

การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ ของประชาชนในจังหวัดแพร่*

THE DEVELOPMENT OF ACTIVITIES TO STRENGTHEN IMMUNITY ACCORDING TO MINDFULNESS OF THE PEOPLE IN PHRAE PROVINCE

รวีโรจน์ ศรีคำภา, พระสมุหอนุสรณ์ เรืองปัญญารัตน์,
พระมหาชนินทร์ ลิขสิทธิ์พันธุ์, อภิชา สุขจีน

Raweerose Sricompa, Phrasamu Anusorn Ruangpunyart,
Phramaha Chanin Likhasitthipan, Aphicha Sukjeen

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตแพร่, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: raweerose@yahoo.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์สภาพบริบท ปัญหา ศักยภาพ ปัจจัยเสี่ยง และความต้องการการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ 2. พัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ 3. ถอดองค์ความรู้จากพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ เป็นการวิจัยเชิงพัฒนาแบบปฏิบัติการ โดยเก็บข้อมูลจากเยาวชนและประชาชนในจังหวัดแพร่ รวม 100 คน ด้วยการคัดเลือกแบบเจาะจง ใช้เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ ชุดกิจกรรม และแบบประเมินผล

ผลการวิจัยพบว่า 1. ประชาชนในจังหวัดแพร่มีบริบท ปัญหา ศักยภาพ ปัจจัยเสี่ยงและความต้องการด้านภูมิคุ้มกันตามหลักสติอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยเยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยด้านสติทางจิตใจสูงกว่าด้านสังคม ในขณะที่ประชาชนกลับมีคะแนนเฉลี่ยสติทางสังคมสูงกว่าด้านจิตใจ สะท้อนถึงความจำเป็นในการพัฒนากิจกรรมที่ตอบสนองทั้งสองมิติ 2. การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ ใช้การบูรณาการระหว่างพระพุทธศาสนากับการเจริญสติแบบตะวันตก ภายใต้กรอบ 4 ขั้นตอน 1) การรับรู้ 2) การรู้จัก(3) การไม่ตัดสินถูก-ผิด 4) การอยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความตระหนักรู้และสามารถฝึกสติในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3. การถอดองค์ความรู้ กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นช่วยลดความเครียด เพิ่มสมาธิ และพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจของประชาชนได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งได้เผยแพร่แนวทางการฝึกสติผ่านคู่มือและบทความวิจัย เพื่อขยายผลในระดับประเทศ ทั้งนี้ยังมีข้อเสนอแนะว่าควรพัฒนาเครื่องมือวัดผลและนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้เพิ่มเติม เพื่อให้ตอบโจทย์การดำเนินงานในสังคมยุคใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

* Received: 3 April 2025; Revised: 12 June 2025; Accepted: 17 June 2025



คำสำคัญ: การพัฒนากิจกรรม, เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน, หลักสติ

Abstract

This research article aims to (1) analyze the context, problems, potential, risk factors, and needs related to mindfulness-based immunity enhancement among the people of Phrae Province, (2) develop mindfulness-based immunity enhancement activities, and (3) extract knowledge from the developed activities. The study employed a developmental action research methodology, collecting data from 100 participants comprising youths and adults in Phrae Province through purposive sampling. Research instruments included questionnaires, semi-structured interviews, activity modules, and evaluation tools.

The findings revealed that: 1. The overall level of mindfulness-related immunity among the population was below the standard threshold. Youth participants showed higher scores in mental mindfulness than in social mindfulness, whereas adult participants demonstrated the opposite trend. This indicates the necessity of developing activities that address both dimensions. 2. The developed activities integrated Buddhist practices and Western mindfulness techniques within a framework of four core elements: 1) awareness, 2) recognition, 3) non-judgment, 4) present-moment focus. These activities effectively fostered self-awareness and daily mindfulness practice among participants. 3. Knowledge extracted from the activities indicated significant benefits in reducing stress, enhancing concentration, and improving mental well-being. The mindfulness training framework has been disseminated through manuals and academic publications for broader national implementation. Recommendations include further development of assessment tools and the integration of technology to enhance the relevance and sustainability of mindfulness-based immunity practices in modern society.

