

แนวคิดว่าด้วยการเสริมพลังชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

พินทุสร โพธิ์อุไร^๑

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาถึงมโนทัศน์ว่าด้วยการเสริมพลังชุมชน การเสริมสร้างสุขภาพ และการประยุกต์ใช้มโนทัศน์การเสริมพลังชุมชนในการขับเคลื่อนงานด้านการเสริมสร้างสุขภาพ การศึกษาครั้งนี้ใช้การวิจัยเอกสารและประสบการณ์ทำงานด้านการพัฒนาของผู้เขียน ผลการศึกษาพบว่ามโนทัศน์ว่าด้วยสุขภาพที่ดีได้เปลี่ยนจากการเน้นรักษาและเยียวยาไปสู่การเสริมสร้างและป้องกัน การเสริมสร้างสุขภาพจึงเป็นแนวคิดใหม่ ซึ่งในการนำไปปฏิบัติระดับชุมชนจะต้องสร้างความเข้มแข็งของชุมชนเพื่อให้สามารถจัดการและควบคุม “ปัจจัยกำหนดสุขภาพ” อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาพได้ตามที่ชุมชนปรารถนา

คำสำคัญ การเสริมพลังอำนาจ การสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

^๑ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

Email: phintusorn@thaihealth.or.th

วันที่รับบทความ: 18 มิถุนายน 2562 วันที่แก้ไขบทความ: 9 กรกฎาคม 2562 และวันตอบรับบทความ: 6 สิงหาคม 2562

Approach to Community Empowerment for Health Promotion

Phintusorn Phourai^a

Abstract

The objective of this article is to study the concept of community empowerment, health promotion, and the application of the concept of community empowerment for driving health promotion. This study deployed the documentary research and the author's experience of development work, the study found that the concept of good health has been changed from emphasizing treatment and rehabilitation to promotion and prevention. The new concept of health promotion at the community level is to strengthen community in order that they can manage and control 'health determinants' and promoting health by themselves.

Keyword: Community Empowerment, Health Promotion, Health Determinants.

^a Ph.D.(Social Development Administration), School of Social and Environmental Development, National Institute of Development Administration, Email: phintusorn@thaihealth.or.th

Received: 18 June 2019, Revised: 9 July 2019, Accepted: 6 August 2019

บทนำ

ในอดีตมุมมองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นในงานสาธารณสุขจึงมุ่งไปที่การรักษาและฟื้นฟูเป็นสำคัญ แต่การมุ่งรักษาและฟื้นฟูย่อมส่งผลให้ภาระค่าใช้จ่ายของหน่วยงานสาธารณสุขมีอัตราสูงมาก ด้วยเหตุนี้จึงส่งผลให้หน่วยงานภาครัฐหันมาให้ความสนใจขับเคลื่อนสาธารณสุขแนวใหม่ที่มีความสำคัญกับการสร้างเสริมและป้องกันมากกว่าการรักษาฟื้นฟูอย่างเดียว โดยยึดหลักตามกฎบัตรออกตาวา (Ottawa Charter) ที่เน้นนโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การเสริมสร้างชุมชนเข้มแข็ง การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล การปรับเปลี่ยนระบบสุขภาพ และการขับเคลื่อนสู่ออนาคต (Umprommi, 2013)

การสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายภาครัฐได้โดยใช้ “หลักการเสริมสร้างการดำเนินงานในชุมชนที่เข้มแข็ง” ซึ่งหัวใจสำคัญของกระบวนการทำงาน คือ “การสร้างพลังชุมชน” ซึ่งหมายถึงการทำให้ชุมชนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ สามารถควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพได้ด้วยตนเอง การพัฒนาชุมชนจึงเป็นการดึงศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์และทรัพยากรวัตถุที่มีอยู่ในชุมชนเพื่อใช้พัฒนาตนเองและสนับสนุนซึ่งกันและกันในชุมชน โดยผ่านการมีส่วนร่วมขับเคลื่อนการพัฒนา ร่วมกัน การพัฒนาชุมชนในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้หากชุมชนมีความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลอย่างสมบูรณ์และต่อเนื่อง รวมทั้งมีโอกาสเข้าถึงแหล่งทุนเพื่อสนับสนุนงานสร้างเสริมสุขภาพได้

บทความนี้เป็นการศึกษาจากเอกสารและถอดบทเรียนจากประสบการณ์ทำงานพัฒนาของผู้เขียนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามโนทัศน์ว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ การสร้างพลังชุมชน และแนวทางการเสริมพลังชุมชนเพื่อการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชน อันจะมีประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในอนาคต

แนวคิดที่ว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ

คำว่า “สร้างเสริมสุขภาพ” หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มุ่งให้เกิดสุขภาพะ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยสนับสนุนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยนำไปสู่การมีสุขภาพที่แข็งแรง สภาพจิตใจสมบูรณ์ อายุยืนยาว และส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (Thai Health Promotion Foundation, 2001) การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนาจให้บุคคลได้มีโอกาสในการพัฒนาและปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเพื่อเข้าถึงสภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยบุคคลจะต้องระบุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน (Umprommi, 2013) ตระหนักและต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองต่อการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาคือเป็นอยู่ พร้อมรับมือกับสภาพสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นการทำให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนมีรูปแบบการดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพะที่ดีสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับการดำรงชีวิต (Phalasuk, 2018)

หลักการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออกตาวาที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขของไทยได้ยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินงานนั้น ครอบคลุมประเด็นสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ (Umprommi, 2013):

1) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ โดยกำหนดให้สุขภาพเป็นวาระของทุกภาคส่วนและทุกระดับ ผู้กำหนดนโยบายจะต้องตระหนักถึงผลกระทบทางสุขภาพและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของสังคม 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ เนื่องจากคนกับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้น จะต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีเพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดสุขภาพของคนในสังคม 3) การสร้างชุมชนเข้มแข็ง เพื่อเป็นกลไกขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนที่มีประสิทธิภาพ ผ่านการดำเนินกิจกรรมที่มีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การตัดสินใจ การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ และการดำเนินการตามแผน เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพดีขึ้น หัวใจสำคัญของกระบวนการทำงานในชุมชนคือ “การเสริมพลังชุมชน” ซึ่งหมายถึงการทำให้ชุมชนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ สามารถควบคุมการดำเนินการต่างๆ และส่งผลให้สามารถกำหนดอนาคตของตนเองได้ 4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล ด้วยการให้ข้อมูล เสริมสร้างความรู้ ด้านสุขภาพ และพัฒนาทักษะชีวิต รวมทั้งส่งเสริมให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมสุขภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อม ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ และ 5) การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ ให้เป็นบทบาทของทุกภาคส่วน ทั้งบุคคล ชุมชน หน่วยงานบริการสุขภาพ และภาครัฐ ทุกภาคส่วนต้องทำงานร่วมกันเพื่อให้ระบบบริการสุขภาพนำไปสู่สุขภาพ

จะเห็นว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นการดำเนินงานสาธารณสุขแนวใหม่ที่พยายามจะเปลี่ยนทิศทางจากการฟื้นฟูรักษาเป็นการป้องกันส่งเสริม จากการทำหน่วยงานภาครัฐมีบทบาทให้การบริการเพียงฝ่ายเดียวกลายมาเป็นให้ทุกภาคส่วนมีบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเองและชุมชน ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพ จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมสุขภาพและ “ปัจจัยกำหนดสุขภาพ” ของตนเพื่อทำให้มีสุขภาพที่ดี เนื่องจากสุขภาพเป็นผล ปัจจัยกำหนดสุขภาพเป็นเหตุ การสร้างเสริมสุขภาพจึงมุ่งดำเนินการกับเหตุ โดยมุ่งเน้นการจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สามารถแก้ไขได้ คือ ปัจจัยเชิงพฤติกรรมสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Srirattanaball, 2017) อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของบุคคล

แนวคิดว่าด้วยปัจจัยกำหนดสุขภาพ

กล่าวได้ว่าการเข้าถึงสุขภาพะทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จะต้องดำเนินการควบคุม “ปัจจัยกำหนดสุขภาพ” ที่สำคัญ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO, 2019) ได้กำหนดไว้ดังนี้: 1) รายได้และสถานะทางสังคม (Income and social status) การมีรายได้และสถานะทางสังคมที่สูงขึ้นเชื่อมโยงกับสุขภาพที่ดีขึ้น 2) การศึกษา (Education) การศึกษาต่ำเชื่อมโยงกับสุขภาพที่ไม่ดี เกิดความเครียดมากขึ้นและความมั่นใจในตนเองลดลง 3) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) น้ำที่ปลอดภัยและอากาศที่สะอาด สถานที่ทำงานที่ถูกสุขลักษณะ บ้านที่ปลอดภัย รวมทั้งชุมชนและถนนต่างล้วนมีผลต่อสุขภาพที่ดี 4) เครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม (Social support networks) ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และชุมชน ซึ่งต่างเชื่อมโยงกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี 5) การถ่ายทอดทางพันธุกรรม (Genetics) ซึ่งมีบทบาทในการกำหนดอายุการใช้งานสุขภาพและโอกาสในการเกิดโรค

บางอย่าง 6) บริการสุขภาพ (Health services) เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงระบบป้องกันและรักษาโรคมะเร็งต่อสู้อีก 7) เพศสภาพ (Gender) ชายและหญิงต้องทนทุกข์จากโรคนิตต่าง ๆ ในวัยที่ต่างกัน

เมื่อพิจารณาถึงกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพโดยชุมชน ผู้ศึกษาได้จำแนก “ปัจจัยกำหนดสุขภาพ” ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) ปัจจัยกำหนดสุขภาพที่ชุมชนสามารถจัดการได้ เช่น การศึกษา รายได้ และสถานะทางสังคม เมื่อการศึกษาของบุคคลสูงขึ้นจะส่งผลให้มีรายได้และสถานภาพทางสังคมเพิ่มขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้ เครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม และสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนเช่นกัน และ 2) ปัจจัยกำหนดสุขภาพที่ชุมชนไม่สามารถจัดการได้ คือ ระบบบริการสุขภาพซึ่งเป็นหน้าที่ของหน่วยงานสาธารณสุข ลักษณะทางพันธุกรรม และเพศที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

กล่าวโดยสรุป การขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน จะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมขีดความสามารถของบุคคลและชุมชนในการควบคุม “ปัจจัยกำหนดสุขภาพ” เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่จะส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคคลและชุมชน

ตารางที่ 1: การแบ่งกลุ่ม “ปัจจัยกำหนดสุขภาพ” ที่ชุมชนสามารถจัดการได้และจัดการไม่ได้

ปัจจัยกำหนดสุขภาพที่ชุมชนสามารถจัดการได้	
สภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจ	-รายได้และสถานะทางสังคม -การศึกษา -เครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม -สภาพแวดล้อมทางกายภาพ
พฤติกรรมของบุคคล	-พฤติกรรมส่วนบุคคล (Personal behavior)
ปัจจัยกำหนดสุขภาพที่ชุมชนไม่สามารถจัดการได้	
ระบบบริการสุขภาพ	-บริการสุขภาพ
ลักษณะเฉพาะ	-เพศ -พันธุศาสตร์

กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเป็นเรื่องของการสร้างขีดความสามารถของบุคคลในการจัดการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพในด้านต่าง ๆ การขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชนจึงควรยึดหลักการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา ในหลักการข้อที่ 5 การสร้างเสริมการดำเนินงานชุมชนให้มีความเข้มแข็งโดยการเสริมพลังชุมชน โดยทำให้บุคคลและชุมชนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อสุขภาพและมีจิตสำนึกในการเป็นเจ้าของเรื่อง โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนตั้งแต่การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของชุมชนร่วมกัน ค้นหาสาเหตุของปัญหา (ทั้งสาเหตุเชิงพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคม) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน วิเคราะห์หาแนวทางในการจัดการกับสาเหตุแห่งปัญหา ร่วมกำหนดแผนและแนวทางการดำเนินงาน ออกแบบการติดตามประเมินผลโดยให้ความสำคัญกับการใช้ข้อมูลเพื่อทบทวนการดำเนินงานด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม ทั้งปรับปรุงและดำเนินงานเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย และร่วมชื่นชมยินดีกับผลที่เกิดจากการพัฒนา

การสร้างเสริมสุขภาพในระยะเริ่มต้นโดยเฉพาะในพื้นที่ที่ขาดโอกาสทั้งด้านความรู้และความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ จำเป็นที่ชุมชนจะต้องได้รับโอกาสและแรงสนับสนุน เพื่อกระตุ้นให้บุคคลและชุมชนได้ตั้งศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ออกมาใช้ในการจัดการกับทรัพยากรของชุมชนให้เกิดประโยชน์มากที่สุด บางครั้งต้องอาศัยการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานต่าง ๆ และการสนับสนุนจากบุคคลภายนอกที่มีความรู้และทักษะในการเสริมพลังชุมชนเพื่อให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพตามที่ชุมชนคาดหวัง

ด้วยเหตุนี้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชนจึงจำเป็นต้องหันมาให้ความสนใจเรื่องของการ “เสริมพลังชุมชน” เพื่อให้ลุกขึ้นมาจัดการกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น แนวคิดเรื่องการเสริมพลังจึงเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจในแวดวงนักวิชาการและนักพัฒนาอย่างมาก เพราะเป็นแนวคิดที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงงานพัฒนาจากเดิมที่ภาครัฐเป็นผู้ทำให้ไปสู่บทบาทของผู้อำนวยการความสะดวก เพื่อกระตุ้นให้ชุมชนได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนเองปรารถนา

แนวคิดว่าด้วยการเสริมพลังอำนาจ

“พลัง” ในที่นี้หมายถึง ความสามารถในการควบคุมชีวิตความเป็นอยู่ของตน รวมทั้งสุขภาพ (และปัจจัยกำหนดสุขภาพ) ทั้งการควบคุมการตัดสินใจ และควบคุมทรัพยากรที่มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของตน “พลังไม่อาจให้กันได้ ต้องสร้างเอง แต่ช่วยกันได้” โดยทั่วไปเรียกว่า “การเสริมพลัง” (Empowerment) (Srirattanaball, 2017) การเสริมพลังจะต้องเริ่มจากการมองเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เพราะผู้ที่ถูกเสริมพลังมักมองว่าตัวเองเป็นคนไร้คุณค่าไร้ความสามารถ ส่วนหนึ่งเกิดจากกระบวนการปฏิบัติสัมพันธ์กับกลุ่มคนที่มีสถานะสูงกว่า ทำให้เกิดการกดทับคนบางกลุ่มจนทำให้มองว่าตนเองเป็นผู้ต่ำต้อยด้อยค่า ไม่สามารถคิดหรือทำอะไรเพื่อการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ นอกจากต้องพึ่งพาผู้อื่น (Freire, 1972; 1986; Leverack, 2006: 113-120) การเสริมพลังเป็นกระบวนการที่มักใช้กับผู้ไร้อำนาจ โดยการรวมกลุ่มเพื่อร่วมกันเสริมพลัง ผ่านกิจกรรมสารเสวนาเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองและเพิ่มความเชื่อมั่น รับรู้ความสามารถที่ตนเองมีและใช้ความสามารถในการควบคุมวิถีชีวิตของตนเองที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การเสริมพลังชุมชนจึงเป็นเสมือนกระบวนการหรือกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมจากคนในชุมชนที่ส่วนใหญ่มักถูกมองว่าไร้อำนาจให้ลุกขึ้นมาใช้อำนาจที่มีอยู่ในตัวบุคคลและชุมชนสำหรับจัดการและควบคุมอนาคตของชุมชน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงตามที่ชุมชนปรารถนา (Wallenstein, 1993) การเสริมพลังจึงเป็นการสร้างโอกาสให้ชุมชนได้ลุกขึ้นมาแก้ไข ปัญหาของชุมชนเอง อันจะทำให้พวกเขาได้เรียนรู้จากการลงมือทำ และยิ่งลงมือปฏิบัติก็ยิ่งเสริมพลังให้เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว (Thasniyom, 2011)

โดยทั่วไปการเสริมพลังเป็นกระบวนการกลุ่ม เนื่องจากการทำกับผู้ไร้อำนาจในเชิงเดี่ยวมักไม่ประสบความสำเร็จ ด้วยเหตุที่ผู้ไร้อำนาจเพียงลำพังมักขาดความมั่นใจในตัวเอง ดังนั้นจึงไม่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ กระบวนการเสริมพลังมักใช้ได้ผลกับกลุ่มหรือชุมชน เพื่อให้เกิดอำนาจของกลุ่มที่แสดงถึงความเชื่อมั่นมากขึ้น และหัวใจสำคัญของการเสริมพลังเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ก็คือการใช้

โอกาสกับคนที่ด้อยโอกาสได้เรียนรู้ในปัญหาของตนเอง แม้บางครั้งอาจต้องเผชิญกับอุปสรรคที่ไม่สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่พึงปรารถนาได้ แต่อย่างน้อยกระบวนการเรียนรู้จะเป็นจุดเริ่มต้นในการรับรู้ว่าคุณสมบัติพลังอำนาจและสามารถใช้พลังดังกล่าวเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นแนวคิดการสร้างเสริมพลังจึงมีความสำคัญสำหรับนำไปใช้กับการสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชน

การสร้างเสริมพลังอำนาจชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นแนวคิดใหม่ที่ได้รับการยอมรับจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ในประเทศไทยเองได้ให้ความสำคัญกับเรื่องดังกล่าว โดยมีการจัดตั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่มีวิสัยทัศน์ในการขับเคลื่อนองค์กรเพื่อตอบสนองโจทย์การสร้างเสริมสุขภาพ คือ “ทุกคนบนแผ่นดินไทยมีขีดความสามารถ สังคม สิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อสุขภาพ” (Thai Health Promotion Foundation, 2011)^b สสส. มีความเชื่อว่า คนทุกคนย่อมมีขีดความสามารถอยู่ในตัวบุคคลอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องได้รับโอกาสในการเข้าถึงความรู้ ทักษะ และความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ เพราะฉะนั้น โอกาสในการสร้างเสริมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลเหล่านี้ได้รับรู้ถึงพลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเอง และนำออกมาใช้จัดการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพของตนเองและชุมชน

วีณา เทียงธรรม และคณะ (Tiangthum et al, 2015) ได้เสนอกระบวนการในการเสริมพลังอำนาจไว้ดังนี้ **ขั้นแรก** จะต้องมองที่กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการเสริมพลังว่ากำลังตกอยู่ในภาวะไร้อำนาจหรืออยู่ภายใต้สถานการณ์ปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเองหรือชุมชนแต่พวกเขากำลังรับรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหากไม่ได้รับการแก้ไข **ขั้นที่ 2** กลุ่มเป้าหมายเหล่านี้เริ่มตระหนักรู้ถึงข้อจำกัดของตนเองและชุมชนว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้โดยลำพัง และกำลังมองหาความช่วยเหลือจากภายนอก ซึ่งเป็นโอกาสที่เหมาะสมที่จะได้รับการกระตุ้นให้เกิดการมองเห็นศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ในตนเองหรือในชุมชน เพื่อนำออกมาใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือสร้างการเปลี่ยนแปลงในชุมชนให้เป็นไปตามที่ปรารถนา **ขั้นที่ 3** เมื่อคนในชุมชนมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน เกิดความตระหนักและรับรู้ถึงความสามารถที่ตนเองมีเมื่อรวมเป็นกลุ่ม ยิ่งทำให้รู้สึกมีความเชื่อมั่นในการใช้อำนาจของตน ก็จะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในรูปแบบของกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถตอบสนองและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในชุมชน ซึ่งในขั้นตอนนี้จะสะท้อนให้เห็นถึง ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และความเชื่อมั่นในตนเอง และชุมชนว่ามีความสามารถในการควบคุมคุณภาพชีวิตของตนเองและชุมชนให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ **และขั้นสุดท้าย** เป็นขั้นของการพัฒนาสูงสุดของ **“พลังอำนาจ”** และศักยภาพของบุคคลและชุมชน คือ การนำพลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเองไปขยายผลให้กับบุคคลที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็น สมาชิกในครอบครัว หรือคนกลุ่มอื่น ๆ ที่อยู่ในชุมชน ให้มีความเชื่อ

^bสสส. เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีใช้ส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจ มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกองทุน จัดตั้งขึ้นตาม พรบ.กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ.2544 โดยมีหน้าที่ริเริ่ม ผลักดัน สนับสนุน และร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน คือ กาย จิต ปัญญา และสังคม และร่วมพัฒนาประเทศไทยให้น่าอยู่ (Office of the National Health Commission, 2007)

ใน “พลังอำนาจ” ท้ายที่สุดก็จะสามารถสร้างพลังอำนาจให้กับชุมชนและเกิดการเปลี่ยนแปลง/พัฒนาชุมชนได้อย่างถาวร กล่าวได้ว่าการเข้าไปเสริมพลังอำนาจในตัวบุคคลที่คาดหวังในผลสัมฤทธิ์ของการเปลี่ยนแปลงจะไม่สามารถทำได้หากไม่มีการวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายทั้งสถานะที่เป็นอยู่ ปัญหาที่กำลังเผชิญ ความต้องการได้รับความช่วยเหลือจากภายนอก การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

ในกรณีของการเสริมพลังอำนาจเพื่อการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนในระดับรากหญ้า ผู้ทำหน้าที่ในการเข้าไปเสริมพลังคงจะหนีไม่พ้น นักวิชาการสาธารณสุข หรือนักพัฒนาชุมชนที่มีบทบาทในการสนับสนุนหรือเอื้ออำนวยให้เกิดการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพะที่ดีของคนในชุมชน ซึ่งปัจจุบันงานพัฒนาชุมชนในระดับพื้นที่บ่อยครั้งที่มิได้ลักษณะการดำเนินงานในรูปแบบของการสนับสนุนโครงการ โดยการออกแบบให้มีกลไกที่เลี้ยง (นักพัฒนาจากภายนอก) เพื่อทำหน้าที่พัฒนาศักยภาพคนในชุมชนให้มีทักษะความรู้ความสามารถในการขับเคลื่อนงานด้วยตนเอง แต่ปัญหาอุปสรรคที่มักประสบบ่อยๆ คือ การพัฒนาทักษะโดยกลไกที่เลี้ยงมักไม่ได้วิเคราะห์ถึงต้นทุนของชุมชนที่มีอยู่ ซึ่งอาจจะเป็นต้นทุนความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคล ต้นทุนวัฒนธรรมที่ฝังรากลึกอยู่ในชุมชน แม้กระทั่งทุนทางวัตถุ ที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการพัฒนาชุมชนได้ อันสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่านักพัฒนามีแนวคิดการพัฒนาที่เน้นความเชื่อมั่นในตัวเองมากกว่าความเชื่อมั่นในตัวชาวบ้าน จึงพยายามที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองจำเรียนมาถ่ายทอดไปยังคนในชุมชนผ่านภาษาที่มีความเป็นวิชาการและเชื่อว่าหากคนในชุมชนปฏิบัติตามก็จะทำให้เกิดการพัฒนา แนวความคิดความเชื่อในการพัฒนาคนในชุมชน เช่นนี้มักเป็นสาเหตุของความล้มเหลวในการพัฒนา (Valaisatian et al, 2003) แนวคิดดังกล่าวมักมาจากการครอบงำโดยรัฐบาลและกลุ่มบุคคลต่างๆ ที่คิดว่าการพัฒนา ก็คือการจัดการหรือแก้ปัญหาให้ประชาชน แม้จะบอกว่าเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วม แต่การมีส่วนร่วมนั้นก็กลับเป็นไปเพื่อสนับสนุนกิจกรรมตามที่เจ้าหน้าที่รัฐกำหนด และบางครั้งก็ดำเนินการโดยปราศจากการปรึกษากับคนในชุมชนว่าแท้จริงแล้วชุมชนกำลังเผชิญกับปัญหาและต้องการจะแก้ไขปัญหอะไรที่เป็นความต้องการของชุมชน สิ่งที่นักพัฒนาควรระวังคืออย่าตัดสินว่าปัญหาใดเป็นปัญหาของชุมชนแทนประชาชน หรือพยายามบังคับหรือหลอกล่อให้ประชาชนรับเอากิจกรรมใดๆ ที่ไม่ได้มาจากการตัดสินใจของเขาเอง ไม่ควรบอกว่าชาวบ้านมีปัญหาอะไรแต่ควรจะต้องช่วยให้เขาเข้าใจถึงปัญหาที่กำลังเผชิญด้วยตัวของเขาเอง (Pholsri, 1990) ดังนั้น นักพัฒนาจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีคิดหรือมุมมองในการพัฒนาโดยหันมาให้ความสำคัญกับกระบวนการวิเคราะห์บริบทชุมชน ทุนชุมชน คนในชุมชน เป็นตัวตั้ง และการเสริมพลังอำนาจเป็นอีกหนทางหนึ่งที่สามารถสร้างให้ชุมชนเกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนได้

จากประสบการณ์ทำงานพัฒนาชุมชนของผู้ศึกษา สามารถสรุปถึงกระบวนการขับเคลื่อนเพื่อแก้ไขปัญหชุมชน ได้ดังต่อไปนี้: 1) ชวนชาวบ้านทำในสิ่งที่เขามีความสนใจอยากทำ 2) ใช้วิธีการล้อมวงนั่งคุยกัน (พี่เลี้ยงทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก) แสดงให้เห็นถึงความเสมอกัน พี่เลี้ยงไม่ครอบงำความคิดชาวบ้านหรือแสดงความรู้ที่เหนือกว่า 3) ชักชวนคนที่ไม่กล้าพูดได้แสดงความคิดเห็น โดยกระตุ้นให้เขาพูดในสิ่งที่เขารู้ดีที่สุด ซึ่งการได้มีโอกาสพูดบ่อยๆ จะทำให้เขามีความเชื่อมั่นมากขึ้น 4) ค้นหาประสบการณ์ที่ชุมชนเคยทำได้สำเร็จและได้เห็นพลังที่มีอยู่ (ความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของ

พลัง) และส่งเสริมให้ทำในสิ่งที่เคยสำเร็จมาแล้ว 5) ทบทวนการเรียนรู้จากการลงมือทำที่เห็นความสำเร็จเพิ่มขึ้น อันจะก่อให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น (พลังเพิ่มขึ้น) (Srirattanaball, 2017)

การเสริมพลังชุมชน เป็นแนวคิดที่ให้คุณค่าแก่ “คน” มองว่าคนมีความสำคัญ มีโอกาสที่จะร่วมสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับชุมชนอยู่เสมอ (Tienhongsakun, 1986) ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะมีอำนาจหรือไร้อำนาจก็ตาม เมื่อบุคคลมองเห็นคุณค่าแห่งตนก็มักจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในพลังอำนาจของตนเองที่พร้อมจะนำออกมาขับเคลื่อนเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ยิ่งพลังอำนาจดังกล่าวถูกล้อมรวมจากคนในชุมชนภายใต้มิติของความสัมพันธ์ ความไว้วางใจเชื่อใจต่อกัน ก็ยิ่งทำให้เกิดอำนาจแบบทวีคูณ (synergy) อันเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการพัฒนาคนและชุมชนให้มีคุณภาพชีวิตขึ้นได้

ภาคปฏิบัติของการเสริมพลังชุมชนในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพ

ภาวะความเจ็บป่วยของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ มักมีผลมาจากความยากจน การเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง หรือมีความพิการทางกาย ซึ่งสภาพเหล่านี้มักไม่พบมากนักในคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่า ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวคนนั้นมีส่วนสำคัญในการทำให้คนมีสุขภาพดีหรือไม่ดี ปัจจัยกำหนดสุขภาพเหล่านี้ประกอบด้วย: 1) สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม 2) สภาพชีวิตความเป็นอยู่และการทำงาน 3) เครือข่ายทางสังคมและชุมชน และ 4) ลักษณะการดำเนินชีวิตของบุคคล ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีความเชื่อมโยงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความอยู่ดีมีสุขของคนโดยตรง (Coffry & Dugdill, 2013) เช่น คนที่มีฐานะยากจนไม่ได้กินอาหารที่มีสารครบถ้วนส่งผลให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร เมื่อไปทำงานก็ไม่สามารถทำได้ตามศักยภาพที่ควรจะเป็น นั้นหมายความว่า เขาไม่สามารถควบคุมชะตาชีวิตของเขาได้ ซึ่งบ่งบอกถึงการตกอยู่ในสภาวะของคนไร้พลังอำนาจในการควบคุมตัวเองให้มีชีวิตที่ตนปรารถนา การไร้อำนาจก็หมายถึงการไม่สามารถควบคุมชะตาชีวิตของตนเองได้ (Wallerstein, 1993) เช่นเดียวกันการเสริมพลังอำนาจในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพ จะต้องเริ่มจากการมองที่ตัวบุคคลหรือชุมชนที่ต้องการได้รับการเสริมพลังว่าขณะนั้นเขาตกอยู่ในสภาวะไร้พลังอำนาจที่จะควบคุมตนเองให้มีสุขภาพที่ดี และต้องการแก้ไข/เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้อย่างไร จึงอาจกล่าวได้ว่าการเสริมพลังชุมชนก็คือการเข้าไปสร้างสมรรถนะให้คนในชุมชนได้ใช้ประโยชน์จากการแก้ไขปัญหาหรือก้าวข้ามปัญหาในเชิงสุขภาพและบรรลุผลลัพธ์ทางสุขภาพของเขาได้ด้วยตนเอง (Labonte, Woodard, Chad, & Laverack, 2002) หรือภายในชุมชนของเขาเอง

จะเห็นได้ว่ามิติสุขภาพในปัจจุบันมิได้มองแค่เรื่องของการรักษาสุขภาพ แต่มองเลยไปถึงเรื่องการป้องกันและส่งเสริม หรือการสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเพื่อนำไปสู่ภาวะอยู่ดีมีสุข ในภาคปฏิบัติการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพโดยบุคคลหรือชุมชน เจ้าหน้าที่หรือนักพัฒนาที่เกี่ยวข้องจะต้องเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ให้เห็นถึงปัจจัยกำหนดสุขภาพ หรือเป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาพในปัจจุบันหรืออาจจะส่งผลต่อไปในอนาคต หากพิจารณาถึงปัจจัยกำหนดสุขภาพที่กล่าวไปข้างต้น ก็ควรจะทำให้ความสนใจกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยการจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพที่ตัวบุคคลหรือชุมชนสามารถจัดการได้เอง (สิ่งแวดล้อม รายได้ เครือข่ายชุมชน การศึกษา) เมื่อวิเคราะห์อย่างละเอียดก็จะ

มองเห็นโอกาสในการกำหนดเป้าหมายผลลัพธ์การสร้างเสริมสุขภาพที่ชัด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้ที่จะบอกว่าอะไรคือปัญหา อะไรคือสาเหตุของปัญหา และอะไรคือแนวทางในการแก้ไขปัญหาของชุมชน จะต้องเป็นคนในชุมชนเอง อันเป็นข้อจำกัดที่พบเห็นโดยทั่วไป คือชุมชนเองไม่สามารถบอกได้ว่าปัญหาของตนเองคืออะไร มีสาเหตุจากอะไร และจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองและชุมชนได้อย่างไร อันสะท้อนถึงความไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีอำนาจในการจัดการตนเอง และเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุดว่าปัญหาของตนเองคืออะไร ถ้าจะแก้ไขปัญหาเพื่อนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพจะต้องจัดการกับสาเหตุเรื่องไหนก่อนหลัง ดังนั้น จึงเป็นที่มาของการให้ความสำคัญกับการเสริมพลังอำนาจให้คนในชุมชนที่เชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถให้มองเห็นว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการและควบคุมชะตาชีวิตของตนเอง ได้มีโอกาสลุกขึ้นมาขับเคลื่อนแก้ไขปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง

กระบวนการเสริมพลังอำนาจให้กับชุมชน จึงเป็นเสมือนกลยุทธ์ที่สำคัญหรือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนาศักยภาพของชุมชน เพื่อดึงศักยภาพในระดับตัวบุคคลออกมาทำให้คนรู้สึกมีอำนาจในการคิดตัดสินใจ และถ้าหากบุคคลที่อยู่ในชุมชนรวมกลุ่มกันก็จะกลายเป็นการยกระดับพลังอำนาจในลักษณะของกลุ่มคนในระดับที่ใหญ่ขึ้น หรือที่เรียกว่าพลังอำนาจของชุมชน และหากชุมชนใช้พลังอำนาจในกระบวนการคิด/ตัดสินใจเพื่อขับเคลื่อนและแก้ไขปัญหาบางอย่างในชุมชนร่วมกันในมิติของการพัฒนา ย่อมหมายถึงการขับเคลื่อนกิจกรรมบางอย่างภายใต้แนวคิดของกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน มีมิติของความสัมพันธ์ของคนในชุมชนเกิดขึ้นตามมา ยิ่งร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ไขปัญหามากขึ้น ย่อมทำให้คนได้รับรู้ เกิดปัญญาและความสามารถในการตัดสินใจเพื่อกำหนดชีวิตด้วยตนเอง (Valaisatian et al, 2003) การเสริมพลังจึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วม ซึ่งการมีส่วนร่วมนั้นเป็นทั้งวิธีการและเป้าหมายที่นำไปสู่การพัฒนา ดังนั้น กระบวนการเสริมพลังอำนาจเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชนจึงเป็นแนวทางที่มีความสอดคล้องกับหลักการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนตามที่ได้อ้างอิงตามกฎบัตรออกตาวาในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพโดยการสร้างชุมชนให้มีความเข้มแข็ง เป็นการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนที่มีประสิทธิภาพผ่านการดำเนินกิจกรรมที่มีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การตัดสินใจ การวางแผนเชิงยุทธศาสตร์และการดำเนินงานตามแผน ที่สำคัญจะต้องมีการหนุนเสริมให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมในการติดตามประเมินผลการขับเคลื่อนงาน ร่วมกันของคนในชุมชนที่เน้นกระบวนการสร้างการเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนางานในชุมชน หรือกำหนดแนวทางการดำเนินงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งต้องยึดหลักการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ยึดหลักการที่สำคัญ ทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผล ความพอเพียงและน่าเชื่อถือของข้อมูล มีความสมเหตุสมผลและเป็นไปได้ในการประเมิน รวมทั้งมีความเที่ยงธรรมปราศจากอคติ ที่สำคัญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องมีความพร้อมในการปรับปรุงและพัฒนาจากผลการประเมิน ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันมากกว่าชี้ถูกผิด (Wiangsang et al, 2005: 24) เพื่อให้ชุมชนมีสุขภาพดีขึ้น

การประยุกต์เอาแนวคิดเรื่องการเสริมพลังอำนาจมาใช้ในกระบวนการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดีของบุคคลและชุมชนนั้น สามารถกำหนดเป็นแนวปฏิบัติสำหรับนักพัฒนาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ดังต่อไปนี้

1. **ต้องมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่า มีศักยภาพ และมีอำนาจในการคิดและตัดสินใจ** ไต ๆ ที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับตนเอง หรือมีความสามารถในการควบคุมชะตาชีวิตของตนเองได้

2. **การวิเคราะห์สภาวะของผู้ที่จะได้รับการเสริมพลัง** การเสริมพลังจะเกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีก็ต่อเมื่อกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นบุคคลที่ไร้พลัง กำลังอยู่ในสภาวะที่ต้องเผชิญกับปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข และประเมินแล้วว่าหากไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในอนาคต

3. **วิเคราะห์ปัจจัยกำหนดสุขภาพที่มีผลต่อการมีสุขภาพที่ดี** ต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือคุณภาพชีวิต และมีทักษะในการเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยกำหนดสุขภาพ และการจัดการกับปัจจัยกำหนดสุขภาพเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพ เพื่อส่งต่อความรู้ให้กับกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการเสริมพลัง

4. **การวิเคราะห์ปัญหาหากกลุ่มเป้าหมาย** ต้องมีเทคนิคและวิธีการในการเสริมพลังกลุ่มเป้าหมายที่เป็นธรรมชาติ เพื่อกระตุ้นให้พวกเขาได้มองเห็นปัญหาตัวเอง บอกปัญหาตัวเอง สำรวจตัวเองว่าที่ผ่านมาเคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันหรือไม่และมีวิธีการแก้ไขอย่างไร เพื่อให้เกิดความรู้สึกของความเป็นเจ้าของและพร้อมขับเคลื่อนด้วยตนเอง

5. **การกำหนดกิจกรรมที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์การสร้างเสริมสุขภาพ** ในขั้นตอนนี้ก็พัฒนาต่อชักชวนชาวบ้านให้ช่วยกันออกแบบกิจกรรมที่ชุมชนจะดำเนินการเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์การแก้ไขปัญหาที่ชุมชนระบุไว้ การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ควรดึงสมรรถนะของชุมชนมาร่วมวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยด้านพฤติกรรมและ/หรือด้านสิ่งแวดล้อม หากเป็นด้านพฤติกรรม การออกแบบกิจกรรมก็ต้องเน้นการจัดการพฤติกรรมที่มีผลทำให้สุขภาพไม่ดี แต่หากเป็นด้านสภาพแวดล้อมก็ต้องออกแบบควบคุมหรือจัดการกับสภาพแวดล้อมที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ ที่สำคัญต้องกระตุ้นให้ชุมชนวิเคราะห์สินทรัพย์ที่มีอยู่ในชุมชนที่สามารถนำมาใช้ขับเคลื่อนกิจกรรมของชุมชน ไม่ว่าจะเป็นสินทรัพย์วัฒนธรรม เครือข่าย ทรัพยากรมนุษย์ และสินทรัพย์ทางวัตถุต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม การออกแบบกิจกรรมจะต้องออกมาจากกระบวนการคิดวิเคราะห์จากตัวบุคคลภายในชุมชน ที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ปัญหาที่ชุมชนระบุ นักพัฒนามีหน้าที่เพียงเื้ออำนวยการให้ชุมชนได้คิดเชื่อมโยงจากปัญหาไปสู่การออกแบบกิจกรรมที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวัง แต่ต้องระวังปัญหาการครอบงำทางความคิดจากนักพัฒนา เพราะจะทำให้ชาวบ้านเกิดความเคยชินกับการรอคอยความช่วยเหลือเพียงอย่างเดียวโดยไม่ต้องคิด เมื่อเป็นเช่นนั้นจะมองไม่เห็นพลังอำนาจของตนและไม่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามที่ชุมชนคาดหวังได้

6. **การติดตามผลลัพธ์จากการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน** มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้ชุมชนพัฒนาระบบการติดตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการขับเคลื่อนกิจกรรมด้วยตัวเอง ซึ่งนักพัฒนาอาจเข้าไปทำหน้าที่ตั้งคำถามว่าชุมชนจะมีวิธีการติดตามผลลัพธ์อย่างไร เพื่อให้รู้ว่ามีเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้างจากการพัฒนาที่ชาวบ้านร่วมกันคิดร่วมกันทำ และรอที่จะ

ซึ่งชมความสำเร็จที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงร่วมกัน การมีข้อมูลผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนั้นจะต้องมีการออกแบบวิธีการเก็บข้อมูลผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน นักพัฒนาต้องช่วยทำให้เห็นว่าจะสามารถนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์กับชาวบ้านได้อย่างไร เมื่อชาวบ้านเห็นประโยชน์ก็จะมีแรงจูงใจในการออกแบบเก็บและใช้ข้อมูลในการพัฒนางานต่อไป

7. การทบทวนการเรียนรู้จากการลงมือทำ ในกระบวนการเสริมพลังชุมชน การทบทวนการเรียนรู้จากการลงมือทำที่ประสบความสำเร็จจะทำให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น อันจะส่งผลให้การขับเคลื่อนงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนมีความยั่งยืนได้อย่างแท้จริง

บทสรุป

การเสริมพลังชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ต้องเริ่มจากความเข้าใจเรื่องมิติสุขภาพ ว่าไม่ใช่แค่เรื่องความเจ็บป่วยทางกายหรือจิตใจ แต่ “สุขภาพ” มีความเชื่อมโยงกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ ทั้งในด้านพฤติกรรมของบุคคลและด้านสภาพแวดล้อม ดังนั้น การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นเรื่องของการจัดการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพที่ส่งผลให้คนมีสุขภาพะ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยวิธีการในการสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชนก็คือ “การสร้างพลังชุมชน” เพื่อให้เกิดอำนาจจนสามารถลุกขึ้นมาทำหน้าที่ในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง กระบวนการสร้างพลังชุมชน จะต้องเริ่มจากความเชื่อในคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่มองว่ามนุษย์ทุกคนมีความสามารถและพัฒนาได้ เมื่อมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถอันจะก่อให้เกิดความมั่นใจและเกิดแรงบันดาลใจที่จะแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ที่ตนเองหรือชุมชนเผชิญอยู่

ดังนั้น หลักการสร้างพลังชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นการเสริมความเข้มแข็งให้ชุมชนเห็นปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่เผชิญอยู่ รู้ว่าต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้หลุดพ้นจากสภาพปัญหาได้อย่างไร (เป้าหมาย) รู้ถึงวิธีการหรือหนทางที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ให้มีความสำคัญกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างทาง และการนำข้อมูลผลลัพธ์ไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงาน โดยผ่านกระบวนการทบทวน พูดคุย แลกเปลี่ยนถึงบทเรียนที่เกิดขึ้นร่วมกันภายในชุมชนบ่อย ๆ ซึ่งความสำเร็จที่เกิดขึ้นย่อมพิสูจน์ให้เห็นว่าสิ่งที่ชุมชนทำอยู่นั้น เป็นความสามารถของคนในชุมชนที่เข้ามาร่วมกันขับเคลื่อนกิจกรรม การรับรู้ถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และจะส่งผลให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น การเสริมพลังจึงเป็นเสมือนการจุดประกาย กระตุ้น สนับสนุนให้ชุมชนได้มองเห็นศักยภาพและอำนาจในการจัดการตนเอง หรือมีความเชื่อมั่นที่จะควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพที่จะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเองและชุมชน เพื่อก่อให้เกิดความยั่งยืนอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- Coffry, M. & Dugdill, L. (2013) "Health and Well-being", in Dwyer, W. & Shaw, S. (eds.) *An Introduction to Social Policy*, London: Sage Publications.
- Freire, P. (1972) *Cultural Action for Freedom*, Middlesex: Penquin Books.
- Freire, P. *Pedagogy of the Oppressed*, Middlesex: Penquin Books.
- Labonte, R., Woodard, G. B., Chad, K., & Laverack, G. (2002). "Community Capacity Building: A Parallel Track for Health Promotion Programs". *Canadian Journal of Public Health*, 93(3), pp. 181-182.
- Laverack, G. (2006). Improving Health Outcomes through Community Empowerment: A Review of the Literature. *Journal of Health, Population and Nutrition*, pp. 113-120.
- Margaret & Dugdill, L. (2013). "Health and Well-being". In Dwyer, P. & Shaw, S. (eds.) *An introduction to Social Policy*. London: Sage Publications.
- Office of the National Health Commission. (2007). *National Health Act*. Nonthaburi: Pimluk.
- Phalasuek R., et al, (2018). "Participatory Action Research: Development Process Participating Community Health Promotion". [in Thai]. *Journal of Nursing College Network and Southern Public Health*. Vol 5 No 1. Pp.211-223.
- Pholsri, S. (1990) *Theory and Principles of Development*. Bangkok: O.S. Printing House.
- Ratchachon O. (2015). *The Process of Creating a Strong, Self-reliant Community*. Bangkok: Odean Store.
- Samakkethum, S. (2011). *Empowerment of the Powerless*. Bangkok: the company celebrates you - CSB.Ltd.
- Srirattanaball, A. (2017). *Health Promotion and Community Empowerment*, Unpublished Document.
- Thai Health Promotion Foundation. (2001). *Health Promotion Fund Act*, BE 2544 (2001) Bangkok: Thai health Promotion Foundation.
- Thasniyom N. (2011). "Health Promotion: Empowerment Dimension". [in Thai]. *Journal of Nursing and Health*, Vo. 25, No. 2-3, pp. 103-114.
- Tiangthum V. (2015). *Community Capacity Building: Concept and Applications*. Bangkok: Danex Inter Corporation.
- Tienhongsakun W. (1986). *Community Development according to the Western Philosopher*. Bangkok: O.S. Printing House.

- Umprommi, S. (2013). *Important development of health promotion*, The World Conference on Health Promotion. Bangkok: Academic Welfare Program Praboromarajonok Institute.
- Valaisatian, P. et al. (2003). *Processes and Techniques of Work of Developers*. Bangkok: Usa Printing.
- Wallerstein, N. (1993). “ Empowerment and Health: The Theory and Practice of Community Change”. *Community development journal*, 28(3) pp. 218-227.
- WHO (2019) *Health Impact Assessment (HIA) – The Determinants of Health*, Available on <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/> (retrieved 31 May 2019).
- Wiangsang A., et al. (2005). *Participatory Monitoring and Evaluation*. Bangkok: Learning Enhancement for Happy Communities Project.