

การรู้จักตัวตนบนสถานการณ์แห่งวิกฤต : โควิด-19

Knowing Self in A Crisis Situation: Covid-19

ภวิกา ภักษา¹ | Phawika Paksa

Received : 16 กันยายน 2563

Revised : 11 กุมภาพันธ์ 2564

Accepted : 24 กุมภาพันธ์ 2564

บทคัดย่อ

โคโรนาไวรัส หรือ โควิด-19 (Covid-19) คือ ไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่ถือกำเนิดมาจากเมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน และระบาดไปทั่วโลกโดยมีผู้ติดเชื้อแล้วกว่า 100 ล้านราย และเสียชีวิตกว่า 2 ล้านคน นับเป็นการแพร่ระบาดในระดับข้ามทวีป (Pandemic) ปรากฏการณ์ครั้งนี้สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ให้กับประชากรโลก เช่นเดียวกับคนไทย ที่มีวิถีการดำเนินชีวิตในเกือบทุกมิติที่เปลี่ยนแปลงไป หนึ่งในนั้น คือ การที่ทุกคนจะต้องกักตัวเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัส จึงสร้างโอกาสให้กับผู้คนที่จะกลับมาใช้ชีวิตอยู่กับตนเองมากกว่าเดิม นำไปสู่ห้วงเวลาครั้งสำคัญแห่งการได้ไตร่ตรองและพิจารณา รวมไปถึงการทบทวนศักยภาพ ความสามารถ และคุณค่าในตนเองได้มากยิ่งขึ้น ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายในชีวิตซึ่งมีความแตกต่างออกไปจากการใช้ชีวิตในห้วงเวลาปกติ ซึ่งบทความฉบับนี้มุ่งอธิบายถึงโอกาสที่ผู้คนจะได้รับรู้ตนเองใน 3 มิติ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความสามารถในการกำกับตนเอง และการรับรู้คุณค่าของตนเอง โดยวิเคราะห์เชื่อมโยงกับแนวคิดที่สำคัญทางด้านจิตวิทยา และสังคมวิทยา เพื่อทำให้ผู้อ่านสามารถที่จะเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์, กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Asst. Prof. Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education,
Suratthani Rajabhat University

คำสำคัญ : การรู้จักตัวตน โควิด-19 ฐานวิถีชีวิตใหม่

Abstract

The Coronavirus, or Covid-19, is a new virus that originated in Wuhan, China, and has spread around the world, infected more than 100 million people and caused more than 2 million deaths. It is an epidemic of transcontinental level (Pandemic). This phenomenon has brought tremendous changes to the world population as well as Thai people who have been faced with the new normal in every perspective of their lives. They were required to stay quarantined at home for preventing the spread of virus which gave them a chance to spend their daily time alone. That situation is leading them to obtain an important moment for self-reflection and consideration including a more thorough review of their potential, ability and esteem through various activities in life which are different from normal life time. This article focuses on the opportunities for people to perceive themselves in 3 dimensions: self-efficacy, self-regulation, and self-esteem. It is analyzed and linked to related concepts in psychology and sociology to more deeply understand their own and others' behaviors.

Keywords : Knowing Self, Covid-19, New Normal

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ที่ผ่านมาแต่ละห้วงเวลาของชีวิต ล้วนท้าทายศักยภาพความเป็นมนุษย์ที่จะก้าวข้าม และเอาตัวรอดในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเข้มแข็ง การเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ ภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ หรือแม้แต่การเกิด

สงครามกลางเมือง หรือระหว่างประเทศ ต่างก็นำมาซึ่งความสูญเสียและสิ้นคลอน ความรู้สึกของผู้คนเป็นอย่างมาก ไม่ต่างอะไรกับการเกิดโรคระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน

โคโรนาไวรัส หรือ โควิด-19 (Covid-19) คือ ไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ที่เริ่มอุบัติขึ้นในช่วงเดือนธันวาคม 2562 โดยมีจุดกำเนิดที่เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน ซึ่งมีการรายงานกลุ่มของโรคทางเดินหายใจที่ไม่ทราบสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับตลาดอาหารทะเลอู่ฮั่น เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2562 สาเหตุที่เป็นไปได้มากที่สุดในการติดต่อสู่คน คือ การสัมผัสกับเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ที่วางขายในตลาด ต่อมาได้มีการรายงานต่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ถึงจำนวนผู้ป่วยโรคปอดอักเสบ ไม่ทราบสาเหตุจำนวน 27 ราย ในวันที่ 31 ธันวาคม 2562 และเพิ่มขึ้นอีก 44 ราย ในอีก 3 วัน จนนำมาสู่การเสียชีวิตรายแรกในวันที่ 10 มกราคม 2563 โดยองค์การอนามัยโลกได้ออกประกาศผู้ป่วย 41 รายที่ได้รับการยืนยันว่ามีอาการป่วยจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่พบตั้งแต่ 8 ธันวาคม 2562 ทั้งนี้จากลำดับพันธุกรรม พบว่า มีความเหมือนกับเชื้อไวรัสโคโรนาในค้างคาวถึง 87.6% (กรมควบคุมโรค, 2563a) จากจุดเริ่มต้นในประเทศจีน ได้มีการขยายวงกว้างออกไปในหลายประเทศ โดยเฉพาะประเทศในแถบทวีปยุโรป และสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นสองทวีปที่มีผู้ติดเชื้อ และเสียชีวิตมากที่สุดในโลก สำหรับในประเทศไทย พบผู้ป่วยรายแรกเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2563 นับเป็นผู้ป่วยยืนยันรายแรกนอกประเทศจีน โดยในช่วงกลางเดือนมีนาคม ได้มีการแพร่ระบาดกลุ่มใหญ่จากสนามมวยลุมพินี และสถานบันเทิงย่านทองหล่อ จากนั้น 1 สัปดาห์ในประเทศพบสถานการณ์ผู้ป่วยยืนยันเกิน 100 คนต่อวัน ซึ่งเป็นการแพร่ระบาดที่รุนแรง และได้ขยายวงกว้างออกไปอย่างรวดเร็ว เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อไวรัสสายพันธุ์นี้ว่า 2019-nCoV โดยประกาศการระบาดในระดับได้รุนแรง (Outbreak) คือ การเกิดโรคที่มากกว่าจำนวนที่คาดหวังในพื้นที่นั้น ๆ และต่อมาได้มีการแพร่ระบาดกระจายรุนแรงมากขึ้นทั่วโลกจนประกาศยกระดับเป็นโรคที่มีการระบาดกระจายข้ามประเทศหรือข้ามทวีป (Pandemic) ในชื่อทางการว่า Covid-19 เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 (รัชดา โตอนันต์, 2563 : 4; สุรัชย์ โชคครรชิตไชย, 2563 : ๙)

จากการรายงานสถานการณ์ขององค์การอนามัยโลก สถานการณ์โควิด-19 ในช่วงวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 พบว่า มีผู้ติดเชื้อรวมกันทั่วโลกจำนวน 102,584,351 ราย และเสียชีวิตแล้ว 2,222,647 ราย โดยประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นผู้ติดเชื้อกว่า 25 ล้านคน และเสียชีวิตกว่า 4 แสนคน นับเป็นประเทศที่มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตสูงสุดในโลก (World Health Organization, 2021)

จากจุดเริ่มต้นของสถานการณ์ที่ยากเกินจะควบคุมดังกล่าว สร้างความตื่นตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากให้กับทุกประเทศทั่วโลก หลายประเทศออกมาตรการในการดูแล และป้องกันประชาชนให้รอดพ้นจากไวรัสโควิด-19 ด้วยวิธีการที่คล้ายคลึง และแตกต่างกันไปตามบริบท ไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทย ซึ่งถือเป็นประเทศแรกที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสข้ามประเทศ นายกรัฐมนตรีพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ได้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน และได้ลงนามเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563 ในข้อกำหนดออกตามความในมาตรา 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1) ซึ่งมีใจความสำคัญส่วนหนึ่งในการห้ามประชาชนเข้าไปในพื้นที่หรือสถานที่ที่มีการติดต่อเชื้อโควิด-19 การประกาศปิดสถานที่เสี่ยงต่อการติดต่อโรค เช่น สนามกีฬา สนามแข่งขัน สถานบริการทุกประเภท รวมไปถึงตลาด ห้างสรรพสินค้า และแหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ ห้ามมีการชุมนุมหรือทำกิจกรรมในสถานที่แออัด นอกจากนี้ยังมีการปิดช่องทางเข้ามาในราชอาณาจักรทุกช่องทาง พร้อมระบุมมาตรการต่าง ๆ ในการป้องกันโรคระบาดทั้งในส่วนของการล้างมือด้วยสบู่ แอลกอฮอล์ และการเว้นระยะห่างต่อกันอย่างน้อย 1 เมตร (ราชกิจจานุเบกษา, 2563, 25 มีนาคม) รวมไปถึงได้มีการห้ามประชาชนออกนอกเคหะสถานระหว่างเวลา 22.00 น. ไปจนถึง 04.00 น. ของวันรุ่งขึ้น (ราชกิจจานุเบกษา, 2563, 2 เมษายน)

ด้วยภาวะการณ์ดังกล่าว จึงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีแห่งการดำเนินชีวิตของประชาชนภายในประเทศในทุก ๆ มิติ ที่จะต้องปฏิบัติตามเพื่อช่วยกันป้องกัน และลดการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งอาจถือเป็นประวัติศาสตร์บทหนึ่งที่สำคัญของประเทศที่ประชาชนจะมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง และนั่นอาจเป็นการเปิด

โอกาสให้ทุกคนได้ถอยห่างออกจากช่วงเวลาแห่งความวุ่นวายที่จะต้องออกไปพบเจอสถานการณ์ และผู้คนมากมายเหมือนในแต่ละวัน แล้วหันกลับมาใช้ช่วงเวลาแห่งการอยู่กับตนเอง และคนใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น นำไปสู่การค้นพบสิ่งใหม่ในตนเองที่ไม่เคยได้พบเจอมาก่อนในช่วงชีวิตที่ผ่านมา หรืออาจจะเคยเกิดขึ้นเมื่อเนิ่นนานมาแล้วแต่ได้หลงลืมไป

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราได้เกิดการรู้จักตนเองมากขึ้น คือ การได้มีช่วงเวลาในเฝ้าสังเกตตนเองผ่านเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญโดยเฉพาะเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ในแต่ละช่วงชีวิต ประกอบกับผลจากการที่บุคคลอื่นรอบข้างประเมินตัวเราแล้วให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งวจนภาษา และอวจนภาษา นำไปสู่การรับรู้ตนเองในมุมมองต่าง ๆ ทั้งนี้ สถานการณ์โควิด-19 ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ส่งผลให้แต่ละคนได้มีช่วงเวลาของการเฝ้าสังเกต ทบทวน และมีปฏิสัมพันธ์กับตนเองในรูปแบบที่แตกต่างจากเดิมในแต่ละวันมากขึ้น จากการได้นำตนเองไปเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ของชีวิตในรูปแบบใหม่

การอธิบายปรากฏการณ์ของการรับรู้ตัวตนของแต่ละบุคคลบนสภาพการณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตอย่างรอบด้านจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจสำหรับการพยายามทำความเข้าใจพฤติกรรมของความเป็นมนุษย์ทั้งในส่วนของการรับรู้ตนเอง และการทำความเข้าใจผู้อื่น ทั้งนี้ แนวคิดที่มีความสำคัญ และจะถูกนำมาใช้ในการอธิบายของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในบทความฉบับนี้ คือ แนวคิดทางด้านจิตวิทยา และสังคมวิทยา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรม และมีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างกลมกลืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับ “ตัวตน” (Self) โดยตรง ที่จะถูกนำมาใช้เป็นแกนหลักสำคัญที่จะเชื่อมโยง และอธิบายกลับไปไปยังถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในระดับของปัจเจกบุคคล

Covid-19 กับฐานวิถีชีวิตใหม่ (New Normal)

ภาพของผู้คนที่สวมใส่หน้ากากอนามัยในชีวิตประจำวัน และการให้บริการเจลล้างมือในทุก ๆ สถานที่ รวมไปถึงการทักทายกันที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมด้วยการสวมกอด สัมผัสเพื่อสื่อความรัก ความระลึกถึงกัน เป็นการที่ต้องรักษาระยะห่างระหว่างกัน หรือแม้แต่การไม่สามารถนั่งร่วมรับประทานอาหารในร้านอาหารได้ดังเช่นในรูปแบบเดิม ล้วนเป็นตัวอย่างของเหตุการณ์ที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงไปและเกิดขึ้นใหม่ของวิถีชีวิตคน หรือที่คนส่วนใหญ่รู้จักกันว่า “New Normal”

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรพล อิศรโกศล นายกราชบัณฑิตยสภา ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคำว่า New Normal ไว้ว่า คำนี้ได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 เป็นวลี และเป็นสำนวน ซึ่ง Oxford University ได้ให้คำนิยามที่หมายถึง สถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเมื่อเหตุหรือเกิดวิกฤติบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติ และเป็นมาตรฐาน จึงสรุปได้ว่า New Normal คือ ความปรกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ (สุรพล อิศรโกศล, 2563)

ผู้คนในสังคมต่างเริ่มต้นเผชิญหน้ากับ “ฐานวิถีชีวิตใหม่” ตั้งแต่เริ่มรับทราบถึงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 เข้าสู่ประเทศไทย จนปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างเต็มรูปแบบจากการประกาศภาวะฉุกเฉิน การส่งเสริมให้ทุกคนได้ช่วยกันกักตัวเองอย่างเข้มงวดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ (Quarantine) นำไปสู่การที่องค์กรหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเริ่มออกมาตรการให้พนักงานเกือบทุกระดับทำงานที่บ้าน (Work from Home) ซึ่งถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของสังคมที่ทุกคนได้กลับมาใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับบ้านหรือที่พักของตนเอง หลายคนต้องเริ่มเรียนรู้การร่วมประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน การกำกับติดตามในสิ่งที่ตนเองรับผิดชอบในรูปแบบออนไลน์ รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนสัดส่วนเวลาในการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานครั้งยิ่งใหญ่ ซึ่งถือเป็นความท้าทายทั้งในด้านของทักษะการทำงาน และทักษะของการบริหารจัดการเวลาของตนเองที่อาจจะต้องสูงมากขึ้น

