สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569 “สมองฟิต ฟิตสมอง ปีที่ 2: THE SYMPHONY OF SCIENCE & ART” มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

KMUTT WELL-BEING AND COGNITIVE VITALITY ENHANCEMENT PROJECT 2026: "FIT YOUR BRAIN, YEAR 2: THE SYMPHONY OF SCIENCE AND ART"

KMUTT HEALTH CARE UNIT



กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	1
เกี่ยวกับโครงการ	2
- ชื่อโครงการ	2
- หลักการและเหตุผล	2
- วัตถุประสงค์	3
- กลุ่มเป้าหมาย	3
- ตัวชี้วัด	4
- ผู้รับผิดชอบโครงการ	4
- ระยะเวลาดำเนินการ	4
- วิธีดำเนินการ	5
- งบประมาณ	5
- ผลที่คาดว่าจะได้รับ	5
ผลการดำเนินงานโครงการ	6
ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ	9
ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไข และข้อเสนอแนะ	11
ภาคผนวก	12
ภาคผนวก ก สื่อประชาสัมพันธ์โครงการ	13
ภาคผนวก ข ป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ	14
ภาคผนวก ค ตัวอย่างการวิเคราะห์ผลการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง	15
ภาคผนวก ง บันทึกข้อความขออนุมัติโครงการ	16

KMUTT HEALTH CARE UNIT

เกี่ยวกับโครงการ





ชื่อโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569 ภายใต้แนวคิด “สมองฟิต ฟิตสมอง ปีที่ 2 : The Symphony of Science & Art” มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

หลักการและเหตุผล

ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลข่าวสารมีจำนวนมหาศาล สมองของมนุษย์ต้องประมวลผลข้อมูลจำนวนมากอย่างต่อเนื่อง การทำงานต่าง ๆ ที่ต้องใช้ทักษะขั้นสูงไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อร่างกาย แต่อาจส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท กระบวนการรับรู้ (Cognitive Function) และสุขภาวะทางปัญญา (Cognitive Wellbeing) โดยเฉพาะผลกระทบต่อสมองซึ่งถูกกระตุ้นให้เกิดการทำงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการตอบสนองดังกล่าวส่งผลในสองทิศทางที่แตกต่างกัน ในเชิงบวกอาจเผชิญกับความท้าทายใหม่และการคิดเชิงสร้างสรรค์ช่วยส่งเสริมกลไกความยืดหยุ่นของสมอง (Neuroplasticity) ซึ่งเอื้อให้เกิดการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทใหม่ ๆ ที่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ในบริบทของการทำงานภายใต้สภาวะกดดันหรือปริมาณงานที่เกินขีดจำกัด กระบวนการดังกล่าวอาจแปรเปลี่ยนเป็นปัจจัยลบที่นำไปสู่กลุ่มอาการต่าง ๆ เช่น ความเครียดสะสม และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการจำ สมาธิ และสุขภาวะทางจิตใจในระยะยาว ซึ่งหากขาดการสร้างสมดุลระหว่างภาระงานและการพักผ่อน (Work-Life Balance) ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“สมอง” เป็นอวัยวะที่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ทั้งนี้การฝึกฝนสมองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่มีความยืดหยุ่นสูง (Neuroplasticity) ซึ่งหมายความว่า โครงสร้างและการทำงานของสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เมื่อเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เซลล์ประสาทในสมองจะสร้างการเชื่อมต่อกันไปเรื่อย ๆ ทำให้เกิดเส้นทางการสื่อสารที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น สำหรับวิธีกระตุ้นการพัฒนาสมองนั้นมีหลากหลายวิธี เช่น 1) การเรียนรู้สิ่งใหม่ที่ช่วยกระตุ้นการสร้าง

KMUTT HEALTH CARE UNIT

เซลล์ประสาทใหม่ ได้แก่ การเรียนรู้ภาษาใหม่ การเล่นดนตรี หรือแก้ปัญหาปริศนา เป็นต้น 2) การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้สมองได้รับออกซิเจนและสารอาหารที่เพียงพอ 3) การพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้สมองสามารถซ่อมแซมตัวเอง 4) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ช่วยในการบำรุงสมอง 5) การลดภาวะเครียดที่ส่งผลเสียต่อการทำงานของสมอง และ 6) การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์ วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ช่วยพัฒนาสมองอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังถือเป็นกลยุทธ์เชิงรุกสำคัญในการป้องกันความเสื่อมของสมองก่อนวัยอันควรด้วย

จากเหตุผลข้างต้น กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้ดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาอย่างต่อเนื่อง โดยต่อยอดจากความสำเร็จของโครงการในปี พ.ศ. 2568 ภายใต้หัวข้อ “Healthy Brain: Happy Life” ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยในปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 นี้ ทางกลุ่มงานฯ ได้มุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์เข้ากับศาสตร์ทางศิลปะ (Neuro-aesthetics and Integrative Health) เพื่อนำเสนอโครงการ “สมองฟิต ฟิตสมอง ปีที่ 2: The Symphony of Science & Art” ซึ่งเป็นการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) เพื่อประเมินด้านสุขภาวะทางสมอง ร่วมกับกิจกรรมศิลปะบำบัดเป็นสื่อกลางในการกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งสองซีก สร้างสมดุลระหว่างการวิเคราะห์เชิงตรรกะและการสร้างสรรค์เชิงสุนทรียภาพ เพื่อยกระดับสุขภาวะของบุคลากรให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มศักยภาพ มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี อันสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ในประเด็นเป้าหมายที่ 3 ว่าด้วยการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะที่ดี (Good Health and Well-being) สำหรับทุกคนทุกวัยอย่างเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของสมองผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้บุคลากร มจธ. สามารถบริหารจัดการสมองของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อตรวจประเมินการทำงานของสมองเบื้องต้นและประเมินภาวะความผ่อนคลายของบุคลากร มจธ.

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรของมหาวิทยาลัยที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 คน

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ตัวชี้วัด

ตารางที่ 1 ตัวชี้วัดโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569

ตัวชี้วัด	รายละเอียด	ค่าเป้าหมาย
ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	กิจกรรมการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) จำนวนผู้เข้าร่วมไม่ต่ำกว่า 32 คน (ร้อยละ 80.00) จากจำนวนค่าเป้าหมาย 40 คน
		กิจกรรม Workshop ภาพสร้างสุข..กระตุ้นสมองซีกขวา จำนวนผู้เข้าร่วมไม่ต่ำกว่า 16 คน (ร้อยละ 80.00) จากจำนวนค่าเป้าหมาย 20 คน
ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ	แบบประเมินความพึงพอใจโครงการฯ	ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ให้ข้อเสนอแนะรวมทั้งประเมินความพึงพอใจต่อโครงการฯ ในระดับมากขึ้นไป ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90.00

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี

ระยะเวลาดำเนินการ

กิจกรรมจะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2569 เวลา 08.30-12.00 น. ณ Health Care Unit และห้องบรรยาย 2401 ชั้น 4 อาคารเรียนรวม 2 (N17) มจธ.บางมด มีรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กำหนดการจัดกิจกรรมโครงการ

กิจกรรม	เวลา	สถานที่
1) บริการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG	08.30 - 12.00 น.	Health Care Unit อาคารเรียนรวม 1 (N20)
2) กิจกรรม Workshop ภาพสร้างสุข..กระตุ้นสมองซีกขวา	10.00 - 12.00 น.	ห้องบรรยาย 2401 ชั้น 4 อาคารเรียนรวม 2 (N17)

KMUTT HEALTH CARE UNIT

วิธีดำเนินการ

- 1. ขออนุมัติจัดทำโครงการ
- 2. ประสานงานกับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาให้บริการตรวจประเมินและจัดกิจกรรม Workshop
- 3. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ เช่น โปสเตอร์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น
- 4. ประสานงานขออนุเคราะห์ใช้สถานที่จัดกิจกรรมจากสำนักคอมพิวเตอร์ มจธ.
- 5. รณรงค์โดยการประชาสัมพันธ์ภายในมหาวิทยาลัยฯ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และเปิดลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Google form
- 6. จัดกิจกรรมตามวันเวลา และสถานที่ที่กำหนด
- 7. ดำเนินการเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทั้งหมด
- 8. ประเมินความพึงพอใจภายหลังการจัดโครงการฯ และสรุปผลการจัดโครงการฯ

งบประมาณ

โครงการนี้ใช้งบเวชภัณฑ์พยาบาล กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริหารสมองและความคิด ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมอง รวมทั้งพัฒนาศักยภาพด้านความจำ สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำมาพัฒนาศักยภาพการทำงานของตนเอง และสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ผลการดำเนินงานโครงการ

กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี ได้ดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569 ภายใต้แนวคิด “สมองฟิต ฟิตสมอง ปีที่ 2 : The Symphony of Science & Art” เมื่อวันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2569 ณ Health Care Unit และห้องบรรยาย 2401 ชั้น 4 อาคารเรียนรวม 2 (N17) มจธ.บางมด การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นความร่วมมือทางวิชาการร่วมกับคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการสนับสนุนวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญาและการบริหารจัดการสุขภาพสมองเชิงบูรณาการ โดยการดำเนินงานได้ครอบคลุมถึงกระบวนการประชาสัมพันธ์เชิงรุกผ่านช่องสื่อสารดิจิทัลและสื่ออิเล็กทรอนิกส์หลากหลายช่องทาง ได้แก่ เว็บไซต์ทางการ, แพลตฟอร์ม Facebook, แอปพลิเคชัน Mod Link Pro และเครือข่ายกลุ่มสารสนเทศผ่านแอปพลิเคชัน Line เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึง ทั้งนี้ โครงการได้กำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ (Key Performance Indicators) จำนวน 2 ประการ เพื่อประเมินสัมฤทธิผลของการดำเนินโครงการ โดยมีรายละเอียดผลการปฏิบัติงานตามตัวชี้วัดดังนี้

กิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG

กิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography: EEG) ได้รับความอนุเคราะห์ด้านเครื่องมือและทีมผู้เชี่ยวชาญจากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยประยุกต์ใช้หลักการบันทึกกิจกรรมทางไฟฟ้าตามธรรมชาติของสมอง ซึ่งเกิดจากการรวมตัวกันของศักย์ไฟฟ้าจากเซลล์ประสาทผ่านอิเล็กโทรดบนหนังศีรษะ เพื่อประเมินสภาวะการทำงานของคลื่นไฟฟ้าสมองผ่านอัตราส่วนระหว่างคลื่น Alpha และ Beta เปรียบเทียบระหว่างสภาวะพื้นฐาน (Baseline) และสภาวะการทำสมาธิหรือการผ่อนคลาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแบ่งการประเมินออกเป็น 2 ระยะหลัก ได้แก่ ระยะ Baseline เป็นเวลา 5 นาที โดยให้ผู้เข้าร่วมนั่งในสภาวะปกติโดยยังไม่มีการภาวนาหรือกำหนดจิต และระยะ Meditation เป็นเวลา 5 นาที โดยให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติสมาธิหรือระลึกถึงสิ่งที่สร้างความสบายใจ ดำเนินการวิเคราะห์เชิงปริมาณด้วยค่าคะแนนอัตราส่วนคลื่น Alpha (สะท้อนความสงบและการผ่อนคลาย) หารด้วยคลื่น Beta (สะท้อนกระบวนการคิดและความตื่นตัว) โดยพิจารณาร่วมกับคะแนนเฉลี่ยและคะแนนสูงสุด แปลผลผ่านทิศทางของคะแนน หากผลคะแนนมีค่าสูงขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก (แสดงด้วยสัญลักษณ์ลูกศรสีเขียวชี้ขึ้น) จะบ่งชี้ถึงสภาวะความสงบและผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ผลการดำเนินงานและการคัดกรองสุขภาพ พบว่ากิจกรรมดังกล่าวมีผู้เข้ารับการประเมินรวมทั้งสิ้น 26 คน โดยแบ่งเป็นผู้ที่มีผลการประเมินปกติ 14 คน และผู้ที่มีผลการประเมินเบี่ยงเบนจากค่าปกติ 12 คน ซึ่งกลุ่มงานฯ ได้ดำเนินการแจ้งผลการคัดกรองให้ทราบเป็นรายบุคคลเรียบร้อยแล้ว สำหรับประโยชน์ของกิจกรรมนี้เป็นการประเมินประสิทธิผลของการฝึกสมาธิในการจัดการสภาวะจิตใจ รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการคัดกรองความผ่อนคลายของสมองเบื้องต้น พร้อมทั้งให้ข้อมูลสุขภาพสมองที่เป็นรูปธรรมแก่บุคลากร เพื่อนำไปสู่การวางแผนดูแลสุขภาพเชิงป้องกันในลำดับต่อไป ดังแสดงในแผนภาพที่ 1 และ 2



แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนการเข้ารับบริการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)



แผนภาพที่ 2 บรรยากาศการรับการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)

กิจกรรม Workshop

กิจกรรม Workshop วาดภาพบำบัดหัวข้อ “ภาพสร้างสุข กระตุ้นสมองซีกขวา (Creative Drawing Therapy)” มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวา ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และเป็นเครื่องมือในการระบายความวิตกกังวลผ่านกระบวนการทางศิลปะภายใต้แนวคิด "The Symphony of Science & Art" สำหรับขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม วิทยากรจะนำผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมฝึกวาดภาพ โดยเปิดพื้นที่ให้ถ่ายทอดความกังวลหรือความรู้สึกภายในออกมาเป็นเส้นสายและรูปทรง พร้อมทั้งฝึกปล่อยวางจิตใจให้ไหลไปกับปัจจุบันขณะ วิเคราะห์ผลโดยการประเมินผ่านการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ (Creative Expression) และการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมหรือสภาวะอารมณ์ ซึ่งบูรณาการองค์ความรู้ระหว่างวิทยาศาสตร์และศิลปะเข้าด้วยกันเพื่อดูแลสุขภาพสมอง ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับคือช่วยปลดปล่อยความเครียดและความวิตกกังวลที่สะสม ส่งเสริมการทำงานของสมองซีกขวาที่เกี่ยวข้องกับจินตนาการและอารมณ์ และช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสมดุลทางจิตใจผ่านการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ผลการดำเนินงานพบว่ากิจกรรมดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 16 คน ดังแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 กิจกรรม Workshop วาดภาพบำบัด

ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569 ภายใต้แนวคิด “สมองฟิต ฟิตสมอง ปีที่ 2 : The Symphony of Science & Art” ได้รับความสนใจจากบุคลากรของมหาวิทยาลัยพอสมควร สำหรับผลสัมฤทธิ์ของโครงการสามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลสัมฤทธิ์เชิงปริมาณ

ผลสัมฤทธิ์เชิงปริมาณของโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569 มีผลการดำเนินงานเป็นไปตามรายละเอียด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การบรรลุผลสัมฤทธิ์เชิงปริมาณของโครงการ

กิจกรรม	เป้าหมายโครงการ (คน)	เกณฑ์ขั้นต่ำ (คน)	ผลการดำเนินงาน (คน)	ผลสัมฤทธิ์ (ร้อยละ)	สรุปผล
ตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)	40	32	26	65.00	ไม่บรรลุ
กิจกรรม Workshop วาดภาพบำบัด	20	16	16	80.00	บรรลุ

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์รายกิจกรรมพบว่า กิจกรรมการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) มีผู้เข้าร่วมจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนดไว้ ขณะที่กิจกรรม Workshop วาดภาพบำบัด มีผู้เข้าร่วมจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ซึ่งสามารถทำได้ตามค่าเป้าหมายขั้นต่ำที่กำหนดไว้พอดี นอกจากจำนวนผู้เข้าร่วมดังกล่าวแล้ว โครงการยังสามารถสร้างผลลัพธ์เชิงคุณภาพที่สำคัญดังนี้

1) การคัดกรองสุขภาพสมอง จากกิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) พบผู้เข้าร่วมมีผลเบี่ยงเบนจากค่าปกติ ซึ่งทางกลุ่มงานได้แจ้งผลรายบุคคลเพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปใช้ในดูแลสุขภาพเชิงป้องกันได้

2) การเพิ่มพูนทักษะ กิจกรรม Workshop ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และฝึกฝนทักษะการบริหารสมอง การคัดกรองความเสี่ยง และเทคนิคการผ่อนคลายเพื่อจัดการความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรมและอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์

KMUTT HEALTHCARE UNIT

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพ

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพของโครงการมุ่งเน้นการประเมินการรับรู้ ความพึงพอใจ และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ของผู้เข้าร่วม โดยกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จไว้ว่า ผู้เข้าร่วมต้องมีความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 90.00 ซึ่งผลลัพธ์เชิงคุณภาพของแต่ละกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

1) กิจกรรมตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)

สาระสำคัญ : การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพสมองเชิงลึกของตนเองโดยตรง

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพที่คาดหวัง : ผู้เข้าร่วมมีความตระหนักรู้ (Awareness) ต่อสถานะการทำงานของสมองและภาวะความผ่อนคลายบนพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ พร้อมทั้งมีความพึงพอใจต่อการให้บริการของทีมผู้เชี่ยวชาญและความน่าเชื่อถือของผลการตรวจ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังสามารถระบุแนวทางเบื้องต้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อดูแลสุขภาพสมองได้อย่างเหมาะสมหลังได้รับการแปลผล

2) กิจกรรม Workshop วาดภาพบำบัด

สาระสำคัญ : การฝึกทักษะการบริหารสมอง

ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพที่คาดหวัง : ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนทักษะและเทคนิคการสร้างความผ่อนคลายให้กับสมองและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังแสดงความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและเป็นประโยชน์ ซึ่งช่วยสร้างความกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพสมองอย่างต่อเนื่องตลอดจนเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของร่างกายกับการทำงานของสมอง

สรุปผลลัพธ์รวมเชิงคุณภาพ

ภาพรวมของโครงการสามารถบรรลุเป้าหมายด้านความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปไม่น้อยกว่าร้อยละ 90.00 ซึ่งสะท้อนผ่านความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมที่ระบุว่า กิจกรรมทั้งหมดมีความสอดคล้องและตอบโจทย์ความต้องการในการดูแลสุขภาพสมองของบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ปัญหาอุปสรรค แนวทางการแก้ไข และข้อเสนอแนะ

แม้ว่าโครงการนี้ จะประสบความสำเร็จทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ แต่ในการดำเนินงานยังพบปัญหาและอุปสรรคบางประการที่สามารถนำไปปรับปรุงสำหรับการจัดโครงการในครั้งต่อไปได้ดังนี้

ปัญหา/อุปสรรค

พบปัญหาผู้เข้าร่วมลงทะเบียนล่วงหน้าผ่านระบบออนไลน์ครบตามจำนวนที่กำหนด แต่ในวันจัดกิจกรรมจริงกลับมีผู้สละสิทธิ์หรือไม่มาเข้าร่วมงานตามกำหนด (No-show) ส่งผลให้ทรัพยากร วัสดุอุปกรณ์ และที่นั่งภายในกิจกรรม (โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีการเตรียมอุปกรณ์ เช่น การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG และ Workshop วาดภาพบำบัด) เกิดความสูญเปล่า และปิดโอกาสผู้สนใจท่านอื่นที่ต้องการเข้าร่วม

แนวทางการแก้ไขปัญหา

1) ระบบยืนยันตัวตนล่วงหน้า (Confirmation & Reminder) : กำหนดให้มีระบบส่งข้อความแจ้งเตือนทางอีเมล เพื่อให้ผู้ลงทะเบียนยืนยันการเข้าร่วมล่วงหน้าก่อนวันงาน 2-3 วัน

2) เปิดระบบสำรองที่นั่ง (Waitlist) : จัดทำระบบลงทะเบียนสำรองเมื่อมีผู้สละสิทธิ์ โดยกลุ่มงานฯ จะทำการดึงรายชื่อจากคิวสำรองขึ้นมาแทนที่โดยอัตโนมัติ เพื่อรักษายอดผู้เข้าร่วมให้เต็มตามเป้าหมาย

3) การแจ้งสละสิทธิ์ : กำหนดช่องทางหรือกำหนดเวลาให้ผู้เข้าร่วมสามารถแจ้งยกเลิกการเข้าร่วมได้

แนวทางการแก้ไขปัญหา

กลุ่มงานฯ อาจพิจารณาเปิดรับลงทะเบียนเกินกว่าจำนวนเป้าหมายเล็กน้อย (Over-booking) โดยอ้างอิงจากสถิติอัตราการไม่มาเข้าร่วมในอดีต เพื่อให้จำนวนผู้มาหน้างานจริงใกล้เคียงกับเป้าหมายมากที่สุด รวมถึงการพิจารณามอบสิทธิประโยชน์พิเศษ หรือแจ้งเตือนเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเตรียมตัวมารับบริการ เพื่อลดอัตราการพลาดการเข้าร่วมโดยไม่แจ้งล่วงหน้า

****

ผู้จัดทำรายงาน : .....
ณัฐเศรษฐ์ ภิรมย์เศรษฐกุล
ตำแหน่ง นักสาธารณสุข
กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก

KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ก

สื่อประชาสัมพันธ์โครงการ



KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ข

ป้ายประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ





KMUTT HEALTH CARE UNIT

ภาคผนวก ค

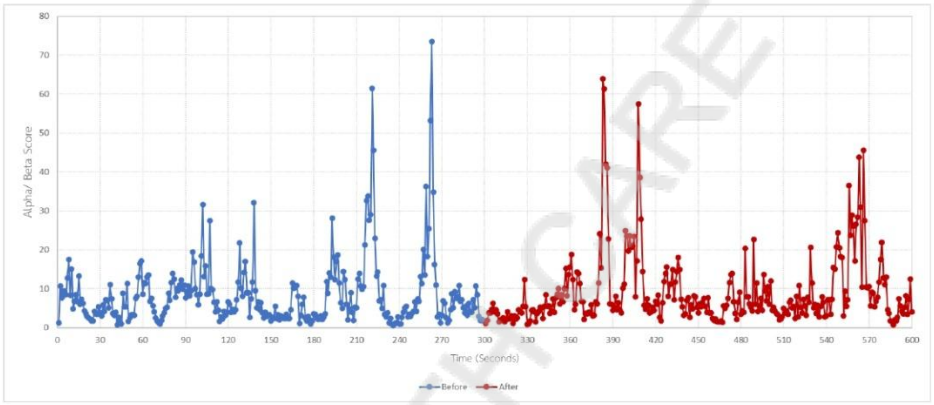
ตัวอย่างการวิเคราะห์ผลการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะเทคนิคการแพทย์

งานบริการสุขภาพองค์รวม (Holistic Health Unit)
ศูนย์สุขภาพองค์รวมและเวชศาสตร์ชันสูตร
Website : https://mt.mahidol.ac.th Email : mtmuhealthcare@gmail.com
Tel. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-8198-58029 2 ถนนวังหลัง แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

ชื่อ-สกุล .....คุณณัฐเศรษฐ์ ภิรมย์เศรษฐกุล.....อายุ....44....ปี

BrainWave Measurement: กิจกรรม "ใจดี Fest"
Alpha/ Beta Score vs Time (Seconds)



หมายเหตุ: Before หมายถึง การนั่งเฉย ๆ ยังไม่ได้ภาวนาหรือระลึกถึงเรื่องใดเรื่องนึงอย่างเจาะจง After หมายถึง ภาวภาวนาตามแนวทางที่เคยปฏิบัติ หรือการระลึกถึงสิ่งที่ทำให้สบายใจ

ผลการวิเคราะห์คะแนนอัตราส่วนระหว่างคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha/ Beta
Baseline 5 min – Meditation 5 min

คะแนนอัตราส่วนระหว่าง Alpha/ Beta	Before	After
คะแนนสูงสุดของอัตราส่วนระหว่าง Alpha/ Beta	73.487	63.887
คะแนนเฉลี่ยของอัตราส่วนระหว่าง Alpha/ Beta	8.332	9.106

การแปลผล *(ให้ดู คะแนนเฉลี่ยของอัตราส่วนระหว่าง Alpha/ Beta เป็นหลัก)*

คะแนนอัตราส่วนระหว่าง Alpha/ Beta หมายถึง การหาค่าคะแนนโดยนำค่าศักย์ไฟฟ้าคลื่นไฟฟ้าสมอง Alpha หารด้วย Beta

โดย กราฟเส้นสีฟ้า/ ตัวเลขสีน้ำเงิน หมายถึง คะแนนอัตราส่วนระหว่าง Alpha/ Beta ก่อนทำกิจกรรม
กราฟเส้นสีแดง/ ตัวเลขสีแดง หมายถึง คะแนนอัตราส่วนระหว่าง Alpha/ Beta หลังทำกิจกรรม

หาก ผลคะแนนสูง หมายถึง มีความสงบและผ่อนคลาย
ผลคะแนนต่ำ หมายถึง ไม่ค่อยผ่อนคลาย หรือใช้ความคิดเยอะ หรือกำลังคิดจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

หากมีค่าแตกต่างไปใน "ทางบวก" หรือ "ทิศลูกศรสีเขียวชี้ขึ้น" หมายถึง มีความผ่อนคลายมากขึ้นหลังจากทำกิจกรรม
หากมีค่าแตกต่างไปใน "ทางลบ" หรือ "ทิศลูกศรสีแดงชี้ลง" หมายถึง มีความผ่อนคลายลดลงหรือจดจ่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากขึ้นหลังทำกิจกรรม

KU THEARTH CARE UNIT

ภาคผนวก ง

บันทึกข้อความที่ อว 7601.13/559 ลงวันที่ 10 กรกฎาคม 2569

เรื่อง ขออนุมัติโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี โทร. 02-4708441-6

ที่ อว 7601.13/ 559 **วันที่** 10 กรกฎาคม 2569

เรื่อง ขออนุมัติโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายบุคคล ผ่านหัวหน้ากลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย

ด้วยกลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย สำนักงานอธิการบดี มีความประสงค์จะจัดโครงการส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา ปีงบประมาณ 2569 "สมองฟิต ฟิตสมอง ปีที่ 2 : The Symphony of Science & Art" ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพสมองผ่านกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้บุคลากรสามารถบริหารจัดการสมองของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงได้รับการตรวจประเมินการทำงานของสมองเบื้องต้น โดยกิจกรรมจะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2569 เวลา 08.30-12.00 น. ดังรายละเอียดตามเอกสารที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติโครงการดังกล่าว โดยใช้เงินงบบริการส่วนกลาง กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 5,000.00 บาท (-ห้าพันบาทถ้วน-)

(นายณัฐเศรษฐ์ ภิรมย์เศรษฐกุล)
นักสาธารณสุข

อนุมัติ
(ดร.ก้องกาญจน์ วชิรพนัง)
รองอธิการบดีฝ่ายบุคคล
13 กค. 69

KMUTT HEALTH CARE UNIT



KMUTT HEALTH CARE UNIT