

คู่มือ

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

สำหรับสถานศึกษา



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2552



คู่มือ

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

สำหรับสถานศึกษา



ชื่อหนังสือ คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา

บรรณาธิการ นางอุษา พึ่งธรรม

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2552

จำนวน 250 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2951 1383 โทรสาร 0 2951 1384

พิมพ์ที่ บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด

 คำนำ

พัฒนาการของมนุษย์ทุกวัยประกอบไปด้วยร่างกาย สติปัญญา จิตใจอารมณ์ และสังคม นับเป็นพลังกายและพลังสุขภาพจิตที่ทำให้บุคคลได้เคลื่อนไหว เรียนรู้ สร้างสรรค์ต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น แต่ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน สังคมในปัจจุบันมีปัจจัยที่เป็นอุปสรรคและลดทอนพลังสุขภาพจิตของบางคน และส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงพัฒนาตน (อัตลักษณ์) ซึ่งจะเป็นรากฐานสำหรับวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ที่มีบทบาทและความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นอย่างมาก

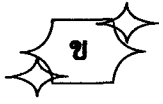
การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้วัยรุ่นส่วนใหญ่อยู่ในสถานศึกษา ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ทั้งทางวิชาการ สังคม และการใช้ชีวิต จากกิจกรรมการเรียน กิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์โดยครู เพื่อน ตลอดจนเครือข่ายผู้ปกครอง จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ผู้บริหาร และผู้รับผิดชอบสามารถจัดกิจกรรมได้ โดยกรมสุขภาพจิตร่วมกับผู้แทนสถานศึกษาได้จัดทำคู่มือ การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา ซึ่งประกอบด้วยความรู้ เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต การประเมิน แนวทางและตัวอย่างการจัดกิจกรรม

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับสถานศึกษาในการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพต่อไป

๓๑๕

(นายแพทย์ชาติรี บานชื่น)

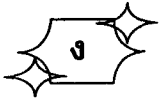
อธิบดีกรมสุขภาพจิต



คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา

สารบัญ

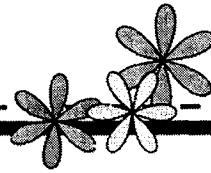
	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	
บทที่ 1 บทนำ	1
พลังสุขภาพจิตคืออะไร	
องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	
ลักษณะของคนที่มีพลังสุขภาพจิตสูง	
พลังสุขภาพจิตช่วยอะไรเราได้บ้าง	
บทที่ 2 ประเมินพลังสุขภาพจิตด้วยตนเอง	5
คุณสมบัติของผู้ประเมินพลังสุขภาพจิต	
เงื่อนไขการประเมิน	
แนวทางในการประเมินพลังสุขภาพจิต	
แบบประเมินพลังสุขภาพจิต	
บทที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	11
ร่างกาย	
จิตใจ	
สังคม	
บทที่ 4 แนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	13
ปฏิบัติความคิด	
ปฏิบัติใจ	
ปฏิบัติการปฏิบัติตัว	
บทที่ 5 ครูผู้เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต	15
ทำไมครูจึงมีความสำคัญ	
.....แต่คุณครูด้วยดวงใจ.....	
ครูจะช่วยให้ศิษย์มีพลังฮึด ฮึด สู้ ได้อย่างไร	
บทที่ 6 แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา	19
แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน	
แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนักเรียนสำหรับผู้ปกครอง	
แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับแกนนำ/สภานักเรียน/โรงเรียน	
บรรณานุกรม	40
รายนามคณะทำงาน	41



คู่มือการเสริมสร้างพลังสภาพจิตสำหรับสถานศึกษา



บทที่ 1



ในบางช่วงแห่งเวลาของชีวิต ใครบางคนอาจพบกับเหตุการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความทุกข์ระทมอย่างแสนสาหัส เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างคาดไม่ถึง ธุรกิจล้มละลาย การถูกออกจากงานกะทันหัน มีปัญหาภายในครอบครัว ภาวะความเป็นหนี้สิน ฯลฯ หรือที่เรียกว่าเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต โดยเกิดขึ้นมากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ที่สำคัญคือเมื่อเกิดขึ้นแล้วบุคคลนั้นสามารถเผชิญกับภาวะนั้นและสามารถปรับตัว ปรับใจและฟื้นตัวให้กลับคืนสู่ภาวะเดิมได้อย่างไร ซึ่งสิ่งนี้แหละที่เรียกว่า “พลังสุขภาพจิต” คนที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เร็ว ส่วนคนที่มีพลังสุขภาพจิตน้อยจะฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้ช้า แต่พลังสุขภาพจิตสามารถเสริมสร้างได้ด้วยตนเองและคนรอบๆ ตัวเรา

พลังสุขภาพจิตคืออะไร

พลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่ดีมีสุขของคนเรา เป็นความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจให้กลับคืนมา เป็นกระบวนการปรับตัว และฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ระทมของชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

เมื่อก้าวถึง “การฟื้นตัว” มีการแบ่งได้เป็น 3 ระดับ

1. ฟื้นตัวดีขึ้น แต่ไม่เท่าเดิม มีบางคนหลังจากที่เผชิญเรื่องราวร้ายในชีวิตเขาอาจมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เช่น กลายเป็นคนระแวงซึ่งแต่เดิมไม่เป็น หรือมองโลกแง่ร้ายมากขึ้น
2. ฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติตามเดิม คือดีเท่าเดิม
3. ฟื้นตัวและดีกว่าเดิม คือเมื่อผ่านช่วงที่ถือว่าเป็นวิกฤตของชีวิตไปแล้ว มีการใช้ชีวิตทั้งทางกายและใจดีขึ้นในทางใดทางหนึ่ง สามารถเข้าใจชีวิตมากขึ้น เห็นทางเลือกในชีวิตมากขึ้น ปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตที่ทำให้ตนเองเป็นสุขมากขึ้น

พลังสุขภาพจิตสามารถแสดงออกได้ในหลายช่วงเวลา ตั้งแต่ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์วิกฤตในขณะนั้น จนกระทั่งช่วงเวลาฟื้นตัวหลังจากเหตุการณ์วิกฤตผ่านพ้นไป

สิ่งสำคัญคือ “พลังสุขภาพจิต” ไม่ใช่พลัง “วิเศษ” ที่มีเฉพาะคน “พิเศษ” แต่เป็นพลังที่คนเราทุกคนสามารถมีได้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

มีพลังสำคัญอยู่ 3 ส่วน คือ

1. พลัง **ฮึด** คือ เป็นพลังแห่งความทนต่อแรงกดดันที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เขาเหล่านั้นมีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ในภavnะนั้นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกซ่ระทมของตนเองได้ภายใต้สิ่งที่มากกดดันในขณะนั้น
2. พลัง **ฮึด** เป็นพลังแห่งกำลังใจในตนเอง ซึ่งก็คือการมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่บีบบังคับหรือกดดัน พลังนี้เป็นพลังที่สำคัญ ถ้าไม่มีพลังนี้ บางคนจะรู้สึกท้อถอยอยู่อย่างสิ้นหวังและมีแนวโน้มที่จะจบชีวิตของตนได้ง่าย พลังนี้อาจจะมาจากตนเอง คือการเป็นคนมุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้ มีพลังใจที่จะต่อสู้ มองเห็นคุณค่าของตนเองและของครอบครัว มีความเชื่อว่าเหตุการณ์นี้ต้องผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตนั้นได้เหมือนครั้งก่อนๆ ที่มีปัญหาเช่นเดียวกัน หรือมาจากปัจจัยภายนอก เช่น มีคนรัก มีครอบครัว มีเพื่อน หรือมีหน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือ เช่น มีการพูดคุยระบายความทุกข์กับคนที่รักและห่วงใย การได้รับข้อคิดและคำปลอบใจจากคนที่หวังดี การที่มีผู้ช่วยชี้แนวทาง เหล่านี้จะช่วยเพิ่มเติมความหวังและกำลังใจให้มากขึ้น แทนที่จะท้อแท้และยอมแพ้ต่อชะตาชีวิตง่าย ๆ นอกจากนี้ การฝึกคิดเชิงบวกและการรู้จักพูดคุยแบ่งปันความทุกข์ความสุขกับคนที่รักและไว้ใจ จะช่วยให้มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะ “ฮึด” ขึ้นมาสู้กับปัญหาได้เป็นอย่างดี
3. พลัง **สู้** คือ เป็นพลังที่คิดและลงมือแก้ปัญหาเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต

ลักษณะของคนที่มีพลังสุขภาพจิตสูง

- ๑ เป็นคนไม่ตีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา
- ๑ สามารถสงบจิตใจ จัดการกับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านได้
- ๑ เคยผ่านความทุกข์ยากหรือทุกซ่ระทมในชีวิตและนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้เป็นบทเรียน
- ๑ มีมุมมองต่อชีวิตในทางบวก
- ๑ รู้จักสร้างพลังใจให้ตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ขึ้นชมตนเอง
- ๑ ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
- ๑ ศรัทธาในศาสนา ยึดมั่นประเพณี
- ๑ มีทักษะในการสื่อสาร สร้างมิตร ต่อรอง รู้จักร้องขอความช่วยเหลือ
- ๑ มีทักษะในการแก้ไขปัญหา รู้จักหาทางออก
- ๑ มีการวางแผนการในอนาคตอย่างเหมาะสม
- ๑ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษา
- ๑ มีอารมณ์ขัน
- ๑ มีการช่วยเหลือผู้อื่น

ขอยกตัวอย่างของคนที่มีความสุขภาพจิตสูงคนหนึ่ง คือ รศ.ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์สึนามิเมื่อปี 2547 เหตุการณ์ครั้งนั้น เธอได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักถึง 4 คน คือ คุณพ่อ คุณแม่ และน้องสาวอีก 2 คน เธอมีความเสียใจมาก หากแต่สามารถสงบจิตใจของตนเองและเป็นพลังที่ทำให้หลายคนที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเช่นกัน ได้มีโอกาสรับรู้เรื่องราวของเธอและมีเรี่ยวแรงที่จะต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตต่อไป สิ่งหนึ่งที่ทำให้เธอยืนหยัดอยู่ได้คือการมีญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงที่คอยเป็นห่วงเป็นใย รวมทั้งคนที่ไม่รู้จักต่างก็มาให้กำลังใจเธอ เธอมีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก เธอมองว่าเธอไม่ได้เป็นผู้เดียวที่สูญเสีย แต่ยังมีอีกหลายคนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้เช่นเดียวกับเธอ

นอกจากนี้ การศรัทธาในพระพุทธศาสนาก็มีส่วนช่วยให้เธอได้เข้าใจถึงสัจธรรมแห่งชีวิตที่ว่า **“เมื่อมีการเกิด เราจะปฏิเสธการตายมิได้ เราได้การตายมาพร้อมกับการเกิด อยู่ที่เรายังไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่และโดยวิธีใด ของงอย่าประมาท”** สัจธรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เธอดำรงชีวิตอยู่ต่อมาด้วยความสงบและไม่ประมาท เธอเลือกที่จะคิดถึงคนที่จากไปด้วยวิธีที่เป็นประโยชน์ เธอยังคงรักทะเลเช่นเดิม แม้ว่าทะเลจะเปลี่ยนชีวิตของเธอก็ตาม

พลังสุขภาพจิตช่วยอะไรเราได้บ้าง

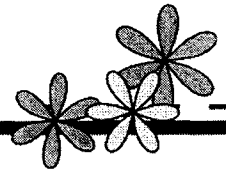
- ๑ ช่วยป้องกันไม่ให้เราสูญเสียสุขภาพจิตยามเผชิญกับความทุกข์ระทมหรือภาวะวิกฤตของชีวิต โดยพลังสุขภาพจิตนี้จะช่วยให้เราคืนตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว
- ๑ พลังสุขภาพจิตเปรียบเหมือนพลังแห่งชีวิตที่จะช่วยให้เราสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและชะตากรรมของชีวิตได้จนสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ โดยเฉพาะบุคคลที่เคยผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตนั้นมาก่อน
- ๑ ทำให้ชีวิตมีความทนทานมากขึ้น
- ๑ ทำให้เรารู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไม่ติดยึดกับสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อม



คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา

บทที่ 2

ประเมินพลังสุขภาพจิตด้วยตนเอง

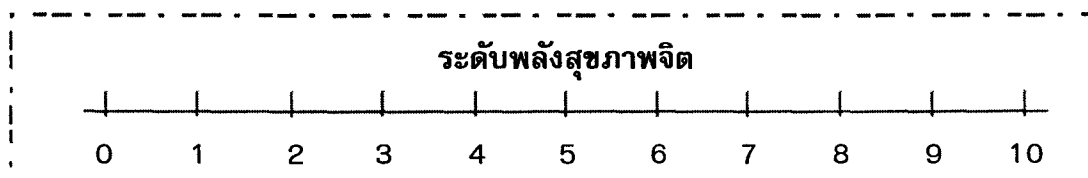


คนทุกคนล้วนผ่านความทุกข์ยากในชีวิตมาด้วยกันทั้งสิ้น มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป บางคนก็สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจได้ และสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเดิมภายในระยะเวลาไม่นานนัก ใครบางคนอาจใช้เวลาานกว่าจะกลับมาใช้ชีวิตอย่างเป็นปกติ แต่ก็ยังมีใครบางคนที่ไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนคนทั่วไป จมอยู่กับภาพหลอนแห่งความทุกข์ทรมานโดยไม่สามารถดึงตนเองให้พ้นจากความทุกข์เหล่านั้นได้ ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับว่าคนๆ นั้นมี “พลังสุขภาพจิต” มากน้อยเพียงใด ซึ่งแต่ละคนจะมีแตกต่างกันคนที่มีความแข็งแรงน้อย โดยเริ่มจากการประเมินพลังสุขภาพจิตตนเองก่อน

ท่านสามารถประเมินพลังสุขภาพจิตด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ โดยขอให้ท่านลองนึกถึงว่าหากมีเหตุการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิตเกิดขึ้นกับท่าน (เช่น สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก / ครอบครัวล้มละลาย ฯลฯ) ซึ่งเหตุการณ์นั้นจะก่อให้เกิดความทุกข์ระทมใจอย่างมาก ท่านคิดว่าท่านมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับใดเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ขอให้ท่านลองประเมินค่าตั้งแต่ 0 - 10

0 หมายถึง ท่านไม่มีพลังสุขภาพจิต

10 หมายถึง ท่านมีพลังสุขภาพจิตมากที่สุด



นอกจากนี้ ท่านยังสามารถประเมินพลังสุขภาพจิตของตนเองโดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตดังต่อไปนี้

คุณสมบัติของผู้ประเมินพลังสุขภาพจิต

- ๑ ประชาชนไทยทั่วไปอายุระหว่าง 25 - 60 ปี
- ๑ เผชิญสถานการณ์วิกฤตในชีวิตหรือไม่ก็ได้
- ๑ ไม่มีปัญหาเรื่องสติปัญญาหรือโรคจิต

เงื่อนไขการประเมิน

- ๑ ประเมินด้วยตนเอง หรืออาจให้ผู้อื่นอ่านให้ฟัง (ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านเองได้)
- ๑ ตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิด ประสพการณ์ของตนเองจะได้คำตอบที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

- ๖ ใช้แบบประเมินซ้ำได้ภายใน 3 เดือน เพื่อค้นหาว่าพลังสุขภาพจิตเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด
- ๖ ไม่ใช้ในการคัดเลือกหรือตัดสินบุคคล

แนวทางในการประเมินพลังสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิตได้จัดทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต โดยประเมินบุคคล 3 ด้านคือ

1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต

คนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็สามารถที่จะอยู่ได้อย่างมั่นคง และผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ ส่วนคนที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์มักจะมีปฏิกิริยาต่างๆ เกิดขึ้น เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เศร้าซึมอยู่คนเดียว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตามมาได้

2. ด้านกำลังใจ คือ จิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคหรือฝ่าฟันไปสู่ความสำเร็จ

กำลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่มีปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต คนที่ไม่มีกำลังใจ จะท้อแท้ ยอมจำนนต่อโชคชะตา ไม่สู้ชีวิต คิดแต่เรื่องเศร้าใจหรือความทุกข์

คนที่ไม่มีความกำลังใจจะไม่สู้ หากเจ็บป่วยหรืออายุมาก กำลังใจที่ถดถอยจะทำให้เจ็บป่วยมากขึ้น

3. ด้านการจัดการกับปัญหา คือ ความพยายามในการแก้ไขปัญหาโดยค้นหาเหตุผลในการแก้ไขปัญหา หาข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น หาทางออกที่ดีที่สุด แล้วประเมินผลว่าวิธีการที่ใช้ได้ผลดีหรือไม่ หากปัญหาหนักหนารู้จักขอคำปรึกษาจากผู้รู้หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

คนที่หนีปัญหา หนึ่งเฉยไม่กระตือรือร้นที่จะแก้ไขเอาชนะอุปสรรค หรือแก้ปัญหาต่างๆ ที่ไม่รู้ว่ามีความเป็นไปได้หรือไม่ จะทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขหรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมามากขึ้น

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตช่วยให้รู้จักตนเองในภาพรวมว่ามีพลังสุขภาพจิตมากน้อยประการใด และช่วยให้รู้ว่ามี ความทนทานทางอารมณ์ มีกำลังใจ และรู้จักจัดการแก้ไขปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใดด้วย

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ20 ข้อ)

คำแนะนำ : แบบประเมินมีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ สอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านความทนทานทางอารมณ์					
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันวุ่นใจ นั่งไม่ติด					
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน					
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับ ผิดหรือผลที่ตามมา					
4. ฉันเคยทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น					
5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย					
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง					
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น					
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต					
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ ไม่เลวร้ายไปหมด					
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย					
รวม					
ด้านกำลังใจ					
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจ ว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ					
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า					
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเอง ไร้ความสามารถ					
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น					
รวม					

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านการจัดการปัญหา					
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหา หนักหนาต้องรับผิดชอบ					
17. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น					
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับ หรือเห็นด้วยกับฉันได้					
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหา ร้ายแรงกว่าที่คิด					
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน					
รวม					
รวมทั้งหมด					

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 6	ข้อ 7
ข้อ 8	ข้อ 9	ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12
ข้อ 13	ข้อ 17	ข้อ 18	ข้อ 19	ข้อ 20

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน
ค่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมินพลังสุขภาพจิต

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่า เกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ ปกติ
1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ข้อ 1 - 10)	<27	27 - 34	>34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11 - 15)	<14	14 - 19	>19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16 - 20)	<13	13 - 18	>18
รวมทุกด้าน (คะแนนรวม 80 คะแนน)	<55	55 - 69	>69

