



รต.บส.๗
(เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน)

โครงการ การอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืน
ในจังหวัดนนทบุรี
(Forest Bathing: Connecting with Nature to Promote Sustainable Holistic
Well-being in Nonthaburi Province)

สัญญาเลขที่ : . ๘/๒๕๖๘

หัวหน้าโครงการ : รองศาสตราจารย์ ดร. รพพร จันทร์สว่าง

หน่วยงาน : สาขาวิชาวิทยาการจัดการ

ความเป็นมาของโครงการ

ในยุคปัจจุบัน ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดและการใช้ชีวิตที่ห่างไกลจากธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การจัดกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติจะช่วยฟื้นฟูความสมดุลในชีวิตและสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติ อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืนผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติจริง โดยนำแนวคิดการอาบป่า (Forest Bathing) ซึ่งเกิดจากความเชื่อในประเทศญี่ปุ่นที่ถูกพัฒนาจนกลายเป็นทฤษฎีที่มีการพิสูจน์ได้ถึงผลที่เกิดขึ้นทางวิทยาศาสตร์ และมีการเผยแพร่ไปในหลายประเทศทั่วโลก การอาบป่าเป็นแนวคิดค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย ซึ่งมีความเป็นมาและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน สำหรับชาวญี่ปุ่น การอาบป่าเป็นความตระหนักถึงการออกไปเดินเล่นและอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ในช่วงต้น ค.ศ. ๑๙๘๐ ชาวญี่ปุ่นอาบป่าโดยใช้เวลาออกไปเดินสัมผัสกับธรรมชาติของป่าไม้ตามสัญญาณที่ต้องการเห็นความสวยงามและความเขียวขจีตามธรรมชาติ ตลอดจนความเชื่อดั้งเดิมจากลัทธิชินโตว่าเทพเจ้าสถิตอยู่ในสรรพสิ่งตามธรรมชาติ น ค.ศ. ๒๐๐๔ เริ่มมีผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่า การอาบป่าส่งผลกระทบเชิงบวกต่อร่างกายมนุษย์ คุณประโยชน์ของการอาบป่าจึงได้รับการพัฒนาต่อยอดเป็นกิจกรรมป่าบำบัด (Forest Therapy) ซึ่งมีผลรับรองในเชิงวิทยาศาสตร์ยืนยันจากทั้งในประเทศญี่ปุ่น และระดับนานาชาติ ประกอบกับการบำบัดในแนวทางต่างๆ เช่น ธรรมชาติบำบัด (Nature Therapy) สวนบำบัด (Garden Therapy) ซึ่งมีงานวิจัย พบว่า ส่วนหนึ่งของการขาดสมดุลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์มาจากการขาดธรรมชาติ (Nature Deficit) การอาบป่าจึงเป็นกิจกรรมทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ขาดสมดุลเชิงสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งการอาบป่ายังสามารถเป็นกิจกรรมที่นำไปต่อยอดในหลายมิติต่างๆ โครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมแก่ประชาชนในจังหวัดนนทบุรี โดยการเชื่อมโยงกับธรรมชาติใกล้ตัวผ่านรูปแบบการใช้ธรรมชาติบำบัดในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม เพื่อมุ่งสู่ความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อส่งเสริมแนวคิดการเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัส
๒. เพื่อเผยแพร่ความรู้การจัดกิจกรรมอาบป่า.
๓. เพื่อประยุกต์แนวทางการอาบป่ากับสุขภาวะแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ประชาชนทั่วไปในเขตจังหวัดนนทบุรี
๒. ผู้ประกอบธุรกิจบริการสุขภาพหรือบริการท่องเที่ยว
๓. ผู้สนใจทั่วไป