Keyword: The Development of Activities, Immunity, Mindfulness

บทนำ

หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของหลักสติในการนำไปปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ หลักสติจะเป็นด่านแรกที่คอยป้องกันพฤติกรรมไม่ให้ถลำไปในทางเสื่อม หรือเป็นการปิดโอกาสการพัฒนาตนให้เจริญ การมีสติอยู่ทุกปัจจุบันขณะจึงเป็นการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ



ไม่ประมาท และเป็นการพัฒนาตนเองให้เจริญขึ้นตลอดเวลา ดังพุทธพจน์ที่ว่า สติมโต สทา ภทฺทํ แปลว่า คนมีสติ มีแต่ความเจริญก้าวหน้า (ส.ส. (ไทย), 15/238/341) ผู้มีสติ ย่อมไม่มีความประมาท โอกาสผิดพลาดบกพร่องก็น้อย การงานจึงมีความเจริญก้าวหน้า สติจึงเป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นรากฐานที่ทำให้กุศลธรรมทั้งหลายปรากฏขึ้นและเจริญยิ่งขึ้นไป อีกทั้งมีลักษณะของการตื่นรู้ (ส.ส. (ไทย), 15/80/85) ที่ปรากฏในลักษณะของพุทธะ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะสติเป็นความตื่นจากการหลับไหลในความไม่รู้เท่าทันในการกระทำ

แต่ในกระแสของสังคมปัจจุบันนี้ ผู้คนมักจะหลงไปตามกระแสของโลกภายนอกผ่านทางอายตนะ ทำให้ไม่รู้เท่าทันโลก จึงกลายเป็นปัญหาให้สังคมวุ่นวายและห่างไกลจากการเข้าวัดและปฏิบัติธรรม (วรรณทิพา สังขสูตร และ มนตรี สิริโรจนานันท์, 2562) จนทำให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคม อาทิ หลายคนมีความทุกข์ทางจิตใจในเรื่องต่าง ๆ เช่น มีความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยล้า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความโกรธ ความเบื่อหน่าย ซึ่งล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและป้องกันจิตใจ จากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ ทำให้เกิดอาการของโรคที่เรียกว่า ป่วยใจ ฉะนั้น ควรหันมาศึกษาทำความเข้าใจ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คนเราอยู่ในโลก ก็จะต้องประสบกับโลกธรรม คือ สิ่งที่เป็นธรรมดาของโลก จึงต้องอาศัยความตื่นตัว รู้เท่าทันโลกธรรม

จากข้อมูลการสำรวจสภาพปัญหาของเยาวชนและประชาชนในจังหวัดแพร่ ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ พบว่า การเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเรียนของนักเรียนส่วนใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งในด้านองค์ความรู้ และทักษะในการดำเนินชีวิต พื้นฐานทางครอบครัวที่มีความหลากหลาย และนักเรียนที่มาจากฐานครอบครัวที่ยากจน การปรับตัวกับเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่เกิดผลกระทบระยะยาว เช่น ปัญหาเด็กนักเรียนติดเกม ร้อยละ 65 เล่นการพนันออนไลน์ ร้อยละ 17 และปัญหาเรื่องความรักในวัยเรียน ร้อยละ 13 และปัญหาอื่น ๆ ร้อยละ 5 ของการสุ่มสำรวจจากนักเรียนในจังหวัดแพร่ และปัญหาความขัดแย้งของประชาชน ที่เกิดจากการประมาทหวั่นเหมา ความยับยั้งชั่งใจจากกรณีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การทำร้ายร่างกาย ฆาตกรรม การปล้นชิงทรัพย์ และปัญหาการฆ่าตัวตาย (องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่, 2564) แสดงให้เห็นชัดเจนว่า บริบทสังคมสมัยใหม่ในจังหวัดแพร่ที่ต้องเผชิญกับสภาพบริบทสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยี มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของเยาวชนเป็นอย่างมาก และในส่วนของภาคประชาชนเองที่รับกระแสการล้นไหลทางเทคโนโลยีที่รวดเร็วเกินไป ทำให้การสื่อสารจากภาครัฐและองค์กรไม่สามารถเข้าถึงได้อย่างทั่วถึง การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารที่ไม่เข้าถึง ไม่เข้าใจ ทำให้เกิดผลกระทบต่อกระแสดวงความคิดเห็นของคนในสังคมในวงกว้าง สร้างความขัดแย้งทางข่าวสาร การรับข่าวสารจากสื่อแบบผิด ๆ ทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมายนับไม่ถ้วน ทั้งนี้ ทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือจัดการความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอาภรณ์ได้ ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน การมีสติในการพิจารณาข้อมูลโดยใช้สติปัญญา มากกว่าการใช้อารมณ์ จึงเป็นประโยชน์อย่างมากในทุก ๆ ด้าน เช่น การเรียน การปฏิบัติงานและการ



ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกจิตให้สงบและเป็นสมาธิ นับว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงมอบเป็นมรดกไว้ มิใช่แต่เฉพาะเจาะจงหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวก แต่รวมถึงอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นพุทธบริษัท ก็พึงปฏิบัติเจริญสติให้มากได้ (จงลักษณ์ เผือกผิวงค์ และคณะ, 2561)