นอกจากการทำงานที่บ้าน (Work from Home) แล้ว การกำหนดให้ทุกคนเว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 เมตร และการหลีกเลี่ยงการชุมนุมในสถานที่แออัดนำไปสู่การสร้างวิถีที่เรียกว่า การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) สิ่งนี้เป็นอีกประเด็นสำคัญที่สะท้อนให้เห็นถึง New Normal ที่เกิดขึ้น ร้านอาหาร สถานบันเทิง และสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ที่เคยมีผู้คนจำนวนมากมายมมหาศาล ต่างปิดบริการเป็นการชั่วคราวทั่วทั้งประเทศ การให้บริการส่งอาหารถึงบ้าน (Online Food Delivery) หรือธุรกิจรับส่งพัสดุด่วน (Parcel Delivery) นับเป็นธุรกิจ e-Commerce ที่เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วในห้วงเวลาดังกล่าว โดยเฉพาะ Online Food Delivery ที่เติบโตขึ้นมากกว่าสามเท่าเมื่อเทียบกับระยะเดียวกันของปีก่อนหน้า (พรสวรรค์ รักเป็นธรรม และคณะ, 2563) ภาพของผู้คนที่เก็บตัวอยู่ที่บ้าน ถนนหนทางที่เงียบสงบ ประกอบกับผลการสำรวจประชาชนจำนวน 146,372 คน ของกรมควบคุมโรค (2563b) พบว่า ผู้คนสวมใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้าออกจากบ้าน และล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่มากกว่าร้อยละ 90 ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์ร้อยละ 85.33 และร้อยละ 64.81 มีพฤติกรรมของการรักษาระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร สิ่งเหล่านี้ต่างเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงการตระหนัก และให้ความสำคัญกับการป้องกันตนเอง รวมถึงยังสะท้อนให้เห็นว่าคนไทยส่วนใหญ่มีความเข้าใจ และปฏิบัติตนอยู่บนฐานวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างกลมกลืน

การรู้จักตัวตน (Self) กับสังคมในยุคปัจจุบัน

ด้วยวิถีชีวิตของการเร่งรีบในสังคมที่ก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วภายใต้การรุกล้ำเข้ามาจับจองพื้นที่ในชีวิตผู้คนของเทคโนโลยีที่ทันสมัย ส่งผลให้ชีวิตของคนยุคใหม่หรือแม้แต่คนยุคเก่ามีจังหวะชีวิตที่รวดเร็วด้วยการมีอุปกรณ์สื่อสารสำหรับใช้ในการรับรู้ข้อมูลสารสนเทศ การติดต่อสื่อสารกันอย่างทันทั่วทั้งที่ จนทำให้เวลาส่วนใหญ่ของเราถูกยึดโยงอยู่กับสังคมภายนอก โดยเฉพาะสังคมออนไลน์ ที่เปิดโอกาสให้เราได้มองเห็นความเป็นไปของบุคคลอื่น สังคม และโลกอย่างที่เรากำลังต้องการ ในขณะที่เดียวกันก็เปิดโอกาสให้เราได้แสดงความเป็นตัวเอง รวมทั้งรับรู้ตนเองจากการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ของ

บุคคลอื่นที่มีต่อเรา ผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ ในรูปแบบของการเข้ามาแสดงความคิดเห็น และสื่อสารด้วยวิจนภาษา/อวิจนภาษาในลักษณะที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป สิ่งเหล่านี้จึงเป็นบ่อเกิดสำคัญที่ค่อย ๆ สะสมการรับรู้ตนเองหรือการเปลี่ยนมุมมองในการรู้จักตนเองของคนเรา

สิ่งหนึ่งที่คนทุกคนไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ตลอดระยะเวลาของการกักตัวเองอย่างเข้มงวดเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ (Quarantine) คือ การได้ใช้เวลาส่วนใหญ่กลับมาอยู่กับสิ่งที่ใกล้ตัวตนเองมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว พี่น้อง ญาติมิตร หรือสัตว์เลี้ยงภายในบ้าน รวมไปถึงสำคัญที่สุด คือ การได้กลับมาอยู่กับ “ตนเอง” แม้เราจะยังสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นผ่านสังคมออนไลน์ได้เช่นเดิม แต่เมื่อเทียบสัดส่วนที่จะได้อยู่กับตนเองกับในช่วงเวลาปกติแล้ว ห้วงเวลานี้นับได้ว่าเป็นโอกาสสำคัญที่เราจะได้อยู่กับตนเองอย่างแท้จริงนำไปสู่การได้ทำความรู้จักกับตนเองมากขึ้น

การรับรู้ความเป็นตัวตนของตนเอง (Self-concept) เป็นการรับรู้ความคิดรวบยอดที่เกี่ยวกับตนเอง หรือความเชื่อที่มีต่อตนเองในมิติต่าง ๆ ทั้งทางด้านทัศนคติ ลักษณะ ความสามารถ รวมถึงคุณค่า อันเกิดมาจากการสังเกตตนเองทั้งจากในอดีตตลอดจนถึงปัจจุบัน ประกอบกับข้อมูลที่เกิดจากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง (Roger, 1951; Shavelson et al, 1976; Slavin, 2003) โดยการรับรู้ตนเองนี้มีผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายแขนงพยายามที่จะอธิบายถึงลักษณะของ “ตัวตน” หรือ “Self” เอาไว้อย่างน่าสนใจ และยังสามารถนำมาใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย ดังเช่น ทางด้านจิตวิทยา Rogers (1951) ได้อธิบายถึงส่วนประกอบที่สำคัญของอัตมโนทัศน์ หรือการรับรู้ตนเองที่ส่งผลต่อการเกิดบุคลิกภาพ ว่าประกอบด้วย 1) อัตมโนทัศน์อย่างที่คิดว่าตนเองเป็น หรืออัตมโนทัศน์ที่เกิดจากการรับรู้ (Actual-self/ Perceived Self-concept) คือ การรับรู้ต่อตนเองโดยใช้ตนเองตัดสิน ซึ่งการรับรู้ต่อตนเองนั้นอาจตรงกับสภาพความเป็นจริง หรือไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงก็ได้ แต่ที่สำคัญ คือ ตรงกับการรับรู้ความเข้าใจของบุคคลนั้น และ 2) อัตมโนทัศน์อย่างที่คิดอยากเป็น (Ideal-Self) คือ การรับรู้ตนเองในแง่ของความปรารถนาของบุคคลนั้น มีความสำคัญต่อการสร้างความ

ฝันให้เป็นจริง ในขณะที่ James (1890) ได้อธิบายคำว่า ตน (Self) ว่าประกอบด้วย ฉันท (I) และตัวฉันท (Me) ซึ่งฉันท (I) หมายถึง ตน ซึ่งเป็นผู้แสดง (Self-as-subject) หรือ ผู้รู้ (Know) ในขณะที่ ตัวฉันท (Me) คือผู้ที่ถูกกระทำ (Self-as-object) เป็นส่วนที่ บุคคลนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือที่เรียกว่าอัตมโนทัศน์ นอกจากนี้ ในปี ค.ศ. 1890 James ได้ตั้งกฎที่ชื่อว่า James' Law ซึ่งอธิบายว่าการแสดงพฤติกรรมของคนจะเป็น อย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนมองตนเองว่าเป็นเช่นไร ตนจะเป็นผู้ประเมิน ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของตนเอง จากการที่ได้รับ หรือไม่ได้รับความเห็นชอบ จากผู้อื่น หรืออีกนัยหนึ่งคนเราจะรู้สึกว่าคุณค่า หรือมีความสามารถหรือไม่ จากทำที่ที่ผู้อื่นให้การยอมรับ หรือไม่ให้การยอมรับ

เช่นเดียวกันกับมุมมองของนักสังคมวิทยา Erving Goffman ที่ได้อธิบาย “ตัวตน” ไว้อย่างน่าสนใจในหนังสือที่ชื่อว่า “The Presentation of Self in Everyday Life” โดยเปรียบเทียบการแสดงตัวตนกับการแสดงละครบนเวทีว่า มนุษย์ ทุกคนจะมีการแสดงออกซึ่งตัวตนอยู่ 2 ลักษณะที่สำคัญ คือ 1) ตัวตนที่อยู่หน้าฉาก (Front Stage) หรือที่เรียกว่า Personal Identity โดยเป็นตัวตนที่เราแสดงออกมาให้ บุคคลอื่นที่เรากำลังมีปฏิสัมพันธ์อยู่ได้รับรู้ ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นตัวตนที่อยากให้ ผู้อื่นรับรู้ หรือประเมินว่าผู้อื่นปรารถนาที่จะรับรู้้อย่างไรก็จะแสดงออกมาในลักษณะ นั้นเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความประทับใจ ทั้งในส่วนของการเลือกใช้คำพูด การแสดง อากัปกริยา การวางตัว สีหน้าแววตา เป็นต้น 2) ตัวตนที่อยู่หลังฉาก (Back Stage) หรือที่เรียกว่า Ego Identity เป็นตัวตนที่เรารับรู้ว่าตัวเราเองเป็นเช่นไร ซึ่งถือเป็น ตัวตนของเราจริง ๆ ที่ไม่ได้มีการเปิดเผย หรือแสดงให้ผู้อื่นได้รับรู้ทั้งหมด เป็นตัวตนที่ มีความเป็นส่วนตัว ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ (Goffman, 1959) ซึ่งหากวิเคราะห์แนวคิดดังกล่าวของ Goffman โดยเชื่อมโยงกับสถานการณ์ในโลกยุค ปัจจุบันที่มีการใช้สื่อออนไลน์อย่างแพร่หลายทำให้เราได้เข้าไปอยู่ในโลกใบใหม่ที่มีชื่อว่า โลกเสมือน เราจะพบว่าคนส่วนใหญ่พยายามที่จะแสดง Personal Identity ออกมาด้วยการเลือกที่จะใช้รูป ข้อความ การ check-in ในสถานที่ต่าง ๆ ที่ต้องการ

ให้ผู้ที่เข้ามาในพื้นที่ที่สะท้อนความเป็นตัวตนของเรา เช่น Facebook Instagram ได้เกิดการรับรู้เราในลักษณะนั้น ๆ ตามที่เราต้องการอยากจะทำให้ผู้อื่นรับรู้หรือตอบสนอง ความปรารถนาของผู้อื่นที่จะรับรู้เกี่ยวกับเรา หรือสามารถอธิบายได้อีกนัยหนึ่งว่าเราจะแสดงออกในสิ่งที่ประเมินแล้วว่าเราจะได้รับความพึงพอใจจากบุคคลอื่น

เมื่อกล่าวถึงการแสดงตัวตนหรืออัตลักษณ์แล้ว แนวคิดหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องดังกล่าวคือ แนวคิดของ Erikson (1963) นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่ง ที่ให้ความสำคัญในการหาและเข้าใจอัตลักษณ์ของตน สามารถรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีความต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร และให้ความสนใจในความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม Erikson เชื่อว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จได้นั้นคือ ผู้ที่สามารถหาอัตลักษณ์ของตนเองได้ โดยเกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลนั้น ประสบความสำเร็จ และการยอมรับของสังคม ซึ่ง Erikson ได้แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็น 8 ขั้น เริ่มตั้งแต่แรกเกิด และครอบคลุมไปจนถึงวัยชรา เขามีความเชื่อว่า พัฒนาการของคนเราจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงภายในตน ในแต่ละขั้นของการพัฒนา คนเราจะต้องพบกับปัญหาเฉพาะ (Developmental Crises) ถ้าสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกในเชิงบวกกับตนเอง ก่อนจะก้าวขึ้นสู่พัฒนาการขั้นต่อไป แต่ถ้าแก้ไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกในเชิงลบ ซึ่งช่วงวัยสำคัญในการค้นหา หรือค้นพบอัตลักษณ์ของตนเอง (Identity VS Role confusion) คือ ในช่วงวัยรุ่นที่จะพยายามค้นหาว่าตนเองเป็นใคร อะไรคือสิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิต และตนจะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แบบใด หากผู้ใดสามารถที่จะก้าวข้ามวิกฤตดังกล่าวไปได้ก็จะเกิดความศรัทธาในตนเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง แสดงบุคลิกลักษณะที่เด่นชัด และมีความเป็นตัวของตัวเอง (Identity) (Sternberg & Williams, 2010 : 78 - 79; Levine & Munsch, 2018 : 34-35)

การรับรู้ความเป็นตัวตนของตนเองจึงนับเป็นแก่นสำคัญต่อการแสดงออกของมนุษย์ เพราะความคิดความรู้สึกที่คนเรามีต่อตนเองนั้น นำไปสู่พฤติกรรม และการกระทำของเราในทุก ๆ มิติ เช่น เรารับรู้ว่าตนเองเป็นคนเก่ง มีความสามารถด้านการพูด

มีเมตตาต่อสัตว์ เราก็จะแสดงออกถึงความมั่นใจในตนเอง พุดจาฉะฉาน และดูแลสัตว์ เลี้ยงเป็นอย่างดี เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ระดับและทิศทางของการรับรู้ตัวตนหรือกรอบความคิดที่มีต่อตนเองนั้นจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เรา เผชิญ รวมถึงการตอบสนองของคนรอบข้างที่มีต่อเราในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) บนสถานการณ์ Covid-19

การที่คนเรามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองนั้น ย่อมเกิดจากการที่รับรู้ว่าคุณสามารถทำสิ่งนั้นได้ดี เช่น เรามักจะมั่นใจที่จะออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เมื่อเรารู้ว่าเรามีความสามารถที่จะพูดได้ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีความสอดคล้องกับตัวแปรหนึ่งทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองโดย Bandura (1977) ได้กล่าวว่า Self-efficacy คือ การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการ และแสดงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีสมมติฐานว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่สูงเมื่อลงมือทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้

บุคคลกลุ่มหนึ่งที่จะต้องใช้ความเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ความรู้ความสามารถ และใช้ความพยายามอย่างมากในการประคับประคองให้ผ่านพ้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากโควิด-19 ไปให้ได้ นั่นคือ กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ คนกลุ่มนี้ต้องเผชิญหน้ากับวิกฤตต่าง ๆ อย่างมากมาย ทั้งความวิตกกังวล ความเครียดในการดูแล และช่วยชีวิตคนไข้ รวมถึงดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัส การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) จึงมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการช่วยลดความวิตกกังวล และความคิดความรู้สึกลงในเชิงลบต่าง ๆ ส่งผลให้เหล่าบุคลากรทางการแพทย์เกิดความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง และปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Pragholapati, 2020: 1; Huan et al, 2020 : 1-6; Vagni et al, 2020; 1-12) เช่นเดียวกับบริบททางการศึกษาการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดการจัดการเรียนรู้อาจเกิดขึ้นในห้องเรียน สู่การเรียนรู้ออนไลน์ทำให้ทั้งผู้สอน และผู้เรียนต่างก็ต้องเผชิญกับความท้าทายศักยภาพของ

ตนเอง งานวิจัยของ Wulantina และคณะ (2020) ได้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนที่มีระดับของการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับปานกลางไปจนถึงสูงจะมีความรู้สึกมองโลกในแง่ดีที่จะพยายามประสบความสำเร็จในการเรียนออนไลน์ ซึ่งตรงกันข้ามกับนักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำที่จะเกิดความรู้สึกกังวลว่าตนเองต้องพบเจอกับอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย นอกจากนี้ Santi, Gorghiu และ Pribeanu (2020) ได้ทำการสำรวจการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้เทคโนโลยีสำหรับการจัดการเรียนการสอนของครูจำนวน 125 คน พบว่า ครูที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถที่จะอธิบายเนื้อหาที่ยากให้นักเรียนเข้าใจได้โดยง่าย และสามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้นได้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส

หากกล่าวถึงในบริบททั่วไปของการใช้ชีวิต การที่ต้องรักษาระยะห่างทางสังคมทำให้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้ผู้คนได้ปลดปล่อยความเป็นตัวเอง รวมทั้งยังสามารถแสดงออกถึงการรับรู้ในความสามารถของตนเองได้ค่อนข้างชัดเจน ตัวอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น และสามารถอธิบายถึงสิ่งนี้ได้ค่อนข้างเด่นชัด คือ จากสถานการณ์ที่ทำให้เราไม่สามารถที่จะออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านหรือไม่กล้าที่จะซื้ออาหารจากด้านนอกเข้ามารับประทาน ทำให้ผู้คนจำนวนมากได้มีโอกาสลงมือทำอาหารด้วยตนเอง พร้อมเผยแพร่ หรือโพสต์รูปภาพที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร ผ่านเฟซบุ๊ก หรือ อินสตาแกรม หรือแม้แต่ในกลุ่มการทำอาหารที่เป็นที่นิยมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เช่น “สมาคมเราจะผอมด้วยหม้อทอดไร้น้ำมัน” เป็นต้น เป็นพื้นที่สำคัญในการแสดงศักยภาพของตนเอง พร้อมกับเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้เข้ามาให้ข้อมูล (comment) ได้โพสต์ดังกล่าว

“อาหารน่าทานมาก ๆ”

“เก่งจังเลย ไม่คิดเลยนะเนี่ยว่าจะทำอาหารเก่งขนาดนี้”

“สุดยอดมาก เปิดร้านได้เลย”

“อยากกิน ๆ เก่งมาก ๆ ขอสูตรหน่อยได้ไหม อยากทำได้บ้าง”

ตัวอย่างข้อความเหล่านี้เมื่อปรากฏอยู่ใต้รูปภาพ ย่อมกลายเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลให้เจ้าของโพสต์เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง นั่นคือ เสียงสะท้อน (Feedback) ของคนอื่นที่มีต่อตัวเราในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

เช่นเดียวกันกับ “ตึกตึก” แอปพลิเคชันยอดนิยมที่ผู้คนต่างเปิดโอกาสให้กับตนเองได้ลองแสดงความสามารถผ่านการอัดคลิปวิดีโอสั้น ๆ ทั้งการร้องเพลง เต้นประกอบเพลง หรือลิปซิง เป็นต้น และเช่นเดียวกับแพลตฟอร์มอื่น ๆ ที่สร้างพื้นที่ให้กับคนอื่นได้เข้ามาแสดงความคิดเห็น หล่อหลอมให้เกิดการรับรู้ในความสามารถ และศักยภาพของตนเองต่อเจ้าของคลิป

นอกจากนี้ จากสภาวะวิกฤตโควิด-19 ในครั้งนี้ ผู้คนจากหลากหลายอาชีพได้รับผลกระทบจากการที่ต้องถูกลดรายได้ ถูกพักงาน หรืออาจเลวร้ายถึงขั้นที่ต้องออกจากงาน แต่ในขณะเดียวกันกลุ่มคนเหล่านั้นส่วนหนึ่งกลับได้พบกับศักยภาพของตนเองจากงานเสริม และงานใหม่ที่ตนเองได้ลงมือทำ เช่น พนักงานบริษัทหลายคน ผันตนเองมาสู่การเป็นคนขับรถส่งอาหาร (Delivery) ดารานักแสดงนางแบบต่างเปิดหน้าร้านออนไลน์เพื่อขายสินค้า หรือแม้แต่เจ้าของกิจการลงมือทำขนมขายเพื่อประคับประคองกิจการ และความเป็นอยู่ของลูกน้องที่อยู่ภายใต้การดูแล สิ่งเหล่านี้หากพิจารณาผิวเผินอาจจะมองดูเหมือนเป็นวิกฤตแต่ภายใต้ความวิกฤตเหล่านั้น กลับมีโอกาสำคัญแห่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งสำหรับบางคนอาจเป็นการรับรู้ศักยภาพบางอย่างที่แอบซ่อนอยู่ของตนเองที่ไม่เคยได้รับรู้มาก่อน เพราะในช่วงเวลาปกติไม่ได้มีโอกาสให้ได้ลองลงมือทำหรือไม่กล้าที่จะทำเนื่องจากอยู่นอกเหนือจากความคุ้นชินหรือพื้นที่แห่งความปลอดภัย (Safety Zone) ของตนเอง

ปัจจัยที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตในวิถีชีวิตใหม่ (Self-regulation)

Sigmund Freud นักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์เคยกล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า “Most people do not really want freedom, because freedom involves responsibility & most people are frightened of responsibility” จากประโยค

ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์มีความกลัวที่จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกผิดชอบ ทำให้เชื่อมโยงมาสู่ตัวแปรทางจิตวิทยาที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อสถานการณ์ปัจจุบัน และมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกผิดชอบโดยตรง นั่นคือ การกำกับตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่คนเราจะใช้ความพยายาม ความตั้งใจในการทำงานบางอย่างเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้บนพื้นฐานในการรับรู้ศักยภาพของตนเองว่าสามารถทำงานบางอย่างได้ด้วยตัวของตัวเองได้ โดยใช้องค์ประกอบที่สำคัญต่อการกำกับตนเอง 3 องค์ประกอบ (Bandura, 1991 : 248-257) ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นการรับรู้ถึงการกระทำว่าตนเองกำลังกระทำ หรือแสดงพฤติกรรมใด 2) การตัดสิน (Self-judgement) เป็นการประเมินการกระทำดังกล่าวว่าเป็นไปในทิศทางที่ต้องการ หรือนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายได้หรือไม่ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นการแสดงปฏิกิริยาย้อนกลับไปยังผลจากการประเมินพฤติกรรม ซึ่งหากทำได้ดีก็อาจจะมีการเสริมแรงตนเองแต่ในทางตรงกันข้ามหากไม่บรรลุเป้าหมายก็อาจจะมีการลงโทษ หรือตำหนิตนเอง รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นได้ (Bandura, 1986)

สิ่งสำคัญประการหนึ่งซึ่งส่งผลต่อการกำกับตนเอง คือ การตั้งเป้าหมาย โดยเฉพาะเป้าหมายที่มาจากภายใน (Personal Goal Setting) ดังตัวอย่างที่เป็นงานวิจัยของ Bandura และ Simon (1977) ซึ่งเป็นงานวิจัยในยุคแรกเริ่มที่มีการศึกษาตัวแปรการกำกับตนเอง ได้ให้ผู้ทดลองจำนวน 66 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรมในการควบคุมน้ำหนัก โดยผู้เข้าร่วมจะต้องมีหน้าที่ในการกำกับรับประทานอาหารของตนเองโดยมีรูปแบบในการกำกับตนเอง และการตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกัน ผลงานวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองทานอาหารด้วยเป้าหมายของตนเองจะมีระดับของการเปลี่ยนแปลงปริมาณอาหารที่รับประทาน และมีน้ำหนักที่ลดลงมากที่สุด และหลังจากนั้นมาจนถึงปัจจุบันก็มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาอิทธิพลของการกำกับตนเองในมิติต่าง ๆ ของการใช้ชีวิต เช่น การนำมาใช้ในการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง (กัลยรัตน์ รอดแก้ว, 2561; ณัฐชนน พุยนวล, 2561) การดูแลตนเองของผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ (ศุจิรัตน์ ศรีทองเหลือง,

2563) การกำกับตนเองในการสวมหมวกนิรภัย (ปุณรภา ตระกูลไพศาล, 2562) การกำกับตนเองในการปฏิบัติงานตามขั้นตอน (รัตนาภรณ์ กองแก้ว, 2560) เป็นต้น

ผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 ส่งผลต่อคนในสองช่วงวัยที่จำเป็นจะต้องใช้การกำกับตนเองเป็นอย่างมาก คือ คนในช่วงวัยทำงาน และช่วงวัยเรียน สำหรับคนในช่วงวัยทำงาน ดังที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้นเกี่ยวกับนโยบายของการทำงานที่บ้าน (Work from Home) คนทำงานส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับการทำทนายในการบริหารจัดการตนเองอย่างเห็นได้ชัด จากที่เคยตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว รีบออกเดินทางจากบ้าน เพื่อไปเข้างาน ให้ทันตามเวลาที่หน่วยงานกำหนด และเริ่มปฏิบัติหน้าที่จนถึงช่วงเย็น ออกจากที่ทำงาน แล้วเดินทางกลับบ้าน เป็นเช่นนี้มาเป็นระยะเวลาช้านาน ก็ต้องปรับเปลี่ยนมาเรียนรู้ที่จะกำกับตนเองให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพบนบริบทใหม่ที่ผ่อนคลาย อิสระ และคุ้นชินจากที่บ้าน ไม่มีใครหรือสิ่งใดมากำกับด้วยความถี่ที่เท่ากับการอยู่ทำงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ ความท้าทายในการทำงาน คือ การที่คนเราจะต้องเผชิญกับความเปราะบางในการบริหารจัดการที่มากขึ้น บางคนรู้สึกมีความสุขในรอบหลายสัปดาห์กับการที่ได้ตื่นนอนในช่วงเวลาที่สายขึ้นกว่าเดิม การจัดสรรช่วงเวลาทำงานได้อย่างเสรีมากขึ้น สามารถทำงานที่ใดก็ได้ภายในบริเวณบ้าน สามารถเลี้ยงลูก หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยงของตนเอง พักหรือวางงานเพื่อมาใช้งาน เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ยูทูบ เวลาใดก็ได้ หรือแม้แต่สามารถนอนหลับพักผ่อนเมื่อรู้สึกเพลียหรืออ่อนล้าระหว่างที่ทำงานได้อย่างอิสระ สุดท้ายปลายทางทุกคนจะมีเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้ (Goal) อย่างชัดเจน คือ งานที่ได้รับมอบหมายจะต้องส่งให้ทันตามเวลาที่กำหนด และมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานที่ได้วางไว้ ภาพเหตุการณ์ดังกล่าวจึงเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการกำกับตนเอง (Self-regulation) ที่จะต้องเกิดขึ้นในทุกขั้นตอนของการทำงานแบบ Work from Home เพื่อจะนำไปสู่การบรรลุผลลัพธ์ที่หน่วยงานได้กำหนดไว้

สิ่งที่เกิดขึ้นข้างต้น ไม่แตกต่างจากคนในอีกช่วงวัยหนึ่ง นั่นคือ วัยเรียนเพราะคนเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องรักษาระยะห่างทางสังคม และลดความแออัดในการชุมนุม ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสอย่างรุนแรงด้วยการเรียนรู้ผ่านเครือข่ายเว็บ (Web-

based Learning) โดยใช้การเรียนการสอนทั้งแบบประสานเวลา (Synchronous) เช่น การพูดคุยกับผู้สอนผ่านโปรแกรม ชูม (Zoom) เว็บเอ็กซ์ (WebEx) กูเกิ้ลมีท (Google Meet) เป็นต้น กับแบบไม่ประสานเวลา (Asynchronous) เช่น การติดต่อกับผู้สอนผ่าน อีเมล การเรียนรู้บทเรียนออนไลน์ด้วยตนเอง เป็นต้น เมื่อพิจารณาจะพบว่าการเรียนรู้แบบไม่ประสานเวลานั้นจำเป็นที่จะต้องใช้การกำกับตนเองค่อนข้างสูงเพื่อช่วยให้สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ภายในระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้โดยไม่มีผู้สอน ครู หรือแม้แต่เพื่อนร่วมห้องมาคอยกระตุ้นเตือน และบอกเช่นเดียวกับการเรียนรู้ในห้องเรียน ทั้งนี้ มีงานวิจัยที่สะท้อนว่าการที่ผู้เรียนมีรูปแบบการเรียนรู้แบบกำกับตนเองได้นั้นจะช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น และสูงกว่ากลุ่มของผู้เรียนที่ไม่ได้เรียนรู้ในรูปแบบดังกล่าว รวมทั้งยังสามารถพัฒนาผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disability : LD) ให้มีพัฒนาการที่สูงขึ้นได้เช่นกัน (มะลิวัลย์ สมบูรณ์ และคณะ, 2560 : 104 - 105; ตฤณ หงษ์ไส และวสันต์ วรรณรัตน์, 2562 : 6)

Zimmerman (1989 : 329 - 330) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self - Regulated Learning) ว่าเป็นสถานะที่ผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่ม และใช้ความพยายามของตนเองในการมีส่วนร่วมกับการระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ด้วยลักษณะของการกระตือรือร้น สร้างแรงจูงใจ และเกิดปัญญาวิคิดด้วยตนเองมากกว่าที่จะพึ่งพาผู้สอนหรือผู้ปกครอง โดยกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนจะเกี่ยวข้องกับการใช้กลยุทธ์เฉพาะที่จะบรรลุเป้าหมาย (Goal) บนพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Perception) ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้แบบไม่ประสานเวลา (Asynchronous) จึงเป็นการท้าทายความสามารถในการกำกับตนเองของผู้เรียนเป็นอย่างมาก ที่จะต้องใช้ความพยายามและกลยุทธ์เพื่อทำให้การเรียนรู้จากใบงานอิเล็กทรอนิกส์ การเรียนรู้จากคลิบวิดีโอ การค้นคว้าเนื้อหาเพิ่มเติมจากที่ผู้สอนกำหนด รวมไปถึงการทำแบบฝึกหัด ชิ้นงานต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย (Goal) ที่ได้กำหนดไว้ด้วยศักยภาพ และความสามารถของตนเอง ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ และวางกลยุทธ์ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ประการสุดท้ายผู้เรียนต้องสามารถประเมินได้ว่าตนเองได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

หรือไม่ (Wong et al, 2019 : 358) นำไปสู่การเปิดโอกาสให้พวกเขาเหล่านั้นได้รับรู้ และ ทบทวนความสามารถในการกำกับตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ในช่วง สถานการณ์โควิด-19 พบว่า มีงานวิจัยได้สะท้อนว่าการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเรียนออนไลน์ของผู้เรียนประสบความสำเร็จตามที่กำหนดไว้ (Jansen et al, 2020; Zheng et al, 2019)

สถานการณ์แห่งวิกฤตทำให้ชีวิตค้นพบการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

หากกล่าวถึงความต้องการในชีวิตของคนเราแล้ว หนึ่งในความต้องการพื้นฐานที่ มนุษย์ต้องการเป็นอย่างมากตามพีระมิตความต้องการของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs) ที่สะท้อนให้เห็นถึงว่ามนุษย์ในสังคมมีความต้องการที่จะนับถือใน ตนเอง (Self-respect) หรือรับรู้คุณค่าของตนเอง (Self-esteem) รวมถึงคุณค่าของผู้อื่น เพื่อนำไปสู่ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง ความคุ้มค่า ความแข็งแกร่ง ความสามารถ และ ความเพียงพอต่อการที่จะเป็นผู้ที่มีประโยชน์ และสำคัญต่อโลกใบนี้ (Maslow, 1943) ซึ่งในห้วงเวลาของวิกฤตเป็นโอกาสสำคัญที่ทำให้ผู้คนมีโอกาสดูแลตอบสนองความ ต้องการของตนเองในมิตินี้ โดยเปิดโอกาสให้ตนเองได้ทำหน้าที่ของการเป็น “ผู้ให้” ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังกายและกำลังทรัพย์ที่ตนมี จนนำไปสู่การที่เรารับรู้ได้ถึง คุณค่าของตนเองที่มีต่อผู้อื่น

โครงการ “ผู้ปันสุข” เป็นหนึ่งโครงการที่ช่วยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ที่ต้องการสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับตนเองในฐานะของการเป็น “ผู้ให้” ภาพของผู้คนที่นำ สิ่งของโดยเฉพาะข้าวสารอาหารแห้ง ไข่ไก่ น้ำดื่ม หรือแม้แต่เครื่องใช้จำเป็นบางประเภท เช่น สบู่ ยาสีฟันมาใส่ตู้ที่จัดวางไว้ในชุมชน หรือแม้แต่การที่ผู้คนต่างช่วยกันทำอาหาร กล่อม ขนม มาแจกจ่ายร่วมกันกับหน่วยงานราชการตามจุดบริการต่าง ๆ เพื่อมุ่งหวังให้ บุคคลที่ยากลำบาก หรือได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตนี้สามารถประคับประคองชีวิต ต่อไปได้ สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลให้ “ผู้ให้” รับรู้ได้ถึงคุณค่าของตนเองที่เกิดขึ้นได้อย่าง ชัดเจน



ภาพที่ 1 ตู้ปันสุข

ที่มา : <https://news.trueid.net/detail/XVGyAOJnqqBR>

อีกหนึ่งตัวอย่างของช่องทางที่นะช่วยเพิ่มการรับรู้คุณค่าในตนเองของคนในสังคม คือ การที่ไนต์ อุดม แต่พานิช ร่วมกับทีมงานของ “ก้าวคนละก้าว” โดยมีนักร้องที่คนทั้งประเทศรู้จัก คือ อาทิวราห์ คงมาลัย หรือ “ตูน บอดี้สแลม” ได้เผยแพร่รายการตลาดใจ ทางช่อง “ก้าวคนละก้าว” ผ่าน ยูทูบ และ เฟซบุ๊กไลฟ์ สำหรับการเปิดโอกาสให้ “ผู้ให้” ซึ่งอยู่ในฐานะของดารา/นักแสดง/นักร้อง ได้มาร่วมร้องเพลงเพื่อรับเงินบริจาคสำหรับนำไปซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้กับโรงพยาบาลที่ขาดแคลนทั่วทั้งประเทศ จุดเริ่มต้นของต้นแบบแห่งการให้ดังกล่าว สร้างปรากฏการณ์ทำให้เกิด “ผู้ให้” ทั่วทั้งประเทศ ที่ส่งเงินเข้ามาร่วมบริจาคทั้งในรูปแบบของการบริจาคเงินสดเข้าบัญชีธนาคาร การส่งข้อความ (SMS) มาบริจาคครั้งละ 10 บาท หรือแม้แต่การช่วยกันซื้อสินค้าที่ทางโครงการจัดทำขึ้น ซึ่งในแต่ละครั้งผู้ให้จะได้รับเสียงสะท้อนของ “ผู้รับ” คือ ตัวแทนแพทย์และพยาบาลจากโรงพยาบาลต่าง ๆ ทั่วทั้งประเทศที่ส่งมาในลักษณะของการอธิบายให้เห็นกระบวนการทำงานที่สะท้อนถึงความยากลำบาก และน่าเห็นใจ ปิดท้าย

ด้วยการขอบคุณ และความซาบซึ้งใจที่มีต่อ “ผู้ให้” ทุกคน กระบวนการดังกล่าว จึงเป็นตัวอย่างที่สำคัญที่ส่งผลให้เห็นถึงวงจรแห่งการที่สร้างโอกาสในการรับรู้คุณค่าของตนเองได้ในช่วงเวลาที่วิกฤตเช่นนี้



ภาพที่ 2 รายการตลาดใจ

ที่มา : <https://www.facebook.com/kaokonlakao/photos/a.1256782371078271/3095877027168787/?type=3&theater>

บทสรุป

แม้การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง และยังมีผู้ติดเชื้อปรากฏอยู่ทั่วโลก ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จนเกิดเป็นปรากฏการณ์ในการทำสิ่งที่ไม่เคยปรากฏขึ้นมาก่อนจนกลายเป็นความเคยชิน หรือที่เรียกว่า “ฐานวิถีชีวิตใหม่” แต่หากได้มองย้อนกลับมาคิดจะพบว่าในช่วงเวลาที่หลายคนมองว่านั่น คือ วิกฤตที่หนักหน่วง แต่ภายใต้วิกฤตนั้นก็กลับมีโอกาสที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตต่อไปหลังจากนี้ หนึ่งในนั้น คือ การที่ทำให้คนส่วนใหญ่ได้ตระหนัก ทบทวน

ไตร่ตรอง และพิจารณาความเป็นตัวเอง (Self) ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นภายใต้กรอบเวลาที่เดินทางด้วยจังหวะที่ช้าลง ทั้งในแง่ของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่สะท้อนให้รับรู้ถึงศักยภาพของตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใน การกำกับตนเอง (Self-regulation) ทั้งทางด้านการเรียน การทำงาน หรือแม้แต่การดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ และสิ่งสำคัญอาจเป็นโอกาสสำหรับการได้รับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) จากการได้ทำหน้าที่ของการเป็นผู้ให้ สิ่งเหล่านี้จึงอาจจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่ไม่เกิดความคาดหวังหากจะมีใครหลาย ๆ คนรู้จักตนเองได้ดียิ่งขึ้น และมีวิธีการปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นในรูปแบบใหม่ที่ไม่เหมือนเดิม เพราะนั่นอาจเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความสวยงามของปรากฏการณ์ที่ชื่อว่าโควิด-19 ที่ทำให้ทุกอย่างรอบตัวดูเคลื่อนที่ช้าลง

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2563a). การประเมินความเสี่ยงการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (2019-nCoV) ระหว่างประเทศทั่วอาเซียน. <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/RiskAssessment/ThaiVrs270163.pdf>
- กรมควบคุมโรค. (2563b). ผลการสำรวจพฤติกรรมของคนไทย ในการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันควบคุมการแพร่ระบาดของโควิด-19. <https://www.thaigov.go.th/infographic/contents/details/2819>.
- กัลยรัตน์ รอดแก้ว. (2561). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองร่วมกับคู่มือแลกันต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน น้ำหนัก และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีน้ำหนักเกิน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต].มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ข้อกำหนด ออกตามความในมาตรฐาน 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 1). (2563, 25 มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่มที่ 133 ตอนที่ 69 ง. หน้า 10 - 16.
- ข้อกำหนด ออกตามความในมาตรฐาน 9 แห่งพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน พ.ศ. 2548 (ฉบับที่ 2). (2563, 2 เมษายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่มที่ 137 ตอนที่พิเศษที่ 76 ง. หน้า 1.
- ณัฐชนน มุขยกุล. (2561). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีร่างกายยุคต่อระดับน้ำตาลในเลือดและสมรรถภาพทางกายในกลุ่มผู้เสี่ยงสูงโรคเบาหวานชนิดที่ 2*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ตฤณ หงษ์สี และวสันต์ วรรณรัตน์. (2562). กลยุทธ์การกำกับตนเองเพื่อพัฒนาการเรียนของผู้เรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 42(3), 1-8.
- ปณรภา ตระกูลไพศาล. (2562). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมสวมหมวกนิรภัยในบุคลากรเทศบาล อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรสวรรค์ รักเป็นธรรม, ยุววรรณ รัฐกุล และ เสาวณี จันทะพงษ์. (2563). *ผลวิกฤต Covid-19 กับธุรกิจเทรนด์ใหม่ การขนส่งภายใต้ Next Normal*. <https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/DocLib/Article/14Apr2020.pdf>
- มะลิวัลย์ สมบูรณ์, สมนึก ภัททิยธนี และเนตรชนก จันทร์สว่าง. (2560). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองกับแบบปกติ. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 23(พิเศษ), 104 - 117.

- รัชดา โตอนันต์. (2563). โควิด-19 โครonavirus สงครามที่มองไม่เห็น. *วารสารอาหารและยา*, 27(2), 4-12.
- รัตนภรณ์ กองแก้ว. (2560). ผลของการส่งเสริมการกำกับตนเองต่อการปฏิบัติเทคนิคปลอดเชื้อในการจัดการแผลของพยาบาลวิชาชีพในแผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉิน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุจิรัตน์ ศรีทองเหลือง. (2563). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนก่อนการตั้งครรภ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุรพล อิศรไกรสีล. (2563). ราชบัณฑิตบัญญัติศัพท์คำว่า “New Normal” การพิจารณาศัพท์บัญญัติและนิยามของคำว่า New Normal [อ้างอิงจากสถานะเฟซบุ๊ก]. https://web.facebook.com/surapol.issaragrisil/posts/10207392559168907?_rdc=1&_rdr.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Changes. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248 – 287.
- Bandura, A. & Simon, K. (1977). The Role of Proximal Intention in Self-Regulation of Refractory Behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 1(3), 177-193.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social of Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. Prentice-Hale.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. 2th ed. W. W. Norton & Company.

- Goffman, E. (1959). The Presentation of Self in Everyday Life. In Newman, D.M. & O'Brien, J. (Eds) *Sociology : Exploring the Architecture of Everyday Life Readings, 7th Ed, (2008)*, pp 120-129. Pine Fovge Press.
- Huan, X. MS., Shuanglian, Y. BS. & Yufen, L. BD. (2020). The Psychological Status and Self-Efficacy of Nurses During COVID-19 Outbreak: A Cross-Sectional Survey. *Inquiry*. <https://doi.org/10.1177/0046958020957114>
- James, W. (1980). *The Principles of psychology*. Harvard University Press.
- Jansen, R. S., Leeuwen, A. V., Janssen, J., Conijn, R. & Kester, L. (2020). Supporting Learners' Self-regulated Learning in Massive Open Online Course. *Computer & Education*, 146, 1-40.
- Levine, L. E., & Munsch, J. (2018). *Child Development: An Active Learning Approach*. 3rd ed. SAGE Publications, Inc.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Pragholapati, A. (2020). *Self-Efficacy Of Nurses During The Pandemic Covid-19*, 1-7.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Hanghton Miffin Company.
- Santi, E.A., Gorghiu, G., & Pribeanu, C. (2020). *Teachers' Perceived Self-Efficacy for Mobile Teaching and Learning*. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1Sup2), 157-166. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1/259>

- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.
- Slavin, E. R. (2003). *Educational psychology theory and practice*. Pearson Education, Inc.
- Sternberg, R. J., & Williams, W. M. (2010). *Educational Psychology*. 2nd ed. Pearson Education, Inc.
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Coping With COVID-19: Emergency Stress, Secondary Trauma and Self-Efficacy in Healthcare and Emergency Workers in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.566912
- Wong, J., Baars, M., Davis, D., Zee, T. M., Houben, G. J., & Paas. F. (2019). Supporting Self-Regulated Learning in Online Learning Environments and MOOCs: A Systematic Review, *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(4-5), 356-373.
- World Health Organization. (2021). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/table>.
- Wulantina. E., Ikshaum. F., Mustika.J., Merliza, P., Loviana, S., Rahmawati, N. I., & Andianto. A. (2020). Self-Efficacy of Mathematics Students on E- Learning During Covid 19 Pandemic. In, *International Webinar on Education 2020*.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.

Zheng, J., Xing, W., Zhu, G., Chen, G., Zhao, H., & Xie, C. (2019). Profiling Self-Regulation Behaviors in STEM Learning of Engineering Design. *Computers & Education, 103669*. doi:10.1016/j.compedu.2019.103669.