

# K-shape

## 5 ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ

หนังสือชุด ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

เขียนโดย

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง

# สารบัญเนื้อหา

คำนำ	1
หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ	3
5 ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ	3
แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ	5
● กิจกรรมฝึกทักษะการเข้าถึง	5
● กิจกรรมฝึกทักษะการสร้างใจ	9
● กิจกรรมฝึกทักษะการไต่ถาม	12
● กิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจ	16
● กิจกรรมฝึกทักษะการนำไปใช้	20
เอกสารอ้างอิง	23

# คำนำ

“หนังสือ K-shape 5 ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ  
จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่หลักการและแนวทางการจัดกิจกรรม  
สำหรับใช้ในการอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพแก่บุคลากร  
ในโครงการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ  
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ผู้จัดทำได้เรียบเรียงสาระหลักที่จำเป็นต้องใช้ในภาคปฏิบัติการ  
โดยคาดหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานที่มุ่งมั่น  
จะนำหลักการนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในวงการแพทย์และสาธารณสุข  
เพื่อสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ  
และสุขภาวะที่ดีให้กับประชาชน”

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
พฤศจิกายน 2563

## หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) ได้นิยาม **health literacy** ว่าเป็น “ทักษะต่าง ๆ ทางการรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูล ในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น” (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541)

แนวคิดเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก สถาบันทางวิชาการ และหน่วยงานด้านสุขภาพ สามารถสรุปเป็นหลักการเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจและการนำไปใช้ สำหรับการประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล และการพัฒนาองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2562) ดังนี้

### หลักการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

1. ข้อมูลเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญของประชาชนทุกกลุ่มวัยในยุคสังคมข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีดิจิทัล
2. ลักษณะของข้อมูลสุขภาพสำหรับบุคลากรและประชาชนมีความแตกต่างกัน
3. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เน้นการพัฒนาความสามารถและทักษะ
4. ความสามารถและทักษะที่สำคัญในการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ
5. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต้องพัฒนาทั้ง 3 ระดับคือ ชั้นพื้นฐาน ชั้นปฏิสัมพันธ์ และชั้นวิจารณ์ญาณ

6. สื่อและระบบข้อมูล เพื่อสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพต้องมีการออกแบบที่ดี

7. การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพต้องเน้นกลวิธีฝึกฝนความสามารถและทักษะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย

8. การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต้องมีการออกแบบเชิงกระบวนการ

9. กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีการพัฒนาทั้งด้านความสามารถ-ทักษะของบุคคล และนโยบาย-สภาพแวดล้อม จึงจะสามารถพัฒนาให้บุคคลเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาหน่วยงานให้เป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพได้

10. การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต้องออกแบบการวัดทักษะสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย



(ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2563)

## 5 ทักษะเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์ประกอบสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพที่หน่วยงานและนักวิชาการกำหนดขึ้นและเป็นที่ยอมรับ มีการนำมาใช้ในการกำหนดกรอบการพัฒนาและการประเมิน ประกอบด้วย **เข้าถึง เข้าใจ ตัดสินใจ นำไปใช้** (Sorensen et al., 2012; Pelikan et al., 2014; กองสุขศึกษา, 2554) **ไต่ถาม/ไต่ตอบ/ซักถาม** (กรมอนามัย, 2561; ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2562; กรมควบคุมโรค, 2562)

**การพัฒนาทักษะ 5 ด้าน** เพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีการกำหนดขอบเขตการพัฒนา (ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2562) ดังนี้

**1. เข้าถึง (access)** หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล กลั่นกรอง และตรวจสอบข้อมูลที่เข้าถึงได้ว่ามีความน่าเชื่อถืออย่างไร ก่อนนำมาใช้ทำความเข้าใจ

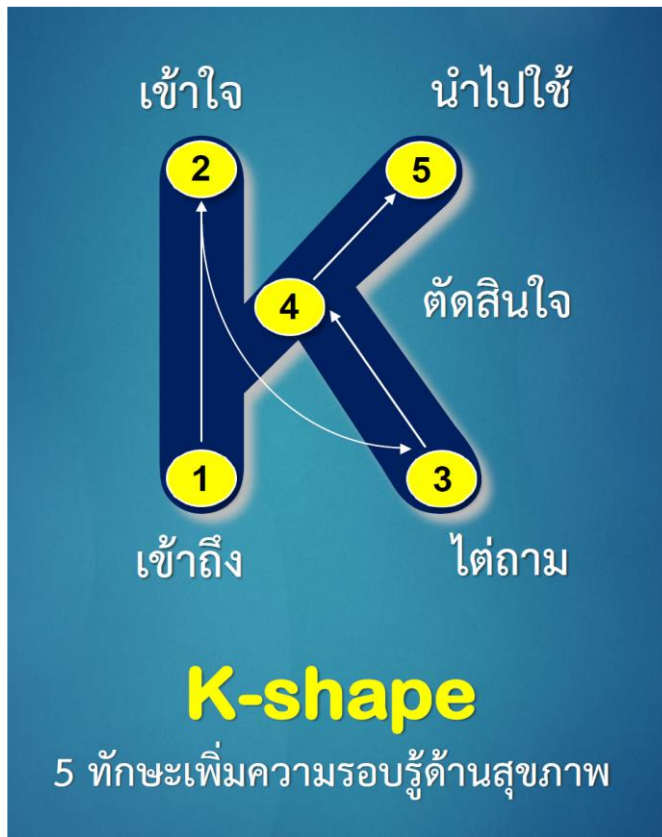
**2. เข้าใจ (understand)** หมายถึง ความสามารถและทักษะการเรียนรู้สะท้อนได้จากระดับการจดจำ ระดับความเข้าใจ หรือระดับความยากในการจดจำและทำความเข้าใจ

**3. ไต่ถาม (questioning)** หมายถึง ความสามารถและทักษะการใช้คำถามและการสื่อสาร

**4. ตัดสินใจ (make decision)** หมายถึง ความสามารถและทักษะการตัดสินใจ

**5. นำไปใช้ (apply)** หมายถึง ความสามารถและทักษะการเตือนตนเองและการจัดการตนเอง

การเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ จะต้องพัฒนาทักษะสำคัญที่สอดคล้องตามความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมายและบริบทสังคม โดยฝึกทักษะการเข้าถึง (access) ทักษะการสร้างความเข้าใจ (understand) ทักษะการไต่ถาม (questioning) ทักษะการตัดสินใจ (make decision) และทักษะการนำไปใช้ (apply) บนพื้นฐานของข้อมูลข่าวสาร (information) และความรู้ (knowledge) ที่เป็นจริงและเชื่อถือได้ สำหรับสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ถูกต้อง มีทักษะการไต่ถามหรือสื่อสารที่ดี เพื่อใช้ความคิดที่ถูกต้องสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม และเกิดการปฏิบัติตัวนำไปสู่สุขภาพที่ดี



(ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, 2563)

## แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

กิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

สำหรับการพัฒนาทักษะรายด้าน มีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การฝึกทักษะการเข้าถึง

กิจกรรมที่ 2 การฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ

กิจกรรมที่ 3 การฝึกทักษะการไต่ถาม

กิจกรรมที่ 4 การฝึกทักษะการตัดสินใจ

กิจกรรมที่ 5 การฝึกทักษะการนำไปใช้

### กิจกรรมที่ 1 การฝึกทักษะการเข้าถึง

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้มีความสามารถและทักษะในการค้นหา  
กลิ่นกรอง และตรวจสอบข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธี  
ปฏิบัติตัวด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ

**รูปแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้** ประกอบด้วย

1. การบรรยาย
2. การฝึกปฏิบัติ
3. อภิปรายแลกเปลี่ยน
4. ทบทวนและสรุปการเรียนรู้

**กลวิธีสร้างเสริมความรู้** ได้แก่

1. วิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods)
2. การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me)



## สื่อและอุปกรณ์ ได้แก่

1. เอกสารประกอบการบรรยาย power point หรือ คู่มือจัดกิจกรรม
2. ชุดข้อมูลความรู้และข้อมูลบริการสุขภาพเกี่ยวข้องกับมาตรการ  
แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ซึ่งมีการเผยแพร่  
ทั่วไป ประกอบด้วย
  - 2.1 สื่อในระบบข้อมูลที่หน่วยงานของท่านหรือหน่วยงานหลักของ  
ภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ผลิตขึ้น  
และเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้
    - สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น แผ่นพับ ภาพพลิก โปสเตอร์ หนังสือ/คู่มือ  
ประกาศ/ข่าวประชาสัมพันธ์ สติกเกอร์ บทความ เป็นต้น
    - สื่อออนไลน์ (เผยแพร่ทางเว็บไซต์ เฟสบุ๊ก LINE อีเมล ฯลฯ) เช่น  
ข้อความ คลิปสั้น สปอตโฆษณา ภาพ Info Graphic เป็นต้น
    - สื่อรูปแบบอื่น เช่น เสียงสายด่วนสุขภาพ เสียงตามสาย สื่อบุคคล  
ชุดนิทรรศการ ป้ายเตือน สัญลักษณ์ต่าง ๆ เป็นต้น
  - 2.2 QR code หรือ www เว็บไซต์ สำหรับเข้าถึงข้อมูลของ  
หน่วยงานต่าง ๆ
  - 2.3 สื่อในบริบทชุมชน/สังคมของกลุ่มเป้าหมาย ที่เคยได้รับทั้งจาก  
สื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ เช่น แผ่นปลิว แผ่นพับ ข้อความส่งต่อ  
ข่าวหนังสือพิมพ์ เสียงตามสาย วิทยุชุมชน เป็นต้น (ข้อมูลส่วนนี้  
คัดเลือกและจัดเตรียมทั้งส่วนที่มีความถูกต้องเป็นจริง และไม่  
ถูกต้อง หลอกลวงหรือคลุมเครือไม่ชัดเจน ก่อให้เกิดความสงสัย/  
ความสับสน/เข้าใจผิด โดยจัดเตรียมในรูปแบบที่สามารถ  
นำมาเป็นสื่อตัวอย่างของกิจกรรมฝึกปฏิบัติได้)

3. อุปกรณ์ค้นหาและรับข้อมูลที่ต้องใช้ในการฝึกตามบริบทเฉพาะกลุ่ม เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์, สมาร์ทโฟน, iPad, วิทยุ, ทีวี, โมเดลสื่อ, บัตรคำค้น เป็นต้น
4. วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม เช่น กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษสี โฟสต์-อิต ปากกา เป็นต้น
5. ใบงานฝึกทักษะการเข้าถึง ใบความรู้การเข้าถึงข้อมูล หรือคู่มือการจัดกิจกรรม (ถ้ามี)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. **ขั้นเกริ่นนำ** (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)  
ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ และขั้นตอนการฝึกโดยย่อ
2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม** (ใช้เวลาประมาณ 70 นาที)
  - 2.1 ผู้นำกิจกรรมสอบถามการเข้าถึงแหล่งข้อมูลความรู้ ข้อมูลจากสื่อ สุขภาพ และข้อมูลบริการสุขภาพ เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ ว่าเคยเข้าถึงได้จากแหล่งใดบ้าง มีข้อมูลชุดใดบ้างที่ไม่ถูกต้อง หลอกลวงหรือคลุมเครือไม่ชัดเจน ก่อให้เกิดความสงสัย/ความสับสน/เข้าใจผิด (5 นาที)  
ข้อมูลชุดนี้ จะนำไปใช้ในการอภิปรายและตรวจสอบตามรายการในขั้นสรุปการเรียนรู้
  - 2.2 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้ร่วมกิจกรรมค้นหาข้อมูล นำมาเปรียบเทียบและวิเคราะห์ (10 นาที)
    - 1) ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน ทำการค้นหาข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ เรื่องใดเรื่องหนึ่งจากสื่อออนไลน์หรือแหล่งข้อมูลที่กำหนด

- 2) เปรียบเทียบข้อมูลที่ค้นหาได้ โดยพิจารณาความแตกต่าง
  - 3) วิเคราะห์ข้อมูลที่ค้นหาได้ว่าเป็นข้อมูลที่ควรนำไปใช้หรือไม่ควรนำไปใช้ เพราะเหตุใด
  - 4) เสนอประเด็น/รายการกลั่นกรองและตรวจสอบข้อมูลที่ควรนำมาใช้
- 2.3 ผู้นำกิจกรรมบรรยายวิธีการกลั่นกรองและตรวจสอบข้อมูล โดยอธิบายวิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods) (5 นาที)
- 2.4 กิจกรรมฝึกปฏิบัติการ โดยแบ่งกลุ่มย่อย (20 นาที)
- 1) ผู้นำกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยตามความเหมาะสม (จำนวน 3-4 กลุ่ม) เช่น แบ่งตามแผนก ปัญหาสุขภาพที่สนใจ เป็นต้น และแจกใบงาน
  - 2) กลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม ดำเนินการ ดังนี้
    - ผู้แทนกลุ่ม อ่านใบงาน และมอบหมาย/แบ่งงานให้สมาชิก
    - สมาชิกช่วยกันค้นหาให้ได้ข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพเรื่องใดเรื่องหนึ่งจากแหล่งข้อมูล 3 แหล่ง ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ สื่อรูปแบบอื่น แหล่งละ 1 ชิ้น รวมจำนวน 3 ชิ้น โดยบันทึกไว้แสดงในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง
    - นำข้อมูลที่ค้นหาได้ มาทำการกลั่นกรอง และตรวจสอบ (ตามรายการ) โดยใช้วิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods)
    - เตรียมผู้แทนนำเสนอผล

2.5 นำเสนอผลการกลั่นกรองและตรวจสอบข้อมูล จากนั้น อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น (ใช้เวลากลุ่มละ 5 นาที รวม 20 นาที)

2.6 ผู้นำกิจกรรม เพิ่มเติมจากการนำเสนอผลการกลั่นกรองและ ตรวจสอบข้อมูลของแต่ละกลุ่ม โดยชี้ข้อเด่นของแต่ละกลุ่ม และ ข้อแตกต่างของข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ และการพัฒนาวิธีการให้ดีขึ้น จากนั้น สุ่มสมาชิกกลุ่มให้แสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me) (10 นาที)

### 3. ชั้นสรุปการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรม สรุปว่ากิจกรรมนี้เน้นฝึกความสามารถในการเข้าถึงข้อมูล จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยผ่านการกลั่นกรอง และตรวจสอบข้อมูลที่เข้าถึงได้ ตามรายการที่กำหนด หากใช้ความสามารถที่ฝึกฝนนี้บ่อยครั้ง ขึ้น จะเกิดความชำนาญ และจะพัฒนาเป็นทักษะสำคัญ ช่วยให้ผู้ใช้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวในการค้นหา กลั่นกรอง และตรวจสอบข้อมูล ก่อนนำมาใช้

**วิธีประเมินผล** ได้แก่ สังเกตรายบุคคล ประเมินจากใบงาน

#### **เทคนิคเพิ่มเติม**

1. อธิบายการกลั่นกรองข้อมูลว่า การเลือกใช้ข้อมูลที่มีชื่อหน่วยงาน/ชื่อผู้เขียน ทำให้รู้จักแหล่งข้อมูลสำคัญที่ต้องการ และข้อมูลที่ระบุวันเดือนปีที่ผลิต/เผยแพร่ ทำให้ทราบว่าข้อมูลยังมีความทันสมัยอยู่หรือไม่

2. การตรวจสอบข้อมูลในเรื่องความถูกต้อง/เป็นจริง จะต้องนำข้อมูลไปเปรียบเทียบกับแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือหรือสอบถามผู้รู้ สำหรับความสมเหตุสมผลของข้อมูล จะต้องอ่านรายละเอียดเนื้อหาและพิจารณาความสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผลกัน เพื่อประเมินว่าควรยอมรับและควรจะนำไปใช้หรือไม่

## กิจกรรมที่ 2 การฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้มีความสามารถและทักษะในการจดจำ และมีความเข้าใจข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัว ด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ

รูปแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. การบรรยาย
2. การฝึกปฏิบัติ
3. การสอบ-ถามและอภิปราย
4. ทบทวนและสรุปการเรียนรู้

กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ฯ ได้แก่

1. เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique)
2. เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back Technique)

สื่อและอุปกรณ์ ได้แก่

1. เอกสารประกอบการบรรยาย power point หรือ คู่มือจัดกิจกรรม ประยุกต์ใช้เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique)
2. ชุดข้อมูลความรู้และข้อมูลบริการสุขภาพเกี่ยวข้องกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ซึ่งมีการเผยแพร่ทั่วไป โดยพิจารณาจากประเด็นสื่อสารหลัก (Key message) คัดเลือกประเด็นที่ทำให้เกิดความเข้าใจไม่ถูกต้อง/ เข้าใจผิด สร้างความสับสน นำเสนอในรูปเอกสารประกอบการบรรยาย (ppt) หรือสื่อต่าง ๆ ดังนี้

- สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น แผ่นพับ ภาพพลิก โปสเตอร์ หนังสือ/คู่มือ  
ประกาศ/ข่าวประชาสัมพันธ์ สติกเกอร์ บทความ เป็นต้น
  - สื่อออนไลน์ (เผยแพร่ทางเว็บไซต์ เฟสบุ๊ก LINE อีเมล ฯลฯ) เช่น  
ข้อความ คลิปสั้น สปอตโฆษณา ภาพ Info Graphic เป็นต้น
  - สื่อรูปแบบอื่น เช่น เสียงสายด่วนสุขภาพ เสียงตามสาย สื่อบุคคล  
ชุดนิทรรศการ ป้ายเตือน สัญลักษณ์ต่าง ๆ เป็นต้น
3. วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม เช่น กระจาดฟิลิปชาร์ท กระจาดสี  
โพสต์-อิท ปากกา เป็นต้น
  4. ใบบงานฝึกทักษะการสร้างความเข้าใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

#### 1. ขั้นเกริ่นนำ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการฝึกอย่างย่อ โดยเชื่อมโยงจากประเด็นข้อมูลที่สร้างความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตัว เพื่อนำมาเรียนรู้สร้างความเข้าใจให้ถูกต้อง ทั้งนี้ อาจเกริ่นนำกิจกรรมด้วยคำถามว่า แนวทางปฏิบัติเรื่องอะไรบ้างที่ยังไม่เข้าใจ เหตุใดบางคนเข้าใจไม่ถูกต้อง หากไม่เข้าใจเราควรทำอย่างไร และวิธีการทำให้เกิดความเข้าใจด้วยตนเองควรทำอย่างไร

#### 2. ขั้นดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลาประมาณ 70 นาที)

- 2.1 ผู้นำกิจกรรมบรรยาย วิธีการสร้างการจดจำให้ได้และคงอยู่นาน ๆ และสร้างความเข้าใจให้ตรงกันในประเด็นสื่อสารหลัก (Key message) เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัว ด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ (15 นาที)

## 2.2 กิจกรรมฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย (25 นาที)

- 1) ผู้นำกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยตามความเหมาะสม (จำนวน 3-4 กลุ่ม) และแจกใบงาน
- 2) ผู้แทนกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม อ่านใบงานฝึกสรุปความเข้าใจ ซึ่งกำหนดประเด็นสื่อสาร หรือข้อมูลข่าวสารความรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตัวที่สร้างความเข้าใจไม่ถูกต้อง เพื่อนำมาเรียนรู้สร้างความเข้าใจให้ถูกต้องจนคลายความสงสัย ทั้งนี้ ข้อมูลในใบงานจะคัดเลือกจากการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกในบริบทของกลุ่มเป้าหมายจำนวนหนึ่ง และสอบถามเพิ่มเติมจากสมาชิกกลุ่มอีกจำนวนหนึ่ง ซึ่งรวบรวมจากแหล่งข้อมูล/ช่องทางต่าง ๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ สื่อรูปแบบอื่น เป็นต้น
- 3) สมาชิกกลุ่ม สอบ-ถาม และอภิปรายแสดงความคิดเห็นประเด็นที่มีการจัดเรียงไว้ตามลำดับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อประเด็นดังกล่าวอย่างแท้จริง โดยอาจร่วมกันกำหนดข้อความใหม่ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น จากนั้นให้คิดสัญลักษณ์หรือภาพหรือวิธีการ ทำให้จดจำง่ายขึ้น

## 2.3 แต่ละกลุ่มส่งผู้แทน นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามใบงาน (กลุ่มละ 5 นาที รวม 20 นาที)

- 2.4 ผู้นำกิจกรรม อธิบายผลการฝึกปฏิบัติตามใบงาน ใช้เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back Technique) โดยสุ่มเลือกสมาชิกกลุ่มจำนวนหนึ่ง เช่น ตั้งใจ-ไม่ตั้งใจ, สนใจ-ไม่สนใจ, มีส่วนร่วม-ไม่มีส่วนร่วม เป็นต้น ให้สรุปประเด็นที่มีการอภิปรายในแต่ละประเด็น (10 นาที)

### 3. ขั้นสรุปการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรม กล่าวสรุปว่า กิจกรรมนี้เน้นฝึกความสามารถในการจดจำและสร้างความเข้าใจให้ตรงกันในประเด็นสื่อสารหลัก หรือข้อมูลข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ โดยใช้ประเด็นสื่อสารที่เข้าใจไม่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดความชัดเจนคลายความสงสัย

วิธีประเมินผล ได้แก่

1. ใช้เทคนิคการสอนกลับ (Teach-back Technique)
2. ถาม-ตอบ ทดสอบความเข้าใจเนื้อหา



### กิจกรรมที่ 3 การฝึกทักษะการไต่ถาม

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้มีความสามารถและทักษะในการวางแผนการใช้คำถาม การตั้งคำถาม การใช้คำถาม และการประเมินคำถาม โดยกำหนดสถานการณ์เกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ

รูปแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. การบรรยาย
2. การฝึกปฏิบัติ
3. อภิปรายแลกเปลี่ยน
4. ทบทวนและสรุปการเรียนรู้

กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ฯ ได้แก่

1. เทคนิคการใช้คำถาม (Questioning Technique)
2. การสร้างบรรยากาศให้เกิดความกล้าที่จะถาม (Shame-free)
3. การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me)

สื่อและอุปกรณ์ ได้แก่

1. เอกสารประกอบการบรรยาย power point/pdf
2. สื่อความรู้รูปแบบต่าง ๆ เช่น วิดีทัศน์สถานการณ์การใช้คำถาม, คลิปเสียง, U-Tube เป็นต้น
3. ใบงานฝึกทักษะการไต่ถาม
4. ใบความรู้การฝึกทักษะการไต่ถาม (ถ้ามี)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

### 1. ขั้นเกริ่นนำ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

1.1 ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการฝึกอย่างย่อ โดยเชื่อมโยงจากประเด็นข้อมูลที่มีความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ เพื่อนำมาปรับและกำหนดสถานการณ์ฝึกปฏิบัติ

#### 1.2 เกริ่นนำด้วยคำถามต่อไปนี้

“เคยตั้งคำถาม เพราะมีข้อสงสัยเกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพบ้างไหม?” และ “มีประเด็นอะไรบ้างที่สงสัยเกี่ยวกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ?”

ผู้นำกิจกรรมฟังคำตอบ และบันทึกข้อมูล/คำถามเหล่านี้ไว้

### 2. ขั้นดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลาประมาณ 70 นาที)

2.1 ผู้นำกิจกรรมบรรยาย/ใช้วีดิทัศน์ กล่าวถึงความสำคัญของการได้ถาม ซึ่งต้องมีการฝึกฝนตาม “กระบวนการใช้คำถาม 4 ขั้นตอน” ประกอบด้วย (1) วางแผนการใช้คำถาม (2) จัดเตรียมคำถาม (3) เลือกวิธีใช้คำถาม และ (4) ประเมินการใช้คำถาม (10 นาที)

2.2 ผู้นำกิจกรรมสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “คำถามที่ถาม 2 ข้อข้างต้น ข้อใดเป็นคำถามที่ดี?” และ “เพราะอะไร?” .. “คำถามที่ดีเป็นอย่างไร” หรือ “คำถามที่ดี มีลักษณะอย่างไร?” จากนั้นยกตัวอย่างคำถามแต่ละประเภทในสถานการณ์ต่าง ๆ (10 นาที)

#### 2.3 กิจกรรมจับคู่ฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

- 1) ผู้นำกิจกรรม แจกใบงานฝึกทักษะการใช้คำถาม และอธิบายที่ละขั้นตอนตามลำดับ
- 2) ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ตามความสมัครใจ และสร้างบรรยากาศให้เกิดความกล้าที่จะถาม (Shame-free)

ก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน

3) ผู้ร่วมกิจกรรม ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 วางแผนการใช้คำถาม ..ให้กำหนดสถานการณ์การใช้คำถามในงานของตนเองโดยกำหนดสถานที่และบุคคล/คู่สนทนา/ใช้ตัวอย่างสถานการณ์ใน ppt

ขั้นตอนที่ 2 จัดเตรียมคำถาม ..เขียนคำถาม จำนวน 2 คำถาม

ขั้นตอนที่ 3 ใช้คำถาม ..ฝึกถามโดยใช้คำถามที่คิดไว้กับคู่สนทนา สลับกันถาม-ตอบ และบันทึกผลในใบงานที่ละคำถาม รวม 2 คำถาม

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินการใช้คำถาม ..ให้คะแนนการใช้คำถามของตนเอง และคู่สนทนา

2.4 ผู้นำกิจกรรม สังเกตและคัดเลือกผู้ร่วมกิจกรรม (บางคู่)

เพื่อนำเสนอขั้นตอนการใช้คำถาม นำมาแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ

(Show-me) ทบทวนและสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน

จากนั้นเปิดโอกาสให้อภิปรายแลกเปลี่ยน (20 นาที)

3. ขั้นสรุปการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรม กล่าวสรุปว่า กิจกรรมนี้เน้นฝึกความสามารถในการใช้คำถาม ซึ่งต้องอาศัยการคาดการณ์สถานการณ์ล่วงหน้า ฝึกให้เกิดทักษะการใช้คำถาม 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) วางแผนการใช้คำถาม (2) จัดเตรียมคำถาม (3) เลือกวิธีใช้คำถาม และ (4) ประเมินการใช้คำถาม โดยเรียนรู้คุณลักษณะของคำถามที่ดี และจดจำขั้นตอนการฝึก จะช่วยพัฒนาศักยภาพและความมั่นใจในการใช้คำถาม และยังช่วยให้เกิดการรวบรวมประเด็นคำถามเกี่ยวกับมาตรการแนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายอีกด้วย

วิธีประเมินผล ได้แก่ สังเกตการใช้คำถาม ประเมินการใช้คำถามตามใบงาน

## กิจกรรมที่ 4 การฝึกทักษะการตัดสินใจ

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้มีความสามารถและทักษะในการระบุปัญหาที่ต้องตัดสินใจ กำหนดทางเลือก ประเมินทางเลือก และแสดงจุดยืนในการตัดสินใจของตนเอง โดยกำหนดสถานการณ์เกี่ยวกับแนวทางและวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมาย

**รูปแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้** ประกอบด้วย

1. การบรรยาย
2. การฝึกปฏิบัติ
3. อภิปรายแลกเปลี่ยน
4. ทบทวนและสรุปการเรียนรู้

**กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้** ได้แก่

1. กระบวนการตัดสินใจ (Decision making)
2. การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me)

**สื่อและอุปกรณ์** ได้แก่

1. เอกสารประกอบการบรรยาย power point หรือ คู่มือจัดกิจกรรม
2. ตัวอย่างสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมาตรการแนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ นำเสนอในรูปแบบเอกสารประกอบการบรรยาย (ppt) หรือ วิดีทัศน์, U-Tube, คลิปเสียง, ภาพ Info Graphic ฯลฯ
3. วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม เช่น กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษสี โฟสต์-อิต ปากกา เป็นต้น
4. ใบงานฝึกทักษะการตัดสินใจ
5. ใบความรู้เกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจ (ถ้ามี)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

### 1. ขั้นเกริ่นนำ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการฝึกอย่างย่อ โดยเชื่อมโยงจากประเด็นข้อมูลที่สร้างความเข้าใจไม่ถูกต้อง และสถานการณ์ในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน เพื่อนำมาฝึกคิดตามกระบวนการตัดสินใจ เพื่อจัดระบบความคิด และมีจุดยืนในการนำข้อมูลไปใช้ปฏิบัติ

### 2. ขั้นตอนกิจกรรม (ใช้เวลาประมาณ 70 นาที)

2.1 ผู้นำกิจกรรม บรรยายความสำคัญของการตัดสินใจ และกระบวนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน โดยใช้เอกสารประกอบการบรรยาย (ppt) หรือสื่อรูปแบบอื่นตามความเหมาะสม (10 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย (30 นาที)

1) ผู้นำกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยตามความเหมาะสม (จำนวน 3-4 กลุ่ม) และแจกใบงาน

2) สมาชิกกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอนที่ 1 - 2 ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ระบุปัญหาที่ต้องตัดสินใจ .. เชิญชวนสมาชิกกำหนด

สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ซึ่งมักจะตัดสินใจไม่ได้/

ไม่เด็ดขาด/ไม่เคยนำมาคิดพิจารณาอย่างรอบด้าน

(โดยยึดความต้องการของสมาชิกส่วนใหญ่)

เขียนเป็นคำถามปลายเปิด ตัดสินใจได้หลายทางเลือก

และมีความท้าทาย เมื่อกำหนดได้แล้ว ให้เขียนไว้บน

กระดาษฟลิปชาร์ต และฝึกไปตามขั้นตอนตัดสินใจ

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดทางเลือก .. ระดมสมองสมาชิกในกลุ่ม

คิดทางเลือกต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุด

- 3) ผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณ (นกหวีด) เพื่อให้ทุกกลุ่มหยุดกิจกรรมชั่วคราว และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอื่น ๆ มาช่วยคิด เพื่อเพิ่มเติมทางเลือก โดยให้หมุนเวียนมาคราวละ 1 กลุ่ม และให้เวลาเขียนเพิ่มเติมต่อจากของเดิม 1 - 2 นาที หมุนเวียนจนครบทุกกลุ่ม ทั้งนี้ อาจกำหนดให้หมุนเวียนตามเข็มนาฬิกา เพื่อความสะดวกในการเคลื่อนและใช้พื้นที่
- 4) สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่ม กลับเข้ากลุ่มของตนเองอีกครั้ง จากนั้น ฝึกตามขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินทางเลือก

- ระดมสมองจากสมาชิกกลุ่ม .. พิจารณาจัดกลุ่มทางเลือกที่ได้ลำดับไว้ให้เหลือทางเลือกที่แสดงความแตกต่างและสอดคล้องตามสถานการณ์จริง จำนวน 3 ทางเลือก
  - ระดมสมอง .. วิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก แสดงผลการประเมินทางเลือก โดยใช้แผนผังแขนงกิ่งไม้ (Tree diagram) / แผนผังก้างปลา (Fishbone diagram) หรือใบงาน จากนั้น พิจารณาเลือกทางเลือกที่คิดว่าดีที่สุดเพียง 1 ทางเลือก
- 5) สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่ม กลับเข้ากลุ่มของตนเองอีกครั้ง จากนั้น ฝึกตามขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนที่ 4 แสดงจุดยืนในการตัดสินใจ .. ผู้แทนกลุ่ม เตรียมนำเสนอสถานการณ์และทางเลือกที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้ว พร้อมแสดงเหตุผลประกอบการตัดสินใจ

โดยอาจแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์และตัวละครที่เกี่ยวข้อง

2.3 แต่ละกลุ่มส่งผู้แทน นำเสนอผลการฝึกปฏิบัติตามใบงาน

(กลุ่มละ 5 นาที รวม 30 นาที) เป็นการแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-me) ประเมินขั้นตอนและการแสดงเหตุผล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกกลุ่มร่วมกันซักถามอย่างรอบด้าน เพื่อช่วยสร้างความมั่นใจ

### 3. ขั้นสรุปการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรม กล่าวสรุปว่า กิจกรรมนี้เน้นฝึกความสามารถในการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ ทั้งการตัดสินใจด้วยตนเองและการตัดสินใจร่วมกันเป็นกลุ่ม ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ โดยการฝึกคิดจากสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริง ซึ่งหากได้มีการฝึกบ่อยครั้งขึ้น ก็จะช่วยให้ผู้นำกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรมมีความชำนาญ ตัดสินใจได้คล่องแคล่ว เฉียบคม ทันกาล โดยการฝึกให้ครบถ้วนอย่างน้อย 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การระบุปัญหา (2) กำหนดทางเลือก (3) ประเมินทางเลือก และ (4) แสดงจุดยืนการตัดสินใจ จะมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นใจต่อการปฏิบัติตัว และเมื่อเกิดเหตุการณ์จำเป็นก็สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

