

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง “การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขในการ
ส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในชุมชนของ
ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน”

จัดทำโดย นางสาวฝน เลิศวาสนา

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๐
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗

บทสรุปผู้บริหาร

ในการบริหารราชการต่างๆ ของกรุงเทพมหานครประกอบด้วยหน่วยงานที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบตามลักษณะภารกิจที่แตกต่างกัน สำหรับการบริหารจัดการภารกิจตามแผนแม่บทเพื่อให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขครอบคลุมประชากรอย่างทั่วถึง โดยการมีส่วนร่วมของภาคีรัฐ ภาคเอกชน และประชาชน ในการดูแลรักษาสุขภาพรวมทั้งเสริมสร้างประสิทธิภาพและคุณภาพการรักษาพยาบาล เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายมหานครแห่งความสุข ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขหลายประการ ปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งและนับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ คือ ปัญหาสุขภาพจิต ในกลุ่มปัญหาสุขภาพจิตโรคซึมเศร้า (Depressive Disorder) จัดได้ว่าเป็นปัญหาที่มีความสำคัญและเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องรีบดำเนินการป้องกัน เป็นโรคที่เป็นความผิดปกติทางจิตเวชที่พบบ่อยที่สุดชนิดหนึ่ง หากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะมีโอกาสนำไปสู่การฆ่าตัวตาย แต่ถ้าผู้ป่วยได้รับการดูแลติดตามอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติตามแนวทางอย่างถูกต้อง ต่อเนื่องในช่วงเวลา ๔ เดือน ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ผู้ศึกษาจึงได้จัดทำโครงการ “ การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในชุมชน ” โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุข เข้ามามีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อให้ชุมชนสามารถปรับตัวและหาวิธีแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ สามารถดูแลกันเองได้ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและในยามที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต และก้าวผ่านพ้นช่วงนั้นไปได้ด้วยกัน อันจะส่งผลทำให้ชุมชนนั้นเป็นชุมชนที่มีความสุข

วัตถุประสงค์ : เพื่อพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุขบางบอน จำนวน ๔๐ คน ให้มีองค์ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า เทคนิคการสื่อสาร /การให้คำปรึกษาแนะนำในการป้องกันภาวะซึมเศร้า และให้กลุ่มทางสังคมมีความเข้มแข็งสามารถพึ่งตนเองได้

ภารกิจที่ดำเนินการ : จัดทำหลักสูตร และดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อ เสริมสร้างพลังจิต อึด ฮึด สู้ ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข โดยมีแผนการจัดกิจกรรม ๔ แผน โดยมีเนื้อหา มุ่งเน้นให้เห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกันเพื่อชุมชน มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิต และการเสริมพลังจิต อึด ฮึด สู้ การคัดกรองความเครียด การคัดกรองภาวะซึมเศร้า ให้ร่วมคิด ร่วมค้นหาปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของชุมชน ร่วมแรงร่วมใจ จับมือผู้นำ หาทิมนร่วมทำ สร้างสุขให้ชุมชน สร้างจิตสำนึกในการมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของชุมชน

ปัจจัยความสำเร็จ : อาสาสมัคร สาธารณสุข สามารถคัดกรองความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า ประเมิน ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต สามารถให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต การผ่อนคลายความเครียด การให้คำปรึกษาแนะนำ และการเสริมพลังจิต อึด ฮึด สู้ เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของประชาชนในชุมชน และมีทัศนคติที่ดีต่องานสุขภาพจิต สามารถนำกระบวนการและวิธีการที่ได้จากการอบรมไปดำเนินการในชุมชน

ข้อเสนอแนะ : ควรเน้นหลักการมีส่วนร่วม และเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยใช้การเสริมสร้างพลังอำนาจ ทำให้ผู้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ ตระหนักถึงความสามารถของตน ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า โดยผ่านกระบวนการคิด การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ตลอดจนสามารถคิดคาดการณ์ปัญหาที่จะเกิดขึ้น สามารถช่วยแก้ไขปัญหา หรือให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ทำให้คุณภาพชีวิตของตนเองและประชาชนในชุมชนดีขึ้น

๑. ชื่อเรื่อง การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในชุมชนของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน

๒. หลักการและเหตุผล

ในปี ๒๕๕๖-๒๕๕๙ กรุงเทพมหานครมีนโยบายบริหารราชการเพื่อควบคุมหรือจัดการปัจจัยเสี่ยง โดยจะทำให้ประชาชนมีความมั่นคงปลอดภัย รวมทั้งเตรียมการเพื่อพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการรวมตัวกันของ ๑๐ ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) และความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ ที่เกิดขึ้นในทวีปยุโรปและอเมริกา ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทำให้มีผู้สูงอายุมากขึ้น และความต้องการของประชาชนที่หลากหลาย การสร้างเครือข่ายของกลุ่มประชาชน ครอบครัว ชุมชน หรือองค์กรต่างๆ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งทางสังคม เป็นแนวทางหนึ่งที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันฉันพี่น้องและเอื้ออาทรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ในการบริหารราชการต่างๆ ของกรุงเทพมหานครประกอบด้วยหน่วยงานที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบตามลักษณะภารกิจที่แตกต่างกัน สำหรับการบริหารจัดการภารกิจตามแผนแม่บทเพื่อให้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขครอบคลุมประชากรอย่างทั่วถึง โดยการมีส่วนร่วมของภาคีรัฐ ภาคเอกชน และประชาชน ในการดูแลรักษาสุขภาพรวมทั้งเสริมสร้างประสิทธิภาพและคุณภาพการรักษาพยาบาล กรุงเทพมหานครกำหนดแผนดำเนินงานด้านสาธารณสุขในปี ๒๕๕๗ ให้สำนักอนามัย ปฏิบัติการเชิงรุก เน้นเรื่องการดูแลสุขภาพของประชาชน เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายมหานครแห่งความสุข ของ ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร โดยศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานครทั้ง ๖๘ แห่ง โดยส่งทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร (อสส. กทม.) ลงพื้นที่ให้บริการด้านสุขภาพในชุมชน ผลักดันให้ความรู้ แนะนำการปฏิบัติตน อย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว รวมถึงร่วมดูแลสุขภาพคนให้ห่างไกลโรค ศูนย์บริการสาธารณสุขในฐานะหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่กรุงเทพฯ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและมุ่งให้กรุงเทพฯ เป็นเมืองสุขภาพดี ผู้คนมีความสุข ตามประเด็นยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาสุขภาพและสร้างสังคมแห่งสุขภาพ เน้นการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ที่มีผลต่อชีวิตของประชาชน ด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชนและให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มในระดับย่อยเพื่อการป้องกันโรคต่างๆ โดยมีกลยุทธ์หลักคือ ส่งเสริมให้ประชาชนลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคสำคัญที่ป้องกันได้ พัฒนาศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชาชนด้วยวิธีการเชิงรุก อาสาสมัครสาธารณสุขจึงมีบทบาทสำคัญ ในการร่วมทำงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน ความสำเร็จของการดำเนินงานด้านสุขภาพในชุมชนเป็นสิ่งที่ไม่อาจบรรลุได้ด้วยการดำเนินการโดยอาศัยการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและกลไกภาครัฐแต่เพียงลำพัง บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสส. จึงถูกกำหนดให้เหมาะสมกับปัญหาสุขภาพอนามัย ช่วยสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ขยายบริการด้านสุขภาพอนามัยขั้นพื้นฐานให้ครอบคลุมชุมชนอย่างทั่วถึง ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพอนามัยของประชาชนและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนในการดำเนินกิจกรรมและการบริหารจัดการระบบสุขภาพในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขหลายประการ ปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งและนับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นเรื่อยๆ คือ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหา

สุขภาพจิตไม่ใช่เพียงปัญหาของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แต่เป็นปัญหาระดับประเทศและระดับโลก ปัจจุบันพบว่า ประชากรทั่วโลกประมาณ ๔๕๐ ล้านคน มีการเจ็บป่วยทางจิต และจากรายงานภาวะสุขภาพทั่วโลกพบว่า มากกว่าร้อยละ ๒๕ ของประชากรโลกมีภาวะเจ็บป่วยทางจิตในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต และทุกๆ ๔ ครอบครัวจะมีอย่างน้อย ๑ คน ที่มีปัญหาเจ็บป่วยทางจิต (World Health Report ๒๐๐๑, www.who.int/whr) ในกลุ่มปัญหาสุขภาพจิตโรคซึมเศร้า (Depressive Disorder) จัดได้ว่าเป็นปัญหาที่มีความสำคัญและเป็นปัญหาเรื้อรังที่ต้องรีบดำเนินการป้องกัน เป็นโรคที่เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ทางจิตเวชที่พบบ่อยที่สุดชนิดหนึ่ง องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. ๒๐๒๐ โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับสอง รองจากโรคหัวใจขาดเลือด (สมภาพ เรื่องตระกูล, ๒๕๔๒) ซึ่งควรให้ความสนใจ ทำความเข้าใจและหาทางจัดการเพื่อป้องกันแก้ไขอย่างเร่งด่วน เนื่องจากเป็นโรคที่พบได้บ่อยมาก โดยเฉพาะปัจจุบัน เหตุการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงผันผวนเร็วมาก ทำให้บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์สูญเสียซึ่งไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน ตลอดจนความผิดหวังล้มเหลวในระยะต่าง ๆ ของชีวิต บางครั้งรุนแรงจนบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ดังเห็นได้จากข่าวสาร การทำร้ายตนเอง ประชดตนเองและสังคมอยู่เสมอ เช่น กระโดดตึกตาย กินยาฆ่าตัวตาย หากได้มีการเตรียมการป้องกัน หรือมีแหล่งช่วยเหลือสนับสนุนได้ทันจะทำให้บุคคลมีการปรับตัวได้ดีขึ้น และยังเป็นโรคที่พบได้ทุกวัย ในอดีตเคยพบว่า โรคนี้เกิดในวัยผู้ใหญ่ขึ้นไปถึงวัยชรา แต่ปัจจุบันพบได้ทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว เนื่องจากสาเหตุของความบกพร่องในการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมทางสังคม และหน้าที่การงานที่เร่งรัดและแข่งขันตลอดเวลา มีผลกระทบต่อบุคคลในการปรับตัว การปรับตัวไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหารุนแรงต่าง ๆ

จากผลการดำเนินการคัดกรองภาวะซึมเศร้าโดยใช้คำถาม ๒ Q ในชุมชนนาร่อง ๒ แห่งของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน ปีงบประมาณ ๒๕๕๕ จำนวน ๒๕๑ คน พบว่ามีผลการคัดกรองผิดปกติจำนวน ๑๐๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓ และพบว่าผู้ที่ผลการคัดกรองโดยใช้คำถาม ๒ Q ผิดปกติ ได้ดำเนินการคัดกรองโดยใช้คำถาม ๙ Q คะแนน ≥ 7 และส่งพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาจำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๙๕ ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้ หากไม่ได้รับการดูแลรักษาจะมีโอกาสนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะไม่จบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย ถ้ามีการดูแลติดตามอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติตามแนวทางอย่างถูกต้อง ต่อเนื่องในช่วงเวลา ๔ เดือน ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้

ผู้ศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในชุมชนของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุข เข้ามามีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อให้ชุมชนสามารถปรับตัวและหาวิธีแก้ไข ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ สามารถดูแลกันเองได้ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและในยามที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต และก้าวผ่านพ้นช่วงนั้นไปได้ด้วยกัน อันจะส่งผลทำให้ชุมชนนั้นเป็นชุมชนที่มีความสุข ประชาชนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอนและเสริมสร้างองค์ความรู้ ในการป้องกันภาวะซึมเศร้าจำนวน ๔๐ คน ให้สามารถดูแล ให้คำปรึกษาแนะนำแก่ประชาชนในชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๒. เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างองค์ความรู้ เทคนิคการสื่อสาร /การให้คำปรึกษาแนะนำให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุข

๓. เพื่อให้กลุ่มทางสังคมมีความเข้มแข็งสามารถพึ่งตนเองได้

๔. เป้าหมาย

๑ อาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน ร้อยละ ๘๐ มีความรู้เพิ่มขึ้นสามารถคัดกรองความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า ประเมิน ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต ดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่ประชาชนผู้รับบริการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๒ อาสาสมัครสาธารณสุขร้อยละ ๘๐ มีความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับสุขภาพจิต การผ่อนคลายความเครียด การให้คำปรึกษาแนะนำ และการเสริมพลังฮัต ฮิต สู้เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของประชาชนในชุมชนเพิ่มขึ้น

๓ อาสาสมัครสาธารณสุขร้อยละ ๑๐๐ มีทัศนคติที่ดีต่องานสุขภาพจิต

๕. ปัจจัยความสำเร็จ

การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน เพื่อให้อาสาสมัครที่ได้รับการพัฒนาแล้วมีลักษณะที่พึงประสงค์ดังนี้

- สามารถคัดกรองความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า ประเมิน ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต

- สามารถให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต การผ่อนคลายความเครียด การให้คำปรึกษาแนะนำ และการเสริมพลังฮัต ฮิต สู้เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของประชาชนในชุมชน

- มีทัศนคติที่ดีต่องานสุขภาพจิต

- อาสาสมัครสาธารณสุขนำกระบวนการและวิธีการที่ได้จากการอบรมไปดำเนินการในชุมชน โดยมีปัจจัยความสำเร็จมีหลายประการดังนี้

๕.๑ **SWOT Analysis** หมายถึง การวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และ อุปสรรค ขององค์กร เพื่อการวางแผนป้องกันความผิดพลาดและปรับปรุงพัฒนาให้การดำเนินการขององค์กรบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล คำว่า "SWOT" นั้นมาจากตัวย่อภาษาอังกฤษ ๔ ตัว ได้แก่

S มาจาก Strengths หมายถึง จุดเด่นหรือจุดแข็ง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นข้อดีที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในบริษัท เช่น จุดแข็งด้านส่วนประสม จุดแข็งด้านการเงิน จุดแข็งด้านการผลิต จุดแข็งด้านทรัพยากรบุคคล บริษัทจะต้องใช้ประโยชน์จากจุดแข็งในการกำหนดกลยุทธ์การตลาด

