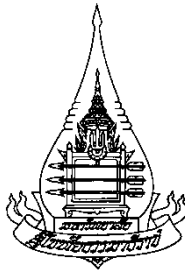


รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม



โครงการ การอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้
ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

คำนำ

รายงานผลการดำเนินการโครงการฉบับนี้ เป็นการรายงานผลโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้สูงอายุ เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีการป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเนื่องมาจากเสียชีวิตลงก่อนเวลาอันควร และมีการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ สามารถปรับตัวได้ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

โครงการนี้สำเร็จลงด้วยดีและบรรลุตามวัตถุประสงค์ทุกประการ โดยได้รับความร่วมมือและมีการบูรณาการทำงานร่วมกันจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง คณะผู้รับผิดชอบโครงการขอขอบคุณมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช วิทยาการและผู้เข้ารับการอบรมทุกท่าน ที่สนับสนุนโครงการจัดอบรม และขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม

หัวหน้าโครงการ

สิงหาคม 2567

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	4
วัตถุประสงค์	4
กลุ่มเป้าหมาย	5
กำหนดการดำเนินโครงการ	5
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	5
สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ	5
ปัญหาและอุปสรรค	5
 ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	8
ภาคผนวก ข	11
ภาคผนวก ค	23
ภาคผนวก ง	30
ภาคผนวก จ	32
ภาคผนวก ฉ	36

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

ผลมาจากความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทางแพทย์และสาธารณสุข 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

ดังนั้นการให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็น จะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นเนื่องมาจากเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร และมีการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ สามารถปรับตัวได้ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีหน้าที่ในการบริการวิชาการเพื่อพัฒนาศักยภาพของประชาชนในชุมชน จังหวัดนนทบุรี ได้ตระหนักถึงหน้าที่และความสำคัญดังกล่าวข้างต้น จึงจัดให้มีโครงการต่างๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเขตจังหวัดนนทบุรี อย่างต่อเนื่องตลอดมา อีกทั้งได้มีการทำบันทึกข้อตกลงร่วมกัน (MOU) เพื่อการศึกษา วิจัย และพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ของประชาชนในทุกกลุ่มวัยรวมทั้งผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดชุมชน/สังคมแห่งการเรียนรู้ที่ยั่งยืน

ในการนี้ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงมีความต้องการที่จะจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ มีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และสามารถปรับตัว ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน 45 คน

กำหนดการดำเนินโครงการ

วันที่ 27 มิถุนายน 2567

- | | |
|------------------|--|
| 8.45 – 10.15 น. | บรรยาย โครงสร้างร่างกายและจิตใจของมนุษย์
การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติสำคัญอย่างไร
เป้าหมายของชีวิต |
| 10.15 – 10.30 น. | พัก |
| 10.30 – 12.00 น. | บรรยายและฝึกปฏิบัติ มรรค 8 หนทางแห่งความสงบสุข |
| 12.00 – 13.00 น. | พัก |
| 13.00 – 14.30 น. | บรรยายและฝึกปฏิบัติ โภชนาการสู่ความพร้อมของร่างกายสำหรับผู้สูงวัย |
| 14.30 – 14.45 น. | พัก |
| 14.45 – 16.15 น. | บรรยายและฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยเพื่อสุขภาพ
และป้องกันโรค |

วันที่ 28 มิถุนายน 2567

- | | |
|------------------|---|
| 8.45 – 10.15 น. | บรรยายและฝึกปฏิบัติ จุดประสงค์ของสมาธิ อริยาบถ 4 และการบริหาร |
| 10.15 – 10.30 น. | พัก |
| 10.30 – 12.00 น. | สมาธิควบคุมอารมณ์ วิธีเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ |
| 12.00 – 13.00 น. | พัก |
| 13.00 – 14.30 น. | บรรยายและฝึกปฏิบัติ วิทิสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ |
| 14.30 – 14.45 น. | พัก |
| 14.45 – 16.15 น. | บทสรุป การประยุกต์ใช้ ถามตอบ พิธีปิด มอบวุฒิบัตร |

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

เช่น

1. จำนวนผู้เข้ารับบริการวิชาการ 45 คน แบ่งเป็น เพศหญิง 35 คน เพศชาย 5 คน
2. อายุเฉลี่ยของผู้เข้ารับบริการวิชาการ 64 ปี
3. ระดับการศึกษาของผู้เข้ารับบริการวิชาการ มัธยมศึกษา
4. อาชีพของผู้เข้ารับบริการวิชาการ เกษียณ
5. ระดับความรู้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการ ก่อนและหลังเข้ารับบริการวิชาการ เพิ่มขึ้น

6. ความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการวิชาการที่มีต่อภาพรวมของโครงการที่เกี่ยวกับ ความน่าสนใจของเนื้อหา การบรรยายของวิทยากร การตอบคำถามของวิทยากร สื่อที่ใช้ในการบรรยาย ความคาดหวังที่มีต่อการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์หลังเข้ารับบริการ วิชาการ ระยะเวลาในการบริการวิชาการ ความเหมาะสมของสถานที่ อยู่ในระดับมาก
7. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับบริการวิชาการ
เป็นโครงการที่ดีมาก
มีประโยชน์มากนำไปสร้างอาชีพ และเพิ่มพูนรายได้
8. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)
งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

8.1.1	ค่าตอบแทน	10,850	บาท
8.1.2	ค่าใช้สอย	19,400	บาท
8.1.3	ค่าวัสดุ	2,250	บาท
			รวมงบประมาณที่ใช้จริง 32,500 บาท

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

ผลการดำเนินโครงการฯ บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และบรรลุตามผลลัพธ์ของโครงการฯ ทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ กลุ่มเป้าหมายให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

ปัญหาและอุปสรรค

ผู้อบรมยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคโควิด 19 บ้างเล็กน้อย

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก :	แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ
ภาคผนวก ข :	บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ
ภาคผนวก ค :	เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย
ภาคผนวก ง :	ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ
ภาคผนวก จ :	ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ
ภาคผนวก ฉ :	รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ
ภาคผนวก ช :	ผู้ร่วมโครงการ

(ภาคผนวก ก.)

แบบฟอร์มสรุปการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

ชื่อ การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ

ผู้รับผิดชอบโครงการ : รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม และคณะ

1. ความสำคัญของโครงการ

ผลมาจากความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทางแพทย์และสาธารณสุข 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 โรคกระดูก และโรคเรื้อรังต่างๆ

ดังนั้นการให้ความสำคัญในการการเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็น จะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นเนื่องมาจากเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร และมีการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ สามารถปรับตัวได้ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

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

ในการนี้ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงมีความต้องการที่จะจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ มีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ

2.2 เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ

2.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และสามารถปรับตัว ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

3. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

4.1 สอบถามความต้องการอบรม

4.2 เขียนโครงการขอทุนสนับสนุน

4.3 ติดต่อประสานงานวิทยากร

4.4 ดำเนินการอบรม

4.5 ประเมินผลการอบรม

4.6 รายงานผลการอบรม

5. ผลการดำเนินงาน (ให้เขียนผลการดำเนินงานตามผลผลิตของโครงการ/เนื้อหาวิชาการ/ความรู้พร้อมภาพประกอบที่ใช้ในการจัดอบรม/กิจกรรมโดยสังเขป)

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้(โดยสังเขป)

ให้ผู้สูงอายุ ในหัวข้อต่างๆ ได้แก่ โครงสร้างร่างกายและจิตใจของมนุษย์ การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติสำคัญอย่างไร เป้าหมายของชีวิต มรรค 8 หนทางแห่งความสุข โภชนาการสู่ความพร้อมของร่างกายสำหรับผู้สูงวัย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัย เพื่อสุขภาพและป้องกันโรค จุดประสงค์ของสมาธิ อริยาบถ 4 และการบริการ สมาธิควบคุมอารมณ์ วิธีเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ วิทิสสมาธิ และประโยชน์ของสมาธิ และการประยุกต์ใช้

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

การดำเนินงานบรรลุผลตามตัวชี้วัดทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ดังรายละเอียดใน

ตาราง

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	45	45
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	85	90
3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	95	100
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	32,500	30,000
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	85	89
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	85	90

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

- 6.1 มีความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ
- 6.2 มีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ
- ๖.๓ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

ผู้รับการอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก เป็นองค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติ ที่วิทยากรได้สอนให้มีสติ เตรียมความพร้อมกายและใจ และอยากให้มีจัดอบรมอีก

.....

ภาคผนวก ข

สำเนาบันทึกข้อความเกี่ยวกับตัวบุคคล หนังสือเชิญ และคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน
โครงการฯ สำเนา แบบฟอร์ม รด.บส 1 และ รด.บส. 2
บันทึกใบจัดซื้อจัดจ้าง ใบเสร็จรับเงิน ใบสำคัญรับเงิน หรือบันทึกเกี่ยวกับการบริหารการเงินและ
พัสดุ (บันทึกเกี่ยวกับการขออนุมัติด้านการเงิน พัสดุ)

รต.บส.2

สัญญาฉบับนี้ โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย
โครงการการเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ
Physiological and Psychological Readiness with Mindfulness

ประจำปีงบประมาณ 2567

สัญญาเลขที่4...../2567

หนังสือสัญญานี้ได้ทำเมื่อวันที่30..... มกราคม 2567 ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ระหว่าง
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์ กรรมการสภามหาวิทยาลัย
รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า "ผู้ให้ทุน" ฝ่ายหนึ่ง กับ
ผู้ดำเนินการโครงการบริการวิชาการแก่สังคมโดย รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรณ วงษ์ทิม

เลขประจำตัวประชาชน 3 - 1 0 0 7 - 0 1 0 3 7 - 4 1 - 9

ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ อายุ 60 ปี สังกัดสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กระทรวง
การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม อยู่บ้านเลขที่ 79/446 หมู่ที่ 8 ซอย 2/1 ถนนรามคำแหง 150
แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ตามหนังสือมอบอำนาจ (ถ้ามี) ลงวันที่-.....-..... ต่อไปนี้สัญญานี้
เรียกว่า "ผู้รับทุน" อีกฝ่ายหนึ่ง

ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงทำสัญญาดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ให้ทุนตกลงให้ทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ให้แก่ผู้รับทุน ตามระเบียบ ประกาศ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย จำนวน 32,500 บาท (สามหมื่นสองพันห้าร้อยบาท
ถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.
2567 โดยมีระยะเวลาดำเนินการของโครงการ 8 เดือน นับตั้งแต่วันที่30..... มกราคม พ.ศ. 2567 ถึงวันที่ 30 กันยายน
พ.ศ. 2567 ตามรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้ และให้ถือรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้เป็นส่วนหนึ่งของสัญญานี้ด้วย

ข้อ 2 ผู้รับทุนยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติใด ๆ ของผู้ให้ทุน
ซึ่งมีอยู่ ณ วันทำสัญญานี้ และที่จะมีขึ้นในอนาคต โดยให้ถือว่าข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติ
ดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของข้อตกลงทำสัญญานี้

ข้อ 3 ผู้รับทุนจะดำเนินการตามโครงการตามระยะเวลาที่ได้รับอนุมัติจากผู้ให้ทุน และผู้ให้ทุนสงวนสิทธิที่จะ
เปลี่ยนแปลงได้ตามที่เห็นสมควร

ข้อ 4 ผู้รับทุนจะต้องส่งรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตาม
ระยะเวลาที่กำหนดต่อท้ายสัญญานี้ หรือภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด

-2-

ข้อ 5 ในกรณีที่ผู้รับทุนประพฤติผิดสัญญาข้อ 1 หรือข้อ 2 หรือข้อ 3 หรือกรณีที่ผู้ให้ทุนพิจารณาเห็นว่าความจำเป็นในทางราชการที่จะให้ผู้รับทุนยกเลิกโครงการ ผู้รับทุนจะต้องยุติโครงการทันที

ความเสียหายใดๆ อันเนื่องมาจากการที่ผู้รับทุนไม่ปฏิบัติตามวรรคก่อน ผู้รับทุนยินยอมรับผิดชอบใช้เงินคืนภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด เว้นแต่กรณีเกิดจากฝ่ายผู้ให้ทุน

ข้อ 6 ในกรณีที่ผู้รับทุนต้องขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้ให้ทุน แต่มิได้ขอใช้เงินภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด ผู้รับทุนยินยอมให้ผู้ให้ทุนหักเงินเดือนหรือเงินได้อื่น ๆ ที่ได้รับจากทางราชการ เพื่อขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้รับทุนตามจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ให้ทุนหรือตามจำนวนเงินที่ผู้ให้ทุนกำหนด

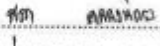
สัญญานี้ทำขึ้น 2 ฉบับ คู่สัญญาทั้ง 2 ฝ่ายได้อ่าน และเข้าใจข้อความในสัญญานี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าถูกต้องตรงตามความประสงค์ทุกประการ

