

## ตัวชี้วัดกรมสุขภาพจิต

### การประเมินความเข้มแข็งทางใจในชุมชน

**ประเด็น:** ความเข้มแข็งทางใจของชุมชน (community resilience) หมายถึง ความสามารถที่ชุมชนจะปรับตัวต่อภาวะวิกฤต และดำเนินการกิจได้ดีต่อไป เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยเฉพาะเมื่อสัมพันธ์กับการเกิดวิกฤต เช่น ภัยพิบัติหรือปัญหาความรุนแรงต่างๆ ทั้งนี้ ชุมชนที่มีความเข้มแข็งทางใจจะสัมพันธ์กับการมีจิตอาสาหรือการผนึกกำลัง (collective efficacy) ร่วมใจ (connectedness) ในการสร้างความหวังและเป้าหมาย (hope) ให้แก่ชุมชน ดังนั้น กรมสุขภาพจิตจึงกำหนดกรอบการประเมินภาวะความเข้มแข็งทางใจของชุมชน โดยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ดังนี้

#### 1. การประเมินจากความร่วมมือมีส่วนร่วมของประชากรในกิจกรรมชุมชน

**พื้นที่สีเขียว** คือ 50%ของประชากรทั้งหมดมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน

**พื้นที่สีเหลือง** คือ 20-49.9%ของประชากรทั้งหมดมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน

**พื้นที่สีแดง** คือ ประชากรน้อยกว่า 20%ของทั้งหมดมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน

#### 2. การประเมินจากระดับ RQ ตามแบบวัด RQ-6 ของกรมสุขภาพจิต

**พื้นที่สีเขียว** คือ ประชากรในพื้นที่มีค่า RQ ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 50% ขึ้นไป

**พื้นที่สีเหลือง** คือ ประชากรในพื้นที่มีค่า RQ ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่ 20-49.9%

**พื้นที่สีแดง** คือ ประชากรในพื้นที่มีค่า RQ ในเกณฑ์ดี ต่ำกว่า 20%

#### นิยาม

**ประชากร:** ผู้มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป

**กิจกรรมชุมชน :** กิจกรรมจิตอาสาหรือการผนึกกำลัง ร่วมใจในการสร้างความหวังและเป้าหมายให้แก่ชุมชน โดยหมายถึง การสำรวจ สร้างสุข ช่อมแซม เกื้อกูลหรือคลี่คลายปัญหาของชุมชนอย่างใดอย่างหนึ่ง และ **ไม่รวมถึงกิจกรรมตามภาระหน้าที่หรืออาชีพ** เช่น การตรวจรักษาของแพทย์ในเวลาราชการ การสอนของครูในเวลางาน การซ่อมแซมบ้านของช่างไม้ที่ได้รับการว่าจ้าง

## แนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจในชุมชน

การสร้างพลังชุมชน มีความสำคัญในการฟื้นคืนสภาพด้านจิตใจของประชาชนผู้ประสบภัยและชุมชนจากการที่สมาชิกชุมชนได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์สถานการณ์ ตั้งเป้าหมาย จัดทำแผน และดำเนินการตามความหวังร่วมกัน โดยใช้ความสามารถที่หลากหลายมาร่วมสร้างเสริมและยังสะท้อนถึงความผูกพันที่มีต่อกัน

การสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่ชุมชนมีหลายวิธี โดยขึ้นอยู่กับบริบท ความต้องการ องค์ประกอบพื้นฐาน โครงสร้าง ความสามารถและความถนัดของผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกชุมชน การมีเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและปรึกษาหารือกัน เปิดใจรับฟังโดยยึดถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ช่วยกันแก้ปัญหาด้วยความเข้าใจ และเกื้อกูลกันเป็นแกนสำคัญด้านสุขภาพจิตที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้เกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชน ทางเลือกของการดำเนินการ กรมสุขภาพจิตสนับสนุนให้ชุมชนมีการสร้างความเข้มแข็งทางใจโดยทางเลือกต่างๆ ดังนี้

1. การจัดเวทีประชาคม
2. การสนับสนุนให้เกิดกลุ่ม ชมรม สมาคมตามโครงสร้างพื้นฐานของชุมชน
3. การจัดระบบประสานและรองรับความช่วยเหลือจากองค์กรทั้งภายในและภายนอกชุมชน

เป้าหมายกิจกรรม ควรสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน โดยกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน ได้แก่ตัวอย่างดังนี้

1. การจัดการสิ่งแวดล้อมในการฟื้นฟูชุมชน เช่น การกำจัดขยะมูลฝอย big cleaning day
2. การช่วยฟื้นฟูอาชีพและรายได้ของสมาชิกในชุมชน เช่น การรวมกลุ่มอาชีพเพื่อหาแนวทางการประกอบอาชีพ การขอความช่วยเหลือจากภายนอก และการรวมตัวเพื่อขายผลผลิต เป็นต้น
3. การช่วยเหลือผู้สูญเสียญาติพี่น้อง ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง
4. การดูแลเด็กและเยาวชนในชุมชนหลังประสบภัย และอื่นๆตามความต้องการของชุมชน
5. การจัดกลุ่มช่วยเหลือกันเองในชุมชน แก่ผู้ประสบภัยที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน กลุ่มที่ต้องการพิเศษ กลุ่มตามอายุ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มเพื่อลดภาระหนี้สิน เป็นต้น
6. กลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น การเชิญกลุ่มจังหวัดหรืออำเภอใกล้เคียงหรือหมู่บ้านที่เคยประสบปัญหา เช่นเดียวกันที่ผ่านพ้นวิกฤตและพัฒนาได้แล้ว มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้รวมทั้งการประสานการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ก้าวพ้นความทุกข์ยากอย่างรวดเร็ว
7. กิจกรรมจิตอาสา เช่น สำรวจความเสียหาย ซ่อมแซมสะพาน ถนน ตันกั้นน้ำ ทำความสะอาดสาธารณสถาน เป็นต้น
8. การจัดกิจกรรมคลายเครียด โดยแกนนำชุมชนหรือกลุ่มอาสาสมัคร ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญหมู่บ้าน พิธีสะเดาะเคราะห์ พิธีทำบุญสืบชะตา พิธีเรียกขวัญ เป็นต้น หรือกิจกรรมนันทนาการตามวิถีชุมชน และวัฒนธรรมท้องถิ่น คนตรี กีฬาเพื่อการผ่อนคลาย เช่น บายศรีสู่ขวัญ การแข่งขันกีฬาเรือยาว ติก ลำตัด การออกกำลังกาย ศิลปینคลก คนตรีในสวน ฯลฯ
9. การป้องกันภัยพิบัติโดยชุมชนเพื่อชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับ
  - 4.1 สำรวจพื้นที่เสี่ยงโดยชุมชน
  - 4.2 จัดทำแผนป้องกันภัยพิบัติของชุมชน เช่น ระบบเตือนภัย จุครวมพล แผนอพยพ เส้นทางอพยพ และแนวทางการช่วยเหลือผู้ประสบภัย
  - 4.3 การซักซ้อมแผนรองรับภัยพิบัติของชุมชน

10. การป้องกันความรุนแรงในชุมชน ทั้งทางด้านร่างกายและการละเมิดทางเพศ เนื่องจากภาวะน้ำท่วมที่รุนแรง และแผ่ขยายในวงกว้าง น้ำท่วมขังนานทำให้ประชาชนขาดรายได้ ทรัพย์สินเสียหายมาก มีหนี้สินเพิ่มขึ้นเกิดความเครียด หลายคนหันมาดื่มสุราอันจะเกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงตามมา ดังนั้นเป็นหน้าที่ของชุมชนที่จะมาร่วมคิดร่วมทำในการลดภาระหนี้สิน ช่วยกันเพิ่มรายได้ครัวเรือน และเฝ้าระวังปัญหาความรุนแรงในชุมชน โดยอาจมีการเฝ้าระวังปัญหา การไกล่เกลี่ยปัญหา และผู้ประสานไมตรี
11. การสนับสนุนนักเรียนให้กลับไปสู่วิถีชีวิตปกติเร็วที่สุดจะช่วยฟื้นฟูจิตใจนักเรียนได้เร็วขึ้น หลังจากช่วยกันทำความสะอาดโรงเรียน ซ่อมแซมส่วนชำรุดเสียหาย หาหนังสือและอุปกรณ์การเรียนแล้ว คณะกรรมการสถานศึกษาควรรู้จักโอกาสให้นักเรียนได้รู้ถึงการรับสถานการณ์ภัยพิบัติ โดยจัดให้มีเวทีพูดคุยเรื่องการเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติให้แก่นักเรียน โดยอาจใช้วิถีทัศน์ ชุด "รู้สู้ flood" หรือสื่อสร้างสรรค์อื่นๆร่วมในการเรียนรู้ หรือชักชวนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการผลิตชุดความรู้เพิ่มเติมสำหรับเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติต่อไป

ชุดเทคโนโลยีเพื่อประกอบการดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติม ไม่ว่าจะสภาพหลังน้ำลด ชุมชนจะมีความเข้มแข็งทางใจมากหรือน้อยเพียงใด ก็สามารถชี้แนวทางเบื้องต้นในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจทั้งในระดับบุคคลและในระดับชุมชนควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสิ่งแวดล้อมในชุมชนได้ โดยกรมสุขภาพจิตยังได้พัฒนาชุดเทคโนโลยีเพื่อประกอบการดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติม ดังนี้

1. แผ่นพับแบบประเมินและคำแนะนำการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจระดับบุคคล (RQ-6)
2. แนวทางกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในชุมชน
3. แนวทางกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในสถานศึกษา
4. แนวทางกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในสถานประกอบการ
5. แนวทางกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับชมรมผู้สูงอายุ
6. แนวทางกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจสำหรับ อสม. ฉบับการ์ตูน
7. ซีดีวิธีการคลายเครียด
8. ซีดีสารคดีสั้นสำหรับวิทยุชุมชน

โดยสามารถติดต่อขอรับได้ผ่านศูนย์สุขภาพจิตและโรงพยาบาลจิตเวช หรือที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต Tel. 02-149xxxx

**แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ**  
(RQ ฉบับ 6 ข้อ)

เพศ  ชาย  หญิง อายุ .....ปี อาชีพ .....

สถานภาพสมรส  โสด  คู่  หม้าย  หย่าร้าง  แยกกันอยู่

การศึกษา

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้รับการศึกษา                  | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา               |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น                   | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช. |
| <input type="checkbox"/> อนุปริญญา เช่น ปวส. / ปวท. เป็นต้น | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี                |
| <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี                   |   |

ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 6 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	จริง มาก	คะแนน
<b>ด้านความทนทานทางอารมณ์</b>				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
<b>ด้านกำลังใจ</b>				
3. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
4. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับมือ				
<b>ด้านการจัดการกับปัญหา</b>				
5. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
6. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

**ข้อคำถามกลุ่มที่ 1** ได้แก่ข้อคำถามข้อที่ 2, 3, 5, และ 6 โดยในแต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

- |              |     |       |
|--------------|-----|-------|
| ไม่จริง      | = 1 | คะแนน |
| จริงบางครั้ง | = 2 | คะแนน |
| จริงมาก      | = 3 | คะแนน |

**ข้อคำถามกลุ่มที่ 2** คือข้อคำถาม ข้อ 1 และ ข้อ 4 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริง = 3 คะแนน  
 จริงบางครั้ง = 2 คะแนน  
 จริงมาก = 1 คะแนน

**การแปลผล**

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ	ความเข้มแข็งทางใจต่ำ	มีความเข้มแข็งทางใจ
1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ (2 ข้อ)	≤ 3	> 3
2. ด้านกำลังใจ (2 ข้อ)	≤ 3	> 3
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (2 ข้อ)	≤ 3	> 3
รวมทุกด้าน (6 ข้อ)	≤ 9	> 9

ด้านความทนทานทางอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้  
ด้านกำลังใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษาเมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

**ความเข้มแข็งทางใจต่ำ**

หมายถึง เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจต่ำเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต แต่สามารถพัฒนาศักยภาพในแต่ละด้านได้ดังนี้

ด้านความทนทานทางอารมณ์ ท่านสามารถฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้สงบโดยเริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือความผิดหวังในชีวิต เช่น ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ หรือฝึกมองส่วนดีของคนอื่น หรือระบายความไม่สบายใจต่างๆ กับคนใกล้ชิด

ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาด้านนี้ได้โดยการคิดถึงสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ เช่น ยังมีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากในชีวิตมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง ได้แก่ “เราต้องผ่านพ้นไปได้” “ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง” “เราต้องคิดถึงโอกาสข้างหน้าหากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้”

ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาด้านนี้ได้โดยการฝึกหาทางออกในการแก้ไขปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด หาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการและเลือกวิธีการที่ดีที่สุด คิดหาวิธีการสำรองไว้เผื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ไขปัญหาได้สำเร็จจะช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยากและมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญหาต่อไป

**มีความเข้มแข็งทางใจ**

หมายถึง เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจในการเผชิญกับภาวะวิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิตได้เป็นอย่างดี