



นวัตกรรม อสม. ดีเด่น

สาขาสุภาพจิตชุมชน

ชื่อนวัตกรรม : “สุขเป็น” ศาสตร์ความสุขแบบบ้าน ๆ

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางศิรนุช ใหม่คำ

ประเภทนวัตกรรม : นวัตกรรมกระบวนการ (process innovation)

จังหวัด : เชียงใหม่

อสม. ดีเด่นระดับ : ภาคเหนือ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ความสุขเป็นสิ่งทุกคนปรารถนา แต่เกิดขึ้นได้ยาก แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแนวคิดหนึ่งที่ได้พัฒนาและถูกนำมาใช้ในการสร้างความสุข การที่บุคคลจะมีความสุขได้ ต้องอาศัยปัจจัยเกี่ยวข้องหลายปัจจัย ซึ่งปัจจุบันสังคมเต็มไปด้วยบรรยากาศของการแข่งขัน ที่ตั้งการแข่งขันระดับบุคคลไปจนถึงระดับประเทศซึ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือการแข่งขัน ด้านเศรษฐกิจมากขึ้น นอกจากนั้นความล้ำสมัยของเทคโนโลยี สื่อออนไลน์ต่าง ๆ เกิดเป็น ค่านิยมของสังคมให้ความสำคัญทางด้านวัตถุ มากกว่าให้ความสำคัญทางด้านจิตใจ ทำให้ บุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวต่อความกดดันจากสังคมแห่งการแข่งขัน ความเจริญของ เทคโนโลยีได้ก็เกิดความเครียดวิตกกังวลและถึงขั้นป่วยด้วยโรคซึมเศร้า

ตำบลโป่งท่ง อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่มีการฆ่าตัวตายสำเร็จ สูงที่สุดในอำเภอ จากข้อมูลตั้งแต่ปี 2563 -2567 พบ จำนวนการฆ่าตัวตายสำเร็จดังนี้ 2,2,5,6 และ 1 รายตามลำดับ และจากการวิเคราะห์ปัญหาพบปัจจัยกระตุ้น คือ ปัญหา ความสัมพันธ์ในครอบครัว ร้อยละ 40 ซึ่งจากการส่งไปสอบสวนสาเหตุการตายส่วนใหญ่ พบการสื่อสารในครอบครัวบกพร่อง การใช้พูด ภาษาท่าทาง อารมณ์ความรู้สึก หรือ พฤติกรรมต่างไปในเชิงลบทำให้เกิดอาการน้อยใจ ส่งผลทำให้เครียดจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า นำไปสู่การทำร้ายตนเอง ดังนั้นสร้างเสริมสุขภาพจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการดูแลสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อหวังให้บุคคลสามารถดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผ่านกระบวนการการสร้างเสริมและพัฒนาสมรรถนะผู้ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยผ่านกลไกต่าง ๆ ในระดับท้องถิ่น อำเภอ จังหวัด ที่สามารถเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย ของกลุ่มคนทำงาน ที่จะสนใจสร้างการเปลี่ยนแปลง (Change Agents) กับประชากรในพื้นที่ โดยการสร้างแกนนำสุขเป็น CAs (Change Agents) และใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของ เซลิกแมน (Seligman,2011) ซึ่งได้มุ่งเน้นและพัฒนาทฤษฎี P.E.R.M.A มาพัฒนากิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิต เชียงบวก จัดกระบวนการกลุ่มเน้นกิจกรรมสั้นทนาการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะโดยสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้มีทักษะและ ได้รับการฝึกฝนมาแล้วเป็นอย่างดีและมีหน้าที่คอยกระตุ้นให้สมาชิกกล้าแสดงออกทางความคิด

นวัตกรรม “สุขเป็น...ศาสตร์ความสุขแบบบ้าน ๆ”

อสม. ดีเด่น สาขาสุขภาพจิตชุมชน

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม (ต่อ)

และการแสดงออกทางร่างกายในกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive emotion) ที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ที่ดีซึ่งการมีอารมณ์เชิงบวกอย่างมากในชีวิตจะช่วยให้ปกป้องความทุกข์ได้เป็นอย่างดี การสร้างอารมณ์ผ่านกิจกรรมต่างโดยการผ่านกิจกรรมต่างเช่น การฟังอย่างตั้งใจ การมองโลกในแง่บวก การผ่อนคลายทั้งความเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลการส่งเสริมความรู้สึกและอารมณ์บวกที่ดีส่งผลดีกับบุคคลรอบข้าง

