

## แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2565 (ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2565 – 30 เมษายน 2566)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ-สกุล นางสาวฉันทพร บัวเหลือง  
หน่วยให้บริการ วิทยาลัยนาฏศิลป์ จังหวัดจันทบุรี

ความเชี่ยวชาญ การดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นด้วยการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

### ความเป็นมา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนผ่านนี้มักมาพร้อมกับความท้าทาย ทั้งความกดดันทางการเรียน ความคาดหวังจากครอบครัว การปรับตัวทางสังคม รวมถึงอิทธิพลจากสื่อและเทคโนโลยี หากขาดการดูแลและสนับสนุนที่เหมาะสม วัยรุ่นอาจเผชิญปัญหาความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการพัฒนาตนเองในอนาคต

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ (Resilience) เป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหา อุปสรรค หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์ ไม่ยอมแพ้ง่าย มีความสามารถในการฟื้นตัว และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ยากลำบาก เพื่อนำไปสู่การเติบโตทั้งด้านอารมณ์และสังคมอย่างมั่นคง

ดังนั้น การส่งเสริมและเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับวัยรุ่น จึงถือเป็นกลยุทธ์สำคัญในการดูแลสุขภาพจิต ที่ไม่เพียงป้องกันปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม แต่ยังช่วยเสริมพลังใจในการใช้ชีวิต ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสร้างพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในสังคม

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลวัยรุ่นด้วยการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในวัยรุ่น

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. วัยรุ่นมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ สามารถเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

| การให้บริการ<br>ตามความเชี่ยวชาญ<br>วันที่/ เวลา   | วัตถุประสงค์  | การปฏิบัติการพยาบาล   |
|--|---|---|
| <p>การดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นด้วย<br/>การเสริมสร้างความแข็งแกร่ง<br/>ทางจิตใจ<br/>ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2565<br/>– 30 กันยายน 2566<br/>ทุกวันจันทร์/ พุธ เวลา<br/>08.00-12.00 น.</p> | <p>เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่ง<br/>ทางจิตใจในวัยรุ่น</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.สำรวจและคัดกรองภาวะสุขภาพจิตนักเรียนมัธยมวิทยาลัยนาฏศิลป์</li> <li>2.นำผลการคัดกรองมาวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิต</li> <li>3.วางแผนการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนร่วมกับงานส่งเสริมสุขภาพจิตโรงพยาบาลเมือง<br/>จังหวัดจันทบุรี และฝ่ายกิจการนักศึกษา วิทยาลัยนาฏศิลป์เพื่อวางแผนร่วมกัน</li> <li>4.จัดบริการให้คำปรึกษานักเรียนและนักศึกษาทุกวันจันทร์และพุธ โดยรับการนัดหมาย<br/>ล่วงหน้าผ่าน Google form ในคลินิกให้คำปรึกษาที่ทดลองเปิดให้บริการกับนักเรียน</li> <li>5.ให้คำปรึกษาในช่วงเวลาอื่นในรูปแบบออนไลน์ ผ่าน LINE OA การให้คำปรึกษา</li> <li>6.จัดโครงการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตวัยรุ่น GEN Z</li> <li>7.จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการดูแลสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นให้กับครูที่ปรึกษา</li> <li>8.จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการดูแลสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นให้กับผู้ปกครองที่สนใจ</li> </ol> |

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ .....88..... ชั่วโมง



ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

1. ชื่อ นางสาวธันยพร บัวเหลือง **ความเชี่ยวชาญ** การดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นด้วยการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ  
หน่วยให้บริการ วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี
2. เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลวัยรุ่นด้วยการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ ระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม 2565 – 30 เมษายน 2566

