



โครงการ การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ

เลขที่สัญญา : 4/2567

หัวหน้าโครงการ : รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม

หน่วยงาน : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ความเป็นมาของโครงการ

ผลมาจากความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรเป็นสังคมผู้สูงอายุ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุนี้ นับเป็นปัญหาสาธารณสุขและการแพทย์ที่มีความสำคัญของหลายประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่กำลังพัฒนาเช่นประเทศไทย จากรายงานสถิติข้อมูลของผู้สูงอายุไทยล่าสุดของปี พ.ศ. 2563 พบจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 11,627,130 คน แยกเป็นเพศชายจำนวน 5,130,363 คน และเป็นเพศหญิงจำนวน 6,496,767 คน คิดเป็นร้อยละ 17.57 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) ซึ่งได้ก้าวเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบแล้ว

ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุนั้นมีหลายประการ ได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ทั้งนี้เนื่องมาจากเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงทุกด้าน มีความเจ็บป่วยทางกาย มีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังความเสื่อมถอยของร่างกายได้ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในทางลบหลายประการ นำไปสู่การขาดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต และบางรายอาจเสียชีวิตลงก่อนเวลาอันควร ด้วยสาเหตุ ที่สำคัญ ได้แก่ อุบัติเหตุ โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และโรคเรื้อรังต่างๆ

ดังนั้นการให้ความสำคัญในการการเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็น จะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นเนื่องมาจากเสียชีวิตลงก่อนเวลาอันควร และมีการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ สามารถปรับตัวได้ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีหน้าที่ในการบริการวิชาการเพื่อพัฒนาศักยภาพของประชาชนในชุมชน จังหวัดนนทบุรี ได้ตระหนักถึงหน้าที่และความสำคัญดังกล่าวข้างต้น จึงจัดให้มีโครงการต่างๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรีอย่างต่อเนื่องตลอดมา อีกทั้งได้มีการทำบันทึกข้อตกลงร่วมกัน (MOU) เพื่อการศึกษา วิจัย และพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของประชาชนในทุกกลุ่มวัยรวมทั้งผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดชุมชน/สังคมแห่งการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

ในการนี้ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงมีความต้องการที่จะจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ มีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และสามารถปรับตัว ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน 45 คน

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

ให้ผู้สูงอายุ ในหัวข้อต่างๆ ได้แก่ โครงสร้างร่างกายและจิตใจของมนุษย์ การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติสำคัญอย่างไร เป้าหมายของชีวิต มรรค 8 หนทางแห่งความสงบสุข โภชนาการสู่ความพร้อมของร่างกายสำหรับผู้สูงวัย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยเพื่อสุขภาพและป้องกันโรค จุดประสงค์ของสมาธิ อริยาบถ 4 และการบริการ สมาธิควบคุมอารมณ์ วิถีเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ วิทิสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ และการประยุกต์ใช้

ผลการดำเนินงาน

1. ความพึงพอใจต่อการบริการวิชาการแก่สังคมของมหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ 90
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้ไปใช้ประโยชน์คิดเป็นร้อยละ 89

ประโยชน์ที่ได้รับ

มีความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ มีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ



ภาพกิจกรรมที่ 1



ภาพกิจกรรมที่ 2



ภาพกิจกรรมที่ 3



ภาพกิจกรรมที่ 4



ภาพกิจกรรมที่ 5



ภาพกิจกรรมที่ 6



ภาพกิจกรรมที่ 7



ภาพกิจกรรมที่ 8



ภาพกิจกรรมที่ 9



ภาพกิจกรรมที่ 10



ภาพกิจกรรมที่ 11



ภาพกิจกรรมที่ 12



ภาพกิจกรรมที่ 13



ภาพกิจกรรมที่ 14