

แบบส่งผลงาน “แนวปฏิบัติที่ดี”
สำหรับการนำเสนอเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการจัดการความรู้

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

(KM HUSO Forum 2022)

ชื่อผลงาน แนวทางการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ กับ Together We Can สิ่งที่เราทำได้

หน่วยงาน หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน

ผู้รับผิดชอบ 1 อาจารย์นินุสรา มินทราศักดิ์
2 อาจารย์คมวิทย์ สุขเสนีย์
3 อาจารย์สุไลมาน หะโมะ
4 อาจารย์นาเดีย ปายอ
5.ผศ.ดร. วันฮารงค์ บินอิสริส
6. นางสาวนุรีดา อูมา

ประเด็นการจัดการความรู้

- ประเด็นที่ 1 การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
- ประเด็นที่ 2 สหกิจศึกษา
- ประเด็นที่ 3 การบริหารจัดการงานวิจัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
- ประเด็นที่ 4 การบริการวิชาการเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นจังหวัดชายแดนภาคใต้
- ประเด็นที่ 5 การบริหารจัดการสู่องค์กรวิถีใหม่ (New Normal) หรือวิถีถัดไป (Next Normal)

1. บทนำ

กระบวนการ/วิธีการดำเนินงานในอดีตที่เป็นปัญหา

หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิตได้มีกระบวนการดูแลนักศึกษาโดยได้มีกระบวนการแต่งตั้งอาจารย์ที่ปรึกษาขึ้นเพื่อเป็นที่พึ่งให้กับนักศึกษาด้านทักษะชีวิต การปรับตัว การเรียนรู้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยรวมทั้งทักษะการทำงานในอนาคต โดยมีตารางการเข้าพบให้คำปรึกษา รวมทั้งการให้คำแนะนำตามช่องทางต่างๆทั้งออนไลน์และ On Site แต่กระนั้น เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไปตามสภาพปัญหาปัจจุบัน ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปี พ.ศ. 2563 จึงทำให้ระบบการศึกษาต้องปรับเปลี่ยนไปสู่ในรูปแบบออนไลน์ ทั้งในเรื่องของการจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมต่างได้หยุดชะงัก จึงส่งผลให้ทั้งอาจารย์และนักศึกษาเกิดสภาพการณ์วิกฤติในการปรับตัวที่ต้องมุ่งไปสู่การฝึกกระบวนการใช้เครื่องมือต่างๆในการเรียนการสอนเป็นหลัก จนทำให้เกิดช่องว่างระหว่างทั้งอาจารย์กับนักศึกษาและนักศึกษารุ่นพี่กับรุ่นน้องที่ในอดีตมีความใกล้ชิด สามารถให้คำแนะนำและคำปรึกษาอย่างใกล้ชิดกลับต้องห่างเหิน จนส่งผลให้เกิดเหตุการณ์กับนักศึกษาปี 63 เช่น นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียน เกรดเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์จนทำให้ต้องออกกลางคัน รวมทั้งมีนักศึกษาที่ต้องออกกลางคันด้วยสาเหตุการติดพันออนไลน์ ซึ่งสืบจากสาเหตุที่นักศึกษาเป็นคนที่เก็บตัว ไม่ค่อยเข้าหาเพื่อน

นักศึกษาและอาจารย์ จนทำให้เกิดปัญหาและผลกระทบอื่นๆตามมา ซึ่งเหตุการณ์ครั้งนี้ ระบบอาจารย์ที่ปรึกษาไม่สามารถเข้าไปจัดการได้ทันท่วงที ทำให้หลักสูตรต้องมาปรับกระบวนการ จนทำให้ในปีการศึกษา 2564 หลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิตจึงพัฒนากระบวนการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ Together We Can เพื่อดำเนินการกิจกรรมต่างๆให้กับนักศึกษาโดยมุ่งผลลัพธ์ให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิต ปรับตัวและรับมือได้ในท่ามกลางสถานการณ์ต่างๆที่มีการเปลี่ยนแปลง

สภาพทั่วไป

การพัฒนาบัณฑิต เป็นพันธกิจหลักของมหาวิทยาลัยที่จำเป็นต้องดำเนินการ ซึ่งจากอดีตถึงปัจจุบัน กระบวนการพัฒนาบัณฑิตให้ก้าวสู่ศตวรรษที่ 21 นั้นสามารถทำได้หลายด้าน และแน่นอนว่าเราไม่สามารถมุ่งเน้นแคในด้านวิชาการหรือการเรียนการสอนได้เพียงอย่างเดียว เนื่องจากการพัฒนาบัณฑิตที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นที่ต้องการของสังคมนั้น มีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในหลายๆด้าน ในผลงานชิ้นนี้ได้มุ่งถึงการพัฒนาบัณฑิตทางด้านจิตใจ ซึ่งจากแนวโน้มสังคมในศตวรรษที่ 21 นั้น เป็นสังคมที่เน้นความเป็นอยู่ให้เท่าทันยุคดิจิทัล อีกทั้งการใช้เทคโนโลยีต่างๆในการใช้ชีวิต และที่สำคัญประการหนึ่งคือ การพัฒนาบัณฑิตให้สามารถเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะบัณฑิตในมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาที่ร้อยละ 95 เป็นบัณฑิตที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นสังคมที่เห็นได้ชัดในการใช้ชีวิตที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรม จึงมีความจำเป็นต้องให้บัณฑิตเกิดการเรียนรู้และมีความพร้อมในการใช้ชีวิตให้ก้าวหน้า

ลักษณะสำคัญ

กิจกรรมการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ Together We Can สิ่งห้เทาชายแดนใต้ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นกระบวนการทำงานเป็นทีม และการใช้ทักษะการเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 โดยนำเอาเทคโนโลยีด้านการประเมินค่าความเครียดจากกรมสุขภาพจิต ซึ่งการจัดทำแนวทางการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ โดยมีกระบวนการ 3R3E1F ซึ่งดำเนินการดูแลโดยกรรมการหลักสูตรและTake Care Team โดยจะเป็นทีมรุ่นพี่อาสาที่ทำงานในฐานะคณะกรรมการนักศึกษาหลักสูตร และหัวหน้าห้อง ร่วมดำเนินกิจกรรมและหาทางออกในกระบวนการ 3R3E1F โดยผลของการดำเนินกิจกรรมนี้ได้ทำให้หลักสูตรได้มีการดำเนินการแก้ปัญหาและให้คำแนะนำนักศึกษาได้ทันท่วงที อีกทั้งส่งผลให้อัตราการออกกลางคันของนักศึกษามีจำนวนลดลงตามลำดับ ซึ่งการจัดการดำเนินการครั้งนี้ไม่สามารถจะดำเนินการได้หากขาดการทำงานเป็นทีม ตามสโลแกน “Together We can หากเราร่วมมือกัน เราสามารถทำได้”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อดำเนินการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ
2. เพื่อพัฒนาทักษะนักศึกษาให้เป็นบัณฑิตที่ตอบสนองการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

เป้าหมาย

- ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ
- ร้อยละ 80 ของนักศึกษาที่เข้ารับการปรึกษาหรือร่วมกิจกรรม ได้รับการแก้ไขปัญหาความเครียดหรือด้านอื่นๆ
- และ/หรือ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ

- นักศึกษาที่ประสบปัญหาในด้านต่างๆได้รับการเยียวยาและได้รับการให้คำปรึกษาด้านจิตใจอย่างทันทีทันใด

2. ลำดับขั้นตอนตามกระบวนการจัดการความรู้

แนวทางการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ Together We Can กระบวนการ 3R3E1F มีดังนี้

1. **Risk Assessment** ทำการประเมินความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดภาวะความเครียดสำหรับนักศึกษา เช่น สถานการณ์โรคอุบัติใหม่ ข้อมูลทุติยภูมิ เศรษฐกิจ ครอบครัว วิธีการเรียนการสอน

2. **Risk Reduction** ประชุมกรรมการเพื่อหาแนวทางการลดความเสี่ยง ร่วมกับทีมรุ่นพี่อาสา ด้วยกิจกรรมนักศึกษาที่ส่งเสริมหรือป้องกันการเกิดความเสี่ยงในภาวะเครียด

3. **Rehabitation** ป้องกันความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดการสูญเสีย โดยการฟื้นฟูภาวะความเครียด เช่น การใช้กระบวนการ Group Therapy โดยกระบวนการอาจารย์ที่ปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล ตรวจสอบ และ ทบทวน หรือการนัดให้คำปรึกษาส่วนตัว ร่วมกับทีมรุ่นพี่อาสา (Take Care Team)

4. **Early Screening** การประเมินความเครียด ด้วยแบบทดสอบเพื่อทำการ

1. คัดกรอง
2. จัดหมวดหมู่นักศึกษาในแต่ละระดับ
3. จัดหมวดหมู่ประเภทความเครียด Early Treatment

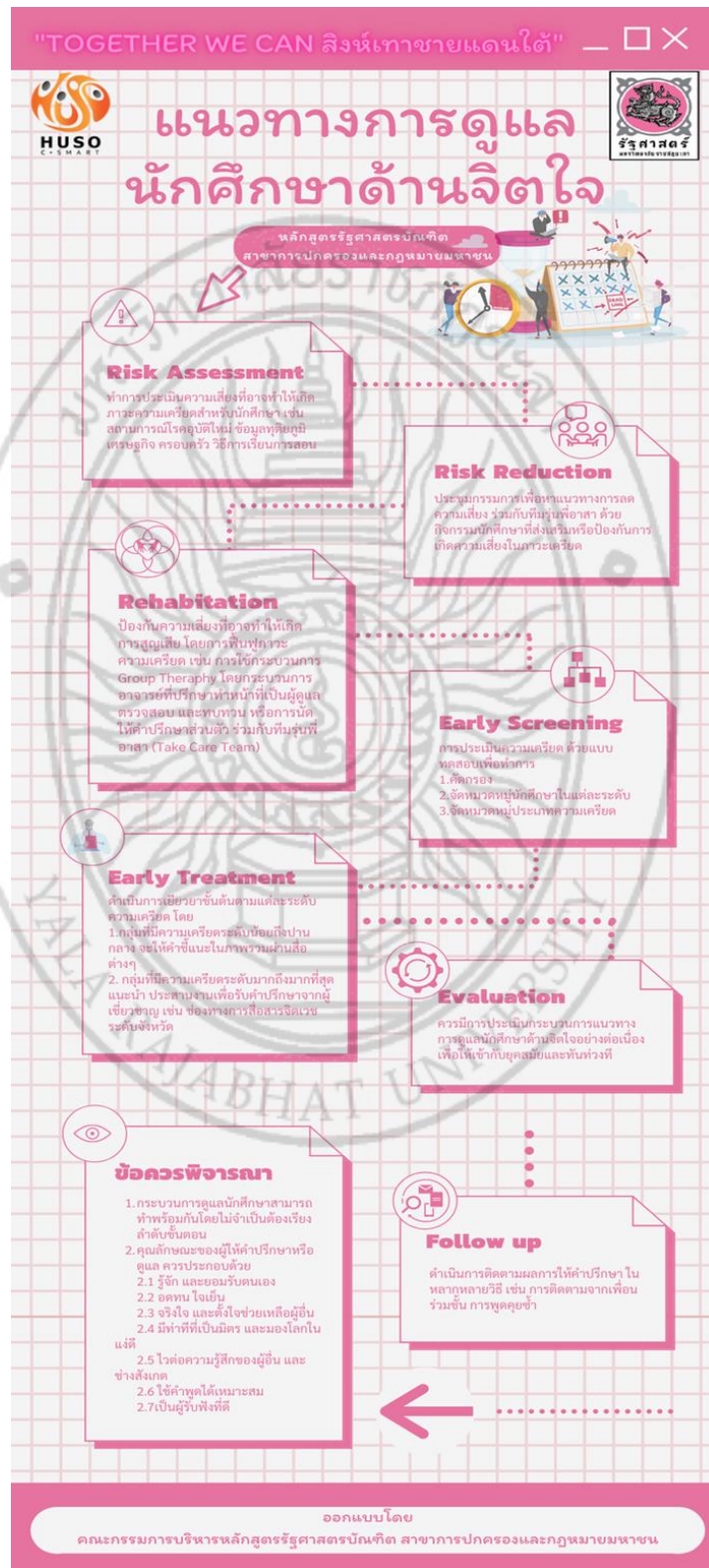
5. **Early Treatment** ดำเนินการเยียวยาขั้นต้นตามแต่ละระดับความเครียด โดย

1. กลุ่มที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลาง จะให้คำชี้แนะในภาพรวมผ่านสื่อต่างๆ
2. กลุ่มที่มีความเครียดระดับมากถึงมากที่สุด แนะนำประสานงานเพื่อรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น ช่องทางการสื่อสารจิตเวชระดับจังหวัด

6. **Evaluation** ควรมีการประเมินกระบวนการแนวทางการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้ากับยุคสมัยและทันที่

7. **Follow up** ดำเนินการติดตามผลการให้คำปรึกษา ในหลากหลายวิธี เช่น การติดตามจากเพื่อนร่วมชั้น การพูดคุยซ้ำ

จากกระบวนการข้างต้น หลักสูตรได้พัฒนาเป็นนวัตกรรมกระบวนการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ ดังภาพที่ 1 นี้



ทั้งนี้ลำดับขั้นตอนตามกระบวนการจัดการความรู้ มีดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การบ่งชี้ความรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

จากสถานการณ์ ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในปี พ.ศ. 2563 จึงทำให้การจัดการเรียนการสอนปรับเปลี่ยนไปสู่ในรูปแบบออนไลน์ รวมทั้ง การจัดกิจกรรมต่างๆได้หยุดซ้งก จึงส่งผลให้ทั้งอาจารย์และนักศึกษาเกิดสภาพการณ์วิกฤติในการปรับตัวที่ จนทำให้เกิดช่องว่างระหว่างทั้งอาจารย์กับนักศึกษาและนักศึกษารุ่นพี่กับรุ่นน้องที่ในอดีตมีความใกล้ชิด จนส่งผลให้เกิดเหตุการณ์กับนักศึกษาปี 63 เช่น นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียน เกรดเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์จนทำให้ต้องออกกลางคัน รวมทั้งมีนักศึกษาที่ต้องออกกลางคันด้วยสาเหตุการติดพันน้ออนไลน์ ซึ่งสืบจากสาเหตุที่นักศึกษาเป็นคนที่เก็บตัว ไม่ค่อยเข้าหาเพื่อน นักศึกษาและอาจารย์ จนทำให้เกิดปัญหาและผลกระทบอื่นๆตามมา ดังนั้น เป้าหมายในการจัดโครงการครั้งนี้ คือ การดำเนินการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจ โดยการกำหนดให้นักศึกษาเข้ารับการศึกษาหรือร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 ของนักศึกษาสาขาการปกครองและกฎหมายมหาชนนั้น ได้รับการเยียวยาและรับปรึกษาด้านจิตใจอย่างทันท่วงที

หลักสูตรได้เริ่มกระบวนการที่ 1 คือ “Risk Assessment” ทำการประเมินความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดภาวะความเครียดสำหรับนักศึกษา เช่น สถานการณ์โรคอุบัติใหม่ ข้อมูลทุติยภูมิ (ข้อมูลจากผลการวิจัยด้านการศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด-19) เศรษฐกิจ ครอบครั้ว วิธีการเรียนการสอน โดยหลักสูตรพิจารณาผ่านกระบวนการประชุมทีมงานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และสอบถามข้อมูลเบื้องต้นจากตัวแทนคณะกรรมการนักศึกษา โดยผลคือ นักศึกษาเกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์และสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด19 ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงที่จะทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและการเรียนของนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและแสวงหาความรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

เมื่อได้รับข้อมูลขั้นต้นถึงปัญหาและความเสี่ยงแล้ว หลักสูตรได้ดำเนินการ กระบวนการที่ 2 คือ “Risk Reduction” ประชุมกรรมการเพื่อหาแนวทางการลดความเสี่ยง ร่วมกับทีมรุ่นพี่อาสา ด้วยกิจกรรมนักศึกษาที่ส่งเสริมหรือป้องกันการเกิดความเสี่ยงในภาวะเครียด

โดยหลักสูตรร่วมประชุมกับทีมงาน Take care Team ประกอบด้วยกรรมการหลักสูตรและพี่อาสา โดยผลสรุปแนวทางในการป้องกันภาวะเสี่ยงของนักศึกษาใหม่ คือ การจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์มากยิ่งขึ้น และจัดทำรูปไลน์เพื่อสื่อสารข้อมูลให้กับนักศึกษาและปฐมนิเทศแนะนำอาจารย์ที่ปรึกษารวมทั้งรุ่นพี่ที่จะทำหน้าที่จัดกิจกรรมและดูแลในระบรุ่นพี่รุ่นน้อง

นอกจากนั้น หลักสูตรได้ดำเนินการในกระบวนการที่ 3 คือ “Rehabitation” ป้องกันความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดการสูญเสีย โดยการฟื้นฟูภาวะความเครียด เช่น การใช้กระบวนการ Group Therapy โดยกระบวนการอาจารย์ที่ปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล ตรวจสอบ และทบทวน หรือการนัดให้คำปรึกษาส่วนตัว ร่วมกับทีมรุ่นพี่อาสา (Take Care Team) ซึ่งในกระบวนการนี้ หลักสูตรยังคงใช้ระบบอาจารย์ที่ปรึกษาได้เข้าให้คำปรึกษานักศึกษากลุ่มเสี่ยงเป็นพิเศษ จัดกิจกรรมสนทนากลุ่มระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้องเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงปัญหาที่นักศึกษาพบเจอ

ขั้นตอนที่ 3 การจัดความรู้ให้เป็นระบบ (ระเบียบวิธีปฏิบัติ)

หลักสูตรได้ดำเนินการกระบวนการที่ 4 คือ “Early Screening” การประเมินความเครียด ด้วยแบบทดสอบเพื่อทำการ

- 1) คัดกรอง
- 2) จัดหมวดหมู่นักศึกษาในแต่ละระดับ
- 3) จัดหมวดหมู่ประเภทความเครียด เพื่อเข้าสู่กระบวนการ Early Treatment

ซึ่งหลักสูตรได้จัดทำแบบประเมินความเครียดโดยอิงฐานแบบประเมินจากกรมสุขภาพจิตเพื่อคัดกรองและจัดกลุ่มนักศึกษา โดยมีผลคือ นักศึกษามีความเครียดเฉลี่ยอยู่ที่ 8.61 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับ เครียดมาก โดยส่วนใหญ่มีความเครียดด้านการเรียนในรูปแบบออนไลน์ ด้านการเงิน และปัญหาส่วนตัว ตามลำดับ

หลังจากนั้น หลักสูตรได้ดำเนินการ กระบวนการที่ 5 Early Treatment ดำเนินการเยียวยาขั้นต้นตามแต่ละระดับความเครียด โดย

- 1) กลุ่มที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลาง จะให้คำชี้แนะในภาพรวมผ่านสื่อต่างๆ
- 2) กลุ่มที่มีความเครียดระดับมากถึงมากที่สุด แนะนำ ประสานงานเพื่อรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

เช่น ช่องทางการสื่อสารจิตเวชระดับจังหวัด

ซึ่งหลักสูตรได้แต่งตั้ง Take Care team เพื่อติดตามพฤติกรรมนักศึกษากลุ่มเครียดมากที่ต้องได้รับการดูแล ทั้งพฤติกรรมเวลาเรียน ปรึกษาส่วนตัวทางช่องทางออนไลน์ และจากเพื่อนสนิท และกลุ่มที่อยู่ระดับเครียดมากที่สุด หลักสูตรได้ให้การแนะนำแบบเจาะจง รวมทั้งแนะนำให้ปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทั้งนี้กลุ่มที่มีภาวะเครียดน้อยลงไป หลักสูตรได้จัดทำชุดความรู้ในการจัดการความเครียดโดยให้นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 การประมวลและกลั่นกรองความรู้ (ระเบียบวิธีปฏิบัติ)

หลักสูตรได้ดำเนินการ กระบวนการที่ 6 “Evaluation” ควรมีการประเมินกระบวนการแนวทางการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้ากับยุคสมัยและทันท่วงที

ซึ่งจากผลการดำเนินงานกิจกรรมหลักสูตรได้นำประเด็นเข้าที่ประชุมกรรมการบริหารหลักสูตรโดยมีผลคือ กระบวนการจัดการความรู้ขั้นต้นที่ผ่านมาทำให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นต่อกระบวนการและมีนักศึกษบางส่วนที่มีความเครียดอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ได้รับการเยียวยาได้ทันท่วงที นอกจากนี้หลักสูตรได้มีการปรับปรุงแบบทดสอบความเครียด ที่มีการระบุประเภทความเครียดเพิ่มขึ้นให้ชัดเจน เพื่อง่ายต่อการคัดแยก จัดหมวดหมู่ประเภทความเครียดของนักศึกษา ซึ่งได้นำไปใช้ในการประเมินในปีการศึกษาที่ 2/2564

