



รายงานผลการดำเนินงาน

กิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนและการเรียนรู้ด้วยตนเอง
(ชีวิตสดใส หัวใจวัยรุ่น)

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2567 เวลา 12.30-16.10 น.

ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา



ผู้จัดทำ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

(ก)

คำนำ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ได้ตระหนักถึงภารกิจหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งตามนโยบายของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ที่ต้องการผลิตกำลังพลที่มีคุณภาพตามความต้องการของประเทศดังนั้นเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ได้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษา เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2567 เวลา 13.00 น. ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา งานกิจการนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จัดโครงการส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา สัมนาเชิงปฏิบัติการ "ชีวิตสดใส หัวใจวัยรุ่น" ได้รับเกียรติจาก อาจารย์ ดร.ณรงค์ คุ่มมณี หัวหน้าภาควิชามนุษยศาสตร์ เป็นประธานเปิดกิจกรรม วิทยากร คือ นายวรพจน์ พนาปวุฒิกุล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 และนางสาวนารากร การนา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการสัมมนาเกิดความคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิต รู้วิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สามารถใช้ได้จริง และลดอัตราการหลบหนีจากภาวะที่เกิดขึ้นทางสังคม และกิจกรรมดังกล่าวได้ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว จึงได้จัดทำรายงานโครงการนี้ขึ้น ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารรายงานโครงการฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา คณาจารย์และผู้บริหาร และผู้เกี่ยวข้องในการศึกษา ค้นคว้า ต่อไป

งานกิจการนักศึกษา

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	(ก)
รายงานผลการดำเนินโครงการ	
กิจกรรมชีวิตสดใสหัวใจวัยรุ่น	4
กำหนดการ	6
สรุปผลการประเมิน	7
ภาคผนวก	
แบบประเมินความพึงพอใจ	12
รูปภาพกิจกรรม	14
อื่น ๆ	42

กิจกรรม

โครงการพัฒนาคุณภาพบัณฑิตคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
กิจกรรมชีวิตสดใสหัวใจวัยรุ่น
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

หลักการและเหตุผล

ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นประเด็นที่ท้าทายสำหรับทุกสถาบันการศึกษาทั่วโลก รวมทั้งสถาบันการศึกษาในประเทศไทยที่ควรจะให้ความสำคัญหากนักศึกษาไม่ได้รับการส่งเสริมและป้องกันภาวะซึมเศร้าในระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่อาจส่งผลกระทบต่อให้นักศึกษาไม่สามารถสำเร็จการศึกษาในระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนดหรืออาจไม่ประสบความสำเร็จในการศึกษาได้ หรือที่ร้ายแรงกว่านั้นอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเนื้อหาภาวะซึมเศร้า อุบัติการณ์และผลกระทบของภาวะซึมเศร้า อาการและอาการแสดงของภาวะซึมเศร้า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษามหาวิทยาลัยบทบาทของสถานศึกษาในการส่งเสริมและป้องกันภาวะซึมเศร้าและการคัดกรองเบื้องต้น ซึ่งนับเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยให้คณะได้มีแนวทางในการพัฒนาระบบการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ได้เห็นถึงความสำคัญของนักศึกษา เมื่อวันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2567 เวลา 13.00 น. ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา งานกิจการนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จัดโครงการส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา สัมนาเชิงปฏิบัติการ "ชีวิตสดใส หัวใจวัยรุ่น" ได้รับเกียรติจาก อาจารย์ ดร.ณรงค์ คุ้มมณี หัวหน้าภาควิชามนุษยศาสตร์ เป็นประธานเปิดกิจกรรม วิทยากร คือ นายวรพจน์ พนาปุณณกุล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 และนางสาว นารากร การนา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการสัมมนาเกิดความคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิต รู้วิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สามารถใช้ได้จริง และลดอัตราผลกระทบจากภาวะที่เกิดขึ้นทางสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการสัมมนาเกิดความคิดเชิงบวกในการใช้ชีวิต
2. เพื่อให้นักศึกษารู้วิธีรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สามารถใช้ได้จริง
3. เพื่อลดอัตราผลกระทบจากภาวะที่เกิดขึ้นทางสังคม

เป้าหมาย

นักศึกษามีความรู้เรื่องภาวะซึมเศร้าและวิธีการรับมือกับภาวะซึมเศร้า

กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาชั้นปี 1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ระยะเวลาและสถานที่จัดอบรม

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2567 เวลา 12.30-16.30 น. ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏ
พระนครศรีอยุธยา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

งบประมาณ

9,600 บาท



กำหนดการสัมมนาสัมมนาเชิงปฏิบัติการทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนและการเรียนรู้ด้วยตนเอง
(ชีวิตสดใส หัวใจวัยรุ่น)

โครงการส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2567 เวลา 12.30-16.10 น.

ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2567

- | | |
|------------------|---|
| 12.30 - 13.00 น. | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม |
| 13.00 - 13.10 น. | กล่าวเปิด |
| | โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคิน โชติเวศย์ศิลป์ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ |
| 13.10 - 16.10 น. | สัมมนาเชิงปฏิบัติการ “ชีวิตสดใส หัวใจวัยรุ่น” |
| | วิทยากรโดย 1. นายวรพจน์ พนาปวุฒิกุล นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 |
| | 2. นางสาวนารากร การนา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 |
| 16.10 น. | ปิดกิจกรรม |

สรุปผลการประเมินกิจกรรม

สัมมนาเชิงปฏิบัติการทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนและการเรียนรู้ด้วยตนเอง
(ชีวิตสดใส หัวใจวัยรุ่น)

วันที่ 20 พฤศจิกายน 2567 เวลา 12.30-16.10 น.

ณ หอประชุม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

สรุปผลจากแบบประเมิน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

นักศึกษา	ความถี่	ร้อยละ
ทั้งหมด	368	100
เข้าร่วมกิจกรรม	166	53
ไม่เข้าร่วมกิจกรรม	223	47

สาขา	จำนวนนักศึกษาทั้งหมด	จำนวนนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	ร้อยละนศ.เข้าร่วมกิจกรรม
ภาษาไทย	13	2	15
การสอนภาษาจีน	41	22	54
ภาษาญี่ปุ่น	9	6	67
ดนตรีศึกษา	22	20	91
นาฏศิลป์ศึกษา	16	2	13
ศิลปศึกษา	13	0	0
รัฐประศาสตร์	13	8	62
นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	88	57	65
นิติศาสตร์	35	7	20
การพัฒนาชุมชนสังคม	12	7	58
การจัดการรัฐกิจและการปกครองท้องถิ่น	46	33	72
ภาษาอังกฤษ	24	6	25
ประวัติศาสตร์	0	0	0
สหวิทยาการอิสลามเพื่อการพัฒนา	0	0	0
ดนตรีสร้างสรรค์	16	13	81
สโมนศึกษา	20	13	65
รวม	368	196	53

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นต่อกิจกรรม

ในการประเมินการจัดอบรมในครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนน ไว้ดังนี้
เกณฑ์การแปลความหมายร้อยละ

คะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน
4.50 – 5.00	มากที่สุด
3.50 – 4.49	มาก
2.50 – 3.49	ปานกลาง
1.50 – 2.49	น้อย
0.01 – 1.49	น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายร้อยละ

ใช้บัญญัติไตรยางศ์เทียบ โดยกำหนดร้อยละ 100 เท่ากับ 5 คะแนน
ประเด็นความคิดเห็นต่อกิจกรรมฯ

ที่	ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{x}$	ร้อยละ	การแปลความหมาย
ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับเนื้อหากิจกรรมต่อไปนี้				
1.	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับเนื้อหากิจกรรม	4	80	มาก
2.	ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมไปใช้	4	80	มาก

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจต่อกิจกรรม

ในการประเมินการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนน ไว้ดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

คะแนนเฉลี่ย	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน
4.50 – 5.00	มากที่สุด
3.50 – 4.49	มาก
2.50 – 3.49	ปานกลาง
1.50 – 2.49	น้อย
0.00 – 1.49	น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายร้อยละ

ใช้บัญญัติไตรยางศ์เทียบ โดยกำหนดร้อยละ 100 เท่ากับ 5 คะแนน

ประเด็นความพึงพอใจต่อกิจกรรม

ที่	ประเด็นความพึงพอใจ	$\bar{x}$	ร้อยละ	การแปลความหมาย
1.	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาการจัดกิจกรรม	4	80	มาก
2.	ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมไปใช้	4.11	82.24	มาก
3.	ท่านมีความพึงพอใจในกิจกรรม	4.25	84.29	มาก

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมครั้งนี้ควรปรับปรุงหรือพัฒนาเรื่องอะไรบ้าง

ที่	ข้อเสนอแนะ	จำนวน
1	ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	3
2	อยากให้กิจกรรมไม่ซ้ำกับมหาวิทยาลัย	3

2. ท่านคิดว่ากิจกรรมนี้ควรทำต่อหรือไม่

หัวข้อ	ความถี่	ร้อยละ
ควรทำ	302	92
ไม่ควรทำ	1	0.5
ไม่ระบุ	25	7.5
รวม	328	100.00

3. ท่านต้องการให้คณะ/มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จัดกิจกรรมด้านใดบ้าง

ที่	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
1	เรื่องการเข้าสังคมการทำงาน	2
2	วัฒนธรรม	3
3	จัดอบรมเรื่องเกี่ยวกับรู้ของการใช้ชีวิต	3
4	ขับขี่ปลอดภัย	3
5	เพศศึกษา	2
6	ภาษี วางแผนการเงิน	1

ภาคผนวก

แบบประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง หรือ ตรงตามความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบประเมิน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. นักศึกษาสาขาวิชา

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นต่อโครงการฯ ให้ท่านแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการได้รับความรู้และความสามารถนำไปใช้ประโยชน์มากน้อยเพียงใด

ที่	ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาการอบรม					
2.	ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้					

ตอนที่ 3 ความพึงพอใจโครงการอบรม ให้ท่านแสดงความคิดเห็นว่า การเข้าอบรมครั้งนี้ท่านพึงพอใจต่อการอบรมเพียงใด

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

ที่	ประเด็นความการอบรม	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาการจัดกิจกรรม					
2.	ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมไปใช้					
3.	ท่านมีความพึงพอใจในกิจกรรม					

1. ท่านคิดว่าการเข้าอบรมครั้งนี้ควรปรับปรุงหรือพัฒนาเรื่องอะไรบ้าง

1.1.....

1.2.....

1.3.....

2. ท่านคิดว่าโครงการนี้ ☐ ควรทำต่อไป ☐ ไม่ควรทำ เพราะ.....

.....

3. ท่านต้องการให้คณะ/มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จัดอบรมเรื่องใดบ้าง

1.....

2.....



รูปภาพกิจกรรม





คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

โครงการส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษา

สัมนาเชิงปฏิบัติการ “ชีวิตสดใส หัวใจวัยรุ่น”

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วิทยากรโดย

นายวรพจน์ พนาปวุฒิกุล
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

นางสาวนารากร การนา
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4



20
พฤศจิกายน
2567

เวลา 12.10 - 16.10 น.

ณ หอประชุม
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ได้รับ
PASS CODE
ระดับคณะ







