W มาจาก Weaknesses หมายถึง จุดด้อยหรือจุดอ่อน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นปัญหาหรือข้อบกพร่องที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายในต่างๆ ของบริษัท ซึ่งบริษัทจะต้องหาวิธีในการแก้ปัญหา

○ มาจาก Opportunities หมายถึง โอกาส ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นผลจากการที่สภาพแวดล้อมภายนอกของบริษัทเอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงานขององค์กร โอกาสแตกต่างจากจุดแข็งตรงที่โอกาสนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายนอก แต่จุดแข็งนั้นเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมภายใน นักการตลาดที่ดีจะต้องแสวงหาโอกาสอยู่เสมอ และใช้ประโยชน์จากโอกาสนั้น

T มาจาก Threats หมายถึง อุปสรรค ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งธุรกิจจำเป็นต้องปรับกลยุทธ์การตลาดให้สอดคล้องและพยายามขจัดอุปสรรค ต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้จริง

หลักการสำคัญของ SWOT ก็คือการวิเคราะห์โดยการสำรวจจากสภาพการณ์ ๒ ด้าน คือ สภาพการณ์ภายในและสภาพการณ์ภายนอก ดังนั้นการวิเคราะห์ SWOT จึงเรียกว่าเป็น การวิเคราะห์สภาพการณ์ (Situation Analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน เพื่อให้รู้ตนเอง (รู้เรา) รู้จักสภาพแวดล้อม (รู้เขา) ชัดเจน และวิเคราะห์โอกาส-อุปสรรค การวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในองค์กร ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริหารขององค์กรทราบถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกองค์กร ทั้งสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้วและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคต รวมทั้งผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่มีต่อองค์กรธุรกิจ และจุดแข็ง จุดอ่อน และความสามารถ ด้านต่าง ๆ ที่องค์กรมีอยู่ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการกำหนดวิสัยทัศน์ การกำหนดกลยุทธ์และการดำเนินตามกลยุทธ์ขององค์กรระดับองค์กรที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอน / วิธีการดำเนินการ SWOT Analysis

การวิเคราะห์ SWOT จะครอบคลุมขอบเขตของปัจจัยที่กว้างด้วยการระบุจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรคขององค์กร ทำให้มีข้อมูล ในการกำหนดทิศทางหรือเป้าหมายที่จะถูกสร้างขึ้นตามจุดแข็งขององค์กร และแสวงหาประโยชน์จากโอกาสทางสภาพแวดล้อม และสามารถกำหนดกลยุทธ์ที่มุ่งเอาชนะอุปสรรคทางสภาพแวดล้อมหรือลดจุดอ่อนขององค์กรให้มัน้อยที่สุดได้ ภายใต้การวิเคราะห์ SWOT นั้น จะต้องวิเคราะห์ทั้งสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. การประเมินสภาพแวดล้อมภายในองค์กร

การประเมินสภาพแวดล้อมภายในองค์กรจะเกี่ยวกับการวิเคราะห์และพิจารณาทรัพยากรและความสามารถภายในองค์กรทุก ๆ ด้าน เพื่อที่จะระบุจุดแข็งและจุดอ่อนขององค์กรแหล่งที่มาเบื้องต้นของข้อมูลเพื่อการประเมินสภาพแวดล้อมภายใน คือระบบข้อมูลเพื่อการบริหาร ที่ครอบคลุมทุกด้านทั้งในด้านโครงสร้างระบบ ระเบียบ วิธีปฏิบัติงาน บรรยากาศในการทำงานและทรัพยากรในการบริหาร (คน เงิน วัสดุ การจัดการ) รวมถึงการพิจารณาผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ขององค์กรเพื่อที่จะเข้าใจสถานการณ์และผลกลยุทธ์ก่อนหน้านี้ด้วย

๒. การประเมินสภาพแวดล้อมภายนอก

ภายใต้การประเมินสภาพแวดล้อมภายนอกองค์กรนั้น สามารถค้นหาโอกาสและอุปสรรคทางการดำเนินงานขององค์กรที่ได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจทั้งในและระหว่างประเทศที่เกี่ยวกับการดำเนินงานขององค์กร เช่น อัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจ นโยบาย การเงิน การงบประมาณ สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น ระดับการศึกษาและอัตราผู้หนังสือของประชาชน การตั้งถิ่นฐานและการอพยพของประชาชน ลักษณะชุมชน ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ความเชื่อและ

วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมทางการเมือง เช่นพระราชบัญญัติ พระราชกฤษฎีกา มติคณะรัฐมนตรี และสภาพแวดล้อมทางเทคโนโลยี หมายถึงกรรมวิธีใหม่ๆและพัฒนาการทางด้านเครื่องมืออุปกรณ์ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตและให้บริการ

๓. ระบุสถานการณ์จากการประเมินสภาพแวดล้อม

เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับ จุดแข็ง-จุดอ่อน โอกาส-อุปสรรค จากการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกด้วยการประเมินสภาพแวดล้อมภายในและสภาพแวดล้อมภายนอกแล้ว ให้นำจุดแข็ง - จุดอ่อนภายในมาเปรียบเทียบกับ โอกาส-อุปสรรค จากภายนอกเพื่อดูว่าองค์กรกำลังเผชิญสถานการณ์เช่นใดและภายใต้สถานการณ์เช่นนั้น องค์กรควรจะทำอย่างไร โดยทั่วไปในการวิเคราะห์ SWOT ดังกล่าวนี้องค์กรจะอยู่ในสถานการณ์ ๔ รูปแบบดังนี้

๓.๑ สถานการณ์ที่ ๑ (จุดแข็ง-โอกาส) สถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่พึงปรารถนาที่สุดเนื่องจากองค์กรค่อนข้างจะมีหลายอย่าง ดังนั้นผู้บริหารขององค์กรควรกำหนดกลยุทธ์ในเชิงรุก (Aggressive -Strategy) เพื่อดึงเอาจุดแข็งที่มีอยู่มาเสริมสร้างและปรับใช้และฉกฉวยโอกาสต่างๆ ที่เปิดมาหาประโยชน์อย่างเต็มที่

๓.๒ สถานการณ์ที่ ๒ (จุดอ่อน-ภัยอุปสรรค) สถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดเนื่องจากองค์กรกำลังเผชิญอยู่กับอุปสรรคจากภายนอกและมีปัญหาจุดอ่อนภายในหลายประการ ดังนั้นทางเลือกที่ดีที่สุดคือกลยุทธ์การตั้งรับหรือป้องกันตัว (Defensive Strategy) เพื่อพยายามลดหรือหลบหลีกภัยอุปสรรคต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ตลอดจนหามาตรการที่จะทำให้องค์กรเกิดความสูญเสียที่น้อยที่สุด

๓.๓ สถานการณ์ที่ ๓ (จุดอ่อน-โอกาส) สถานการณ์นี้องค์กรมีโอกาเป็นข้อได้เปรียบด้านการแข่งขันอยู่หลายประการ แต่ติดขัดอยู่ตรงที่มีปัญหาอุปสรรคที่เป็นจุดอ่อนอยู่หลายอย่างเช่นกัน ดังนั้นทางออกคือกลยุทธ์การพลิกตัว (Turnaround-oriented Strategy) เพื่อจัดหรือแก้ไขจุดอ่อนภายในต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะฉกฉวยโอกาสต่าง ๆ ที่เปิดให้

๓.๔ สถานการณ์ที่ ๔ (จุดแข็ง-อุปสรรค) สถานการณ์นี้เกิดขึ้นจากการที่สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินงาน แต่ตัวองค์กรมีข้อได้เปรียบที่เป็นจุดแข็งหลายประการ ดังนั้น แทนที่จะรอจนกระทั่งสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ก็สามารที่จะเลือกกลยุทธ์การแตกตัวหรือขยายขอบข่ายกิจการ (Diversification Strategy) เพื่อใช้ประโยชน์จากจุดแข็งที่มีสร้างโอกาสในระยะยาวด้านอื่น ๆ แทน

ในการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมการบริหารจัดการอาสามัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน ในปัจจุบันด้วยเครื่องมือ SWOT Analysis เพื่อนำไปสู่การกำหนดกลยุทธ์ในการพัฒนาศักยภาพตามตารางการวิเคราะห์ SWOT Analysis ดังนี้

จุดแข็ง (Strengths)	จุดอ่อน (Weakness)
๑. กรุงเทพมหานครมียุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาสุขภาพและสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ เน้นการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ที่มีผลต่อชีวิตของประชาชน ด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชนและให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มในระดับย่อยเพื่อการป้องกันโรคต่างๆ ๒. ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุขภาพบางบอน มีอาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในชุมชนที่รับผิดชอบ ครอบคลุมทุกชุมชน ๓. ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุขภาพบางบอน มีการอบรมให้ความรู้ต่อเนื่องแก่อาสาสมัครสาธารณสุข ๔. ใช้งบประมาณสำหรับจ่ายค่าตอบแทนให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขน้อยกว่าข้าราชการ ๕. การสรรหาอาสาสมัครเข้าปฏิบัติงานมีความคล่องตัวกว่าการสรรหาข้าราชการ ๖. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความตื่นตัว และสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่าย ๗. มีอาสาสมัครอาสาสมัครสาธารณสุขเป็นเครือข่ายระบบบริการสุขภาพ กรณีฉุกเฉินและภัยพิบัติ	๑. อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนบางแห่ง ไม่มีความรู้เรื่องสุขภาพจิต ยังไม่สามารถคัดกรองภาวะเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ ๒. การปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน ไม่ได้รับการเชื่อถือและยอมรับจากประชาชนในชุมชน เนื่องจากขาดการสั่งสมความเชี่ยวชาญในอาชีพ ๓. อาสาสมัครสาธารณสุขไม่เห็นความสำคัญของงานด้านสุขภาพจิต และมีภาระงานหลายด้าน ทำให้การดำเนินงานด้านสุขภาพจิตน้อยลง ๔. ชุมชนจัดตั้งของเขตบางบอนในพื้นที่รับผิดชอบมีน้อย ทำให้มีอาสาสมัครไม่ครอบคลุมทั้งพื้นที่ ๕. นโยบายและภารกิจส่วนใหญ่เน้นในเรื่องโรคทางกายมากกว่าโรคทางจิต
โอกาส (Opportunities)	อุปสรรค (Threats)
๑. นโยบายกรุงเทพมหานครให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรเพื่อเพิ่มคุณภาพการบริการประชาชน ๒. นโยบายด้านสาธารณสุขของประเทศให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ๓. มีโครงการมหานครแห่งสุขภาพของกรุงเทพมหานครร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่มุ่งเน้นให้สังคม/ชุมชน และภาคประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ	๑. ภารกิจงานที่ได้รับจากหน่วยงานภายนอกของอาสาสมัครสาธารณสุขมีมาก ทำให้การทำงานด้านสุขภาพจิตไม่เป็นไปตามแผน ๒. นโยบายเร่งด่วนอื่นๆของกรุงเทพมหานครทำให้อาสาสมัครต้องปรับการทำงาน และทำงานไม่ต่อเนื่อง ๓. ผู้นำชุมชน และประชาชนไม่ให้ความสำคัญมือในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุข

โอกาส (Opportunities)	อุปสรรค (Threats)
๔. กรมสุขภาพจิตมีนโยบายสนับสนุนให้ทุนแก่อสาสมัครสาธารณสุขในการจัดทำโครงการเพื่อลดช่องว่างของการให้บริการด้านสุขภาพจิต ๕. ประชาชนมีความสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้นและเรียกร้องการปรับปรุงระบบการดูแลสุขภาพ	๔. สำนักงานประกันสุขภาพเขต ๑๓ กรุงเทพมหานคร ให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ และมีงบประมาณสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคแก่ประชาชนผู้มีสิทธิทั้ง ๓ กองทุน ทำให้มีการชักชวนอาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุขไปช่วยงานและให้ผลตอบแทนที่มากกว่า ส่งผลอาสาสมัครสาธารณสุขเปลี่ยนไปทำงานหน่วยงานที่มีงบประมาณสนับสนุนและทำงานโครงการของศูนย์บริการสาธารณสุข

นอกจากการวิเคราะห์ SWOT ที่ละด้านแล้ว นำมาจับคู่ทำการวิเคราะห์ เรียกว่า **TWOS Matrix** ดังตารางที่ ๒

TWOS Matrix	จุดแข็งที่สำคัญ	จุดอ่อนที่สำคัญ
โอกาสที่สำคัญ	S-O Strategies นำจุดแข็งไปเพิ่มโอกาส	W-O Strategies นำโอกาสไปลดจุดอ่อน
อุปสรรคที่สำคัญ	S-T Strategies นำจุดแข็งไปลดอุปสรรค	W-T Strategies ปิดจุดอ่อนเพื่อลดอุปสรรค

SO วิเคราะห์พร้อมกันเลยว่า มีจุดแข็งอะไรและมีโอกาสอะไรที่สนับสนุนจุดแข็งนั้น

ST วิเคราะห์ว่า มีอุปสรรคอะไรบ้าง และจะสามารถใช้จุดแข็งแก้ไขอุปสรรคนั้นได้อย่างไร

WO วิเคราะห์ว่า มีสภาพแวดล้อมภายนอกอะไรบ้างที่เอื้อโอกาสให้แล้ว แต่ถ้ายังมีจุดอ่อนอะไรที่จะทำให้ฉกฉวยโอกาสนั้นไม่ได้

WT วิเคราะห์ว่า มีสภาพแวดล้อมภายนอกอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคและยังกระทบกับจุดอ่อนโดยตรงด้วย

เมื่อทำการวิเคราะห์แล้วจะได้รายการหัวข้อ SWOT ออกมา ให้จัดประเภทดูว่า เป็น SO, ST, WO, WT อย่างละกี่รายการ และจัดลำดับความสำคัญว่าควรปรับปรุงและแก้ไขรายการใดก่อน

การกำหนดแผนกลยุทธ์จากการวิเคราะห์ TOWS Matrix

กลยุทธ์ WT รับผิดชอบต่อจุดอ่อน และหลีกเลี่ยง อุปสรรค

กลยุทธ์ WO เลี่ยงจุดอ่อน นำความสามารถเฉพาะอย่างมาใช้ให้ได้เปรียบในส่วนที่มีโอกาสสูง

กลยุทธ์ ST เอาจุดแข็งสูงสุดไปข่มอุปสรรค

กลยุทธ์ SO เป็นสถานการณ์ที่องค์กรต้องการมากที่สุดโดยใช้จุดแข็งและโอกาสที่ดีสร้าง

แผนรุก

ทางเลือกกลยุทธ์

เลือก WT เมื่อเห็นจุดอ่อนและอุปสรรคสูงกว่าคู่แข่ง ต้อง พัฒนาอีกระยะ จึงจะแข่งขันได้ (กลยุทธ์ถอย)

เลือก WO มีจุดอ่อนสูงแต่โอกาสนี้สูงด้วย ต้องคอยหลีกเลี่ยง บางจุดอ่อนเพื่อโอกาส ควร เลือกแผนตั้งรับ (Defensive)

เลือก ST มีจุดแข็งสูงแต่เจออุปสรรคแข่งขันสูง หรือผู้บริหารยังขาดความมั่นใจ ควรเลือกแผน ทดสอบโครงการ Pilot test เพื่อดูความเป็นไปได้ของแผนบางตัวที่คาดว่าจะสร้างตลาดใหม่ได้ (Competitive)

เลือก SO มีทั้งจุดแข็งและโอกาสสูง เลือกแผนรุก (Aggressive) และลงทุนด้านงบประมาณ เต็มที่เพื่อชัยชนะในการแข่งขันและยึดตลาดได้ก่อนคู่แข่ง (Competitive)

จากทางเลือกกลยุทธ์ดังกล่าวศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน เลือก SO คือนำจุดแข็งไปเพิ่มโอกาส นำไปวางแผนรุก (Aggressive) เนื่องจากกรุงเทพมหานครมียุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาสุขภาพและสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ เน้นการป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ที่มีผลต่อชีวิตของประชาชน ด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชนและให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่มในระดับย่อยเพื่อการป้องกันโรคต่างๆ และศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน มีอาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในชุมชนที่รับผิดชอบ ครอบคลุมทุกชุมชน มีการอบรมให้ความรู้ต่อเนื่องแก่อาสาสมัครสาธารณสุข ใช้งบประมาณสำหรับจ่ายค่าตอบแทนให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุข กระตุ้นให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความตื่นตัว เป็นเครือข่ายระบบบริการสุขภาพ กรณีฉุกเฉินและภัยพิบัติ และสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่าย โดยใช้โอกาสที่มีในด้านนโยบายกรุงเทพมหานคร ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรเพื่อเพิ่มคุณภาพการบริการประชาชน และนโยบายด้านสาธารณสุขของประเทศในการให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยจัดทำโครงการร่วมกับ สสส. ที่มุ่งเน้นให้สังคม/ชุมชน และภาคประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีความสนใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยให้อาสาสมัครสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้ชุมชนสามารถปรับตัวและหาวิธีแก้ไขปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ สามารถดูแลตนเองได้ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและในยามที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต และก้าวผ่านพ้นช่วงนั้นไปได้ด้วยกัน อันจะส่งผลทำให้ชุมชนนั้นเป็นชุมชนที่มีความสุข ประชาชนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๕.๒ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย

แนวคิดของ Empowerment

การเสริมพลังการทำงาน หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงกระบวนการสร้าง การพัฒนา และการเพิ่มพลังการทำงานภายในบุคคลหรือกลุ่มบุคคลด้วยการกระทำที่เป็นการสนับสนุนในสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัย สภาวะการณ์หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้น ได้พัฒนาความสามารถในการทำงานให้เพิ่มมากขึ้น อย่างริเริ่มสร้างสรรค์และตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง โดยอาศัยหลักการและจริยธรรมทางสังคม เรื่องการแบ่งปัน การร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และการมีส่วนร่วมอย่างภาคภูมิใจ

จะเห็นได้ว่าการเสริมพลังการทำงานมีความหมายทั้งที่เป็นกระบวนการ (process) และผลลัพธ์ (product) ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมโดยมีการแสดงพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์ทางบวก การที่บุคคลจะสามารถเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการเสริมพลังอำนาจของบุคคลนั้น ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความเชื่อ (beliefs) ค่านิยม (values) ประสบการณ์ (experience) และเป้าหมายของตนเอง (determination) ปัจจัยภายในต่างๆ นี้ มีอิทธิพลอย่างสูงในการช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในแง่ดี มั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะทำงานได้ประสบผลสำเร็จ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน เช่น การกำหนดรูปแบบขององค์การ ทรัพยากร การมีส่วนร่วมของบุคลากร และบรรยากาศในการทำงาน เป็นต้น

หลักการเสริมพลังการทำงานในบริบทของอาสาสมัครสาธารณสุข ต้องมีการเตรียมความพร้อม โดยการสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วมในการทำงานด้วยความสมัครใจ ส่งเสริมคุณธรรม น้ำใจ และความเสียสละของทีมงาน กำหนดวิธีการของการมีส่วนร่วม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงการสนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุขกล้าเผชิญกับงานที่ท้าทายความสามารถการเสริมพลังการทำงาน ปฏิบัติอยู่บนความเชื่อ และจริยธรรมทางสังคมของค่านิยม การช่วยเหลือมีน้ำใจให้กัน การสร้างความสัมพันธ์และร่วมมือกันในการทำงาน (Gutierrez, Parsons & Cox.๑๙๙๘:๑๔๙) การเสริมพลังการทำงานต้องอาศัยความรู้ ทักษะความสามารถ คุณธรรมจริยธรรม ความเชื่อถือไว้วางใจ ความเคารพในกันและกัน ร่วมกันรับผิดชอบ การมีส่วนร่วมตัดสินใจ กำหนดเป้าหมาย วิธีการทำงานร่วมกันและร่วมมือกันในการปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายดังนี้

๑. ทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน กล้าริเริ่มสร้างสรรค์งาน และนวัตกรรมที่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพจิต
๒. ปลุกจิตสำนึก พัฒนาศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขในการปฏิบัติภาระหน้าที่ สร้างความรัก ความผูกพันในงาน
๓. สนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถควบคุมการทำงานของตนเอง สามารถคิดตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้งานมีคุณภาพบรรลุเป้าหมายความสำเร็จ
๔. สร้างสรรค์กระบวนการบริหารจัดการและสภาพแวดล้อม ที่ช่วยให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีความสุขและสนุกกับการทำงานด้านสุขภาพจิต
๕. เสริมสร้างคุณธรรมน้ำใจของอาสาสมัครสาธารณสุขในการทำงานร่วมกันเป็นทีม
๖. กระตุ้นให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีการพัฒนาตนเองสู่ความเชี่ยวชาญเป็นมืออาชีพ
๗. ทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขมีพลังอำนาจ ต้องการที่จะพัฒนาการทำงาน และมีทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต
๘. กระตุ้นให้อาสาสมัครสาธารณสุขใช้พลังอำนาจที่เพิ่มขึ้น สร้างผลงานการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีมีประโยชน์ และใช้พลังอำนาจเสริมสร้างการรวมพลังต่างๆ ในชุมชน ให้เกิดพลังอำนาจสามารถดำเนินงานไปสู่เป้าหมายความสำเร็จเดียวกัน

๖. การกิจที่ดำเนินการ

- ๖.๑ ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในการเสริมสร้างพลังอัต ฮีตสู่
 - ๖.๒ ประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุขในการเข้าร่วมอบรม
 - ๖.๓ จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่ออนุมัติ
 - ๖.๔ จัดทำหลักสูตรและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังอัต ฮีต สู่
- ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข โดยมีแผนการจัดกิจกรรม ๔ แผน ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๑ เรื่อง หลอมรวมใจเป็นหนึ่งเดียว เพื่อเปิดประตูชุมชน สู่อัต ฮีต ฮีต สู่ มุ่งเน้นให้เห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกันเพื่อชุมชน และมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิต และการเสริมพลังอัต ฮีต สู่ การคัดกรองความเครียด การคัดกรองภาวะซึมเศร้า

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อสร้างทัศนคติในการทำงานร่วมกัน
- ๒. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง สุขภาพจิตและการเสริมพลังอัต ฮีต สู่ การคัดกรองความเครียด การคัดกรองภาวะซึมเศร้า ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก สามารถแปรผลได้

สาระสำคัญ

ชุมชนใดก็ตามที่มีกลุ่มคนมีพลังอัต ฮีต สู่ อย่างเข้มแข็ง คือ มีการรวมตัว เกื้อกูลกันในชุมชน และมีความไว้วางใจกัน ก็จะช่วยให้ชุมชนนั้นสามารถปรับตัวและรวมพลังกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จะช่วยให้ชุมชนผ่านพ้นวิกฤต เกิดความรักใคร่ปรองดอง และนำมาซึ่งความสุขในชุมชนได้อย่างยั่งยืน

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๒ เรื่อง มารูจักชุมชนของเราถิ่นเถาะ มุ่งเน้น ให้ร่วมคิด ร่วมค้นหา ปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของชุมชน

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อจูงใจให้ชุมชนร่วมกันประเมินปัญหาและความต้องการของชุมชน
- ๒. เพื่อฝึกชุมชนให้ร่วมคิด และมีวิธีการทำงานร่วมกัน

สาระสำคัญ

การให้ชุมชนร่วมกันสำรวจสภาพปัญหา ความต้องการของชุมชน จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นภาพรวมของสถานการณ์ สภาพปัญหา และความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง ซึ่งปัญหาความต้องการและผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะของผู้ใดผู้หนึ่ง แต่มีผลกระทบต่อชุมชน เป็นสิ่งที่ทุกคนในชุมชนควรร่วมกันรับผิดชอบ และร่วมมือกันแก้ไข การที่จะให้สมาชิกมาร่วมคิด ร่วมมือกันแก้ไข ต้องมีวิธีการสร้างบรรยากาศให้เกิดการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำงานร่วมกันด้วยความราบรื่น และแต่ละคนได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ เช่น การให้เกียรติกัน การรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การรู้จักประนีประนอม การมีผู้นำที่สามารถกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกเกิดการมีส่วนร่วม ฯลฯ

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓ เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ จับมือผู้นำ หาทิ่ร่วมทำ สร้างสุขให้ชุมชนของเรา มุ่งเน้นการสร้างจิตสำนึกในการมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของชุมชนตั้งแต่ร่วมวางแผน การกำหนดกิจกรรม ผู้รับผิดชอบการสร้างพันธะสัญญา และเห็นความแตกต่างของผู้ที่มีพลังอัด ฮึด สู้ ต่อการมองปัญหาไม่เหมือนกัน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดจิตสำนึกในการสร้างความรับผิดชอบต่อชุมชน
๒. เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการหากิจกรรมสร้างสุขในชุมชน และสร้างทีมผู้รับผิดชอบ
๓. เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการสร้างสุขให้ชุมชน

สาระสำคัญ

การที่จะให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อชุมชน ต้องมีการร่วมคิดร่วมค้นหา ร่วมวางแผน ร่วมกำหนดเป้าหมาย กิจกรรม และทีมผู้รับผิดชอบ เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ อันนำไปสู่การมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่องจะทำให้ชุมชนมีพลังอัด ฮึด สู้ เพื่อใช้ในการสร้างชุมชนให้เข้มแข็งและมีความสุข จำเป็นต้องให้ชุมชนมีทักษะรวมพลังเพื่อช่วยกันมองปัญหาหรือวิกฤตที่เกิดขึ้นในทางบวก สามารถเกื้อกูลกันเพื่อให้เกิดการปรับตัวและสร้างกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาได้ ตลอดจนร่วมคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์

แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔ เรื่อง สร้างชุมชน ให้เกิดพลังอัด ฮึด สู้ มุ่งเน้น แนวทางการเสริมสร้างพลังอัด ฮึด สู้ ในระดับบุคคล และระดับชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างพลังอัด ฮึด สู้ ให้ชุมชน

สาระสำคัญ

การเสริมสร้างพลังอัด ฮึด สู้ ให้ชุมชน จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง ซึ่งตามธรรมชาติในแต่ละชุมชนจะมีพลังอัด ฮึด สู้ มากบ้าง น้อยบ้างอยู่แล้ว เนื่องจากพลังอัด ฮึด สู้ เป็นพลังที่มีอยู่ในตัวคนอยู่แล้ว และเป็นพลังที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่คนๆ นั้นเผชิญอยู่ ถ้าชุมชนใดมีต้นทุนที่มีคนที่มีพลังอัด ฮึด ฮึด สู้ มาก ถือได้ว่าชุมชนนั้นมีต้นทุนที่ดี เพราะคนที่มีพลังอัด ฮึด สู้ มากจะสามารถเป็นตัวแบบให้กับคนอื่นในชุมชนได้เรียนรู้ เกิดการปฏิบัติตาม มีการถ่ายทอดพลังอัด ฮึด สู้ ให้แก่กัน มีการประคับประคองเสริมกำลังใจให้กันและกันอยู่เสมอ จนทำให้คนในชุมชนมีพลังอัด ฮึด สู้ มากขึ้นในที่สุด ซึ่งจะส่งผลทำให้ชุมชนนั้นเกิดความเข้มแข็ง และสามารถรับมือกับวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ทุกรูปแบบ

๖.๕ จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษา และคณะเจ้าหน้าที่ดำเนินการ

๖.๕ จัดทำหนังสือเชิญอาสาสมัครสาธารณสุขเข้ารับการฝึกอบรมฯ

๖.๗ จัดดำเนินการอบรมฯ ตามวัน เวลาที่กำหนด

๖.๘ กำกับติดตามการดำเนินกิจกรรมของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนและเก็บรวบรวม

ข้อมูล

๖.๙ วิเคราะห์ข้อมูลและประเมินผลโครงการ

๗. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

- ๗.๑ ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน
 ๗.๒ หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลและบริหารทั่วไป
 ๗.๓ คณะวิทยากรที่จะมาถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขภาพจิตและการสร้างพลังจิต ฮีต สู้
 ๗.๔ อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน
 ๗.๕ ผู้นำชุมชน คณะกรรมการชุมชน และประชาชนในชุมชนที่เข้าร่วมโครงการ

