



รายงานสรุปโครงการบริการวิชาการ  
เพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา  
กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง  
วันที่ 26 มีนาคม 2566  
ณ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย  
เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร



จัดโดย

ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ และการศึกษาตลอดชีวิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



หน้าห้องอธิการบดี
เลขรับ ๘๘.4/16
วันที่ 15 ก.พ. 2566
เวลา 13:52 น.

ส่วนการคลัง
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
เลขที่ ๑๑๖
วันที่ 7 ก.พ. 2566
เวลา ๑๖:๑๘ น.

## บันทึกข้อความ

13 ก.พ. 2566 / 15.10 น.

ส่วนงาน งานแผนและบริการวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 1-1124 เลขที่ 1523  
 ที่ อว 8715.1/497 วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2566 วันที่ 14 ก.พ. 2566  
 เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง และขออนุมัติงบประมาณและค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการ  
 เรียน อธิการบดี เวลา 15:24 น.

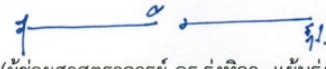
ด้วย งานแผนและบริการวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ ได้กำหนดจัดโครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง ในวันที่ 26 มีนาคม 2566 ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนวัดบางประทุนนอก ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้เรียนรู้การออกแบบความสุขในชีวิตด้วยตนเอง และได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีความสุข โดยมีบุคคลภายนอกซึ่งเป็นนักศึกษาและครูการศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง กรุงเทพฯ เข้าร่วมโครงการ

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขออนุมัติ

1. จัดโครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง ในวันที่ 26 มีนาคม 2566 ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนวัดบางประทุนนอก ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร ตามโครงการที่แนบมาพร้อมนี้
2. ค่าใช้จ่ายตามรายละเอียดโครงการ
3. งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตผลงานการให้บริการวิชาการ งบเงินอุดหนุน โครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา จำนวนเงิน 100,000.- บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)
4. บุคคลภายนอกเข้าร่วม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ตราไว้  
 มุหน.๑๗  
 7 ก.พ. ๖๖

  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งทิวา แยมรุ่ง)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติรายการข้อ 1 - 4 เนื่องจากเป็นโครงการจัดกิจกรรมที่มีบุคคลภายนอกเข้าร่วม จำนวน 42 คน

อนุมัติ

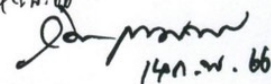


15 ก.พ. 2566

ดร. 14 ก.พ. ๖๖

นางอนุภ 14 ก.พ. ๖๖.

รศ. รักษาการแทน  
 14 ก.พ. ๖๖

  
 14 ก.พ. ๖๖

รายละเอียดงบประมาณและค่าใช้จ่าย  
 โครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา  
 กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง  
 ในวันที่ 26 มีนาคม 2566  
 ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนวัดบางปรุหนอง ศูนย์การศึกษาอนุรักษนิยมและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง  
 กรุงเทพมหานคร

\*\*\*\*\*

1. ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก (1,200 บาท x 5 คน x 6 ชั่วโมง)	36,000.- บาท
2. ค่าอาหารกลางวัน (150 บาท x 55 คน x 1 มื้อ)	8,250.- บาท
3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (50 บาท x 55 คน x 2 มื้อ)	5,500.- บาท
4. ค่าเช่าห้องประชุม	5,000.- บาท
5. ค่าจ้างเหมารถตู้ปรับอากาศ (3,500 บาท x 1 คัน x 1 วัน)	3,500.- บาท
<b>รวมเป็นเงิน</b>	<b>58,250.- บาท</b>

**ค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการ**

1. ค่าวัสดุที่ใช้ในโครงการ (เช่น กระดาน/กระดานฟลิปชาร์ต ปากกาเมจิก กระดาษการ์ดสี หมึกพิมพ์ แฟ้ม บอร์ดเกม ฯลฯ)	31,750.- บาท
2. ค่าถ่ายเอกสาร-เข้าเล่ม	10,000.- บาท
<b>รวมเป็นเงิน</b>	<b>41,750.- บาท</b>
<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>	<b>100,000.- บาท</b>

(หนึ่งแสนบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ขออภัยด้วยทุกประการ

\*\*\*\*\*







คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## โครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา

กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง

\*\*\*\*\*

1. ผู้รับผิดชอบ/หัวหน้าโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล
2. ความสอดคล้องของโครงการ/กิจกรรม
  - 2.1 สอดคล้องแผนปฏิบัติการและตัวชี้วัด ภายใต้แผนยุทธศาสตร์ 20 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พ.ศ. 2565-2580)

### ยุทธศาสตร์ที่ 3 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อสังคม (Social Engagement)

เป้าประสงค์ 1 การบริการเพื่อสังคมที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและ/หรือเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)	
<input checked="" type="checkbox"/> P3-02 การสนับสนุนทรัพยากรพันธกิจบริการเพื่อสังคม	KPI3-02 จำนวนโครงการบริการเพื่อสังคมที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและ/หรือเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ตามหลัก University Social Engagement
เป้าประสงค์ 2 การบริการเพื่อสังคมแบบบูรณาการ	
<input type="checkbox"/> P3-05 การกำหนดหลักเกณฑ์แนวปฏิบัติในการบูรณาการการบริการเพื่อสังคมกับการเรียนการสอน	KPI3-04 จำนวนโครงการบริการเพื่อสังคมที่มีการบูรณาการร่วมกับการเรียนการสอน
<input type="checkbox"/> P3-06 การกำหนดหลักเกณฑ์แนวปฏิบัติในการบูรณาการการบริการเพื่อสังคมกับการวิจัย	KPI3-05 จำนวนโครงการบริการเพื่อสังคมที่มีการบูรณาการร่วมกับการวิจัย
เป้าประสงค์ 3 วัฒนธรรมและศิลปะเพื่อชุมชน	
<input type="checkbox"/> P3-08 โครงการสร้างเครือข่ายการบูรณาการความร่วมมือทางด้านวัฒนธรรมและศิลปะ	KPI3-07 จำนวนโครงการศิลปวัฒนธรรมที่บูรณาการร่วมกับพันธกิจของมหาวิทยาลัย
<input type="checkbox"/> P3-09 โครงการอนุรักษ์ สืบสานวัฒนธรรมและศิลปะวันสำคัญทางศาสนาและสถาบันพระมหากษัตริย์	

### 2.2 สอดคล้องกับยุทธศาสตร์คณะศึกษาศาสตร์ 3 ด้าน

<input checked="" type="checkbox"/> ยุทธศาสตร์ที่ 3 บริการวิชาการอย่างยั่งยืนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง	
เป้าประสงค์	กลยุทธ์
1. บริการทางวิชาการแก่หน่วยงานทางการศึกษาและหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้องอย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับความต้องการของหน่วยงาน ชุมชน และทิศทางการพัฒนาประเทศ	1.1 พัฒนาระบบการจัดการศูนย์บริการวิชาการ
2. การบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษาเพื่อความยั่งยืน	2.1 จัดทำโครงการบริการวิชาการแบบให้เปล่าเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ
	2.2 จัดสร้างเครือข่ายบริการวิชาการ ทั้งผู้สนับสนุนและผู้รับบริการจากภายนอก
	2.3 ติดตามและปรับปรุงการบริการวิชาการเพื่อความยั่งยืน
3. การบริการวิชาการมีการบูรณาการร่วมกับการเรียนการสอนและการวิจัย	3.1 กำหนดแผนการบริการวิชาการร่วมกับการเรียนการสอนและการวิจัยในรายวิชาที่มีความสอดคล้องกับการบริการวิชาการ
	3.2 มีการนำองค์ความรู้จากการบริการวิชาการไปปรับปรุงการบริการวิชาการและพัฒนาการเรียนการสอนและการวิจัย
	3.3 บุคลากรมีส่วนร่วมในการบริการวิชาการ

### 3. หลักการและเหตุผล

ทุกวิกฤตปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของทุกคน หลายเรื่องเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การแพร่ระบาดของโควิด-19 หลายคนมีความเป็นอยู่ที่ยากลำบากมากขึ้น เกิดความท้อแท้ หมดหวัง หมดกำลังใจ ซึ่งถ้าเราปล่อยให้ความรู้สึกเช่นนี้อยู่กับเรานานเกินไป ก็อาจเกิดความเครียดสะสม กลายเป็นภัยเงียบที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ เราอยู่ท่ามกลางวิกฤตของโรคโควิด-19 มาหลายปี เกิดความรู้สึกละเลยไม่แน่นอน กังวลใจ รู้สึกถูกรุกรานตัวเราเป็นอย่างมาก ทุกคนต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ทั้งการเรียน การทำงานจากที่บ้าน ไม่ได้พบปะเพื่อนฝูง มีข่าวผู้เสียชีวิตรายวัน เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจ หลายคนถูกตัดเงินเดือน ถูกให้ออกจากงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดความเครียดสะสมของคนไทย เป็นปัจจัยเสี่ยงนำไปสู่โรคทางใจ และปัญหาการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้นในปัจจุบัน

นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ความรัก และการศึกษา ตัวอย่างเช่น ครอบครัวไม่สนใจส่งผลให้เกิดความน้อยใจ เก็บกด อีกทั้งยังมีภาระงานจากการเรียน แรงกดดันจากการทำงาน ค่าครองชีพที่สูงขึ้น เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จึงนำไปสู่ภาวะความเครียด ดังนั้นกลุ่มนักศึกษาจึงควรมีทักษะในการลดภาวะความเครียด และมีแนวทางในการสร้างความสุขด้วยตนเอง เพื่อส่งเสริมให้ตนเองมีสมรรถภาพร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง

ปัจจุบันในเขตจอมทองมีนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจำนวนมากที่ประสบปัญหาความเครียดจากสาเหตุดังกล่าว ทำให้นักศึกษามีปัญหาเรื่องสุขภาพจิตมากขึ้น จึงได้ร่วมกันจัดกิจกรรม “DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง” เพื่อเป็นสื่อกลางในการลดภาวะการณเครียด ให้นักศึกษามีทักษะในการรับมือกับความเครียดอย่างถูกต้องจนสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเองอย่างยั่งยืน

### 4. รายละเอียด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดโครงการ	วิธีการ/เครื่องมือที่ใช้ในการวัด
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้เรียนรู้การออกแบบความสุขในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง	1. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้เรียนรู้การออกแบบความสุขในการใช้ชีวิตด้วยตนเองเพิ่มมากขึ้น	แบบประเมินผลโครงการ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีความสุข	2. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีความสุขเพิ่มมากขึ้น	

### 5. ระยะเวลาดำเนินการ

วันอาทิตย์ที่ 26 มีนาคม 2566

### 6. สถานที่ดำเนินการ

ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนวัดบางประทุนนอก ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

- 3 -

**7. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ (กลุ่มเป้าหมาย)**

7.1 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง	จำนวน 30 คน
7.2 ครูศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง	จำนวน 12 คน
7.3 ทีมวิทยากร	จำนวน 5 คน
7.4 อาจารย์ และเจ้าหน้าที่คณะศึกษาศาสตร์	จำนวน 3 คน
7.5 นิสิตช่วยงานโครงการ	จำนวน 5 คน
<b>รวมทั้งสิ้น จำนวน 55 คน</b>	

**8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

- 8.1 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทองได้เรียนรู้การออกแบบความสุขในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง
- 8.2 นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทองได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีความสุข

**9. งบประมาณ**

งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตผลงานการให้บริการวิชาการ งบเงินอุดหนุน โครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา จำนวนเงิน 100,000.- บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอก (1,200 บาท x 5 คน x 6 ชั่วโมง)	36,000.- บาท
2. ค่าอาหารกลางวัน (150 บาท x 55 คน x 1 มื้อ)	8,250.- บาท
3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (50 บาท x 55 คน x 2 มื้อ)	5,500.- บาท
4. ค่าเช่าห้องประชุม	5,000.- บาท
5. ค่าจ้างเหมารถตู้ปรับอากาศ (3,500 บาท x 1 คัน x 1 วัน)	3,500.- บาท
<b>รวมเป็นเงิน</b>	<b>58,250.- บาท</b>

**ค่าใช้จ่ายในการบริหารโครงการ**

1. ค่าวัสดุที่ใช้ในโครงการ (เช่น กระดาษ/กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเมจิก กระดาษการ์ดสี หมึกพิมพ์ แฟ้มบอร์ดเกม ฯลฯ)	31,750.- บาท
2. ค่าถ่ายเอกสาร-เข้าเล่ม	10,000.- บาท
<b>รวมเป็นเงิน</b>	<b>41,750.- บาท</b>
<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>	<b>100,000.- บาท</b>
	(หนึ่งแสนบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ขอถัวเฉลี่ยทุกรายการ

\*\*\*\*\*

- 4 -



คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

โครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา

กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง

วันอาทิตย์ที่ 26 มีนาคม 2566

ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนวัดบางประทุนนอก

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง

\*\*\*\*\*

เวลา	กิจกรรม
07.30 - 08.45 น.	ลงทะเบียน/ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังศูนย์การเรียนรู้ชุมชนวัดบางประทุนนอก ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง กรุงเทพฯ
08.45 - 09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ - กล่าวรายงาน โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต - กล่าวเปิดโครงการ โดย ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง กรุงเทพฯ
09.00 - 12.00 น.	แบ่งกลุ่มฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง” กลุ่มที่ 1 โดย <b>ครูณัฐนนท์ ปิติวงษ์</b> โรงเรียนสาธิตอุดมศึกษา กลุ่มที่ 2 โดย <b>ครูปรีณดา มารมย์</b> โรงเรียนพระฤทธิย์คอนแวนต์ กลุ่มที่ 3 โดย <b>คุณศิริวิภา บุตรสนม</b> Local trade ฝ่ายหลักทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ สำนักงานใหญ่ สีลม กลุ่มที่ 4 โดย <b>คุณกัญญารัตน์ กันสุข</b> กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ โครงการเกษตรอินทรีย์สู่อาหารกลางวัน บริษัท เดอเบล จำกัด กลุ่มที่ 5 โดย <b>คุณวาสนีย์ แก้วสะอาด</b> กระบวนกรอิสระและวิทยากรด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ (รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการแบ่งกลุ่มฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ)
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน



- 5 -

- 13.00 – 16.00 น. แบ่งกลุ่มฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง”
- กลุ่มที่ 1 โดย **ครูณัฐนนท์ ปิติวงษ์**  
โรงเรียนสาธิตอุดมศึกษา
- กลุ่มที่ 2 โดย **ครูปริญดา มารมย์**  
โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์
- กลุ่มที่ 3 โดย **คุณศิริวิภา บุตรสนม**  
Local trade ฝ่ายหลักทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ สำนักงานใหญ่ สีลม
- กลุ่มที่ 4 โดย **คุณกัญญารัตน์ กันสุข**  
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ โครงการเกษตรอินทรีย์สู่อาหารกลางวัน บริษัท เดอเบล จำกัด
- กลุ่มที่ 5 โดย **คุณวาสนีย์ แก้วสะอาด**  
กระบวนกรอิสระและวิทยากรด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ  
(รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการแบ่งกลุ่มฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ)
- 16.00 – 16.30 น. อภิปรายสรุปกิจกรรมและถอดบทเรียน
- โดย **ครูณัฐนนท์ ปิติวงษ์**  
โรงเรียนสาธิตอุดมศึกษา  
**ครูปริญดา มารมย์**  
โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์  
**คุณศิริวิภา บุตรสนม**  
Local trade ฝ่ายหลักทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ สำนักงานใหญ่ สีลม  
**คุณกัญญารัตน์ กันสุข**  
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ โครงการเกษตรอินทรีย์สู่อาหารกลางวัน บริษัท เดอเบล จำกัด  
**คุณวาสนีย์ แก้วสะอาด**  
กระบวนกรอิสระและวิทยากรด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ
- 16.30 – 16.45 น. พิธีปิดโครงการ
- โดย **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล**  
อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต  
คณะศึกษาศาสตร์ มศว
- 16.45 – 18.30 น. เดินทางกลับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยสวัสดิภาพ

\*\*\*\*\*



## บทสรุปผู้จัดโครงการ

- **ชื่อโครงการ** : รายงานสรุปโครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา กิจกรรม : DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง
- **ผู้รับผิดชอบโครงการ** : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล
- **ระยะเวลาดำเนินการจริง** : วันที่ 26 มีนาคม 2566
- **งบประมาณ**

งบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตผลงานการให้บริการวิชาการ งบเงินอุดหนุน โครงการบริการวิชาการเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพการศึกษา จำนวนเงิน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ใช้จริงจำนวนเงิน 91,843.75 บาท (เก้าหมื่นหนึ่งพันแปดร้อยสี่สิบบาทเจ็ดสิบบห้าสตางค์)

- **จำนวนผู้เข้ารับการอบรม/เข้าร่วมโครงการ**

เป้าหมาย 55 คน เข้าร่วมจริง 53 คน แบ่งเป็น

- นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง จำนวน 30 คน
- ครูศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง จำนวน 12 คน
- ทีมวิทยากร จำนวน 5 คน
- อาจารย์ และเจ้าหน้าที่คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 1 คน
- นิสิต กศ.บ. คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 5 คน

- **ขั้นตอนการดำเนินงาน**

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม ธันวาคม 65 - กุมภาพันธ์ 66
1. การประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผน เตรียมความพร้อมและติดตามประเมินผล	มกราคม 2566
2. ประชุมเพื่อสื่อสารความเข้าใจระหว่างสถานที่จัดกิจกรรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนจัดเตรียมความพร้อม (Planning)	มกราคม – กุมภาพันธ์ 2566
3. ดำเนินการจัดโครงการจริง	มีนาคม 2566
4. ประชุมเพื่อถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรม (Lesson Learned)	เมษายน 2566
5. ประชุมสรุปงาน และจัดทำรายงานผลการดำเนินกิจกรรมของโครงการ	เมษายน 66 – พฤษภาคม 66

- **ตัวชี้วัดของโครงการ**

1. นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง ได้เรียนรู้การ ออกแบบความสุขในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง
2. นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทองได้ฝึกทักษะ การทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีความสุข

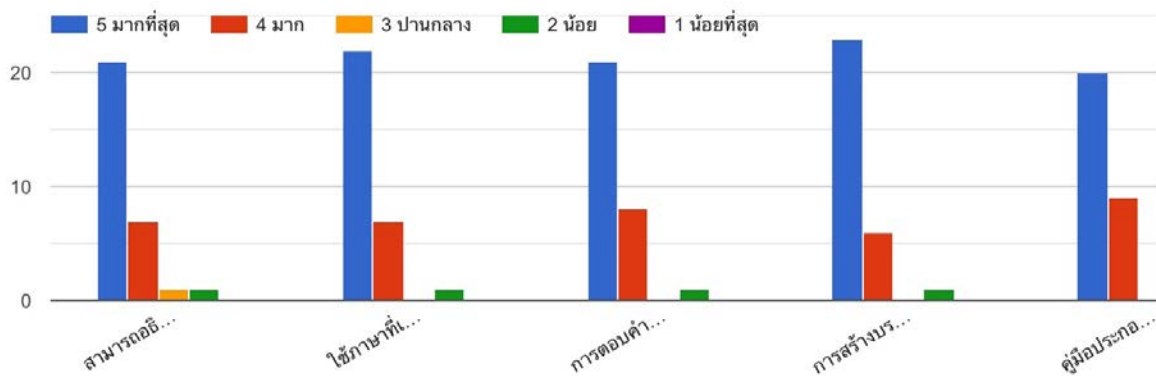
- **ค่าเฉลี่ยตัวชี้วัดของโครงการ :** โครงการศึกษาดูงานด้านการศึกษาตลอดชีวิต แบ่งการประเมิน โครงการออกเป็นทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านวิทยากร 2. ด้านสถานที่/ระยะเวลา 3. ด้านความ เข้าใจ และ 4. ด้านการนำความรู้ไปใช้ โดยประเมินผ่านแบบประเมินโครงการซึ่งออกแบบให้ สอดคล้องกับตัวชี้วัดของโครงการ จากนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 คน สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

### 1. ด้านวิทยากร

- 1.1 สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น
- 1.2 ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย
- 1.3 การตอบคำถามของวิทยากร
- 1.4 การสร้างบรรยากาศและความน่าสนใจในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
- 1.5 คู่มือประกอบการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม

#### ด้านวิทยากร

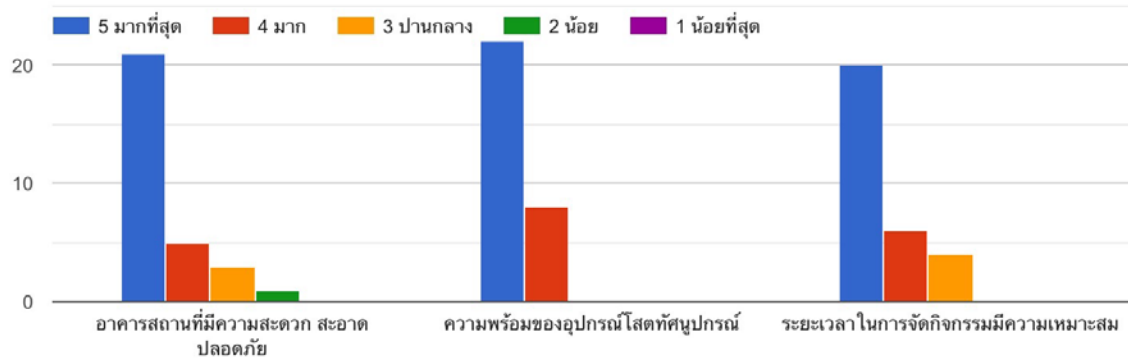
 คัดลอก



## 2. ด้านสถานที่/ระยะเวลา

- 2.1 อาคารสถานที่ที่มีความสะดวก สะอาด ปลอดภัย
- 2.2 ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์
- 2.3 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม

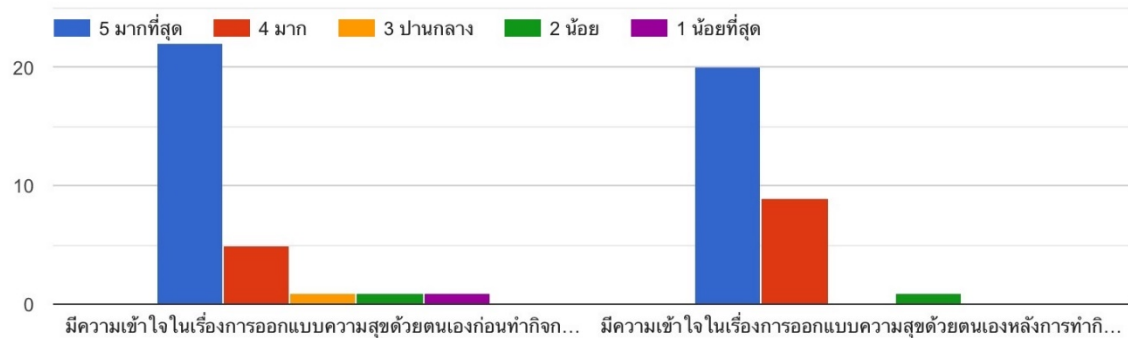
### ด้านสถานที่/ระยะเวลา



## 3. ด้านความเข้าใจ

- 3.1 มีความเข้าใจในเรื่องการออกแบบความสุขด้วยตนเองก่อนทำกิจกรรม
- 3.2 มีความเข้าใจในเรื่องการออกแบบความสุขด้วยตนเองหลังการทำกิจกรรม

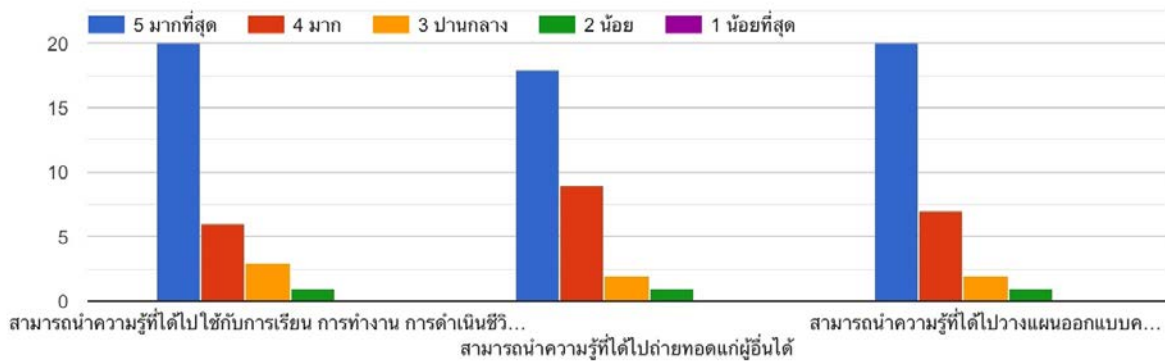
### ด้านความเข้าใจ



#### 4. ด้านการนำความรู้ไปใช้

- 4.1 สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับการเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวันได้
- 4.2 สามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้
- 4.3 สามารถนำความรู้ที่ได้ไปวางแผนออกแบบความสุขของตนเองได้

##### ด้านการนำความรู้ไปใช้



#### ● ผลการดำเนินงานในภาพรวม (อธิบายตามตัวชี้วัดโครงการ)

ตัวชี้วัดโครงการ (สอดคล้องกับแผนกลยุทธ์ 4 ปี คณะศึกษาศาสตร์)	ผลสำเร็จตามตัวชี้วัดโครงการ
1. นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง ได้เรียนรู้การออกแบบความสุขในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง	นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง สามารถออกแบบความสุขในการใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง
2. นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง ได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างมีความสุข	นักศึกษาศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เขตจอมทอง ได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีม สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข



● ผลที่ได้รับระหว่างการดำเนินงาน

ปัญหา อุปสรรค	แนวทางแก้ไข/ปรับปรุง
1. นักศึกษายังไม่ค่อยรู้จักกันทำให้มีความรู้สึกเขินอายเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน	1. เพิ่มระยะเวลาในการจัดโครงการหรือเพิ่มกิจกรรมละลายพฤติกรรมให้มากขึ้น
2. กิจกรรม Happy bag ใช้เวลาค่อนข้างนาน	2. ควรเพิ่มทีมงานและเตารีดเพื่อลดเวลาการรีดกระเป๋าผ้า
3. ขนม Snack box บางอย่างค่อนข้างแห้งและแข็ง เช่น ขนมปังไส้ฝอยทอง ขนมปังไส้หมูหยอง	3. ครั้งต่อไปถ้าสั่งร้านเดิมให้เลี้ยงขนมปังไส้ที่มีความแห้งและแข็ง

● ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ

- ดีค่ะ
- เอ็นจอยครับบบบบ
- สนุกดีค่ะ
- อยากให้จัดอีก
- ดีเยี่ยม
- พี่ ๆ วิทยากร ใจดี พูดเข้าใจง่าย เป็นกันเอง
- ไม่มีอะไรเสนอแนะค่ะ ชอบกิจกรรมมากไม่น่าเบื่อ สนุกมาก
- พี่ ๆ สวยสุด ๆ
- สนุกมาก
- ปีน้ามาใหม่คะ
- สนุกสนาน
- สนุกมากครับ
- ไม่มีข้อเสนอแนะค่ะ เพราะดีอยู่แล้ว
- สนุกมากเลยครับ
- ดีแล้ว
- พี่ๆทุกคนน่ารักมาก ๆ เลยครับ
- สนุกมากเลยคะ อยากให้มาจัดกิจกรรมอีกบ่อย ๆ เพราะได้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างความสุข

- ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มทีมงานให้มากขึ้นเพื่อแบ่งฝ่ายและกระจายงานให้ครอบคลุมทุกหน้าที่ เพื่อให้สามารถดูแลผู้เข้าร่วมโครงการได้อย่างทั่วถึง
2. กิจกรรมราตรีนี้แต่ยังคงเน้นกระบวนการของวิทยากรเป็นหลัก หากจัดกิจกรรมอีกครั้ง ควรเพิ่มกิจกรรมที่เน้นวิธีการสร้างความสุขของผู้เข้าร่วมโครงการมากกว่านี้



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันภรณ์ อารีกุล)  
ผู้รับผิดชอบโครงการ



33

ขอบคุณ

ขอโทษ

ชื่นชม

ความสุขสร้างได้ด้วยตัวเรา....

คำนำ

โครงการ "DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง" เป็นโครงการที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะในการรับมือกับความเครียดอย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง โดยจัดกิจกรรมให้กับ นักศึกษาศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาคตามอียาศัย ที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากปัญหาสภาพแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ความรักและการศึกษา มีทักษะในการ ลดภาวะความเครียด และมีแนวทางการสร้างความสุขด้วยตนเอง ส่งเสริมให้ตนเองมีสมรรถภาพร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง คณะผู้จัดทำโครงการจึงได้จัดทำ "คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งขอประกอบการทำกิจกรรม "DIY Your Happiness คู่มือออกแบบความสุขด้วยตนเอง" ซึ่งภายในคู่มือเล่มนี้ประกอบด้วย เครื่องมือ ประเมินความสุข และแนวทางการลดภาวะความเครียด แนวทางการสร้างความสุขได้ด้วยตนเอง ให้นักศึกษามีทักษะในการรับมือกับความเครียด อย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถสร้างความสุขได้ด้วยตนเองอย่างยั่งยืน

บริหารความสุข ด้วยตนเอง

สารบัญ 😊

กิจกรรมมิชประตู่ใจ	01
กิจกรรมเคลื่อนไหวรับขอบเขต	07
กิจกรรมศิลปะสร้างสุข	13
กิจกรรมบอร์ดเกมทรรษษา	25
บริหารความสุขด้วยตนเอง	31



# กิจกรรม

## ไขประตูใจ

**29** **Geistes blitz**

เป็นบอร์ดเกมที่เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ซึ่งเป็นนามเกมการทดสอบความเร็วจากการทำงานสิ่งของที่แตกต่างกันจากเดิมเพราะมีสิ่งของต่าง ๆ สิ่งของให้ตีก่อนที่คนอื่นจะเห็นก่อนแล้วจับมันไปได้ และยังมีหลายภาคให้เลือกเล่นอีกด้วย

**วิธีการเล่น :**  
เกมนี้สามารถเล่นได้ตั้งแต่ 2 - 8 คน โดยเริ่มจากวาง Token สิ่งของทั้ง 5 ชนิดไว้ตรงกลางที่จะเล่น จากนั้นเลือกการ์ดดูรูปสิ่งของวางเอาไว้ด้านข้าง โดยเกมจะเริ่มด้วยการเปิดการ์ดใบบนสุดของกองมาวางไว้ตรงกลางที่ล้อมด้วย Token สิ่งของ จากนั้นให้คนเล่นทำการแย่ง Token สิ่งของที่ถูกต้องตามการ์ดที่เปิดได้ โดยแบ่งรูปแบบการเลือกหยิบ Token ดังนี้

1. บอร์ดเกมสิ่งของที่มีสีถูกต้อง เช่น เปิดการ์ดคนแล้วมีสีสีแดงกับสีฟ้า หมายความว่าทุกคนต้องแย่ง Token สิ่งของ "โซฟา" ที่มีสีที่ถูกต้อง
2. สิ่งของที่แสดงบนการ์ดนั้น สีผิดที่รองอื่น เช่น โซฟาสีขาวและหนังสือสีเขียว หมายความว่าทุกคนต้องแย่งกันหยิบ Token สิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องกับของที่อยู่ในการ์ด โดยอีกจากสีและสิ่งของที่อยู่บนการ์ด (โซฟา สีขาวของมี หนังสือ สีเขียวของจวด) ซึ่งคือ "หนู" นั่นเอง

ซึ่งหากคนไหนที่สามารถแย่งหยิบ Token ที่ถูกต้องไปได้ ก็จะได้รับการไปจับกับไว้ซึ่งจะเป็นคะแนนให้พวกเขา แต่หากตอบผิด จะไม่สามารถตอบได้อีก ต้องรอจนกว่าจะมีคนที่ทำสิ่งของที่ถูกต้อง และผู้เล่นที่ตอบผิดทุกคนในรอบนั้นต้องเสียการ์ดให้กับคนที่ทำสิ่งของของคนละหนึ่งใบด้วย

จากนั้นเกมจะเล่นโดยเปิดใบบนสุดของกองการ์ดไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะไม่มีเหลือการ์ดในกอง จากนั้นนับการ์ดของแต่ละคนที่มี คนที่มีการ์ดมากที่สุดจะชนะเกมตามนี้ไป

**30** **Quick cups**

ผู้เล่นแต่ละคนจะได้รับถ้วยที่ทำด้วยและพยายามแก้ปัญหาข้างหน้า คุณจะต้องมีสายคาดที่ตีและตอบสนองอย่างรวดเร็ว การทดสอบให้เห็นว่าควรพิจารณาถ้วยอย่างไร นักดีในหน่วยบนต้นไม้และนักดีในหน่วยล่างๆ แจกการ์ดดูจตุรัสวงกลมลงในลำดับใด? ถ้วยอยู่ในลำดับที่ถูกตั้งหรือไม่? เป็นคนแรกที่กดกริ่ง ผู้เล่นที่เร็วที่สุดชนะในที่สุด

**วิธีการเล่น :**  
ผู้เล่นแต่ละคนจะได้รับชุดถ้วย 5 ใบ ใน 5 สีที่แตกต่างกัน วางกระดิ่งไว้ตรงกลางโต๊ะสำหรับแต่ละวงสำหรับการ์ดคว่ำหน้าข้างกระดิ่ง

ผู้เล่นผู้ถือการ์ดคนสุดท้ายของการ์ดแล้ววางเหรียญลงบนโต๊ะ ทันทีที่มีการเปิดเหรียญภาพ ผู้เล่นทุกคนจะจัดถ้วยของพวกเขาอย่างรวดเร็วพร้อมกับในลำดับที่ติดต่อกันตามที่ปรากฏในการดูรูปภาพ เมื่อผู้เล่นแต่ละคนจัดถ้วยเสร็จพวกเขาจะต้องกระดิ่ง

**\*หมายเหตุ** โปรดสังเกตว่าการ์ดบางใบแสดงลำดับในแนวรอบ และการดูบางใบแสดงลำดับสีในแนวตั้ง

ผู้เล่นคนแรกที่กระดิ่งจะเป็นผู้ชนะการ์ด แต่ถ้วยของพวกเขาต้องตรงกับการ์ดเท่านั้น ถ้าไม่เช่นนั้นผู้เล่นที่กระดิ่งที่สองจะเป็นผู้ชนะการ์ด แต่ต้องจัดถ้วยอย่างถูกต้องเท่านั้น หากพวกเขาจัดถ้วย การดูจะไปให้ผู้เล่นคนต่อไป ฯลฯ เกมดำเนินต่อไปด้วยการ์ดใบต่อไป

**การชนะเกม**  
หลังจากเล่นการ์ดครบ 24 ใบ เกมจะจบลงและผู้เล่นที่มีการตมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**3** **แบบสอบถามระดับความสุข**

คำชี้แจง หัวข้อหรือหมายเหตุ / ติ โลกนี้ที่จริงดีที่รักคุณมากที่สุด

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน คุณเจอเหตุการณ์ มีอาการหรือความวิตกกังวล และความวิตกกังวลในระดับใด ให้เลือกคำตอบที่ตรงที่สุดมากที่สุด

**ไม่มี** หมายถึง ไม่มีอาการหรือ ความรู้สึก หรือไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องนั้น  
**เล็กน้อย** หมายถึง เหมื่อยล้าหรือ ความรู้สึกไม่สบายใจ เพียงเล็กน้อย หรือเป็นบางครั้งเรื่องนั้นต้องเล็กน้อย  
**มาก** หมายถึง เหมื่อยล้าหรือ ความรู้สึกไม่สบายใจหรือเป็นครั้งคราวกับเรื่องนั้นมาก  
**มากที่สุด** หมายถึง เหมื่อยล้าหรือ ความรู้สึกไม่สบายใจมากที่สุดหรือเป็นครั้งคราวนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่มี	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	รู้สึกเหนื่อยในชีวิต				
2	รู้สึกขบถ				
3	รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเบื่อหน่ายกับงานในชีวิตประจำวัน				
4	รู้สึกหงุดหงิดในตัวเอง				
5	รู้สึกว่าชีวิตมีความทุกข์				
6	สามารถตั้งใจหรือตั้งใจได้สำหรับปัญหาที่จะเกิดขึ้น (เมื่อมีปัญหา)				
7	มั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อหงุดหงิด				
8	มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9	รู้สึกเห็นแก่ตัวเมื่อรู้สึกถึงความทุกข์				
10	รู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12	รู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13	รู้สึกอินท ปกติกับ เมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากคุณป่วยหนัก คุณเชื่อว่าหรือควรที่จะดูแลตัวเองอย่างไร				
15	สนใจในครอบครัวมีความรักและผูกพันกัน				

**28** **Halli Galli**

**วิธีการเล่น :**

1. วางกระดิ่งไว้กลางโต๊ะหรือผู้เล่นทุกคนสามารถเอื้อมถึงได้
2. ทำการสลับการ์ดแล้วจากการ์ดนั้นให้ผู้เล่นแต่ละคนของกอง
3. ผู้เล่นรวมการ์ดแล้วจัดเป็นกองว่าให้กันหน้าด้วย โดยไม่ต้องดู
4. ผู้เล่นทำการสลับการ์ดเพื่อเตรียมหาผลไม้
5. เมื่อให้สัญญาณ ให้ผู้เล่นคนแรกทำการเปิดการ์ด 1 ใบ แล้วถัดไปเรื่อย ๆ เปิดการ์ดทีละใบวางไว้ด้านหน้ากอง จากนั้นทำการสังเกตว่าการ์ดที่เปิดออกมาในใบนี้ มีผลไม้ชนิดใดบ้างที่มีจำนวนรวม 5 อัน
6. ในกรณีที่มีผลไม้ชนิดใดออกมา 5 อัน ให้ผู้เล่นกับทำการกระดิ่ง ผู้ที่กระดิ่งได้คนแรกจะได้การ์ดที่หลายแล้วที่หมดไป โดยให้หัวแม่เหล็กเปิดได้กอง ส่วนการที่มีผลไม้ชนิดใดออกมา 5 อันหรือเกิน 5 อัน แล้วกระดิ่งใบนี้ ผู้เล่นคนที่กระดิ่งจะได้ทำการนำการ์ดที่ออกมาทั้งหมดออกจากรูปคนละ 1 ใบ โดยให้ถือไว้ได้ของของแต่ละคน
7. ในกรณีที่ไม่มีผลไม้ชนิดใดออกมา 5 อันเลย ให้ทำการรวมผลไม้ 4 - 6 ใบอีกครั้ง โดยเป็นการเปิดครั้งใหม่ทั้งหมดของการ์ดที่เปิดแล้ว สะสมไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีคนชนะได้ถูก ได้การ์ดที่หมดไป
8. หากผู้เล่นคนใดคนใดหมดผลไม้หรือของออกจนหมด
9. ทำการเล่นวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเหลือผู้เล่นแค่ 2 คน จะเข้าสู่กติกาพิเศษแล้วจบเกม

**กฎพิเศษและการจบเกม :**  
กรณีเมื่อเล่น 2 คนจะมีกฎพิเศษคือ กรณีที่มีคนกระดิ่งได้คนแรก จะถือว่าชนะเกมแล้วได้การ์ดที่เปิดหลายไป แล้วหมดของที่เหลือ จากนั้นให้ผู้เล่นทุกคนนำการ์ดที่ตนถืออยู่ คนที่มีการ์ดยอดสุดจะเป็นผู้ชนะไป

27

### Spot It!

เป็นเกมที่แข่งขันสังเกตสิ่งไม่ซ้ำกันต่าง ๆ บนการ์ดที่เปิดมาแล้วรวมได้ครบ 5 อัน และใช้ความเร็ว เพื่อทำการเอาชนะกันได้เร็วที่สุด เพื่อแย่งการ์ดที่ได้แต้มก่อน



**วิธีการเล่นเกม :**  
 การ์ดมีลักษณะเป็นวงกลมจำนวน 55 ใบ แต่ละใบมีสัญลักษณ์แบบใดมีขนาดและทิศทางต่างกันไป กฎในการเล่นเกมนี้คือให้หารูปที่เหมือนกันในการ์ดแต่ละใบ และเก็บสะสมการ์ดใบเรื่อย ๆ โดยสามารถจัดเรียงการ์ดได้ 3 แบบ ดังนี้

- เอาการ์ดที่ไว้ตรงกลาง และแข่งกันหารูปเหมือนกันใบของตัวเองได้แล้วให้รีบรับการ์ดของอีกฝั่งและหารูปเหมือนกันใบที่เพิ่งได้มา เกมจบเมื่อการ์ดกองกลางหมด ใครมีการ์ดน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ
- แบ่งการ์ดออกให้ทุกคน คนละเท่ากัน ๆ และวางใบเปิดไว้ตรงกลาง แข่งกันหารูปเหมือนกันและวางการ์ดของตัวเองทับกองกลางไปเรื่อย ๆ ใครการ์ดหมดก่อนเป็นผู้ชนะ
- เอาการ์ดที่ไว้ตรงกลาง และแข่งกันหารูปเหมือนกันใบของตัวเองคนข้าง ๆ พอได้แล้วให้รีบรับการ์ดของอีกฝั่ง และหารูปเหมือนกันใบที่เพิ่งได้มา เกมจบเมื่อการ์ดกองกลางหมด ใครมีการ์ดน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ



4

### แปดผลระดับความสุข

ข้อ 1 2 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

น้อย = 1 คะแนน  
 เล็กน้อย = 2 คะแนน  
 มาก = 3 คะแนน  
 มากที่สุด = 4 คะแนน

ข้อ 3 4 5

น้อย = 4 คะแนน  
 เล็กน้อย = 3 คะแนน  
 มาก = 2 คะแนน  
 มากที่สุด = 1 คะแนน

**การแปดผล**

- 51 - 60 คะแนน : สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป
- 44 - 50 คะแนน : สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
- 0 - 43 คะแนน : สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

5

### เราล้วนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมชุมชน และสรรพสิ่งในโลก

ถ้าเรามีชีวิตกับ ณ ขณะนี้ เราจะมีชีวิต รับรู้ และดื่มด่ำรายละเอียดของสิ่งรอบตัวมากขึ้น

**ระหว่างออกจากบ้านไปทำงาน**

จิตใจที่ผ่อนคลายจะคิดถึงอดีต อนาคต จนพลาดโอกาสมองเห็นสิ่งที่อยู่ข้างทาง

**เราอาจไม่สังเกตเห็นว่าท้องฟ้าวันนี้เป็นอย่างไร**


แสงแดดเป็นอย่างไร เสียงบรรยาอากาศเปลี่ยนไปอย่างไร ทำให้ไม่ซึ้งบ้านหลังใหญ่ซึ่งเป็นชุมชนแออัด อะไรทำให้ชีวิตของคนหนึ่งคนแตกต่างกันได้ถึงเพียงนี้

**จิตใจที่มีสติอยู่กับปัจจุบัน จึงมองเห็นมากกว่า "ตนเอง"**




กิจกรรม

### บอร์ดเกมเศรษฐี



6

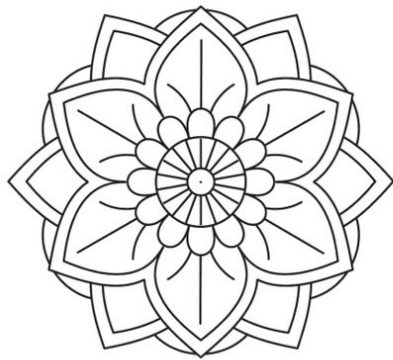
### การ์ดประตูใจ



.....  
 .....  
 .....  
 .....



" MY MANDALA "



12

หลักสำคัญของการฝึกโยคะ

หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง

หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก - ท้องแฟบ ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกในแต่ละท่า โดยสูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อไม่ให้ออกซิเจนมากเกินไป และปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความเครียดของกล้ามเนื้อ

ฝึกท่าแต่ละท่า ซ้ำ ๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว

ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัดของร่างกายของของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป เช่น ยึดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ดีมากไป บิดมากเกินไป ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพแต่ละประเภท ควรฝึกทีละขั้น โดยเริ่มจากท่าง่าย ๆ ก่อน

การกำหนดจิต

ให้มีสมาธิมุ่งมันให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่วอกแวก จะทำให้จิตสงบเข้าถึงสมาธิได้ดี พยายามไม่คุยกันระหว่างการทำฝึก ปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ ควรฝึกเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง

หยุดพักและผ่อนคลาย

หลังฝึกแต่ละท่า ให้หายใจเข้า - ออก ซ้ำ ๆ อีก 5 - 7 รอบ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และปรับร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติ ก่อนที่จะฝึกท่าต่อไป



18

ตัวอย่างงานศิลปะที่น่าสนใจ



แมนดาลา (MANDALA)

แมนดาลา ใช้แทนเป็นสัญลักษณ์ทางจิตวิญญาณที่แสดงออกมาในลักษณะของวงกลม แต่ความหมายของวงกลมจะถูกแทนด้วยปรัชญาของการมีชีวิตอยู่ของพุทธธรรมทั้งในจักรวาล กล่าวคือ จุดเริ่มต้นและจุดจบของมันไม่มีอยู่จริง เมื่อไม่มีอยู่จริงจะมองหากจุดสิ้นสุดไม่ได้ โดยแมนดาลาจะไม่จำกัดรูปแบบ มักเริ่มจากโครงสร้างรูปทรงเรขาคณิตง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มรายละเอียดภายในตามจินตนาการ มีทั้งการวาดรูปต่าง ๆ เช่น คน ต้นไม้ รูปหัวใจ การเรียงลึบดอกไม้อื่น ๆ หรือระบายสีอย่างเดียวกันได้เช่นกัน แต่ทุกด้านนั้นต้องเท่ากัน หรือสมดุลอยู่ภายใต้วงกลมเดียวกัน

กิจกรรม ศิลป์สร้างสุข



ตัวอย่างงานศิลปะที่น่าสนใจ

HAND MADE สร้างสุขด้วยมือเรา

วัสดุ/อุปกรณ์

1. กระเป๋าผ้า
2. สีชอล์กเพนต์ผ้า
3. ดินสอ
4. กระดาษไข
5. เดารีด

วิธีทำ

1. ใช้ดินสอออกแบบลายที่ขอบลงบนกระเป๋าผ้า
2. ตกแต่ง ระบายสีด้วยสีชอล์กเพนต์ผ้า
3. นำกระดาษไขรองด้านในและทับบนลายกระเป๋า
4. ใช้เดารีดรีดทับผลงาน เพื่อป้องกันไม่ให้สีหลุดลอกระหว่างใช้งาน



- รูปภาพกิจกรรม











แบบฟอร์มสรุปโครงการ งานแผนและบริการวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์







