

โครงการบริการวิชาการของวิชาปฏิบัติสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

1. ชื่อโครงการ “สุขภาพจิตดี ชีวิตแสนสุข ”

2. หน่วยงานรับผิดชอบ คณะกรรมการฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ร่วมกับ สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

3. หลักการและเหตุผล

พลังสุขภาพจิต (Resilience) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืนสู่สภาพเดิม (Recovery) หรือปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากประสบกับความทุกข์ยาก หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวกลับสู่สภาพเดิมหลังจากประสบกับภาวะกดดัน หรือความเครียด ความสามารถดังกล่าวเป็นการตอบสนองอย่างกระตือรือร้น และตอบสนองในวิธีการทางบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต จนสามารถเอาชนะอุปสรรค และหลีกเลี่ยงการเกิดผลลัพธ์ในทางลบ (สุภาวดี ดิสโร, 2552) กรมสุขภาพจิตแบ่งพลังสุขภาพจิตออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) พลังฮึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน 2) พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้ 3) พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเองว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้ และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ, 2552) ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีความรู้สึกสิ้นหวังน้อย การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต สร้างความรู้สึกดีต่อตนเอง และคิดด้านบวกช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) นอกจากนี้การฝึกทักษะด้านการสร้างความรู้สึกดีต่อตนเอง คิดด้านบวก และการจัดการกับอารมณ์ จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญภาวะวิกฤต นำทักษะการแก้ปัญหา ไปใช้ในสถานการณ์คับขันในชีวิตจริงได้ (อิงคภา โศตรนารา, 2553)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี มีการจัดการเรียนการสอนในรายวิชา ปฏิบัติสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี ได้ทำการสำรวจ “พลังสุขภาพจิต” ของประชาชนในชุมชนที่อยู่ในการดูแลด้านสุขภาพของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ก่อ ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต พบว่าประชาชน มีพลังสุขภาพจิตระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งเมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้านพบว่า ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 19.09 ด้านกำลังใจ (ฮึด) อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 11.82 และด้านการจัดการกับปัญหา (สู้) อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.45 ประกอบกับข้อมูลจำนวนผู้ป่วยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ก่อ พบว่า มี

ผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งหากบุคคลกลุ่มนี้ได้รับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตจะช่วยให้สามารถปรับตัว ได้รับการเยียวยาตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นตามมา ทั้งนี้เพราะพลังสุขภาพจิตในระดับสูงเป็นปัจจัยที่ป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ผู้ที่ยังไม่มีปัญหาสุขภาพจิต หากมีพลังสุขภาพจิตจะช่วยให้บุคคลนั้นปรับตัวได้ดี สามารถฟันฝ่าอุปสรรค เผชิญวิกฤต และช่วยเยียวยาจิตใจได้ (Inkaew S. Plitnonkiet Y. Niamsa-Ard S. Danwattana S, Southwick S, Charney D. อ้างถึงใน สยามภรณ์ เดชดี วัฒนธรรม พรหมเพชร และ นพพร ตันติรังสี, 2561)

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี เห็นความสำคัญของพลังสุขภาพจิตที่จึงจัดโครงการ “สุขภาพจิตดี ชีวิตแสนสุข” ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนใน ตำบลแสนสุข อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีกำลังใจในการใช้ชีวิต สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีพลังสุขภาพจิตที่ดี ป้องกันการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชขึ้นในอนาคตได้

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลก่อ อ.วารินชำราบ มีความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิต
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลก่อ อ.วารินชำราบ มีพลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้) มากขึ้น
3. เพื่อเป็นการบูรณาการบริการวิชาการกับการจัดการเรียนการสอน

5. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในชุมชนหมู่ที่ 4 ตำบลหนองกินเพล อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 65 คน

6. ตัวชี้วัด

- 1) ร้อยละ 100 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการประเมินสุขภาพทางด้านจิตใจ
- 2) ร้อยละ 100 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการส่งเสริมความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิต
- 3) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น
- 4) ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อคุณภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับดี 3.51 ขึ้นไป

