

โครงการวิชาการจิตวิทยา

เรื่อง การอบรมเชิงปฏิบัติการ “รู้จักโรคซึมเศร้า”

หน่วยงานที่รับผิดชอบ	กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร	
ที่ปรึกษาโครงการ	อาจารย์ ดร.วิจิต อิ่มอารมย์	รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
	อาจารย์ปวีศ มินา	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
	อาจารย์ศุภวัฒน์ วัฒนภิโกวิท	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
ผู้รับผิดชอบโครงการ	นายพชรพล แดงอุไร	นักวิชาการอุดมศึกษา
ผู้เข้าร่วมโครงการ	อาจารย์ที่ปรึกษา และบุคลากรกิจการนักศึกษา จำนวน 50 คน	
	หัวหน้านักศึกษา สโมสรนักศึกษา	จำนวน 50 คน
ระยะเวลาดำเนินการ	วันที่ 1 มิถุนายน 2562 – วันที่ 1 กรกฎาคม 2562	
สถานที่ดำเนินการ	ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา มหาวิทยาลัยศิลปากร	
ประเภทโครงการ	กิจกรรมวิชาการส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์	
ลักษณะโครงการ	โครงการใหม่	

หลักการและเหตุผล

ในสังคมปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม พฤติกรรม และความคิด เนื่องจากปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมีสูงขึ้น เรื่องราวในชีวิตประจำวันมีการตัดสินใจในเชิงเหตุผลมากขึ้น มีปัญหาในชีวิตประจำวันมากขึ้น จึงทำให้บุคคลในแต่ละวัยนั้นจะเกิดความเครียดหรือการปรับตัวที่ผิดปกติได้ หนึ่งวัยที่สำคัญต่อการพัฒนาทางสังคมคือวัยรุ่น ในวัยเรียนจะแบ่งออกเป็นระดับการศึกษา ในระดับอุดมศึกษาหรือระดับมหาวิทยาลัย จะช่วงอายุประมาณ 18 – 23 ปี ในวัยนี้ตามหลักจิตวิทยาทางสังคมคืออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง จึงทำให้มีปัจจัยในการใช้ชีวิต เช่น การเรียน ครอบครัว หรือความรัก เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ก็มีส่วนทำให้เกิดภาวะความเครียดได้ จากปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ทันที จึงอาจจะทำให้เกิดความเครียดสะสมหรือพฤติกรรมไม่เหมาะสมในการใช้ชีวิตได้ เป็นเหตุให้เกิดภาวะซึมเศร้า หรือหาทางออกไม่ได้ นักศึกษาที่มีภาวะความเครียด ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อาจจะทำให้การตอบสนองอารมณ์ไม่เหมาะสมหรือสามารถพัฒนากลายเป็นโรคทางจิตเวชได้

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยศิลปากรมีจำนวนนักศึกษาที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และมีกลุ่มเสี่ยงต่อการจะเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นทุก ๆ ปี แต่เรากลับมีความรู้ความเข้าใจต่อวิธีการรับมือ การให้คำแนะนำและการให้คำปรึกษาที่น้อยมาก และผิดหลักการนักศึกษาที่เป็นโรคซึมเศร้าบางคนส่งสัญญาณการป่วยที่ชัดเจน แต่ก็เป็นที่น่าเป็นห่วงและน่ากังวลอย่างยิ่งที่คณาจารย์ รวมถึงผู้ใกล้ชิดกลับตีความสัญญาณ (Interpretation) นั้นว่าเป็นเด็กอ่อนแอบ้าง เป็นเด็กเกเรบ้าง เป็นเด็กมีปัญหาเรียกร้องความสนใจบ้าง เนื้อความบางส่วนในหนังสือ “โรคซึมเศร้า” โดยนายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ นักจิตแพทย์และนักเขียนผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช ให้ความเห็นว่า “เพราะเป็นโรคเขาจึงมีอาการเหล่านี้ และผู้ป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคใดๆ ล้วนมีสิทธิ์ที่จะอ่อนแอ เพราะความอ่อนแออันนี้คือบทบาทของผู้ป่วย (patient)” การแสดงออก หรือการประพจน์ตัวของนักศึกษาบางคนก็เช่นกันเขาอาจจะไม่ใช่เด็กเกเร ไม่ใช่เด็กที่ไม่มีความรับผิดชอบ แต่เขาเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เราไม่เข้าใจและตีสัญญาณนั้นผิด และใช้วิธีการที่ผิดในการรับมือ จนอาจเป็นจุดเริ่มต้นของผลร้ายแรงที่จะตามมาในภายหลังได้

โรคซึมเศร้า มีอาการเศร้าธรรมดาๆ ไม่ใช่ความรู้สึก แต่เป็นอาการ (symptoms) จึงสามารถสังเกตได้ชัดพอสมควร ถ้าเรามีความรู้ ความเข้าใจถึงสัญญาณนั้นในเบื้องต้น ทั้งจากการสังเกตทางกายภาพและสอบถาม เช่น “มีอาการ เศร้า นานและบ่อย , นอนไม่หลับอย่างรุนแรง ตื่นแล้วนอนต่อไม่ได้ , ไม่มีสมาธิในการทำงาน , มีความคิดฆ่าตัวตาย ถึงขั้นลงมือเตรียมการ ฯลฯ” (หนังสือ โรคซึมเศร้า) เมื่อการตีความสัญญาณไม่ผิด และรู้เท่าทัน การรับมือ รับฟัง ให้ปรึกษา ก็จะดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้อง ถูกหลักการทางจิตวิทยาและเป็นการป้องกันผลร้ายแรงที่จะตามมาได้ เพราะความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักศึกษานั้น เป็นพันธกิจสำคัญลำดับแรกๆ ของมหาวิทยาลัยศิลปากร

ในการนี้ มหาวิทยาลัยศิลปากรนำโดยกองกิจการนักศึกษา ให้ความสำคัญกับการให้ความรู้เกี่ยวกับ การให้คำปรึกษาเบื้องต้น ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า โรคทางจิตเวช และทัศนคติที่ถูกต้องต่อนักศึกษา ที่เป็นโรคซึมเศร้า โดยมีกระบวนการสร้าง

เสริมทักษะดังนี้ 1. การเฝ้าระวังพฤติกรรมของนักศึกษา 2. คัดกรองพฤติกรรมหรือโรคทางจิตเวช 3. แนะนำหรือให้คำปรึกษาเบื้องต้น 4. ส่งต่อเจ้าหน้าที่หรือผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง เพื่อสามารถช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาในทางสุขภาพจิต สามารถแนะนำ และส่งต่อถึงผู้เชี่ยวชาญได้ เป็นการเตรียมความพร้อมรับมือกับผลกระทบร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นต่อนักศึกษา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คณาจารย์และบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการรับมือ การให้คำแนะนำ คำปรึกษาแก่นักศึกษาที่เป็นโรคซึมเศร้าอย่างถูกวิธีต่อไป

7. วัตถุประสงค์

- 7.1 เพื่อให้คณาจารย์และบุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจสามารถจับสัญญาณความไม่ปกติจากตัวนักศึกษาได้ในเบื้องต้น ซึ่งเป็นการเฝ้าระวังและป้องกันเหตุร้ายแรงที่จะเกิดขึ้น
- 7.2 เพื่อให้คณาจารย์และบุคลากรมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อนักศึกษาที่เป็นโรคซึมเศร้า และสามารถแนะนำการช่วยเหลือ โดยส่งต่อไปสู่ผู้เชี่ยวชาญ (นักจิตวิทยา) เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาในขั้นต่อไป
- 7.3 ส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร และกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา แห่งชาติ (TQF)

8. ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์

- ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนาศักยภาพนักศึกษาให้มีขีดความสามารถสูงสุด
 - เป้าประสงค์ที่ 1 พัฒนานักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์
 - กลยุทธ์ที่ 2.1 ส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษาที่บูรณาการวิชาการและวิชาชีพมุ่งสู่บัณฑิตที่พึงประสงค์
 - ยุทธศาสตร์ที่ 3 พัฒนาระบบบริหารจัดการองค์กรอย่างยั่งยืน
 - เป้าประสงค์ที่ 1 บริหารจัดการองค์กรด้วยหลักธรรมาภิบาลและจรรยาบรรณบุคลากร
 - กลยุทธ์ที่ 1 ส่งเสริมปลูกฝังจรรยาบรรณ และคุณธรรมจริยธรรมแก่บุคลากร
- ความสอดคล้องกับตัวบ่งชี้ที่เกี่ยวข้อง
- ตัวบ่งชี้ที่ 1.5 การบริการนักศึกษาระดับปริญญาตรี
- ตัวบ่งชี้ที่ 1.6 กิจกรรมนักศึกษาระดับปริญญาตรี

9. เป้าหมายความสำเร็จ

- 9.1 เชิงปริมาณ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมากกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 80 (วัดจากแบบประเมิน)
- 9.2 เชิงคุณภาพ
 1. ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีต่อแบบประเมินโครงการมากกว่าหรือเท่ากับ 3.51 (วัดจากแบบประเมิน)
 2. ผู้เข้าร่วมโครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการมากกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 80 (วัดจากแบบประเมิน)

10. ผู้รับผิดชอบ

นายกมล	แมลงทับ	ประธานคณะทำงาน
นางสาวนงคราญ	สระทองหน	คณะทำงาน
นายภานุพงศ์	เงาะลำดวน	คณะทำงาน
นายศศิวิมล	ใจซื่อ	คณะทำงาน
นายวสัน	จันทร์มัน	คณะทำงาน
นางสาวรัชดาภรณ์	กองมุย	คณะทำงาน
นายพชรพล	แดงอุไร	คณะทำงานและเลขานุการ
นางสาววทันยา	ดูงาม	คณะทำงานและเลขานุการ

11. ขั้นตอนการดำเนินงานตามวงจรคุณภาพ PDCA

11.1 ขั้นตอนการเตรียมงาน (Plan: P พฤษภาคม)

- เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ
- ประชาสัมพันธ์โครงการ
- จัดทำแบบประเมินผล

11.2 ขั้นตอนการดำเนินการ (Do : D มิถุนายน)

- ดำเนินการจัดโครงการ (บรรยายพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)
- ถ่ายภาพการดำเนินโครงการ
- แจกและเก็บแบบประเมินโครงการ

11.3 ขั้นตอนการตรวจสอบและแก้ไข (Check : มิถุนายน – กรกฎาคม)

- ตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ
- ตรวจสอบในขณะดำเนินการว่ามีปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไขอย่างไร
- ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

11.4 ขั้นตอนการปรับปรุงและพัฒนา (Action : กรกฎาคม)

- สรุปผลจากแบบประเมินโครงการ
- สรุปผลการดำเนินงานโดยภาพรวมเพื่อสรุปปัญหา อุปสรรคที่พบและแนวทางการแก้ไขปัญหามาปรับปรุงในครั้งต่อไป

12. งบประมาณที่ได้รับ

แหล่งงบประมาณ โดยงบประมาณสนับสนุนเงินรายได้ ปี 2562 กองกิจการนักศึกษา แผนงานโครงการกิจกรรมนักศึกษาเชิงบูรณาการ Active Citizen และ Shaved Company โครงการวันวิชาการจิตวิทยา จำนวน 50,000 บาท

ประมาณการรายจ่าย

12.1 ค่าตอบแทน

- | | |
|---|--------------|
| - ค่าตอบแทนวิทยากร (จำนวน 2 คน × 3 ชั่วโมง × 1,200 บาท) | 7,200.00 บาท |
| - ค่าตอบแทนอื่น ๆ | 1,000.00 บาท |

12.2 ค่าใช้สอย

- | | |
|---|---------------|
| - ค่าอาหารว่างช่วงเช้า (จำนวน 80 คน × ชิ้นละ 35 บาท) | 2,800.00 บาท |
| - ค่าอาหารกลางวัน (จำนวน 80 คน × 50 บาท) | 4,000.00 บาท |
| - ค่าอาหารว่างช่วงบ่าย (จำนวน 80 คน × 35 บาท) | 2,800.00 บาท |
| - ค่าสื่อประชาสัมพันธ์ | 22,000.00 บาท |
| - ค่าใช้สอยอื่น ๆ | 2,000.00 บาท |

12.3 ค่าวัสดุ

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| - ค่าวัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม | 7,000.00 บาท |
| - ค่าวัสดุอื่น ๆ | 1,200.00 บาท |

หมายเหตุ – ขอถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

13.1 คณาจารย์และบุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจสามารถจับสัญญาณความไม่ปกติจากตัวนักศึกษาได้ในเบื้องต้น ซึ่งเป็นการเฝ้าระวังและป้องปรามเหตุร้ายแรงที่จะเกิดขึ้น

13.2 คณาจารย์และบุคลากรมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อนักศึกษาที่เป็นโรคซึมเศร้า และสามารถแนะนำการช่วยเหลือโดยส่งต่อไปสู่ผู้เชี่ยวชาญ (นักจิตวิทยา) เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาในขั้นต่อไป

13.3 ส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์มหาวิทยาลัยศิลปากร และกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (TQF)

แบบประเมินความพึงพอใจ โครงการวันวิชาการจิตวิทยา

เรื่อง การอบรมเชิงปฏิบัติการ “รู้จักโรคซึมเศร้า”

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
 สถานภาพ ☐ บุคลากร ☐ นักศึกษา ☐ อาจารย์ที่ปรึกษา
 คณะ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการ โครงการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบุคลากรมหาวิทยาลัยศิลปากรโปรดพิจารณาหัวข้อความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 ตัวเลือก ดังนี้

ข้อ	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
ประเมินตามวัตถุประสงค์						
1	มีความรู้ ความเข้าใจสามารถจับสัญญาณความไม่ปกติจากตัวนักศึกษาได้ในเบื้องต้น ซึ่งเป็นการเฝ้าระวังและป้องปรามเหตุร้ายแรงที่จะเกิดขึ้น					
2	มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อนักศึกษาที่เป็นโรคซึมเศร้า และสามารถแนะนำการช่วยเหลือโดยส่งต่อไปสู่ผู้เชี่ยวชาญ (นักจิตวิทยา) เพื่อการวินิจฉัย และการรักษาในขั้นต่อไป					
ประเมินกระบวนการ						
4	การประชาสัมพันธ์โครงการ					
5	ช่วงเวลา / ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม					
6	ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม					
7	ความเหมาะสมของสถานที่ที่ใช้ในการจัดโครงการ					
ประเมินคณะทำงาน						
8	มีความเป็นกันเอง ช่วยเหลือดูแลเป็นอย่างดี					
9	มีความรู้และทักษะในการดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
10	มีความพร้อมในการแก้ปัญหา					
ประเมินด้านคุณค่าของโครงการ						
11	เป็นโครงการที่ดี และประทับใจ					
12	เป็นโครงการที่ควรจัดทุกปี					
ประเมินผลที่ได้รับด้านคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยศิลปากร						
13	มีความรอบรู้ในวิชาการและวิชาชีพ					
14	มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้					
ประเมินผลที่ได้รับด้านกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (TQF)						
15	ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ					
16	ด้านทักษะทางปัญญา					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

โครงการวันวิชาการจิตวิทยา
เรื่อง การอบรมเชิงปฏิบัติการ “รู้จักโรคซึมเศร้า”
ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

วันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2562

เวลา 09.00 – 10.00 น.	รับประทานอาหารว่าง / รับเอกสารการสมัคร
เวลา 10.00 – 11.00 น.	พิธีเปิดโครงการวันวิชาการจิตวิทยาและบรรยายพิเศษ โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยศิลปากร
เวลา 11.00 – 12.00 น.	บรรยาย หัวข้อ “รู้จักโรคซึมเศร้า” โดย หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
เวลา 12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 – 15.00 น.	ฝึกปฏิบัติ “การให้คำปรึกษาและเครือข่ายเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า”
เวลา 15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
เวลา 15.30 – 16.30 น.	พิธีปิดโครงการวันวิชาการจิตวิทยาและมอบเกียรติบัตร โดย รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร