



ประกาศกรมสุขภาพจิต

เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๑๔ ลงวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรมสุขภาพจิต กำหนด นั้น

กรมสุขภาพจิต ได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๒ ราย ดังรายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้ โดยผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น จะต้องจัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๖ เดือน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้วผู้ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงาน จะต้องขอรับประเมินบุคคลใหม่ เว้นแต่กรณีผู้ผ่านการประเมินบุคคลจะเกษียณอายุราชการในบังคับประมาณใด ให้ส่งผลงานเข้ารับการประเมินล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๖ เดือน ในบังคับประมาณนั้น

ทั้งนี้ หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล การทักท้วงหากตรวจสอบแล้วมีหลักฐานว่า ข้อทักท้วงเป็นการกลั่นแกล้งหรือไม่สุจริต ให้ดำเนินการสอบสวนผู้ทักท้วง เพื่อหาข้อเท็จจริงและดำเนินการตามที่เห็นสมควรต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายจุมภฏ พรหมเสิดา)

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ปฏิบัติราชการแทนอธิบดีกรมสุขภาพจิต

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศกรมสุขภาพจิต ลงวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖
เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขึ้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ครั้งที่ ๗๒ /๒๕๖๖

| ลำดับที่ | ผู้ผ่านการประเมินบุคคล/หน่วยงาน | ตำแหน่งที่เข้ารับการประเมินผลงาน/ หน่วยงาน | ชื่อผลงานที่เสนอขอประเมิน | ชื่อข้อเสนอแนวคิดเพื่อพัฒนางาน |
|----------|--|--|--|--|
| ๑. | นางสาวภัทรวรรณ รังรอง นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๔๐๓๕ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู กลุ่มภารกิจบริการจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต | นักกายภาพบำบัดชำนาญการ (ด้านกายภาพบำบัด) ตำแหน่งเลขที่ ๔๐๓๕ กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู กลุ่มภารกิจบริการจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต | กรณีศึกษาผลของการฝึกการบริหาร กล้ามเนื้อสะโพกเพื่อการทรงตัว ในทำยืนโดยใช้ลูกบอลโยคะ ในเด็กสมองพิการ | ผลของการฝึกการบริหารกล้ามเนื้อสะโพก เพื่อการทรงตัวในทำยืนโดยใช้ลูกบอลโยคะ ในเด็กสมองพิการร่วมกับการทำกิจกรรมสั้นทางการ |
| ๒. | นางสาวนภลัย ดือราแม นักจิตวิทยาปฏิบัติการ ตำแหน่งเลขที่ ๓๙๒๒ กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๒ กรมสุขภาพจิต | นักจิตวิทยาชำนาญการ (ด้านจิตวิทยา) ตำแหน่งเลขที่ ๓๙๒๒ กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๒ กรมสุขภาพจิต | พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต เยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ ตามเพศวิถีในอิสลามของวัยรุ่น ในจังหวัดชายแดนใต้ | ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย เขตสุขภาพที่ ๑๒ |

ส่วนที่ 3 แบบการเสนอผลงาน

(ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน/ผลงานที่ผ่านมาไม่เกิน 5 หน้ากระดาษ A4)

ชื่อผู้สมัครเข้ารับการประเมินบุคคล นางสาวนภลัย ดือราแม

♦ ตำแหน่งที่ขอเข้ารับการประเมินบุคคล นักจิตวิทยา ระดับ ชำนาญการ

ด้าน (จิตวิทยา) ตำแหน่งเลขที่ 3922 กลุ่มงาน วิชาการสุขภาพจิต

กลุ่มภารกิจ - หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

กรมสุขภาพจิต

1) ชื่อผลงานเรื่อง พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลามของวัยรุ่นในจังหวัดชายแดนใต้

2) ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม 2565 – กันยายน 2566

3) ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

3.1 ประเมิน สำรวจ วิเคราะห์ สภาวะสุขภาพจิตด้วยวิธีการทางจิตวิทยา กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อค้นหาอธิบาย ทำนายแนวโน้ม พฤติกรรม อารมณ์ ความคิด พัฒนาการ ศักยภาพ แรงจูงใจ ความถนัด บุคลิกภาพสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต ในระดับยุ่งยากซับซ้อน

3.2 ให้การปรึกษา แนะนำ ปรับพฤติกรรม พื้นฟูสภาวะทางจิตใจ สังคม อารมณ์ ส่งเสริมพัฒนาการในระดับยุ่งยากซับซ้อน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจ ยอมรับปัญหาของตนเอง ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม วิธีการปรับตัว หรือวิธีแก้ปัญหาให้เหมาะสม

3.3 ส่งเสริม ป้องกัน ฝึกระวัง แก้ไขปัญหาพฤติกรรม สุขภาพจิต ของกลุ่มเป้าหมาย ด้วยเครื่องมือและกระบวนการทางจิตวิทยาที่ยุ่งยากซับซ้อน เพื่อพัฒนาความสามารถในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3.4 สำรวจ วิเคราะห์ รวบรวม วิจัย ด้านจิตวิทยา และวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาองค์ความรู้นวัตกรรมด้านจิตวิทยา สุขภาพจิต

3.5 ตรวจสอบ วิเคราะห์ รายงานผลการปฏิบัติงานทางจิตวิทยา เสนอผู้บังคับบัญชา เพื่อประกอบการวางแผน พัฒนาการปฏิบัติงาน

4) สรุปสาระสำคัญขั้นตอนการดำเนินการและเป้าหมายของงาน

ประเทศไทยพบอัตราการคลอดบุตรในมารดาวัยรุ่นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 - 2565 ถึงร้อยละ 23.40, 21.34 และ 17.48 ตามลำดับ โดยปี 2565 จังหวัดยะลา นราธิวาส และปัตตานี พบว่า อัตราการคลอดบุตรของมารดาวัยรุ่น เท่ากับ 22.62, 18.55 และ 22.62 (ข้อมูล HDC ณ วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565) ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดให้อัตราการคลอดบุตรในมารดาวัยรุ่น ไม่เกินร้อยละ 10 สาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านครอบครัว ด้านสังคมและวัฒนธรรม ส่งผลกระทบทางด้านสุขภาพจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เช่น การเสียชีวิตของมารดา การเสียชีวิตของทารก เด็กแรกเกิดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีความเสี่ยงต่อการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต นอกจากนี้ ยังทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา หน้าที่การงาน รวมทั้งรายได้ในอนาคต การขาดความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร ส่งผลให้เด็กจำนวนหนึ่งถูกทอดทิ้ง หรือเติบโตมาอย่างไม่มีคุณภาพ

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ประสบปัญหาไม่แตกต่างจากวัยรุ่นภูมิภาคอื่น ๆ ซึ่งต้องดำเนินงานภายใต้บริบททางศาสนาอิสลาม และวัฒนธรรมที่มีวิถีปฏิบัติเคร่งครัด ซึ่งมีอิทธิพลในการกำหนดรูปแบบ และวิถีชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นในรายที่เกิดขึ้นจากการมีสัมพันธ์ทางเพศก่อนสมรส (จีน่า) จะถือว่าเป็นบาป และไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม สาเหตุการตั้งครรภ์มาจากทัศนคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงจากในอดีต ขาดความเข้าใจในหลักศาสนา หรือไม่ปฏิบัติตาม ขณะเดียวกันการเรียนการสอน

เพศศึกษาและการเข้าถึงอุปกรณ์คอมพิวเตอร์จำกัดกับหลักศาสนา หรือวัยรุ่นบางรายเพียงแค่คบหาเป็นแฟน เมื่อผู้ใหญ่รู้จักถูกบังคับให้แต่งงานทั้งที่ต้องการเรียนต่อ

กระทรวงศึกษาธิการจัดให้มีการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษารอบด้าน แต่ทั้งนี้หลักสูตรการสอนเพศศึกษา เนื้อหาบางส่วนขัดกับหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม จึงทำให้สอนเพศศึกษาแก่เยาวชนมีข้อจำกัด และปี 2560 ได้รับการประสานเบื้องต้นจากผู้รับผิดชอบงานวัยรุ่นของโรงพยาบาลที่ตั้งอยู่ในจังหวัดชายแดนใต้ ได้รับรู้ถึงข้อติดขัดในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาแก่วัยรุ่นมุสลิม จึงได้พัฒนารูปแบบการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นตามเพศวิถีอิสลาม เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลาม สำหรับระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ให้มีความปลอดภัยในเรื่องเพศ วัยรุ่นได้เรียนรู้หลักศาสนาอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น และตระหนักถึงคุณค่าของวิถีแห่งอิสลาม รวมทั้งสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5) ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

Output คือ โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลาม ของวัยรุ่นในจังหวัดชายแดนใต้

Outcome คือ ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลามของวัยรุ่นในจังหวัดชายแดนใต้ไปใช้เสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่นมุสลิมให้มีความปลอดภัยในเรื่องเพศและตระหนักถึงคุณค่าของวิถีแห่งอิสลาม รวมทั้งสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

6) การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

6.1 ผู้วิจัยนำผลการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ตามเพศวิถีในอิสลามของวัยรุ่นในจังหวัดชายแดนใต้มาถ่ายทอดให้กับครูอนามัยโรงเรียน ที่ปฏิบัติงานในจังหวัดชายแดนใต้ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่นมุสลิมให้มีความปลอดภัยในเรื่องเพศตามหลักการอิสลาม

6.2 ผู้วิจัยนำผลการดำเนินงานไปบูรณาการการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นวัยเรียนวัยรุ่นได้

7) ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

การบูรณาการเนื้อหาตามหลักวิชาการและตามหลักศาสนา ที่ต้องคำนึงถึงความถูกต้องเพื่อความมั่นใจในการนำไปใช้ในพื้นที่ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

8) ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

9) ข้อเสนอแนะ

- ควรมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาโปรแกรมให้ทันต่อสถานการณ์และยุคสมัยปัจจุบัน

10) การเผยแพร่(ถ้ามี)

- ผลงานแล้วเสร็จและเผยแพร่แล้ว ระบุแหล่งเผยแพร่
- ผลงานแล้วเสร็จแต่ยังไม่ได้เผยแพร่
- ผลงานยังไม่แล้วเสร็จ

11) การรับรองสัดส่วนของผลงาน ในส่วนที่ตนเองปฏิบัติและผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

ผู้สมัครเข้ารับการประเมินบุคคลมีส่วนร่วมในผลงานที่ขอรับการประเมิน ร้อยละ 100 และมีผู้มีส่วนร่วมในผลงาน ดังนี้

| รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน | สัดส่วนมีส่วนร่วมในผลงาน | ลายมือชื่อ |
|-----------------------------|--------------------------|------------|
| - | - | - |

ส่วนที่ 4 แบบเสนอข้อเสนอนแนวคิดในการปรับปรุงหรือพัฒนางาน

(ข้อเสนอนแนวคิดในการปรับปรุงหรือพัฒนางานไม่เกิน 3 หน้ากระดาษ A4)

ชื่อผู้สมัครเข้ารับการประเมินบุคคล นางสาวนภลัย ตีอราแม

- ◆ ตำแหน่งที่ขอเข้ารับการประเมินบุคคล นักจิตวิทยา ระดับ ชำนาญการ
- ด้าน (จิตวิทยา) – ตำแหน่งเลขที่ 3922 กลุ่มงาน วิชาการสุขภาพจิต
- กลุ่มภารกิจ – หน่วยงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
- กรมสุขภาพจิต

1) ชื่อผลงาน

เรื่อง ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย เขตสุขภาพที่ 12

2) หลักการและเหตุผล

เยาวชน คือ อนาคตของประเทศชาติที่มีความหมายกับสังคมและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ แต่จากสถานการณ์สังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง มีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่ยั่วยุวัยรุ่นให้หลงทาง ทำให้พบว่า 1 ใน 7 ของวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ประสบกับปัญหาด้านสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 13 ของภาระโรคในภาพรวมของกลุ่มอายุนี้ ซึ่งการฆ่าตัวตาย เป็น 1 ใน 4 สาเหตุการตายของกลุ่มอายุ 15-19 ปี ผลที่ตามมาจากการละเลยภาวะทางสุขภาพจิตของวัยรุ่นมีผลต่อเนื่องในวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และจำกัดโอกาสการใช้ชีวิต ที่สมบูรณ์ในวัยผู้ใหญ่ (WHO, 2021) ซึ่งนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มเปราะบางที่มีความเฉพาะ เนื่องจากโอกาสที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และเครียดมีเพิ่มขึ้น การดูแลช่วยเหลือนักศึกษา เป็นการส่งเสริม พัฒนา ป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีทักษะการดำรงชีวิต และรอดพ้นจากวิกฤติต่างๆ ดังนั้น การดูแลช่วยเหลือนักศึกษาให้มีความเข้มแข็งทางใจ จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษาให้พร้อมอย่างเป็นองค์รวม เพื่อพัฒนาศักยภาพในการเติบโตเข้าสู่วัยแห่งการทำงาน การพัฒนา นักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี ให้สามารถดูแลตนเองและก้าวผ่านปัญหาต่างๆ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และพร้อมเติบโตเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

กรมสุขภาพจิต จึงได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลการดูแลช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏ 38 แห่ง และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 9 แห่ง ได้รับข้อมูลตอบกลับจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 31 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 81.58 และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 9 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 100 พบว่า บุคลากรขาดความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง และมีจำนวนไม่เพียงพอ การเข้าถึง และดูแลช่วยเหลือนักศึกษาไม่ทั่วถึง เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 นักศึกษาไม่กล้า และไม่มารับบริการ งบประมาณสนับสนุนไม่เพียงพอ และขาดโรงพยาบาลหรือสถานบริการคู่เครือข่ายเพื่อส่งต่อ และยังพบว่าทางมหาวิทยาลัยมีความต้องการให้ระบบสาธารณสุขร่วมดูแลช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษา ในเรื่องการพัฒนาศักยภาพบุคลากร จึงจำเป็นที่ทุกสถานศึกษา รวมทั้งสถานบริการสาธารณสุข ในฐานะหน่วยงานที่ต้องรับผิดชอบในการดำเนินการเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตผู้เรียน ดูแลสุขภาพกายใจให้สมดุล และแก้ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาที่จะเติบโตและใช้ชีวิตในสังคมต่อไป

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 มีมหาวิทยาลัยที่อยู่ในเขตรับผิดชอบตามนโยบายของกรมสุขภาพจิตทั้งหมด 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จึงได้ดำเนินการพัฒนาศักยภาพการดูแลจิตใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยขึ้น เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัย ได้รับการส่งเสริมป้องกันด้านสุขภาพจิตและการดูแลช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งการติดตามต่อเนื่องเพื่อเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งสร้างแกนนำ

นักศึกษาให้สามารถเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตและดูแลช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้นได้

3) บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

แนวความคิดและทฤษฎีของความเข้มแข็งทางใจ

ความเข้มแข็งทางใจ หรือ RQ (Resilience Quotient) เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคนเราเป็น ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบาก ในชีวิต ยิ่งในปัจจุบันความสะดวกสบายและเทคโนโลยีเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำให้คนเรามีความอดทนน้อยลง โดยเฉพาะ ในวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แต่ยังมีประสบการณ์ไม่มากนัก แต่กลับมีความเปลี่ยนแปลง มากมายที่เข้ามาในชีวิต จึงอาจทำให้เกิดความคับข้องใจ รู้สึกวิตกกังวลกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (กรมสุขภาพจิต , 2562 ;อ้างถึงใน คู่มือพลังใจให้วัยทีน ฉบับปรับปรุง, 2562)

กรอบแนวคิดความเข้มแข็งทางใจ

กรมสุขภาพจิตได้แบ่งองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของประชาชนทั่วไปเป็น 3 องค์ประกอบ

พลังใจ ความสามารถของคนเรามีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่มีพลังใจมักมีมุมมองว่าไม่ใช่ เราที่ลำบากอยู่คนเดียว, เมื่อมีความทุกข์เข้ามาไม่นาน ก็ต้องผ่านไป, ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข, ชีวิตไม่ได้แย่ไปหมด ถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดีๆ อยู่บ้าง จากมุมมองดังกล่าวจึงทำให้สามารถหาหนทางระบายความเครียดได้ มีหนทางที่ช่วย ให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน รู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตนเอง คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น พลังใจเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี อาจสังเกตได้จากบางคนที่มีความทุกข์ ความเครียดมาก แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป และทำหน้าที่ที่รับผิดชอบได้

พลังใจ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจในตัวเองและทำให้เกิดเป็นขวัญและกำลังใจ หรือมีกำลังใจ จาก คนรอบข้าง เช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อยๆ คิดแก้ไข ทำไปทีละขั้นตอน อย่ากังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหา อุปสรรคไปได้ ส่วนหนึ่งต้องมีกำลังใจ ปัญหาที่ยากยิ่งต้องอาศัยกำลังใจ เพื่อเพิ่มความกล้าหาญที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง เพื่อลุกขึ้นมาสู้ หรือเอาชนะอุปสรรคไปยังเป้าหมายที่ต้องการ

พลังใจ ความสามารถที่จะสู้กับปัญหาที่ปรึกษาหาทางออกหลายๆทาง ชั่งน้ำหนักกว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดี ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้ อารมณ์ ต้องคิดให้รอบคอบ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤต เหตุการณ์ไม่คาดฝัน มักเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งร่างกาย แรงใจในการสู้กับปัญหา ซึ่งทำได้โดย

- ประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้หรือไม่
- ใช้ความสามารถของตัวเองที่มีในการหาทางออก เช่น การพูดจาต่อรอง การวิเคราะห์หาทางออก

4) วิธีดำเนินการในการพัฒนา/แก้ไขปรับปรุงงาน

1. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับบุคลากรทางการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย เพื่อชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัย ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ระยะในการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ของการเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด และเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติครบถ้วน ผู้วิจัยให้ข้อมูลสำหรับการทำวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัย ขั้นตอนการทำวิจัย ระยะในการดำเนินการวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง การเก็บรวบรวมข้อมูล ประโยชน์ของการเข้าร่วมโครงการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย และลงชื่อในใบยินยอมการวิจัย

3. กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่แก่นน่านักศึกษาในมหาวิทยาลัยเขตสุขภาพที่ 12

4. ผู้วิจัยการวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการทดลอง

4) ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ด้านข้อมูลพื้นฐาน หลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย นักศึกษามีคะแนนความเข้มแข็งทางใจสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

2. ด้านวิชาการ หลังเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ องค์กรความรู้ด้านสุขภาพจิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

3. ด้านการขยายผลในพื้นที่ ดำเนินการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยอื่นๆในพื้นที่ อีก 2 แห่ง (ที่นอกเหนือจากมหาวิทยาลัยราชภัฏและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล)

5) ตัวชี้วัดความสำเร็จ

นักศึกษามหาวิทยาลัยมีการความเข้มแข็งทางใจมีพลังใจ สามารถดูแลและพัฒนาตนเองให้ก้าวผ่านปัญหา ความยากลำบากหรือวิกฤตในชีวิตและดูแลช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้นได้