

การพัฒนาและยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของ ประชาชนในจังหวัดแพร่*

DEVELOPING AND UPGRADING THE IMMUNIZATION PROCESS ACCORDING TO MINDFULNESS OF THE PEOPLE IN PHRAE PROVINCE

พรหมเรศ แก้วโมลา¹, พระราชเขมากร², พระวุฒิชัย แยมรับบุญ³ และ เกரியงศักดิ์ ฟองคำ⁴
Phromares Kaewmola¹, Phra Rajakhemakorn², Phra Wuttichai Yamrubboon³ and Kriengsak Fongkam⁴

¹⁻⁴มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

¹⁻⁴Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: Phrom.1969@gmail.com

วันที่รับบทความ : 23 กุมภาพันธ์ 2568; วันแก้ไขบทความ 26 กุมภาพันธ์ 2568; วันตอบรับบทความ : 26 กุมภาพันธ์ 2568

Received 23 February 2025; Revised 26 February 2025; Accepted 26 February 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ 2) พัฒนาการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ และ 3) ยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์ ครู นักเรียน และประชาชนในจังหวัดแพร่ จำนวน 100 รูป/คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์เชิงพรรณนา

Citation:



* พรหมเรศ แก้วโมลา, พระราชเขมากร, พระวุฒิชัย แยมรับบุญ และ เกரியงศักดิ์ ฟองคำ. (2568). การพัฒนาและยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(1), 314-328.

Phromares Kaewmola, Phra Rajakhemakorn, Phra Wuttichai Yamrubboon, Kriengsak Fongkam. (2025). Developing and Upgrading the Immunization Process According to Mindfulness of the People in Phrae Province. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(1), 314-328.;

DOI: <https://doi.org/10.14456/madpiadp.2025.20>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

ผลการวิจัยพบว่า

1) กระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การเตรียมการ การวิเคราะห์ข้อมูล การกำหนดกิจกรรม การปฏิบัติ และการประเมินผล

2) การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ ควรมุ่งเน้นการเรียนรู้ที่สร้างการมีส่วนร่วม กระตุ้นอารมณ์เชิงบวก และเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของผู้เรียน

3) การยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติสามารถทำได้โดยใช้ CIPPA Model ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง รวมถึงการพัฒนาไกลเครือข่ายความร่วมมือในจังหวัดแพร่

ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและสติให้กับประชาชนในจังหวัดแพร่ ตลอดจนเป็นต้นแบบสำหรับการขยายผลในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

คำสำคัญ : การพัฒนา, การยกระดับ, ภูมิคุ้มกัน, หลักสติ

Abstract

This research aimed to: 1) study the process of disseminating mindfulness-based immunity-building activities among the people of Phrae Province; 2) develop mindfulness-based immunity-building processes for the people of Phrae Province; and 3) enhance mindfulness-based immunity-building processes for the people of Phrae Province. This research and development (R&D) project utilized a participatory action research (PAR) methodology. Data were collected through in-depth interviews and focus group discussions with monks, teachers, students, and residents of Phrae Province number of 100 people. Research instruments included interview and questionnaires. Descriptive statistics were used for data analysis.

The research found that:

1) The process of disseminating mindfulness-based immunity-building activities comprised five main steps: preparation, data analysis, activity definition, implementation, and evaluation.

2) Developing mindfulness-based immunity-building processes should focus on participatory learning, stimulating positive emotions, and connecting with the learners' real lives.

3) Enhancing mindfulness-based immunity-building processes can be achieved using the CIPPA Model, which is learner-centered, along with developing collaborative network mechanisms within Phrae Province.

The findings of this research can be used as a guideline for developing mental and mindfulness immunity-building activities for the people of Phrae Province, and as a model for replication in other areas.

Keywords: Development, Enhancement, Immunity, Mindfulness

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันมีความสับสนวุ่นวายมากมายด้วยปัญหาอันนำมาซึ่งความทุกข์ ปกติแล้วคนเรา คิดว่าตัวเองมีสติดีอยู่ตลอดเวลาหากเริ่มฝึกจะพบว่าปกติแล้วเราขาดสติอย่าง สม่่าเสมอทำอะไรอยู่ก็ส่งจิตออกนอกไปคิดเรื่องอื่น แต่ผู้ที่มีสติย่อมมีปัญญาสามารถที่จะ เอาชนะปัญหาอุปสรรคเหล่านั้น พร้อมทั้งสามารถยกจิตใจให้อยู่เหนือความทุกข์ได้ ด้วยความ รู้เท่าทันและเข้าใจอย่างแท้จริง ดังนั้น ในหลักพุทธธรรมจึงเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ เพราะสติมีหน้าที่ตั้งอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คุมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ตรึงเอาไว้ไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาด กันไป จะเป็นการดึงมาซึ่งอารมณ์ที่ผ่านไปแล้วหรือดึงไว้ซึ่งอารมณ์ที่จะผ่านไป ก็ได้ สติจึงมี ขอบเขตความหมายคลุมถึงการระลึก นึกถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึกได้ ไม่ผลอตรงกับความจำ เฉพาะในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก ด้วยเหตุนี้สติจึงเป็นธรรมตรงข้าม กับสัมโมสะ ซึ่งแปลว่า การลืม (สัญญาไม่คู่กับลืม) สติเป็นการริเริ่มเองจากภายใน โดยอาศัย พลังแห่งเจตจำนงในเมื่ออารมณ์ อาจจะไม่ปรากฏอยู่ต่อหน้า เป็นฝ่ายจำนงต่ออารมณ์จึงจัดอยู่ ในพวกสังขาร (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561 : 19) ดังในมหาปริณีพพาน

สูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์ มีความดำริมั่นคง รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้” (ที.ม. (ไทย) 10/185/132)

เพราะสังคมไทยในปัจจุบันกำลังมีปัญหาถกเถียงในประเด็นเรื่องนโยบายสาธารณะกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงก่อนที่จะมีการเลือกตั้งทั่วไปในปี 2566 ที่บรรดาผู้ลงสมัครรับเลือกตั้งต่างนำเสนอนโยบายด้านต่าง ๆ แก่ประชาชน ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาในสังคมระบอบประชาธิปไตย ซึ่งในปัจจุบันจากข้อมูลและผลการศึกษาทางวิชาการเพื่อสะท้อน “ปัญหาที่เห็น” ส่วนใหญ่ เป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่มีมายาวนานที่ต้องการการแก้ไขเร่งด่วน และนำเสนอ “ประเด็นชวนคิดในหลากหลายมิติ ทั้งประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ (1) ความสามารถในการผลิตของเศรษฐกิจไทยที่เป็นเครื่องจักร ในการสร้างรายได้ให้แก่คนไทย ได้แก่ ภาคธุรกิจ ภาคการเกษตร แรงงาน และระบบสถาบันการเงิน (2) ประเด็นด้านคุณภาพของชีวิตที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความกินดีอยู่ดีของคนไทย ได้แก่ การศึกษา ระบบสาธารณสุข มลพิษ ความเหลื่อมล้ำ และระบบสวัสดิการ (3) ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นในบริบทโลกใหม่ (megatrends) ซึ่งประเทศไทยต้องประสบและมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของคนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ภูมิรัฐศาสตร์ใหม่ การเปลี่ยนผ่านสู่เศรษฐกิจคาร์บอนต่ำ และสังคมสูงวัย สุดท้ายนี้ เนื่องจากภาครัฐเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการดำเนินนโยบายต่าง ๆ บทความนี้จึงปิดท้ายด้วยประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ (4) ประสิทธิภาพและความสามารถของภาครัฐ ได้แก่ ภาษี กฎหมาย คอร์รัปชันและขีดความสามารถภาครัฐ (กฤษณ์เลิศ สัมพันธ์รักษ์, 2568) จากข้อมูลการสำรวจสภาพปัญหาของเยาวชนและประชาชนในจังหวัดแพร่ ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ พบว่า การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเรียนของนักเรียนส่วนใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งในด้านองค์ความรู้ และทักษะในการดำเนินชีวิต พื้นฐานทางครอบครัวที่มีความหลากหลาย และนักเรียนที่มาจากฐานครอบครัวที่ยากจน การปรับตัวกับเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่เกิดผลกระทบระยะยาว เช่น ปัญหาเด็กนักเรียนติดเกมส์ ร้อยละ 65 เล่นการพนันออนไลน์ ร้อยละ 17 และปัญหาเรื่องความรักในวัยเรียน ร้อยละ 13 และปัญหาอื่น ๆ ร้อยละ 5 ของการสุ่มสำรวจ จากนักเรียนในจังหวัดแพร่ และปัญหาความขัดแย้งของประชาชนที่เกิดจากการประมาทหมั้วเมา ความยับยั้งชั่งใจจากกรณีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การทำร้ายร่างกายฆาตกรรม การปล้นชิงทรัพย์ และปัญหาการฆ่าตัวตาย (องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่, 2564 : 34-35) เพื่อทำการวิจัยและพัฒนากระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการนำหลักสติใน

พระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ประชาชนในจังหวัดแพร่สามารถเข้าถึง และเข้าใจจนมีทักษะในการเจริญสติให้เท่าทันปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่
2. เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่
3. เพื่อยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

การทบทวนวรรณกรรม

การพัฒนาแบบพุทธ เป็นการพัฒนาที่จะก่อให้เกิดสันติสุขในสังคมเป็นการพัฒนาที่ ถือมมนุษย์เป็นสาระโดยมุ่งให้เกิดพัฒนาการในบุคคลที่จะประกอบรวมกันเป็นสังคม พัฒนาการ ของบุคคลนี้ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา คือ การทำให้เจริญ การพัฒนาสังคมในทัศนะ ของพระพุทธศาสนา คือ การทำให้สังคมนั้นมีภาวะที่เอื้อให้บุคคล มีชีวิตที่ดีงามขึ้น หมายถึง ชีวิตที่ไร้ทุกข์ และหลุดพ้นจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่ก่อให้เกิดสภาวะความกดดัน ต่าง ๆ และสามารถที่จะกำหนดความเป็นอยู่ของตนด้วยสติปัญญา และความพากเพียรของ ชีวิตเช่นนี้ย่อมไม่ถูกกดดันครอบงำให้จำกัดอยู่กับตัวเอง จึงมีจิตใจ เป็นอิสระและแผ่กว้างไปยัง เพื่อนมนุษย์และสรรพชีวิตภาวะชีวิตดังกล่าวในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “อิสรภาพ” แปลว่า ความเป็นใหญ่ในตนเอง (พระไพศาล วิสาโล, 2533 : 19)

กระบวนการวางแผน หมายถึง ขั้นตอนในการวางแผนตั้งแต่ต้นจนจบว่าจะต้องทำ อะไรบ้างก่อนหลังอย่างไร โดยทั่วไปแล้วจะแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ (สมคิด บางโม, 2558 : 86-88)

ขั้นที่ 1 การเตรียมการก่อนการวางแผน ได้แก่ การจัดตั้งหน่วยงานหรือกลุ่มบุคคล ขึ้นเพื่อรับผิดชอบในการวางแผน กำหนดวิธีการวางแผนว่ามีขั้นตอนอย่างไร จะต้องทำ อะไรบ้าง การรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ อันได้แก่ ทรัพยากรบริหาร สถิติต่าง ๆ และปัญหาต่าง ๆ

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลและปัญหา ศึกษางานที่ปฏิบัติมาแล้วว่ามีปัญหาอะไร ด้านใดที่จะต้องแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่พึงประสงค์ ต้องการให้เกิดสิ่งใหม่อะไรบ้าง และองค์การมีเป้าหมายอะไร

ขั้นที่ 3 การกำหนดแผนงานและโครงการต่าง ๆ นั่นคือ การเขียนเป็นแผนซึ่งประกอบด้วยแผนงาน โครงการ และกิจกรรม การกำหนดแผนงานและโครงการต่าง ๆ

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติตามแผน คือ การนำแผนออกปฏิบัติ ซึ่งต้องใช้กระบวนการบริหารต่าง ๆ ได้แก่ การจัดระบบงาน การจัดวางตัวบุคคล การอำนวยความสะดวก การตรวจนิเทศ การควบคุมงาน เป็นต้น

ขั้นที่ 5 การประเมินผล เมื่อได้ดำเนินการตามแผนไประยะหนึ่งควรมีการตรวจสอบ ประเมินผลงาน การประเมินผลที่นิยมทำกันคือ ประเมินในระยะครึ่งเวลาของแผนและในเวลานสิ้นสุดของแผน เพื่อให้รู้จุดอ่อน จุดแข็ง ข้อบกพร่อง อุปสรรคต่าง ๆ จะได้แก้ไขปรับปรุงแผนให้ดีขึ้นต่อไป

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเยาวชน ประกอบด้วย กลไกภูมิคุ้มกันทางสังคม 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านบุคคล ได้แก่ การปฏิบัติตามแนวคิดโรงเรียนวิถีพุทธ 2) ด้านครอบครัวการดำเนินกิจกรรมตามแนวคิดครอบครัวอบอุ่น 3) ด้านชุมชน ได้แก่ การนำแนวคิดบ้าน วัด โรงเรียนมาบูรณาการปฏิบัติร่วมกันและ 4) ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ออกกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในสังคม (จิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะ, 2559 : 208-236) และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึงความสามารถของบุคคลที่ปรับตัว ให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบายรวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้สุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น (พระพิเชฐ ปลอดภัยโร (โพธิ์ศิริ), 2565 : 6)

ความหมายของ สติ ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่ ผล่อ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จาการทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2561 : 395) การมีสติ นั้น หมายถึง ความรู้ตัวหรือมีความตั้งใจอยู่กับความรู้สึก ความคิด การพูด และการกระทำ ในช่วงขณะปัจจุบัน โดยไม่หมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อ

พลังเหลือไม่ประมาท สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิด พุด และทำอย่างหุนหัน พลันแล่นหรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2558 : 1) นักจิตวิทยา มองว่า สติ เป็นกลุ่มของทักษะที่บุคคลสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดย Dimidjian และ Linehan ได้จำแนกทักษะที่เป็นองค์ประกอบของสติได้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การสังเกต คือ ความสามารถในการรับรู้และใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก (2) การบรรยาย คือ ความสามารถในการระบุและวิเคราะห์อย่างไม่ตัดสินต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (3) การแสดงออก ด้วยความตระหนักรู้ คือ ความสามารถในการทำกิจกรรม หรือแสดงพฤติกรรมของบุคคลอย่าง มีความตระหนักรู้ต่อตนเองผ่านการมุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมนั้น ๆ และ (4) การยอมรับ คือ ความสามารถในการที่จะยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่มี การตัดสินผ่านการหยุดการประเมินหรือ การจำแนกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2568)

การเรียนการสอนแบบชิปปา เป็นรูปแบบของการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียน เป็นศูนย์กลาง รูปแบบหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจและมีนักการศึกษาให้คำจำกัดความของการ จัดการเรียนการสอนแบบชิปปา (ทิสนา แชมมณี, 2558 : 282) ซึ่งมีความหมายตามตัวอักษร คือ

C หมายถึง Construct คือ การให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยกระบวนการ แสวงหาข้อมูล ทำความเข้าใจ คิดวิเคราะห์ ตีความ แปลความ สร้างความหมาย สังเคราะห์ ข้อมูลและสรุปข้อความ

I หมายถึง Interaction คือ การให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เรียนรู้จากกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดและประสบการณ์แก่กันและกัน

P หมายถึง Participation คือ การให้ผู้เรียนมีบทบาท มีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากที่สุด

P หมายถึง Process หรือ Product คือ การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการควบคู่ ไปกับผลงาน ข้อความที่สรุปได้

A หมายถึง Application คือ การให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ใน ชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การพัฒนาในเชิงพุทธมีจุดมุ่งหมายที่ทำให้เกิดความสงบสุขในสังคม โดย เน้นไปที่การพัฒนามนุษย์เป็นหลัก ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ภาวนา” คือ การทำให้ เจริญขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตที่ดีงาม ปราศจากทุกข์ และสามารถ กำหนดชีวิตของตนเองด้วยสติปัญญา และความเพียร การจัดกิจกรรมที่ดีควรมีกระบวนการ

วางแผนเป็นแนวทางสำคัญในการกำหนดลำดับขั้นตอนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ โดยทั่วไปแบ่งออกเป็นห้าขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมการก่อนวางแผน การวิเคราะห์ข้อมูลและปัญหา การกำหนดแผนงานและโครงการ การปฏิบัติตามแผน และการประเมินผล ทั้งนี้ การวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่นและสามารถแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น โดยแนวคิดเรื่องสติในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การระลึกได้ ความไม่ประมาท และการควบคุมจิตใจให้อยู่กับกิจที่กำลังกระทำ และแนวคิดเรื่องสติในทางตะวันตก คือ สติเป็นเรื่องของการฝึกฝนและเรียนรู้ ประกอบด้วย การสังเกต การบรรยาย การแสดงออก และการยอมรับ ดังนั้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสติทางสังคม คือ ด้านบุคคลส่งเสริมการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัวส่งเสริมความอบอุ่น ด้านชุมชนส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบ้าน วัด โรงเรียน และด้านกฎหมายส่งเสริมการรักษาภาวะเปียบ และการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุลและมีความสุข การจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบชิปปาเป็นแนวทางที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Construct) การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน (Interaction) การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ (Participation) การเรียนรู้กระบวนการควบคู่กับผลลัพธ์ (Process/Product) และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง (Application) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะและความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนา (Research & Development) โดยใช้วิธีการวิจัย เชิงปฏิบัติการ (Action Research : AR) โดยผสมวิธีวิจัยเพิ่มเติมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล 2 แบบ คือ (1) วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ การพัฒนากิจกรรมเชิงพุทธ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและการบูรณาการหลักพุทธธรรม (2) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยเป็นกระบวนการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

1. กลุ่มเป้าหมายของการวิจัยนี้ ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิตเทศบาลเขตตะวัน และโรงเรียนห้วยม้าวิทยาคม เป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจากครูประจำชั้นให้เข้าร่วมโครงการวิจัย และนักเรียนมีความยินยอมพร้อมใจเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และประชาชนใน

จังหวัดแพร่ คือ นิสิตคฤหัสถ์ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ที่กำลังศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต และหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ และมีความยินยอมพร้อมใจเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ โดยคณะผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) (สุวิมล ติรกานันท์, 2555 : 170) จำนวน 100 รูป/คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างเพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการและแนวทางในการการถ่ายทอดองค์ความรู้ (2) แบบคำถามการสนทนากลุ่มย่อย เป็นคำถามกึ่งปลายเปิด ประกอบด้วย แนวทางในการร่วมมือในการพัฒนา กิจกรรมด้วยหลักสติ กระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้จากชุดกิจกรรม และกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย (3) ชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อเตรียมสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างองค์ความรู้ เป็นขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหา ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาองค์ความรู้ คือ ศึกษาแนวทางพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ขั้นตอนที่ 3 ขั้นปฏิบัติการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ ไปถ่ายทอดสู่กลุ่มเป้าหมาย ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลและถอดบทเรียน เพื่อนำไปสู่ การสร้างเยาวชนต้นแบบ ประชาชนต้นแบบ และนำเสนอรูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ที่เหมาะสม ขั้นตอนที่ 5 การยกระดับการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติในระบบออนไลน์ การสร้างเครือข่ายสติดิจิทัล (Digital Mindfulness) : รูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร การลงพื้นที่ สัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มย่อย คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) และศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) หรือ การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ได้แก่ ส่วนที่เป็นคำอธิบายจากเอกสาร หนังสือ ตำรา ที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจ การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การประชุมกลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ การสังเกต การพัฒนาชุดกิจกรรม ปฏิบัติการ แบบประเมินผลสำเร็จ ของกิจกรรม กระบวนการการถ่ายทอดกิจกรรมและพัฒนา นระดับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยหลักสติแบบมีส่วนร่วม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการ จัดเก็บข้อมูลและสร้างองค์ความรู้ใหม่สู่นวัตกรรมสติเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วย วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการสร้างข้อสรุป

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

กระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนใน จังหวัดแพร่ มี 5 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการก่อนการวางแผน เป็นการจัดเตรียมข้อมูลและทรัพยากรที่ เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรม โดยเน้นให้กระบวนการมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบท ของพื้นที่ มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากสถานการณ์ปัจจุบัน รวมถึงปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรม การจัดเตรียมทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการจัดกิจกรรม และการสื่อสารและการประสานงาน ให้ทุกฝ่ายเข้าใจตรงกัน

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลและปัญหา เป็นการวิเคราะห์กระบวนการและปัญหาใน ระบบที่มีอยู่ ด้วยการระบุปัญหา ศึกษาข้อบกพร่อง การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ แบบสอบถามและสัมภาษณ์ รวมถึงการสนทนากลุ่มเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหา

ขั้นที่ 3 การกำหนดกิจกรรม เป็นการออกแบบและวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้อง กับเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้สอดคล้องกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันตามหลักสติ การกำหนด วิธีดำเนินการ ระบุขั้นตอน ผู้รับผิดชอบ ระยะเวลา และวิธีการประเมินผล

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ คือ การดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้

ขั้นที่ 5 การประเมินผล เป็นการตรวจสอบและประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรม กระบวนการทั้งหมดนี้ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติให้กับประชาชนในจังหวัดแพร่อย่างเป็น ระบบและมีประสิทธิภาพโดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของชุมชน อย่างยั่งยืน

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

การพัฒนากระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ โดยการเน้น การเรียนรู้ที่สร้างการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ การสร้างการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ในกระบวนการเรียนรู้ คือ การกระตุ้นความรู้สึก ความเชื่อมโยง และความหมายระหว่างเนื้อหาที่เรียนรู้กับประสบการณ์และชีวิตจริงของผู้เรียน ได้แก่ (1) การเล่าเรื่องที่สร้างแรงบันดาลใจ (2) กิจกรรมช่วยเหลือสังคม ช่วยให้ผู้เรียนรู้สึก ถึงคุณค่าของการลงมือทำเพื่อสังคม (3) การแสดงออกทางศิลปะและการเขียน การเปิดโอกาสให้ผู้เรียน แสดงอารมณ์และความคิดผ่านงานศิลปะ การเรียนรู้จะทรงพลังมากยิ่งขึ้นเมื่อผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงอารมณ์ของตนเองเข้ากับบทเรียน การกระตุ้นความรู้สึกผ่านเนื้อหา สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในมุมมองที่หลากหลาย และจดจำเนื้อหาในระยะยาว ผลลัพธ์ของการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ในกระบวนการเรียนรู้เมื่อผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองมีบทบาทสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ ความรู้สึกนี้จะช่วยสร้างความมั่นใจในตัวเอง และเพิ่มความตระหนักรู้ในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง การมีส่วนร่วมทางอารมณ์ยังช่วยเสริมสร้างความจำในระยะยาว เพราะอารมณ์เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้สมองจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ การเชื่อมโยงอารมณ์กับบทเรียนยังมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงจากการจดจำสู่การสร้างคุณค่า กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมทางอารมณ์จะช่วยเปลี่ยนการเรียนรู้จากการจดจำข้อมูลเพียงอย่างเดียวไปสู่การสร้างคุณค่าและความหมายในชีวิตของผู้เรียนอย่างแท้จริง ผู้เรียนไม่เพียงแต่จะได้เรียนรู้เนื้อหา แต่ยังสามารถนำเนื้อหาเหล่านั้นไปใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างยั่งยืน ดังนั้น การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงอารมณ์ ความรู้สึก และความหมายในบริบทของชีวิตผู้เรียน จึงเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางปัญญาและจิตใจตามหลักสติในจังหวัดแพร่

3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

การยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติในจังหวัดแพร่ โดยใช้รูปแบบการยกระดับ CIPPA Model ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ โดยมีการออกแบบกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและเน้นความสำคัญของการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน รายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบในกระบวนการมีดังนี้

1. C : Construct (การสร้างองค์ความรู้) กระบวนการเริ่มต้นด้วยการสร้างองค์ความรู้ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการเรียนรู้เชิงลึก ผู้เรียนจะได้รับโอกาสในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูล จากประสบการณ์จริง เช่น การสังเกตปรากฏการณ์ในชีวิตประจำวัน การรวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ

2. I : Interaction (การปฏิสัมพันธ์) การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการทำงานร่วมกันในกลุ่ม ถือเป็นหัวใจสำคัญของขั้นตอนนี้ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้จากเพื่อนร่วมกลุ่มผ่านการพูดคุยและแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย ซึ่งช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และการเปิดมุมมองใหม่ ๆ

3. P : Participation (การมีส่วนร่วม) ขั้นตอนนี้เน้นการลงมือปฏิบัติจริงผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทดลอง การทำโครงการ หรือการจัดกิจกรรมที่ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

4. P : Process (กระบวนการเรียนรู้) ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ตั้งแต่การตั้งคำถาม การค้นคว้าหาข้อมูล การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการนำเสนอผลลัพธ์

5. A : Application (การประยุกต์ใช้) ในขั้นสุดท้าย ผู้เรียนจะได้มีโอกาสนำความรู้ที่ได้เรียนรู้มาปรับใช้ในชีวิตจริง กระบวนการนี้ช่วยให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ และสร้างความมั่นใจในตนเองในการใช้ความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า กระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ การเตรียมการ การวิเคราะห์ข้อมูล การกำหนดกิจกรรม การปฏิบัติ และการประเมินผล ทั้งนี้เป็นเพราะกระบวนการเหล่านี้ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่และผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเน้นการมีส่วนร่วมและการใช้สติเป็นแกนกลางของการพัฒนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อินถา ศิริวรรณ ที่ระบุว่ากระบวนการพัฒนาตนเองควรคำนึงถึงปัจจัยด้านบริบทของชุมชนและการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ควรมุ่งเน้นการเรียนรู้ที่กระตุ้นอารมณ์เชิงบวก และช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงบทเรียนกับชีวิตจริงของตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ของผู้เรียนจะช่วยให้เกิดการจดจำและการนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ CIPPA Model ที่เน้นให้ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์และการมีส่วนร่วม โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้ในบริบทที่แท้จริง ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเจตคติของผู้เรียน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ สามารถทำได้โดยใช้ CIPPA Model ที่เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและพัฒนาองค์ความรู้ผ่านการสร้างสรรค์ การปฏิสัมพันธ์ และการนำไปใช้จริง ทั้งนี้เป็นเพราะการเรียนรู้ที่มีโครงสร้างชัดเจนและเป็นระบบจะช่วยให้การพัฒนาองค์ความรู้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tish Jennings และ Mark Greenberg ที่ระบุว่ากระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติจริงและการมีส่วนร่วมของชุมชนจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านสติและความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น

โดยสรุป ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาและยกระดับกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ ควรคำนึงถึงปัจจัยด้านบริบทของชุมชน การออกแบบกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วม และการใช้แนวทางที่เป็นระบบเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ในบริบทอื่น ๆ ได้ต่อไป

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ควรมีการกำหนดนโยบายเชิงกลยุทธ์ที่เน้นความมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม โดยข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ได้แก่ ควรมีการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาสติในชุมชน ที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมอบรม การฝึกสมาธิ และการพัฒนาทักษะด้านสติ ควรสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมในชุมชนที่เน้นการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การจัดค่ายฝึกสติ หรือโครงการช่วยเหลือสังคมที่ส่งเสริมคุณค่าในชีวิต โดยการออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้นอารมณ์ การใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิ หรือการเรียนการสอนที่เน้นการสร้างแรงบันดาลใจ ควรมีการพัฒนาสื่อสร้างสรรค์ที่เข้าถึงง่าย เช่น วิดีโอ การฝึกสติหนังสือและบทความสร้างแรงบันดาลใจ หรือแอปพลิเคชันสำหรับฝึกสมาธิ เพื่อเผยแพร่หลักสติให้ประชาชนได้เข้าถึงในวงกว้าง และกระตุ้นให้เกิดการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสติผ่านการมีส่วนร่วมของชุมชน มีการบูรณาการหลักสูตร เข้ากับกิจกรรมที่ชุมชนคุ้นเคย เช่น การจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนาหรือประเพณี จะช่วยให้ประชาชนเข้าถึงหลักสูตรได้ง่ายขึ้น

2. ควรสร้างเครือข่ายสนับสนุนการเรียนรู้สติในโรงเรียนและครอบครัว ให้มีความร่วมมือกันในการปลูกฝังสติให้กับเด็กและเยาวชนผ่านกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ เพื่อให้เด็กได้นำหลักสูตรไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมขององค์กรท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้มีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมหลักสูตร การสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรจากหน่วยงานรัฐหรือเอกชนในพื้นที่จะช่วยให้กระบวนการนี้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันสติ: แนวทางบูรณาการสำหรับชุมชนท้องถิ่นในจังหวัดแพร่”

2. ควรวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ผลกระทบของกิจกรรมเสริมสร้างสติต่อสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของเยาวชนในจังหวัดแพร่”

3. ควรวิจัยเรื่อง “นวัตกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตร: การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในระบบการศึกษาในจังหวัดแพร่”

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2558). *สติสร้างสุข*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

จิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะ. (2559). ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็กและเยาวชนระดับประถมศึกษาในเขตเทศบาลนครอุดรธานี. *วารสารบัณฑิตศึกษา มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(2), 208-236.

ทิตนา แคมมณี. (2558). *ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: ด้านสุทธาการพิมพ์.

พระพิเชฐ ปลูกญาโร (โพธิ์ศิริ). (2565). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม 8. ใน *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระไพศาล วิสาโล. (2533). *พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พัชรี ฤกษ์แก้ว และคณะ. (2563). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ และฟื้นฟูสุขภาพกายใจแบบบูรณาการของครูและบุคลากรทางการศึกษาบนฐานวิถีชีวิตใหม่. ใน *รายงานวิจัย*. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมคิด บางโม. (2558). *องค์การและการจัดการ*. กรุงเทพฯ: บริษัทวิทย์พัฒน์ จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 33). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 50. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- สุวิมล ติरणันท์. (2555). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่. (2564). *ข้อมูลพื้นฐานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่*.แพร่: กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ: องค์การบริหารส่วนจังหวัด.
- อินตา ศิริวรรณ. (2563). *กระบวนการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุษาพร เสวกวิ และเน่งน้อย ทรงกำพล. (2562). แนวคิดในการสร้างแบบเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยใช้โมเดลชิปปา. *วารสารราชพฤกษ์*, 17(2), 1-13.