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน ผู้ให้ทุนถือไว้ 1 ฉบับโดยเก็บไว้ที่กองคลัง และผู้รับทุนถือไว้ 1 ฉบับ

(ลงนาม)  ผู้ให้ทุน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์)
กรรมการสภามหาวิทยาลัย
รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

(ลงนาม)  ผู้รับทุน
(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ขิมน)

(ลงนาม)  พยาน
(นางสาวศิริณี ศรีสืบ)

(ลงนาม)  พยาน
(นางสาวสุดา คลองข่อย)

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

(แบบให้เปล่า)

1. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ
(ภาษาอังกฤษ) Physiological and Psychological Readiness with Mindfulness
2. เป้าหมายสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย
 - ☒ วิชาชีพเชิงบูรณาการที่ตอบสนองต่อการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศชาติให้เข้มแข็ง
 - ☐ วิชาชีพที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
 - ☐ วิชาชีพที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
 - ☒ วิชาชีพที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
 - ☐ โครงการสอดคล้องกับการจัดอันดับมหาวิทยาลัยสีเขียวโลก “UI Green Metric World University Ranking”
๓. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)
 - ☒ เป้าหมายที่ 4 : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ☐ เป้าหมายที่ ๖ : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ 7 : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
 - ☐ เป้าหมายที่ 17 : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ

รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม หัวหน้าโครงการ

สังกัด แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

เบอร์โทรศัพท์ 092-9955-462

E-mail Sukaroon.won@stou.ac.th

รายนามคณะทำงาน

รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง

รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์

อาจารย์ ดร.จวีรัตน์ นิลจันทิก

สังกัด แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

๕. หลักการและเหตุผล

ผลมาจากความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทางกายภาพและสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรเป็นสังคมผู้สูงอายุ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุนี้ นับเป็นปัญหาสาธารณสุขและการแพทย์ที่มีความสำคัญของหลายประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่

กำลังพัฒนาเช่นประเทศไทย 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 ทั้งนี้ อันเนื่องมาจากเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงทุกด้าน มีความเจ็บป่วยทางกาย มีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังความเสื่อมถอยของร่างกายได้ส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกในทางลบหลายประการ นำไปสู่การขาดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต และบางรายอาจเสียชีวิตลงก่อนเวลาอันควร ด้วยสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ อุบัติเหตุ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังต่างๆ

ดังนั้นการให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็น จะเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหานั้นเนื่องจากเสียชีวิตลงก่อนเวลาอันควร และมีการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ สามารถปรับตัวได้ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

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

ในการนี้ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จึงมีความต้องการที่จะจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ มีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

๖. วัตถุประสงค์

- ๖.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ
- ๖.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนอย่างมีสติ
- ๖.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และสามารถปรับตัว ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต

๗. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุ
 ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : ๔๕ คน
 พื้นที่กลุ่มเป้าหมาย : จังหวัดนนทบุรี
 อื่นๆ ระบุ

๘. สถานที่ให้บริการวิชาการ

พื้นที่จังหวัดนนทบุรี

๙. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ. ๒๕๖๖ สิ้นสุดปี พ.ศ. ๒๕๖๗ (ไม่ควรงเกิน 1 ปี)

๑๐.เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต/ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ ๑ การจัดฝึกอบรม					
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :					
๑ จำนวนครั้งของการฝึกอบรม	ครั้ง		1		
๒.จำนวนผู้รับการอบรม	คน		45		
๓.เอกสารประกอบการฝึกอบรม	ชุด		45		
เชิงคุณภาพ					
๑.ร้อยละของผู้รับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ		80		
๒.ร้อยละความพึงพอใจของผู้รับการอบรม	ร้อยละ		80		
เชิงเวลา :					
ระยะเวลาการฝึกอบรม	วัน		2		
เชิงต้นทุน :					
ค่าใช้จ่ายในการอบรม	บาท		32,500		

๑๑.แผนการดำเนินงาน

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงาน ¹⁾			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1 การจัดฝึกอบรม					
กิจกรรม					
1. การประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรม		↔			
2. จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม	45 ชุด	↔			
3. จัดทำสื่อในการฝึกอบรม	1 ชุด		↔		
4. ดำเนินการฝึกอบรมครั้งที่ 1			↔		
ผลผลิตที่ 2: รายงานผลการฝึกอบรม					
กิจกรรม					
1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม	1 กิจกรรม			↔	
2. เขียนรายงานผลการฝึกอบรม	1 ฉบับ			↔	
3. เผยแพร่ทางเว็บไซต์ของสาขา	1 ช่องทาง			↔	

