชการ ห้างสรรพสินค้า ตลาดสด เป็นต้น ซึ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากวิถีชีวิตแบบเดิม เพื่อเป็นการป้องกันและยับยั้งการแพร่ระบาดของโรคเกิดไวรัส โควิด-19 (COVID-19)

### ผลกระทบด้านสุขภาพจิตหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 (COVID-19)

ช่วงปลายปี 2562 มีการรายงานเชื้อไวรัสอุบัติใหม่ สายพันธุ์ 2019 ซึ่งนับเป็นเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ที่ 7 ที่ก่อให้เกิดโรคในคน โดยแยกเชื้อได้จากผู้ป่วยที่มีอาการปอดอักเสบคล้ายโรคซาร์ส (SARS) ผู้ป่วยทั้งหมดที่มีความเกี่ยวข้องกับตลาดทะเลในเมืองฮูอัน (Manmana, 2019, p. 126) โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดชื่อสำหรับเรียกโรคทางเดินหายใจเป็นไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (Coronavirus disease 2019) หรือโควิด-19 (COVID-19) เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่แพร่กระจายจากคนสู่คน และเกิดขึ้นได้จากการแพร่กระจายผ่านฝอยละอองจากการไอจามของผู้ติดเชื้อ การสัมผัสพื้นผิวของสิ่งของที่มีเชื้อไวรัสอยู่แล้ว ไปสัมผัสปาก จมูก หรือตา โดยลักษณะอาการจะคล้ายคลึงกับโรคไขหวัดใหญ่ และมีระยะเวลาฟักตัวประมาณ 14 วัน ซึ่งมีตั้งแต่ระยะไม่พบอาการ และมีอาการเล็กน้อย ไปจนถึงขั้นรุนแรง ซึ่งเกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจ การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อสูงกว่าการระบาดของโรคติดเชื้อก่อนหน้านี้ เช่น โรคซาร์ส (SARS)

(Wilder-Smith, Chiew & Lee, 2020, p. 102-07) สอดคล้องกับ บงกช โมระสกุล ที่อธิบายว่า โควิด-19 (COVID-19) เป็นไวรัสชนิดเดียวกันกับไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรงหรือโรคซาร์ส (SARS) กรณีที่มีเชื้อปนเปื้อนสารคัดหลั่งจากผู้ป่วย เช่น น้ำลาย น้ำมูก เสมหะ ควรล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล ปัจจุบันมีหลักฐานแน่ชัดว่าโรคโควิด-19 (COVID-19) สามารถติดทางอากาศ (Airborne) ซึ่งจากการรายงานของกรมสาธารณสุข พบว่า บุคคลผู้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเป็นโรคโควิด-19 (COVID-19) คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป บุคคลผู้ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคปอด และโรคหัวใจ บุคคลผู้ที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำ และ บุคคลที่กำลังตั้งครรภ์ ซึ่งมีผู้ติดเชื้อเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้น รัฐบาลโดยสำนักนายกรัฐมนตรีได้มีคำสั่งจัดตั้งศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (COVID-19) เพื่อรายงานจำนวนผู้ติดเชื้อ และผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 (COVID-19) จากการรายงานของศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (COVID-19) ที่พบว่า มียอดผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้น จึงส่งผลให้รัฐบาลประกาศสภาวะฉุกเฉินฉบับที่ 1 มีผลบังคับใช้เริ่มตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 มีการบังคับใช้มาตรการควบคุมที่สำคัญ ได้แก่ การปิดพื้นที่ความเสี่ยงชั่วคราว เช่น ห้างสรรพสินค้า สถานบันเทิง สถานที่ท่องเที่ยว โรงแรม ร้านอาหาร ร้านนวดสปา และจำกัดการเดินทางสาธารณะ โรงเรียน มหาวิทยาลัย ส่วนร้านอาหารกำหนดให้ช็อกกลับบ้านเท่านั้น และวันที่ 3 เมษายน รัฐบาลไทยได้มีการประกาศเคอร์ฟิวทั่วประเทศ ซึ่งได้กำหนดให้งดการเดินทางออกนอกเคหะสถานตั้งแต่ เวลา 22.00-04.00 น. โดยบุคคลที่กลับมาจากพื้นที่ความเสี่ยงหรือกลับมาจากต่างประเทศ บังคับต้องกักตัวอยู่ภายในบ้านพัก หรือสถานที่ราชการที่ได้กำหนดให้เป็นเวลา 14 วัน เนื่องจากเกรงกลัวต่อการแพร่ระบาด เพื่อป้องกันและลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (Department

