

รูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

A Model of Immunization Based on Mindfulness of People in Phrae Province

พระใบฎีกาศักดิ์ธัช แสงธง¹, ชลธิชา จิรภักพงศ์²,

พระครูสุนทรธรรมนิทัศน์³, พระมหาสิทธิชัย ปัญญาไวย⁴

Phrabaidika Sakdithat Sangtong¹, Chonthicha Chirapakpong²,

Phrakhru Soondorndhammanithus³, Phramaha Sittichai Panyawai⁴

วิทยาลัยสงฆ์แพร่, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹,

วิทยาลัยสงฆ์แพร่, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย²,

วิทยาลัยสงฆ์แพร่, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย³,

วิทยาลัยสงฆ์แพร่, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย⁴

Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University²,

Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University³,

Phrae Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University⁴

Corresponding Author Email: sakdithat.sang@mcu.ac.th

(Received: Mar 16, 2025; Revised: Apr 14, 2025; Accepted: Apr 19, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1. เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ และ 2. เพื่อพัฒนาและยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนา โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ได้แก่ เยาวชน จำนวน 50 คน และประชาชน จำนวน 50 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ได้พัฒนาชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ จำนวน 11 กิจกรรม แบ่งเป็น 2 มิติ คือ (1) ภูมิคุ้มกันทางสังคมตามหลักสติ คือ การมีสติในการรับรู้ การรู้จัก การไม่ตัดสินถูกผิด การอยู่กับปัจจุบัน และ (2) ภูมิคุ้มกันทางจิตใจตามหลักสติ คือ การมีสติเพื่อสามารถควบคุมอารมณ์ การกำจัดความเครียดจากทุกข์ทางสังคม และการรู้จักปล่อยวาง 2) การพัฒนาและยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ มีกระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การเตรียมการก่อนการวางแผน (2) การวิเคราะห์ข้อมูลและปัญหา (3) การกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ (4) การปฏิบัติ และ (5) การประเมินผล ในการสังเคราะห์กระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ที่เน้นให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติของ

ผู้เรียนอย่างสมดุล ได้แก่ (1) Construct การสร้างความรู้ด้วยตนเอง (2) Interaction การให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เรียนรู้จากกันแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดและประสบการณ์ (3) Participation การให้มีบทบาทมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากที่สุด (4) Process หรือ Product การให้ได้เรียนรู้กระบวนการควบคู่ไปกับผลงาน (5) Application การให้นำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน การยกระดับด้วยการสร้างระบบกลไก และรูปแบบการขับเคลื่อนเครือข่ายการมีส่วนร่วมหน่วยงาน/องค์กรในพื้นที่จังหวัดแพร่ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

คำสำคัญ: รูปแบบ, ภูมิคุ้มกัน, หลักสติ

Abstract

This research has two objectives: 1. To develop mindfulness-based immunity-building activities for the people of Phrae Province, and 2. To develop and enhance the process of building mindfulness-based immunity among the people of Phrae Province. This is a Research & Development (R&D) study using qualitative research and action research (AR) methodologies. The research findings are as follows: 1. Eleven mindfulness-based immunity-building activities were developed for the people of Phrae Province. These activities are categorized into two dimensions: (1) Social immunity based on mindfulness, encompassing mindful awareness, understanding, non-judgment, and presence; and (2) Mental immunity based on mindfulness, including mindful emotion regulation, stress management stemming from social distress, and letting go. 2. The development and enhancement of the process of building mindfulness-based immunity among the people of Phrae Province involved a five-step process for disseminating these activities: (1) Pre-planning preparation, (2) Data and problem analysis, (3) Activity definition, (4) Implementation, and (5) Evaluation. The synthesized process of disseminating mindfulness-based immunity-building activities in Phrae Province emphasizes balanced development of learners' knowledge, skills, and attitudes, incorporating the following principles: (1) Construct (self-directed learning), (2) Interaction (peer interaction, knowledge exchange, and experience sharing), (3) Participation (maximized learner involvement), (4) Process/Product (learning both the process and the outcome), and (5) Application (applying knowledge to daily life). This is further enhanced by establishing a system, mechanism, and model for driving network participation among agencies/organizations in Phrae Province to promote mindfulness-based immunity among its citizens.

Keyword: Model, Immunity, Mindfulness

บทนำ

ในแง่ของพุทธศาสนา การพัฒนา คือการพัฒนาคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจโดยเน้นในด้านคุณภาพชีวิตและหลักของความถูกต้องพอดี ซึ่งให้ผลประโยชน์สูงสุด ความกลมกลืน และความเกื้อกูลแก่สรรพชีวิตโดยไม่เบียดเบียน ทำลายธรรมชาติและสภาพแวดล้อม ส่วนในการพัฒนาคนที่มีระดับลึกลงไปในจิตใจเรียกว่า การเจริญสติหรือการภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นหรือเป็นสมาธิให้บริสุทธิ์ สะอาดด้วยสมาธิและปัญญา เพื่อชำระโมหะคือความลุ่มหลงไม่รู้จริงให้หมดไป (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2557: 6) โดยเฉพาะสภาพปัจจุบันในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีความเจริญทางด้านวัตถุเทคโนโลยีและการสื่อสารแต่คนมีความทุกข์ทางจิตใจ ในเรื่องต่าง ๆ เช่น มีความวิตกกังวลความเครียดความเหนื่อยล้า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความโกรธ ความเบียดเบียน เป็นต้นซึ่งล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและป้องกันจิตใจจากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ทำให้โรคที่เรียกว่าโรคทางใจ ทั้งนี้ในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือจัดการความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน การมีสติในการพิจารณาข้อมูลโดยใช้สติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์จึงมีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม การมีสติความระลึกรู้ได้ถือเป็นองค์ธรรมพื้นฐานในการฝึกจิตให้สงบ และสติเป็นฐานให้เกิดสมาธิคือความตั้งมั่นไปสู่องค์ธรรมที่สูงขึ้นไป สติจึงนับว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงมอบเป็นมรดกไว้ มิใช่แต่เฉพาะเจาะจงหมู่พระภิกษุ แต่อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชนก็พึงปฏิบัติให้มาก เจริญให้มากเช่นกัน

การฝึกเจริญสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติที่สำคัญ 2 ประการคือ ประการแรก ประโยชน์ต่อตนเอง เป็นปัจจัยพื้นฐานทางจิตวิทยาในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เสริมสร้างศักยภาพการรับรู้ ความสามารถของตนเอง ตลอดจนการจัดการกับความเครียด ประการที่สองประโยชน์ต่อองค์กร ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในองค์กร ความเหนื่อยล้าจากการทำงานและความพอใจของบุคลากรที่มีต่องานในองค์กร กล่าวคือ ช่วยให้มีความตั้งใจสงบ เมื่อจิตใจสงบก็จะเกิดปัญญาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ งดเว้นการปฏิบัติที่เคยชินจนทำเป็นนิสัย มีความสามารถในการสังเกตตนเองขณะปฏิบัติหน้าที่มากขึ้นสามารถปฏิบัติหน้าที่ หรือสั่งการได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์ที่ยุ่งเหยิง หรือมีแรงกระตุ้นสูง ถูกคุกคาม และมีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องการผ่อนคลายจากความวิตกกังวล ดังจะเห็นได้จากผู้เขียนบทความส่วนใหญ่ชี้ให้เห็นว่า การฝึกเจริญสติไม่ใช่ศาสนา และไม่ใช่วิธีชำระล้างจิตใจของลัทธิใด ๆ ไม่ใช่เทคนิคการผ่อนคลาย การฝึกเจริญสติไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลสุขภาพทางการแพทย์หากเผชิญปัญหาทางความคิดและความรู้ สึกเชิงลบที่รุนแรงอย่างต่อเนื่อง ควรปรึกษาจิตแพทย์ การฝึกเจริญสติจะช่วยให้เข้าใจ และระวังการปฏิบัติที่ทำเป็นนิสัย เช่น อารมณ์ฉุนเฉียว ทำให้จิตใจสงบ ส่งเสริมร่างกายในการสร้างความชัดเจน การมุ่งเป้า สร้างความกระฉับกระเฉง มีบุคลิกภาพที่ดีตามหลักศีลธรรมและจริยธรรม ช่วยให้การปฏิบัติงานในหน้าที่มีประสิทธิภาพและเป็นผู้นำที่มีพลัง (Brown, V., & Olson, 2015, pp.19-21)

จากข้อมูลการสำรวจสภาพปัญหาของเยาวชน ประชาชน ในจังหวัดแพร่ ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ พบว่า การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเรียนของนักเรียนส่วนใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งใน

ด้านองค์ความรู้ และทักษะในการดำเนินชีวิต พื้นฐานทางครอบครัวที่มีความหลากหลาย และนักเรียนที่มาจากฐานครอบครัวที่ยากจน การปรับตัวกับเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่เกิดผลกระทบระยะยาว เช่น ปัญหาเด็กนักเรียนติดเกมส์ ร้อยละ 65 เล่นการพนันออนไลน์ ร้อยละ 17 และปัญหาเรื่องความรักในวัยเรียน ร้อยละ 13 และปัญหาอื่น ๆ ร้อยละ 5 ของการสุ่มสำรวจจากนักเรียนในจังหวัดแพร่ และปัญหาความขัดแย้งของประชาชนที่เกิดจากการประมาทมั่วเมา ความยับยั้งชั่งใจจากกรณีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การทำร้ายร่างกาย ฆาตกรรม การปล้นชิงทรัพย์ และปัญหาการฆ่าตัวตาย (องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่, 2566: 34-35) แสดงให้เห็นชัดเจนว่า บริบทสังคมสมัยใหม่ในจังหวัดแพร่ที่ต้องเผชิญกับสภาพบริบทสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยี มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของเยาวชนเป็นอย่างมาก และในส่วนของภาคประชาชนเองที่รับกระแสการสั่นไหวทางเทคโนโลยีที่รวดเร็วเกินไป ทำให้การสื่อสารจากภาครัฐและองค์กรไม่สามารถเข้าถึงได้อย่างทั่วถึง การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารที่ไม่เข้าถึง ไม่เข้าใจ ทำให้เกิดผลกระทบต่อกระแสดความคิดเห็นของคนในสังคมในวงกว้าง สร้างความขัดแย้งทางข่าวสาร การรับข่าวสารจากสื่อแบบผิด ๆ ทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมายนับไม่ถ้วน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นที่จะทำการวิจัยและพัฒนาศักยภาพของชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมิติในด้านสังคมและจิตใจ จึงได้นำหลักสติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคุณค่าแก่การพัฒนาและการดำเนินชีวิต แต่เป็นที่น่าสนใจว่า การนำสติมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน เพื่อให้ประชาชนในจังหวัดแพร่สามารถเข้าถึงและเข้าใจจนมีทักษะในการเจริญสติให้เท่าทันนั้นจะสามารถดำเนินการได้อย่างไร ซึ่งตามกรอบของการวิจัยนี้จึงกำหนดปัญหาที่นำไปสู่การวิจัยไว้ 2 ประเด็นคือ 1) การที่จะพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ได้อย่างไร และ 2) การพัฒนาและยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่
2. เพื่อพัฒนาและยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

ทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ศ.นพ.ประเวศ วะสี กล่าวถึงภูมิคุ้มกันทางสังคม คือ การมีครอบครัวอบอุ่นและชุมชนเข้มแข็ง ถ้าครอบครัวอบอุ่นและชุมชนเข้มแข็งก็จะทำให้โรคต่าง ๆ ทางสังคมทำอันตรายไม่ได้ที่ผ่านมามีหลายหน่วยงานพยายามแก้ปัญหาสังคมด้วยวิธีต่างๆ มากมายแต่ไม่สำเร็จจึงควรหันมาใช้วัคซีนทางสังคม คือ ส่งเสริมให้ครอบครัวเป็นปึกแผ่นและชุมชนเข้มแข็ง ช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม ทั้งที่ทำได้ด้วยตนเอง และทั้งโดยการผลักดันให้เป็นนโยบายและทิศทางการพัฒนาประเทศ เมื่อสังคมมีภูมิคุ้มกันก็ไม่ต้องเป็นโรค ติดเชื้อหรือโรคมะเร็งทางสังคม ทำให้ชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพ (ประเวศ วะสี, 2542) ส่วนรูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็กและเยาวชนประกอบด้วยกลไกภูมิคุ้มกันทางสังคม 4

ด้าน ได้แก่ 1) ด้านบุคคล ได้แก่ การปฏิบัติตามแนวคิดโรงเรียนวิถีพุทธ 2) ด้านครอบครัวการดำเนินกิจกรรมตามแนวคิดครอบครัวอบอุ่น 3) ด้านชุมชน ได้แก่ การนำแนวคิดบ้าน วัด โรงเรียนมาบูรณาการปฏิบัติร่วมกัน และ 4) ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้อง (จิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะ, 2559: 208-236)

แนวคิดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วย ความสมดุลอย่างสุขสบายรวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ การมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจยังเป็นสภาพที่ดี โดยที่บุคคลคนหนึ่งตระหนักได้ถึงความสามารถของตนที่สามารถจัดการกับความกดดันต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้ และสามารถทำงานได้อย่างสร้างสรรค์และประสบความสำเร็จ รวมทั้งสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ชุมชนที่อาศัยอยู่ได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542: 188) หลักการสร้างสภาพของจิตใจมิให้หวั่นไหว เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นเสริมสร้างให้เกิดภูมิคุ้มกันให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และก้าวผ่านไปได้อย่างแข็งแกร่ง ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ กระบวนการปรับตัวในการจัดการกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ ความเศร้าโศก การถูกคุกคามจากแหล่งของความเครียดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพ ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาด้านการเงิน ให้สามารถฟื้นตัวจากสภาพปัญหาเหล่านั้น (American Psychological Association, อ้างใน พชรินทร์ นันทจันทร์, 2558: 6)

จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นกระบวนการในการจัดการปัญหาหรือสถานการณ์ และสามารถปรับตัวให้เข้าสู่สภาวะปกติได้ ซึ่งศักยภาพดังกล่าวควรจะต้องได้รับการส่งเสริม และปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาได้ทุกช่วงวัย

แนวคิดหลักสติและการเจริญสติตามแนวพระพุทธศาสนา

สติ หมายถึง ความระลึกรู้ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม คำว่าสติได้แก่ สติ ความระลึกถึง สัมมาสติปรารภพระผู้มีพระภาคบรมความว่า สัทธา ปีติ มนะ และสติ (ขุ.จ. (ไทย) 30/114/377.) ความตามระลึก (อภิ.วิ. (ไทย) 35/361/309.) ความไม่ประมาท ผู้ที่ประกอบด้วยสติชื่อว่าผู้ไม่ประมาทแล้ว (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/1/306.) นอกจากนี้ยังมีปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า หมายถึง เล่น เป็นการเล่นไปเล่นมาแห่งความรู้กับความจำ ฉะนั้น สติ จึงแปลว่า เล่นไปแห่งความคิด หรือเรียก สั้นๆ ว่า ระลึกได้ (พุทธทาสภิกขุ, 2554: 255-256) สติ หมายถึง ความระลึกได้, นึกได้, สำนึกอยู่ ไม่เผลอ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2553: 65) สติ หมายถึง การตามระลึก การตามรู้ อาการที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ หรืออารมณ์ในปัจจุบันขณะ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), 2548: 139) จุดมุ่งหมายของการนำหลักสติมาใช้ในพระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายที่พระผู้มีพระภาคนำหลักสติมาใช้และครอบคลุมหลักพุทธธรรมทั้งหลาย นั้น มีอยู่ 5 ประการ คือ (1) เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย (2) เพื่อก้าวพ้นความเศร้าโศกและความร่ำไรร่ำพัน (3) เพื่อกำจัดความทุกข์กายและความทุกข์ใจ (4) เพื่อบรรลุถึงญาณธรรมคืออริยมรรค (5) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน (ที.ม. (ไทย) 10/373/301)

การฝึกเจริญสติหรือการบ่มเพาะสติ มีปัจจัยหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งในส่วนของการทำงานให้เกิดสติ และเกิดความมั่นคงของสติ ซึ่ง ศุภกรใจ เจริญสุข และคณะ (ศุภกรใจ เจริญสุข และคณะ, 2555: 170-183) ได้ศึกษาปัจจัยบ่มเพาะสติจากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม ได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยบ่มเพาะสติว่า สามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในของบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล หรือสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย (1) การมีศรัทธาและฉันทะ (2) การมีศีล (3) ความพร้อมของสภาพร่างกาย และ (4) การหมั่นฝึกฝน ส่วนปัจจัยภายนอกบุคคล ที่บุคคลต้องแสวงหาเพื่อให้เกิดสติหรือทำให้สติมีความมั่นคงขึ้นประกอบด้วย (1) การอยู่ในที่สงบ และ (2) การได้เรียนรู้ หรือมีการศึกษา นอกจากนี้ จงลักษณ์ ผือกผิวงค์, ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ พูนสุข มาศรีงสรรค์ (จงลักษณ์ ผือกผิวงค์, 2561: 146-159) ศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ซึ่งส่วนใหญ่ตัวอย่างเป็นหญิงสูงอายุ ได้ข้อค้นพบว่า สิ่งที่อยู่เบื้องหลังทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติไปใช้ได้และเห็นผลได้จริงประกอบด้วย 2 ปัจจัยได้แก่ ปัจจัยภายในตนเอง (1) การฝึกอย่างจริงจัง ตั้งใจ (2) การมีศรัทธาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ (3) การได้ฟังธรรมคำสอนจากพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยเสริมที่ทำให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จ ได้แก่ (1) สภาพแวดล้อม (2) ความพร้อมของแต่ละบุคคลและ (3) การมีกัลยาณมิตร จากข้อมูลที่ได้ศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ยังมีงานศึกษาวิจัยจำนวนน้อย จึงไม่สามารถสรุปปัจจัยบ่มเพาะสติได้ครอบคลุมมากนัก จำเป็นต้องขยายผลการศึกษาสู่กลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

แนวคิดหลักสติและการประยุกต์ใช้ตามแนวตะวันตก

ความหมายของสติที่ใช้กันอย่างกว้างขวางจากซีกโลกตะวันตกมาจาก Dr.JonKabat-Zinn ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มศึกษาศาสตร์แห่งสติ (Mindfulness science) ท่านให้คำนิยามว่าสติเป็นการให้ความเอาใจใส่เป็นพิเศษตามจุดประสงค์เฉพาะ ในปัจจุบันขณะ และไม่มีการตัดสิน (paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgementally) การใช้คำ Mindfulness จึงเป็นที่แพร่หลาย และนิยามมโนทัศน์ตัวแปรสติของคนอื่น ๆ ก็ให้นิยามตามแนวนี้นี้ ซึ่งประกอบด้วย (a) ภาวะเปิดและการรับรู้เพ่งพิจารณาใคร่ครวญ ไปจนถึงการรู้สึกตัวว่าอะไรเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ (b) การรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นผ่านการรับรู้อย่างตั้งใจในสภาพจิตเปิดกว้าง การยอมรับ ในวิถีทางเข้าใจมองเห็นสภาวะที่เป็นไป ณ ปัจจุบันขณะ (c) ความใส่ใจรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกตัว และอยู่ในสภาพที่จิตเปิด เพื่อที่จะสามารถควบคุมประสาทการรับรู้สิ่งที่เข้ามาในปัจจุบันขณะ ความคิด อารมณ์ และความจำ และ (d) สภาวะที่ตื่นตัวจากความเป็นอยู่ในชีวิตด้วยการสำรวจอย่างอัตโนมัติ และบนพื้นฐานการตอบสนองด้วยความเคยชิน (อานาจ ไพนุชิต, 2561) ลักษณะร่วมของการให้นิยามทั้งหมด คือ การรับรู้โดยทั่วไป และการอยู่กับปัจจุบันขณะ สติสามารถฝึกได้ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ การฝึกที่เป็นทางการส่วนใหญ่ประกอบด้วย การกำหนดลมหายใจ การทำบอดีสแกน การนั่งสมาธิ ความรักและเมตตาสมาธิและการฝึกสติในท่าเคลื่อนไหว ส่วนการฝึกที่ไม่เป็นทางการจะนำไปใช้ร่วมกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการฝึกจดจ่ออยู่กับสิ่งสนใจในปัจจุบันขณะ ที่เราสามารถสังเกตเห็นได้ง่าย และได้มองเห็นคุณภาพของกิจกรรมเหล่านั้นอย่างโปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดความเครียด (MBSR) ของมหาวิทยาลัยแมซซาชูเซตส์ มีลักษณะการฝึกให้อยู่

กับปัจจุบัน การอยู่ที่นี่ ขณะนี้ ทำให้เราไม่เชื่อความคิดของเราทั้งหมด เนื่องจากใจของเราคิดหลายอย่าง ซึ่งอาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด การฝึกพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นผลสะท้อนจากการรู้คิด (Meta-reflection) เป็นการระวังความคิด และฝึกพิจารณาด้วยวิถีทางที่มีการตัดสินใจที่น้อยที่สุดหรือไม่เชื่อว่าทุกสิ่งที่เราคิดเป็นความจริง และยอมรับว่ามันเป็นความจริงสำหรับเรา ณ ขณะนั้น โดยไม่ไปควบคุมมัน หรือยึดติดกับมัน การฝึกสติจะช่วยให้ชีวิตเรามีความรู้สึกน่าพึงพอใจและผ่อนคลายมากขึ้น สามารถเล่นและหัวเราะกับตัวเองได้มากขึ้น

สรุป การทบทวนวรรณกรรมโดยภาพรวมจากแนวคิดที่เกี่ยวข้องการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมและจิตใจ และแนวคิดหลักสติและการเจริญสติตามแนวพระพุทธศาสนา แนวคิดหลักสติและการประยุกต์ใช้ตามแนวตะวันตก คณะผู้วิจัยนำมาสังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อพัฒนากิจกรรมการเจริญสติให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชนกลุ่มเป้าหมายในจังหวัดแพร่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนา (Research & Development) โดยผสมวิธีวิจัยเพิ่มเติมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล 2 แบบ คือ 1) วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) 2) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research : AR) โดยผู้วิจัยได้กำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

1) คณะผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพบริบทปัญหาการรับรู้สติของเยาวชนและประชาชน และความต้องการการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 50 คน ครูผู้สอนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 20 คน และประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก เรื่องสภาพบริบทปัญหาการรับรู้สติของเยาวชนและประชาชน และความต้องการการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ โดยพัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษาภาคเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก 2 ประเด็น คือ 1) แบบสัมภาษณ์สภาพบริบทปัญหาการรับรู้สติทางสังคมของประชาชน แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ ด้านการรู้จัก ด้านการไม่ตัดสินถูก-ผิด ด้านการอยู่กับปัจจุบัน และ 2) แบบสัมภาษณ์สภาพบริบทปัญหาการรับรู้สติทางจิตใจของประชาชน แบ่งเป็น 2 ข้อ คือ ด้านการมีจิตเปิดกว้าง และด้านการปล่อยวาง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาพบริบทปัญหาการรับรู้สติ และความต้องการในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชน เพื่อนำเข้าสู่การประชุมระดมความคิดเห็นในการพัฒนากิจกรรมต่อไป

2) การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ มีกิจกรรมการดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสนทนากลุ่ม

(1) สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้เรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 8 รูป/คน โดยใช้เกณฑ์ประสบการณ์ในการทำงานในด้านที่เกี่ยวข้อง

(2) แบบสนทนากลุ่ม ดำเนินการโดยการจัดประชุมระดมความคิดเห็นแบบมีส่วนร่วม ผู้เข้าร่วมสนทนาประกอบด้วย ศึกษานิเทศก์ ผู้บริหารสถานศึกษา/มหาวิทยาลัย ครูวิชาการ คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองนักเรียน และหน่วยงานราชการ รวมทั้งสิ้น 30 คน เพื่อให้ที่ประชุมได้รับทราบข้อมูลพื้นฐานแล้วจึงร่วมเสนอแนวคิดในการสร้างรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่โดยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน โดยดำเนินกิจกรรม ดังนี้

2.1) นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์ เสนอต่อการประชุมระดมความคิดเห็นเพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

2.2) เปิดเวทีระดมความคิดเห็น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ที่เหมาะสม ประกอบด้วยศึกษานิเทศก์ที่รับผิดชอบด้านการจัดการเรียนรู้ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านการวัดและประเมินผล ผู้บริหารสถานศึกษา ครูวิชาการ ผู้ปกครองนักเรียน ตัวแทนหน่วยงานราชการ ได้แก่ เทศบาลเมืองแพร่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ และตัวแทนคณะสงฆ์

2.3) นำกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ที่ได้จากการสรุปและเสนอแนะจากการระดมความคิดเห็น ไปตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมในแต่ละด้านและในแต่ละกิจกรรมย่อยที่กำหนดขึ้น โดยนำรูปแบบไปให้คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของกิจกรรมในแต่ละรูปแบบ

2.4) ปรับแก้กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำกิจกรรมไปสู่การปฏิบัติตามกระบวนการต่อไป

ขั้นที่ 2 การพัฒนาและยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการกระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสตินำข้อมูลที่ได้มาเป็นกรอบแนวคิดเบื้องต้น โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ในการศึกษาวิเคราะห์สภาพบริบท ปัญหา ศักยภาพ ปัจจัยเสี่ยง และความต้องการกระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ โดยใช้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง เป็นหน่วยงานที่มีบทบาท อำนาจหน้าที่ ภาระงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและยกระดับการขับเคลื่อนกิจกรรมของประชาชนในเขตเทศบาลเมืองแพร่

จังหวัดแพร่ ได้แก่ ตัวแทนหน่วยงานราชการ องค์กร ผู้อำนวยการโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดแพร่ ตัวแทนครูผู้สอนในโรงเรียนระดับระดับชั้นมัธยมศึกษา รวมจำนวน 30 คน

2) การพัฒนากระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสนทนากลุ่ม เพื่อระดมความคิดเห็นและวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้และรูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ที่เหมาะสม โดยมีกลุ่มที่เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย ตัวแทนหน่วยงานราชการ องค์กร ผู้อำนวยการโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดแพร่ ตัวแทนครูผู้สอนในโรงเรียนระดับระดับชั้นมัธยมศึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนากิจกรรม ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา รวมจำนวน 30 คน

3) การถ่ายทอดกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ที่เหมาะสม โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ Workshop การขับเคลื่อนกระบวนการสู่การปฏิบัติ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมอบรม ที่ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ (1) นักเรียนระดับระดับชั้นมัธยมศึกษา ที่ผ่านการคัดเลือกจากครู จำนวน 50 คน และ (2) ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คน

การดำเนินงานในขั้นตอนนี้เป็นการลงมือปฏิบัติจริง โดยใช้ Action learning มีกิจกรรมดังนี้

- (1) ประชุมคณะทำงาน เพื่อวางแผนการดำเนินกิจกรรมต่างๆ กำหนดแผนปฏิบัติการ (Action plan)
- (2) มอบหมายงาน ดำเนินงานตามแบบที่เลือกจากคณะกรรมการ
- (3) ดำเนินการตามกิจกรรมต่างๆที่ได้วางแผนไว้โดยการลงมือปฏิบัติจริงเป็นเวลา 11 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - กันยายน 2567 โดยแบ่งการจัดกิจกรรมที่โรงเรียนสาธิตเทศบาลบ้านเขตวัน โรงเรียนห้วยม้าวิทยาคม และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

4) การประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การประเมินผลผลิตและผลลัพธ์ของประชาชน 2 ด้าน คือ การรับรู้สติด้านสังคม และการรับรู้สติด้านจิตใจ

5) การยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ มีกิจกรรมในการดำเนินการดังนี้

- (1) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการพัฒนากระบวนการสภาพปัญหา อุปสรรค และแนวทางในการนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้ในเชิงปฏิบัติการด้านนโยบาย การขับเคลื่อน และการเสนอองค์ความรู้ในเชิงวิชาการแก่ผู้มีส่วนได้เสียในการวิจัย

- (2) การจัดเวทีสัมมนาวิชาการคืนความรู้สู่ชุมชนและการสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วม หน่วยงาน/องค์กรในพื้นที่จังหวัดแพร่ ในการใช้รูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ ของประชาชนในจังหวัดแพร่ โดยมีผู้เข้าร่วมสัมมนาประกอบด้วย ผู้บริหาร มจร วิทยาเขตแพร่ เทศบาลเมืองแพร่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ ผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาแพร่ ครูวิชาการ ตัวแทนคณะสงฆ์ จังหวัดแพร่ นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย และประชาชนกลุ่มเป้าหมายจากการวิจัย จำนวน 100 รูป/คน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของ ประชาชนในจังหวัดแพร่ พบว่า รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ได้รูปแบบกิจกรรม 2 รูปแบบ คือ รูปแบบที่ 1 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมตามหลักสติ มีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ รูปแบบที่ 2 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจตามหลักสติ มีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ ด้านการมีจิต เปิดกว้าง และด้านการปล่อยวาง ซึ่งทั้ง 2 รูปแบบประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม (11 กิจกรรม รวมกิจกรรมปฐมนิเทศ) โดยสอดคล้องทั้งมิติทางสังคมและทางจิตใจ ดังมีรายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงเนื้อหาและกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ

กิจกรรม	คำอธิบาย	วัตถุประสงค์
1. การปฐมนิเทศ	1) แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสติของ เยาวชน ประชาชน 2) ความหมายและลักษณะของตัวแปร สติ 3) ทำไมเราจำเป็นต้องฝึกเจริญสติ	1) เพื่อให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับตัวแปรสติ 2) เพื่ออธิบายความหมายและลักษณะ ของตัวแปรการรับรู้สติ 3) เพื่ออธิบายประโยชน์ของการฝึก เจริญสติในชีวิต
2. กิจกรรมเจริญสติ 1 “ต้อนรับสู่บ้าน (สติ)”	หยุด พักชั่วขณะ สังเกต เข้าถึง และอยู่ กับปัจจุบัน (S.T.O.P.) 1) การฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออก 2) การฝึกหยุดความคิด 3) การฝึกสังเกต 4) การฝึกอยู่กับปัจจุบัน	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ 1) การรับรู้ 2) การรู้จัก 3) การไม่ตัดสินถูก-ผิด 4) การอยู่กับปัจจุบัน 5) การปล่อยวาง
3. กิจกรรมเจริญสติ 2 “เที่ยวชมบ้าน (สติ)”	การฝึกกำหนดลมหายใจ 4 นาที 1) การฝึกพิจารณากำหนดลมหายใจ 2) การฝึกการรับรู้	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ 1) การอยู่กับปัจจุบัน 2) การรับรู้

