

## แฟ้มประวัติส่วนบุคคล



ชื่อ	อาจารย์รุจา แก้วเมืองฝาง
ตำแหน่ง	อาจารย์ งานจัดการความรู้
อีเมล	jumruja@gmail.com
ที่อยู่	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช 99 หมู่ 3 ตำบล ลาดบัวขาว อำเภอ บ้านโป่ง ราชบุรี 70110
โทร	032-330479-82 ต่อ 201

## 1) ประวัติการศึกษา

## ปริญญาโท พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (พย.ม.) การผดุงครรภ์ขั้นสูง

มหาวิทยาลัยบูรพา , 2558 - 2560

## ปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พย.บ.) การพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช , 2547 - 2549

## 2) ผลงานวิจัย

## โครงการวิจัย

- รุจา แก้วเมืองฝาง (หัวหน้าโครงการวิจัย), อัญญา ปลดเปลื้อง. ผลของการหายใจแบบโยคะต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ฝึกทำคลอดเป็นครั้งแรก. เงินรายได้สถานศึกษา. 2562.
- รุจา แก้วเมืองฝาง (หัวหน้าโครงการวิจัย). ผลของโปรแกรมโยคะต่อระดับความเครียดและความวิตกกังวลของมารดาหลังคลอดวัยรุ่น. เงินรายได้สถานศึกษา. 2562.
- อัญญา ปลดเปลื้อง (หัวหน้าโครงการวิจัย), รุจา แก้วเมืองฝาง, พลอยประกาย ฉลาดล้น, พิมพัลดา อนันต์สิริเกษม. การส่งเสริมการดำเนินงานสร้างสรรค์ ชวน เชิญ เลิกบุหรี่ทั่วไทย ภายใต้การขับเคลื่อน โครงการ ๓ ล้าน ๓ ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชันย์. เงินรายได้สถานศึกษา. 2562.
- อัญญา ปลดเปลื้อง (หัวหน้าโครงการวิจัย), พิมพัลดา อนันต์สิริเกษม, พลอยประกาย ฉลาดล้น, รุจา แก้วเมืองฝาง, อมราวดี บุญยรัตน์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนและสร้างเสริมสุขภาพ. 2561.
- พลอยประกาย ฉลาดล้น (หัวหน้าโครงการวิจัย), อัญญา ปลดเปลื้อง, พิมพัลดา อนันต์สิริเกษม, รุจา แก้วเมืองฝาง. การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บในประชาชนจังหวัดราชบุรี. ไม้ระบู่ (ทุนภายนอก). 2561.
- รุจา แก้วเมืองฝาง (หัวหน้าโครงการวิจัย), อัญญา ปลดเปลื้อง. การสังเคราะห์งานวิจัยพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์. เงินรายได้สถานศึกษา. 2559.

## วารสารวิชาการ ระดับชาติ TCI กลุ่ม 1

- รุจา แก้วเมืองฝาง. (2561). การฝึกโยคะเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 10(2), 194-204.
- กรศศิษฐ์ ชิตดี, รุจา แก้วเมืองฝาง. (2561). จิตตปัญญาศึกษา: การจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยสำหรับนักศึกษาพยาบาล. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 10(3), 231-241.
- รุจา แก้วเมืองฝาง, Piriya Suppasri, Supit Siriarunrat. (2560). ผลของการฝึกโยคะต่อการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(1), 73-84.

### Proceedings ระดับชาติ

- รุจา แก้วเมืองฝาง. (2562). การพัฒนาโมบายแอปพลิเคชัน สำหรับการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์. การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2562 : ครบรอบ 56 ปี วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก “ทิศทาง ประเด็นและแนวโน้มวิจัย นวัตกรรมทางการแพทย์พยาบาลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ” วันที่ 23-24 กรกฎาคม 62 . 0-0.
- รุจา แก้วเมืองฝาง. (2561). ผลการจัดการเรียนรู้แบบโครงงานจินตวิศวกรรม เพื่อสร้างเสริมทักษะการทำงานเป็นทีมและทักษะการสร้างนวัตกรรมสร้างสรรค์ทางการแพทย์. ประชุมสัมมนาวิชาการ การวัดผล ประเมินผลและวิจัยสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 26 “เหลียวหลัง แลหน้า การวัดผล ประเมินผล และวิจัยทางการแพทย์ ของประเทศไทย ยุค 4.0” มหาวิทยาลัยขอนแก่น 5-7 กุมภาพันธ์ 2561 . 0-0.
- อัญญา ปลอดเปลื้อง, รุจา แก้วเมืองฝาง. (2559). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์. การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2558 เรื่องการสร้างนักคิดสำหรับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21. 175-182.

### Proceedings ระดับนานาชาติ

- รุจา แก้วเมืองฝาง. (2561). -. ANPOR Conference, 2018 พฤศจิกายน 2561 . 0-0.

## 3) ผลงานวิชาการ

### บทความวิชาการ

- จิตตปัญญาศึกษา: การจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วยสำหรับนักศึกษาพยาบาล, กรศศิษฐ์ ชิตดี, รุจา แก้วเมืองฝาง (Princess of Naradhiwas University Journal, 2018). 231-241.
- การฝึกโยคะเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น, รุจา แก้วเมืองฝาง, สุภาพร ปรารมย์ (Princess of Naradhiwas University Journal, 2018). 194-204.

## 4) งานบริการวิชาการ

### ประวัติการเป็นวิทยากร

**ปีงบประมาณ 2562**

- 3 ธันวาคม พ.ศ. 2561 ประชุมถอดบทเรียนโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีเท็ดไทองค์กราชันย์
- 3 ธันวาคม พ.ศ. 2561 ถอดบทเรียนโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีเท็ดไทองค์กราชันย์
- 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ประชุมเชิงคณะทำงานโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีเท็ดไทองค์กราชันย์
- 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ประชุมคณะทำงานโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรีเท็ดไทองค์กราชันย์

**ปีงบประมาณ 2561**

- 20 สิงหาคม พ.ศ. 2561 ประชุมโครงการ 3 ล้านคน 3 ปี เลิกบุหรีเท็ดไทองค์กราชันย์
- 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 วิทยากร โครงการค้ายะวชน number one ประจำปี ๒๕๖๑
- 23 มิถุนายน พ.ศ. 2561 - 24 มิถุนายน พ.ศ. 2561 เป็นกรรมการคุมสอบความรู้อื่นทะเบียนรับใบประกอบวิชาชีฟ

**การเข้าร่วมโครงการบริการวิชาการ**

- 1 ตุลาคม พ.ศ. 2560 - 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 บูรณาการการเรียนการสอนกับ บริการวิชาการ การพัฒนานักศึกษา และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ในรายวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 2 สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 รุ่น 18 เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยใช้ภูมิปัญญาไทย

**5) การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม****การเข้าร่วมโครงการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม**

- 1 ตุลาคม พ.ศ. 2560 บูรณาการการเรียนการสอนกับ บริการวิชาการ การพัฒนานักศึกษา และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ในรายวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 2 สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 รุ่น 18 เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยใช้ภูมิปัญญาไทย
- 1 สิงหาคม พ.ศ. 2560 พัฒนานักศึกษาด้านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทยด้วยพิธีวันไหว้ครู ประจำปีการศึกษา 2560
- 1 มีนาคม พ.ศ. 2560 พัฒนานักศึกษาด้านทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมในวันสงกรานต์ ปีการศึกษา 2559
- 1 เมษายน พ.ศ. 2559 พัฒนานักศึกษา และการบริการวิชาการ ชุมชนจิตบริการเนื่องในวันสงกรานต์ ปีการศึกษา 2558

**6) ประสบการณ์ในการสอน****ปีการศึกษา 2561****ภาคการศึกษา 1**

- พย.๑๓๒๑ การพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ ๑
- พย.๑๔๒๓ การพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ ๒

### ภาคการศึกษา 2

- พย.๑๔๒๔ ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ๒

### ภาคการศึกษา 3

- พย.๑๓๒๒ ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ๑

## ปีการศึกษา 2560

### ภาคการศึกษา 1

- พย.๑๓๒๑ การพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ ๑
- พย.๑๔๒๓ การพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ ๒
- ศท.103 การสื่อสารและการทำงานเป็นทีมในการให้บริการสุขภาพ

### ภาคการศึกษา 2

- พย.๑๔๒๔ ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ๒

### ภาคการศึกษา 3

- พย.๑๓๒๒ ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ ๑