



## รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

### โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น

#### หัวหน้าโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ บังคะตานรา  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

#### ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพบูลย์  
รองศาสตราจารย์ ดร.กิริสพล กาละดี  
รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา บรรจงศิริ  
รองศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร ธนะภพ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา ตันกิจจานนท์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโอภาส  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนัญญา ประดิษฐ์ปรีชา  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรพรรณ น้อยวัฒน์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดิศักดิ์ สุมาลี  
อาจารย์สุนัฐชา เผ่าพงษ์ศิลป์  
อาจารย์กษมนณกร จำปาเงิน  
อาจารย์ศศิณา จิตรอักษร  
นายชยาพงศ์ เกษจินดา

#### ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

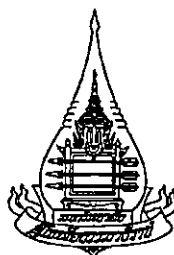
## คำนำ

โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ บังคะดานรา เป็นหัวหน้าโครงการ เป็นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 (แบบให้เปล่า) ซึ่งเป็นโครงการบริการวิชาการที่ตอบสนองการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศให้เข้มแข็ง โดยสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 : SDG 3 Good Health and Well – being (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี) เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน ดังนั้น โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น การสร้างความตระหนักและการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพใจของตนเองมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะทางใจได้อย่างถูกต้องเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ บังคะดานรา

หัวหน้าโครงการ

15 กันยายน 2568



## รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

### โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น

#### หัวหน้าโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลสิทธิ์ บังคะตานรา  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

#### ผู้ร่วมโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธิไพบุลย์  
รองศาสตราจารย์ ดร.กิริษพล กาละดี  
รองศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา บรรจงศิริ  
รองศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร ธนะภพ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา ตันกิจจานนท์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวณิชย์เจริญ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโสภาส  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนัญญา ประดิษฐ์ปรีชา  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรพรรณ น้อยวัฒน์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดิศักดิ์ สุมาลี  
อาจารย์สุนัษฐา เผ่าพงษ์ศิลป์  
อาจารย์กษมนณกร จำปาเงิน  
อาจารย์ศศิณา จิตรอักษร  
นายชยาพงศ์ เกษจินดา

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้

ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

## คำนำ

โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณีย์ บังคะตานรา เป็นหัวหน้าโครงการ เป็นโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 (แบบให้เปล่า) ซึ่งเป็นโครงการบริการวิชาการที่ตอบสนองการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศให้เข้มแข็ง โดยสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 : SDG 3 Good Health and Well – being (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี) เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน ดังนั้น โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น การสร้างความตระหนักและการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพใจของตนเองมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะทางใจได้อย่างถูกต้องเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณีย์ บังคะตานรา

หัวหน้าโครงการ

15 กันยายน 2568

## สารบัญ

|                                                         | หน้า |
|---------------------------------------------------------|------|
| หลักการและเหตุผล                                        | 1    |
| วัตถุประสงค์                                            | 1    |
| กลุ่มเป้าหมาย                                           | 1    |
| กำหนดการดำเนินโครงการ                                   | 2    |
| ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ | 2    |
| สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ                    | 3    |
| ปัญหาและอุปสรรค                                         | 3    |
| <br>                                                    |      |
| ภาคผนวก                                                 | 4    |
| ภาคผนวก ก                                               | 5    |
| ภาคผนวก ข                                               | 8    |
| ภาคผนวก ค                                               | 21   |
| ภาคผนวก ง                                               | 32   |
| ภาคผนวก จ                                               | 33   |
| ภาคผนวก ฉ                                               | 34   |

## รายละเอียดโครงการ

### หลักการและเหตุผล

องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) เล็งเห็นความสำคัญของเยาวชน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ถูกกำหนดโดยการเปลี่ยนจากโรงเรียนไปทำงาน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่าความล้มเหลวในการหางานที่ดีหลังจากออกจากโรงเรียนนั้น มีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบอย่างยั่งยืนต่อรูปแบบอาชีพและรายได้ตลอดชีวิต การนำนโยบายและแผนงานที่มีประสิทธิภาพมาปรับใช้เพื่อส่งเสริมเยาวชนจึงมีความสำคัญ การเข้าถึงงานที่เหมาะสมในตลาดแรงงาน วัยเรียนจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิตที่หญิงสาวและชายหนุ่มที่ต้องทำการตัดสินใจที่สำคัญในการจะวางรากฐานสำหรับอาชีพและครอบครัวตลอดชีวิต ที่ผ่านมากกระทรวงสาธารณสุขได้มีการพัฒนาและปรับใช้มาตรฐานบริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (Youth Friendly Health Services: YFHS) โดยเป็นหนึ่งในมาตรการเพื่อสร้างหลักประกันคุณภาพของการดำเนินงาน YFHS เพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพของเยาวชน จากรายงานจากกรมสุขภาพจิต จากการประเมินสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นไทย ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี พบว่ามีความเครียดสูงถึงร้อยละ 28 มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าร้อยละ 32 เสียชีวิตด้วยร้อยละ 22 เด็กอายุ 10-19 ปี กว่า 1 ใน 7 คนทั่วโลก มีอาการป่วยทางจิตที่ได้รับวินิจฉัยจากแพทย์ และมีวัยรุ่นเกือบ 46,000 คนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ตัวเลขหรือสถิติเหล่านี้ มีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นทุกปี การสร้างความตระหนักและการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพใจของตนเองมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะทางใจได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น โครงการบริการวิชาการแก่สังคมนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อให้ส่งเสริมสุขภาพใจของวัยรุ่น ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะใจ และการจัดการดูแลปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพใจของตนเองได้ เพื่อให้เป็นเยาวชนที่มีสุขภาพใจที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใจ
- เพื่อให้มีแนวทางในการดูแลสุขภาพใจของตนเองเมื่อเกิดภาวะวิตกกังวล

### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนวัยรุ่น อายุ 14 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน

### กำหนดการดำเนินโครงการ

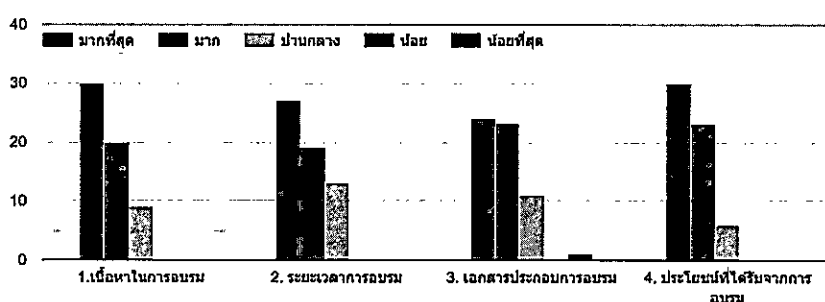
วันที่ 12 กันยายน 2568 ณ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย จังหวัดกรุงเทพมหานคร

| เวลา           | กิจกรรม                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------|
| 08.30-9.00 น.  | ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน                                      |
| 09.00-09.10 น. | พิธีเปิดกิจกรรม                                                  |
| 09.10-10.00 น. | กิจกรรมละลายพฤติกรรมสำรวจตนเอง โดย วิทยากร และคณะ                |
| 10.00-11.00 น. | การบรรยายเรื่อง Mindfulness โดย วิทยากร และคณะ                   |
| 11.00-12.00 น. | กิจกรรมเคล็ดลับการจัดการสุขภาวะใจ โดย วิทยากร และคณะ             |
| 12.00-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                         |
| 13.00-13.30 น. | ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน                                      |
| 13.30-14.15 น. | กิจกรรมละลายพฤติกรรม ฉันคือใคร โดย วิทยากร และคณะ                |
| 14.15-15.15 น. | การบรรยายเรื่อง การรู้จักโรคเกี่ยวกับสุขภาพใจ โดย วิทยากร และคณะ |
| 15.15-16.00 น. | กิจกรรมรู้จักตนเอง โดย วิทยากร และคณะ                            |

### ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ

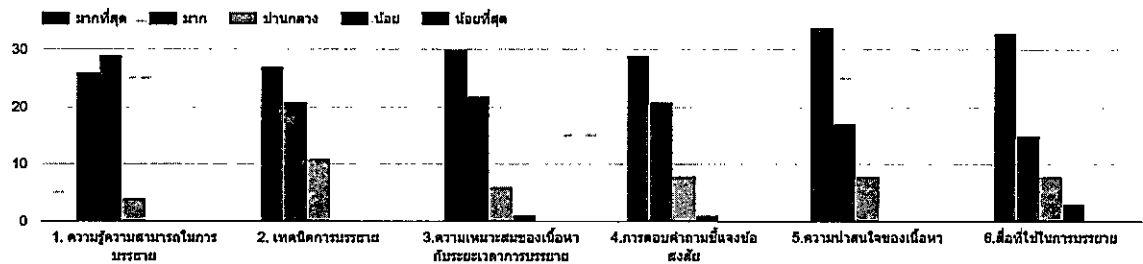
ผู้เข้ารับบริการวิชาการเป็นนักเรียน แบ่งเป็นเพศหญิง 50 คน ร้อยละ 84.7 เพศชาย 9 คน ร้อยละ 15.3 มีอายุเฉลี่ย 16 ปี ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา มีระดับความพึงพอใจด้านเนื้อหา มากที่สุดโดยเฉลี่ย 4.44 ด้านระยะเวลาการอบรมมากที่สุด โดยเฉลี่ย 4.44 ด้านเอกสารประกอบการอบรมมากที่สุด โดยเฉลี่ย 4.17 และด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรม โดยเฉลี่ย 4.41

กราฟที่ 1 แสดงระดับความพึงพอใจในการจัดโครงการ



ผู้เข้าอบรมมีระดับความพึงพอใจด้านความรู้ความสามารถในการบรรยายของวิทยากรมากที่สุดโดยเฉลี่ย 4.37 ด้านเทคนิคการบรรยายมากที่สุด โดยเฉลี่ย 4.27 ด้านความเหมาะสมของเนื้อหา กับระยะเวลาการบรรยาย มากที่สุด โดยเฉลี่ย 4.37 ด้านการตอบคำถามชี้แจงข้อสงสัยของวิทยากรมากที่สุด โดยเฉลี่ย 4.33 ด้านความน่าสนใจของเนื้อหา โดยเฉลี่ย 4.44 และด้านสื่อที่ใช้ในการบรรยาย โดยเฉลี่ย 4.34

กราฟที่ 2 แสดงระดับความพึงพอใจด้านวิทยากร



1. ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับบริการวิชาการ
  - ต้องการให้มีกิจกรรมเพิ่มอีก
  - เวลาน้อยไป
  - ต้องการให้มีอีกแบบตัวต่อตัว
  - ต้องการให้เพิ่มจำนวนคนมากกว่านี้
2. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานโครงการฯ (แยกตามหมวดค่าใช้จ่าย)
  - งบประมาณที่ได้รับการจัดสรร
  - 2.1 ค่าตอบแทน 7,000 บาท
  - 2.2 ค่าใช้สอย 9,440 บาท
  - 2.3 ค่าวัสดุ 2,000 บาท
  - รวมงบประมาณที่ใช้จริง 18,440 บาท

### สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

ผู้เข้าอบรม มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใจ และมีแนวทางในการดูแลสุขภาพทางใจของตนเองเมื่อเกิดภาวะวิตกกังวล

ผู้เข้าอบรม ที่ตั้งเป้าหมายไว้จำนวน 40 คน เข้าร่วมอบรมมีจำนวน 59 คน ซึ่งบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

### ปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการจัดดำเนินโครงการฯ ผู้เข้าอบรมมีจำนวนมากกว่าที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ส่งผลให้ต้องบริหารจัดการอาหารว่าง อาหารกลางวัน เครื่องดื่ม ให้มีปริมาณเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าอบรมและงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

## ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก : แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ
- ภาคผนวก ข : บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก ค : เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย
- ภาคผนวก ง : ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก จ : ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ
- ภาคผนวก ฉ : รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ...

(ภาคผนวก ก.)

แบบฟอร์มสรุปการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.

ชื่อโครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ผศ.ดร.กมลสิทธิ์ บังคะตานรา

1. ความสำคัญของโครงการ

องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) เล็งเห็นความสำคัญของเยาวชน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ถูกกำหนดโดยการเปลี่ยนจากโรงเรียนไปทำงาน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่าความล้มเหลวในการหางานที่ดีหลังจากออกจากโรงเรียนนั้น มีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบต่ออย่างยั่งยืนต่อรูปแบบอาชีพและรายได้ตลอดชีวิต การนำนโยบายและแผนงานที่มีประสิทธิภาพมาปรับใช้เพื่อส่งเสริมเยาวชนจึงมีความสำคัญ การเข้าถึงงานที่เหมาะสมในตลาดแรงงาน วัยเรียนจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิตที่หญิงสาวและชายหนุ่มที่ต้องทำการตัดสินใจที่สำคัญในการจะวางรากฐานสำหรับอาชีพและครอบครัวตลอดชีวิต ที่ผ่านมากกระทรวงสาธารณสุขได้มีการพัฒนาและปรับใช้มาตรฐานบริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (Youth Friendly Health Services: YFHS) โดยเป็นหนึ่งในมาตรการเพื่อสร้างหลักประกันคุณภาพของการดำเนินงาน YFHS เพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพของเยาวชน จากรายงานจากกรมสุขภาพจิต จากการประเมินสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นไทย ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี พบว่ามีความเครียดสูงถึงร้อยละ 28 มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าร้อยละ 32 เสียชีวิตด้วยร้อยละ 22 เด็กอายุ 10-19 ปี กว่า 1 ใน 7 คนทั่วโลก มีอาการป่วยทางจิตที่ได้รับวินิจฉัยจากแพทย์ และมีวัยรุ่นเกือบ 46,000 คนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ตัวเลขหรือสถิติเหล่านี้ มีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นทุกปี การสร้างความตระหนักและการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพใจของตนเองมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะทางใจได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น โครงการบริการวิชาการแก่สังคมนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อให้ส่งเสริมสุขภาพใจของวัยรุ่น ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะใจ และการจัดการดูแลปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพใจของตนเองได้ เพื่อให้เป็นเยาวชนที่มีสุขภาพใจที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใจ
- 2.2 เพื่อให้มีแนวทางในการดูแลสุขภาพใจของตนเองเมื่อเกิดภาวะวิตกกังวล

3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนวัยรุ่น อายุ 14 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 4.1 วางแผนดำเนินการจัดโครงการ

#### 4.2 จัดซื้อจัดจ้าง

#### 4.3 ติดต่อวิทยากร

#### 4.4 ติดต่อโรงเรียนและประชาสัมพันธ์โครงการ

#### 4.5 เตรียมอุปกรณ์สำหรับจัดโครงการ

#### 4.6 จัดโครงการ อบรม 1 วัน ประเมินผลโครงการ และมอบวุฒิบัตรแก่ผู้เข้าอบรม

### 5. ผลการดำเนินงาน (ให้เขียนผลการดำเนินงานตามผลผลิตของโครงการ/เนื้อหาวิชาการ/ความรู้พร้อมภาพประกอบที่ใช้ในการจัดอบรม/กิจกรรมโดยสังเขป)

5.1 สารเนื้อหาวิชาการ/ความรู้(โดยสังเขป) การพัฒนา Resilience และการปรับตัวในนักเรียนมัธยมศึกษา การวิเคราะห์ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การควบคุมแรงกระตุ้น ความมองโลกในแง่ดี การวิเคราะห์เหตุปัจจัย ความเห็นอกเห็นใจ ความมีประสิทธิภาพของตนเอง และการเข้าถึงโอกาส ในช่วงวัยมัธยมศึกษา นักเรียนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน และปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้น การพัฒนา Resilience หรือ ความสามารถในการฟื้นตัวและรับมือกับความยากลำบาก จึงเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเติบโตจากประสบการณ์เหล่านั้น

แนวทางในการพัฒนา Resilience และการปรับตัว ได้แก่ การสร้างความมั่นใจในตนเอง: ผ่านการตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่สามารถทำได้จริง และได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อน การส่งเสริมทักษะทางอารมณ์: เช่น การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง การจัดการความเครียด และการระบายความรู้สึกในเชิงสร้างสรรค์ การสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม: นักเรียนควรมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู และผู้ปกครอง การเรียนรู้ผ่านการเผชิญปัญหา: ให้โอกาสนักเรียนแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ฝึกคิดเชิงวิเคราะห์และหาแนวทางในการปรับตัว การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก: มองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต การพัฒนา Resilience จึงไม่ใช่แค่เรื่องของ การ "อดทน" แต่เป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็น เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

#### 5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

| ตัวชี้วัด                                                                | หน่วยนับ | รวมทั้งสิ้น |                |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------------|
|                                                                          |          | เป้าหมาย    | ผลการดำเนินการ |
| ผลผลิต (Output)                                                          |          |             |                |
| 1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ                                    | คน       | 40          | 59             |
| 2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ | ร้อยละ   | 86          | 88.8           |
| 3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่         | ร้อยละ   | 90          | 100            |

|                                                                            |        |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|
| กำหนด                                                                      |        |        |        |
| 4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ | บาท    | 18,440 | 18,440 |
| ผลลัพธ์ (Outcome)                                                          |        |        |        |
| 1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์            | ร้อยละ | 84     | 90.4   |
| 2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม | ร้อยละ | 86     | 88.2   |

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

6.1 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใจ

6.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีแนวทางในการดูแลสุขภาพทางใจของตนเองเมื่อเกิดภาวะวิตกกังวล

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น ได้สร้างความตระหนักและการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพใจของตนเองมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะทางใจได้อย่างถูกต้องเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

หมายเหตุ แบบฟอร์มสรุปฯ ข้อ 1-7 จัดทำประมาณ 3-5 หน้า (พร้อมไฟล์แนบ) เพื่อนำขึ้นเว็บไซต์ต่อไป

## ภาคผนวก ข (24 หน้า)

สำเนาบันทึกข้อความเกี่ยวกับตัวบุคคล หนังสือเชิญ และคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน  
โครงการฯ สำเนา แบบฟอร์ม รด.บส 1 และ รด.บส. 2  
บันทึกใบจัดซื้อจัดจ้าง ใบเสร็จรับเงิน ใบสำคัญรับเงิน หรือบันทึกเกี่ยวกับการบริหารการเงินและ  
พัสดุ (บันทึกเกี่ยวกับการขออนุมัติด้านการเงิน พัสดุ)



### บันทึกข้อความ

|                           |
|---------------------------|
| สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ |
| รับที่ 4503               |
| วันที่ 27 ธ.ค. 2567       |
| เวลา 14.40 น.             |

ส่วนราชการ สำนักการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล โทร. ๐๖-๒๖๐๒๐๐๐/๒๕๐๕ วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๗  
เรื่อง แจ้งมติที่ประชุมคณะกรรมการประจำสำนักฯ เกี่ยวกับโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปี  
งบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณฐพลย์ บังตะคานวรา (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ)

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น” เพื่อขอรับการ  
สนับสนุนงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ นั้น

ในคราวปี คณะกรรมการประจำสำนักการศึกษาต่อเนื่อง ในการประชุมครั้งที่ ๔/๒๕๖๗  
เมื่อวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๗ ได้พิจารณาโครงการดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว และมีมติอนุมัติให้ดำเนิน  
โครงการดังกล่าวโดยมีรายละเอียดดังเอกสารแนบ ฝ่ายเลขานุการฯ จึงขอให้ท่านปรับแก้ไขโครงการฯ  
ตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการฯ และขอให้ดำเนินการยื่นยื่นการจัดโครงการฯ จัดทำสัญญา และเอกสาร  
ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๒ ฉบับ ส่งไปยังฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล สำนักการศึกษาต่อเนื่อง ภายในวันจันทร์ที่  
๒๐ มกราคม ๒๕๖๘ และจัดส่งเป็นไฟล์เวิร์ดไปอีเมล sspsd.stou@gmail.com ทั้งนี้ ท่านสามารถ  
ดาวน์โหลดแบบฟอร์มและข้อมูลต่าง ๆ ได้ที่ เว็บไซต์ของสำนักการศึกษาต่อเนื่อง โครงการบริการวิชาการ  
แก่สังคม (<https://www.stou.ac.th/study/sumrit/ASSP/index.asp>)

อนึ่ง ขอให้ท่านดำเนินงานตามแผนงานที่กำหนดไว้แล้วเสร็จภายในเดือนกันยายน ๒๕๖๘ และ  
คณะกรรมการประจำสำนักการศึกษาต่อเนื่อง จะติดตามความก้าวหน้าของโครงการเป็นรายเดือน เพื่อให้เป็นไปตาม  
แผนการดำเนินงาน และการเบิกจ่ายในภาพรวมของมหาวิทยาลัยต่อไป โดยสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่นายอภิ  
ชนกร อรรถนรินทร์ และนางสาวสุกฤษณ์ ชันนาค โทร. ๐๖-๒๖๐๒๐๐๐/๑๘๖๗๖๖-๑๒๒๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนานารถ นุญวัฒน์กุล)  
ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล โทร. 7726

ที่ อว 0602.08(01)/ 283

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง แจ้งสัญญาโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณ์ บังคะตานรา (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ)

ตามที่ท่านได้รับการจัดสรรงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และท่านอธิการบดีได้ลงนามตามแบบสัญญารับทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

| สัญญา<br>เลขที่ | ชื่อโครงการ                     | ผู้รับผิดชอบ           | งบประมาณ<br>(บาท) |
|-----------------|---------------------------------|------------------------|-------------------|
| 19/2568         | โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น | ผศ.ดร.กฤษณ์ บังคะตานรา | 18,440            |

ในกรณีนี้ สำนักงานการศึกษาต่อเนื่องขอส่งรายละเอียดโครงการและแบบสัญญารับทุน (ฉบับจริง) โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ท่านได้ใช้เป็นเอกสารประกอบการดำเนินงาน ดังนี้

