มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY

ด้านบริหารทรัพยากรบุคคล :

Mental Health:

การดูแลสุขภาพจิตบุคลากร

ใส่ใจสุขภาพจิต สร้างความสุขในการทำงาน พัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน



กองบริหารทรัพยากรบุคคล : https://hr.psu.ac.th/

ความเป็นมา

บันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ

กับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ในโครงการ "มหาวิทยาลัยแห่งความสุขสู่องค์กรสุขภาวะอย่างยั่งยืน"

เพื่อพัฒนา ส่งเสริม และผลักดันให้มหาวิทยาลัยเป็น
"มหาวิทยาลัยแห่งความสุข"

เพื่อเสริมสร้างความรู้ และสร้างเสริมการมีสุขภาพดี
แก่บุคลากร ทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ

เพื่อส่งเสริม ความสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมร่วมกัน
และสร้างความสามัคคีระหว่างบุคลากร
เกิดความผูกพันต่อมหาวิทยาลัย

คำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน
เรื่อง ขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยแห่งความสุข
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ประกอบด้วย

อ.อาหาร



ส่งเสริมการรับประทาน
อาหารที่เหมาะสมและ
โภชนาการที่ดี

อ.ออกกำลังกาย



ส่งเสริมการออกกำลัง
กายและกิจกรรมทางกาย
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

อ.อารมณ์



ส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต
การจัดการทางอารมณ์
และความสุขในการทำงาน

แต่งตั้งอนุกรรมการ

มหาวิทยาลัยแห่งความสุข

ด้าน อ.อารมณ์ (การดูแลสุขภาพจิต)



ในการทำหน้าที่

วางแผนและขับเคลื่อนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคลากร ตามแผนหาวิทยาลัยแห่งความสุข และแนวทางที่กำหนดในแผนงาน จัดทำกิจกรรม/โครกการส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดและเป้าหมายที่กำหนด



ประสานงานกับคณะ/ส่วนงานตลอดจนหน่วยงานด้านสุขภาพจิต ของมหาวิทยาลัยและภายนอก เพื่อสนับสนุนการดูแลและช่วยเหลือบุคลากร

โดยนักจิตวิทยา ผู้อำนวยการวิทยาเขต 5 วิทยาเขต และผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานบุคคล**เป็นคณะทำงาน**

โครงการส่งเสริมด้าน
อ.อารมณ์



กิจกรรมในโครงการ



1. ออกประกาศมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เรื่อง วัฒนธรรมองค์กรสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความก้าวร้าวรุนแรงในที่ทำงาน พ.ศ. 2569

2. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

โครงการความหมายของชีวิตเพื่อความคงอยู่ของลูก ม.อ.
หัวข้อ : ความหมายของชีวิตกับการเป็นลูก ม.อ. คุณค่าและสิ่งที่ทำให้ภูมิใจในการเป็นลูกม.อ. และจดหมายถึงฉันในอนาคต
“Letter to my myself”

โครงการ “เข้าใจตน ใส่ใจสิทธิ์: เสริมสร้างคุณภาพชีวิตบุคลากร
หัวข้อ : “ค้นหาความแข็งแกร่งจากความเครียดและความเศร้า

โครงการ “วางแผน สร้างแรงใจพิชิตโรคอ้วน”
หัวข้อ : การวางเป้าหมายและการสร้างแรงจูงใจเพื่อลดอุปสรรคการสร้างเสริมสุขภาพ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพกายสุขภาพใจบุคลากรม.อ.วิทยาเขตหาดใหญ่ “สุนทรียะเพื่อสุขภาวะในการทำงาน”
หัวข้อ : ปลดปล่อยความรู้สึกผ่านพู่กันและการปั้น



3. ระบบคัดกรองและดูแลสุขภาวะทางจิตใจ

ภาพกิจกรรม อ.อารมณ์

PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY
















PSU
MENTAL HEALTH

ระบบคัดกรองและดูแลสุขภาวะทางจิตใจ
สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 5 วิทยาเขต

PSU MENTAL HEALTH

ระบบคัดกรองและดูแลสุขภาวะทางจิตใจ

สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 5 วิทยาเขต



วัตถุประสงค์

- ส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักและใส่ใจสุขภาพจิตของตนเอง
- คัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้นอย่างเป็นระบบ
- ให้บุคลากรได้รับคำแนะนำและการดูแลที่เหมาะสมตามผลการประเมิน
- เชื่อมโยงผู้ที่มีความเสี่ยงเข้าสู่กระบวนการปรึกษาและพบแพทย์

01 เข้าระบบ



เข้าสู่ระบบข้อมูลด้วย PSU Passport

mentalcheck.dida.psu.ac.th

02 ยินยอมและบันทึกข้อมูลส่วนตัว



- ยอมรับการให้ข้อมูล (Inform-consent)
- บันทึกข้อมูลส่วนตัว ก่อนเริ่มทำแบบประเมิน

03 ประเมินสุขภาพจิต



ประกอบด้วยแบบประเมิน 3 ด้าน

WHO-5	GAD-7	2Q9Q
ภาวะความผาสุก	ความวิตกกังวล	โรคซึมเศร้า

04 ระบบแปลผลและให้คำแนะนำ

ผ่าน
ไม่มีความกังวลหรือความเศร้าในระดับที่ระบบกำหนด

ควรทำซ้ำ
ความกังวล/ความเศร้าในระดับน้อย-ปานกลาง ทำซ้ำก้นทันทีหรือใน 2 สัปดาห์

แนะนำพบแพทย์
ความเสี่ยงระดับสูง ระบบจะแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

05 ดูแลต่อเนื่อง



ปรึกษา/นัดหมาย/พบแพทย์ตามวิทยาเขต



วิทยาเขตหาดใหญ่
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์



วิทยาเขตปัตตานี
โรงพยาบาลปัตตานี



วิทยาเขตภูเก็ต
โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต



วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



วิทยาเขตตรัง
โรงพยาบาลตรัง

TOPIC

01 การเข้าสู่ระบบ และ Inform-consent

02 การใช้งานเมนูหน้าหลัก

03 การบันทึกข้อมูลส่วนตัว

04 แบบประเมินสุขภาพจิต

05 การนัดพบแพทย์

06 Dashboard
(สำหรับ Admin ระบบ / Admin ระดับวิทยาเขต / Admin ระดับคณะ เท่านั้น)

07 การบันทึก Action
(สำหรับ Admin ระบบ / Admin ระดับวิทยาเขต / Admin ระดับคณะ เท่านั้น)

01 การเข้าสู่ระบบ



เข้าสู่ระบบด้วย PSU Passport

ผ่านเว็บไซต์

mentalcheck.dida.psu.ac.th

QR CODE เว็บไซต์

01 INFORM-CONSENT



ประกาศความเป็นส่วนตัว

Privacy Notice

วัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูล

- เพื่อศึกษาและประเมินสุขภาวะทางจิตใจของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทั้ง 5 วิทยาเขต
- เพื่อช่วยเหลือดูแลและติดตามสุขภาวะทางจิตใจของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทั้ง 5 วิทยาเขต

ฐานการประมวลผลข้อมูล

- ฐานภารกิจสาธารณะ/อำนาจรัฐ (Public Task / Official Authority)
- ความยินยอม (Consent)

ข้อมูลส่วนบุคคลที่เก็บรวบรวม

- ชื่อ-สกุล
- เพศ
- วัน/เดือน/ปี ที่เกิด
- ข้อมูลสุขภาพ

การใช้และการเปิดเผยข้อมูล

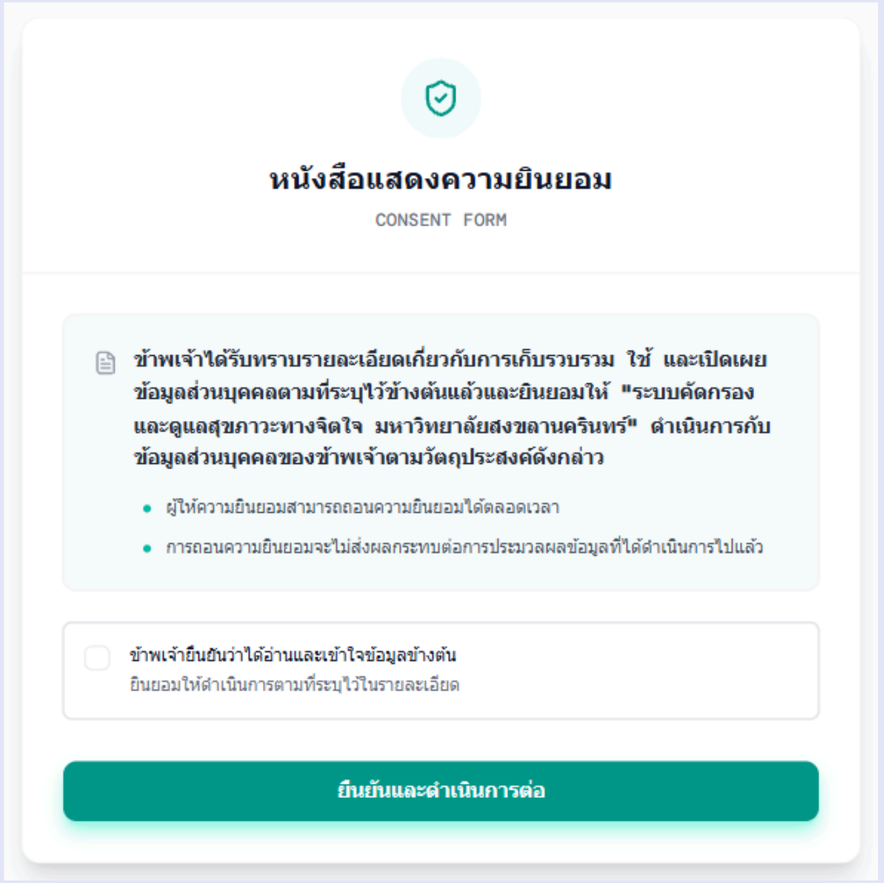
ข้อมูลที่ได้รับจะถูกใช้เพื่อวัตถุประสงค์ตามที่ระบุข้างต้นเท่านั้น โดยจะไม่ถูกเปิดเผยต่อบุคคลภายนอก เว้นแต่เป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมาย หรือเพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาวะทางจิตใจของบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทั้ง 5 วิทยาเขต

การเก็บรักษาข้อมูล

ข้อมูลจะได้รับการบันทึกเป็นแฟ้มดิจิทัลไว้ ณ เซิร์ฟเวอร์ของฝ่ายวิเคราะห์ข้อมูลและนวัตกรรมดิจิทัล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (DIDA) และได้รับการดูแลภายใต้หลักธรรมาภิบาลข้อมูลตามขั้นตอนการปฏิบัติงานมาตรฐาน (SOP) ของฝ่าย DIDA ซึ่งมีการกำหนดสิทธิ์การเข้าถึงเฉพาะบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการเข้าถึง แก้ไข และได้รับการสำรองข้อมูลไว้ในเซิร์ฟเวอร์สำรอง คณะแพทยศาสตร์มีมาตรฐานความปลอดภัยของระบบสารสนเทศที่ได้รับการรับรอง ISO 27001 และฝ่ายวิเคราะห์ข้อมูลและนวัตกรรมดิจิทัล มีเจ้าหน้าที่คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่ผ่านการรับรอง (Certified Data Protection Officer) ระดับ 6 จำนวน 2 ราย ซึ่งมีคุณวุฒิวิชาชีพในการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลตามกฎหมายไทยและกฎหมายต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

นโยบายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล | นโยบายความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์และสารสนเทศ

รับทราบ



หนังสือแสดงความยินยอม

CONSENT FORM

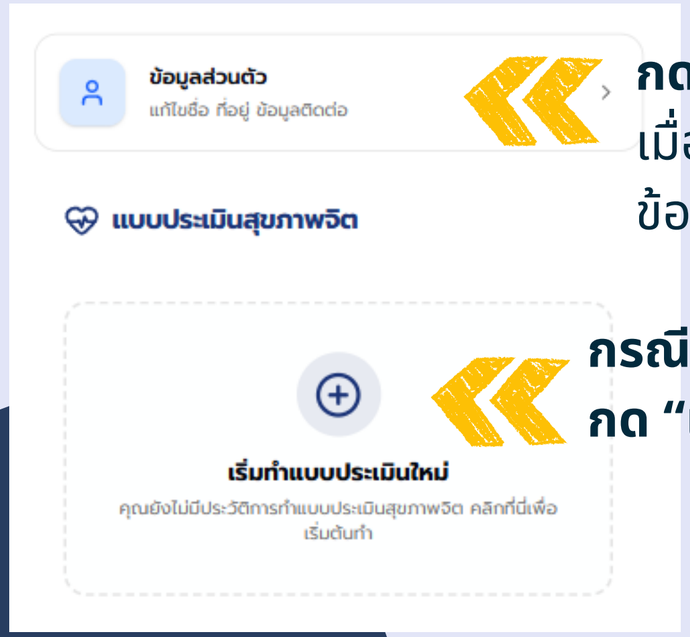
ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการเก็บรวบรวม ใช้ และเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลตามที่ระบุไว้ข้างต้นแล้วและยินยอมให้ "ระบบคัดกรองและดูแลสุขภาวะทางจิตใจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์" ดำเนินการกับข้อมูลส่วนบุคคลของข้าพเจ้าตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว

- ผู้ให้ความยินยอมสามารถถอนความยินยอมได้ตลอดเวลา
- การถอนความยินยอมจะไม่ส่งผลกระทบต่อการประมวลผลข้อมูลที่ได้ดำเนินการไปแล้ว

ข้าพเจ้ายืนยันว่าได้อ่านและเข้าใจข้อมูลข้างต้น
ยินยอมให้ดำเนินการตามที่ระบุไว้ในรายละเอียด

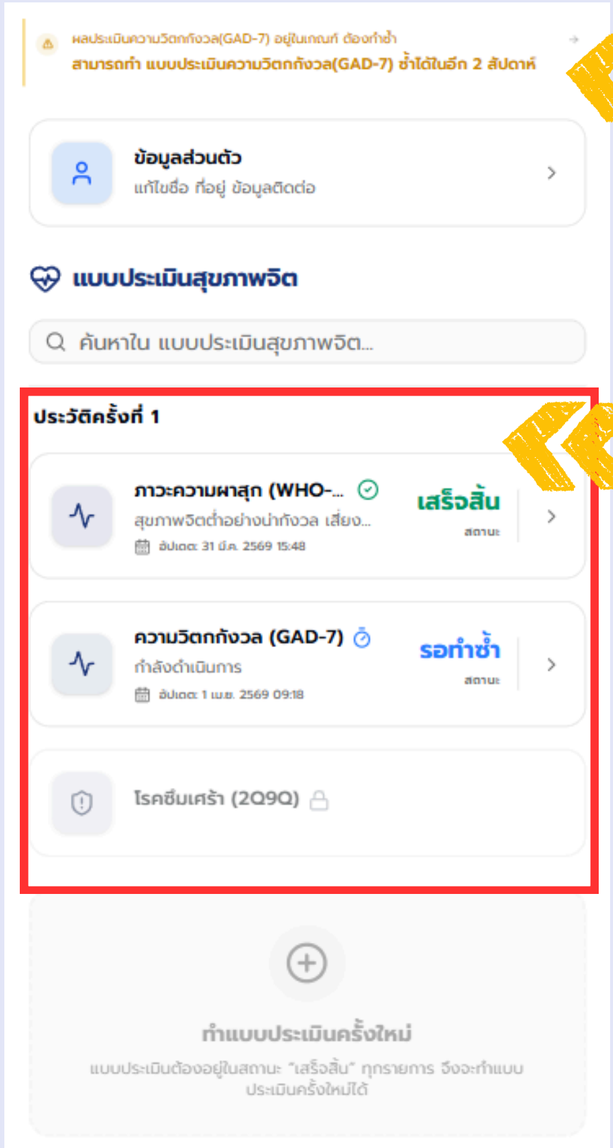
ยืนยันและดำเนินการต่อ

02 การใช้งานเมนูหน้าหลัก



กดเมนู “ข้อมูลส่วนตัว”
เมื่อต้องการดูหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัว

กรณีผู้ใช้งาน เข้าระบบครั้งแรก กด “เริ่มทำแบบประเมินใหม่”

