

แบบใบสมัครเข้ารับการคัดเลือก  
(คุณสมบัติของบุคคล)



ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)

๑.ชื่อ นางสาววิชุดา สิงห์นิกร

ตำแหน่ง (ปัจจุบัน) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ตำแหน่งเลขที่ ๗๑๘

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย

ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน วันที่ ๒๘ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๒

อัตราเงินเดือนปัจจุบัน ๒๙,๒๐๐ บาท อัตราเงินเดือนในปีงบประมาณที่แล้วมา ๒๘,๔๖๐ บาท

๒.ขอสมัครเพื่อแต่งตั้งให้ได้รับเงินประจำตำแหน่งสายงานพยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ

ตำแหน่งเลขที่ ๗๑๘ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย

๓.ได้ - ชั้น - จำนวน - ครั้ง ปีงบประมาณ -

๓.๑ ได้ ๒.๖๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๓

๓.๒ ได้ ๒.๖๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๔

๓.๓ ได้ ๒.๓๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๔

๓.๔ ได้ ๓.๐๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๕

๓.๕ ได้ ๒.๒๕ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๕

๓.๖ ได้ ๒.๕๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๖

๓.๗ ได้ ๒.๗๕ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๖

๓.๘ ได้ ๒.๙๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๗

๓.๙ ได้ ๓.๐๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๗

๓.๑๐ ได้ ๓.๐๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๘

๓.๑๑ ได้ ๓.๑๙ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๕๙

๓.๑๒ ได้ ๓.๓๐ % จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๖๐

๓.๑๓ ได้ ๓.๐๐% จำนวน ๑ ครั้ง ปี ๒๕๖๑

๔.ความผิดทางวินัย

( ) เคยถูกลงโทษทางวินัยระดับโทษ.....เมื่อ.....

( ) กำลังอยู่ระหว่างถูกสอบสวนทางวินัย ( ) กำลังอยู่ในระหว่างลงโทษทางวินัย

( / ) ไม่เคยถูกลงโทษทางวินัยและไม่อยู่ในระหว่างถูกสอบสวนทางวินัยหรือลงโทษทางวินัย

๕.ประวัติส่วนตัว

เกิดวันที่ ๑๑ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๐ (อายุ ๔๑ ปี ๔ เดือน)

อายุราชการ ๒๐ ปี (นับถึงวันที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑)

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)			
๖. ประวัติการศึกษา (ให้เริ่มจากวุฒิการศึกษาสูงสุดในปัจจุบัน ถึงระดับอุดมเอก)			
คุณวุฒิ(ชื่อปริญญาและสาขา/วิชาเอก)	ปีที่สำเร็จการศึกษา	สถาบัน	
พยาบาลศาสตรบัณฑิต	๒๕๔๙	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี (สมทบ ม.มหิดล)	
๗. ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ (ถ้ามี) (ชื่อใบอนุญาต) ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและ การผดุงครรภ์ชั้นหนึ่ง เลขที่ พผ. ๔๙๑๑๑๐๖๙๑๗ วันออกใบอนุญาต ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙ วันหมดอายุ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔			
๘. ประวัติการรับราชการ (จากเริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน เฉพาะที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับ ที่สูงขึ้นแต่ละระดับ และการเปลี่ยนแปลงในการดำรงตำแหน่งสายงานต่าง ๆ)			
วัน/เดือน/ปี	ตำแหน่ง/ระดับ	อัตราเงินเดือน	สังกัด
๑ เมษายน ๒๕๔๑	พยาบาลเทคนิค ๒	๕,๑๘๐	สถานส่งเสริมอนามัยแม่และ เด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๒สระบุรี
๑ เมษายน ๒๕๔๔	พยาบาลเทคนิค ๓	๖,๐๒๐	สถานส่งเสริมอนามัยแม่และ เด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๒สระบุรี
๑ ตุลาคม ๒๕๔๙	พยาบาลเทคนิค ๕	๑๐,๐๖๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย
๑ ตุลาคม ๒๕๔๙	พยาบาลเทคนิค ๕	๑๐,๐๖๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอกเอง)			
๘. ประวัติการรับราชการ (จากเริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน เฉพาะที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นแต่ละระดับ และการเปลี่ยนแปลงในการดำรงตำแหน่งสายงานต่าง ๆ)			
๒๘ ธันวาคม ๒๕๔๙	พยาบาลวิชาชีพ ๕	๑๐,๐๖๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย
๑ ตุลาคม ๒๕๕๐	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	๑๐,๙๑๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย
๒๘ กันยายน ๒๕๕๒	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๑๒,๕๓๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย
๑ ตุลาคม ๒๕๕๓	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๑๔,๘๓๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย
๑ ตุลาคม ๒๕๕๖	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๒๐,๒๙๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย
๑ ตุลาคม ๒๕๕๗	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๒๓,๐๔๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอกเอง)

๘. ประวัติการรับราชการ (จากเริ่มรับราชการจนถึงปัจจุบัน เฉพาะที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้นแต่ละระดับ และการเปลี่ยนแปลงในการดำรงตำแหน่งสายงานต่าง ๆ)

๑ ตุลาคม ๒๕๕๘	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๒๕,๔๒๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๒ สระบุรี กรมอนามัย
๑ ตุลาคม ๒๕๕๙	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๒๖,๙๑๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย
๑ เมษายน ๒๕๖๐	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๒๗,๗๒๐	กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย
๑ ตุลาคม ๒๕๖๐	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๒๘,๔๖๐	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ วัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย
๑ เมษายน ๒๕๖๑	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๒๙,๒๐๐	กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ วัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย

## ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอกเอง)

๙. ประวัติการฝึกอบรมและการดูงาน

๙.๑ ด้านการบริหาร

๙.๒ ด้านวิชาการ / ด้านบริการ

ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
๒๕๕๙	๑ วัน	ประชุมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โครงการพัฒนารูปแบบการ ดำเนินงานตำบลต้นแบบใน การบูรณาการถ่ายทอดเสริม สุขภาพ ๔ กลุ่มวัยและอนามัย สิ่งแวดล้อม	จ.อ่างทอง
๒๕๖๐	๒ วัน	ร่วมประชุมวิชาการและ แลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริม กิจกรรมทางกายและสุขภาพเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น และเด็กอ้วนใน โครงการป่าแอนด์ชาดป่าเกมส์ ลดเรียน เพิ่มรู้สู่อาเซียน	จ.นนทบุรี
๒๕๖๐	๑ วัน	เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการ ขับเคลื่อน พรบ.การป้องกันและ แก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	จ.นครนายก
๒๕๖๐	๕ วัน	ประชุมเชิงปฏิบัติการ การ พัฒนาศักยภาพทีมเยี่ยมเสริม พลังโรงพยาบาลมาตรฐาน YFSH และอำเภออนามัยเจริญพันธุ์ ระดับเขตและจังหวัด รุ่นที่ ๓	จ.เชียงใหม่
๒๕๖๐	๔ วัน	เข้ารับการอบรมให้บริการยาฝัง คุมกำเนิด สำหรับพยาบาล	โรงพยาบาลศิริราช

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล (ผู้สมัครเป็นผู้กรอก)			
๙.๒ ด้านวิชาการ / ด้านบริการ (ต่อ)			
ปี	ระยะเวลา	หลักสูตร	สถาบัน
๒๕๖๐	๓ วัน	โครงการบูรณาการแผนศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี นำไปสู่แผนยุทธศาสตร์ ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันสู่ความเป็นเลิศเขตสุขภาพที่ ๔	จ.นครราชสีมา
๒๕๖๐	๓ วัน	ประชุมปฏิบัติการกำกับติดตามผลการปฏิบัติงานตามตัวชี้วัด ตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑	จ.นครราชสีมา
๒๕๖๐	๓ วัน	อบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการพัฒนาศักยภาพผู้ตรวจสอบภายใน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑	จ.ระยอง

๑๐. ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน (เคยปฏิบัติงานเกี่ยวกับอะไรบ้างที่นอกเหนือจากข้อ ๗ เช่น เป็นหัวหน้าโครงการ หัวหน้างาน กรรมการ อนุกรรมการ วิทยากร อาจารย์พิเศษ เป็นต้น)

๑. ทำงานในคลินิกสร้างเสริมพัฒนาการวัยรุ่น ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (ปี ๒๕๕๙)
๒. เป็นวิทยากรร่วม ในการอบรมฝังเข็มคุมกำเนิด ในเขตรับผิดชอบของ ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี (ปี ๒๕๖๐)
๓. เป็นผู้ประเมิน มาตรฐาน YFSH และอำเภออนามัยเจริญพันธุ์ ในเขตรับผิดชอบของ ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี (ปี ๒๕๕๙)

เอกสารหมายเลข ๒  
แบบประเมินคุณลักษณะของบุคคล

ชื่อผู้ขอประเมิน นางขวัญตา สิงห์นิกร  
เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ตอนที่ ๑ รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
<p><b>๑.การมุ่งผลสัมฤทธิ์</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความมานะอดทน ขยันหมั่นเพียร ตรงต่อเวลาและแสดงออกว่าต้องปฏิบัติงาน ให้ได้ดีขึ้นหรือแสดงความคิดเห็นในเชิงปรับปรุงพัฒนาเมื่อเจอเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด การสูญเสียล่าหรือหย่อนประสิทธิภาพ</li> <li>- กำหนดเป้าหมายหรือขั้นตอนในการทำงานของคุณให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ผู้บังคับบัญชากำหนด หรือเป้าหมายของหน่วยงานที่รับผิดชอบ</li> <li>- เปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง รวมถึงการทำงานให้ดีขึ้น เร็วขึ้นมีประสิทธิภาพ มากขึ้น หรือมีการเพิ่มคุณภาพของงานที่ทำ</li> <li>- ตัดสินใจ จัดระดับความสำคัญของงานต่าง ๆ ในหน้าที่ โดยคิดคำนวณผลได้ ผลเสีย ที่จะเกิดขึ้น</li> <li>- บริหารจัดการทุ่มเทเวลา และทรัพยากรเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อภารกิจ ของหน่วยงานตามที่คาดไว้</li> </ul>	๒๐	..... 20
<p><b>๒.การทำงานเป็นทีม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประสานและส่งเสริมสัมพันธภาพอันดีในทีม เพื่อสนับสนุนการทำงานร่วมกันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น</li> <li>- รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกทีม เต็มใจเรียนรู้จากผู้อื่น</li> <li>- รักษามิตรภาพอันดีกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อช่วยเหลือกันในวาระต่าง ๆ ให้งานสำเร็จลุล่วง เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม</li> </ul>	๑๐	..... 10
<p><b>๓.จิตสำนึกด้านการบริการ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้บริการด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดี และสร้างความประทับใจแก่ผู้รับบริการประสาน งานภายในหน่วยงานและกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้รับบริการได้รับบริการที่ต่อเนื่องและรวดเร็ว</li> <li>- ให้บริการที่เกินความคาดหวังในระดับทั่วไป</li> <li>- ปฏิบัติตนเป็นที่ปรึกษาที่ผู้รับบริการไว้วางใจ</li> <li>- ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการ เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ</li> <li>- เข้าใจความจำเป็นหรือความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการและหาหรือใช้เวลาแสวงหาข้อมูลและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ</li> </ul>	๑๐	..... 9

ตอนที่ ๑ รายการประเมิน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ
<p><b>๔.จริยธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัดสินใจในหน้าที่ ปฏิบัติงานด้วยความถูกต้อง โปร่งใส เป็นธรรม ซื่อสัตย์สุจริต ยึดมั่นในหลักการและจรรยาบรรณของวิชาชีพ ไม่เบี่ยงเบนด้วยอคติหรือผลประโยชน์ส่วนตน</li> <li>- รักษาวาจา มีสัจจะเชื่อถือได้</li> <li>- มีจิตสำนึกและความภูมิใจ อุทิศร่างกาย แรงใจผลักดันให้ภารกิจหลักของตนและหน่วยงานบรรลุ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการพัฒนาประเทศชาติและสังคมไทย</li> </ul>	๑๐	...1๐
<p><b>๕.ภาวะผู้นำ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจวิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์และเป้าหมายตลอดจนค่านิยมที่ดีขององค์กรเป็นอย่างดี และนำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน</li> <li>- มีส่วนร่วมในการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานของทีมงานของตนได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ</li> <li>- กำหนดแนวทางและทิศทางการทำงานที่ชัดเจนให้กับผู้ร่วมงานจูงใจให้เห็นความสำคัญ และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน</li> <li>- เป็นต้นแบบที่ผู้อื่นให้การยอมรับ ชื่นชมในความสามารถ</li> <li>- แสดงความรับผิดชอบและยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา กำจัดอุปสรรคและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นและป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีกในอนาคต เพื่อสนับสนุนให้เกิดการทำงานในทิศทางที่ให้บรรลุวิสัยทัศน์วัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์กร</li> <li>- สร้างความศรัทธาและแรงบันดาลใจแก่ผู้อื่น เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ul>	๑๐	...1๐
<p><b>๖.การประสานงานและการสื่อสาร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาของงานเป็นอย่างดี</li> <li>- เข้าใจกระบวนการสื่อสาร การประสานงานให้ทันสมัยตรงตามความต้องการอยู่เสมอ</li> <li>- ปรับปรุงวิธีการสื่อสาร และการประสานงานให้ทันสมัยตรงตามความต้องการอยู่เสมอ</li> <li>- สามารถลดความขัดแย้งการประสานงาน</li> <li>- เสนอแนวทางการประสานงานที่ไม่ซับซ้อนในการดำเนินงาน</li> <li>- ผลักดันและสนับสนุนการประสานงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์และยอมรับร่วมกัน</li> <li>- ประเมินสภาพปัญหาการดำเนินงานความต้องการของหน่วยงานที่จะดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย</li> <li>- วางแผนการประสานงานและสื่อสารกับหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกองค์กร เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย</li> </ul>	๑๐	...1๐



ตอนที่ ๑ รายการประเมิน	คะแนน เต็ม	คะแนนที่ ได้รับ
<p><b>๗.การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความตั้งใจจริงในการเรียนรู้งานในหน้าที่ตนเองรับผิดชอบ</li> <li>- มีการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง</li> <li>- สามารถนำความรู้ใหม่ๆมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน</li> <li>- ทบทวนและพัฒนาตนเองเพื่อสร้างโอกาสใหม่ ๆ</li> <li>- วางแผนในการพัฒนาตนเองและสมาชิกทีมอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา</li> <li>- ให้คำชี้แนะแนวทางการพัฒนาตนเองให้กับผู้อื่น</li> <li>- วิเคราะห์ตนเอง สถานการณ์เพื่อค้นหาความต้องการให้มีการพัฒนาทั้งต่อตนเองและองค์กร</li> <li>- รวบรวมและประมวลองค์ความรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์กร</li> </ul>	๑๐	10
<p><b>๘.ความสามารถด้าน IT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความรู้พื้นฐานด้านการรักษาความปลอดภัยของข้อมูล เช่นการ Share file</li> <li>- สามารถสืบค้น/Download ข้อมูลทาง Internet และใช้งาน E - Mail ได้</li> <li>- สามารถบำรุงรักษาอุปกรณ์ IT ในเบื้องต้นได้</li> <li>- สามารถใช้งานโปรแกรม Ms.office</li> </ul>	๑๐	9
<p><b>๙.การบริหารการเปลี่ยนแปลง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจถึงเหตุผลเบื้องต้นและผลกระทบการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่มีต่อหน้าที่และความรับผิดชอบของตน</li> <li>- มีความคิดเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ</li> <li>- เรียนรู้และเข้าใจในกระบวนการ เครื่องมือ เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการบริหารการเปลี่ยนแปลง</li> <li>- สามารถบริหาร จัดการ ควบคุม การเปลี่ยนแปลงให้บรรลุเป้าหมายของหน่วยงานและองค์กร</li> <li>- สร้างและเป็นผู้ดำเนินการบริหารการเปลี่ยนแปลง สามารถบริหารแผนการเปลี่ยนแปลง และทรัพยากรที่เกี่ยวข้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นขั้นตอน เพื่อให้องค์กรและพนักงานสามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้อง ไม่เกิดความสับสนและเกิดผลที่เป็นรูปธรรม</li> <li>- คาดการณ์ถึงผลลัพธ์และหาแนวทางป้องกันที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้</li> </ul>	๑๐	9
<b>รวม</b>	๑๐๐	97

## แบบแสดงรายละเอียดเสนอผลงาน

ชื่อ นางขวัญตา สิงห์นิกร

ขอประเมินเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

## ตอนที่ ๑ หน้าที่ความรับผิดชอบ

## ๑. หน้าที่ความรับผิดชอบปัจจุบัน

## ๑.๑ งานด้านวิชาการ

## ๑.๑.๑ ร่วมกิจกรรมงานวิชาการของหน่วยงาน

- ประชุมวิชาการประจำเดือน
- ประชุมวิชาการที่คณะกรรมการวิชาการของศูนย์ ฯ จัดขึ้น
- จัดทำบอร์ดวิชาการสำหรับเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วยและญาติ
- ร่วมจัดทำแผนการสอนสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยทั่วไปและญาติ
- ร่วมจัดทำเอกสารคู่มือการปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยนอก
- ร่วมมือ สนับสนุนการเก็บข้อมูลงานวิจัย โครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- จัดทำแฟ้มกิจกรรม บันทึกผลงานต่าง ๆ ในหน่วยงาน
- จัดทำเอกสารประกอบการพยาบาลเรื่องโรคต่าง ๆ

## ๑.๑.๒ ร่วมกิจกรรมงานวิชาการของหน่วยงาน

## ๑.๒ งานด้านบริการ

- จัดระบบงานบริการในหน่วยงานให้คล่องตัวต่อการให้บริการอย่างมีคุณภาพ
- กำหนดและควบคุมกำกับให้ผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ในความรับผิดชอบให้การพยาบาลอย่างมีมาตรฐานไปในทิศทางเดียวกัน
- ติดตามประเมินและปรับปรุงคุณภาพการพยาบาลในหน่วยงานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- จัดบริการให้ผู้ป่วยได้รับข้อมูลด้านการบริการพยาบาลที่ถูกต้อง และเกิดประโยชน์ต่อการวางแผนการบริการ
- ให้การพยาบาลครอบคลุมและต่อเนื่องตามปัญหาของผู้ป่วย
- ประเมินภาวะเสี่ยงของผู้รับบริการแผนกผู้ป่วยนอก กรณีมีปัญหาส่งต่อโรงพยาบาลอื่น
- ให้ความร่วมมือช่วยแพทย์ในการตรวจรักษาให้ผู้ป่วยนอก
- ให้คำแนะนำและส่งเสริมการดูแลตนเองแก่ผู้ป่วย โดยการนำกระบวนการพยาบาลมาใช้ให้ครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ
- ปฏิบัติงานร่วมกับทีมพยาบาล ให้การดูแลรักษาตามแผนการรักษาของแพทย์
- ควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค และดูแลความสะอาดของแผนกผู้ป่วยนอกแก้ไขปัญหาที่เกิดจากภาวะเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติเกี่ยวกับการปฏิบัติตน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพทั้งในและนอกหอผู้ป่วย รวมทั้งผู้ป่วยและญาติ
- ร่วมจัดทำสถิติประจำวัน ประจำเดือน
- เตรียมเครื่องมือในการตรวจรักษาพยาบาลให้พร้อมที่จะใช้ได้ทันทีและทำความสะอาดให้ปราศจากเชื้อหลังใช้งาน
- ให้บริการคลินิกวัยรุ่น

### ตอนที่ ๑ หน้าที่ความรับผิดชอบ

#### ๑.๓ งานด้านบริหาร

- ช่วยตรวจสอบเครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุ ครุภัณฑ์ทางการแพทย์
- ตรวจสอบและจัดทำSup\_Strok ยา เวชภัณฑ์ และวัสดุการแพทย์ให้เพียงพอต่อการใช้ในห้องยา
- ประเมินผลการปฏิบัติงานเจ้าหน้าที่ในระดับเดียวกันและระดับรองลงมา
- มีส่วนร่วมในการสร้างทีมพยาบาลที่มีประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วยและครอบครัว
- มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากระบบงาน บุคคล และสิ่งแวดล้อม
- มีส่วนร่วมควบคุม กำกับดูแล การทำความสะอาดเรียบร้อยของอาคารสถานที่ สิ่งแวดล้อมภายในหน่วยงาน
- มีส่วนร่วมในโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยในหน่วยงาน
- ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

#### ๑.๔ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

- ๑.๔.๑ ปฏิบัติงานช่วยแพทย์ประจำห้องตรวจ
- ๑.๔.๒ ปฏิบัติงานแผนกผู้ป่วยนอกทุกวันศุกร์
- ๑.๔.๓ ช่วยงานทีมตรวจสอบสุขภาพเชิงรับ/เชิงรุก
- ๑.๔.๔ รับผิดชอบงาน Cluster วิทยาลัยของศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี
- ๑.๔.๕ ร่วมรับผิดชอบดำเนินงานเยี่ยมเสริมพลังโรงพยาบาลตามมาตรฐาน YFHSและอำเภออนามัยการเจริญพันธุ์
- ๑.๔.๖ ร่วมรับผิดชอบดำเนินงานพัฒนางานประจำด้วยการทำวิจัย(R๒R)
- ๑.๔.๗ ร่วมรับผิดชอบดำเนินงานการวางแผนขับเคลื่อนงาน พ.ร.บ. ระดับจังหวัด
- ๑.๔.๘ ร่วมรับผิดชอบวางแผนการอบรมยาฝึงคุมกำเนิดในพื้นที่
- ๑.๔.๙ ร่วมรับผิดชอบงานหลักสูตรเพศคุยได้

#### ๒. หน้าที่ความรับผิดชอบของตำแหน่งที่จะแต่งตั้ง (ตามที่ ก.พ. กำหนด )

##### หน้าที่ความรับผิดชอบ

ปฏิบัติงานในฐานะหัวหน้างาน ซึ่งต้องกำกับ แนะนำ ตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้ร่วมปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และความชำนาญสูงในด้านพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยาก และปฏิบัติงานอื่นที่ได้รับมอบหมาย หรือปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์และความชำนาญสูงในด้านพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยากและปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมายโดยมีลักษณะงานที่ปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

##### ๑.ด้านการปฏิบัติการ

- ปฏิบัติการพยาบาลที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยากตามมาตรฐานวิชาชีพ ในการให้การพยาบาลแก่ผู้ใช้บริการ เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย
- คัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพที่ซับซ้อน และปรับปรุงบริการพยาบาล รวมทั้งการปรับใช้เครื่องมือพิเศษ ให้สอดคล้องกับภาวะของโรค เพื่อช่วยเหลือทางนิติวิทยาศาสตร์ ช่วยให้ผู้ใช้บริการปลอดภัยจากภาวะที่คุกคามได้อย่างทันที่

**ตอนที่ ๑ หน้าที่ความรับผิดชอบ**

- บันทึก รวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยด้านการพยาบาล เพื่อพัฒนาคุณภาพการพยาบาล ให้ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการพยาบาล
- ส่งเสริม ป้องกัน ดูแลรักษาฟื้นฟูสุขภาพประชาชน หรือการบริการอื่น ๆ ทางด้านสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะพื้นที่เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน

ตอนที่ ๒ ผลการปฏิบัติงาน และหรือผลสำเร็จของงาน (ย้อนหลัง ๓ ปี)									
๑. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง ๓ ปี									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ / ปฏิบัติการ กิจกรรม / โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมายเหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙		ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐		ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑		
			กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	
๑	จำนวนเตียงทั้งหมด	เตียง	๓๐	๐	๓๐	๐	๓๐	๐	
๒	จำนวนเจ้าหน้าที่								
	๒.๑พยาบาลวิชาชีพ	คน	๓๑	๐	๓๑	๐	๓๑	๐	
	๒.๒พยาบาลเทคนิค	คน	๑	๐	๑	๐	๑	๐	
	๒.๓พนักงานทำความสะอาด	คน	๒	๐	๒	๐	๒	๐	
๓	ผลงานด้านการบริการ								
	โรคที่ให้การพยาบาล แบ่งเป็นประเภท ต่างๆ ดังนี้ อายุกรรม ศัลยกรรม กุมารเวชกรรม สูติรีเวชกรรม								
	๓.๑ อายุกรรม								
	-โรกระบบทางเดินหายใจ	คน	๔,๐๙๒	๑๓๒	๓,๘๘๓	๑๒๕	๓,๕๒๘	๑๑๑	
	-โรกระบบทางเดินอาหาร	คน	๑,๑๖๒	๓๗	๑,๕๖๐	๔๗	๑,๓๕๒	๔๓	
	-โรกระบบประสาท	คน	๕๖๑	๓๐	๒๘๕	๙	๒๙๒	๙	
	-โรคผิวหนังและเนื้อเยื่อ	คน	๓๑๘	๑๐	๒๙๘	๑๐	๒๗๕	๙	
	-โรกระบบไหลเวียนโลหิต	คน	๓๔๘	๑๐	๗๖	๒	๒๐	๑	
	-โรกระบบสืบพันธุ์ร่วมปัสสาวะ	คน	๕๕๘	๑๘	๓๖๙	๕	๑๗๔	๖	
	-โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ โภชนาการ และเมตาบอริซึม	คน	๙๒	๓	๘๐	๓	๓๒	๑	
	-โรกระบบกล้ามเนื้อเนื้อร่วมกับโครงร่าง และเนื้อเยื่อยึดเสริม	คน	๕๙	๒	๙๕	๓	๒๓	๑	
	-โรคเนื้องอกมะเร็ง	คน	๑,๐๘๖	๓๕	๑,๔๐๘	๔๕	๑,๒๗๐	๔๑	
	-โรคเลือดและอวัยวะสร้างเลือด	คน	๘	๑	๑๒	๑	๑	๑	

## หมายเหตุ

- ปีงบประมาณ ๒๕๕๙ เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๘ - กันยายน ๒๕๕๙ รวม ๑๒ เดือน
- ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ - กันยายน ๒๕๖๐ รวม ๑๒ เดือน
- ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เสนอผลงานตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๑ รวม ๑๒ เดือน

**ตอนที่ ๒ ผลการปฏิบัติงาน และหรือผลสำเร็จของงาน (ย้อนหลัง ๓ ปี )**

๑. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง ๓ ปี									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ / ปฏิบัติการ กิจกรรม / โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมายเหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙		ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐		ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑		
			กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	
	๓.๒ โรคตาและส่วนประกอบของตา	คน	๐	๐	๑๕	๑	๑	๑	
	๓.๓ โรคหูและปุ่มกหู	คน	๐	๐	๖	๑	๐	๐	
	๓.๔ โรคผิวหนังและเนื้อเยื่อ	คน	๔๐	๑	๔๑	๑	๐	๐	
	๓.๕ อาการและอาการแสดงและสิ่ง ผิดปกติที่พบจากการตรวจทางคลินิก ทางห้องปฏิบัติการ	คน	๓๒๐	๑๐	๒๕๕	๗	๐	๐	
	๓.๖ ศัลยกรรม	คน	๒๖	๑	๖๖	๒	๗	๑	
	๓.๗ ศัลยกรรมกระดูก	คน	๑๐	๑	๖๖	๒	๕	๑	
	๓.๘ กุมารเวชกรรม	คน	๒๘	๑	๑๙๙	๖	๑๐๒	๓	
	๓.๙ สูติรีเวชกรรม	คน	๑๕๒	๕	๑๘๖	๖	๓	๑	
	๓.๑๐ รังสีวิทยา	ครั้ง	๓	๑	๓	๑	๐	๐	
	๓.๑๑ หัตถกรรม	ครั้ง	๑๗๒	๖	๘๒	๓	๓๔	๑	
	๓.๑๒ ฟันเขี้ยว	คน	๐	๐	๑๕๕	๗	๑๖๘	๕	
	๓.๑๓ แพทย์แผนไทย	คน	๐	๐	๑๒๙	๑	๑๔๕	๕	
	๓.๑๔ กายภาพบำบัด	คน	๐	๐	๘๐	๓	๑๒๗	๔	
	๓.๑๕ วิทยุ	ครั้ง	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	
	-ให้ความรู้ในด้านการส่งเสริมสุขภาพ	ครั้ง	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	
	-แกนนำนักเรียนในการทำกิจกรรม	ครั้ง	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	
	-ให้บริการตรวจคัดกรองสุขภาพ เบื้องต้น เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน โลหิต วัดรอบเอว ค่าดัชนีมวลกาย	ครั้ง	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	๑๒	
	-ให้บริการตรวจสุขภาพ/สมรรถภาพ ประจำปี รายบุคคล	คน	๒๐	๒๐	๑๕	๑๕	๒๐	๒๐	

ตอนที่ ๒ ผลการปฏิบัติงาน และหรือผลสำเร็จของงาน (ย้อนหลัง ๓ ปี )									
๑. ผลการปฏิบัติงานย้อนหลัง ๓ ปี (ต่อ)									
ลำดับ ที่	ลักษณะงานด้านบริการ / ปฏิบัติการ กิจกรรม / โครงการ	หน่วย นับ	ปริมาณงาน						หมาย เหตุ
			ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙		ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐		ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑		
			กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	กลุ่มงาน	เฉพาะ ตัว	
๔	๓.๑๖ ให้บริการแผนกส่งเสริมสุขภาพ เชิงรับ/เชิงรุก	คน	๒๐	๑	๑๒๐	๔	๐	๐	
	-ตรวจสอบสุขภาพ	คน	๐	๐	๑๑๐	๑๑๐	๐	๐	
	-ให้คำปรึกษาผู้รับบริการ	ครั้ง	๒๐	๑	๒๐	๑	๐	๐	
	๓.๑๗ ปฏิบัติงานแผนกอุบัติเหตุ ฉุกเฉินนอกเวลาราชการ	ครั้ง	๑๙๐	๑๐	๐	๐	๐	๐	
	๓.๑๘ งานบริการอื่นๆ								
	-เตรียมผู้ป่วยเอ็กซเรย์	คน	๔	๑	๕	๑	๐	๐	
	-เตรียมผู้ป่วยอัลตราซาวด์	คน	๒	๑	๐	๐	๐	๐	
	-ช่วยเตรียม/ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ	คน	๒	๑	๕	๑	๐	๐	
	-สังเกตอาการ (CASE OBSERVE)	คน	๑	๑	๕	๑	๐	๐	
	-ส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน	ครั้ง	๑๐	๑	๑๐	๑	๐	๐	
	๓.๑๙ ให้บริการแผนกโรคเรื้อรัง	ครั้ง	๔๐๐	๑๓	๒๔๐	๒๔๐	๐	๐	
	-ให้บริการตรวจคัดกรอง	ครั้ง	๔๐๐	๑๓	๒๔๐	๒๔๐	๐	๐	
	-ลงบันทึกสมุดประจำตัวผู้ป่วย	ครั้ง	๔๐๐	๑๓	๒๔๐	๒๔๐	๐	๐	
	-ออกบัตรนัด	ครั้ง	๔๐๐	๑๓	๒๔๐	๒๔๐	๐	๐	
	-ส่งเสริมสุขภาพ/ให้คำปรึกษา	ครั้ง	๘๐	๔	๘๐	๔	๐	๐	
	-อื่นๆ	ครั้ง	๐	๐	๐	๐	๕๐	๒	
	๔ งานด้านวิชาการ								
	๔.๑ประชุมวิชาการฝ่ายโรงพยาบาล	ครั้ง	๑๒	๑๑	๑๒	๑๑	๑๒	๑๑	
	๔.๒ประชุมวิชาการศูนย์ ฯ	ครั้ง	๑๒	๑๑	๑๒	๘	๑๒	๑๒	
	๔.๓จัดทำบอร์ดวิชาการสำหรับ เจ้าหน้าที่ ผู้ป่วย และญาติ	ครั้ง	๓	๓	๓	๓	๓	๓	
	๔.๔ร่วมจัดทำเอกสารคู่มือการ ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยใน/แผนก ส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น	ครั้ง	๓	๓	๓	๓	๓	๓	
๔.๕จัดทำเอกสารประกอบการ พยาบาลเรื่องโรคต่าง	ครั้ง	๔	๔	๔	๔	๔	๔		

ตอนที่ ๒ ผลการปฏิบัติงานและหรือผลสำเร็จของงาน					
๒. ผลงานการสอนหรือฝึกอบรมย้อนหลัง ๓ ปี					
ปีงบประมาณ	วิชาที่สอนหรือฝึกอบรม	ผู้รับการสอนหรือฝึกอบรม	จำนวนคน	จำนวนชั่วโมง	หมายเหตุ
๒๕๖๐	เป็นวิทยากรกลุ่มอบรมให้บริการฝังเข็มคุมกำเนิด	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในเขตสุขภาพที่ ๔	๓๐	๔๘	เป็นวิทยากรร่วม ๒ วัน
๓. ผลงานการให้คำปรึกษาย้อนหลัง ๓ ปี					
ปีงบประมาณ	หัวข้อเรื่องที่ให้คำปรึกษา	ผู้รับคำปรึกษาหรือผู้ฝึกอบรม	จำนวนครั้ง	จำนวนคน	หมายเหตุ
๒๕๖๐	การตั้งครรภ์ไม่พร้อม	ผู้รับบริการ	๕	๕	ศูนย์อนามัยที่ ๔

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)..... *ภัทมนท์ กิ่งนิกร* .....

ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางชวัญตา สิงห์นิกร)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่.....



## ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

## (ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

๑. ชื่อผลงานเรื่อง การสำรวจภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ มีนาคม ๒๕๕๙ - พฤษภาคม ๒๕๕๙

๓. สัดส่วนของผลงานในส่วนตัวนเองปฏิบัติ ๑๐๐ %

เป็นการศึกษาเชิงสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ ช่วงอายุระหว่าง ๑๕ - ๒๑ ปี เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่น

๔. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน ไม่มี

๕. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

## ๕.๑ บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ ช่วงอายุระหว่าง ๑๕-๒๑ ปี และเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และการดูแลสุขภาพช่องปากในกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๑ ปี ได้รับการพัฒนาจากสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย เก็บรวบรวมข้อมูลตัวอย่างที่คำนวณจากสูตรของทาโร ยามาเน่ ได้ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน ๔๐๐ คน จากนักศึกษาปี ๒๕๖๐ ระดับปวช.และอนุปริญญาในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน ๓ สถาบัน ผลการศึกษา พบว่า เพศ อายุ สภาพครอบครัว ค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน และทัศนคติในรูปร่างตนเอง มีผลต่อค่าBMI ของนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง ๑๕ - ๒๑ ปี ในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ แต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างเพศ อายุ และอาชีพของผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก และพบว่า เพศและค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน มีความสัมพันธ์กับขนาดรูปร่างอย่างมีนัยสำคัญระดับสูง ท้ายที่สุดพบว่า นักศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับน้อย นั้น แม้นักศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแต่อาจไม่ได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องมากนักจึงไม่ได้นำมาปฏิบัติจริง จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านักศึกษาที่มีรูปร่างปกติร้อยละ ๔๘.๐ และมีรูปร่างผอมมากถึงร้อยละ ๓๑.๐

## ๕.๑.๑ หลักการและเหตุผล

โลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีความเจริญเกิดขึ้นอย่างมากมาย คนเราจึงไม่เพียงแต่ต้องการอาหารเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ได้ตามปัจจัยสี่เพียงเท่านั้น แต่ต้องการสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นโภชนาการจึงไม่ได้จำกัดเฉพาะเรื่องของสารอาหาร (nutrients) ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และช่วยให้วัยรุ่นต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ

### ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

แต่ยังรวมไปถึงของสารอาหารอื่นๆ ( Non-nutrients ) ที่สามารถช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพโดยเพิ่มศักยภาพการทำงานของร่างกายในด้านการป้องกัน ชะลอ หรือควบคุมโรคและภาวะของโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคติดต่อไม่เรื้อรัง ( non-communicable diseases ) เช่นความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคมะเร็ง รวมทั้งการเสื่อมต่างๆของร่างกาย ( สมศรี เจริญเกียรติกุล, ๒๕๕๙ )

ประเทศไทยในระยะเปลี่ยนผ่าน ที่มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของประชากร ภาวะเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในปัจจุบันจึงส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านโภชนาการและสุขภาพของประชากรไทย และเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตาย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและสูงอายุ ทำให้รัฐต้องสูญเสียในด้านเศรษฐกิจ รวมทั้งทรัพยากรบุคคลไปอย่างมาก สาเหตุการตายจากโรคที่สำคัญของคนไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นต้นมา และมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เป็นต้น

จากสถานการณ์อาหารและโภชนาการในประเทศไทยนั้น มีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร ภาวะเศรษฐกิจและสังคมอย่างมากในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาจึงส่งผลให้คนไทยมีภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยปัญหาด้านการบริโภคในกลุ่มวัยรุ่นคือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเพราะต้องเร่งรีบไปโรงเรียน ทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่อง นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม คือการรับประทานอาหารจำพวก หวาน มัน เค็ม เนื้อสัตว์ที่เพิ่มมากขึ้น อาหารจานด่วน ( fast food ) ซึ่งเป็นอาหารที่มีการเตรียมขึ้นมาจำหน่ายแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที เหมาะกับสังคมในสภาพที่ต้องเร่งรีบเนื่องจากมีการแข่งขันสูงขึ้น การกินอาหารแบบเร่งรีบโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหารและการรับค่านิยมวัฒนธรรมจากตะวันตกที่นำอาหารจานด่วน( fast food) เข้ามาในประเทศไทยจำพวก พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด ของขบเคี้ยว อาหารสำเร็จรูป อาหารขยะที่มีพลังงานสูง เป็นที่นิยมในหมู่เด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสม เช่นน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาล บริโภคเพิ่มมากขึ้นเกินพอดี จนทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และโรคอ้วน อันอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด และ โรคหลอดเลือดสมองตีบ ส่วนใหญ่เป็นคนที่น้ำหนักเกิน อ้วนลงพุง มีการออกกำลังกายน้อย โดยพบว่ามีแนวโน้มสูงที่จะเกิดโรคขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ( ไข่-ผัก-นม) เหมาะสมกับความต้องการจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาสติปัญญาและสุขภาพพร้อมกับการออกกำลังกายระดับปานกลางขึ้นไป วันละ ๓๐ นาที ทุกวัน การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ วันละ ๘ ชั่วโมง จะทำให้วัยรุ่นและเยาวชนมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

อาหารจึงจัดได้ว่าเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสุขภาพ ในเรื่องของกรบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการนั้น จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้ตามวัย ทั้งยังมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นการมีชีวิตที่ดีอีกด้วย จากปัญหาสถานการณ์สุขภาพดังกล่าว แล้วปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาวิจัยถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาแก้ไขปัญหาดังกล่าว ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรีและเขตสุขภาพที่ ๔ ตระหนักถึงเห็นความสำคัญของการบริโภคอาหาร

### ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

การออกกำลังกายและการพักผ่อนเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๑ ปี ให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของวัยรุ่นให้มีการเจริญเติบโตที่เต็มศักยภาพ ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ ต่อการส่งต่อผลลัพธ์ของการมีสุขภาพที่ดีของคนแต่ละช่วงวัย และเป็นการสร้างรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีของวัยรุ่นต่อไป

#### ๕.๑.๒ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ ช่วงอายุระหว่าง ๑๕-๒๑ ปี

๒. เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่น

#### ๕.๑.๓ วิธีการดำเนินงาน/ วิธีการศึกษา/ ขอบเขตงาน

๑. กลุ่มเป้าหมาย คือ วัยรุ่นในช่วงอายุ ๑๕-๒๑ ปี จังหวัดสิงห์บุรีจำนวน ๔๐๐ คน

๒. การรวบรวมข้อมูล ดำเนินการโดย

๒.๑ ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากวิทยาลัยเทคนิค ๓ แห่ง คือ ๑) วิทยาลัยการอาชีพ สิงห์บุรี, ๒) วิทยาลัยเทคนิคสิงห์บุรี และ ๓) วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี เพื่อนัด วัน/เวลา เข้าดำเนินการแจก แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และการดูแลสุขภาพช่องปากในกลุ่ม วัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๑ ปี

๒.๒ ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างเข้าใจในวัตถุประสงค์ และวิธีการทำแบบประเมิน

๒.๓ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และการดูแลสุขภาพช่องปาก ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๑ ปีได้รับคืนจำนวน ๔๐๐ ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ ๑๐๐ ของแบบสอบถามที่ส่งไปทั้งหมด

๒.๔ ผู้วิจัยนำแบบประเมินมาตรวจสอบและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

#### ๕.๑.๔ ลักษณะเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินพฤติกรรมจำนวน ๑ ฉบับ แบ่งเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษา สถานภาพของ ครอบครัว ศาสนา ค่าใช้จ่ายต่อวัน การทานมังสวิรัต การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ โรคประจำตัว การทานผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มความสูง

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลทัศนคติเรื่องรูปร่าง การกิน และสุขภาพช่องปาก มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นคำถามสำรวจพฤติกรรม โดยให้ระบุ จำนวนวันที่รับประทานต่อสัปดาห์และระบุปริมาณเฉลี่ยต่อวัน จำนวน ๒๒ ข้อ มีรูปภาพให้เลือก

ภาพที่ ๑ ตัวอย่างอาหารตามปริมาณ

ภาพที่ ๒ ตัวอย่างอาหารที่มีรสหวาน และเครื่องดื่ม

ภาพที่ ๓ ตัวอย่างอาหารที่มีไขมันสูง :๑ ซ่อนโต๊ะกินข้าว

ภาพที่ ๔ อาหารที่มีรสเค็ม

### ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

ส่วนที่ ๔ ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการสำรวจกิจกรรมทางกาย มีลักษณะเป็นคำถามสำรวจพฤติกรรม โดยให้ระบุจำนวนวันที่รับประทานต่อสัปดาห์ และระบุปริมาณเวลาที่สะสมต่อวัน จำนวน ๒๙ ข้อ

ส่วนที่ ๕ ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการสำรวจ มี ๒ ลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended form) และแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

#### ๕.๑.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณหาค่าสถิติต่างๆ ได้แก่ การแจกแจงความถี่(Frequency Distribution), ร้อยละ(Percentage), ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean,  $\bar{X}$ ), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษา สถานภาพของครอบครัว ค่าใช้จ่ายต่อวัน การทานมังสวิรัต การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ โรคประจำตัว การทานผลิตภัณฑ์อาหารเพิ่มความสูง และศาสนา คำนวณหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลทัศนคติเรื่องรูปร่าง การกิน และสุขภาพช่องปาก มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) คำนวณหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นคำถามสำรวจพฤติกรรม โดยให้ระบุจำนวนวันที่รับประทานต่อสัปดาห์ และระบุปริมาณเฉลี่ยต่อวัน จำนวน ๒๒ ข้อ คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ ๔ ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการสำรวจกิจกรรมทางกาย มีลักษณะเป็นคำถามสำรวจพฤติกรรม โดยให้ระบุจำนวนวันที่รับประทานต่อสัปดาห์ และระบุปริมาณเวลาที่สะสมต่อวัน จำนวน ๒๙ ข้อ คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ ๕ ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการสำรวจการนอนหลับ มี ๒ ลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended form) และแบบตรวจสอบรายการ (Check List) คำนวณหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ

#### ๕.๑.๖ ผลการดำเนินงาน / ผลการศึกษา

๑. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิงจำนวน ๒๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๐ และเพศชายจำนวน ๑๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐ ส่วนมากเป็นอายุน้อยกว่าและเท่ากับ ๑๘ ปี จำนวน ๒๐๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘ มีน้ำหนักปกติ(๑๘.๕-๒๒.๙)จำนวน ๑๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๐ น้ำหนักน้อย(< ๑๘.๕)จำนวน ๑๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐ อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน ๒๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๕ มีพี่น้องในครอบครัว ๒ - ๔ คน จำนวน ๓๐๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๓ ส่วนมากเป็นบุตรคนแรกจำนวน ๑๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๐ เป็นบุตรคนที่ ๒ จำนวน ๑๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๓

### ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

**๒. ข้อมูลทัศนคติเรื่องรูปร่าง การกิน และสุขภาพช่องปาก** กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีส่วนร่วมจำนวน ๑๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๘ ค่อนข้างผอมจำนวน ๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๓ อ้วนจำนวน ๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๘ มีความสูงเท่ากับเพื่อนจำนวน ๒๓๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๘ ส่วนมากไม่แน่ใจว่าอาหารที่กินมีประโยชน์และช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตจำนวน ๒๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๘ มีปริมาณการกินค่อนข้างเยอะจำนวน ๑๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๓ กินได้ทุกอย่างจำนวน ๓๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๐ แปร่งฟันหลังตื่นนอนจำนวน ๓๙๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๘ ส่วนมากมีปัญหาฟันผุจำนวน ๑๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๘ ไม่เคยไปหาหมอฟัน จำนวน ๑๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๓ และส่วนมากใน ๑ ปีที่ผ่านมาเคยไปหาหมอฟัน ๑-๕ ครั้ง จำนวน ๒๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๘

**๓. ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร** กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมาอยู่ในระดับมาก คือ กินอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ,กินเนื้อสัตว์ ,กินอาหารเข้า ,ทานกินผัก พฤติกรรมการบริโภคอาหารปริมาณที่รับประทานต่อวันที่ผ่านมาระดับน้อยและเมื่อพิจารณารายชื่อโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ อาหารประเภทตับ เลือด,ทานแต่มะนาวในอาหาร/เครื่องดื่ม,กินเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม หมูเค็ม หมูหยอง หมูฝอย หมูแดดเดียว หมูสวรรค์ ปลาหมึกกรอบ ปลากรอบปรุงรส,กินซ็อกโกแลต และดื่มกาแฟเย็น ชาเย็น

**๔. ข้อมูลพฤติกรรมการการสำรวจกิจกรรมทางกายใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา** กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ เดินขึ้น - ลงบันได และ กวาดบ้าน ถูบ้าน และกิจกรรมทางกายที่สถาบันการศึกษาค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ เดินเปลี่ยนห้องเรียน เดินหรือถีบจักรยานไป-กลับ เพื่อกินข้าวเที่ยงที่โรงอาหารหรือร้านอาหารในโรงเรียน กิจกรรมทางกายเมื่อการเดินทาง คือ เดินหรือถีบจักรยานไป-กลับ กิจกรรมทางกายเมื่อในเวลาว่างอยู่ในระดับปานกลางคือ วิ่งออกกำลังกาย และ ปั่นจักรยาน

**๕. ข้อมูลพฤติกรรมการการสำรวจการนอนหลับ ใน ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา** กลุ่มตัวอย่างส่วนมากนอนหลัง ๒๐.๐๐ น. จำนวน ๒๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๕ ตื่นนอนหลัง ๐๗.๐๐ น. ขึ้นไปจำนวน ๓๐๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖.๘ นอนเกิน ๘ ชั่วโมง จำนวน ๒๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๕ หลังตื่นนอนปกติจำนวน ๑๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๘ นอนเป็นเวลาจำนวน ๑๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๘ ไม่มีอาการไม่สบายเลย จำนวน ๒๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๘

**๕.๒ การนำไปใช้ประโยชน์** ครูและอาจารย์สามารถนำผลการศึกษาแจ้งให้นักศึกษาทราบเพื่อให้นักศึกษาปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเพิ่มพฤติกรรมกิจกรรมทางกายให้เหมาะสม ควรมีการรณรงค์ให้นักศึกษาบริโภคไข่และนมจืดมากขึ้น เสริมสร้างกิจกรรมทางกายในทุกช่วงเวลาเรียน

**๕.๓ ความยุ่งยากในการดำเนินงาน / ปัญหา / อุปสรรค** เนื่องจากผู้วิจัยต้องเข้าติดต่อขอความร่วมมือจากวิทยาลัยเทคนิค ๓ แห่ง เพื่อนัด วัน/เวลา เข้าดำเนินการแจกแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และการดูแลสุขภาพช่องปาก ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๑ ปี ดังนั้นการเก็บข้อมูลกลับมาจึงเป็นเหตุให้ล่าช้าและเลื่อนเวลาการดำเนินงานตามแผนออกไปจากเดิม

ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

๕.๔ ข้อเสนอแนะ / วิจารณ์ ในการศึกษาครั้งต่อไปการศึกษาครั้งนี้พบข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับอาหารที่นักเรียนรับประทานใน ๑วันที่ไปโรงเรียน ซึ่งเป็นการเลือกรับประทานตามความชอบและความพึงพอใจของตนเอง โดยไม่มีพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์มาชี้นำ หากมีการวิเคราะห์โดยใช้ความรู้ทางโภชนาการประกอบหรือควบคู่ไปด้วยจะทำให้ผลการศึกษาน่าสนใจยิ่งขึ้น

๕.๕ การเผยแพร่

มีการเผยแพร่ผ่าน Knowledge Center ของศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี กรมอนามัย และเก็บไว้ ณ ห้องสมุดศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....*ภัทมา* *สิงห์นิกร*.....ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางขวัญตา สิงห์นิกร )

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่.....

## ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน

(ข) ข้อเสนอแนวคิด / วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑. ชื่อผลงานเรื่อง คู่มือการส่งเสริมโภชนาการในวัยรุ่น

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๐ - เดือนกันยายน ๒๕๖๑

๓. สรุปเค้าโครงเรื่อง

## ๓.๑ หลักการและเหตุผล

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งขนาด และโครงสร้างของร่างกายซึ่งแสดงออกทางน้ำหนักและความสูง เป็นช่วงที่ร่างกายสร้างเนื้อกระดูกและความแข็งแรงของกระดูก การส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นรับประทานอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้ นับเป็นโอกาสที่เด็กวัยรุ่นจะสามารถเจริญเติบโต และพัฒนาได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม โดยเฉพาะการเจริญเติบโตด้านความสูง หากปล่อยให้พ้นช่วงวัยนี้ไปแล้ว แม้จะใช้ความพยายามในการส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตต้นส่วนสูงเพิ่มขึ้นด้วยวิธีการใดก็ตาม พบว่าให้ผลน้อยมากและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงมาก เด็กวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม เด็กวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่นอย่างมาก ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นได้กินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่พอเหมาะกับความต้องการของร่างกายในการประกอบกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ การที่เด็กวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดีนอกจากจะส่งเสริมการเจริญเติบโต และสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กในปัจจุบันแล้วยังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน เป็นต้น (ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา, ๒๕๕๑)

## ๓.๒ บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ

**บทวิเคราะห์** ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นความสำคัญของปัญหาวัยรุ่นที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ เพื่อทราบแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่นโดยมีแนวคิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องของวัยรุ่น ทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่อง และนอกจากนี้วัยรุ่นยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคเพิ่มมากขึ้นเกินพอดี จะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และมีการออกกำลังกายน้อย โดยพบว่าแนวโน้มสูงที่จะเกิดโรคขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นการส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ( ไข่-ผัก-นม) เหมาะสมกับความต้องการจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาสติปัญญาและสุขภาพพร้อมกับการออกกำลังกายระดับปานกลางขึ้นไป วันละ ๓๐ นาที ทุกวัน การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ วันละ ๘ ชั่วโมง จะทำให้วัยรุ่นและเยาวชนมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

**แนวคิด** โภชนาการที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายส่งผลให้คนไทยมีภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะวัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เพราะต้องเร่งรีบและมีสื่อโฆษณาชวนเชื่อ ทำให้เกิดภาวะโภชนาการบกพร่องไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ส่วนมากเป็นอาหารที่มีพลังงานสูง มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมเกินพอดี และมีการออกกำลังกายน้อย ดังนั้นควรส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ทราบพฤติกรรมกรรมการทานอาหารถูกหลักโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการในแต่ละวัย ร่วมกับการออกกำลังกาย ระดับปานกลาง วันละ ๓๐ นาที ทุกวัน การนอนหลับที่เพียงพอ วันละ ๘ ชั่วโมง จะทำให้วัยรุ่นและเยาวชนมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

**ตอนที่ ๓ ผลงานที่ส่งประเมิน**

**ข้อเสนอแนะ** ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่น ดังนี้ ๑)ให้ความรู้เรื่องหลักโภชนาการโดยแนะนำธงโภชนาการ ๒)การออกกำลังกายระดับปานกลางขึ้นไปทุกวัน และ ๓)การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ วันละ ๘ ชั่วโมง จะทำให้วัยรุ่นและเยาวชนมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

**๓.๓ ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. เพื่อสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ ช่วงอายุระหว่าง ๑๕-๒๑ ปี
๒. เพื่อหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารวัยรุ่น

**๓.๔ ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

ร้อยละของวัยรุ่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องร้อยละ ๘๐ ของประชากรวัยรุ่นในเขตสุขภาพที่ ๔

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....*นิพนธ์ สิงห์นิกร*.....ผู้รับการคัดเลือก

(นางขวัญตา สิงห์นิกร)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ .....



## ตอนที่ 4 การรับรองผลงาน

## 4. คำรับรองของผู้บังคับบัญชา(ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมดูแลการปฏิบัติงาน)

## 4.1 ผู้บังคับบัญชาในระดับหัวหน้าฝ่าย/กลุ่มงาน

ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประการ  
ความเห็นอื่นๆ (ถ้ามี).....

ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าไม่ถูกต้อง  
เนื่องจาก.....

(ลงชื่อ)..... *Thani*

(นางทรงศนีย์ ธรรมธาณวัฒน์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
วันที่.....

## 4.2 ผู้บังคับบัญชาเหนือไป 1 ระดับ (ผู้อำนวยการสำนัก/กอง/ศูนย์)

ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงทุกประการ  
ความเห็นอื่นๆ (ถ้ามี).....

ได้ตรวจสอบผลงานดังกล่าวข้างต้นแล้ว เห็นว่าไม่ถูกต้อง  
เนื่องจาก.....

(ลงชื่อ)..... *Pr* *R*

(นางสาวไสวรรณ ไผ่ประเสริฐ)

ตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก

วัฏทินวันที่ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี

## 5. คำรับรองของหัวหน้าส่วนราชการ (อธิบดี)

พิจารณาแล้ว เห็นควรอนุมัติให้ผ่านการคัดเลือก

พิจารณาแล้ว ไม่เห็นควรอนุมัติให้ผ่านการคัดเลือก

เนื่องจาก.....

(ลงชื่อ).....

(.....)

(ตำแหน่ง) .....

วันที่...../...../.....

เกณฑ์การตัดสินการคัดเลือกบุคคล  
แบบการให้คะแนนคัดเลือกบุคคล

ชื่อผู้รับการคัดเลือก นางขวัญตา สิงห์นิกร

เพื่อขออนุมัติรับเงินประจำตำแหน่ง กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับที่	องค์ประกอบ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ	หมายเหตุ
1	คุณสมบัติของบุคคล (ระดับ เงินเดือน อายุราชการ อายุตัว ฯลฯ)	20	18	
2	คุณลักษณะของบุคคล (สมรรถนะของกรมอนามัย/หน่วยงาน/ตำแหน่ง)	30	28	
3	ผลงาน	50	46	
	3.1 ผลงานย้อนหลัง 3 ปี			
	3.2 ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา			
	3.3 ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือ ปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น			
	รวม	100	92	

\* สรุปผลการประเมิน  ผ่าน  ไม่ผ่าน

\* ความเห็นเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

.....

(ลงชื่อ).....  
(นางสายฝน สายสุ่ม)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
วันที่ 24 ต.ค. 2561

- หมายเหตุ
- แต่ละข้อ ต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60
  - คะแนนรวม ต้องเป็นไปตามเกณฑ์ ดังต่อไปนี้
    - ผู้มีประสบการณ์ ระดับชำนาญการ ต้องได้คะแนนรวมร้อยละ 60 ขึ้นไป
    - ผู้มีทักษะ ประสบการณ์ และสมรรถนะเพื่อรับเงินประจำตำแหน่ง ต้องได้คะแนนรวมร้อยละ 65 ขึ้นไป
    - ผู้มีประสบการณ์ ระดับชำนาญการพิเศษ ต้องได้คะแนนรวมร้อยละ 70 ขึ้นไป