กิจกรรม	คำอธิบาย	วัตถุประสงค์
4. กิจกรรมเจริญสติ 3 “สำรวจบ้าน (สติ)”	3) การฝึกการรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่าง ๆ	3) การรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่าง ๆ
	4) การฝึกการมีจิตเปิดกว้าง	4) การมีจิตเปิดกว้าง
5. กิจกรรมเจริญสติ 4 “ตกแต่งบ้าน (สติ)”	บอด้แสน	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ
	1) การฝึกบอด้แสน	1) การใส่ใจและการตระหนักรู้ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ณ ปัจจุบันขณะ
6. กิจกรรมเจริญสติ 5 “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)”	2) การฝึกกำหนดจิตไว้กับการรู้สึกสัมผัสของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	2) การดูแลตนเอง ความเมตตาความซาบซึ้งหรือเห็นคุณค่าของร่างกาย
	การอาบความงดงาม	3) การยอมรับและการมีจิตเปิดกว้างตามสิ่งที่เห็น
7. กิจกรรมเจริญสติ 6 “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)”	1) การฝึกเจริญสติในการควบคุมระบบประสาทการสังเกตสิ่งต่าง ๆ	4) การยอมรับ ปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามสิ่งที่มันเป็น
	2) การฝึกความรู้สึกซาบซึ้งและอึดอ้อมกับความงดงามที่อยู่รอบตัว	5) การเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งเพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ
8. กิจกรรมเจริญสติ 7 “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)”	3) การฝึกสมาธิระดับลึกในการรับรู้รายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ	1) การควบคุมประสาทการรับรู้ในการจัดวางอารมณ์
	การฝึกนั่งเจริญสติด้วยการตระหนักรู้ในความคิดและความรู้สึก	2) การรู้สึกซาบซึ้งและอึดอ้อมกับความงดงามของสิ่งที่อยู่รอบตัว
9. กิจกรรมเจริญสติ 8 “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)”		3) การมีสมาธิระดับลึกลงไปถึงรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ ด้วยความซาบซึ้ง มองภาพลึกถึงลักษณะของเส้น สี ความตรงข้ามกัน กลิ่นเฉพาะตัวลักษณะการเคลื่อนไหวของสิ่งต่าง ๆ ที่สังเกต
		เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ
10. กิจกรรมเจริญสติ 9 “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)”		1) การสร้างความสงบทางด้านร่างกายและจิตใจ
		2) การสังเกตโดยไม่แสดงปฏิกิริยาตอบโต้ต่อความคิดอย่างทันท่วงทีที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น

กิจกรรม	คำอธิบาย	วัตถุประสงค์
7. กิจกรรมเจริญสติ 6 “เดินอยู่ในบ้าน (สติ)”	ฝึกกิจกรรมการเดินอย่างมีสติ 1) ยืนกำหนดสมาธิ 2) เดินจงกรมระยะที่ 1	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ 1) การฝึกกระบวนการรับรู้ 2) การฟื้นฟูประสาทสัมผัสด้านความสงบ 3) การฝึกจิตจดจ่อ
8. กิจกรรมเจริญสติ 7 “กิ น น อ น ฝ่ อ น คลาย”	ฝึกกิจกรรมการรับประทานอาหารและการนอนอย่างมีสติกำหนด 1) ฝึกรับประทานอย่างมีสติ 2) การนอนและตื่นอย่างมีสติ	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ 1) การตระหนักรู้และการรู้ตัวเชื่อมโยงกับผลิตภัณฑ์อาหารที่จะรับประทาน 2) การเชื่อมโยงระหว่างอาหารที่รับประทานกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น 3) การตระหนักรู้และการรู้ตัวในอิริยาบถนอน การรับรู้เย็น/ร้อน/อ่อน/แข็ง
9. กิจกรรมเจริญสติ 8 “ดิจิทัลการละคร”	กิจกรรมการเสกสืออย่างสร้างสรรค์โดยใช้สติ 1) ดูละครย้อนดูตัว 2) ใช้สื่อออนไลน์อย่างรู้คุณค่า	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ 1) การตระหนักรู้และการรู้ตัวเชื่อมโยงกับการดูหนัง/ละคร 2) การตระหนักรู้และการรู้ตัวเชื่อมโยงกับการใช้สื่อออนไลน์ 3) การรับรู้ 4) การรู้จัก 5) การไม่ตัดสินถูก-ผิด 6) การอยู่กับปัจจุบัน 7) การมีจิตเปิดกว้าง 8) การปล่อยวาง
10. กิจกรรมเจริญสติ 9 “วงเวียนแห่งความดีหนึ่งนาทียิ่งเพื่อสิ่งที่ดีงาม”	1) การฝึกทัศนคติที่ดีต่อตนเองและต่อผู้อื่น (ไม่ระราน) 2) การฝึกแก้ไขอคติเชิงลบของสมองด้วยประสบการณ์เชิงบวก	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ 1) การมีจิตเปิดกว้าง 2) การปล่อยวาง

กิจกรรม	คำอธิบาย	วัตถุประสงค์
	3) ฝึกการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์เชิงลบด้วยความคิดเชิงบวก	
	4) ฝึกการสังเกต ซาบซึ้ง สงบ และความพึงพอใจเหตุการณ์	
10. กิจกรรมเจริญสติ 10 “รู้เท่าทัน ป้องกันได้”	ฝึกกิจกรรมทักษะชีวิตรู้เท่าทันภัยสังคม โดยหลักสติ 1) กิจกรรมรู้เท่าทันภัยยาเสพติด 2) กิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ 3) เรียนรู้ทักษะดิจิทัล	เพื่อฝึกสติด้านสังคม/จิตใจ 1) การตระหนักรู้และการรู้ตัวเชื่อมโยงสถานการณ์ทางสังคม 2) การรับรู้ 3) การรู้จัก 4) การไม่ตัดสินใจ-ผิด 5) การอยู่กับปัจจุบัน 6) การมีจิตเปิดกว้าง 7) การปล่อยวาง

จากตารางข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีรายละเอียดขององค์ประกอบกิจกรรมในการพัฒนาได้แก่

- 1) รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมด้วยหลักสติ คือ มิติการดับทุกข์ทางสังคม คือ การสร้างกิจกรรมเพื่อการมีสติในการรับรู้ การรู้จัก การไม่ตัดสินใจผิด การอยู่กับปัจจุบัน ทำให้มีคุณภาพชีวิตตามวิถีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข
- 2) รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วยหลักสติ คือ มิติการดับทุกข์ทางจิตใจ คือ การมีสติเพื่อสามารถควบคุมอารมณ์ การกำจัดความเครียดจากทุกข์ทางสังคม และการรู้จักปล่อยวาง ทำให้มีคุณภาพชีวิตตามวิถีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการพัฒนาและยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ พบว่า

1. กระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ใช้กระบวนการ 5 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการก่อนการวางแผน เป็นการเตรียมข้อมูลและทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรม โดยเน้นให้กระบวนการมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ โดยมีการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและสามารถวัดผลได้ มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากสถานการณ์ปัจจุบัน รวมถึงปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรม การเตรียมทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการจัดกิจกรรม และการสื่อสารและการประสานงานให้ทุกฝ่ายเข้าใจตรงกัน

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลและปัญหา เป็นการวิเคราะห์กระบวนการและปัญหาในระบบที่มีอยู่ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของกิจกรรม ด้วยการระบุปัญหา ศึกษาข้อบกพร่อง การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ รวมถึงการสนทนากลุ่มเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหา และมีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา

ขั้นที่ 3 การกำหนดกิจกรรม เป็นการออกแบบและวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีการกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายให้สอดคล้องกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันตามหลักสถิติ การกำหนดวิธีดำเนินการ ระบุขั้นตอน ผู้รับผิดชอบ ระยะเวลา และวิธีการประเมินผล

ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ คือ การดำเนินกิจกรรมตามแผนการถ่ายทอดกิจกรรมที่กำหนดไว้ โดยการลงมือปฏิบัติจริงเป็นเวลา 11 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - กันยายน 2567 โดยแบ่งการจัดกิจกรรมที่โรงเรียนสาธิตเทศบาลบ้านเซตวัน โรงเรียนห้วยม้าวิทยาคม และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่

