

แบบเสนอโครงการคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีงบประมาณ 2569

1. ชื่อโครงการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Cognitive Behavior Approach for Health Professionals
หัวข้อ Essential of Cognitive Behavior Approach for Health Professionals

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

งานบริการวิชาการและวิจัย

ผู้รับผิดชอบหลัก

ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ

ผู้มีส่วนร่วมในโครงการ

อ.ดร.นนทิดา ถาวรไพฑูริย์บุตร

กบ.นันทฎิกา แก้วคำปา

กบ.ปพิชญา ลีลาไว

กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์

3. ลักษณะโครงการ

3.1 โครงการต่อเนื่อง

3.2 งานพัฒนา

4. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์

4.1 แผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยมหิดล ระยะ 4 ปี พ.ศ. 2563-2566

ยุทธศาสตร์ที่ 3 Policy Advocacy and Leaders in Professional / Academic Services

4.2 แผนยุทธศาสตร์ของคณะกายภาพบำบัดประจำปี พ.ศ. 2564-2567

ยุทธศาสตร์ 3 การบริการสุขภาพและบริการวิชาการเพื่อเป็นผู้นำทางวิชาชีพสู่ระดับสากล

4.3 การพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)

SDG3: การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

5. หลักการและเหตุผล

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญและพบมากขึ้นในประชากรทั่วไป จากรายงานสุขภาพคนไทย ปี 2564 (สสส.) พบว่า คะแนนสุขภาพจิต (ความสุข) คะแนนสุขภาพจิตของคนไทยมีแนวโน้มลดลง รวมถึงการเข้าถึงบริการทางสุขภาพจิตและจิตเวชมีอัตราการเข้าถึงที่ต่ำทำให้ปัญหาสุขภาพจิตกลายเป็นปัญหาจิตเวชเพิ่มขึ้น ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ความสามารถในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตและรูปแบบการใช้ชีวิต ในฐานะนักวิชาชีพทางด้านสุขภาพ นักกายภาพบำบัด และ นักกิจกรรมบำบัด ควรให้ความสำคัญและมีบทบาทในการช่วยเหลือดูแลเบื้องต้น แนวคิดการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) เป็นแนวคิดที่มีงานวิจัย

รองรับมากมาย (strong evidence-based) เป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน มีทฤษฎีรองรับ และใช้กับผู้รับบริการหลากหลายประเภท ได้แก่ เด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาทางด้านจิตสังคมและพฤติกรรม ผู้ป่วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กลุ่มอาการ chronic pain, cancer, ปัญหาการนอนหลับ กลุ่มที่มีปัญหาวิตกกังวล ซึมเศร้า กลุ่มผู้ป่วยที่ใช้สารเสพติด ผู้สูงอายุ ซึ่งการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมนั้นจะเน้นไปที่การแก้ไขความคิดอัตโนมัติทางลบของผู้ป่วยที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ และส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบและปัญหาทางร่างกายตามมา การบำบัดในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้บำบัดเข้าใจผู้ป่วยมากขึ้นและมองปัญหาอย่างเป็นองค์รวม และส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจตนเองและส่งเสริมพลังภายในของบุคคลให้มีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง นำไปสู่การจัดการตนเองได้ต่อไป

6. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับทฤษฎีและองค์ประกอบสำคัญของแนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการนำ CBT ไปใช้ในกลุ่มผู้รับบริการกลุ่มต่าง ๆ ผ่านหลักฐานอ้างอิงเชิงประจักษ์ (evidence-based practice)
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถวิเคราะห์กรณีศึกษาตามทฤษฎีและทำสรุปความเชื่อมโยงของรูปแบบความคิด พฤติกรรม อารมณ์ของผู้รับบริการได้
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้และทักษะของการนำเทคนิคไปใช้แก้ปัญหาด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมในผู้รับบริการที่ตนเองดูแลได้

7. กลุ่มเป้าหมาย

7.1 การอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Cognitive Behavior Approach for Health Professionals

หัวข้อ Essential of Cognitive Behavior Approach for Health Professionals

For PT and OT รวมจำนวน 34 คน

- นักกิจกรรมบำบัด จำนวน 17 คน

- นักกายภาพบำบัด จำนวน 17 คน

8. แผนการดำเนินงาน

ขั้นตอน/กิจกรรม	ปีงบประมาณ 2566												งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
1. ขั้นเตรียมการ														
- การยื่นขอคะแนนจากสภา วิชาชีพ/คณะกรรมการ วิชาชีพที่เกี่ยวข้อง													5,000	อ.ดร.ก.บ.นนทิตา น.ส. ชนิตา
- การปรับปรุงสื่อการสอน ออนไลน์														ผศ.ดร.ก.บ.มะลิวัลย์ อ.ดร.ก.บ.นนทิตา นายอวิรุทธิ์
- การออกแบบสอนปฏิบัติ														ผศ.ดร.ก.บ.มะลิวัลย์ อ.ดร.ก.บ.นนทิตา
- การประชาสัมพันธ์งาน														น.ส. จุฑารัตน์ น.ส. ชนิตา
2. ขั้นดำเนินงาน														
- การลงทะเบียนเรียน ออนไลน์														อ.ดร.ก.บ.นนทิตา น.ส. ชนิตา
-เรียนออนไลน์														อ.ดร.ก.บ.มะลิวัลย์ อ.ดร.ก.บ.นนทิตา นายอวิรุทธิ์

ขั้นตอน/กิจกรรม	ปีงบประมาณ 2566												งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
- การสอนปฏิบัติ ณ คณะ กายภาพบำบัด														อ.ดร.ก.บ.มะลิวัลย์ อ.ดร.ก.บ.นนทิตา กบ.นักฎิภา กบ.ปพิชญา กบ.ณัฐสุชา
- การจัดเลี้ยงอาหาร กลางวัน/การออก ประกาศนียบัตร/													90,800	อ.ดร.ก.บ.นนทิตา น.ส. ชนิตา
3. ขั้นประเมินผล														
- ประเมินผลความพึงพอใจ ก่อนหลังอบรม														น.ส. ชนิตา

9. เสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากกระบวนการ ผลผลิต ผลลัพธ์ของโครงการ นำไปสู่การไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

(ขอให้พิจารณาจากกระบวนการของแต่ละขั้นตอนว่า อาจมีความเสี่ยงอะไรบ้าง ที่จะทำให้ขั้นตอนแต่ละขั้นตอนไม่ประสบผลสำเร็จ และอะไรคือความเสี่ยงที่ทำให้ผลผลิต/ผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้)

ความเสี่ยง	โอกาสเกิด (คะแนน 1-5)	ผลกระทบ (คะแนน 1-5)	ระดับ ความเสี่ยง	แนวทางป้องกัน	ผู้รับผิดชอบ
ด้านกระบวนการ					
- การดำเนินงานที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย $\leq 10\%$	1	1	1	การติดตามแผนงานที่ยืดหยุ่น	อ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
ด้านการเงิน					
- มูลค่าความเสียหายทางการเงิน $\leq 0.5\%$ ของรายได้ที่ได้รับ	1	1	1	การประชาสัมพันธ์ที่มีเป้าหมายล่วงหน้าก่อนการอบรม	คณะกายภาพบำบัด
ด้านชื่อเสียงและภาพลักษณ์					
- ไม่พึงพอใจในการอบรม $\leq 5\%$ ของผู้เข้ารับการอบรม	1	1	1	การจัดกลุ่มปฏิบัติการแบบพี่เลี้ยง	อ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
ด้านความปลอดภัย					
- ไม่ได้เป็นอันตรายจากการอบรมเชิงปฏิบัติการ	1	1	1	เป็นปฏิบัติการที่ไม่ใช้เครื่องมืออันตรายใด ๆ	อ.ดร.กบ.มะลิวัลย์

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินความเสี่ยงตามเอกสารแนบท้ายโครงการ

10. เป้าหมายและตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ผลการดำเนินงาน ที่ผ่านมา (ถ้ามีโปรตระกูล)			เป้าหมาย
		2566	2567	2568	2569
เชิงปริมาณ					
- จำนวนวันในการจัดอบรม	วัน	4	3	-	2
- จำนวนผู้ลงทะเบียนการอบรม	คน	40	38	-	34
หัวข้อ - ผู้เข้าร่วมอบรมมีคะแนนสอบหลังเรียนออนไลน์ (ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ 60 %)	ร้อยละ	100	100	-	80
เชิงคุณภาพ					
- ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการต่อความสอดคล้อง ของกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของโครงการ	ร้อยละ	91.67	80	-	80
- ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการต่อโครงการใน ภาพรวม	ร้อยละ	97.22	80	-	80
เชิงเวลา					
- บรรลุผลลัพธ์ตามเวลาที่วางแผนไว้ได้จริง	ร้อยละ	100	100	-	100
เชิงต้นทุน					
- ค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการ	บาท	50,119.51	82,785.18	-	95,800

11. สถานที่ดำเนินงาน ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปแบบการจัดอบรม :

11.1 หัวข้อ Essential of Cognitive Behavior Approach for Health Professionals

จัดอบรมในรูปแบบออนไลน์ (ผ่านระบบ E-learning)

: ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าเรียนออนไลน์และทำแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

ได้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2569 – 15 มิถุนายน 2569

จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (onsite workshop)

: ห้อง 304 ชั้น 3 ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ในวันที่ 11-12 มิถุนายน 2569 เวลา 08.00-16.00 น.

12. ระยะเวลาในการดำเนินการ

12.1 หัวข้อ Essential of Cognitive Behavior Approach for Health Professionals

จัดอบรมในรูปแบบออนไลน์ (ผ่านระบบ E-learning)

: ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าเรียนออนไลน์และทำแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

ได้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2569 – 15 มิถุนายน 2569

จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (onsite workshop)

: ห้อง 304 ชั้น 3 ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ในวันที่ 11-12 มิถุนายน 2569 เวลา 08.00-16.00 น.

13. การติดตามและประเมินผล

ผู้รับผิดชอบหลักจะรายงานผลการประเมินความพึงพอใจหลังการอบรม

14. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (พิจารณาจากตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย งบประมาณ และประโยชน์ที่องค์กร/สังคมได้รับ)

ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจมากกว่า 80% และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำ CBT ไปใช้ในการให้บริการที่เกี่ยวข้องกับงานของตนเอง



อนุมัติ



ไม่อนุมัติ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กภ.จารุกุล ตริไตรลักษณ์)

คณบดีคณะกายภาพบำบัด

...../...../.....

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Cognitive Behavior Approach for Health
Professionals

หัวข้อ Essential of Cognitive Behavior Approach for Health

การอบรมออนไลน์ E-learning (Moodle)

ภายหลังการจ่ายค่าลงทะเบียนออนไลน์จะได้รับรหัสเข้าเรียนใน E-learning (Moodle)

ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าเรียนออนไลน์และทำแบบทดสอบก่อน-หลังเรียนได้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน – 15 มิถุนายน 2569

Module	หัวข้อ	จำนวน ชั่วโมง	ผู้บรรยาย
0	Pre-test	10 นาที	
1	Introduction to Cognitive Behavior Approach - เข้าใจองค์ประกอบ cognitive model - Evidence based practice งานวิจัยเกี่ยวกับ CBT	1	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
2	CBT sessions - การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้รับบริการ - CBT sessions, Structure of sessions, ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น - Video Case analysis	1	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
3	Cognitive model and cognitive conceptualization (CC.) - การทำ case formulation based on cognitive model - การทำ cognitive conceptualization diagram - การใช้ diagram เพื่อวางแผนการบำบัด - Video Case analysis	1.5	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
4	Identify, Evaluate, Respond Automatic Thoughts, Core Beliefs, Intermediate belief, Adaptive/Maladaptive belief, Dysfunctional belief (Thinking errors)	1	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
5	เทคนิคการบำบัดที่ใช้ในการทำ CBT - Cognitive restructuring (Socratic Questioning + Thought record) - Additional technique (Behavior Experiments + Relaxation + Problem solving skills training) - การทำ Treatment plan	1.5	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
6	Post-test 20 ข้อ (เกณฑ์ผ่าน 70%)	10 นาที	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์
	รวมทั้งหมด	6 ชั่วโมง	

กำหนดการรูปแบบ Onsite Workshop

วันพฤหัสบดีที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2569 อบรมเชิงปฏิบัติการที่คณะกายภาพบำบัด ห้อง 304 (จำนวน 30 คน)

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
8.00-8.30	ลงทะเบียน	
8.30-10.20	ปฏิบัติหัวข้อ Active listening and reflection skills practice Cognitive model analysis การฟังอย่างตั้งใจและสะท้อนกลับข้อมูล ฝึกการตั้งคำถามและจับประเด็น	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพบุลย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นันทฎิภา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา ลีลาไว (3)
10.20-10.30	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.30-12.00	ปฏิบัติหัวข้อ Cognitive Conceptualization practice: Strength based and Problem based -identify core beliefs, intermediate beliefs, coping strategies, automatic thoughts, behavior, emotion, physiological response ฝึกทักษะการฟังและวิเคราะห์ตามองค์ประกอบ	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพบุลย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นันทฎิภา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา ลีลาไว (3)
12.00-13.00	พักรับประทานอาหารว่าง	
13.00-14.30	ปฏิบัติหัวข้อ ฝึกประเมินรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์กรณีศึกษา -case physical dysfunction with depression -case physical dysfunction with anxiety -case chronic pain and fatigue	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพบุลย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นันทฎิภา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา ลีลาไว (3)
14.30-14.40	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.40-16.30	ปฏิบัติหัวข้อ -การบันทึกความคิด Thought record -การค้นหา cognitive distortion -การตั้งคำถาม Emotion -การตั้งคำถาม Habits, Routines, Behavior Homework assignment	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพบุลย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นันทฎิภา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา ลีลาไว (3)

กำหนดการรูปแบบ Onsite Workshop

วันศุกร์ที่ 12 มิถุนายน พ.ศ. 2569 อบรมเชิงปฏิบัติการที่คณะกายภาพบำบัด ห้อง 304 (จำนวน 30 คน)

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
8.00-8.30	ลงทะเบียนการอบรม	
8.30-10.20	ปฏิบัติหัวข้อ Cognitive intervention -cognitive restructuring -dysfunctional Thought record -Socratic Questioning	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพฑูริย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นฤธิ์กา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา สีสาว (3)
10.20-10.30	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.30-12.00	ปฏิบัติหัวข้อ Behavior intervention -Behavior experiment -Behavior activation -Change unhealthy habits -Activity rating logs (pleasure and mastery)	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพฑูริย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นฤธิ์กา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา สีสาว (3)
12.00-13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00-14.15	ปฏิบัติหัวข้อ -Problem solving skills training: Case physical problem with depression, anxiety -Motivational Interviewing and Decisional balancing	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพฑูริย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นฤธิ์กา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา สีสาว (3)
14.15-14.25	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.25-16.15	ปฏิบัติหัวข้อ -Relaxation techniques -Emotional resilience - Stress management - Graded exposure and activities	ผศ.ดร.กบ.มะลิวัลย์ เรือนคำ (1) อ.ดร.กบ.นนทิดา ถาวรไพฑูริย์บุตร (2) กบ.ณัฐสุชา ลัทธนันท์ (2) กบ.นฤธิ์กา แก้วคำปา (3) กบ.ปพิชญา สีสาว (3)
16.15-16.30	พิธีปิด และมอบใบประกาศนียบัตร	