๓๒. งบประมาณเงินอุดหนุน

หน่วย : บาท

งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณปี พ.ศ. ๒๕๖๗			
	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
1. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายบุคลากร				
1.1 ค่าจ้าง.....				
2. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายดำเนินงาน				
2.1 ค่าตอบแทน				
-ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย / อภิปราย (ภายนอก) (500 บาท × 4 ชม. × 1 วัน × 1 คน)		2,000		
-ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย/ อภิปราย (ภายใน) (300 บาท × 2 ชม. × 2 วัน × 1 คน)		1,200		
-ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกปฏิบัติ (ภายนอก) (500 บาท × 6 ชม. × 1 วัน × 1 คน)		3,000		
-ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกปฏิบัติ (ภายใน) (300 บาท × 6 ชม. × 1 วัน × 2 คน)		3,600		
-ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ประสานงาน/ด้านพัสดุ วันหยุดราชการ (350 บาท × 3 วัน × 1 คน)		1,050		
2.2 ค่าใช้สอย				
-ค่าพาหนะเหมาจ่ายเดินทางของวิทยากร ภายนอก (500 บาท × 2 วัน × 1 คน)		1,000		
-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (40 บาท × 2 มื้อ × 2 วัน × 50 คน)		8,000		
-ค่าอาหารกลางวัน (80 บาท × 1 มื้อ × 2 วัน × 50 คน)		8,000		
-ค่าสถานที่ในการจัดโครงการ/ค่าบริการ ห้องฝึกอบรมคอมพิวเตอร์ (1,200 บาท × 2 วัน)		2,400		
2.3 ค่าวัสดุ.....				
-ค่าจัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม (๕๐ บาท × 45 คน)		2,250		
3. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายลงทุน				
3.1 รายการครุภัณฑ์.....				
4. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายเงินอุดหนุน				
4.1 รายการ.....				

5. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายรายจ่ายอื่น				
5.1 รายการ.....				
รวมทั้งสิ้น		32,500		

*หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

๑๓. แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
1	จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรมและดำเนินการฝึกอบรม	32,500
รวมทั้งสิ้น	สามหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน	32,500

๑๔. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

ผู้สูงอายุผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการความสำคัญของการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ มีความสามารถในการเตรียมกายใจของตนเองอย่างมีสติ และสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และสามารถปรับตัวได้ ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจในระยะบั้นปลายของชีวิต เป็นการประหยัดเวลา บุคลากร และงบประมาณของบุคคลและประเทศชาติในการดูแลรักษา รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๑๕. กรณีโครงการที่มุ่งตอบสนองด้านการเรียนการสอนในชุดวิชา ให้ระบุด้วยว่าเป็นชุดวิชาใด

รหัสชุดวิชา 25303 การแนะแนวกับคุณภาพชีวิต

๑๖. การรายงานผลการดำเนินงาน และการใช้จ่ายเงิน ให้รายงานตามแบบฟอร์มและระยะเวลาที่สำนักการศึกษา ต่อเนื่องกำหนด พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที และเอกสารสรุปประเด็นสำคัญของโครงการ

๑๗. โครงการ การเตรียมกายใจอย่างมีสติ

ผ่านความเห็นชอบจาก การเรียนแจ้งคณะกรรมการประจำสาขาวิชา วันที่ 13 พฤศจิกายน ๒๕๖๖

*หมายเหตุ แนบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้สูงอายุ เรื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ
วันที่ 27-28 มิถุนายน 2567

วันที่/เวลา	09.00-10.00 น.	10.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.30 น.	14.30-16.00 น.
27 มิย. 67	-พิธีเปิด บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ -โครงสร้างร่างกายและจิตใจของมนุษย์ -การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติสำคัญอย่างไร -เป้าหมายของชีวิต อ.ทวีศักดิ์ ศิริจิตธรรม รศ.พ.ด.อ.หญิง ดร.สุษอรุณ วงษ์หิมา	บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ มรรค 8 หนทางแห่งความสงบสุข อ.ทวีศักดิ์ ศิริจิตธรรม รศ.ดร.นิรมาท แสนสา	พัก	บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ โภชนาการสู่ความพร้อมของร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ อ.ดร.แพรว จันทะศิลา อ.ดร.จุรีรัตน์ นิลจันทร์ก	บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพและป้องกันโรค อ.ดร. จลชัย อานามนารถ รศ.ดร.วัลภา สบายยิ่ง
28 มิย. 67	บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ จุดประสงค์ของสมาธิ อิริยาบถ 4 การบริหาร ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล รศ.พ.ด.อ.หญิง ดร.ทิพย์ธัมพร เกษโกมล	บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ สมาธิควมคุมอารมณ์ วิธีเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล รศ.พ.ด.อ.หญิง ดร.ทิพย์ธัมพร เกษโกมล	พัก	บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ จิตสำนึก ประโยชน์ของสมาธิ ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล รศ.พ.ด.อ.หญิง ดร.ทิพย์ธัมพร เกษโกมล	-บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติแบบสรุป การประยุกต์ใช้ ถามตอบ -พิธีปิด -มอบวุฒิบัตร คณะวิทยากร มสธ. รศ.ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร ผศ.ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ โทร. 8503

ที่ อว0602.16/ 530

วันที่ 14 พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 โครงการ "การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ"

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษาและสนับสนุนการเรียนรู้ (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์)

ตามที่มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้อนุมัติงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 เพื่อจัดโครงการ "การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ" สัญญาเลขที่ 4/2567 จำนวนเงิน 32,500 บาท (สามหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน) โดยดิฉันรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ ขออนุมัติดำเนินโครงการฝึกอบรมดังกล่าวโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขออนุมัติจัดฝึกอบรม เพื่อจัดโครงการ "การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ" ในวันที่ 27 - 28 มิถุนายน 2567 ณ ห้องประชุมศูนย์กีฬากองบัญชาการกองทัพไทย

2. ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากรและเจ้าหน้าที่ โครงการ "การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ" ดังนี้

2.1 วิทยากร

- 1) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม หัวหน้าโครงการ
- 2) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอก หญิง ดร.ทิพย์ฉิมพร เกษโกมล
- 3) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
- 4) รองศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง
- 5) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร
- 6) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล
- 7) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์
- 8) อาจารย์ ดร.แพรว จันทศิริสิน
- 9) อาจารย์ ดร.จวีร์รัตน์ นิลจันทิก
- 10) อาจารย์ ดร.ชลชัย อานามนารถ
- 11) อาจารย์ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

2.2 ค่าส่งเวลาเจ้าหน้าที่ประสานงาน/ด้านพัสดุระหว่างวันที่ 27 พฤษภาคม - วันที่ 28 มิถุนายน

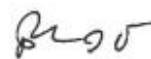
2567

- 1) นางสาวศิริภาณี ศรีสืบ
- 2) นางสาวสุตา คลองข่อย

3. ขออนุมัติค่าพาหนะสำหรับวิทยากร

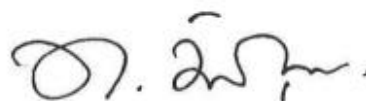
โดยขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการดำเนินการดังกล่าว รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 32,500 (สามหมื่นสองพันห้าร้อย บาทถ้วน) ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าวเบิกจ่ายจาก รหัส ข 1.2.1(0)-1/15621 งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2567 งบรายจ่ายอื่นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ผลผลิตการ บริการเผยแพร่วิชาการแก่สังคม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์พิมพ์)

ผู้รับผิดชอบโครงการ



(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

อนุมัติ



(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

วิชาการแพทยรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

14 พ.ค. 2567



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ โทร. 8503

ที่ อว0602.16/ 599

วันที่ 28

พฤษภาคม 2567

เรื่อง ขออนุมัติปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์)

ด้วยสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มีภาระงานสำคัญที่จำเป็นและเร่งด่วนต้องอยู่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการงานโครงการ “การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจอย่างมีสติ” ดังนี้

1. จัดทำประกาศรับสมัครผู้เข้ารับการอบรม
2. ประสานติดต่อและส่งจดหมายเชิญวิทยากร
3. ทำเรื่องจัดซื้อจัดจ้างด้านพัสดุ
4. ประสานติดต่อและจัดสถานที่อบรม
5. จัดประสานติดต่อผู้เข้าอบรมและจัดทำรายชื่อผู้เข้ารับการอบรม
6. จัดทำคู่มือสำหรับผู้ผ่านการฝึกอบรม
7. จัดทำสื่อประกอบการฝึกอบรม
8. จัดเตรียมเอกสารทั้งหมดที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม

เพื่อให้การปฏิบัติงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย จึงขออนุมัติให้บุคคลตั้งรายชื่อท้ายนี้จำนวน 2 คน อนุมัติอยู่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการตั้งแต่ วันที่ 27 พฤษภาคม – วันที่ 28 มิถุนายน 2567 และช่วงระยะเวลา 16.30 – 19.30 น. วันหยุดราชการเวลา 8.30 – 16.30 น. ขออนุมัติอยู่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการตามความจำเป็นและเร่งด่วนเท่านั้น คือ 1) นางสาวศิริภาณี ศรีสืบ และ 2) นางสาวสุตา คลองข่อย ทั้งนี้ ขอมอบหมายให้ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยส์ ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้ควบคุมดูแลการลงเวลาและการปฏิบัติงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

อนุมัติ



(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป หิรัญ)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

28 พ.ค. 2567

ภาคผนวก ค

เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย

รูปกิจกรรม



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



ภาพที่ 7



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10



ภาพที่ 11

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ (แบบสอบถาม)

แบบประเมินโครงการ การอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การเตรียมความพร้อมกายใจอย่างมีสติ

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เกณฑ์การตอบมี 5 ระดับ ดังนี้

5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

4 หมายถึง พึงพอใจมาก

3 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง

2 หมายถึง พึงพอใจน้อย

1 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

รายการ	คะแนน				
1. ด้านหัวข้อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	5	4	3	2	1
1.1 ตรงกับความสนใจและความต้องการ					
1.2 เป็นการเพิ่มเติมความรู้ ความเข้าใจ					
1.3 เป็นประโยชน์สามารถนำไปปฏิบัติได้					
1.4 ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่					
2. ด้านวิทยากร					
2.1 ความชัดเจน ตรงประเด็นในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้					
2.2 แนวความคิดที่ได้รับจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้					
2.3 การให้คำแนะนำ หรือการตอบคำถามอย่างกัลยาณมิตร					
3. ด้านการบริหารจัดการทั่วไป					
3.1 การประชาสัมพันธ์					
3.2 ความเหมาะสมของช่องทางในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้					
3.3 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้					

4. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

รายชื่อ / ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการ
โครงการเรื่อง การเตรียมความพร้อมกายใจอย่างมีสติ

C

เอกสารสำหรับ ลงทะเบียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้

วันที่ 27-28 มิถุนายน 2567 เวลา 8.30-16.00 น.

ที่	ชื่อ -นามสกุล	ลายเซ็น	ลายเซ็น	หมายเหตุ
		วันที่ 27	วันที่ 28	
1	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
2	นายวิไลพร ไชยศรี			
3	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
4	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
5	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
6	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
7	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
8	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
9	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
10	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
11	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
12	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
13	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
14	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
15	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
16	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
17	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
18	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
19	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
20	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
21	นายเชษฐพงศ์ ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	
22	นายวิไลพร ไชยศรี	๑๗.๒๐๖	๑๗.๒๐๖	

เอกสารสำหรับ ลงทะเบียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้

วันที่ 27-28 มิถุนายน 2567 เวลา 8.30-16.00 น.

ที่	ชื่อ -นามสกุล	ลายเซ็น	ลายเซ็น	หมายเหตุ
		วันที่ 27	วันที่ 28	
23	รองศาสตราจารย์ ดร. พิเชษฐ วัฒนวิมล	พิเชษฐ	พิเชษฐ	พิเชษฐ
24	นางอ้อพว ด้วง	อ้อ	อ้อ	
25	ผอ.อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
26	พ.อ.อภินันท์ นอรรถพรวิมล	พ.อ.อภินันท์	พ.อ.อภินันท์	
27	ผอ.อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
28	รศ.อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
29	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
30	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
31	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
32	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
33	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
34	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
35	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
36	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
37	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
38	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
39	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
40	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
41	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
42	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
43	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	
44	อภินันท์ นอรรถพรวิมล	อภินันท์	อภินันท์	

ภาคผนวก ฉ

ผู้ร่วมโครงการ

1. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม สังกัด สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
2. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สมเกียรติ วงษ์ทิม สังกัด ชมรมสูงวัยใจเปี่ยมสุข