1. เอกสารชี้แจงการยืมเงินที่เกี่ยวข้อง แบบฟอร์มการยืมเงิน รด.บส.4, รด.บส. 6, ตัวอย่างการยืมเงินงวดที่ 1 และตัวอย่างการเบิกจ่ายเงินงวดที่ 2
2. แบบฟอร์มการติดตามผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ซึ่งหัวหน้าโครงการต้องดำเนินการกรอกข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน ทุก 2 เดือน โดยส่งข้อมูลไปยังฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล สำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง และจัดส่งเป็นไฟล์เวิร์ดไปที่ยีเมล [sspd.stou@gmail.com](mailto:sspd.stou@gmail.com)
3. แบบฟอร์ม รด.บส.7, สรุปบทคัดย่อโครงการ พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที เพื่อนำข้อมูลโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเผยแพร่ขึ้นเว็บไซต์ต่อไป

อนึ่ง ขอใหท่านดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ โดยศึกษาหลักเกณฑ์การรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ซึ่งท่านสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มข้อมูล และการเบิกจ่ายงบประมาณเงินรายได้ต่าง ๆ ได้ที่ QR Code ด้านล่าง ทั้งนี้ ในการดำเนินการยืมเงินหรือเบิกจ่าย หรือเบิกจ่ายเงิน สำนักงานการศึกษาต่อเนื่องจะดำเนินการจองงบประมาณในระบบ 3 มิติ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายอภิภู ธนการอรณสิน และนางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค โทร. 7726, 08 6172 1224

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

<https://www.stou.ac.th/link/uDvSF>



สแกน QR Code

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

*(Signature)*

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล)

ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษาต่อเนื่อง

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

(แบบให้เปล่า)

1. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) การดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น  
(ภาษาอังกฤษ) The Taking care of mental health in adolescents
2. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการกำหนดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาเชิงยุทธศาสตร์ (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - ☐ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่เพื่อถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี รวมถึงการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น เพื่อแก้ไข สดปัญหาและสร้างความเข้มแข็งให้แก่ท้องถิ่นและภูมิภาค
  - ☒ โครงการบริการวิชาการที่สร้างการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่ สะท้อนการมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไข/ลดปัญหา/ส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน สังคม
3. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - ☒ โครงการบริการวิชาการที่ตอบสนองการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศให้เข้มแข็ง
  - ☐ โครงการบริการวิชาการที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
  - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
  - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
4. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
  - ☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นด้านความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
5. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)
  - ☐ เป้าหมายที่ 3 : SDG 3 Good Health and Well – being (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี)
  - ☐ เป้าหมายที่ 4 : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
  - ☒ เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
  - ☐ เป้าหมายที่ 7 : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
  - ☐ เป้าหมายที่ 17 : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
  - ☐ เป้าหมายที่ ..... (สามารถเพิ่มเติมเป้าหมายที่ท่านคิดว่าสอดคล้องกับโครงการ) .....

ผู้รับผิดชอบโครงการ .....ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลทลีย์ บังคะตานรา...สังกัด.....สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ...

เบอร์โทรศัพท์ .....063-6456549..... E-mail ..... goontalee.ban@stou.ac.th.....

#### รายนามคณะกรรมการ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคนา จันทร์คง
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุดาว เลิศวิสุทธีไพบูลย์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภิระพล กาละดี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลธิดา บรรจงศิริ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวงผกา ตันกิจจานนท์
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริรัตน์ สุวนิชย์เจริญ
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี ศรีโสภาส
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนัญญา ประดิษฐ์ปรีชา
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรพวง นอยวัฒน์
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดิศักดิ์ สุมาลี
11. อาจารย์สุณัฐชา เม่งพงษ์ศิลป์
12. นายชัยพงศ์ เกษจินดา

#### 6. หลักการและเหตุผล

องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) เล็งเห็นความสำคัญของเยาวชน เนื่องจากวัยเรียนเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ถูกกำหนดโดยการเปลี่ยนจากโรงเรียนไปทำงาน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่าความล้มเหลวในการหางานที่ดีหลังจากออกจากโรงเรียนนั้น มีแนวโน้มที่จะส่งผลกระทบต่ออย่างยั่งยืนต่อรูปแบบอาชีพและรายได้ตลอดชีวิต การป้อนนโยบายและแผนงานที่มีประสิทธิภาพมาปรับใช้เพื่อส่งเสริมเยาวชนจึงมีความสำคัญ การเข้าถึงงานที่เหมาะสมในตลาดแรงงาน วัยเรียนจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิตที่หญิงสาวและชายหนุ่มที่ต้องทำการตัดสินใจที่สำคัญในการจะวางรากฐานสำหรับอาชีพและครอบครัวตลอดชีวิต ที่ผ่านมากกระทรวงสาธารณสุขได้มีการพัฒนาและปรับโฉมมาตรฐานบริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (Youth Friendly Health Services: YFHS) โดยเป็นหนึ่งในมาตรการเพื่อสร้างหลักประกันคุณภาพของการดำเนินงาน YFHS เพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพของเยาวชน จากการฆ่าตัวตาย ตัวเลขหรือสถิติเหล่านี้ มีแนวโน้มว่าจะสูงขึ้นทุกปี การสร้างความตระหนักและการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพใจของตนเองมากขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้วัยรุ่นรู้จักอารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับสภาวะทางใจได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น โครงการบริการวิชาการแก่สังคมนี้จึงมีจุดประสงค์เพื่อให้ส่งเสริมสุขภาพใจของวัยรุ่น ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะใจ และการจัดการดูแลปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพใจของตนเองได้ เพื่อให้เป็นเยาวชนที่มีสุขภาพใจที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## 7. วัตถุประสงค์

7.1 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใจ

7.2 เพื่อให้มีแนวทางในการดูแลสุขภาพทางใจของตนเองเมื่อเกิดภาวะวิตกกังวล

8. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนวัยรุ่น อายุ 14 ปีขึ้นไป จำนวน 40 คน

9. สถานที่ให้บริการวิชาการ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

10. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ. ....2567..... สิ้นสุดปี พ.ศ. ....2568..... (ไม่ครบเกิน 1 ปี)

## 11. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

| ผลผลิต / ตัวชี้วัด             | หน่วยนับ | ปีงบประมาณ พ.ศ. ....2568..... |                               |                                |                              |
|--------------------------------|----------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                |          | ไตรมาสที่ 1<br>(ต.ค.-ธ.ค.)    | ไตรมาสที่ 2<br>(ม.ค. - มี.ค.) | ไตรมาสที่ 3<br>(เม.ย. - มิ.ย.) | ไตรมาสที่ 4<br>(ก.ค. - ก.ย.) |
| ผลผลิตที่ 1: การจัดฝึกอบรม     |          |                               |                               |                                |                              |
| ตัวชี้วัด                      |          |                               |                               |                                |                              |
| เชิงปริมาณ :                   |          |                               |                               |                                |                              |
| 1. จำนวนครั้งการอบรม           | ครั้ง    |                               |                               |                                | 1                            |
| 2. จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม        | คน       |                               |                               |                                | 40                           |
| 3. เอกสารและสื่อการอบรม        | ชุด      |                               |                               |                                | 1                            |
| เชิงคุณภาพ :                   |          |                               |                               |                                |                              |
| 1. ความพึงพอใจของผู้รับการอบรม | ร้อยละ   |                               |                               |                                | 80                           |
| 2. การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์   | ร้อยละ   |                               |                               |                                | 80                           |
| เชิงเวลา :                     |          |                               |                               |                                |                              |
| 1. ระยะเวลาการฝึกอบรม (1 วัน)  | วัน      |                               |                               |                                | 1                            |

## 12. แผนการดำเนินงาน

| ผลผลิต / กิจกรรม              | หน่วยนับ | แผนการดำเนินงานกิจกรรม     |                               |                                |                              |
|-------------------------------|----------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                               |          | ไตรมาสที่ 1<br>(ต.ค.-ธ.ค.) | ไตรมาสที่ 2<br>(ม.ค. - มี.ค.) | ไตรมาสที่ 3<br>(เม.ย. - มิ.ย.) | ไตรมาสที่ 4<br>(ก.ค. - ก.ย.) |
| ผลผลิตที่ 1: การฝึกอบรม       |          |                            |                               |                                |                              |
| กิจกรรม                       |          |                            |                               |                                |                              |
| 1.จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม | ชุด      |                            |                               |                                | ↔                            |
| 2.เตรียมการฝึกอบรม            |          |                            |                               |                                | ↔                            |

|                                 |  |  |  |  |   |
|---------------------------------|--|--|--|--|---|
| 3.ดำเนินการฝึกอบรม              |  |  |  |  | ↔ |
| ผลผลิตที่ 2: รายงานผลการฝึกอบรม |  |  |  |  |   |
| กิจกรรม                         |  |  |  |  |   |
| 1.การวิเคราะห์ข้อมูล            |  |  |  |  | ↔ |
| 2.การเขียนรายงานการฝึกอบรม      |  |  |  |  | ↔ |

## 13. งบประมาณ

หน่วย : บาท

| งบรายจ่าย / รายการ                                                                                                                                 | งบประมาณปี พ.ศ. ....2568..... |                               |                                |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
|                                                                                                                                                    | ไตรมาสที่ 1<br>(ค.ค.-ธ.ค.)    | ไตรมาสที่ 2<br>(ม.ค. - มี.ค.) | ไตรมาสที่ 3<br>(เม.ย. - มิ.ย.) | ไตรมาสที่ 4<br>(ก.ค. - ก.ย.) |
| 1. เงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายดำเนินงาน                                                                                                                  |                               |                               |                                |                              |
| 1.1 ค่าตอบแทน                                                                                                                                      |                               |                               |                                |                              |
| - ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย (ภายนอก)<br>(1,000 บาท X 1 คน X 4 ชั่วโมง x 1 วัน)<br>เนื่องจากเป็นวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถและ<br>ประสบการณ์เฉพาะทาง |                               |                               |                                | 4,000                        |
| - ค่าตอบแทนวิทยากรประจำกลุ่ม (ภายใน)<br>(300 บาท X 3 คน X 2 ชั่วโมง x 1 วัน)                                                                       |                               |                               |                                | 1,800                        |
| - ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน<br>(วันหยุดราชการ) (350 บาท x 2 วัน x 1 คน)                                                                     |                               |                               |                                | 700                          |
| - ค่าพาหนะเหมาจ่ายสำหรับวิทยากร<br>ภายนอก<br>(500 บาท x 1 คน x 1 วัน)                                                                              |                               |                               |                                | 500                          |
| 1.2 ค่าใช้สอย                                                                                                                                      |                               |                               |                                |                              |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม<br>(40 บาท x 2 มื้อ x 1 วัน x 44 คน)                                                                                  |                               |                               |                                | 3,520                        |
| - ค่าอาหารกลางวัน<br>(80 บาท X 1 มื้อ X 1 วัน X 44 คน)                                                                                             |                               |                               |                                | 3,520                        |
| - ค่าสถานที่ในการจัดฝึกอบรม (1 วัน x 2,400 บาท)                                                                                                    |                               |                               |                                | 2,400                        |
| 1.3 ค่าวัสดุ                                                                                                                                       |                               |                               |                                |                              |
| - ค่าวัสดุประกอบการฝึกอบรม<br>(40 ชุด X 50 บาท)                                                                                                    |                               |                               |                                | 2,000                        |
| รวมทั้งสิ้น                                                                                                                                        |                               |                               |                                | 18,440                       |

\*หมายเหตุ :งบประมาณทุกรายการสามารถดัดแปลงแก้ไขได้

#### 14. แผนการเบิกจ่ายเงิน

| งวดที่      | ภาระงานที่ต้องส่ง             | จำนวน (บาท) |
|-------------|-------------------------------|-------------|
| 1           | ค่าดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการ | 18,440      |
| รวมทั้งสิ้น |                               | 18,440      |

#### 15. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใจ
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีแนวทางในการดูแลสุขภาพทางใจของตนเองเมื่อเกิดภาวะวิตกกังวล

16. การรายงานผลการดำเนินงาน ขอให้ส่งไฟล์สื่ออิเล็กทรอนิกส์รูปเล่มรายงาน (รค.บส.5), สรุปบทคัดย่อ (รค.บส.7) พร้อมจัดทำไฟล์คลิป VDO ความยาวไม่เกิน 3 นาที หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จแล้วไม่เกิน 1 เดือน หรือต้องไม่เกินปีงบประมาณ ภายใน 30 กันยายน 2568 จัดส่งข้อมูลทางอีเมล [sspd.stou@gmail.com](mailto:sspd.stou@gmail.com)

17. โครงการ การดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ครั้งที่ 20/2567 วันที่ 21 พฤศจิกายน 2567

\*หมายเหตุ แบบกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

ตารางกำหนดการ  
"การดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น"  
(ระยะเวลาดำเนินการ 1 วัน)

| เวลา           | กิจกรรม                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------|
| 08.30-9.00 น.  | ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน                                      |
| 09.00-09.10 น. | พิธีเปิดกิจกรรม                                                  |
| 09.10-10.00 น. | กิจกรรมละลายพฤติกรรม สสำรวจตนเอง โดย วิทยากร และคณะ              |
| 10.00-11.00 น. | การบรรยายเรื่อง Mindfulness ไทย วิทยากร และคณะ                   |
| 11.00-12.00 น. | กิจกรรมเคล็ดลับการจัดการสุขภาวะใจ โดย วิทยากร และคณะ             |
| 12.00-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                         |
| 13.00-13.30 น. | ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน                                      |
| 13.30-14.15 น. | กิจกรรมละลายพฤติกรรม ผื่นคือใคร โดย วิทยากร และคณะ               |
| 14.15-15.15 น. | การบรรยายเรื่อง การรู้จักโรคเกี่ยวกับสุขภาพใจ โดย วิทยากร และคณะ |
| 15.15-16.00 น. | กิจกรรมรู้จักตนเอง โดย วิทยากร และคณะ                            |

\*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\*เบรกเข้า-บ่าย เวลา 10.30-10.45 น. และ 14.45-15.00 น.

สัญญารับทุน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย  
โครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น

ประจำปีงบประมาณ 2568

สัญญาเลขที่ ...19 / 2568

หนังสือสัญญานี้ได้ทำเมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2568 ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ระหว่าง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์ กรรมการสภามหาวิทยาลัย รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า "ผู้ให้ทุน" ฝ่ายหนึ่ง กับ ผู้ดำเนินการโครงการบริการวิชาการแก่สังคม โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลทิพย์ บังคะฉันทรา อายุ 37 ปี

เลขประจำตัวประชาชน 1 - 3 2 0 9 - 0 0 0 9 5 - 7 7 - 1 ตำแหน่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สังกัด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม อยู่บ้านเลขที่ 528/121 ถนนเคหะตุลยคะ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ตามหนังสือมอบอำนาจ (ถ้ามี) ลงวันที่ .....-.....-..... ต่อไปนี้สัญญานี้เรียกว่า "ผู้รับทุน" อีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงทำสัญญาดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ให้ทุนตกลงให้ทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ให้แก่ผู้รับทุน ตามระเบียบ ประกาศมหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย จำนวน 18,440 บาท (หนึ่งหมื่นแปดพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดยมีระยะเวลาดำเนินการของโครงการ 8 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2568 ถึง วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2568 ตามรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้ และให้ถือว่ารายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้เป็นส่วนหนึ่งของสัญญานี้ด้วย

ข้อ 2 ผู้รับทุนยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติใด ๆ ของผู้ให้ทุน ซึ่งมีอยู่ ณ วันที่ทำสัญญานี้ และที่จะมีขึ้นในอนาคต โดยให้ถือว่าข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติ ดังกล่าวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของข้อตกลงทำสัญญานี้

ข้อ 3 ผู้รับทุนจะดำเนินการตามระยะเวลาที่ได้รับอนุมัติจากผู้ให้ทุน และผู้ให้ทุนสงวนสิทธิที่จะเปลี่ยนแปลงได้ตามที่เห็นสมควร

ข้อ 4 ผู้รับทุนจะต้องส่งรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตาม ระยะเวลาที่กำหนดต่อท้ายสัญญานี้ หรือภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด

ข้อ 5 ในกรณีที่ผู้รับทุนประพาศิณสัญญาข้อ 1 หรือข้อ 2 หรือข้อ 3 หรือกรณีที่ผู้ให้ทุนพิจารณาเห็นว่ามีความจำเป็นในพระราชการที่จะให้ผู้รับทุนยกเลิกโครงการ ผู้รับทุนจะต้องยุติโครงการทันที

ความเสียหายใดๆ อันเนื่องมาจากการที่ผู้รับทุนไม่ปฏิบัติตามวรรคก่อน ผู้รับทุนยินยอมรับผิดชอบใช้เงินคืนภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด เว้นแต่กรณีเกิดจากฝ่ายผู้ให้ทุน

ข้อ 6 ในกรณีที่ผู้รับทุนต้องขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้ให้ทุน แต่มีได้ขอใช้เงินภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด ผู้รับทุนยินยอมให้ผู้ให้ทุนหักเงินเดือนหรือเงินได้อื่น ๆ ที่ได้รับจากพระราชการ เพื่อขอใช้เงินคืนให้แก่ผู้รับทุนตามจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ให้ทุนหรือตามจำนวนเงินที่ผู้ให้ทุนกำหนด

สัญญานี้ทำขึ้น 2 ฉบับ คู่สัญญาทั้ง 2 ฝ่ายได้อ่าน และเข้าใจข้อความในสัญญานี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าถูกต้องตรงตามความประสงค์ทุกประการ

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน ผู้ให้ทุนถือไว้ 1 ฉบับโดยเก็บไว้ที่กองคลัง และผู้รับทุนถือไว้ 1 ฉบับ

(ลงนาม) ..... ทศพร ..... ผู้ให้ทุน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ห่อ สนิทานนท์)

กรรมการสภามหาวิทยาลัย

รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

(ลงนาม) ..... สมิ ..... ผู้รับทุน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐศิลป์ บังคะตานารา)

(ลงนาม) ..... ณัฐ ..... พยาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิริสพล กาละดี)

(ลงนาม) ..... ณัฐ ..... พยาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณพ น้อยวัฒน์)

ที่ ๓๐๖๖.๒๐ / ๑๓๕๖



สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพลี อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐๐

๑๗/ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์จัดโครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย  
สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการของโครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น

ด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้มองเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ  
ด้านจิตใจของนักเรียนเป็นสำคัญ จึงได้จัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง “การดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น” โดยมี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลชลีย์ บังกะขานรา เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพใจของวัยรุ่น ให้มี  
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะใจ และการจัดการดูแลปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพใจของตนเองได้

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จึงขอความอนุเคราะห์จัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง  
“การดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น” แก่นักเรียนโรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย จึงขอเชิญชวนให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการดังกล่าว  
ในวันศุกร์ที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์ทอง)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๘๐๕๐ ศูนย์ฯ พงษ์ เกษจินดา

ที่ อว ๐๖๐๒.๒๐ / ๑๓๔๗



สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๓/ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรโครงการบริการวิชาการแก่สังคม  
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอารีรัตน์ สิริพงศ์กันต์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

ด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำหนดให้มีจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง "การดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพใจของวัยรุ่น ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะใจ และการจัดการดูแลปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพใจของตนเองได้ ในวันศุกร์ที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น. ณ โรงเรียนพุทธนิยวรรณาลัย

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ด้านสุขภาพจิตใจเด็กและวัยรุ่น จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรในวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย ทั้งนี้มอบหมายให้ คุณชยาพงศ์ เกษจินดา โทร. (๐๒) ๕๐๕ ๘๐๕๐ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทวงศ์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
โทร. (๐๒) ๕๐๕ ๘๐๕๐

ที่ อว ๐๖๐๒.๒๐ / ๑๓๔๘



สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางรัก อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๖/ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตให้บุคลากรเป็นวิทยากร  
เรียน คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กำหนดให้มีจัดโครงการบริการวิชาการแก่สังคม เรื่อง "การดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพใจของวัยรุ่น ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะใจ และการจัดการดูแลปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพใจของตนเองได้ ในวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๐๐ น. ณ โรงเรียนกุดวิทยาวรรณาลัย

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชัย ธนโชคสว่าง บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์การทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตใจของนักเรียน จึงขออนุญาตให้บุคคลดังกล่าวเป็นวิทยากร ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรง)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๐๔ ๘๐๔๐ ศูนย์ยาพมภ์ เกษจินดา

## ภาคผนวก ค

เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย

## การพัฒนา RESILIENCE และการปรับตัว

ผศ.พญ.อารีรัตน์ อธิพงษ์พันธ์  
สำนักวิชาจิตเวชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

## RESILIENCE TREE หรือ ต้นไม้แห่งความเข้มแข็ง

ต้นไม้ที่แข็งแรงจะมีราก กิ่งก้าน และใบไม้ที่สมบูรณ์ ต้นไม้เป็น  
สัญลักษณ์ที่ดีของความ Resilience เพราะ:

- รากที่แข็งแรง = รากฐานชีวิตที่มั่นคง
- ลำต้นที่ยืดหยุ่น = ความสามารถในการรับมือ
- ใบไม้ที่เขียวชอุ่ม = ผลลัพธ์ที่ดีในชีวิต"

## OBJECTIVES

- เมื่อใช้ข้างตัวเองมากขึ้นว่า มีจุดแข็งอะไร
- สามารถพัฒนาตัวเองให้เป็นมี Resilience มากขึ้น

## RESILIENCE TREE หรือ ต้นไม้แห่งความเข้มแข็ง

ราก - จุดแข็งส่วนตัว  
"รากคือรากฐานของเรา ให้อึดถึงจุดแข็งส่วนตัวของสมาชิก"

- ตัวอย่างจุดแข็งส่วนตัว:
- ลักษณะนิสัย: อ่อนน้อม, มีความรับผิดชอบ, เข้มกับตนเอง, มีน้ำใจ
- ความสามารถ: เก่งคณิตศาสตร์, วาดรูปเก่ง, เล่นกีฬาเก่ง, ร้องเพลงเพราะ
- ทรัพยากรที่มี: ครอบครัวอบอุ่น, เพื่อนที่ดี, ครูที่ใส่ใจ

## RESILIENCE TREE หรือ ต้นไม้แห่งความเข้มแข็ง

ลำต้น - ทักษะการรับมือ  
"ลำต้นคือส่วนที่ช่วยให้ต้นไม้ยืนหยัดอยู่ได้ท่ามกลางพายุ"

- ตัวอย่างทักษะการรับมือ:
- ร่างกาย: ออกกำลังกาย, ทานอาหารที่มีประโยชน์, นอนหลับพักผ่อน
- ทางใจ: ฝึกสติ, ฝึกสมาธิ, ฝึกโยคะ, ฝึกนั่งสมาธิ
- ทางสังคม: คุยกับเพื่อน, ขอคำปรึกษาจากครู/พ่อแม่, เข้าร่วมกิจกรรม
- ทางปัญญา: วางแผน, วิเคราะห์ปัญหา, หาข้อมูลเพิ่มเติม

## RESILIENCE TREE หรือ ต้นไม้แห่งความเข้มแข็ง

ใบไม้ - ผลลัพธ์เชิงบวก  
"ใบไม้คือผลที่เราอยากให้เกิดขึ้นในชีวิต หรือสิ่งที่เราหวังไว้สำหรับอนาคต"

- ตัวอย่างผลลัพธ์เชิงบวก:
- ระยะสั้น: สอบผ่าน, เพื่อนมากขึ้น, ความบันเทิงขึ้น, ครอบครัวมีความสุข
- ระยะยาว: เรียนจบ, มีงานทำที่ชอบ, มีความสุขในชีวิต, ช่วยเหลือสังคม

## PROJECT SCOPE

- แบ่งกลุ่มกัน โดยนับ 1-2-3-4-5
- วาดต้นไม้ Resilience ของกลุ่มตัวเอง เวลา 15 นาที
- เตรียมนำเสนอ --> กลุ่มละ 3 นาที สำหรับการนำเสนอ

## PRESENTATION

## RESILIENCE TREE หรือ ต้นไม้แห่งความเข้มแข็ง

- ทุกคนมีจุดแข็งที่แตกต่างกัน แต่เมื่อรวมกันแล้วช่วยเสริมกันไม่ได้
- หลายคนมีทักษะการรับมือที่คล้ายกัน เช่น การคุยกับเพื่อน การฟังเพลง
- ความเข้มแข็งของทุกคนล้วนสวยงาม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

## RESILIENCE TREE หรือ ต้นไม้แห่งความเข้มแข็ง

"จากกิจกรรมนี้ จะเห็นแล้วว่า  
Resilience ไม่ใช่สิ่งที่เราไม่มี แต่เป็น  
สิ่งที่เรามีอยู่แล้ว เพียงแต่:  
1. รู้จักจุดแข็งของตัวเอง (ราก)  
2. พัฒนาทักษะการรับมือ (ลำต้น)  
3. มีเป้าหมายที่ชัดเจน (ใบไม้)"

"ต้นไม้ที่วาดบนต้นไม้เพียงจุดเริ่มต้น  
เราสามารถเติมเต็มให้มันมากขึ้นได้  
เรื่อยๆ ด้วยการเรียนรู้ทุกชนิดที่ผ่านไป  
ต่อไป"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- 1.ความสามารถในการควบคุมอารมณ์
- 2.การควบคุมแรงกระตุ้น
- 3.ความมองโลกในแง่ดี
- 4.การวิเคราะห์เหตุผลปัจจัย
- 5.ความเห็นอกเห็นใจ
- 6.ความมีประสิทธิผลของตนเอง
- 7.การเข้าถึงโอกาส

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- การควบคุมอารมณ์ หมายถึงการที่เราสามารถจัดการกับความ  
รู้สึกของตัวเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ให้อารมณ์มาควบคุมเรา
- ตัวอย่างในชีวิตจริง
  - สถานการณ์: เพื่อนพูดจาไม่ดีกับเรา
    - คนที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้: โกรธจัด ตะโกนใส่เพื่อน หรือ  
เก็บกดจนเครียด
    - คนที่ควบคุมอารมณ์ได้: รู้สึกโกรธ แต่หายใจลึกๆ นับ 1-10  
แล้วคุยกันด้วยความสงบ

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- เทคนิคง่าย ๆ:
  - STOP Technique:
    - S=หยุด
    - T=หายใจ
    - O=สังเกตความรู้สึก
    - P=เลือกการตอบสนอง
  - การระบุอารมณ์: "ตอนนี้นึกถึง... เพราะ..."

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

"ใครเคยโกรธจนทำอะไรที่เสียใจทีหลัง? หรือเคยอดทน  
ได้ในสถานการณ์ที่น่าไม่ไหว?"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- "ข้อที่สองคือ การควบคุมแรงกระตุ้น หมายถึงความสามารถในการ  
คิดก่อนทำ ไม่ทำตามใจอยากทันที แต่พิจารณาผลที่ตามมา"
- ตัวอย่างในชีวิตจริง
  - สถานการณ์: อยากซื้อรองเท้าคู่ใหม่แต่เงินไม่พอ
  - คนที่ควบคุมแรงกระตุ้นไม่ได้: ซื้อทันที แม้เงินจะไม่พอ หรือมี  
รองเท้าอยู่แล้ว
  - คนที่ควบคุมแรงกระตุ้นได้: คิดว่า "จำเป็นจริงมั๊ย? เงินพอมั๊ย?  
รองเท้าเก่ายังใช้ได้มั๊ย?"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- ตัวอย่างเกี่ยวกับการเรียน:
  - อยากเล่นเกม แต่มีบ้าน → เลือกทำการบ้านก่อน
  - อยากนอนดู แต่พรุ่งนี้สอบ → เลือกอ่านหนังสือ
- เทคนิคการพัฒนา
  - กฎ 24 ชั่วโมง: สิ่งที่ยากซื้อ/ทำมาก ลองรอ 24 ชั่วโมงก่อน
  - คิดถึงผลที่ตามมา: "ถ้าฉันทำ จะเกิดอะไรขึ้นอีก 1 ชั่วโมง?  
1 วัน? 1 สัปดาห์?"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- "ข้อที่สามคือ การมองโลกในแง่ดี ไม่ใช่การมองโลกผ่านแว่นสีชมพู แต่  
คือการมองหาโอกาสและแง่ดีในสถานการณ์ที่ยากลำบาก"
- ตัวอย่างในชีวิตจริง
  - สถานการณ์: สอบได้คะแนนไม่ดี
  - คนมองแง่ร้าย: "ฉันยังไม่มีความหวังแล้ว ต่อไปก็คงสอบไม่ผ่าน"
  - คนมองแง่ดี: "คราวนี้ไม่ได้ แต่ฉันรู้แล้วว่าต้องปรับวิธีเรียน ครั้ง  
หน้าจะดีกว่านี้แน่"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- ตัวอย่างการเปลี่ยนมุมมอง:
  - ฝนตก → ไปต้องรดน้ำต้นไม้, อาบน้ำเย็นสบาย
  - เพื่อนย้ายโรงเรียน → ได้โอกาสทำความรู้จักเพื่อนใหม่
  - โควิด-19 → ได้เวลาอยู่กับครอบครัว, เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่
- เทคนิคการพัฒนา
  - ภาวนา 3 ข้อ ในทุกสถานการณ์ที่ไม่ดี
  - ถามตัวเอง: "เรื่องนี้จะสอนอะไรให้ฉัน?" "มีโอกาสซ่อนอยู่ตรงไหน?"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- "วัดที่สี่คือ **การวิเคราะห์เหตุปัจจัย** หมายถึงความสามารถในการมองหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา แทนที่จะโทษตัวเองหรือโทษคนอื่นไปเรื่อย"
- ตัวอย่างในชีวิตจริง
  - สถานการณ์: ไปได้ติดกับที่หน้าของโรงเรียน
    - การวิเคราะห์แบบผิด: "ครูไปสอบฉัน" "ฉันไม่มีพรสวรรค์"
    - การวิเคราะห์แบบถูก: "ฉันฝึกซ้อมน้อยกว่าคนอื่น และยังขาดทักษะบางอย่าง"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- ตัวอย่างการใช้เทคนิค 5 Why:
  - ปัญหา: เรียบคณิศรศาสตร์ไม่เข้าใจ
    - ทำไม่? → เพราะไม่ทำแบบฝึกหัด
    - ทำไม่ไปทำ? → เพราะไม่เข้าใจโจทย์
    - ทำไม่เข้าใจ? → เพราะไม่ได้ฟังเวลาครูสอน
    - ทำไม่ไปฟัง? → เพราะนั่งช่วยส่งห้อง ฟังไปขัด
    - ทำไม่ไปย้ายที่นั่ง? → เพราะขี้อาย
  - ผลลัพธ์: หากเราดูปัญหาคือการนั่งที่ไม่เหมาะสม ไม่ใช่ความไม่เก่งคณิตศาสตร์

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- "วัดที่ห้าคือ **ความเห็นอกเห็นใจ** หมายถึงความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และสามารถมองสถานการณ์จากมุมมองของเขาได้"
- ทำความเห็นอกเห็นใจสำคัญต่อ Resilience?
  - "เมื่อเราเข้าใจคนอื่นได้ เราจะสามารถขอความช่วยเหลือได้ดีขึ้น และมีคนคอยสนับสนุนเราเวลาเจอปัญหา"
- ตัวอย่างในชีวิตจริง
  - สถานการณ์: เพื่อนทำงานกลุ่มไม่เสร็จตามกำหนด
    - หากความเห็นอกเห็นใจ: "เพื่อนคนนี้ก็ทึ่งๆ ไม่รับผิดชอบ"
    - มีความเห็นอกเห็นใจ: เข้าไปถามว่า "เป็นอะไรน้า? มีปัญหาคืออะไรช่วยได้มั้ย?"
    - อาจพบว่า: เพื่อนมีปัญหาครอบครัว หรือไปทำงานที่ได้รับมอบหมาย

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- ตัวอย่างการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ
  - เทคนิค "ถ้าฉันเป็นเขา":
    - เมื่อมีคนทำผิดพลาด ลองคิดว่า "ถ้าฉันอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ฉันจะรู้สึกยังไง?"
    - ตัวอย่าง: เพื่อนมาโรงเรียนสาย → อาจเป็นเพราะรถติด, ภาวะเครียด, หรือมีเหตุฉุกเฉิน

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- "วัดที่หกคือ **ความมีประสิทธิภาพของตนเอง** หรือ Self-Efficacy หมายถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ"
- ความแตกต่างจากความมั่นใจทั่วไป
  - ความมั่นใจทั่วไป: "ฉันเป็นคนเก่ง"
  - Self-Efficacy: "ฉันสามารถเรียนรู้วิธีแก้ปัญหานี้ได้"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- ตัวอย่างในชีวิตจริง
  - สถานการณ์: ต้องเรียนวิชาแปลกๆ มาก
    - Self-Efficacy ต่ำ: "ฉันไม่เก่งเรื่องนี้ เป็นอน คงเรียนไม่ได้"
    - Self-Efficacy สูง: "มันยากจริง แต่ถ้าฉันหาวิธีเรียนที่เหมาะสม และฝึกซ้อม ฉันคงทำได้"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- สร้าง Self-Efficacy
  - 1. เรียนรู้จากความล้มเหลวในอดีต
    - ผิดถึงสิ่งที่เคยเรียนรู้ได้ (ใช้ทรัพยากร, ใช้คอมพิวเตอร์, เรียนว่ายน้ำ)
    - อาศัยหลักการเดียวกับการนำใช้: "ถ้าฉันเรียนว่ายน้ำได้ ฉันก็เรียนภาษาอังกฤษได้"
  - 2. สังเกตคนอื่นที่สำเร็จ
    - ดูว่าเพื่อนที่เก่งภาษาอังกฤษทำอย่างไร
    - คิดว่า: "ถ้าเขาทำได้ ฉันก็ทำได้"
  - 3. แบ่งเป้าหมายใหญ่เป็นขั้นเล็กๆ
    - แทนที่จะตั้งเป้า "เก่งภาษาอังกฤษ"
    - เปลี่ยนเป็น: "วันนี้นัดจะจำศัพท์ได้ 5 คำ"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- "อดีตคือ การเข้าใจโอกาส หมายถึงความสามารถในการหาทรัพยากร ความช่วยเหลือ และโอกาสใหม่ๆ เพื่อแก้ปัญหาและยืดหยุ่นของ"
- ประเภทของ "โอกาส"
  - 1. คน (People)
    - ครู, เพื่อน, พ่อแม่, พี่ใหญ่
    - ตัวอย่าง: เรียนคณิตไม่เข้าใจ → ไปถามครู หรือเพื่อนที่เก่ง
  - 2. สถานที่ (Places)
    - ห้องสมุด, ศูนย์, คอร์สเสริม
    - ตัวอย่าง: อยากรู้เรื่องภาษา → หาสถาบันสอนภาษา หรือเข้าคอร์สภาษา
  - 3. สิ่งของเครื่องมือ (Things)
    - หนังสือ, แอปพลิเคชัน, อินเทอร์เน็ต
    - ตัวอย่าง: อยากรู้ภาษาอังกฤษ → ดาวน์โหลดแอป Duolingo

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

ตัวอย่างในชีวิตจริง  
สถานการณ์: เครียดเรื่องการเรียน

- คนที่เข้าใจโอกาสไม่ได้: ปังเครียดจนเฉื่อย ไม่รู้จะทำยังไง
- คนที่เข้าใจโอกาสได้: คุยกับเพื่อนที่เก่ง (คน)
- ไปห้องสมุดหาหนังสือเรียน (สถานที่)
- ดูคลิป YouTube สอนวิธีอ่านหนังสือ (สิ่งของ)

อุปสรรคที่พบบ่อย

- ความอาย: ไม่กล้าขอความช่วยเหลือ
- ไปรู้ว่ามีคนเก่งเยอะแยะไปหมด
- คิดว่าต้องทำทุกอย่างด้วยตัวเอง

วิธีลดอุปสรรคนี้

1. ทำแบบฝึกหัดเล็กๆ
  - เริ่มจากเรื่องเล็กๆก่อน
  - หาสถานที่ที่ตัวเองไม่อายไปปรึกษา
2. ฝึกขอความช่วยเหลือ
  - เริ่มจากเรื่องเล็กๆ ก่อน
  - ประโยชน์มันคือ "ฉันมีปัญหาเรื่อง... ช่วยแนะนำหน่อยได้ไหมครับ/ค่ะ?"

## RESILIENCE QUOTIENT (RQ)

- ตัวอย่างในชีวิตจริง
- สถานการณ์: ต้องเรียนวิชาแปลกๆ มาก
  - Self-Efficacy ต่ำ: "ฉันไม่เก่งเรื่องนี้ แปลง คงเรียนไม่ได้"
  - Self-Efficacy สูง: "มันยากจริง แต่ถ้าฉันหาวิธีเรียนที่เหมาะสม และฝึกซ้อม ฉันคงทำได้"

## การพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัว

-  Breathing & Mindfulness
-  Cognitive Reframing
-  Social Support

## BREATHING & MINDFULNESS

เวลาเราเครียด หายใจจะเป็นอย่างไร?

## BREATHING & MINDFULNESS

- เวลาเราเครียด หายใจจะเป็นอย่างไร?
  - หายใจเร็วและตื้น
- การหายใจอย่างถูกต้องจะช่วยให้:
  - ลดความเครียดกับที่
  - ทำหัวใจสงบ คิดได้ใส
  - ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

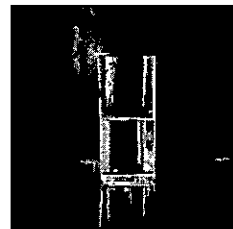
## BREATHING & MINDFULNESS

- เทคนิค 4-7-8 Breathing
  - 4 = หายใจเข้าผ่านจมูก นับ 4 จังหวะ
  - 7 = กลั้นหายใจ นับ 7 จังหวะ
  - 8 = หายใจออกผ่านปาก นับ 8 จังหวะ

## BREATHING & MINDFULNESS

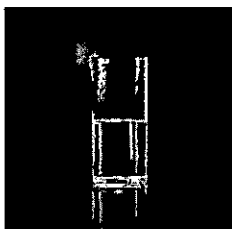
- การสังเกตความรู้สึกปัจจุบัน (Mindfulness)
  - "Mindfulness คือการตั้งใจสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีต ไม่กังวลอนาคต"
- กิจกรรม "5-4-3-2-1 Technique"
  - "สังเกตและบอกไปว่า:
    - 5 สิ่งที่คุณ (ได้, ทำ, เห็น, ไป, มาต่าง)
    - 4 สิ่งที่คุณสัมผัส (เสียง, สัมผัส, กลิ่น, รส, อุณหภูมิ)
    - 3 สิ่งที่คุณได้ยิน (เสียง, เสียง, เสียง)
    - 2 สิ่งที่คุณได้กลิ่น (น้ำหอม, อากาศ)
    - 1 สิ่งที่คุณได้รส (ลิ้น, อก)

## COGNITIVE REFRAMING



- จากรูปภาพ
  - "เต็มครึ่งหนึ่ง"
  - หรือ
  - "เหลือครึ่งหนึ่ง"

## COGNITIVE REFRAMING



- สิ่งเดียวกันสามารถมองได้หลายมุม

### การวิเคราะห์แก้วน้ำครึ่งใบ

- สิ่งที่เป็นความจริงเดียวกัน:
  - แก้วใบเดียวกัน
  - น้ำปริมาณเดียวกัน (50% ของแก้ว)
- สถานการณ์เดียวกัน - แต่สามารถตีความได้ 2 แบบ:

มุมมอง 1: "เต็มครึ่งหนึ่ง" (เชิงบวก)

- ฝนที่เพิ่ง: สิ่งที่ดีอยู่
- ความรู้สึก: พอใจ, มองโลกในแง่ดี, มีความหวัง
- แนวคิด: "ยังมีน้ำเต็ม", "ที่เหลือก็มี", "เพียงพอสำหรับตอนนี้"

มุมมอง 2: "เหลือครึ่งหนึ่ง" (เชิงลบ)

- ฝนที่เพิ่ง: สิ่งที่ไม่ดี
- ความรู้สึก: เสียใจ, กังวล, ไม่พอใจ
- แนวคิด: "น้ำหมดแล้วครึ่งหนึ่ง", "ไม่เพียงพอ", "กำลังจะหมด"

## การเปลี่ยนมุมมอง (REFRAMING)

- หลักการ:
  - เปลี่ยนวิธีมองปัญหาให้เป็นโอกาส
- กิจกรรม "เปลี่ยนคำพูด":
  - "ฉันต้อง..." → "ฉันเลือกที่จะ..."
  - "ฉันไม่เก่ง..." → "ฉันกำลังเรียนรู้..."
  - "ฉันเหนื่อย" → "ฉันเป็นความท้าทาย"
- ตัวอย่าง:
  - การสอบตก - โอกาสเรียนรู้และปรับปรุง

## SOCIAL SUPPORT

ใครเคยรู้สึกที่ต้องแก้ปัญหาคนเดียว? แ่่งจริงๆ แล้  
รอบตัวเรามีคนช่วยได้เยอะมาก เพียงแต่เราไปคิดถึงถึง

## SOCIAL SUPPORT

ประเภทของการสนับสนุน

- แต่ละคนอาจช่วยได้ต่างกัน:
  - การสนับสนุนทางอารมณ์ (คนที่ฟัง ปลอบใจ)
  - การสนับสนุนทางปัญญา (คนที่ให้คำแนะนำ)
  - การสนับสนุนทางปฏิบัติ (คนที่ช่วยงาน ให้ของ)
  - การสนับสนุนทางสังคม (คนที่ทำให้สนุก ผ่อนคลาย)

## SOCIAL SUPPORT

- เขียนชื่อ 3 คน พร้อมเหตุผลสั้นๆ ที่คิดว่าสามารถขอความช่วยเหลือ  
ได้จริงเมื่อมีปัญหา

## การพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัว

- Breathing & Mindfulness
  - เทคนิคการหายใจ - ใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา
- Cognitive Reframing
  - การเปลี่ยนมุมมอง - เปลี่ยนปัญหาเป็นโอกาส
- Social Support
  - หาหรือขียนสนับสนุน - ไปต้องผู้คนเดียว

## BREAK



## SCENARIO-BASED PROBLEM SOLVING

- แบ่งเป็น 5 กลุ่ม
- แต่ละกลุ่มได้สถานการณ์ 1 เรื่อง
- ใช้เวลา 10 นาที วิเคราะห์และหาทางแก้ไข
- นำเสนอ กลุ่มละ 3 นาที

## กลุ่มที่ 1: การสอบไปผ่าน

- สถานการณ์  
• "นักเรียนคนหนึ่งสอบวิชาคณิตศาสตร์ไม่ผ่าน แม้จะอ่านหนังสือหนักมาก รู้สึกผิดหวัง เสียใจ และกลัวว่าพ่อแม่จะผิดหวัง นอกจากนั้นยังต้องเริ่มซ้ำ ในช่วงปิดเทอม ถ้ายังไม่สามารถไปเกี่ยวกับเมื่อได้ตามแผนที่วางไว้ เริ่ม คิดว่าตัวเองไปเที่ยวพอ และคิดว่าตัวเองจะสอบไม่ผ่านอีก"
- คำถามแนะนำ  
• RQ มีที่ไหนที่ควรเน้นในสถานการณ์นี้?  
• เทคนิคใดจาก Resilience Toolkit ที่จะช่วยได้?  
• วิธีการเปลี่ยนมุมมองสถานการณ์นี้ให้เป็นโอกาส?  
• ใครที่สามารถขอความช่วยเหลือได้?

## กลุ่มที่ 2: ปัญหาเพื่อน

- สถานการณ์  
• "เพื่อนสนิทที่เล่นด้วยกันมาตั้งแต่เด็ก เริ่มเปลี่ยนไป เข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ที่ดูดีกว่า ไม่ค่อยชวนไปไหนด้วยกัน และเมื่อไปด้วยก็รู้สึกเหมือนเป็นคนนอกกลุ่ม เหมือนคนในของเขาดูไม่ค่อยชอบเรา บางครั้งมีการพูดจาไม่ดี รู้สึกแหวง เศร้า และไปรู้ว่ควรทำอย่างไร"
- คำถามแนะนำ  
• อารมณ์ที่เกิดขึ้นสถานการณ์นี้คืออะไร? จะจัดการอย่างไร?  
• การเข้าข้างความรู้สึกของเพื่อนจะช่วยให้ได้อย่างไร?  
• มีทางเลือกอื่นในการสร้างหรือช่วยกันแก้ไขหรือไม่?  
• จะถามหาเรียนและโอกาสจากสถานการณ์นี้อย่างไร?

## กลุ่มที่ 3: ความขัดแย้งในครอบครัว

- สถานการณ์  
• "พ่อแม่ทะเลาะกันบ่อยขึ้น เรื่องการเงินและการทำงาน บรรยากาศในบ้านเครียด ทุกคนไม่ค่อยคุยกัน พ่อกลับบ้านดึก แม่เครียดและหงุดหงิดง่าย บางครั้งเวลาพ่อแม่ทะเลาะ รู้สึกว่าอาจเป็นเพราะตัวเอง เพราะค่าใช้จ่ายในการเรียน ไปรู้ว่าควรทำอะไร และกลัวว่าพ่อแม่จะหย่าร้าง"
- คำถามแนะนำ  
• สิ่งที่คุณควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ในสถานการณ์นี้คืออะไร?  
• จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างไร?  
• มีวิธีอื่นในการมองสถานการณ์นี้หรือไม่?  
• ใครที่สามารถขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาได้?

## กลุ่มที่ 4: การปรับตัวเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่

- สถานการณ์  
• "ย้ายมาเรียนโรงเรียนใหม่ เพราะพ่อแม่ย้ายงาน ทุกอย่างแปลกตา ไม่รู้จักใคร กิจกรรมต่างๆ ก็ต่างจากโรงเรียนเก่า เพื่อนๆ มีกลุ่มของตัวเองแล้ว รู้สึกโดดเดี่ยว คิดถึงเพื่อนเก่า และกังวลว่าจะปรับตัวได้หรือไม่ ครูก็ยังไม่ค่อยรู้จัก ไปรู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร"
- คำถามแนะนำ  
• จุดแข็งส่วนตัวที่จะช่วยในการปรับตัวคืออะไร?  
• โอกาสใหม่ๆ ที่อาจเกิดขึ้นสิ่งแวดล้อมใหม่มีอะไรบ้าง?  
• วิธีการสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่มีอะไรบ้าง?  
• จะรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนเก่าอย่างไร?

## กลุ่มที่ 5: การถูกปฏิเสธ

- สถานการณ์  
• "แอบชอบเพื่อนร่วมชั้นมานาน สะสมความกล้าจนได้ไปขอเป็นแฟน แต่ถูกปฏิเสธอย่างสุภาพ เพื่อนคนนั้นบอกว่าอยากเป็นแค่เพื่อนก่อน รู้สึกเสียใจ อาย และกลัวว่าเพื่อนคนอื่นจะรู้ ไปรู้ว่าจะขอแนะนำเขาให้คนอื่นอย่างไรดี กลัวว่าความสัมพันธ์เป็นเพื่อนจะเปลี่ยนไป"
- คำถามแนะนำ  
• ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้ จะจัดการอย่างไร?  
• จะมองการถูกปฏิเสธเป็นแง่ดีได้อย่างไร?  
• วิธีรักษาความสัมพันธ์เป็นเพื่อนต่อไปได้อย่างไร?  
• บทเรียนที่ได้จากประสบการณ์นี้คืออะไร?

## PRESENTATION

### กลุ่มที่ ๖: การสอบไปผ่าน

- RQ ที่สำคัญ:
  - การวิเคราะห์เหตุการณ์ปัจจัย: หาสาเหตุที่แท้จริงของการสอบตก
  - ความมองโลกในแง่ดี: มองว่าเป็นโอกาสเรียนรู้
  - ความมีประสิทธิภาพของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นว่าสามารถปรับปรุงได้
- เทคนิคที่ใช้:
  - Cognitive Reframing: เปลี่ยน "ฉันโง่" เป็น "ฉันต้องปรับวิธีเรียน"
  - 4-7-8 Breathing: ลดความเครียดก่อนคุยกับพ่อแม่
  - Social Support: ขอคำแนะนำจากครูหรือเพื่อนที่เก่ง

### กลุ่มที่ ๖: ปัญหาเพื่อน

- RQ ที่สำคัญ:
  - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์: จัดการความโกรธและความเสียใจ
  - ความเห็นอกเห็นใจ: เข้าใจว่าเพื่อนอาจต้องการสิ่งใหม่ๆ
  - การเข้าข้างโอกาส: หาเพื่อนใหม่หรือกิจกรรมใหม่
- เทคนิคที่ใช้:
  - Mindfulness: สังเกตความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน
  - Social Support Mapping: หาคนอื่นที่สามารถเป็นเพื่อนได้
  - Cognitive Reframing: มองว่าเป็นโอกาสเรียนรู้การสร้างมิตรภาพใหม่

### กลุ่มที่ ๖: ความขัดแย้งในครอบครัว

- RQ ที่สำคัญ:
  - การวิเคราะห์เหตุการณ์ปัจจัย: แยกแยะสิ่งที่เป็นความผิดของตัวเองจริงๆ
  - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์: จัดการความวิตกกังวล
  - การเข้าข้างโอกาส: หาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจให้คำปรึกษา
- เทคนิคที่ใช้:
  - 4-7-8 Breathing: ลดความเครียดเมื่ออยู่ในบรรยากาศตึงเครียด
  - Cognitive Reframing: เปลี่ยนจาก "เป็นเพราะฉัน" เป็น "ปัญหามหาญใหญ่ต้องให้ผู้ใหญ่แก้"
  - Social Support: ขอคำปรึกษาจากครูที่ไว้ใจหรือญาติที่ใกล้ชิด

### กลุ่มที่ ๖: การปรับตัวเข้าสู่สิ่งแวดล้อมใหม่

- RQ ที่สำคัญ:
  - ความมีประสิทธิภาพของตนเอง: เชื่อมั่นว่าสามารถปรับตัวได้
  - การเข้าข้างโอกาส: หาโอกาสรู้จักคนใหม่และกิจกรรมใหม่
  - ความมองโลกในแง่ดี: มองการย้ายเป็นการเริ่มต้นใหม่
- เทคนิคที่ใช้:
  - Social Support Mapping: วางแผนสร้างเครือข่ายใหม่
  - Cognitive Reframing: เปลี่ยนจาก "ฉันไม่คุ้นเคย" เป็น "ฉันมีโอกาสรู้จักคนใหม่"
  - Mindfulness: สังเกตสิ่งต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมใหม่

### กลุ่มที่ ๖: การถูกปฏิเสธ

- RQ ที่สำคัญ:
  - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์: จัดการความอาย ความเสียใจ
  - ความเห็นอกเห็นใจ: เข้าใจและเคารพความรู้สึกของอีกฝ่าย
  - ความมองโลกในแง่ดี: มองว่าการปฏิเสธไม่ได้หมายความว่าเราไม่ดี
- เทคนิคที่ใช้:
  - 4-7-8 Breathing: จัดการความวิตกกังวลเมื่อต้องเจอหน้า
  - Cognitive Reframing: เปลี่ยนจาก "ฉันไม่ปาร์ก" เป็น "เขาไม่พร้อม ไปใช้ฉบับโปร"
  - Social Support: คุยกับเพื่อนสนิทเพื่อระบายความรู้สึก

## CONCLUSION

- Resilience เป็นทักษะที่พัฒนาได้
- เป็นสิ่งที่ฝึกฝนและพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้และประสบการณ์
- Resilience Tree ช่วยให้เห็นภาพของมากขึ้น
  - ราก = จุดแข็งส่วนตัว (พื้นฐานชีวิต)
  - ลำต้น = ทักษะการรับมือ (ความยืดหยุ่น)
  - ใบไม้ = เป้าหมายและผลลัพธ์บวก

## CONCLUSION

- RQ (Resilience Quotient) มี 7 ข้อที่สำคัญ
  - การควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้น
  - การมองโลกในแง่ดีและวิเคราะห์ปัญหา
  - ความเห็นอกเห็นใจและความรับผิดชอบต่อตนเอง
  - การเข้าถึงโอกาส

## CONCLUSION

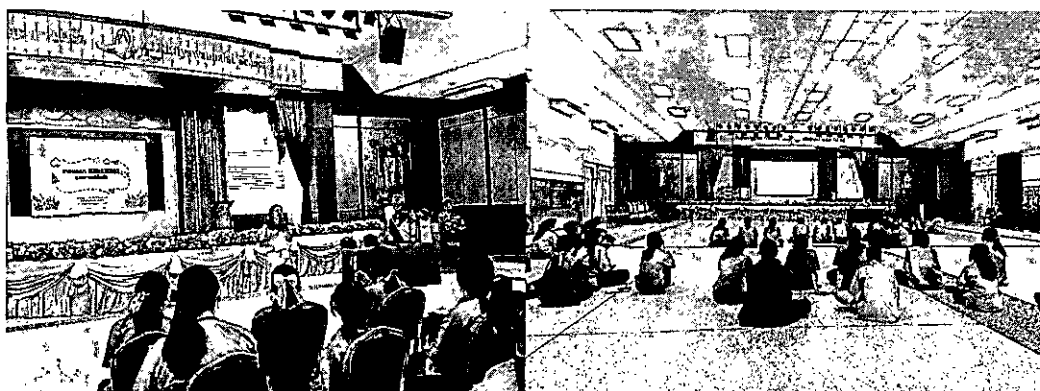
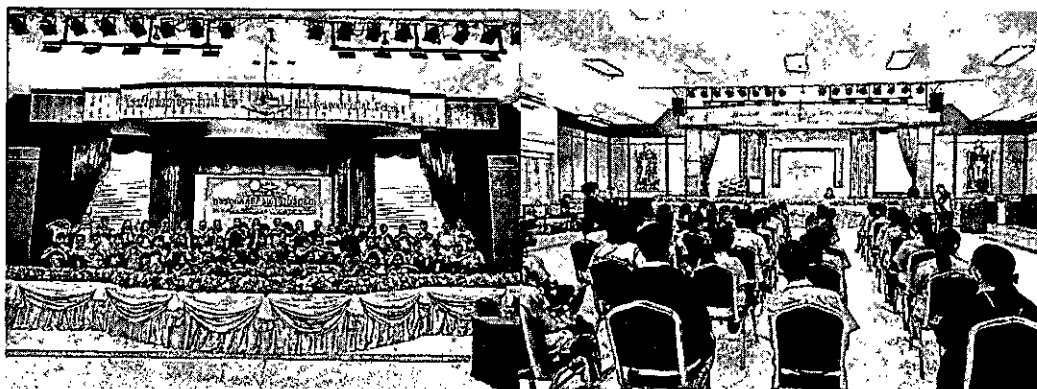
- เครื่องมือ Resilience ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
  - ทักษะการหายใจ 4-7-8 และ Mindfulness
  - Cognitive Reframing (การเปลี่ยนมุมมอง)
  - การสร้างเครือข่ายสนับสนุน (Social Support)

## Q&A

THANK YOU

## ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ



## ภาคผนวก จ

แบบประเมินความพึงพอใจของโครงการในรูปแบบภูเก็ลฟอรั่ม

|                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |
| <p><b>แบบประเมินความพึงพอใจโครงการการดูแลสุขภาพจิตใจในวัยรุ่น</b></p> <p>วันที่ 12 กันยายน 2568 เวลา 8.30-16.30 น.</p> <p>* รบกวนเป็นคำถามที่จำเป็น</p> |

## ภาคผนวก ฉ

รายชื่อของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการการดูแลสุขภาพใจในวัยรุ่น

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 40 คน ดังนี้

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล                 | ระดับชั้น | เลขที่ | ลงลายมือชื่อ |
|----------|---------------------------|-----------|--------|--------------|
| 1        | ค.ญ. กนกพร วงษ์เสนาะ      | ม.1/5     | 9      | กนกพร        |
| 2        | ค.ญ. วิชญาพร แสงบือ       | ม.1/5     | 28     | วิชญาพร      |
| 3        | ค.ญ. วริษฐา ทวีกัน        | ม.1/6     | 37     | วริษฐา       |
| 4        | ค.ญ. จุฑาทิพร โพธิ์นพพร   | ม.1/7     | 17     | จุฑาทิพร     |
| 5        | ค.ญ. ปุษยาภรณ์ หนูแก้ว    | ม.1/14    | 30     | บุษยาภรณ์    |
| 6        | ค.ญ. ปภาวรรณ ณ บางช้าง    | ม.2/2     | 20     | ปภาวรรณ      |
| 7        | ค.ญ. ทิชาภาดา รวยชอบกลีน  | ม.2/2     | 24     | ติชาภาดา     |
| 8        | ค.ญ. แป้งปิ่น ชีระสาธา    | ม.2/2     | 18     | แป้งปิ่น     |
| 9        | ค.ช. ณัฐณิชา วัฒนวิทย์    | ม.2/3     | 36     |              |
| 10       | ค.ญ. ทนถิศา กิตติยานนท์   | ม.2/7     | 17     | ทนถิศา       |
| 11       | ค.ญ. วัฒน บำรุงสารดี      | ม.2/7     | 30     | วัฒน         |
| 12       | ค.ญ. อาริยาธร ชุนทอง      | ม.2/7     | 40     | อาริยาธร     |
| 13       | ค.ญ. จินตนา สุนคำ         | ม.2/9     | 24     | จินตนา       |
| 14       | ค.ญ. ทนธิศา เจริญมั่งคั่ง | ม.2/9     | 30     | ทนธิศา       |
| 15       | ค.ช. ธนเชษฐ์ หงส์ทอง      | ม.2/12    | 6      | ธนเชษฐ์      |
| 16       | ค.ช. ธนภัทร ภูชม          | ม.2/12    | 8      | ธนภัทร       |
| 17       | ค.ญ. จรัสทิพย์ เรืองคำไฮ  | ม.2/12    | 22     | จรัสทิพย์    |
| 18       | ค.ญ. จันทร์จิรา ประโคม    | ม.2/12    | 23     | จันทร์จิรา   |
| 19       | ค.ญ. ชัยพรธิดา อมรสุธิกุล | ม.2/12    | 24     | ชัยพรธิดา    |
| 20       | ค.ญ. ปุณณภา อินบาราชกร    | ม.2/12    | 29     | ปุณณภา       |
| 21       | ค.ญ. จิณห์จุฑา เสริมสงค์  | ม.2/13    | 21     | จิณห์จุฑา    |
| 22       | ค.ญ. ณัฏฐา รสหอม          | ม.2/13    | 25     | ณัฏฐา        |
| 23       | ค.ญ. สมปารณนา กระโจนทอง   | ม.2/13    | 37     | สมปารณนา     |
| 24       | ค.ญ. อัยดา คุ้มหล้า       | ม.2/17    | 39     | อัยดา        |

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล                     | ระดับชั้น | เลขที่ | ลงลายมือชื่อ |
|----------|-------------------------------|-----------|--------|--------------|
| 25       | ค.ญ. จิตทิพย์ วงษ์ทรงเจริญ    | ม.3/1     | 21     | จิตทิพย์     |
| 26       | ค.ญ. ณัฐปภัสร ศิริรัตน์       | ม.3/1     | 22     | ณัฐปภัสร     |
| 27       | ค.ญ. ชญพร กล้าสู้             | ม.3/1     | 24     | ชญพร         |
| 28       | ค.ช. เหมรินทร์ เติ๋นอรอนรัตน์ | ม.3/9     | 3      | เเมรินทร์    |
| 29       | ค.ญ. กะกร ทับนิล              | ม.3/10    | 20     | กะกร         |
| 30       | ค.ญ. กัทรปภา ภูเขียวใจ        | ม.3/10    | 32     | กัทรปภา      |
| 31       | ค.ช. วรณธรณ์ เป็              | ม.3/15    | 20     | วรณธรณ์      |
| 32       | ค.ญ. ณัฐภาวิรัตน์ ไชยเมศ      | ม.3/15    | 23     | ณัฐภาวิรัตน์ |
| 33       | ค.ญ. ชุตตา บุญชูวงศ์          | ม.3/15    | 25     | ชุตตา        |
| 34       | ค.ญ. นัฐณิ์ เขียมส่องกิจ      | ม.3/15    | 28     | นัฐณิ์       |
| 35       | ค.ญ. นันทน์ภา จารวย           | ม.3/15    | 29     | นันทน์ภา     |
| 36       | ค.ญ. พิมพ์ภาดา จาวเผือก       | ม.3/15    | 33     | พิมพ์ภาดา    |
| 37       | ค.ญ. อมรรณีย์ เขียวกุล        | ม.3/15    | 39     | อมรรณีย์     |
| 38       | ค.ช. กรวิทย์ ภูวนรมณ          | ม.3/16    | 1      | กรวิทย์      |
| 39       | ค.ช. ชนุช ทับบุญ              | ม.3/16    | 2      | ชนุช         |
| 40       | ค.ญ. วิรดา จิตอนิษฐ์          | ม.3/16    | 37     | วิรดา        |

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 40 คน ดังนี้

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล                  | ระดับชั้น | เลขที่ | ลงลายมือชื่อ |
|----------|----------------------------|-----------|--------|--------------|
| 1        | น.ส. รุจิรา หุ่นศรี        | ม.4/6     | 17     | รุจิรา       |
| 2        | น.ส. พันณิกา วงษ์จำปา      | ม.4/6     | 29     | พันณิกา      |
| 3        | น.ส. พัชรวิภา วิจิตรไพศาล  | ม.4/7     | 38     | พัชรวิภา     |
| 4        | น.ส. ชัญญา เวียงบรรพต      | ม.4/8     | 25     | ชัญญา        |
| 5        | น.ส. ณิชาพัชร หัตถนาธร     | ม.4/8     | 26     | ณิชาพัชร     |
| 6        | น.ส. ณัฐนารี สุธสายเมตร    | ม.4/8     | 28     | ณัฐนารี      |
| 7        | น.ส. นลินทิพย์ เทพขันธ์    | ม.4/8     | 30     | นลินทิพย์    |
| 8        | น.ส. ทิธญาภา วิวิธัญญา     | ม.4/8     | 39     | ทิธญาภา      |
| 9        | นาย อัครวัฒน์ เกตุอินทร์   | ม.4/13    | 12     | อัครวัฒน์    |
| 10       | นาย ชันนา ไชยบุญ           | ม.4/16    | 20     | ชันนา        |
| 11       | นาย ธีรชานนท์ วรรณแก้ว     | ม.4/16    | 21     | ธีรชานนท์    |
| 12       | น.ส. ศุภิสรา อวยกุล        | ม.5/3     | 16     | ศุภิสรา      |
| 13       | น.ส. ทนระนภา ภูมิภักดิ์    | ม.5/4     | 15     | ทนระนภา      |
| 14       | น.ส. ธนิจฐา รอดลชอุ่ม      | ม.5/4     | 33     | ธนิจฐา       |
| 15       | น.ส. ศนธวรรณ ธนากรปิ่นทอง  | ม.5/5     | 19     | ศนธวรรณ      |
| 16       | น.ส. ปุณณภรณ์ คล่องแก้ว    | ม.5/5     | 22     | ปุณณภรณ์     |
| 17       | น.ส. อรณิน ฐาทาทักขัณธร    | ม.5/5     | 24     | อรณิน        |
| 18       | น.ส. ยศราภรณ์ สุวิชัยพันธ์ | ม.5/5     | 28     | ยศราภรณ์     |
| 19       | น.ส. นิตริฐ ปุณปิ่น        | ม.5/6     | 21     | นิตริฐ       |
| 20       | น.ส. เพชรดา ศวณ้อย         | ม.5/6     | 24     | เพชรดา       |
| 21       | น.ส. วรัชยา เจียรอุบล      | ม.5/6     | 25     | วรัชยา       |
| 22       | น.ส. ภุชดา แก้วขำนาญ       | ม.5/6     | 29     | ภุชดา        |
| 23       | นาย ปกป้อง แสงพรม          | ม.5/7     | 11     | ปกป้อง       |
| 24       | นาย ชัยชนะ ศรีสุทนต์       | ม.5/7     | 14     | ชัยชนะ       |

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6

| ลำดับที่ | ชื่อ-สกุล                  | ระดับชั้น | เลขที่ | ลงลายมือชื่อ |
|----------|----------------------------|-----------|--------|--------------|
| 25       | บ.ส. พิทยาภรดา สุจิตฺตวณิช | ม.5/7     | 20     | ศิริธิดา     |
| 26       | บ.ส. กิรติภา วงศ์งาม       | ม.5/7     | 32     | ภัสสรดา      |
| 27       | บ.ส. ชนิศรภา จันทร์สม      | ม.5/10    | 23     | ไฉนอาภา      |
| 28       | บ.ส. อธิษณณศิริ แดคติ      | ม.5/12    | 31     | ธิดาภาณดี    |
| 29       | บ.ส. พิภาโส                | ม.5/13    | 32     | น้ำใจ        |
| 30       | บ.ส. ณัฏฐา บุญจันทร์       | ม.5/13    | 33     | ณัฐพร        |
| 31       | บ.ส. วชิรญาณ อดมงาม        | ม.6/3     | 34     |              |
| 32       | บ.ส. สุภาณัน พัทธกิจ       | ม.6/4     | 18     | ศุภาภิน      |
| 33       | บ.ส. นิตาณัน แสงทะตา       | ม.6/4     | 26     | ธิดาทัน      |
| 34       | บ.ส. ณัฐธิดา เสนาคูณ       | ม.6/4     | 35     | ณัฐธิดา      |
| 35       | บ.ส. ทวีธรรมา สมนใจ        | ม.6/4     | 36     | พัทธธรรมา    |
| 36       | บ.ส. ปวิษฐา พวงแก้ว        | ม.6/5     | 34     | ปวิษฐา       |
| 37       | นาย พิรณัฐ สากปรังคำ       | ม.6/8     | 17     | พิรณัฐ       |
| 38       | นาย ชุภกัทร ดอนเตาเหล็ก    | ม.6/10    | 13     | จุลภากร      |
| 39       | บ.ส. ณัฐธิดา นวกเดือน      | ม.6/14    | 17     | ณัฐธิดา      |
| 40       | บ.ส. ณัฏฐา อ่องละอ         | ม.6/14    | 25     | ณัฏฐา        |

