

คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ ผู้การทำงานที่เป็นเลิศ  
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)



**หลักสูตร**

# เติมไฟ หัวใจอาสา



สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่ 

ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 4  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ	คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ สู่การทำงานที่เป็นเลิศ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา”
ชื่อผู้แต่ง	นายมนัสพงษ์ มาลา
ที่ปรึกษา	นายประวิทย์ สัพพะเลข
คณะทำงาน	นางสาวสุดารัตน์ เหมรินี นางสุกัญญา จันทร์อ้วน นางสาวสิริวิภา พรหมศรี นางสาวนารีรัตน์ ละม่อม นางสาวจงรัก เลี้ยงถนอม
ISBN	978-974-0755-9
พิมพ์ที่	ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 4 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่พิมพ์	พ.ศ. 2564

## คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ สู่การทำงานที่เป็นเลิศ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือ หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา” เล่มนี้ พัฒนาขึ้นเพื่อสร้างเสริมความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ เพื่อการทำงานที่เป็นเลิศของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. ซึ่ง อสม. ในปัจจุบันมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้ เนื่องจากปัจจุบันภาระงานที่เกี่ยวข้องกับโรค การเจ็บป่วย และภัยสุขภาพที่ซับซ้อนรุนแรงมากขึ้น ประกอบกับจำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะฟุ้งฟิง เปราะบางมีจำนวนมาก และเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง รวมถึงการได้รับค่าป่วยการ ทำให้เกิดแรงกดดันจากความคาดหวังของประชาชน หน่วยงานราชการ การเมือง หรือองค์กรต่าง ๆ ต่อการปฏิบัติงานของ อสม. และรวมทั้งข้อตกลงจากปฏิญญาแห่งอัสตานา ประเทศไทยได้ใช้กลไกของ อสม. ขับเคลื่อนงานสาธารณสุขมูลฐานให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ในปี พ.ศ. 2573 ทำให้ อสม. มีบทบาท และภาระหน้าที่มากขึ้น ส่งผลให้ อสม. เกิดความเครียด เหนื่อยหน่าย หลบงาน และลาออก กระทบต่อการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชน และสูญเสียงบประมาณ เวลาในการจัดฝึกอบรมอาสาสมัครใหม่เข้ามาทดแทนตำแหน่งเดิม สถานการณ์นี้จึงสะท้อนภาวะความเมื่อยล้าหมดไฟของ อสม. ที่เกิดขึ้น

สุดท้ายนี้คณะผู้พัฒนารูปแบบการสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ สู่การทำงานที่เป็นเลิศ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือ หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา” หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะเกิดสูงสุดต่อผู้ใช้งานหลักสูตรทุกท่าน และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ อสม. และเพิ่มความพึงพอใจในการรับบริการของประชาชนต่อไป

มนัสพงษ์ มาลา

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	1
รายละเอียดกิจกรรม จุดมุ่งหมาย และสาระสำคัญ หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา”	6
แผนการจัดกิจกรรม หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา”	11
บทบาทของผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา”	12
Module 1 สร้างความภาคภูมิใจ	15
กิจกรรมที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน	15
กิจกรรมที่ 2 ถนนแห่งชีวิตของ อสม.	19
กิจกรรมที่ 3 อสม. หัวใจนักสู้ รู้จักตนเอง	25
กิจกรรมที่ 4 หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง	29
กิจกรรมที่ 5 หัวใจอาสา	33
Module 2 ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ	36
กิจกรรมที่ 6 ฉันมีไฟ	36
กิจกรรมที่ 7 ละลายอารมณ์ สลายความเครียด	44
กิจกรรมที่ 8 ใจเขาใจเรา	53
กิจกรรมที่ 9 อสม. ผู้ปิดทองหลังพระ	55
กิจกรรมที่ 10 เพื่อน อสม. ช่วยเหลือกัน	57
Module 3 ความรู้และทักษะที่จำเป็น : การทำงานที่เป็นเลิศ	59
กิจกรรมที่ 11 ความรู้และทักษะจำเป็น สำหรับ อสม. (หมอประจำบ้าน)	59
กิจกรรมที่ 12 แบ่งปันประสบการณ์	66
กิจกรรมที่ 13 ปลุกพลัง หัวใจอาสา	69
ภาคผนวก	73
ประเมินภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)	73
แบบวัดความภาคภูมิใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)	75
แบบประเมินศักยภาพในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)	76

## บทนำ

### รูปแบบการสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ สู่การทำงานที่เป็นเลิศ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

#### “หลักสูตร เต็มใจ หัวใจ อาสา”

#### (The Development model to Enhancing Self-esteem for Burnout Prevention to Work Excellent of Village Health Volunteer)

#### บริบท

ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ เป็นสภาวะของความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้าทางอารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมของบุคคล เนื่องมาจากกระบวนการสั่งสมและตอบสนองต่อความเครียดจากการปฏิบัติงาน เรื้อรังเป็นเวลานาน และไม่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมักสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ดำรงอยู่ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ส่งผลกระทบต่อร่างกายและสุขภาพจิต ปรากฏอาการแสดงสำคัญด้วยการมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ การตีตัวออกห่าง การลดความเป็นบุคคลของตนเอง และการลดทอนผลสำเร็จของงานที่รับผิดชอบ จนส่งผลเสียต่อตนเอง องค์กร สังคมที่เกี่ยวข้อง โดยอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสังคม และสาธารณสุขมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟมากที่สุดโดยเฉพาะอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เนื่องจากต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มารับบริการ หรือประชาชนเป็นจำนวนมาก และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีความทุกข์ ความเจ็บป่วย ความตาย และชีวิต ส่งผลให้เกิดความกดดันกับความเครียดตลอดเวลา และหากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงานด้วย ย่อมทำให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ จนนำไปสู่ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้ เนื่องจากปัจจุบันภาระงานที่เกี่ยวข้องกับโรค การเจ็บป่วย และภัยสุขภาพที่ซับซ้อน รุนแรงมากขึ้น ประกอบกับจำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงและเปราะบางมีจำนวนมากขึ้น รวมถึงการที่ได้รับค่าป่วยการทำให้เกิดแรงกดดันจากความคาดหวังของประชาชน หน่วยงานราชการ การเมือง หรือองค์กรต่าง ๆ ต่อการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และรวมทั้งข้อตกลงจากปัญญาแห่งอัสตานา ประเทศไทยได้ใช้กลไกของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านขับเคลื่อนงานสาธารณสุขมูลฐานให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ในปี พ.ศ. 2573 ทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีบทบาท และภาระหน้าที่มากขึ้น ส่งผลให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเกิดความเครียด เหนื่อยหน่าย ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และลาออก กระทบต่อการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชนที่มีประสิทธิภาพ สูญเสียงบประมาณ เวลาในการจัดฝึกอบรมอาสาสมัครใหม่เข้ามาทดแทนตำแหน่งเดิม สถานการณ์นี้จึงสะท้อนภาวะความเมื่อยล้าหมดไฟของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่เกิดขึ้นสังคมไทย

## หลักการ

เนื่องจาก อสม. เป็นอาสาสมัครที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลประชาชน และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอย่างมาก ทำให้ส่วนใหญ่มักเกิดปัญหาความเครียดจากการทำงาน จนทำให้เกิดความเหนื่อยล้าในการทำงาน ประกอบกับจำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะพึ่งพิงและเปราะบางมีจำนวนมากขึ้นต่อเนื่อง รวมถึงการที่ได้รับค่าป่วยการ ทำให้เกิดแรงกดดันจากความคาดหวังของประชาชน หน่วยงานราชการ การเมือง หรือองค์กรต่าง ๆ ต่อการปฏิบัติงานของ อสม. ทำให้เกิดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟขึ้น ส่งผลเสียต่อบุคคลและองค์กร โดยในระดับบุคคลนั้นปฏิสัมพันธ์ในการทำงานลดลง เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่มีความสุขในการทำหน้าที่ อสม. ส่วนในระดับองค์กรนั้นส่งผลเสียทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง โดยภาวะนี้สามารถส่งผ่านหรือติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ ดังนั้นจึงได้ออกแบบรูปแบบโดยใช้รูปแบบการสร้างคามภาคภูมิใจของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg ,1978) การป้องกันภาวะหมดไฟตามแนวคิดของแมสแลชและแจ๊คสัน (1986) โดยใช้เทคนิคทางจิตวิทยา (Psychological) และกระบวนการวิธีการของการฝึกอบรมมาออกแบบรูปแบบการสร้างคามภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ สู่การทำงานที่เป็นเลิศ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านหรือ “หลักสูตร เต็มไฟ หัวใจ อาสา” ขึ้น

## ความมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เมื่อผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมมีความภาคภูมิใจ (Self-esteem) ในการเป็นจิตอาสาที่เพิ่มขึ้น
2. เพื่อลดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของ อสม.
3. เพื่อเพิ่มศักยภาพการปฏิบัติงานของ อสม.

## กลุ่มเป้าหมาย/คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม

1. เป็น อสม. ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุข และมีประสบการณ์อย่างน้อย 2 ปี
2. ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
3. ไม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคทางจิตเวช
4. ผ่านการคัดกรองด้วยแบบประเมินภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงาน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านให้ผลการประเมินในระดับปานกลางขึ้นไป

## รูปแบบการจัดกิจกรรม

คู่มือการจัดกิจกรรมหลักสูตร “เต็มไฟ หัวใจอาสา” ประกอบด้วย แผนกิจกรรมจำนวน 13 กิจกรรม กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมเป็น 2 ครั้ง รวม 16 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็นครั้งที่ 1 จำนวน 2 วัน รวม 10 ชั่วโมง และครั้งที่ 2 จำนวน 1 วัน รวม 6 ชั่วโมง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ และส่งเสริมการทำงานที่เป็นเลิศของ อสม. โดยกิจกรรมประกอบด้วยจุดมุ่งหมาย สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมรวมถึงแนวทางการให้ความรู้ในแต่ละกิจกรรมซึ่งจะช่วยพัฒนา อสม. เทคนิคที่ใช้ครั้งนี้ใช้เทคนิคการจัดกิจกรรมทางจิตวิทยา และผู้ดำเนินการสามารถเลือกจัดกิจกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้ นอกจากนี้ผู้ดำเนินการควรจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตกผลึกสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่จะได้นำไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ทบทวน จัดระบบความคิด และวางแผนอนาคตของตนเอง **ข้อควรคำนึง** กิจกรรมในคู่มืออาจมีบางกิจกรรมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำเป็นต้องใช้ผู้ดำเนินกิจกรรมที่สามารถจัดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา หรือผ่านการอบรมตามหลักสูตร

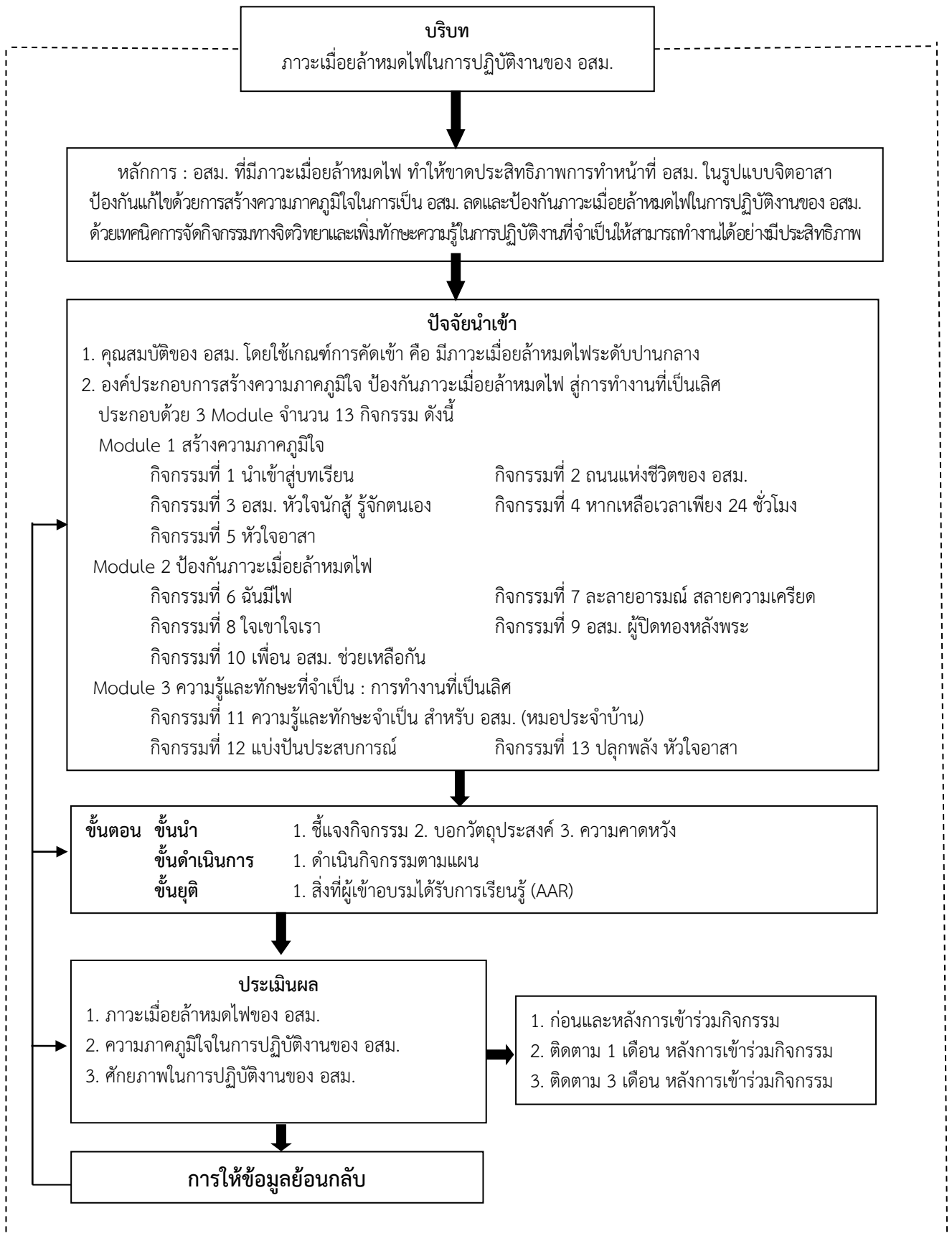
## การประเมินผล

การประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม ทันที	หลังเข้าร่วมกิจกรรม (ระยะติดตามความคงทนและการเปลี่ยนแปลง)	
		1 เดือน	3 เดือน
<b>ประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้</b> - ความภาคภูมิใจ - ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ - ศักยภาพการปฏิบัติงาน	<b>ประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้</b> - ความภาคภูมิใจ - ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ - ศักยภาพการปฏิบัติงาน	<b>ประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้</b> - ความภาคภูมิใจ - ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ - ศักยภาพการปฏิบัติงาน	<b>ประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้</b> - ความภาคภูมิใจ - ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ - ศักยภาพการปฏิบัติงาน

หมายเหตุ แบบประเมินฯ ตามภาคผนวก

รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ สู่การทำงานที่เป็นเลิศ  
สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน  
“หลักสูตร เต็มใจ หัวใจ อาสา”





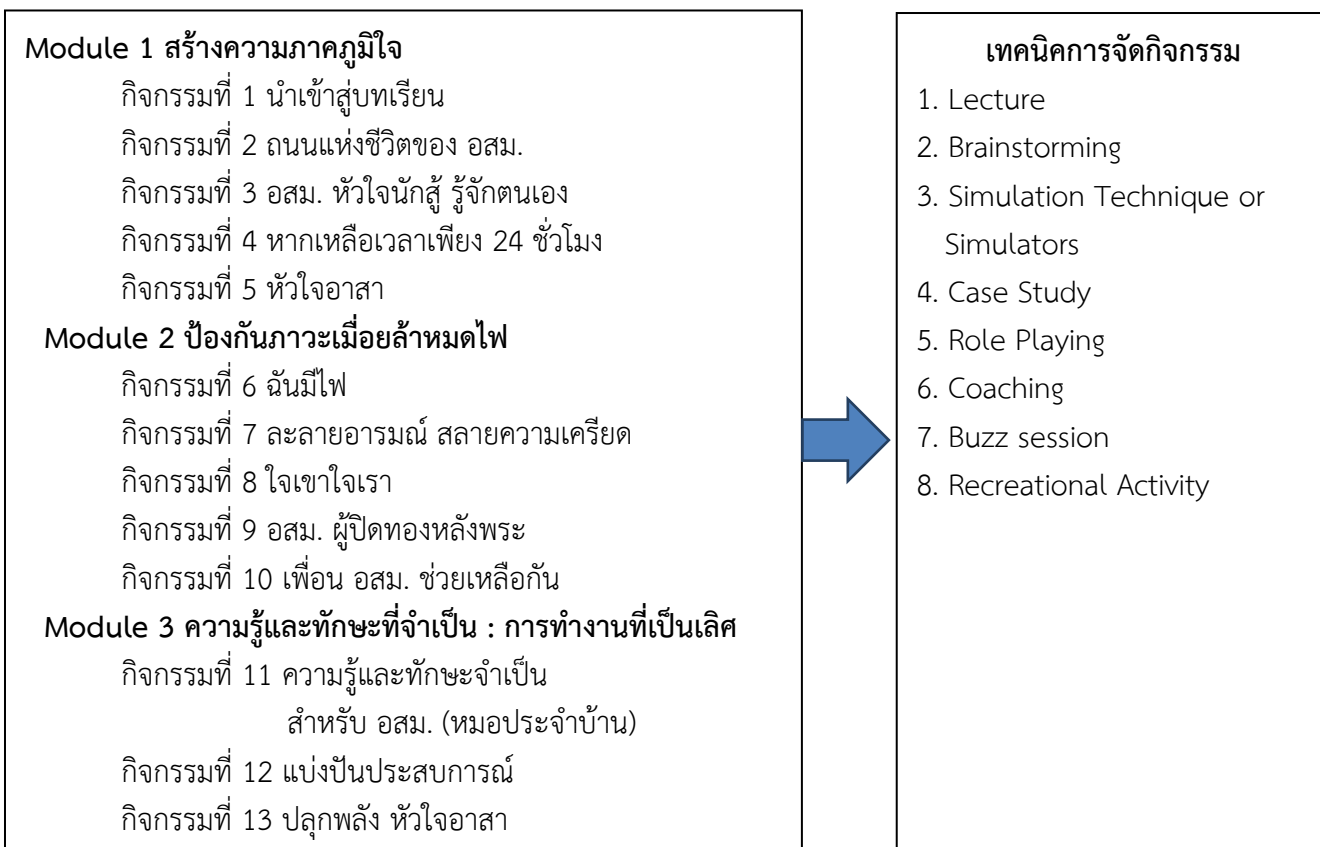
## รูปแบบขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม

### ขั้นการเริ่มต้นหรือขั้นเปิดกลุ่ม

- สร้างสัมพันธ์ภาพ
- ทำความรู้จักคุ้นเคย
- กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม
- การประเมินตนเอง
- การกำหนดเป้าหมาย
- กำหนดหน้าที่
- ประเมินตนเอง
- กำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล

### ขั้นดำเนินการ

การฝึกอบรมตามกระบวนการและรูปแบบการสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ  
 สู่การทำงานที่เป็นเลิศ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ดังนี้



### ขั้นการยุติ

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| สรุปเนื้อหาสาระ      | การทำความเข้าใจร่วมกัน |
| การให้ข้อมูลย้อนกลับ | การจัดการความค้างคาใจ  |
| การสกัดองค์ความรู้   | การประเมินผล (AAR)     |

## รายละเอียดกิจกรรม จุดมุ่งหมาย และสาระสำคัญ หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา”

โครงสร้างหลักสูตร ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 16 ชั่วโมง ประกอบด้วย

### กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา
<b>Module 1 สร้างความภาคภูมิใจ</b>		
1	กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม “นำเข้าสู่บทเรียน”	1 ชั่วโมง
2	กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “ถนนแห่งชีวิตของ อสม.”	1 ชั่วโมง
3	กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม “อสม. หัวใจนักสู้ รู้จักตนเอง”	1 ชั่วโมง
4	กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม “หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง”	1 ชั่วโมง
5	กิจกรรมที่ 5 กิจกรรม “หัวใจอาสา”	1 ชั่วโมง
<b>Module 2 ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ</b>		
6	กิจกรรมที่ 6 กิจกรรม “ฉันทิไฟ”	1 ชั่วโมง
7	กิจกรรมที่ 7 กิจกรรม “ละลายอารมณ์ สลายความเครียด”	1 ชั่วโมง
8	กิจกรรมที่ 8 กิจกรรม “ใจเขาใจเรา”	1 ชั่วโมง
9	กิจกรรมที่ 9 กิจกรรม “อสม. ผู้ปิดทองหลังพระ”	1 ชั่วโมง
10	กิจกรรมที่ 10 กิจกรรม “เพื่อน อสม. ช่วยเหลือกัน”	1 ชั่วโมง

### กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา
<b>Module 3 ความรู้และทักษะที่จำเป็น : การทำงานที่เป็นเลิศ</b>		
11	กิจกรรมที่ 11 กิจกรรม “ความรู้และทักษะจำเป็น สำหรับ อสม. (หมอประจำบ้าน)”	4 ชั่วโมง
12	กิจกรรมที่ 12 กิจกรรม “แบ่งปันประสบการณ์”	1 ชั่วโมง
13	กิจกรรมที่ 13 กิจกรรม “ปลุกพลัง หัวใจอาสา”	1 ชั่วโมง

### รายละเอียดกิจกรรม

#### กิจกรรมที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน

##### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกลุ่ม บรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่น ไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ตนเองและเรียนรู้ผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างข้อตกลงร่วมกันและกำหนดเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม

##### สาระสำคัญ

กิจกรรมปฐมนิเทศนำเข้าสู่บทเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกให้เกิดความเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ผ่านการชี้แจงเบื้องต้นให้ได้รับทราบขั้นตอนระยะเวลา ข้อตกลง กติกา มารยาท และเป้าหมายของกิจกรรม

## กิจกรรมที่ 2 ถนนแห่งชีวิตของ อสม.

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนและเรียนรู้การเป็น อสม. ของตนเอง
2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้คุณค่าของการเป็น อสม. ของตนเอง

### สาระสำคัญ

อสม. หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นจิตอาสาที่ยอมเสียสละเวลาช่วยเหลือสังคมและทำงานด้วยใจอย่างแท้จริง ซึ่งในประเทศไทยมี อสม. มาตั้งแต่ปี 2520 จนถึงปัจจุบัน ทำหน้าที่เสมือนญาติพี่น้องในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนอย่างเข้มแข็ง เนื่องจากชาวบ้านในชุมชนบางแห่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลจากโรงพยาบาล เวลาเจ็บป่วยจึงไม่สะดวกที่จะเดินทางไปรักษา ขณะที่โรงพยาบาลเองก็ต้องดูแลรักษาประชาชนในแต่ละพื้นที่กว่าหมื่นคน ด้วยบุคลากรทางการแพทย์ที่มีจำนวนไม่มากนัก ทำให้การบริการสาธารณสุขไม่ทั่วถึง การจัดตั้ง อสม. ภายในชุมชนจึงช่วยให้ชาวบ้านเข้าถึงการแพทย์และการรักษาได้อย่างรวดเร็วขึ้น และช่วยแบ่งเบาภาระของบุคลากรในโรงพยาบาลในการดูแลรักษาผู้ป่วยในเบื้องต้น

## กิจกรรมที่ 3 อสม. หัวใจนักสู้ รู้จักตนเอง

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักและเข้าใจความเป็นบุคคลของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

### สาระสำคัญ

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตัวเอง มองตนเองในทางบวก ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง เป็นสุขทางใจ และเป็นกุญแจสำคัญให้พบกับความสำเร็จ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นสามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีความมามะ พยายามอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

## กิจกรรมที่ 4 หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายชีวิตและได้ตั้งเป้าหมายชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติหน้าที่ อสม.

### สาระสำคัญ

เป้าหมายชีวิต เป็นสิ่งที่ต้องการและผลลัพธ์ของเป้าหมายที่ได้คาดหวังเอาไว้ หลังจากการลงมือทำจนบรรลุความสำเร็จ เช่น การมีเงินเพื่อใช้เงินซื้อสิ่งต่าง ๆ ทำให้ชีวิตมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี การกำหนดเป้าหมายชีวิต จะเป็นแรงบันดาลใจสำหรับเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ ในการต่อสู้กับความท้อแท้ ในช่วงเวลาต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา เป็นวิธีสร้างกำลังใจในการทำงานและการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น มีอริสทาการการเงินและเวลา ได้ทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น

## กิจกรรมที่ 5 หัวใจอาสา

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถค้นหาพลังใจ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นพบกำลังใจที่ดีในตนเองในการเป็น อสม. ได้

### สาระสำคัญ

อารมณ์ (Emotion) จึงเป็นสภาวะทางจิตใจที่เกิดความปั่นป่วน ตื่นเต้น หรือเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันที โดยเราจะไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง แต่จะสังเกตเห็นได้ทางอ้อม โดยดูจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีได้แสดงออกมาเป็นคำพูด (Non-Verbal Behavior) เช่น การแสดงออกทางสีหน้า กิริยาท่าทาง เป็นต้น

## กิจกรรมที่ 6 ฉันทมีไฟ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ตนเองถึงภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการทำงานที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักรู้และเข้าใจว่าภาวะเมื่อยล้าหมดไฟเกิดขึ้นได้ และป้องกันได้

### สาระสำคัญ

ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ เป็นสภาวะของความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้าทางอารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมของบุคคล เนื่องมาจากกระบวนการสั่งสมและตอบสนองต่อความเครียดจากการปฏิบัติงานเรื้อรังเป็นเวลานาน และไม่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม โดยอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสังคมและสาธารณสุขมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟมากที่สุด เนื่องจากต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มารับบริการหรือสาธารณสุขเป็นจำนวนมาก และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่มีความทุกข์ ความเจ็บป่วย ความตาย และชีวิต ทำให้เกิดความกดดันกับความเครียดตลอดเวลา และหากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงานด้วย ย่อมทำให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ จนเกิดเป็นภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้

## กิจกรรมที่ 7 ละลายอารมณ์ สลายความเครียด

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการคลายเครียดและสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายความเหนื่อยล้าทางกายและลดความอ่อนล้าทางอารมณ์

### สาระสำคัญ

ความอ่อนล้าทางอารมณ์ เป็นความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดกำลังใจ ไม่มีแรงใจในการทำงาน หมดความกระตือรือร้น ซึ่งเป็นอาการเด่นและสังเกตได้ง่ายที่สุดของภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ โดยความอ่อนล้าทางอารมณ์นี้เกิดจากการสะสมของความเครียดในตัวเอง ซึ่งสามารถวัดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังของ อสม.

## กิจกรรมที่ 8 ใจเขาใจเรา

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักและเข้าใจความเป็นบุคคลของผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีตระหนักรู้ เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

### สาระสำคัญ

การลดความเป็นบุคคล (Depersonalization) คือ การที่ อสม. มีความรู้สึกในแง่ลบต่อเพื่อนร่วมงาน คนในชุมชน และผู้รับบริการ จนมักทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดูไม่เต็มใจที่จะบริการหรือดูแล สุขภาพของคนในชุมชน หรือผู้มาติดต่อ ดูแลสุขภาพคนในชุมชนแบบแห้งแล้งเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ โดยเป็นลักษณะกลุ่มอาการและเป็นลักษณะที่จะนำไปสู่ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้ในที่สุด ซึ่งการลดความเป็นบุคคล เป็นการวัดความรู้สึกต่อผู้อื่นทางด้านลบของ อสม.

## กิจกรรมที่ 9 อสม. ผู้ปิดทองหลังพระ

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจถึงความสำเร็จส่วนบุคคลของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อการเป็น อสม.
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในปฏิบัติหน้าที่ อสม.

### สาระสำคัญ

ความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง หรือ Decreased Occupational Accomplishment คือ ความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความสามารถ และมองตัวเองในแง่ลบ ซึ่งเป็นลักษณะของอาการแสดงหลัก ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญในกลุ่มอาการที่จะนำไปสู่ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ โดยความสำเร็จส่วนบุคคลที่ลดลงเป็นการวัดความรู้สึกถึงความสามารถในการทำงาน

## กิจกรรมที่ 10 เพื่อน อสม. ช่วยเหลือกัน

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลช่วยเพื่อนร่วมงานที่มีปัญหาในปฏิบัติงานในหน้าที่ อสม.
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังใจในปฏิบัติหน้าที่จิตอาสา

### สาระสำคัญ

เป็นการสรุปความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับจากการเรียนรู้และเพื่อการทำ ความเข้าใจ ชี้แจงแนวทางดำเนินการต่อไปภายหลังจากสิ้นสุดการทำกิจกรรมและให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเป็นผู้มีความสุขในการทำงาน ในฐานะอาสาสมัครที่มีจิตอาสา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตจะสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

## กิจกรรมที่ 11 ความรู้และทักษะจำเป็น สำหรับ อสม. (หมอประจำบ้าน)”

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติได้อย่างภาคภูมิใจ มีองค์ความรู้เพียงพอต่อการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่ดีเกี่ยวกับการจัดการดูแลสุขภาพประชาชน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้และทักษะไปปฏิบัติงานในชุมชนตามบทบาทของ อสม. หมอประจำบ้านได้
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ และเป็นพี่เลี้ยง อสม. ให้คำปรึกษา เยี่ยมบ้าน แนะนำแนวทางต่าง ๆ นำสู่การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพในครอบครัว สนับสนุนให้แต่ละครอบครัว ชุมชนเป็นเจ้าของสุขภาพของตนเอง นำไปสู่ชุมชนที่มีสุขภาพที่ดีได้

### สาระสำคัญ

อสม. หมอประจำบ้าน คือ ประชาชนที่มีจิตอาสาเข้ามาทำงานเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขได้รับการยอมรับและคัดเลือกเป็นประธาน อสม. ระดับหมู่บ้าน และระดับตำบล ให้เป็นผู้แทน อสม. เข้ารับการอบรมในหลักสูตร อสม. หมอประจำบ้าน และให้ทำหน้าที่เป็นผู้นำจัดการปัญหาสุขภาพของประชาชนร่วมกับ อสม. อสม. ทีมหมอครอบครัว เครือข่ายสุขภาพ และประชาชนในพื้นที่เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดค่าใช้จ่ายของประชาชน ลดการพึ่งพาโรงพยาบาล ลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยลดความแออัด ลดค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาล และให้พึ่งตนเองด้านสุขภาพมากขึ้น โดยบทบาท อสม. หมอประจำบ้าน

## กิจกรรมที่ 12 แบ่งปันประสบการณ์

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานของ อสม. ของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกภาคภูมิใจในการทำหน้าที่ อสม. และรับรู้ความสำเร็จของตนเอง

### สาระสำคัญ

การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานของ อสม. นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ อสม. เกิดความภาคภูมิใจในการปฏิบัติหน้าที่ เพราะเนื่องจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มที่มีความสนใจคล้ายกัน จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและเป็นกำลังใจให้กันได้เป็นอย่างดี และยังเป็นโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันรวมทั้งเป็นทบทวนการทำงานในหน้าที่ อสม. ของตนเองที่ทำมาเพื่อพัฒนาให้สมบูรณ์และดียิ่งขึ้น

## กิจกรรมที่ 13 ปลุกพลัง หัวใจอาสา

### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังใจในการทำหน้าที่จิตอาสา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีจิตสำนึกทำหน้าที่ อสม. ในรูปแบบของจิตอาสา

### สาระสำคัญ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อังกฤษ: village health volunteers, VHV) หรือ อสม. ที่ทำงานในชุมชน(ในรูป)แบบของจิตอาสา ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้านและได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย (Change agents) การสื่อข่าวสารสาธารณสุข การแนะนำเผยแพร่ความรู้ การวางแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการสาธารณสุขด้านต่าง ๆ

## แผนการจัดกิจกรรม หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา”

การจัดกิจกรรม หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา” กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 จำนวน 2 วัน และครั้งที่ 2 จำนวน 1 วัน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดึงเอาประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมเป็นสำคัญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจและเข้าถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น แต่หากมีเวลาจำกัดอาจใช้ระยะเวลา 2 วัน นอกจากนี้สามารถที่จะดึงบางกิจกรรมนำมาปรับใช้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้

### ก่อนการจัดกิจกรรม

ผู้จัดกิจกรรมแจกเอกสารยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมให้ลงนามยินยอมเข้าร่วมกิจกรรม

### กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 1	09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม “นำเข้าสู่บทเรียน”
	10.00 - 11.00 น.	กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม “ถนนแห่งชีวิตของ อสม.”
	11.00 - 12.00 น.	กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม “อสม. หัวใจนักสู้ รู้จักตนเอง”
	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00 น.	กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม “หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง”
	14.00 - 15.00 น.	กิจกรรมที่ 5 กิจกรรม “หัวใจอาสา”
วันที่ 2	09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมที่ 6 กิจกรรม “ฉันมีไฟ”
	10.00 - 11.00 น.	กิจกรรมที่ 7 กิจกรรม “ละลายอารมณ์ สลายความเครียด”
	11.00 - 12.00 น.	กิจกรรมที่ 8 กิจกรรม “ใจเขาใจเรา”
	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00 น.	กิจกรรมที่ 9 กิจกรรม “อสม. ผู้ปิดทองหลังพระ”
	14.00 - 15.00 น.	กิจกรรมที่ 10 กิจกรรม “เพื่อน อสม. ช่วยเหลือกัน”

### กำหนดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 1	09.00 - 12.00 น.	กิจกรรมที่ 11 กิจกรรม “ความรู้และทักษะจำเป็น สำหรับ อสม. (หมอประจำบ้าน)”
	12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00 น.	กิจกรรมที่ 11 กิจกรรม “ความรู้และทักษะจำเป็น สำหรับ อสม. (หมอประจำบ้าน)” (-ต่อ-)
	14.00 - 15.00 น.	กิจกรรมที่ 12 กิจกรรม “แบ่งปันประสบการณ์”
	15.00 - 16.00 น.	กิจกรรมที่ 13 กิจกรรม “ปลูกพลัง หัวใจอาสา”

**หมายเหตุ ตารางการทำกิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม**

**หลังการจัดกิจกรรม** ภายหลังจากการจัดกิจกรรมทันที และระยะติดตามความคงทน หลังเข้าร่วมกิจกรรมระยะ 1 เดือน และ 3 เดือน จะมีการวัดประเมินผลการเปลี่ยนแปลง

## บทบาทของผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม หลักสูตร “เติมไฟ หัวใจอาสา”

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสร้างความภาคภูมิใจ ป้องกันภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ สู่การทำงานที่เป็นเลิศ เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ดำเนินการต้องมีบทบาทในการกระตุ้น และเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้ดำเนินการจึงต้องสวมบทบาทการเป็น **ผู้ดำเนินการกระบวนการ (Facilitator)** หรือผู้ที่ทำหน้าที่อำนวยความสะดวก ในการดำเนินงาน เสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ การระดมความคิดเห็น การทำงานอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความร่วมมือ รวมทั้งมีอิสระทางความคิดและการสื่อสาร โดยใช้เทคนิคกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ของวิริตี ปานศิลา และคณะ. (2551)

### บทบาทของผู้ดำเนินการกระบวนการ (Facilitator)

1. เป็นผู้ประสานงาน (Coordinator) เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วม
2. เป็นผู้กระตุ้น (Catalyst) ให้เกิดการเรียนรู้ด้วยคำถามปลายเปิด คำถามแตกองค์ประกอบ ถามสร้างความตระหนักรู้ เพื่อตั้งศักยภาพของผู้เข้าร่วมให้เห็นถึงปัญหา สาเหตุ เป้าหมาย และแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน
3. เป็นผู้สังเกตการณ์ (Observer) โดยสังเกตพฤติกรรมความรู้สึกและวิถีคิดของผู้เข้าร่วมเพื่อปรับกระบวนการให้เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา
4. เป็นผู้สร้างบรรยากาศ (Climate Setter) ให้ผ่อนคลาย และสร้างความไว้วางใจเพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
5. เป็นผู้ช่วยการสื่อสาร (Communicator Enabler) ช่วยให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ความรู้ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เต็มใจและเปิดกว้างที่จะรับฟังอย่างใคร่ครวญ
6. เป็นพี่เลี้ยงในการเรียนรู้ (Learning Coach) ให้ผู้เข้าร่วมได้เล่าถึงประสบการณ์และวิธีการแก้ปัญหาซึ่งเป็นแหล่งความรู้ฝังลึกที่อยู่ในตัวบุคคล นำไปสู่การพัฒนาและจัดการตนเองที่ประสบความสำเร็จ

### คุณสมบัติที่จำเป็นของผู้ดำเนินการกระบวนการ คือ

- รักในการเรียนรู้ ผู้ดำเนินการกระบวนการเป็นบุคคลที่พร้อมจะเรียนรู้ เพื่อให้รับกับการเปลี่ยนแปลง
- เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพ มีความรู้ความสามารถ ทุกคนสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้ มีความรักผู้อื่น พร้อมที่จะเรียนรู้จากผู้อื่น มีความสุขเมื่อเห็นการเติบโต
- มีวิธีคิดอย่างเป็นระบบ (System thinking) มีการเชื่อมโยงความคิดที่เป็นระบบ การคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ไม่ติดกรอบ “กล้าจินตนาการ” ความคิดเชิงสังเคราะห์ วิเคราะห์ และความคิดเชิงออกแบบ

### กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคย ละลายพฤติกรรม สร้างการมีส่วนร่วมและการทำงานเป็นทีม รวมถึงสามารถใช้สังเกตพฤติกรรม อาจต้องเตรียมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้เวลาไม่มากนัก แต่ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีทั้งก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม



### ข้อตกลงเบื้องต้นในการอบรมเพื่อสร้างความรับผิดชอบ

สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรับผิดชอบ โดยการทำข้อตกลงร่วมกันกับผู้เข้ารับการกิจกรรมดังนี้

1. มอบหมายให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่าง ๆ ในกิจกรรม เช่น การเข้าร่วมทุกกิจกรรม มีบทบาทในการเตรียมอุปกรณ์ การติดบอร์ดแสดงผลงาน การเก็บรวบรวมเอกสาร การจัดเตรียมสถานที่ เป็นต้น

2. ให้เคารพและตรงต่อเวลาในทุกกิจกรรม

3. มีความตั้งใจ สนใจและใส่ใจฟังเมื่อผู้ใดพูดหรือแสดงความคิดเห็น

4. การมีวินัยในตนเองทำตามกติกาของกลุ่ม

5. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น การเข้าคิวกินข้าว การวางรองเก้าอี้ให้เป็นระเบียบ การเก็บทำความสะอาดสถานที่

6. การมีจิตสำนึกที่ดี เช่น การเห็นใจและรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

### ก่อนเริ่มกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับกิจกรรมทำแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
  - แบบประเมินภาวะเมื่อยล้าหมดไฟของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
  - แบบประเมินความภาคภูมิใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
  - แบบประเมินศักยภาพการปฏิบัติงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
2. สำหรับผู้ดำเนินการในการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน และอาจประเมินซ้ำหลังจบการเข้ากิจกรรมหรือทิ้งระยะเวลาประมาณ 1 และ 3 เดือน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
3. ข้อควรคำนึง อสม. เป็นกลุ่มที่ไม่ควรมุ่งให้เกิดการแข่งขัน อาจใช้กิจกรรมสนทนาการในการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6 - 8 คน ตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้มีการชื่นชมในแต่ละกิจกรรมก็จะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นใจการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

### หลังการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับกิจกรรมทำแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม**ทันที** ดังนี้
  - แบบประเมินภาวะเมื่อยล้าหมดไฟของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
  - แบบประเมินความภาคภูมิใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
  - แบบประเมินศักยภาพการปฏิบัติงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
2. สำหรับผู้ดำเนินการในการสังเกตผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคน และประเมินซ้ำหลังจบการเข้ากิจกรรมโดย**ทิ้งระยะเวลา 1 และ 3 เดือน** (ติดตามความคงทน) เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนี้
  - แบบประเมินภาวะเมื่อยล้าหมดไฟของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
  - แบบประเมินความภาคภูมิใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
  - แบบประเมินศักยภาพการปฏิบัติงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

### กิจกรรม “นำเข้าสู่บทเรียน”

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และส่งเสริมการมีทัศนคติที่ดีในการอยู่ร่วมกัน
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างข้อตกลงและกำหนดเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกให้เกิดความเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ผ่านการชี้แจงเบื้องต้นให้ได้รับทราบขั้นตอนระยะเวลา ข้อตกลง กติกา เป้าหมายของกิจกรรม โดยกิจกรรมเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รู้จักกัน พูดคุยกัน สร้างพลังภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ได้เริ่มคุยกันก่อน เพื่อเป็นการทบทวนทบทวน กำแพงน้ำแข็งให้แตกจะได้เกิดความอบอุ่นขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดำเนินกิจกรรมไปได้ โดยใช้กิจกรรมละลายพฤติกรรม และกิจกรรมนี้ได้เน้นการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ตนเองและเรียนรู้ผู้อื่น เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างมีความสุขร่วมกัน

ระยะเวลา 60 นาที

#### อุปกรณ์/สื่อ

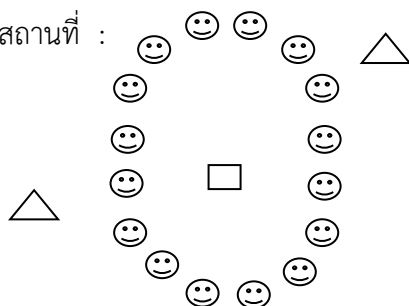
1. กระดาษปายชื่อ
2. ดินสอสี
3. กระดาษ A4
4. บัตรคำ 4 สี
5. ปากกาเมจิก
6. กระดาษขาว

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จำนวน 1 วง

การจัดสถานที่ :



- 😊 แทน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- △ แทน ผู้ช่วยผู้ดำเนินการ
- แทน ผู้ดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแนะนำตัวตัวเอง
2. ผู้ดำเนินการนำทำกิจกรรม “ปรบมือบรเลง” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำดังนี้ ให้สมาชิกปรบมือแทนรหัสตามตัวเลขที่ผู้ดำเนินการบอก โดยเมื่อผู้ดำเนินการพูดคำว่า
  - “อสม.” ให้ผู้เข้าร่วมปรบมือที่บริเวณหน้าขาตัวเอง 2 ครั้ง
  - “จิตอาสา” ให้ปรบมือปกติ ระดับอก 2 ครั้ง
  - “สามัคคี” ให้ชูมือขึ้นสูง ๆ แล้วปรบมือ 2 ครั้ง
  - “มีวินัย” ให้ชูกำปั้นซ้ายขึ้นตามด้วยขวา แล้วพูดว่า “เฮ้ ๆ”
 ซึ่งสามารถพูดสลับคำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสับสน ก็จะเพิ่มความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น
3. ผู้ดำเนินการนำทำกิจกรรม “ปูลงรู-เกลียวสวาท” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมถามชื่อเพื่อนคนซ้ายมือและขวามือ เมื่อผู้ดำเนินการพูดคำว่า “หนึ่ง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำมือซ้ายหลวม ๆ เป็นรู ถ้าผู้ดำเนินการพูดคำว่า “สอง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชูนิ้วชี้มือขวาขึ้น ถ้าผู้นำพูดคำว่า “สาม” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำนิ้วชี้มือขวาวนปากรูของเพื่อนทางขวามือ เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคำว่า “สี่” ให้เอานิ้วชี้ลงไปในรู และถ้าผู้นำพูดคำว่า “ห้า” มือที่ทำเป็นรูต้องพยายามจับปู (ที่เป็นนิ้ว) ให้ได้ ส่วนปู (นิ้ว) ต้องพยายามหนีออกจากรูให้ได้ คนที่ถูกจับได้ให้ออกมานั่งเป็นวงอยู่กลางวง โดยกิจกรรมเป็นการบอกให้รู้ว่าจะมีการลงโทษ แต่ไม่ต้องลงโทษจริง ให้คนที่ถูกจับออกมานั่งอยู่ตรงกลางกลับเข้าที่ แล้วเริ่มลงโทษจริงในกิจกรรมต่อไป
4. ผู้ดำเนินการนำทำกิจกรรม “นับเลขพิศวาส” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำดังนี้
  - 4.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมือตามที่วิทยากรบอก รอบที่ 1 ให้นับเลขปกติจนรอบวง รอบที่ 2 ให้แจ้งกติกาในการนับเลขว่า เลขใดที่ 5 สามารถหารลงตัวให้ปรบมือแทนการเปล่งเสียงนับเลข รอบที่ 3 ให้แจ้งกติกาในการนับเลขว่า หากเลขใดที่หารด้วย 5 และ 7 ลงตัวให้ปรบมือแทนการเปล่งเสียงนับเลข คนที่นับทำผิดกติกาให้มาอยู่ตรงกลางวงกลม โดยให้ได้คนที่ทำผิดกติกาประมาณ 8-10 คน
  - 4.2 หลังจากนั้นให้คนที่ทำผิดกติกาได้รับบทลงโทษ โดยผู้ดำเนินการจะให้หมายเลขผู้ทำผิด หลังจากให้ร้องเพลงประกอบท่าทางว่า “ข้างข้างข้างข้างข้าง น้องเคยเห็นข้างหรือเปล่า ข้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่าวง มีเขี้ยวโค้งวงเรียกว่างา มีหูมีตา หางยาว ข้างข้างข้างข้างข้าง น้องเคยเห็นข้างหรือเปล่า ข้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาว ๆ เรียกว่าวง มีเขี้ยวโค้งวงเรียกว่างา มีหู มีตา หางยาว (ซ้ำ) โดยให้เดินรอบห้อง จำนวน 3 รอบ พร้อมแสดงท่าทางประกอบเป็นข้าง

#### ขั้นดำเนินการ

5. ผู้ดำเนินการแจ้งกติกาและบทบาทตามสมาชิก ตามใบความรู้ที่ 1 และนำทำกิจกรรม "ความคาดหวังของฉัน" โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำดังนี้
  - 5.1 แจกกระดาษสีบัตรคำ 4 สี สีละ 1 แผ่น และปากกาเมจิกให้ทุกคน
  - 5.2 ผู้ดำเนินการชี้แจงว่าให้ทุกคนเขียนบัตรคำในแนวนอน โดยสามารถขอกกระดาษเพิ่มได้หากต้องการแสดงความคิดเห็นเพิ่ม
  - 5.3 หลังจากนั้นให้ผู้ดำเนินการนำคำถามที่ละข้อ หลังจากเสร็จแต่ละข้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปติดผนังด้านข้างที่กำหนดไว้ ผู้ช่วยผู้ดำเนินการเขียนหัวข้อติดไว้เพื่อแสดงจุด โดยมีคำถาม 4 ข้อ ดังนี้ 1) สิ่งที่ท่านคาดหวังในเข้า

ร่วมกิจกรรมครั้งนี้คืออะไร 2) ท่านมีความรู้สึกอย่างไรในตอนนี 3) ทำไมท่านต้องมาเป็น อสม. 4) อสม. สำคัญกับชุมชนของท่านอย่างไร

6. ผู้ดำเนินการวางภาพที่เตรียมไว้บนพื้นห้อง ให้ผู้เข้าร่วมอบรมเห็นอย่างทั่วถึง
7. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนเลือกภาพที่ตนเองคิดว่า บอกถึงความเป็นตัวเองได้มากที่สุด คนละ 1 ภาพ เมื่อทุกคนเลือกภาพครบแล้ว ให้แต่ละคนอธิบายเหตุผลที่ตนเลือกภาพนั้นว่าแทนความหมายของการเป็นตนเองได้อย่างไร โดยก่อนที่แต่ละคนจะอธิบายภาพ ให้ผู้ดำเนินการสุ่มเลือกสมาชิก 1 คน ทายว่าคนนี้เป็นคนอย่างไร โดยให้ดูจากภาพที่คนนั้นเลือก
8. เมื่ออธิบายครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินการชวนพูดคุยพิจารณาดูว่าสิ่งที่ตนเองมองเพื่อนและความจริงที่ได้ฟังจากเพื่อนเป็นอย่างไร โดยสุ่มถามว่า “สิ่งได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้คืออะไร”

#### ขั้นยุติ

9. ผู้ดำเนินการสรุปจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นตามแนวคิดสำคัญว่า กิจกรรมอธิบายตัวเองด้วยภาพ สอนให้รู้ว่าสิ่งที่มองเห็นภายนอก และสิ่งที่เราคิดบางครั้งอาจไม่เหมือนกับสิ่งที่จริง คนเรามักมองตนเองในแง่ดี แต่มักปิดใจไม่ยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่นเนื่องจากมีอคติ และมักมองคนอื่นในแง่ร้ายไว้ก่อน อันจะนำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ ดังนั้นการเปิดใจรับฟัง เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และมองแง่ดีของผู้อื่นไม่ยึดติดกับความคิดของตนเองนอกจากจะทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ความเป็นจริงแล้ว ยังช่วยให้สามารถรับมือกับเรื่องนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงอยู่และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในสังคมอย่างมีความสุข

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตสัมพันธภาพ อารมณ์ ความคุ้นเคยของสมาชิกในกลุ่ม

## ใบความรู้ที่ 1

### กติกาของการเข้าร่วมกิจกรรม

- 1) การเก็บรักษาเรื่องราวทุกอย่างที่พูดในกลุ่มไว้เป็นความลับ
- 2) หากเพื่อนยังไม่พร้อมที่จะพูดจะไม่มีการบีบบังคับให้พูด
- 3) ทุกคนจะต้องร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม
- 4) ไม่พูดซ้ำหรือพูดคุยกันเองขณะอยู่ในกลุ่ม
- 5) ทุกคนจะเคารพและให้เกียรติในความคิดเห็นของตนเองและคนอื่น ไม่มีความคิดเห็นที่ผิดหรือถูก
- 6) ถ้าเป็นไปได้ทุกคนควรจะต้องเข้ากลุ่มให้ครบทุกครั้งเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรมเอง

### บทบาทของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม

- 1) เปิดเผยตนเอง และแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่ม
- 2) รับฟังคนอื่นด้วยความตั้งใจ ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น
- 3) ถามเมื่อเกิดคำถาม โดยไม่จำเป็นต้องกลั่นกรองให้เป็นคำถามที่สวยงาม
- 4) ให้ความคนอื่นพูดบ้าง และเต็มใจรับความคิดเห็นใหม่ ๆ
- 5) รับฟังคนอื่น และให้กำลังใจเมื่อเพื่อนต้องการกำลังใจและร่วมแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม
- 6) ติดตามการอภิปรายให้ทัน หากรู้สึกสับสน ขอให้ถาม
- 7) พูดในสิ่งที่คิดว่าสามารถทำได้

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

### กิจกรรม “ถนนแห่งชีวิตของ อสม.”

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการทำหน้าที่จิตอาสา
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าในตนเอง

#### สาระสำคัญ

อสม. หรือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นจิตอาสาที่ยอมเสียสละเวลาช่วยเหลือสังคมและทำงานด้วยใจอย่างแท้จริง ซึ่งในประเทศไทยมี อสม. มาตั้งแต่ปี 2520 จนถึงปัจจุบัน นับเป็นระยะเวลาที่ยาวนานกว่า 30 ปีแล้วที่เครือข่าย อสม. ยังคงทำหน้าที่เสมือนญาติพี่น้องในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนอย่างเข้มแข็ง เนื่องจากชาวบ้านในชุมชนบางแห่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ห่างไกลจากโรงพยาบาล เวลาเจ็บป่วยจึงไม่สะดวกที่จะเดินทางไปรักษา ขณะที่โรงพยาบาลเองก็ต้องดูแลรักษาประชาชนในแต่ละพื้นที่กว่าหมื่นคน ด้วยบุคลากรทางการแพทย์ที่มีจำนวนไม่มากนัก ทำให้การบริการสาธารณสุขไม่ทั่วถึง การจัดตั้ง อสม. ภายในชุมชนจึงช่วยให้ชาวบ้านเข้าถึงการแพทย์และการรักษาได้อย่างรวดเร็วขึ้น และช่วยแบ่งเบาภาระของบุคลากรในโรงพยาบาลในการดูแลรักษาผู้ป่วยในเบื้องต้น

ดังนั้นเห็นได้ว่า อสม. เป็นจิตอาสาที่มีคุณค่า กิจกรรมนี้จึงมุ่งเน้นให้ อสม. ได้เรียนรู้และทบทวนคุณค่าของตนเองในการทำหน้าที่หน้าที่ อสม. จากการทบทวนประสบการณ์ชีวิตการเป็นจิตอาสาทำหน้าที่ อสม. ที่ผ่านมามา เพื่อกระตุ้นให้ อสม. เกิดความภาคภูมิใจ และเห็นความสำคัญของตนเองในการทำหน้าที่จิตอาสาเพื่อชุมชน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบงานถนนแห่งชีวิตของ อสม.
2. ปากกา ดินสอ กระดาษ

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากนั้นผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมื่ออุดมการณ์ อสม. โดยพูดว่า “อสม. ประมื่ออุดมการณ์” จากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมื่อ อสม. แล้วพูดว่า “อาสา สามัคคี มีวินัย อุดมการณ์” จากนั้นผู้ดำเนินการ ด้วยการถามดังนี้

ผู้ดำเนินการถามว่า คุณคือใคร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบว่า อสม. 2 ครั้ง

ผู้ดำเนินการถามว่า มาจากไหน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบว่า มาจากบ้าน 1 ครั้ง

- ผู้ดำเนินการถามว่า มาทำไม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบว่า ใจสั่งมา 2 ครั้ง  
 ผู้ดำเนินการถามว่า สู้ไม่สู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบว่า สู้ สู้ 2 ครั้ง  
 ผู้ดำเนินการถามว่า สู้แค่ไหน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบว่า สู้แค่ตาย 2 ครั้ง  
 ผู้ดำเนินการถามว่า ตายเพื่อใคร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบว่า ตายเพื่อชาติ 2 ครั้ง  
 ผู้ดำเนินการถามว่า ชาติของใคร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบว่า ชาติของเรา ชาวไทยทุกคน

### ขั้นตอนการ

3. ผู้ดำเนินการนำสนทนาประเด็นคำว่า “อสม. คือ อะไร” โดยสุ่มถาม 3-4 คน หลังจากนั้นผู้ดำเนินการให้ความรู้เกี่ยวกับการเป็น อสม. ประมาณ 10 นาที ตามใบความรู้ที่ 2
4. ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกาในการทำกิจกรรม และดำเนินการดังนี้
  - ให้นักถึงสิ่งที่ตนเองทำในฐานะ อสม. แล้วรู้สึกทำให้รู้สึกมีความสุข จากนั้นผู้ดำเนินการให้ทุกคนหลับตาลงนึ้ยก่อนไปนับตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติหน้าที่ อสม. จนมาถึงวันนี้แต่ละคนมีความภาคภูมิใจอะไรในชีวิตกันมาบ้าง อาจไม่ใช่เรื่องที่ยิ่งใหญ่ แต่ขอให้เป็นเรื่องที่ทำแล้วมีความสุข รู้สึกดีที่ได้ทำ
  - แล้วลองเขียนเป็นรูปถนแห่งชีวิตของตัวเองขึ้นมาลงในใบงานถนแห่งชีวิตของ อสม.
  - ลองดูตัวอย่างที่ทำมาให้ดูกัน เช่น “แม่สุดสวย อายุ 48 ปี ขณะนั้นเป็น อสม. มาได้ 2 ปี ได้ช่วยเหลือคุณยายบุญเหลือ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ตกจากบันไดส่งโรงพยาบาล และเมื่ออายุ 60 ปี ได้เป็น อสม. เต็ม ระดับอำเภอ สาขารจัดการสุขภาพชุมชนและอนามัยสิ่งแวดล้อม”
  - ลงมือทำถนแห่งชีวิตของตัวเอง ให้เวลา 20 นาที แล้วให้สมาชิกจับกลุ่ม 2 คน โดยให้คนที่ 1 เป็น ก คนที่ 2 เป็น ข และให้ ก เล่าเรื่องถนแห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนฟัง” แบ่งรอบละ 3 นาทีเลือกให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ตามความเหมาะสม
  - จากนั้นผู้ดำเนินการสุ่มให้ตัวแทนได้เล่า 3-5 คน แล้วชวนคิดว่าสิ่งที่เราได้เขียนลงไปบนถนแห่งชีวิตเรารู้สึกอย่างไร มีใครบังคับทำสิ่งเหล่านี้ไหม อะไรที่ทำให้เราทำสิ่งเหล่านี้ แลกเปลี่ยนในกลุ่มตามเหมาะสม

### ขั้นยุติ

5. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ 2-3 คน
6. วิทยากรสรุปว่า การที่เราทำถนแห่งชีวิต อสม. นี้ขึ้นมา ก็เพื่อที่ให้ อสม. ทุกคนได้เห็น ว่า ในช่วงชีวิตของการเป็น อสม. ของเรานั้น ล้วนมีคุณค่าต่อชุมชนและคนในชุมชน มีสิ่งที่ดีที่เราได้ทำในฐานะ อสม. เกิดขึ้นมากมาย มีความสุขที่เกิดจากการทำหน้าที่ของการเป็น อสม. ดังนั้นคุณค่าของการเป็น อสม. ไม่ใช่งาน แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการที่ได้ดูแลสุขภาพประชาชนด้วยหัวใจของการเป็นจิตอาสา ทุกคนคงจะเห็นเหมือนกันว่า เวลาเราเล่าหน้าตาเราจะยิ้มแย้ม ความรู้สึกเราที่เกิดขึ้นมันก็จะรู้สึกดี และเมื่อเรามีความรู้สึกกับตนเองได้ ยอมรับตนเองให้ได้ชีวิตเราถึงจะมีค่าควรแก่การอยู่บนโลกนี้ต่อไป ดังนั้นให้ อสม. ทุกคนจงรู้ และพึงพอใจกับชีวิตของเรา กล้าคิด กล้าทำในสิ่งที่ตั้งใจมา สร้างสรรค์งานที่มีคุณค่าต่อชุมชน และประเทศชาติ
7. ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณการทำกิจกรรมถนแห่งชีวิตของ อสม. ในครั้งนี้



**การประเมินผล**

1. สืบเกิดจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง คุณค่าของจิตอาสา (อสม.)

### คุณค่าของจิตอาสา (อสม.)

คนในสังคมปัจจุบันมักมองหาข้อเสียตัวเอง เวลาจะทำอะไรต้องรอพึ่งคนอื่น ว่าเราควรจะเป็นอย่างไร “เธอควรจะ” อยู่ตลอดเวลา เป็นเรื่องของวิถีชีวิตที่เราถูกทำให้คิดเชิงลบอยู่เสมอ จากสังคมบริโภคนิยม ข้อดีหรือความสามารถของเราไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่คนอื่นเห็นด้วยหรือชื่นชม อาจเป็นเรื่องราวเล็ก ๆ ที่คนอื่นมองข้าม และมักเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา จนบางคนบอกว่ารู้สึกดีที่เห็นคนด้อยกว่าเรา ทำให้ต้องมองหาการยอมรับจากภายนอกตลอดเวลา โดยไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาที่จะหันกลับมาทบทวนด้านในตัวเราเอง ตลอดจนการแสวงหาการยอมรับจากภายนอกด้วยการบริโภควัตถุที่ทำให้ตัวเองดูดีตามสมัยนิยม แต่ลึก ๆ แล้วกลับอ้างว้าง โดยทั่วไปมักใช้ความโกรธเกลียดตัวเอง เพื่อกดดันให้เกิดการพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น แต่การทำแบบนี้กลับจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี เพราะมันจะเป็นการสร้างความขุ่นเคืองไว้ภายในจิตใจของเรา ถ้าหากใช้การประณามตนเองเป็นแรงผลักดันในการทำดี เราจะเป็นคนใจแคบ และคอยจับผิดคนอื่นโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นการย้อนกลับมามองสิ่งดี ๆ ในตัวเองเป็นการฝึกที่จะคิดอีกด้านหนึ่งที่ต่างจากกระแสหลัก ที่มักใช้คำพูดดูถูก คนที่มองเห็นความดีในตัวเองเป็นพวกหลงตัวเอง แต่การคิดนี้ไม่ใช่การหลงตัวเองแบบผิด ๆ แต่เป็นการฝึกที่จะเคารพตัวเอง เพราะเมื่อมองเห็นความดีและคุณค่าภายในตัวเอง รู้สึกดีกับตัวเอง ก็จะเกิดการยอมรับความเป็นตัวเองอย่างอ่อนน้อม คือ การเคารพตัวเอง เมื่อสามารถเคารพตัวเองได้อย่างแท้จริง จึงสามารถเคารพผู้อื่นได้อย่างอย่างจริงใจ และเปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้านและได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย (Change agents) การสื่อสารสาธารณสุข การแนะนำ เผยแพร่ความรู้ การวางแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการสาธารณสุขด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริม สุขภาพ การเฝ้าระวังและป้องกันโรค การช่วยเหลือและรักษาพยาบาลขั้นต้น โดยใช้ยาและเวชภัณฑ์ตามขอบเขตที่กระทรวงสาธารณสุข กำหนด การส่งต่อผู้ป่วยไปรับบริการการฟื้นฟูสุขภาพ และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ สำหรับการรับผิดชอบดูแลครัวเรือนในหมู่บ้าน/ชุมชน กำหนดจำนวน อสม.ในหมู่บ้าน/ชุมชน โดยเฉลี่ย 1 คน รับผิดชอบ 10-15 ครัวเรือน

### คุณสมบัติ อสม.

1. อายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี บริบูรณ์
2. มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่เป็นการประจำในหมู่บ้านหรือชุมชนที่ประสงค์จะเป็น อสม. ไม่น้อยกว่า 6 เดือน
3. มีความรู้ สามารถอ่านออกเขียนได้
4. สม่ครใจและเสียสละเพื่อช่วยเหลือการดำเนินงานสาธารณสุข
5. ประสงค์จะเข้าร่วมหรือเคยเข้าร่วมการดำเนินงานสาธารณสุขและต้องการพัฒนาชุมชนของตนเอง
6. มีความประพฤติอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดี ได้รับความไว้วางใจและยกย่องจากประชาชน
7. มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่เป็นแบบอย่าง มีเวลาให้กับการทำงานในบทบาทหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

**การขึ้นทะเบียนเป็น อสม.** สถานภาพของการเป็น อสม.เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการคัดเลือก ผ่านการอบรมและได้รับการประเมินความรู้ความสามารถทั้ง กลุ่มความรู้พื้นฐานและกลุ่มความรู้เฉพาะตามที่กำหนดไว้จังหวัดจะออกประกาศนียบัตรและบัตรประจำตัวให้ใช้เป็นหลักฐาน โดยรูปแบบ อายุบัตรและสิทธิที่ได้รับเป็นไปตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

**วาระและการพ้นสภาพการเป็น อสม.** สถานภาพของการเป็น อสม.เกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้รับการคัดเลือก ผ่านการอบรมและได้รับการประเมินความรู้ความสามารถทั้ง กลุ่มความรู้พื้นฐานและกลุ่มความรู้เฉพาะตามที่กำหนดไว้จังหวัดจะออกประกาศนียบัตรและบัตรประจำตัวให้ใช้เป็นหลักฐาน โดยรูปแบบ อายุบัตรและสิทธิที่ได้รับเป็นไปตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด 1. วาระกำหนดให้มีวาระคราวละ 4 ปี เมื่อครบวาระแล้วให้พิจารณาต่อบัตรประจำตัวโดยดูจากผลการดำเนินงาน ร่วมกับการ พิจารณาของประชาชนและองค์กรของหมู่บ้าน(เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ควรที่จะเป็นผู้ถอดถอน อสม. ด้วยตนเอง เพราะ อสม.เป็นอาสาสมัครที่เสียสละของประชาชนหากมีความจำเป็นก็ต้องใช้การประชุมและปรึกษาหารืออย่างเป็นทางการกับ อสม. ที่มีอยู่รวมทั้ง กรรมการหมู่บ้าน เพื่อป้องกันความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้น) 2. การพ้นสภาพ 1) ตาย 2) ลาออก 3) เป็นคนไร้ความสามารถหรือคนเสมือนไร้ความสามารถแล้วแต่กรณี หรือ 4) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมีคำสั่งให้พ้นสภาพ ตามที่หัวหน้าครัวเรือนหรือผู้แทนจำนวนไม่น้อยกว่า 2 ใน 3 ของหลังคาเรือน ที่ อสม.รับผิดชอบ ร่วมกันลงลายมือชื่อยื่นหนังสือต่อนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแล้วแต่กรณี และอาจตั้งคณะกรรมการเพื่อพิจารณา ตรวจสอบข้อเท็จจริง ก่อนมีคำสั่งให้พ้นสภาพการเป็น อสม. หากปรากฏข้อเท็จจริงตามรายงานการตรวจสอบอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ 1. อสม. ผู้นั้นไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขหรือหน่วยงานของรัฐจัดขึ้นโดยไม่มีเหตุผลหรือความจำเป็น 2. อสม. ผู้นั้นไม่รักษาจรรยาบรรณของ อสม. หรือ มีความประพฤติเสียหายที่อาจนำมาซึ่งความเสื่อมเสียศักดิ์ศรีขององค์กร อสม.

**มาตรฐาน อสม. ตามสมรรถนะของอสม.** กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดมาตรฐานสมรรถนะอาสาสมัครสาธารณสุขไว้ในหลักสูตรฝึกอบรมมาตรฐานอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ปีพุทธศักราช 2550 ดังนี้

1. สามารถนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับพื้นที่
2. สามารถเป็นผู้นำในงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค รักษาพยาบาลเบื้องต้นตลอดจนการเฝ้าระวังสุขภาพและคัดกรอง ผู้ป่วย
3. สามารถสร้างและบริหารเครือข่ายในการดำเนินงานสร้างสุขภาพแบบหุ้นส่วน
4. สามารถรณรงค์ขับเคลื่อนชุมชนและสังคมให้ตื่นตัวและรับผิดชอบต่อตนเอง ชุมชน และสภาวะแวดล้อม
5. สามารถเตรียมและริเริ่มมาตรการทางสังคมใหม่ๆ ที่จะมีผลต่อการจัดและลดปัญหาสุขภาพ
6. สามารถสร้างจิตสำนึกประชาชนในการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพ
7. สามารถสร้างโอกาสให้เด็กและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพอนามัยและชุมชน

### บทบาทหน้าที่ของ อสม.

อสม. มีบทบาทในการเป็นผู้นำการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิตของประชาชนในหมู่บ้าน/ชุมชน เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change agents) พฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนในชุมชน และมีหน้าที่ แก่ข่าวร้าย กระจายข่าวดีชี้บริการ ประสานงานสาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชน ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี โดยมีหน้าที่ความรับผิดชอบดังนี้

1. เป็นผู้สื่อข่าวสาธารณสุขระหว่างเจ้าหน้าที่และประชาชนในหมู่บ้าน นัดหมายเพื่อนบ้านมารับบริการสาธารณสุข แจ้ง ข่าวสาธารณสุข เช่น การเกิดโรคติดต่อที่สำคัญ หรือโรคระบาดในท้องถิ่น ตลอดจนข่าวความเคลื่อนไหวในกิจกรรม สาธารณสุข รับข่าวสารสาธารณสุขแล้ว แจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในท้องถิ่นทราบอย่างรีบด่วนในเรื่องสำคัญ เช่น เรื่องโรค ระบาดหรือโรคติดต่อต่าง ๆ รับข่าวสารแล้วจดบันทึกไว้ในสมุดบันทึกผลการปฏิบัติงานของ อสม.

2. เป็นผู้ให้คำแนะนำถ่ายทอดความรู้แก่เพื่อนบ้านและแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ การใช้สถาน บริการสาธารณสุขและการใช้ยา การรักษาอนามัยของร่างกาย การให้ภูมิคุ้มกันโรค การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและการจัดหา น้ำสะอาด โภชนาการและสุขาภิบาลอาหารการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อประจำถิ่น การอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว การดูแล รักษาและป้องกันสุขภาพ เหงือกและฟัน การดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ การป้องกันและควบคุมอุบัติเหตุ อุบัติภัยและโรคไม่ติดต่อที่สำคัญการป้องกันและแก้ไขมลภาวะและสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นภัยการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข การจัดหายาจำเป็นไว้ใช้ในชุมชน และการส่งเสริมการใช้สมุนไพรและแพทย์แผนไทย ฯลฯ

3. เป็นผู้ให้บริการสาธารณสุขแก่ประชาชน ได้แก่การส่งต่อผู้ป่วยและการติดตามดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการส่งต่อมาจากสถาน บริการการจ่ายยาเม็ดคุมกำเนิดในรายที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ตรวจแล้วและจ่ายถุงยางอนามัย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น เกี่ยวกับ บาดแผลสด กระจกหักข้อเคลื่อน ฯลฯ การรักษาพยาบาลเบื้องต้นตามอาการ

4. หมุนเวียนกันปฏิบัติงาน ที่ ศสมช. โดยมีกิจกรรมที่ควรดำเนินการได้แก่ จัดทำศูนย์ข้อมูลข่าวสารของหมู่บ้าน ถ่ายทอดความรู้และจัดกิจกรรมตามปัญหาของชุมชน ให้บริการที่จำเป็นใน 14 กิจกรรมสาธารณสุขมูลฐาน

5. เฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสาธารณสุขในหมู่บ้าน เช่น เฝ้าระวังปัญหาโภชนาการโดยการชั่งน้ำหนักเด็กและร่วมแก้ไข ปัญหาเด็กขาดสารอาหารและขาดธาตุไอโอดีน เฝ้าระวังด้านอนามัยแม่และเด็กโดยการติดตามหญิงมีครรภ์ให้มาฝากท้องและตรวจครรภ์ ตามกำหนด เฝ้าระวังด้านสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค โดยการติดตามให้มารดานำเด็กไปรับวัคซีนตามกำหนด และเฝ้าระวังเรื่องโรคติดต่อ ประจำถิ่น โดยการกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายเป็นต้น

6. เป็นผู้นำในการบริหารจัดการวางแผนแก้ปัญหาและพัฒนาชุมชน โดยใช้งบประมาณหมวดอุดหนุนทั่วไปที่ได้รับจาก กระทรวงสาธารณสุข หรือจากแหล่งอื่น ๆ

7. เป็นแกนนำในการชักชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนางานสาธารณสุขของชุมชน และพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้ กระบวนการ จปฐ. (ความจำเป็นพื้นฐาน)และรวมกลุ่มในการพัฒนาสังคมด้านต่าง ๆ

8. ดูแลสิทธิประโยชน์ด้านสาธารณสุขของประชาชนในหมู่บ้าน โดยเป็นแกนนำในการประสานงานกับกลุ่มผู้นำชุมชน และ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) กระตุ้นให้มีการวางแผนและดำเนินงานเพื่อพัฒนางานสาธารณสุขของหมู่บ้าน

ใบงาน ถนนแห่งชีวิตของ อสม.



ที่มา สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2564 จาก <https://www.thaipng.com/png-8ia8im/>

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

### กิจกรรม “อสม. หัวใจนักสู้ รู้จักตนเอง”

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

#### สาระสำคัญ

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตัวเอง มองตนเองในทางบวก ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง เป็นสุขทางใจ และเป็นกุญแจสำคัญให้พบกับความสำเร็จ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นสามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีความมานะ พยายามอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

ดังนั้นความมีคุณค่าในตนเองสามารถประเมินได้จากการรับรู้ของตนเองและการรับรู้ของผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่บุคคล ระบุว่าตนเองมีคุณค่าและผู้อื่นก็รับรู้ว่าเป็นคนมีคุณค่า เมื่อนั้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองซึ่งเป็น รากฐานที่สำคัญของชีวิต โดยกิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้บุคลิกภาพ รู้จักจุดดี จุดที่ต้องพัฒนาของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมจุดดี และพัฒนาจุดที่ต้องพัฒนา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบกิจกรรม เรื่อง การนั่งสร้างจิ้งหะ 14 จิ้งหะ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง ข้อดี - ข้อเสีย ของฉัน

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม จากนั้นวิทยากรนำนั่งสร้างจิ้งหะ 14 จิ้งหะ ประมาณ 10-15 รอบ ตามใบกิจกรรม เรื่อง การนั่งสร้างจิ้งหะ 14 จิ้งหะ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีสมาธิอยู่กับตนเอง

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้ช่วยผู้ดำเนินการแจกใบกิจกรรม เรื่อง ข้อดี - ข้อเสีย ของฉัน แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนข้อมูลตัวเองให้ครบและเก็บไว้
4. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษเอ 4 คนละ 1 แผ่น นำกระดาษติดไว้ที่แผ่นหลังของตนเอง

5. ผู้นำดำเนินการเปิดเพลงแล้วให้สมาชิกทั้งหมดเดินไปหาเพื่อนคนอื่น ๆ เพื่อให้เพื่อนเขียนข้อดี-ข้อเสียของเรบนแผ่นหลังซึ่งมีกระดาษแปะอยู่ และให้เพื่อน ๆ แต่ละคนเวียนกันเขียนให้มากที่สุด (ใช้เวลา 10-15 นาที)
6. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัคร 3-5 คน ออกมานำเสนอข้อดีของตนเองและข้อดีที่ได้รับจากเพื่อน ๆ
7. ผู้ดำเนินการถามความรู้สึกที่ได้อ่านข้อความที่เพื่อนเขียนถึงข้อดีของเรา และเปรียบเทียบกับที่เราเขียนเหมือน หรือแตกต่างกันอย่างไร รู้สึกอย่างไร โดยสุ่มสอบถาม 3-5 คน
8. ผู้ดำเนินการชวนคิดว่า คนเราทุกคนล้วนมีข้อดี ทั้งที่ตนเองรู้และคนอื่นรู้ ซึ่งการรับรู้ข้อดีของตนเองจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตน เราจะได้เห็นว่าตัวเรามีจุดเด่น จุดด้อยอะไร และในจุดเด่นจุดด้อยที่เรามีนั้น มันมีจุดแข็ง จุดอ่อนอะไร เพื่อที่เราจะได้ปรับเปลี่ยนสิ่งที่เป็นจุดอ่อนของเราให้ดียิ่งขึ้น

#### ขั้นยุติ

9. ผู้ดำเนินการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็นในประเด็นดังนี้
  - ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน
10. ผู้ดำเนินการสรุปสาระสำคัญว่า : คนทุกคนมีความแตกต่างทั้งหน้าตา และนิสัยใจคอทุกคนจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะของตัวเองเหมือนกับลายมือของทุกคนที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น คุณค่าของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป เราจึงควรยอมรับในความแตกต่างกันของบุคคล ยอมรับในความมีคุณค่าของคนอื่น และเชื่อมั่นในคุณค่า ของตนเองด้วยโดยเฉพาะสิ่งดี ๆ จากภายในที่ควรรักษาให้คงมีอยู่และพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## ใบกิจกรรม

### เรื่อง การนั่งสร้างจังหวะ 14 จังหวะ

การสร้างจังหวะการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้น ต้องมี “วิธีการ” ที่จะนำตัวเรา ไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ ดังนั้นการมาที่นี้ ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่ง ๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดยเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะวิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก ไม่ใช่ (พูด) ว่า “พลิกมือขวา” อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป ให้รู้ขึ้นครึ่งตัวนี้ ให้มันรู้ แล้วก็เอามาที่สะดืออันนี้มีจังหวะซ้าย ขวา เป็น 6 จังหวะ เวลาเอามือออกมาที่ซ้าย ขวา รวมกันเข้ามี 8 จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็นจังหวะการเจริญสติ นั้น ท่านว่าให้ทำบ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ ก็ทำความรู้สึกนี้เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติพร้อม ๆ กันไปทุกคน



ที่มา สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2562), กิจกรรมการสร้างวัฒนธรรมต้านทุจริต : การฝึกอบรม “รู้ทันจิต ชีวิตเป็นสุข ปีที่ 2” ครั้งที่ 2 เรื่อง “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ” ภายใต้ โครงการพัฒนาเชิงรุกเพื่อการป้องกันและปราบปรามการทุจริตใน สคช. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2564

จาก [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_news.php?nid=8655&filename=anti\\_corruption](https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=8655&filename=anti_corruption)



## ใบกิจกรรม

### เรื่อง ข้อดี - ข้อดี ของฉัน

คำชี้แจง ให้แบ่งกระดาษออกเป็น 4 ส่วน ครั้งแรกด้านบนซ้าย ให้เขียนข้อดี ด้านล่างซ้ายให้เขียนจุดด้อยของข้อดี ด้านบนขวา ให้เขียนข้อด้อย ที่ตนเองคิดว่าควรปรับปรุง ด้านล่างขวา ให้เขียนว่าสิ่งที่เราต้องปรับปรุงมีจุดแข็งอย่างไร มาอย่างละ 3 ข้อ

ข้อดี

ข้อเสีย

จุดอ่อนของข้อดี

จุดแข็งของข้อเสีย

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

### กิจกรรม “หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง”

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการตั้งเป้าหมายชีวิตและได้ตั้งเป้าหมายชีวิต
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติหน้าที่ อสม.

#### สาระสำคัญ

เป้าหมายชีวิต หมายถึง สิ่งที่ต้องการและผลลัพธ์ของเป้าหมายที่ได้คาดหวังเอาไว้ หลังจากการลงมือทำจนบรรลุความสำเร็จ เช่น การมีเงินเพื่อใช้เงินซื้อสิ่งต่าง ๆ ทำให้ชีวิตมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี การกำหนดเป้าหมายชีวิต จะเป็นแรงบันดาลใจสำหรับเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ ในการต่อสู้กับความท้อแท้ ในช่วงเวลาต้องเผชิญกับอุปสรรคปัญหา เป็นวิธีสร้างกำลังใจในการทำงานและการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น มีโอกาสทางการเงินและเวลา ได้ทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่เดือดร้อนตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายของชีวิต จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคตเพราะการมีเป้าหมายจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า เขาต้องการอะไรบ้าง เขามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร

ถึงแม้จะไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่เลือกใช้ชีวิตตามเป้าหมายของตนเองได้ เทคนิคการตั้งเป้าหมายชีวิตคือจินตนาการ ความคาดหวัง ซึ่งเป้าหมายของคนส่วนใหญ่ มักจะเกี่ยวข้องกับเงิน เพราะการมีเงิน คือการบรรลุเป้าหมายความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ อำนาจเงินจะสามารถบันดาลความสุขได้เช่น สามารถซื้ออาหาร เครื่องนุ่งห่ม เงินสามารถซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตได้ ถึงเงินไม่สามารถซื้อได้ทุกอย่างไม่อย่างที่ต้องใช้เงิน การมีเงินไม่สามารถบอกได้ว่า มีความสุขในการใช้ชีวิต แต่ความสุขสามารถใช้เงินซื้อได้ เงินจึงเป็นอำนาจแห่งความสุข

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. เพลง กำลังใจ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินกรกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้คนนั่งหลับตาและเปิดเพลง “กำลังใจ” โดยนำเข้าเพลงว่า คนทุกคนมีความฝันมีเป้าหมาย หากใครที่กำลังเหนื่อยและท้อ อยากส่งเพลงนี้ให้กำลังใจ

### ขั้นตอนการ

3. ผู้ดำเนินการนำเสนอขั้นตอนการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต แล้วผู้ดำเนินการให้นักว่ามีอะไรในตนเอง มีเรื่องอะไรบ้างที่วางเป้าหมายไว้ในอนาคตตามที่ละคน (คนละไม่เกิน 1 นาที)
4. ผู้ดำเนินการชวนคิดว่า เรามีเป้าหมายในการชีวิตอย่างไร วันนี้ยากให้ได้คิดวางแผนอนาคตของตนเอง ว่ามีฝัน หรือวางแผนอะไรสำหรับตัวเองบ้าง เลือกสุ่มถามตามความเหมาะสม หลังจากนั้นทำใบกิจกรรม เรื่อง หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง ขอให้ทุกคน ค่อย ๆ หลับตา หายใจลึก ๆ ช้า ๆ ยาว ๆ วิทยากรอ่านบทพูด พร้อมกับเปิดเพลงบรรเลง เมื่อทำเสร็จให้ค่อยลืมตาขึ้นมา
5. ผู้ดำเนินการชวนคุยว่า เมื่อสักครู่นี้ได้พาทุกคนทำการผ่อนคลายร่างกาย และจินตนาการ ไปแล้วรู้สึกอย่างไรกันบ้าง สุ่ม 2-3 คน ให้แสดงความคิดเห็นตามความเหมาะสม แล้วให้ทุกคนเขียนลงใบกิจกรรมว่า ถ้าหากเราเหลือเวลาบนโลกนี้เพียง 24 ชั่วโมงสุดท้าย อยากทำอะไรมากที่สุด และเพราะอะไร ให้เวลา 15 นาที ให้ทุกคนเล่าให้สมาชิกฟังทีละคน
6. วิทยากรสรุปให้เห็นว่า คนทุกคนมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมงสุดท้ายจะทำให้เราได้เห็นว่าสิ่งใด คือ สิ่งที่สำคัญ ถ้าเราอยากทำ ก็ลงมือทำเสียวันนี้อย่าปล่อยให้เวลาให้ล่วงเลยไป แล้วได้แต่คิดว่าเราอยากทำโน่นนี่ แต่ก็ไม่ได้ลงมือทำสักที วันนี้อาจารย์จึงอยากให้เราเห็นความสำคัญ และรู้จักที่จะวางเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง เป้าหมายในการทำงานให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ก็ถือเป็นทักษะอีกด้านหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับตัวเรา เป้าหมายมีไว้ให้เราพุ่งชน ไม่ใช่หวาดกลัว หรือผัดวันประกันพรุ่ง อยากประสบความสำเร็จ อยากมีความสุขก็ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง

### ขั้นยุติ

7. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 4 สี 12 ดวง พร้อมเชือกคนละ 1 เส้น แล้วให้สมาชิกเขียนความรู้สึกดังนี้

สีชมพู เขียนให้เพื่อนสมาชิกว่าประทับใจเพื่อนอย่างไรบ้าง

สีเหลือง เขียนถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง/การค้นพบตนเอง/สิ่งที่คิดว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม

สีเขียว เขียนถึงหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วจะนำสิ่งที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

สีฟ้า เขียนถึงวิทยากร ข้อเสนอแนะหรือความรู้สึก

ขณะที่สมาชิกเขียน ผู้ดำเนินการเปิดเพลง หัวใจผูกกัน ให้สมาชิกกล่าวเปิดใจบอกความรู้สึกจากการเข้าร่วมการฝึกอบรม จากนั้นนำหัวใจสีชมพูไปร้อยใส่เชือกของสมาชิกคนที่ตัวเองเขียนให้ สีเหลืองร้อยใส่เชือกของตนเอง สีเขียวและสีฟ้าร้อยใส่เชือกของวิทยากร

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## ใบกิจกรรม เรื่อง หากเหลือเวลาเพียง 24 ชั่วโมง

### บทพูดสำหรับผู้ดำเนินการ

#### คำสั่ง

เปิดเพลง “ให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายผ่อนคลายแล้วค่อย ๆ หลับตาลง หายใจเข้า หายใจออก (สัก 3 ครั้ง) ให้นึกตามไปด้วยว่า คุณได้ปล่อยเอาความเหนื่อย ความเครียดออกจากร่างกายให้หมด .....

เห็นภาพว่าคุณได้สุดลมหายใจ รับเอาพลังงานที่แสงดวงมารอบตัวคุณเข้าไปด้วย

ขอให้ในแต่ละครั้งที่สุดลมหายใจเข้า ออก ได้นำคุณเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย แส่นสบายได้ลึกขึ้น ลึกขึ้นเรื่อย ๆ (หยุดประมาณ 15 วินาที)

ตอนนี้ขอให้คุณผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของคุณผ่อนคลาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้าและขากรรไกรคุณได้เลย ปลดปล่อยเอาความตึงความเครียดออกจากกล้ามเนื้อให้หมด

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอของคุณด้วย กล้ามเนื้อบ่า

ขอให้คุณผ่อนคลายแขนทั้งสองข้าง คลายกล้ามเนื้อที่หลังของคุณ หลังส่วนบนและบั้นเอว ขอให้คุณปลดปล่อยความเกร็งความตึงแน่นออกจากกล้ามเนื้อให้หมด

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อท้อง กับท้องน้อยให้หมด ลมหายใจของคุณจะได้ผ่อนคลายได้เต็มที่

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อขาทั้งสองของคุณให้หมด ตอนนี้ร่างกายของคุณอยู่ในสภาวะสงบลึกทุกส่วนแล้ว

ตอนนี้ขอให้คุณได้นึกจินตนาการตามสิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้

อะไร คือสิ่งที่คุณเชื่อและศรัทธา.....(หยุด 5 วินาที)

อะไร มีความหมายต่อชีวิตคุณ.....(หยุด 5 วินาที)

การที่คุณมีชีวิตอยู่จนถึงวันนี้ คุณมีชีวิตอยู่เพื่อใคร.....(หยุด 5 วินาที)

เมื่อคุณเกิดปัญหา คุณมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอะไรบ้าง.....(หยุด 5 วินาที)

อะไรที่ช่วยให้คุณเข้มแข็งขึ้น หรือทำให้คุณรู้สึกไม่สิ้นหวัง.....(หยุด 5 วินาที)

เมื่อคุณได้คำตอบแล้ว ไม่ว่าจะคำตอบนั้นคืออะไร แต่นั่นคือแก่นแท้ คือจิตวิญญาณ คือ

ชุมพลังในชีวิตของคุณ อาจมีบางช่วงของชีวิตที่ท้อแท้ เหนื่อยล้า ไม่มีใคร ...เหมือนชีวิตไร้ความหมาย แต่คุณรู้ไหม ในช่วงเวลานั้น จิตวิญญาณไม่เคยจากคุณไปไหน ขอเพียงคุณเชื่อมั่น และศรัทธา....” ผ่อนเพลงเบาลงเรื่อย ๆ แล้วให้สมาชิกลืมตาขึ้น แล้วเขียนลงไปบนกระดาษ “หากเราเหลือเวลาที่จะมีชีวิตอยู่บนโลกนี้เพียง 24 ชั่วโมง ก่อนที่จะจากโลกนี้ไป คุณอยากจะทำอะไร” ให้เวลาสัก 5 นาที

เลือกสมาชิกอภิปราย ตามความเหมาะสม

**สรุป** เราควรรู้ว่าตัวเองมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร แล้ววางแผนเพื่อให้ตนเองก้าวอย่างไรอย่างมั่นคง จัดหมวดหมู่ความสำคัญให้ได้

- ว่าอะไรเร่งด่วน/สำคัญมากๆ ต้องจัดการในทันที
- อะไรไม่เร่งด่วน/สำคัญมาก ต้องวางแผนดำเนินการทันที
- อะไรที่เร่งด่วน/ไม่สำคัญ พักไว้ก่อนได้หรือไม่
- อะไรที่ไม่เร่งด่วน/ไม่สำคัญ สมควรแล้วหรือที่เราจะใส่ใจ

เพื่อให้เรามีชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต เมื่อตั้งเป้าแล้วก็พยายามทำให้สำเร็จ



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

### กิจกรรม “หัวใจอาสา”

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินและรับรู้เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเอง

#### สาระสำคัญ

เราทุกคนมีความคุ้นเคยกับอารมณ์เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะสุข เศร้า หรือกลัว เราต้องเผชิญกับภาวะอารมณ์เหล่านี้ มนุษย์พยายามแสวงหาสิ่งที่ทำให้เรามีความรู้สึกเป็นสุข และหลีกเลี่ยงสิ่งทีก่อให้เกิดความรู้สึก เศร้าหรือหวาดกลัว แม้บางอารมณ์จะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา แต่เราก็อยู่อย่างไร้อารมณ์ไม่ได้ ดังนั้นอารมณ์ (Emotion) จึงเป็นสภาวะทางจิตใจที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น และสามารถสังเกตได้ โดยดูจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การแสดงออกทางสีหน้า กิริยาท่าทาง เป็นต้น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบความรู้ เรื่อง พลังงานสุขภาพจิต
2. ใบกิจกรรม เรื่อง ตามหาพลังงานอารมณ์ในชีวิต
3. เพลงขอขอบคุณ
4. กระดาษสี Post it / กระดาษรูปหัวใจ

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินการให้ทุกคนดำเนินสนทนาการผ่านกิจกรรมเรื่องอารมณ์ โดยแบ่งกลุ่มผู้เล่นเป็นกลุ่มละ 5 คน โดยเรือแต่ละลำมีผู้โดยสารที่มีความรู้สึกดังนี้คือ รัก เคารพ มีความเพื่อน เชื่อมมันในผู้อื่น ความเข้าใจ แล้วสร้างสถานการณ์สมมุติ แต่ละกลุ่มเป็นเรือที่กำลังจะจม เนื่องจากมีผู้โดยสาร เยอะเกินไป ให้เรือแต่ละลำตกลงกันเองว่าต้องโยนใครออกจากเรือเพื่อให้เรือไม่จม ในเวลาจำกัด แต่ละคนต้องแสดงจุดยืนของตนเอง แสดงเหตุผลว่าทำไมตนจึงสมควรได้อยู่บนเรือต่อไป ความรู้สึกของตนสำคัญแค่ไหน ข้อควรจำ ไม่มีคำตอบไหนผิดหรือถูก ทุกความมีความรู้สึกที่มี สิทธิเท่าเทียมกัน
3. สุ่มสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 คน ว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง

### ขั้นตอนการ

4. ผู้ดำเนินการนำทำกิจกรรมตามหาพลังใจ อสม. โดยให้นักในตอนนี้อเราสามารถไว้วางใจใครได้บ้าง และเพราะอะไรเราถึงไว้วางใจคน ๆ นั้น และขอให้ทุกคนวางของให้หมด ค่อย ๆ หลับตาลง แล้วจินตนาการตามสิ่งที่จะพูดต่อไปนี้ ใช้บทพูดสำหรับในใบกิจกรรมตามหาพลังใจ อสม. ช่วงที่ 1
5. จากนั้นค่อย ๆ ลืมตาขึ้น แล้วให้ทุกคนเขียนความรู้สึกต่อคน ๆ นั้นที่เราได้จินตนาการถึงเมื่อสักครู่นี้ จะใช้เวลาสัก 5 นาที จะเป็นคำพูดหรือภาพวาดก็ได้ ที่อยากบอกกับคน ๆ จากนั้นให้ทุกคนเอามือขวาไปเก็บเอาคำพูดความรู้สึก หรือสิ่งที่เราอยากบอกคน ๆ นั้น มาใส่ไว้ในมือขวาของเราไว้ ตอนนี้ความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ได้อยู่ในกระดาษแล้ว จากนั้นให้ทุกคนเอามือขวามาวางไว้ที่หัวใจของตัวเองค่อย ๆ หลับตาลง ผู้ช่วยผู้ดำเนินการเปิดเพลงขอบคุณ แล้วผู้ดำเนินการกล่าวตามบทพูดในช่วงที่ 2 เมื่อเพลงจบให้ทุกคนค่อย ๆ ลืมตาแล้วให้บอกว่ารู้สึกต่อคน ๆ นั้นอย่างไร พูดทีละคน
6. ผู้ดำเนินการสรุปสาระสำคัญว่า คงพอจะเห็นว่า คน ๆ นั้นเขาไม่ได้นั่งอยู่ที่ตรงนี้หรอก แต่เราสามารถสัมผัสรับรู้ถึงความรัก ความห่วงใย สิ่งดี ๆ ที่เขามอบให้กับเราได้ เห็นไหมว่าเค้าไม่เคยไปไหน อยู่ในใจเราตลอดเวลา ถ้าวันไหนเรารู้สึกแย ๆ ท้อแท้ สิ้นหวัง เรารู้วิธีที่เราจะนำเค้ากลับเข้ามาอยู่ในหัวใจเราได้แล้ว ความสามารถในการสร้างความไว้วางใจกับผู้อื่นได้เป็นทักษะอีกด้านหนึ่งของการสร้างความผาสุกทางจิตใจ คนเราจะรู้สึกไว้วางใจใครได้เราก็ต้องเชื่อมั่นได้ว่าเขารักและมีความปรารถนาดีต่อเรา เขารักเราอย่างไม่มีเงื่อนไข ถ้าเราอยากเป็นคน ๆ นั้นในหัวใจของใครเราก็ต้องทำตัวให้ดีแบบที่เรารู้สึก ดังนั้นสายสัมพันธ์เกี่ยวพันเป็นพลังอารมณ์ที่สำคัญที่คอยช่วยโอบอุ้ม ให้กำลังใจเป็นที่เราสามารถไว้วางใจได้ เชื่อมั่นได้ว่าเค้ารักเรา ถึงแม้ว่าคนที่เรารักบางคนขณะนี้เค้าจะได้จากเราไปแล้วเราก็ยังรู้สึกถึงความรักที่เค้ามีต่อเราได้ เสมือนกับเป็นขุมพลังที่สะสมในใจเรา หากเมื่อใดที่เราเกิดความท้อแท้ สิ้นหวังเราก็สามารถเรียกพลังเหล่านี้ขึ้นมาสู่ใจของเราได้ตลอดเวลา

### ขั้นยุติ

7. ให้ทุกคนทำกิจกรรม Post it ติดหัวใจ โดยการเขียนวิธีการสร้างพลังใจในการเป็น อสม. ในตัวอย่างได้อย่างไรแล้วนำไปติดบนฟิวเจอร์ที่เตรียมไว้

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## ใบกิจกรรม เรื่อง พลังใจ อสม.

### ช่วงที่ 1

“ให้สมาชิกเขียนความรู้สึก จะเป็นคำพูดหรือสัญลักษณ์ จะเป็นอะไรก็ได้ที่อยากจะสื่อสารถึงคนที่เราได้นึกถึงเมื่อสักครู่นี้ ให้เวลาได้เขียน 5 - 10 นาที เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้วางกระดาษกับดินสอ ลงที่ตรงหน้าตัวเอง จากนั้นให้สมาชิกยกมือขวาขึ้นแล้วเอาไปหยิบคำพูด หรือสัญลักษณ์ที่อยู่ในกระดาษ เอามาใส่ไว้ที่มือเรา แล้วเอามือวางไว้ที่ตรงหัวใจ แล้วค่อยหลับตาลง แล้วให้ทุกท่านได้ฟังเพลงที่จะเปิดให้ฟังต่อไปนี้”

### เปิดเพลง ขอขอบคุณ

เมื่อดนตรีเริ่ม “ตอนนี้คนที่รักเรา เขาไม่ได้อยู่ในกระดาษอีกต่อไป เขาได้เข้ามาอยู่ในหัวใจของเรา ทำให้เราได้สัมผัสถึงความรัก ความรู้สึกดีๆ ที่ส่งผ่านเข้ามาสู่หัวใจเราขณะนี้”

เวลาที่ใจท้อ เวลาไม่เห็นใคร มองไปบนฟ้าก็สุขใจ

เวลาที่เหน็ดเหนื่อย ยังคงจะมีแสงส่องลงมาห่มใจ กอดฉันไว้ให้ใจอุ่น

คือลมและคือฝน ไปรยมาเมื่อร้อนใจ และเป็นร่มไม้ให้หยุดพัก

ในวันที่เจียบเหงา ยังคงจะมีเสียงหนึ่งบอกฉันว่ารัก ให้รู้ว่าไม่เดียวดาย

\* จะมองไปทางไหน ฉันเห็นเธอในทุกๆ อย่าง ก็เธอนั้นคือโลกของฉันทั้งใบ

อยากบอกให้เธอรู้ ว่าเธอคือรักแท้ของหัวใจ ขอขอบคุณที่มาให้ฉันได้รัก

\*\* เธอเป็นกว่าชีวิต เธอเป็นกว่าหัวใจ ไม่มีสิ่งใดเทียบ与她

ดีใจที่เธอรัก ที่เธอได้ทำทุกอย่างเพื่อฉันเสมอ.....ขอบคุณที่เธอรักกัน

ดนตรี “ปล่อยหัวใจของเรา ได้รับรู้ถึงความรู้สึกดี ๆ ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใยที่มันฝังอยู่ในหัวใจของเรา และเมื่อเราได้สัมผัสกับมันครั้งใด ก็ทำให้เราเกิดความสุข อิ่มเอมใจ เป็นพลังที่มันอัดแน่นอยู่ในใจเรา และพลังนี้จะยังคงอยู่ภายในใจของเราตลอดไป” ซ้ำ \*, \*\*

.....ขอบคุณที่เธอ...รักกัน.....(สุดท้าย)

### ปิดเพลง ช่วงที่ 2

“ให้เราหยุดอยู่กับความรู้สึกนี้สักพัก แล้วกล่าวขอบคุณคนทุกๆ คนที่ทำให้เราได้มีความรู้สึกดี ๆ ได้มีพลัง มีกำลังใจ เกิดความอบอุ่นในหัวใจ ขอขอบคุณความรักที่เขาได้มอบให้กับเรา หยุดอยู่กับคำสักพัก...หากใครยังอยากอยู่ต่อก็สามารถทำได้ หากพร้อมแล้วก็ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น”

ให้แสดงความคิดเห็นทุกคน “จากกิจกรรมเมื่อสักครู่ท่านรู้สึกอย่างไร



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

### กิจกรรม “ฉันทมีไฟ”

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ตนเองถึงภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการทำงานที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักรู้และเข้าใจว่าภาวะเมื่อยล้าหมดไฟสามารถเกิดและป้องกันได้

#### สาระสำคัญ

ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ เป็นสภาวะของความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้าทางอารมณ์ จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรมของบุคคล เนื่องมาจากกระบวนการสั่งสมและตอบสนองต่อความเครียดจากการปฏิบัติงานเรื้อรัง เป็นเวลานาน และไม่สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมักสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่ดำรงอยู่ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ส่งผลเสียทำให้เกิดอาการทางกายและจิตใจ ปรากฏอาการแสดงสำคัญด้วยการมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ การตีตัวออกห่าง การลดความเป็นบุคคลของตนเอง และการลดทอนผลสำเร็จของงานที่รับผิดชอบ จนส่งผลเสียต่อตนเอง องค์กร สังคมที่เกี่ยวข้อง โดยอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสังคมและสาธารณสุข มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟมากที่สุด เนื่องจากต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มารับบริการ หรือสาธารณชนเป็นจำนวนมาก และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการติดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่มีความทุกข์ ความเจ็บป่วย ความตาย และชีวิต ทำให้เกิดความกดดันกับความเครียดตลอดเวลา และหากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงานด้วย ย่อมทำให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ จนเกิดเป็นภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้ เนื่องจากปัจจุบันภาระงานที่เกี่ยวข้องกับโรค การเจ็บป่วย และภัยสุขภาพที่ซับซ้อน รุนแรงมากขึ้น ประกอบกับจำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ผู้ที่มีภาวะพึ่งพิง เพราะบางมีจำนวนมากและเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง รวมถึงการได้รับค่าป่วยการ ทำให้เกิดแรงกดดันจากความคาดหวังของประชาชน หน่วยงานราชการ การเมือง หรือองค์กรต่าง ๆ ต่อการปฏิบัติงานของ อสม. และรวมทั้งข้อตกลงจากปัญญาแห่งอัสดานา ประเทศไทย ได้ใช้กลไกของ อสม. ขับเคลื่อนงานสาธารณสุขมูลฐานให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ในปี พ.ศ. 2573 ทำให้ อสม. มีบทบาท และภาระหน้าที่มากขึ้น ส่งผลให้ อสม. เกิดความเครียด เหนื่อยหน่าย หลบงาน และลาออก กระทบต่อการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในชุมชน และสูญเสียงบประมาณ เวลาในการจัดฝึกอบรม อาสาสมัครใหม่เข้ามาทดแทนตำแหน่งเดิม สถานการณ์นี้จึงสะท้อนภาวะความเมื่อยล้าหมดไฟของ อสม. ที่เกิดขึ้น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบความรู้ เรื่อง ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟใน อสม.
2. สไลด์ เรื่อง ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟใน อสม.
3. กระดาษ / ดินสอสี / กระดาษสีบัตรคำ / ปากกาเมจิก / กระดาษกาว

## กิจกรรม

### ชั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมอบรม พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินการสุ่มถามความคิดเห็นและความเข้าใจ โดยใช้คำถามว่า “**อสม. ที่หมดไฟ เป็นอย่างไร**” โดยผู้ดำเนินการสุ่มถามประมาณ 3-5 คน เพื่อสร้างความรู้สึกร่วม และนำเข้าสู่การบรรยาย เรื่อง ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟใน อสม.

### ขั้นดำเนินการ

3. หลังจากนั้นผู้ช่วยผู้ดำเนินการแจกกระดาษสีบัตรคำให้ทุกคน ๆ โดยหนึ่งคนสามารถแสดงความคิดเห็นได้หลายบัตรคำ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนว่า “ตอนนี้ตนเองรู้สึกถึงความเบื่อหน่ายในทำหน้าที่ อสม. อะไรบ้าง” โดยเขียนให้มากที่สุด เมื่อเขียนเสร็จเอาไปติดไว้ที่ผนังที่กำหนดไว้ ผู้ดำเนินการให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอ
4. ผู้ดำเนินการให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟของ อสม. โดยการบรรยายตามใบความรู้ เรื่อง ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟใน อสม. ประมาณ 30 นาที
5. หลังจากที่ผู้ดำเนินการได้บรรยายเสร็จ ผู้ช่วยผู้ดำเนินการแจกกระดาษสีบัตรคำให้ทุกคน ๆ โดยหนึ่งคนสามารถแสดงความคิดเห็นได้หลายบัตรคำ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนว่า “หลังจากที่เรียนรู้เกี่ยวกับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟใน อสม. แล้วจะทำอะไรต่อไป” เมื่อเขียนเสร็จเอาไปติดไว้ที่ผนังที่กำหนดไว้ ผู้ดำเนินการให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอ

### ขั้นยุติ

6. ผู้ดำเนินการสรุปในสิ่งที่ผู้เข้ากิจกรรมเขียนความคิดเห็นผ่านบัตรคำ แล้วเปรียบเทียบกลับสิ่งที่ผู้เข้าร่วมอบรมได้เขียนเกี่ยวกับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ ของ อสม. ว่ามีสิ่งใดที่เหมือนกันและแตกต่างกันกับอาการแสดงสำคัญของภาวะเมื่อยล้าหมดไฟที่ผู้ดำเนินการได้บรรยาย

## การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็นก่อนและหลังการทำกิจกรรมนี้

## ใบความรู้

### เรื่อง ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของ อสม.

เมื่อ อสม. แรงแบบตาลใจหดหาย เปื่อหน่าย ไร้เรี่ยวแรง นี่คือนิยามของภาวะหมดเมื่อยล้าไฟ

“หมดไฟ” เป็นปรากฏการณ์ทางจิตใจ ไม่ใช่โรค เกิดจากความเครียดเรื้อรังจากการทำงาน ซึ่งไม่สามารถจัดการได้ ซึ่งภาวะนี้สามารถนำไปสู่อาการต่าง ๆ ได้ เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือแม้กระทั่งปวดหัว ชนิดเทนชั่น โรคนอนไม่หลับ และการเจ็บป่วยทางกายภาพ หากมีอาการรู้สึกหมดพลัง เหนื่อยล้าเปื่อหน่าย ตลอดเวลา หมดความสนใจในงานที่ทำ ควรหาเวลาพักผ่อน แบ่งเวลาระหว่างเรื่องงานกับบ้านให้ชัดเจน หรือปรึกษาแพทย์ โดยจัดอยู่ในบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรค และปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 11 โดยมีรหัสกำหนดในหมวด Z คือ “ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ” เพราะเล็งเห็นว่าประเด็นนี้มีความสำคัญต่อสุขภาพของท่านเคยประสบกับสภาวะการณนี้หรือไม่ เช่น รู้สึกเบื่องานทำไปวัน ๆ แบบซังกะตายไม่มีเจ็ที่อยากสร้างสรรค์ผลงาน ไม่อยากไปทำงาน อยากจะเดินออกจากที่ทำงานและไม่ต้องกลับมาอีกไม่อยากพูดจากับใคร หงุดหงิดใส่ทุกคนรอบตัว เจ็บป่วยบ่อย ๆ โดยไม่มีสาเหตุ เป็นต้น ถ้าท่านกำลังประสบกับภาวะเช่นนี้ท่านอาจกำลังมีอาการ Burnout

“Burnout” เป็นคำที่ถูกพูดถึงบ่อย ๆ เวลาที่เราคุยหรือบ่นกันเรื่องงาน แต่ในภาษาไทยยังไม่มีคำที่ใช้เรียกอย่างเป็นทางการ บางคนก็เรียกว่า “หมดไฟ” ในบทความทางวิชาการบางเล่มใช้คำว่า “ความเหนื่อยล้า” “ความเหนื่อยหน่าย” หรือบางครั้งก็เรียกกันอย่างเฉพาะเจาะจงว่า “ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน” แต่ในเอกสารนี้ทั้งฉบับ จะขอใช้คำทับศัพท์ว่า “Burnout”

Burnout เป็นผลกระทบหรือปรากฏการณ์ที่เกิดจากความเครียดอย่างมากจากสภาพแวดล้อมในการประกอบอาชีพ มักพบในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสังคม เช่น แพทย์ พยาบาล เพราะลักษณะอาชีพต้องมีการติดต่อกับผู้ที่มีความทุกข์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และมีความเกี่ยวข้องกับความตายและชีวิตมนุษย์ หรืออาชีพครู ที่ต้องเผชิญกับนักเรียนที่ในบางครั้งไม่ใส่ใจการเรียน หรือบุคลากรทางสังคมที่ต้องให้บริการหรือสัมผัสกับความยากจน ความสิ้นหวัง ซึ่งในบรรดาอาชีพเหล่านี้ล้วนอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่กดดัน ต้องพบกับความเครียดเสมอ Burnout เป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจศึกษาอย่างแพร่หลายในทุกวงการ โดยเฉพาะในทีมสุขภาพ

#### ความหมายของ “Burnout”

Burnout คือ การตกอยู่ในสภาวะของความเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ อ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรม อันสืบเนื่องมาจากกระบวนการสั่งสมความเครียดที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างเรื้อรังมาเป็นเวลานาน และไม่สามารถตอบสนองต่อภาวะเครียดเรื้อรังนั้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งส่วนมากจะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ประสบความสำเร็จตามความคาดหวัง

Maslach นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ให้คำจำกัดความของ burnout ไว้ว่า เป็นกลุ่มอาการที่ประกอบไปด้วยอาการ 3 ด้าน ดังนี้

1. ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (emotional exhaustion) หมายถึง ความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หมดกำลังใจ ไม่มีแรงใจในการทำงาน หมดความกระตือรือร้น ซึ่งเป็นอาการเด่นและสังเกตได้ง่ายที่สุดของ burnout

2. การลดความเป็นบุคคล (depersonalization) หมายถึง มีความรู้สึกในแง่ลบต่อเพื่อนร่วมงาน และลูกค้า จนมักทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดูไม่เต็มใจที่จะบริการลูกค้า (หรือผู้มาติดต่อ) และดูแลลูกค้าแบบแห้งแล้งเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ

3. ความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง (decreased occupational accomplishment) หมายถึง รู้สึกว่าตัวเองไม่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความสามารถ และมองตัวเองในแง่ลบ

### ธรรมชาติของภาวะ burnout

- ภาวะ burnout มักเกิดกับบุคคลในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสังคม
- มีการศึกษาวิจัยพบว่า บุคคลที่กำลังเผชิญภาวะ burnout มีแนวโน้มที่จะสื่อสารอาการที่ตนประสบ อยู่แก่เพื่อนร่วมงาน ซึ่งเป็นการบ่งชี้ถึงผลกระทบของภาวะ burnout ว่าสามารถส่งผ่านหรือถ่ายทอดจาก บุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่งได้
- จากการศึกษาส่วนใหญ่มักพบได้ประมาณร้อยละ 15-50 ของคนทำงาน

### ผลเสียของการมีภาวะ burnout

- Burnout มีความสำคัญต่อทั้งตัวบุคคลและองค์กร เพราะก่อให้เกิดผลเสียหลาย ๆ ด้าน
- ในแง่ของร่างกายพบว่า คนที่มีภาวะ burnout จะขาดงานบ่อย มีอัตราการลาป่วยมากกว่าคนทั่วไป ถึง 2-7 เท่า โดยโรคที่พบบ่อยได้แก่ ปวดศีรษะ โรคระบบทางเดินอาหาร และไข้หวัด
  - ในแง่ของอารมณ์ คนที่มีภาวะ burnout มักจะโกรธง่าย ขี้หงุดหงิด มีสีหน้าไม่รับแขก ซึ่งก็มักจะ ก่อให้เกิดปัญหาทั้งกับผู้ร่วมงานและลูกค้า นอกจากนี้ คนกลุ่มนี้ยังมักจะแยกตัว ไม่สูงส่งกับผู้ร่วมงาน ไม่มี ความกระตือรือร้นในการทำงาน ขาดความคิดริเริ่มที่จะพัฒนาสิ่งใหม่ๆ จนทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน ขององค์กรแย่งลง และสุดท้ายหากเป็นมาก ๆ ก็จะเป็นโรคซึมเศร้าได้ (depressive disorder) หรืออาจจะ ลาออกหรือเลิกทำงานไปเลย

### วงจรของภาวะ burnout

Freudenberger จิตแพทย์ชาวเยอรมัน ได้เขียนถึง 12 ขั้นตอนของการเกิด burnout ไว้ได้อย่าง น่าสนใจดังนี้

1. **ระยะพิสูจน์ตนเอง (compulsion to prove oneself)** เป็นขั้นตอนแรก โดยคน ๆ นั้นจะมีภาพ ของตัวเองในอุดมคติ มีความทะเยอทะยานต้องการที่จะพิสูจน์ตนเอง จึงเป็นระยะที่ทำงานหนักเพื่อให้เพื่อน ร่วมงานตระหนักถึงตนเอง
2. **ระยะทำงานหนัก (working harder)** เป็นขั้นที่ทำงานหนัก เพื่อที่จะแสดงให้เห็นให้ผู้อื่นเห็นว่าเราเป็น บุคคลที่ไม่สามารถหาคนอื่นมาทดแทนได้ เป็นระยะที่มีความคาดหวังจากการทำงานสูง จึงทำงานหนักและ สนใจแต่เรื่องงาน
3. **ระยะไม่ใส่ใจความต้องการของตนเอง (neglecting their needs)** การทุ่มเทให้กับการทำงาน อย่างมากเกินไป จนดูเหมือนเป็น “คนบ้างาน” ทำให้คน ๆ นั้นเริ่มละเลยความต้องการพื้นฐานของตนเอง เช่น นอนน้อย ทำงานจนตึกตื่น หอบงานไปทำที่บ้าน ไม่ไปเที่ยว ใช้เวลากับเพื่อนฝูงหรือครอบครัวน้อยลง
4. **ระยะเริ่มเกิดความขัดแย้ง (displacement of conflicts)** ในขั้นนี้ คน ๆ นั้นจะเริ่มตระหนัก แล้วว่าชีวิตของตนเองมันมีบางอย่างที่ “ผิด” ไป แต่ก็ไม่สามารถเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ว่าคืออะไร คนที่อยู่ใน ระยะนี้มักจะเริ่มมีอาการเจ็บป่วยทางกายบ่อย ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร มีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

5. **ระยะปรับคุณค่าใหม่ (revision of values)** หลังจากเกิดความสับสนในจิตใจ แต่ยังมีหวังที่จะทำงานต่อไป ทำให้คน ๆ นั้นพยายามปรับเปลี่ยนมุมมองคุณค่าสำหรับตนเองใหม่ โดยมองว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ “งาน” เท่านั้น ทำให้ละเลยความต้องการพื้นฐานของร่างกายและความสัมพันธ์อื่น ๆ ไปจนหมดสิ้น รวมทั้งหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในใจตนเองด้วยการไม่สนใจหรือไม่รับรู้เรื่องอารมณ์

6. **ระยะปฏิเสธไม่รับรู้ปัญหา (denial of emerging problems)** ผู้ที่อยู่ในระยะนี้จะเริ่มแสดงอารมณ์บางอย่างออกมาให้เห็น เช่น ขาดความอดทน โกรธง่าย ดูก้าวร้าว มักจะต่อว่าหรือโทษว่าเป็นเพราะงานหรือเพราะคนอื่น โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ว่าแท้จริงแล้วเป็นตัวเองนั่นแหละที่เปลี่ยนแปลงไป ในขั้นนี้จะเริ่มมีอาการทางด้าน การลดความเป็นบุคคล (depersonalization) เกิดขึ้น คือ ไม่ค่อยเข้าสังคมกับคนอื่น แยกตัวมากขึ้น

7. **ระยะแยกตัว (withdrawal)** เป็นขั้นที่คน ๆ นั้นจะแยกตัว เข้าสังคมน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำงานโดยแทบไม่มีความสัมพันธ์กับคนในที่ทำงาน รู้สึกไม่มีแรงจูงใจในการทำงานและไม่มีทิศทาง จึงทำงานแบบยึดติดกับกฎหรือคำสั่งอย่างเคร่งครัด เช่น ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายหรือตามกฎเท่านั้น ไม่ทำเกินกว่านั้นแม้ว่าจะทำให้ผลงานดีขึ้นหรือเป็นประโยชน์กับองค์กรก็ตาม

8. **ระยะพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง (obvious behavioral changes)** เป็นระยะที่บุคคลภายนอก (เช่น เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว) สามารถสังเกตเห็นถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างชัดเจน จากคนที่เคยกระตือรือร้น ร่าเริง มีความสุข กลายเป็นคนเก็บตัว หงุดหงิด ฉุนเฉียว ซ้ำกั้ว ดูทุกข์ และไม่คอยดูแลตัวเอง

9. **ระยะลดความเป็นบุคคล (depersonalization)** เป็นระยะที่คน ๆ นั้นจะมองไม่เห็นคุณค่าในตัวเองและคนอื่น รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นหุ่นยนต์ ทำงานเดิม ๆ แบบให้จบไปวัน ๆ ไม่มองถึงอนาคต และไม่รับรู้ถึงความต้องการของตัวเอง

10. **ระยะว่างเปล่าภายใน (inner emptiness)** ในขั้นนี้จะรู้สึกว่าภายในใจตัวเองว่างเปล่า อาจหันเหไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เหมาะสม เช่น กินมาก มีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสม ดื่มเหล้าหรือใช้ยาเสพติด เพื่อช่วยลดความรู้สึกนั้น

11. **ระยะซึมเศร้า (depression)** จะมีอาการเหมือนภาวะซึมเศร้าอย่างเต็มที่ เช่น เศร้า ไม่อยากทำอะไร รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไร้ความหวัง ไร้อาคต ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และมีอาการทางกายอื่น ๆ เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

12. **ระยะ burnout syndrome** อย่างเต็มที่ ในระยะนี้คน ๆ นั้นมักอยากหนีจากสถานการณ์ที่ประสบอยู่ เช่น คิดจะลาออก หรือบางคนก็หนีไปไม่มาทำงานคือ ๆ ในบางคนที่มีอาการรุนแรง อาจถึงขั้นอยากฆ่าตัวตาย โดยที่ในระยะที่ 11-12 เป็นระยะที่ควรไปพบแพทย์และรับการบำบัดรักษา

## อาการแสดงภาวะ Burnout

Dr.David Ballard กล่าวว่าสาเหตุของภาวะ burnout มาจากการที่ความสามารถในการรับมือกับความเครียดของบุคคลไม่ดีพอจนทำให้ไม่สามารถรับมือกับความเครียดมากมายที่ถาโถมเข้ามาได้ ภาวะ burnout สามารถรักษาได้หากตรวจพบตั้งแต่เนิ่น ๆ การที่เราปล่อยปะละเลยกับอาการนี้สามารถส่งผลให้เกิดความเสียหายทั้งในด้านสุขภาพ สุขภาพ ความสัมพันธ์ และประสิทธิภาพในการทำงาน และอาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าที่มีความอันตรายมากกว่าอีกด้วยซึ่ง Dr.David Ballard นักจิตวิทยาแห่งสมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา ได้แนะนำวิธีสังเกตอาการจากภาวะนี้ง่าย ๆ ดังนี้

### 1. อ่อนเพลีย

สัญญาณที่ชัดเจนของ Burnout คือ จะรู้สึกเหนื่อย ๆ ตลอดเวลา โดยอาการอ่อนเพลียนี้อาจส่งผลกระทบต่อภาวะอารมณ์ สภาพจิตใจ รวมทั้งสภาพร่างกายอีกด้วย

### 2. ขาดแรงจูงใจ

เมื่อเรารู้สึกว่าตัวเองไม่มีความกระตือรือร้นและรู้สึกหมดแรงจูงใจในการทำงาน นั่นแปลว่าเรากำลังเป็น burnout วิธีที่สังเกตอาการได้ง่ายที่สุดคือ หากในตอนเช้าเรารู้สึกไม่อยากไปทำงาน และต้องใช้ความพยายามอย่างมากกว่าจะลากตัวเองออกจากเตียงมาทำงาน ควรจะพบจิตแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษาที่ดีที่สุด

### 3. อารมณ์ร้าย มองโลกในแง่ลบ

อีกอาการที่สามารถบอกได้ว่าคุณกำลังเป็น burnout ก็คือการที่เราเริ่มจะทำอะไรโดยไม่สนใจใคร และไม่แยแสกับสิ่งรอบข้าง และเริ่มมีทัศนคติที่ไม่ดีต่องานที่ทำอยู่ มองสิ่งที่ทำอยู่ในแง่ร้ายตลอดเวลา ในขณะที่คนอื่น ๆ ก็อาจจะเกิดความรู้สึกบ้างในบางครั้งเท่านั้น ถ้าหากมีอาการเหล่านี้ควรจะไปพบจิตแพทย์ ก่อนที่อาการนี้จะกลายเป็นปัญหาใหญ่

### 4. ไม่มีสมาธิ

อาการของ burnout และความเครียดเรื้อรังจะไปรบกวนจิตใจจะทำให้เราไม่มีสมาธิ เพราะเมื่อเรากำลังเครียด ความสนใจของเราจะลดน้อยลงและจะให้ความสนใจไปแต่ในสิ่งในแง่ลบ เมื่อถึงเวลาหนึ่งสมองและร่างกายจะจัดการปลดปล่อยความเครียดออกมาเหมือนกับระเบิดลูกย่อม ๆ จากนั้นทุกอย่างก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แต่ถ้าหากความเครียดเหล่านั้นไม่ได้รับการปลดปล่อยออกมาก็อาจจะทำให้เรามีปัญหาในเรื่องการให้ความสนใจกับสิ่งอื่น ๆ ได้ ซึ่งจะส่งผลต่อการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และทำให้เราขี้ลืมได้เช่นกัน

### 5. ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

หากเรายังไม่แน่ใจว่ากำลังเป็นโรค burnout หรือเปล่า ก็ลองนำผลงานเก่า ๆ ที่เราเคยทำมาเปรียบกับงานที่เราทำอยู่ หากงานในปัจจุบันของเราไม่ค่อยดีเท่าไร นั่นแปลว่าภาวะนี้กำลังเริ่มคุกคามเรา เพราะความเหน็ดเหนื่อยจะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของเราลดลง ซึ่งหากรีบรักษาก็จะทำให้อาการเหล่านี้หายไป

### 6. มีปัญหากับที่บ้านหรือที่ทำงาน

อาการนี้สังเกตได้ง่ายก็คือ หากเรามีความขัดแย้งกับคนอื่น ๆ ในที่ทำงานมากขึ้น หรือ เริ่มคุยกับเพื่อนร่วมงานและคนในครอบครัวน้อยลง นั่นแปลว่าเรากำลังมีอาการของ burnout และควรรีบรักษาก่อนที่จะมีอาการเหล่านั้นจะทำให้ความสัมพันธ์ของเรากับคนรอบข้างเลวร้ายลง

### 7. ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง

เมื่อเริ่มมีอาการที่รุนแรงขึ้น ก็มักจะแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ผิด เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ บางรายก็อาจจะนอนไม่หลับทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ เมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ แล้วยังจะแก้ไขปัญหาด้วยการดื่มกาแฟมากขึ้นเพื่อให้มีแรงในการทำงาน ส่งผลให้เครียดกว่าเดิมและกลับไปดื่มเหล้ามากขึ้น วนเวียนไปมาไม่จบสิ้น

### 8. หมกมุ่นอยู่กับการทำงานแม้ว่าจะไม่ได้อยู่ที่ทำงานก็ตาม

ความเครียดทำให้เราเลิกคิดเกี่ยวกับเรื่องงานไม่ได้ จนทำให้เราเอาแต่ทำงานจนกลายเป็นคนบ้างาน ทั้ง ๆ ที่เป็นเวลาที่เราควรจะไปพักผ่อน ส่งผลให้เราไม่มีเวลาผ่อนคลายและกลายเป็น burnout นั้นเอง

### 9. มีความสุขน้อยลง

เมื่อภาวะ burnout คุณค่าชีวิตเราจนทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ก็จะทำให้เรามีความสุขและพึงพอใจกับชีวิตส่วนตัวรวมทั้งการทำงานน้อยลง ขนาดแม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อาจจะทำให้เรารู้สึกไม่พอใจจนทำให้คุณอาจหงุดหงิดไปได้ทั้งวัน

### 10. สุขภาพย่ำแย่

ความเครียดที่สะสมจนเรื้อรังเป็นเวลานานสามารถสร้างปัญหาสุขภาพได้มากมาย เช่น ปัญหาของระบบย่อยอาหาร โรคหัวใจ โรคอ้วน และที่สำคัญที่สุดคือโรคซึมเศร้า ซึ่งมีความอันตรายมากกว่าภาวะ burnout มาก

## สาเหตุของการ burnout

ภาวะ burnout เกิดขึ้นจากหลาย ๆ ปัจจัยร่วมกัน โดยสามารถแบ่งได้ดังนี้

### 1. ปัจจัยส่วนบุคคล (individual aspect)

- ไม่รู้หรือไม่ตระหนักถึงความสำคัญ/คุณค่าของงานที่ทำ
- มีความคาดหวังที่มากเกินไปเกินกว่าความเป็นจริง เช่น หวังว่ารายได้จะเยอะกว่านี้ น่าจะประสบความสำเร็จหรือเป็นที่ชื่นชมมากกว่านี้ เป็นต้น การคาดหวังสูง ๆ แล้วไม่ได้อย่างที่หวังซ้ำ ๆ จะเกิดภาวะ burnout ได้ง่าย
- มีบุคลิกภาพแบบไม่ยืดหยุ่น ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้ยาก
- มีลักษณะนิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) เช่น กังวลหมกมุ่นกับความผิดพลาดอย่างมาก และมีมาตรฐานสูงจนเกินไป
- สถานภาพโสด อันนี้เป็นผลจากการศึกษาที่พบว่าคนโสดจะ burnout มากกว่าผู้ที่มีคู่หรือแต่งงาน

### 2. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal aspect)

- ไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในหมู่เพื่อนร่วมงาน พุดง่าย ๆ คือ หากบุคลากรไม่สนิทกันจะเกิด burnout ได้ง่าย
- มีความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วยกัน หรือระหว่างลูกน้องกับเจ้านาย

### 3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (environmental aspect)

- มีเพื่อนร่วมงานที่ burnout พบว่าหากที่ทำงานเดียวกันมีคน burnout หลายคน คนที่เหลือมีโอกาส burnout ได้ง่าย
- ค่าตอบแทนไม่เหมาะสมกับงานที่ทำ เช่น ค่าตอบแทนน้อยเกินไป

- งานที่เคร่งเครียด กตสัน และมีความต้องการสูงในระยะเวลาอันสั้น เช่น แพทย์ที่ต้องตรวจผู้ป่วยมาก ๆ ในเวลาอันสั้น และห้ามตรวจพลาด เป็นต้น
- งานที่ขาดความมั่นคง และไม่มีความสำเร็จก้าวหน้า เช่น งานประเภทที่จะถูกเลิกจ้างเมื่อไรก็ไม่รู้ หรือไม่มีโอกาสเติบโตในชีวิตการทำงานเลย
- ไม่มีคนให้ปรึกษาหรือให้กำลังใจ อันนี้อาจเป็นสาเหตุให้คนโสด ประสบภาวะ burnout มากกว่าคนที่แต่งงานแล้วก็เป็นได้

#### 4. ปัจจัยด้านการบริหารองค์กร (organizational management aspect)

- ปริมาณงานมากเกินไปแต่ทรัพยากรในการทำงานน้อย เช่น สถานที่ราชการบางแห่ง มีคนมาติดต่อวันหนึ่งจำนวนมาก แต่เจ้าหน้าที่มีน้อย แลมนอุปสรรค เช่น คอมพิวเตอร์ก็มีจำกัดหรือสภาพไม่ดี ก็ทำให้เกิด burnout ได้ง่าย
  - ไม่มีเวลาว่าง/ไม่มีวันหยุดพักผ่อน ซึ่งทำให้คนเหนื่อยล้าได้ง่าย
  - ไม่สามารถตัดสินใจหรือไม่มีอำนาจในการสั่งการ แต่มีความรับผิดชอบมาก เช่น พนักงานต้อนรับที่แต่ละวันต้องแก้ปัญหาให้กับลูกค้าจำนวนมาก แต่กลับไม่มีอำนาจตัดสินใจใด ๆ จะทำอะไรก็ต้องขอผู้จัดการก่อนทุกครั้ง
  - ขาดสิ่งจูงใจในการทำงาน หรือมีแต่การตำหนิอย่างเดียว ทำดีไม่ได้ดี หรือทำมากทำน้อยก็ได้ผลตอบแทนเท่ากัน หรือทำดีไม่เคยชมแต่ทำพลาดด่าอย่างเดียว
  - ไม่มีความยุติธรรมในองค์กร เช่น มีการเล่นเส้นเล่นสาย เลือกที่รักมักที่ชัง ประเมินผลงานแบบไม่ยุติธรรม ทำงานดีแต่สู้คนที่ประจบเจ้านายไม่ได้ เป็นต้น
  - มีการบริหารงานที่ยุ่งยาก ซับซ้อน เป็นพิธีรีตองมากจนเกินไป ในข้อนี้ใครทำงานหน่วยงานราชการน่าจะเข้าใจง่ายขึ้น เช่น การจะขอหนังสือสัปดาห์อาจจะต้องผ่านขั้นตอนมากมาย ใช้เวลาหลายสัปดาห์ ต้องการติดต่อขอพบผู้บริหารระดับสูง อาจจะต้องใช้เวลานัดเป็นเดือน เป็นต้น
  - ค่านิยมองค์กรขัดแย้งกับค่านิยมในใจของบุคคล เช่น ที่ทำงานต้องการเวลามากและอยากให้ทุ่มสุดตัว แต่เจ้าตัวต้องการเวลาว่างให้ครอบครัว เป็นต้น



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

### กิจกรรม “ละลายอารมณ์ สลายความเครียด”

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการคลายเครียดและสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้

#### สาระสำคัญ

ความอ่อนล้าทางอารมณ์ เป็นความรู้สึกเหนื่อยหน่าย หดงอ กาลังใจ ไม่มีแรงใจในการทำงาน หดความกระตือรือร้น ซึ่งเป็นอาการเด่นและสังเกตได้ง่ายที่สุดของภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ โดยความอ่อนล้าทางอารมณ์นี้เกิดจากการสะสมของความเครียดในตัวเอง ซึ่งสามารถวัดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังของ อสม. ด้วยความรู้สึกจิตใจท้อเหี่ยวจากการทำงานในชุมชน ความรู้สึกหมดแรงในการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ความรู้สึกเพลีย และรู้ว่าต้องเผชิญกับการทำงานในชุมชน ความรู้สึกว่าการบริการประชาชนที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการแก่ผู้อื่นเป็นสิ่งที่ตึงเครียด รู้สึกเหนื่อยหน่ายในภาระงานของ อสม. รู้สึกคับข้องใจรู้สึกว่าตนเองกำลังทำงานที่หนัก รู้สึกว่าการให้บริการแก่ผู้รับบริการโดยตรงทำให้รู้สึกเครียดมากเกินไป และความรู้สึกสิ้นหวัง ดังนั้นกิจกรรมนี้มุ่งให้เกิดการจัดการความเครียดอันเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะเมื่อยล้าหมดไฟที่จะแสดงออกมาในลักษณะอาการของความอ่อนล้าทางอารมณ์และร่างกาย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบกิจกรรม เรื่อง การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ
2. ใบกิจกรรม เรื่อง ละลายความเครียดด้วยตนเอง

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ทุกคนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม เรื่อง การออกกำลังกล้ามเนื้อ

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้ดำเนินการนำเสนอสนทนาประเด็นเรื่อง “ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ อสม.” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้เล่าอย่างสั้น ๆ คนละ 1 นาที
4. ผู้ดำเนินการชวนคิดอภิปรายทบทวนบทเรียนว่า “อสม. ทุกคน สามารถเกิดเครียดขึ้นได้ เพราะเป็นภาวะปกติ ความเครียดเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เรากระตือรือร้น แต่ควรมีในระดับที่พอเหมาะสม (ระดับที่ไม่เกิดผลกระทบต่อร่างกายและสุขภาพจิต) ถ้ามักเกินไปต้องรีบจัดการ การคลายเครียดด้วยตนเอง เวลาที่ความเครียดมา จะช่วยตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปช่วยแนะนำคนอื่นได้อีกด้วย” เพื่อนำเข้าสู่การฝึกคลายเครียด

5. จากนั้นผู้ดำเนินการนำฝึกคลายเครียดด้วยตนเอง ตามไปกิจกรรม เรื่อง ละลายความเครียดด้วยตนเอง  
ชั้นปิดกลุ่ม
6. หลังจากนั้นผู้ดำเนินการชวนสนทนาว่า “เวลาเราเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ อสม. นั้น ทำอย่างไรบ้าง” สุ่มสอบถามไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10 นาที เพื่อให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การผ่อนคลายความเครียดของตนเองจากการเป็น อสม. และหลังจากนั้นวิทยากรสรุปประเด็น สำคัญว่า “การทำกิจกรรมคลายเครียดด้วยตนเองนี้ก็เพื่อที่จะได้เห็น เราสามารถจัดการ ความเครียดได้ด้วยตนเองได้ เมื่อเราสามารถที่จะช่วยตนเองได้ เราก็สามารถจะช่วยเหลือ ผู้อื่นได้เช่นกัน โดยความเครียดอาจเกิดขึ้นได้เสมอ ถ้าเราสามารถจัดการมันได้ ด้วยตัวเราเอง ก็จะถือว่า เราได้พัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ ปล่อยวางและมีความสุขได้”
7. ผู้ดำเนินการนำทำกิจกรรม “ผ่อนคลายร่างกายและหายใจ อย่างมีสติ” (Body scan and mindful breathing) เพื่อแสดงความเมตตาและขอบคุณร่างกายของเรา (หากจัดสถานที่ที่ สามารถนอนราบได้ ผู้ดำเนินการสามารถจัดกิจกรรมในท่านอน และปล่อยให้สมาชิก หลับผ่อนคลาย สักกระยะหลังจบกิจกรรมได้)

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## ใบกิจกรรม

### เรื่อง การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ

สำหรับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อนั้น ควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวันต่อเนื่องกัน เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงค่อยลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่แนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อมี จำนวน 10 กลุ่มด้วยกัน ดังนี้

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. แขนขวา                   | 2. แขนซ้าย         |
| 3. หน้าผาก                  | 4. ตา แก้มและจมูก  |
| 5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น | 6. คอ              |
| 7. อก หลัง และไหล่          | 8. หน้าท้อง และก้น |
| 9. ขาขวา                    | 10. ขาซ้าย         |

#### วิธีการฝึกมีดังนี้

1. ให้นั่งในท่าสบาย
2. เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม เริ่มจากแขนขวา แขนซ้าย หน้าผาก ตา แก้มและจมูก ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น คอ อก หลัง และไหล่ หน้าท้องและก้น ขาขวา และขาซ้าย ค้างไว้สักกลุ่มละ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
3. เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
4. บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิดแล้วคลาย
5. ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
6. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
7. คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
8. อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
9. หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแหม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
10. งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

#### ประโยชน์

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้นครั้งต่อไปเมื่อเกิดความเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะารู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็วก็จะช่วยให้คลายเครียดได้

ที่มา นันทาวดี วรสุวัธ, มนัสพงษ์ มาลา และกุลิสลา พิศาลเอก. (2560). รูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน. รายงานการวิจัย. ศูนย์สุขภาพที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

## ใบกิจกรรม

### เรื่อง ละลายความเครียดด้วยตนเอง

#### ความรู้เรื่อง ความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายถูกกระตุ้น และมีปฏิกิริยา ตอบโต้เป็น ปฏิกิริยา ทางสรีรวิทยา และจิตวิทยา โดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลังฮอริโมน และระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไปทั่วร่างกาย เมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจ มักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ทางกาย จะมีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออก ตามมือตามเท้า หายใจตื้นและเร็วขึ้น ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ กัดขากรรไกร ขมวดคิ้ว ตึงที่คอ ประสาทรับ ความรู้สึกหูไวตาไวขึ้น การใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น รู้สึกเพลีย ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือ ท้องผูก นอนไม่หลับ หรือง่วงเหงาหาวนอน ตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหูดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ทางจิตใจ จะมีอาการ หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โมโหง่าย ซึมเศร้า มองทำงานมากขึ้น ความคิดอ่านระย้าสั้นดีขึ้น การตัดสินใจเร็ว ขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจ น้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าวุ่น สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน ส่วนทางสังคมบางครั้ง ทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ

#### วิธีการฝึกคลายเครียดด้วยตนเอง

##### วิธีที่ 1 ฝึกหายใจ แบบ Breathing Exercise

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเอามือซ้ายวางไว้ที่หน้าอก และมือขวาวางไว้ที่ท้อง จากนั้นสูดหายใจเข้าลึก ๆ จากนั้นสังเกตว่ามือข้างใดที่ยกขึ้นมา หากเป็นมือซ้ายแสดงว่ายังหายใจได้ไม่ถูกต้อง เพราะการหายใจที่ถูกต้องนั้นลมจะต้องผ่านลงไปถึงท้องได้ การฝึกหายใจต้องเป็นไปอย่างช้า ๆ และผ่อนคลาย โดยใช้จังหวะ 4-4-8 โดยให้หายใจเข้านับ 1- 2- 3- 4 กั้นลมหายใจนับ 1- 2- 3- 4 หายใจออกช้า ๆ ยาว ๆ 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8 ให้ทุกคนฝึกจนสามารถหายใจได้อย่างถูกต้อง

##### วิธีที่ 2 ฝึกคลายเครียดด้วยตนเอง แบบกดจุด

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนการกดจุดต่าง ๆ บนใบหน้า

จุดที่ 1 จุดกลางระหว่างคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

จุดที่ 2 จุดใต้หัวคิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

จุดที่ 3 จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกึ่งกลางใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อม ๆ กัน 3-5 ครั้ง

จุดที่ 4 บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง

จุดที่ 5 บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายจากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

จุดที่ 6 บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวาจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

จุดที่ 7 บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวาทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

### วิธีที่ 3 ฝึกหายใจประกอบเพลง ดั่งดอกไม้บาน

ท่าทำประกอบเพลง

ลมหายใจเข้า	(วาดมือสุดหายใจเข้าลึกๆ)
ลมหายใจออก	(วาดมือลงพร้อมกับการหายใจออก)
ดั่งดอกไม้บาน	(วาดมือขึ้นมาทำเป็นรูปดอกไม้พร้อมกับการหายใจเข้า)
ภูผาใหญ่กว้าง	(เปลี่ยนมือเป็นรูปภูเขา)
ตั้งสายน้ำฉ่ำเย็น	(ทำมือสลับกันเป็นรูปสายน้ำ)
ตั้งนภาอากาศ อันบางเบา	(สลับมือขยายออกวาดมือลง)

### วิธีที่ 4 การฝึกหัวเราะคลายเครียด

ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน เริ่มฝึกหัวเราะเพื่อเคลื่อนไหวอวัยวะภายใน 4 ส่วน ด้วยการเปล่งเสียงต่างๆ กัน คือ เสียง "โอ" ทำให้ภายในท้องขยับ เสียง "อา" ทำให้อกขยับขยาย เสียง "อู" เสียง "เอ" ทำให้ลำคอเปิดโล่ง และช่วยบริหารใบหน้า โดยแต่ละเสียงมีท่าทางประกอบ ฝึกดังนี้

1. ท้องหัวเราะ กำมือชูนิ้วโป้งระดับท้อง หายใจเข้าและเปล่งเสียงหัวเราะ "โอ" ขยับมือทั้งสองข้างขึ้นลงเป็นจังหวะ ออกเสียงโอคือการหัวเราะบริเวณท้องจะช่วยในเรื่องอารมณ์ และช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยบำบัดโรคลำไส้อักเสบ

2. ออกหัวเราะ กางแขนออกหงายฝ่ามือระดับอก หายใจเข้ากลั้นหายใจแล้วปล่อยลมหายใจออกเปล่งเสียงหัวเราะ "อา" ขยับแขนทั้งสองข้างขึ้นลงเป็นจังหวะ กระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอด และไหล่ขยับเขยื้อนไปด้วย ทำนี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น

3. คอหัวเราะ ยกมือขึ้นระดับอก กำมือ ยกนิ้วโป้งตั้งขึ้น นิ้วชี้ และนิ้วกลางชี้ไปข้างหน้า หายใจเข้าและเปล่งเสียงหัวเราะ "อู" ขยับแขนตามจังหวะ เน้นพุงมือไปด้านหน้า เมื่อเปล่งเสียงอู จะกระตุ้นให้บริเวณลำคอสั้น ทำนี้จะช่วยแก้ปัญหาเจ็บคอ คออักเสบ ปวดคอ สำหรับคนที่มีปัญหาเนื่องจากต้องใช้เสียงเยอะ

4. ใบหน้าหัวเราะ ยกแขนขึ้นระดับใบหน้า ขยับนิ้วคล้ายเล่นเปียโน หายใจเข้าและเปล่งเสียงหัวเราะ "เอ" ขยับนิ้ว เคลื่อนไหวร่างกาย คล้ายท่าแห่เด็ก ๆ นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือแล้ว ทำนี้ยังช่วยฝึกบริหารสมองด้วย

5. ไหล่หัวเราะ เป็นการบริหารช่วงไหล่ ยืนตรงแล้วส่ายไหล่ไปมา เหมือนการว่ายน้ำฟรีสไตล์ พร้อมกับเปล่งเสียง “เอ เอะ ” ใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับไหล่ ทำนี้ช่วยได้

6. สมองหัวเราะ โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเครียดมักจะมีปาก เป็นเหตุให้ความดันขึ้นสมอง ทำนี้จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว โดยปิดปากแล้วเปล่งเสียง “อี” ดันให้เกิดการสันสะเทือน ขึ้นไปนวดสมอง เมื่อทำเสร็จจะรู้สึกโล่ง โปร่งสบาย

7. หัวเราะทั้งตัว เป็นท่าที่ต้องทำพร้อมกันกับผู้อื่น โดยกระโดดพร้อมเสียงหัวเราะแบบสุด ๆ ตามแบบของตัวเองอย่างต่อเนื่อง 1 นาที คล้ายท่ากบกระโดด เอามือสองข้างของเราไปตบมือสองข้างของเพื่อน ตามจังหวะ

ที่มา กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด .พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ซีไซด์คอน จำกัด ; 2541.

## ใบกิจกรรม

### เรื่อง การฝึกหายใจคลายเครียด

วิธีคลายเครียดด้วยการฝึกหายใจ ความเครียดนอกจากจะทำให้จิตใจขุ่นมัวแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพจิต ลูกกลมไปถึงสุขภาพร่างกาย ทว่าเราก็หนีความเครียดกันไปไม่พ้น แถมในบางสถานการณ์เราก็ไม่สามารถที่จะปลีกตัวออกมาผ่อนคลายได้ เอาละ ถ้าหากคุณกำลังตกอยู่ในสถานการณ์นั้นอยู่ มาลองใช้วิธีคลายเครียดที่กระปุกดอทคอมหยิบมาแนะนำกันดีกว่า นั่นก็คือการฝึกหายใจคลายเครียด ดังนี้

#### 1. การน้บลมหายใจ

เทคนิคการหายใจแบบนี้บ้บลมหายใจเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการฝึกหายใจเพื่อคลายความเครียด เพราะนอกจากจะทำให้ความเครียดลงแล้วยังช่วยให้เราหายใจได้ดีขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

วิธีฝึก

1. น้บ้บสมาธิกับพื้น ก้มหน้าลงเล็กน้อย หลับตาให้สนิท
2. ค่อย ๆ หายใจเข้าลึก ๆ จนสุดจากนั้นค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออก โดยขณะที่หายใจออกให้นับ 1
3. ทำซ้ำนับจนถึง 5 แล้วจึงครบ 1 รอบ ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

#### 2. เทคนิคการหายใจแบบกปลาภาติ (Skull Shining Breathing)

การหายใจด้วยวิธีนี้นอกจากจะช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังสามารถใช้เพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกโยคะ

วิธีฝึก

1. เริ่มด้วยการน้บ้บสมาธิ มือทั้ง 2 ข้างวางลงที่ตัก
2. หายใจเข้าลึก ๆ ซ้บ้ ๆ จนเต็มปอด แล้วหายใจออกซ้บ้ ๆ เร็ว ๆ 10 ครั้ง พร้อมกับกำมือท้บ้บเข้า
3. พักสักครู่ แล้วเริ่มต้นใหม่ ทำซ้ำ 3-5 รอบ

#### 3. เทคนิคการหายใจแบบสูบลม (Bellows Breath)

ไม่ใช่แค่เพียงการหายใจเข้า-ออกยาว ๆ เท่านั้นที่จะช่วยคลายความเครียดได้ แต่การหายใจสั้น ๆ ถ้บ้ ๆ ก็ช่วยกระตุ้นร่างกายให้ตื่นตัวและลดความเครียดได้ อย่างเช่นวิธีนี้ค้บ

วิธีฝึก

1. น้บ้บสมาธิที่พื้น ยึดหลังตรง มือทั้ง 2 ข้างวางที่หัวเข่า
2. หายใจเข้า-ออกลึก ๆ และหายใจออกอย่างเร็ว ๆ แรง ๆ ติดต่อกัน 10 ลมหายใจ
3. จากนั้นหายใจเข้า-ออกซ้บ้ ๆ สักครู่ เพื่อผ่อนคลาย
4. ทำซ้ำทั้งหมด 5 รอบ

#### 4. เทคนิคการหายใจด้วยจมูกทีละข้าง (Alternate Nostril Breathing)

เมื่อมีความเครียด การไหลเวียนเลือดและออกซิเจนในร่างกายก็จะไม่ดีเท่าที่ควรทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ วิธีการหายใจแบบนี้จะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ และบรรเทาความเครียดที่หนักอกได้

วิธีฝึก

1. นั่งขัดสมาธิกับพื้น วางมือข้างหนึ่งที่หัวเข่า อีกข้างหนึ่งยกขึ้นมาที่จมูก
2. ใช้นิ้วปิดรูจมูกด้านซ้าย เหลือแต่รูจมูกด้านขวาไว้ แล้วเริ่มหายใจด้วยจมูกด้านขวา โดยหายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-10 จากนั้นปิดรูจมูกด้านขวา เปิดรูจมูกด้านซ้าย หายใจออกนับ 1-15 จากนั้นสลับข้าง
3. ทำซ้ำทั้งหมด 5 รอบ

#### 5. เทคนิคการหายใจแบบ 4-7-8 (4-7-8 Breathing)

เทคนิคการหายใจที่มีรากฐานมาจากการฝึกลมปราณมีสรรพคุณเหมือนยาระงับประสาท ซึ่งสามารถช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจไปได้พร้อม ๆ กัน

วิธีฝึก

1. ฟันลมหายใจออกทางปาก เป่าลมออกมาให้เกิดเสียงดัง “ฟู”
2. หายใจเข้าทางจมูกโดยเร็ว สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ จับเวลาโดยการนับเลข 1-4
3. กักลมหายใจให้ค้างอยู่ในปอด นับเลข 1-7
4. ฟันลมหายใจออกทางปาก เป่าลมออกมาให้เกิดเสียงดัง “ฟู” ยาวจนนับได้ครบ 1-8
5. หายใจเข้าไปใหม่ นับเป็นการหายใจครบ 1 เซต เริ่มหายใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนขั้นตอนสุดท้าย ทำทั้งหมด 4 เซต

#### 6. เทคนิคการหายใจแบบเข้า-ออก เท่ากัน (Equal Breathing)

การควบคุมให้การหายใจเข้าและออกสมดุลกันก็มีส่วนสำคัญให้ความเครียดลดลงได้ ยิ่งถ้าหากฝึกหายใจด้วยวิธีนี้ก่อนนอนทุกคืนก็จะช่วยให้หลับสนิทขึ้นด้วยละ

วิธีฝึก

1. นั่งขัดสมาธิกับพื้น ปล่อยตัวตามสบาย พยายามให้กระดูกสันหลังตรง
2. หายใจเข้าลึก ๆ นับในใจ 1-4 ซ้ำ ๆ หรือถ้าสามารถหายใจเข้าได้มากกว่านั้นก็สามารนับเพิ่มขึ้นได้
3. ค่อย ๆ หายใจออก นับในใจให้ช้า ๆ ได้เท่ากับตอนหายใจเข้า ทำซ้ำ 5 รอบ

#### 7. เทคนิคการหายใจจากกะบังลม (Abdominal breathing)

การฝึกหายใจจากกะบังลมจะปรับปรุงการหายใจให้ดีขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลต่ออย่างยิ่งในการผ่อนคลายความเครียด ฉะนั้นหากรู้สึกเครียดเมื่อไรละก็ ลองฝึกวิธีนี้ก็ไม่เสียหายค่ะ

วิธีฝึก

1. นั่งขัดสมาธิกับพื้น ยืดหลังตรง มือข้างหนึ่งวางที่หน้าอก อีกข้างหนึ่งวางที่บริเวณหน้าท้อง
2. หายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ ทางปาก แล้วค่อย ๆ หายใจออกทางปาก จะรู้สึกว่ามีมือที่วางบริเวณหน้าท้องยกสูงขึ้นขณะที่หายใจ
3. หายใจเข้าลึก ๆ อีกครั้ง แล้วกลั้นลมหายใจให้นานที่สุด จากนั้นค่อย ๆ หายใจออก ทำซ้ำ 5 รอบ

## 8. เทคนิคการหายใจแบบผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation)

เทคนิคการหายใจที่ฝึกแล้วจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ไปได้ในตัว ซึ่งเมื่อส่วนต่าง ๆ ในกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ความเครียดก็จะลดลง ส่งผลดีกับสุขภาพกายและใจไปพร้อม ๆ กันเลย

- วิธีฝึก
1. หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากเท้าและนิ้วเท้า นับ 1-5 จากนั้นหายใจออกพร้อม ๆ กับการคลายกล้ามเนื้อ
  2. พักประมาณ 10-20 วินาที แล้วเริ่มต้นหายใจเข้าลึก ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่สูงขึ้นมา นับ 1-5 แล้วหายใจออกพร้อม ๆ กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น
  3. ทำซ้ำ โดยเปลี่ยนไปเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่สูงขึ้น เช่น ก้น สะโพก หน้าอก จนทั่วร่างกาย

## 9. เทคนิคการหายใจแบบสมบูรณ์ (The Complete Breath)

ปิดท้ายกันด้วยวิธีฝึกหายใจแบบสมบูรณ์ที่สามารถช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างทั่วถึง อีกทั้งยังช่วยสงบสติสงบใจที่วุ่นวายจากความเครียดได้ เพราะเมื่อร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอ ร่างกายก็จะผ่อนคลายลงในทุก ๆ ส่วน โดยการหายใจนี้จะแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

- วิธีฝึก
1. ในระดับที่ 1 คือ การหายใจช่วงท้อง ให้หายใจเข้า แล้วค่อย ๆ หายใจออก เข้มงวดท้องให้มากที่สุด เพื่อให้ลมหายใจออกมามากที่สุดแล้วหายใจเข้าไปลึก ๆ จนท้องป่องออกมา
  2. ระดับที่ 2 คือ การหายใจช่วงอก หายใจเข้า แล้วหายใจออก โดยขณะหายใจออกให้ค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ เลื่อนซี่โครงลง เมื่อหายใจเข้าอีกครั้งก็ดันซี่โครงขึ้น สลับกันไปมา จนครบรอบ
  3. ระดับที่ 3 คือ การหายใจช่วงอกด้านบน หายใจเข้า แล้วหายใจออกช้า ๆ ขณะหายใจออกให้ลดอกและไหล่ลง เมื่อหายใจเข้าอีกครั้งให้ยกกระดูกไหปลาร้าและไหล่ขึ้น สลับกันไปมา จนครบรอบ
  4. ทำซ้ำทั้ง 3 ระดับ 15-20 ครั้ง

ที่มา กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด .พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ดีไซน์คอน จำกัด ; 2541.



## ใบกิจกรรม Body Scan

Body Scan หรือ การทำให้รับรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย เป้าหมายระดับต้น คือ ทำให้ผ่อนคลาย ซึ่งความรู้สึกผ่อนคลายจะช่วยให้การเรียนรู้ได้ดีกว่าความรู้สึกเครียดหรือกังวลใจ Body Scan จะทำให้รู้สึกสงบ คลื่นสมองจากความถี่สูง ๆ จะกลายเป็นความถี่ที่ต่ำลง พอสงบคลื่นสมองต่ำก็ยิ่งเรียนรู้และการใคร่ครวญที่ดี ยิ่งขึ้น ส่วนเป้าหมายระดับสูงขึ้นมาอีกก็คือการใช้ Body Scan การฝึกฝนสติบ่อยๆ จะทำให้เรากลับมารู้ตัวไว หรือมีความชำนาญมากขึ้นในการกลับมารู้ตัวเอง

**ขั้นตอนกิจกรรม Body Scan เวลาประมาณ 15-20 นาที**

### 1. ขั้นเตรียม

อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย แยกเท้าออกพอประมาณแล้วปล่อยให้เท้าผ่อนคลายในท่าที่สบาย วางมือทั้งสองไว้ข้างลำตัว หายใจเข้าลึกๆ ปล่อยให้มืออยู่ในลักษณะกึ่งกำกึ่งเหยียดในท่าที่สบาย เราปิดเปลือกตาลงเบา ๆ รู้สึกถึงการผ่อนคลายที่เปลือกตา จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ ปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ หายใจเข้ารู้สึกสบาย หายใจออกรู้สึกผ่อนคลาย เราเริ่มผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

### 2. ขั้น Scan และใส่ข้อมูล

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหัวคิ้ว คิ้วที่ขมวดอยู่คลายออก เรารู้สึกกล้ามเนื้อหัวคิ้วได้รับการผ่อนคลาย เรา รู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแก้มทั้งสองข้าง แก้มทั้งสองข้างของเราได้รับการผ่อนคลาย เรา รู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคาง คางของเราได้รับการผ่อนคลาย เรา รู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อริมฝีปาก ปากที่เม้มอยู่คลายออกและผ่อนคลาย เรา รู้สึก เบา สบาย อิ่มเอม มีความสุข หลับสบาย หลับลึกลง ๆ ทุกที่ (จากนั้นก็ Scan ต่อไป ที่ไหล่ แขนทั้งสองข้าง มือ กล้ามเนื้อหน้าอก สี่ข้าง แผ่นหลัง ขาทั้งสองข้าง ฝ่าเท้า)

(ใส่ข้อมูล) ปล่อยให้ร่างกายของเราได้หลับอย่างสบายเพื่อให้เราได้รู้สึกขอบคุณร่างกายของเรา ขอขอบคุณเท้าทั้งสองข้างที่นำพาเราไปยังที่ต่าง ๆ ตั้งแต่เล็กจนโต ขอขอบคุณขาทั้งสองข้างที่ทำให้เรายืนขึ้นได้อย่างมั่นคง ขอขอบคุณมือทั้งสองข้างของเราที่ช่วยทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดีงามให้เกิดขึ้นแก่โลกนี้ ขอขอบคุณลมหายใจที่ยังอยู่กับเราขอขอบคุณทุกสรรพสิ่งที่เกื้อกูลเราอยู่ หายใจเข้าลึก ๆ และผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่น่ารัก เป็นคนที่ยอดเยี่ยม เป็นคนที่รู้เวลา เป็นคนที่มีความรักที่ยิ่งใหญ่ บอกตัวเองว่าเราเป็นคนที่ดีอดทน มุ่งมั่น เสียสละ และกล้าหาญที่จะทำในสิ่งที่ดีงาม

### 3. ขั้นปลุก

เราจะได้นิกรณับ 1 - 3 เพื่อให้เราเริ่มรู้สึกตัว นับ 1 เรา รู้สึกที่มือทั้งสองข้างของเรา นับ 2 เรา รู้สึกที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างของเรา นับ 3 เราค่อยๆ ลืมตา ค่อยๆ กระพริบตา เพื่อปรับสายตาเราเข้ากับแสงสว่าง เรา จะบอกตัวเองว่าเราจะตื่นมาพร้อมกับความสดชื่น ความกระปรี้กระเปร่า แล้วเราค่อย ๆ เอียงตัวลุกขึ้นนั่ง เรา ช่วยดูแลเพื่อนข้าง ๆ แล้วเราค่อย ๆ สะกิดคนข้างเรา อย่างเบา ๆ เพื่อเป็นการรู้ตัว

ที่มา นันทาวดี วรสวัสดิ์, มนัสพงษ์ มาลา และกุลิสลา พิศาลเอก. (2560). รูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน. รายงานการวิจัย. ศูนย์สุขภาพที่ 7 จังหวัดขอนแก่น

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

### กิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักและเข้าใจความเป็นบุคคลของตนเองและผู้อื่น

#### สาระสำคัญ

การลดความเป็นบุคคล (Depersonalization) คือ การที่ อสม. มีความรู้สึกในแง่ลบต่อเพื่อนร่วมงาน คนในชุมชน และผู้รับบริการ จนมักทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดูไม่เต็มใจที่จะบริการหรือดูแล สุขภาพของคนในชุมชน หรือผู้มาติดต่อ ดูแลสุขภาพคนในชุมชนแบบแห้งแล้งเหมือนคนไม่มีชีวิตจิตใจ โดยเป็นลักษณะกลุ่มอาการและเป็นลักษณะที่จะนำไปสู่ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟได้ในที่สุด ซึ่งการลดความเป็นบุคคล เป็นการวัดความรู้สึกต่อผู้อื่นทางด้านลบของ อสม. ได้แก่ การมีความรู้สึกที่ตนเองปฏิบัติต่อผู้รับบริการบางคนเสมือนเขาเป็นสิ่งที่ไร้ชีวิตจิตใจ ความรู้สึกวิตกกังวลว่างานที่ปฏิบัติกำลังทำให้จิตใจของตนเองแข็งกระด้างขึ้น ความรู้สึกที่ตนเองไม่ใส่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับผู้รับบริการบางคน ความรู้สึกวิตกกังวลว่างานที่ทำอยู่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ความรู้สึกที่ตนเองเปลี่ยนเป็นคนหยาบกระด้างและไร้ความเมตตาต่อผู้คนที่เพิ่มมากขึ้นตั้งแต่ทำงานด้านสาธารณสุขมา และความรู้สึกว่าได้รับการตำหนิจากผู้รับประชาชนในปัญหาบางอย่างที่เกิดขึ้น ทั้งนี้อาการนี้ยังเกิดต่อ อสม. ที่ร่วมงานในลักษณะเดียวกันกับความรู้สึกที่เกิดต่อประชาชนด้วย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

คลิป เจ็ดตลาดตลาดแตก ตามลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=ZtY0aU8JKB0>

ที่มา สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2564

จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ZtY0aU8JKB0>

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูคลิป เจ็ดตลาดตลาดแตก ตามลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=ZtY0aU8JKB0>
3. จากนั้นผู้ดำเนินการสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า รู้สึกอย่างไร

##### ขั้นดำเนินการ

4. ผู้ดำเนินการนำเข้ากิจกรรม “คลีไบไม้” โดยให้จับคู่เพื่อนที่สนิท/อยากทำกิจกรรมร่วมกันตกลงกันว่าใครจะเป็นไบไม้แห้ง ให้ไบไม้แห้งมีหน้าที่บีบตัวเองให้แน่นที่สุด ให้อยู่ในท่าที่ไม่สบาย/ตึงเครียดที่สุด รอบแรก เพื่อนมีหน้าที่ทำอย่างไรก็ได้ให้ไบไม้แห้งคลีออกมาให้ได้ โดยห้ามจิกจี้กัน

ใช้เวลา 1 นาที รอบที่สอง เพื่อนมีหน้าที่ทำให้ใบไม้แห้งคลีออกมาอยู่ในท่าที่สบายที่สุด โดยใส่ใจในความรู้สึกของเพื่อนในทุกขั้นตอน

5. ผู้ดำเนินการชวนพูดคุยประสบการณ์ของใบไม้แห้ง
    - รู้สึกอย่างไรตอน “เป็น” ใบไม้แห้ง
    - ใบไม้แห้งอยากให้คนอื่นทำอะไรกับเรา
    - ใบไม้แห้งรู้สึกอย่างไรตอนถูกดูแลด้วยความรุนแรง
    - ใบไม้แห้งรู้สึกอย่างไรตอนถูกดูแลด้วยความอ่อนโยน
  6. ผู้ดำเนินการกลุ่มชวนพูดคุยประสบการณ์ของคนแคะใบไม้
    - ตอน “เห็น” ใบไม้แห้ง คิดว่าใบไม้แห้งรู้สึกอย่างไร
    - เห็นใบไม้แห้ง แล้วใจเรารู้สึกอย่างไร อยากจะทำอะไรกับใบไม้แห้ง
    - ตอนเข้าไปแคะใบไม้เกิดความรู้สึกอะไรบ้างในครั้งแรก
    - ตอนเข้าไปแคะใบไม้เกิดความรู้สึกอะไรบ้างในครั้งที่สอง
  7. ผู้ดำเนินการนำถามสมาชิกว่า
    - “ขณะทำกิจกรรมเป็นใบไม้แห้งเห็นใจของตัวเองเป็นอย่างไร”
    - “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าใจเราเป็นแบบนี้”
    - “ขณะเป็นคนคลีใบไม้แห้ง เห็นใจของตัวเองเป็นอย่างไร”
    - “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าใจเราเป็นแบบนี้”
    - “ใบไม้แห้งคือใครบ้างในชีวิตเรา”
  8. บางครั้งสมาชิกอาจเปรียบเทียบตัวเองเป็นใบไม้แห้งผู้มากลุ่มควรแสดงความเข้าใจและยอมรับมุมมองที่สมาชิกมีต่อตนเอง จากนั้นจึงถามต่อว่า แล้วมีใครในชีวิตของเราอีก ที่เปราะบางต้องการความเข้าใจและการยอมรับ เหมือนกับใบไม้แห้ง
  9. สุ่มสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ 3-5 คน
- ขั้นยุติ**
10. ผู้ดำเนินการสรุปแนวคิดสำคัญ : ใบไม้แห้งบางคนอาจเปรียบเสมือนประชาชนที่มาด้วยความทุกข์ เจ็บป่วย ต้องการความช่วยเหลือ ร่างกายที่เหนื่อยล้า เจ็บปวด บางคนอาจมองว่าใบไม้แห้ง คือตนเอง ทุกคนควรยอมรับและเข้าใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้น หากเราปล่อยให้ใช้สติยั้งคิดไม่รู้เท่าทันการกระทำของตนเองแล้วนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอาจทำให้เราเสียใจภายหลังได้ ดังนั้นในฐานะของ อสม. ต้องรู้เท่าทันความคิดของตนเอง เห็นใจผู้อื่นก่อนที่จะเรียกร้องให้ผู้อื่นมาเห็นใจตนเอง มีความรักความเมตตาที่มีต่อผู้อื่น

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

ที่มา ดุษฎี จิงศิริกุลวิทย์ และคณะ (2559), โปรแกรมการฝึกสติเพื่อการยอมรับและพัฒนาตนเอง (Mindfulness-based acceptance and self development; MBASD), โครงการการป้องกันโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

### กิจกรรม “อสม. ผู้ปิดทองหลังพระ”

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ถึงความสำเร็จส่วนบุคคลของตนเองและรู้สึกดีต่อการเป็น อสม.

#### สาระสำคัญ

ความสำเร็จส่วนบุคคลลดลง หรือ Decreased Occupational Accomplishment คือ ความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความสามารถ และมองตัวเองในแง่ลบ ซึ่งเป็นลักษณะของอาการแสดงหลัก ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญในกลุ่มอาการที่จะนำไปสู่ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ โดยความสำเร็จส่วนบุคคลที่ลดลงเป็นการวัดความรู้สึกถึงความสามารถในการทำงาน ได้แก่ ความรู้สึกที่ตนเองสามารถแก้ปัญหาของผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้สึกที่สามารถเผชิญปัญหาทางอารมณ์ ในการทำงานได้อย่างสงบ ความรู้สึกที่ตนเองสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้รับบริการที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย ความรู้สึกที่ได้สร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่ามากมาย ในการปฏิบัติงาน ความรู้สึกว่างานที่ปฏิบัติมีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้อื่น ความรู้สึกเปี่ยมไปด้วยพลัง ความรู้สึกที่สามารถสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในระหว่างการให้บริการแก่ผู้รับบริการได้ง่าย และความรู้สึกเป็นสุขใจ ภายหลังจากการให้บริการแก่ผู้รับบริการอย่างใกล้ชิด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. เพลง หัวใจอาสา ลิงค์ [https://www.youtube.com/watch?v=fB95\\_RNlSwQ](https://www.youtube.com/watch?v=fB95_RNlSwQ)
2. เพลง ขอบคุณ อสม. ลิงค์ [https://www.youtube.com/watch?v=b4\\_dnLg2pV](https://www.youtube.com/watch?v=b4_dnLg2pV)
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. กระดาษสี
5. กระดาษขาว

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินการนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้ทุกคนหลับเอามือสัมผัสที่หัวใจของตนเอง นึกถึงบรรยายของหมู่บ้านตนเองที่อาศัย พร้อมทั้งเปิดเพลง หัวใจอาสา หลังจากนั้นให้ทุกคนได้อยู่กับความรู้สึกของตนเอง ประมาณ 1 นาที แล้วลืมนตา

### ขั้นตอนการ

3. ผู้ดำเนินการให้ทุกคนเล่าถึงความสำเร็จหรือความภาคภูมิใจที่สุดในการทำหน้าที่ อสม. ในการดูแลประชาชนในชุมชนของตนเอง โดยให้เล่าครบทุกคน เมื่อแต่ละคนพูดเสร็จให้สมาชิกได้ชื่นชม เวียนต่อกันไปเรื่อยๆจนครบทุกคน ในขณะที่แต่ละคนเล่าให้ผู้ช่วยผู้ดำเนินการจดประเด็นใส่กระดาษฟลิปชาร์ต
4. เมื่อทุกคนเล่าเสร็จแล้วให้ผู้ดำเนินการสุ่มสอบถามว่า “ในขณะที่ทุกคนเล่าสังเกตอะไรได้บ้าง” ประมาณ 3-5 คน
5. ผู้ดำเนินการสรุปสาระสำคัญ : หัวใจของการเป็น อสม. คือ การเป็นจิตอาสา ที่มีหน้าที่ดูแลสุขภาพ จัดทุกข์ บำรุงสุข ให้กับประชาชน โดยกิจกรรมเมื่อครั้งนี้จะเห็นได้ว่าเมื่อทุกคนเล่าประสบการณ์การทำงานที่ อสม. เราสัมผัสได้ถึง สีหน้า แววตา รอยยิ้ม และความรู้สึกที่มีความสุขของผู้เล่า ฉะนั้นการที่เป็น อสม. มันความภาคภูมิใจที่ครั้งหนึ่งเราได้ทำหน้าที่อาสา ดูแลกายใจของคนในชุมชนให้มีความสุข

### ขั้นปิดกลุ่ม

6. ผู้นำดำเนินการนำปิดกลุ่มด้วยให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้ทุกคนหลับเอามือสัมผัสที่หัวใจของตนเอง นึกถึงบรรยายของหมู่บ้านตนเองที่อาศัย พร้อมทั้งเปิดเพลง ขอบคุณ อสม. หลังจากนั้นให้ทุกคนได้อยู่กับความรู้สึกของตนเอง ประมาณ 1 นาที พร้อมให้ทุกคนคิดสโลแกนในการเป็น อสม. เพื่อใช้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการทำงาน แล้วเขียนลงในกระดาษไปติดไว้บนบอร์ด กระดาษกระดาษฟลิปชาร์ต

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

### กิจกรรม “เพื่อน อสม. ช่วยเหลือกัน”

#### จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางใจในปฏิบัติหน้าที่จิตอาสาของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

#### สาระสำคัญ

เป็นการสรุปความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับจากการเรียนรู้และเพื่อการทำ ความเข้าใจ ชี้แจงแนวทางดำเนินการต่อไปภายหลังสิ้นสุดการทำกิจกรรมและให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมใน การเป็นผู้มีความสุขในการทำงาน ในฐานะอาสาสมัครที่มีจิตอาสา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. บัตรคำความคิด 4 สี / ปากกาเมจิก
2. เพลง มาร์ช อสม.

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทายเล่าความรู้สึกของดำเนินกิจกรรมจนมาถึงกิจกรรมสุดท้าย และเปิด เพลง กำลังใจ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งหลับนิ่งและนึกถึงภาพการทำงานที่ อสม. ของตนเอง

##### ขั้นดำเนินการ

2. ผู้ดำเนินการนำเสนอสนทนาประเด็นเรื่องประสบการณ์การดูแลช่วยเพื่อน อสม. ที่ร่วมงานด้วย แล้ว ประสบปัญหาในการทำงาน เหนื่อย ท้อแท้ ในการทำงานที่ อสม. ประมาณ 15 นาที
3. หลังจากนั้นผู้ดำเนินการนำทำกิจกรรม "ฉันภูมิใจที่ได้เป็น อสม" โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำดังนี้
  - แจกกระดาษบัตรคำความคิด 4 สี สีละ 1 แผ่น และปากกาเมจิกให้ทุกคน
  - ชี้แจงว่าให้ทุกคนเขียนบัตรคำในแนวนอน โดยสามารถขอกระดาษเพิ่มได้หาก ต้องการแสดงความคิดเห็นเพิ่ม โดยนำคำถามทีละข้อ หลังจากเสร็จแต่ละข้อ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปติดผนังด้านข้างที่กำหนดไว้ ผู้ช่วยผู้ดำเนินการเขียน หัวข้อติดไว้เพื่อแสดงจุด โดยมีคำถาม 4 ข้อ ดังนี้ 1) ภาพฝันของชุมชนของฉัน (สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนนี้จะใช้ในการประเมินผลการทำงานกันอีกในกิจกรรม ครั้งถัดไป) 2) สิ่งที่ฉันภูมิใจในการเป็น อสม. 3) สิ่งที่ฉันเคยช่วยเหลือเพื่อน อสม. และ 4) สิ่งที่ฉันอยากให้เพื่อน อสม. ช่วยเหลือ
4. ให้ตัวแทนนำเสนอสิ่งเขียนทั้ง 4 ข้อ

### ขั้นยุติ

5. สุ่มสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมกรรม 3-5 คน โดยให้เล่าประสบการณ์การช่วยเหลือเพื่อน อสม. และได้เรียนรู้อะไรบ้างจาก
6. ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณ และให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ยืนขึ้นร่วมกันปรบมืออุดมการณ์ อสม. และขับร้อง เพลง มาร์ช อสม. พร้อมกัน และกล่าวปิดกิจกรรม นัดหมายครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 11

### กิจกรรม “ความรู้และทักษะจำเป็น สำหรับ อสม. (หมอประจำบ้าน)”

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่ดีเกี่ยวกับการจัดการดูแลสุขภาพประชาชน
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้และทักษะไปปฏิบัติงานในชุมชนตามบทบาทของ อสม.หมอประจำบ้านได้

#### สาระสำคัญ

อสม. หมอประจำบ้าน คือ ประชาชนที่มีจิตอาสาเข้ามาทำงานเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขได้รับการยอมรับและคัดเลือกเป็นประธาน อสม. ระดับหมู่บ้าน และระดับตำบล ให้เป็นผู้แทน อสม. เข้ารับการอบรมในหลักสูตร อสม. หมอประจำบ้าน และให้ทำหน้าที่เป็นผู้นำจัดการปัญหาสุขภาพของประชาชนร่วมกับ อสม. อสค. ทีมหมอครอบครัว เครือข่ายสุขภาพ และประชาชนในพื้นที่เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดค่าใช้จ่ายของประชาชน ลดการพึ่งพาโรงพยาบาล ลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยลดความแออัด ลดค่าใช้จ่ายของโรงพยาบาล และให้พึ่งตนเองด้านสุขภาพมากขึ้น

ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

#### เนื้อหา/สื่อ

1. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน
2. เพลง ทำบริหารร่างกายสไตล์ไทย ๆ 9 ท่า ลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=KG-iuB33x80>
3. คลิปอาสาสมัครประจำครอบครัว (อสค.) จังหวัดนนทบุรี (๗.๓๑ นาที)  
ตามลิงค์ [https://www.youtube.com/watch?v=rVryml\\_illk](https://www.youtube.com/watch?v=rVryml_illk)
4. วีดีโอชุด 3 เทคนิคการดูแล ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน 3 ส plus
5. คลิปการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) และการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้า (AED)  
ตามลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=AjyTOutxSLA>

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม แนะนำตัวตัวเอง และชี้แจงจุดมุ่งหมาย
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ผู้ดำเนินการนำทำกิจกรรม “ปรบมือ หัวใจอาสา” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำดังนี้
  - 3.1 ให้ปรบมือแทนรหัสตามตัวเลขที่ผู้ดำเนินการบอก โดยเมื่อผู้ดำเนินการพูดคำว่า “อสม.” ให้ผู้เข้าร่วมปรบมือที่บริเวณหน้าขาตัวเอง 2 ครั้ง



เมื่อพูดคำว่า “จิตอาสา” ให้ปรบมือปกติ ระดับอก 2 ครั้ง  
 “สามัคคี” ให้ชูมือขึ้นสูง ๆ แล้วปรบมือ 2 ครั้ง  
 “มีวินัย” ให้ชูกำปั้นซ้ายขึ้นตามด้วยขวา แล้วพูดว่า “เฮ้ ๆ”  
 ให้พูดสลับคำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความสับสน ก็จะเพิ่มความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น  
 3.2 ให้ปรบมืออุดมการณ์ อสม. จำนวน 2 รอบ

4. ออกกำลังกายประกอบเพลงเพลง ทำบริหารร่างกายสไตส์ไทย ๆ 9 ท่า  
 ลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=KG-iuB33x80>

### ขั้นตอนดำเนินการ

5. ผู้ดำเนินการนำทำเปิดคลิป อาสาสมัครประจำครอบครัว (อสมค.) จังหวัดนนทบุรี (๗.๓๑ นาที)  
 ตามลิงค์ [https://www.youtube.com/watch?v=rVYml\\_illk](https://www.youtube.com/watch?v=rVYml_illk) หลังจากนั้น ผู้ดำเนินสุ่มถามสิ่ง  
 ที่ได้เรียนรู้ประมาณ 3-4 คน แล้วสรุปสาระสำคัญว่า การสร้าง อสมค. คือ บทบาทแรกของ อสม.  
 หมอประจำบ้าน โดย อสมค. คือ บุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวหรือ เพื่อนบ้านที่ได้รับความ  
 ไว้วางใจจากครอบครัว และได้รับการคัดเลือกให้ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ของ  
 สมาชิกในครอบครัว เป็นผู้ที่มีความรู้และเป็นแกนนำในการปฏิบัติตนเองด้านสุขภาพที่ถูกต้อง  
 เป็นแบบอย่างให้กับครอบครัวและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้ และ  
 ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรอาสาสมัครประจำครอบครัวที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด
6. ผู้ดำเนินการบรรยายให้ความรู้สำคัญ เรื่อง การเฝ้าระวัง ป้องกันโรค ควบคุมไม่ให้เกิดโรคใน  
 พื้นที่ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู โรคพิษสุนัขบ้า โรคพยาธิใบไม้ตับ โรคเลปโตสไปโรซิส  
 (โรคฉี่หนู) โรคไข้มาลาเรีย จำนวน 30 นาที หลังจากนั้นผู้ดำเนินการสุ่มสอบถามแลกเปลี่ยนสิ่งที่  
 ได้เรียนรู้ 3-5 คน เพื่อทบทวนบทเรียน
7. ผู้ดำเนินการบรรยายให้ความรู้สำคัญ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สำคัญ  
 จำนวน 1 ชั่วโมง ในประเด็น ดังนี้
  - การเฝ้าระวัง ป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิต ตามเทคนิคการดูแล ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา  
 สุขภาพจิตในชุมชน 3 ส plus โดยการเปิดวิถีไอชูด 3 ส
  - การส่งเสริมโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ และเด็ก 0-4 ปี
  - การเฝ้าระวัง ป้องกัน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ด้วยหลัก 3อ 2ส 1พ
  - การดูแล ช่วยเหลือผู้สูงอายุ และผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง และผู้มีภาวะพึ่งพิง
  - การป้องกันการบาดเจ็บทางจราจรในชุมชน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
  - การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) และการใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้า (AED) ด้วยการการชมวีดิโอชูด  
 ปฐมพยาบาล ตามลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=AjyTOutxSLA>
 หลังจากนั้นผู้ดำเนินการสุ่มสอบถามแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ 3-5 คน เพื่อทบทวนบทเรียน
8. ผู้ดำเนินการบรรยายให้ความรู้สำคัญ เรื่อง ภูมิปัญญา สมุนไพร และการใช้กัญชาทางการแพทย์  
 ประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนชื่อ ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ใส่กระดาษ  
 ไปติดไว้ฝาผนัง ให้ได้มากที่สุด พร้อมผู้ดำเนินการอ่านทบทวน กระตุ้นให้เขียนให้ได้มากที่สุด

9. ผู้ดำเนินการให้ความรู้ด้วยการให้ชมวิดีโอ เรื่อง เทคโนโลยีการสื่อสารทางการแพทย์ โทรเวชกรรม (Telemedicine) และแอปพลิเคชันด้านสุขภาพ ประมาณ 30 นาที ตามลิงค์ [https://www.youtube.com/watch?v=BKd\\_nePUH8w](https://www.youtube.com/watch?v=BKd_nePUH8w) หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ในหัวข้อนี้ ประมาณ 2-3 คน
10. ผู้ดำเนินการให้ความรู้ด้วยการบรรยาย เรื่อง ผู้นำการสร้างสุขภาพแบบมีส่วนร่วม ประมาณ 30 นาที ตามลิงค์ [https://www.youtube.com/watch?v=BKd\\_nePUH8w](https://www.youtube.com/watch?v=BKd_nePUH8w) หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ในหัวข้อนี้ ประมาณ 2-3 คน

#### ชั้นยุดิ

11. ผู้ดำเนินการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้
  - กลุ่มที่ 1 อสค. ดูแลสุขภาพทุกคนรอบครัว
  - กลุ่มที่ 2 เผ่าระวัง ป้องกัน ควบคุมไม่ให้เกิดโรคในพื้นที่
  - กลุ่มที่ 3 ส่งเสริมสุขภาพ ลดโรคเรื้อรัง ปัญหาสุขภาพจิต ยาเสพติด และอุบัติเหตุ
  - กลุ่มที่ 4 ภูมิปัญญาไทย สมุนไพร และการใช้กัญชาทางการแพทย์
  - กลุ่มที่ 5 การใช้เครื่องมือสื่อสารและแอปพลิเคชันสุขภาพ

แล้วสรุปบทเรียนโดยการใส่กระดาษฟิวเจอร์ โดยกระบวนการหรือเทคนิคที่สามารถนำมาใช้สังเคราะห์ได้ ดังนี้

  - แผนที่ความคิด (Mind Map)
  - การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา
  - แผนที่ต้นไม้ (Tree Diagram)
  - แผนภูมิก้างปลา (Fish Bone)

ผู้ดำเนินการสามารถเลือกเทคนิคที่ตนเองถนัดอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วนำเสนอกลุ่ม 10-15 นาที
12. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบก่อนเรียน

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

### แบบประเมิน ก่อน หลัง เรียน

1. ข้อใดไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายของการดูแลผู้สูงอายุของ อสค.
  - ก. ผู้สูงอายุติดบ้าน
  - ข. ผู้สูงอายุติดเตียง
  - ค. ผู้สูงอายุติดสังคม
  - ง. ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ
2. ในฐานะที่ท่านเป็น อสม. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติ
  - ก. ค้นหาผู้ป่วยในชุมชน
  - ข. เป็นพี่เลี้ยงกำกับการกินยา
  - ค. ให้ผู้ป่วยกินยาด้วยตนเอง
  - ง. ให้กำลังใจผู้ป่วย สอบถามอาการและการแพ้ยา
4. ข้อใดคือบทบาทการเฝ้าระวังโรคไข้มาลาเรียของ อสม.
  - ก. รายงานให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบทราบเมื่อมีผู้สงสัยว่าเป็นโรคไข้มาลาเรีย
  - ข. แนะนำให้ผู้สงสัยว่าเป็นโรคไข้มาลาเรียให้เจาะเลือด
  - ค. ให้ความรู้เรื่องการป้องกันและอาการของโรคไข้มาลาเรียแก่กลุ่มเสี่ยง
  - ง. ถูกทุกข้อ
4. ใครที่มีความเสี่ยงที่อาจจะมีปัญหาสุขภาพจิต
  - ก. วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใจความรุนแรง
  - ข. ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง
  - ค. ถูกทั้งข้อ ก และ ข
  - ง. ไม่มีข้อใดถูก
5. ข้อใดคือวิธีการดูแลสุขภาพจิตประชาชน
  - ก. การสังเกต และประเมินสุขภาพจิตประชาชน
  - ข. การให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ
  - ค. ส่งต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรืออาจมีปัญหาสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
  - ง. ถูกทุกข้อ
6. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิต ต้องมีความดันโลหิตอยู่ในข้อใด
  - ก. 104/60 มิลลิเมตรปรอท
  - ข. 116/68 มิลลิเมตรปรอท
  - ค. 119/78 มิลลิเมตรปรอท
  - ง. 132/88 มิลลิเมตรปรอท
7. ค่าดัชนีมวลกายของคนปกติควรอยู่ในข้อใด
 

ก. น้อยกว่า 18.5	ข. 18.5 - 22.9
ค. 23 - 24.9	ง. 25 - 29.9
8. อาการของโรคเบาหวาน คือ ข้อใด

- ก. ปัสสาวะน้อย  
 ข. ปัสสาวะบ่อยและมาก  
 ค. เบื่ออาหาร  
 ง. เลือดไหลง่ายและหยุดยาก
9. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วย ติดบ้าน ติดเตียง
- ก. เตียงนอนต้องมีความกว้างเพียงพอ ไม่สูงเกินไป และต้องจัดให้มีไม้กั้น หรือเครื่องกั้นบริเวณขอบเตียงตลอดเวลา เพื่อป้องกันผู้สูงอายุตกจากเตียงได้  
 ข. เพื่อให้สะดวกในการหยิบใช้งาน ควรตั้งกาน้ำร้อนบนเตียงผู้สูงอายุหรือผู้ป่วย  
 ค. ควรปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว โดยการปลูกต้นไม้ให้รกทึบ โดยเฉพาะไม้หนาม เพราะความชื้นจะช่วยป้องกัน เหยื่อที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้ป่วยได้  
 ง. ควรปิดหน้าต่างและประตูบริเวณห้องนอนผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยตลอดเวลา
10. สภาวะช่องปากข้อใดที่มีปัญหา
- ก. กระพุ้งแก้มและลิ้นเป็นฝ้าขาว  
 ข. ฟันมีรอยแตกบิ่น คม และมักจะมีแผลที่ลิ้นหรือกระพุ้งแก้มร่วมด้วย  
 ค. มีแผลตามมุมปาก และริมฝีปากแห้งเป็น ชุ่ย ๆ  
 ง. ถูกทุกข้อ
11. ข้อใดบอกถึงความสำคัญของการมีโภชนาการที่ดีในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็กปฐมวัย และผู้สูงอายุ
- ก. ช่วยสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบภูมิคุ้มกันต้านโรคภัยไข้เจ็บ  
 ข. ช่วยทำให้เด็กอายุ ๐-๕ ปี สูงดีสมส่วน  
 ค. ทำให้ลดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อในเด็ก หรือเป็นแล้วหายเร็ว มีระดับเชาวน์ปัญญาดี ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และมะเร็ง  
 ง. ถูกทุกข้อ
12. ข้อใด **ไม่มี** ความเกี่ยวข้องกับคำว่า “ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย”
- ก. เป็นระบบการแพทย์แบบองค์รวมระหว่าง กาย จิต สังคมและธรรมชาติ  
 ข. มุ่งเน้นแต่เพียงการบำบัดโรคทางกายเท่านั้น  
 ค. เน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้ เช่น ยาจากสมุนไพรอันมีอยู่หลากหลาย การนวดไทย การดูแลและรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน เป็นต้น  
 ง. เป็นองค์ความรู้ ระบบความคิด ความเชื่อของชุมชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสม ปรับตัวและดำรงชีพตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคม-วัฒนธรรม
13. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของผู้ผู้นำ
- ก. มีความสามารถใช้อิทธิพลให้คนอื่นปฏิบัติตาม  
 ข. สามารถชักจูงให้คนอื่นทำงานให้สำเร็จตามต้องการ  
 ค. ได้รับผลประโยชน์ตอบแทนมากกว่าผู้อื่น  
 ง. คอยช่วยเหลือให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดตามความสามารถ
14. ข้อใดเป็นแนวทางการสร้างและสนับสนุนการมีส่วนร่วมทั้งหมด

ก. การริเริ่มลักษณะแห่งพฤติกรรมบุคคล, การสนับสนุนแนวความคิดที่สามารถเป็นแบบอย่างได้, การได้รับโอกาสบรรจุแต่งตั้งให้เป็นราชการ

ข. การสนับสนุนแนวความคิดที่สามารถเป็นแบบอย่างได้, การมองหาความคิดเฉพาะในส่วนที่ดี, การจูงใจให้เกิดการสร้างกระบวนการความคิดให้เกิดในทุกกลุ่มงาน

ค. การพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบ, การเปิดโอกาสเพื่อการแลกเปลี่ยน, การได้เงินค่าตอบแทน

ง. การเปิดโอกาสเพื่อการแลกเปลี่ยน, การสนับสนุนแนวความคิดที่สามารถเป็นแบบอย่างได้, การสนับสนุนให้ได้รับการเลือกตั้งเป็นนักการเมืองท้องถิ่น

15. ข้อใด **ไม่ใช่** หลักการสำคัญในการใช้ยาสมุนไพรอย่างปลอดภัย

ก. การอ่านฉลากยาให้ละเอียดถี่ถ้วน รวมถึงการปฏิบัติตามคำสั่งใช้หรือคำแนะนำของแพทย์แพทย์แผนไทย และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด

ข. หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร และเด็กไม่ควรที่จะใช้สมุนไพรถ้าไม่จำเป็น

ค. การแจ้งข้อมูลการใช้ยาแผนปัจจุบันหรือสมุนไพรให้กับแพทย์ แพทย์แผนไทย หรือเภสัชกร ทราบทุกครั้งว่ากำลังใช้ยาแผนปัจจุบันหรือสมุนไพรชนิดใดอยู่

ง. การเลือกซื้อยาสมุนไพรจากร้านยาแบบใดก็ได้ ไม่ต้องมีเภสัชกรประจำ

16. ท่านคิดว่า การพาสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า เป็นหน้าที่ของใคร

ก. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ข. เจ้าหน้าที่ปศุสัตว์

ค. เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล/เทศบาล

ง. ตัวท่านและครอบครัว

17. การป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็งไบบีไม่ดับที่ดีที่สุด คือ กินเมนูปลาน้ำจืดมีเกล็ดที่ปรุงสุกแล้ว

( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ ( ) ไม่ทราบ

18. การดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น ควรเช็ดตัวเพื่อลดไข้ ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเกลือแร่มากๆ หากผู้ป่วยจำเป็นต้องทานยาลดไข้ ควรทานยาพาราเซตามอน เท่านั้น ห้ามทานยาแอสไพริน ไอบูโพรเฟน (Ibuprofen)

( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ ( ) ไม่ทราบ

19. โรคไข้ฉี่หนูติดต่อได้โดยเชื้อจะไชเข้าทางบาดแผล หรือผิวหนังที่อ่อนนุ่มจากการ แขน้ำนานๆ

( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ ( ) ไม่ทราบ

20. การพลัดตกหกล้มเป็นปัญหาที่สำคัญ หรือพบบ่อยในผู้สูงอายุ

( ) ใช่ ( ) ไม่ใช่ ( ) ไม่ทราบ

## เฉลย

ข้อที่ 1	ง
ข้อที่ 2	ค
ข้อที่ 3	ง
ข้อที่ 4	ค
ข้อที่ 5	ง
ข้อที่ 6	ง
ข้อที่ 7	ข
ข้อที่ 8	ข
ข้อที่ 9	ก
ข้อที่ 10	ง
ข้อที่ 11	ง
ข้อที่ 12	ข
ข้อที่ 13	ค
ข้อที่ 14	ข
ข้อที่ 15	ง
ข้อที่ 16	ง
ข้อที่ 17	ใช่
ข้อที่ 18	ใช่
ข้อที่ 19	ใช่
ข้อที่ 20	ใช่

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

### กิจกรรม “แบ่งปันประสบการณ์”

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานของ อสม. ของตนเองและผู้อื่น นำไปสู่ความภาคภูมิใจในการทำหน้าที่ อสม. และรับรู้ความสำเร็จของตนเอง

#### สาระสำคัญ

การแบ่งปันประสบการณ์การทำงานของ อสม. นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ อสม. เกิดความภาคภูมิใจในการปฏิบัติหน้าที่ เพราะเนื่องจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มที่มีความสนใจคล้ายกัน จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจและเป็นกำลังใจให้กันได้เป็นอย่างดี และยังเป็นโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมทั้งเป็นทบทวนการทำงานในหน้าที่ อสม. ของตนเองที่ทำมาเพื่อพัฒนาให้สมบูรณ์และดียิ่งขึ้น โดยการเข้ากลุ่มร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ความภาคภูมิใจ หรือเรื่องราวที่ตนเองผ่านมาแต่ยังไม่สำเร็จ จะเป็นการช่วยให้สมาชิกส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกัน เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จตามความมุ่งหมายของกลุ่มได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

1. วีดีโอ ชุด ดอกไม้บาน  
สืบค้นเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2564 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Kzuo08SLZ00>
2. ใบกิจกรรม เรื่อง เล่าในชีวิตการทำงานที่ อสม.

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ให้ทุกคนร้องเพลงประกอบท่าทาง “ดอกไม้บาน”

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้ดำเนินการนำสนทนาประเด็นเรื่อง ความเหนื่อยหน่ายจากการทำหน้าที่ อสม. โดยให้นึกถึงเวลาที่เรามีความอ่อนล้าทั้งทางร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางกายและทางใจ แล้วรู้สึกอย่างไร... แล้วเวลาที่มีความรู้สึกเหล่านั้น มีวิธีการจัดการอย่างไร เลือกกลุ่มถามมาซัก 2-3 คน
4. หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่ม 3 คน โดยกำหนดบทบาทของแต่ละคน ดังนี้ A เป็นผู้เล่า B เป็นผู้ฟัง และ C เป็นผู้สังเกต โดยกำหนดประเด็นในการเล่าของ A ดังนี้ 1) ชีวิตการเป็น อสม. ของตนเอง 2) ความสุขในชีวิตการเป็น อสม. ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน และ 3) ความทุกข์ในการเป็น อสม. ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน B เป็นหน้าที่เป็นผู้ฟัง และ C เป็นผู้สังเกตและจดบันทึกลงในใบ

กิจกรรม เรื่อง บอกเล่าชีวิตการทำงานที่ อสม. โดยใช้เวลา 15 นาที จากนั้นให้สลับสับเปลี่ยนบทบาทกันครบ 3 รอบ ผู้ดำเนินการสุ่มสอบถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนกันในประเด็น

- ผู้เล่ารู้สึกอย่างไรระหว่างที่เล่าความสุขกับความทุกข์
- ผู้รับฟังเป็นอย่างไร ในขณะที่เราพูด
- ผู้ฟังรู้สึกอย่างไร เมื่อได้ยินเรื่องของผู้พูดเล่า
- ผู้สังเกต สังเกตได้อะไรบ้าง

#### ขั้นยุดิ

5. หลังจากนั้นสรุปแนวคิดสำคัญ : กิจกรรมที่ผ่านมาไปอาจจะช่วยให้หลาย ๆ คนได้ระบายความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเหนื่อยล้า ของตนเองออกมาแล้ว บางคนอาจจะโล่งใจก็มีใครสักคนที่คอยรับฟังปัญหาของเรา บางคนก็ไม่กล้า สิ่งสำคัญ คือ การรู้ตัวว่าตัวเองเกิดอะไรขึ้นสำคัญมาก เพราะจะทำให้เรารู้ว่าถึงเวลาแล้วที่เราต้องดูแลตัวเอง รู้จักการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น





## แผนการจัดกิจกรรมที่ 13

### กิจกรรม “ปลุกพลัง หัวใจอาสา”

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังใจในการทำหน้าที่จิตอาสา
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีจิตสำนึกทำหน้าที่ อสม. ในรูปแบบของจิตอาสา

#### สาระสำคัญ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อังกฤษ: village health volunteers, VHV) หรือ อสม. ที่ทำงานในชุมชนในรูปแบบของจิตอาสา ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้านและได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยมีบทบาทหน้าที่สำคัญในฐานะผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพอนามัย (Change agents) การสื่อสารสาธารณสุข การแนะนำเผยแพร่ความรู้ การวางแผน และประสานกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข ตลอดจนให้บริการสาธารณสุขด้านต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การเฝ้าระวังและป้องกันโรค การช่วยเหลือและรักษาพยาบาลขั้นต้น โดยใช้ยาและเวชภัณฑ์ตามขอบเขตที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด การส่งต่อผู้ป่วยไปรับบริการการฟื้นฟูสุขภาพ และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/สื่อ

กระดาษสี Post it

#### กิจกรรม

##### ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินกรกล่าวทักทาย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรบมืออวดมการณ อสม.

##### ขั้นดำเนินการ

3. ผู้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนหลับ ชวนคิดถึงช่วงชีวิตการเป็น อสม. ที่ผ่านมามีสิ่งไหนที่เราารู้สึกว่าร่างกายและจิตใจของเราอ่อนล้า อ่อนแรง ท้อแท้ ลึนหวัง หมดกำลังใจ และคิดว่าเพลงไหนที่สามารถบอกเล่าหรือแทนความรู้สึกเหล่านั้นของตนเองได้ดีที่สุด 1 นาที หลังจากนั้นแจกกระดาษสี Post it ให้ทุกคนเขียนชื่อเพลงที่ตัวเองคิดไว้ หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของเนื้อเพลงก็ได้ แล้วไปวางไว้ที่กลางห้อง ผู้ดำเนินการสุ่มจับขึ้นมาแล้วให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมทายว่าเป็นของใครจนกว่าจะถูก จากนั้นผู้ดำเนินการนำถามว่าทำไมถึงเลือกเพลงนี้ เป็นเพราะอะไร และอะไรที่ทำให้เรารู้สึกเช่นนี้

### ชั้นยุติ

4. ผู้ดำเนินการนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนนั่งเป็นแถวให้รูปแบบสวยงามและเหมาะสม ร่วมขับร้องเพลง มาร์ช อสม. เพื่อปฏิญาณตนต่อหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ รัชกาลที่ 10

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็น

## คำปฏิญาณตนของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

### ลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ดำเนินการส่งปรบมือออดมการณ์ อสม.
2. หลังจากนั้นร้องเพลง มาร์ช อสม. พร้อมกัน  
เนื้อเพลง มาร์ช อสม.

พวกเรา อสม.

อสม. ขอทุ่มจิตเทใจ

โรคภัย กล้ากรายเมื่อไรก็ช่าง

อสม. ขอชนทั่วมุมเมือง

เทิดทูน องค์พระภูมิพล

ทำด้วยจิตกุศล ช่วยปวงชน เพื่อเป็นทาน

พวกเรา อสม. มุ่งผดุงต่อ งานช่วยอันยิ่งใหญ่

ทุกคนสิ้นภัย สุขภาพดี ทั่วกัน เอย

(ซ้ำทั้งหมด)

3. ผู้นำกล่าว กล่าวคำปฏิญาณตนตามข้าพเจ้า

ขอเดชะฝ่าละอองธุลีพระบาทปกเกล้าปกกระหม่อม ข้าพระพุทธเจ้าเหล่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ขอถวายสัตย์ปฏิญาณต่อฝ่าละอองธุลีพระบาท ว่า

ข้าพเจ้า จะจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และจะทำหน้าที่เป็นตัวแทนของหมู่บ้านในการแก้ข่าวร้าย กระจายข่าวดี ซึ่บริการ ประสานงานสาธารณสุข บำบัดทุกข์ประชาชนและดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยความรักอาทร เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเตตา เสียสละ เพื่อส่วนรวม โดยมุ่งหวังประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์เป็นที่ตั้งสืบไป

4. ทุกคนร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี

ไม่เคยย่อถอย งานต่อต้านโรคภัย

ช่วยเหลือคนไทย ทั่วเมืองไทยให้รุ่งเรือง

พวกเราตั้งใจปัดภัย หนุนเนื่อง

เข้าใจเรื่อง เบื้องต้นการ ปฐมพยาบาล

และสิ้นเกล้า จักริวงค์ เหนือดวงมลาย

อสม. หมายมั่น สรรค์สร้างสังคมไทย

ดำเนินงาน น้อมนำ ให้คนไทย

# ภาคผนวก

## ประเมินภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และตัดสินใจว่าท่านเคยมีความรู้สึกเช่นนี้กับการทำงานของท่าน และทำ  
เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวดังนี้

ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นเลย

หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย

ปีละ 2-3 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ ปีละ 2-3 ครั้ง

เดือนละ 1 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ เดือนละ 1 ครั้ง

เดือนละ 2-3 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ เดือนละ 2-3 ครั้ง

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

ทุก ๆ วัน

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ทุก ๆ วัน

ที่	ข้อความ	ไม่เคย รู้สึกเลย	ปีละ 2-3 ครั้ง	เดือนละ 1 ครั้ง	เดือนละ 2-3 ครั้ง	1 ครั้ง/ สัปดาห์	2-3 ครั้ง/ สัปดาห์	ทุก ๆ วัน
1	ท่านรู้สึกห่อเหี่ยวจิตใจกับการปฏิบัติงานในฐานะ อสม.							
2	ท่านรู้สึกไร้คุณค่าในการปฏิบัติงานในฐานะ อสม.							
3	ท่านรู้สึกอ่อนเพลียเหนื่อยล้าเมื่อรู้ว่าต้องไปทำหน้าที่ อสม.							
4	ท่านสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้โดยง่าย							
5	ท่านปฏิบัติต่อคนในชุมชนหรือเพื่อน อสม. ราวกับเขาไม่มีชีวิตจิตใจ							
6	การทำงานเพื่อผู้อื่นตลอดทั้งวันทำให้ท่านรู้สึกเครียด							
7	ท่านรู้สึกว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้คนในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ							
8	ท่านรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับภาระงานของ อสม. ที่ท่านทำอยู่							
9	ท่านรู้สึกว่าการทำงานที่ อสม. ของฉันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในชีวิตของคนในชุมชน							
10	ท่านกลายเป็นคนแข็งกระด้าง ตั้งแต่เริ่มทำงานในฐานะ อสม.							
11	ท่านกังวลใจว่าการทำหน้าที่ อสม. ของฉันทำให้ฉันเป็นคนเจ้าอารมณ์							
12	ท่านรู้สึกเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังกำลังในการทำหน้าที่ อสม.							
13	ท่านรู้สึกคับข้องใจในการทำหน้าที่ อสม.							
14	ท่านรู้สึกว่ากำลังทำงานในหน้าที่ อสม. ที่หนักเกินไป							
15	ท่านรู้สึกไม่สบายใจกับพฤติกรรมของคนในชุมชนบางคน หรือเพื่อน อสม. บางคน							
16	การทำงานเกี่ยวข้องกับคนอื่นโดยตรงทำให้ท่านรู้สึกเครียดมากเกินไป							
17	ท่านสามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองกับผู้คนในชุมชนหรือเพื่อน อสม. ได้ไม่ยาก							
18	ท่านรู้สึกเป็นสุขภายหลังจากทำหน้าที่ดูแลสุขภาพคนในชุมชนอย่างใกล้ชิด							
19	ท่านรู้สึกว่าได้สร้างสิ่งที่มีคุณค่าอย่างมากให้กับงานของ อสม.							
20	ท่านรู้สึกหมดความอดทนกับงานในหน้าที่ อสม.							
21	ท่านสามารถเผชิญปัญหาจากการทำงานในฐานะ อสม. ได้อย่างมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สงบนิ่ง							
22	ท่านรู้สึกว่าคนที่คนในชุมชนและเพื่อนอสม. ตำหนิตัวท่านนั้น มันเป็นปัญหาของตัวเอง							

## การแปลผลภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

ข้อคำถามทางลบ จำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วย

- ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 6, 8, 13,14, 16, 20
- ด้านการลดความเป็นบุคคล จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 5, 10, 11, 15, 22

ข้อคำถามทางบวก จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย

- ด้านความสำเร็จส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 7, 9, 12, 17, 18,19, 21

โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่มีคำตอบเป็นทางเลือก 7 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ลักษณะการตอบ	ข้อความทางลบ	ข้อความทางบวก
ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นเลย	0 คะแนน	6 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นปีละ 2-3 ครั้ง	1 คะแนน	5 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละ 1 ครั้ง	2 คะแนน	4 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นเดือนละ 2-3 ครั้ง	3 คะแนน	3 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง	4 คะแนน	2 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	5 คะแนน	1 คะแนน
มีความรู้สึกเช่นนั้นทุก ๆ วัน	6 คะแนน	0 คะแนน

ในการแปลผลคะแนน ดังนี้ ผู้ที่มีภาวะเมื่อยล้าหมดไฟสูง จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลสูง และด้านความสำเร็จส่วนบุคคลต่ำ ผู้ที่มีภาวะเมื่อยล้าหมดไฟปานกลาง จะมีคะแนนภาวะเมื่อยล้าหมดไฟทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และผู้ที่มีภาวะเมื่อยล้าหมดไฟต่ำ จะมีคะแนนด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ และด้านการลดความเป็นบุคคลต่ำ แต่จะมีด้านความสำเร็จส่วนบุคคลสูง โดยมีเกณฑ์การกำหนดคะแนน เพื่อแบ่งระดับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟในแต่ละด้านตามที่ของแมสแลช และแจ๊คสัน (Maslach & Jackson, 1986) กำหนดไว้ดังนี้

### ตารางการแบ่งระดับภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ (Maslach & Jackson, 1986)

ภาวะเมื่อยล้าหมดไฟ	ความอ่อนล้าทางอารมณ์ (คะแนน)	การลดความเป็นบุคคล (คะแนน)	ความสำเร็จส่วนบุคคล (คะแนน)
ระดับต่ำ	0-16 คะแนน	0-6 คะแนน	39 คะแนนขึ้นไป
ระดับปานกลาง	17-26 คะแนน	7-12 คะแนน	32-38 คะแนน
ระดับสูง	27 คะแนนขึ้นไป	13 คะแนนขึ้นไป	0-31 คะแนน

## แบบวัดความภาคภูมิใจของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

ข้อความด้านล่างเกี่ยวกับความรู้สึกโดยทั่วไปของท่าน โปรดทำเครื่องหมาย <ลง>ในช่องที่ตรงกับความรู้สึก  
ท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1	โดยทั่วไปฉันรู้สึกพอใจตัวเอง				
2	มีบ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรเลย				
3	ฉันรู้สึกว่าฉันก็มีอะไรดีๆในตัวเอง				
4	ฉันสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนคนอื่นๆ				
5	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีอะไรน่าภาคภูมิใจมากนัก				
6	ฉันรู้สึกอับอายๆว่าตัวเองไร้ค่า				
7	ฉันรู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าอย่างน้อยที่สุดก็เท่ากับคนอื่น				
8	ฉันอยากจะทำภาคภูมิใจในตัวเองมากกว่านี้				
9	โดยรวมแล้วฉันมีแนวโน้มจะรู้สึกว่าฉันล้มเหลว				
10	ฉันมีความรู้สึกที่ลึกกับตัวเอง				

ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อดังนี้

ข้อคำถามที่เป็นข้อเชิงบวก จำนวน 6 ข้อ (ข้อ 1,2,4,6-8)

ข้อคำถามที่เป็นข้อความเชิงลบ จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 3,5,9,10)

โดยข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับตาม  
แนวคิดของโรเซนเบิร์กดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	4	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน

การแปลผลคะแนน

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองใช้เกณฑ์การตัดสินแบ่งออกเป็น 4 ระดับ (ประคอง กรรณสูต,2538) คือ

ค่าเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป

หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49

หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมาก

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49

หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ต่ำกว่า 1.50

หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองน้อย



## แบบประเมินศักยภาพในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

1. ชื่อ อสม. ....
2. เลขประจำตัวประชาชน .....
3. ศักยภาพ ของ อสม.  
คำชี้แจง โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง  ที่ตรงกับกรปฏิบัติงานจริงของท่าน

ศักยภาพ อสม. หมอประจำบ้าน	ศักยภาพการปฏิบัติงาน		
	ทำได้ เป็น อย่างดี	ทำได้ ปาน กลาง	ทำ ไม่ได้ เลย
<b>1. ด้านการส่งเสริมการมีอาสาสมัครประจำครอบครัว (อศค.)</b>			
1.1 สามารถโน้มน้าว เชิญชวนให้ครอบครัวมี อศค.			
1.2 สามารถเป็นที่เล็งให้กับ อศค. ในการดูแลสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย ทุกครอบครัว			
<b>2. ด้านการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมไม่ให้เกิดโรคในพื้นที่</b>			
2.1 สามารถร่วมเฝ้าระวัง ป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคในพื้นที่ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู วัณโรค พิษสุนัขบ้า มาลาเรียฯลฯ			
2.2 สามารถควบคุมโรคในพื้นที่ เช่น โรคไข้เลือดออก โรคฉี่หนู วัณโรค พิษสุนัขบ้า มาลาเรียฯลฯ			
<b>3. ด้านการส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่สำคัญ</b>			
3.1 สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ เด็กอายุ 0-5 ปี และผู้สูงอายุ			
3.2 สามารถจัดกิจกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากการจราจรในชุมชน การปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือเบื้องต้น ป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด			
<b>4. ด้านการใช้ภูมิปัญญาไทย สมุนไพร และการใช้กัญชาทางการแพทย์</b>			
4.1 สามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาไทย และสมุนไพร			
4.2 สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้กัญชาทางการแพทย์ให้กับ อสม. และประชาชน			
<b>5. ด้านการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล</b>			
5.1 สามารถใช้แอปพลิเคชัน “Smart อสม.” หรือ โฉน “Smart อสม.”			
5.2 สามารถใช้แอปพลิเคชันในการคัดกรอง และประเมินสุขภาพ			
<b>6. ด้านการเป็นผู้นำการสร้างสุขภาพแบบมีส่วนร่วม</b>			
6.1 สามารถเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพตนเองและปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ			
6.2 สามารถเป็นผู้นำในการจัดการแก้ไขปัญหาสุขภาพระดับหมู่บ้าน/ชุมชน			
<b>รวม</b>			



# แก๊งค์วัยรุ่น กระจ่ายข่าวดี ชี้นำบริการ ประสานงานสาธารณสุข บำบัดทุกข์ให้ประชาชน ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี

“แม้เราเป็นชาวบ้าน  
เราก็สามารถดูแลสุขภาพ  
ของพวกเราตัวเองได้”



ศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 4  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กระทรวงสาธารณสุข