1.การพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (CQI) เรื่องการประเมินผลการใช้สติบำบัดในนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ 2และปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมงกุฎ

2.ชื่อเจ้าของผลงาน กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

3.เหตุผลของการพัฒนา

จากการที่กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ ได้เข้าร่วมอบรมสติบำบัด ของกรมสุขภาพจิต ทำให้ได้ความรู้ว่าการบำบัดด้วยวิธีการสติบำบัดสามารถนำมาใช้ได้ในการสร้างความสงบ ลดความเครียดและความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในระดับที่ไม่รุนแรงมาก ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล หรือ ผู้ป่วย PTSD (Posttraumatic stress disorder) เพราะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยลดความเครียด ความว้าวุ่นใจ มีสติสงบปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ สามารถแยกแยะความคิดเห็นและข้อเท็จจริง และเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่นได้มากขึ้น

ดังนั้นนักสังคมสงเคราะห์ได้นำสติบำบัดมาทดลองใช้กับผู้ป่วย ที่มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และทำการนัดหมายผู้ป่วยมาบำบัดด้วยสติบำบัด ให้ครบตามกระบวนการทั้ง 8 ครั้ง แต่พบว่าเนื่องจากสภาพการเดินทางของผู้ป่วย และที่อยู่อาศัยที่ห่างไกลทำให้ไม่สามารถมารับการบำบัดได้ครบตามที่นัดไว้ ทำให้กระบวนการสติบำบัดไม่ต่อเนื่องและไม่ได้ผลตามที่คาดหมายไว้ กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์จึงนำปัญหามาวิเคราะห์และค้นหาวิธีการ ในการนำสติบำบัดมาใช้ให้มีความต่อเนื่องและเกิดประสิทธิภาพต่อผู้รับบริการมากที่สุด จึงพบว่าหากนำมาช่วยในเรื่องการส่งเสริมป้องกันตามวิสัยทัศน์ของกรมสุขภาพจิตนโยบายที่ 1 เรื่องการพัฒนางานสุขภาพจิตในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ ด้านวัยเรียน – วัยรุ่นในกลุ่มคนปกติที่มีความวิตกกังวล และความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย นับว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก จึงเขียนโครงการเพื่อนำร่องทดลองดำเนินการบำบัดด้วยสติบำบัดในนักศึกษาพยาบาล แต่เนื่องจากอยู่ในช่วงปิดเทอมทำให้ไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ได้รับนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมงกุฎราชวิทยาลัยมาฝึกงานจึงได้ทำแบบทดสอบประเมินความเครียดของนักศึกษาทำให้พบว่า นักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ชั้นปีที่ 2 และ3 มีภาวะวิตกกังวล และความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยในเรื่องของการทำรายงาน การเรียนการสอน และการฝึกงาน บางคนมีลักษณะเบื่อหน่าย ท้อแท้เศร้า ไม่มีสมาธิ ไม่สบายใจ ฯลฯ ซึ่งอาจนำมาสู่ปัญหาการเจ็บป่วยทางด้านสุขภาพจิตต่อไปในอนาคตได้

จากปัญหาอุปสรรคข้างต้น กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์จึงพัฒนาคุณภาพงานอย่างต่อเนื่อง(CQI) เรื่อง การประเมินผลการใช้สติบำบัดในนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ปีที่ 2 และปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมงกุฎ เพื่อประเมินผลการใช้สติบำบัดในนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ปีที่ 2และ3 และเพื่อตอบสนองวิสัยทัศน์ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งเป็นการส่งเสริมป้องการปัญหาสุขภาพจิตในวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อตอบสนองวิสัยทัศน์ของกรมสุขภาพจิต

4.2 เพื่อประเมินผลการใช้สติบำบัดในนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ปีที่ 2 และ 3

5. **แผนการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องใช้กระบวนการ P DC A (Plan do chek act)**

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	แหล่งข้อมูล / แบบประเมิน
Plan -มีการวางแผนการทำกิจกรรม -มีการวางแผนการ เก็บข้อมูล	ตั้งแต่วันที่1-30 เมษายน 57	-โครงการเรื่องการประเมินผลการใช้สติบำบัดในนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ปีที่2 และปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมงกุฎราชวิทยาลัย
Do - ดำเนินการสติบำบัด	วันที่1 เมษายน 2557 วันที่5 พฤษภาคม 2557	-ดำเนินโครงการเรื่องการประเมินผลการใช้สติบำบัดในนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ปีที่2และปีที่3 มหาวิทยาลัยมงกุฎราชวิทยาลัย
Chek (การประเมิน) คือ รวบรวมข้อมูล	วันที่1 เมษายน 2557	1.แบบประเมินซึมเศร้า

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	แหล่งข้อมูล / แบบประเมิน
	วันที่5 พฤษภาคม 2557	2.แบบประเมินความเครียด 3.Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) 4.แบบวัดปฏิกิริยาทางใจ
Act (การปรับปรุง) คือ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ แจกแจงความถี่ การหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ	1-30 มิถุนายน 57	บทคัดย่อสรุปผลการดำเนินโครงการ

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - 30 พฤษภาคม 57

7.การวัดผลและผลลัพธ์

7.1 การวัดผล

7.1.1 เพื่อประเมินผลการใช้สติบำบัดในนักศึกษาสังคมสงเคราะห์ปีที่ 2 และ 3

ผลลัพธ์

ผลการศึกษา พบว่านักศึกษาจำนวน 10 ราย เข้ารับการบำบัดด้วยสติบำบัดแล้วมีปฏิกิริยาทางใจลดลง 8 คน และปฏิกิริยาทางใจ 2 คน ส่วนใหญ่มีคะแนนการรับรู้สติไปในทางที่ดีขึ้นจำนวน 7 คน เท่าเดิม 1 คน ลดลงเล็กน้อย 2 คน มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 5 คนเหมือนเดิม มีความเครียดระดับปกติ 3 คน มีความเครียดต่ำกว่าปกติ 2 คน แต่ทั้ง 10 คน มีสมาธิดีขึ้น ความกังวลใจ หงุดหงิด รำคาญใจลดลง ความวุ่นวายใจลดลง

8. บทเรียนที่ได้รับ

8.1 ทำให้นักศึกษามีแนวทางในการผ่อนคลายความเครียด

8.2 ทำให้นักศึกษามีสติในการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

8.3 ทำให้ได้เรียนรู้การพัฒนาการบำบัดด้วยสติบำบัดในกลุ่มวัยรุ่น

8.4 ทำให้ได้เรียนรู้การใช้โปรแกรมสติบำบัดได้เข้าใจมากขึ้น

8.5 ทำให้นักสังคมสงเคราะห์ได้นำสิ่งที่ได้รับการพัฒนาจากกรมสุขภาพจิตมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับกลุ่มวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8.6 ทำให้ได้เรียนรู้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนางานได้มากขึ้น