เพื่อตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของหลักสติ ที่จะสามารถนำมาพัฒนาแบบบูรณาการการวิจัย และพัฒนาชุดกิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกัน ด้วยการนำหลักสติในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ประชาชนในจังหวัดแพร่สามารถเข้าถึงและเข้าใจ จนมีทักษะในการเจริญสติให้เท่าทันปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการถ่ายทอดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่
3. เพื่อยกระดับกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

ทบทวนวรรณกรรม

การพัฒนา หมายถึง การทำให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านวัตถุและจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิตใจ อย่างไรก็ตาม ในเชิงพระพุทธศาสนา คำที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจโดยเฉพาะคือ “ภาวนา” ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “พัฒนา” โดยภาวนาแบ่งออกเป็น กายภาวนา สติภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งสามารถเทียบได้กับการพัฒนาทางกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2543) การจัดกิจกรรม หมายถึง การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ สำหรับกิจกรรมนิสิตนักศึกษา โดยทั่วไปหมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยนิสิตนักศึกษา ทั้งภายในและภายนอกสถาบัน เพื่อสนองตอบความสนใจและความต้องการส่วนบุคคล โดยไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนในหลักสูตร จึงเรียกว่า “กิจกรรมนอกหลักสูตร” ทั้งนี้ เนื่องจากกิจกรรมนิสิตศึกษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้และประสบการณ์นอกเหนือจากหลักสูตร จึงมีการเรียกกิจกรรมดังกล่าวว่า “กิจกรรมเสริมหลักสูตร” หรือ “กิจกรรมร่วมหลักสูตร” ด้วยเช่นกัน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

รูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็กและเยาวชน ประกอบด้วยกลไกหลัก 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านบุคคล คือ การปฏิบัติตามแนวคิดโรงเรียนวิถีพุทธ 2) ด้านครอบครัว คือ การดำเนินกิจกรรมตามแนวทางของครอบครัวอบอุ่น 3) ด้านชุมชน คือ การบูรณาการแนวคิดบ้าน วัด โรงเรียนเพื่อการดำเนินงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ 4) ด้านกฎหมาย คือ การกำหนดกฎระเบียบและแนวปฏิบัติ



ทางสังคมโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ การส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางสังคมโดยกระทรวงวัฒนธรรม แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 การจัดกิจกรรมตามโครงการ To Be Number One และทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น (จิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะ, 2559)

ส่วนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งแสดงออกผ่านความสามารถในการปรับตัวให้ดำรงอยู่ร่วมกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุล ตอบสนองความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงโดยปราศจากความขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้ สุขภาพจิตมิได้หมายถึงเพียงการปราศจากโรคประสาทหรือโรคจิตเท่านั้น (พระพิเชฐ ปญญารโ (โพธิ์ศิริ), 2565)

การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสติ จำเป็นต้องพิจารณาความหมายของ “สติ” ในมิติพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง “อปปมาทะ” หรือความไม่ประมาท ดังปรากฏในคำอธิบายว่า “ความไม่ประมาทนั้น โดยอรรถชื่อว่าความไม่อยู่ปราศจากสติ เพราะคำว่า ความไม่ประมาท เป็นชื่อของสติอันตั้งมั่นเป็นนิยต์” (ขุ.ธ.อ. (ไทย), 1/2/305) ขณะที่ในแนวคิดตะวันตก สติ (mindfulness) หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้และใส่ใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยเปิดรับประสบการณ์โดยไม่ตัดสินหรือวิเคราะห์ ซึ่งนำไปสู่ภาวะการยอมรับอย่างสมบูรณ์ (คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2568)

โดยสรุป การพัฒนาในทางพระพุทธศาสนา คือกระบวนการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาทางกาย (กายภาวนา) สังคม (ศีลภาวนา) อารมณ์ (จิตตภาวนา) และสติปัญญา (ปัญญาภาวนา) อันรวมเรียกว่า “ภาวนา” การจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างประสบการณ์และความเข้าใจในตนเอง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมควรเน้นการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม การส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว และความร่วมมือระหว่างบ้าน วัด และโรงเรียน ตลอดจนการยึดถือแนวทางตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ขณะที่การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเน้นการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์และสติ โดยสติในทางพระพุทธศาสนา คือ ความไม่ประมาท ส่วนในแนวคิดตะวันตก คือ การตระหนักรู้อย่างเปิดกว้าง ซึ่งล้วนเป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสมดุลและความสงบภายในจิตใจ

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนา (Research & Development) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research : AR) โดยผานวธีวิจัยเพิ่มเติมเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล 2 แบบ คือ (1) วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ การพัฒนากิจกรรมเชิงพุทธ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและ



การบูรณาการหลักพุทธธรรม (2) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research : AR) โดยเป็นกระบวนการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) (สุวิมล ติรภานันท์, 2555) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ (1) เยาวชน ได้แก่ นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิตเทศบาลเขตเววัน และโรงเรียนห้วยม้าวิทยาคม เป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจากครูประจำชั้นให้เข้าร่วมโครงการวิจัย และนักเรียนมีความยินยอมพร้อมใจเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ จำนวน 50 คน และ (2) ประชาชน ได้แก่ นิสิตคฤหัสถ์ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ที่กำลังศึกษาในหลักสูตรประกาศนียบัตรพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต และหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ และมีความยินยอมพร้อมใจเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ จำนวน 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ (1) แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหา ปัจจัยเสี่ยง และข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิดให้ตอบ (2) แบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์เกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย (3) ชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ (4) แบบประเมินผลสำเร็จจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ในการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยหลักสติ เพื่อวิเคราะห์และประเมินผลสำเร็จของชุดกิจกรรม และพัฒนาต่อเนื่องสู่การยกระดับในการใช้ชุดกิจกรรมภายในจังหวัดแพร่

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การลงพื้นที่ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น สภาพบริบทของปัญหาต่าง ๆ (2) การลงพื้นที่ทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการ วิธีการในการประยุกต์ใช้สติกับกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของประชาชนในจังหวัดแพร่ (3) ขั้นตอนปฏิบัติการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการไปถ่ายทอดสู่กลุ่มเป้าหมาย (4) การประเมินผลและถอดบทเรียน เพื่อนำเสนอรูปแบบการสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ ที่เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ (1) การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง การวิเคราะห์จากแบบสัมภาษณ์ และวิเคราะห์จากการสนทนากลุ่มย่อยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ การสังเกต การพัฒนาชุดกิจกรรมปฏิบัติการ แบบประเมินผลสำเร็จของกิจกรรม (2) การวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ด้วยสถิติพรรณนา สำหรับอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และพรรณนาสภาพบริบทการรับรู้สติของเยาวชนและประชาชนในจังหวัดแพร่ คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended Question) วิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์



เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบทนำเสนอเป็นความเรียงประกอบตาราง โดยการแจกแจงความถี่ของผู้ตอบคำถามปลายเปิด

ผลการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติของประชาชนในจังหวัดแพร่ สามารถสรุปผลวิจัยตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การสำรวจแบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิจัยที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษา เกี่ยวกับสภาพการรับรู้สติของเยาวชนและประชาชน ตามประเด็น 2 มิติ คือ มิติการรับรู้ทางสังคม และมิติการรับรู้สติทางจิตใจ ประกอบด้วย (1) ด้านการรับรู้ (2) การรู้จักปล่อยวาง (3) ด้านการไม่ตัดสินถูก-ผิด (4) ด้านการอยู่กับปัจจุบัน จากการเก็บแบบสอบถามจากผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพบริบทการรับรู้สติของเยาวชน โดยการรับรู้สติของเยาวชน โดยภาพรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.31$) เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายด้านโดยเรียงจากมากไปหาน้อย ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้สติทางจิตใจ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.35$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้สติทางสังคม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.27$)

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพบริบทการรับรู้สติของประชาชน โดยการรับรู้สติของประชาชน โดยภาพรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.27$) เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายด้าน โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้สติทางสังคม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.30$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้สติทางจิตใจ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.25$)

2. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วยหลักสติ คือ มิติการดับทุกข์ทางจิตใจ ได้แก่ การมีสติเพื่อสามารถควบคุมอารมณ์ การกำจัดความเครียดจากทุกข์ทางสังคม และการรู้จักปล่อยวาง ทำให้มีคุณภาพชีวิตตามวิถีการดำเนินชีวิต ที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข กรอบในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจตามหลักสติ ได้แก่ (1) การมีจิตเปิดกว้าง คือภาวะจิตเปิดกว้าง สามารถเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น และพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อรับสิ่งที่แตกต่างได้อย่างเหมาะสม และ (2) การปล่อยวาง การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ความโกรธ ความว้าวุ่นใจ ความดีใจ ความเครียด ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติงานในหน้าที่และการใช้ชีวิตด้วยอาการเพียงเฝ้าติดตามดูมันผ่านเข้ามาและปล่อยให้มันผ่านพ้นไปโดยไม่ตอบสนองและ/หรือมีความรู้สึกร่วมไปกับมัน ไม่ยึดติด



ประสบการณ์เก่า ๆ หรือคาดหวังกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต สามารถปรับตัวเองเข้าสู่ภาวะจิตที่สงบได้อย่างรวดเร็ว มีโครงสร้าง คือ

1. การเสนอนิยาม/ความหมายของสติตามแนวพระพุทธศาสนา
2. การเสนอสารสนเทศเกี่ยวกับโครงสร้างและองค์ประกอบของตัวแปรสติ
3. การเสนอเหตุผลที่มีการเพิ่มจำนวนผู้สนใจฝึกเจริญสติเพิ่มขึ้น
4. การเสนอกิจกรรมวิธีการฝึกเจริญสติสำหรับเยาวชนและประชาชน 10 กิจกรรม ได้แก่
 - 1) “ต้อนรับสู่บ้าน (สติ)” 2) “เที่ยวชมบ้าน (สติ)” 3) “สำรวจบ้าน (สติ)” 4) “ตกแต่งบ้าน (สติ)”
 - 5) “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)” 6) “เดินอยู่ในบ้าน (สติ)” 7) “กินนอนผ่อนคลาย” 8) “ดิจิทัลการละคร”
 - 9) “วงเวียนแห่งความดี หนึ่งนาที่เพื่อสิ่งที่ดีงาม” 10) “รู้เท่าทัน ป้องกันได้”
5. วัตถุประสงค์ของการฝึกเจริญสติ
6. ความสำคัญของกิจกรรมการฝึกเจริญสติ
7. อุปกรณ์ที่ใช้ คือ การบรรยายของวิทยากรหรือคู่มือการฝึกเจริญสติ
8. สถานที่ คือ การระบุและกล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมแก่การฝึกเจริญสติ
9. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม
10. การประเมินผลกิจกรรม

3. ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ เพื่อช่วยให้ประชาชนในจังหวัดแพร่ สามารถจัดการกับปัญหาสังคมและจิตใจในบริบทปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข กิจกรรมดังกล่าวพัฒนาขึ้นจากการศึกษาหลักสติตามพระพุทธศาสนา ควบคู่กับแนวคิดทางตะวันตก เพื่อตอบสนองความต้องการด้านการรับรู้สติและการจัดการปัจจัยเสี่ยงในชีวิตประจำวัน โดยมีชุดกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) “ต้อนรับสู่บ้าน (สติ)” 2) “เที่ยวชมบ้าน (สติ)” 3) “สำรวจบ้าน (สติ)” 4) “ตกแต่งบ้าน (สติ)” 5) “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)” 6) “เดินอยู่ในบ้าน (สติ)” 7) “กินนอนผ่อนคลาย” 8) “ดิจิทัลการละคร” 9) “วงเวียนแห่งความดี หนึ่งนาที่เพื่อสิ่งที่ดีงาม” 10) “รู้เท่าทัน ป้องกันได้” ถูกออกแบบให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวแพร่ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสติทั้งในด้านสังคม การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเชื่อมโยงหลักสติกับวิทยาศาสตร์ เช่น การใช้ความรู้ด้านประสาทวิทยาเพื่ออธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ รวมถึงการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันสำหรับติดตามการฝึกสติ และการสร้างสถานการณ์จำลองในสื่อดิจิทัล เพื่อฝึกการตัดสินใจ องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัยนี้ สะท้อนถึงการประยุกต์ใช้สติในยุคดิจิทัล และประโยชน์ต่อสุขภาพจิต เช่น การลดความเครียดและสร้างความตระหนักรู้ในร่างกายผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งยังเสนอการเผยแพร่แนวทางการฝึกสติผ่านคู่มือและงานวิจัยวิชาการ เพื่อต่อยอดสู่การพัฒนาสติในระดับประเทศ



ดังนั้น ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสติ มีศักยภาพในการพัฒนาสุขภาวะของประชาชนในจังหวัดแพร่ครอบคลุม แต่ควรเพิ่มเติมในด้านการวัดผล การประยุกต์ใช้เทคโนโลยี และการเชื่อมโยงกับบริบทยุคใหม่ เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการในสังคมปัจจุบัน

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัย มีประเด็นที่ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลสภาพสภาพบริบทการรับรู้สติของเยาวชนและประชาชนในจังหวัดแพร่ โดยการรับรู้สติของเยาวชน โดยภาพรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.31$) การรับรู้ของเยาวชนยังขาดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านสติ มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของธัชชา รอดกันภัย และ เสน่ห์ บุญกำเนิด ได้ศึกษาเรื่อง “การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเยาวชนกลุ่มเสี่ยง: กรณีศึกษานักศึกษา กศน. ตำบลควนทอง อำเภอชนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช” ผลการวิจัยพบว่า ปัจจุบันสัมพันธภาพของครอบครัวของเยาวชนกลุ่มเสี่ยงเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคมโลกาภิวัตน์ จากครอบครัวใหญ่มาเป็นครอบครัวที่เล็กลง เป็นครอบครัวเดี่ยว เป็นเหตุให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นแบบต่างคนต่างอยู่ ซึ่งเป็นผลพวงมาจากความจำเป็นที่ต้องหารายได้เพิ่ม ให้เพียงพอค่าใช้จ่ายของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้น ตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวคือ เวลา เงิน สิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน อีกทั้งเมื่อชุมชนเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมเมือง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง (ธัชชา รอดกันภัย และ เสน่ห์ บุญกำเนิด, 2560)

