



กองกิจการนักศึกษา	ITD คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ
เลขที่รับ 0179	และนวัตกรรมดิจิทัล
วันที่ 21 ก.พ. 66	ปีที่ 0285
เวลา 10,30 น.	วันที่ 23 ก.พ. 2566
	เวลาเข้า 10.00 น.
	เวลาออก 15.00 น.

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล ๙๙๙ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๐๖๐๒-๑๐ ต่อ ๑๔๑๑
โทรสาร ๐-๒๔๔๑-๐๑๖๗

ที่ อว ๗๘.๒๓/ ๐๐๖๗๓

วันที่ ๖ ก. กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์นักศึกษาเข้าร่วมอบรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา

เรียน กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. โปรแกรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา
 ๒. โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

ตามที่ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับทุนอุดหนุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เสรี เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย ให้ดำเนินโครงการ การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา ภายใต้แผนงานวิจัย การพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขในการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ท่ามกลางปัญหาสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ โดยอยู่ระหว่างการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา

ในการนี้ ทางโครงการขอความอนุเคราะห์ ประชาสัมพันธ์นักศึกษาเข้าร่วมอบรมโปรแกรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา ในวันเสาร์ที่ ๔, ๑๑, ๑๘ และ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ผ่านระบบ ZOOM Cloud Meetings เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการวิจัยต่อไป ทั้งนี้ สถาบันได้มอบหมายให้ นางสาวนันทน์ สงศิริ ตำแหน่งผู้ช่วยวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๐๖๐๒ ต่อ ๑๔๑๑ หรือ ๐๘๙-๑๓๕๐๗๑๓ เป็นผู้ติดต่อประสานงานต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะขอบคุณยิ่ง

เรียน คณบดี

- เพื่อโปรดทราบ
- เพื่อโปรดพิจารณา
- เห็นควรแจ้ง 500 กง มสท ๙ / มทบ ๑๓๗๗
- เห็นควรมอบ ดำเนินการ
- เห็นควรมอบ ลงข่าวสมาชิก
- อื่น ๆ

เรียน ผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา

- เพื่อโปรดทราบ
- เพื่อโปรดพิจารณา
- เห็นควรแจ้ง
- เห็นควรมอบ ดำเนินการ

นางสาว

21 ก. พ. 66

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.นุชนาฏ รักษ์)

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัย

ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการ

๒/รชธ สัมพันธ์ ดกรว

๑๑ ก. พ. ๖๖

๑๑ ก. พ. ๖๖

๑๑ ก. พ. ๖๖



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

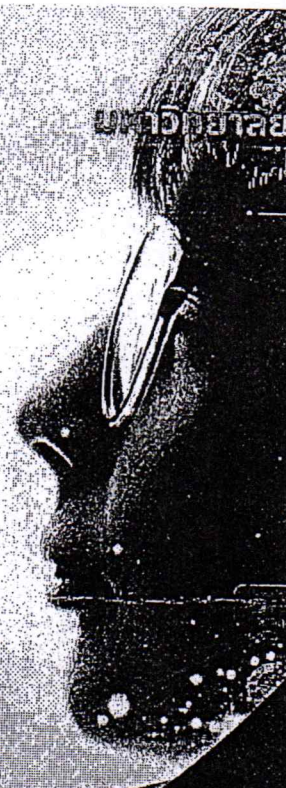


นางสาว
23 ก.พ. 66

๑๑ ก. พ. ๖๖



มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยในสังกัดของรัฐเข้าร่วมโครงการ



การสร้าง และพัฒนา โปรแกรมฝึก อบรมการดูแล สุขภาพใจนักศึกษา

คณะวิจัย



ผศ.ดร.พิชรินทร์ เเสรี



ผศ.ดร.ปณิตา รนเศรษฐกร



ดร.สุพิทรร แซนแจ่มใส

สนใจสมัครเข้าร่วม สแกน
QR-Code ได้จากตรงนี้



SCAN ME

เข้า Link cutt.ly/39bpXtj



อบรมช่วงวันที่ 4 มีนาคม-25 มีนาคม 2566 อบรมระยะ 7000 ชม

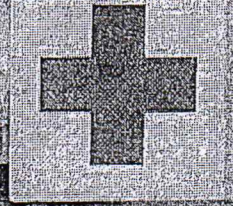


ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่ : นางสาวนันทนัช สงศิริ เบอร์โทร 089-1350713
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

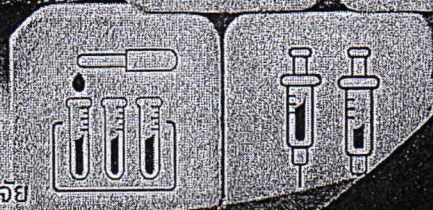
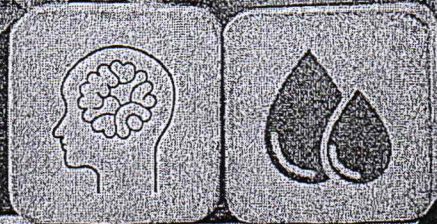
โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล COA. No. 2022/05-124



ประชาสัมพันธ์อาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัยในสังกัดของรัฐเข้าร่วมโครงการ



รุ่น 2



คณะวิจัย

การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา



ผศ.ดร.พิชรินทร์ เสรี



ผศ.ดร.นิตดา รณเศรษฐกร



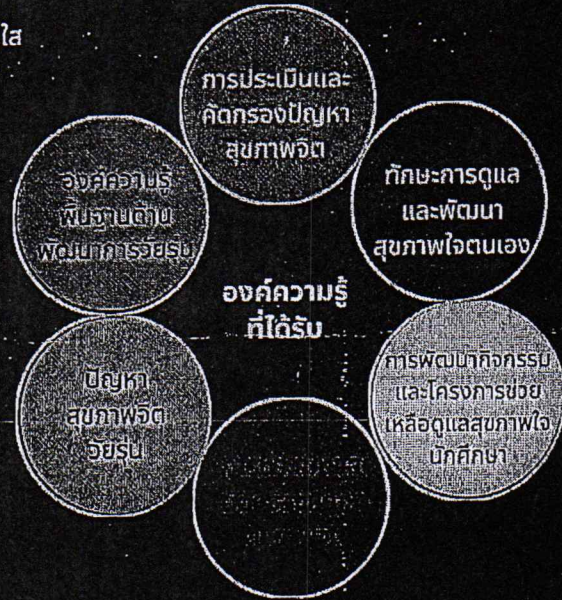
ดร.สุพิทร แสนแจ่มใจ

สนใจสมัครเข้าร่วม สแกน QR-Code ได้จากตรงนี้



SCAN ME

เข้า Link bit.ly/3XCTd05



อบรมช่วงวันที่ 4 มีนาคม - 25 มีนาคม 2566 ผ่านระบบ Zoom



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่ : นางสาวนันทนิช สงศิริ เบอร์โทร : 089-1350713
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล COA. No. 2022/05-124

ตารางและเนื้อหาโปรแกรมฝึกอบรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา (โครงการย่อยที่ 4)

กลุ่มผู้เข้ารับการอบรม: อาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัย และนักศึกษา

ครั้งที่	วันที่	หัวข้อ	วิธีการอบรม	ผู้สอน
1	วันเสาร์ที่ 4 มีนาคม 2566 อาจารย์และบุคลากรใน มหาวิทยาลัย เวลา 10.00 – 12.00 น. นักศึกษา เวลา 13.00 – 15.00 น.	- ปฐมนิเทศและแจ้ง รายละเอียดโครงการ - ทำแบบประเมิน	บรรยายผ่านระบบ Zoom	ผศ.ดร.พัชรินทร์ เสรี อ.ดร.สุพัทธ์ แสนแจ่มใส
	วันเสาร์ที่ 4 – ศุกร์ที่ 10 มีนาคม 2566	หัวข้อ 1 – 3	ดูคลิปวิดีโอ	
2	วันเสาร์ที่ 11 มีนาคม 2566 อาจารย์และบุคลากรใน มหาวิทยาลัย เวลา 10.00 – 12.00 น. นักศึกษา เวลา 13.00 – 15.00 น.	- ทำสนทนากลุ่มร่วมกับ การอภิปรายความรู้ใน หัวข้อที่ 1 – 3	บรรยายผ่านระบบ Zoom	ผศ.ดร.พัชรินทร์ เสรี
	วันเสาร์ที่ 11 – ศุกร์ที่ 17 มีนาคม 2566	หัวข้อ 4 – 6	ดูคลิปวิดีโอ	
3	วันเสาร์ที่ 18 มีนาคม 2566 อาจารย์และบุคลากรใน มหาวิทยาลัย เวลา 10.00 – 12.00 น. นักศึกษา เวลา 13.00 – 15.00 น.	- ทำสนทนากลุ่มร่วมกับ การอภิปรายความรู้ใน หัวข้อที่ 4 – 6	บรรยายผ่านระบบ Zoom	ผศ.ดร.พัชรินทร์ เสรี อ.ดร.สุพัทธ์ แสนแจ่มใส
4	วันเสาร์ที่ 25 มีนาคม 2566 อาจารย์และบุคลากรใน มหาวิทยาลัย เวลา 10.00 – 12.00 น. นักศึกษา เวลา 13.00 – 15.00 น.	- ทำสนทนากลุ่มและ สรุปการอบรม - ทำแบบประเมิน	บรรยายผ่านระบบ Zoom	ผศ.ดร.พัชรินทร์ เสรี อ.ดร.สุพัทธ์ แสนแจ่มใส

เนื้อหาโปรแกรมฝึกอบรมการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา

หัวข้อ/รายละเอียดเนื้อหา	หัวข้อ
<p>1. องค์กรความรู้พื้นฐานด้านพัฒนาการวัยรุ่น (35 นาที)</p> <p>องค์ความรู้ทางด้านพัฒนาการทางด้านร่างกาย สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่นตอนปลาย โดยเฉพาะพัฒนาการปกติของวัยรุ่นที่ยังเข้าใจผิด เด็กในเจนเนอเรชั่นต่าง ๆ ปัญหาความเห็นต่างระหว่างลูกรักวัยรุ่นกับพ่อแม่</p>	<p>1. พัฒนาการวัยรุ่น</p> <p>1.1 พัฒนาการด้านร่างกาย</p> <p>1.2 พัฒนาการอารมณ์และสังคม</p> <p>1.3 พัฒนาทักษะสมอง EF</p> <p>2. เด็กในเจนเนอเรชั่นต่าง ๆ</p>
<p>2. ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นที่พบบ่อย (30 นาที)</p> <p>ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย ได้แก่ ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาสัมพันธภาพและการปรับตัว ปัญหาความวิตกกังวลและความเครียด และปัญหาการนอน</p>	<p>7 ปัญหาสุขภาพใจ</p> <p>1. ปัญหาทางอารมณ์- ภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า</p> <p>2. ปัญหาพฤติกรรม - สารเสพติด และสิ่งเสพติด ปัญหาทางเพศ</p> <p>3. ปัญหาสัมพันธภาพ</p> <p>4. ปัญหาการปรับตัว</p> <p>5. ปัญหาความวิตกกังวล</p> <p>6. ปัญหาความเครียด</p> <p>7. ปัญหาการนอน</p>

หัวข้อ/รายละเอียดเนื้อหา	หัวข้อ
<p>3.การประเมินและคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต (35 นาที) การสังเกตวัยรุ่นเบื้องต้นที่มีแนวโน้มมีปัญหาสุขภาพจิต การประเมินสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในสถานศึกษา ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล ภาวะเครียด ปัญหาการปรับตัว ภาวะหมดไฟในการเรียน แบบประเมินทางจิตสังคมสำหรับวัยรุ่น แบบประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นปัญหาสุขภาพจิต</p>	<p>การสังเกตวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกตบุคลิกภาพและพฤติกรรมภายนอกทั่วไป 2. การสังเกตอารมณ์ 3. การสังเกตพฤติกรรมแบบประเมินทั่วไป 1. แบบประเมินภาวะวิตกกังวล 2. แบบประเมินความเครียด 3. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 4. การประเมินระดับความรุนแรงการทำร้ายตนเอง 5. แบบประเมินภาวะหมดไฟในการเรียนหรือการทำงาน 6. การประเมินทางจิตสังคม <p>สรุปการประเมินและคัดกรอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบประเมินและคัดกรองที่เป็นทางการ 2. แบบประเมินและคัดกรองที่ไม่เป็นทางการ
<p>4) การให้คำปรึกษาแนะนำและการส่งต่อ (23 นาที) ความหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษา คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา จริยธรรมการให้คำปรึกษา เทคนิคการให้คำปรึกษา ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา รูปแบบการให้คำปรึกษาในวัยรุ่น การส่งต่อ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความสำคัญของการให้คำปรึกษาและบทบาทของผู้ดูแลวัยรุ่นในสถานศึกษา 2. คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา 3. บุคลิกภาพและคุณลักษณะที่ดีของผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ 4. เทคนิคการให้คำปรึกษา 5. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 6. รูปแบบการให้คำปรึกษา 7. จริยธรรมในการให้คำปรึกษา จริยธรรมในการให้คำปรึกษา 8. ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี 9. การส่งต่อ

หัวข้อ/รายละเอียดเนื้อหา	หัวข้อ
<p>5) <u>การพัฒนากิจกรรมและโครงการช่วยเหลือดูแล</u> <u>สุขภาพใจนักศึกษา (30 นาที)</u></p> <p>การเตรียมความพร้อมและทีมในการทำงานด้าน สุขภาพใจ รูปแบบต่าง ๆ ในโครงการช่วยเหลือดูแลสุขภาพ ใจนักศึกษา ตัวอย่างโครงการการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเตรียมความพร้อมและทีมในการทำงานด้านสุขภาพใจ 2. รูปแบบต่าง ๆ ในการดูแลช่วยเหลือสุขภาพใจนักศึกษา 3. ตัวอย่างโครงการการดูแลสุขภาพใจนักศึกษา
<p>6) <u>ทักษะการดูแลและพัฒนาสุขภาพใจตนเอง (17 นาที)</u></p> <p>การดูแลสุขภาพใจตนเองของบุคลากรที่ทำงานด้าน สุขภาพใจ การพัฒนาจิตใจของตนเอง และการดูแลสุขภาพ ใจตนเองเมื่อเริ่มเสีงมีปัญหา</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. การดูแลสุขภาพใจตนเอง 2. การพัฒนาด้านจิตใจตนเอง 3. สัญญาณเตือนว่าเริ่มมีปัญหาสุขภาพใจ 4. ผลเสียของการไม่ดูแลสุขภาพใจตนเอง