คำแนะนำภายหลังการทำแบบประเมิน

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
เกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตปกติ ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ด้านความทนทานทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้โดย ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียด ความผิดหวังเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ หรือฝึกมองส่วนดี ๆ ที่มีอยู่ ด้านมีกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีดีที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้ ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด ภาวข้อเสียในแต่ละวิธีการเลือกวิธีการสำรองไว้เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ปัญหาได้สำเร็จ จะช่วยให้คุณเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญหา

**บทที่
3****ปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต**

พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวปรับใจ เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤต และสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ การที่คนเราจะมีพลังสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของแต่ละบุคคล

ร่างกาย

ร่างกายและจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของคนเรา หากส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือผิดปกติก็จะมีผลกระทบต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หากร่างกาย ไม่สมบูรณ์ อวัยวะบางอย่างบกพร่อง ทำหน้าที่ไม่เต็มความสามารถ เจ็บป่วยมีโรคประจำตัว โรคภัยแรง หรือโรคเรื้อรัง ก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นรู้สึกอ่อนแอไร้ค่า หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ หดหู่ วิตกกังวล ท้อแท้ ดังนั้น ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ก็จะส่งเสริมให้เราสามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตที่ดีได้อย่างเต็มความสามารถ

นอกจากนี้ความเสื่อมถอยตามวัย ความบกพร่องของสารเคมีในสมอง เช่นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ผู้ใช้สารเสพติด ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เนื่องจากความไม่สมบูรณ์ ความพิการ ความเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยทางร่างกายมองเห็นได้ชัดเจน ร่างกายจึงมีอิทธิพลมากต่อพลังสุขภาพจิต เราจึงพบได้บ่อยว่าคนที่เป็โรคภัย หรือประสบอุบัติเหตุร่างกายพิการจะรู้สึกท้อถอย ไม่อยากลุกขึ้นและบางรายไม่อยากมีชีวิตอยู่

จิตใจ

“จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” เป็นคำพูดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของจิตใจที่ส่งผลถึงสภาพร่างกาย พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ เรียกได้ว่าหากมีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะสามารถปรับตัวได้ดีและมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง เรื่องของจิตใจที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ได้แก่

มองบวกได้มีชัยไปกว่าครึ่ง ความคิดทางบวก การรู้จักคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่เอาแต่โทษตนเอง มองปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทาย สามารถแก้ไขและรับมือกับปัญหาได้ รวมถึงมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี สามารถให้กำลังใจตนเองเมื่อจิตตก

รู้คุณค่ามองหาจุดดีของตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงจุดดี ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถดึงเอาข้อดีของตนเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสบการณ์เดิมเสริมความอดทน ประสบการณ์เดิม เป็นอีกปัจจัยที่เราสามารถนำมาปรับใช้ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ เนื่องจากประสบการณ์เดิมจะช่วยให้คนเรามีความอดทน ยึดหยุ่น สามารถปรับตัว ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น

สังคม

สังคมได้แก่สิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมทั้งวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี ความสำคัญของสังคมที่เป็นปัจจัยในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของบุคคลมีดังนี้

ครอบครัวคือกำลังใจของชีวิต การเลี้ยงดูจากครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด หากในวัยเด็กได้รับการดูแลเลี้ยงดูจากพ่อแม่ด้วยความรักความอบอุ่นอยู่ในครอบครัวที่มีความสุข พ่อแม่รักใคร่ปรองดองกัน ก็จะซึมซับความรักความอบอุ่น และประสบการณ์อันดีจากครอบครัว ส่งผลให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดีปรับตัวได้ มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

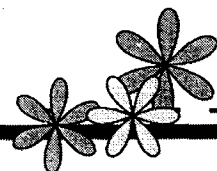
สายใยครอบครัวพลังใจของชีวิต การที่เราสัมผัสพันธภาพอันดีในครอบครัวหรือมีคนใกล้ชิดที่พร้อมจะพูดคุย เป็นที่ปรึกษาให้กับเรา ส่งผลให้เรามีกาละลังใจ มีเพื่อนคู่คิด มีแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่จะช่วยให้มีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาอย่างไม่ย่อท้อเพราะเราเชื่อมั่นว่ามีคนข้างหลังที่รักเรา เป็นห่วงและหวังดีกับเรา นอกจากนี้ความรู้สึกตนเองมีคุณค่า เป็นที่พึงมีภาระรับผิดชอบ มีคนรอคอยความช่วยเหลือจากเรา ก็ช่วยทำให้เกิดพลังใจได้เช่นกัน

ปัญหาชีวิตแปลงวิกฤตเป็นโอกาส สภาพการณ์แวดล้อม เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตที่คนเราเผชิญหรือต้องปรับตัว หากเป็นเรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อน ก็จะทำให้ปรับตัวลำบาก เกิดปัญหาและความท้อแท้ทางจิตใจจากความกดดัน ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ภัยพิบัติถ้าหากเราสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นมาได้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเสริมพลังใจให้เข้มแข็งมากขึ้น

นอกจากนี้ ปัจจัยอื่นๆ เช่น สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ยึดมั่นศรัทธาในศาสนา ประเพณี-วัฒนธรรม ความเข้มแข็งของชุมชน การได้รับการยอมรับจากสังคม ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ มีหลักยึดทางใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่เรา



แนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต



จากที่กล่าวในบทก่อนหน้านี้แล้วว่าพลังสุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการมีชีวิตอย่างเป็นสุข และเมื่อชีวิตพบภาวะวิกฤตพลังสุขภาพจิตจะลดน้อยลง โดยเฉพาะคนที่มึนตันทุนพลังสุขภาพจิตอยู่น้อยจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ซึ่งสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงหรือปฏิบัติ (เปลี่ยนจากสภาพอ่อนแอไปสู่ความเข้มแข็ง) 3 อย่างดังนี้

หลัก 3 ปฏิบัติ (Three Change)

1. ปฏิบัติความคิด
2. ปฏิบัติใจ
3. ปฏิบัติการปฏิบัติตัว

ปฏิบัติความคิด

ความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิต มีคำพูดที่ว่า “ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” เพียงเมื่อพบวิกฤต คนหลายคนมักติดกับวิธีแก้ปัญหาแบบเดิม ปัญหานี้ต้องแก้ด้วยวิธีนี้เท่านั้น คนๆ นั้นเท่านั้นที่จะช่วยฉันได้ ฯลฯ ถ้าคุณลองฝึกมอง ฝึกคิดอีกด้าน คิดต่าง คิดบวก คิดในทุก ๆ ลักษณะที่เป็นไปได้ ก็จะพบทางออกของปัญหา พบความสุขและมีชีวิตดำเนินต่อไปตามปกติหรือเกือบปกติ

ฝึกมอง ฝึกคิดในมุมบวก

การมองบางมุมเพื่อบรรเทาความทุกข์ใจในยามวิกฤต

- 1) มองว่าอะไรที่เกิดขึ้น พยายามอย่าต่อเติมความคิด โดยเฉพาะในเหตุการณ์ด้านลบ ด้านไม่ดี ด้านเลวร้าย การต่อเติมความคิดเพิ่มความรู้สึกว่าปัญหานั้นยิ่งใหญ่ มากมาย จนบางครั้งความรู้สึกทุกข์ท่วมท้นใจ ไปมากกว่าความเป็นจริง
- 2) สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ (นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง) ถ้าท่านหามุมบวก ด้านดี ความขบขัน เสียงหัวเราะ ได้จากวิกฤตที่เกิดขึ้น ท่านนับว่าเป็นผู้ที่มีพลังฮึด ฮึดสู้ ผู้เยี่ยมยอดท่านหนึ่ง
- 3) มองว่าเราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน มีคนอีกมากมายที่ลำบาก ยากจน ทุกข์ร้อนกว่าเรา เขายังอยู่ได้ เขายังสู้ได้ ทำไมเราจะต้องมาท้อถอย ไม่อายคนที่เขาต้องลำบากกว่าเราหรือ
- 4) ปัญหาทุกปัญหามีทางออก
- 5) ปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ต้องมีวันทุเลา หรือหมดไป
- 6) ชีวิตมีขึ้น มีลง ยามขึ้นก็ต้องนึกถึงเวลาลงด้วย

- 7) อย่าคิดโทษตัวเอง ไม่ว่าอะไรจะเกิด ต้องให้อภัยตนเองได้ทุกเรื่อง
8) มองว่าสิ่งที่เกิดเป็นเรื่องธรรมดา ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้

ปฏิบัติใจ

จิตใจเหนื่อยล้า ท้อแท้ ไม่สู้เสียแล้ว ยอมแพ้ ถอดใจเสียแต่แรก ย่อมไม่มีวันได้ชัยชนะ แต่ถ้าคุณได้ลองฝึกใจ ให้เป็นใจที่สงบ เบิกบาน แจ่มใส สดชื่น ปรับใจให้มั่นคง มีสติ พร้อมเผชิญความทุกข์ในชีวิต ย่อมจะทำให้มีกำลังใจและมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ดังนี้

1. หาวีธีผ่อนคลายจิตใจ จากความตึงเครียด เช่น ไปเดินเล่น ไปดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาสู้ใหม่
2. ฝึกการหายใจเข้า-ออก ให้ลึกๆ ด้วยวิธีการนับลมหายใจ ดังนี้

หายใจเข้า นับ หนึ่ง	หายใจออก นับ หนึ่ง
หายใจเข้า นับ สอง	หายใจออก นับ สอง
หายใจเข้า นับ สาม	หายใจออก นับ สาม
หายใจเข้า นับ สี่	หายใจออก นับ สี่
หายใจเข้า นับ ห้า	หายใจออก นับ ห้า

 แล้วกลับไปนับหนึ่งใหม่
3. เมื่อโกรธ มีวิธีลดความโกรธด้วย การ นับเลข 1-10 (หรือถึง 100) จนกว่าจะหายโกรธ หรือเดินหนีจากเหตุการณ์ เพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย หรือเตือนตัวเองให้รู้ว่กำลังโกรธ
4. เคล็ดลับ เล็ก ๆ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ตระหนก ตกใจกลัว เสียขวัญ พยายามดึงสติกลับมา ก่อน หายใจเข้าออกลึก ๆ ช่วยให้อารมณ์สงบได้เป็นอย่างดีลองนำไปฝึกใช้ดู จะทำให้คุณมีอารมณ์ที่เยือกเย็น มั่นคง

ปฏิบัติการปฏิบัติตัว

ในยามวิกฤต หลายคนท้อแท้จนไม่อยากลุกขึ้นมาปฏิบัติภารกิจ หน้าที่การงาน เอาแต่นั่งคิด นอนจมอยู่กับความทุกข์จนไม่สนใจสิ่งใด

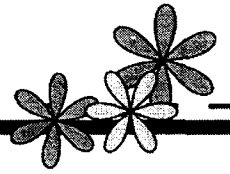
การเพิ่มพลังสุขภาพจิต โดยการลุกขึ้นมาปฏิบัติตัว ให้ร่างกายพร้อมในการเพิ่มพลัง อึด ยึด สู้ สามารถทำได้ดังนี้

ฝึกปรับตัวเพื่อรับวิกฤติ

- 1) ใช้ชีวิตธรรมดา เรียบง่าย อย่าสร้างความยุ่งยากซับซ้อนให้ตนเอง เช่น สร้างหนี้สินเกินกำลัง ควรตัดใจจากสิ่งที่ไม่ใช่ความจำเป็นในการดำรงชีวิต
- 2) ออกกำลังกายเสมอเพื่อเสริมสร้างความสุขให้ร่างกาย
- 3) มีความผูกพันที่แน่นแฟ้นกับครอบครัวเดิม เพื่อนฝูง ญาติ คนเหล่านี้จะช่วยเหลือหรือสนับสนุนคุณได้เมื่อวิกฤตและสงบได้จริง



ครูผู้เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต



ทำไมครูจึงมีความสำคัญ

ครูเป็นบุคคลที่มีเวลาใกล้ชิดและอยู่กับเด็กมากที่สุดรองจากพ่อแม่ / ผู้ปกครอง เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ดังพระบรมราโชวาทของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ปี 2526 กล่าวไว้ว่า “อาชีพครูถือว่าสำคัญยิ่ง เพราะครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญมั่นคง และก่อนที่จะพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญได้นั้น จะต้องพัฒนาคน ซึ่งได้แก่เยาวชนของชาติเสียก่อน เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าสมบูรณ์ทุกด้าน จึงสามารถช่วยกันสร้างความเจริญให้แก่ชาติต่อไปได้”

นอกจากนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงความสำคัญของ “ครู” ไว้ดังนี้

ครู โดยหน้าที่ เป็นผู้ยกวิญญาณของโลกให้สูง

ครู โดยสิทธิ เป็นปูชนียบุคคลของโลก

ครู มิใช่เรือจ้าง ที่จะรับจ้างสอนหนังสือหรือวิชาบางวิชา

ครู มิใช่เรือจ้าง ที่อิงอาศัยอาชีพครูพอเป็นสะพานเปลี่ยนอาชีพไปสู่อาชีพอื่นที่ตนเห็นว่าสูงกว่า ในหัวใจครู มีแต่ ปัญญา กับ เมตตา นอนเคียงคู่กันอยู่

ปัญญา คือความรู้ความสามารถในการที่จะยกวิญญาณของเด็กให้สูงขึ้น

เมตตา คือความรักความเสียสละเพื่อทำหน้าที่ของตนโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเอือมระอา

การเป็นครู ทำหน้าที่ยกวิญญาณของโลกให้สูงขึ้น มันเป็นความประเสริฐสูงสุด ไม่มีอะไรจะยิ่ง

ไปกว่า

คำว่า “ครู” แปลว่า หนัก คือหนักอยู่บนศีรษะของทุกคนในโลก เพราะโลกรอดได้ด้วยการกระทำของครู ครูจึงเป็น ปูชนียบุคคลของโลก

เมื่อครูได้ทำหน้าที่ช่วยให้ทุกคนมีความสูงในทางจิตวิญญาณ ก็ได้ชื่อว่าหล่อเลี้ยงชีวิตของโลกไว้

ครูจึงเป็นทั้งตัวแบบและเป็นผู้พัฒนาเด็กและเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ อันจะเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติและสังคมโลกต่อไป

ดังนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นกับครูจึงย่อมส่งผลกระทบไปที่เด็ก ครูอารมณ์ไม่ดี เด็กก็ย่อมไม่มีความสุขไปด้วย สุขภาพจิตของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้การเอาใจใส่ดูแลเป็นอันดับแรก ยามเมื่อเผชิญเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้ท้อถอย ก็ย่อมต้องเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็งมากขึ้นจนสามารถก้าวพ้นภาวะวิกฤตกลับเข้าสู่ภาวะปกติจึงเป็นเรื่องสำคัญ จำเป็นและเร่งด่วน

....แต่คุณครูด้วยดวงใจ.....

ครูหวานแสนจะระอา กับมานิต ศิษย์ชั้นมัธยม 2 ที่ดูจะเรียนอ่อนไปเสียทุกอย่าง การบ้านถ้าไม่ผิด ระบาย ก็ไม่ส่งเอาดื้อ ๆ ตูมเข้าก็ลอกการบ้านเพื่อนเสียเลย ครูหวานเคยจับตัวมานิตดูๆ ถามว่าไม่เข้าใจตรงไหน มานิตก็นิ่งเฉย ตอบไม่ถูก พอเทศนาเขาก็ยี้มเหย ๆ จนครูหวานรู้สึกอ่อนนอกอ่อนใจเสียจริง

ครูเป็ลรู้สึกอารมณ์ขุ่นมัวทุกครั้งที่ย่างเท้าเข้าสอนในห้องที่มีกลุ่ม “เด็กโคง” เรียนอยู่ (เป็นชื่อที่ครูแอบให้ฉายาในใจ) กลุ่มนี้มีวิธีการมากมายที่จะกระตุ้นต่อมอารมณ์โกรธของเธอ เช่น ทำท่าล้อเลียนครูให้เพื่อน ๆ หัวเราะ ทำหน้าตายตอบคำถามแบบไปไหนมาสามวาสองศอก วาดรูปล้อเลียนครูใหญ่แล้วส่งต่อไปทั่วห้อง ครูเป็ลอยากจะใส่เกราะออกรบก่อนเข้าสอนห้องนี้ จริง ๆ นะ

อาชีพครูอาจารย์เป็นอาชีพที่ต้องมีความอดทนสูง เพราะเจออะเจอะกับลูกศิษย์สารพัดแบบ ผู้ปกครองหลากหลายประเภท นอกจากจะต้องเสริมสร้างพลังฮึด ฮึด สู้ให้กับตนเองเพื่อสามารถเผชิญกับปัญหาทั้งในหน้าที่การงานและปัญหาชีวิตแล้ว สิ่งที่เป็นคุณค่าในอาชีพครู ก็คือการช่วยเสริมพลังฮึด ฮึด สู้ให้กับนักเรียนนั่นเอง ความรู้ช่วยให้ศิษย์มีอาชีพเลี้ยงตัวได้ แต่พลังฮึด ฮึด สู้จะช่วยให้เขาก้าวผ่านวิกฤตในชีวิตได้อย่างงดงาม ไม่ว่าจะล้มสักกี่ครั้ง เขาก็จะยืนหยัดลุกขึ้นได้อีก

คำถามนำตอบ

- ๑ หลังจากที่คุณครูจบการศึกษาไปแล้ว ฉันอยากให้นักเรียนมีความทรงจำเกี่ยวกับตัวฉันว่า.....
- ๑ ในวันที่ฉันเกษียณอายุ ฉันอยากให้นักศิษย์ปฏิบัติต่อฉันดังนี้.....
- ๑ เหตุการณ์ที่ประทับใจและภาคภูมิใจในอาชีพความเป็นครูของฉันคือ.....

ไม่ทราบว่าคุณครูตอบของคุณครูเป็นอย่างไร แต่เชื่อว่าคงเป็นความปรารถนาที่จะได้รับความเคารพจากศิษย์อย่างจริงใจ การรำลึกถึงการกระทำที่บ่งบอกถึงความหวังดีที่ครูมีต่อศิษย์ และการได้ทำหน้าที่ครูด้วยหัวใจ

ไม่เคยมีคำว่าสายเกินไปที่จะเป็นในสิ่งที่คุณอยากจะเป็น

ครูจะช่วยให้ศิษย์มีพลังฮิต ฮิต ฮิต ได้อย่างไร

1. **ทำให้ดู ครูคือตัวแบบ** ครูเป็นเสมือนนักแสดงที่อยู่ในสายตาของเด็ก ๆ ครูอาจไม่รู้ตัว แต่นี่คือความจริง ครูที่ “นิ่ง” (ไม่ออกจ้ว) เมื่อถูกยั่วให้โกรธ เด็กก็จะซึมซับในความมีน้ำอดน้ำทนของครู ครูที่มีความยืดหยุ่น มีมุมมองต่อปัญหาในแง่บวกก็เป็นตัวอย่างให้เด็กเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว (เพราะครูอยู่ต่อหน้าเด็กมากกว่าพ่อแม่บางครอบครัวด้วยซ้ำ)
2. **แทรกตำราชีวิตให้ศิษย์เรียนรู้** หยิบยกเรื่องราวคนในสังคมที่น่าสนใจขึ้นมาเล่า คนที่มีพลังฮิต ฮิต ฮิต กับชีวิตมีมากมาย จากหนังสือ จากรายการต่าง ๆ ในโทรทัศน์ จากภาพยนตร์ จะเล่าให้เด็กฟังหรือให้เด็กช่วยกันทำรายงานมาเสนอหน้าชั้นก็ได้ค่ะ สืบค้นหาคนแกร่ง แล้วพาเด็กไปทัศนศึกษาช่วงปิดเทอมหรือวันหยุด ได้พบปะและพูดคุยกับคนเหล่านั้นก็เป็นไอเดียที่ไม่เลว
3. **กำลังใจ คือไฟกระตุ้นพลัง** มองเด็กให้ลึกซึ้งและจับสัญญาณให้ได้เมื่อเด็กเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะเป็นความล้มเหลวเรื่องเรียน เรื่องเพื่อน เรื่องความรัก หรือวิกฤตในชีวิตครอบครัว ในช่วงนั้นเขาต้องการใครสักคนที่เข้าใจ พร้อมรับฟัง และพูดให้กำลังใจ ให้เขารับรู้ว่า “ยังมีครูคนนี้อยู่กับเธอเมื่อเธอมีทุกข์”
4. **กระตุ้นให้คิด เป้าหมายชีวิตอยู่ที่ใด** คนที่มีเข็มทิศชีวิต จะมีความหวังเป็นพลังขับเคลื่อน แม้จะล้มในวันนี้ แต่ถ้ามีเป้าหมายอยู่ข้างหน้าให้หวังและฝัน เขาก็จะมีแรงจูงใจที่จะลุกขึ้นมาได้อีก ลองให้เด็กเขียนบันทึกว่า “อะไรคือสิ่งที่มีความหมายที่สุดสำหรับเขา” และเมื่อจะต้องจากกัน เขาอยากให้ครูให้เพื่อนพูดถึงเขาอย่างไร” อยากรู้ก็ตาม “จงหวังในสิ่งที่ดีที่สุด และเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่เลวร้ายที่สุดด้วย”
5. **ปลูกฝังความคิด “ปัญหามีไว้ให้แก้ ไม่ได้มีไว้ให้กลุ้ม”** ทักษะการแก้ปัญหาได้หลากหลาย อย่างสร้างสรรค์จะทำให้เขาไม่กลัวปัญหา ไม่กลัวความล้มเหลว ปลูกฝังให้เขามองว่า “ปัญหาไม่ได้คงอยู่กับเราตลอดไป” และ “บางเรื่องเป็นสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เราต้องยอมรับมันไม่ใช่เป็นความผิดของใครทั้งสิ้น”

บทบาทครูเป็นบทบาทที่สำคัญและมีเกียรติ

เพราะมีหน้าที่สร้างและพัฒนาคน

ครูจะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

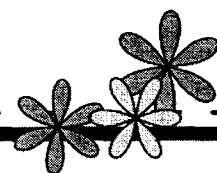
... ต้องไม่ใช่แค่ให้ความรู้อย่างเดียว

แต่ให้เสียบียงชีวิตแก่เด็กด้วย...





แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง พลังสุขภาพจิตในสถานศึกษา



ชีวิตของนักเรียนในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่สำคัญ มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ มีความอ่อนไหวเปราะบางทางอารมณ์ ทำให้เมื่อเกิดปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต การปรับตัว การแก้ไข ปัญหาไม่เหมาะสม หากไม่มีการวางรากฐานพลังสุขภาพจิตของนักเรียนที่ดีพอ อาจมีผลทำให้เกิดเรื่องเศร้าที่เราไม่คาดคิด เช่น การทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น ฯลฯ สร้างความสูญเสียทั้งต่อตัววัยรุ่น ครอบครัว และสังคม

พลังสุขภาพจิตในนักเรียนวัยรุ่น สามารถพัฒนาได้โดย

1. ครูด้วยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมในโรงเรียน การพัฒนากระบวนการคิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน
2. ผู้ปกครองที่เข้าใจ รู้จักการสังเกต เป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจ
3. แกนนำนักเรียน หรือสภานักเรียนที่ร่วมกับโรงเรียนในการจัดกิจกรรมโดยนักเรียนเพื่อนนักเรียน

แนวทางการจัดกิจกรรม 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 กิจกรรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน เป็นกิจกรรมสำหรับครูใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (ฮิด ฮิด ฮู้) ให้ตนเอง โดยครูสามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน ประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม คือ

- กิจกรรมที่ 1 ชีวิตมีค่า
- กิจกรรมที่ 2 ล้มแล้วลุกได้
- กิจกรรมที่ 3 ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้
- กิจกรรมที่ 4 กำลังใจในชีวิต

ส่วนที่ 2 กิจกรรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักเรียนโดยผู้ปกครอง เป็นกิจกรรมสำหรับครูใช้ในการอบรมหรือประชุมผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ ความเข้าใจ พลังสุขภาพจิต สามารถประเมินพลังสุขภาพจิตของตนเองและลูกวัยรุ่น มีแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตและแนวทางการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นในภาวะที่ลูกเผชิญวิกฤต ประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรม คือ

- กิจกรรมที่ 1 พลังสุขภาพจิต
- กิจกรรมที่ 2 ตรวจเช็คพลังสุขภาพจิต
- กิจกรรมที่ 3 เสริมพลังสุขภาพจิตให้ลูกรัก

ส่วนที่ 3 แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับแกนนำ/สภานักเรียน เนื้อหาในส่วนนี้เป็นการรวบรวมตัวอย่างกิจกรรมสำหรับนักเรียนแกนนำหรือสภานักเรียน นำไปใช้เป็นแนวทาง ในการจัดกิจกรรมให้เพื่อนนักเรียน ผ่านการดำเนินงานในชมรม ชุมนุม โครงการพัฒนานักเรียนต่างๆ