7. การประเมินผล

- แบบวัดพลังสุขภาพจิต
- แบบประเมินความรู้ “สุขภาพจิตสร้างได้”
- แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ สุขภาพจิตดี ชีวิตแสนสุข

8. สถานที่จัดกิจกรรม ศาลากลางบ้านหมู่ที่ 4 ตำบลหนองกินเพล อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

9. กิจกรรมการดำเนินงาน ประกอบด้วย

9.1 ติดต่อประสานงานและขอความร่วมมือจาก ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลก้อผู้ใหญ่บ้านและประธาน อสม.

9.2 เข้าพื้นที่ประเมินพลังสุขภาพจิตของประชาชนในพื้นที่ หมู่ 4 ตำบลหนองกินเพล อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

9.3 วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลพลังสุขภาพจิตของประชาชน

9.4 วางแผนการดำเนินโครงการ โดยแบ่งฝ่ายที่รับผิดชอบ ได้แก่ ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายสถานที่ ฝ่ายจัดกิจกรรม โดยกิจกรรมในโครงการประกอบด้วย

9.4.1 กิจกรรมให้ความรู้สุขภาพจิตศึกษา “เรื่องสุขภาพจิตสร้างได้”

9.4.2 กิจกรรมเสริมสร้างทักษะ “อึด ฮึด สู้”

9.5 ประเมินผลการดำเนินงาน

- ประเมินความรู้ เรื่อง สุขภาพจิตสร้างได้ ด้วยแบบประเมินความรู้
- ประเมินพลังสุขภาพจิต หลังจัดโครงการ
- แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ
- แบบประเมินความพึงพอใจในการบูรณาการรายวิชา

10.ระยะเวลาในการดำเนินการ วันพุธที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2564 เวลา 09.00-12.00 น.

แผนผังการดำเนินงาน

กิจกรรม	การดำเนินงาน มีนาคม 2564												ผู้รับผิดชอบ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. จัดทำโครงการ และเสนอเพื่อขออนุมัติ	←→													คณะกรรมการ
2. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการ	←→													คณะกรรมการ
3. ประชุมปรึกษา และจัดทำแผนการดำเนินงานร่วมกับเจ้าหน้าที่			←→											คณะกรรมการ
4. สืบหาข้อมูล					←→									คณะกรรมการ
5. นำข้อมูลมาวิเคราะห์ปัญหาและสถานการณ์							←→							คณะกรรมการ
6. เตรียมโครงการ							←→							คณะกรรมการ
7. จัดโครงการ									←→					คณะกรรมการ
8. ประเมินและวิเคราะห์ผลลัพธ์										←→				คณะกรรมการ

11.วิทยากร

คณาจารย์ในสาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี

12. งบประมาณ

In cash

- ค่าอาหารว่าง (1 มื้อ x 15 บาท x 70 คน)	จำนวนเงิน	1,050	บาท
- ค่าอุปกรณ์และเอกสารประกอบโครงการ(4 ฐาน x 500 บาท)	จำนวนเงิน	2,000	บาท
- ค่าอาหารกลางวัน (1 มื้อ x 40 บาท x 70 คน)	จำนวนเงิน	2,800	บาท
- ค่าป้ายไวนิลและจัดสถานที่	จำนวนเงิน	600	บาท
	รวมเป็นเงิน	6,450	บาท

IN Kind

- ค่าน้ำ	จำนวนเงิน	500	บาท
- ค่าไฟ	จำนวนเงิน	500	บาท
	รวมเป็นเงิน	1,000	บาท

เป็นงบประมาณทั้งสิ้น 7,450 บาท (เก้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

13. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนในชุมชนพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลก่อ อ.วารินชำราบ มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชน และครอบครัวได้อย่างมีความสุข
2. ประชาชนในชุมชนพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลก่อ อ.วารินชำราบ ตำบลแสนสุข ได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมีการทำกิจกรรมร่วมกัน
3. ประชาชนในชุมชนพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลก่อ อ.วารินชำราบ ตำบลแสนสุข มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตไปใช้กับตนเองได้

(อาจารย์นิตยา เจริญยุทธ)

ผู้รับผิดชอบรายวิชาปฏิบัติสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

ผู้เสนอโครงการ

(อาจารย์วนิดา สายทอง)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เยาวลักษณ์ โพธิ์ดารา)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการแก่สังคม

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ผู้เห็นชอบโครงการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

รายงานการสรุปผลการดำเนินงานตาม

โครงการบริการวิชาการเรื่อง “สุขภาพจิตดี ชีวิตแสนสุข”

ผู้รับผิดชอบโครงการ คณะกรรมการฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ร่วมกับ สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

วันที่จัดกิจกรรม วันที่ 15 มกราคม 2564 เวลา 8.30-12.00 น

สถานที่จัดกิจกรรม หมู่ที่ 4 ตำบลหนองกิงเพล อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ความสำเร็จของการดำเนินงานเปรียบเทียบกับตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ลำดับ	ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ผลที่ได้	การบรรลุเป้าหมาย	
				บรรลุเป้าหมาย	ไม่บรรลุเป้าหมาย
1	ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการประเมินสุขภาพทางด้านจิตใจ	100	100	✓	
2	ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการส่งเสริมความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิต	100	100	✓	
3	ผู้เข้าร่วมโครงการความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น	ร้อยละ 80	85	✓	
4	ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อคุณภาพการเข้าร่วมโครงการ	อยู่ในระดับดี 3.51 ขึ้นไป	4.49		
5	นักศึกษาได้บูรณาการบริการวิชาการกับการจัดการเรียนการสอนพยาบาลอนามัยชุมชน	อยู่ในระดับดี 3.51 ขึ้นไป	4.53	✓	

การบรรลุวัตถุประสงค์

กลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองประเมินสุขภาพด้านจิตใจ และได้รับการส่งเสริมความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิต ได้รับความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้มีความเข้มแข็งด้านจิตใจ และเป็นการบูรณาการบริการวิชาการกับการเรียนการสอน

ผลที่ได้จากการดำเนินการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 65 คน และได้รับการประเมินสุขภาพทางด้านจิตใจทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100
2. ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 65 คน ได้รับส่งเสริมความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิตทุกคน คิดเป็นร้อยละ 100
3. ผู้เข้าร่วมโครงการความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น โดยทำแบบทดสอบความรู้ผ่านเกณฑ์ที่ตั้งไว้ คือผ่าน 9 ข้อ ใน 15 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 83
4. ผู้เข้าร่วมโครงการมีคะแนนความพึงพอใจต่อคุณภาพโครงการเท่ากับ 4.49 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน
5. นักศึกษาได้บูรณาการบริการวิชาการกับการจัดการเรียนการสอนมีความคิดเห็นต่อผลสำเร็จของการบูรณาการในด้านความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากโครงการ 4.53จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน

วิธีการดำเนินการ (P D C A)

มีวิธีการดำเนินการและมีกิจกรรมดังนี้

1. ขั้นวางแผน (P) มีการดำเนินงานดังนี้
 - 1.1 คณะกรรมการบริการวิชาการแก่สังคม คณะพยาบาลศาสตร์ สํารวจความต้องการในการบริการวิชาการแก่สังคม ในพื้นที่ รพ สต หนองกิงเพล
 - 1.2 ผู้รับผิดชอบโครงการเขียนโครงการนำเสนอต่อคณบดี คณะกรรมการบริการวิชาการแก่สังคม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี เพื่อขอขบประมาณการดำเนินโครงการ
2. ขั้นดำเนินการ (D) มีการดำเนินการประชาสัมพันธ์ดังรายละเอียดแนวทางการดำเนินงานดังนี้
 - 2.1 ประสานงานกับทุกหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
 - 2.2 เตรียมสถานที่ เอกสาร และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องให้เพียงพอและพร้อมใช้
 - 2.3 ประชาสัมพันธ์โครงการให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบ
 - 2.4 จัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
3. ขั้นประเมินผล (C) มีการดำเนินการดังนี้
 - 3.1 ดำเนินประเมินผลโครงการตามแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการของชุมชน และแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อในเด็ก และการส่งเสริมพัฒนาการตามวัย
 - 3.2 จัดประชุมคณะกรรมการบริการวิชาการแก่สังคมเพื่อประเมินโครงการ
 - 3.3 สรุปผลการประเมิน