๘. ระยะเวลาดำเนินการ

เริ่มดำเนินการในปีงบประมาณ ๒๕๕๘ (วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๘ – ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๘)

แผนการดำเนินงานกิจกรรม

รายละเอียด	ปีงบประมาณ ๒๕๕๘					
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.
๖.๑ ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในการเสริมสร้างพลังจิต ฮีต สู้	↔					
๖.๒ ประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุขในการเข้าร่วมอบรม	↔					
๖.๓ จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่ออนุมัติ	↔					
๖.๔ จัดทำหลักสูตรและจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังจิต ฮีต สู้ ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข		↔				
๖.๕ จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษา และคณะเจ้าหน้าที่ดำเนินการ		↔				
๖.๖ จัดทำหนังสือเชิญอาสาสมัครสาธารณสุขเข้ารับการฝึกอบรมฯ		↔				
๖.๗ จัดดำเนินการอบรมฯ ตามวัน เวลาที่กำหนด			↔			
๖.๘ กำกับติดตามการดำเนินกิจกรรมของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนและเก็บรวบรวมข้อมูล				↔	↔	
๖.๙ วิเคราะห์ข้อมูลและประเมินผลโครงการ						↔

๙. แนวทางการประเมิน

๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๙.๑.๑ อาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๖๕ รักษาสุข บางบอน ร้อยละ ๘๐ มีความรู้เพิ่มขึ้นสามารถคัดกรองความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า ประเมิน ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต ดูแลให้คำปรึกษาแนะนำแก่ประชาชนผู้รับบริการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๙.๑.๒ อาสาสมัครสาธารณสุขร้อยละ ๘๐ มีความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับสุขภาพจิต การผ่อนคลายความเครียด การให้คำปรึกษาแนะนำ และการเสริมพลังฮึด ฮึด สู้เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของประชาชนในชุมชนเพิ่มขึ้น

๙.๑.๓ อาสาสมัครสาธารณสุขร้อยละ ๑๐๐ มีทัศนคติที่ดีต่องานสุขภาพจิต

๙.๒ วิธีการประเมินผล

๙.๒.๑ ทดสอบความรู้โดยใช้แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและการให้คำปรึกษา

๙.๒.๒ ประเมินผลจากการแปรผล แบบคัดกรองความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตของอาสาสมัครสาธารณสุข

๙.๒.๓ เปรียบเทียบทัศนคติก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม

๙.๒.๔ ติดตามผลโดยการสังเกตการดำเนินกิจกรรมของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน

๙.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

๙.๓.๑ แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและการให้คำปรึกษา

๙.๓.๒ แบบคัดกรองความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต

๙.๓.๓ แบบสอบถามทัศนคติต่องานสุขภาพจิต

๙.๓.๔ แบบสังเกตการดำเนินกิจกรรมของอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน

๑๐. ข้อเสนอแนะ

ในการจัดการเรียนรู้ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข ควรเน้นหลักการมีส่วนร่วม และเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยใช้การเสริมสร้างพลังอำนาจ ทำให้ผู้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจ ตระหนักถึงความสามารถของตน ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า จึงมีความจำเป็นอย่างยั้งที่วิทยากรจะต้องช่วยเหลืออาสาสมัครสาธารณสุขให้มีโอกาสเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการคิด การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง หรือกรณีตัวอย่างที่ได้เรียนรู้จากผู้อื่น ตลอดจนสามารถคิดคาดการณ์ปัญหาที่จะเกิดขึ้น สามารถช่วยแก้ไขปัญหา หรือให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ทำให้คุณภาพชีวิตของตนเองและประชาชนในชุมชนดีขึ้น

ภาคผนวก

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม

ชื่อ-สกุล อายุ ปี

เลขที่บัตรประชาชน.....

ลำดับที่	คำถาม	ไม่มี (0)	มี (1)
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึก <u>หดหู เศร้า หรือ ท้อแท้</u> <u>สิ้นหวังหรือไม่</u>	0	1
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึก <u>เบื่อ ทำอะไรก็ไม่</u> <u>เพลิดเพลินหรือไม่</u>	0	1

การแปลผล และการดำเนินการต่อไป

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึงเป็นผู้มีความเสี่ยง หรือ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้แจ้งผลและแนะนำความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า แล้ว ส่งต่อให้พยาบาลประเมินด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือต่อไป

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต พลัง อึด อึด ลู้ (RQ : ฉบับ ๒๐ ข้อ)

RQ เป็น ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนิน ชีวิตได้ อย่างมีความสุข

ข้อคำถามมีจำนวน ๒๐ ข้อ สอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมท่านในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของ ตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง (๑)	จริงบางครั้ง (๒)	ค่อนข้างจริง (๓)	จริงมาก (๔)
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์				
๑.เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
๒.ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
๓.เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา				
๔.ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
๕.เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
๖.ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
๗.ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
๘.ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
๙.ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
๑๐.เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรึกษาพูดคุยด้วย				
ด้านกำลังใจ				
๑๑.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
๑๒.ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
๑๓.ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
๑๔.เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				
๑๕.เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
ด้านการจัดการกับปัญหา				
๑๖.ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
๑๗.การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
๑๘.ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือ เห็นด้วยกับฉันได้				
๑๙.ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
๒๐.ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การแปลผลพลังสุขภาพจิต (RQ ฉบับ ๒๐ ข้อ)

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล ๓ ด้าน คือด้านความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) ข้อคำถามในแบบประเมินมี ๒๐ ข้อ เป็นการสอบถามถึง ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ตอบ ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
๑. ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ข้อ ๑ - ๑๐)	< ๒๗	๒๗ - ๓๔	> ๓๔
๒. ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑ - ๑๕)	< ๑๔	๑๔ - ๑๙	> ๑๙
๓. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖ - ๒๐)	< ๑๓	๑๓ - ๑๘	> ๑๘
ผลรวม ข้อ ๑ - ๒๐ (คะแนนรวม ๘๐ คะแนน)	< ๕๕	๕๕ - ๖๙	> ๖๙

ด้านความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

ด้านกำลังใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูลและมีแนวทางในการแก้ปัญหา

คำแนะนำจากการแปลผลค่าคะแนนที่ได้

สูงกว่าเกณฑ์ปกติ คำแนะนำ ท่านจัดอยู่ในกลุ่มที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพขั้นนี้ไว้

เกณฑ์ปกติ คำแนะนำ ท่านอาจพัฒนาตนเองในการแสวงหาความรู้ เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คำแนะนำ

♥ **ด้านความทนทานทางอารมณ์** ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกควบคุมตนเอง ให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียด ความผิดหวังเล็กน้อยๆ ฝึกหายใจเข้า-ออก ช้าๆ ลึกๆ หรือฝึกมองส่วนดีที่มีอยู่

♥ **ด้านกำลังใจ** ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีๆที่ท่านมีอยู่ เช่นมีคนรักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้

♥ **ด้านการจัดการกับปัญหา** ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็กน้อยๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด หาข้อดี ข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุด และคิดหาวิธีการสำรองไว้ เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ปัญหาได้สำเร็จ จะช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ปัญหาไม่ใช่เรื่องยากและมีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหา

แบบประเมินความเครียด (ST5)

ชื่อ-นามสกุล..... อายุปี เลขบัตรประชาชน.....

