

# เทคนิคการเสริมพลังตัวเอง และ นักวิจัย R2R (Empowering Technique)

นพ.สุรชัย โชคครรชิตไชย

รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ รพ.พระนครศรีอยุธยา

ประธานเครือข่าย R2R ๘ จังหวัด ภาคกลางตอนบน สปสช.เขต ๔ สระบุรี

# เป้าหมาย

- ได้แลกเปลี่ยน วิธีการเสริมพลังให้แก่ตัวเอง และนักวิจัย
- สามารถนำไปปรับใช้เสริมพลังตัวเอง นักวิจัย ให้มีความสุขในการทำ R2R

# Scope

- ความหมาย
- ความสำคัญ
- องค์ประกอบพื้นฐาน
- กระบวนการ empower
- เทคนิค Empower นักวิจัย
- เทคนิค Empower ตัวเอง
- สรุป

# 1) ความหมาย

em + power

- คำว่า em (หรือ en) "การทำให้เกิดขึ้น"
- power ที่แปลว่า "พลัง"
- empower "ทำให้เกิดพลัง"  
หรือ "สร้างเสริมพลัง"

เช่น พลังกาย พลังใจ พลังความคิด พลังปัญญา พลังทางการบริหาร  
พลังทางเศรษฐกิจ พลังทางการเมือง พลังทางสังคม พลังทางจิต  
วิญญาณ พลังการเรียนรู้

## 2) ความสำคัญของ empower ใน R2R

- ทำให้เกิดมีพลังทำในสิ่งที่ควรทำอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ และมีพลังที่จะพัฒนาพลังนั้นให้งอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป
- เป็นการกระตุ้นเร้าให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความตระหนักในศักยภาพที่ตนมี และดึงศักยภาพนั้นออกมาใช้อย่างเต็มที่และเต็มใจ เพื่อปรับปรุงพัฒนาวิถีชีวิต วิถีการทำงาน ให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งผลสำเร็จที่เกิดขึ้นนี้จะมีความต่อเนื่องและยั่งยืน
- ซึ่งเป้าหมายในที่นี้คือ พลังเพื่อที่จะทำให้เกิดวัฒนธรรม R2R ที่ยั่งยืน เกิดประโยชน์จากการทำและใช้ R2R อย่างต่อเนื่อง

### 3) องค์ประกอบพื้นฐานการสร้าง empower

- สร้างให้มีความรู้ในเรื่องที่จำเป็น
- สร้างความปรารถนาที่จะเข้าไปมีส่วนร่วม
- สร้างความเชื่อ: เชื่อว่าตนทำได้

■ ตระหนัก + รู้ → ทำ

■ สร้างแรงใจ → ให้ความรู้ → นำสู่ปฏิบัติ

## 4) กระบวนการ empower

### สร้างพลังขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จ ต่อไปนี้

- เรื่องที่ 1 ต้องสร้างจิตใจให้มีความพร้อม (พลังใจ) - (heart)  
: ให้สนใจใส่ใจ ให้เห็นคุณค่า ให้รักจะทำ ให้มุ่งมั่นที่จะไปให้ถึง  
จุดหมาย
- เรื่องที่ 2 ต้องมีความรู้ความเข้าใจ (พลังสมอง) - (Head)  
: ให้เกิดความรู้ ความคิด มุมมอง การวิเคราะห์วิจัย การเชื่อมโยง  
การเห็นภาพรวม
- เรื่องที่ 3 ต้องลงมือปฏิบัติ (พลังปฏิบัติ) - (hand)  
: ทดลองฝึกฝน สร้างวินัย ลงมือปฏิบัติ ตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข  
พัฒนาสร้างสรรค์



## 5) เทคนิคการเสริมพลังนักวิจัย R2R

# เทคนิคที่ 1 ต้องสร้างจิตใจให้มีความพร้อม (พลังใจ) - (heart)

: ให้สนใจ ใส่ใจ  
ให้เห็นคุณค่า  
ให้รักที่จะทำ  
มุ่งมั่นที่จะไป  
ให้ถึงจุดหมาย