วิธีประเมินผล ได้แก่

1. สังเกตการณ์ใช้ขั้นตอนตามกระบวนการ
2. การแสดงเหตุผลประกอบการตัดสินใจ

## กิจกรรมที่ 5 การฝึกทักษะการนำไปใช้

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมายให้มีความสามารถและทักษะในการเตือนตนเอง และการจัดการตนเองโดยกำหนดวิธีการหรือวางแผนในการใช้ชีวิตให้สอดคล้องตามแนวทางและวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในบริบทการใช้ชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย

### รูปแบบการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. การบรรยาย
2. การฝึกปฏิบัติ
3. อภิปรายแลกเปลี่ยน
4. ทบทวนและสรุปการเรียนรู้

### กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ฯ ได้แก่

1. เทคนิคการเตือนตนเอง (Self-monitoring Technique)
2. กลวิธีจัดการตนเอง (Self-management Methods)

### สื่อและอุปกรณ์ ได้แก่

1. เอกสารประกอบการบรรยาย power point หรือ คู่มือจัดกิจกรรม
2. สื่อบุคคลตัวแบบ หรือบุคคลอ้างอิงหลัก ที่เกี่ยวข้องกับมาตรการแนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ นำเสนอในรูปแบบเอกสารประกอบการบรรยาย (ppt) หรือ วิดิทัศน์, U-Tube, คลิปเสียง, ชุดนิทรรศการ, โมเดลสื่อตัวแบบ ฯลฯ
3. วัสดุอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม เช่น กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษสี โฟสต์-อิท ปากกา เป็นต้น
4. ใบงานฝึกทักษะการเข้าถึง
5. ใบความรู้เกี่ยวกับการเตือนตนเองและการจัดการตนเอง (ถ้ามี)



ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

### 1. ขึ้นเกริ่นนำ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการฝึกอย่างย่อ โดยกล่าวถึงความสำคัญของนำข้อมูล แนวทางการปฏิบัติตัวไปใช้จริง ให้เกิดความต่อเนื่อง ซึ่งมีผลการศึกษพบว่า บุคคลที่มีการเตือนตนเอง และการจัดการตนเองในชีวิตประจำวันได้ดีจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

### 2. ขึ้นดำเนินกิจกรรม (ใช้เวลาประมาณ 70 นาที)

2.1 ผู้นำกิจกรรมบรรยายวิธีการเตือนตนเอง (Self-monitoring) และการจัดการตนเอง (Self-management) เพื่อปฏิบัติตามมาตรการ แนวทาง และวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ

โดยใช้เอกสารประกอบการบรรยาย (ppt) และวีดิทัศน์ (15 นาที)

2.2 กิจกรรมฝึกปฏิบัติกลุ่มย่อย (25 นาที)

1) ผู้นำกิจกรรม แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยตามความเหมาะสม (จำนวน 3-4 กลุ่ม) และแจกใบงาน

2) ผู้แทนกลุ่มย่อย ดำเนินการดังนี้

○ อ่านใบงาน เพื่อทำความเข้าใจ คำว่า “เตือนตนเอง” และ “จัดการตนเอง”

○ ให้สมาชิกกลุ่ม ผลัดกันเล่าประสบการณ์ของตนเอง หรือที่เคยพบเห็น หรือได้รับรู้จากสื่อต่าง ๆ และอธิบายแสดงความคิดเห็น ในประเด็นวิธีการเตือนตนเอง และวิธีการจัดการตนเองในการปฏิบัติตัวเรื่องสุขภาพ

○ สรุปวิธีการที่รวบรวมได้ ว่าทำแบบใดแล้วได้ผล แบบใดทำแล้วไม่ได้ผล เพราะอะไร?

โดยเขียนข้อสรุปไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ต หรือในใบงาน

2.3 แต่ละกลุ่มส่งผู้แทน นำเสนอผล และเปิดโอกาสให้มีการอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ (ใช้เวลากลุ่มละ 5 นาที รวม 20 นาที)

2.4 ผู้นำกิจกรรม อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ ตามประสบการณ์ (10 นาที)

### 3. ขั้นสรุปการเรียนรู้ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ผู้นำกิจกรรม กล่าวสรุปว่า กิจกรรมนี้เน้นฝึกความสามารถและทักษะ 2 ประการ คือ การเตือนตนเอง (self-monitoring) และการจัดการตนเอง (self-management) เพื่อปฏิบัติตัวตามมาตรการ แนวทางและวิธีปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในบริบทการใช้ชีวิตของกลุ่มเป้าหมายที่มีความหลากหลายและความแตกต่างในด้านคุณลักษณะ (อายุ การศึกษา อาชีพ ความพิการ ข้อจำกัดโรคประจำตัว ฯลฯ) ทั้งนี้ หากมีการฝึกบ่อยครั้งจะช่วยให้เกิดความชำนาญ คิดได้อย่างคล่องแคล่ว และมีความมั่นใจที่จะปฏิบัติตัวตามแนวทางและวิธีการสามารถบังคับ จัดการหรือดูแลตนเองให้มีการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในทุกสถานการณ์

**วิธีประเมินผล** ได้แก่

1. จำนวนรายการที่นำเสนอ
2. วิธีการและเทคนิคที่ใช้แล้วได้ผล

## เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2561). องค์ประกอบความรอบรู้ด้านสุขภาพและการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล. เอกสารการบรรยายโครงการพัฒนาศักยภาพนักสื่อสารความเสี่ยงกรมควบคุมโรค สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. วันที่ 26-27 พฤศจิกายน 2561 โรงแรมการ์เด็นคลิฟ รีสอร์ท จังหวัดชลบุรี.
- กรมควบคุมโรค. (2562). โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาความรอบรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (HIV & STIs Health Literacy) ส่วนกลาง ครั้งที่ 1/2562 วันที่ 14-15 มกราคม 2562 โรงแรมไมด้า.
- กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค. (2563). คู่มือการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (HIV & STIs Health Literacy). เข้าถึงได้จาก <https://ddc.moph.go.th/das/>
- กรมอนามัย, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล (2561). รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการสำรวจความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ.2560 (ระยะที่ 1). เข้าถึงได้จาก <https://www.hsri.or.th/researcher/research/new-release/detail/11454>
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2561). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ขวัญเมือง แก้วดำเกิง. (2562). ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยและวิจัย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). กระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy). เข้าถึงได้จาก <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/ac39cb3d-ede5-ea11-80ec-001155d09b41f> และ <http://hepa.or.th/journal.php>
- สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. (2562). รายงานสรุปผลการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรค ปีงบประมาณ 2563, กรมควบคุมโรค.

- Ishikawa, H.; Takeuchi, T., & Yano, E. (2008). Measuring functional, communication, and critical health literacy among diabetic patients. *Diabetes Care*, 31(5), 874-879.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21<sup>st</sup> century.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science and Medicine*.
- Pelikan, J.M. (2014). The evolving concept of HLHCO, WHO-CC Health Promotion in Hospitals and Health Care at LBIHPR Vienna, Austria, November 2014.
- Sorensen, K.; Broucke, S.; Fullam, J.; Doyle, G.; Pelikan, J, et al. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*.
- Tsai, T.; Lee, S.D., & Kuo, Y.N. (2011). Methodology and validation of health literacy scale development in Taiwan. *Journal of Health Communication*.
- World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*. Division of Health Promotion, Education and Communications, Health Education and Health Promotion Unit, Geneva.

## หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: กระบวนการ ปฏิบัติการ เครื่องมือประเมิน เขียนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญเมือง แก้วดำเกิง (เล่ม 3)

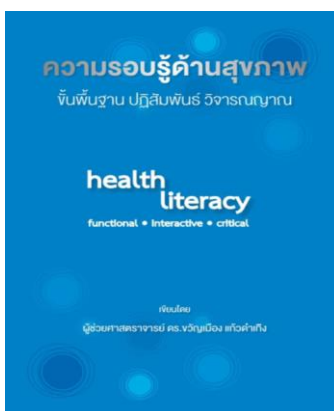


เนื้อหา ประกอบด้วย

- บทที่ 1 กระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 2 การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 3 การเลือกใช้กลวิธีสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 4 ปฏิบัติการและบทเรียนภาคสนาม
- บทที่ 5 การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 6 เครื่องมือประเมินความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 7 ถาม-ตอบ เพิ่มความรู้

มีจำหน่ายที่ ร้านนายอินทร์, ซีเอ็ดบุ๊ค, ศูนย์หนังสือจุฬา ทุกสาขา  
eBook หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ อ่านง่าย ใช้งานสะดวก ราคาประหยัด  
สั่งซื้อที่ [www.naiin.com](http://www.naiin.com)

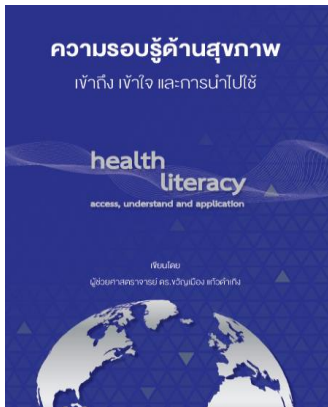
## หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: ขั้นพื้นฐาน ปฏิสัมพันธ์ วิจัยรณญาณ (เล่ม 2)



เนื้อหา 180 หน้า ราคา 170 บาท ประกอบด้วย

- บทที่ 1 แนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 2 หลักการของความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 3 ระดับของความรู้ด้านสุขภาพ
- บทที่ 4 การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน
- บทที่ 5 การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์
- บทที่ 6 การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพขั้นวิจัยรณญาณ
- บทที่ 7 ความรู้ด้านสุขภาพกับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์
- บทที่ 8 Health Literate Organization & Happy Workplace

## หนังสือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้ (เล่ม 1)



เนื้อหา 228 หน้า ราคา 220 บาท ประกอบด้วย

ส่วนที่หนึ่ง พัฒนาการ องค์ประกอบ และการประเมิน

บทที่ 1 พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 2 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 3 การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สอง การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับบุคคล

บทที่ 4 กระบวนการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 5 การสร้างการเรียนรู้และการสื่อสาร

บทที่ 6 กลวิธีสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพของบุคคล

ส่วนที่สาม การสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับองค์กร

บทที่ 7 องค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literate Organization)

บทที่ 8 องค์กรสุขภาวะ (Happy Workplace)

กับการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่สี่ แนวโน้มการพัฒนา และบทสรุปส่งท้าย

บทที่ 9 แนวโน้มการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ

บทที่ 10 บทสรุปส่งท้าย

# health literacy

*access, understand, questioning, make decision, apply*

education learning adequate  
critical empowerment  
cognition  
workplace school  
functional university  
healthcare hospital community  
promotion prevention **information** limited illiterate marginal  
message media noise communication use development lifestyle **behaviors**  
teach-back show-me Jargon phone standards system quality cost healthy  
Ask Me3 **shame-free** prose language speed strategies equality  
fotonovela chunk & check television digital application  
eHealth mHealth