of Disease Control, 2020) และงตเทศกาลวันสงกรานต์ รวมถึงเลื่อนการเปิดเทอมของสถาบันการศึกษาาระดับต่างๆ เป็นวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2563 นอกจากนี้ ทางกระทรวงสาธารณสุขได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงจากโควิด-19 (COVID-19) โดยนอกเหนือจากการกำหนดมาตรการในการควบคุมการติดเชือย่างเข้มงวดนั้น จะไม่สามารถป้องกันได้หากประชาชนไม่ให้ความร่วมมือทำตามมาตรการ เช่น การไม่ออกไปนอกสถานที่หากไม่จำเป็น พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ การฝึกรักษาความสะอาดในการล้างมือด้วยสบู่ หลีกเลี่ยงการสัมผัสที่ตา จมูก หรือปาก รวมถึงการกินร้อน ช้อนกลาง แนวทางการป้องกันตนเองคือควรหมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันการสัมผัสกับเชื้อหรือสิ่งปนเปื้อนที่อาจติดมา พยายามหลีกเลี่ยงในสถานที่แออัด สวมใส่หน้ากากอนามัยในที่ชุมชนหรือการติดต่อกับบุคคล และในบทความวิชาการของ Srichannil (2020, p. 486) นั้น ได้อธิบายว่าความเครียด และความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาทางจิตวิทยาที่พบบ่อยต่อการระบาดของโควิด-19 (COVID-19) คล้ายกับประชาชนทั่วโลกในช่วงโควิด-19 (COVID-19) ระบาด คนไทยในทุกระดับ อาจมีความเครียดและความวิตกกังวลคล้ายๆ กัน เนื่องจากความกลัวการติดเชื้อ และมีการหยุดชะงักทำกิจกรรมประจำวันที่ทำตามปกติอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามระดับความเครียดและความวิตกกังวลมีแนวโน้มที่จะแตกต่างกันมาก ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและบริบทที่แตกต่างกัน วรรณกรรมที่มีอยู่เกี่ยวกับการระบาดของโรคตามที่ไ้ระบุ บุคคลบางกลุ่มอาจมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการทางจิต และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น คนที่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ที่ตกงาน ผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจ และสังคมที่ต่ำกว่า ผู้พิการ เด็กวัยรุ่น และผู้สูงอายุ ข้อมูลเหล่านี้ ชี้ให้เห็นว่าควรให้ความสนใจเป็นพิเศษที่จำเป็นในกลุ่ม

ดังกล่าวระหว่างและการติดตามการแพร่ระบาดในประเทศไทย การสำรวจล่าสุด โดยกรมสุขภาพจิตของไทยระบุว่า 79% ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 1,500 คน มีความรู้สึกได้ใกล้ชิดและได้รับกำลังใจของสมาชิกในครอบครัวในช่วงไวรัสโควิด-19 (COVID-19) และ 76.2% ของผู้ตอบรู้สึกมั่นใจมากกว่าพวกเขาและครอบครัวจะผ่านพ้นวิกฤตการแพร่ระบาดนี้ไปได้ และผลกระทบจากเหตุการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19 (COVID-19) พบว่า ประชาชนจำนวนมากมีความกังวลอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับผลกระทบของการระบาดที่จะมีต่อสุขภาพจิตใจมากกว่าความกังวลด้านสุขภาพร่างกาย เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความแปรปรวนทางอารมณ์ (Holmes *et al.*, 2020, p. 548) ผลเสียจากสถานการณ์ของโควิด-19 (COVID-19) จะทำให้บุคคลในสังคมเกิดความโดดเดี่ยว ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ความวิตกกังวล และการฆ่าตัวตาย โควิด-19 (COVID-19) สามารถทำให้เกิดปัญหาทางจิตต่างๆ แก่ผู้ที่อาศัยในพื้นที่ของการแพร่ระบาด เซ เย และคณะ (Ze Ye, 2020, p. 1074) นอกจากนี้ การล็อกดาวน์ (Lock down) การจำกัดการเดินทาง เกิดขึ้นในระยะเวลาที่สั้นมาก ในช่วงเริ่มต้นของการแพร่ระบาด ซึ่งทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดเฉียบพลัน เซ เย และคณะ (Ze Ye, 2020, p. 1076) การแพร่ระบาดไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ส่งผลให้บุคคลเกิดความหวาดกลัว และมีการกักตุนเจลแอลกอฮอล์และหน้ากากอนามัยจนส่งผลให้ขาดตลาด ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และความเครียดเพิ่มมากขึ้น และนอกจาก ธานีรัตน์ และ คณะ (Thanirat, 2020, p. 164) อธิบายถึงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ที่แต่ข้อมูลอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคมีอยู่อย่างจำกัด เนื่องจากเป็นโรคอุบัติใหม่ จึงทำให้คนส่วนใหญ่ในสังคมมีความวิตกกังวล หวาดระแวงกลัวว่าตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดจะติดเชื้อ เกิด