หลังจากที่หลักสูตรได้ดำเนินประเมินและแก้ไขปัญหาตามแต่ละกรณีของนักศึกษาที่ประสบปัญหาแล้วนั้น หลักสูตรได้ดำเนิน กระบวนการที่ 7 “Follow up” ดำเนินการติดตามผลการให้คำปรึกษา ในหลากหลายวิธี เช่น การติดตามจากเพื่อนร่วมชั้น การพูดคุยซ้ำ ซึ่งหลักสูตรได้มีการติดตามผลการให้คำปรึกษาโดยการ

ปรึกษาซ้ำ และสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งถอดบทเรียนจากกิจกรรมที่ทีมรุ่นพี่อาสาได้จัด เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมให้ต่อบัวตฤประสงค์ต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 การเข้าถึงความรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

หลักสูตรได้มีการประชาสัมพันธ์การใช้แบบทดสอบและแนวทางการแก้ไข หรือเยียวยาผ่านระบบออนไลน์ เฟซบุคเพจหลักสูตรรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา และช่องทางแชทกลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสการเรียนรู้และดำเนินงานร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 6 การแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

หลักสูตรมีการจัดประชุมคณะกรรมการหลักสูตรเพื่อหารือกรณีนักศึกษาที่ประสบปัญหาในแต่ละรายเพื่อเป็นกรณีศึกษาในการให้ปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา และนอกจากนั้น การแต่งตั้งคณะกรรมการนักศึกษาเพื่อทำหน้าที่ระบบพี่เลี้ยง และ Take Care Team เพื่อทำหน้าที่สอดส่องและจัดกิจกรรมเพื่อตอบโจทยปัญหาที่นักศึกษาได้พบ รวมทั้งเพื่อให้เกิดกิจกรรมร่วมกันระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้องต่อไป

ขั้นตอนที่ 7 การเรียนรู้ (ระบุวิธีปฏิบัติ)

หลักสูตรได้จัดการประชุมคณะกรรมการหลักสูตรในทุกๆเดือน โดยการประชุมในแต่ละครั้งจะมีการยกประเด็นนักศึกษาโดยมีการทวนสอบพฤติกรรมของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี ทั้งที่มีปัญหาในด้านการเรียนและการใช้ชีวิต รวมถึงนักศึกษาที่สามารถเป็นตัวอย่างและแกนนำในการต่อยอดทั้งทางด้านวิชาการ กิจกรรมและการแข่งขันต่อไป

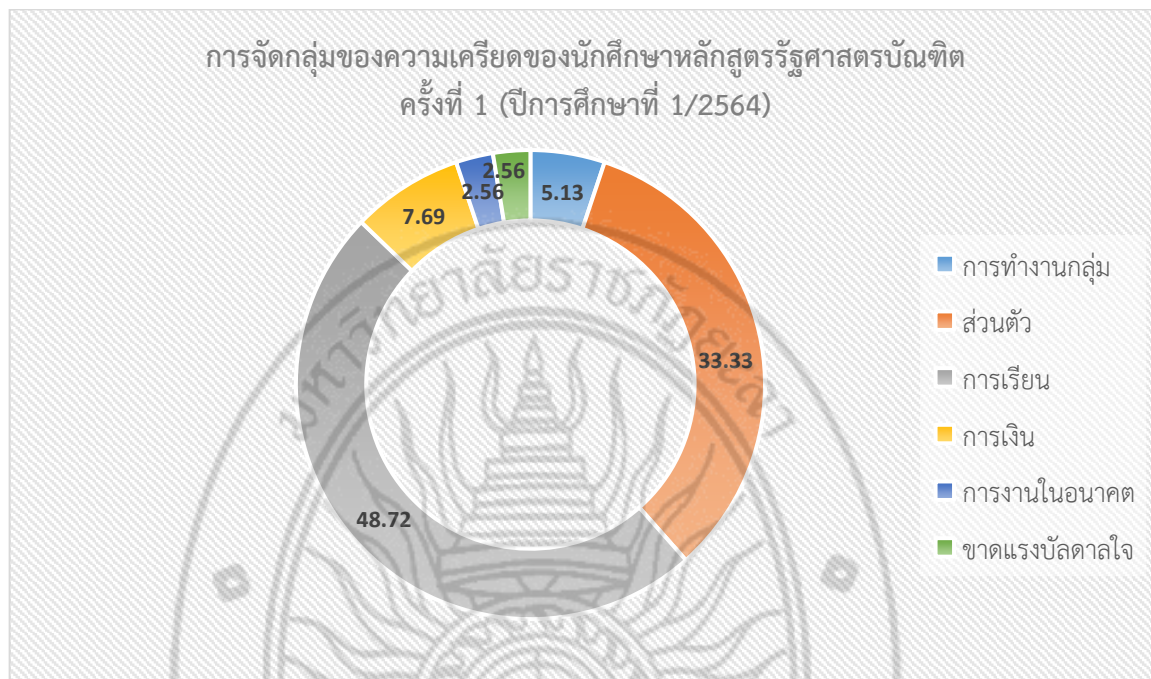
3. ผลการดำเนินการ

3.1 ผลการดำเนินงานตามเป้าหมาย-ตัวชี้วัดที่กำหนด

- หลักสูตรได้มีฐานข้อมูลนักศึกษาด้านจิตใจ และช่องทางการให้คำปรึกษา รวมทั้งกระบวนการเยียวยาและแก้ปัญหาให้นักศึกษาได้ตรงจุด โดยมีนักศึกษาร่วมทำแบบประเมินความเครียด ครั้งที่ 1 ปีการศึกษาที่ 1/2564 จำนวน 100 คน และมีนักศึกษาร่วมทำแบบประเมินความเครียด ครั้งที่ 2 ปีการศึกษาที่ 2/2564 จำนวน 138 คน ซึ่งทำให้มีข้อมูลประเภทความเครียดของนักศึกษาและจัดกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรม ซึ่งผลการดำเนินงานนี้ได้ตอบตัวชี้วัดคือ ร้อยละ 100 ของนักศึกษาที่เข้ารับการปรึกษาหรือร่วมกิจกรรม ได้รับการแก้ไข ปัญหาความเครียดหรือด้านอื่นๆ ด้วยกระบวนการสนทนากลุ่ม การจัดกิจกรรมเสริม การศึกษาการจัดการความเครียดจากสื่อที่หลักสูตรจัดทำ และอื่นๆ เป็นต้น

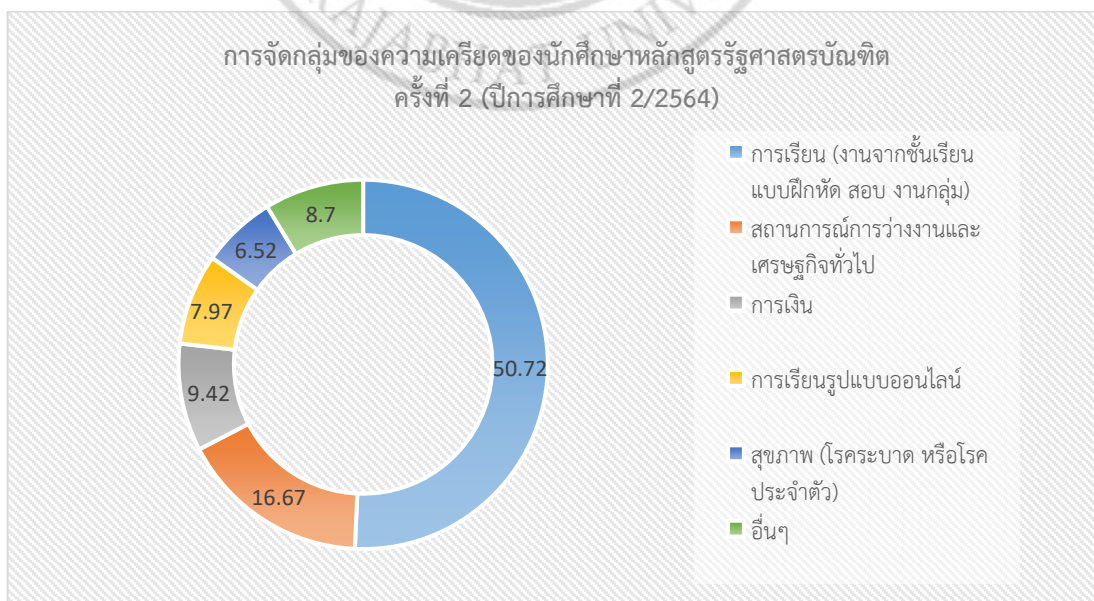
3.2 ผลสำเร็จของการดำเนินการแก้ไขปัญหา

3.2.1 นักศึกษาได้ค้นพบตัวตนและหลักสูตรได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาของนักศึกษาได้ทันทั่วทั้งที่ เช่น ทราบข้อมูลเบื้องต้นถึงปัญหาที่เป็นสาเหตุความเครียดของนักศึกษาดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงผลกลุ่มความเครียดของนักศึกษา ครั้งที่ 1 (ปีการศึกษาที่ 1/2564)

ซึ่ง หลักสูตรได้ดำเนินการจัดกิจกรรมต่างๆเพื่อทำการเยียวยาหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้กับนักศึกษา เช่น กิจกรรมพบปะพูดคุยรุ่นพี่ที่บอຍขึ้น กิจกรรมบรรยายแนวทางการเรียนในรูปแบบออนไลน์ (Go To Talk สิ่งเทาชายแดนใต้) และอื่นๆ เป็นต้น นอกจากนี้ หลักสูตรได้ดำเนินการปรับปรุงแบบสำรวจเพื่อคัดกรองข้อมูลเพื่อความชัดเจนในการแบ่งหมวดหมู่สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา โดยผลการสำรวจในครั้งที่ 2 มีดังนี้



ภาพที่ 3 แสดงผลกลุ่มความเครียดของนักศึกษา ครั้งที่ 2 (ปีการศึกษาที่ 2/2564)

จากการข้อมูลข้างต้น เห็นได้ว่า หลักสูตรมีการจัดระบบการแบ่งกลุ่มประเภทสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งจากการสำรวจในครั้งที่ 1 ผลการแบ่งกลุ่มสาเหตุความเครียด อันดับที่ 1 คือ เรื่องการเรียนเป็น ร้อยละ 48.72 รองลงมาคือ เรื่องส่วนตัวเป็น ร้อยละ 33.33 นอกจากนี้จะเป็นเรื่อง การเงิน การทำงานกลุ่ม การงานในอนาคต ขาดแรงบันดาลใจ ตามลำดับ ซึ่งหลังจากที่ทางหลักสูตรได้จัดกิจกรรมและเข้าดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา ทำให้ผลการแบ่งกลุ่มสาเหตุความเครียดของนักศึกษามีความชัดเจนมากขึ้น ได้แก่ สาเหตุอันดับ 1 คือ ด้านการเรียน (งานจากชั้นเรียน แบบฝึกหัด สอบ งานกลุ่ม) อยู่ที่ร้อยละ 50.72 รองลงมาคือเรื่อง สถานการณ์การว่างงานและเรื่องเศรษฐกิจทั่วไป ร้อยละ 16.67 นอกจากนี้ เป็นเรื่องการเงิน ร้อยละ 9.42 เรื่องอื่นๆ เช่น เรื่องส่วนตัว ร้อยละ 8.7 เรื่องการเรียนรูปแบบออนไลน์ ร้อยละ 7.97 และ เรื่อง สุขภาพ (โรคระบาด หรือ โรคประจำตัว) ร้อยละ 6.52 ตามลำดับ

โดยจากผลการคัดกรองข้อมูลในครั้งนี้ ทำให้หลักสูตรได้วางแผนการบูรณาการการเรียนการสอนในแต่ละชั้นปีของรายวิชาในหลักสูตร โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของรายวิชา เพื่อแก้ปัญหาด้านกาเรียน (งานจากชั้นเรียน แบบฝึกหัด สอบ งานกลุ่ม) ซึ่งทำให้นักศึกษาได้ลดภาระงาน และตอบสนองการดูแลและการจัดการความเครียดที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงของนักศึกษาในอนาคตได้เป็นอย่างดี

3.2.2 นักศึกษามีความพึงพอใจในด้านการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น และได้รับการตอบรับเป็นรูปธรรมในกระบวนการนี้อย่างชัดเจน เช่น ข้อเสนอแนะขอนักศึกษาจากการทำแบบประเมินความเครียดพร้อมแนวทางคำแนะนำการแก้ปัญหา ดังรูปภาพประกอบ

ขอบคุณสำหรับคำแนะนำมากมายค่ะ หนูอ่านแล้วรู้สึกกำลังใจขึ้นมากแล้วหนูจะนำคำแนะนำเหล่านั้นมาไขให้เกิดผลดีต่อตนเองให้มากที่สุดค่ะ ขอคุณคะอาจารย์😊

การตอบกลับที่ยังไม่ได้คะแนน รายการ

📖 เพิ่มความคิดเห็น

ขอบคุณอาจารย์อีกครั้งนะ
ครับ ที่เข้าใจ ❤️

ขอบคุณอาจารย์ที่ส่งแบบ
ประเมินความเครียดมาให้
ด้วยนะคะขอบคุณ



ที่ทำให้ผมตัดสินใจได้



1

เมื่อคืนนอนไปแล้ว แต่
รู้สึกตื่นมาตี 2

แล้วนอนไม่คอยหลับ

3.2.3 หลักสูตรได้มีการวางแผนในการจัดการความเครียดให้กับนักศึกษาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น จากผลการประชุมครั้งที่ 6/ 2564 ประจำเดือน พฤษภาคม หลักสูตรได้วางแผนการประสานงานหน่วยงานด้านจิตเวชประจำจังหวัดในพื้นที่เพื่อส่งต่อนักศึกษาที่มีผลการประเมินอยู่ในระดับเครียดมาก ถึงมากที่สุด เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าสู่กระบวนการเยียวยาและรักษาตามกระบวนการทางการแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในกรณีขั้นรุนแรงที่สามารถเกิดความเสี่ยงอันตรายในอนาคต

