

# ร่วมคิดร่วมทำ

กระบวนการและขั้นตอน

การสร้างชุมชน

ท้องถิ่นน่าอยู่

**ผศ.ดร.ภก.พงศ์เทพ สุธีรวุฒิ**

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
pongthepts@psu.ac.th



**สสส.** สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

# คำนำ

แผนงานสนับสุนนโครงการเปิดซึบทั้งไปและ  
นริตการชวม (สำนึก 6) สำนึกางานของทูนสนับสุนน  
การสัางเสสิมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำชุดโครงการ  
ชวมสัางชุมชนและทำองคิให้เนาอยู่ เพื่อสนับสุนนทูน  
ให้ชุมชนนี้ในระดึบหลึบ้านหสิชชุมชนนี้ในทำองคิ  
พัฒนาการชวมการชัิตการชึในชุมชนนี้ไปสู่การชึนี้  
สำคั้ในชุมชนนี้ได้ ปีชัียสำคั้ชึจะทำให้โครงการชวม  
สำคั้ชึ ชึเป็นระดึบมีการชัิตการชึในชุมชน  
ให้สามารถเชิยโครงการและนริตการชัิตการชึได้

สำเนาในการชัิตการชึชวมสุขภาพ มหาชิษาลัยสงชลา  
นริตการชึ(สชส.มอ.) ชึได้ชวมดำเนิงานนี้ สสส. โดยทำ  
หน้าชึนี้ในการชัิตการชึชวมสุขภาพชัิตการชึชวม  
ให้ได้ ชัิตการชึชัิตการชึชวมสุขภาพเพื่อชึให้ชุมชน  
เนาอยู่ การชึชัิตการชึชวมสุขภาพและนริตการ  
ชัิตการชึชวมสุขภาพ

สชส.และสสส. ได้จัดทำ  
หน้าชึนี้ **“คู่มือการชัิตทำโครงการ**

**กลุ่มชนสุขภาวะ”** ขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับ  
กลุ่มชนที่ต่างจากทางภาวะบวมน้ำหนักทางสุขภาพในกลุ่มชน  
ไปสู่อีกกลุ่มหนึ่งคือกลุ่มคน แต่สำหรับในหนึ่งสี่  
มีหลายละเอียดค่อนข้างมาก ทหลายกลุ่มชนจึงขอให้ช่วยทำ  
ฉบับย่อเพื่อให้ง่าย เข้าใจยิ่งขึ้น

หนึ่งสี่ **“รวมคิดช่วยทำ ภาวะบวมน้ำหนักและขึ้นตบ  
การสัปดาห์กลุ่มคนทั้งต้นน้ำอยู่”** จึงผลิตออกมาเพื่อบอกเล่า  
ภาวะบวมน้ำหนักและขึ้นตบโดยย่อ และใช้ภาษาที่เข้าใจยิ่งขึ้น  
ทั้งเป็นอย่างไรบ้างจะได้ประโยชน์แก่กลุ่มชน ขณะเดียวกัน  
การใส่คำขึ้นหนึ่งสี่ **“คู่มือการออกกำลังกายของคนกลุ่มชนสุขภาวะ”**  
ก็ขอให้เข้าใจในหลายละเอียดมากขึ้น

ผู้เขียนขอขอบคุณ คุณประดิษฐ์รัตน์ ศรีชาภาวนนท์กุล  
และคุณวิจิตร กลุ่มนุชรัตน์ ที่มีส่วนสำคัญในการผลิต  
และสนับสนุนให้เกิดจากการจัดทำขึ้นหนึ่งสี่เล่มนี้ขอ  
สำนึก

**ผศ.ดร.ภก.พงศ์เทพ สุธีรวัฒน์**

สถาบันการศึกษาระบบสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

# กระบวนการและขั้นตอน การสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ฉบับย่อ

# 1

มองภาพและรวบรวมผู้คนที่อยู่ในชุมชน ชุมชนมา  
เป็นทีมทำงาน ซึ่งควรตระหนักเป็นคนที่แตกต่างกัน  
หลายแบบ บางคนเก่งภาษา บางคนเก่ง  
ภาษาอังกฤษ บางคนเก่งศิลปะ บางคนเก่ง  
การเขียน บางคนเก่งคอมพิวเตอร์ บางคนเก่ง  
การสื่อสาร เป็นคนดี ที่มีจิตอาสา



# 2

ปวงชนผู้รวมตัวกัน ชุมชนจากมลิต โดยเอาข้อมูล  
ทั้งจากที่เห็นเอง ทั้งจากที่เก็บข้อมูลเอง ทั้งจาก  
หน่วยงาน มาช่วยกันคิด วิเคราะห์หาคำตอบของ  
ชุมชน และช่วยกันเสาะหาว่าอะไรแก้ปัญหานั้นได้  
ก่อนหลัง ตามความสำคัญและลำดับของงาน  
ของชุมชน



ปัญหา ในชุมชน	ขนาดของ ปัญหา (เป็นปัญหา มากหรือน้อย เท่าใด)	ความรุนแรง และผล กระทบของ ปัญหา	ความ ตระหนัก ในการแก้ ปัญหาของ ชุมชน	ความยากง่าย ในการแก้ ปัญหานี้ของ ชุมชน
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

# 3

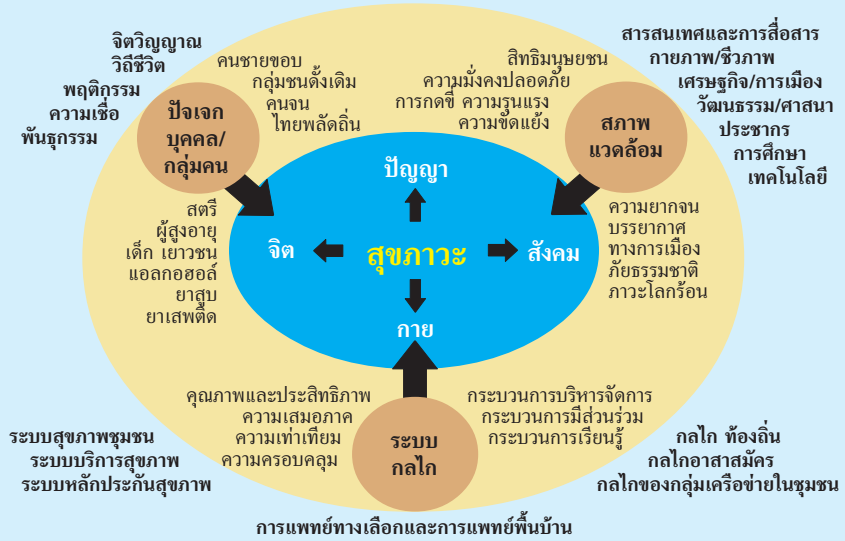
เขาตั้งปัญหาที่จะแก้ มาวิเคราะห์หว่า ขณะนี้  
ปัญหามีความรุนแรงของกระทบต่อชุมชนในด้าน  
ใดบ้าง มากน้อยเพียงไร และชุมชนต้องทำอะไร  
แก้ปัญหาก็ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด



# 4

ช่วยยืนยันคิดต่อว่าอะไรเป็นต้นเหตุสำคัญของปัญหา และถ้าอะไรเป็นต้นเหตุที่ทำให้ดีขึ้นตามที่ตั้งเป้าทาง วิชาการ วิชาชีพ ในทางแก้แต่ละระดับเหตุอย่างใด โดยเฉพาะ

- เหตุที่เกิตจากคนและกลุ่มคน เช่น ความรู้ ความ ตระหนักรู้ พฤติกรรม วิธีคิด และจิตใจ ของคน
- เหตุที่เกิตจากสภาพแวดล้อม เช่น สภาพสังคม ครอบครับ เศรษฐกิจ ทางเมือง ระบบการศึกษา ปะเทศน์ วัฒนธรรม วิธีชีวิต
- เหตุที่เกิตจากสภาวะและกระบวนการในชุมชน เช่น การทำงานของกลุ่ม องค์การ หน่วยงาน หน้าที่งาน และเครือข่ายในชุมชน



# 5

ของชุมชนนำตัวปากของชุมชน ว่ามีงานหรือสิ่งใดที่ ทั้งที่  
มีอยู่แล้วในและนอกชุมชน ที่สามารถดำเนินงานได้หรือไม่  
ดำเนินการตามแผนที่ได้หรือไม่

- มีคน งบประมาณ เครื่องมือ ฯลฯ ที่เข้มแข็ง  
ที่จะระดมมาทำงานได้หรือไม่
- มีบุคลากรที่มี ภูมิปัญญาชุมชน รูปแบบใหม่  
หรือนวัตกรรมชุมชน ที่สามารถนำมาใช้หรือไม่  
ดำเนินการหรือไม่
- มีวัฒนธรรมชุมชน ประเพณี วิถีชีวิต ค่านิยม ที่เป็น  
จุดแข็งของชุมชนหรือไม่
- มีทรัพยากรชุมชนชาติ มีฝีมือทาง มีวัสดุ สิ่งของ  
ในพื้นที่ที่สามารถนำมาใช้ได้หรือไม่ เช่น มีพืช  
สมุนไพร มีแหล่งท่องเที่ยว มีป่าชายเลน ต้น  
สาคร เป็นต้น
- มีเงินทุนจากภายนอกต่างๆ จากหน่วยงานใน  
พื้นที่ จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่จะ  
ร่วมลงทุนในการทำงานหรือไม่





# 6

เมื่อผู้ว่าฯจะมีวิสัยทัศน์แก่ปัญหาอย่างไร มีทุนอะไร  
 อยู่บ้าง ก็ร่วมกันคิดต่อย่างไรดี ควรจะต้องทำอะไร  
 อย่างเป็นบ้าง ดีกว่าเป็นภาพทำแผนนั่นเอง

เป้าประสงค์ (เรื่องหรือ ประเด็น ที่ต้อง ทำให้ สำเร็จ)	ยุทธวิธี (แนวทาง หรือวิธีการ สำคัญ ที่จะทำให้ สำเร็จ ในแต่ละ เป้าประสงค์)	วัตถุประสงค์ หรือ เป้าหมาย (ต้องการให้ เกิดผลอะไร บ้างในแต่ละ ยุทธวิธี)	โครงการ หรือ กิจกรรม (ต้องทำ อะไร อย่างไรบ้าง ในแต่ละ วัตถุประสงค์)	ผู้รับ ผิดชอบ (ใครเป็น คนทำ และใคร ร่วมทำ)	งบ ประมาณ (ต้องใช้ เงินเท่าไร จากแหล่ง ทุนใด)	การ ติดตาม และ ประเมินผล (จะใช้วิธี การใด ทำให้รู้ว่ งานได้ผล สำเร็จ)
1.	1.	1.				
		2.				
		3.				
	2.	1.				
		2.				
		3.				

# 7

จัดเวทีประชาคมในชุมชน เสาะหาเสียงชาวทั้งหมด และนำเสนอแผนชีวิตที่นำมาให้ทั้งคนทั้งชุมชน ได้ช่วยกันคิดร่วมกันคิด ชุมชนกันช่วยเติม เต็ม และให้มีการติดตามเพื่อจะได้ช่วยกันทำงานตามแผน หากแผนที่ยื่นมืองค้ำชู หรือช่วยงานอื่นในภายหน้าชุมชนเกี่ยวของด้วยก็ให้ เชิญเข้าชุมชนทั้งหมดด้วย



# 8

การดำเนินงานนิเวศวิทยามุ่งเน้นเฉพาะ การขยายตัวของเชิงนิเวศวิทยาหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน ซึ่งจำเป็นต้องเขียนเป็นโครงการเพื่อให้เขียนเป็นลำดับและให้ผู้นำสนใจ ดังนี้

1) จัดโครงการประชุม ศึกษารวบรวม ประเด็น เข้าใจง่าย และสื่อสารของสิ่งที่ควรทำอย่างชัดเจน

2) ท้าทายและเหตุผล เป็นส่วนสำคัญที่แสดงข้อสมมุติฐานละเอียดถึงสาเหตุที่ข้อเสนองานโครงการ และมีแผนปฏิบัติต่างๆ ไปแก้ไขปัญหาคงเหลือ รวมทั้งให้ผู้นิเวศวิทยาเข้าใจถึงความจำเป็นของหน่วยงานอย่างกว้างขวาง

3) จัดประชุมสังเคราะห์ข้อสรุปโครงการโดยหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ และสิ่งที่ต้องทำทำให้เกิดผลของโครงการดำเนินงานโครงการ

4) กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินงาน อธิบายให้ชัดเจนว่าโครงการนี้จะทำที่ใด โดยคือกลุ่มเป้าหมายของโครงการ หากกลุ่มเป้าหมายมีหลายกลุ่ม นอกจากให้ชัดเจนว่า โดยคือกลุ่มหลัก และกลุ่มรอง

5) ตักริษฐ์ (เป็นต้นวรรคตภาษาทำงาน) ให้ระบุอย่างชัดเจนว่า  
เมื่อดำเนินการตามโครงสร้างแล้วจะเกิดภาพเปลี่ยนแปลง  
อย่างไรหรืออย่างไรบ้างและมาน้อยเพียงใด  
เป็นภาพแสดงเป็นตัวเลขหรือจำนวนที่กระทำได้ภายใน  
ระยะเวลาที่กำหนด ภาพระบุตักริษฐ์ต้องสอดคล้องกับ  
วัตถุประสงค์

6) ขึ้นตอนทำกิจกรรมและกระบวนการดำเนินการ เรียนให้  
ละเอียดว่าทำอะไรอย่างไร อย่างไร ซึ่งจะสร้างคุณค่าไป  
หรืออย่างไรบ้างไว้ เรียนให้เห็นเป็นลำดับเป็นขั้น  
เป็นตอน

7) ระยะเวลาดำเนินการ เป็นการทำงานเวลาที่ชัดเจนมี  
แต่ละกิจกรรม ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบโครงสร้าง นอกให้ละเอียด  
ว่าแต่ละกิจกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อไร โดยเรียงลำดับตาม  
ช่วงเวลา

8) งบประมาณ เป็นส่วนที่แสดงยอดเงินที่ใช้พอสมควร  
ค่าใช้จ่ายแต่ละกิจกรรมอย่างละเอียดอย่างชัดเจน

9) ผู้ซึ่งปฏิบัติกรณประโยชน์ของศาสนา/คณะทำงาน เป็นนิกายพระพุทธรูปเพื่อให้  
ศาสนาว่าดีใคร่ หรือหน่วยงานใด เป็นผู้ซึ่งปฏิบัติกรณประโยชน์ของศาสนา ถ้ามี  
องค์การหรือกรมตําเนินกรณประโยชน์ของศาสนาว่าดีหรือองค์การใดของพระ  
ผู้ซึ่งให้ศาสนาว่าดี และแยกแยะให้เห็นชัดแจ้งว่าองค์การหรือผู้ซึ่ง  
ปฏิบัติกรณประโยชน์ของศาสนาจะเข้ามามีส่วนร่วมหรือปฏิบัติกรณประโยชน์อย่างไร

10) หน่วยงานที่ให้การสนับสนุน เป็นนิกายพระพุทธรูปหรือผู้ซึ่งมีหน่วยงาน  
ใดให้การสนับสนุนปฏิบัติกรณประโยชน์ของศาสนา ซึ่งอาจจะมีสนับสนุนทาง  
วิชาการ สนับสนุนทุนสนับสนุนสนับสนุนงบประมาณ หรือสนับสนุน  
เทคโนโลยี เป็นต้น

11) การติดตามและประเมินผลปฏิบัติกรณประโยชน์ เป็นนิกายพระพุทธรูปหรือผู้ซึ่ง  
จะมีวิธีการอย่างไรในการติดตามประเมินผลเป็นระยะๆ  
แต่ละขั้นตอนของปฏิบัติกรณประโยชน์ไปตามแผนหรือวิธีใหม่ และต้อง  
ปรับปรุงการดำเนินงานอะไร อย่างไรบ้าง สู้ดักจ่ายงานให้ดีขึ้น  
แล้วจะได้คุณค่าอะไรบ้าง

12) ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้คือ การเปลี่ยนแปลงที่คาดว่าจะ  
จะเกิดขึ้นหลังจากปฏิบัติกรณประโยชน์สิ้นสุดลง โดยแยกให้เห็นชัด  
แจ้งว่าผลที่จะเกิดขึ้นโดยตงงานที่สิ้นสุดปฏิบัติกรณประโยชน์ และผล  
ที่คาดว่าจะได้ตามมาประการ

# 9

การมีส่วนร่วมมีทั้งในภาคปฏิบัติงานตามแผน ตาม  
โครงสร้าง และตามกิจกรรม เป็นการทำงาน  
ความร่วมมือระหว่างคน ระหว่างกลุ่มคน  
ระหว่างองค์กร ทำให้เกิดเครือข่ายที่เข้มแข็ง  
ในชุมชน และในระหว่างการทำงานร่วมกันคน  
มีประสบการณ์การทำงานร่วมกันเขียน  
เรื่องราวและกัน



# 10

ឆ្នាំទីម ដើម្បីទាំងអស់ការទីតិចតាមនិងប្រធាន  
 លទ្ធផលនៃប្រតិបត្តិការទាំងនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ឃឹម  
 កិច្ចការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម  
 ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម  
 ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម  
 ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម



# 11

ឆ្នាំទីម ដើម្បីទាំងអស់ការទីតិចតាមនិងប្រធាន  
 លទ្ធផលនៃប្រតិបត្តិការទាំងនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ឃឹម  
 កិច្ចការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម  
 ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម  
 ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម  
 ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម  
 ប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាមប្រតិបត្តិការទាំងអស់ ដើម្បីទៅតាម

# เงื่อนไขโครงการให้หน้าอ่าน

- ใช้ภาษาที่กระชับ ไม่ซับซ้อน เนื้อหาที่ได้ออกมาควรสื่อสารชัดเจน
- ใช้คำง่าย ๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมา พยายามหลีกเลี่ยงคำใหญ่ กำกวม ทำให้เข้าใจไม่ตรงกัน
- เขียนเป็นขั้นตอน ลำดับเนื้อหาสอดคล้องต่อเนื่องกัน
- เล่าเรื่องให้เข้าใจง่าย เนื้อหาบางส่วนที่เขียนแล้วเกิดความซับซ้อน อาจใช้รูปแบบตาราง ภาพประกอบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่าย
- รูปแบบการเขียนต้องละเอียด เขียนลำดับหัวข้อ ภูมิภาคหรือหน่วยงานหลักการเขียน

## ผู้เขียน

ผศ.ดร.ภก.พงศ์เทพ สุทธิจุมิ  
สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
pongthepps@psu.ac.th

## บรรณาธิการ

นางสาวปรีดารัตน์ ศรีทอานนท์กุล  
นายวินิจ ชุมบุญรักษ์

## จัดพิมพ์โดย

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์