



แบบเสนอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ 2562  
คณะ/สำนัก/หน่วยงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ชื่อโครงการ เสริมสร้างความแข็งแกร่งทางใจในชุมชน

ลักษณะโครงการ ฝึกอบรม อบรมปฏิบัติการ

ความสอดคล้องกับมาตรการ / นโยบายของมหาวิทยาลัย

มาตรการ สร้างเครือข่ายการบริการวิชาการกับหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย  
: ในด้านสังคมสูงวัย การยกระดับคุณภาพการศึกษา การเสริมสร้างความเข้มแข็งและ  
เพิ่มศักยภาพของชุมชนและสังคม และการสร้างผู้ประกอบการรายใหม่

นโยบาย  
: การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีของประชาชน / ชุมชน

ผู้รับผิดชอบ

ชื่อ - สกุล	คุณวุฒิ	ประสบการณ์	ความรับผิดชอบ ในโครงการ
อาจารย์เกษร สายธนู			หัวหน้าโครงการ

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิตกลายเป็นอีกปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย สถิติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช 5 อันดับแรก que พบในประเทศไทย ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท โรควิตกกังวล โรคจิตเวชเนื่องมาจากสารเสพติด และโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว ตามลำดับ (รายงานสถิติของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ค้นเมื่อวันที่ 4 มกราคม 2559) นอกจากนี้ สถิติผู้ป่วยนอกจิตเวชที่มารับบริการของหน่วยบริการในสังกัดกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ พ.ศ. 2555-2557 พบว่ามีจำนวนทั้งสิ้น 1,076,155 1,109,183 และ 1,082,407 คน ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่า มีจำนวนเพิ่มขึ้นและลดลงบ้าง แต่ถือว่าเป็นจำนวนที่สูง สำหรับสถิติผู้ป่วยนอก ปี 2557 เฉพาะหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตที่เป็นประชาชนในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าเป็นโรคจิต 5,805 คน โรคซึมเศร้า 1,736 คน และพยายามฆ่าตัวตาย 14 คน นอกจากนี้ยังพบว่าเป็นโรควิตกกังวล จำนวน 1,139 คน ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนไม่น้อยเลย ซึ่งการเจ็บป่วยทางจิตเวชถือว่าเป็นโรคเรื้อรังประเภทหนึ่ง บุคคลที่ป่วยทางจิต จำเป็นต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่องบประมาณของประเทศในการบำบัดรักษาและการดูแลที่ต่อเนื่อง โดยปัญหาสุขภาพจิตของบุคคลจะแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) หรือ พลังสุขภาพจิต เป็นบุคลิกลักษณะในทางบวกที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบไปด้วยความสามารถของบุคคล (Personal competence) และการ

ยอมรับตนเองและชีวิต (Acceptance of self and life) (Wagnild and Young, 1993 อ้างถึงใน พิชรินทร์ นินทจันทร์, 2558) องค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 ประการ คือ 1) การมีจิตใจที่สงบ และมั่นคง 2) การมีความเพียรและอดทน 3) การเชื่อมั่น ในตนเอง 4) การรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต และ 5) การสามารถดำรงอยู่ได้ด้วย พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ( Wagnild, 2003) นอกจากนี้ยังพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย วีรภัทรา ประภาพักตร์ (2554) คล้ายกับผล การศึกษาของ ฉัตรฤดี ภาระญาติ (2558)

พบว่า การสนับสนุน ทางสังคม และการรับรู้ภาวะสุขภาพสามารถร่วมกันทำนาย พลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 30.9 ผู้สูงอายุที่รับรู้ความสามารถของตนเอง ปรับตัวได้ดี เรียนรู้ จากประสบการณ์ต่างๆในชีวิต จะทำให้สามารถเผชิญความยุ่งยากใจหรือความเครียดในชีวิตได้ดี รวมถึงสามารถฟื้นตัวได้ในเวลารวดเร็ว อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ส่งผลต่อการรับรู้คุณค่า ในตนเองเพิ่มขึ้น กล่าวคือผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งในจิตใจจะมีแนวโน้มการเกิดภาวะซึมเศร้าต่ำ นั้นเอง นอกจากนี้ยังมีกลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อย ได้แก่ ผู้ดูแลผู้ป่วย เรื้อรัง ผู้พิการ เป็นต้น เนื่องจากข้อจำกัดในการดำรงชีวิตเพิ่มมากขึ้นกว่าบุคคลทั่วไป จึงทำให้เกิด ความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตอื่นได้ง่ายกว่าบุคคลทั่วไป การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับกลุ่มเสี่ยงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตให้ลดน้อยลงได้ ใน ปีงบประมาณ 2560 และ 2561 ที่ผ่านมา

ผู้รับผิดชอบโครงการได้มีการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนขึ้น เพื่อให้ ส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนอุบลราชธานี ณ ชุมชนเทศบาลตำบลธาตุและตำบลเมืองศรีโค อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งผลการ ประเมินโครงการปีที่ผ่านมา พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในกิจกรรม และมีความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้รับผิดชอบโครงการเห็นว่าควรมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่ประชาชน ในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้พิการก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน ดังนั้นจึงจะจัดโครงการ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในชุมชนขึ้น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิตแก่กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา สุขภาพจิต
2. เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

#### กลุ่มเป้าหมาย

##### คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้ดูแล จากตำบลธาตุ ตำบลศรีโค ตำบลคำขวาง และ ตำบลโพธิ์ใหญ่ จำนวน 100 คน
2. อาจารย์และบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน





ปัญหาสุขภาพจิต																
6. ประชุมติดตาม ประเมินผล โครงการ	-	-	-	-	-	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	3,200.00
7. ขึ้นสรุปและ รายงาน	-	-	-	-	-	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	0.00

ระยะเวลาการดำเนินการ

ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2561 - 30 กันยายน 2562 รวมเวลา 364 วัน

ร่างกำหนดการดำเนินงาน

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม / หัวข้อ	วิทยากร
กุมภาพันธ์ 2562		เข้ากลุ่มกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 4 ครั้ง	
กุมภาพันธ์ 2562		กิจกรรมฝึกปฏิบัติเจริญสติโดยพระสงฆ์ 1 ครั้ง	
กุมภาพันธ์ 2562		เข้ากลุ่มกิจกรรม“เรื่องเล่าที่เรามีความสุข”	
พฤศจิกายน 2561		ให้ความรู้ปัญหาสุขภาพจิต /ภาวะซึมเศร้าใน ผู้สูงอายุ และโรคจิตเวชอื่นๆในชุมชน	

ผลที่คาดว่าจะได้รับในการดำเนินโครงการฯ

ด้านเศรษฐกิจ : -

ด้านสังคม : 1. ประชาชนในชุมชนได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต และได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 2. อาจารย์ได้พัฒนาทักษะวิชาชีพตนเองในการให้ บริการวิชาการแก่สังคม สามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน

ด้าน : -

สิ่งแวดล้อม : -

ด้านอื่นๆ : -

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัด	หน่วย	ค่าเป้าหมาย
จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ	85 ของจำนวน กลุ่มเป้าหมาย
ความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการ	ร้อยละ	95
ผู้ร่วมโครงการที่นำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	95



ระดับความรู้ที่เพิ่มขึ้นหลังจากร่วมโครงการ	มากกว่าหรือเท่ากับ 1
ความคุ้มค่าของงบประมาณต่อผู้ร่วมโครงการ	-

ตัวชี้วัดตามเกณฑ์ประกันคุณภาพ

แผนการบูรณาการกับการเรียนการสอน	
วิชา	ปฏิบัติสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช
หลักสูตร	พยาบาลศาสตรบัณฑิต
นักศึกษาชั้นปีที่	4
แผนการบูรณาการกับการวิจัย	
นำปัญหาที่ได้จากการบริการวิชาการมาพัฒนาเป็นข้อเสนอโครงการวิจัย	การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจวัยสูงอายุในชุมชน

แผนการใช้ประโยชน์จากการบริการวิชาการ

การใช้ประโยชน์ในการพัฒนานักศึกษา

สนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลได้นำองค์ความรู้ที่ได้เรียนจากภาคทฤษฎีสู่การปฏิบัติ มีทักษะในการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

การใช้ประโยชน์กับชุมชนหรือสังคม

ชุมชนมีส่วนร่วมและเห็นความสำคัญในการส่งเสริมป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

การประเมินผลโครงการ

ประเมินผลการดำเนินโครงการโดยนับจำนวนผู้ร่วมโครงการและใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมโครงการที่มหาวิทยาลัยกำหนด อจรวมถึงแบบรวบรวมข้อมูลและประเมินผลที่ผู้รับผิดชอบโครงการจัดทำขึ้นเองเพื่อประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

การรายงานผลการดำเนินงาน

- รายงานความก้าวหน้าการดำเนินงานทุก 3 เดือน ให้คณะ และมหาวิทยาลัยทราบ ตามระบบที่มหาวิทยาลัยกำหนด

- ส่งรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ตามรูปแบบที่มหาวิทยาลัยกำหนด ให้กับคณะและมหาวิทยาลัย จำนวน 1 ฉบับ ภายใน 30 วัน นับจากวันที่ดำเนินโครงการแล้วเสร็จ

