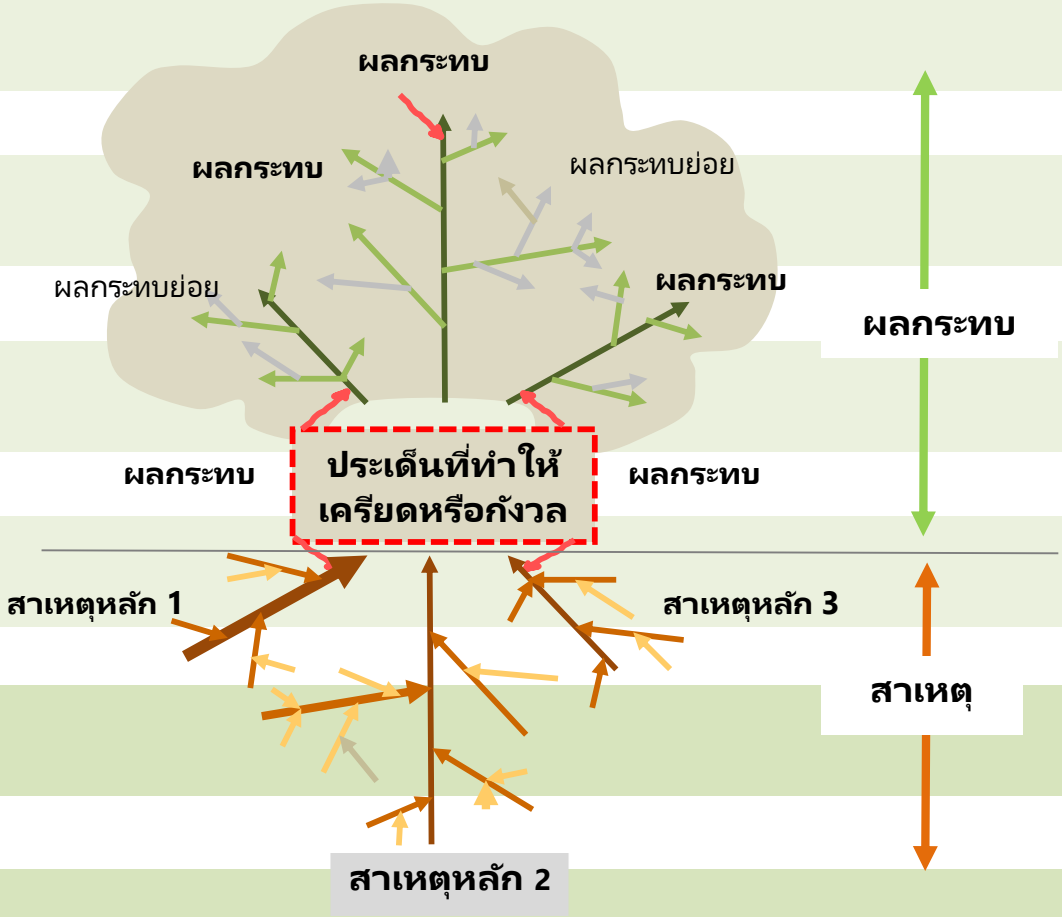
คู่มือ

พัฒนาอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชน
“กลไกสร้างสุขลดทุกข์” กลุ่มวัยแรงงาน

ต้นไม้ปัญหา
เพื่อการวางแผนสุข ลดทุกข์



โครงการพัฒนาผู้นำและกลไกการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มแรงงาน “การสร้างสุข ลดทุกข์

คำนำ

คู่มือฉบับนี้เกิดจากการนำคู่มือแกนกลางการพัฒนาผู้นำเพื่อการสร้างสุข ลดทุกข์โครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำและกลไกการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มแรงงาน **"การสร้างสุข ลดทุกข์** ไปทดลองใช้กับผู้นำที่เป็นกลุ่มเป้าหมายใน 5 จังหวัดได้แก่ เชียงใหม่ สุพรรณ สงขลา กรุงเทพฯ และขอนแก่น และได้สรุปผลการนำคู่มือไปทดลองใช้ร่วมกับนักวิชาการ ผู้นำและเจ้าหน้าที่โครงการ เพื่อการปรับปรุงให้สอดคล้องกับการนำไปใช้ต่อของผู้นำที่จะทำหน้าที่เป็นหมอสุขชุมชน ในปีต่อไป โดยได้รวบรวม วิเคราะห์ และคัดสรรกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มผู้นำที่เข้าร่วมกระบวนการในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา และปรับให้เป็นคู่มือฉบับผู้ประสานงานพื้นที่/ชุมชน เพื่อการทดลองใช้ร่วมกับผู้นำที่มีศักยภาพจะพัฒนาให้เป็นหมอสุขชุมชนต่อไป ในพื้นที่จังหวัดพะเยาและนครปฐมเมื่อเดือนกันยายน 2561 และนำผลการทดลองใช้มาแลกเปลี่ยนเพื่อปรับปรุงเนื้อหาและชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยข้อคิดเห็นและการชี้แนะจากผู้นำที่ร่วมกระบวนการทดลองและผู้ที่จะนำคู่มือไปใช้จริง รวมถึงนักวิชาการที่สนับสนุนการขับเคลื่อนงานโครงการ เพื่อให้คู่มือฯฉบับผู้ประสานพื้นที่และชุมชนสามารถจะนำไปใช้ต่อเนื่องโดยผู้นำที่จะเป็นกลไกการขยายผลจากตนเองสู่ผู้นำอื่นๆต่อไปในพื้นที่หรือชุมชนของตนเอง

ขอขอบคุณ ผู้ประสานงานพื้นที่และผู้ประสานงานชุมชน จังหวัดเชียงใหม่ พะเยา สุพรรณบุรี นครปฐม ขอนแก่น สงขลา กรุงเทพมหานคร และ สหพันธ์ยานยนต์ฟอร์ด มาสด้า คณะทำงานสนับสนุนวิชาการ และผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาปรับปรุงคู่มือฉบับนี้ตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จเป็นคู่มือสำหรับการนำไปใช้ประยุกต์ให้สอดคล้องกับบริบทของผู้นำและสถานการณ์พื้นที่ด้วยผู้นำเองต่อไป

คณะผู้จัดทำ

ตุลาคม 2561

สารบัญ

	หน้า
เป้าหมาย และวัตถุประสงค์	4
แนวทางการนำคู่มือไปใช้	5 – 7
ผังแสดงภาพรวมการจัดการเรียนรู้	8
กิจกรรมที่ 1 : ฉันคือใคร	9 – 14
กิจกรรมที่ 2 : สายธารชีวิต	15 – 20
กิจกรรมที่ 3 : รู้ปัญหาด้วยคำถาม 3 ข้อ	21 - 30
กิจกรรมที่ 4 : ต้นไม้ปัญหา : รู้สาเหตุและผลกระทบของปัญหา	31 – 36
กิจกรรมที่ 5 : การกำหนดเป้าหมายและวิธีแก้ปัญหา	37 – 42
กิจกรรมที่ 6 : การวางแผนจัดการตนเองเพื่อสร้างสุข ลดทุกข์	43 – 56
ภาคผนวก	57
คณะทำงานพัฒนาคู่มือฯ	64

เป้าหมาย

ผู้ประสานงานพื้นที่และผู้ประสานงานชุมชนมีศักยภาพในการจัดการปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสุข-ทุกข์ของตนอย่างสมเหตุสมผล เป็นระบบ

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ/แนวคิดหน้าต่าง 4 บานของโจแฮรี หลักการฟังและจับประเด็น กระบวนการแก้ปัญหา เทคนิค 3 คำถาม เทคนิคการวิเคราะห์ด้วยต้นไม้ปัญหา และหลักการเขียนแผนเพื่อพัฒนาตนในการแก้ปัญหา

2. ผู้เข้าอบรมตระหนักในความสำคัญของการรู้จัก/ยอมรับตนเองและผู้อื่น การเชื่อมโยงประสบการณ์และการเรียนรู้จากอดีตสู่ปัจจุบันเพื่อคาดเดาความเป็นไปในอนาคต ความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์ ความจำเป็นในการฝึกฝนตนให้รู้จักฟังและจับประเด็น การแก้ปัญหาที่ต้องเริ่มจากตัวเองและจำเป็นต้องมีการวางแผนอย่างเป็นระบบ

3. ผู้เข้าอบรมสามารถพัฒนาทักษะในด้าน การสื่อสาร การฟังและจับประเด็น การใช้คำถาม การคิดวิเคราะห์ การจดบันทึก การระบุและคัดเลือกปัญหา การวิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของปัญหา การกำหนดเป้าหมายและออกแบบวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม สามารถวางแผนแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ

แนวทางการนำคู่มือไปใช้

คู่มือฯนี้ สามารถปรับ/แก้ไขได้ตามบริบทและความพร้อมของกลุ่มเป้าหมายและของผู้จัดการฝึกอบรม โดยมีแนวทางเพื่อประกอบการพิจารณา/ตัดสินใจเบื้องต้นก่อนการนำไปใช้ ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรม ควรกำหนดคุณสมบัติ และจำนวนผู้เข้าอบรมให้ชัดเจน เพื่อให้ง่ายต่อการปรับกระบวนการ /วิธีการจัดการเรียนรู้

1.1 คุณสมบัติเบื้องต้น เช่น

- เป็นผู้นำ หรือมีภาวะการนำ (Leadership)ในพื้นที่
- มีความสนใจ ใฝ่รู้ และกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง
- สามารถนำความรู้ ทักษะจากการฝึกอบรมไปลงมือปฏิบัติเป็นตัวอย่าง
- มีอายุอยู่ในวัยทำงาน ระหว่าง 25 – 60 ปี
- ไม่จำกัดอาชีพ สถานะทางสังคม
- อื่นๆ (ที่สอดคล้องกับบทบาท/ภาระงานที่จะมอบหมาย)

1.2 จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม ควรอยู่ระหว่าง 10 – 15 คน

2. ช่วง/ระยะเวลาในการฝึกอบรม อย่างน้อย 3 วัน (18 ชั่วโมง)

3. สถานที่ในการฝึกอบรม

- ควรมีพื้นที่สำหรับการทำกิจกรรมในกลุ่มย่อย และมีพื้นที่/ผนัง /บอร์ดสำหรับจัดแสดงผลงานของผู้เข้าอบรมทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม เนื่องจากผลงานที่เกิดขึ้นจะถูกใช้ในกิจกรรมต่อเนื่องกันจนจบสิ้นกระบวนการฝึกอบรม

4. คณะทำงาน/ทีมงานในการฝึกอบรม ควรประกอบด้วย

4.1 ทีมบริหารจัดการ จำนวน 1 -2 คน

4.2 ทีมวิทยากร อย่างน้อย 3 – 5 คน

- วิทยากรหลัก / ผู้นำกระบวนการ 1 คน ทำหน้าที่รับผิดชอบหลักในการดำเนินการ/อำนวยกระบวนการฝึกอบรมในแต่ละเนื้อหา/กิจกรรม
- วิทยากรผู้ช่วย 1 คน ทำหน้าที่ช่วยวิทยากรหลักในการจัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์ให้พร้อมใช้ คอยเสริม/เพิ่มเติมวิทยากรหลัก และเป็นพี่เลี้ยงในกิจกรรมกลุ่มย่อย

- พี่เลี้ยงกลุ่ม จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่มย่อย ทำหน้าที่อำนวยกระบวนการในกลุ่มย่อย สังเกตและประเมินพฤติกรรมและผลงานของสมาชิกในกลุ่ม
- ผู้สังเกตการณ์ /ผู้ประเมิน 1 คน ทำหน้าที่ควบคุมเวลา ควบคุมสถานการณ์ให้เป็นไปตามขั้นตอนที่เตรียมไว้อย่างราบรื่น ขณะเดียวกันต้องทำหน้าที่ประเมินพฤติกรรม/การแสดงออกของผู้เข้าอบรม เพื่อแจ้งต่อวิทยากรหลักหากเห็นว่ากำลังจะเกิดปัญหา/มีข้อสงสัย และใช้เป็นข้อมูลในการประเมินผลการฝึกอบรม

5. กระบวนการฝึกอบรม /กิจกรรมการเรียนรู้

ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ 6 กิจกรรม เน้นการเรียนรู้ที่เริ่มจากการทบทวนประสบการณ์ตรงของผู้เข้าอบรม ผ่านการใช้คำถาม การรับฟังและการสรุปใจความ เชื่อมโยงสู่การให้กรอบคิด / หลักการ /เนื้อหา ที่เป็นประเด็นหลักหรือประเด็นสำคัญของแต่ละกิจกรรม จากนั้นจึงให้ลงมือปฏิบัติทั้งที่เป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม โดยสอดแทรกการฝึกทักษะที่จำเป็นในการนำไปปฏิบัติลงไปในแต่ละกิจกรรม

ทั้งนี้ ในแต่ละกิจกรรมจะระบุ

5.1 ชื่อกิจกรรม และเวลาที่ใช้อย่างน้อยที่สุด โดยอ้างอิงจากการนำไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ สามารถปรับให้เหมาะกับจำนวน ศักยภาพ และพื้นความรู้เดิมของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งข้อจำกัดอื่นๆตามที่เห็นว่าเหมาะสม

5.2 วัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เข้ารับการอบรมเมื่อจบสิ้นกระบวนการเรียนรู้ ในกิจกรรมนั้นๆ

5.3 เนื้อหาสำคัญ เป็นความคิดรวบยอดที่จำเป็นให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ โดยอาจจะเป็นความรู้ใหม่ หรือต่อยอดจากฐานความรู้เดิมของแต่ละคน

5.4 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ เป็นการระบุรายละเอียดการจัดกิจกรรมเรียงตามลำดับขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการ โดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

5.5 สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ พร้อมตัวอย่าง

5.6 การประเมินผลการเรียนรู้ เป็นการให้แนวทางกว้างๆในการประเมินผลการจัดกิจกรรมที่ผู้เข้าอบรมสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรม ความรู้สึกฯลฯ รวมถึงมีผลงานที่แสดงให้เห็นว่าได้บรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่ตั้งไว้

5.7 คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้ /ประยุกต์ใช้

6. การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรม สามารถทำได้โดย

6.1 การประชุมทีมวิทยากรหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละวัน เพื่อนำข้อมูลที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลง/การเรียนรู้ของผู้เข้าอบรม ทั้งที่เป็นผลงาน พฤติกรรม การแสดงออก ระหว่างเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ มานำเสนอ พูดคุยแลกเปลี่ยน และสรุปถึงการบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ข้อดี/ข้อด้อยในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ปัญหาที่ควรแก้ไข/ปรับปรุง ฯลฯ

ผลการประชุมในแต่ละวัน สามารถนำไปใช้สรุปเป็นภาพรวมเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรมในวันสุดท้ายอีกครั้ง

6.2 การใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโดยอ้างอิงตามลำดับกิจกรรมที่จัด เพื่อนำมาใช้ประกอบผลการประเมินโดยวิธี 6.1 ก่อนที่จะสรุปผลในภาพรวม (ตัวอย่างแบบประเมินฯ อยู่ในภาคผนวก)

ผังแสดงภาพรวมการจัดการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 : ฉันคือใคร (2 ชั่วโมง)

: มองเห็นและยอมรับความเป็นตัวตนของตนเองและผู้อื่น

- คำถาม "ฉันคือใคร?" ให้วาดรูปตนเองและตอบ 10 – 15 คำตอบ
- หน้าต่าง 4 บานของโจฮารี
- ระบุจุดเปิดเผย จุดบอด จุดปกปิดของตัวเอง
- วิเคราะห์ตัวตนด้านกาย/ใจ ด้านดี/ไม่ดี
- สรุปความเชื่อมโยงของกาย/ใจ

กิจกรรมที่ 2 : สายธารชีวิต (3 ชั่วโมง)

: เชื่อมโยงประสบการณ์ ความสุข /ทุกข์ในอดีตที่ส่งผลต่อตัวตนในปัจจุบัน และคาดเดาความสุขทุกข์อนาคต

- จัดทำเรือ และวาดแม่น้ำ
- ทบทวนอดีต เชื่อมโยงกับปัจจุบัน แล้วคาดเดาอนาคต
- บันได 10 ขั้นเพื่อความสุขที่ยั่งยืน
- ระบุสิ่งที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง

กิจกรรมที่ 3

: รู้ปัญหาด้วยคำถาม 3 ข้อ

(2 ชั่วโมง)

- หลักการฟังและจับประเด็น
- กระบวนการแก้ปัญหา
- ตอบคำถาม 3 ข้อ : ปัญหา อาการ และผลกระทบ
- ความสัมพันธ์ด้าน กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์
- ปฏิบัติการคัดเลือกและระบุปัญหาที่ต้องการแก้ไข

กิจกรรมที่ 4 : ต้นไม้ปัญหา (4 ชั่วโมง)

: วิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของปัญหาที่ต้องการแก้ไข

- เพลง "ฝนตก กบร้อง"
- ปฏิบัติการวิเคราะห์ปัญหา เพื่อ ระบุสาเหตุและผลกระทบหลักๆที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 5 : การกำหนดเป้าหมายและวิธีการแก้ปัญหา (2 ชั่วโมง)

: ระบุเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนที่จะใช้แก้ปัญหา

- รูปแบบการแก้ปัญหา
- หลักการเบื้องต้นในการกำหนดเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนที่จะใช้แก้ปัญหา
- ปฏิบัติการกำหนดเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนในการแก้ปัญหา

กิจกรรมที่ 6 : การวางแผนจัดการตนเองเพื่อสร้างสุข ลดทุกข์ (5 ชั่วโมง)

: เขียนแผนฯ ตามแบบฟอร์มอย่างครบถ้วนทุกองค์ประกอบ

- องค์ประกอบของแผน
- แนวทางและตัวอย่างการเขียนแผน
- ปฏิบัติการเขียนแผนส่วนบุคคล
- การประเมินแผนเบื้องต้น
- ปฏิบัติการเขียนแผนระดับพื้นที่

กิจกรรมที่ 1 : ฉันคือใคร

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. สามารถทบทวนและเปิดเผยความตัวตนของตนเอง
2. มีความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการรู้จักและยอมรับตนเอง รวมทั้งยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. สามารถใช้แนวคิดของโจฮารี่ สำรวจและระบุ จุดเปิดเผย จุดบอด จุดปกปิดของตน
4. ยอมรับหลักการเพิ่มสุข ลดทุกข์ โดยการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งกายและใจควบคู่กัน

เนื้อหาสำคัญ

1. “ หน้าต่าง 4 บาน “ ของ โจฮารี
   - 1.1 เปิดเผย
   - 1.2 จุดบอด
   - 1.3 ปกปิด
   - 1.4 อวิชชา
2. ความสัมพันธ์ระหว่างกายและใจนั้นไม่สามารถแยกออกจากกัน และไม่สามารถระบุได้ว่าเริ่มจากสิ่งใดก่อน

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการกล่าวแนะนำตนเอง แล้วใช้คำถาม “ฉันคือใคร?” โดยตอบสั้นๆเป็นตัวอย่างถึงความเป็นตัวตนของตนเอง 3 - 4 ข้อ พร้อมเหตุผลประกอบ
2. ผู้ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม “ฉันคือใคร?” โดย
   - 2.1 วาดรูปตนเองในกระดาษที่มีกรอบรูปร่างคนซึ่งจัดเตรียมไว้ให้ แล้วตบแต่งเพิ่มเติมให้ใกล้เคียงกับตนเองที่สุด
   - 2.2 เขียนบอกความเป็นตนเองในพื้นที่ว่างของกระดาษ อย่างน้อย 15 คำตอบ
   - 2.3 จับคู่ แล้วใช้รูปและคำตอบที่เขียนไว้แนะนำตนเองกับคู่
3. ผู้นำกระบวนการใช้คำถาม
   - มีอะไรบ้างที่เพื่อนบอกว่าเราเป็นอย่างนั้น แต่เราไม่ได้เขียนไว้ เพราะเหตุใด
4. ผู้นำกระบวนการนำเสนอแนวคิด “หน้าต่าง 4 บานของโจแฮรี”

5. ผู้ร่วมกิจกรรมพิจารณาคำตอบที่เขียน เพื่อระบุว่าตัวตนใดที่เป็น (1) จุดเปิดเผย (2) จุดบอด และ (3) จุดปกปิด โดยเขียนหมายเลขกำกับ

6. ผู้นำกระบวนการใช้คำถาม เพื่อนำสู่กิจกรรมในขั้นตอนต่อไป

- ตัวตนของเรานั้น อะไรบ้างที่แสดงออกทางกาย และอะไรที่แสดงไว้ในใจ
- ตัวตนในแต่ละด้าน อะไรที่เป็นส่วนที่ดี และไม่ดี

7. กิจกรรมกลุ่มย่อย

- ผู้ร่วมกิจกรรมตอบคำถามโดยบันทึกลงในแบบบันทึกหมายเลข 1.2 แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม

8. พี่เลี้ยงแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม เพื่อให้ผู้นำกระบวนการหลักสรุปและเพิ่มเติม

- พฤติกรรม การแสดงออกของคนเรานั้น เป็นผลมาจาก ความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดของเราทั้งสิ้น ไม่สามารถแยกจากกันได้ บางอย่างอาจจะเริ่มที่กายก่อน เช่น การเจ็บป่วย แล้วส่งผลถึงจิตใจให้เครียด กังวล บางอย่างอาจจะเริ่มที่ใจก่อน เช่น โกรธ เกลียด แล้วแสดงออกทางสายตา วาจา หรือบางคนก็ไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าเริ่มที่กายหรือใจก่อน
- การเพิ่มสุข ลดทุกข์ของคนเรา จึงจำเป็นต้องจัดการทั้งกายและใจควบคู่กันไป

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบบันทึกหมายเลข 1.1 ฉันคือใคร
2. สไลด์ หน้าต่าง 4 บาน ของโจฮารี
3. แบบบันทึกหมายเลข 1.2 ผลการวิเคราะห์ตัวตนด้านกายและใจ

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจากผลงานและการสะท้อนตัวตนของผู้ร่วมกิจกรรม ในประเด็น

- ในเบื้องต้น ได้เปิดเผยตัวตนออกมามาน้อยเพียงใด
- ยอมรับตัวตนว่ามีทั้งด้านบวกและลบหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

2. ประเมินจากความสนใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในกลุ่ม

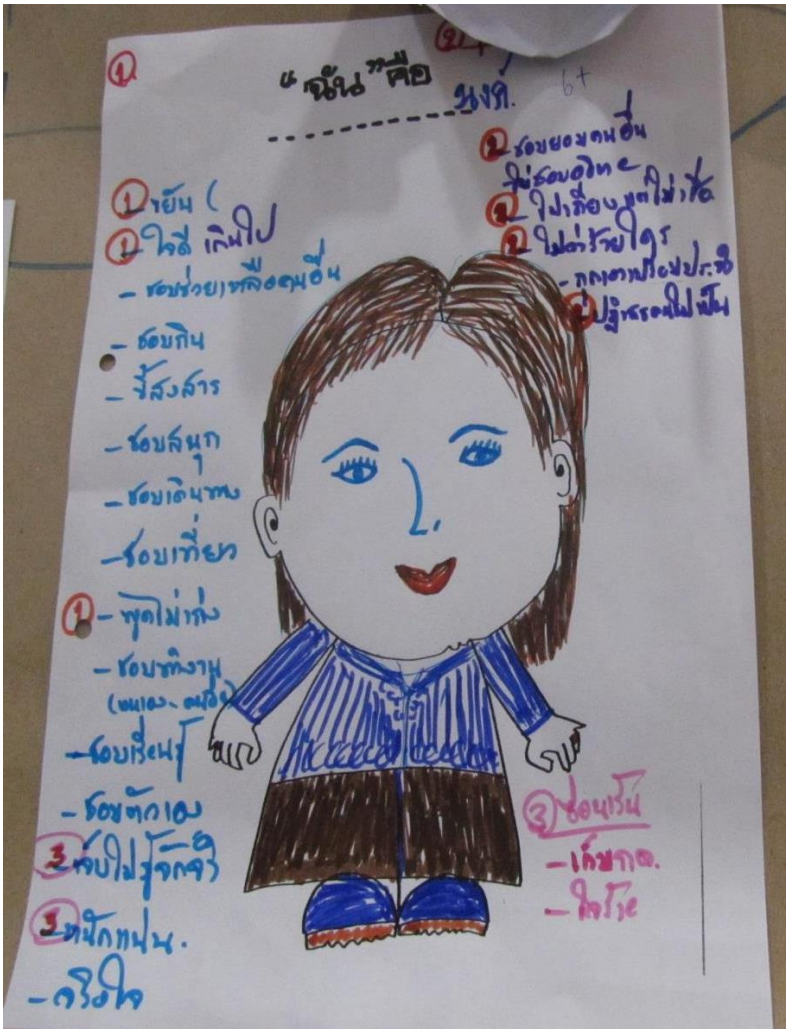
คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. ผู้ร่วมกิจกรรมบางคน จะตอบโดยแสดงตัวตนของตนเองด้วยตำแหน่งหรือหน้าที่การงาน ผู้นำกิจกรรมสามารถยกตัวอย่างประกอบ เพื่อให้ได้คำตอบที่นอกเหนือจากนั้น

2. ผู้ร่วมกิจกรรมค่อนข้างให้ความสำคัญต่อวาดรูปและตบแต่งให้สวยงาม มากกว่าการตอบคำถาม “ฉันคือใคร” จึงควรกำหนดกรอบเวลาให้ชัดเจน โดยอาจใช้เวลาพักเพิ่มเติมได้จนพอใจ

3. ผู้ร่วมกิจกรรมที่ค่อนข้างมีอายุและมีตำแหน่งทางสังคม อาจมองว่าการวาดรูประบายสีเป็นเรื่องไร้สาระ ผู้นำกิจกรรมสามารถปรับใช้เพียงคำถามให้ตอบลงในกระดาษ/แบบบันทึกที่เตรียมไว้ แต่จากการทดลองใช้ พบว่ากิจกรรมนี้เป็นการละลายพฤติกรรม และใช้ในการแนะนำตัวของผู้ร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่าง : แบบบันทึกหมายเลข 1.1 “ฉันคือใคร”

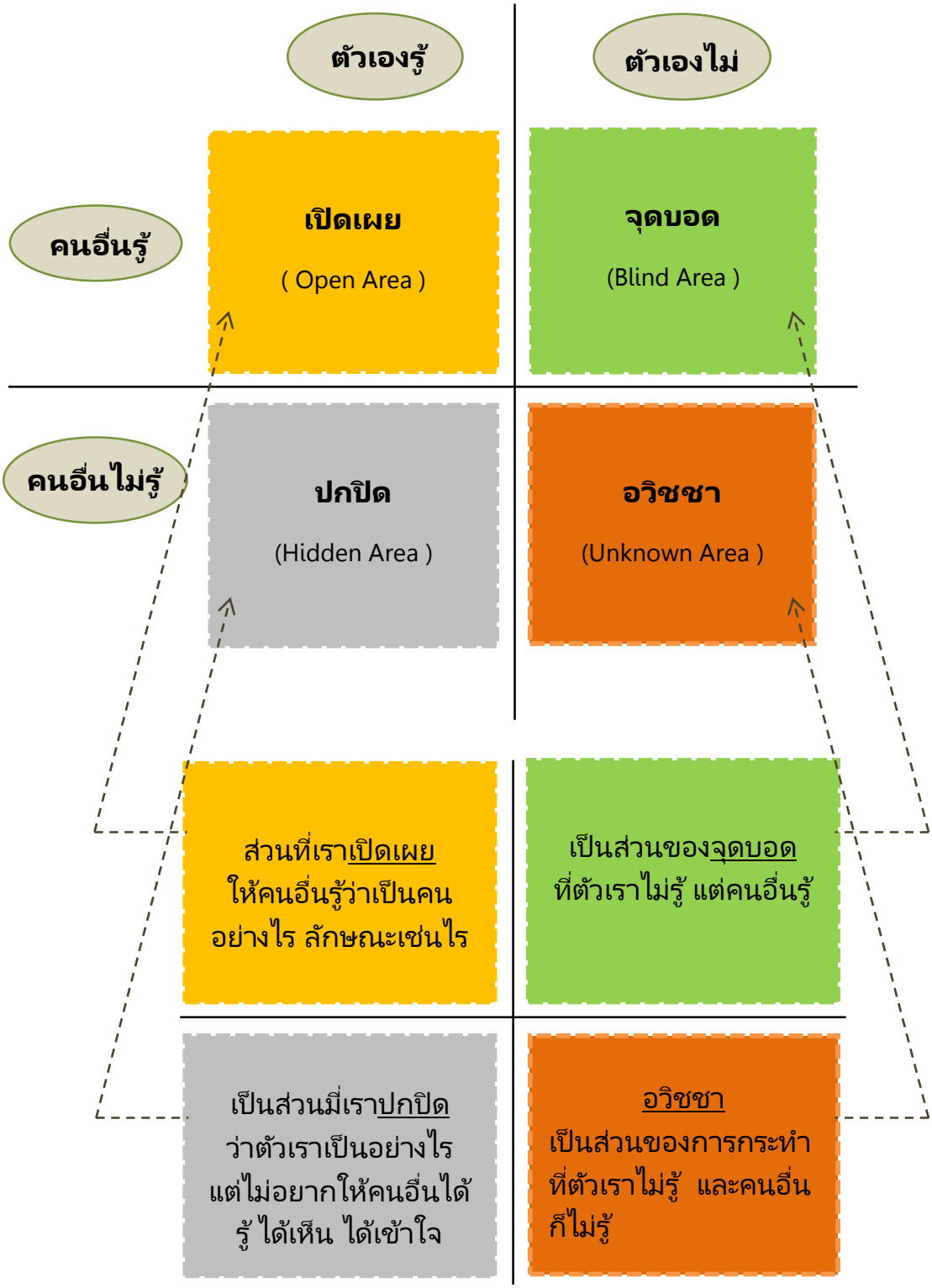


แบบบันทึกหมายเลข 1.2 ผลการวิเคราะห์ตัวตนด้านกายและใจ

ของ.....

กาย		ใจ	
ไม่แน่ใจ			

หน้าต่าง 4 บาน ตามแนวคิดของโจแฮรี



กิจกรรมที่ 2 : สายธารชีวิต

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. สามารถทบทวนและเชื่อมโยงผลของความสุข ทุกข์ ที่ผ่านมาในอดีตของตนกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และคาดเดาถึงอนาคตที่น่าจะเป็นได้
2. เห็นความจำเป็น และสามารถระบุตัวตนที่จะปรับ/เปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดความสุข และสามารถเผชิญความทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

เนื้อหาสำคัญ

ความสุข ความทุกข์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในอดีต จากการเลี้ยงดูของครอบครัว การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน และประสบการณ์ตรงจากสภาพแวดล้อมในวัยเด็ก วัยเรียน วัยทำงาน จนถึงวัยสร้างความมั่นคงในชีวิต ส่งผลถึงความเป็นตัวตน และความสุข ทุกข์ ของแต่ละคนในปัจจุบัน ทั้งยังสามารถเชื่อมโยงไปถึงความสุข ทุกข์ของตน ครอบครัว และผู้เกี่ยวข้อง หากไม่ปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการใช้คำถาม โดยเชื่อมโยงถึงกิจกรรมที่ผ่านมา
   - “ตัวตนที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ คิดว่าเป็นเพราะอะไร หรือได้มาจากไหน?”

2. กิจกรรมในกลุ่มย่อย

   2.1 ผู้ร่วมกิจกรรม
   - พับกระดาษเป็นรูปเรือ และใส่กระดาษรูปคนแสดงสมาชิกในครอบครัว
   - วาดรูปแม่น้ำสายยาวลงในกระดาษแผ่นใหญ่ที่แจกให้ โดยขีดแบ่งความยาวของแม่น้ำเป็น 3 ช่วงได้แก่ อดีต ปัจจุบัน อนาคต
   - วางเรือที่ทำไว้ตรงตำแหน่งปัจจุบันของแม่น้ำ

   2.2 สมาชิกแต่ละคนในลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในประเด็น
   - เรือชีวิตของตนประกอบไปด้วยใครบ้าง
   - ตนเองมีบทบาทหรือภาระหน้าที่อะไรในเรือลำนี้

- คิดว่าตัวเองจะสามารถพาเรือลำนี้ไปถึงจุดหมายปลายทางได้หรือไม่ เพราเหตุใด

3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมนั่งตามสบาย หลับตาและผ่อนคลาย โดยพูดนำให้แต่ละคนทบทวนถึงความเป็นมา ความสุข ความทุกข์ของตนในอดีต ตั้งแต่เริ่มจำความได้ เข้าโรงเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยก่อร่างสร้างตัวจนถึงปัจจุบัน

4. กิจกรรมกลุ่มย่อย

4.1 ผู้ร่วมกิจกรรมบันทึกความสุข – ทุกข์ของตนในอดีตลงในแบบบันทึก 2.1 แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนความเป็นมาของตนกับพี่เลี้ยงและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยเชื่อมโยงกับแบบบันทึก 1.1 ที่แสดงความเป็นตัวตนในปัจจุบัน

4.2 พี่เลี้ยงกลุ่มใช้คำถามนำการพูดคุย เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมองเห็นถึงความเชื่อมโยงของความสุข ทุกข์ ที่เกิดจากการเรียนรู้ในอดีตต่อความเป็นตัวตนของแต่ละคนในปัจจุบัน

4.3 ผู้ร่วมกิจกรรมคาดเดาความสุข ความทุกข์ในอนาคตอีก 5 ปีข้างหน้า โดยบันทึกในแบบบันทึก 2.2 แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่มอีกครั้ง

5. พี่เลี้ยงแต่ละกลุ่ม นำเสนอภาพรวมของผลงานสมาชิกในกลุ่มต่อที่ประชุมใหญ่

6. ผู้นำกระบวนการสรุป และนำเสนอ “บันได 10 ขั้นเพื่อความสุขที่ยั่งยืน”

7. ผู้ร่วมกิจกรรมพิจารณาเลือกที่จะปรับ /เปลี่ยนแปลงตนเองในบันไดขั้นใดขั้นหนึ่ง หรือมากกว่า โดยดูจากผลงานการทบทวนสายธารชีวิตของตนที่ผ่านมา

8. ผู้นำกระบวนการสรุปภาพรวมของการตัดสินในปรับ /เปลี่ยนแปลงตนเองของผู้ร่วมกิจกรรม แล้วบันทึกไว้เพื่อใช้ประกอบการติดตามประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ หรือเอกสารแสดงขั้นตอนการพับเรือ
2. กระดาษ A4 สำหรับพับเรือ,กระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ สีเมจิก
   และกระดาษตัดเป็นรูปคน ชาย หญิง สำหรับเป็นตัวแทนสมาชิกในครอบครัว
3. แบบบันทึกหมายเลข 2.1 ความสุข ความทุกข์ของฉันที่ผ่านมาในอดีต
4. แบบบันทึกหมายเลข 2.2 ความสุข ความทุกข์ที่น่าจะเกิดกับฉันในอนาคต
5. เอกสาร “บันได 10 ขั้นเพื่อความสุขที่ยั่งยืน”

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจากความกระตือรือร้น ความสนใจทำกิจกรรมที่รับมอบหมาย และสนใจรับฟัง / แลกเปลี่ยนตอบสนองต่อเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก

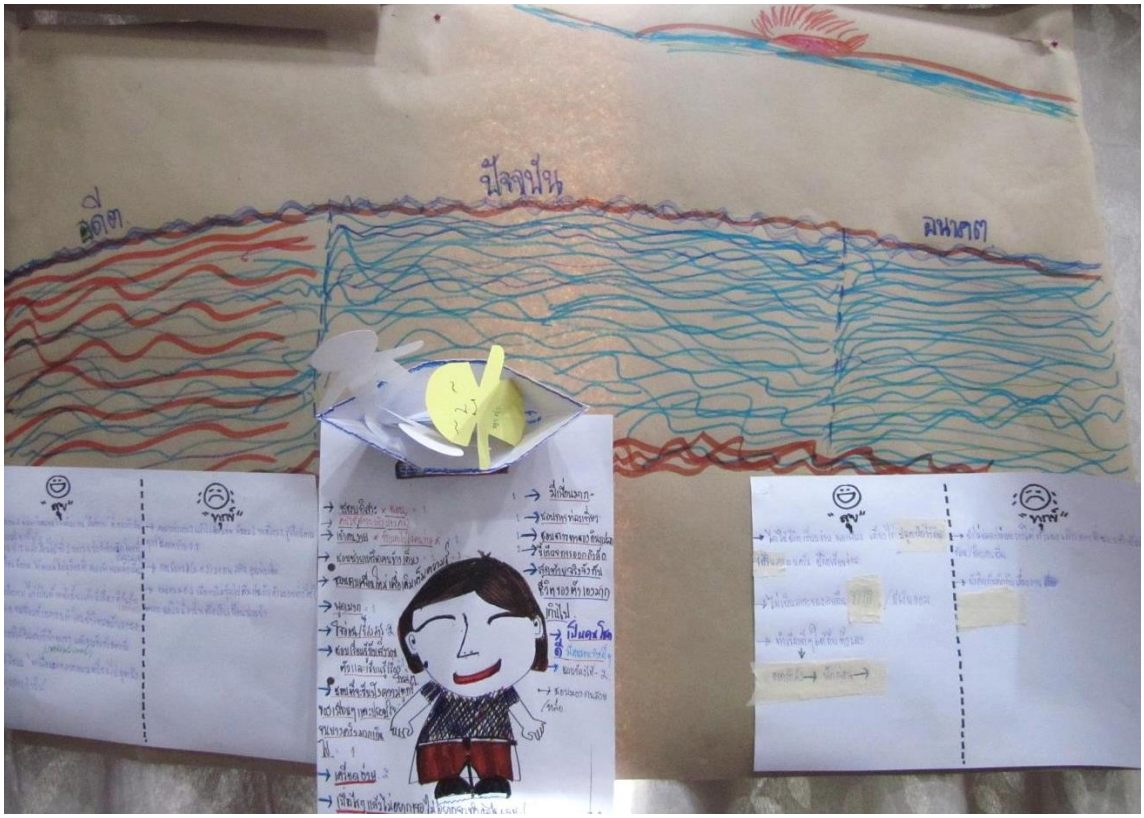
2. ประเมินจากผลงานที่บันทึกในสายธารชีวิต ว่าสามารถวิเคราะห์และเชื่อมโยงการเรียนรู้ /สุขทุกข์ในอดีตกับตัวตนในปัจจุบันได้มากน้อยเพียงใด และสามารถคาดเดาอนาคตของตนได้อย่างมีเหตุผลเพียงใด

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. สามารถใช้เวลาช่วงพักเบรกในการพับเรือ และวาดแม่น้ำได้

2. ควรให้เวลาในการทำกิจกรรมในกลุ่มย่อยมากพอที่ผู้ร่วมกิจกรรมจะสามารถเปิดเผยตัวตนได้ลงลึกมากขึ้นจากเดิม และได้มีโอกาสรู้จักเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้มากขึ้นในขณะเดียวกัน

ตัวอย่างผลงานเรือชีวิตของผู้ร่วมกิจกรรม



แบบบันทึกหมายเลข 2.1 ความสุข ความทุกข์ของฉันที่ผ่านมาในอดีต

ความสุข : สิ่งที่ชอบ/พอใจ	ความทุกข์ : สิ่งที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ

แบบบันทึกหมายเลข 2.2 ความสุข ความทุกข์ที่น่าจะเกิดกับฉันในอนาคต

ความสุข : สิ่งที่ชอบ/พอใจ	ความทุกข์ : สิ่งที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ

เอกสารแจก : บันได 10 ขั้น เพื่อความสุขที่ยั่งยืน

กิจกรรมที่ 3 : รู้ปัญหาด้วยคำถาม 3 ข้อ

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการฟังและจับประเด็น
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา
3. สามารถระบุความวิตกกังวล/ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ อาการ และผลกระทบของปัญหานั้นๆ ด้วยเทคนิคคำถาม 3 ข้อ
4. สามารถกำหนดและใช้เกณฑ์ที่เหมาะสมในการจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือก ปัญหาที่ต้องการจัดการ/แก้ไขได้อย่างสมเหตุสมผล

เนื้อหาสำคัญ

1. กระบวนการแก้ปัญหา ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ การระบุปัญหา การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การคัดเลือกปัญหาที่จะดำเนินการแก้ไข การวิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของปัญหา การกำหนดและเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหา การวางแผนแก้ปัญหา การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และการสรุปผลและประเมินผลการแก้ปัญหา

2. เทคนิค 3 คำถาม ประกอบด้วย

- กังวลเรื่องอะไรอยู่?
- มีอาการเป็นอย่างไร?
- ถ้าปล่อยไว้จะเป็นอย่างไร?

3. กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ปัญหาที่เกิดในด้านใดด้านหนึ่ง จะส่งผลกระทบไปยังด้านอื่นๆอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทบทวนการใช้ทักษะการฟังและจับประเด็นของตนเองในวันที่ผ่านมา โดยใช้คำถาม

- เราเป็นผู้ฟังที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด?

- เราสามารถจับประเด็นต่างๆที่เกิดขึ้นจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆได้มาน้อยแค่ไหน เพราะเหตุใด?

2. ผู้นำกระบวนการนำเสนอ”หลักการฟังและจับประเด็น” เพื่อเป็นการเตรียมผู้ร่วมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขั้นตอนต่อไป

3. ผู้นำกระบวนการนำเสนอขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำกิจกรรมต่อจากนี้จนสิ้นสุดการฝึกอบรม

4. ผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค Wheel : ล้อหมุน เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้การพูดคุยแลกเปลี่ยนปัญหาที่แต่ละคนเผชิญอยู่ และอาการที่เกิดขึ้น โดย

1) จัดเก้าอี้ให้นั่งเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ๆ
2) ให้เวลา 5 นาทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันตามประเด็น
3) เมื่อหมดเวลา ให้เปลี่ยนคู่ โดยคนที่นั่งวงนอกย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ถัดไปทางขวา ส่วนคนวงในให้นั่งอยู่กับที่
4) ให้เวลาพูดคุยรอบละ 5 นาที วนไปจนครบ โดยคนที่อยู่ในวงนอกกลับมาอยู่ที่ตำแหน่งเดิม

5. กิจกรรมในกลุ่มย่อย

1) ผู้ร่วมกิจกรรมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนก่อนหน้า แล้วพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม ถึงประเด็นปัญหาต่างๆที่ตนเผชิญอยู่
2) แต่ละคนเลือกปัญหามาเพียง 3 เรื่อง บันทึกลงใน แบบบันทึกที่ 3.1 พร้อมระบุอาการและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว สังคม/สิ่งแวดล้อม
3) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มถึงเหตุผลที่เลือกปัญหาทั้ง 3 เรื่อง

6. ผู้นำกรบวนการสุ่มถามผลงานจากแต่ละกลุ่มย่อย แล้วเพิ่มเติมความเข้าใจเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องของกาย จิต สังคม และ จิตวิญญาณของมนุษย์ ซึ่งเมื่อเกิดปัญหาในด้านใดด้านหนึ่งก็จะส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆด้วย

7. ผู้นำกระบวนการนำเสนอเกณฑ์ที่จะใช้ในการจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกปัญหา โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมเสนอความเห็นเพื่อปรับเกณฑ์ให้เหมาะสม

8. กิจกรรมในกลุ่มย่อย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1) ใช้เกณฑ์ที่กำหนดไว้ จัดลำดับปัญหาทั้ง 3 เรื่อง บันทึกลงในแบบบันทึกที่ 3.2
2) เลือกปัญหาที่จัดไว้เป็นอันดับต้นๆ เพื่อนำมาจัดการ
3) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกถึงเหตุผลในการเลือกปัญหานั้น

4) บันทึกปัญหาที่ตัดสินใจเลือกลงในกระดาษ นำไปติดไว้ที่บอร์ดหน้าห้องประชุม

9. ผู้นำกระบวนการจัดกลุ่มปัญหาที่ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกจัดการ เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

10. ผู้นำกระบวนการสรุปภาพรวมของกระบวนการค้นหาและระบุปัญหาของผู้ร่วมกิจกรรม รวมทั้งผลงานและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษข้อความแสดงขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา และคำถาม 3 ข้อ
2. ผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์
3. แบบบันทึกที่ 3.1 การปัญหาที่พบ อาการ และผลกระทบ
4. แบบบันทึกที่ 3.2 การจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไข
5. กระดาษชาร์ทบันทึกผลการคัดเลือกปัญหาของผู้ร่วมกิจกรรม

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจากพฤติกรรมขณะทำกิจกรรม การให้ความสนใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ประเมินจากความสอดคล้องของผลงานในการระบุปัญหา อาการ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาที่ตนเผชิญอยู่
3. ประเมินจากการให้เหตุผลในการจัดลำดับและคัดเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไข โดยอ้างอิงเกณฑ์และความจำเป็นด้านอื่นๆประกอบอย่างชัดเจน

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. พี่เลี้ยงกลุ่มควรให้เวลาที่เพียงพอในการพูดคุยกับสมาชิกแต่ละคน เพื่อมองและสรุปให้เห็นและถึง“ปัญหาที่แท้จริง” ที่เกิดขึ้น เช่น บางคนอาจบอกสั้นๆว่าตนมีหนี้สิน แต่เมื่อพูดคุยลึกลงไปแล้วเป็นปัญหาที่ตนเองเครียดเพราะต้องรับภาระหนี้สินแทนลูก โดยควรเน้นย้ำว่าต้องระบุให้ชัดว่า “อะไร” ที่เกิดกับตัวเอง เช่น (ตนเอง)เครียดเพราะลูกติดคุก (ตนเอง)เครียดเพราะสามีติดเหล้า (ตนเอง)กังวลว่าลูกเรียนไม่จบ เป็นต้น

2. หากมีเวลามากพอ อาจให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดเกณฑ์ที่จะจัดลำดับความสำคัญของปัญหาด้วยตนเอง เพื่อเป็นการฝึกการกำหนดเกณฑ์ในการตัดสิน/คัดเลือกในเรื่องต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่ละคนอาจใช้เกณฑ์ต่างกัน โดยอาจมีเกณฑ์ร่วมที่ทีมวิทยากรกำหนด เช่น สามารถทำได้ด้วนตนเอง เป็นต้น

ตัวอย่างสื่อที่ใช้

กระบวนการแก้ปัญหา

1. การระบุปัญหา
2. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
3. การคัดเลือกปัญหาที่จะดำเนินการแก้ไข
4. การวิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของปัญหา
5. การกำหนดและเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหา
6. การวางแผนแก้ปัญหา
7. การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
8. การสรุปและประเมินผลการแก้ปัญหา

เทคนิค 3 คำถาม

1 กังวลเรื่องอะไร ?

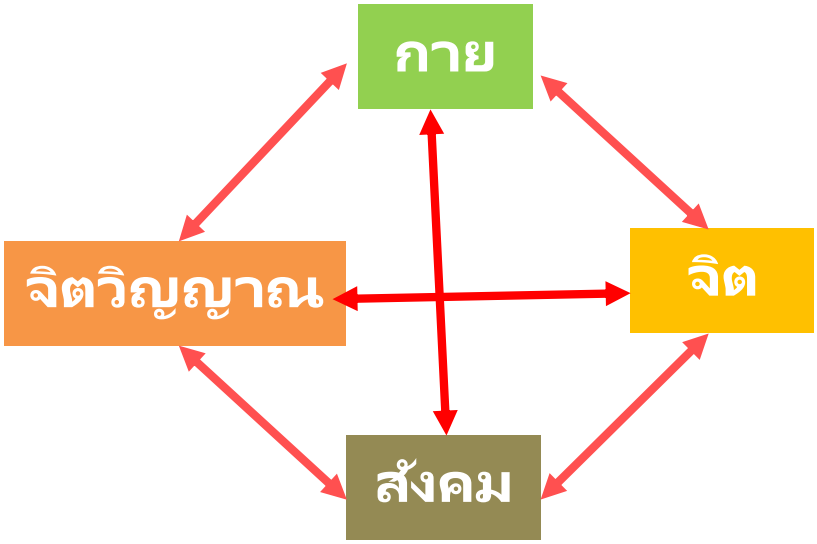
2 มีอาการเป็นอย่างไร ?

3 ถ้าปล่อยไว้จะเป็นอย่างไร?

ผลกระทบ

- ตัวเอง
- ครอบครัว
- สังคม

ผังแสดงความสัมพันธ์
ระหว่าง กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์



แบบบันทึกที่ 3.1 ปัญหาที่พบ อาการ และผลกระทบที่เกิดขึ้น

ของ.....

ปัญหาที่พบ	อาการเป็นอย่างไร	ถ้าปล่อยไว้จะส่งผลกระทบต่อใคร อย่างไรบ้าง		
		ตนเอง	ครอบครัว	สังคม
1.				
2.				
3.				

แบบบันทึกที่ 3.2 การจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไข

ของ.....

ปัญหาที่พบ	**เกณฑ์ที่ใช้พิจารณา** (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่สอดคล้องกับปัญหาแต่ละข้อ)						**ลำดับความสำคัญของปัญหา**(ใส่ตัวเลขแสดงอันดับ 1,2,3)
	สามารถทำได้ด้วยตนเอง	ทำเสร็จได้ตามเวลาที่กำหนด	เป็นปัญหาหลักที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆ	ทำให้เกิดความเสียหาย/ส่งผลเสียสูง	ส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ	อื่นๆ (ระบุ)	
1.							
2.							
3.							
สรุป ปัญหาที่เลือกจัดการ คือ.....							

ตารางบันทึกผลการคัดเลือกปัญหาของผู้ร่วมกิจกรรม

(สำหรับวิทยากร)

ด้านสุขภาพ	**ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว**
ด้านเศรษฐกิจ	**ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม**

กิจกรรมที่ 4 : “ต้นไม้ปัญหา”
: รู้สาเหตุและผลกระทบของปัญหา

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 4 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ /เทคนิค“ต้นไม้ปัญหา”
2. สามารถใช้เทคนิคต้นไม้ปัญหาระบุสาเหตุและผลกระทบของปัญหาได้
3. สามารถระบุวิธีการที่จะใช้แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์

เนื้อหาสำคัญ

1. องค์ประกอบของต้นไม้ปัญหา
   1.1 ส่วนลำต้น คือตัวปัญหาที่ต้องการแก้ไข
   1.2 ส่วนราก คือ สาเหตุของปัญหา ทั้งที่เป็นสาเหตุหลักและสาเหตุย่อย
   1.3 ส่วนกิ่งและใบ คือผลกระทบของปัญหาทั้งผลกระทบหลัก และผลกระทบย่อย
2. คำถามที่ใช้ในการวิเคราะห์
   2.1 “ทำไม...?” ใช้ในการวิเคราะห์หาสาเหตุ
   2.2 “ แล้วส่งผลไปที่ใคร อย่างไร?” ใช้ในการวิเคราะห์ผลกระทบ
3. ทิศทางของลูกศรที่ใช้เชื่อมโยงแต่ละประเด็น/ข้อความ ต้องมีทิศทางจากล่างขึ้นบนเสมอ เหมือนการดูดน้ำและแร่ธาตุของต้นไม้จากรากสู่ลำต้นและกิ่งใบ โดยส่วนหางของลูกศรจะเป็นสาเหตุ และส่วนหัวของลูกศรจะเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการทบทวนขั้นตอนการระบุและคัดเลือกปัญหาที่จะแก้ไขจากกิจกรรม ก่อน แล้วใช้คำถาม
   - ตัวเราจะแก้ปัญหานี้ได้อย่างไร?

2. ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันร้องเพลง "ฝนเอยทำไมจึงตก" โดยผู้นำกิจกรรมใช้กระดาษการ์ดแสดงความเชื่อมโยงของเนื้อเพลงแต่ละช่วง และใช้คำถามเพื่อนำสู่การพิจารณาเหตุและผลที่มีอยู่ในเนื้อเพลง

3. ผู้นำกระบวนการสาธิตการใช้ "ต้นไม้ปัญหา" มาวิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของปัญหา

4. กิจกรรมกลุ่มย่อยตามประเภทของปัญหาที่ได้เลือกไว้ โดยผู้ร่วมกิจกรรม
   1) วิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของปัญหาของตน
   2) สรุปสาเหตุ และผลกระทบหลักๆของปัญหาที่พบจากการวิเคราะห์ลงในแบบบันทึก 4.1
   3) นำเสนอและแลกเปลี่ยนกับพี่เลี้ยงและเพื่อนในกลุ่ม

5. ผู้นำกิจกรรมสุ่มผลงาน 2-3 ผลงาน มานำเสนอในที่ประชุมใหญ่ เพื่อเป็นตัวอย่างและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษข้อความ แสดงประเด็นในเนื้อเพลง ฝนเอยทำไมจึงตก
2. กระดาษชาร์ท แสดงองค์ประกอบของต้นไม้ปัญหา
3. ตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคต้นไม้ปัญหา
4. กระดาษ Post it หลากสี กระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ กาว สีเมจิก
5. แบบบันทึก 4.1 ผลการวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของปัญหา

การประเมินผลการเรียนรู้

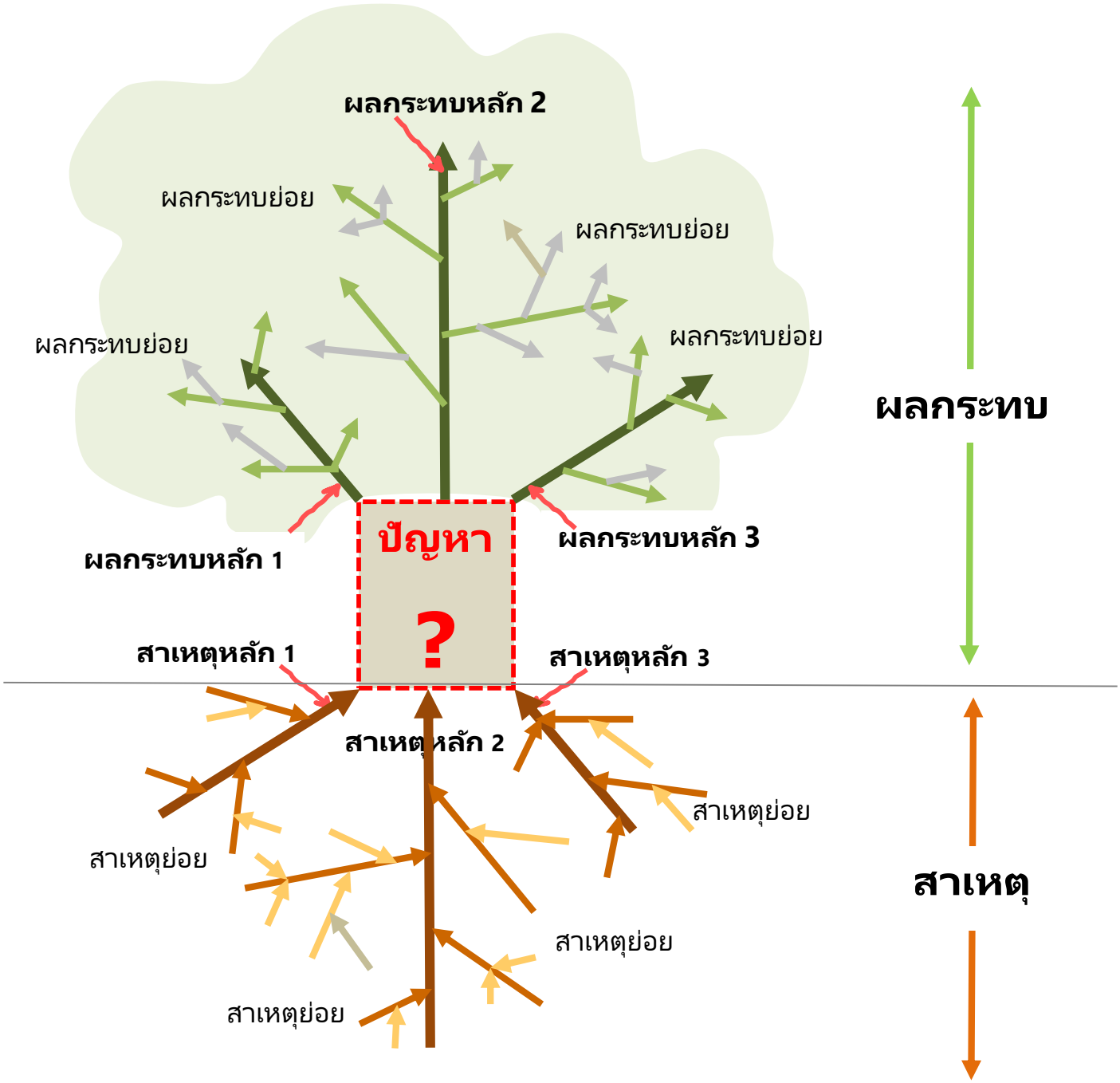
ประเมินจากผลงานการวิเคราะห์ปัญหา ในแง่ของการเชื่อมโยงเหตุผลที่สอดคล้องกัน และเป็นไปตามข้อเท็จจริงที่ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนมี/เป็นอยู่

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

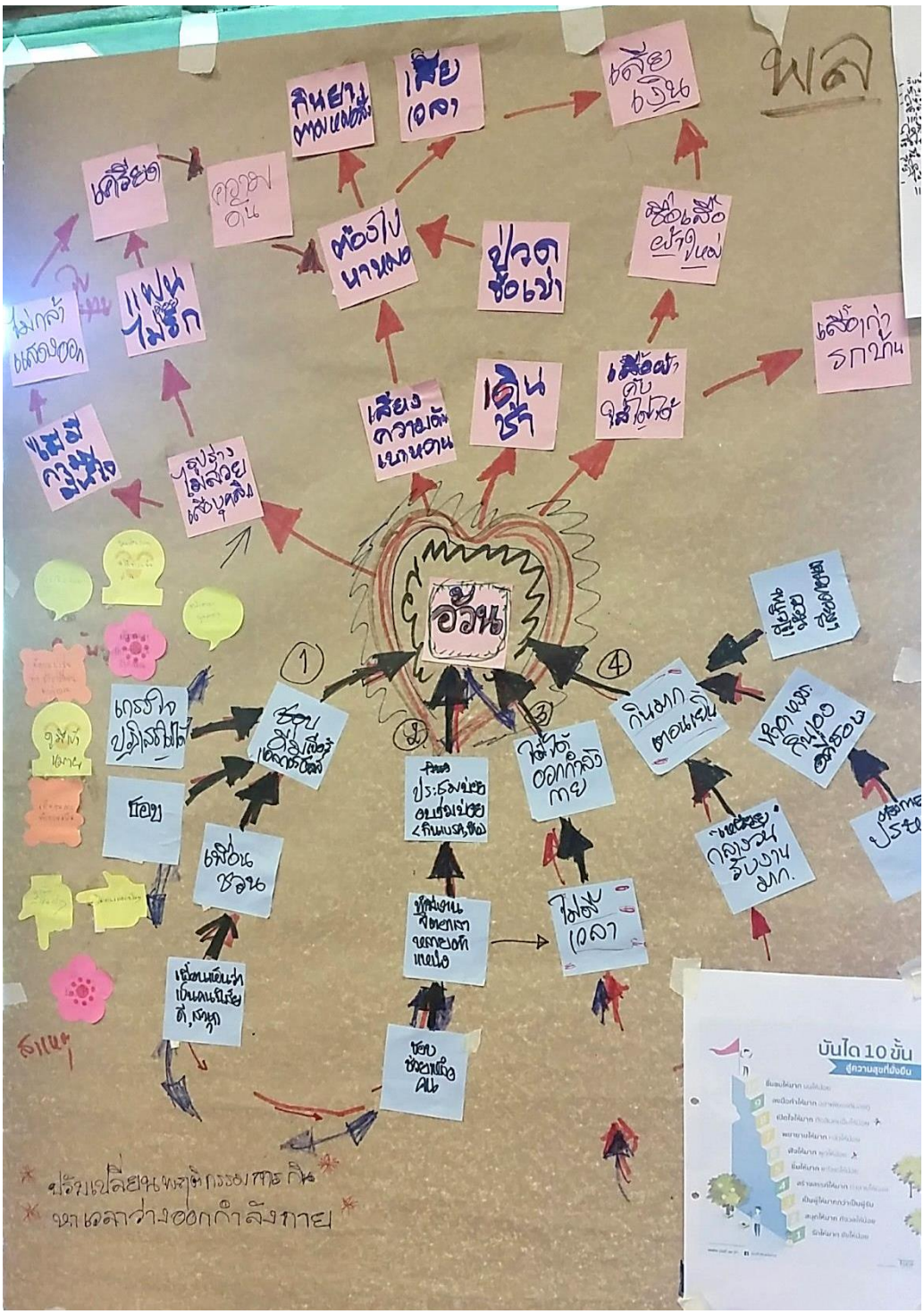
1. อาจใช้เพลงอื่น หรือเทคนิคอื่นในการนำความสนใจช่วงเริ่มกิจกรรม โดยพิจารณาให้เกี่ยวข้อง/เชื่อมโยงกับสิ่งที่จะทำในขั้นตอนต่อไป

2. อาจใช้เทคนิคอื่นแทนต้นไม้ปัญหาในการวิเคราะห์ก็ได้ เช่น เทคนิคก้างปลา หรือแม้แต่การสอบถาม/สัมภาษณ์รายบุคคล ขึ้นอยู่กับทักษะและความพร้อมของทั้งผู้นำกระบวนการ พี่เลี้ยง และตัวผู้ร่วมกิจกรรม

ต้นไม้ปัญหา : Problem Tree



ตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคต้นไม้ปัญหา



แบบบันทึก 4.1 : ผลการวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของปัญหา

ผู้ทำการวิเคราะห์ .....

ปัญหาที่นำมาวิเคราะห์.....

สาเหตุหลักที่พบ	ผลกระทบหลักที่พบ			
	ต่อตนเอง	ต่อครอบครัว	ต่อสังคม	อื่นๆ

กิจกรรมที่ 5

: การกำหนดเป้าหมาย และวิธีแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. สามารถบอกความแตกต่างของการแก้ปัญหาระยะสั้น และระยะยาวได้
2. สามารถกำหนดเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง รวมทั้งเงื่อนไขและข้อจำกัดต่างๆที่มีอยู่

เนื้อหาสำคัญ

1. รูปแบบการแก้ปัญหา

1.1 การแก้ปัญหาระยะยาว คือ การแก้ที่สาเหตุของปัญหา ซึ่งจะใช้เวลามากกว่าจะได้ผล ในต้นไม้ปัญหา คือการเลือกตัดส่วนรากที่เป็นสาเหตุของปัญหาทิ้ง โดย ให้พิจารณาว่ารากนั้นเป็นรากหลักที่มีรากย่อยแตกแขนงออกไปมากมาย แสดงถึงปัญหาหลักที่ควรรีบแก้ไข แต่ก็ต้องคำนึงถึงเงื่อนไขหรือข้อจำกัดอื่นๆของผู้ที่จะจัดการกับปัญหานั้นๆประกอบด้วย

1.2 การแก้ปัญหาระยะสั้น คือการแก้ที่ผลกระทบที่เกิดจากปัญหา ซึ่งสามารถทำได้ง่ายกว่าโดยการตัดเล็มกิ่งใบของต้นไม้ปัญหา ไม่ให้ผลกระทบแผ่ขยายงอกงามไปมากกว่าเดิม

2. แนวทางการกำหนดเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนการดำเนินการแก้ปัญหา

2.1 การกำหนดเป้าหมาย ใช้วิธีการปรับข้อความที่ระบุไว้ในตัวปัญหา ให้เป็นทิศทางตรงกันข้าม โดยเพิ่มเติมให้เห็นผลสำเร็จทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ เช่น

- ปัญหาคืออ้วน/น้ำหนักมาก

  เป้าหมาย : ลดน้ำหนักได้อย่างน้อย 5 กิโลกรัมใน 4 เดือน
- ปัญหาหนี้สิน

  เป้าหมาย : ลดหนี้สินลงได้อย่างน้อย.....บาทใน 4 เดือน

2.2 การกำหนดวิธีการแก้ปัญหา ให้พิจารณาเลือกสาเหตุหลักที่จะจัดการจากส่วนรากของต้นไม้ปัญหา แล้วปรับข้อความไปในทางตรงกันข้าม โดยเพิ่มเติมให้มีความชัดเจน และมีแนวโน้มว่าจะทำได้จริง เช่น

- สาเหตุของปัญหา : ชอบกินของทอด ของมัน
- วิธีการแก้ปัญหา : การงดอาหารประเภทที่มีไขมันสูง

2.3 การระบุขั้นตอนการดำเนินงานในแต่ละวิธีการที่ใช้ ควรประกอบด้วยขั้นเตรียมการ ขั้นปฏิบัติ และขั้นประเมิน/สรุปผล โดยมีขั้นตอนย่อยๆ เรียงลำดับ ก่อน-หลัง เช่น

- **วิธีแก้ปัญหา** คือ การงดอาหารประเภทที่มีไขมันสูง
- **ขั้นตอนการดำเนินงาน**

1. ขั้นเตรียมการ
   1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงหรือลดอาหารไขมันสูงการประกอบอาหารไขมันต่ำ ฯลฯ
   1.2 ทดลองทำอาหารโดยลดปริมาณไขมัน น้ำมันลง
2. ขั้นปฏิบัติ
   2.1 จัดทำเมนูอาหารรายสัปดาห์ โดย เริ่มแรกจะลดปริมาณและประเภท ของอาหารไขมันสูงลงอย่างน้อยวันละ 1 รายการ จนไม่มีอาหารไขมันสูงในทุกมื้ออาหารเมื่อครบ 4 เดือน
   2.2 ประกอบอาหาร แลรับประทานอาหารตามเมนูที่วางไว้
3. ขั้นประเมินและสรุปผล
   3.1 ประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และจิตใจ
   3.2 ปรับแก้เมนูในสัปดาห์ต่อไป
   3.3 ในสัปดาห์สุดท้ายของเดือน ชั่งน้ำหนัก และวัดรอบเอว

3. แนวทางในการกำหนดวิธีแก้ปัญหา

3.1 ด้านสุขภาพ : 3อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

3.2 ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว

: การสื่อสารพูดคุย การทำกิจกรรมร่วมกัน

3.3 ด้านการจัดการหนี้สิน /การเงิน : การเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย และมีเงินออม

3.4 ด้านการจัดการปัญหาสิ่งเสพติด : 3ล (ลด ละ เลิก)

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการนำเสนอรูปแบบการจัดการปัญหา โดยใช้ต้นไม้ปัญหาต้นใดต้นหนึ่งของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นตัวอย่างประกอบคำอธิบาย

- การแก้ปัญหาระยะสั้น

- การแก้ปัญหาระยะยาว
- สามารถเลือกแก้ปัญหาไปพร้อมๆกันได้ โดยขณะที่รอผลจากการแก้ปัญหาระยะยาว เช่น ขณะรอผลจากการลดน้ำหนัก ก็สามารถดูแลตนเองไม่ให้เครียด แต่งตัวให้สวยงาม สะอาด สะอ้านแม้จะยังอ้วนอยู่ เป็นต้น