| การให้บริการตามความ<br>เชี่ยวชาญ<br>วันที่.....เวลา.....  | วัตถุประสงค์   | การปฏิบัติการพยาบาล<br>(Direct Care)  | ผลจากการให้บริการ<br>(ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)  |
|---|--|---|--|
| <p>การดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่นด้วยการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ</p> <p>วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี</p> <p>ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2565 – 30 กันยายน 2566</p> <p>ทุกวันจันทร์/ พุธ เวลา 08.00-12.00 น.</p> <p>ทุกวันจันทร์ ช่วงเดือนตุลาคม ถึง</p> | <p>เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในวัยรุ่น</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.สำรวจและคัดกรองภาวะสุขภาพจิตนักเรียนมัธยมวิทยาลัยนาฏศิลป์</li> <li>2.นำผลการคัดกรองมาวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิต</li> <li>3.วางแผนการดูแลสุขภาพจิตนักเรียนร่วมกับงานส่งเสริมสุขภาพจิตโรงพยาบาลเมือง จันทบุรี และฝ่ายกิจการนักศึกษา วิทยาลัยนาฏศิลป์เพื่อวางแผนร่วมกัน</li> <li>4.จัดบริการให้คำปรึกษานักเรียนและนักศึกษาทุกวันจันทร์และพุธ โดยรับการนัดหมายล่วงหน้าผ่าน Google form ในคลินิกให้คำปรึกษาที่ทดลองเปิดให้บริการกับนักเรียน</li> </ol> | <p>นักเรียนมัธยมช่วงของวัยรุ่นได้รับการดูแลทั้งหมด 35 ราย มีการคัดกรองช่วงชั้นม.1-3 พบนักเรียนที่มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ชั้น ม.1 จำนวน 15 ราย จาก 35 ราย ชั้นม.2 จำนวน 10 รายจาก 25 ราย และชั้นม.3 จำนวน 20 ราย จาก 38 ราย โดยมีนักเรียนแจ้งความประสงค์ขอเข้ารับบริการให้คำปรึกษาที่คลินิกให้คำปรึกษาเปิดบริการในวันจันทร์ และพุธ จำนวน 35 ราย หลังได้รับ</p> |

| การให้บริการตามความ<br>เชี่ยวชาญ<br>วันที่.....เวลา.....   | วัตถุประสงค์ | การปฏิบัติการพยาบาล<br>(Direct Care)  | ผลจากการให้บริการ<br>(ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)  |
|--|--------------|---|--|
| ธันวาคม 2565<br>รวม 11 วัน (44 ชม.)<br><br>ทุกวันพุธ<br>เวลา 8.00-12.00 น.<br>ตั้งแต่ วันที่ 7 มิถุนายน 2566<br>ถึง 27 กันยายน 2566<br>11 วัน (44 ชม.) |              | 5.ให้คำปรึกษาในระยะเวลาอื่นในรูปแบบออนไลน์ ผ่าน<br>LINE OA การให้คำปรึกษา<br><br>6.จัดโครงการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตวัยรุ่น GEN Z<br><br>7.จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการดูแลสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น<br>ให้กับครูที่ปรึกษา<br><br>8.จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการดูแลสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น<br>ให้กับผู้ปกครองที่สนใจ | คำปรึกษาจะแนบความเครียด<br>ของนักเรียนลดลง นักเรียนได้รับ<br>การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง<br>พลังสุขภาพจิตทุกชั้นปี และได้มี<br>การอบรมครูที่ปรึกษา และ<br>ผู้ปกครอง เพื่อให้การดูแลวัยรุ่น<br>ครอบคลุมทุกมิติ |

### สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. นักเรียนมัธยมได้รับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
2. เกิดคลินิกการให้คำปรึกษาขึ้นในวิทยาลัยนาฏศิลป์
3. ครูที่ปรึกษาและผู้ปกครองได้รับการอบรมความรู้ เพื่อให้มีทักษะในการดูแลด้านจิตใจในวัยรุ่น

### การนำไปใช้ประโยชน์

#### ด้านการจัดการเรียนการสอน

นำมาปรับใช้ในการเรียนการสอนบทที่ 4 การพยาบาลด้านจิตสังคม หัวข้อเรื่อง ซึมเศร้าโดยแบ่งเป็นช่วงวัยในวัยรุ่น

### ด้านการบริการวิชาการ

จัดบริการวิชาการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้นักเรียนมัธยมในโรงเรียนต่าง ๆ ในจังหวัด

### ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ

ผลิตรายการ / ตำรา / บทความวิชาการ เกี่ยวกับการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น

ลงชื่อ ฉันทพร บัวเหลือง

(นางสาวฉันทพร บัวเหลือง)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ

ลงชื่อ อรัญญา บุญธรรม

(นางอรัญญา บุญธรรม)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต