

แบบรายงานผลการดำเนินงานโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

(รอบ 6 เดือน)

เป้าหมายการดำเนินงานโครงการ 9.โครงการบริบท

โครงการ : ศูนย์บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

1. ชื่อหน่วยงาน

1.1 ผู้รับผิดชอบโครงการ ดร.ฐิติกาญจน์ บุญรักษา อินทาบัจ

1.2 หน่วยงานผู้ติดต่อหลักโครงการ คณะครุศาสตร์

1.3 เบอร์โทรศัพท์ 08-0819-184

1.4 ชื่อหน่วยงานร่วมโครงการ (ถ้ามี) ภาคีภายนอก

- หน่วยงานร่วมภายในมหาวิทยาลัย  
กองบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- หน่วยงานร่วมภายนอกมหาวิทยาลัย .....

2. หลักการและเหตุผล (ปัญหาในพื้นที่)

จากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) ที่เริ่มต้นขึ้นในประเทศไทยตั้งแต่ พ.ศ.2563 และขยายวงกว้างรุนแรงเพิ่มขึ้นด้วยยอดผู้ติดเชื้อจำนวนมาก เป็นเหตุให้จำเป็นต้องมีมาตรการประกาศล็อกดาวน์และจำกัดเวลาการออกนอกเคหะสถานทั่วทั้งประเทศเป็นระยะ ๆ ซึ่งสถานศึกษาทุกแห่งก็มีมาตรการและการเฝ้าระวังการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ด้วยเช่นกัน กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) ได้ประกาศแนวทางและหลักเกณฑ์การปิดสถานที่ทำการของสถาบันอุดมศึกษา โดยให้สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งเริ่มดำเนินการปิดสถานที่ทำการ ให้บุคลากรทำงานจากที่บ้าน (work from home) และให้คณาจารย์จัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ทุกกรณี ซึ่งยังคงปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยการจัดการเรียนการปฏิบัติงานที่บ้านของบุคลากร การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ของคณาจารย์ และการเรียนออนไลน์ของนักศึกษาล้วนแล้วเป็นประสบการณ์การทำงานรูปแบบใหม่ที่ทุกคนต้องปรับตัวให้ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นกันอย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะไม่คุ้นเคยและสร้างความกดดันก็ตาม สะท้อนจากการประเมินติดตามสถานการณ์ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

ในประเด็นของการเรียนออนไลน์ของนักเรียนนักศึกษาที่ถูกบีบบังคับให้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่ระบบการศึกษาทางไกล โดยกระทรวงศึกษาธิการมีการประเมินแบบเร่งด่วนทุกภูมิภาคพื้นที่ต่าง ๆ ของประเทศพบว่านักเรียนครู และผู้ปกครอง ที่ได้รับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เมื่อเปรียบเทียบกับการเรียนการสอนในช่วงปกติ ประสิทธิภาพที่เกิดจากการเรียนการสอนในช่วงนี้มีค่าเฉลี่ย

ลดลงเป็นส่วนใหญ่ ทั้งในด้านความรู้และพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสุขภาวะทางร่างกาย สุขภาวะทางจิตใจ และทักษะทางสังคม ด้วยสถานที่เรียนออนไลน์ยังมีสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย มีปัญหาด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ตเป็นข้อจำกัด งานที่ได้รับมอบหมายมีเยอะขึ้น มีสิ่งรบกวนสมาธิในการเรียน แรงจูงใจในการเรียนลดลง ไม่มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ และถึงแม้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จะทำให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมากขึ้น แต่ความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบต่อการเรียน รวมถึงความสุขในการเรียนและการทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด และส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา (มติชนออนไลน์, 2564) เป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการวิจัยหลายงานที่ ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดที่เกิดจากการเรียนออนไลน์ของนักเรียน นักศึกษา ต่างสะท้อนผลของความเครียดที่เกิดจากการเรียนออนไลน์ทั้งสิ้น เช่น ผลการวิจัยของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้สำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมและผลกระทบจากการเรียนออนไลน์ ที่ระบุว่านักเรียน นักศึกษามีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เครียดและวิตกกังวล (กรุงเทพธุรกิจ, 2564)

ด้านการปฏิบัติงานจากที่บ้าน (work from home) ของบุคลากร และการสอนออนไลน์ของคณาจารย์ แม้ว่าในช่วงแรกนั้นเป็นสิ่งที่ค่อนข้างแปลกสำหรับสังคมไทยและมองว่าสบายหากได้ทำงานที่บ้าน แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่อเวลาผ่านไปสัปดาห์การทำงานที่บ้านนั้นทำให้เกิดความเครียดมากกว่าที่ทำงาน จากผลวิจัยจากบริษัทด้านสุขภาพจากสหรัฐอเมริกา ชี้ว่าบุคลากรมีความเครียดสูงขึ้นเมื่อต้องทำงานที่บ้าน ซึ่งผลสำรวจส่วนใหญ่ยังพบอีกว่าทุกคนมีความเครียดมากขึ้นเมื่อเทียบกับทำงานที่สถานที่ทำงาน สาเหตุหลักคือความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานหายไป เพราะโดยปกติแล้วบ้านมักจะเป็นสถานที่สำหรับพักผ่อนยามเหนื่อยกลับมาจากการทำงาน เป็นสถานที่ผ่อนคลายและสบายใจของบุคคล เมื่อบ้านต้องกลายเป็นสถานที่ทำงาน ด้วยทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่สามารถแบ่งแยกเวลางานกับเวลาส่วนตัวได้อีกต่อไป จึงรู้สึกเหมือนต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งไม่ได้พบปะเพื่อนร่วมงาน การติดต่อสื่อสารเรื่องงานที่ยากลำบาก ไม่เป็นเวลา มีขั้นตอนการทำงานที่เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม หรือการสอนออนไลน์ที่ต้องเรียนรู้การใช้โปรแกรมต่าง ๆ ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นในการใช้งานและเพิ่มสัญญาณอินเทอร์เน็ต และการจัดการห้องเรียนที่ขาดการปฏิสัมพันธ์ ต่างล้วนเป็นปัจจัยที่มาของความเครียดสะสมในบุคลากรและคณาจารย์ได้ทั้งสิ้น ด้วยความเครียดที่เกิดขึ้นคุกคามจิตใจของคนทำงาน บุคคลจะพยายามรับมือ ซึ่งต้องใช้พลังงานในการจัดการกับความเครียดอย่างมากจนรู้สึกเหนื่อย มีโอกาสเกิดเป็นภาวะหมดไปในการทำงาน (burnout) ขึ้น และภาวะเครียดหรือความเครียดนั้น ก็สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ในที่สุด (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2564)

จากการรายงานของโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน พ.ศ.2564 ถึงสถิติของผู้ป่วยสุขภาพจิตจากผลกระทบของโควิด-19 ที่จังหวัดนครราชสีมา มีผู้ป่วยที่มีความเครียด ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองเพิ่มสูงจากปีที่ผ่านมา กลายเป็นจังหวัดที่มีภาวะซึมเศร้า เครียดสูง เป็นอันดับ 1 ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้วยเหตุนี้ความเครียด ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นทั้งในนักศึกษา บุคลากรและคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่สืบเนื่องจากการระบาดของไวรัสโควิด-19 จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

แม้แต่น้อย และควรตระหนักให้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ก็เป็นสถาบันการศึกษาที่มีการปิดพื้นที่มหาวิทยาลัย บุคลากรส่วนใหญ่ทำงานจากที่บ้าน และมีการจัดการเรียนการสอนทางออนไลน์เช่นกัน ด้วยการเริ่มต้นสำรวจและประเมินถึงสภาวะความเครียด ความกังวลและความซึมเศร้าจากการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ของนักศึกษา และการปฏิบัติงานที่บ้านของบุคลากรทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนทั่วทั้งมหาวิทยาลัย เพื่อประเมินสภาวะที่แท้จริงที่เกิดขึ้น อันเป็นข้อมูลที่จำเป็นต่อการวางแผนการเฝ้าระวังและทำการช่วยเหลือโดยตรงจากมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาได้มีการจัดศูนย์บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา (NRRU Counseling Center) หรือ “คนข้างใจ By-the-Heart People” อันเป็นศูนย์บริการเชิงรุก เพื่อบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาและมีการประสานความร่วมมือจากหน่วยงานที่ดูแลด้านสุขภาพจิตในจังหวัดนครราชสีมาแล้วนั้น การดำเนินการต่อยอดเพื่อการสำรวจและประเมินความเครียด ความกังวลและซึมเศร้าของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา แล้วนำผลการสำรวจและประเมินที่ได้สร้างระบบฐานข้อมูลเพื่อใช้เป็นข้อมูลขนาดใหญ่ แล้วสร้างเป็นชุดความรู้ดิจิทัลสำหรับการดูแลจิตใจ ทั้งการจัดการกับความเครียด ความกังวลและซึมเศร้า สำหรับการดูแลและเก็บข้อมูลประเมินทางจิตวิทยาของนักศึกษาและบุคลากร เพื่อเป็นประโยชน์โดยตรงต่อการให้ข้อมูลในการดูแลตนเองเบื้องต้นและจำเป็นต่อการทำความเข้าใจสภาวะทางใจตนเองเสริมสร้างการปรับตัวและส่งเสริมสุขภาพทางจิตได้

ดังนั้นประเด็นเรื่องการปรับตัวทางจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพเชิงจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษาและบุคลากร จึงเป็นกุญแจสำคัญในการเตรียมความพร้อมในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนานวัตกรรมด้านการดูแลคุณภาพชีวิตทางด้านจิตวิทยาของมนุษย์เพื่อตระหนักถึงสภาวะทางจิตใจของตนเอง สามารถรับรู้ถึงระดับความเครียดและความเสี่ยงในการเกิดเป็นโรคซึมเศร้าของตนเอง สามารถปรับตัวได้ดีและมีแนวทางในการดูแลสุขภาพทางจิต รู้สึกมีความสุข รู้สึกว่าตนมีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ด้วยการสามารถเข้าถึงวิธีการดูแลตนเองและการส่งเสริมสุขภาพ เสริมสร้างการปรับตัวและส่งเสริมสุขภาพทางจิตได้ นอกจากนี้แล้วจะมีเทคโนโลยีการจัดเก็บข้อมูลผ่านระบบ เพื่อที่ทางมหาวิทยาลัยสามารถมองเห็นรายละเอียดของข้อมูลทางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากร เพื่อก่อให้เกิดเป็นข้อมูลปริมาณมาก (Big Data) ซึ่งสามารถนำไปวิเคราะห์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกลุ่มเป้าหมายสำคัญคือ นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

3. พื้นที่เป้าหมาย (หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

4. กลุ่มเป้าหมาย (อาจารย์/เจ้าหน้าที่/นักศึกษา/นักเรียน/ประชาชน) >1,000 คน

	กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน
1	นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	>1,000 คน

## 5. วัตถุประสงค์ (Objectives)

- 5.1 เพื่อพัฒนาชุดความรู้ดิจิทัลการดูแลด้านจิตวิทยาของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- 5.2 เพื่อพัฒนาระบบฐานข้อมูลสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- 5.3 เพื่อให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นักศึกษา และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- 5.4 เพื่อให้บริการดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจ และเป็นเครือข่ายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

## 6. ขั้นตอนดำเนินโครงการ/กิจกรรม/รูปภาพ (พอสังเขป)

- 6.1 ประชุมการดำเนินงานร่วมกับสำนักคอมพิวเตอร์ ในการพัฒนาระบบฐานข้อมูลสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- 6.2 ประชุมหารือเรื่องการใช้แบบประเมินสุขภาพจิตที่เป็นมาตรฐานตามกรมสุขภาพจิต ร่วมกับศูนย์แพทย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 นครราชสีมา โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา และโรงพยาบาลเพชรรัตน์ และจัดทำ flow chart ในการกรอกข้อมูล
- 6.3 ดำเนินการจัดทำแบบประเมินสุขภาพจิตที่เป็นมาตรฐานตามกรมสุขภาพจิต สำหรับนักศึกษาเพื่อใช้ในการทำระบบโดยดำเนินการผ่านระบบ MIS NRRU
- 6.4 ดำเนินการจัดทำแบบประเมินสุขภาพจิตที่เป็นมาตรฐานตามกรมสุขภาพจิต สำหรับบุคลากรเพื่อใช้ในการทำระบบ โดยดำเนินการผ่านการส่งบันทึกไปยังทุกคณะและหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย
- 6.5 ดำเนินการจัดเตรียมเนื้อหาสำหรับการจัดทำชุดความรู้ดิจิทัลการดูแลด้านจิตวิทยาของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- 6.6 ส่งข้อมูลถึงสำนักคอมพิวเตอร์ เพื่อจัดตั้งคณะทำงาน

## 7. ผลผลิต (Output)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
1.จำนวนนักศึกษาและบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการฯ	>1,000 คน	อยู่ในระหว่างการทำระบบ
2. ชุดความรู้ดิจิทัลการดูแลด้านจิตวิทยาของนักศึกษาและบุคลากร	1 ชุดความรู้	อยู่ในระหว่างการทำระบบ จัดทำคลิปวีดีโอออนไลน์จำนวน 10 คลิป

3. ระบบรายงานข้อมูลด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากร	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ระบบ</li> <li>• ระดับความพึงพอใจของผู้ใช้งานมากกว่าร้อยละ 80</li> </ul>	อยู่ในระหว่างการดำเนินงานทำระบบผ่านระบบ MIS NRRU
4. จำนวนนักศึกษาและบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการฯ สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเองได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt;50%</li> </ul>	อยู่ในระหว่างการดำเนินงาน

### 8. ผลลัพธ์ (Outcome)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
1. นักศึกษาและบุคลากรสามารถสามารถรับบริการจากศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา	มากกว่า 50 คน	-ขณะนี้ มีจำนวน 35 คน
2. นักศึกษาและบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการฯ	มากกว่า 1,000 คน	อยู่ในระหว่างการดำเนินงานจัดทำระบบ
3. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาสามารถรับรู้ข้อมูลทางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากร และสามารถกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	นโยบายของมหาวิทยาลัยในเรื่องแนวทางการแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพจิตอย่างน้อย 1 แนวทางปฏิบัติ	หลังจากการจัดทำระบบและเก็บข้อมูลเพื่อทำฐานข้อมูลและรายงานผลในภาพรวมของมหาวิทยาลัยและคณะ

### 9. ปัญหา/อุปสรรค

ยังไม่พบ สามารถดำเนินไปตามขั้นตอน

ลงชื่อ ..... *ฐิติกาญจน์ บุญรักษา อินทาบัจ*

(ดร.ฐิติกาญจน์ บุญรักษา อินทาบัจ)

ผู้รับผิดชอบโครงการ