



โครงการ การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม

สัญญาเลขที่ : 25/2568

หัวหน้าโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรัตน์ ศุภนาทรัพย์

หน่วยงาน : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

ความเป็นมาของโครงการ

โครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม" มีหลักการสำคัญในการส่งเสริมการใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ โดยมุ่งเน้นให้วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในทุกขณะของการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การฝึกฝนการใช้ชีวิตอย่างมีสติช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับรู้และควบคุมอารมณ์ รวมถึงการตัดสินใจที่มีเหตุผลและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง การมีสติทำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดและความท้าทายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยสามารถตัดสินใจเลือกเส้นทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตโดยไม่ตกเป็นทาสของแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมหรืออารมณ์ชั่วขณะ

สำหรับการกินอย่างมีสตินั้น โครงการมีเป้าหมายในการส่งเสริมการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารอย่างมีสติช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือความผิดปกติทางโภชนาการ ซึ่งมักเกิดจากพฤติกรรมการกินที่ไม่สมดุล การฝึกฝนให้วัยรุ่นใส่ใจในกระบวนการกิน อาทิ การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการกินโดยไม่ปล่อยให้ความเครียดหรืออารมณ์ชั่วขณะเข้ามากำหนดพฤติกรรมการบริโภค จะช่วยให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมการกินที่ดีและยั่งยืน การมีสติในการดำเนินชีวิตและการเลือกอาหารจึงไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และการพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและมีความสามารถในการเผชิญกับความท้าทายของชีวิตในอนาคต

ด้วยภารกิจของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชเป็นหน่วยงานที่มุ่งให้บริการวิชาการต่อสังคมที่มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน และยุทธศาสตร์การจัดระบบประมาณด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน ในกรณีนี้ สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงมุ่งหมายจัดทำโครงการบริการวิชาการแก่สังคมให้กับเยาวชนผ่านโครงการ "การใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ: ศิลปะแห่งการเป็นวัยรุ่นที่ยอดเยี่ยม" เพื่อมุ่งเน้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นใช้ชีวิตและการกินอย่างมีสติ รวมถึงช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการตัดสินใจที่ดี สามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นคง

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยการสนับสนุนให้วัยรุ่นตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองในแต่ละขณะ ช่วยให้ได้ตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและจัดการกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่ท้าทายได้ดีขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมการกินอย่างมีสติในวัยรุ่น โดยสนับสนุนให้วัยรุ่นเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมต่อสุขภาพ พร้อมทั้งฝึกให้รู้จักการกินอย่างมีสติ สามารถจัดการพฤติกรรมการกินที่เป็นผลจากอารมณ์หรือความเครียด ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพในระยะยาว

กลุ่มเป้าหมาย

เยาวชนในโรงเรียนโพธินิมิตร จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

โครงการฯ ดำเนินการโดยมุ่งเน้นการถ่ายทอดความรู้และส่งเสริมทักษะเชิงปฏิบัติแก่นักเรียนผ่านกิจกรรมบรรยายเชิงวิชาการ เพื่อสร้างความเข้าใจและตามด้วยกิจกรรมฐานการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มย่อยที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติและประยุกต์ใช้ความรู้ เพื่อเสริมสร้างทักษะ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยั่งยืนและเป็นรูปธรรม

ผลการดำเนินงาน

1. ความพึงพอใจต่อการบริการวิชาการแก่สังคมของมหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ 4.87
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ไปใช้ประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 4.48

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง วัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการจะมีความตระหนักรู้ในความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเองในแต่ละขณะ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และตัดสินใจได้ดีขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ
2. พฤติกรรมการกินที่มีสุขภาพดีขึ้น วัยรุ่นจะสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับร่างกาย ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการผิดปกติ
3. การเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและการจัดการอารมณ์ วัยรุ่นจะมีทักษะในการจัดการกับความเครียดและการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้มีความมั่นคงทางอารมณ์และสามารถรับมือกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ

