

แบบเสนอโครงการ (Project Proposal Template)

ประจำปีงบประมาณ 2567

1) หน่วยงาน สำนักวิทยาศาสตร์

2) เป้าหมายผลลัพธ์เชิงยุทธศาสตร์

- ☒ สังคมสุขภาพ ☒ ความสามารถสากล ☒ สังคมเข้มแข็ง ☒ แหล่งพัฒนาความรู้

3) ความเชื่อมโยง/ตอบสนองยุทธศาสตร์มว. 2565-2569 และประกันคุณภาพการศึกษา (QA)

❖ ยุทธศาสตร์ที่ เป้าประสงค์

❖ ตัวบ่งชี้ประกันคุณภาพการศึกษา

4) ประเด็นมุ่งเน้นของโครงการ

☒ เพิ่มจุดแข็ง/ลดจุดอ่อนผลการดำเนินงานประกันคุณภาพการศึกษา

☒ พัฒนาคุณภาพบัณฑิต ☒ พัฒนาความสามารถสากล

5) ประเภทโครงการ/กิจกรรม

☒ บริการวิชาการแก่สังคม ☒ กิจกรรมวิชาการ/เสริมหลักสูตร

☐ กิจกรรมกีฬาหรือส่งเสริมสุขภาพ ☒ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีงแวดล้อม

☒ กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ☒ กิจกรรมส่งเสริมศิลปและวัฒนธรรม

ประเด็น	รายละเอียด
1. ชื่องาน/โครงการ	พัฒนาศักยภาพแกนนำอาจารย์และนักศึกษา เพื่อการดูแลใจตนเองและแบ่งปันสู่คนรอบข้าง (Helper และ Junior helper)
2. ผู้รับผิดชอบ	ผู้รับผิดชอบโครงการ 1. ผศ.นาบีลา สิกกิจโกศล 1. รศ.ดร.สายฝน เอกวรารังกูร ผู้ดำเนินโครงการร่วม 1. คณะทำงานคลินิกเพื่อใจ (Smile Clinic) ได้แก่ 1.1 ผศ.ดร. สุจิรา วิชัยดิษฐ์ 1.2 ผศ.ดร.ศรีสุดา วานาสีลิน 1.3 ผศ.ดร.แสงเทียน เจียรวัฒนากุล 1.4 ผศ.อุษา น่วมเพชร 1.5 อ.ดร.ชัตเจน จันทรพัฒน์ 1.6 อ.ดร.นพรัตน์ ไชยขำนิ 1.7 อ.ศรินทรา ด่วงใส 1.8 อ.อินทุอร ก้านกั้ง 2. Smile & Smart Center มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
3. ความสำคัญ วัตถุประสงค์ และ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	ความสำคัญ ปัญหาทางด้านจิตเวชและสุขภาพจิตเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้ การปรับตัว และการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จากรายงาน

ประเด็น	รายละเอียด
	ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2022) พบว่าอัตราความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น รวมถึงในนักศึกษาไทยพบว่า มีภาวะเครียดและซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 30 และในจำนวนนี้ร้อยละ 4 เคยมีความคิดฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต, 2565) ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคสำคัญต่อความสำเร็จทางการศึกษาและคุณภาพชีวิตโดยรวม สถานการณ์ดังกล่าวยังส่งผลกระทบต่อในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม และการพัฒนาประเทศ โดยไม่สามารถประเมินค่าความสูญเสียได้ (American College Health Association [ACHA], 2021) ปัจจุบันแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัยยังต้องการการพัฒนาอย่างเป็นระบบและยั่งยืน การสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือภายในมหาวิทยาลัยจึงเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการสนับสนุนสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาและบุคลากร การพัฒนา แก่นนำอาจารย์และนักศึกษา ให้สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองและให้การช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม จะช่วยลดปัญหาทางสุขภาพจิตที่อาจส่งผลต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนักศึกษา (Gómez-Garzón et al., 2023) โครงการ "พัฒนาศักยภาพแก่นนำอาจารย์และนักศึกษาเพื่อการดูแลใจตนเองและแบ่งปันสู่คนรอบข้าง (Helper และ Junior Helper)" จึงมีเป้าหมายในการเสริมสร้างทักษะให้แก่นำนักศึกษาและอาจารย์สามารถดูแลตนเอง พร้อมทั้งเป็นผู้ให้การสนับสนุนแก่ผู้อื่น โดยเริ่มดำเนินการในสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ และขยายผลไปยังสำนักวิชาอื่น ๆ ภายในมหาวิทยาลัย เพื่อให้เกิดระบบช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่เข้มแข็ง โครงการยังเน้นการพัฒนาทักษะการโค้ช (Coaching) สำหรับอาจารย์และบุคลากร เพื่อให้สามารถให้คำปรึกษาและสนับสนุนนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนพัฒนาทักษะด้านการสื่อสาร การบริหารจัดการตนเอง และการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Chan et al., 2020) ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสังคมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อสุขภาวะทางจิต และสร้างเครือข่ายการสนับสนุนที่ยั่งยืนภายในมหาวิทยาลัยและสังคมโดยรวม (Lomas et al., 2019) วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาล นักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มหาวิทยาลัยอื่นๆ ที่สนใจ นักเรียนในโรงเรียนเกิดสมรรถนะด้านการดูแลใจตนเอง และสามารถแบ่งปันสู่คนรอบข้าง 2. เพื่อพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เป็นเยาวชนนักกิจกรรม (Youth Activist) ที่มีสมรรถนะด้านการดูแลใจตนเองและเกิดสมรรถนะการเป็นกระบวนกร (Junior Master Trainer) ขยายผลสู่กลุ่มเพื่อนในสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ เพื่อนในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ นักเรียนในโรงเรียน เด็กและเยาวชนในชุมชน 3. เกิดเครือข่ายการดูแลใจในลักษณะเพื่อนอาทรเพื่อนทั้งภายในสำนักวิชา มหาวิทยาลัย และโรงเรียน

ประเด็น	รายละเอียด
	4. เพื่อพัฒนาอาจารย์ บุคลากร ในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และคณะครูในโรงเรียนให้เกิดสมรรถนะด้านการโค้ช (Coaching) 5. เกิดพื้นที่และกิจกรรมการดูแลใจในสถาบันการศึกษาและสังคมประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 1. นักศึกษาพยาบาล นักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และนักเรียนในโรงเรียนมีทักษะด้านการดูแลใจตนเอง และสามารถแบ่งปันสู่คนรอบข้างได้ 2. สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต 4 มีเยาวชนนักกิจกรรม (Youth Activist) ที่มีสมรรถนะด้านการดูแลใจตนเองและเกิดสมรรถนะการเป็นกระบวนกร (Junior Master Trainer) 3. อาจารย์ บุคลากร ในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และคณะครูในโรงเรียนให้เกิดสมรรถนะด้านการโค้ช (Coaching) เพื่อให้เกิดการดำเนินงานต่อเนื่อง 4. เกิดเครือข่ายและพื้นที่การดูแลใจในสถาบันการศึกษาและสังคมโดยการดำเนินงานต่อเนื่องและยั่งยืน
4. ผลผลิตและตัวชี้วัดความสำเร็จ	1. ผู้ใช้บริการได้รับประโยชน์ เกิดการเปลี่ยนแปลง และมีความพึงพอใจด้านการดูแลใจของตนเองและบุคคลรอบข้าง ในระดับ 4 คะแนนขึ้นไป (คะแนนเต็ม 5 คะแนน) 2. ผู้เข้าร่วมโครงการอื่น ๆ ได้รับประโยชน์ เกิดการเปลี่ยนแปลง และมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในระดับ 4 คะแนนขึ้นไป (คะแนนเต็ม 5 คะแนน)
5. ความเสี่ยงของโครงการ	ทรัพยากรและงบประมาณที่มีความจำกัด อาจไม่เพียงพอต่อการสนับสนุนตามความต้องการช่วยเหลือของผู้ใช้บริการกลุ่มเป้าหมายในระยะยาว
6. กิจกรรมและช่วงเวลาดำเนินการสถานที่จัดกิจกรรม	ระยะเวลา ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม 2568 และขยายผลต่อเนื่องในพื้นที่ตลอดปีงบประมาณ 2568 กิจกรรมบูรณาการในการเรียนการสอน การวิจัย การบริการวิชาการ และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ประกอบด้วย 5 ส่วน 1. พัฒนาแกนนำเยาวชนนักกิจกรรม (Youth Activist) เพื่อนำเสนอเพื่อนด้านการดูแลใจในนักศึกษาพยาบาล สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ 2. พัฒนาเยาวชนนักกิจกรรมให้มีสมรรถนะด้านความเป็นวิทยากรกระบวนกร (Junior Master Trainer) ขยายผลสู่เพื่อน พี่ น้อง ในสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ และเพื่อนต่างสำนักวิชา ร่วมกับ Smile & Smart Center รวมทั้งขยายผลสู่เครือข่ายองค์กรพัฒนาเด็กและเยาวชนในเขตพื้นที่ภาคใต้ 3. พัฒนานักศึกษาแกนนำจากทุกสำนักวิชาในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ให้เกิดทักษะการดูแลใจและเกิดสมรรถนะด้านการเป็นวิทยากรกระบวนกร (Junior Master Trainer) ร่วมกับนักศึกษาพยาบาล ขยายผลลงสู่นักเรียนในโรงเรียน 4. พัฒนาอาจารย์ บุคลากร ในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และคณะครูในโรงเรียนให้เกิดสมรรถนะด้านการโค้ช (Coaching) เพื่อให้เกิดการดำเนินงานต่อเนื่อง

ประเด็น	รายละเอียด
	5. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสื่อทุกรูปแบบและจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง
7. งบประมาณ แหล่งงบประมาณ รายการค่าใช้จ่าย	ส่วนที่ 1 งบประมาณจำนวน 5,000 บาท จากกองทุนพัฒนางานสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ ส่วนงานคลินิกเพื่อใจ - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 40 คน x 30 บาท 1,200 บาท - ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรม 3,800 บาท - กระดาษฟลิปชาร์ต - อุปกรณ์เครื่องเขียน - สี รวมทั้งสิ้น 5,000 บาท หมายเหตุ ขออภัยทุกรายการ
8. การบูรณาการ/ความเชื่อมโยงกับ โครงการอื่นๆ	☐ ไม่มีการบูรณาการ ☒ บูรณาการกับการเรียนการสอน - รายวิชา NUR63-343 ปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ภาคการศึกษาที่ 1/2567 ☒ บูรณาการกับกิจกรรมนักศึกษา (ระบุ) - โครงการพัฒนาระบบดูแลและเสริมสร้างศักยภาพนักศึกษาสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (Smile & Smart Clinic) - กิจกรรมของระบบดูแลและเสริมสร้างศักยภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ให้เก่ง ดี มีความสุข (Smile & Smart Center) ☒ บูรณาการกับงานบริการวิชาการ (ระบุ) - คลินิกเพื่อใจ การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ในการดูแลใจ ให้คำปรึกษาด้านจิตเวชและสุขภาพจิต ☐ บูรณาการกับงานวิจัย ☒ อื่นๆ (ระบุ) Faculty Practice ของคณาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

ลงชื่อ..... นพ. นพ. นพ.

(ผศ. นพ. นพ. นพ.)

ผู้เสนอโครงการ

ความเห็นของผู้บังคับบัญชา

.....

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพิน สุชะวลี)

คณบดีสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

แบบรายงานผลการดำเนินโครงการ/กิจกรรม

สำนักวิทยพยาบาลศาสตร์

1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม เปิดพื้นที่ศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลใจในคลินิกเพื่อใจ ภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำอาจารย์และนักศึกษา เพื่อการดูแลใจตนเองและแบ่งปันสู่คนรอบข้าง (Helper และ Junior helper)
2. ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม ผศ. นานีลา ลีกิจโกศล และคณะ
3. ประเภทโครงการ/กิจกรรม
 - ☒ บริการวิชาการแก่สังคม ☒ กิจกรรมวิชาการ/เสริมหลักสูตร
 - ☐ กิจกรรมกีฬาหรือส่งเสริมสุขภาพ ☐ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีสิ่งแวดล้อม
 - ☒ กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ☐ กิจกรรมส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม
4. วันที่ดำเนินโครงการ/กิจกรรม วันที่ 24 สิงหาคม 2568 เวลา 08.00-12.00 น.
5. สถานที่จัดกิจกรรม ห้องคลินิกเพื่อใจ (Smile clinic)
6. งบประมาณที่ใช้ 600 บาท แหล่งงบประมาณ หมวดกิจกรรม งบประมาณจำนวน 5,000 บาท จากกองทุนพัฒนางานสำนักวิทยพยาบาลศาสตร์ ส่วนงานคลินิกเพื่อใจ
7. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม
 - ☒ นักศึกษาระดับปริญญาตรี 3 คน ☐ นักศึกษาระดับปริญญาโท.....คน
 - ☒ บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย 1 คน ☒ บุคคลภายนอกมหาวิทยาลัย 14 คน
8. สรุปผลการดำเนินกิจกรรม (☐ ประมวลภาพกิจกรรมตามที่แนบ)

จำนวนนักศึกษาผู้เข้าร่วมกิจกรรม 18 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 3 คน บุคคลภายนอกมหาวิทยาลัย จำนวน 14 คน ประเมินความพึงพอใจจำนวน 14 คน มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 5 จากคะแนนเต็ม 5 คิดเป็นร้อยละ 100 แปลผลว่ามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด โดยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ

 1. **แนะนำคลินิกเพื่อใจ โครงสร้าง และกระบวนการทำงานโดยรวม** ได้รับความสนใจจากผู้มาศึกษาเรียนรู้ ได้มีการตั้งคำถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการเข้ามาใช้บริการในคลินิกเพื่อใจ การประชาสัมพันธ์คลินิก และการจัดการระบบการทำงานอย่างยั่งยืน ทางโรงเรียนมีความสนใจที่จะสร้างพื้นที่ดูแลใจที่เป็นกิจจะลักษณะทั้งในด้านสถานที่ และการดำเนินกิจกรรมดูแลใจภายในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง
 2. **สาธิตการบำบัดด้วย Satir in Sandtray** มีนักเรียน 1 คน อาสาเป็น Star ในการสาธิตตัวอย่างการบำบัด ได้รับความสนใจเป็นอย่างยิ่ง รวมถึงได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจ iceberg ของบุคคล ซึ่งเป็นแนวคิดหลักของ satir ซึ่งใช้ในการบำบัดด้วยกระบะทราย
 3. **Value card workshop** เป็นกิจกรรมที่ใช้ไฟในการชวนคุยเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ทำให้ได้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น
9. การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ/ผู้รับบริการ
 - ☒ มีผลการประเมินเป็นค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 5 จากคะแนนเต็ม 5
(☐ รายงานสรุปผลการประเมินฯ ปรากฏตามที่แนบ)
 - ☐ มีผลการประเมินรูปแบบอื่น
(☐ รายงานสรุปผลการประเมินฯ ปรากฏตามที่แนบ)
 - ☐ ไม่มีการประเมิน เนื่องจาก.....
- 10.การนำผลการประเมินมาปรับปรุง
 - ☐ ไม่มี เนื่องจาก
 - ☒ มีการปรับปรุง ดังนี้ ให้ผู้มาศึกษาดูงานได้ร่วมกิจกรรมหรือ workshop เพื่อสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มากกว่าการอธิบายการทำงานเพียงอย่างเดียว ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ซึ่งได้นำผลการประเมินจากการดูงานครั้งที่ผ่านามา มาจัดทำในการดูงานครั้งนี้

11.รายงานผลการบูรณาการ (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)

☒ 10.1 ไม่มีการบูรณาการ

☐ 10.2 มีการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับการเรียนการสอน

นำมาเชื่อมโยงกับรายวิชา.....ในภาคการศึกษาที่..... ดังนี้

☐ 10.3 มีการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับการวิจัย

นำมาเชื่อมโยงใช้กับการวิจัยเรื่อง.....

ดังนี้.....

วัน/เดือน/ปี ที่ผลการบูรณาการเสร็จสิ้น.....

☐ มีการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับกิจกรรมนักศึกษา

ดังนี้.....

วัน/เดือน/ปี ที่ผลการบูรณาการเสร็จสิ้น.....

11. การประเมินผลความสำเร็จของการบูรณาการ (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 11.1 ไม่มีการประเมิน เนื่องจาก.....

☐ 11.2 มีการประเมินผลความสำเร็จของการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับการเรียนการสอน

มีผลการประเมิน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ.....(จากคะแนนเต็ม 5)

มีผลการประเมินรูปแบบอื่นๆ ดังนี้.....

มีแนวทางการปรับปรุงการบูรณาการ ดังนี้.....

☐ 11.3 มีการประเมินผลความสำเร็จของการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับการวิจัย

มีผลการประเมิน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ.....(จากคะแนนเต็ม 5)

มีผลการประเมินรูปแบบอื่นๆ ดังนี้.....

มีแนวทางการปรับปรุงการบูรณาการ ดังนี้.....

☐ 11.4 มีการประเมินผลความสำเร็จของการบูรณาการงานบริการวิชาการแก่สังคมกับ.....

มีผลการประเมิน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ.....(จากคะแนนเต็ม 5)

มีผลการประเมินรูปแบบอื่นๆ ดังนี้.....

มีแนวทางการปรับปรุงการบูรณาการ ดังนี้.....

ผู้รายงานนางสาว.....

(ผศ.นาบีลา สิกิโกศล)

10 / กันยายน / 2568

หัวหน้าหน่วยงาน.....อริศนา กุระวณิช.....

(.....)

...../...../.....

1. ผลการประเมินความพึงพอใจ จำนวนผู้ประเมิน 31 คน กำหนดค่าเฉลี่ยแสดงผลการประเมิน ดังนี้

4.51 – 5.00 แปลความได้ว่า พึงพอใจระดับมากที่สุด

3.51 – 4.50 แปลความได้ว่า พึงพอใจระดับมาก

2.51 – 3.50 แปลความได้ว่า พึงพอใจระดับปานกลาง

1.51 – 2.50 แปลความได้ว่า พึงพอใจระดับน้อย

1.01 – 1.50 แปลความได้ว่า พึงพอใจระดับน้อยที่สุด

รายการประเมินความพึงพอใจ	คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1. รูปแบบกิจกรรมโครงการน่าสนใจ	5	พึงพอใจระดับมากที่สุด
2. วิทยากรมีความเหมาะสม	5	พึงพอใจระดับมากที่สุด
3. สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	5	พึงพอใจระดับมากที่สุด
4. โครงการนี้สร้างแรงจูงใจในการทำงานดูแลใจ	5	พึงพอใจระดับมากที่สุด
5. สามารถนำสิ่งที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้	5	พึงพอใจระดับมากที่สุด
โดยภาพรวม	5	พึงพอใจระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ฮีลใจ มีความสุข อยากให้จัดกิจกรรมแบบนี้ที่โรงเรียน
- เป็นวันที่มีคุณค่า ได้มองเห็นตัวเองมากขึ้น
- อยากมีโอกาสนำไปปรับใช้ในโรงเรียน
- อยากสร้างคลินิกแบบนี้ที่โรงเรียนด้วย

ภาพกิจกรรม