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		แทบไม่มี 0	เป็นบางครั้ง 1	บ่อยครั้ง 2	เป็นประจำ 3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

การแปลผล

คะแนน 0 - 4 เครียดน้อย

คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 - 9 เครียดมาก

คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด



การแปลผลและคำแนะนำ

1. **เครียดน้อย** เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองโดยไม่กระทบต่อสุขภาพ และท่านยังสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้

2. **เครียดปานกลาง** เป็นความเครียดที่ต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติ เพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

3. **เครียดมาก** เป็นความเครียดที่ทำให้เกิดการตอบสนองเหตุการณ์ที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว และมักลดลงเป็นปกติภายหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม ท่านควรมีวิธีกำจัดความเครียด เช่น การฝึกกลมหายใจ การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การมองข้ามความขัดแย้งต่างๆ ภายใน 2 สัปดาห์ หากความเครียดไม่ลดลง ท่านควรไปพบบุคลากรสาธารณสุข หรือแพทย์เพื่อประเมินซ้ำ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรคจิตกังวล ภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องรีบไปรับการรักษา

4. **เครียดมากที่สุด** เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่ายและต่อภาวะจิตใจ จนอาจทำให้เกิดโรคจิตกังวล ภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ท่านต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที เพื่อลดผลต่อเนื่องไปอีก 3 - 6 เดือน



ขอรับคำปรึกษาปัญหาทางสุขภาพจิตได้ที่

หมายเลข **1323** ตลอด 24 ชม. **ฟรี!**

แบบทดสอบความรู้โรคซึมเศร้า

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ
๑.	ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า เป็นคนอ่อนแอ คิดมาก หรือเป็นคนไม่สู้ปัญหา เอาแต่ท้อแท้			
๒.	ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านอกจากมีอาการซึมเศร้าร่วมกับอาการต่างๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็แย่ลงด้วย			
๓.	อารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น หรือเป็นรุนแรง เข้าข่ายอาการของโรคซึมเศร้า			
๔.	ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ความคับข้องใจ ทรมานจิตใจ อาการเหล่านี้ อาจทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าคิดค่าตัวตาย			
๕.	ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอย่างรุนแรง อาจพบอาการของโรคจิต ได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย			
๖.	ข้อแตกต่างระหว่างโรคซึมเศร้ากับโรคจิตที่สำคัญประการหนึ่งคือ ในโรคซึมเศร้าถ้าได้รับการรักษาจนดีแล้วก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม			
๗.	การรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือการรักษาด้วยยาแก้เศร้า			
๘.	แม้ว่าจะหายจากการป่วยด้วยโรคซึมเศร้าแล้ว ผู้ป่วยมีโอกาสเกิดกลับมาป่วยซ้ำอีก			
๙.	การกินยาโรคซึมเศร้า ต้องใช้เวลา อาการไม่ได้ดีขึ้นทันทีที่กินยา			
๑๐.	ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีการตัดสินใจไม่ดี ควรแนะนำให้ผู้ป่วยเลี่ยงการตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ ไปก่อนจนกว่าจะเห็นว่าอาการจะดีขึ้น			

แบบสอบถามทัศนคติโรคซึมเศร้า

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
๑.	ฉันรู้สึกเห็นใจผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า หรือผู้มีปัญหาด้านจิตใจ			
๒.	ผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านจิตใจมีพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้ฉัน ไม่อยากดูแล			
๓.	มีบ่อยครั้งเหมือนกันที่ฉันมีความรู้สึกในแง่ลบกับผู้ป่วยซึมเศร้า			
๔.	บ่อยครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องให้การดูแลผู้ป่วยหรือ ผู้มีปัญหา สุขภาพจิต			
๕.	โรคซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากผู้ป่วยชอบคิดมากไปเอง			
๖.	ปัญหาสุขภาพจิตไม่ใช่ปัญหาสำคัญ			
๗.	การดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต ควรเป็นเรื่องของ จิตแพทย์เท่านั้น			
๘.	การให้การดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ทำให้เสียเวลาโดยไม่จำเป็น			
๙.	การให้ยารักษาโรคซึมเศร้าแต่เพียงอย่างเดียวก็เพียงพอสำหรับ ผู้ป่วย			
๑๐.	การอบรมเรื่องสุขภาพจิตและโรคซึมเศร้า ช่วย使我เข้าใจสภาพ จิตใจของผู้ป่วยมากขึ้น			

แบบสังเกตพฤติกรรมการดำเนินกิจกรรมในชุมชนของอาสาสมัครสาธารณสุข

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับพฤติกรรม โดยมีเกณฑ์ระดับคุณภาพการประเมินดังนี้

๕ มีพฤติกรรมการทำงาน มากที่สุด ๔ มีพฤติกรรมการทำงาน มาก

๓ มีพฤติกรรมการทำงาน ปานกลาง ๒ มีพฤติกรรมการทำงาน น้อย

๑ มีพฤติกรรมการทำงาน น้อยที่สุด

พฤติกรรมการทำงานตามวงจร PDCA	ระดับพฤติกรรม				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑.การวางแผน (P)					
๑.๑ มีการปรึกษาหารือวางแผนในการทำงาน					
๑.๒ มีการแจกแจงงานที่ทำและมองภาพรวมของงานที่ทำได้					
๑.๓ มีการร่วมกันกำหนดวัตถุประสงค์และแนวทางในการทำงาน					
๑.๔ มีการร่วมมือกันกำหนดเวลาในการทำงาน					
๑.๕ มีการตรวจสอบการวางแผน					
๒. การปฏิบัติงาน (D)					
๒.๑ มีการชักจูงให้สมาชิกร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน					
๒.๒ ทุกคนร่วมมือกันทำงานเป็นกลุ่ม และปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย					
๒.๓ ทุกคนร่วมกันปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้และร่วมกันทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์					
๒.๔ มีการปรึกษาหารือกันเป็นระยะๆ					
๑.๕ ทุกคนช่วยเหลือกันในการควบคุมการทำงานให้สำเร็จ					
๓. การประเมินตนเอง (C)					
๓.๑ ทุกคนมีส่วนร่วมในการประเมินขั้นตอนการทำงาน					
๓.๒ ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
๓.๓ ทุกคนมีส่วนร่วมในการประเมินผลงานของกลุ่ม					
๓.๔ ทุกคนมีส่วนร่วมในการวิจารณ์ผลงานของกลุ่ม					
๓.๕ ทุกคนมีส่วนร่วมในการสรุปผลการดำเนินงานของกลุ่ม					
๔. การปรับปรุงงาน (A)					
๔.๑ มีการปรับปรุงงาน และร่วมกันตรวจผลงานที่ทำอยู่เสมอ					
๔.๒ ร่วมกันกำหนด แก้ไขปัญหาในการทำงาน และปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้น					
๔.๓ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นถึงการทำงานของกลุ่ม					
๔.๔ มีส่วนร่วมในการสรุปความรู้และการทำงานของกลุ่ม					
๔.๕ มีการเขียนแบบสรุปผลการปฏิบัติงาน และจัดทำแฟ้มงาน/เป็นรูปเล่ม					