วิธีการดำเนินงานของโครงการ

๑. วางแผนและออกแบบกิจกรรมโดยเน้นการให้ความรู้ภาคทฤษฎีควบคู่กับภาคปฏิบัติ
๒. ดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกอบรม ๒ ครั้ง ในวันที่ ๑๕ และ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๘ ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดของโครงการแสดงให้เห็นความสำเร็จในหลายมิติ โดยในด้านผลผลิตเชิงปริมาณ มีจำนวนผู้เข้ารับบริการทั้งสิ้น ๕๖ คน ซึ่งเกินเป้าหมายที่ตั้งไว้ ๔๐ คน แสดงถึงความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง ส่วนในด้านคุณภาพ พบว่า ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการอยู่ในระดับสูงมาก โดยค่าเฉลี่ยรวมของความพึงพอใจ คิดเป็นร้อยละ ๙๐ ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ที่ร้อยละ ๘๖ อย่างชัดเจน

ในด้านการดำเนินโครงการตามระยะเวลา โครงการสามารถดำเนินงานแล้วเสร็จภายในกรอบเวลาที่กำหนด ๑๐๐% ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายเชิงเวลา และสะท้อนถึงประสิทธิภาพในการบริหารจัดการโครงการ อีกทั้งยังมีการบริหารจัดการงบประมาณอย่างเหมาะสม โดยใช้จ่ายตามแผนที่วางไว้ทั้งหมด ๓๖,๓๐๐ บาท ตามที่ได้รับจัดสรร ซึ่งสอดคล้องกับตัวชี้วัดเชิงต้นทุน

ในส่วนของผลลัพธ์ โครงการประสบความสำเร็จในการถ่ายทอดองค์ความรู้และส่งเสริมให้เกิดการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง โดยมีร้อยละ ๙๕ ของผู้เข้าร่วมอบรมระบุว่าสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ ๘๐ และในด้านความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวมก็อยู่ที่ร้อยละ ๙๕ เช่นกัน

จากผลการดำเนินตามตัวชี้วัดทั้งในเชิงปริมาณ คุณภาพ เวลา และต้นทุน ตลอดจนผลลัพธ์ที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย สามารถสรุปได้ว่า โครงการฝึกอบรมการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์กรอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี เป็นโครงการที่ประสบความสำเร็จและมีผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการอย่างเป็นรูปธรรม

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
๑. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	๔๐	๕๖
๒. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	๘๖	๙๐
๓. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	๑๐๐	๑๐๐
๔. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	๓๖,๓๐๐	๓๖,๓๐๐
ผลลัพธ์ (Outcome)			
๑. เชิงปริมาณ: ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	๘๐	๙๕
๒. เชิงคุณภาพ: ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	๘๐	๙๕

ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

- ประชาชนในจังหวัดนนทบุรีมีความรู้เกี่ยวกับการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพะแก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน
- ประชาชนในจังหวัดนนทบุรีมีทักษะในการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์เชิงสุขภาพะแก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างยั่งยืน
- ผู้ประกอบการบริการเชิงสุขภาพและท่องเที่ยวมีความรู้เกี่ยวกับการนำธรรมชาติมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์บริการเชิงสร้างสรรค์อย่างยั่งยืน

สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

ผู้เข้าร่วมโครงการการอาบป่า: การเชื่อมโยงกับธรรมชาติเพื่อพัฒนาสุขภาพะองค์รวมอย่างยั่งยืนในจังหวัดนนทบุรี ในวันที่ ๑๕ และ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๘ ได้รับความรู้ด้านการอาบป่ากับสุขภาพะองค์รวม ความเครียด และการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจจากการอาบป่า มีประสบการณ์และพัฒนาทักษะการเชื่อมโยงกับธรรมชาติรอบตัวผ่านผัสสะ และการอาบป่าในพื้นที่สีเขียวในเมือง ผลการดำเนินงานในภาพรวมแสดงให้เห็นว่า โครงการได้รับการตอบรับที่ดีจากผู้เข้าร่วมโครงการโดยตัวชี้วัดที่ได้จากการประเมินสูงกว่าเป้าหมายที่วางไว้ทั้งด้านคุณภาพแลปริมาณ รวมทั้งในด้านขอบเขตระยะเวลาในการดำเนินงาน สามารถเสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนด

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ







สัมพัทธรมชาติ