2. การพึงพอใจในการมีส่วนร่วม (Engagement) การทำกิจกรรมในชุมชน และสังคมจะช่วยให้แกนนำสุขเป็นรู้สึกเห็นความสามารถของตนเองมีประโยชน์ไม่เป็นภาระแก่ตนเองทำงานอย่างเพลิดเพลินมีความสุข

3. การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี (Relationship) การเน้นให้แกนนำเป็นสุขมีการสร้างและส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน ส่งผลให้เกิดการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ชุมชนอยู่กันอย่างมีความสุข โดยมีกิจกรรมที่ให้แกนนำได้แสดงออกและสื่อสารเชิงบวกกับบุคคลรอบข้างได้อย่างเหมาะสม

4. ชีวิตมีความหมาย (Meaning) คือการมีชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมาย การใช้ความสามารถของตนเองและความถนัดของแกนนำสุขเป็นทำให้เกิดประโยชน์และการตระหนักในความสามารถของตนเองทำให้รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีประโยชน์และมีความสุขในชีวิต

5. บรรลุเป้าหมาย (Accomplishment) เป็นความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายความต้องการที่ตั้งไว้ เมื่อแกนนำทำสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ จะส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

จากองค์ประกอบของ P.E.R.M.A. เมื่อนำมาเป็นแนวคิดในการออกแบบกิจกรรมจะเป็นการสร้าง ความคิดเชิงบวก “แกนนำสุขเป็น” เป็นผู้สื่อสารสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกในพื้นที่ สามารถเชื่อมต่อในการเข้าถึงบริการได้และ กลุ่มเสี่ยงเข้าถึงบริการ กลุ่มป่วยไม่ขาดยาและลดอัตราการฆ่าตัวลดลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นหาแนวทาง กิจกรรมการสื่อสารเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
2. เพื่อค้นหา “แกนนำผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง” (Change Agents หรือ CAs) ที่จะดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ในระดับชุมชน โดยใช้กลไกและการมีส่วนร่วมของชุมชน

นวัตกรรม “สุขเป็น...ศาสตร์ความสุขแบบบ้าน ๆ”

อสม. ตีเด่น สาขาสุขภาพจิตชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. การสรรหาพื้นที่ : ทาบถามกับผู้รู้จักคุ้นเคยและรู้จักพื้นที่ที่มีความสนใจเรื่องการทำงานสุขภาพจิต เพื่อหาหรือตรงกับพื้นที่นั้น ๆ และนัดหมายเข้าพบครั้งแรก เพื่อประเมินสังเคราะห์องค์ประกอบผู้เล่นหลัก - รอง ภาครีที่มีส่วนได้ส่วนเสียในพื้นที่ก่อน
2. การเข้าพบ หรือเปิดประตู เพื่อรู้จักคน รู้จักพื้นที่ พุดคุยแลกเปลี่ยนกับภาคีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เพื่อรู้ข้อมูลสถานการณ์ ความสนใจ แขนงนำขับเคลื่อน บรรยากาศการคุย ความสนใจในการทำงานสร้างเสริมสุขภาพจิต ชักถาม ประเมินแนวโน้มความสนใจ และตัดสินใจเลือกเป็นพื้นที่นำร่อง และถ้าตัดสินใจเลือกแล้ว จะนัดหมายผู้ที่ทีมพื้นที่เห็นว่าจะเป็นแกนนำขับเคลื่อนมาพุดคุยจัดกิจกรรมครั้งที่ 1
3. การจัดกิจกรรมกับภาคีในพื้นที่ครั้งที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 6 ชั่วโมง จัดกิจกรรมทั้งเรื่อง การวิเคราะห์สถานการณ์ เชื่อมโยงกับแนวทางทำงานสร้างเสริม การสื่อสารเชิงบวก ความรู้สึกเชิงบวก และหาอาสาสมัครที่จะลองใช้แนวทางสร้างสุข และนัดหมายประชุมอีก 1 เดือนครั้ง - 2 เดือน
4. การประชุม และ เสริมกิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นการชวนอาสาปรับตัวเองจากครั้งที่ 1 มาพุดคุยแบบกันเอง บอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวนาแนวทางที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันว่าเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้น และโครงการสังเคราะห์สิ่งที่พุดคุยเพื่อเพิ่มเติมกิจกรรมที่เหมาะสม และรูปแบบเนื้อหาครั้งที่ 3 - 5 จะคล้ายครั้งที่ 2 แต่จะมีความเข้มข้นขึ้นในด้านกิจกรรมที่เพิ่มเติม และการตั้งคำถามว่า “ดีแบบนี้แล้วอยากทำอะไรต่อ?” หรือ “ได้บอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวแบบนี้ไปให้ใครบ้าง อย่างไร?” หรือ “มีผลอะไรกับภารกิจ หรืองานที่ทำเป็นประจำบ้าง?”
5. การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (เพื่อกระตุ้นแรงบันดาลใจระหว่างพื้นที่, เติมเนื้อหา, วางแผนงานที่เหมาะสม)
6. แกนนำพื้นที่/ กลไกพื้นที่/ Change Agents/ CAs : จัดกิจกรรมในพื้นที่ด้วยตนเองในวาระและโอกาสต่าง ๆ ของงานปกติในพื้นที่

ผลการดำเนินงาน

1. ได้แนวทาง กิจกรรมเพื่อใช้งานส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนและแนวทางการพัฒนาแกนนำเข้าเป็นสูตรตั้งต้นแบบ 1 วัน 2 วัน และต่อเนื่องอีก 3 ครั้งห่างกัน ครั้งละ 1 - 2 เดือน ในรูปแบบ Active learning
2. ได้ต้นแบบ “คู่มือการจัดกิจกรรมสุขเป็น” ที่หลากหลาย ทั้งแบบห้องประชุม กิจกรรมสั้น ๆ ชวนคิด ให้ข้อมูล เป็นเกมส์ให้ร่วมกิจกรรม ได้ถูกคิดนำไปปรับใช้ในวิถีชีวิต มีชื่อกิจกรรมต่าง ๆ เช่น “เกมส์เศรษฐี” “ขอบคุณ” “สุขอย่างยั่งยืน” “12 Tips-สุขเป็น” “อุณภูมิสุข” “มองโลกแง่ดี”



นวัตกรรม “สุขเป็น...ศาสตร์ความสุขแบบบ้าน ๆ”

อสม. ตีเต๋น สาขาสุขภาพจิตชุมชน

ปัจจัยความสำเร็จ

1. ความเข้มแข็งในชุมชนและการขับเคลื่อนผ่านกลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)
2. หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนให้การสนับสนุนด้านการจัดการความรู้และงบประมาณ
3. การออกแบบสื่อในการจัดการความรู้เน้น ‘เล่นน้ำจำแม่น’ เข้าถึง เข้าใจ “สนุก ง่าย ทำให้เกิดความสุข หลังการทำกิจกรรม” และ “Internalized” สร้างการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง

โอกาสในการพัฒนา

1. พัฒนากิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก เชิงบวกแก่แกนนำ และมีการขยายไปในหมู่บ้านต่าง ๆ
2. พัฒนากิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกในกลุ่มวัยต่าง ๆ
3. ขยายผลในการใช้เป็นกิจกรรมหลักในการจัดตั้งโรงเรียน อสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโป่งทุ่ง

นวัตกรรม “สุขเป็น...ศาสตร์ความสุขแบบบ้าน ๆ”

อสม. ตีเด่น สาขาสุขภาพจิตชุมชน

ภาคผนวก



“นวัตกรรม สุขเป็น” ศาสตร์ความสุขแบบบ้าน ๆ



*หมายเหตุ รูปภาพที่ถูกนำมาใช้เผยแพร่นี้ ได้รับการอนุญาต ตามหลัก PDPA แล้ว

กิจกรรม เยี่ยมบ้าน ไกลบ้าน ไกลใจ ใส่ใจรับฟัง

“สอดส่อง มองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง”



นวัตกรรมสุขภาพภาคประชาชน ประจำปี 2568