

การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง Adaptation from the post-COVID-19 era changes of people in urban communities

มณี จิรโชติมงคลกุล, วิจิตรา ศรีสอน และ จันท์เพ็ญ

เอี่ยมอำภา

Manee Chirachotmongkhonkun¹, Wijittra Srisorn², and Junpen Aiemampha³

Received: September 26, 2023, revised: October 26, 2023, Accepted: February 27, 2024

บทคัดย่อ (Abstract)

การศึกษาการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมืองเป็น การศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อให้เกิดความอยู่รอด โดยเริ่มจากศึกษาจากแนวคิดการปรับตัว เพื่อสร้างความเข้าใจและเป็นแนวทางในการปรับตัวของคนในชุมชน ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว ของชุมชนในรูปแบบใหม่เพื่อให้เกิดความอยู่รอด ซึ่งเมื่อเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับ ผลกระทบต่อชุมชนนั้น ชุมชนที่เข้มแข็งจะช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเข้าใจสภาพที่ เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ได้และช่วยให้เห็นรูปแบบของชุมชนที่มีความหลากหลายและ ศึกษา การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง ซึ่ง ประกอบด้วยการศึกษาการปรับตัวของชุมชนในด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้าน สิ่งแวดล้อม ด้านการใช้เทคโนโลยี ด้านการเงินและด้านการศึกษา ทั้งในการปรับตัวในบริบท ต่าง ๆ นั้น ต้องเป็นไปตามแนวปฏิบัติตามมาตรการสำคัญที่กำหนดไว้ตามมาตรการของ

¹รัฐศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา Master of Political Science Program (Politics and Government) College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University.

Corresponding

E-mail. s63463825037@ssru.ac.th

² วิทยาลัยการเมืองและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา College of Politics and Governance Suan Sunandha Rajabhat University. wijittra.sr@ssru.ac.th

³ นักวิชาการอิสระ

สาธารณสุข การรวมตัวเพื่อช่วยเหลือกันในชุมชน การรวมตัวกันเพื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อและกำหนดมาตรการเฝ้าระวัง ให้ความช่วยเหลือกัน การมีส่วนร่วมให้ทุกคนในชุมชนร่วมกันดูแลซึ่งกันและกัน

คำสำคัญ (Keywords): การปรับตัวของชุมชน, การเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด, คนในชุมชนเมือง

Abstract

An article on adaptation after the COVID-19 period of people in urban communities studies adaptation for survival. It started by studying the concept of adaptation to create understanding and guide the adjustment of people in the community. Studying community adaptation in new ways for survival resulted from various situations that affected the community. Strong community can facilitate change and understanding on the conditions in modern society and help to see the form of a diverse community and the adaptation from the changes that occurred after the Covid-19 period of people in urban communities. The study of a community's adaptation involves economics, society, health, environment, the use of technology, finance, and education. The adaptation in various contexts must be by the guidelines and key measures outlined in public health measures.

Keywords: community adaptation, post-COVID era changes, urban people

บทนำ (Introduction)

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 หรือโคโรนาไวรัสช่วงปลาย พ.ศ. 2562 ถึง พ.ศ. 2563 ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจนแพร่กระจายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ผู้คนเจ็บป่วยและล้มตายจำนวนมากจนกลายเป็นความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงอีกครั้งหนึ่งของ

มนุษยชาติ มนุษย์จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำรงชีวิตที่ผิดไปจากวิถีเดิม ๆ ชีวิตวิถีใหม่ที่หลาย ๆ คนจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงไวรัสตัวนี้ออกมาระบาดแล้ว ทำให้เปลี่ยนชีวิตพวกเราไปอีกนานต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เราเคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน ต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน หากมีความจำเป็นต้องออกจากบ้านไปซื้อป้างหรือแม้กระทั่งไปพบแพทย์ เราต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อย ๆ นาน 20 วินาที เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่าง ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน จึงต้องปรับเปลี่ยนไปสู่การเปิดระบบลงทะเบียนออนไลน์ การใช้ระบบซื้อขายและบริการทางออนไลน์ สิ่งนี้เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต ซึ่งเมื่อเราจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจ ในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็น New Normal สำหรับบทความฉบับนี้เป็นการนำเสนอการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง โดยศึกษาจาก 1) แนวคิดการปรับตัว ซึ่งเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อให้เกิดความอยู่รอด เป็นสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างดี ความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม กับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต 2) แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนในรูปแบบใหม่ ซึ่งจะช่วยมีความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงและเข้าใจสภาพที่เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ได้และช่วยให้เห็นรูปแบบของชุมชนที่มีความหลากหลาย โดยอาศัยเทคโนโลยีสารสนเทศที่เชื่อมโยงเครือข่ายของผู้คนเข้าด้วยกันด้วยความที่มีวัตถุประสงค์และความสนใจร่วมกัน และประเด็นสุดท้ายคือ การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง ซึ่งเกิดการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวของคนในชุมชน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการใช้เทคโนโลยี ด้านการเงิน และด้านการศึกษา ผลของการวิเคราะห์นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชุมชนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมต่อไป ซึ่งในประเด็นสำคัญที่กล่าวมานั้น สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. แนวคิดการปรับตัว (Adaptation)

การปรับตัวที่สำคัญที่สุด คือ เพื่อให้สิ่งมีชีวิตอยู่รอดได้ (Winterholder, 1980) การปรับตัวของคนมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือ เพื่อให้แน่ใจว่าคนนั้นสามารถอยู่รอดได้ (O' Brien and Holland, 1992) การปรับตัวถูกประยุกต์ใช้ในด้านมนุษยวิทยา (Anthropologist) และ

วัฒนธรรม (Cultural) ในทำนองเดียวกันการปรับตัวยังถูกใช้ในเรื่องของสังคมศาสตร์เพื่อใช้ในการอธิบายระบบการปรับตัวของมนุษย์ โดยเฉพาะการปรับตัวเพื่อความสำเร็จต่าง ๆ ในสังคม อีกทั้งทฤษฎีการปรับตัวถูกใช้ในศาสตร์อื่น ๆ อีกมากมาย เช่น การเมือง อาหาร สิ่งแวดล้อม การศึกษา ฟิสิกส์ เศรษฐศาสตร์ การแพทย์ บริหารธุรกิจ มีผู้ให้ความหมายของคำว่า การปรับตัว หมายถึงการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนและพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนากฎดี, 2543)

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวนั้นได้มีนักวิชาการให้อธิบายไว้ เช่น Coleman (1981) กล่าวถึงการ การปรับตัว ไว้ว่าเป็นผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่ว่าปัญหานั้น จะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอยู่ เช่นเดียวกับ Bernard (1960) ที่กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างดีความพึงพอใจความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม กับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต นอกจากนี้นักวิชาการชาวไทยยังได้กล่าวถึงการปรับตัว เช่น แนวคิดของ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนากฎดี (2553) ที่กล่าวว่าการปรับตัวเป็นการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตน และพยายามปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ หรือแนวคิดของชูทิพย์ ปานปรีชา (2558) ที่ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการปรับตัวไว้ว่า เป็นกระบวนการทางจิต ซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเองและสังคมและเข้าได้รับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือที่เปลี่ยนแปลงไปและเป็นวิธีการให้คนคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการแก้ปัญหา หาทางออกเพื่อจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจหรือความเครียด นอกจากนี้ยังมีแนวคิดของมัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ และวรศรา ศรีสวัสดิ์ (2558) ที่ได้กล่าวถึง การปรับตัว ซึ่งเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนแปลงความรู้สึกอัดอั้นไม่สบายใจ วิตกกังวลและคับข้องใจ อันเนื่องมาจากความรู้สึกคิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เป็นกระบวนการตอบสนองของระบบสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อความจำเป็นให้ระบบต้องปรับกระบวนการ เพื่อรักษาดุลยภาพของชีวิต สิ่งเร้าที่เรียกร้องการปรับตัว ได้แก่ สิ่งเร้าที่รบกวนหรือคุกคามดุลยภาพต่อระบบ (ละออ หุตางกูร ,2555) เป็นการปรับทางด้านสภาพทางจิตที่

ต้องคล้อยตามและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมที่อาจเกิดขึ้น โดยไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิต (สุภัททา ปิณฑะแพทย์ ,2562) และเป็นกระบวนการปรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยอาศัยพลังกาย ใจ และสติปัญญา ระหว่างความต้องการกับมโนธรรมของบุคคลและความเป็นจริง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ที่เขาแสวงหาหรือปรารถนา (ศุภลักษณ์ จารุรัตน์และคณะ ,2562)

จากความหมายของการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้น อาจสรุปได้ว่า การปรับตัวเป็นการแก้ไข ปรับปรุงความคับข้องใจ ด้วยการแสวงหาวิถีทางในการตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งการปรับตัวทางภายนอกและภายในร่างกาย ให้สามารถปรับตัวได้ดีต่อสภาวะแวดล้อมในชีวิต รวมทั้งการตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

2. แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนในรูปแบบใหม่ (Virtual Community Perspective)

แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนในรูปแบบใหม่เกิดขึ้นพร้อมกับการพัฒนาเทคโนโลยีและปัญหาของสังคมสมัยใหม่ที่ทวีความซับซ้อนและรุนแรงขึ้น การพิจารณาปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาไม่อาจจำกัดอยู่ในปริณิณทลของชุมชนที่มีอาณาเขตภูมิศาสตร์เล็ก ๆ ได้เพียงลำพังเพราะบางปัญหาเกิดจากอิทธิพลภายนอก ซึ่งบางครั้งการแก้ไขต้องการการรวมกำลังความร่วมมือและทรัพยากรจากภายนอกชุมชน คุณลักษณะที่สำคัญของชุมชนในรูปแบบใหม่ คือ (Schuler, 1996) จิตสำนึกร่วม (Consciousness) หลักการ (Principle) จุดมุ่งหมาย (Purpose)

ดังนั้น ชุมชนในรูปแบบใหม่จึงอาจมีลักษณะเป็นชุมชนทางออนไลน์หรือผู้สนใจจะมีส่วนร่วมในชุมชนเครือข่ายบน Internet อาจกล่าวได้ว่า เป็นชุมชนไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่ทางกายภาพและไม่จำเป็นต้องสมาชิกต้องพบปะหน้าตากันโดยตรง แต่เป็นชุมชนที่อาศัยเทคโนโลยีการสื่อสารและเทคโนโลยี สารสนเทศ เป็นเครื่องสานความสัมพันธ์และจิตสำนึกร่วมของสมาชิก Schuler