การรับรู้สติของประชาชน โดยภาพรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.27$) การรับรู้สติของประชาชนยังไม่ดีเท่าที่ควร และยังขาดการเสริมสร้าง มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของอำนาจ ไพนุชิต ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาสติบุคคลากรของโรงเรียนและสติของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์” พบว่า สติบุคคลากรของโรงเรียนมีจำนวน 6 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ทั้งสิ้น 68.112% ประกอบด้วย การรับรู้ การรู้จัก การไม่ตีความตัดสินถูก-ผิด การมีจิตเปิดกว้าง การอยู่กับปัจจุบัน และการปล่อยวาง สติของโรงเรียนมีจำนวน 3 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความแปรปรวนได้ทั้งสิ้น 55.910% ประกอบด้วย การมีภาวะผู้นำการร่วมแรงร่วมใจและการกำกับติดตาม โมเดลการวัดสติบุคคลากรของโรงเรียน และโมเดลการวัดสติของโรงเรียนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น (อำนาจ ไพนุชิต, 2561)

2. กรอบในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมตามหลักสติ ได้แก่ 1) การรับรู้ 2) การรู้จัก 3) การไม่ตัดสินถูก-ผิด 4) การอยู่กับปัจจุบัน และกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วยหลักสติ ได้แก่

(1) การมีจิตเปิดกว้าง คือ ภาวะจิตเปิดกว้าง สามารถเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น และพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อรับสิ่งที่แตกต่างได้อย่างเหมาะสม มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ และคณะ ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติใน



การดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บ่อน” ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บ่อนประกอบด้วย 1) การส่งเสริมพัฒนาจากศูนย์ปฏิบัติธรรม (Meditation Center) เป็นการปรับอินทรีย์ในห้องปฏิบัติการเสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง สร้างวัฒนธรรมการปฏิบัติที่มุ่งมั่น และหมั่นสร้างบ้านเพื่อพัฒนาชาติ 2) การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน (Daily Life Mindfulness Practice) คือ การฝึกสติในวิถีชีวิตโดย การบ่มเพาะสติด้วยการสวดมนต์ จัดเวลาปฏิบัติระหว่างช่วงวัน สร้างบรรยากาศยกวัดมาบ้าน และปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียน โดยสามารถแสดงเป็นโมเดลว่า M-SEC D-ISAM Model (จงลักษณ์ ผือกผิวงค์ และคณะ, 2561)

(2) การปล่อยวาง หมายถึง การตระหนักรู้ต่ออารมณ์และความรู้สึก เช่น ความโกรธ ความกังวล ความยินดี หรือความเครียดที่เกิดจากการทำงานและการใช้ชีวิต โดยเฝ้าสังเกตสิ่งเหล่านี้อย่างไม่ตอบสนองหรือมีส่วนร่วมทางอารมณ์ ไม่ยึดติดกับอดีต และไม่คาดหวังอนาคต ส่งผลให้สามารถปรับสภาพจิตเข้าสู่ภาวะสงบได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับงานวิจัยของพระพิเชฐ ปญญารโ (โพธิ์ศิริ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจต่อโลกธรรม 8” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เปิดใจรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้วนำมาพิจารณาโดยแยกกาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และปัจจัยภายใน ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาองค์ประกอบแต่ละข้อในอริยมรรคมีองค์ 8 โดยการฝึกเจริญสติตามรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมดา และเมื่อเกิดวิกฤตแล้วสามารถตั้งสติและนำความเข้าใจเหล่านั้น มาจัดการกับสภาวะจิตใจของตนเอง โดยเข้าใจถึงความเป็นธรรมดาของความเปลี่ยนแปลงและละวางจากความยึดมั่นของตนได้ (พระพิเชฐ ปญญารโ (โพธิ์ศิริ), 2565)

3. การพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ เพื่อช่วยให้ประชาชนในจังหวัดแพร่สามารถจัดการกับปัญหาสังคมและจิตใจในบริบทปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข กิจกรรมดังกล่าวพัฒนาขึ้นจากการศึกษาหลักสติตามพระพุทธศาสนา ควบคู่กับแนวคิดตะวันตก เพื่อตอบสนองความต้องการด้านการรับรู้สติและการจัดการปัจจัยเสี่ยงในชีวิตประจำวัน โดยมีชุดกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) “ต้อนรับสู่บ้าน (สติ)” 2) “เที่ยวชมบ้าน (สติ)” 3) “สำรวจบ้าน (สติ)” 4) “ตกแต่งบ้าน (สติ)” 5) “นั่งอยู่กับบ้าน (สติ)” 6) “เดินอยู่ในบ้าน (สติ)” 7) “กินนอนผ่อนคลาย” 8) “ดีจิตลการละคร” 9) “วงเวียนแห่งความดี หนึ่งนาที่เพื่อสิ่งที่ดีงาม” 10) “รู้เท่าทัน ป้องกันได้” สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชร ฤงแก้ว ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและฟื้นฟูสุขภาพกายใจแบบบูรณาการของครูและบุคลากรทางการศึกษาบนฐานวิถีชีวิตใหม่” ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและฟื้นฟูสุขภาพกายใจประกอบด้วย 3 ชุดกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมที่ 1 ด้านสุขภาพจิต : กิจกรรมความเข้มแข็งทางใจ



“อึด ฮึด สู้” (Resilience) และแนวทางการฟื้นฟูจิตใจของกรมสุขภาพจิต ชุดกิจกรรมที่ 2 ด้านจิตวิทยา : กิจกรรมการให้การปรึกษาเบื้องต้น (Basic Counseling) และการช่วยเหลือทางจิตใจในภาวะวิกฤต (Crisis Intervention) และชุดกิจกรรมที่ 3 ด้านดนตรีและนาฏศิลป์พื้นบ้าน : กิจกรรมพื้นบ้านคลายเครียด (พัชรี ฤงแก้ว และคณะ, 2563) และการออกแบบให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวแพร่ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสติทั้งในด้านสังคม การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาและสร้างองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของการเชื่อมโยงหลักสัททวิทาศาสตร์ เช่น การใช้ความรู้ด้านประสาทวิทยาเพื่ออธิบายประโยชน์ของการฝึกสติ รวมถึงการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี สอดคล้องกับงานวิจัยของจิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะศึกษาเรื่อง “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็กและเยาวชนระดับประถมศึกษาในเขตเทศบาลนครอุดรธานี” ผลการวิจัยพบว่า ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็กและเยาวชนระดับประถมศึกษา ที่มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ จึงประกอบด้วย 4 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็กและเยาวชน 2) การพัฒนาความเข้มแข็งทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็กและเยาวชน 3) การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของเด็กและเยาวชน และ 4) การพัฒนาประสิทธิภาพของระบบและกลไกคุ้มครองเด็กและเยาวชน (จิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะ, 2559)

สรุปผลวิจัย/ข้อเสนอแนะ

สรุปผลวิจัย

1. การรับรู้สติของเยาวชนและประชาชน ผลการวิเคราะห์บริบทการรับรู้สติของเยาวชนพบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.31$) โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านจิตใจ ($\bar{x} = 2.35$) และต่ำสุดคือ ด้านสังคม ($\bar{x} = 2.27$) สำหรับประชาชนทั่วไป มีระดับการรับรู้สติอยู่ในระดับน้อยเช่นกัน ($\bar{x} = 2.27$) โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ด้านสังคม ($\bar{x} = 2.30$) และต่ำสุดคือด้านจิตใจ ($\bar{x} = 2.25$)

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติ พบว่า กิจกรรมถูกพัฒนาบนพื้นฐานการบูรณาการแนวปฏิบัติจากพระพุทธศาสนา (มุ่งสู่ความหลุดพ้น) และแนวคิดตะวันตก (เน้นการบำบัดและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน) กรอบการพัฒนานั้น 4 มิติ ได้แก่ (1) การรับรู้ (2) การรู้จักตน (3) การไม่ตัดสิน และ (4) การอยู่กับปัจจุบัน จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด และฝึกปล่อยวาง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต โดยมีแนวทางสำคัญคือ (1) การมีจิตเปิดกว้าง หมายถึง ภาวะจิตที่ยอมรับความแตกต่างทางความคิดและสถานการณ์อย่างเหมาะสม (2) การปล่อยวาง หมายถึง การเฝ้าสังเกตอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่ยึดติด ไม่ตอบสนอง และไม่คาดหวัง อันนำไปสู่ภาวะจิตที่สงบและยืดหยุ่น

3. การพัฒนาชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติสำหรับประชาชนจังหวัดแพร่ พบว่า ชุดกิจกรรม 10 รายการได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การฝึกลมหายใจ บอดีส์แกน เติมน้ำมัน และการใช้สื่ออย่างมีสติ โดยเน้นการเสริมสร้างสติด้านสังคมและจิตใจ



เพื่อลดความเครียดและส่งเสริมความสุขในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ ยังมีการบูรณาการองค์ความรู้ด้านประสาทวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น แอปพลิเคชันและสื่อดิจิทัล สำหรับติดตามและประเมินผลการฝึกสติ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ทางกายภาพ และลดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ ได้มีการจัดทำคู่มือและบทความวิจัยเพื่อขยายผลระดับประเทศ อย่างไรก็ตาม ยังควรพัฒนาเครื่องมือวัดผลและเสริมเทคโนโลยีให้ตอบสนองความเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องนี้ ควรมุ่งเน้นการส่งเสริมการฝึกสติในระดับชุมชนและเยาวชน โดยการใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่น เช่น การฝึกลมหายใจหรือการเดินจงกรม ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและสังคมให้กับประชาชน นอกจากนี้ การบูรณาการแนวทางสติจากพระพุทธศาสนา และตะวันตกควรได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนสามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลในการติดตามและวัดผลการฝึกสติ จะช่วยเพิ่มประสิทธิผลและการเข้าถึงกิจกรรม นอกจากนี้ การเผยแพร่ความรู้และกิจกรรมสติ ควรขยายไปยังระดับชาติ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีในทุกภาคส่วนของสังคม

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรส่งเสริมการฝึกสติในระดับชุมชน การนำชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติที่พัฒนาในการวิจัยนี้มาใช้ในชุมชน สามารถช่วยเสริมสร้างการรับรู้สติในทุกด้าน โดยเฉพาะการฝึกสติในด้านจิตใจและสังคมผ่านกิจกรรมที่เน้นการบำบัดความเครียดและการปรับตัวในสังคม

2. การพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยเทคโนโลยี ควรได้รับการส่งเสริมเพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงและปฏิบัติได้ง่ายขึ้นในยุคดิจิทัล การพัฒนาวิธีการวัดผลที่มีความชัดเจนและแม่นยำ เป็นสิ่งสำคัญในการติดตามผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติในระยะยาว

3. การเผยแพร่และขยายผลการวิจัย โดยเฉพาะการปรับปรุงวิธีการให้เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้การฝึกสติสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ยั่งยืน

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลกระทบของกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามหลักสติในกลุ่มเยาวชนจังหวัดแพร่”

2. ควรวิจัยเรื่อง “การบูรณาการการฝึกสติจากพุทธศาสนาและแนวทางตะวันตกในบริบทสังคมท้องถิ่นในจังหวัดแพร่”

3. ควรวิจัยเรื่อง “การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสติในชุมชนจังหวัดแพร่”



เอกสารอ้างอิง

- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2561). *Mindfulness – สติ*. เรียกใช้เมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2568 จาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/mindfulness/>.
- จงลักษณ์ เผือกผิวงษ์ และคณะ. (2561). การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณี ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน. *Journal of MCU Peace Studies*, 6(ฉบับพิเศษ), 146-159.
- จิราภรณ์ เรืองดิษฐ์ กาลนิล และคณะ. (2559). ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเด็ก และเยาวชนระดับประถมศึกษาในเขตเทศบาลนครอุดรธานี. *วารสารบัณฑิตศึกษา มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 5(2) 208-236.
- ธัชชา รอดกันภัย และ เสน่ห์ บุญกำเนิด. (2560). การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเยาวชนกลุ่มเสี่ยง : กรณีศึกษา นักศึกษา กศน. ตำบลควนทอง อำเภอชนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสาร นาคบุตรปริทรรศน์*, 9(2) 132-140.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). (2543). *การพัฒนาจิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพิเชฐ ปลูกยาโร (โพธิ์ศิริ). (2565). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างความเข้มแข็งทาง จิตใจต่อโลกธรรม 8. ใน *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชร ฤกษ์แก้ว และคณะ. (2563). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจและฟื้นฟู สุขภาพกายใจแบบบูรณาการของครูและบุคลากรทางการศึกษาบนฐานวิถีชีวิตใหม่. ใน *รายงานการวิจัย*. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากร ทางการศึกษา : กระทรวงศึกษาธิการ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2561). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬารรณกถา*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร : นาน มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- วรรณทิพา สังขสูตร และ มนต์รี สิริโรจนานันท์. (2562). หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อการ หลุดพ้น. *มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, 3(2) 82-92.
- สุวิมล ตีรกานันท์. (2555). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่. (2564). *ข้อมูลพื้นฐานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่*. กอง ยุทธศาสตร์และงบประมาณ : องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่. (เอกสารอัดสำเนา).



อำนาจ ไพนุชิต. (2561). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาศักยภาพของโรงเรียนและสติของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาประจวบคีรีขันธ์. ใน *ปริญญาพนธ์ปรัชญาดุขฎฐิบัณติต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์*. คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.