2. ผู้นำกระบวนการนำเสนอตัวอย่างการกำหนดเป้าหมาย วิธีการแก้ปัญหา และขั้นตอนการดำเนินการแก้ปัญหาจากผลการวิเคราะห์ด้วยต้นไม้ปัญหา

3. กิจกรรมกลุ่มย่อย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม
   1) กำหนดเป้าหมาย วิธีการแก้ปัญหา และขั้นตอนการดำเนินการแก้ปัญหา บันทึกลงในแบบบันทึก 5.1
   2) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อขอความเห็น/คำแนะนำเพิ่มเติม

4. พี่เลี้ยงแต่ละกลุ่มนำเสนอตัวอย่างผลงานของสมาชิกที่น่าสนใจ

5. ผู้นำกระบวนการสรุปภาพรวมของวิธีการแก้ปัญหาที่ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกใช้ แล้วเพิ่มเติมแนวทางในการกำหนดวิธีแก้ปัญหา ที่สอดคล้องกับชนิด/ประเภทของปัญหาที่ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกจัดการ

สื่อและอุปกรณ์

1. ต้นไม้ปัญหาที่ผ่านการวิเคราะห์แล้ว
2. กระดาษข้อความ การแก้ปัญหาระยะสั้น ระยะยาว และแนวทางในการกำหนดวิธีแก้ปัญหาด้านต่างๆ
3. ผังแสดงการนำผลการวิเคราะห์ด้วยต้นไม้ปัญหามากำหนดเป้าหมาย และวิธีการแก้ไขปัญหา
4. เอกสารตัวอย่างการกำหนดเป้าหมาย กิจกรรม ขั้นตอน และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการแก้ปัญหาที่วิเคราะห์ไว้ในต้นไม้ปัญหา
5. แบบบันทึก 5.1 : เป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนดำเนินการแก้ปัญหา

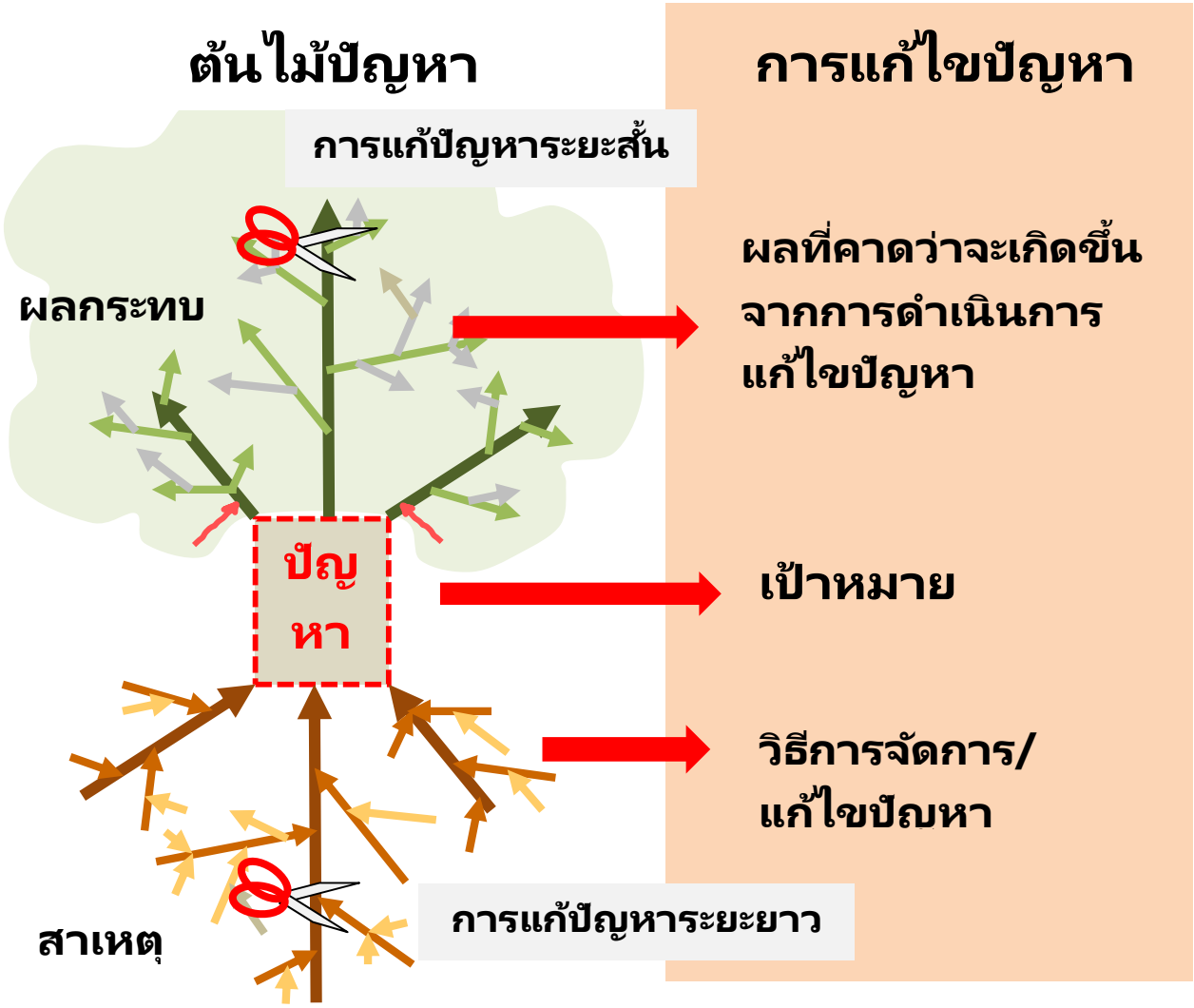
การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจาก
   - การกำหนดเป้าหมาย ที่มีความชัดเจน วัดผลได้ และสอดคล้องกับวิธีการแก้ปัญหาที่เลือก
   - การให้เหตุผลในการเลือกวิธีจัดการปัญหา ที่เป็นไปได้ มีความคิดสร้างสรรค์ เหมาะสมกับศักยภาพ และข้อจำกัดต่างๆที่มี
   - การกำหนดขั้นตอนดำเนินงานที่มีความเหมาะสม สามารถวัด/ปฏิบัติได้

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมที่มีข้อจำกัดในการคิดและเขียน โดยปรับใช้ภาษาที่ง่ายขึ้น และอาจลดแบบฟอร์มในการบันทึกลงได้ โดยจะนำไปทำอย่างละเอียดอีกครั้งในการเขียนแผนปฏิบัติการในกิจกรรมต่อไป
2. สามารถยกตัวอย่างการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในพื้นที่ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดแรงบันดาลใจ และไม่รู้สึกกดดันหากจะต้องลงมือปฏิบัติ

ผังแสดงการนำผลการวิเคราะห์ด้วยต้นไม้ปัญหา
มากำหนดเป้าหมาย และวิธีการแก้ไขปัญหา



แบบบันทึก 5.1 : เป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนดำเนินการแก้ปัญหา

ของ.....

1. ปัญหาที่จะแก้ไข คือ

.....

2. เป้าหมายในการแก้ไขปัญหา คือ

.....

3. วิธีการและขั้นตอนที่จะดำเนินการ

วิธีการที่จะใช้แก้ปัญหา	ขั้นตอนที่จะดำเนินการในแต่ละวิธีการ

กิจกรรมที่ 6 : การวางแผนจัดการตนเอง เพื่อสร้างสุข ลดทุกข์

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถนำผลงานในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา จากกิจกรรมก่อนหน้ามาเขียนแผนจัดการปัญหาของตนตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้

เนื้อหาสำคัญ

1. องค์ประกอบของแผนจัดการตนเองเพื่อการสร้างสุข ลดทุกข์
2. หลักการเขียนแผนจัดการตนเอง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการนำเสนอตัวอย่างแผนการจัดการตนเองเพื่อสร้างสุข ลดทุกข์ พร้อมอธิบายการเขียนองค์ประกอบต่างๆของแผน
2. กิจกรรมกลุ่มย่อย ให้ผู้ร่วมกิจรรม
   1) ทบทวนขั้นตอนและผลงานที่เกิดขึ้นจากกระบวนการแก้ปัญหาที่ฝึกปฏิบัติผ่านมา
   2) นำข้อมูลจากแบบบันทึก 5.1 บันทึกลงในแผนฯ แล้วเติมส่วนที่เหลือให้ครบถ้วน
   3) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อเพิ่มเติมแก้ไขให้สมบูรณ์
   4) ติดแสดงผลงานทั้งหมดในรูปนิทรรศการ
3. ผู้นำกระบวนการและทีมงาน ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนที่จัดทำขึ้นในแง่ของ
   - ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆในแผน
   - ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ
4. ผู้นำกระบวนการสรุป และเพิ่มเติม เกี่ยวกับ
   - การนำแผนไปปฏิบัติหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม
   - บทบาท /ภาระงานของผู้ประสานงานพื้นที่ /ผู้ประสานงานชุมชนในการสนับสนุนช่วยเหลือให้เกิดการนำแผนไปปฏิบัติ
   - การติดตาม สนับสนุน ช่วยเหลือจากโครงการฯ

5. กิจกรรมกลุ่มย่อย แยกแต่ละพื้นที่เพื่อจัดทำแผนฯของแต่ละพื้นที่

1) ทบทวนกิจกรรมที่แต่ละคนจะดำเนินการ นำมาจัดกลุ่ม /แยกประเภท ให้เห็นภาพรวมของกิจกรรมทั้งหมดในพื้นที่ ในแต่ละช่วงเวลาที่กำหนด
2) พูดคุยเพื่อพิจารณากิจกรรมที่จะทำเสริม/เพิ่มเติมจากข้อ 1) ร่วมกัน เช่น
   - การปลูกผักปลอดสารพิษ
   - การออกกำลังกาย
   - การแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
   - การฝึกอบรม ศึกษา ดูงาน
   - การเยี่ยมเยียน ติดตามผล
   - ฯลฯ
3) ผู้ประสานงานพื้นที่/ชุมชน ร่วมกับสมาชิกในทีม จัดทำแผนปฏิบัติงานของพื้นที่โดยใช้ข้อมูลที่ได้จาก 1) และ 2) มาบรรจุในแผน
4) พูดคุยเพื่อให้ได้ข้อตกลงเกี่ยวกับ
   - บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนในทีม
   - ข้อตกลง กฎ กติกา ที่จะใช้ร่วมกัน

6. แต่ละกลุ่มนำเสนอแผนของพื้นที่ในที่ประชุมใหญ่ เพื่อรับความเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมไปปรับแก้ไขจนเสร็จสมบูรณ์

7. ผู้นำกระบวนการ สรุปภาพรวมของการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด ผลงานที่เกิดขึ้น และสิ่งที่โครงการฯจะดำเนินการต่อไปหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบฟอร์มแผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล พร้อมตัวอย่าง
2. แบบฟอร์มแผนปฏิบัติการสร้างสุข ลดทุกข์ในพื้นที่

การประเมินผลการเรียนรู้

ประเมินจากความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆที่ระบุในแผน และความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

สามารถปรับแบบฟอร์มและองค์ประกอบของแผนปฏิบัติการให้เหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรมที่อาจมีข้อจำกัดในการคิดและเขียนอย่างเป็นขั้นตอน

ตัวอย่างสื่อที่ใช้

แผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล

1. **ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล**

ชื่อ.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

เล่าเรื่องราวชีวิต_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ตัวอย่างการเขียนข้อมูลพื้นฐาน

นางมะลิ สุขน้อย ตำบลนาน้อย
อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดขอนแก่น

เล่าเรื่องราวชีวิต

ตนเองมีชื่อเดิมคือ นางสาวมะลิ โคกหนองใหญ่ เกิดวันที่ 1 มกราคม 2512 ปัจจุบันอายุ 49 ปี เดิมเป็นคนบ้านหนองโคก จ.ขอนแก่น มีญาติพี่น้องรวม 5 คน ด้วยความยากจนพ่อแม่จึงส่งเสียให้เรียนจบชั้น ม.3 ปี 2525 เริ่มรับจ้างเป็นสาวโรงงานเย็บผ้าที่ อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ พอนายจ้างเลิกจ้างจึงได้มาแต่งงานกับนายอำนาจ สุขน้อย อดีตช่างซ่อมจักรเย็บผ้าโรงงานเดียวกัน หลังจากนั้นตนเองจึงได้มาอยู่กับนายอำนาจ เพราะเริ่มท้องลูกชายคนแรก แต่โชคดีที่ตนพอมีเงินเก็บอยู่บ้างชีวิตครอบครัวจึงไม่เดือดร้อนและยังรับจ้างเย็บผ้าในชุมชนได้บ้าง หลังจากนั้น 2 ปี ตนเองได้คลอดลูกคนที่ 2 สามีเริ่มติดเพื่อนที่ทำงานใหม่และเริ่มทะเลาะกับสามีทุกวัน ทำให้เงินเก็บของครอบครัวไม่พอจ่ายต้องยืมญาติอยู่บ่อยๆ ตนเองก็รับจ้างเย็บผ้าในชุมชนรายได้ไม่แน่นอนมีงานบ้างไม่มีบ้างเพราะอ้วนทำงานไม่สะดวกและไปหาหมอบ่อยครั้ง พอลูกเริ่มเข้าโรงเรียนเงินที่มีอยู่ก็หมดไป ตนเองจึงเริ่มเครียดกลัวลูกไม่มีเงินเรียนหนังสือ ด้วยเป็นคนที่มีนิสัยใช้จ่ายเกินความจำเป็นเวลาหาเงินได้มากๆ ชอบซื้ออาหารเก็บตุนไว้ในตู้เย็นประกอบกับตนเองมีนิสัยชอบกินอาหารไม่เป็นเวลาตอนทำงานและเครียดเรื่องครอบครัว ส่งผลให้ตนเองเริ่มอ้วนมากขึ้นจากเดิมน้ำหนัก 52 กก.เป็น 85 กก. ส่วนสูง 154 ซม. BMI = 35 น้ำตาลในเลือด 120 มก. ความดัน 150/98 ส่วนสามีก็ติดเหล้ามากขึ้นลูกทั้ง 2 คน จึงเป็นเด็กมีปัญหาตามมา ลูกสาวกลายเป็นเด็กเงียบเก็บตัวไม่กล้าแสดงออก ลูกชายเรียนหนังสือไม่จบชั้น ม.3 เพราะสงสารแม่จึงออกขายกาแฟในตลาดนัด สามีปัจจุบันอายุ 50 ปี รับจ้างซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าทั่วไปรายได้ไม่แน่นอนส่วนใหญ่เงินที่ได้หมดกับการซื้อเหล้า

ข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็น

1. ชื่อ – สกุล
2. อายุ
3. วัน/เดือน/ปีเกิด
4. สถานที่เกิด
5. จำนวนพี่น้อง
6. อาชีพ
7. เหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่มีผลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ ความสุข
8. ข้อมูลด้านสุขภาพ การเจ็บป่วย

แผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล เดือน.....ถึง.....2561

ชื่อ.....นามสกุล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

1) **เป้าหมาย :**

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	**กิจกรรมหลัก** (ทำอะไร)	**กระบวนการและขั้นตอน** (รายละเอียดการทำ)	**กลุ่มเป้าหมาย** (ทำกับใคร)	**ทำเมื่อไร**	**สิ่งแวดล้อมเอื้อ**	**ผลที่เกิดขึ้น** (ปริมาณ+คุณภาพ)

ตัวอย่าง แผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล เดือนกันยายน-ธันวาคม 2561

นางมะลิ สุขน้อย ตำบลนาน้อย อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดขอนแก่น

1) **เป้าหมาย :** ลดน้ำหนักโดยการลดอาหาร ภายใน 4 เดือนให้ได้ 10 กก.

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	**กิจกรรมหลัก** (ทำอะไร)	**กระบวนการและขั้นตอน** (รายละเอียดการทำ)	**กลุ่มเป้าหมาย** (ทำกับใคร)	**ทำเมื่อไร**	**สิ่งแวดล้อมเอื้อ**	**ผลที่เกิดขึ้น** (ปริมาณ+คุณภาพ)
1. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารที่ทำให้น้ำหนักลด	1.1 กินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ	1) หาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่กินว่าอาหารประเภทใดให้พลังงานเท่าไร เพื่อวางแผนการกินที่ถูกต้อง	ตนเอง : นางมะลิ สุขน้อย อายุ 49 ปี อาชีพรับจ้าง ตัดเย็บผ้า	1 ก.ย.61	ลูกสาวเก่งเรื่องการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อช่วยหาข้อมูลเรื่องอาหารให้แม่ได้	มีความรู้เรื่องการกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ
		2) วางแผนการทำอาหารในแต่ละวันและลดปริมาณไขมันอาหารประเภทแป้ง ขนมหวานมัน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงให้น้อยลง เปลี่ยนมาทานพืชผักผลไม้ที่ไม่หวานให้มากขึ้น โดยมื้อเช้ากินข้าว 3 ทัพพี มื้อกลางวัน 1 ทัพพีครึ่ง มื้อเย็น 1 ทัพพี เน้นอาหารประเภทแกง/ต้ม/นึ่งมากกว่าประเภทผัดที่ใช้น้ำมันและกะทิสูง จะต้มผัก ถั่วฝักยาว ผสมในข้าวเพื่อปริมาณให้มากขึ้น		3 ก.ย.61	หมอในโรงพยาบาลให้คำแนะนำเรื่องการกินอาหารและการวางแผนการกินในแต่ละมื้อ	ได้แผนการกินอาหารที่ถูกต้องโดยคำแนะนำจากหมอที่มีความรู้เฉพาะด้านโภชนาการ
		3) ลงมือปฏิบัติเรื่องการกินอาหารอย่างจริงจังและหาวิธีการเอาชนะใจตนเองให้ลดน้ำหนัก โดยเริ่มต้นไม่ซื้ออาหารกักตุนในตู้เย็นในปริมาณที่มากเกินความจำเป็นที่จะส่งผลให้ตนเองเผลอกินอาหารเพราะ		5 ก.ย.- 5 ธ.ค.61	-ลูกทั้ง 2 คน คอยควบคุมเรื่องการกินอาหารและช่วยกันทำอาหารทุกมื้อ -ลูกสาวช่วยทำตารางเมนูอาหารให้แม่และคอย	น้ำหนักลดลงจากการควบคุมการกินอาหารในแต่ละวัน จากเดิม 4 เดือน 85 กก. เหลือ 75 กก. ลดลง 10 กก.

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	กิจกรรมหลัก (ทำอะไร)	กระบวนการและขั้นตอน (รายละเอียดการทำ)	กลุ่มเป้าหมาย (ทำกับใคร)	ทำเมื่อไร	สิ่งแวดล้อมเอื้อ	ผลที่เกิดขึ้น (ปริมาณ+คุณภาพ)
		ความเสียดาย			เตือนแม่เรื่องการกินอาหารแต่ละอย่าง	
2.เพื่อลดน้ำหนัก	2.1 ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักตัวให้กระชับและแข็งแรงมากขึ้น	1) หาข้อมูลวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับน้ำหนักตนเองเพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย	ตนเอง	1 ก.ย.61	ลูกสาวช่วยหาข้อมูลทางอินเตอร์เน็ตให้แม่	มีข้อมูลวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เช่น การแกว่งแขน การเดินเบาๆ ฯลฯ
		2) วางแผนการออกกกำลังกายโดยจัดตารางการออกกำลังร่วมกับลูกทั้ง 2 คน โดยวางแผนออกกำลังกายทั้งในบ้านและนอกบ้านทุกวัน		3 ก.ย.61	-หมอในโรงพยาบาลให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับตนเอง -ลูกทั้ง 2 คน ช่วยวางแผนการออกกำลังกายร่วมกัน	(1) ได้แผนการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ชัดเจนและครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกัน (2) ตนเองกล้าออกจากนอกบ้านด้วยความมั่นใจและไม่อายคนอื่นๆ (3) ได้สุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้นและโรคต่างๆ ลดลงทำให้สามารถทำงานได้ปกติไม่ต้องพบหมอ
		3) บันทึกข้อมูลก่อนและหลังการเริ่มลดน้ำหนัก โดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ตรวจความดันฯ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลผลควบคุมน้ำหนักของตนเอง			ลูกชายช่วยจดบันทึกข้อมูลและแจ้งเตือนแม่เพื่อให้กำลังใจในการออกกำลังกายทุกครั้ง	
		4) ลงมือปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกาย		5 ก.ย.-	ครอบครัวมีส่วนร่วมในการ	

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	กิจกรรมหลัก (ทำอะไร)	กระบวนการและขั้นตอน (รายละเอียดการทำ)	กลุ่มเป้าหมาย (ทำกับใคร)	ทำเมื่อไร	สิ่งแวดล้อมเอื้อ	ผลที่เกิดขึ้น (ปริมาณ+คุณภาพ)
		อาทิตย์ละ 5 วัน ดังนี้ 4.1) วันจันทร์-อังคาร เดินแกว่งแขนวันละ 45 นาที 4.2) วันพุธ-ศุกร์ ทำโยคะสมาธิวันละ 45 นาที หรือใช้ไม้ตาลต้านตึงเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		5 ธ.ค.61	ออกกำลังกายตามแผนที่กำหนดร่วมกัน	บ่อยครั้ง (4) น้ำหนักลดลง 2 กก.
		5) ออกกำลังกายอาทิตย์ละ 5 วัน ดังนี้ 5.1) วันจันทร์-อังคาร แกว่งแขนวันละ 45 นาที 5.2) วันพุธ-พฤหัสบดี เดินเร็ววันละ 30 นาที 5.3) วันศุกร์ แอโรบิค วันละ 30 นาที	ตนเองและลูก	1 ต.ค.-31 ธ.ค.61	ลูกผลัดกันไปออกกำลังกายร่วมกับแม่	(1) น้ำหนักลดลง เดือนละ 2 กก. รวม 3 เดือน ลด 6 กก. (2) มีเพื่อนบ้านมาร่วมเดินด้วยในบางวัน

2) **เป้าหมาย** : ลดความเครียดจากสามีติดเหล้าภายใน 3 เดือน

ตัวชี้วัด : 1. สามีสามารถลดเหล้าได้จากเดิมเดือนละ 20 ขวดเหลือเดือนละ 15 ขวด

2. สามีมีเงินออมจากการลดเหล้าเดือนๆ ละ 2,000 บาท รวม 1 ปีมีเงินออม= 24,000 บาท

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	กิจกรรมหลัก (ทำอะไร)	กระบวนการและขั้นตอน (รายละเอียดการทำ)	กลุ่มเป้าหมาย (ทำกับใคร)	ทำเมื่อไร	สิ่งแวดล้อมเอื้อ	ผลที่เกิดขึ้น (ปริมาณ+คุณภาพ)

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	**กิจกรรมหลัก** (ทำอะไร)	**กระบวนการและขั้นตอน** (รายละเอียดการทำ)	**กลุ่มเป้าหมาย** (ทำกับใคร)	**ทำเมื่อไร**	**สิ่งแวดล้อมเอื้อ**	**ผลที่เกิดขึ้น** (ปริมาณ+คุณภาพ)
1.เพื่อให้สามีสามารถบำบัดเหล้าภายใน 1 ปี	1.1 สร้างความเข้าใจที่ดีร่วมกับสามีในเรื่องประโยชน์จากการลดละเลิกเหล้า	1) ปรึกษาหมอในโรงพยาบาลด้านการให้ปรึกษาเรื่องการบำบัดเหล้าของสามีและหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ ประกอบ	สามี : นายอำนาจ สุขน้อย อายุ 50 ปี อาชีพ รับจ้างซ่อมเครื่องใช้ ไฟฟ้า	2 ก.ย.61	ลูกชายสนับสนุนให้แม่ไปปรึกษาหมอที่ รพ. และช่วยหาข้อมูลวิธีการลดเหล้าให้พ่อ	ตนเองมีข้อมูลในการพูดกับสามีเรื่องการลดเหล้า
		2) กล้าเข้าไปคุยกับสามีตอนไม่ดื่มเหล้าร่วมกับลูกชายเรื่องวิธีการเลิกเหล้าและให้กำลังสามี		4 ก.ย.61	เพื่อนบ้านเข้าไปช่วยคุยกับสามีก่อน เพื่อให้ตนเองสามารถพูดคุยกับสามีได้อย่างเปิดเผย	สามีเปิดใจยอมรับในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดและตั้งใจเลิกเหล้าอย่างจริงจัง
		3) วางแผนพาสามีไปปรึกษาหมอและพบเพื่อนบ้านที่สามารถเลิกเหล้าได้จริงเพื่อสร้างกำลังใจในการลดเหล้าและรู้จักโทษของการดื่มสุราของสามี		5 ก.ย.-5 ธ.ค.61	เพื่อนบ้านให้คำปรึกษาในเรื่องการเลิกเหล้าและลูกชายช่วยวางแผนการลดเหล้าของพ่อ	ได้แผนการลดเหล้าของสามีและสามีเกิดความตระหนักต่อการดื่มเหล้า จากลดปริมาณการดื่มเหล้าจากเดือนละ 20 ขวด เหลือเดือนละ 15 ขวด
		4) นัดหมายสามีไปพบหมอที่โรงพยาบาลเพื่อให้ข้อมูลเรื่องประโยชน์และโทษของการลดเหล้า และพาไปเยี่ยมเพื่อนบ้านในหมู่บ้านเพื่อเริ่มวิธีการลดเหล้าร่วมกัน เพื่อนช่วยเพื่อน			หมอใน รพ. ได้นัดหมายสามีให้มาพบเพื่อให้คำปรึกษาและ ลูกชายมาส่งที่ รพ. ตามที่หมอนัด	
		5) สามีให้ข้อมูลการดื่มเหล้าเพื่อให้ลูกสาวเริ่มบันทึกข้อมูลการดื่มเหล้าและตนเองคอยให้กำลังใจสามี เมื่อสามีอยากดื่มเหล้าให้เปลี่ยนวิธีการพูดและ			ลูกสาวช่วยพ่อจัดบันทึกข้อมูลและพยายามลดอคติกับพ่อเพื่อจะได้คุยกันมากขึ้น	ได้ข้อมูลผลการลดเหล้าของสามีเพื่อวางแผนการออมเงินร่วมกันเพื่อลูกทั้ง 2 คน

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	**กิจกรรมหลัก** (ทำอะไร)	**กระบวนการและขั้นตอน** (รายละเอียดการทำ)	**กลุ่มเป้าหมาย** (ทำกับใคร)	**ทำเมื่อไร**	**สิ่งแวดล้อมเอื้อ**	**ผลที่เกิดขึ้น** (ปริมาณ+คุณภาพ)
		ไม่หาเรื่องทะเลาะกัน				
		6) ลงมือปฏิบัติตามแผนร่วมกัน โดยให้ลูกทั้ง 2 คนช่วยให้กำลังใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน			ทุกคนในครอบครัวให้กำลังใจพ่อและคอยเตือนพ่อเพื่อเผลอไปนอกบ้านกับเพื่อนๆ	ครอบครัวมีเงินออมจากสามีลดเหล้าได้เดือนละ 2,000 บาท 3 เดือน รวม 6,000 บาท
2.เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก	2.1 ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกัน	1) นัดสามีและลูกทั้ง 2 คน มาคุยกันเรื่องการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างพ่อและลูกในเรื่องปัญหาครอบครัวที่ช่วงที่ผ่านมา	สามี : นายอำนาจ สุขน้อย ลูกสาว : นางสาวแสนดี สุขน้อย อายุ 18 ปี เรียน ม.6 ลูกชาย : นายสำราญ สุขน้อย อายุ 20 ปี อาชีพขายกาแฟ	2 ก.ย.61		ได้แผนการทำกิจกรรมของครอบครัวทั้งเรื่องการกินข้าวร่วมกันและการออกกำลังกาย
		2) วางแผนกิจกรรมครอบครัวร่วมกันดังนี้ 2.1) กินข้าวนอกบ้านเดือนละ 1 ครั้ง โดยกินในบ้านพร้อมกันทุกวันเสาร์-อาทิตย์ โดยไม่ให้สามีดื่มเหล้าขณะกินข้าวร่วมกัน 2.2) ออกกำลังกายหลังเลิกงานตั้งแต่เวลา18.00-19.00 น. เช่น เดินแกว่งแขน ทำโยคะสมาธิ ฯลฯ ร่วมกับสามีและลูกทั้ง 2 คน		4 ก.ย.61		

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	**กิจกรรมหลัก** (ทำอะไร)	**กระบวนการและขั้นตอน** (รายละเอียดการทำ)	**กลุ่มเป้าหมาย** (ทำกับใคร)	**ทำเมื่อไร**	**สิ่งแวดล้อมเอื้อ**	**ผลที่เกิดขึ้น** (ปริมาณ+คุณภาพ)
		2.3) พักผ่อนและเที่ยวนอกบ้านร่วมกันเดือนละ 1 ครั้ง แบบประหยัดและไม่ไกลเกินไป				
		3) บันทึกข้อมูลการออกกำลังกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายและข้อมูลการกินอาหารในแต่วันร่วมกัน		5 ก.ย.- 5 ธ.ค.61	ลูกทั้ง 2 คน ช่วยบันทึกข้อมูลและให้กำลังพ่อและแม่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน	ได้ผลการบันทึกข้อมูลการออกกำลังกายและการกินอาหารในแต่ละวัน
		4) ลงมือปฏิบัติตามแผนของครอบครัวและบันทึกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสามีและลูกทั้ง 2 คน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกันอย่างต่อเนื่อง			สามีและลูกทั้ง 2 คน ช่วยกันทำตามแผนที่ครอบครัวกำหนด	ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ลูกเข้าใจพ่อและช่วยพ่อลดเหล้า พ่อไม่ใช้อารมณ์ในการพูดกับลูก ทำให้ไม่ทะเลาะกัน รวมทั้งพ่อตระหนักในโทษของเหล้า โดยสัญญาว่าจะไม่ทำร้ายแม่และลูกอีก

แผนปฏิบัติการสร้างสุข ลดทุกข์ พื้นที่ ..... จังหวัด .....

เดือน.....ถึง.....2561

เป้าหมาย :

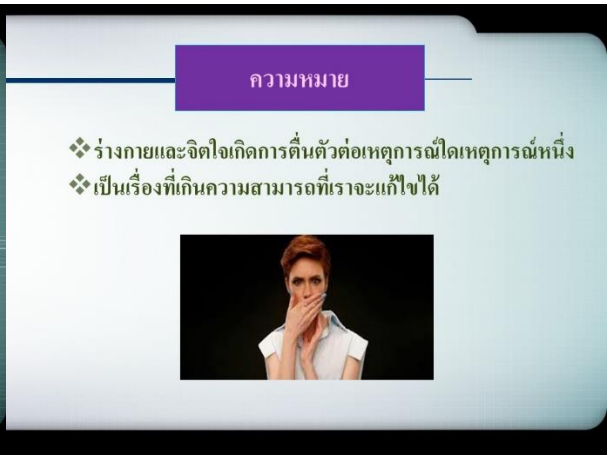
วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	**กิจกรรมหลัก** (ทำอะไร)	**กระบวนการและขั้นตอน** (รายละเอียดการทำ)	**กลุ่มเป้าหมาย** (ทำกับใคร)	**ทำเมื่อไร**	**สิ่งแวดล้อมเอื้อ**	**ผลที่เกิดขึ้น** (ปริมาณ+คุณภาพ)

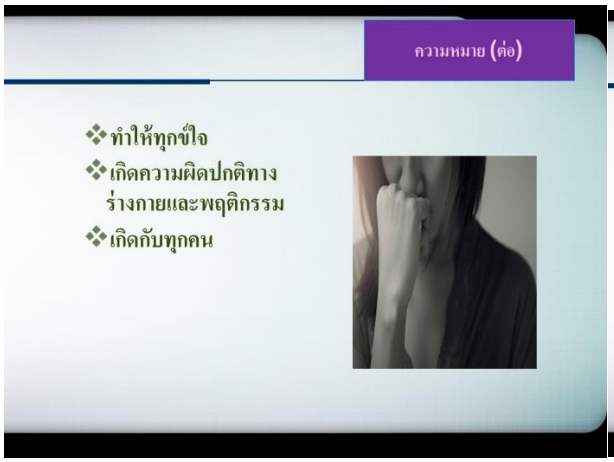
ภาคผนวก

สไลด์ประกอบการบรรยาย

เรื่อง “ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิต”

โดย นางสุชาดา หุณฑะสาร





สาเหตุ (ต่อ)

* เกิดจาก 2 สาเหตุประกอบกันคือปัญหาเป็นตัวกระตุ้น การคิดและการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกระดับความเครียด

การจัดการ

- หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม (แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง)
- แก้/ลดปัญหา
- ปรับเปลี่ยนความคิดจาก – เป็น +
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

การสำรวจความเครียดด้วยตนเอง

- ทางร่างกาย : ปวดศีรษะ ท้องผูก/ท้องเสีย นอนไม่หลับ/ง่วงตลอด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร/กินมาก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ฯลฯ

การสำรวจความเครียดด้วยตนเอง (ต่อ)

- ทางจิตใจ : คิดมาก วิตกกังวล หงุดหงิด เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง หมดสนุก ฯลฯ

การสำรวจความเครียดด้วยตนเอง (ต่อ)

- ทางพฤติกรรม : สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ ขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ฯลฯ

สไลด์ประกอบการบรรยาย

เรื่อง “หลักการฟังและการจับประเด็น”

โดย ดร.กุณฑล ตรียะวรางพันธ์

หลักการฟัง พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี

1. ฟังอย่างมีสติ
2. ฟังอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน (ไม่มีตัวกูของกูขณะฟัง)
3. ฟังอย่างปราศจากอคติ
   (ไม่ลำเอียงด้วยรัก/ชัง/หลง/กลัว)
4. ฟังด้วยจิตที่ปรารถนาจะฟังความจริงตามที่มันเป็นจริง
5. ฟังด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์
   (ไม่คิดจะจ้องจับผิด หรือ จ้องจดจำคำคม)
6. ฟังโดยปราศจากการประเมินค่า/ตีความขณะฟัง
7. ฟังด้วยท่าทีที่เคารพต่อผู้พูดอย่างจริงใจ
8. ฟังตั้งแต่ต้นจนจบกระแสความ

Page 6

การฟังอย่างกรุณา
จะช่วยให้อีกฝ่าย
มีความทุกข์น้อยลง

Page 7

ทักษะการถาม

Page 8

ถาม..เพื่อ
- ให้ผู้มีทุกข์บอกถึงความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะบอก
- ค้นหาข้อมูล/เข้าใจถึงปัญหาของผู้มีทุกข์มากยิ่งขึ้น

ทักษะการให้กำลังใจ

Page 10

การใช้คำพูด/การกระทำ เพื่อลด/ผ่อนคลายความทุกข์ใจ เดือดร้อนใจ เจ็บปวด ให้ผู้มีทุกข์**มีกำลังใจ**ในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาได้

ทักษะการสรุป

Page 12

สรุปรวบรวมประเด็นสำคัญทั้งความคิด/ความรู้สึก ที่ผู้มีทุกข์เล่าออกมาทั้งคำพูด/กิริยาท่าทางที่แสดงออกมาในขณะนั้น มาประมวลเป็นคำพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญ เพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้มีทุกข์มีความเข้าใจตรงกันและชัดเจนยิ่งขึ้น

กิจกรรม

1. ให้จับกลุ่ม 3 คน

คนที่ 1
ผู้ให้คำปรึกษา
- รับฟัง / ถาม
- จับประเด็น
- ให้คำแนะนำช่วยเหลือ
- สรุป

คนที่ 3
ผู้สังเกตการณ์
- บอกเล่าสิ่งที่เห็น/ประเมินการพูดคุยที่เห็น

คนที่ 2
ผู้มีความทุกข์
<u>บอกเล่า</u>
- ปัญหาคือ?
- แก้ปัญหา?
- สิ่งที่ช่วยสนับสนุน/สิ่งที่ขัดขวางการแก้ปัญหา

Page 14

2. เรื่องที่พูดคุย

เป้าหมาย

สิ่งสนับสนุน	กิจกรรมที่ทำ	สิ่งขัดขวาง
1.		1.
2.		2.
3.		3.
4.		4.
5.		5.

3. บันทึกสิ่งที่ช่วยสนับสนุนและสิ่งที่ขัดขวางการแก้ปัญหา

ลงในแบบบันทึก

4. ผู้เข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนความเห็น

1 จะจัดการอย่างไร เพื่อ.. ลดสิ่งกีดขวาง

2 จะจัดการอย่างไร เพื่อ..ให้สิ่งสนับสนุนมีประสิทธิภาพ

Page 16

3. บันทึกสิ่งที่ช่วยสนับสนุนและสิ่งที่ขัดขวางการแก้ปัญหา

ลงในแบบบันทึก

Page 17

หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา
คือ..<u>การแก้โจทย์ชีวิต</u>

"โจทย์ คือ <u>ความทุกข์ในใจของคนที่มาหาเรา</u>"

Page 18

ในการช่วยเหลือคน

เราต้องฝึกฝนตนเอง
ให้เป็น<u>ต้นไม้สีเขียว</u>
ให้ได้ก่อน
แล้วเราก็จะเป็น
ที่พึ่งของผู้อื่น
ได้อย่างเต็มที่

Page 19

ตัวอย่างแบบประเมินผลการจัดการเรียนรู้

กิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ					สิ่งที่ประทับใจ	สิ่งที่ควรปรับปรุง
	1 : น้อยมาก	2 : น้อย	3 : ปานกลาง	4 : มาก	5 : มากที่สุด		
กิจกรรมหลัก							
1. ฉันคือใคร							
2. สายธารชีวิต							
3. เทคนิค 3 คำถาม							
4. ต้นไม้ปัญหา							
5. การทำแผนจัดการตนเอง							
กิจกรรมเสริม							
1. การชี้แจงโครงการ							
2. การประเมินสุขภาพจิต							
3. การคำนวณดัชนีมวลกาย							
4. หลักการฟัง และจับประเด็น							
5. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิต							

1.คณะทำงานพัฒนาคู่มือฯ ฉบับผู้ประสานพื้นที่และชุมชน

ผู้ประสานงานพื้นที่และผู้ประสานงานชุมชน พื้นที่เป้าหมายโครงการสร้างสุข ลดทุกข์ ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ พะเยา สุพรรณบุรี นครปฐม ขอนแก่น สงขลา กรุงเทพมหานคร และ สหพันธ์ยานยนต์ฟอร์ด มาสด้า

1) นางสาวชัญญา สกุลวรศิลป์
2) นางอัจฉราพร ชนะเลิศ
3) นางนันท์นภัส ก๋องแก้ว
4) นางสุพรรณี เวียงคำ
5) นายยุคนธร พรมเดช
6) นางสาวดวงดาว พิกุลทอง
7) นางพรวิมนต์ ทัศนสุวรรณ
8) นายสมศักดิ์ ชูสุข
9) นางพัฒนา ช่วยศรี
10) นายระนอง ซุ้นสุวรรณ
11) นายอัษฎา บุษบงค์
12) นายประพาส บัวแก้ว
13) นางปิยวรรณ ไม้จันทร์
14) นายกฤตภาส โพธิ์นิ่มแดง
15) นางสาวผุสดี ปั้นเลิศ
16) นางสาวธนษา อภิชาตวุฒม์
17) นายจำรุง เชาวรักษ์
18) นายสมศักดิ์ สุขยอด
19) นายรังสรรค์ ทองดาษ

2.ที่ปรึกษาทางวิชาการในพื้นที่ และที่ปรึกษาโครงการฯ

1) อาจารย์นวลจันทร์ โพธา
2) คุณอรจิตต์ บำรุงสกุลสวัสดิ์
3) ผศ.ดร.แสงอรุณ อิสระมาลัย
4) นางสาววนิดา วิระกุล
5) ดร.สนธยา มณีรัตน์
6) ดร.กุลฑล ตรียะวรางพันธ์
7) นางสุชาดา หุณฑสาร

3.คณะทำงานโครงการฯ

1) นางอรพิน วิมลภูษิต
2) นางสาวพัชรินทร์ ศรีวิลัย
3) นางสาวระวีวรรณ ไชยกัน

สำนักงานโครงการ : สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (SADA)

โครงการเชียงใหม่วิวเพลส 2 อาคาร B-04 หมู่ที่ 1 ถนนมหิดล

ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์/โทรสาร : 053 200 208

E-mail : sada.project2561@gmail.com

Website : www.sadathai.org

Facebook : sadathailand