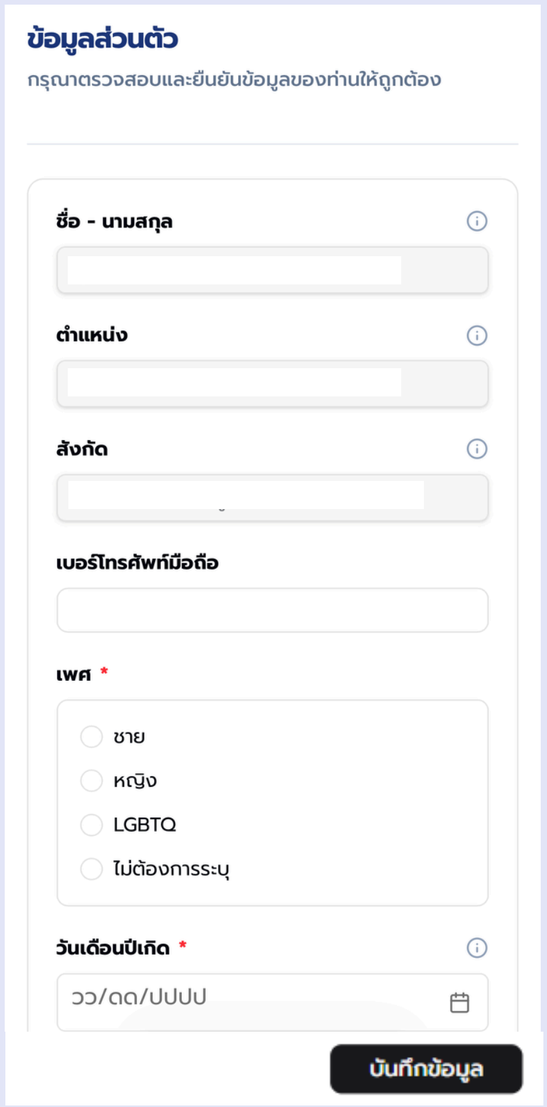


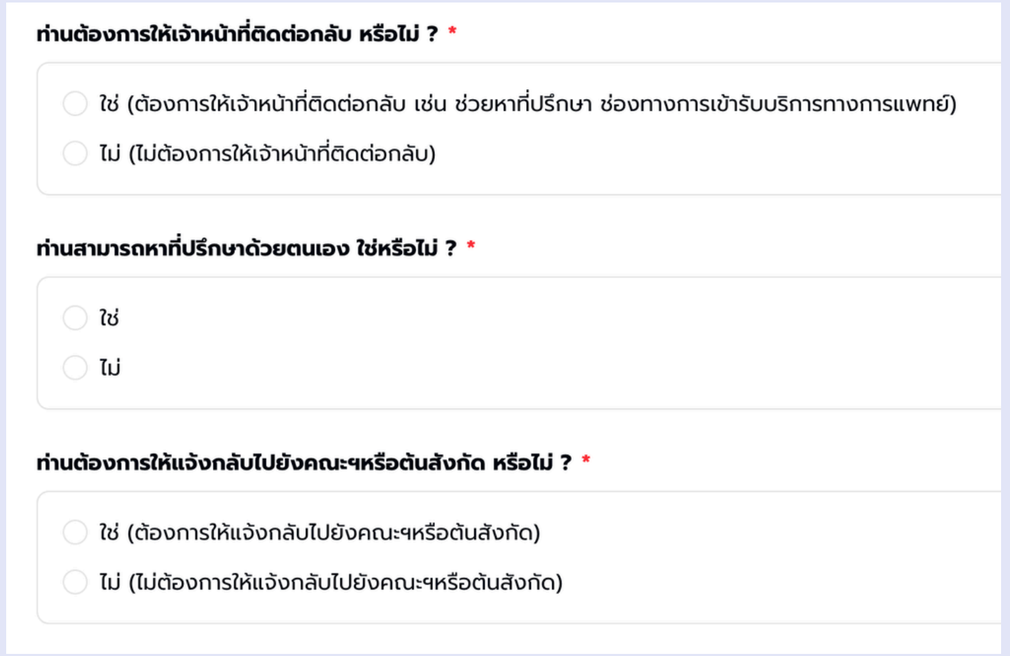
Suggesttion
แสดงคำแนะนำเกี่ยวกับการทำแบบประเมินในขั้นตอนถัดไป

ประวัติการทำแบบประเมิน
แสดงประวัติการทำแบบประเมินของท่าน

03 การบันทึกข้อมูลส่วนตัว

กรณีผู้ใช้งาน เข้าระบบครั้งแรก
จะต้องบันทึก “ข้อมูลส่วนตัว”
ก่อนเริ่มทำแบบประเมินเสมอ





กด “บันทึกข้อมูล”
เพื่อบันทึกข้อมูลส่วนตัวและ
พร้อมทำแบบประเมิน

04 แบบประเมินสุขภาพจิต

1. แบบประเมินภาวะความผาสุก
(WHO-5 Well-being Index)

2. แบบประเมินความวิตกกังวล
(GAD-7)

3. แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า
(2Q9Q)

04 แบบประเมินสุขภาพจิต

ผลประเมิน

ผลประเมินอยู่ในเกณฑ์ “ควรทำซ้ำ”

หมายถึง มีความกังวลหรือความเศร้าได้ ระดับน้อย - ปานกลาง สามารถทำแบบประเมินนั้นๆ ซ้ำอีกครั้งได้ทันที หรือ ในอีก 2 สัปดาห์ถัดไป
โดยระบบมีการแจ้งเตือนให้ทำซ้ำในอีก 2 สัปดาห์

ผลประเมินอยู่ในเกณฑ์ “ผ่าน”

หมายถึง ท่านไม่มีความกังวลหรือความเศร้า สามารถทำแบบประเมินนั้นๆซ้ำอีกครั้งได้ หรือ กดไปยังแบบประเมินถัดไป

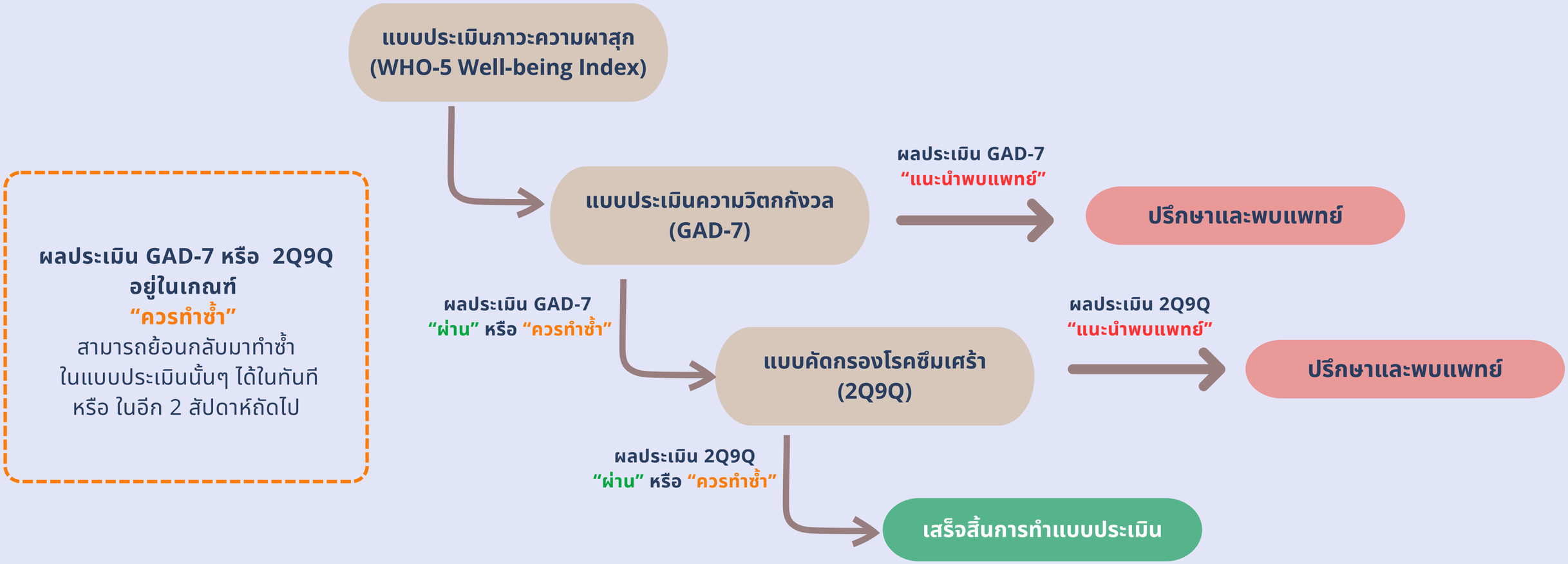
ผลประเมินอยู่ในเกณฑ์ “แนะนำพบแพทย์”

หมายถึง มีความกังวลหรือความเสี่ยงโรคซึมเศร้า ระดับสูง แนะนำปรึกษาแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ รพ.สงขลานครินทร์
หรือ แพทย์ที่ท่านไว้วางใจ

04 แบบประเมินสุขภาพจิต

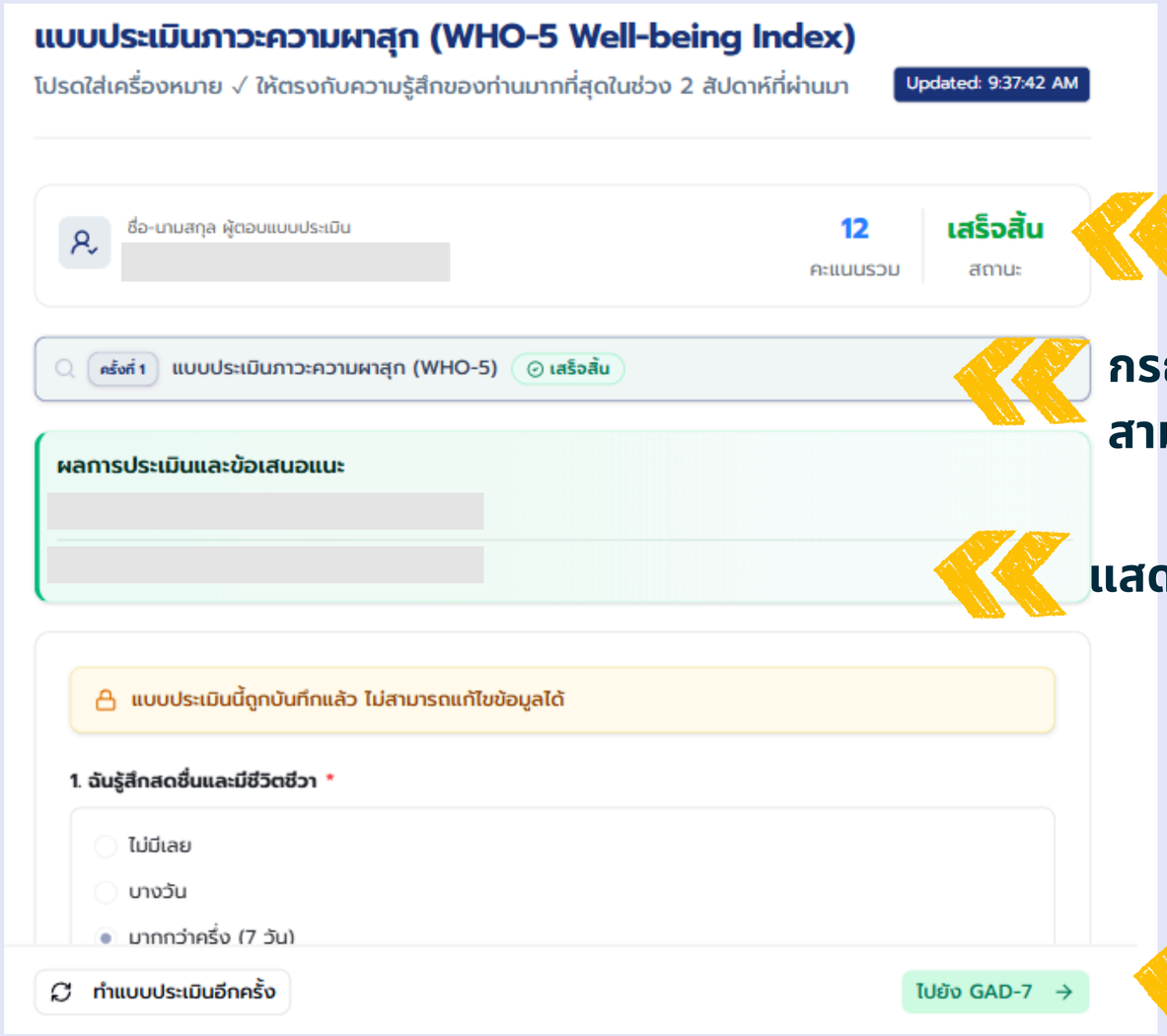
ลำดับการทำแบบประเมิน

ผู้ใช้งานจะต้องทำแบบประเมินตามลำดับ สามารถทำแบบประเมินลำดับถัดไปได้ ขึ้นอยู่กับผลประเมิน



04 แบบประเมินสุขภาพจิต

ตัวอย่างการแสดงผลของหน้าแบบประเมิน



แสดง “คะแนนรวม” และ “สถานะ”
ของการทำแบบประเมินปัจจุบัน

กรณีทำแบบประเมินซ้ำ มากกว่า 1 ครั้ง
สามารถเลือกดูประวัติการทำแบบประเมินนั้นๆได้

แสดง “ผลประเมินและข้อเสนอแนะ” ที่ควรปฏิบัติ

ผลประเมินอยู่ในเกณฑ์ “ผ่าน”
สามารถทำแบบประเมินนั้นๆซ้ำอีกครั้งได้
หรือ กดไปยังแบบประเมินถัดไป

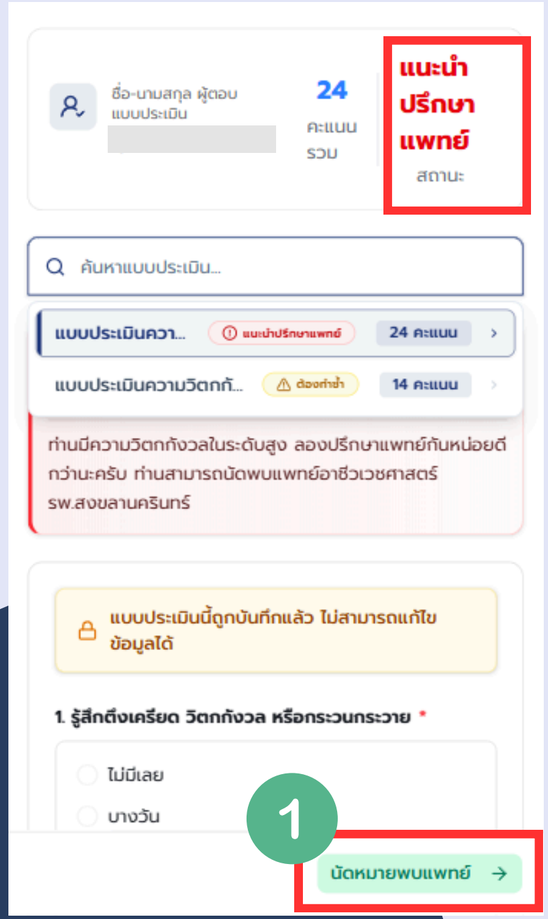
05 การนัดพบแพทย์

โรงพยาบาลที่เปิดให้บริการนัดหมาย ในแต่ละวิทยาเขต

วิทยาเขตหาดใหญ่	โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี	โรงพยาบาลปัตตานี
วิทยาเขตภูเก็ต	โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต
วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี	โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
วิทยาเขตตรัง	โรงพยาบาลตรัง

05 การนัดพบแพทย์

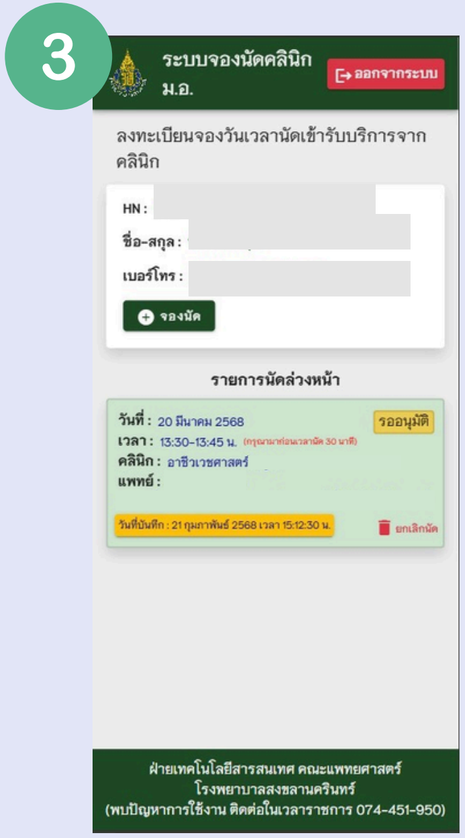
วิทยาเขตหาดใหญ่



สำหรับบุคลากรวิทยาเขตหาดใหญ่ หากผลการประเมินอยู่ในเกณฑ์ "แนะนำพบแพทย์"
สามารถนัดหมายแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ได้ 2 ช่องทาง ได้แก่

1. กดปุ่ม **"นัดหมายพบแพทย์"** เพื่อเข้าสู่ระบบนัดหมาย**คลินิกอาชีวเวชศาสตร์** โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โดยตรง
   หรือ
2. นัดหมายผ่านแอปพลิเคชัน **Mor-Or We Care** โดยเลือก **"คลินิกอาชีวเวชศาสตร์"**

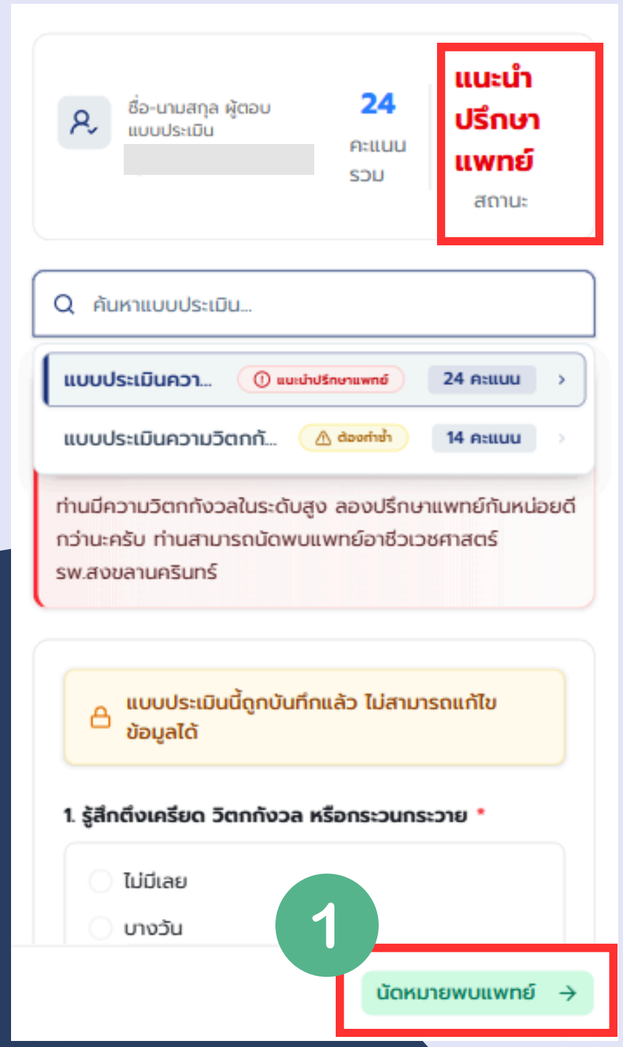




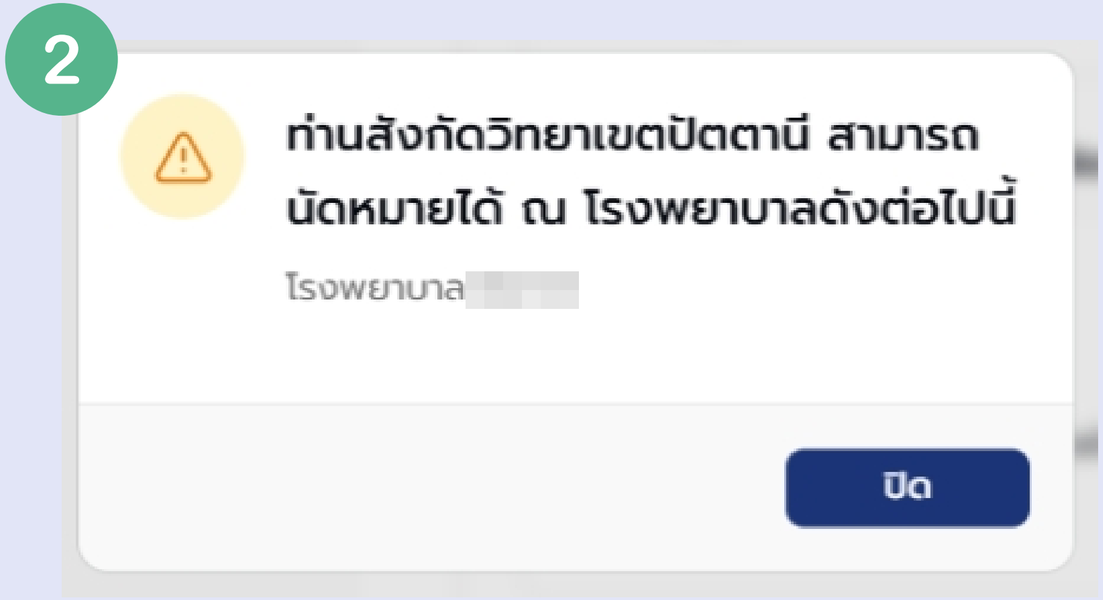
โดยสามารถตรวจสอบคิวนัดตรวจ
ได้ที่แอปพลิเคชัน **Mor-Or We Care**

05 การนัดพบแพทย์

วิทยาเขตอื่นๆ

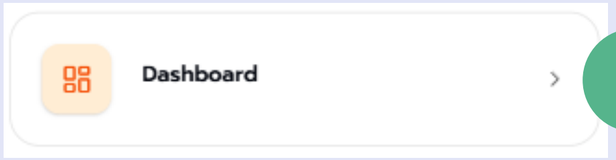


สำหรับวิทยาเขตอื่นๆ **หากผลประเมินอยู่ในเกณฑ์ “แนะนำพบแพทย์”**
เมื่อกดปุ่ม “นัดหมายพบแพทย์”
ระบบแสดงรายชื่อโรงพยาบาลที่เปิดให้บริการนัดหมาย สำหรับวิทยาเขตของท่าน



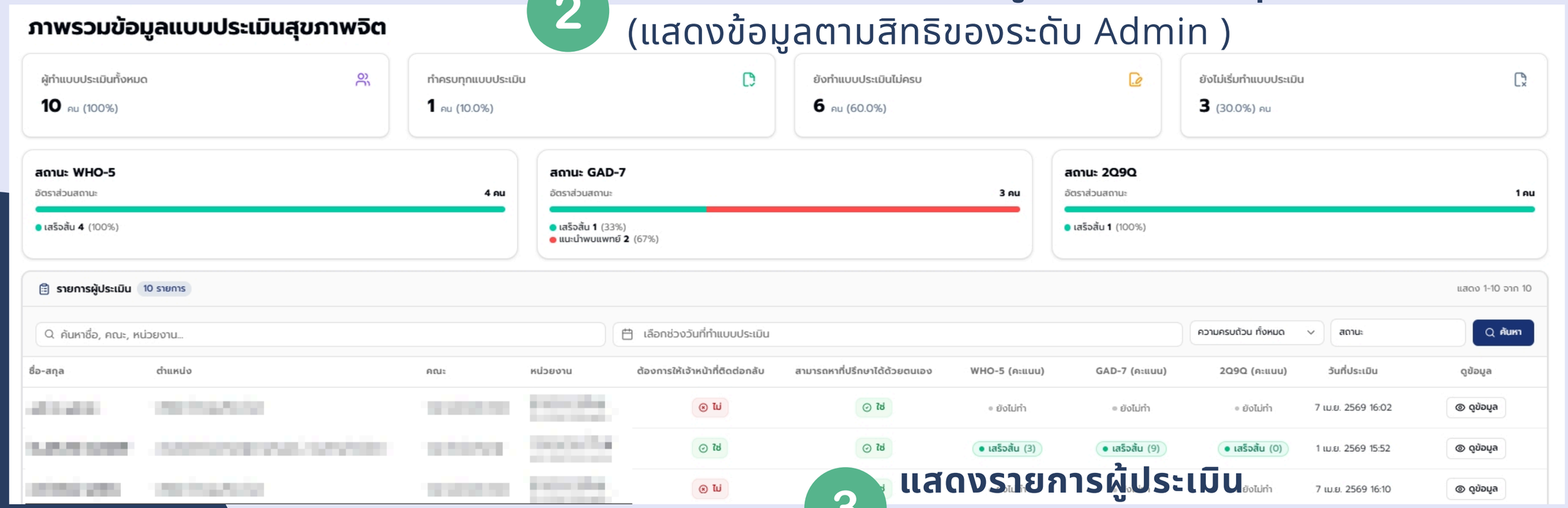
06 DASHBOARD

(สำหรับ Admin ระบบ / Admin ระดับวิทยาเขต / Admin ระดับคณะ เท่านั้น)



1 กดเมนู “Dashboard” ได้จากหน้าหลัก

2 **แสดงจำนวนภาพรวมข้อมูลแบบประเมินสุขภาพจิต**
(แสดงข้อมูลตามสิทธิของระดับ Admin)

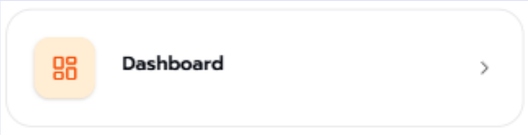


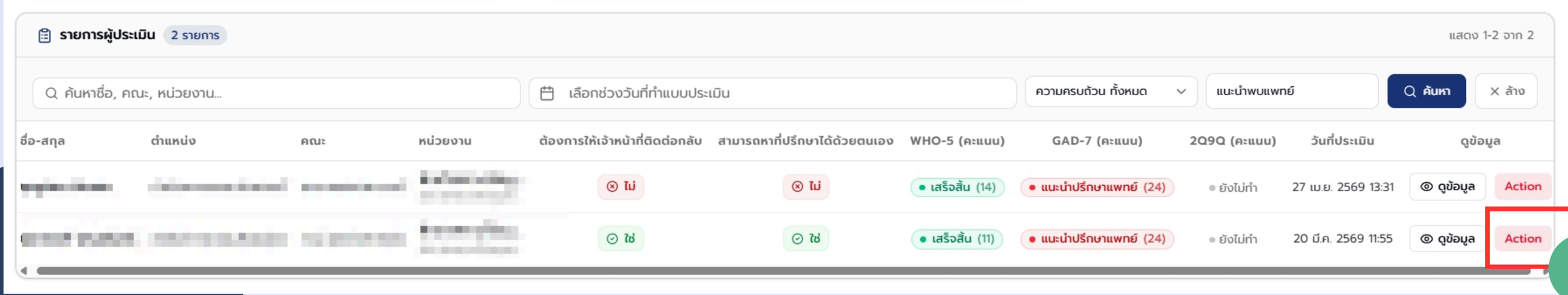
3 **แสดงรายการผู้ประเมิน**
Admin สามารถค้นหาและดูประวัติการทำแบบประเมินได้

07 การบันทึก ACTION

(สำหรับ Admin ระบบ / Admin ระดับวิทยาเขต / Admin ระดับคณะ เท่านั้น)

กรณีที่บุคลากรมีผลประเมินอยู่ในเกณฑ์ “แนะนำพบแพทย์” Admin สามารถบันทึก Action ได้





กดปุ่ม “Action”

ปุ่มนี้จะแสดงเมื่อ

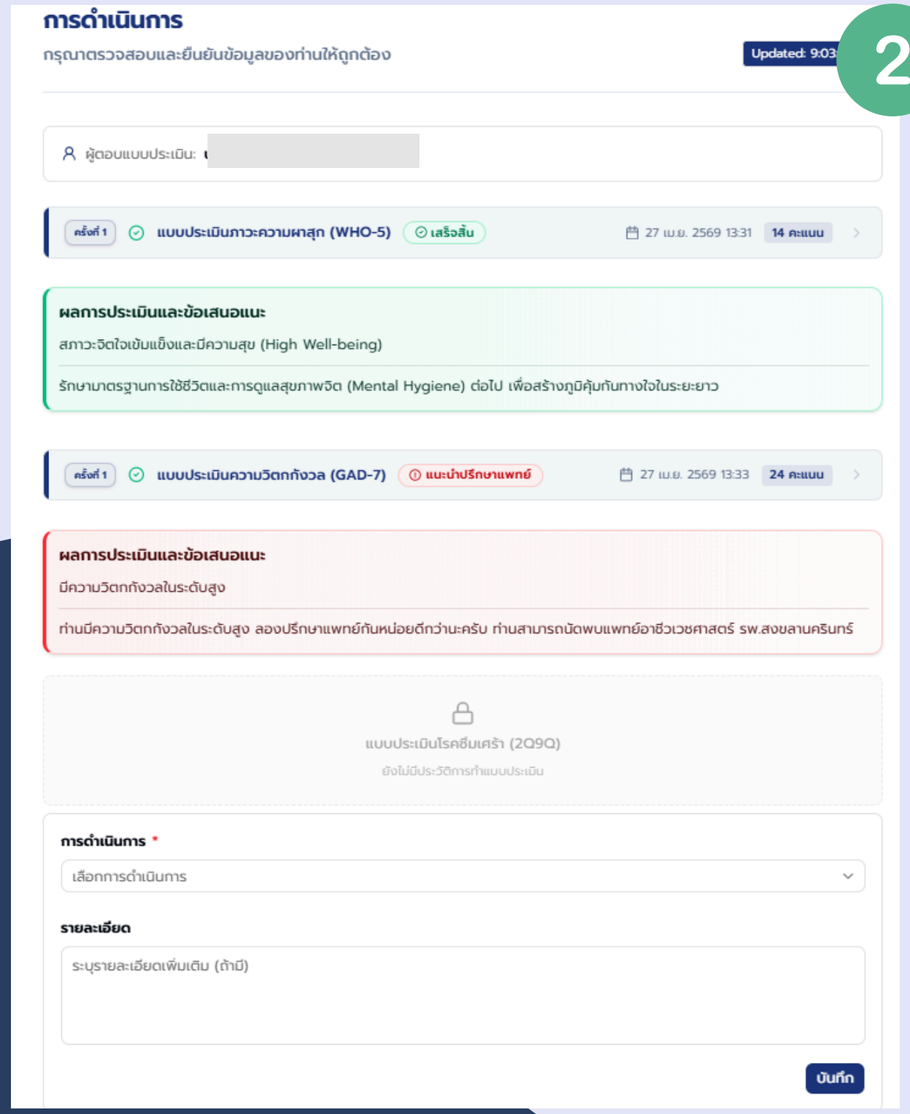
มีผลประเมินอยู่ในเกณฑ์

“แนะนำพบแพทย์”

เท่านั้น

07 การบันทึก ACTION

(สำหรับ Admin ระบบ / Admin ระดับวิทยาเขต / Admin ระดับคณะ เท่านั้น)



2 แสดงผลประเมินครั้งล่าสุดของบุคลากร และแบบฟอร์มบันทึก Action

- มีนัดหมายแพทย์แล้ว
- อยู่ในกระบวนการรักษา
- จบกระบวนการรักษา
- ไม่สามารถติดต่อได้
- ปฏิเสธการรักษา

3 การดำเนินการที่สามารถระบุได้



4 ระบุรายละเอียด เพิ่มเติม (ถ้ามี)

5 กด “บันทึก”

THANK YOU