- ส่งรายงานทางการเงินให้กับคณะและมหาวิทยาลัย ภายใน 30 วัน นับจากวันที่ดำเนินโครงการแล้วเสร็จ

รายละเอียดงบประมาณ

หมวดที่ 1 หมวดค่าตอบแทน 14,900.00 บาท

หัวข้อ 1.1 หมวดค่าตอบแทนวิทยากร

( รวม 4,800.00 บาท )

- วิทยากรภายนอก ( รวม 4,800.00 บาท )

1) จำนวน 1 วัน x จำนวน 4 ชม. x ชม.ละ 600 บาท x จำนวน = 4,800.00 บาท 6000

2 คน

หัวข้อ 1.2 ค่าตอบแทนการปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ (รวม 5,100.00 บาท)

- วันเวลาราชการ (รวม 3,000.00 บาท)

1) จำนวน 15 วัน x เวลา 2 ชม. x ชม.ละ 50 บาท x จำนวน 2 คน = ~~3,000.00 บาท~~

- วันหยุดราชการ (รวม 2,100.00 บาท)

1) จำนวน 1 วัน x เวลา 7 ชม. x ชม.ละ 60 บาท x จำนวน 5 คน = 2,100.00 บาท

หัวข้อ 1.3 ค่าตอบแทนอื่นๆ

(รวม 5,000.00 บาท)

1) ค่าจ้างเหมาพิมพ์งาน

จำนวน 1 คน x จำนวน 1 ครั้ง x ครั้งละ 5000 บาท = 5,000.00 บาท

หมวดที่ 2 หมวดค่าใช้จ่าย 78,200.00 บาท

หัวข้อ 2.1 ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ (รวม 0.00 บาท)

หัวข้อ 2.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (รวม 19,200.00 บาท)

- สถานที่ราชการ (รวม 19,200.00 บาท)

1) จำนวน <sup>10</sup>มือ x มือละ 30 บาท x จำนวน 60 คน = 14,400.00 บาท

2) จำนวน 2 มือ x มือละ 30 บาท x จำนวน 80 คน = ~~4,800.00 บาท~~

หัวข้อ 2.3 ค่าอาหารกลางวัน/อาหารเย็น (รวม 24,000.00 บาท)

- สถานที่ราชการ (รวม 24,000.00 บาท)

1) จำนวน 4 มือ x มือละ 50 บาท x จำนวน 120 คน = 24,000.00 บาท

หัวข้อ 2.4 ค่าจ้างเหมารถตู้

(รวม 30,000.00 บาท)

1) จำนวน 3 คัน x จำนวน 4 วัน x ราคา 2500 บาท/คัน/วัน = 30,000.00 บาท 15000 )

หัวข้อ 2.5 ค่าจ้างเหมาปฏิบัติงาน (รวม 0.00 บาท)

หัวข้อ 2.6 ค่าใช้สอยอื่นๆ (รวม 5,000.00 บาท)

1) ค่าบำรุงศาสนสถาน = 5,000.00 บาท

หมวดที่ 3 หมวดค่าวัสดุ 15,100.00 บาท

หัวข้อ 3.1 วัสดุสำนักงาน (รวม 1,200.00 บาท)

- วัสดุสำนักงาน

1) จำนวน 1 หน่วย x ราคา/หน่วย 1200 บาท = 1,200.00 บาท

หัวข้อ 3.2 วัสดุประชาสัมพันธ์ (รวม 1,000.00 บาท)

- ค่าไวเนิล

1) จำนวน 1 หน่วย x ราคา/หน่วย 1000 บาท = 1,000.00 บาท

หัวข้อ 3.3 วัสดุคอมพิวเตอร์ (รวม 2,600.00 บาท)

- หมึกพิมพ์

1) จำนวน 1 หน่วย x ราคา/หน่วย 2600 บาท = 2,600.00 บาท

หัวข้อ 3.4 วัสดุเชื้อเพลิง (รวม 0.00 บาท)

หัวข้อ 3.5 ค่าวัสดุอื่นๆ (รวม 10,300.00 บาท )

1) ค่าวัสดุโครงการ

= 9,300.00 บาท

2) ค่าถ่ายเอกสาร

= 1,000.00 บาท

หมวดที่ 4 หมวดค่าครุภัณฑ์ 0.00 บาท



"ตัวเฉลี่ยทุกรายการ ทุกหมวดรายจ่าย"

ลงชื่อ

(นางสาวเกษร สายธนู)

ผู้รับผิดชอบ

ลงชื่อ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สงวน ธานี)  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ผู้เห็นชอบ

ลงชื่อ

(รองศาสตราจารย์ชวลิต ถิ่นวงศ์พิทักษ์)

ผู้อนุมัติโครงการ

รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและพันธกิจสังคม ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

18 ต.ค. 2561