ความสับสนในข้อมูลข่าวสาร จึงนำมาสู่การตีตราทางสังคม เป็นการลักษณะเหมารวมระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะร่วมบางอย่างถึงโรคบางชนิดที่เหมาะสม โดยระดับการตีตราทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 (COVID-19) ที่เป็นโรคใหม่จนทำให้มีความสับสน ความวิตกกังวล และความหวาดกลัวเกิดขึ้นในสังคม จึงกล่าวได้ว่าความวิตกกังวลมีสาเหตุเกิดจากการที่บุคคลได้รับข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสโควิด-19 (COVID-19) มากจนเกิดความจำเป็น โดยการรายงานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Mental Health department) แปลและเรียบเรียง “Interim Briefing Note: Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-10 Outbreak; Versio 1.5” อธิบายเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาดโควิด-19 (COVID-19) ได้อธิบายถึงปฏิกิริยาของการแพร่ระบาดของโรค ที่พบบ่อย กล่าวคือ 1) ความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลทางด้านการใช้ชีวิต 2) กลัวการเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต และจากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร พบว่า ความเครียด และความวิตกกังวลเป็นผลกระทบทางลบทางด้านอารมณ์ และความรู้สึกที่มาจากหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (COVID-19) นอกจากนี้ การแพร่ระบาดของโควิด-19 (COVID-19) การเผชิญภาวะวิกฤตซึ่งส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ (Department of Mental Health, 2019, p 19) ต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ในมุมมองของสุขภาพจิต สถานการณ์หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจทำให้เกิดความวุ่น สับสนทางอารมณ์ ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง ซึ่งเป็นความหมายของคำว่าภาวะวิกฤต และนภาพันท์ งามบุษบงโสภิน (Ngambutsabongsophon, 2020, p. 52) ที่ได้อธิบายถึงสถานการณ์โควิดที่ส่งผลให้คน

จำนวนมากเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ด้วยกลัวว่าจะติดโรค โควิด-19 (COVID-19) ซึ่งมาจากการที่เสพข่าวสารจากสื่อต่างๆ ที่มากเกินไป หรือจากการตกงานอย่างไม่เคยคาดคิดมาก่อน จากการเงินที่คิดว่ามั่นคง ก็เกิดความผันผวนไม่แน่นอน ส่งผลทำให้จิบรุ่งแต่จากความรักตัวกลัวตาย จนกลายเป็นความกลัว ความกังวล และความหวาดระแวง เพราะไม่ยากพลัดพรากจากคนที่รัก (Ware, 2020, p. 25) รวมถึงบุคคลส่วนมากอยู่บนพื้นฐานความกลัวที่จะติดเชื้อและสูญเสียคนรัก (Srichannil, 2020)

## แนวคิดทางจิตวิทยาเพื่อการดำเนินชีวิต

ในส่วนนี้ผู้เขียนได้เสนอประเด็นตัวแปรทางจิตวิทยา คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) โดยมีการแปลความหมายทางภาษาไทยที่แตกต่างกัน เช่น ความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิม ความสามารถในการฟื้นพลัง พลังความเข้มแข็งทางจิตใจ ความทนทานทางจิต ความยืดหยุ่นทางจิต โดยที่ Resilience Quotient เป็นวิธีสุขภาพจิตที่มั่นคง แม้จะพบกับเหตุการณ์ที่เกิดความเครียดอย่างร้ายแรงซึ่งความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถกำหนดได้ว่าเป็นการลดความเปราะบางต่อประสบการณ์ของความเสี่ยงทางด้านสิ่งแวดล้อม การเอาชนะความเครียดหรือความทุกข์ยาก (Bennett, 2015) ดังนั้น สิ่งที่สำคัญของ Resilience คือ กระบวนการของการปรับตัวและการฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบาก หรือวิกฤตได้สำเร็จ โดยจะต้องอาศัยพลังสุขภาพจิตเพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในชีวิต (Department of Mental Health, 2019) กล่าวคือ เป็นการฟื้นคืนทางจิตใจให้เข้าสู่สภาวะให้ที่เป็นปกติหลังจากเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นความสามารถในการปรับตัวหลังจากเผชิญกับความทุกข์ยาก ความเจ็บปวด ความ

เศร้าโศก การถูกคุกคาม หรือแหล่งความเครียดที่สำคัญอื่นๆ เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาในการทำงาน ปัญหาการเงิน เป็นต้น หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวิต เป็นการตอบสนองเชิงบวกต่อสถานการณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นตัวแปรภายในลักษณะตัวบุคคลของทางจิตวิทยา ซึ่งมีความสำคัญซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวทางด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และเป้าหมายให้เข้าวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ความยืดหยุ่นทางจิตใจจะช่วยปรับอารมณ์ เช่น การใช้สติในการแก้ถึงสิ่งที่ไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ต่อความกลัวการติดโควิด-19 (COVID-19) ไม่รีบติตราบุคคลที่มาจากพื้นที่กลุ่มเสี่ยง การปรับความคิดใช้เหตุผลข้อเท็จจริงเกี่ยวกับข้อควรระวัง หรือความเสี่ยงต่อการติดโควิด-19 (COVID-19) การปรับพฤติกรรมเลือกวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อการไปที่ชุมชนหรือสาธารณะ นอกจากนี้บุคคลสามารถยึดตามแนวทางการวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience quotient) ที่มีองค์ประกอบทั้งหมด 3 ด้าน ซึ่งเป็นของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2020, p.32) โดยเรียกว่าพลังสุขภาพจิต (Resilience quotient) เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการความอยู่ดีมีสุขของคนเราความเข้มแข็งทางจิตใจ ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง เพื่อช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล ได้แก่

- 1) สร้างพลังชีวิต หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน บุคคลสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ และความเครียดได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ที่กดดัน 2) พลังชีวิต หมายถึง การมีความหวังและกำลังใจ สามารถสร้างศรัทธาและกำลังใจที่ดีต่อตนเองได้ เชื่อว่า

ตนเองสามารถผ่านพ้นสถานการณ์เลวร้ายได้ และ 3) พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคเชื่อมั่นถึงความสามารถหรือทักษะของตนเองในการแก้ปัญหา ผู้เขียนขอเสนอมุมมองหลักการ ใช้ความยืดหยุ่นทางจิต (Resilience) โดยอ้างอิงมาจาก กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2019, p. 55) แบ่งได้ดังนี้

1. การสร้างพลังชีวิต เป็นการเพิ่มพลังโดยการปรับอารมณ์ ความคิดเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ในการฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดของการแสดงออก เช่น การล้างมือทุกครั้งหลังเข้าบ้าน การสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง การพกเจลแอลกอฮอล์ การเว้นระยะห่างจากบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร โดยการปรับอารมณ์ความคิด เพื่อไม่ให้เกิดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดไวรัส ฉันไม่มีความย่อท้อต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส โควิด-19 (COVID-19) เป็นต้น

2. การสร้างพลังชีวิต เป็นการเพิ่มพลัง โดยการเพิ่มความหวัง การมีความหวัง และกำลังใจเต็มจิตใจให้กว้าง ซึ่งการดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ทำให้ฉันมีเวลาได้ใกล้ชิดกับคนในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ฉันมีความภูมิใจที่ตนเองได้พัฒนาทักษะตนเองได้มากขึ้น ทางด้านการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีได้อย่างคล่องมากขึ้น การสร้างอาชีพใหม่ให้กับตนเองได้ หรือเหตุการณ์ไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ระบาดทำให้ฉันได้กลับมาใส่ใจและดูแลสุขภาพตนเองอีกครั้ง การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (COVID-19) เกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น ฉันได้รับกำลังใจจากฉันใกล้ตัว

3. การสร้างพลังชีวิต เป็นการเพิ่มพลังโดยการปรับการกระทำหรือพฤติกรรม ซึ่งการดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ช่วยทำให้ฉันสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นมาจากผลกระทบของการแพร่ระบาด โควิด-19 (COVID-19) ฝึกให้



ฉันสามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ ฉันสอนและเตือนตนเองบ่อยๆ ในการล้างมือทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่อการทำงานแบบ Work-from-home หรือการสื่อสารทางออนไลน์ หลังจากตกงานจากวิกฤตโควิด-19 (COVID-19) ทำให้ฉันได้มองหาแนวทางในการเพิ่มพูนทักษะเพื่อสร้างอาชีพใหม่ๆ

นอกจากนี้ เพื่อช่วยให้บุคคลส่งเสริมการเกิดความคิดยืดหยุ่น ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอตัวแปรทางจิตวิทยา คือ การใช้กรอบความคิดเติบโต (Growth mindset) โดยพบว่า เป็นคุณสมบัติพื้นฐานถึงความมานะพยายาม กรอบความคิดแบบเติบโตจะเป็นตัวทำนายความสำเร็จ ดังนั้น การพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตจะช่วยพัฒนาความคิดเพื่อช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นในสังคม เพื่อต่อสู้กับการแพร่กระจายของโควิด-19 (COVID-19) ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวตามวิถีชีวิตใหม่ (New normal) เพื่อนำมาปรับปรุงความคิด ความรู้สึก โดยเชื่อว่า คนเราสามารถพัฒนาตัวเองขึ้นได้ต่อสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคที่หลายคนอาจจะไม่เคยชินกับวิถีชีวิตใหม่ (New normal) โดยกรอบความคิดแบบ Growth Mindset เป็นรากฐานตามแนวคิดของ ดาวิด (Dweck, 2012) นักวิชาการทางจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด แตกต่างจากกรอบความคิดแบบจำกัด (Fix mindset) การยึดติดกับสิ่งเดิมๆ เชื่อว่าสติปัญญาของเราไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ บุคคลที่มีกรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) เชื่อว่าเป็นบุคคลที่ชอบการเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ หรือการปรับตัวในเรื่องที่แตกต่างจากเดิม และเชื่อว่าเราสามารถพัฒนาตัวเองขึ้นได้ ซึ่งหลังจากเราก้าวข้ามวิกฤติมาได้ด้วยกัน เชื่อว่าทุกคนจะเพิ่มพูน Growth Mindset ภายในจิตใจ ทำให้กลับมาเดินหน้าอีกครั้งด้วยความ ทำหาย เชื่อมั่นว่าจะฝ่าอุปสรรคไปได้ด้วยความพยายาม เรียนรู้จากคำวิจารณ์

และประสบการณ์ มองความสำเร็จ ของผู้อื่นเป็นแรงบันดาลใจ รวมถึงตระหนักแล้วว่า การอยู่รอดต้องเริ่มจากวิธีคิดของเรา ก่อน กรอบความคิดแบบเติบโต หมายถึง ความเชื่อของบุคคลต่อการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาในการจัดการปัญหาหรืออุปสรรคนั้น ผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเอง นอกเหนือจากนี้ กรอบความคิดเติบโต (Growth mindset) มีความเชื่อของมนุษย์ที่มีลักษณะของตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ เป็นการพัฒนาศักยภาพที่สำคัญของการเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนรู้เพื่อแสวงหาความท้าทายกับการจัดการอุปสรรค การปรับตัว และเรียนรู้จากความผิดพลาด (Rungrueng, 2016, p. 1) สอดคล้องกับเทียน ทองแก้ว (Tongkaew, 2020, p. 6) ที่อธิบายว่า Mindset เป็นกรอบความคิดหรือทัศนคติ เป็นรูปแบบการปรับตัวและพัฒนาต่อไปข้างหน้าในการพัฒนาตนเองแบบใหม่ สอดคล้องกับ ดาวิด (Dweck, 2016, p.1) ที่มองว่า Mindset เป็นความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ฝังอยู่ในตัวมนุษย์ แต่ไม่ได้แสดงออกชัดเจน เหมือนความเชื่อจากภายนอก คนที่มี Growth Mindset มักจะมีความกระตือรือร้น ใส่ใจกับงานที่ทำ สนุกกับการแก้ปัญหา สนุกกับการเรียนรู้ และพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย และมีความเชื่อว่าความสามารถสร้างได้ พร้อมทั้งจะเรียนรู้เพื่อข้ามกับอุปสรรค บุคคลผู้ที่มี Growth Mindset จะมีองค์ประกอบดังนี้ 1) มองความท้าทายเป็นเรื่องน่าลอง น่าตื่นเต้น 2) เมื่อเจออุปสรรค มองว่าจะต้องผ่านให้ได้ 3) ความพยายาม มองความพยายามเป็นสิ่งสำคัญ เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ 4) ด้านการวิจารณ์ เปิดรับและเรียนรู้จากการวิจารณ์ และ 5) ด้านความสำเร็จของผู้อื่น เป็นการเรียนรู้และหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้จากความผิดพลาด และกล้าที่จะทำ ความสามารถของตนเองในการมุ่งมานะพยายาม การแก้ปัญหา การยอมรับคำวิจารณ์ และเรียนรู้

ความสำเร็จของผู้อื่น เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้น การปรับความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าเรามีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และตระหนักถึงสิ่งที่เป็นทักษะใหม่ๆ ซึ่งบางครั้งความสามารถนั้นเหนือความคาดหมายของเรา เพื่อปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ นครินทร์ สุวรรณแสง (Suwanasaeng, 2019) ที่กล่าวว่า กรอบแนวคิดแบบ เติบโต (Growth mindset) เป็นความเชื่อของบุคคลต่อการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมา ดังนั้น บุคคล

ที่มีการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ภายหลังเหตุการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 (COVID-19) จะมีความพยายามสำรวจตนเองถึงปัญหาหรืออุปสรรคสำคัญของการดำเนินชีวิตตามรูปแบบ วิถีชีวิตใหม่ (New normal) และบุคคลจะใช้ความมานะพยายามในการมองสิ่งต่างๆ เป็นเรื่องที่ทำทลายความสามารถของตนเองในการจัดการปัญหาหรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคนั้นได้อย่างสำเร็จ เพื่อการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ความสำคัญในการนำหลัก Growth Mindset เข้ามาปรับตั้งตารางต่อไปนี้

**Table 1** Growth mindset pattern with lifestyle

Lifestyle	Reconciliation
1. See things with a challenge	It is a once in a lifetime event. I can have a new normal life.
2. Still doing something when faced with hard time.	Covid-19 epidemic is an opportunity for me to do activities that may fit into a new lifestyle (New normal)
3. exertion	Efforts to learn how to prevent the spread of COVID-19, such as self-control, maintain distance, how to wear a mask, how to use technology tools for the elderly, etc.
4. criticism	I am willing to listen to the others opinion on how to behave appropriately to protect from the coronavirus (COVID-19)
5. The success of others	I learn how to protect myself from COVID-19 and how to live with the new normal.

ดังนั้น กรอบความคิดแบบเติบโต (Growth mindset) ภายใต้วิถีชีวิตใหม่ (New normal) เพื่อรับมือและป้องกันไม่ให้ไวรัสโควิด-19 (COVID-19) กลับมาแพร่ระบาดอีกครั้ง เราสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองแนวคิด เป็นการฝึกให้เรา มีความรอบคอบต่อการใช้ชีวิต และเราเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถรับมือ การแพร่ระบาดโควิด-19 (COVID-19) ได้

นอกจากนี้ ผู้เขียนเห็นว่าการนำเอาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) โดยเป็นแนวคิดที่ศึกษาเรื่องความสุข และการสร้างความสุข ในการดำรงชีวิตเพื่อตอบสนอง

ต่อเป้าหมายให้เข้ากับการดำเนินชีวิตภายหลังเหตุการณ์ไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ระบาด เป็นแนวคิดทฤษฎีของ เซลิกแมน (Tuntivivat, 2017, p.282) หมายถึง การมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพอใจ (Muijeen, 2016) ดังนั้น บุคคลสามารถสำรวจศักยภาพของตนเองในการประเมินตามการรับรู้ของตนเองถึงการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ (New normal) โดยมีการพัฒนาความสุข (Happiness) และสุขภาวะ (Well-being) โดยได้พัฒนาองค์ประกอบ "P.E.R.M.A" แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ 1) อารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) เช่น เป็นความรู้สึก

และอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล ความตื่นตัว ความพอใจ ความภูมิใจ 2) ความผูกพันในกิจกรรม (Engagement) เช่น เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป ซึ่งกิจกรรมต้องอาศัยทักษะที่ ทำหายความสามารถ และมีความเป็นไปได้อย่างแรงกล้าที่จะบรรลุเป้าหมายของการทำกิจกรรมนั้น 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) เช่น เป็นความรู้สึกที่ได้รับจากสังคมรอบข้าง ทางด้านคู่ชีวิต ครอบครัว อาชีพการงาน และความสัมพันธ์แบบอื่นๆ 4) การรู้สึกมีความหมาย (Meaning) เช่น เป็นการค้นหาความหมาย ของชีวิตและการเรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตน เพื่อช่วยให้พยายามทำตามเป้าหมาย และ 5) การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishments) เป็นการสร้างความสำเร็จ และความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมาย ความต้องการที่ตั้งไว้อย่างเป็นทางการ เช่น ที่เป็นการสร้างกระบวนการทางความคิดว่า