โดย

- ผู้บริหารร่วมนำ
- การให้ข้อมูลเชื่อมโยงเป้าหมายซ้ำๆ
- สร้างและเสนอ Model ที่ดี
- การเห็นความสำเร็จของกันและกัน
- การให้มีพี่เลี้ยง
- การทำงานเป็นทีม มีผู้ร่วมรับผิดชอบ
- มีระบบสนับสนุนต่างๆ การให้รางวัล
- การเสริมแรงลักษณะเครือข่าย

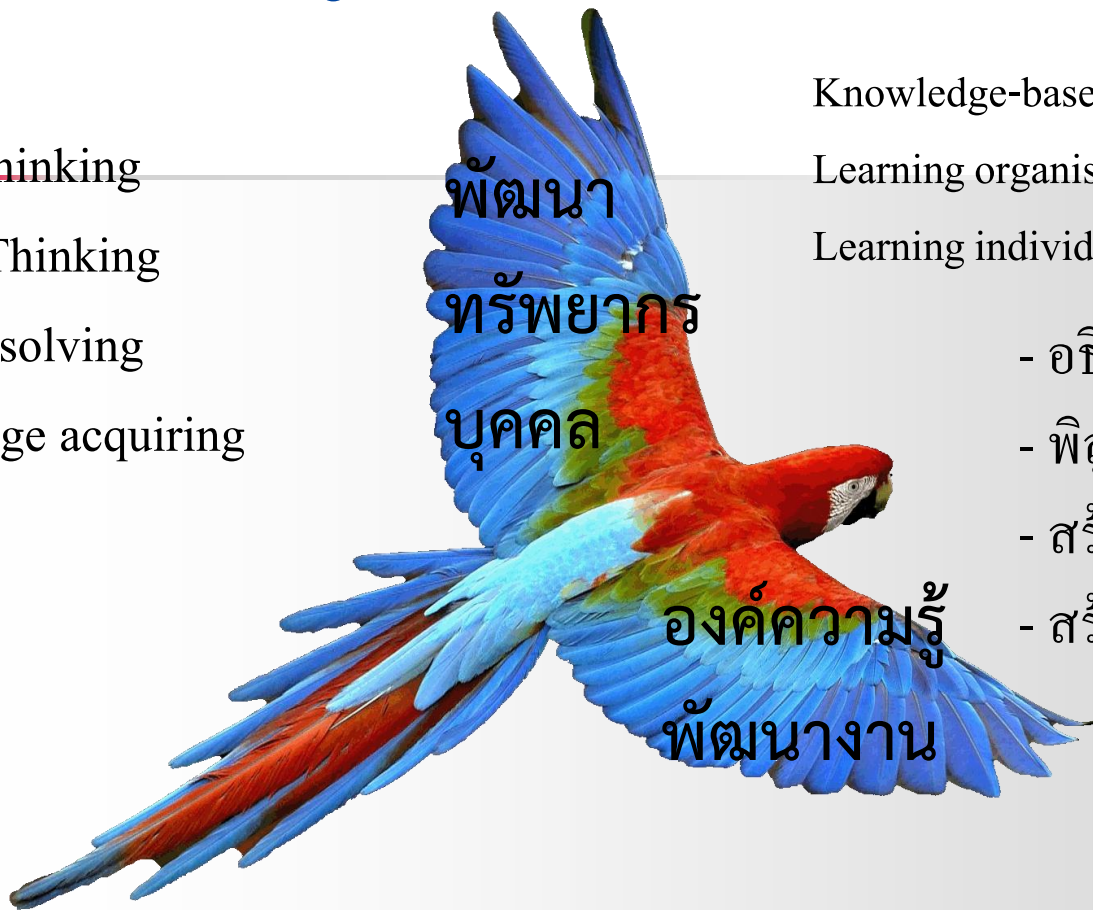
# ผู้บริหารร่วมนำ



- วางนโยบายชัดเจน

# การให้ข้อมูลเชื่อมถึงเป้าหมายซ้ำๆ

- System thinking
- Critical Thinking
- Problem solving
- Knowledge acquiring



Knowledge-base society

Learning organisation

Learning individuals



- อธิบายปัญหาที่เกิด
- พิสูจน์สิ่งที่มีประสิทธิภาพ
- สร้างระบบการทำงาน
- สร้างนวัตกรรม
- เพื่อแก้ปัญหาหน้างาน

R2R หมายถึงกระบวนการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ของผู้ปฏิบัติงานประจำในการแก้ไขปัญหาและยกระดับการพัฒนางานที่รับผิดชอบดำเนินการอยู่ตามปกติโดยจะมีผลลัพธ์เป็นการพัฒนาตนเองและเพื่อนร่วมงาน อันจะส่งผลกระทบในการบรรลุเป้าประสงค์สูงสุดขององค์กรนั้น

# สร้างและเสนอ Model ที่ดี

- จาก Success Story Telling
- ติตบอร์ด ชื่นชมผลงาน





# ให้ได้เห็นความสำเร็จของกันและกัน



**กิจกรรม:** นำเสนอ Success Story Telling จากโรงพยาบาลปทุมธานี ๑ เรื่อง และโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า มีการนำเสนอโปสเตอร์ผลงานวิจัยและนวัตกรรม มีการบรรยายความรู้ เรื่องระเบียบวิธีวิจัย



**ผลลัพธ์:** เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ได้เห็นงานวิจัยที่นำปัญหาจากงานประจำมาหาทางแก้ไข เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่จูงใจให้อยากจะทำวิจัยได้ต่อไป และสามารถนำมาพัฒนางานได้จริง

(R2R สัญจรครั้งที่ ๑ รพ.ปทุมธานี)

# การให้มีพี่เลี้ยง

- พี่เลี้ยงแบ่งตามทุกหน่วยงาน
  - จากการสำรวจความต้องการ
  - ของบุคลากรที่เป็นนักวิจัยมือใหม่
- ต้องการพี่เลี้ยง ที่ปรึกษา ทุกคน

ผมเป็นพี่เลี้ยง STAT ครับ



# การทำงานเป็นทีม มีผู้ร่วมรับผิดชอบ

- หากวันในหน่วยงาน ไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว ตามเรื่องที่ทำ



น้องทำ พี่ช่วย  
หัวหน้าชื่นชม





# การมีระบบสนับสนุนต่างๆ การให้รางวัล

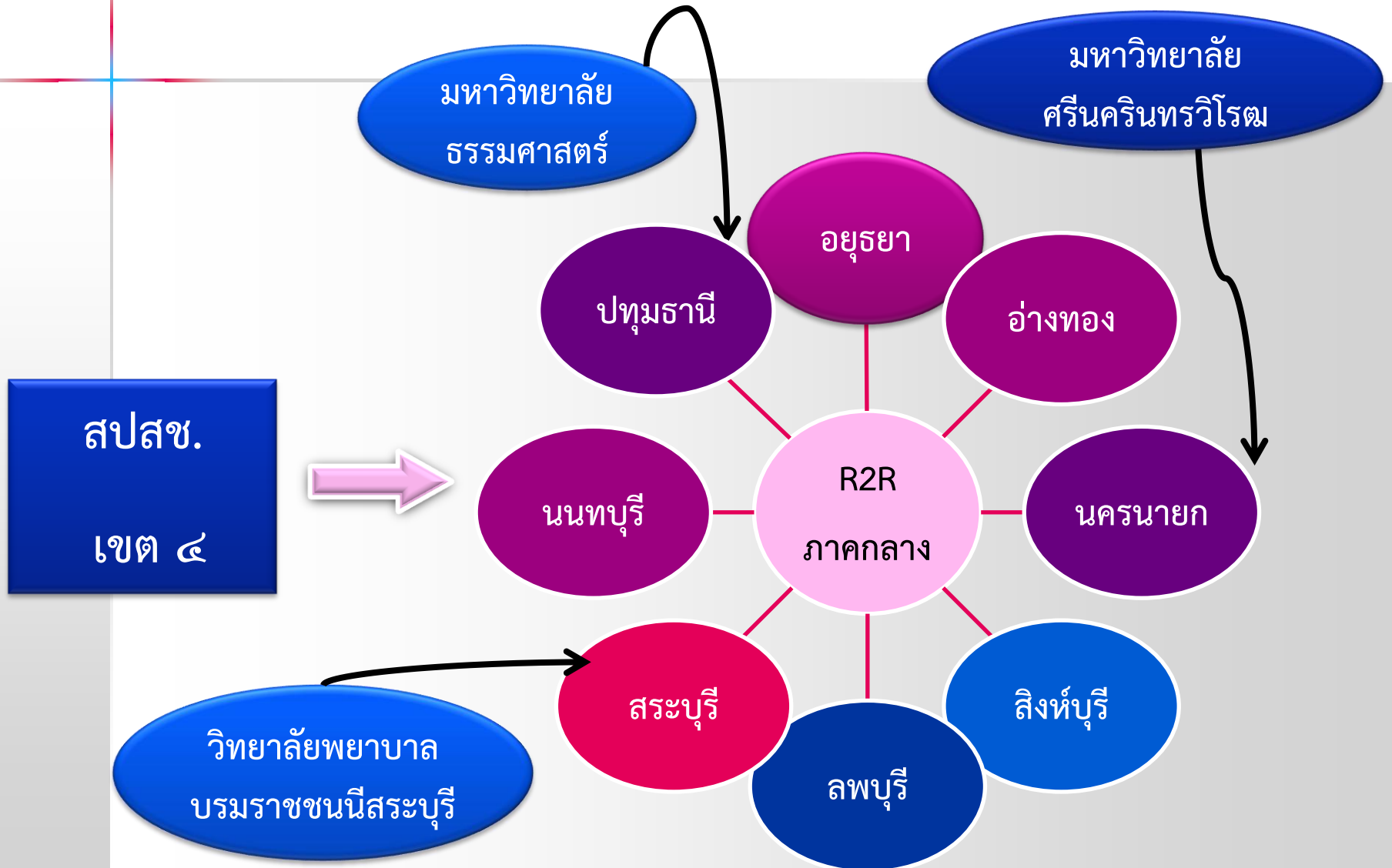
- ระบบสนับสนุนที่เป็นรางวัล ทูน
- ระบบสนับสนุนที่เป็นอุปกรณ์ เครื่องมือ สืบค้น แหล่งค้นคว้า มุม หรือศูนย์วิจัย
- ระบบบริหารการวิจัย อำนวยความสะดวกเวลาขอจริยธรรม ขอทำวิจัยในสถานที่ต่างๆ
- ระบบสนับสนุนที่เป็นนามธรรม คำชม การช่วยเหลือเสมอ

# ศูนย์วิจัยและการเรียนรู้



R2R Ayutthaya

# การทำงานเป็นเครือข่าย



# เทคนิคที่ 2 ต้องมีความรู้ความเข้าใจ (พลังสมอง) - (Head)

<p>: ให้เกิดความรู้ ความคิด มุมมอง การ วิเคราะห์วิจัย การเชื่อมโยง การเห็น ภาพรวม</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ความรู้ที่จำเป็นรายกลุ่ม และเน้นบางเรื่องเฉพาะราย</li><li>- ความรู้ในงาน</li><li>- Methodology และ Statistic</li><li>- รู้วิธีการค้นหาความรู้</li><li>- รู้วิธีการเชื่อมโยง</li><li>- อธิบายทฤษฎีพร้อมยกตัวอย่างให้เข้าใจง่าย</li></ul>
---	---

# พลังสมอง



เพื่อให้นักวิจัยมั่นใจ เกิดความเชื่อว่า “ฉันทำได้”



# สอนเท่าที่จำเป็น

ตามความต้องการของเขา



# เทคนิคที่ 3 ต้องลงมือปฏิบัติ (พลังปฏิบัติ) - (hand)

: ทดลองฝึกฝน  
สร้างวินัย ลงมือ  
ปฏิบัติ ตรวจสอบ  
ปรับปรุงแก้ไข  
พัฒนาสร้างสรรค์

- เริ่มจากการหาคำถาม
- การออกแบบงานวิจัย
- การเขียนโครงร่าง
- การออกแบบเครื่องมือ
- การดำเนินการเก็บข้อมูล
- การวิเคราะห์ แผลผล
- การเขียนงานวิจัย
- การเผยแพร่

พลังปฏิบัติ



ให้ลงมือทำจริง และฝึกฝน  
โดยมีอาจารย์ มีพี่เลี้ยง มีเพื่อน ร่วมเรียนรู้



# ให้ลงมือทำจริง และฝึกฝน

- Feedback ผลงานเสมอ
- เพื่อตรวจสอบตนเอง ปรับปรุง พัฒนา

สอนเท่าที่จำเป็น จัดบรรยากาศไม่ให้นักวิจัย  
มือใหม่กลัว รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น

# ให้ปฏิบัติอย่างมีวินัย โดยมีระบบกำกับติดตาม

- ผ่าน Email ผ่านเวทีย ใช้สื่อช่วยกระตุ้น

โรงพยาบาล	ชื่อเรื่องวิจัย	ความก้าวหน้าที่ดำเนินการ							ความช่วยเหลือที่ ต้องการ/ ข้อเสนอแนะ
		ก. เปลี่ยนเรื่องวิจัย เริ่มต้นใหม่	ข. ปรับแก้เล็กน้อย กำลังสร้างเครื่องมือ	ค. มีเครื่องมือแล้วแต่ยังไม่ได้เก็บข้อมูล	ง. เก็บข้อมูลแล้วแต่ยังไม่วิเคราะห์	จ. ขึ้นวิเคราะห์ข้อมูล	ฉ. กำลังเขียนงานวิจัย	ช. วิจัยเสร็จแล้วเตรียมเผยแพร่	
รพ. พระนั่งเกล้า	พัฒนารูปแบบการประเมินตนเองของกองทุนหลักประกันสุขภาพ								
	ระดับพื้นที่(ตำบล) ในเขตพื้นที่จังหวัดลพบุรี								

# ให้มีเวทีหลากหลายรูปแบบ สำหรับให้นักวิจัยได้เผยแพร่ผลงาน



R2R  
สัญจร  
ลำพูนบุรี



## กิจกรรม R2R สัณจร พระพุทธบาท สระบุรี

1. การแสดงนิทรรศการผลงานวิจัย R2R ในรูปแบบ Poster Presentation จำนวน ๒๒ เรื่อง
2. บรรยายวิชาการ เรื่อง “ทำงาน R2R อย่างไรให้มีความสุข”  
โดย อาจารย์นายแพทย์อัครินทร์ นิมมานนิตย์  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
3. การนำเสนอผลงานวิจัย R2R จำนวน ๗ เรื่อง

ผลลัพธ์ เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และ  
สร้างทัศนคติเชิงบวกต่องาน R2R

## การนำเสนอวิชาการในงานมหกรรมวิชาการ

เพื่อพัฒนาระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

“เสริมพลังทางปัญญา สร้างคุณค่าคนทำงาน เพื่อบริการที่ดีสู่ประชาชน”

๒๐-๒๒ เมษายน ๒๕๕๔ โรงแรมฮอติเดย์อินน์ ชะอำ จ.เพชรบุรี



กิจกรรม: การนำเสนอผลงานวิจัย ๔ เรื่อง ในห้อง  
ย่อยโดยได้รับเกียรติ จาก อ.นพ.กฤษร เทพมงคล  
สังกัดภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราช  
พยาบาล เข้ามาทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษา

ผลลัพธ์: เกิดการเผยแพร่เกิดการแลกเปลี่ยนองค์  
ความรู้ ได้รับความสนใจ อย่างกว้างขวาง  
ประโยชน์ต่อผู้วิจัยคือเห็นแนวทางพัฒนางานวิจัย  
ต่อไปได้อีก เกิดการต่อยอดความรู้ การนำไปใช้ใน  
งาน

## 6) เทคนิคการเสริมพลังตัวเอง:

- พลังทั้ง 3 เช่นกัน พลังสมอง พลังปฏิบัติ และพลังใจ



# พลังสมอง และการปฏิบัติ

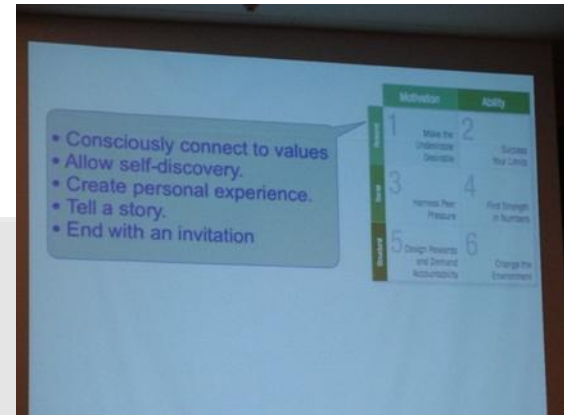
- หาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
- และฝึกทักษะที่จำเป็นต่อไปนี้
- ทักษะคุณอำนวย R2R
- ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ
- ทักษะการตั้งคำถาม การฟัง การสังเกต การให้ Feedback
- ทักษะการเป็นโค้ชที่ดี
- ทักษะการใช้เครื่องมือ KM AIC
- ทักษะการจัดการ



# การหาความรู้ อบรม



## อบรม FA ชั้นเทพ



# การหาความรู้

พัฒนาทีมงาน ที่ร.พ.ศิริราช

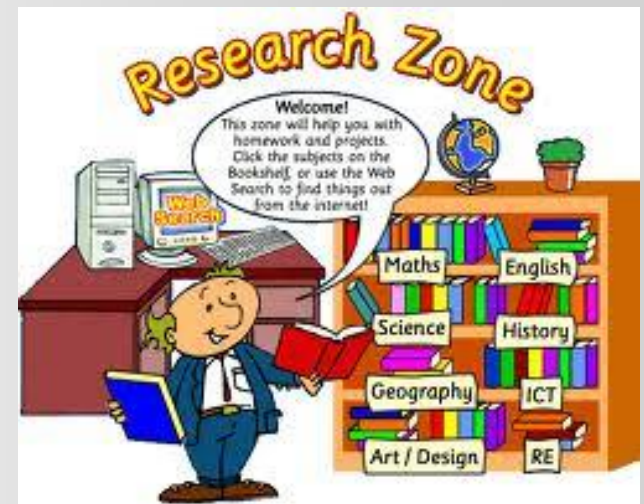
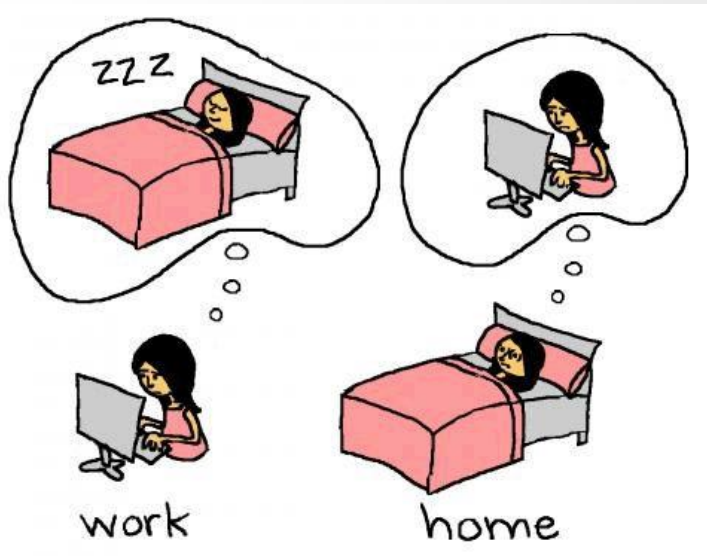


กิจกรรม : เป็นความร่วมมือของ สวรส. R2Rศิริราช และ เครือข่าย  
เรียนรู้เทคนิค การผลักดันงานวิจัยในแต่ละขั้นตอนตั้งแต่การตั้งคำถาม  
การวิจัย การ design แผนการวิจัย จนถึงการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์  
การบรรยายภาคทฤษฎีและยกตัวอย่างงานวิจัยให้เห็นภาพชัด เทคนิค  
เน้นการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ บรรยากาศเชิงบวก Sharing

ผลลัพธ์ : การอบรมได้ทำ AAR พบว่าผู้เข้ารับเกิดแรงบันดาลใจ ที่จะ  
นำไปใช้พัฒนาต่อซึ่งเป็นผลมาจากการได้สัมผัสถึงความภาคภูมิใจของผู้  
ที่ผ่านประสบการณ์สร้างงานวิจัย

# พลังใจ

- สร้างศรัทธาต่องานวิจัย กระบวนการพัฒนาอยู่เสมอ
- หาผู้ช่วย ทีมที่ปรึกษา
- คำนึงถึง Work Life Balance



## 7) สรุป

- พลังที่ยั่งยืนไม่ได้เกิดขึ้นเองได้โดยง่าย
- ต้องเรียนรู้วิธีสร้างและลงมือฝึกฝน



**ขอบคุณครับ...**