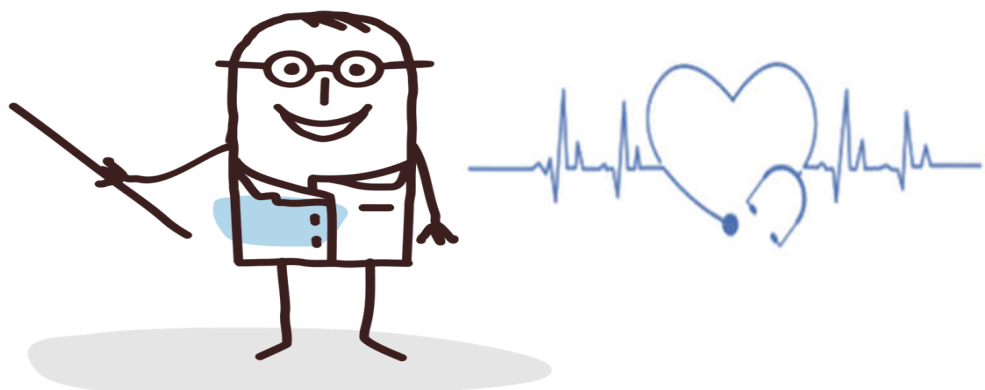




คู่มือการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้ให้คำปรึกษาชุมชน
“พี่เลี้ยง หมอสุข และ อาสาสร้างสุข ”
กลไกการสร้างสุข ลดทุกข์ชุมชน



โครงการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุก กลุ่มวัยแรงงาน
“การสร้างสุข ลดทุกข์”



สมาคมวิถีสากลเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน



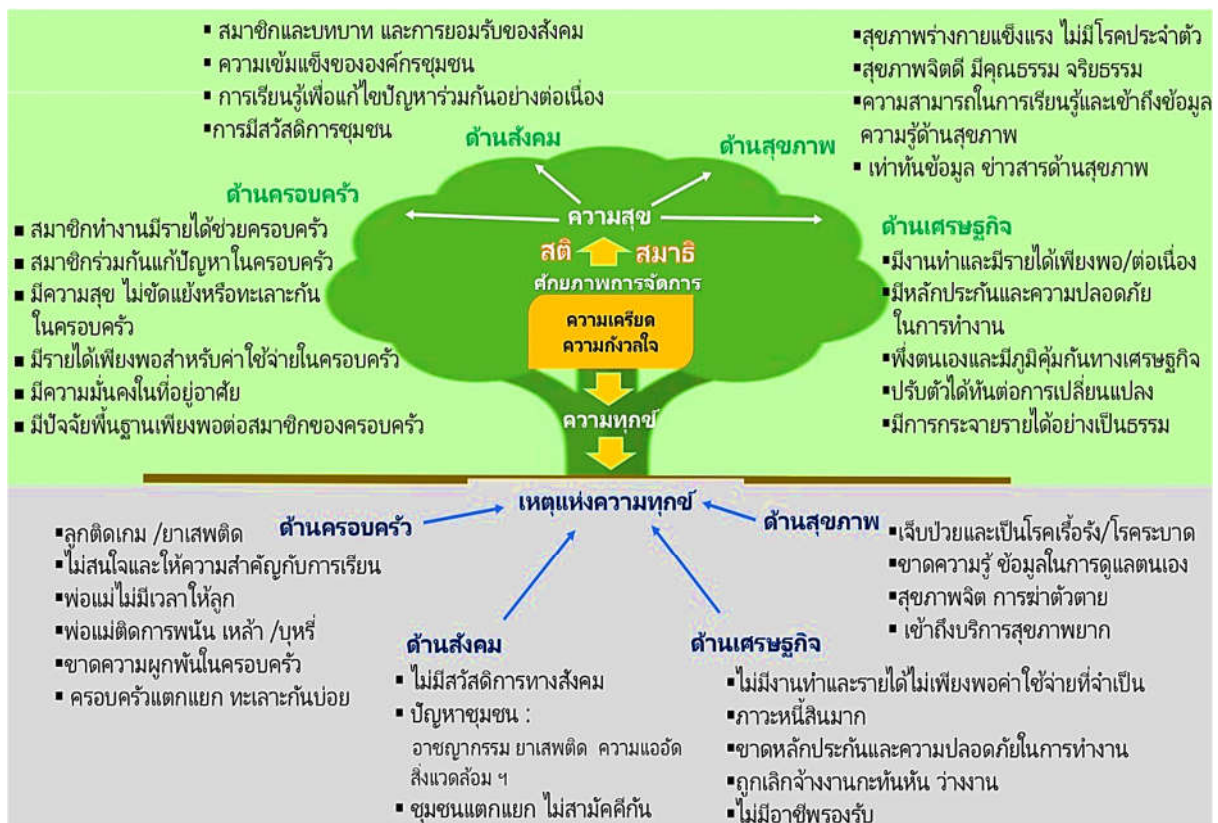
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ฉบับปรับปรุง กันยายน 2564



คู่มือการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพี่เลี้ยง หมอสุข และอาสาสร้างสุขชุมชน

โครงการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุก กลุ่มวัยแรงงาน "สร้างสุข ลดทุกข์"



ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 : กันยายน 2564

จัดทำโดย : สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

เขียนและเรียบเรียง : อรพิน วิมลภูษิต , อำไพ เกตุสถิตย์

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บทนำ

คู่มือการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพี่เลี้ยง หมอสุข และอาสาสร้างสุขชุมชน ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 ภายใต้การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุก กลุ่มวัยแรงงาน “สร้างสุข ลดทุกข์” โดยเริ่มดำเนินงานตั้งแต่ เดือนกุมภาพันธ์ 2563 - สิงหาคม 2564 เป็นโครงการต่อยอดจากการดำเนินงานโครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำและกลไกการสร้างเสริมสุขภาพจิตกลุ่มแรงงาน

เนื้อหาและชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในคู่มือฉบับนี้ ได้จากการสรุปบทเรียนการดำเนินงานระยะที่ผ่านมาเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนา “พี่เลี้ยง” ซึ่งเป็นกลไกที่เพิ่มขึ้นจากสังเคราะห์บทเรียนการทำงานในช่วงที่ผ่านมาเพื่อทำหน้าที่เป็นกลไกเอื้ออำนวยประสาน ความร่วมมือ และจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุกทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และกลุ่มหรือชุมชน เสมือนเป็นเจ้าหน้าที่โครงการฯ ซึ่งมีความใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพในการทำงานกับชุมชน ได้ดีกว่าบุคคลภายนอก ถ้าได้รับการพัฒนาศักยภาพเพิ่มมากขึ้น โดยคาดหวังว่าเมื่อพี่เลี้ยงผ่านกระบวนการพัฒนาศักยภาพในช่วงเริ่มต้นเพื่อเป็นกลไกการสร้างสุข ลดทุกข์ที่เริ่มตั้งแต่ตนเอง และขับเคลื่อน/เอื้ออำนวยให้เกิดการบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพจิตเข้าสู่ระบบงานและกลไกที่มีอยู่ในชุมชนซึ่งได้แก่ ผู้นำและอาสาสมัครชุมชน ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ เครือข่ายภาคประชาสังคม และนักวิชาการหรือสถาบันการศึกษาในพื้นที่ เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขเพิ่มขึ้นของประชาชนวัยทำงานและขยายผลสู่กลุ่มอื่นให้ครอบคลุมมากขึ้น

คู่มือการเรียนรู้ ๓ จะมุ่งเน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อเนื่อง ประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่

- (1) ความรู้และความเข้าใจความหมายและความสัมพันธ์ของสุขภาพจิต กับวิถีชีวิตประจำวันและตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความสำคัญโดยเริ่มลงมือทำด้วยตนเอง
- (2) การให้คำปรึกษา เป็นแนวทางสำหรับพี่เลี้ยงได้เรียนรู้และทดลองปฏิบัติในขณะจัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพและนำไปใช้ในการปฏิบัติจริงในพื้นที่ กับตนเอง ครอบครัว และรูปแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
- (3) การจัดการข้อมูลเพื่อการติดตามประเมินผล เสริมศักยภาพและสร้างแรงจูงใจ

โดยเนื้อหาและชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในคู่มือฉบับนี้ จะมีเฉพาะชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 และอีกสองชุดกิจกรรมการเรียนรู้ จะแยกทำเป็นเล่มเช่นเดียวกับชุดที่ 1 เพื่อสะดวกในการนำไปปรับใช้กับบริบทพื้นที่ สามารถจัดการเรียนรู้แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการในลักษณะการเยี่ยมบ้านหรือจัดกลุ่มศึกษาเรียนรู้ (Study group) ในบทบาท “ผู้ให้คำปรึกษาชุมชน” และ/หรือผ่านระบบ Online โดยพิจารณาเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับเวลา ช่วงจังหวะการเรียนรู้ และศักยภาพของผู้ร่วมกิจกรรมสร้างสุข ลดทุกข์



บทนำ	1
สารบัญ	2
กรอบคิดการพัฒนาที่เลี้ยง หมอสุข อาสาสร้างสุขชุมชน	3
ทำไมถึงต้องมีที่เลี้ยง หมอสุข และอาสาสร้างสุขชุมชน	4
ที่เลี้ยง คือใคร ?	4
ที่เลี้ยง ทำอะไรบ้าง ?	5
หมอสุข และ อาสาสร้างสุขชุมชน คือใคร	5
หมอสุข และ อาสาสร้างสุขชุมชน ทำอะไรบ้าง ?	5
อะไรควรมาก่อน อะไรควรตามหลัง	6
ทำไมต้องพัฒนาที่เลี้ยง ?	6
วัตถุประสงค์การพัฒนา “ที่เลี้ยง” มีอะไรบ้าง	6
ขอบเขตเนื้อหาการพัฒนาที่เลี้ยง	7
แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	8
01 การรู้จักตนเอง รู้งาน และรู้ว่าจะทำอะไร กับใครบ้าง	9
- ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 1 : การยอมรับ เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง	10
○ กิจกรรมที่ 1 : ฉันคือใคร	10
■ กิจกรรมการเรียนรู้ 1 : เรียนรู้สุขภาพจิต กับวิถีชีวิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน	10
■ กิจกรรมการเรียนรู้ 2 : เรียนรู้ตนเอง - จิตกับกาย	12
■ กิจกรรมการเรียนรู้ 3 : วิเคราะห์ความสุข ความทุกข์ จากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	12
■ กิจกรรมการเรียนรู้ 4 : กิจกรรมการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง	13
- ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 2 : การจัดการเพื่อการเพิ่มสุข ลดทุกข์ ระดับบุคคล -	
ครอบครัว - ชุมชน	18
○ กิจกรรมที่ 1 : ค้นหาความเครียด ความกังวล (ความทุกข์)	18
○ กิจกรรมที่ 2 : ต้นไม้แห่งความทุกข์ (ความเครียด ความกังวล) สาเหตุและผลกระทบ	25
○ กิจกรรมที่ 3 : การกำหนดเป้าหมาย และวิธีการจัดการ ความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์	29
○ กิจกรรมที่ 4 : การวางแผนจัดการตนเอง เพื่อสร้างสุข ลดทุกข์	33
02 ทักษะที่สำคัญสำหรับการเป็นที่เลี้ยง	38
03 การจัดการข้อมูลเพื่อการติดตามประเมินผลเสริมศักยภาพและสร้างแรงจูงใจ	39



กรอบคิดการพัฒนา
 ปลอดภัย หมอสุข อาสาสร้างสุขชุมชน



กลไกสร้างสุข ลดทุกข์ชุมชน



ทำไมถึงต้องมีพี่เลี้ยง หมอสุข และ อาสาสร้างสุขชุมชน

ความสุข ความทุกข์ ของคนใกล้ตัวที่อยู่ในครอบครัวหรือชุมชน ถ้าไม่ถึงขั้นป่วยหนักจนต้องเข้ารับการรักษา¹ จากหมอหรือหน่วยบริการสุขภาพที่อยู่ในชุมชน จะไม่มีใครรู้ว่าคนใกล้ตัวหรือเพื่อนพ้องน้องพี่ดังกล่าวนั้นว่า “เขาต้องการที่พึ่งทางใจหรือควรได้รับคำปรึกษาหรือการช่วยเหลือให้บรรเทาความทุกข์ลดลง” อย่างน้อยก็ได้ระบายความอัดอั้นตันใจให้อยู่ให้ออกมาภายนอกบ้าง และมีสติ สมาธิ พร้อมทั้งจะคิดหาทางออกเพื่อการลดทุกข์ เพิ่มสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและชุมชนหรือเครือข่าย

“คำถามฉกคิด ทำให้ชีวิตเปลี่ยน” การระบายและมีคนรับฟังพร้อมตั้งคำถามกลับ ทำให้มีสติ ระลึกได้ และถ้าจะนำไปสู่การปฏิบัติจริงและเกิดผลที่ลดความทุกข์ เพิ่มสุขได้จริง จำเป็นต้องมีกลไกเสริมพลังทั้งด้านความรู้ ข้อมูล วิธีการ ที่ถูกต้อง มีตัวอย่างรูปธรรมจับต้องได้ จึงจะเกิดแรงบันดาลใจ แรงฮึดที่จะเดินหน้าต่อไปได้อย่างมีพลัง

“พี่เลี้ยง หมอสุข และ อาสาสร้างสุขชุมชน” คือกลไกสำคัญที่อยู่ในชุมชน มีความรู้และอยู่ใกล้ชิดชุมชน รู้เขา รู้เรา รู้นอก รู้ใน และมีเวลาที่จะร่วมเรียนรู้สุข ทุกข์ซึ่งกันและกัน การเพิ่มศักยภาพให้กับกลไกและระบบที่มีอยู่ในชุมชนเพื่อปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุกอย่างเป็นองค์รวม จึงเป็นความท้าทายของระบบสาธารณสุขไทย ที่ยังมุ่งการให้บริการด้านการรักษาผู้ที่มีปัญหาหรือมีอาการหรือป่วยแล้ว เป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากเงื่อนไขข้อจำกัดด้านบุคลากรและระบบโครงสร้างที่บริหารจัดการแบบแยกส่วนและยึดโยงกับนโยบายหรือหน่วยงานส่วนกลาง



พี่เลี้ยง คือใคร ?

คือผู้นำหรืออาสาสมัครชุมชนที่มีศักยภาพ มีจิตอาสา พร้อมทั้งจะเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือเพื่อนพ้องน้องพี่ในชุมชน ได้รับการยอมรับในระดับชุมชนหรือเครือข่าย และได้รับการพัฒนาระดับให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่กรอบคิดการพัฒนา การเรียนรู้และการมีส่วนร่วม มีความสามารถในการประสานและเอื้ออำนวยให้เกิดการทำงานที่เป็นความร่วมมือจากหลากหลายภาคส่วน เพื่อการสร้างสุขลดทุกข์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนหรือเครือข่าย

¹ โรคสำคัญทางจิตเวช : โรคตื่นตระหนก มีอาการแพนิค ได้แก่วิวใจเต้นเร็ว หายใจติดขัด จุกแน่น เวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม โรคซึมเศร้าจะมีอาการหดหู่ ท้อแท้ เบื่อหน่ายรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โรคจิตเภทจะมีอาการประสาทหลอน หูแว่ว มีภาพหลอนเกิดขึ้น พูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว มีความหลงผิดหรือหวาดระแวง โรคไบโพลาร์หรือ โรคอารมณ์สองขั้วมีลักษณะอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปมาระหว่าง ช่วงซึมเศร้าและช่วงที่อารมณ์ดีเกินปกติ และโรคสมองเสื่อม พบมากในคนที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จะไม่ใช่คนที่หลงลืมในลักษณะใจลอย อาการคือไม่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ได้ หรือสามารถเล่าเรื่องในอดีตได้



พี่เลี้ยง ทำอะไรบ้าง ?

- ประสานและเฝ้าอำนวยการจัดเก็บและจัดการข้อมูลเพื่อสนับสนุนกระบวนการทำงาน : ขั้นตอนการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้ การออกแบบ/วางแผนพัฒนาและเสริมศักยภาพ
- การประสานและเชื่อมร้อยการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับพื้นที่ปฏิบัติการและระดับนโยบาย
- ประสานและเฝ้าอำนวยการกระบวนการพัฒนาและศักยภาพผู้นำและ/หรืออาสาสมัครชุมชน เพื่อยกระดับศักยภาพการเป็นอาสาสร้างสุขและมีความสุขชุมชน
- ติดตามประเมินผลแบบเสริมพลังและเสริมศักยภาพกลไกการสร้างสุขลดทุกข์ในระดับบุคคล ครอบครัวและเครือข่าย
- สรุปบทเรียน ประสพการณ์ ข้อค้นพบ ปัจจัยเงื่อนไขที่เป็นอุปสรรคและการนำไปสู่ความสำเร็จร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

| 5



หมอสุข และ อาสาสร้างสุขชุมชน คือใคร

คือผู้นำ คืออาสาสมัครชุมชน คือประชาชนที่อยู่ในกลุ่มวัยต่างๆ เช่น เยาวชน วัยทำงาน ผู้สูงอายุ ที่มีสนใจและมีศักยภาพในการที่จะถ่ายทอดขยายผลต่อในระดับบุคคลหรือครอบครัว และสนใจเข้าร่วมกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อการสร้างสุข ลดทุกข์ ตั้งแต่ระดับตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักรู้เห็นความสำคัญของการปรับวิถีคิด พฤติกรรมของตนเองและสภาพแวดล้อมที่เป็นเงื่อนไขสำคัญต่อความเครียด ความกังวล จนก่อให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ



หมอสุข และ อาสาสร้างสุขชุมชน ทำอะไรบ้าง ?



- ✚ ค้นหาและวิเคราะห์ศักยภาพชุมชน ทั้งในด้านกลไก ต้นทุน ทรัพยากร การมีส่วนร่วม/สนับสนุน และเงื่อนไขปัจจัยความสำเร็จที่ส่งผลต่อการขับเคลื่อนงานสร้างสุข ลดทุกข์ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน
- ✚ การจัดเก็บและจัดการข้อมูลระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนหรือเครือข่าย เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบหรือวางแผนการขับเคลื่อนการสร้างสุข ลดทุกข์ในระดับพื้นที่หรือตำบล
- ✚ ประสาน/เฝ้าอำนวยการและสนับสนุนคณะทำงานระดับอำเภอ เพื่อการพัฒนาศักยภาพอาสาสร้างสุข และหมอสุขชุมชน
- ✚ ติดตาม เสริมศักยภาพและให้คำปรึกษากับอาสาสร้างสุขและหมอสุขชุมชนเพื่อเพิ่มศักยภาพ ด้านความรู้ ความเข้าใจ ข้อมูลที่ถูกต้องสำหรับการจัดการเหตุแห่งทุกข์และเพิ่มแรงจูงใจให้เกิดการพัฒนาเพื่อการเพิ่มสุข ลดทุกข์ ทั้งในระดับตนเอง ครอบครัว และเครือข่ายหรือชุมชน
- ✚ สรุปประเมินความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงความสุข ความทุกข์ของตนเอง ครอบครัว เครือข่ายหรือชุมชนที่ร่วมกระบวนการสร้างสุข ลดทุกข์ เป็นระยะๆ ร่วมกัน



อะไรควรมาก่อน อะไรควรตามหลัง : การสร้างสุข ลดทุกข์ในชุมชนจะเกิดขึ้นได้ จำเป็นต้องมี **“พี่เลี้ยง”** เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ก่อการดีในชุมชน แทนหน่วยงานหรือองค์กรภายนอก ที่ทำหน้าที่ให้บริการชุมชนตามนโยบายและบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ซึ่งได้แก่ หมอ พยาบาล บุคลากรสาธารณสุข หรือเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานหรือองค์กรภายนอกที่เข้ามาสนับสนุนหรือให้บริการด้านการรักษา ส่งเสริมหรือสนับสนุน เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีร่วมกัน



ทำไมต้องพัฒนาพี่เลี้ยง ?

การพัฒนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มุ่งการเกิดผลลัพธ์ (Outcome) คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมที่ต้องการความรอบรู้ (Literacy) มากกว่า ความรู้ ความเข้าใจ “การรับรู้” แต่ไม่นำสู่ การปฏิบัติ มากกว่าผลผลิต (Output) คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเสร็จกิจกรรมหรืองานแต่ละครั้ง และไม่ต่อเนื่อง **การเปลี่ยนแปลงที่มุ่งผลลัพธ์ดังกล่าว ต้องการคุณลักษณะของผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) มากกว่าผู้นำ (Leader) หรือภาวะผู้นำ (Leadership)** ซึ่งปัจจุบันมีจำนวนมากที่ทำหน้าที่เป็นทั้ง อาสาสมัครชุมชนผู้นำทางการ ภายใต้การสนับสนุนและการพัฒนาของหน่วยงานภาครัฐและองค์กรภาคเอกชน มากมายในชุมชน เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์ (อพม.) อาสาสมัครเกษตรหมู่บ้าน (อกม.) อาสาสมัครพัฒนาชุมชน (อช.) ฯ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น (อปท.) และอื่นๆ

วัตถุประสงค์การพัฒนา “พี่เลี้ยง” มีอะไรบ้าง



1. พี่เลี้ยงสามารถเข้าใจ ตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง งาน และบทบาทหน้าที่
2. พี่เลี้ยงมีความรู้ ความเข้าใจ ความสัมพันธ์สุขภาพจิต สุขภาพกาย กับวิถีชีวิต และเงื่อนไข ปัจจัยทาง เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย
3. พี่เลี้ยงสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยเน้นการสร้างความรู้ความตระหนักรู้ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสุข ลดทุกข์
4. พี่เลี้ยงมีศักยภาพและทักษะการให้คำปรึกษา การประสานทรัพยากร และการพัฒนาทีม ฯ
5. พี่เลี้ยงสามารถสรุปประเมินผลการดำเนินงานเพื่อการปรับปรุงและพัฒนา (AAR & Empowerment)

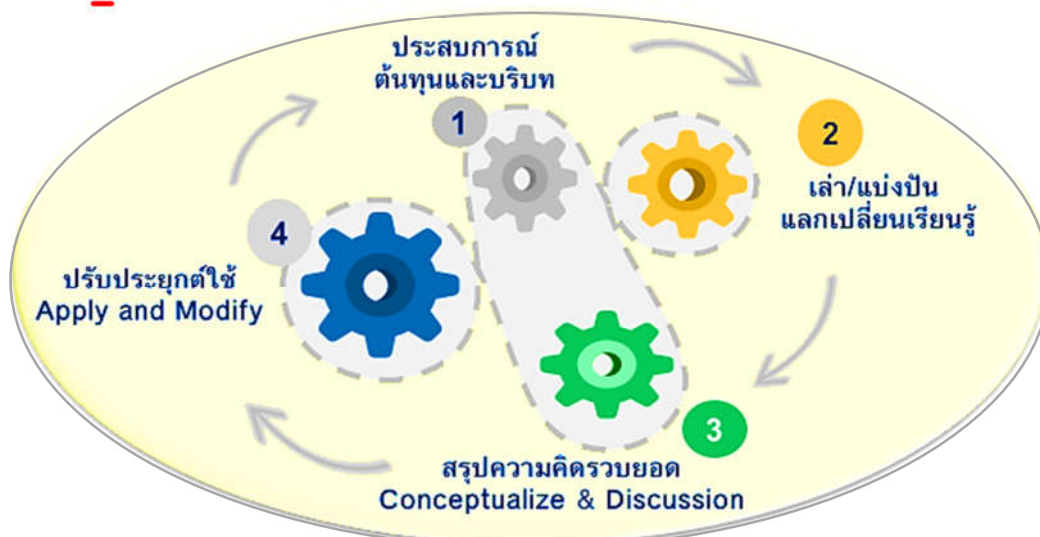
ขอบเขตเนื้อหาการพัฒนาพี่เลี้ยง



เนื้อหาภาพรวมประกอบด้วย 2 หมวดหมู่



หลักการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ควรจะเป็นแบบไหน ?



แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้



การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบ่งเป็น 3 ช่วง ตามชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 01** รู้ตนเอง รู้งาน และรู้ว่าจะทำอะไร กับใครบ้าง ระยะเวลาที่ใช้ 1 วันครึ่ง
- 02** ทักษะที่สำคัญการเป็นพี่เลี้ยง ระยะเวลาที่ใช้ 2 วัน
- 03** การจัดการข้อมูลเพื่อการติดตามประเมินผล เสริมศักยภาพและสร้างใจ
ระยะเวลาที่ใช้ 1 วัน

แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้



เป้าหมาย

ที่เลี้ยงมีความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตจริง มีศักยภาพในการจัดการความเครียด ความกังวลและสาเหตุ เพื่อการเพิ่มความสุขและลดทุกข์ในระดับบุคคล ครอบครัว และขยายผลสู่เพื่อน เครือข่าย และชุมชน อย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับสถานการณ์

วัตถุประสงค์

1. ผู้เข้าอบรมสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์และการเรียนรู้ตนเอง งาน และสังคม/สิ่งแวดล้อม ที่สัมพันธ์ระหว่างกาย จิต สังคม ตระหนักรู้และยอมรับในตนเองและผู้เกี่ยวข้องในวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ วิธีการงาน/การเงินและสังคม
2. ปรับทัศน/กรอบคิดการจัดการปัญหา หรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวัน ต้องเริ่มที่ตนเอง ลงมือทำ จากสิ่งที่อยู่ในศักยภาพที่ทำได้ก่อน หรือเริ่มจากเล็กหรือง่ายไปหายากเพื่อมีพลังในการทำต่อเนื่องและยกระดับขึ้น
3. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ/แนวคิด และกระบวนการจัดการความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ โดยใช้ เทคนิค 3 คำถาม เทคนิคการวิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเครียด ความกังวล และหลักการจัดทำแผนพัฒนาตนเองเพื่อลดความทุกข์เพิ่มสุข
4. ฝึกทักษะตนเองให้รู้จักฟัง และจับประเด็น และการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบ
5. ผู้เข้าอบรมสามารถวางแผนการจัดการตนเองเพื่อเพิ่มสุข ลดทุกข์ ตามศักยภาพและความพร้อมของตนเอง (อย่างน้อย 1 เรื่อง เริ่มจากเรื่องที่ย่อยหรืออยู่ในศักยภาพที่จะทำได้)

เนื้อหาย่อย ประกอบด้วย

1. ประเมินความสุข ความทุกข์
2. ฉันคือใคร เรียนรู้และเข้าใจ-ยอมรับความเป็นตนเอง
3. เข้าใจและค้นหาความเครียด ความกังวลด้วยคำถาม 3 ข้อ
4. วิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของความเครียด/ความกังวล
5. กำหนดแนวทาง/ทางเลือกและวิธีการจัดการความเครียด ความกังวล
6. วางแผนจัดการตนเองเพื่อเพิ่มสุข ลดทุกข์

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 1 : การยอมรับ เข้าใจและเห็นคุณค่า ของตนเอง

กิจกรรมที่ 1 : ฉันคือใคร
เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

| 10

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. เข้าใจความหมายและความสัมพันธ์ของสุขภาพจิต สุขภาพกายกับชีวิตประจำวันและสิ่งแวดล้อมรอบกาย
2. สามารถ วิเคราะห์ ทบทวน ยอมรับ และพร้อมที่จะเปิดเผยและแลกเปลี่ยนความเป็นตัวตนของตนเองร่วมกับผู้อื่นที่รู้สึกปลอดภัย อบอุ่นและเป็นมิตร
3. มีความเข้าใจ เห็นความสำคัญและตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. สามารถวางแผนและกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองโดยยึดหลักการเพิ่มสุข ลดทุกข์ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งภายในคือจิตใจ กรอบคิดใหม่ (New mindset) และภายนอกคือสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมการเรียนรู้ 1 : เรียนรู้สุขภาพจิต กับวิถีชีวิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน

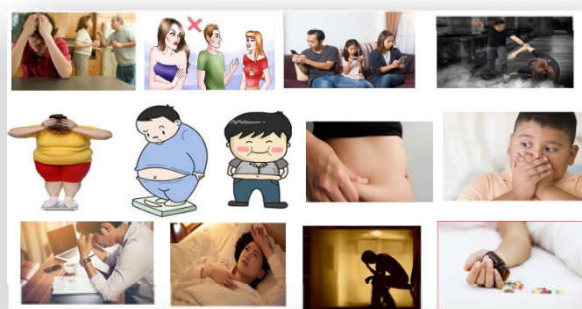
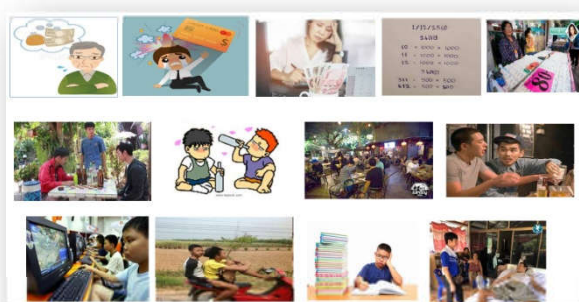
1. กิจกรรมและเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
2. อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด กับกิจกรรมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (สุข ทุกข์ เบื่อหน่าย สนุกสนาน เครียด ฯ)
3. สุขภาพจิตกับวิถีชีวิตและการกระทำ/การแสดงออกเชิงบวก เชิงลบ
4. ความหมาย ความเข้าใจสุขภาพจิต ที่เราจัดการได้ด้วยตนเอง และต้องหาหมอ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1.1 ชวนคุย ชวนดู จากรูปภาพสถานการณ์ที่เห็นและเป็นอยู่ หรือเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง ครอบครัว เพื่อนบ้าน ที่ทำงาน และในชุมชน เช่น อ้วนลงพุง ชกต่อย เด็กเล่นเกมสั่นมือถือนั่งตม้เหล้า เล่นหวย หนีบัตรเครดิต ผู้ป่วยติดเตียง ทะเลาะกับเจ้านายและเพื่อนร่วมงาน สามีทะเลาะกับภรรยาฯ และตั้งคำถามว่า
 - ➡ เคยเกิดขึ้นกับเราไหม หรือเคยเห็นไหมในชุมชน ในที่ทำงาน หรือกับเพื่อนบ้าน ญาติเรา
 - ➡ แล้วรู้สึกอย่างไร
- 1.2 สรุปความรู้สึกที่ได้จากคำตอบของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้รูปภาพประกอบให้เห็นอาการร่วมด้วย .. รู้สึกเศร้า สนุก เบื่อหน่าย เฉยๆ รื่นเริง เครียด กังวล สบาย ..
- 1.3 แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในประเด็น
 - ➡ อารมณ์ ความรู้สึก ดังกล่าว เกิดจากอะไร ภายในหรือภายนอก
 - ➡ เราจะรู้ได้อย่างไรว่า คนที่อยู่กับเราเขารู้สึกอย่างนั้น (อาการทางกาย ทางสายตา ภาษากาย การกระทำ ฯ)

- 1.4 สรุปผลการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในวิถีชีวิตประจำวัน : เราจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกมากมาย หลากหลายในแต่ละช่วงแต่ละกิจกรรมที่เราทำ ที่เกิดจากภายในคือ จิตใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรอตลอดทั้งวัน ซึ่งมีทั้งดี ไม่ดี ที่เราเรียกว่า “สุขภาพจิต” ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราเป็นบ้า ประสาท หรือเป็นคนไม่ปกติ ต้องกินยาหรือไปหาหมอที่โรงพยาบาลประสาท สอนปรุง หรือศรัทธาญา ตามกรอบคิดเดิมที่รับรู้รับทราบกันมาก่อน
- 1.5 เพิ่มเติมความหมาย ความเข้าใจคำว่า สุขภาพจิต ที่ต้องส่งเสริมและป้องกันไม่ให้ไปถึงขั้นรุนแรง และมีอาการดังที่คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า พอพูดถึงสุขภาพจิต คือเรื่องของคนบ้า คนประสาท คลุ้มคลั่ง เลอะเลือน ต้องไปหาหมอ กินยา สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง สภาพแวดล้อมเช่นครอบครัว เพื่อน ที่ทำงาน กลุ่มหรือชุมชน ถ้าเราเข้าใจและมีความรู้และทักษะในการจัดการ
- 1.6 ให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพจิตที่รุนแรงส่งผลกระทบต่อชีวิต และสภาพแวดล้อม ว่ามีสาเหตุจากอะไรบ้าง มีกี่ประเภท และต้องรักษา เยียวยาอย่างไร
- 1.7 สรุปการสร้างเสริมสุขภาพจิต “เชิงรุก” สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง ถ้าเรารู้ตัวว่าเรารู้สึกและรู้ว่ามีสาเหตุจากสาเหตุอะไร และรู้ว่าเราจะบริหารจัดการอย่างไร ทั้งภายในและภายนอก ที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นๆ และคิดว่าเราทำได้ไหม อย่างไร และกับใครบ้าง ?
- 1.8 นำเสนอเพื่อทบทวน ประมวลภาพรวมกรอบความคิดการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุก เชื่อมโยงกับผลจากการแลกเปลี่ยนร่วมกัน (โดยอาจพิจารณาเวลา/ความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม พักเบรกเปิดคลิปวิดีโอเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพจิตให้ดูระหว่างพัก หรือแนะนำเอกสาร/Factsheet และสื่อ Online เช่น คลิปหรือ YouTube เพื่อเรียนรู้เข้าใจเพิ่มเติมเมื่อจะเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ช่วงต่อไป

ตัวอย่างสื่อเพื่อการถกแถลง : ทักษะ วิธีคิด สุขภาพจิต และ SDH & ปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต



กิจกรรมการเรียนรู้ 2 : เรียนรู้ตนเอง - จิตกับกาย

1. ตัวตน สถานภาพ และบทบาทที่ทำแล้วชื่นชอบ/มีความสุขหรือภาคภูมิใจ
2. “หน้าต่าง 4 บาน” ของ โจฮารี่
 - 2.1 เปิดเผย
 - 2.2 จุดบอด
 - 2.3 ปกปิด
 - 2.4 อวิชชา
3. ความสัมพันธ์ระหว่างกายและใจนั้นไม่สามารถแยกออกจากกัน สัมพันธ์และส่งผลต่อกันไม่ว่าจะเกิดก่อนหรือหลัง

| 12

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 2.1 ผู้นำกระบวนการกล่าวแนะนำตนเอง แล้วใช้คำถาม “ปัจจุบันฉันคือใคร ?” โดยให้ตอบคำถามให้มากที่สุด
- 2.2 ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนนำเสนอคำตอบของตนเอง และแลกเปลี่ยนถึงประเด็นความคิด เกี่ยวกับเวลา “คำว่าปัจจุบัน” ว่าคิดถึงช่วงไหน เมื่อไร อย่างไร
- 2.3 สรุปองค์ความรู้หรือชุดความคิดเกี่ยวกับการคิดและมองตนเอง “ภาพรวมฐานคิดเรื่องการมองตนเองว่าเราคือใคร คิดและมองจากประเด็นอะไรบ้าง”
- 2.4 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์หรือพิจารณาตนเองว่า การทำหน้าที่เป็นใครหรือบทบาทไหนที่มีความมั่นใจหรือชอบมากที่สุด 3 ลำดับแรก
- 2.5 แลกเปลี่ยนร่วมกันถึงเหตุผลของตนเองเกี่ยวกับสถานภาพหรือบทบาทที่เลือกทั้ง 3 ลำดับ
- 2.6 สรุปชุดความรู้ร่วมกันเกี่ยวกับความคิดหรือเหตุผลของความมั่นใจ ความชอบของบทบาทหน้าที่นั้นๆ ว่ามีประเด็นหลักๆ อะไรบ้าง ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนร่วมกัน

กิจกรรมการเรียนรู้ 3 : วิเคราะห์ความสุข ความทุกข์ จากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

ผู้ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม ตนเอง ว่า

- 3.1 ทุกวันนี้ อะไรทำแล้วสุข และอะไรทำแล้วทุกข์
- 3.2 อาการหรือความรู้สึกที่แสดงหรือบ่งบอกว่า เราสุข เราทุกข์ เป็นอย่างไรบ้าง
- 3.3 แลกเปลี่ยนร่วมกันโดยวิธีจับคู่ และเวียนแลกเปลี่ยน “เก้าอี้ดนตรี”
- 3.4 แลกเปลี่ยนในวงใหญ่ โดยการสุ่มถาม หรือให้แสดงออกตามความพร้อมของตนเอง

3.5 สรุปความเห็น/ความรู้ เกี่ยวกับความสุข ความทุกข์ สัมพันธ์กันและเชื่อมโยงกับจิตและกาย “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จิตกำหนดกาย กำหนดการแสดงออกทั้งในด้านคำพูด การปฏิบัติหรืออาการต่างๆ เช่น โกรธ รุนแรง เรียบร้อย เป็นต้น และยกตัวอย่างประกอบเรื่องความสัมพันธ์จิตกับกาย และ กายกับจิต เช่น อาการปวดหัว เกิดจากความรู้สึกว่าเราปวด บางครั้งปวดนิดเดียว ถ้าเราคิดว่าปวดมากจะได้พักผ่อน เราก็จะแสดงอาการว่าเราปวดมากๆ จนได้พักผ่อน หรือไม่ต้องทำงานหรือกรณีเล่าเรื่องคนอื่นถ้าเราคิดว่าเขาคือเพื่อนที่ดี เราก็จะบอกเล่าในสิ่งที่ดีๆ ของเขามีตำหนิน้อยมาก ถ้าใจเราคิดว่าคนนี้ไม่ใช่คนที่เจตนาดีกับเรา เราก็จะบอกเล่าเรื่องที่ไมดีของเขา มากกว่าเรื่องที่ดี หรือถ้าเราอยากจะได้อะไร เราก็จะมีความพยายามมากในการทำทุกสิ่งเพื่อให้ได้มา แต่ถ้าเราคิดว่ามันไม่จำเป็นหรือไม่อยากได้ ก็จะไม่สนใจไม่ทำอะไร นิ่งเฉย เป็นต้น (สามารถใช้กรณีตัวอย่างจากผู้เข้าร่วม โดยการตั้งคำถาม และแลกเปลี่ยนเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน)

กิจกรรมการเรียนรู้ 4 : กิจกรรมการวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

- 4.1 วาดรูปตนเองในกระดาษที่มีกรอบรูปร่างคนซึ่งจัดเตรียมไว้ให้ แล้วตกแต่งเพิ่มเติมให้ใกล้เคียงกับตนเองที่สุด
- 4.2 เขียนจุดที่คิดว่าเป็นจุดเด่นของตนเอง ในพื้นที่กระดาษพับครึ่งและเขียนด้านซ้ายมือส่วนบนของตนเองให้มากที่สุด และเขียนจุดด้อยในกระดาษด้านซ้ายมือส่วนล่าง ให้ได้จำนวนมากที่สุดเหมือนกัน
- 4.3 จับคู่ หรือหาเพื่อนคนที่เราอยากจะให้ช่วยมอง/คิดและเขียนจุดเด่นจุดด้อยของตัวเอง ในกระดาษด้านพับครึ่งด้านขวามือ
- 4.4 ผู้นำกระบวนการใช้คำถาม
 - ✚ มีอะไรบ้างที่เพื่อนบอกว่าเราเป็นอย่างนั้น แต่เราไม่ได้เขียนไว้ เพราะเหตุใด
- 4.5 ผู้นำกระบวนการนำเสนอแนวคิด “หน้าต่าง 4 บานของโจแฮรี”
- 4.6 ผู้ร่วมกิจกรรมพิจารณาคำตอบที่เขียน เพื่อระบุว่าตัวตนใดที่เป็น (1) จุดเปิดเผย (2) จุดบอด และ (3) จุดปกปิด โดยเขียนหมายเลขกำกับ
- 4.7 ผู้นำกระบวนการใช้คำถาม เพื่อนำสู่กิจกรรมในขั้นตอนต่อไป
 - ✚ ตัวตนของเรานั้น อะไรบ้างที่แสดงออกทางกาย และอะไรที่แสดงไว้ในใจ
 - ✚ ตัวตนในแต่ละด้าน อะไรที่เป็นส่วนที่ดี และไม่ดี
- 4.8 กิจกรรมกลุ่มย่อย
 - ✚ ผู้ร่วมกิจกรรมตอบคำถามโดยบันทึกลงในแบบบันทึกหมายเลข 1.2 แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม
- 4.9 พี่เลี้ยงแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม เพื่อให้ผู้นำกระบวนการหลักสรุปและเพิ่มเติม

✚ พฤติกรรม การแสดงออกของคนเรานั้น เป็นผลมาจากความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดของเรา ทั้งสิ้น ไม่สามารถแยกจากกันได้ บางอย่างอาจจะเริ่มที่กายก่อน เช่น การเจ็บป่วย แล้วส่งผลถึงจิตใจให้เครียด กังวล บางอย่างอาจจะเริ่มที่ใจก่อน เช่น โกรธ เกลียด แล้วแสดงออกทางสายตาวาจา หรือบางคนก็ไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าเริ่มที่กายหรือใจก่อน

✚ การเพิ่มสุข ลดทุกข์ของคนเรา จึงจำเป็นต้องจัดการทั้งกายและใจควบคู่กันไป

สื่อและอุปกรณ์

1. คำถามสำหรับใช้เพื่อการคิดและแลกเปลี่ยน

✚ ปัจจุบันฉันคือใคร ทุกวันนี้ทำอะไรแล้วสุข อะไรทำอะไรแล้วทุกข์

✚ อะไรคือจุดเด่น และอะไรคือจุดด้อยของตนเอง

2. แบบบันทึกคำถาม ตามข้อ 1 ตัวอย่าง 2 สไลด์ หน้าต่าง 4 บาน ของโจฮารี

3. แบบบันทึกหมายเลข 1.2 ผลการวิเคราะห์ตัวตนด้านกายและใจ

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจากผลงานและการสะท้อนตัวตนของผู้ร่วมกิจกรรม ในประเด็น

- ในเบื้องต้น ได้เปิดเผยตัวตนออกมามากน้อยเพียงใด
- ยอมรับตัวตนว่ามีทั้งด้านบวกและลบหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

2. ประเมินจากความสนใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในกลุ่ม

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. ผู้ร่วมกิจกรรมบางคน จะตอบโดยแสดงตัวตนของตนเองด้วยตำแหน่งหรือหน้าที่การงาน ผู้นำกิจกรรมสามารถยกตัวอย่างประกอบ เพื่อให้ได้คำตอบที่นอกเหนือจากนั้น

2. ผู้ร่วมกิจกรรมค่อนข้างให้ความสำคัญต่อวาดรูปและตกแต่งให้สวยงาม มากกว่าการตอบคำถาม “ฉันคือใคร” จึงควรกำหนดกรอบเวลาให้ชัดเจน โดยอาจใช้เวลาพักเพิ่มเติมได้จนพอใจ

3. ผู้ร่วมกิจกรรมที่ค่อนข้างมีอายุและมีตำแหน่งทางสังคม กิจกรรมควรพิจารณาปรับให้เหมาะสม เช่น ปรับใช้เพียงคำถามให้ตอบลงในกระดาษ/แบบบันทึกที่เตรียมไว้ แต่จากการทดลองใช้ พบว่ากิจกรรมนี้เป็น การละลายพฤติกรรม และใช้ในการแนะนำตัวของผู้ร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ถ้ามีวิธีการสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจ/กระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการรู้และเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง ลึกซึ้ง



ตัวอย่างสื่อที่ใช้



ตัวอย่าง : แบบบันทึก “ฉันคือใคร”



**อะไรคือจุดเด่นหรือของดี
และอะไรคือจุดอ่อนหรือคิดว่ายังไม่ดีพอ**

แบบบันทึก ความสุข ความทุกข์ของฉันที่ผ่านมาในอดีต

ความสุข : สิ่งที่ชอบ/พอใจ	ความทุกข์ : สิ่งที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ

หน้าต่าง 4 บาน ตามแนวคิดของโจฮารี



ใบความรู้ : บันได 10 ขั้น เพื่อความสุขที่ยั่งยืน



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ 2 : การจัดการเพื่อความสุข ลดทุกข์ ระดับบุคคล-ครอบครัว - ชุมชน

กิจกรรมที่ 1 : ค้นหาความเครียด ความกังวล (ความทุกข์)

| 18

ด้วยคำถาม 3 ข้อ
เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน
2. มีความรู้ความเข้าใจหลักการและขั้นตอนของกระบวนการจัดการความทุกข์และสาเหตุ (ระบุความเครียด ความวิตกกังวล/ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ อาการ และผลกระทบของความทุกข์และสาเหตุนั้นๆ)
3. สามารถจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกที่ต้องการจัดการ/แก้ไขได้อย่างสมเหตุสมผล
4. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการฟังและจับประเด็น

เนื้อหาสำคัญ

1. **ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตในวิถีชีวิตประจำวัน** ความสัมพันธ์ของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ ที่เกิดในด้านใดด้านหนึ่ง จะส่งผลกระทบไปยังด้านอื่นๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้
2. **กระบวนการจัดการความทุกข์** ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ การระบุความทุกข์และสาเหตุ การจัดลำดับความสำคัญของความทุกข์และสาเหตุ การคัดเลือกความทุกข์และสาเหตุที่จะดำเนินการแก้ไข การวิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของความทุกข์ การกำหนดและเลือกทางเลือกในการแก้ความทุกข์และสาเหตุ การวางแผนจัดการความทุกข์และสาเหตุ การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และการสรุปผลและประเมินผลการจัดการความทุกข์และสาเหตุ
3. **เทคนิค 3 คำถามเพื่อสร้างจิตใจ การยอมรับและเข้าใจตัวเอง** ประกอบด้วย
 - ปัจจุบันกังวลเรื่องอะไรบ้าง?
 - มีอาการเป็นอย่างไร?
 - ถ้าปล่อยไว้จะเป็นอย่างไร?

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทบทวนการใช้ทักษะการฟังและจับประเด็นของตนเองในวันที่ผ่านมา โดยใช้คำถาม
 - เราเป็นผู้ฟังที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด?
 - เราสามารถจับประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ ได้มาน้อยแค่ไหน เพราะเหตุใด?

2. ผู้นำกระบวนการนำเสนอ “หลักการฟังและจับประเด็น” เพื่อเป็นการเตรียมผู้ร่วมกิจกรรมให้พร้อมสำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในขั้นตอนต่อไป
3. ผู้นำกระบวนการนำเสนอขั้นตอนของกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำกิจกรรมต่อจากนี้จนสิ้นสุดการฝึกอบรม
4. ผู้นำกระบวนการใช้เทคนิค Wheel : ล้อหมุน เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้การพูดคุยแลกเปลี่ยนความทุกข์และสาเหตุที่แต่ละคนเผชิญอยู่ และอาการที่เกิดขึ้น โดย
 - 1) จัดเก้าอี้ให้นั่งเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ๆ
 - 2) ให้เวลา 5 นาที ในการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันตามประเด็น
 - 3) เมื่อหมดเวลา ให้เปลี่ยนคู่ โดยคนที่นั่งวงนอกย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ถัดไปทางขวา ส่วนคนวงในให้นั่งอยู่กับที่
 - 4) ให้เวลาพูดคุยรอบละ 5 นาที วนไปจนครบ โดยคนที่อยู่ในวงนอกกลับมาอยู่ที่ตำแหน่งเดิม
5. กิจกรรมในกลุ่มย่อย
 - 1) ผู้ร่วมกิจกรรมทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนก่อนหน้า แล้วพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม ถึงประเด็นความทุกข์และสาเหตุต่างๆ ที่ตนเผชิญอยู่
 - 2) แต่ละคนเลือกความทุกข์และสาเหตุมาเพียง 3 เรื่อง บันทึกลงใน แบบบันทึกที่ 3.1 พร้อมระบุอาการและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบคลุม สังคม/สิ่งแวดล้อม
 - 3) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มถึงเหตุผลที่เลือกความทุกข์และสาเหตุ
6. ผู้นำกระบวนการสุ่มถามผลงานจากแต่ละกลุ่มย่อย แล้วเพิ่มเติมความเข้าใจเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์ ซึ่งเมื่อเกิดความทุกข์และสาเหตุในด้านใดด้านหนึ่งก็จะส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆ ด้วย
7. ผู้นำกระบวนการนำเสนอเกณฑ์ที่จะใช้ในการจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกความทุกข์และสาเหตุ โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมเสนอความเห็นเพื่อปรับเกณฑ์ให้เหมาะสม
8. กิจกรรมในกลุ่มย่อย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม
 - 1) ใช้เกณฑ์ที่กำหนดไว้ จัดลำดับความทุกข์และสาเหตุ และบันทึกลง
 - 2) เลือกความทุกข์และสาเหตุที่จัดไว้เป็นอันดับต้นๆ เพื่อนำมาจัดการ
 - 3) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกถึงเหตุผลในการเลือกความทุกข์และสาเหตุนั้น
 - 4) บันทึกความทุกข์และสาเหตุที่ตัดสินใจเลือกลงในกระดาษ
9. ผู้นำกระบวนการจัดกลุ่มความทุกข์และสาเหตุที่ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกจัดการ เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม
10. ผู้นำกระบวนการสรุปภาพรวมของกระบวนการค้นหาและระบุความทุกข์และสาเหตุของผู้ร่วมกิจกรรม รวมทั้งผลงานและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษข้อความแสดงขั้นตอนของกระบวนการจัดการความทุกข์ และคำถาม 3 ข้อ
2. ผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่าง กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณของมนุษย์
3. แบบบันทึกที่ 3.1 ความทุกข์และสาเหตุที่พบ อาการ และผลกระทบ
4. แบบบันทึกที่ 3.2 การจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกความทุกข์และสาเหตุที่ต้องการแก้ไข
5. กระดาษชาร์ตบันทึกผลการคัดเลือกความทุกข์และสาเหตุของผู้ร่วมกิจกรรม

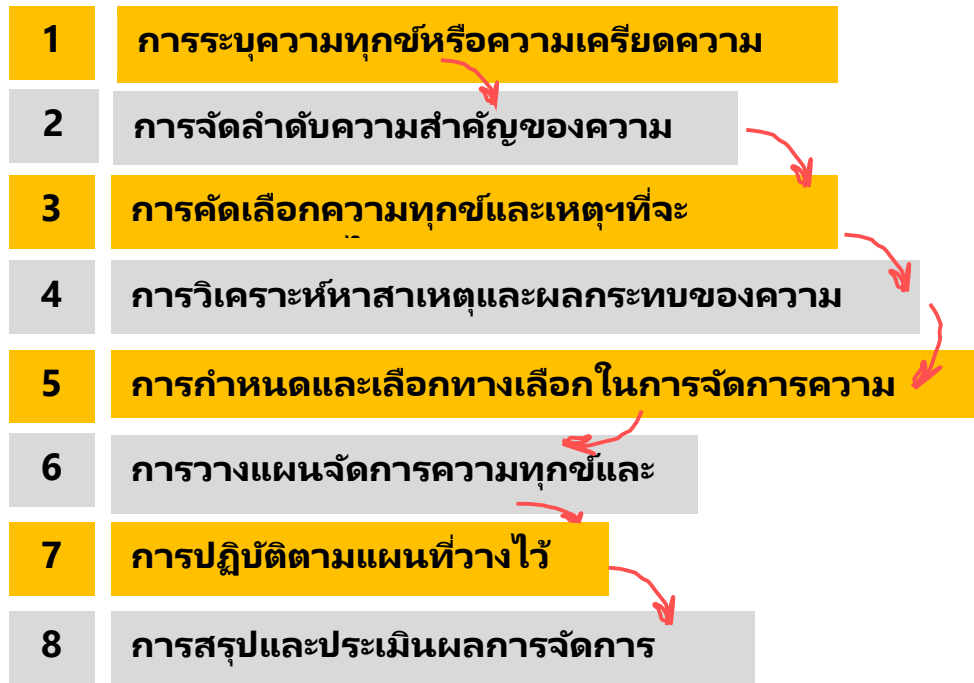
การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจากพฤติกรรมขณะทำกิจกรรม การให้ความสนใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ประเมินจากความสอดคล้องของผลงานในการระบุความทุกข์และสาเหตุ อาการ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาที่ตนเผชิญอยู่
3. ประเมินจากการให้เหตุผลในการจัดลำดับและคัดเลือกความทุกข์และสาเหตุที่ต้องการแก้ไข โดยอ้างอิงเกณฑ์และความจำเป็นด้านอื่นๆประกอบอย่างชัดเจน

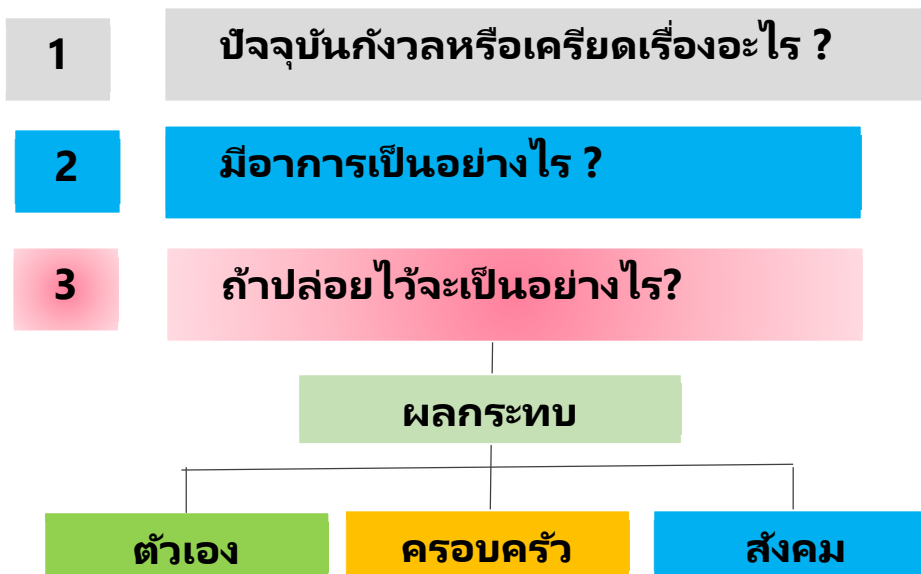
คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. พี่เลี้ยงกลุ่มควรให้เวลาที่เพียงพอในการพูดคุยกับสมาชิกแต่ละคน เพื่อมองและสรุปให้เห็นถึง “ความทุกข์และสาเหตุที่แท้จริง” ที่เกิดขึ้น เช่น บางคนอาจบอกสั้นๆ ว่าตนมีหนี้สิน แต่เมื่อพูดคุยลึกซึ้งไปแล้วเป็นปัญหาที่ตนเองเครียดเพราะต้องรับภาระหนี้สินแทนลูก โดยควรเน้นย้ำว่าต้องระบุให้ชัดว่า “อะไร” ที่เกิดกับตัวเอง เช่น (ตนเอง) เครียดเพราะลูกติดคุก (ตนเอง) เครียดเพราะสามีติดเหล้า (ตนเอง) กังวลว่าลูกเรียนไม่จบ เป็นต้น
2. หากมีเวลามากพอ อาจให้ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดเกณฑ์ที่จะจัดลำดับความสำคัญของความทุกข์และสาเหตุด้วยตนเอง เพื่อเป็นการฝึกการกำหนดเกณฑ์ในการตัดสินใจ/คัดเลือกในเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่ละคนอาจใช้เกณฑ์ต่างกัน โดยอาจมีเกณฑ์ร่วมที่ทีมวิทยากรกำหนด เช่น สามารถทำได้ด้วยตนเอง เป็นต้น

กระบวนการจัดการความทุกข์



เทคนิค 3 คำถาม



แบบบันทึก : ความเครียด ความกังวลที่พบ อาการ และผลกระทบที่เกิดขึ้น

ของ.....

ความเครียด ความกังวลที่พบ	อาการเป็นอย่างไร	ถ้าปล่อยไว้จะส่งผลกระทบต่อใคร อย่างไรบ้าง		
		ตนเอง	ครอบครัว	สังคม
1.				
2				
3.				

แบบบันทึก : การจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไข

ของ.....

ปัญหาที่พบ	เกณฑ์ที่ใช้พิจารณา (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่สอดคล้องกับปัญหาแต่ละข้อ)						ลำดับ ความสำคัญของ ปัญหา(ใส่ตัวเลข แสดงอันดับ 1,2,3)
	สามารถทำได้ ด้วยตนเอง	ทำเสร็จได้ ตามเวลาที่ กำหนด	เป็นปัญหาหลัก ที่ส่งผลกระทบต่อ ปัญหาอื่นๆ	ทำให้เกิดความ เสียหาย/ส่งผล เสียสูง	ส่งผลเสียต่อ ร่างกายและ จิตใจ	อื่นๆ (ระบุ)	
1.							
2							
3.							
สรุป ปัญหาที่เลือกจัดการ คือ							
.....							

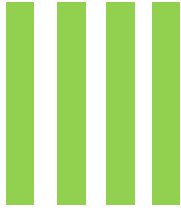
ตารางบันทึกผลการคัดเลือกปัญหาของผู้ร่วมกิจกรรม
(สำหรับวิทยากร)

ด้านสุขภาพ

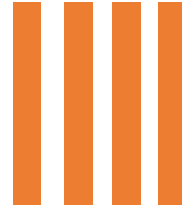
ด้านความสัมพันธ์ใน
ครอบครัว

ด้านเศรษฐกิจ

ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม



กิจกรรมที่ 2 : “ต้นไม้แห่งความทุกข์ (ความเครียด ความกังวล)” “สาเหตุและผลกระทบ” เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง



วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ /เทคนิค “ต้นไม้แห่งความทุกข์”
2. สามารถใช้เทคนิคต้นไม้ปัญหาระบุสาเหตุและผลกระทบของความทุกข์ได้
3. สามารถระบุวิธีการที่จะใช้แก้ความทุกข์อย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์

เนื้อหาสำคัญ

1. องค์ประกอบของต้นไม้แห่งความทุกข์
 - 1.1 ส่วนลำต้น คือความทุกข์ที่ต้องการแก้ไข
 - 1.2 ส่วนราก คือ สาเหตุของความทุกข์ ทั้งที่เป็นสาเหตุหลักและสาเหตุย่อย
 - 1.3 ส่วนกิ่งและใบ คือผลกระทบของความทุกข์ ผลกระทบหลัก และผลกระทบย่อย
2. คำถามที่ใช้ในการวิเคราะห์
 - 2.1 “ทำไม...?” ใช้ในการวิเคราะห์หาสาเหตุ
 - 2.2 “แล้วส่งผลไปที่ใคร อย่างไร?” ใช้ในการวิเคราะห์ผลกระทบ
3. ความสัมพันธ์ของความทุกข์ สาเหตุ และผลกระทบ : อธิบายทิศทางของลูกศรที่ใช้เชื่อมโยงแต่ละประเด็น/ข้อความ ต้องมีทิศทางจากล่างขึ้นบนเสมอ เหมือนการดูต้นน้ำและแร่ธาตุของต้นไม้จากรากสู่ลำต้นและกิ่งใบ โดยส่วนหางของลูกศรจะเป็นสาเหตุ และส่วนหัวของลูกศรจะเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการทบทวนขั้นตอนการระบุและคัดเลือกความทุกข์และสาเหตุที่จะแก้ไขจากกิจกรรมก่อนแล้วใช้คำถาม
 - ตัวเราจะแก้ความทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์นี้ได้อย่างไร?
2. ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกเรื่องการคิดเชิงเหตุ เชิงผล อาจใช้คำถาม หรือใช้เพลงช่วยกันร้องเพลง ”ฝนเอ๋ยทำไมจึงตก” โดยผู้นำกิจกรรมใช้กระดานชาร์ตแสดงความเชื่อมโยงของเนื้อหาที่ได้จากคำถามหรือเพลง และใช้คำถามเพื่อนำสู่การพิจารณาเหตุและผลที่มีอยู่ในเนื้อเพลง
3. ผู้นำกระบวนการสาธิตการใช้ “ต้นไม้ความทุกข์” มาวิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของความทุกข์

4. กิจกรรมกลุ่มย่อยตามประเภทของความทุกข์ที่ได้เลือกไว้ โดยผู้ร่วมกิจกรรม

- 1) วิเคราะห์หาสาเหตุและผลกระทบของความทุกข์ของตน
- 2) สรุปสาเหตุ และผลกระทบหลักๆของความทุกข์ที่พบจากการวิเคราะห์ลงในแบบบันทึก 4.1
- 3) นำเสนอและแลกเปลี่ยนกับพี่เลี้ยงและเพื่อนในกลุ่ม

5. ผู้นำกิจกรรมสุ่มผลงาน 2-3 ผลงาน มานำเสนอในที่ประชุมใหญ่ เพื่อเป็นตัวอย่างและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

| 26

สื่อและอุปกรณ์

1. คำถาม/เนื้อเพลง ฝนเอยทำไมจึงตก
2. กระดาษชาร์ต แสดงองค์ประกอบของต้นไม้ความทุกข์
3. ตัวอย่างการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคต้นไม้ความทุกข์
4. กระดาษ Post it หลากสี กระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ กาว สีเมจิก
5. แบบบันทึก 4.1 ผลการวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของความทุกข์

การประเมินผลการเรียนรู้

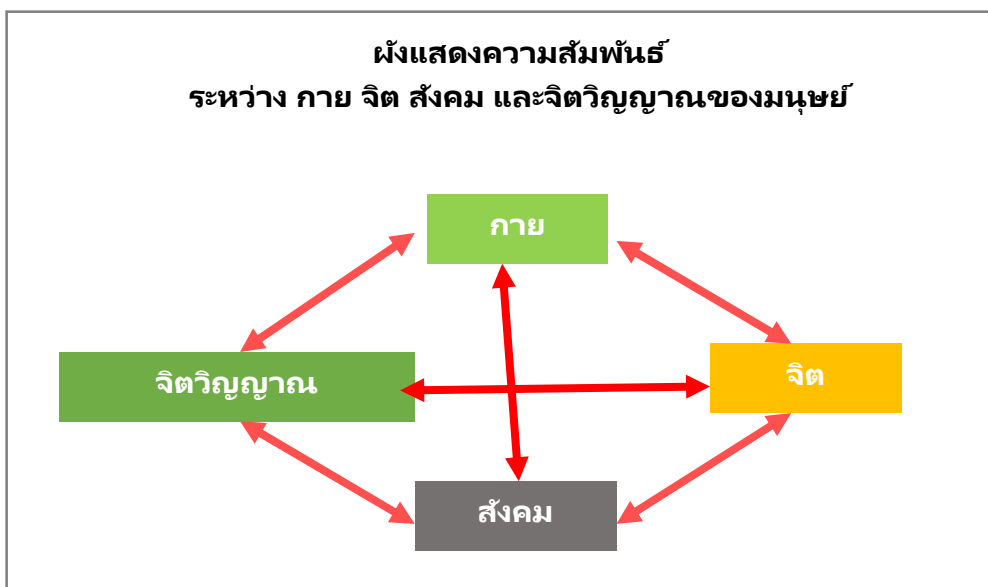
ประเมินจากผลงานการวิเคราะห์ความทุกข์ ในแง่ของการเชื่อมโยงเหตุผลที่สอดคล้องกัน และเป็นไปตามข้อเท็จจริงที่ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนมี/เป็นอยู่

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. อาจใช้เพลงอื่น หรือเทคนิคอื่นในการนำความสนใจช่วงเริ่มกิจกรรม โดยพิจารณาให้เกี่ยวข้อง/เชื่อมโยงกับสิ่งที่ทำในขั้นตอนต่อไป
2. อาจใช้เทคนิคอื่นแทนต้นไม้ความทุกข์ในการวิเคราะห์ก็ได้ เช่น เทคนิคก้างปลา หรือแม้แต่การสอบถาม/สัมภาษณ์รายบุคคล ขึ้นอยู่กับทักษะและความพร้อมของทั้งผู้นำกระบวนการ พี่เลี้ยง และตัวผู้ร่วมกิจกรรม



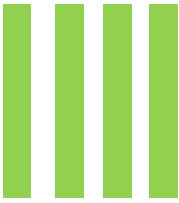
ตัวอย่างสื่อที่ใช้



แบบบันทึก : ผลการวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบของความทุกข์
ผู้ทำการวิเคราะห์
ทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ที่นำมาวิเคราะห์คือเรื่องอะไรหรือด้านไหน

สาเหตุหลักที่พบ	ผลกระทบหลักที่พบ			
	ต่อตนเอง	ต่อครอบครัว	ต่อสังคม	อื่นๆ





กิจกรรมที่ 3

การกำหนดเป้าหมาย และวิธีการจัดการ

ความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 2 ชั่วโมง



| 29

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

1. สามารถบอกความแตกต่างของการความทุกข์ระยะสั้น และระยะยาวได้
2. สามารถกำหนดเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนในการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง รวมทั้งเงื่อนไขและข้อจำกัดต่างๆ ที่มีอยู่

เนื้อหาสำคัญ

1. รูปแบบการและเหตุแห่งทุกข์

- 1.1 การแก้ความทุกข์และสาเหตุระยะยาว คือ การแก้ที่สาเหตุของความทุกข์ ซึ่งจะใช้เวลามากกว่าจะได้ผล ในต้นไม้อความทุกข์ คือการเลือกตัดส่วนรากที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ทิ้ง โดยให้พิจารณาว่า รากนั้นเป็นรากหลักที่มีรากย่อยแตกแขนงออกไปมากมาย แสดงถึงปัญหาหลักที่ควรรีบแก้ไข แต่ก็ต้องคำนึงถึงเงื่อนไขหรือข้อจำกัดอื่นๆ ของผู้ที่จะจัดการกับความทุกข์นั้นๆ ประกอบด้วย
- 1.2 การจัดการความทุกข์ระยะสั้น คือการแก้ที่ผลกระทบที่เกิดจากความทุกข์ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายกว่า โดยการตัดเล็มกิ่งใบของต้นไม้ปัญหา ไม่ให้ผลกระทบแผ่ขยายงอกงามไปมากกว่าเดิม

2. แนวทางการกำหนดเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนการดำเนินการแก้ความทุกข์

- 2.1 การกำหนดเป้าหมาย ใช้วิธีการปรับข้อความที่ระบุไว้ในตัวความทุกข์ ให้เป็นทิศทางตรงกันข้าม โดยเพิ่มเติมให้เห็นผลสำเร็จทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ เช่น
 - ความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์คือ อ้วน/น้ำหนักมาก
เป้าหมาย : ลดน้ำหนักได้อย่างน้อย 5 กิโลกรัมใน 4 เดือน
 - ความทุกข์ด้านหนี้สิน
เป้าหมาย : ลดหนี้สินลงได้อย่างน้อย.....บาทใน 4 เดือน
- 2.2 การกำหนดวิธีการจัดการความทุกข์ ให้พิจารณาเลือกสาเหตุหลักที่จะจัดการจากส่วนรากของต้นไม้อความทุกข์ แล้วปรับข้อความไปในทางตรงกันข้าม โดยเพิ่มเติมให้มีความชัดเจน และมีแนวโน้มว่าจะทำได้จริง เช่น
 - สาเหตุของความทุกข์ : ชอบกินของทอด ของมัน
 - วิธีการจัดการความทุกข์ : การงดอาหารประเภทที่มีไขมันสูง

2.3 การระบุขั้นตอนการดำเนินงานในแต่ละวิธีการที่ใช้ ควรประกอบด้วย ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นตอนปฏิบัติ และขั้นตอนประเมิน/สรุปผล โดยมีขั้นตอนย่อยๆ เรียงลำดับ ก่อน-หลัง เช่น

▪ **วิธีการจัดการความทุกข์ คือ การงดอาหารประเภทที่มีไขมันสูง**

▪ **ขั้นตอนการดำเนินงาน**

1. ขั้นตอนเตรียมการ

1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงหรือลดอาหารไขมันสูง การประกอบอาหารไขมันต่ำ ฯลฯ

1.2 ทดลองทำอาหารโดยลดปริมาณไขมัน น้ำมันลง

2. ขั้นตอนปฏิบัติ

2.1 จัดทำเมนูอาหารรายสัปดาห์ โดย เริ่มแรกจะลดปริมาณและประเภทของอาหารไขมันสูงลงอย่างน้อยวันละ 1 รายการ จนไม่มีอาหารไขมันสูงในทุกมื้ออาหารเมื่อครบ 4 เดือน

2.2 ประกอบอาหาร และรับประทานอาหารตามเมนูที่วางไว้

3. ขั้นตอนประเมินและสรุปผล

3.1 ประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และจิตใจ

3.2 ปรับแก้เมนูในสัปดาห์ต่อไป

3.3 ในสัปดาห์สุดท้ายของเดือน ชั่งน้ำหนัก และวัดรอบเอว

3. แนวทางการกำหนดวิธีการจัดการความทุกข์

3.1 ด้านสุขภาพ : 3 อ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)

3.2 ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว : การสื่อสารพูดคุย การทำกิจกรรมร่วมกัน

3.3 ด้านการจัดการหนี้สิน/การเงิน : การเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย และมีเงินออม

3.4 ด้านการจัดการความทุกข์เกี่ยวกับสิ่งเสพติด : 3 ล (ลด ละ เลิก)

3.5 หน้าที่ ภาระงานมาก : การจัดการงาน เวลา กระจาย/มอบหมาย และหลักการปฏิเสธ

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการนำเสนอรูปแบบการจัดการความทุกข์โดยใช้ต้นไม้ความทุกข์ต้นใดต้นหนึ่งของผู้ร่วม

กิจกรรมเป็นตัวอย่างประกอบคำอธิบาย

▪ การจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ระยะสั้น

▪ การจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ระยะยาว สามารถเลือกการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ไปพร้อมๆ กันได้ โดยขณะที่รอผลจากการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ระยะยาว เช่น ขณะรอผลจากการลดน้ำหนัก ก็สามารถดูแลตนเองไม่ให้เครียด แต่งตัวให้สวยงาม สะอาดสะอ้านแม้จะยังอ้วนอยู่ เป็นต้น

2. ผู้นำกระบวนการนำเสนอตัวอย่างการกำหนดเป้าหมาย วิธีการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ และขั้นตอนการดำเนินการแก้ปัญหาจากผลการวิเคราะห์ด้วยต้นไม้ความทุกข์
3. กิจกรรมกลุ่มย่อย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม
 - 1) กำหนดเป้าหมาย วิธีการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์และขั้นตอนการดำเนินการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ บันทึกลงในแบบบันทึก 5.1
 - 2) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อขอความเห็น/คำแนะนำเพิ่มเติม
4. พี่เลี้ยงแต่ละกลุ่มนำเสนอตัวอย่างผลงานของสมาชิกที่น่าสนใจ
5. ผู้นำกระบวนการสรุปภาพรวมของวิธีการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ที่ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกใช้ แล้วเพิ่มเติมแนวทางในการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ที่สอดคล้องกับชนิด/ประเภทของความทุกข์/เหตุแห่งทุกข์ที่ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกจัดการ

สื่อและอุปกรณ์

1. ต้นไม้ความทุกข์ที่ผ่านการวิเคราะห์แล้ว
2. กระดาษข้อความ การแก้ปัญหาระยะสั้น ระยะยาว และแนวทางในการกำหนดวิธีแก้ปัญหาด้านต่างๆ
3. ผังแสดงการนำผลการวิเคราะห์ด้วยต้นไม้ปัญหามากำหนดเป้าหมาย และวิธีการแก้ไขปัญหา
4. เอกสารตัวอย่างการกำหนดเป้าหมาย กิจกรรม ขั้นตอน และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ระยะสั้น ที่วิเคราะห์ไว้ในต้นไม้ความทุกข์
5. แบบบันทึก 5.1 : เป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนดำเนินการจัดการทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ระยะสั้น

การประเมินผลการเรียนรู้

1. ประเมินจากการกำหนดเป้าหมาย ที่มีความชัดเจน วัดผลได้ และสอดคล้องกับวิธีการจัดการความทุกข์และเหตุที่เลือก
 - การให้เหตุผลในการเลือกวิธีการจัดการความทุกข์และเหตุฯ ที่เป็นไปได้ มีความคิดสร้างสรรค์ เหมาะสมกับศักยภาพ และข้อจำกัดต่างๆที่มี
 - การกำหนดขั้นตอนดำเนินงานที่มีความเหมาะสม สามารถวัด/ปฏิบัติได้

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

1. สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมที่มีข้อจำกัดในการคิดและเขียน โดยปรับใช้ภาษาที่ง่ายขึ้น และอาจลดแบบฟอร์มในการบันทึกลงได้ โดยจะนำไปทำอย่างละเอียดอีกครั้งในการเขียนแผนปฏิบัติการในกิจกรรมต่อไป
2. สามารถยกตัวอย่างการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในพื้นที่ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดแรงบันดาลใจ และไม่รู้สีกดดันหากจะต้องลงมือปฏิบัติ

| 32



ตัวอย่างสื่อที่ใช้

แบบบันทึก : การกำหนดเป้าหมาย วิธีการ และขั้นตอนดำเนินการจัดการความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์

ของ.....

1.ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ที่จะแก้ไข คือ

.....
.....

2. เป้าหมายในการจัดการความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ คือ

.....
.....

3. วิธีการและขั้นตอนที่จะดำเนินการ

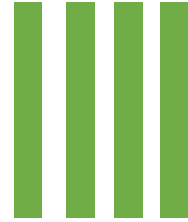
วิธีการจัดการความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์	ขั้นตอนที่จะดำเนินการในแต่ละวิธีการ



กิจกรรมที่ 4 : การวางแผนจัดการตนเอง

เพื่อสร้างสุข ลดทุกข์

เวลาที่ใช้ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง



วัตถุประสงค์

ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถนำผลงานในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการจัดการความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์จากกิจกรรมก่อนหน้านี้ มาเขียนแผนจัดการปัญหาของตนตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้

เนื้อหาสำคัญ

1. องค์ประกอบของแผนจัดการตนเองเพื่อการสร้างสุข ลดทุกข์
2. หลักการเขียนแผนจัดการตนเอง

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ผู้นำกระบวนการนำเสนอตัวอย่างแผนการจัดการตนเองเพื่อสร้างสุข ลดทุกข์ พร้อมอธิบายการเขียนองค์ประกอบต่างๆของแผน
2. กิจกรรมกลุ่มย่อย ให้ผู้ร่วมกิจกรรม
 - 1) ทบทวนขั้นตอนและผลงานที่เกิดขึ้นจากกระบวนการจัดการความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ที่ฝึกปฏิบัติผ่านมา
 - 2) นำข้อมูลจากแบบบันทึก 5.1 ในส่วนของเป้าหมาย วิธีการ/ขั้นตอน มาออกแบบ/วางแผนโดยใช้แบบฟอร์มแผนปฏิบัติการ หรือใช้บันไดสร้างสุขของแต่ละบุคคล
 - 3) พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อเพิ่มเติมแก้ไขให้สมบูรณ์
 - 4) ติดแสดงผลงานทั้งหมดในรูปนิทรรศการ
3. ผู้นำกระบวนการและทีมงาน ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนที่จัดทำขึ้นในแง่ของ
 - ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆ ในแผนการจัดการตนเองตามบันไดสร้างสุข
 - ความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ
4. ผู้นำกระบวนการสรุป และเพิ่มเติม เกี่ยวกับ
 - การนำแผนไปปฏิบัติหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม
 - บทบาท /ภาระงานของผู้ประสานงานพื้นที่ /ผู้ประสานงานชุมชนในการสนับสนุน ช่วยเหลือให้เกิดการนำแผนไปปฏิบัติ
 - การติดตาม สนับสนุน ช่วยเหลือจากโครงการฯ

สื่อและอุปกรณ์

1. บันไดสร้างสุข ลดทุกข์ แบบฟอร์มแผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล หรือบันไดสร้างสุข พร้อมตัวอย่าง

การประเมินผลการเรียนรู้

| 34

ประเมินจากความสอดคล้องขององค์ประกอบต่างๆที่ระบุในแผน และความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ

คำแนะนำสำหรับการนำไปใช้/ประยุกต์ใช้

สามารถปรับแบบฟอร์มและองค์ประกอบของแผนปฏิบัติการให้เหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรมที่อาจมีข้อจำกัดในการคิดและเขียนอย่างเป็นขั้นตอน



ตัวอย่างสื่อที่ใช้

แผนปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล

1. ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ชื่อ.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

เรื่องราวชีวิต.....

แบบฟอร์มการจัดทำแผนการสร้างสุข ลดทุกข์

ตัวอย่าง การจัดทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้แบบฟอร์ม
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล เดือนกันยายน-ธันวาคม 2561
นางมะลิ สุขน้อย ตำบลนาน้อย อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดขอนแก่น

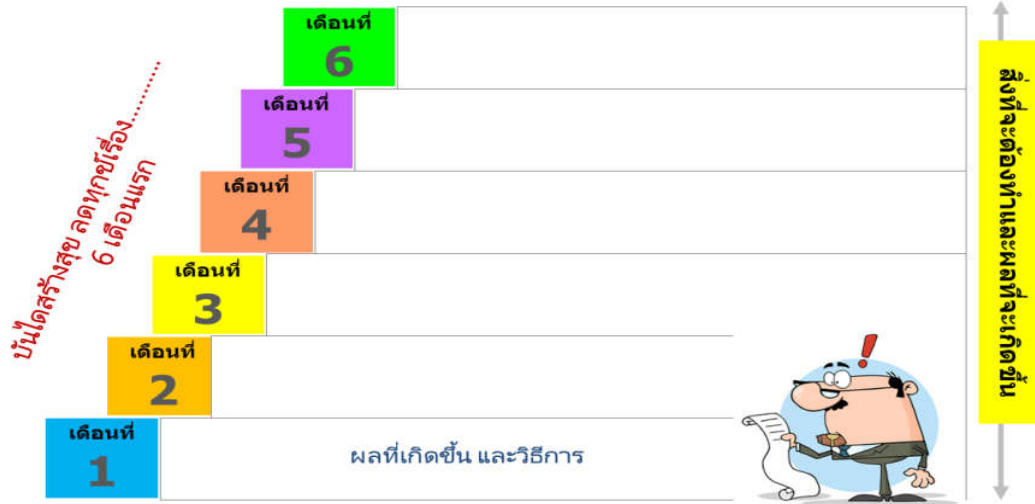
1) เป้าหมาย : ลดน้ำหนักโดยการลดอาหาร ภายใน 4 เดือนให้ได้ 10 กก.

วัตถุประสงค์ (ทำเพื่ออะไร)	กิจกรรม หลัก (ทำอะไร)	กระบวนการและขั้นตอน (รายละเอียดการทำ)	กลุ่มเป้าหมาย (ทำกับใคร)	ทำเมื่อไร	สิ่งแวดล้อมเอื้อ	ผลที่เกิดขึ้น (ปริมาณ+คุณภาพ)
1. เพื่อ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การกิน อาหารที่ทำ ให้น้ำหนัก ลด	1.1 กิน อาหารที่ให้ พลังงานต่ำ	1)หาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่กินว่า อาหารประเภทใดให้พลังงานเท่าไร เพื่อวางแผนการกินที่ถูกต้อง	ตนเอง : นางมะลิ สุขน้อย อายุ 49 ปี อาชีพ รับจ้าง ตัดเย็บผ้า	1 ก.ย.61	ลูกสาวเก่งเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อช่วยหาข้อมูลเรื่องอาหารให้แม่ได้	มีความรู้เรื่องการกินอาหารที่ให้พลังงานต่ำ
		2)วางแผนการทำอาหารในแต่ละวันและลดปริมาณไขมันอาหารประเภทแป้ง ขนมหวานมัน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงให้น้อยลง เปลี่ยนมาทานพืชผักผลไม้ที่ไม่หวานให้มากขึ้น โดยมีมือเข้ากินข้าว 3 หัฟฟี่ มือกลางวัน 1 หัฟฟี่ ครึ่ง มือเย็น 1 หัฟฟี่ เน้นอาหารประเภทแกง/ต้ม/นึ่งมากกว่าประเภทผัดที่ใช้ไขมันและกะทิสูง จะต้มผัก ถั่วฝักยาว ผสมในข้าวเพื่อปริมาณให้มากขึ้น		3 ก.ย.61	หมอในโรงพยาบาลให้คำแนะนำเรื่องการกินอาหารและการวางแผนการกินในแต่ละมื้อ	ได้แผนการกินอาหารที่ถูกต้องโดยคำแนะนำจากหมอที่มีความรู้เฉพาะด้านโภชนาการ
		3)ลงมือปฏิบัติเรื่องการกินอาหารอย่างจริงจังและหาวิธีการเอาชนะใจตนเองให้ลดน้ำหนัก โดยเริ่มต้นไม่ซื้ออาหารกักตุนในตู้เย็นในปริมาณที่มากเกินไปจนความจำเป็นที่จะส่งผลให้ตนเองเผลอกินอาหารเพราะความเสียดาย		5 ก.ย.- 5 ธ.ค.61	-ลูกทั้ง 2 คน คอยควบคุมเรื่องการกินอาหารและช่วยกันทำอาหารทุกมื้อ -ลูกสาวช่วยทำตารางเมนูอาหารให้แม่และคอยเตือนแม่เรื่องการกินอาหารแต่ละอย่าง	น้ำหนักลดลงจากการควบคุมการกินอาหารในแต่ละวัน จากเดิม 4 เดือน 85 กก. เหลือ 75 กก. ลดลง 10 กก.
2.เพื่อลด น้ำหนัก	2.1 ออก กำลังกาย เพื่อลด น้ำหนักตัว ให้กระชับ และแข็งแรง มากขึ้น	1)หาข้อมูลวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับน้ำหนักตนเองเพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย	ตนเอง	1 ก.ย.61	ลูกสาวช่วยหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตให้แม่	มีข้อมูลวิธีการออกกำลังกายที่ปลอดภัย เช่น การแกว่งแขน การเดินเบาๆ ฯลฯ
		2)วางแผนการออกกำลังกายโดยจัดตารางการออกกำลังกายร่วมกับลูกทั้ง 2 คน โดยวางแผนออกกำลังกายทั้งในบ้านและนอกบ้านทุกวัน		3 ก.ย.61	-หมอในโรงพยาบาลให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง -ลูกทั้ง 2 คน ช่วยวางแผนการออกกำลังกายร่วมกัน -ลูกชายช่วยจดบันทึกข้อมูลและแจ้งเตือนแม่	(1) ได้แผนการออกกำลังกายในแต่ละวันที่ชัดเจนและครบครันมีความสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกัน (2) ตนเองกล้าออกจากนอกบ้านด้วยความมั่นใจและไม่อายคนอื่น ๆ
		3)บันทึกข้อมูลก่อนและหลังการเริ่มลดน้ำหนัก โดยการชั่งน้ำหนักวัดรอบเอว ตรวจความดันฯ เพื่อ				

บันไดสร้างสุข

เป้าหมายของฉัน :

จากต้นไม้มชีวิต ความเครียด ความกังวลและวิธีการจัดการ สุขการวางแผนบันได สร้างสุข ลดทุกข์



| 36



ตัวอย่างสื่อ : บ้านใดสร้างสุข : ครอบครัวมีสุข

บ้านใดสร้างสุขในครอบครัว (ไม่มีเวลา

6 เดือน (มี.ค. - ส.ค.)

1. ใช้เวลาช่วงที่ไปรับ - ส่งลูกที่โรงเรียน พูดคุยซักถามเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ทำที่โรงเรียน
2. ใช้เวลาช่วงเย็น (17.30 - 19.00 น.) ทำกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับสามีและลูกๆ
3. กำหนดวันหยุดขายของอาทิตย์ละ 1 วัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับสามีและลูกๆ

4 เดือน (พ.ย. - ก.พ.)

1. ใช้เวลาช่วงที่ไปรับ - ส่งลูกที่โรงเรียน พูดคุยซักถามเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ หรือกิจกรรมต่างๆ ที่ทำที่โรงเรียน
2. ใช้เวลาช่วงเย็น (17.30 - 19.00 น.) ทำกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับสามีและลูกๆ
3. กำหนดวันหยุดขายของอาทิตย์ละ 1 วัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับสามีและลูกๆ

2 เดือน (ก.ย. - ต.ค.)

1. ใช้เวลาช่วงที่ไปรับ - ส่งลูกที่โรงเรียน พูดคุยซักถามเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ หรือกิจกรรม ต่างๆ ที่ทำที่โรงเรียน
2. ใช้เวลาช่วงเย็น (17.30 - 19.00 น.) ทำกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับสามีและลูกๆ
3. กำหนดวันหยุดขายของอาทิตย์ละ 1 วัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับสามีและลูกๆ



การให้คำปรึกษา



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้

| 38

Download ได้ที่ www.sadathailand.org

การประสานทรัพยากรท้องถิ่น

คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงรุกตามแนวทางกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

Download ได้ที่ www.sadathailand.org

การจัดการข้อมูลเพื่อการติดตามประเมินผล เสริมศักยภาพและสร้างแรงจูงใจ

คู่มือการประเมินผลลัพธ์และผลกระทบ

ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน จากกระบวนการสร้างสุข ลดทุกข์



① ความสุข ที่เกิดขึ้น

ประกอบด้วย 5 เรื่อง ได้แก่

- ① การจัดการความเครียด
- ② การช่วยเหลือผู้อื่น
- ③ การเป็นผู้นำ
- ④ ความเป็นอยู่ในครอบครัว
- ⑤ ความเป็นอยู่ในชุมชน

② ศักยภาพ ที่เพิ่มขึ้น

- ① การจัดการข้อมูล
- ② การจัดการความสัมพันธ์
- ③ การจัดการกระบวนการดำเนินงาน

Download ได้ที่ www.sadathailand.org

ตัวอย่างผลการประเมินความสุข และศักยภาพที่เพิ่มขึ้นของผู้นำที่เข้าร่วมกระบวนการระยะที่ผ่านมา

ความสุข

ความสุขผู้นำที่เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย
การจัดการความเครียด การช่วยเหลือผู้อื่น การเป็นผู้นำ
ความเป็นอยู่ในครอบครัวและความเป็นอยู่ในชุมชน



ศักยภาพ

ประเมินศักยภาพผู้นำ ประกอบด้วย ศักยภาพการจัดการข้อมูล
การจัดการความสัมพันธ์ และการจัดการเรียนรู้เพื่อขยายผล
การสร้างสุข ลดทุกข์สู่ครอบครัว เพื่อน และเครือข่าย/ชุมชน





สมาคมวิถีสานเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (SADA)

โครงการเชียงใหม่วิพลส 2 อาคาร B-04 หมู่ที่ 1 ถนนมหิดล

ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์/โทรสาร : 053 200 208

E-mail : sadathai.org@gmail.com

Website: www.sadathai.org Facebook: sadathailand