บุคคลที่มีความมุ่งมั่น พยายาม จะสามารถพัฒนาและปรับตนเองให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่อย่างมีความสุขได้อย่างมีคุณค่ากับตนเอง และจากผลการวิจัยทางจิตวิทยาเชิงบวกก็มีความสำคัญต่อกระบวนการฟื้นฟูทางจิตใจของบุคคลที่มีความเครียดอย่างรุนแรง หรือมีความผิดปกติทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ยิ่งไปกว่านั้นวิกฤตทางจิตใจที่เรากำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้สามารถทำได้ การมีอารมณ์เชิงบวกช่วยให้เราตระหนักตนเองทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเรา และค้นหาจุดแข็งของตนเอง เพื่อสร้างความยืดหยุ่น นอกจากนี้ ยังอาจใช้เป็นโอกาสในการสังเกตถึงประสบการณ์ของเรา ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจเพื่อสะท้อนถึงจุดมุ่งหมายและความหมายของชีวิตเรา (Yamaguchi *et al.*, 2020) อารมณ์เชิงบวกจะช่วยให้สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับการดำเนินวิถีชีวิต

**Table 2** Analytical form of developmental concepts in life after COVID-19

Components of happiness and well-being development	Adjusting to a new way of life (New normal)
1. Positive emotion	- Adjust the feelings and emotions that have a positive effect on the person. Feeling excited about something new, satisfied with the advancement in work and proud of the success of the work.
2. Engagement	- Enjoy doing activities which require challenging skills. There is a strong possibility to achieve the goal of that activity.
3. Relationships	- Good feeling that received from the society, such as classmates, friends, co-worker, family, career and other relationships.
4. Meaning	- Finding the meaning of life. There is something greater than yourself. Making benefit to public. Keep trying to achieve the goals.
5. Accomplishment	- Creation of thinking that people with determination and effort will be able to develop and adapt themselves to a new way of life.

จากการนำเสนอหลักการ แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อนำมาบูรณาการต่อการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังวิกฤตโควิด-19 (COVID-19) ในข้างต้นนั้น ผู้เขียนขอเสนอการ

ปรับใช้ขอบข่ายตัวแปรทางด้านจิตวิทยาด้วยหลักการ “SET” ที่เป็นรูปแบบที่สังเคราะห์มาจากความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) กรอบความคิดแบบเติบโต (Mindset) และจิตวิทยา

เชิงบวก (Positive psychology) ซึ่งสอดคล้องกับ ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (Wongpiromsarn, 2020) ที่ได้อธิบายว่า ส่วนสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตนเองออกจากโซนความกลัวไปสู่โซนการเรียนรู้ และก้าวไปสู่โซนพัฒนา หากอยู่ในโซนความกลัว

ที่มากเกินไป จะทำให้หงุดหงิดง่าย ส่วนความกลัวที่ไม่มากเกินไป จะนำไปสู่โซนการเรียนรู้ ทำให้เกิดการรับรู้ เท่าทันและยอมรับอารมณ์ตนเอง สามารถรักษาสติและความรู้สึกเป็นสุขของตนเอง โดยกำหนดรูปแบบไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

**Table 3** Model variables in psychology with the principle of “SET”

Variable	Model of psychology with the principle of “SET”
1. S (Strong)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tolerance with incoming pressure, see things as challenging with emotional self-observation such as stress, anxiety, depression, see environment realistically to create awareness that they still have value in themselves</li> <li>2. Creating positive emotions by considering negative emotion to build the strength to learn things, learn what life means and we can achieve the goal</li> </ol>
2. E (Empower)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Self-motivation</li> <li>2. Learning effort and adapting to the current situation</li> <li>3. Doing activities that challenge abilities which something that we have never done. Feeling of meaningful to others.</li> </ol>
3. T (Talent)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Create patterns to develop and adjust themselves after the COVID-19 situation.</li> <li>2. Learning about the success of others who adjust themselves during the COVID-19 situation.</li> <li>3. Adjusting the mood, self-consciousness during the situation after COVID-19</li> <li>4. Open to any opinions to behave properly to prevent COVID-19 (COVID-19).</li> </ol>

## สรุป

ภายหลังเหตุการณ์ไวรัสโคโรนา-19 (COVID-19) แพร่ระบาด ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคนในประเทศไทยและทั่วโลก ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างน้อยในมิติใดมิติหนึ่ง โดยเฉพาะในมิติทางจิตวิทยาหรือทางจิตใจให้พร้อมยอมรับหรือปรับเปลี่ยนเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังนั้นการยืดหยุ่นทางจิตใจ การมีจิตวิทยาเชิงบวกภายในกรอบคิดแบบเติบโต จะช่วยเสริมสร้าง

ความเข้มแข็งของจิตใจของบุคคล เพื่อต่อสู้ในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งการต่อสู้กับโรคระบาดและสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคตอย่างยั่งยืน หลักการดังกล่าวเป็นการค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในตัวของคุณบุคคล การมีอารมณ์เชิงบวกช่วยให้เราตระหนักตนเองทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา และค้นหาจุดแข็งของตนเอง เพื่อสร้างความยืดหยุ่น นอกจากนี้ ยังอาจใช้เป็นโอกาสในการสังเกตถึงประสบการณ์ของเราเพื่อรับมือกับความผิดหวัง และความเสียใจได้

## References

- Bangkokbiznews. (2020). *Thai youth worried about family financial situation during COVID-19*. <https://www.bangkokbiznews.com/social/882996>.
- Bennett, K. (2015). *Emotional and Personal Resilience Through Life*. Evidence Review.

- Department of Disease Control. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) News Release Report*. <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/news.php>.
- Department of Mental Health. (2020). *Turn bad into good R.Q mental health power*. Beyond Publisher.
- Holmes et al. (2020). *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science*. [www.thelancet.com/psychiatry](http://www.thelancet.com/psychiatry), 7, 547-560.
- Jone, P. (2016). Creating Thinking Mindset for Personal in Higher Education. *Business Review*, 8(1), 59-78.
- Kerdkaew, T. (2020). Adjustment and Cooperation in the Covid 19 Virus Situation by According to Buddhism. *Journal of Graduate Studies*, 2(16), 59-78.
- Manmana, S. (2020). Coronavirus Disease-19 (COVID-19). *Journal of Bamrasnaradura Infectious Diseases Institute*, 14(2), 124-133.
- Muijeen, K. (2016). Creating happiness with positive psychology. *Science and Technology*, 24(4), 673-681.
- Ngambutsabongsophon, N. (2020). The Buddhist method for self-care during COVID-19 situation. *Journal of Graduate Studies*, 2(16), 42-58.
- Rungrueng, C. (2016). Growth mindset: New approach of human potential development. *Research Methodology & Cognitive Science*, 14(1), 1-13.
- Srichannil, C. (2020). The COVID-19 pandemic and Thailand: A psychologist's viewpoint. *American Psychological Association*, 12(5), 485-487.
- Suwanasaeng, N. (2019). Application of the growth mindset to registered Nurses's professional development in the Thailand 4.0 reformation. *The Journal of Nursing Council*, 3(4), 5-14.
- Thanirat. (2020). Strategies to relieve a social stigma on COVID-19. *Kuakarun Journal of Nursing*, 27(2), 164-174.
- Tongkaew, T. (2020). New normal based design in education: Impact of COVID-19. *Journal of Teacher Professional Development*, 2(1), 1-9.
- Tuntivivat, S. (2017). Positive psychology: Development, applications and challenges. *Journal of Behavioral Science for Development*, 9(1), 277-290.
- Viseshsiri, P. (2020). New normal in military academy. *Journal of Humanities and Social Science*, 7, 126-141.
- Ware, A. (2020). COVID-19 with learning to change behavior in health today. *Journal of The Health Education Professional Association*, 35(1), 24-29.
- Wilder-Smith, Chiew., & Lee. (2020). *We can contain the COVID-19 outbreak with the same measures as for SARS?*. [www.thelancet.com/infection](http://www.thelancet.com/infection), 20, 102-107.
- Wongpiromsarn, Y. (2020). Mental health and the COVID-19 crisis in Thailand. *Journal of Mental Health of Thailand*, 28(4), 280-291.

- Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during COVID-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S49.
- Ze Ye. (2020). Resilience, social support and coping as mediators between COVID-19-related stressful experience and acute in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074-1094.