4. บทเรียนที่ได้รับ (lesson learned)

จากการใช้กระบวนการแนวทางการดูแลนักศึกษาด้านจิตใจนี้ ทำให้หลักสูตรได้ทราบถึงความต้องการและปัญหาของนักศึกษามากขึ้น รวมทั้งทำให้หลักสูตรได้มีการวางแผนกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาให้ตอบโจทย์ศตวรรษที่ 21 รวมทั้งตอบสนองความต้องการของนักศึกษา ทั้งนี้ กิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นภายหลังกระบวนการนี้เป็นเวทีให้นักศึกษาได้แสดงศักยภาพของตนเองมากขึ้นโดยผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมอาสา และการใช้เทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมออนไลน์ นอกจากนี้ หลักสูตรได้ค้นพบว่า นอกจากการจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 ที่พยายามให้เกิดการเรียนรู้แบบ **Active Learning** และการบูรณาการการเรียนการสอนในด้านต่างๆนั้น ยังคงต้องใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของคนในองค์กร ทั้งอาจารย์และนักศึกษา ที่จะต้องมีส่วนร่วมตั้งแต่กระบวนการวางแผน การดำเนินงาน และการประเมินผล เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์กับนักศึกษาอย่างแท้จริง

5. ปัจจัยความสำเร็จ

การดำเนินงานกระบวนการนี้ปัจจัยสำคัญคือ กระบวนการทำงานเป็นทีม ที่มีการพูดคุยระหว่างอาจารย์ นักศึกษาและวัฒนธรรมรุ่นพี่ รุ่นน้อง ที่ร่วมด้วยช่วยกันในการที่จะแก้ปัญหาและพัฒนากิจกรรมต่างๆขึ้น รวมทั้งคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาหรือดูแล ควรประกอบด้วย

- 5.1 รู้จัก และยอมรับตนเอง
- 5.2 อุดหนุน ใจเย็น
- 5.3 จริงใจ และตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- 5.4 มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี
- 5.5 ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต
- 5.6 ใช้คำพูดได้เหมาะสม
- 5.7 เป็นผู้รับฟังที่ดี

6. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ /หรือรางวัลที่ได้รับ /หรือได้รับการจดทะเบียนทรัพย์สินทางปัญญา

6.1 การบรรยายเพื่อสร้างความมั่นใจและความคิดสร้างสรรค์ โดยนำส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้ไปทดลองและเผยแพร่ความรู้ เช่น ด้านกิจกรรม Group therapy ให้กับนักศึกษาหลักสูตรอื่นๆ

6.2 การเผยแพร่และการวางแผนการจดทะเบียนทรัพย์สินทางปัญญา เรื่อง แนวทางการดูแลนักศึกษา ด้านจิตใจ Together We Can กระบวนการ 3R3E1F รวมทั้ง เผยแพร่ชุดความรู้ผ่านเว็บไซต์และเฟสบุ๊คหลักสูตร

7. ภาคผนวก (ร่องรอย หลักฐาน ภาพถ่าย ชิ้นงาน ฯลฯ เพิ่มเติมได้)

7.1 ตัวอย่างแบบประเมินความเครียดนักศึกษา



5/3/65 20:17

แบบประเมินความเครียดนักศึกษาและบุคลากรหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน

แบบประเมินความเครียดนักศึกษาและบุคลากรหลักสูตรรัฐ ศาสตรบัณฑิต สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน

คำชี้แจง:

แบบประเมิน ST-5 นี้ เป็นแบบประเมินจากกรมสุขภาพจิต คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง ระยะ 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ใ้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด
หมายเหตุ: ข้อมูลต่อไปนี้จะมีความลับระหว่างผู้ประเมินและทีมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต

*จำเป็น

1 ชื่อ *

2 อีเมล *

3 เบอร์โทรศัพท์ *

4 ชั้นปีที่ *

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ชั้นปีที่ 1
 ชั้นปีที่ 2
 ชั้นปีที่ 3
 ชั้นปีที่ 4
 บุคลากร

5/3/65 20:17

แบบประเมินความเครียดนักศึกษาและบุคลากรหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน

คำถามแบบทดสอบความเครียด

ให้ประเมินอาการของตัวท่านในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) โดยให้คะแนน 0-3 ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดย
คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี
คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง
คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

5 ข้อที่ 1 มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก ? *

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

0 1 2 3

6 ข้อที่ 2 มีสมาธิน้อยลง ? *

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

0 1 2 3

7 ข้อที่ 3 หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ ? *

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

0 1 2 3

8 ข้อที่ 4 รู้สึกเบื่อ เซ็ง ? *

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

0 1 2 3

5/3/65 20:17

แบบประเมินความเครียดนักศึกษาและบุคลากรหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน

9 ข้อที่ 5 ไม่อยากพบปะผู้คน ? *

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

0 1 2 3

การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด
ระดับความเครียดมากขึ้นไปถึงอาจมีความเสี่ยง

10 รวมคะแนนค่าแปลผลจากข้อมูลข้างต้น *

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- คะแนน 0-4 เครียดน้อย
- คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง
- คะแนน 8-9 เครียดมาก
- คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

5/3/65 20:17

แบบประเมินความเครียดนักศึกษาและบุคลากรหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาการปกครองและกฎหมายมหาชน

11 ท่านมีความเครียดหรือกังวลเรื่องใดเป็นพิเศษ *

10 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- การเรียน (งานจากชั้นเรียน แบบฝึกหัด สอบ งานกลุ่ม)
- การจัดกิจกรรม (กิจกรรมหลักสูตร คณะ มหาวิทยาลัย)
- การเรียนรูปแบบออนไลน์
- สุขภาพ (โรคระบาด หรือโรคประจำตัว)
- การเงิน
- ครอบครัว
- ขาดแรงบันดาลใจ
- สถานการณ์การว่างงานและเศรษฐกิจทั่วไป
- อื่นๆ: _____

5/3/65 20:17

แบบประเมินความเครียดนักศึกษาและบุคลากรหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาการปกครองและกฎหมายมหาสาร

12 ให้ท่านอ่านคำแนะนำตามภาพประกอบ และหากท่านต้องการความช่วยเหลืออื่นๆ หรือเครียดเรื่องอะไรเป็นพิเศษ โปรดระบุ *



คู่มือการปฏิบัติงาน ทีมช่วยเหลือนิสิตชาวใจไทยหัดสู้ - ผู้ประสานงานวิกฤตในกรณีการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team : MCATT COVID-19 (31 มีนาคม 2563) 57

คำแนะนำ

- เครียดน้อย** เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง แนะนำยังอาการตัวและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย
- เครียดปานกลาง** ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา
- เครียดมาก** ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติต่างๆ อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดความเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตามท่านควรมีการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้
 - ◆ การฝึกการหายใจคลายเครียด
 - ◆ การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหาจะช่วยให้เครียดลดลง
 - ◆ การมีความหวังว่าเราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวก เช่น อย่างน้อยก็ยังรักษาริวิตใจไว้ได้ มีคนเห็นใจและมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่าง ๆ
 - ◆ มองข้ามความขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ และรวมตัวกันช่วยให้ชุมชนผ่านวิกฤตไปได้
 - ◆ ภายใน 2 สัปดาห์ ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะความเครียดมีพิษและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรคหัวใจล้มเหลว ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์
- เครียดมากที่สุด** เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอเจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดโรคหัวใจล้มเหลว ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

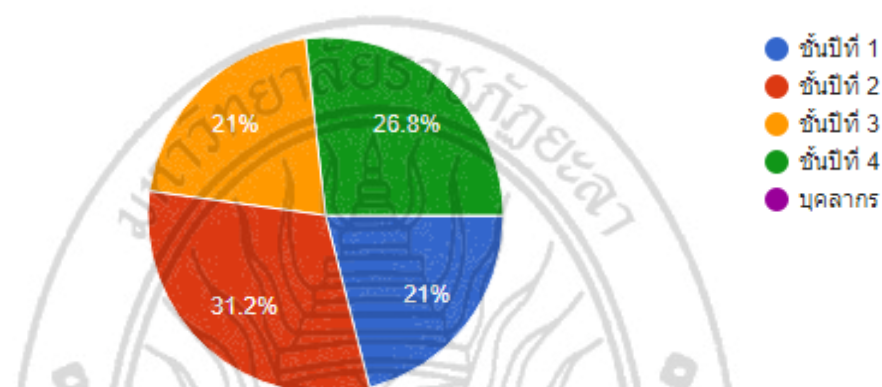
เนื้อหานี้มีไว้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google

Google ฟอรัม

7.2 ผลการประเมินความเครียดของนักศึกษา ครั้งที่ 2

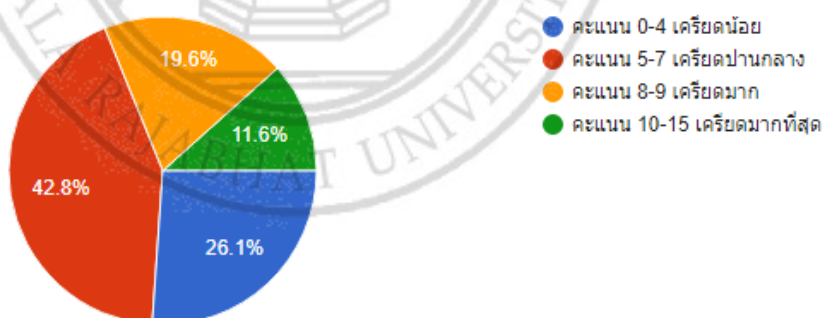
ชั้นปีที่

คำตอบ 138 ข้อ



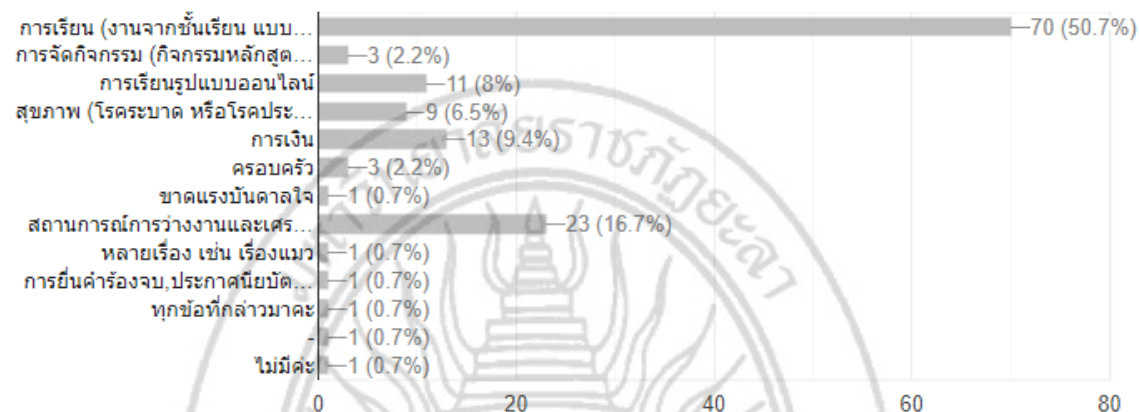
รวมคะแนนค่าแปลผลจากข้อมูลข้างต้น

คำตอบ 138 ข้อ



ท่านมีความเครียดหรือกังวลเรื่องใดเป็นพิเศษ

1 / ศาสดอบถกคั้ง 138 รายการ



7.3 ผลการจัดกิจกรรมต่างๆเพื่อตอบโจทย์และแก้ปัญหาที่นักศึกษาประสบผ่านกระบวนการกิจกรรมนักศึกษาโดย Take care Team และอาจารย์ในหลักสูตร

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้รับผิดชอบ	ต่าปรึกษา	วันที่จัดกิจกรรม	วันที่ครบกำหนด	รูปแบบกิจกรรม	ร้อยละของความ สำเร็จของกิจกรรม	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	บรรลุ วัตถุประสงค์	ไม่บรรลุ วัตถุประสงค์
4	กิจกรรมพัฒนานักศึกษาเสริมทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21										
4.1	รายการ GO TO TALK สิงห์เทาชายแดนใต้ (Live Streaming)										
4.1.1	GOTOTALK สิงห์เทาชายแดนใต้ Ep.01 >> ในหัวข้อ "เรียนออนไลน์อย่างไร...ให้เข้าใจแบบฉบับรุ่นพี่"	นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิษฐามินทรศักดิ์	3 ก.ค. 2564	3 ก.ค. 2564	กิจกรรมเสวนาออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มวิทยากรเป็นรุ่นพี่นักศึกษามีผลการเรียนดี	80	นักศึกษามีความเข้าใจวิธีการเรียน การสอนและการใช้ชีวิตให้รั้วมหาวิทยาลัย	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.1.2	GOTOTALK สิงห์เทาชายแดนใต้ Ep.02 >> ในหัวข้อ "กิจกรรมนักศึกษาสร้างคนจริงหรือ...?"	นักศึกษาทุกชั้นปี	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิษฐามินทรศักดิ์	10 ก.ค. 2564	10 ก.ค. 2564	กิจกรรมเสวนาออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มวิทยากรเป็นนักกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จ	80	นักศึกษามีความเข้าใจวิธีการเรียน การสอนและการใช้ชีวิตให้รั้วมหาวิทยาลัย	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.1.3	GOTOTALK สิงห์เทาชายแดนใต้ Ep.04 ในหัวข้อ "ความท้าทายและอุปสรรคในการเข้าสู่เส้นทางนักปกครอง"	นักศึกษาทุกชั้นปี	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิษฐามินทรศักดิ์	31 ก.ค. 2564	31 ก.ค. 2564	กิจกรรมเสวนาออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มโดยเชิญ นายธีระ มินทรศักดิ์ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา นครศรีธรรมราช และปีตธานี เป็นวิทยากร	100	นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจในการเรียน และการทำงานในสายนักปกครอง	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.1.4	GOTOTALK สิงห์เทาชายแดนใต้ Ep.05 ในหัวข้อ "บทบาทภาคประชาสังคมในสถานการณ์โควิด 19 "	นักศึกษาทุกชั้นปี	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิษฐามินทรศักดิ์	7 ส.ค. 2564	7 ส.ค. 2564	กิจกรรมเสวนาออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มโดยเชิญ นายมะริเพ็ง หะยีส่าและ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ นายโกเมท เจ๊ะตือเงาะ นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพเยาวชนชายแดนใต้ เป็นวิทยากร	100	นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานด้านภาคประชาสังคม	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.1.5	GOTOTALK สิงห์เทาชายแดนใต้ Ep.06 ในหัวข้อ "การบริหารจัดการชุมชนท่ามกลางสถานการณ์โควิด19"	นักศึกษาทุกชั้นปี	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิษฐามินทรศักดิ์	14 ส.ค. 2564	14 ส.ค. 2564	กิจกรรมเสวนาออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มโดยเชิญ นายอินนูวา สุไลมาน นายกเทศมนตรีเมืองปีตธานี เป็นวิทยากร	100	นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจและเข้าใจในการทำงานของผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.1.6	GOTOTALK สิงห์เทาชายแดนใต้ Ep.07 ในหัวข้อ "ผู้นำสายเลือด สิงห์เทาชายแดนใต้"	นักศึกษาทุกชั้นปี	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิษฐามินทรศักดิ์	4 ก.ย. 2564	4 ก.ย. 2564	กิจกรรมเสวนาออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์มโดยเชิญ นายสุตพี อามิโดง นายกสโมสรนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีการศึกษา 2564 นายอัญชลาล สาเล่ ประธานคณะกรรมการนักศึกษาหลักสูตร ปีการศึกษา 2564 นายบัดรี แยแล รักษาการแทนประธาน ชมรมรักสันติ เป็นวิทยากร	100	นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจในการก้าวสู่การเป็นผู้นำนักศึกษาและการพัฒนากิจกรรมนักศึกษาโดยนักศึกษา	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.2	การมอบทุนการศึกษาให้แก่เด็กกำพร้าและผู้ยากไร้	นักศึกษาทุกชั้นปี	คณะกรรมการชมรมสิงห์เทาอาสาและชมรมนักศึกษารักสันติ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา	อาจารย์นิบสุรา มินทราศักดิ์	พฤษภาคม 2564	ต้นเดือนมิถุนายน 2564	เป็นหน่วยรับบริจาคและแจกจ่ายทุนการศึกษาให้ผู้ยากไร้	90	นักศึกษามีความตระหนักถึงจิตอาสาและคุณธรรมจริยธรรม	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3	กิจกรรมสิงห์เทาชายแดนใต้ให้กำลังใจบุคลากรด้านหน้าและบุคลากรทางการแพทย์ สู้วิกฤติโควิด19	นักศึกษาทุกชั้นปี	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิบสุรา มินทราศักดิ์	17 ก.ค. 2564	18 ก.ค. 2564	มอบอาหาร เครื่องดื่ม และอุปกรณ์ทางการแพทย์ ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ทางคณะกรรมการนักศึกษาได้มีการแบ่งโซนการลงพื้นที่ ประกอบด้วย 1. จังหวัดปัตตานี ณ กลุ่มชุมชนตำบลจูงบังติกอ เพื่อแจกจ่ายดูแลให้ประชาชนที่ติดเชืโควิด19และที่กำลังกักตัวอยู่ โดยการดูแลของชุมชน 2. จังหวัดนราธิวาส ณ โรงพยาบาลแวง อำเภอแวง จังหวัดนราธิวาส 3. จังหวัดยะลา ณ ศูนย์กักตัวระดับท้องถิ่น(โซนเขียว)ที่รอส่งแก่อาคารโรงเรียนพะปองเงาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา	100	นักศึกษามีความตระหนักถึงจิตอาสาและคุณธรรมจริยธรรม	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4	กิจกรรมพบปะพูดคุย แนะนำและชี้แจงในหัวข้อต่างๆให้กับ น้องๆปี1 รหัส64	นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2564	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์คมวิทย์ สุขเสณีย์	8 ส.ค. 2564	8 ส.ค. 2564	แนะนำและชี้แจงในหัวข้อต่างๆให้กับ น้องๆปี1 รหัส64 ดังนี้ 1.การกู้ยืมเงิน กยศ. 2.เกณฑ์คะแนนของเกรด 3.การโดนรีไทร์ และข้อกำหนดในการจบปริญญาตรี 4.การติด IM และในกรณีติด E 5.เกียรตินิยม 6.การประเมินอาจารย์ผู้สอน 7. การสอบถามในเรื่องอื่นๆ	100	ได้เข้าใจในเรื่องต่างๆมากยิ่งขึ้น และพร้อมที่จะนำเรื่องเหล่านี้ไปศึกษาและเรียนรู้ได้ต่อไปในอนาคต	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5	กิจกรรมพบปะยามค่ำกับพี่น้องชาวสิงห์เทา	นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4	คณะกรรมการนักศึกษา ปี 64	อาจารย์นิบสุรา มินทราศักดิ์	15 ก.ย. 2564	15 ก.ย. 2564	รุ่นที่ปี 4 พบปะกับน้องๆพร้อมกับถ่ายทอดประสบการณ์การทำวิจัย เพื่อเป็นแนวทางให้กับน้องๆในการพัฒนาต่อไปในอนาคต และได้มีการทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนกับหลานรหัส	100	นักศึกษามีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และเกิดการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้อง	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.4 แนวทางคำแนะนำให้แก่นักศึกษาเบื้องต้นในรูปแบบออนไลน์



คู่มือการปฏิบัติงาน ทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจทุกระดับ : ผู้ประสบภาวะวิกฤตในกรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team : MCATT COVID-19 (31 มีนาคม 2563)

57

คำแนะนำ

- 1. เครียดน้อย** เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และท่านยังสามารถช่วยดูแลบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย
- 2. เครียดปานกลาง** ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา
- 3. เครียดมาก** ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติต่างๆ อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตามท่านควรมีการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้
 - ◆ การฝึกการหายใจคลายเครียด
 - ◆ การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหาจะช่วยให้ความเครียดลดลง
 - ◆ การมีความหวังว่าเราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวก เช่นอย่างน้อยก็ยังรักษาชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจและมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่าง ๆ
 - ◆ มองข้ามความขัดแย้งเก่า ๆ ในอดีตและรวมตัวกันช่วยให้ชุมชนผ่านวิกฤตไปได้
 - ◆ ภายใน 2 สัปดาห์ ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์
- 4. เครียดมากที่สุด** เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอเจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน