



## สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

รายงานการประเมินผลโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ” ประจำปีการศึกษา 2565

**ชื่อโครงการ** โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ” ประจำปีการศึกษา 2565

**หน่วยงาน** สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

**ระยะเวลาดำเนินงาน** วัน 12 พฤศจิกายน 2565

**สถานที่ปฏิบัติงาน** มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 วันที่ 12 - 13 พฤศจิกายน 2565 สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 ณ ห้องประชุมชั้น 4 อาคารสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) โดยมี รศ. สายัณห์ พุทธิลา รองอธิการบดี เป็นประธานเปิดการอบรมและพบปะพูดคุยกับนักศึกษา ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.กาญจนา สุทธิเนียม และ ผศ.ดร.ชลพร กองคำ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่นักศึกษา ทั้ง 2 วัน นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน



## สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบอรมการจัดการ

ความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ” ประจำปีการศึกษา 2565

วันที่ 12 พฤศจิกายน 2565 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยภาพรวม

ประเด็นการพิจารณา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึงพอใจ	ร้อยละ
1.ด้านความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน	4.27	0.94	มากที่สุด	85.37
2.ด้านวิทยากรผู้บรรยาย	4.35	0.84	มากที่สุด	86.92
3.ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน	4.28	0.79	มากที่สุด	85.60
4.ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน	4.10	0.84	มาก	82.02
5.ด้านการวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2)	4.24	0.96	มากที่สุด	84.87
5. ความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวม	4.03	0.89	มาก	80.52
<b>รวม</b>	<b>4.25</b>	<b>0.89</b>	<b>มากที่สุด</b>	<b>84.96</b>

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบอรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมอยู่ในระดับ **มาก คิดเป็น ร้อยละ 84.96**

จากการดำเนินโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบอรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ” ประจำปีการศึกษา 2565 วันที่ 12 พฤศจิกายน 2565 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ผู้รับผิดชอบโครงการได้จัดทำแบบสอบถาม เป็น 5 ส่วนประกอบด้วย

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

**ส่วนที่ 2** ด้านวิทยากรผู้บรรยาย

**ส่วนที่ 3** ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน

**ส่วนที่ 4** ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

**ส่วนที่ 5** การวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2)

ในการประเมินผลแบบมาตราประมาณค่า 5 ค่า โดยมีระดับคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด (5)

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก (4)

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ ปานกลาง (3)

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อย (2)

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 1.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อยที่สุด (1)



# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

มีนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 1,882 คน ซึ่งมีรายละเอียดในการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ  
ในรูปของตาราง ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 1 เพศของผู้ตอบคำถาม

เพศ	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
ชาย	570	30.29
หญิง	1,312	69.71
รวม	1,882	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 69.71)

ตารางที่ 2 สถานภาพของผู้ตอบคำถาม

หน่วยงาน	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
บุคลากร	12	0.64
นักศึกษา	1,870	99.36
รวม	1,882	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษา (ร้อยละ 99.36)

ตารางที่ 3 ชั้นปีของผู้ตอบคำถาม

หน่วยงาน	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
1	-	-
2	1,652	87.78
3	210	11.16
4	19	1.01
5	1	0.05
รวม	1,882	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อยู่ชั้นปี 2 (ร้อยละ 87.78)

ตารางที่ 4 หน่วยงานของผู้ตอบคำถาม

หน่วยงาน	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
คณะครุศาสตร์	412	21.89
คณะมนุษยศาสตร์ฯ	343	18.23
คณะวิทยาศาสตร์ฯ	384	20.40
คณะวิทยาการจัดการ	553	29.38
คณะวิศวกรรมศาสตร์ฯ	64	3.40
วิทยาลัยการดนตรี	126	6.70
รวม	1,882	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ คณะวิทยาการจัดการ (ร้อยละ 29.38)



# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

## ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน

### ตารางที่ 5 ด้านความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
1.1 การประชาสัมพันธ์กิจกรรม/โครงการผ่านช่องทางออนไลน์	4.23	0.97	มาก	84.69
1.2 รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.27	0.92	มาก	85.41
1.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.15	1.03	มาก	83.05
1.4 สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.42	0.83	มาก	88.33
<b>รวม</b>	<b>4.27</b>	<b>0.94</b>	<b>มาก</b>	<b>85.37</b>

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน ครั้งนี้อยู่ในระดับ **มากที่สุด** คิดเป็นร้อยละ 85.37

## ส่วนที่ 2 ด้านวิทยากรผู้บรรยายของผู้ตอบแบบประเมิน

### ตารางที่ 6 ด้านวิทยากรผู้บรรยาย

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
2.1 การเตรียมตัว ความรอบรู้ ในเนื้อหาของวิทยากร	4.22	0.86	มาก	84.39
2.2 เนื้อหาชัดเจนและตรงตามประเด็นการอบรม	4.26	0.85	มาก	85.25
2.3 ความชัดเจนในการตอบคำถามต่างๆ ของวิทยากร	4.20	0.86	มาก	83.99
2.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการบรรยายมีความเหมาะสม	4.70	0.78	มากที่สุด	94.05
<b>รวม</b>	<b>4.35</b>	<b>0.84</b>	<b>มาก</b>	<b>86.92</b>

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านวิทยากรผู้บรรยาย ครั้งนี้อยู่ในระดับ **มาก** คิดเป็นร้อยละ 86.92

## ส่วนที่ 3 ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน

### ตารางที่ 7 ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
3.1 ความรู้ความเข้าใจเรื่อง “การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า” / ก่อน / การเข้าร่วมโครงการ	4.74	0.68	มากที่สุด	94.77



# สำนักงานกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
3.2 ความรู้ความเข้าใจเรื่อง “การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า”/ <i>หลัง</i> / การเข้าร่วมโครงการ	4.18	0.82	มาก	83.57
3.3 นักศึกษารู้ถึงวิธีการจัดการและรับมือความเครียดหากเกิดขึ้นกับตนเองได้มากขึ้น	4.14	0.83	มาก	82.84
3.4 นักศึกษาสามารถอธิบายการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าแก่เพื่อนและบุคคลอื่น ๆ ได้มากขึ้น	4.06	0.84	มาก	81.21
3.5 นักศึกษาเข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าได้มากขึ้น	4.10	0.84	มาก	81.91
<b>รวม</b>	<b>4.28</b>	<b>0.79</b>	<b>มาก</b>	<b>85.60</b>

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมินครั้งนี้ อยู่ในระดับ **มาก** คิดเป็นร้อยละ 85.60

**ส่วนที่ 4** ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

**ตารางที่ 8** ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
4.1 นักศึกษานำความรู้เรื่องดูแลสุขภาพจิตตนเองไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.12	0.85	มาก	82.38
4.2 นักศึกษาสามารถประเมินสภาวะโรคซึมเศร้าตนเอง ได้มากขึ้น	4.10	0.84	มาก	81.96
4.3 นักศึกษาสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปแก้ปัญหาเมื่อเจอกับสภาวะโรคซึมเศร้า ได้เป็นอย่างดี	4.09	0.84	มาก	81.71
4.4 นักศึกษาสามารถปรับเจตคติต่อโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี	4.10	0.82	มาก	82.03
4.5 นักศึกษาสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ทดสอบสุขภาพจิตตนเองได้เป็นอย่างดี	4.10	0.84	มาก	82.02
<b>รวม</b>	<b>4.10</b>	<b>0.84</b>	<b>มาก</b>	<b>82.02</b>

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565



# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

โดยภาพรวมด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมินครั้งนี้อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 86.92

ส่วนที่ 5 ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 9 ด้านการวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2)

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	ระดับพึงพอใจ	ร้อยละ
1.คุณเคยเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ของสถานศึกษา เช่น ค่ายบำเพ็ญประโยชน์ ดูแลเด็ก/คนชรา เป็นต้น	4.14	1.15	มาก	82.85
2.คุณเคยเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสถานศึกษา เช่น ทำความสะอาด ทาสี เก็บขยะ เป็นต้น	4.24	1.05	มาก	84.81
3.คุณเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน/สังคม เช่น ทำความสะอาดถนน ล้างห้องน้ำในวัด เป็นต้น	4.16	1.13	มาก	83.18
4.คุณเข้าร่วมกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีไทยของชุมชน/สังคม เช่น เล่นดนตรีไทย ฟ้อนรำ แสดงในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น	4.14	1.20	มาก	82.89
5.เมื่อคุณเห็นเศษกระดาษ กุ้งพลาสติก ขวดน้ำ หรือขยะอื่น ๆ ตกหล่นอยู่ คุณเก็บไปทิ้งขยะ	4.37	0.89	มาก	87.48
6.คุณงดใช้ความจำเป็น ไม่กดลิฟต์เล่น	4.27	0.90	มาก	85.33
7.คุณเข้าคิวอย่างเป็นระเบียบ เช่น เข้าลิฟต์ ซื้ออาหาร ติดต่อหน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น	4.18	0.88	มาก	83.67
8.เมื่อคุณเห็นก๊อกรตามสถานที่สาธารณะนั้นปิดน้ำไม่สนิท คุณช่วยปิดให้สนิททันที	4.02	0.94	มาก	80.44
9.คุณไม่ขีดเขียนใด ๆ ลงบนฝาผนัง ประตู โต๊ะ เก้าอี้ และอื่น ๆ	4.84	0.59	มากที่สุด	96.81
10.คุณดูแลรักษาสาธารณสมบัติของสถานศึกษา เช่น สนามต้นไม้ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น	4.06	0.87	มาก	81.24
รวม	4.24	0.96	มาก	84.87

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านการวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2) ของผู้ตอบแบบประเมินครั้งนี้อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 84.87





# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

บทสรุป โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียด และการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565

วันที่ 12 พฤศจิกายน 2564

## 1. หลักการและเหตุผล

สำนักกิจการนักศึกษามีภารกิจที่ต้องส่งเสริมการจัดกิจกรรมนักศึกษาพร้อมทั้งให้บริการและสวัสดิการแก่นักศึกษาสู่การยกระดับคุณภาพการศึกษา และพัฒนามาตรฐานการผลิตบัณฑิตที่มีอัตลักษณ์โดดเด่นบนพื้นฐานของมหาวิทยาลัยสู่ความเป็นเลิศ ทั้งการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ดำเนินการโดยสถาบัน หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย และองค์การบริหารนักศึกษา ซึ่งกิจกรรมที่นักศึกษาเข้าร่วมจะได้รับการพัฒนาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ มคอ.(TQF) มาตรฐานผลการเรียนรู้อย่างน้อย 5 ด้าน ประกอบด้วยด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ประกอบกับมหาวิทยาลัยมีนโยบายการพัฒนาให้นักศึกษาให้เป็นไปตามอัตลักษณ์ เป็นต้น

สำนักกิจการนักศึกษา ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่มหาวิทยาลัยได้จัดสรรเพื่อให้นักศึกษาเป็นสำคัญจึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 – 3 สู่การเป็นนักศึกษาตามอัตลักษณ์มหาวิทยาลัย และพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้านการเรียนรู้ และเหมาะสมกับการใช้ชีวิตในยุควิถีใหม่ เพื่อเสริมศักยภาพนักศึกษาสู่การเป็นบัณฑิตที่ดี อันจะช่วยให้มีศักยภาพที่จะมีทักษะที่ติดตัวไปจนสำเร็จการศึกษา ดังนั้นการเสริมทักษะชีวิตเป็นผู้ซึ่งคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็นจะมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพ อย่างเต็มเพิ่มขีดความสามารถของนักศึกษา ในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อการพัฒนาอัตลักษณ์นักศึกษาสู่ศตวรรษที่ 21 และการสื่อสารประชาสัมพันธ์การให้บริการสวัสดิการแก่นักศึกษา
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เสริมทักษะชีวิตเป็นผู้ซึ่งคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดและพร้อมเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเอง และสังคมภายนอก

## 3. ขอบเขตของการดำเนินงานตามโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้รับบริการ

- คณาจารย์และบุคลากร และนักศึกษา

## 4. ผลการประเมินโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียด และการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 1,882 คน คิดเป็นร้อยละ 100



## สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

2.โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 84.96

### 5. สรุปค่าใช้จ่ายของโครงการ

งบประมาณที่ใช้ตลอดโครงการทั้งสิ้น จำนวน 181,400 บาท(หนึ่งแสนแปดหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยบาทถ้วน) โดยแบ่งงบประมาณโครงการได้ ดังนี้

#### รายจ่าย

1. เงินงบประมาณ บริการและสวัสดิการนิสิตใหม่ สำนักกิจการนักศึกษา

### 6. สรุป

สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 วันที่ 12 - 13 พฤศจิกายน 2565 สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 ณ ห้องประชุมชั้น 4 อาคารสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) โดยมี รศ. สายัณห์ พุทธลา รองอธิการบดี เป็นประธานเปิดการอบรมและพบปะพูดคุยกับนักศึกษา ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.กาญจนา สุทธิเนียม และ ผศ.ดร.ชลพร กองคำ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่นักศึกษา ทั้ง 2 วัน นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน





# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ภาพกิจกรรมโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565





## สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

รายงานการประเมินผลโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ” ประจำปีการศึกษา 2565

**ชื่อโครงการ** โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ” ประจำปีการศึกษา 2565

**หน่วยงาน** สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

**ระยะเวลาดำเนินงาน** วัน 13 พฤศจิกายน 2565

**สถานที่ปฏิบัติงาน** มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 วันที่ 12 - 13 พฤศจิกายน 2565 สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 ณ ห้องประชุมชั้น 4 อาคารสมเด็จพระญาณสังวรวิมลมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) โดยมี รศ. สายัณห์ พุทธิลา รองอธิการบดี เป็นประธานเปิดการอบรมและพบปะพูดคุยกับนักศึกษา ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.กาญจนา สุทธิเนียม และ ผศ.ดร.ชลพร กองคำ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่นักศึกษา ทั้ง 2 วัน นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน



## สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการ

ความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ” ประจำปีการศึกษา 2565

วันที่ 13 พฤศจิกายน 2565 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยภาพรวม

ประเด็นการพิจารณา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึงพอใจ	ร้อยละ
1.ด้านความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน	4.51	0.58	มาก	90.18
2.ด้านวิทยากรผู้บรรยาย	4.27	0.76	มาก	85.42
3.ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน	4.20	0.74	มาก	84.02
4.ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน	4.14	0.77	มาก	82.78
5.ด้านการวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2)	4.44	0.65	มาก	88.71
5. ความพึงพอใจต่อโครงการในภาพรวม	4.62	0.48	มากที่สุด	92.48
รวม	4.31	0.69	มาก	86.22

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมอยู่ในระดับ **มาก คิดเป็น ร้อยละ 86.22**

จากการดำเนินโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3” ประจำปีการศึกษา 2565 วันที่ 13 พฤศจิกายน 2565 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ผู้รับผิดชอบโครงการได้จัดทำแบบสอบถาม เป็น 5 ส่วนประกอบด้วย

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

**ส่วนที่ 2** ด้านวิทยากรผู้บรรยาย

**ส่วนที่ 3** ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน

**ส่วนที่ 4** ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

**ส่วนที่ 5** การวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2)

ในการประเมินผลแบบมาตราประมาณค่า 5 ค่า โดยมีระดับคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด (5)

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก (4)

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ ปานกลาง (3)

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อย (2)

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 1.50 หมายถึง ความพึงพอใจอยู่ในระดับ น้อยที่สุด (1)





# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

มีนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 1,664 คน ซึ่งมีรายละเอียดในการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ  
ในรูปของตาราง ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 1 เพศของผู้ตอบคำถาม

เพศ	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
ชาย	516	31.01
หญิง	1,148	68.99
รวม	1,664	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 69.99)

ตารางที่ 2 สถานภาพของผู้ตอบคำถาม

หน่วยงาน	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
บุคลากร	-	-
นักศึกษา	1,664	100.00
รวม	1,664	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษา (ร้อยละ 100)

ตารางที่ 3 ชั้นปีของผู้ตอบคำถาม

หน่วยงาน	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
1	-	-
2	-	-
3	1,536	92.31
4	125	7.51
5	3	0.18
รวม	1,664	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ อยู่ชั้นปี 3 (ร้อยละ 92.31)

ตารางที่ 4 หน่วยงานของผู้ตอบคำถาม

หน่วยงาน	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	ร้อยละ
คณะครุศาสตร์	449	26.98
คณะมนุษยศาสตร์ฯ	256	15.38
คณะวิทยาศาสตร์ฯ	369	22.18
คณะวิทยาการจัดการ	421	25.30
คณะวิศวกรรมศาสตร์ฯ	105	6.31
วิทยาลัยการดนตรี	64	3.85
รวม	1,664	100.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ คณะวิทยาการจัดการ (ร้อยละ 26.98)



# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

## ส่วนที่ 1 การประเมินความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน

### ตารางที่ 5 ด้านความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
1.1 การประชาสัมพันธ์กิจกรรม/โครงการผ่านช่องทางออนไลน์	4.70	0.46	มากที่สุด	93.91
1.2 รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.65	0.48	มากที่สุด	92.93
1.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.67	0.47	มากที่สุด	93.41
1.4 สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.02	0.91	มาก	80.47
<b>รวม</b>	<b>4.51</b>	<b>0.58</b>	<b>มาก</b>	<b>90.18</b>

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านความพึงพอใจของผู้ตอบแบบประเมิน ครั้งนี้อยู่ในระดับ **มาก** คิดเป็นร้อยละ 90.18

## ส่วนที่ 2 ด้านวิทยากรผู้บรรยายของผู้ตอบแบบประเมิน

### ตารางที่ 6 ด้านวิทยากรผู้บรรยาย

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
2.1 การเตรียมตัว ความรอบรู้ ในเนื้อหาของวิทยากร	4.11	0.88	มาก	82.26
2.2 เนื้อหาชัดเจนและตรงตามประเด็นการอบรม	4.18	0.84	มาก	83.69
2.3 ความชัดเจนในการตอบคำถามต่างๆ ของวิทยากร	4.13	0.85	มาก	82.59
2.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการบรรยายมีความเหมาะสม	4.66	0.47	มากที่สุด	93.12
<b>รวม</b>	<b>4.27</b>	<b>0.76</b>	<b>มาก</b>	<b>85.42</b>

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านวิทยากรผู้บรรยาย ครั้งนี้อยู่ในระดับ **มาก** คิดเป็นร้อยละ 85.42

## ส่วนที่ 3 ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน

### ตารางที่ 7 ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมิน

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
3.1 ความรู้ความเข้าใจเรื่อง “การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า” / ก่อน / การเข้าร่วมโครงการ	4.65	0.48	มากที่สุด	93.03



# สำนักงานกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
3.2 ความรู้ความเข้าใจเรื่อง “การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า”/ หลัง / การเข้าร่วมโครงการ	4.08	0.84	มาก	81.66
3.3 นักศึกษารู้ถึงวิธีการจัดการและรับมือความเครียดหากเกิดขึ้นกับตนเองได้มากขึ้น	4.06	0.83	มาก	81.17
3.4 นักศึกษาสามารถอธิบายการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าแก่เพื่อนและบุคคลอื่น ๆ ได้มากขึ้น	4.01	0.84	มาก	80.24
3.5 นักศึกษาเข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าได้มากขึ้น	4.03	0.82	มาก	80.63
รวม	4.20	0.74	มาก	84.02

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบประเมินครั้งนี้ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 84.02

ส่วนที่ 4 ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 8 ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
4.1 นักศึกษานำความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิตตนเองไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.02	0.84	มาก	80.37
4.2 นักศึกษาสามารถประเมินสภาวะโรคซึมเศร้าตนเอง ได้มากขึ้น	4.02	0.85	มาก	80.48
4.3 นักศึกษาสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปแก้ปัญหาเมื่อเจอกับสภาวะโรคซึมเศร้า ได้เป็นอย่างดี	4.02	0.83	มาก	80.46
4.4 นักศึกษาสามารถปรับเจตคติต่อโรคซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี	4.04	0.84	มาก	80.78
4.5 นักศึกษาสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ทดสอบสุขภาพจิตตนเองได้เป็นอย่างดี	4.59	0.49	มากที่สุด	91.80
รวม	4.14	0.77	มาก	82.78

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3” ประจำปีการศึกษา 2565



## สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

โดยภาพรวมด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมินครั้งนี้ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 82.78

ส่วนที่ 5 ด้านการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ของผู้ตอบแบบประเมิน

ตารางที่ 9 ด้านการวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3)

การเข้าร่วม/การปฏิบัติกิจกรรมของนักศึกษา	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับพึง พอใจ	ร้อยละ
1.คุณเคยเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ของสถานศึกษา เช่น ค่ายบำเพ็ญประโยชน์ ดูแลเด็ก/คนชรา เป็นต้น	4.74	0.44	มากที่สุด	94.77
2.คุณเคยเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสถานศึกษา เช่น ทำความสะอาด ทาสี เก็บขยะ เป็นต้น	4.71	0.45	มากที่สุด	94.29
3.คุณเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน/สังคม เช่น ทำความสะอาดถนน ล้างห้องน้ำในวัด เป็นต้น	4.72	0.45	มากที่สุด	94.44
4.คุณเข้าร่วมกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีไทย ของชุมชน/สังคม เช่น เล่นดนตรีไทย ฟ้อนรำ แสดงในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น	4.76	0.43	มากที่สุด	95.20
5.เมื่อคุณเห็นเศษกระดาษ ขยะพลาสติก ขวดน้ำ หรือขยะอื่น ๆ ตกหล่นอยู่ คุณเก็บไปทิ้งขยะ	4.67	0.47	มากที่สุด	93.35
6.คุณกตลิต์ใช้ตามความจำเป็น ไม่กตลิต์เล่น	4.18	0.91	มาก	83.57
7.คุณเข้าคิวอย่างเป็นระเบียบ เช่น เข้าลิฟต์ ซื้ออาหาร ติดต่อหน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น	4.13	0.89	มาก	82.51
8.เมื่อคุณเห็นก๊อกรตามสถานที่สาธารณะนั้นปิดน้ำไม่สนิท คุณช่วยปิดให้สนิททันที	4.11	0.80	มาก	82.28
9.คุณไม่ขีดเขียนใด ๆ ลงบนฝาผนัง ประตู โต๊ะ เก้าอี้ และอื่น ๆ	4.32	0.80	มาก	86.43
10.คุณดูแลรักษาสาธารณสมบัติของสถานศึกษา เช่น สนามต้นไม้ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น	4.01	0.87	มาก	80.28
รวม	4.44	0.65	มาก	88.71

จากตาราง พบว่า โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3” ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมด้านการวัดจิตสาธารณะของนักศึกษา ปีการศึกษา 2565 (สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3) ของผู้ตอบแบบประเมินครั้งนี้ อยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 88.71





# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

บทสรุป โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียด และการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565

วันที่ 12 พฤศจิกายน 2564

## 1. หลักการและเหตุผล

สำนักกิจการนักศึกษามีภารกิจที่ต้องส่งเสริมการจัดกิจกรรมนักศึกษาพร้อมทั้งให้บริการและสวัสดิการแก่นักศึกษาสู่การยกระดับคุณภาพการศึกษา และพัฒนามาตรฐานการผลิตบัณฑิตที่มีอัตลักษณ์โดดเด่นบนพื้นฐานของมหาวิทยาลัยสู่ความเป็นเลิศ ทั้งการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ดำเนินการโดยสถาบัน หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย และองค์การบริหารนักศึกษา ซึ่งกิจกรรมที่นักศึกษาเข้าร่วมจะได้รับการพัฒนาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ มคอ.(TQF) มาตรฐานผลการเรียนรู้อย่างน้อย 5 ด้าน ประกอบด้วยด้านคุณธรรม จริยธรรม ด้านความรู้ ด้านทักษะทางปัญญา ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ และด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ประกอบกับมหาวิทยาลัยมีนโยบายการพัฒนาให้นักศึกษาให้เป็นไปตามอัตลักษณ์ เป็นต้น

สำนักกิจการนักศึกษา ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่มหาวิทยาลัยได้จัดสรรเพื่อให้นักศึกษาเป็นสำคัญจึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 – 3 สู่การเป็นนักศึกษาตามอัตลักษณ์มหาวิทยาลัย และพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้านการเรียนรู้ และเหมาะสมกับการใช้ชีวิตในยุควิถีใหม่ เพื่อเสริมศักยภาพนักศึกษาสู่การเป็นบัณฑิตที่ดี อันจะช่วยให้มีศักยภาพที่จะมีทักษะที่ติดตัวไปจนสำเร็จการศึกษา ดังนั้นการเสริมทักษะชีวิตเป็นผู้ซึ่งคิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็นจะมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพ อย่างเต็มเพิ่มขีดความสามารถของนักศึกษา ในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อการพัฒนาอัตลักษณ์นักศึกษาสู่ศตวรรษที่ 21 และการสื่อสารประชาสัมพันธ์การให้บริการสวัสดิการแก่นักศึกษา
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เสริมทักษะชีวิตเป็นผู้ซึ่งคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น และมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพตนเอง
3. เพื่อให้นักศึกษาปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดและพร้อมเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเอง และสังคมภายนอก

## 3. ขอบเขตของการดำเนินงานตามโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้รับบริการ

- คณาจารย์และบุคลากร และนักศึกษา

## 4. ผลการประเมินโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียด และการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 1,664 คน คิดเป็นร้อยละ 100



## สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

2.โครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้า สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2565 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็น ร้อยละ 86.22

### 5. สรุปค่าใช้จ่ายของโครงการ

งบประมาณที่ใช้ตลอดโครงการทั้งสิ้น จำนวน 181,400 บาท(หนึ่งแสนแปดหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยบาทถ้วน) โดยแบ่งงบประมาณโครงการได้ ดังนี้

#### รายจ่าย

1. เงินงบประมาณ บริการและสวัสดิการนิสิตใหม่ สำนักกิจการนักศึกษา

### 6. สรุป

สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 วันที่ 12 - 13 พฤศจิกายน 2565 สำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จัดอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2565 ณ ห้องประชุมชั้น 4 อาคารสมเด็จพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) โดยมี รศ. สายัณห์ พุทธิลา รองอธิการบดี เป็นประธานเปิดการอบรมและพบปะพูดคุยกับนักศึกษา ซึ่งได้รับเกียรติจาก ผศ.ดร.กาญจนา สุทธิเนียม และ ผศ.ดร.ชลพร กองคำ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่นักศึกษา ทั้ง 2 วัน นับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยในยุคปัจจุบันได้เป็นอย่างดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน



# สำนักกิจการนักศึกษา Office of Student Affairs

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา Bansomdejchaopraya Rajabhat University

ภาพกิจกรรมโครงการเสริมสร้างทักษะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย “กิจกรรมอบรมการจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพจิตพิชิตสภาวะโรคซึมเศร้าสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2” ประจำปีการศึกษา 2565