4. **ขั้นปรับปรุง (A)**

4.1 นำผลการประเมินโครงการ ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ นำเสนอที่ประชุมคณะกรรมการบริการวิชาการแก่สังคม คณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาการบริการวิชาการแก่ สังคมอย่างต่อเนื่องในปีการศึกษาต่อไป

ระยะเวลาดำเนินการ มีรายละเอียดระยะเวลาในการดำเนินการ เดือนมกราคม 2564 ดังนี้

ขั้นการวางแผน

คณะกรรมการบริการวิชาการแก่สังคมประชุมปรึกษา สํารวจพื้นที่เป้าหมายรวบรวมข้อมูลและเขียนโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติโครงการช่วงเดือนพฤศจิกายน 2563

ขั้นการดำเนินการ

- | | |
|--|--------------------|
| 1. จัดเตรียมความพร้อม (ประชาสัมพันธ์ติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประสานงานเรื่องสถานที่ และเตรียมอุปกรณ์) | 20-31 ธันวาคม 2563 |
| 2. ดำเนินการตามที่กำหนดในโครงการ | 15 มกราคม 2564 |

ขั้นประเมินผล

- | | |
|---|---------------------|
| 1. ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ | 15 มกราคม 2564 |
| 2. ประเมินภาวะสุขภาพและพัฒนาการ | |
| 3. การดูแลพัฒนาการเด็กวัยก่อนเรียน | 15 มกราคม 2564 |
| 4. ศึกษาผลการดำเนินงานปัญหาและอุปสรรค | 15 มกราคม 2564 |
| 5. สรุปผลการดำเนินงานโครงการและรายงานผล | 1-2 กุมภาพันธ์ 2564 |

ขั้นปรับปรุง

- | | |
|---|-------------|
| 1. ประชุมคณะกรรมการบริการวิชาการแก่สังคม เพื่อนำผลการประเมินตามโครงการมาพัฒนาการจัดโครงการอื่นต่อไป | มีนาคม 2564 |
|---|-------------|

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นต่อผลสำเร็จของการบูรณาการในด้านความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากโครงการ

ลำดับ	รายละเอียดการประเมิน	ค่าเฉลี่ย
1	กิจกรรมมีความสอดคล้องกับเนื้อหาสาระที่เรียน	4.44
2	การร่วมกิจกรรม ทำให้มีความเข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียนมากขึ้น	4.70
3	ได้รับประสบการณ์ตรงหรือได้เรียนรู้วิถีชีวิตของผู้คน จากการได้ฝึกปฏิบัติร่วมกับอาจารย์	4.45
4	ได้รับความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ นอกเหนือจากตำราและการเรียนในชั้นเรียน	4.50
5	สามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้	4.60
6	การร่วมกิจกรรมทำให้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น	4.56
7	การร่วมกิจกรรมช่วยให้เรียนรู้การทำงานเป็นขั้นตอน	4.44
ค่าเฉลี่ย		4.53

ข้อเสนอแนะ

- ได้ลงพื้นที่ และฝึกการทำงานร่วมกันประสานงานกับคนในชุมชน
- ได้ฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางครั้งต้องปรับจากทฤษฎีที่เรียนในห้อง
- ได้ลงมือปฏิบัติจริงในการประเมินสุขภาพด้านจิตใจ และได้ฝึกการสร้างพลังด้านจิตใจที่สามารถนำมาใช้กับตนเองได้เป็นอย่างดี