ได้กล่าวว่า ชุมชน คือ สายใย (web) ของความสัมพันธ์ทางสังคมมีความเป็นเอกภาพมีพลังความยึดโยง (Cohesive) การสนับสนุนเกื้อกูลกันและกันทำนองเดียวกันเทคโนโลยี ก็คือสายใย (web) ที่เชื่อมโยงความสัมพันธ์และการสื่อสารของผู้คนต่าง ๆ เทคโนโลยีและการสื่อสารผ่านวิทยุโทรทัศน์ โทรศัพท์ มีบทบาทในการสร้างชุมชนในรูปแบบใหม่ โดยสมาชิกไม่จำกัดเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ เพศ วัย ศาสนา และฐานะ เศรษฐกิจ เป็นต้น นอกจากนี้ชุมชนในรูปแบบใหม่ อาจเรียกได้ว่าเป็น “ชุมชนเหมือนจริง” (Virtual Community) เป็นชุมชนที่ กลุ่มคนอาจจะได้พบกัน

โดยตรงหรือไม่ก็ตาม แต่มีโอกาสนสื่อสารกันด้วยคำภาษาและความคิดผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ชุมชนแบบนี้ มีข้อดีกว่าชุมชนแบบอื่นตรงที่ว่าไม่มีอคติเกี่ยวกับ เพศ อายุ เชื้อชาติ สีผิว เผ่าพันธุ์ รูปร่างหน้าตา เสียงพูด อากัปกิริยาของสมาชิกชุมชนเสมือนจริงเป็นเครื่องมือที่เชื่อมโยงผู้ที่มีความสนใจร่วมกันเข้าด้วยกันในชุมชนแบบเดิมจะรู้จักผู้คนต่อเมื่อได้พบปะหน้าค่าตาและต้องคบหาสมาคมกับผู้คน จำนวนไม่น้อยกว่าที่จะพบผู้ที่มีความสนใจในเรื่องบางเรื่องเหมือนกับเรา แต่ในชุมชนประเภทนี้สามารถเข้าถึงแหล่งที่สนใจได้อย่างทันที นอกจากนี้ยังมีข้อดี คือ ช่วยคัดสรรกลั่นกรองข้อมูลที่จำเป็นและทันสมัย โดยไม่ต้องเก็บรวบรวมไว้มากมายเช่นแต่ก่อน

อย่างไรก็ตาม ชุมชนในรูปแบบใหม่นี้ไม่น่าจะถือว่าเป็นลักษณะเป็น “ชุมชน” เนื่องจากผู้ที่เกี่ยวข้องไม่มีพันธะผูกพันใด ๆ กับชุมชน มีอิสระที่จะเลือกเข้าร่วมเมื่อใดก็ได้หรือถอยออกไปเมื่อใดก็ได้ อีกทั้งข้อมูลข่าวสารที่สื่อถึงกันก็ไม่สามารถที่จะเชื่อถือได้ทั้งหมดชุมชนในรูปแบบใหม่นี้ ยังคงต้องมีการอาศัยความเป็นชุมชนเดิม คือ พื้นที่อยู่บ้าง แต่ลักษณะความสัมพันธ์มีการเปลี่ยนแปลงไปสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมที่ซับซ้อนโดยผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งมีรูปแบบที่กว้างขวางขึ้นทั้งในระดับชาติและในระดับโลก กล่าวคือ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นถ้าเป็นปัญหาหรือสิ่งนั้น ๆ ก็จะเชื่อมโยงไปในระดับที่กว้างขึ้นได้ และในทางตรงกันข้ามก็จะเป็นประโยชน์หรือมีผลต่อความรับผิดชอบร่วมกันในฐานะเป็นชุมชนรูปแบบใหม่ที่มีจิตสำนึกร่วม มีหลักการและจุดหมายร่วมกัน

แนวคิดเกี่ยวกับชุมชนในมิตินี้ จะช่วยให้เป็นความเปลี่ยนแปลงและเข้าใจสภาพที่เกิดขึ้นในสังคม สมัยใหม่ได้และช่วยให้เห็นรูปแบบของชุมชนที่มีความหลากหลาย โดยอาศัยเทคโนโลยีสารสนเทศที่เชื่อมโยงเครือข่ายของผู้คนเข้าด้วยกันด้วยความที่มีวัตถุประสงค์และความสนใจร่วมกัน หรือเป็นศูนย์การสื่อสารที่ทำให้ผู้ที่ผ่านเข้ามาในเครือข่ายได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ร่วมกันโดยความร่วมมือทางเทคโนโลยีที่เชื่อมโยงในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับภูมิภาคจนถึงระดับโลก ในขณะเดียวกันความเป็นศูนย์การสื่อสารหรือเครือข่ายชุมชนในรูปแบบนี้ สมาชิกในเครือข่ายมีจุดอ่อน คือ ไม่มีภาระผูกพัน ข้อต่อรองหรือมีความพร้อมในเรื่องข้อเท็จจริงร่วมกัน แต่ถ้ามีวัตถุประสงค์และความสนใจร่วมกันมากขึ้น ความพร้อมในเรื่องข้อเท็จจริงจะปรากฏเพิ่มขึ้น จากนั้นจะนำไปสู่การประสานงานและการทำกิจกรรมร่วมกัน (ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนากิติ, 2553)

ลักษณะของชุมชนในรูปแบบใหม่ที่อาศัยเทคโนโลยีสารสนเทศนี้ ถ้ามองในด้านของพื้นที่แล้วจะเห็นว่า เป็นชุมชนที่ไร้พรมแดนจะอาศัยเพียงความสัมพันธ์อย่างง่าย ที่ผู้เข้ามาหรือผ่านมามีความรู้จักผู้คนที่กันเองอย่างมีหลักการและเป้าหมาย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นชุมชนในรูปแบบใหม่ได้หรือไม่ ดังนั้น นักวิชาการและนักพัฒนาผู้ทำงานร่วมกับชุมชนจึงควรแสวงหาคำตอบเพื่อรู้เท่าทันกับสภาพของชุมชนที่ไร้พรมแดน ทั้งนี้เพื่อทราบถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคม แต่ถ้าย้อนถึงการสร้างความเป็นชุมชนของนักพัฒนาเริ่มจากการเน้น “ชุมชน” ขนาดเล็ก ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางสังคมแบบส่วนตัว รู้จักกัน ช่วยเหลือกัน ภายในกลุ่มเล็ก ๆ มาสู่การ ขยายเป็น “เครือข่าย” การช่วยเหลือที่เป็นความสัมพันธ์ที่กว้างขึ้น และมาสู่ชุมชนในรูปแบบใหม่ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์แบบปัจเจกมีการแข่งขัน มีการคิดคำนวณบนฐานของประโยชน์และอยู่บนพันธะทางกฎหมาย อาจสูญเสียความเป็นธรรมชาติสัมผัสของความเป็นมนุษย์และการเกื้อหนุนของสมาชิก แต่การสร้างความเป็นชุมชนใหม่จึงไม่ใช่การรื้อฟื้นวัฒนธรรมชุมชนแบบดั้งเดิม หากเป็นการผสมผสานความเชื่อแบบเก่าที่มีคุณค่าและการพัฒนาระบบใหม่ที่ก้าวต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า ชุมชนในลักษณะนี้จะช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเข้าใจสภาพที่เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ได้และช่วยให้เห็นรูปแบบของชุมชนที่มีความหลากหลาย โดยอาศัยเทคโนโลยีสารสนเทศที่เชื่อมโยงเครือข่ายของผู้คนเข้าด้วยกันด้วยความที่มีวัตถุประสงค์และความสนใจร่วมกัน หรือเป็นศูนย์การสื่อสารที่ทำให้ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในเครือข่ายได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ร่วมกันโดยความร่วมมือทางเทคโนโลยีที่เชื่อมโยงในระดับต่าง ๆ หลายระดับ

3.การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง

การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง มีแนวทางในการปรับตัวด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการใช้เทคโนโลยี ด้านการเงินและด้านการศึกษา ซึ่งในแต่ละด้านอธิบายได้ดังนี้

3.1 การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านเศรษฐกิจ

ในด้านเศรษฐกิจนั้น การปรับตัวที่สำคัญของคนในชุมชนคือมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน เกิดการมองหาอาชีพใหม่ที่เหมาะสมกับการปรับตัว บางครัวเรือนหันมาขายของออนไลน์ หรือ

เป็นพนักงานส่งอาหารตามบ้าน ในชุมชนร้านอาหาร ปฏิบัติตามมาตรการพบว่าหันมาขายส่งหรือรับออเดอร์ผ่านโทรศัพท์และจัดส่งที่บ้าน การปรับตัวที่เกิดขึ้นคนในชุมชนที่พอมีกำลังมองหาอาชีพ รายได้จากช่องทางออนไลน์ ชุมชนต้องฝึกทักษะการประกอบอาชีพเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดทักษะต่าง ๆ ที่หลากหลาย เพื่อเพิ่มช่องทางการหารายได้ ซึ่งการปรับตัวคือในพื้นที่ที่มีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการประกอบอาชีพต่าง ๆ ตามที่สนใจเพื่อให้ทำมาหากินได้ ต้องเกิดการปรับตัวในการประกอบอาชีพ เช่น หันมาทำขนมขาย หันมาสนใจตลาดออนไลน์ เป็นต้น ทั้งนี้สิ่งที่เกิดขึ้นคือ มีการประหยัดมากขึ้น หันมาทำอาหารในครัวเรือน คนในครอบครัวอยู่ร่วมกันในครัวเรือนมากขึ้น ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ประหยัดอดออมมากขึ้น คนในพื้นที่เกิดการเรียนรู้ เพื่อหาช่องทางการประกอบอาชีพเพิ่มเติม หรือหาช่องทางการประกอบอาชีพที่สามารถมีรายได้หลายช่องทาง การใช้จ่ายน้อยลง พฤติกรรม การประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลง การหารายได้จากหลายช่องทาง การสร้างสินค้าที่มีมูลค่าเพื่อเป็นทางเลือกให้กับลูกค้า การเป็นหนี้ครัวเรือนเพิ่มขึ้นเนื่องจากปัญหาการขาดรายได้ จำเป็นต้องมีการวางแผนการใช้จ่าย ทำบัญชีครัวเรือน และวางแผนการใช้จ่ายให้รัดกุมที่สุด (ศุภลักษณ์ จารุรัตน์และคณะ, 2562)

สรุปได้ว่า คนในชุมชนต้องมีการวางแผนการใช้จ่าย การหาอาชีพใหม่ที่เหมาะสม การฝึกทักษะการประกอบอาชีพ การประกอบอาชีพในระยะสั้น การหารายได้จากสินค้าออนไลน์ นอกจากนี้ ในชุมชนต้องวางแผนการใช้จ่ายเงินการบริหารจัดการหนี้ครัวเรือน และการทำบัญชีครัวเรือนอีกด้วย

3.2 การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านสังคม

ในการปรับตัวของคนในชุมชนด้านสังคมพบว่า การปรับตัวของคนในชุมชน คือ ต้องร่วมมือกันปฏิบัติตามมาตรการสำคัญของสาธารณสุข คนในชุมชนต้องปรับตัวด้วยการอาศัยเทคโนโลยีหรือนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น ควรส่งเสริมให้คนในสังคม ได้รับการพัฒนากระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจเข้าร่วมมาตรการต่าง ๆ ของรัฐ และปรับพื้นฐานแรงงานในชุมชนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ต้องส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเพื่อให้เกิดความพร้อมในการพัฒนาเชิงพื้นที่ร่วมกัน ต้องร่วมมือกันในการพัฒนาพื้นที่ เพื่อให้ชุมชนเกิดการพัฒนาร่วมกัน ให้ทุกคนในสังคมตระหนักถึงปัญหาการแพร่ระบาด เพื่อให้ทุกคนร่วมมือกันป้องกัน ใช้วิธีการเจรจาให้เข้าใจ เพื่อให้สมัครใจร่วมมือกันปรับตัวในพื้นที่ ร่วมกันสร้างเงื่อนไขเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมให้ทุกฝ่ายมีสิทธิเสียงที่เท่ากันในการร่วมคิดร่วมแก้ปัญหา การเปิดให้มีการมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวางจากพลเมืองทุกกลุ่มในการขับเคลื่อนสังคม ให้ทุกคนเข้าถึงบริการ เข้าถึงการดูแล

สวัสดิการต่าง ๆ ที่พึงจะได้รับหรือมีความรู้ในการเยียวยา ทุกคนต้องเรียนรู้ร่วมกัน ให้ความร่วมมือกันอย่างเต็มที่ ช่วยกันดูแลชุมชนตนเอง และปฏิบัติตามมาตรการของรัฐอย่างเคร่งครัด

สรุปได้ว่า การปรับตัวที่สำคัญคือการมีส่วนร่วมในการปรับตัวของคนในสังคม ต้องอาศัยความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ ๆ ที่รัฐกำหนด ส่งเสริมให้คนในสังคมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรการต่าง ๆ ที่รัฐจัดสรรให้ร่วมกันพัฒนาชุมชนร่วมกัน เพื่อให้ทุกคนรับรู้และร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

3.3 การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านสุขภาพ

สำหรับการปรับตัวของคนในชุมชน ด้านสุขภาพพบว่าการปรับตัวที่เกิดขึ้น คือ ทุกคนในสังคมมีการป้องกันการติดเชื้อและดูแลสุขภาพ หวาดกลัวต่อการติดเชื้อ จึงต้องป้องกันตัวเองให้มากที่สุดมีพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนไป เช่น การหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล การสวมหน้ากากเป็นประจำ มีพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการสวม หน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าตลอดเวลาเมื่ออยู่กับผู้อื่น การใช้แอลกอฮอล์เจล หรือการหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ชุมชน มีการป้องกันการติดเชื้อและดูแลสุขภาพ การหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ชุมชน และสังคมเกิดการปรับตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพการเว้นระยะห่าง การสัมผัส การใช้แอลกอฮอล์เจล คนในชุมชนมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากโควิดเช่น ล้างมือสม่ำเสมอด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะรับประทานอาหารสุกสะอาด ใช้ช้อนส้อมส่วนตัว ซึ่งทุกคนต้องมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเอง ดูแลสุขภาพกาย และดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ในการปรับตัวของชุมชนนั้น ต้องให้กำลังใจกัน ให้ข้อมูลการติดต่ออาสาสมัครไว้กับเพื่อนบ้านของผู้สูงอายุ และการเข้าถึงการดูแลช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐ เอกชน ต่าง ๆ เป็นการดูแลสุขภาพของกันและกัน ทำอย่างไรจะให้หยุดเชื้อ ทำอย่างไรจะอยู่ร่วมกันในสังคมในยุคนี้ได้ ต้องดูแลตนเอง ดูแลอารมณ์ดูแลคนในครอบครัว คนใกล้ตัว เพื่อสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นในสังคม (ละออ หุตางกูร,2555)

สรุปได้ว่าทุกคนในสังคมมีการป้องกันการติดเชื้อและดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนไป เช่น การหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล การสวมหน้ากากเป็นประจำ เฝ้าระวังสุขภาพ ระวังการสัมผัสใกล้ชิด หรือเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ดกกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก ๆ การเว้นระยะห่าง มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเอง ดูแลสุขภาพกาย และดูแลสุขภาพจิตของตนเอง

3.4 การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านสิ่งแวดล้อม

ในการปรับตัวของคนในชุมชน ด้านสิ่งแวดล้อม การปรับตัวที่สำคัญ คือ การสื่อสารที่ดี การร่วมกันทำกิจกรรมในสังคม สิ่งต่าง ๆ ในสังคม ลดลงอย่างมาก เช่น น้ำเสียลดลง มลพิษทางน้ำ ทางเสียงลดลง อากาศดีขึ้น แต่สิ่งที่ยังกังวล คือ การกำจัดขยะพิษเช่น หน้ากากอนามัย ธรรมชาติได้ฟื้นตัวแต่สิ่งที่ตามมา คือ ขยะติดเชื้อเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากการรักษาผู้ป่วยจำนวนมาก และการฆ่าเชื้อเพื่อกำจัดของเสียติดเชื้อ และอุปกรณ์ทางการแพทย์จำนวนมากจากโรงพยาบาล แต่มีปัญหาคือ ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ตามมา คือ การปรับตัวเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยและการกำจัดอย่างไม่มีประสิทธิภาพ การกำจัดและแยกขยะอินทรีย์ในครัวเรือน และอุปกรณ์ป้องกันไวรัส อย่างเหมาะสม เนื่องจากการรวมของเสียเหล่านี้จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของโรค และการสัมผัสกับไวรัสของคนงานเก็บขยะ ทั้งนี้ ต้องทำการแยกขยะที่มีอันตราย ที่เกิดจากหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ต้องให้ทุกคนในชุมชนร่วมกันกำจัดอย่างรอบคอบเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งการลดใช้ การใช้ซ้ำ คัดแยกขยะตั้งแต่ต้นทาง เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำเข้าสู่ระบบจัดการเพื่อนำไปรีไซเคิลได้ พร้อมทั้งชุมชนต้องเรียนรู้การกำจัดขยะให้ถูกวิธี การคัดแยกขยะหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง

สรุปได้ว่าสิ่งต่าง ๆ ในสังคม ลดลงอย่างมากเช่น น้ำเสียลดลง มลพิษทางน้ำ ทางเสียงลดลง อากาศดีขึ้น แต่สิ่งที่ยังกังวลคือ การกำจัดขยะพิษ เช่น หน้ากากอนามัย การปรับตัวเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยและการกำจัดอย่างไม่มีประสิทธิภาพ การกำจัดและแยกขยะอินทรีย์ในครัวเรือน และอุปกรณ์ป้องกันไวรัส อย่างเหมาะสม ปริมาณขยะในครัวเรือนส่วนใหญ่เกิดจากบรรจุภัณฑ์ ประกอบด้วย กล่องอาหาร ถุงใส่น้ำจิ้ม ซ้อนพลาสติก ส้อมพลาสติก ภาชนะใส่อาหาร ภาชนะใส่เครื่องดื่ม และถุงพลาสติกหุ้มสำหรับใส่อาหารทั้งหมด ทั้งนี้ในชุมชนต้องมีมาตรการในการกำจัดขยะอย่างถูกต้อง

3.5 การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านการใช้เทคโนโลยี

การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านการใช้เทคโนโลยีพบว่า การปรับตัวคือคนในชุมชนเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใหม่ ที่ทันสมัยมากขึ้น คนในชุมชนมีการเรียนรู้การรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อเทคโนโลยีมากขึ้น มีการปรับตัวด้านเทคโนโลยี เกี่ยวกับการเรียนรู้การใช้อุปกรณ์สื่อสารด้วยตนเอง การขอคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้งานอุปกรณ์สื่อสาร การเรียนรู้ที่จะรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องจากสื่อสารสนเทศ มีการปรับตัว เกิดการเรียนรู้เทคโนโลยี นำมาประยุกต์ใช้เพื่อประกอบอาชีพ ประยุกต์ใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การเข้าถึงเทคโนโลยี รับรู้ข้อมูล

ข่าวสารต่าง ๆ การส่งเสริมให้คนในชุมชนนำเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามามีใช้ในการประกอบอาชีพ และการสื่อสารที่ดีระหว่างกัน

สรุปได้ว่าคนในชุมชนเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใหม่ ที่ทันสมัยมากขึ้น มีการเรียนรู้การรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อเทคโนโลยีมากขึ้น เรียนรู้การใช้อุปกรณ์สื่อสารด้วยตนเอง การขอคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้งานอุปกรณ์สื่อสาร ประยุกต์ใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

3.6 การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านการเงิน

ในการปรับตัวของคนในชุมชน ด้านการเงิน พบว่า สิ่งที่คนในชุมชนต้องปรับตัว คือ การประหยัดให้มากที่สุด เนื่องจากขาดรายได้ คนในชุมชนต้องเห็นความสำคัญในการออมเงิน วางแผนการออมเงิน การวางแผนการใช้เงินอย่างระมัดระวัง คิดก่อนใช้ หรือเลือกซื้อเฉพาะที่จำเป็น คิดให้รอบคอบก่อนใช้จ่าย การเพิ่มช่องทางการหารายได้หลาย ๆ ทางเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น ควรส่งเสริมการบริหารจัดการหนี้ครัวเรือน การทำบัญชีครัวเรือน ส่งเสริมการลงทุนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ความพออยู่พอกิน การใช้จ่ายอย่างประหยัด การลดของฟุ่มเฟือย การบริหารจัดการงบประมาณในกระเป๋อย่างรอบคอบ มีการวางแผนการเงิน ใช้จ่ายให้เกิดประโยชน์ ไม่ฟุ่มเฟือย ต้องมีการวางแผนการเงินสำรองฉุกเฉิน เพื่อใช้ในยามจำเป็น มีการบริหารจัดการเงินเพื่อใช้ในชีวิิตประจำวัน และงดเว้นรายจ่ายส่วนเพิ่มเติมในชีวิตประจำวัน

ด้านการเงินของคนในชุมชนสรุปได้ว่า คนในชุมชนต้องมีการวางแผนการใช้เงินอย่างระมัดระวัง คิดก่อนใช้ หรือเลือกซื้อเฉพาะที่จำเป็น คิดให้รอบคอบก่อนใช้จ่าย การบริหารจัดการหนี้ครัวเรือน การทำบัญชีครัวเรือน การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการบริหารเงินในชีวิตประจำวัน ต้องมีการวางแผนการเงินสำรองฉุกเฉิน เพื่อใช้ในยามจำเป็น

3.7 การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านการศึกษา

การปรับตัวของคนในชุมชน ด้านการศึกษาพบว่า ชุมชนเกิดการปรับตัวโดยการนำเทคโนโลยีการศึกษาเข้ามามีส่วนร่วม และควรยึดหยุ่น ให้แก่ สถานศึกษา โดยคำนึงถึงความอิสระในการหาวิธีจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละแห่ง ซึ่งการจัดการศึกษาจะสำเร็จนั้น ต้องจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเรียน ขวนขวายเรียนรู้ด้วยตนเองที่มากกว่าที่เคยเรียนในชั้นเรียน และหมั่นทบทวนเนื้อหาสม่ำเสมอ สิ่งที่น่าพอใจได้เป็นอย่างดี คือ การปรับตัวเกี่ยวกับสื่อการสอนของผู้สอน เครื่องมือในการสื่อสาร ออกแบบการเรียนรู้ และจัดคอร์สสอนออนไลน์ได้ เพื่อให้เทคโนโลยีการศึกษาช่วยเสริมกิจกรรมระหว่างการสอนระหว่างเรียนต้องหา

กิจกรรมให้ผู้เรียนรู้สึกสนุก เพิ่มความสนใจและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนถามข้อสงสัยมากขึ้น แบ่งการวิดีโอคอลเป็นกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อยในการส่งงานหรือการนำเสนองาน ส่วนวิชาที่เป็นโครงการที่ต้องมีการติดตาม ก็จะมีการกำหนดระยะเวลาในการนัดหมายออนไลน์เป็นกลุ่ม ๆ การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีในการสอน และผู้เรียนก็รู้จักอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วย ซึ่งการปรับตัวด้านการศึกษานั้น ต้องเกิดการร่วมมือกันระหว่างภาครัฐและเอกชน พัฒนาช่องทางการเรียนรู้แบบใหม่ สร้างแพลตฟอร์มการเรียนรู้ชั่วคราวเพื่อแก้ปัญหาในช่วงเวลาวิกฤติ การลดความเหลื่อมล้ำที่เกิดจากโอกาสในการเข้าถึงสารสนเทศที่ไม่เท่าเทียม ชุมชนต้องมีการปรับตัว ซึ่งเราทุกคนต้องไม่หยุดที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ กล้าที่จะเริ่มต้น และยอมรับในการเปลี่ยนแปลง ชุมชนต้องมีการปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนเป็นการสอนทางไกล เรียนที่บ้าน ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย หลายคนจะต้องปรับตัว กับระบบการเรียนการสอน ควรมีการเสริมสร้างความเข้มแข็งและสนับสนุนการจัดศึกษาเพื่อประโยชน์ของสาธารณะ เพราะการศึกษาจะสร้างความเท่าเทียมให้เกิดขึ้นได้ (มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริและวิศรา ศรีสวัสดิ์, 2558)

สรุปได้ว่าควรส่งเสริมทักษะด้านต่าง ๆ ให้กับผู้เรียน มีความยืดหยุ่นให้กับผู้เรียน คำนึงถึงความอิสระในการหาวิธีจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละแห่ง ผู้เรียนต้องพร้อมทั้งอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน หรือหุฟ่ง แต่ควรเลือกให้พอใช้งานได้ก็เพียงพอ โดยสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนในส่วนที่จำเป็น ควรพัฒนาศักยภาพผู้สอนให้เกิดการเรียนรู้และใช้เทคโนโลยีเพื่อจูงใจผู้เรียน การร่วมมือกัน ระหว่าง ภาครัฐและเอกชน พัฒนาช่องทางการเรียนรู้แบบใหม่ และการเสริมสร้างความเข้มแข็งและสนับสนุนการจัดศึกษาเพื่อประโยชน์ของสาธารณะ เพราะการศึกษาจะสร้างความเท่าเทียมให้เกิดขึ้นได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นคนในชุมชนมีกระบวนการหรือพฤติกรรมการปรับตัวแบบใหม่ในแต่ละชุมชนแตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมของพื้นที่เช่น กำหนดแนวปฏิบัติตามมาตรการสำคัญที่กำหนด ตามมาตรการของสาธารณสุข การรวมตัวเพื่อช่วยเหลือกันในชุมชน การรวมตัวกันเพื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ และกำหนดมาตรการเฝ้าระวัง ให้ความช่วยเหลือกัน การมีส่วนร่วมให้ทุกคนในชุมชนร่วมกันดูแลซึ่งกันและกัน กำหนดแนวทางและข้อควรปฏิบัติเมื่อติดเชื้อและการรักษาระยะห่าง รวมไปถึงการกำจัดขยะในชุมชน เป็นต้น

บทสรุป (Conclusion)

สำหรับการศึกษาการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง สรุปได้ว่าการปรับตัวเพื่อให้เกิดความอยู่รอดนั้น จากแนวคิดการปรับตัวกล่าวว่าการปรับตัวเป็นการแก้ไข ปรับปรุงความคับข้องใจ ด้วยการแสวงหาวิถีทางในการตอบสนองความต้องการของตนเองทั้งการปรับตัวทางภายนอกและภายในร่างกาย ให้สามารถปรับตัวได้ดีต่อสภาวะแวดล้อมในชีวิต รวมทั้งการตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งบริบทดังกล่าวนี้เมื่อมองในภาพรวมแล้วสิ่งที่จะต้องทำการปรับเปลี่ยนคือ การปรับตัวของชุมชนในรูปแบบใหม่เพื่อให้เกิดความอยู่รอด ซึ่งเมื่อเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับผลกระทบต่อชุมชนนั้น ชุมชนที่เข้มแข็งจะช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและเข้าใจสภาพที่เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่ได้และช่วยให้เห็นรูปแบบของชุมชนที่มีความหลากหลาย โดยอาศัยเทคโนโลยีสารสนเทศที่เชื่อมโยงเครือข่ายของผู้คนเข้าด้วยกันด้วยความที่มีวัตถุประสงค์และความสนใจร่วมกัน หรือเป็นศูนย์การสื่อสารที่ทำให้ผู้คนที่ผ่านเข้ามาในเครือข่ายได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ร่วมกันโดยความร่วมมือทางเทคโนโลยีที่เชื่อมโยงในระดับต่าง ๆ หลายระดับ และหากมองในบริบทที่มีความสัมพันธ์กันด้านต่าง ๆ การปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังยุคโควิด-19 ของคนในชุมชนเมือง นั้นต้องมีการปรับตัวในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ คนในชุมชนต้องมีการวางแผนการใช้เงิน การหาอาชีพใหม่ที่เหมาะสม การฝึกทักษะการประกอบอาชีพ การประกอบอาชีพในระยะสั้น การหารายได้จากสินค้าออนไลน์ นอกจากนี้ ในชุมชนต้องวางแผนการใช้เงินการบริหารจัดการหนี้ครัวเรือน และการทำบัญชีครัวเรือนอีกด้วย ด้านสังคม สังคม ต้องอาศัยความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการสำคัญ ๆ ที่รัฐกำหนด ส่งเสริมให้คนในสังคมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรการต่าง ๆ ที่รัฐจัดสรรให้ร่วมกันพัฒนาชุมชนร่วมกัน เพื่อให้ทุกคนรับรู้และร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ด้านสุขภาพ ทุกคนในสังคมมีการป้องกันการติดเชื้อและดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนไป เช่น การหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล การสวมหน้ากากเป็นประจำ เฝ้าระวังสุขภาพ ระมัดระวังสัมผัสใกล้ชิด หรือเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ งดกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก ๆ การเว้นระยะห่าง มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเอง ดูแลสุขภาพกาย และดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ด้านสิ่งแวดล้อม การปรับตัวเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในการใช้อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยและการกำจัดอย่างไม่มีประสิทธิภาพ การกำจัดและแยกขยะอินทรีย์ในครัวเรือน และอุปกรณ์ป้องกันไวรัส อย่างเหมาะสม ปริมาณขยะในครัวเรือนส่วนใหญ่เกิดจากบรรจุภัณฑ์ ประกอบด้วย กล่องอาหาร ถุงใส่น้ำจิ้ม ข้อนพลาสติก ส้อมพลาสติก ถุงใส่ช้อนส้อม

ถุงน้ำซุ๊ป และถุงพลาสติกหิ้วสำหรับใส่อาหารทั้งหมด ทั้งนี้ในชุมชนต้องมีมาตรการในการจัดขยะอย่างถูกต้อง ด้านการใช้เทคโนโลยี คนในชุมชนเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใหม่ ที่ทันสมัยมากขึ้น มีการเรียนรู้การรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อเทคโนโลยีมากขึ้น เรียนรู้การใช้อุปกรณ์สื่อสารด้วยตนเอง การขอคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้งานอุปกรณ์สื่อสาร ประยุกต์ใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ด้านการเงิน คนในชุมชนต้องมีการวางแผนการใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง คิดก่อนใช้ หรือเลือกซื้อเฉพาะที่จำเป็น คิดให้รอบคอบก่อนใช้จ่าย การบริหารจัดการหนี้ครัวเรือน การทำบัญชีครัวเรือน การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการบริหารเงินในชีวิตประจำวัน ต้องมีการวางแผนการเงินสำรองฉุกเฉิน เพื่อใช้ในยามจำเป็น ด้านการศึกษา ควรส่งเสริมทักษะด้านต่าง ๆ ให้กับผู้เรียน มีความยืดหยุ่นให้กับผู้เรียน คำนึงถึงความอิสระในการหาวิธีจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละแห่ง ผู้เรียนต้องพร้อมทั้งอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน หรือหุฟัง แต่ควรเลือกให้พอใช้งานได้ก็เพียงพอ โดยสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนในส่วนที่จำเป็น ทั้งนี้ในการกำหนดแนวปฏิบัติตามมาตรการสำคัญที่กำหนด ตามมาตรการของสาธารณสุข การรวมตัวเพื่อช่วยเหลือกันในชุมชน การรวมตัวกันเพื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ และกำหนดมาตรการเฝ้าระวัง ให้ความช่วยเหลือกัน การมีส่วนร่วมให้ทุกคนในชุมชนร่วมกันดูแลซึ่งกันและกัน

เอกสารอ้างอิง (References)

- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2558). วิสัยทัศน์ในปัญหาสุขภาพจิตของสังคมไทยในช่วงแผนพัฒนา
ฉบับที่ 8. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- มัลลวรี อดุลวัฒน์ศิริและวริศรา ศรีสวัสดิ์. (2558). ปัญหาการปรับตัวและวิธีแก้ไขของ
นักเรียนประถมศึกษา. (ปริญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น:
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ละอ อุดมกร. (2555). การปรับตัวของมนุษย์หลักพื้นฐานเพื่อการพยาบาลชีวิตสังคม.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษา.
- ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนาก ทอภักดี. (2553). รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรม
ศาสตร์. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศุภลักษณ์ จารุรัตน์และคณะ. (2562). การปรับตัวและสุขภาพจิต: จิตวิทยาเบื้องต้น. ขอนแก่น
ฯ:

มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2562). จิตวิทยาทั่วไป: แนวคิดและทฤษฎีขั้นมูลฐานและการ
ประยุกต์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.

Coleman E.. (1981). **The developmental stages of the coming out process**,
Journal of Homosexuality.

O'Brien M.J., Holland T.D.. (1992). *The role of adaptation in archaeological
explanation. Cambridge University Press.*

<https://doi.org/10.2307/2694834>

Rensch Bernard. (1960). **Evolution above the Species Level**. New York: Columbia
University Press.

Schuler, D. (1996). **New Community Networks – Wired for Change**. New York:

Winterholder, Bruce. (1980). **Hominid Paleoecology: The Competitive
Exclusion Principle and Determinants of Niche Relationships.**

YEARBOOK OF PHYSICAL ANTHROPOLOGY 23:43-6~3(1980)