



72
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันจันทร์ที่ 19 เดือนกันยายน พ.ศ.2564 หน้า 6 มูลค่าข่าว 350,847.-

นวัตกรรม 'My HERO' เยียวยาความเครียดจากพิษโควิด



ดร.ศรีนิต

ยาทิวิติ วงวล



ระบบเศรษฐกิจประเทศไทยกำลังต้องเผชิญเป็นเครื่องยัดเยียดใหญ่ในการดึงดูดเงินเข้าประเทศในปี 2562 ทำรายได้ถึง 3.08 ล้านล้านบาท เมื่อเจอวิกฤตสถานการณ์โควิด-19 รายได้ในธุรกิจที่ลดลงมาเหลือที่ศูนย์ และตัวเลขผู้ว่างงานในธุรกิจท่องเที่ยวกว่า 1.2 ล้านคน คนกลุ่มนี้มีความทุกข์ใจไม่น้อยกว่าธุรกิจอื่น หลายคนมีภาระหนี้สิน ต้องเลี้ยงดูครอบครัว แม้รัฐจะสนับสนุนเงินช่วยเหลือในการดำรงชีวิตให้บางส่วนก็ตาม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ห่วงใยสุขภาพจิตของคนกลุ่มนี้ จึงมุ่งเสริมพลังบวกให้สามารถจัดการชีวิตได้อย่างมีพลังเป็นทางออกที่สำคัญในการช่วยฝ่าฟันปัญหาให้ทางออกได้ โดยได้พัฒนา นวัตกรรมเครื่องมือออนไลน์สำหรับการประเมินและสร้างเสริมสุขภาพใจ “My HERO” เพื่อตอบใจกับความท้าทายที่กำลังเกิดขึ้น

นายชาติวุฒิ วัณวล ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า สสส. ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) พัฒนาเครื่องมือ นวัตกรรมใจ เว็บไซต์ My HERO เพื่อเป็นนวัตกรรมเครื่องมือออนไลน์สำหรับรู้ทันสภาวะใจตัวเอง ช่วยดูแลจิตใจ และสร้างเสริมสุขภาพจิตคนไทยในวิกฤตต่าง ๆ เป็นการเติมรักขึ้นใจ เพราะวิกฤตโรคโควิด-19 ไม่ใช่ตัวสุดท้ายแน่นอน

“ระยะเริ่มต้นของนวัตกรรมสำคัญขึ้นกับ สสส. มุ่งเน้นไปที่การเสริมสร้างพลังใจให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกลุ่มธุรกิจท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นธุรกิจที่ได้รับผลกระทบอย่างหนักและระยะยาวจากสถานการณ์โควิด ซึ่งการทำงานที่เฉพาะเจาะจงกลุ่มเป้าหมาย พื้นที่ให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น จะทำให้สามารถช่วยเยียวยาจัดการปัญหาและสร้างพลัง อีก สด ผู้ที่จะนำไปสู่การสร้างปัญหาได้อย่างรอบด้านและดีขึ้น” นายชาติวุฒิ กล่าว

นายชาติวุฒิ กล่าวต่อว่าบทบาท สสส. เป็นองค์กรนวัตกรรมที่ตอบสนองต่อสถานการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพคนไทย เช่น โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพใจ อยู่ในแผนสร้างเสริมสุขภาพจิตซึ่งระบุเป็นภารกิจหลัก 10 ปี (พ.ศ. 2565-2574) ที่จะถึงในการดำเนินการอย่างเข้มข้นของ สสส. โดยเฉพาะในการปทัศการพัฒนาโมเดลที่ทันสมัย ใช้งาน ไม่ซับซ้อน

และเข้าถึงได้อย่างไม่ลำบาก ให้ความช่วยเหลือ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตคนไทยทุกช่วงวัย ทุกประเด็นสุขภาพและทุกภาคส่วนต่าง ๆ โดยการทำงาน สสส. จะมุ่งเน้นการพัฒนาต้นแบบร่วมกับภาคีเครือข่ายที่มีศักยภาพ ต้นทุน และพลังในการพัฒนาวิชาการ รวมถึง การขับเคลื่อนในพื้นที่เพื่อให้ทุกคนได้ประโยชน์จริงจากการนำไปใช้

ผศ.ดร.ศรีนิต พื้มพ็อง รองผู้อำนวยการฝ่ายวิจัยและการจัดการความรู้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) กล่าวว่า ที่ผ่านมาในการพัฒนาการส่งเสริมลักษณะทางจิตใจ โดยทั่วไปจะพัฒนาแบบลงพื้นที่ไปเจอกลุ่มที่ประสบปัญหาให้การช่วยเหลือดูแล แนะนำ แต่เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์และเหมาะสมกับเวลา การเดินทาง การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย จึงพัฒนาเป็นรูปแบบเว็บไซต์ขึ้น

แนวคิดสำคัญในการพัฒนาเว็บไซต์คือเรื่องHERO เป็นตัวแทนของทุนทางใจ แม้จะเจอวิกฤตก็มีภูมิคุ้มกันเหมือนเป็นวัชพืช เมื่อประสบปัญหา ล้มเหลว หรือเจอภาวะต่าง ๆ ภูมิคุ้มกันทางใจก็จะสามารถช่วยให้บุคคลต่อสู้และแก้ปัญหาได้ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1.H-

Hope การมีความหวัง 2.E-Efficacy การเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง 3.R-Resiliency ความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเจออุปสรรค และ 4.O-Optimism การมองโลกในแง่ดี สร้างมุมมองทางบวก ต่อสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคต

โครงสร้างเว็บไซต์ My HERO จะเริ่มจากการสำรวจตัวเองประเมินสุขภาพใจ จะปรากฏคะแนนและการแปลผลออกมา เพื่อให้รู้สุขภาพใจอยู่ในระดับไหน ต่อด้วยคลิปแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจจากคนที่มีความสามารถใกล้เคียงกัน จากนั้นเข้าสู่กิจกรรม ให้ผู้ใช้สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง พยายามสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้ใช้ด้วยการถาม-ตอบ ไม่ให้เบื่อ นอกจากนี้ยังมีการติดตามผล ด้วยการส่งอีเมลไปยังผู้ใช้งานในอีก 30 วัน ให้กลับมาประเมินสุขภาพใจอีกครั้ง เพื่อรู้ว่าการฝึกหลักการของการพัฒนา HERO ที่ได้รับรู้ ช่วยทำให้คะแนนสุขภาพใจดีขึ้นหรือไม่

ดร.นพ.พรตม์ โชติพิทยสุนนท์ โฆษกกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวว่า คนไทยได้รับผลกระทบด้านสุขภาพจิตมาก ซึ่งมีการคาดการณ์ตั้งแต่การระบาดระลอกแรก เพราะมีการศึกษาว่าเมื่อเกิดโรคระบาดแบบนี้แม้มีระบาดแค่ 1 ระลอก แม้ปัญหาทางกายอาจจะจบที่ใส่

หน้ากาก แต่ปัญหาสุขภาพจิตยังต่อ ยอดไปอีก 3-5 ปี ซึ่งพบว่า จะเกิดขึ้น ไม่เท่ากันในแต่ละช่วง โดยความเครียด เศร้า ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จะสูงขึ้นตามอัตราการแพร่ระบาด

“การที่มีเว็บไซต์หรือสื่อดิจิทัลที่คนไทยให้ความสนใจอย่างมาก เช่น กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการเรื่อง Mental Health มีการเข้าถึงในปีที่ผ่านมาอย่างเข้มข้น เนื่องจากกรมสุขภาพจิตไม่สามารถทำงานเฉพาะกลุ่ม ประชากร หรือกลุ่มอาชีพแต่ละกลุ่มอย่างเข้าใจในรายละเอียดเชิงลึกที่แท้จริง เพราะไม่ได้มีข้อมูลเชิงลึก หากได้ภาคเอกชน ประชาสังคมมาช่วยจะเป็นหัวใจสำคัญจัดการปัญหาสุขภาพจิตในรอบนี้” ดร.นพ.วรตม์ กล่าว

My HERO เป็นวัคซีนทางใจที่มีภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต แม้จะตั้ง โจทย์เป็นผู้ปฏิบัติงานธุรกิจท่องเที่ยว แต่ผู้ประกอบการอาชีพอื่นก็สามารถ เข้าใช้งานได้เช่นกัน.