ขั้นที่ 5 การประเมินผล เป็นการตรวจสอบและประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรม

การประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสถิติของประชาชนในจังหวัดแพร่ โดยใช้เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ พบว่า

(1) มีความเป็นประโยชน์ สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสถิติและพัฒนาสภาพการรับรู้สติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ส่งเสริมการดำเนินชีวิต การงาน การเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

(2) มีความเป็นไปได้ การดำเนินกิจกรรมการฝึกเจริญสติแก่เยาวชนและประชาชนในจังหวัดแพร่ ควบคู่การปฏิบัติงานในหน้าที่และชีวิตประจำวันมีความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริง ทำให้ประชาชนมีสติในการปฏิบัติงานและการใช้ชีวิต

(3) มีความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ สำคัญ สำคัญ สื่อ-อุปกรณ์ สถานที่ฝึก กิจกรรมการฝึก ระยะเวลา ในการฝึก และการประเมินผล แต่อยากให้เพิ่มระยะเวลาในการฝึกจะทำให้เกิดผลกระทบมากขึ้น

(4) มีความถูกต้องเที่ยงตรง ตามหลักการ และทฤษฎีในการฝึกเจริญสติ กิจกรรมที่สร้างขึ้นครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการพัฒนาสติแต่ละด้าน

การประเมินผลผลิตและผลลัพธ์ของประชาชน 2 ด้าน พบว่า

(1) การรับรู้สติด้านสังคม มีการรับรู้ ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสและจิตใจของตนเอง การรู้จักการจำได้ ไม่ลืม โดยสามารถบรรยายความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความเชื่อ ความคาดหวัง และสิ่งที่ได้รับรู้จากประสาทสัมผัสในบริบทของการทำงานในโรงเรียนและการใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดเป็นภาษาเขียนอย่างละเอียดถี่ถ้วน มีความสามารถในการไม่ตัดสินถูก-ผิด ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินถูก-ผิด ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ มากขึ้น และการอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติหน้าที่การทำงานของ ตนเอง ด้วยการสำรวจอย่างอัตโนมัติ อยู่บนพื้นฐานการตอบสนองด้วยความใส่ใจ จิตใจถึงงานที่ปฏิบัติ สิ่งที่จะทำ คำที่จะพูด นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดได้ ระงับยับยั้งใจในการพูด หรือปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงาน ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

(2) การรับรู้สติด้านจิตใจ มีจิตเปิดกว้างมากขึ้น สามารถเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น และพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อรับสิ่งที่แตกต่างได้อย่างเหมาะสม ด้านการปล่อยวาง สามารถกำจัดความรู้สึก ความโกรธ ความเครียด ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติงานในหน้าที่และการใช้ชีวิตดีขึ้น และสามารถปรับตัวเองเข้าสู่ภาวะจิตที่สงบได้อย่างรวดเร็ว

2. การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ เป็นรูปแบบของการจัดการกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติที่เน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลาง “โดยมีกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ที่เน้นให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติของผู้เรียนอย่างสมดุล” ได้แก่

1) C : Constructivism (การสร้างองค์ความรู้) แนวคิดพื้นฐานของการเรียนการสอนแบบชีปปาคือการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนจะได้ค้นพบและสร้างความเข้าใจใหม่ผ่านการปฏิบัติ การสำรวจ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแทนการเรียนรู้แบบท่องจำ การสร้างองค์ความรู้เช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและยั่งยืน เพราะได้เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่

2) I : Interaction (การมีปฏิสัมพันธ์) การเรียนรู้จะเน้นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับเพื่อนร่วมชั้น ครู และสิ่งแวดล้อม เช่น การทำงานกลุ่ม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้จากมุมมองที่หลากหลาย

3) P : Physical Participation (การมีส่วนร่วมทางกายภาพ) เยาวชนและประชาชนจะได้เคลื่อนไหวร่างกายและปฏิบัติจริง เช่น การทดลอง การลงมือทำ หรือการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยให้กระบวนการเรียนรู้นั้นน่าสนใจและเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การส่งเสริมให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายและลงมือปฏิบัติจริงระหว่างกระบวนการเรียนรู้ แนวทางนี้เน้นให้ผู้เรียนได้สัมผัสและมีประสบการณ์ตรงผ่านกิจกรรมต่าง ๆ การเรียนรู้ในลักษณะนี้ช่วยกระตุ้นความสนใจและความตื่นตัวของผู้เรียน

4) P : Process of Learning (กระบวนการเรียนรู้) การเรียนรู้จะถูกออกแบบให้มีกระบวนการที่ชัดเจน เป็นลำดับขั้นตอน เช่น การตั้งคำถาม การค้นคว้า การสังเคราะห์ความรู้ และการนำเสนอ ซึ่งช่วยให้เยาวชนและประชาชนเข้าใจและเชื่อมโยงเนื้อหาที่เรียนรู้ได้อย่างเป็นระบบ

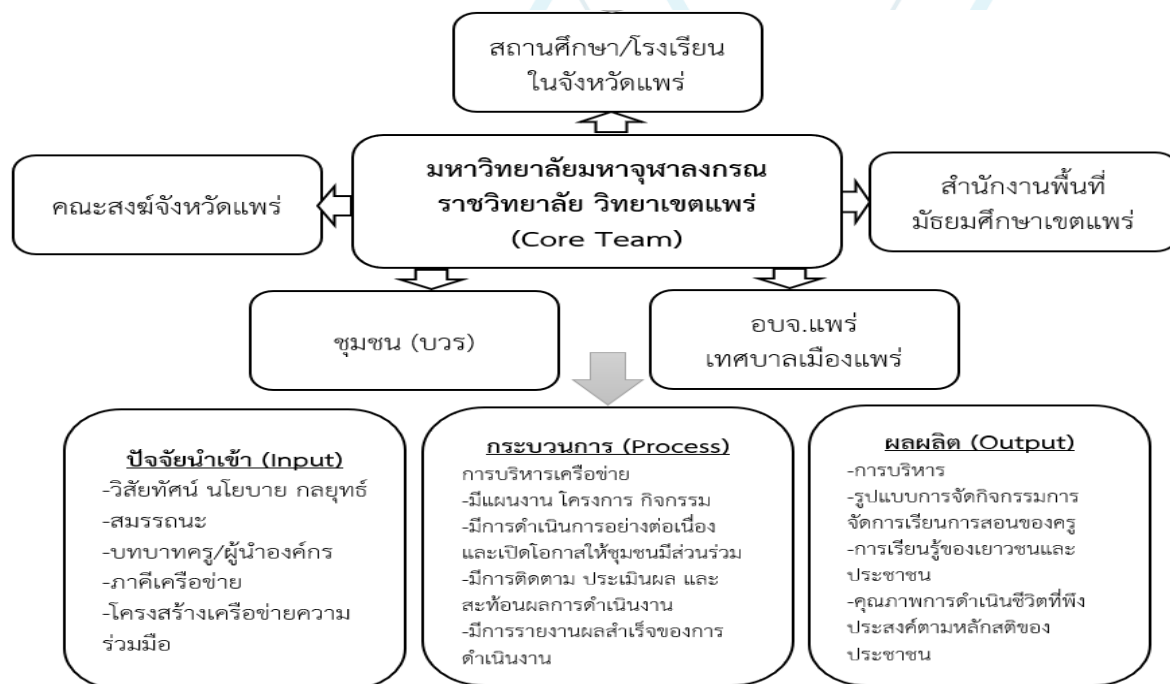
5) A : Application (การประยุกต์ใช้ความรู้) การเรียนรู้แบบชีปปาคะเน้นการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เช่น การแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ การทำโครงการ หรือการฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้แบบชีปปา ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้เรียนไปปรับใช้ในชีวิตจริง ผู้เรียน เยาวชน และประชาชนจะได้รับโอกาสฝึกฝนวิธีการทำงานอย่างเป็นระบบ เริ่มตั้งแต่การวางแผน การดำเนินงาน ไปจนถึงการประเมินผล ทั้งหมดนี้ช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความรู้ในห้องเรียนกับโลกภายนอก

3. การยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ พบว่า การสร้างระบบ กลไก และรูปแบบเครือข่ายการมีส่วนร่วมหน่วยงาน/องค์กรในพื้นที่จังหวัดแพร่ ในการใช้รูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ซึ่งมีเป้าหมายคือ เยาวชน และประชาชน มีกลไกเชื่อมโยงการทำงานในระดับเขตพื้นที่การศึกษา สถานศึกษาและชุมชนที่เป็นตัวอย่างที่ดี โดยมี Core Team

ซึ่งประกอบด้วยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ผู้บริหารสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และผู้บริหารสถานศึกษา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การขับเคลื่อนงานประสบผลสำเร็จ เกิดการรวมกลุ่มกันอย่างไม่เป็นทางการ และมีหน่วยงาน/องค์กรภาครัฐเข้ามาช่วยสนับสนุน โดยมีปัจจัยและเงื่อนไขสำคัญ 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก

1) ปัจจัยภายใน ได้แก่ (1) ผู้บริหารสถานศึกษา ที่ต้องเป็นผู้นำในการทำงาน สร้างเจตคติที่ดีและคิดในเชิงบวก กระตุ้นจิตวิญญาณของครูเพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอนที่หลากหลายโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามความต้องการและศักยภาพการเรียนรู้ของนักเรียน และแสวงหาภาคีเครือข่ายความร่วมมือทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ประสานกับภาคีเครือข่าย เป็นผู้มีวิสัยทัศน์ กล้าคิด กล้าทำ กล้าปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนการสอนจากเดิมเป็นการบูรณาการรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถ สอดคล้องกับศักยภาพของนักเรียน สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง (2) ครู เป็นผู้ที่มีนำแผนปฏิบัติไปสู่การปฏิบัติงานตามภารกิจ รวมทั้งเป็นผู้ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญและมีการประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้สอดแทรกในการเรียนการสอนที่เหมาะสม (3) กรรมการสถานศึกษา เป็นผู้กำหนดทิศทาง เป้าหมายของสถานศึกษาในระดับนโยบาย รวมทั้งส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานของสถานศึกษา (4) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาแพร่ ควรมีการทำงานเชิงรุกเพื่อผลักดันและขับเคลื่อนการพัฒนางานด้านการศึกษาของจังหวัดแพร่ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดควรมีการแต่งตั้งหรือมอบหมายผู้รับผิดชอบการขับเคลื่อนรูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของเยาวชนอย่างชัดเจน

2) ปัจจัยภายนอก ที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้ระบบ กลไก รูปแบบเครือข่ายการมีส่วนร่วมของหน่วยงาน/องค์กรพื้นที่ในเขตจังหวัดแพร่ประสบผลสำเร็จ ได้แก่ 1) ชุมชนชน/ผู้ประกอบการ 2) คณะสงฆ์ หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และภาคประชาชน ให้การสนับสนุนลักษณะต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่ประชาชนได้มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ดีงามในบริบทสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงและการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติให้เกิดความชาญฉลาดในการประยุกต์ใช้และรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ 3) สถาบันการศึกษา/มหาวิทยาลัยสงฆ์ มีส่วนสำคัญอย่างมากในบทบาทการเป็นพี่เลี้ยงหรือโค้ชให้กับสถานศึกษา ด้านการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการหลักพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม แบบ Active Learning รูปแบบต่าง ๆ และสามารถนำมาปรับใช้ในสภาวะการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบในวงกว้างได้อย่างเหมาะสม ทันทต่อเหตุการณ์ และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียนและประชาชนในจังหวัดแพร่ สรุปลได้ตามแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงการยกระดับด้วยระบบ กลไก และรูปแบบเครือข่ายการมีส่วนร่วม กระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

การอภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 ผลการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ พบว่า ได้รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมตามหลักสติ และ 2) รูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมตามหลักสติ ประกอบด้วยกิจกรรมการเจริญสติ 10 กิจกรรม โดยพัฒนาจากกรอบแนวคิด การศึกษาการฝึกเจริญสติและวิธีการเจริญสติตามแนวพระพุทธศาสนา ตามหลักสติปฐมฐาน 4 วิธีการฝึกเจริญสติตามแนวตะวันตกเพื่อบำบัดความเครียด เป็นการพัฒนาศติของเยาวชนและประชาชนโดยเน้นบูรณาการการฝึกเจริญสติไปพร้อมกับการเรียน การปฏิบัติงานในหน้าที่ในชีวิตประจำวัน โดยองค์ประกอบของกิจกรรมการเจริญสติ พบว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมตามหลักสติ ประกอบด้วย การมีสติในการรับรู้ การรู้จัก การไม่ตัดสินถูกผิด การอยู่กับปัจจุบัน ทำให้มีคุณภาพชีวิตตามวิถีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ส่วนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมตามหลักสติ ประกอบด้วย การมีสติเพื่อสามารถควบคุมอารมณ์ การกำจัดความเครียดจากทุกช่องทางสังคม และการรู้จักปล่อยวาง ทำให้มีคุณภาพชีวิตตามวิถีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อำนาจ ไพนุชิต (2561: 26-27) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาศักยภาพของโรงเรียนและสติของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์” พบว่า การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติสำหรับบุคลากรของ

โรงเรียน และโปรแกรมการฝึกเจริญสติสำหรับบุคลากรของโรงเรียนมีการฝึกเจริญสติแบบบูรณาการศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาและการประยุกต์ใช้หลักสติตามแนวตะวันตกเพื่อพัฒนาสติของโรงเรียนและบุคลากรมีจำนวน 6 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ การรู้จัก การไม่ตีความตัดสินถูก-ผิด การมีจิตเปิดกว้าง การอยู่กับปัจจุบัน และการปล่อยวาง และมีกิจกรรมในการเจริญสติตามโปรแกรมการเจริญสติที่พัฒนาขึ้น จำนวน 11 ชุด

จากผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการพัฒนาและยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ พบว่า การพัฒนากระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ พบว่ามี 5 ขั้นตอนหลัก คือ ขั้นที่ 1 การเตรียมการก่อนการวางแผน เป็นการจัดเตรียมข้อมูลและทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรม โดยเน้นให้กระบวนการมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ โดยมีการกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและสามารถวัดผลได้ มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากสถานการณ์ปัจจุบัน รวมถึงปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการจัดเตรียมทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการจัดกิจกรรม และการสื่อสารและการประสานงานให้ทุกฝ่ายเข้าใจตรงกัน ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลและปัญหา เป็นการวิเคราะห์กระบวนการและปัญหาในระบบที่มีอยู่เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของกิจกรรม ด้วยการระบุปัญหา ศึกษาข้อบกพร่อง การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ รวมถึงการสนทนากลุ่มเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหา และมีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา ขั้นที่ 3 การกำหนดกิจกรรม เป็นการออกแบบและวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีการกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายให้สอดคล้องกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันตามหลักสติ การกำหนดวิธีดำเนินการ ระบุขั้นตอน ผู้รับผิดชอบ ระยะเวลา และวิธีการประเมินผล ขั้นที่ 4 การปฏิบัติ คือ การดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ และขั้นที่ 5 การประเมินผล เป็นการตรวจสอบและประเมินผลลัพธ์ของกิจกรรม กระบวนการทั้งหมดนี้ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติให้กับประชาชนในจังหวัดแพร่อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของชุมชนอย่างยั่งยืน ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ เกรียงศักดิ์ พองคำ และคณะ (2567: 88) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ยุวสลา : การถ่ายทอดและพัฒนาทักษะงานสลาพุทธศิลป์รุ่นเยาว์ จังหวัดแพร่” พบว่า ใช้รูปแบบกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การเตรียมการก่อนการวางแผน (2) การวิเคราะห์ข้อมูลและปัญหา (3) การกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ (4) การปฏิบัติ และ (5) การประเมินผล ในการสังเคราะห์กระบวนการถ่ายทอดทักษะงานสลาของช่างพุทธศิลป์สู่สลาพุทธศิลป์รุ่นเยาว์ จากนั้นทำการศึกษาและพัฒนา รูปแบบและกระบวนการถ่ายทอดและพัฒนาทักษะโดยใช้วิธีการเชิงระบบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า (Input) 2) กระบวนการ (Process) 3) ผลผลิต (Output) 4) การควบคุม (Control) และ 5) ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อให้การดำเนินงานในการถ่ายทอดองค์ความรู้ดำเนินไปอย่างเป็นขั้นตอนและมีระบบ

การยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ เพื่อให้เกิดคุณค่าของรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาทุนมนุษย์และคุณค่าในเชิงสังคม เป็นการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ในเชิงนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยการสร้างระบบ กลไก และรูปแบบเครือข่ายการมีส่วนร่วมหน่วยงาน/องค์กรในพื้นที่จังหวัดแพร่ ในการใช้รูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกัน

ตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การขับเคลื่อนงานประสบผลสำเร็จ เกิดการรวมกลุ่มกันอย่างไม่เป็นทางการ และมีหน่วยงาน/องค์กรภาครัฐเข้ามาช่วยสนับสนุน โดยมีสถาบันการศึกษา/มหาวิทยาลัยสงฆ์ เป็นหน่วยงานหลักในการประสานงาน ด้านการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการหลักพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่พัฒนาจิตใจและสังคม แบบ Active Learning รูปแบบต่าง ๆ และสามารถนำมาปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบในวงกว้างได้อย่างเหมาะสม ทันท่วงที และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียนและประชาชนในจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วรณวีร์ บุญคุ้ม และคณะ (2564: 10-11) ได้ศึกษาชุดโครงการวิจัยเรื่อง “การยกระดับการศึกษาด้วยนวัตกรรมท้องถิ่นเพื่อคุณภาพการศึกษาของเด็ก เยาวชนและคนในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี” ที่พบว่า ระบบ กลไก รูปแบบเครือข่ายการจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วมของพื้นที่นวัตกรรมการศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี มีกลไกเชื่อมโยงการทำงานในระดับเขตพื้นที่การศึกษา สถานศึกษาและชุมชนที่เป็นตัวอย่างที่ดี โดยมี Core Team ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การขับเคลื่อนงานประสบผลสำเร็จ เกิดการรวมกลุ่มกันอย่างไม่เป็นทางการ และมีทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยเข้ามาช่วยสนับสนุน อย่างไรก็ตาม ระบบ กลไก รูปแบบเครือข่ายการทำงานของพื้นที่นวัตกรรมการศึกษาจังหวัดกาญจนบุรีในระยะต่อไป มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้มีการขับเคลื่อนอย่างเต็มศักยภาพ โดยมีปัจจัยและเงื่อนไขสำคัญ ได้แก่ 1) ผู้บริหารสถานศึกษา 2) ครู 3) กรรมการสถานศึกษา มีส่วนสำคัญเช่นกัน เนื่องจากเป็นผู้กำหนดทิศทาง เป้าหมายของสถานศึกษาในระดับนโยบาย รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานของสถานศึกษาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ 4) ชุมชน/ผู้ประกอบการ 5) หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน และภาคประชาชน สถานประกอบการที่มีส่วนร่วมในการส่งเสริมทักษะ ให้การสนับสนุนลักษณะต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง และสามารถนำมาปรับใช้ในสถานการณ์วิกฤตโรคระบาด Covid-19 หรือในสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบในวงกว้างได้อย่างเหมาะสม ทันท่วงที และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) นำเสนอองค์ความรู้จากการพัฒนารูปแบบเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติไปใช้ในการกำหนดแนวทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาสังคมในมิติของการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เกิดความยั่งยืน

2) การนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อพัฒนาเครือข่ายที่เป็นรูปธรรม และใช้กำหนดเป็นนโยบายเชิงปฏิบัติการในการทำงานของหน่วยงานหรือองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน รวมไปถึงสถาบันการศึกษาในจังหวัดแพร่

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ยังขาดการศึกษาวิจัยรูปธรรมที่ต่อเนื่อง และองค์ประกอบของสภาพการรับรู้สติในมิติอื่นอีก ที่เกี่ยวข้องกับบริบทสถานการณ์ในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงควรศึกษาวิจัยการเจริญสติที่ประยุกต์ใช้ในมิติของการดำเนินชีวิตยุควิถีถัดไป (Next Normal) ของบุคคลทุกประเภท
- 2) สถาบันการศึกษาทุกระดับควรมีการศึกษาสภาพการรับรู้สติของบุคลากร นักเรียน นิสิต ครู เจ้าหน้าที่ เพื่อเป็นเครื่องมือการพัฒนาและประเมินประสิทธิภาพของการปฏิบัติงาน
- 3) ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ของหลักสติกับกระบวนการในการรับรู้ เข้าใจ การสื่อสารระหว่างองค์กร และประชาชน ในมิติทางด้านสังคมและด้านจิตใจ ในรูปแบบที่หลากหลาย และการบูรณาการกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ ในการพัฒนาเครื่องมือวัดสติและการนำไปใช้พัฒนาการทำงานและการปฏิบัติหน้าที่

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). “การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี”. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. ปีที่ 7 (3) สิงหาคม 2542, 180-188.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient)*. นนทบุรี : ดินาคู.
- เกรียงศักดิ์ พงษ์คำ และคณะ. (2557). “ยุวสลา : การถ่ายทอดและพัฒนาทักษะงานสลาพุทธศิลป์รุ่นเยาว์ จังหวัดแพร่”. *รายงานการวิจัย*. กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.
- จงลักษณ์ เผือกผิวงษ์. ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และพูนสุข มาศรีงสรรค์. (2561). การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน. *Journal of MCU Peace Studies*. Special Issue 2561, 146-159.
- จิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะ. (2559). ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็กและเยาวชนระดับประถมศึกษาในเขตเทศบาลนครอุดรธานี. *วารสารบัณฑิตศึกษา มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. ปีที่ 5 (2) กรกฎาคม - ธันวาคม 2559, 208-236.
- ประกอบ กรรณสูตร. (2542). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2552). *คู่มือ การใช้ VCD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติบโตเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 2*. (นนทบุรี : แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2554). *พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส. ธรรมสภา : สถาบันสันติธรรม*.

- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท จุดทอง จำกัด, 2558.
- วรรณวีร์ บุญคุ้ม และคณะ. (2564). “การยกระดับการศึกษาด้วยนวัตกรรมท้องถิ่นเพื่อคุณภาพการศึกษาของเด็ก เยาวชนและคนในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี”. *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์*. กองทุนส่งเสริม ววน. และหน่วย บพท.
- ศุภกิจ เจริญสุข เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์. (2555). ความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติจากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม. *วารสารพยาบาล*. กระทรวงสาธารณสุข 2555, 170-183.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2557). *ความเข้าใจเรื่องชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่. (2566). *ข้อมูลพื้นฐานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่*. กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ: องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่.
- อำนาจ ไพนุชิต. (2561). “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาสติบุคคลากรของโรงเรียนและสติของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์”. *ปริญญาานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์*. คณะศึกษาศาสตร์ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Brown, V., & Olson, K. (2015). *The Mindful School Leader: Practices to Transform Your Leadership and School*. Corwin A SAGE Company: Thousand Oaks California 91320.
- George, B. (2012). “Mindfulness Helps You Become a Better Leader”, Harvard Business Review blog, Retrived from <http://blogs.hbr.org/2014/10/mindfulness-helps-you-become-a>. [April 25, 2024].
- Stevens, James. (2002). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. 4th ed. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.