ส่วนที่ 1

แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสภาพจิตสำหรับนักเรียน

กิจกรรมที่ 1 ชีวิตมีค่า

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตัวเอง

สาระสำคัญ

สิ่งที่มีค่าที่สุดของมนุษย์ คือ ชีวิต ซึ่งประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ รวมทั้งประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งสามารถทำให้คนเรารับรู้ เรียนรู้ และดำเนินชีวิตได้ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรามักจะละเลย และมองข้ามความสำคัญไป แต่ไปให้ความสำคัญกับวัตถุภายนอกมากกว่า

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนหลับตา ครูบอกนักเรียนว่าตอนนี้ครูถือภาพนกร้องที่กำลังแสดงคอนเสิร์ตให้นักเรียนตอบคำถามว่า คนในภาพเป็นใคร และกำลังทำอะไรอยู่ (นักเรียนต้องเดาคำตอบ เพราะมองไม่เห็น)
2. อนุญาตให้นักเรียนลืมตาขึ้น แล้วตอบคำถามเดิมในข้อ 1 (นักเรียนสามารถตอบคำถามได้)
3. ให้นักเรียนบอกความแตกต่างของความรู้สึกและความถูกต้องของคำตอบขณะหลับตาและลืมตา
4. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปคุณค่าของดวงตาในการเห็น
5. ครูเปิดเพลงของนกร้องในภาพ แล้วถามนักเรียนว่า การดูเฉยๆกับการดูประกอบกับการฟังเพลงนั้นมีธรรมชาติแตกต่างกันอย่างไร
6. ให้นักเรียนสรุปคุณค่าของหูในการรับฟังเสียง
7. ครูให้นักเรียนหลับตา ครูเปิดขวดน้ำหอม (ขวดที่ใส่สาลีชุบน้ำหอม หรือของที่มีกลิ่นหอม) และถามนักเรียนว่า ตอนนี้นักเรียนสามารถรับรู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นในขณะนี้ อนุญาตให้นักเรียนลืมตาขึ้น แล้วชวนให้นักเรียนเห็นคุณค่าของจมูกในการรับกลิ่น
8. ครูให้นักเรียนหลับตาท่ออีกครั้ง ให้นักเรียนจินตนาการว่ากำลังเดินไปที่ตู้เย็นแล้วหยิบลูกมะนาวเย็นเฉียบออกมาหนึ่งลูก นำมะนาวไปฝานเป็นชิ้นบางๆ แล้วหยิบมะนาวขึ้นที่ฝานแล้วมาวางไว้บนลิ้น ดูดน้ำมะนาวให้ซ่านไปทั่วลิ้น จากนั้นครูถามนักเรียนว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไร ชวนให้นักเรียนเห็นคุณค่าของลิ้นในการรับรส
9. ครูให้นักเรียนยืนเข้าแถวหันหน้าไปทางเดียวกัน แบ่งเป็นแถวชายหญิง ให้คนข้างหลังนวดบ่าคนข้างหน้า จากนั้นให้กลับหลังหันให้คนข้างหลังนวดคนข้างหน้า ครูถามความรู้สึกของนักเรียน ชวนให้เห็นคุณค่าของการรับรู้ถึงแรงสัมผัสจากเพื่อน

10. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 4 – 5 คน ให้ช่วยกันเขียนคำขวัญหรือทำโลโก้ เพื่อช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าตนเอง รักตนเอง ดูแลร่างกายและจิตใจตนเอง

อุปกรณ์

- ๑ ภาพนักเรียนกำลังแสดงคอนเสิร์ต
- ๑ เพลงประกอบภาพ

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

ให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ แม้ว่าเขาจะสูญเสียหรือขาดวัตถุภายนอกก็ตาม เขาก็ยังโชคดีที่ยังมีตาไว้ดู มีหูไว้ฟัง มีผิวหนังที่รับสัมผัสความรู้สึกที่ดีๆ จากอ้อมกอดของพ่อแม่ เราควรให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าทรัพย์สินสมบัติที่อยู่ภายในตัวของเรา ไม่ว่าเราจะมีปัญหาอุปสรรคใดๆ ก็ตาม เช่น สอบตก ออกหัก สูญเสียคนที่รัก แต่เราก็ยังมีชีวิตที่สามารถสร้างสิ่งดีๆ ให้แก่ตนเองและสังคมได้อีกมากมาย

๐๐๐๐๐

กิจกรรมที่ 2 ล้มแล้วลุกได้

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีแบบอย่างในการต่อสู้และเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต

สาระสำคัญ

ปัญหาและอุปสรรคเป็นธรรมชาติของชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน คนที่เข้มแข็งและมีกำลังใจจะสามารถฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นได้ ซึ่งปัญหาต่างๆ ในชีวิตจะช่วยให้คนเราเข้มแข็งขึ้น วิธีการหนึ่งที่สามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ คือการเรียนรู้จากตัวเอง จากครอบครัว หรือผู้ที่ก้าวผ่านปัญหาและความทุกข์ยากมาได้ด้วยใจที่เข้มแข็ง ชีวิตของคนเหล่านี้สามารถเป็นแบบอย่าง และเป็นพลังให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูบอกนักเรียนว่ามีของสามอย่างที่ครูจะตำ คือ ไข่ แครอท และกาแฟ ให้นักเรียนเลือกว่าถ้าจะต้องถูกตำนักเรียนจะเลือกเป็นอะไร
2. เมื่อได้คำตอบจากนักเรียนแล้วครูเฉลยว่า ไข่เปรียบเสมือนความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ส่วนไข่ที่ยังไม่ตำก็เปรียบเสมือนชีวิตของคนเรายังไม่ผ่านความทุกข์ ถ้าตกก็จะแตก แต่เมื่อถูกตำแล้วไข่ก็จะแข็งเหมือนชีวิตเมื่อผ่านความทุกข์แล้วจิตใจก็จะแข็งแกร่งขึ้น แครอทเมื่อยังไม่ถูกตำจะแข็งแต่เมื่อถูกตำแล้วจะนิ่มลง เปรียบเสมือนชีวิตคนที่ยังไม่เคยผ่านความทุกข์ ชีวิตก็ยังคงอยู่ในสภาพเดิม แต่เมื่อประสบความทุกข์แล้วก้าวผ่านความทุกข์นั้นมาได้ ก็สามารถเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นกับชีวิตได้ กาแฟที่ถูกตำจะร้อนขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนสถานะ เปรียบเสมือนคนที่ประสบกับความทุกข์ แล้วสามารถปรับตัวปรับใจอดทนอยู่กับความทุกข์นั้นได้อย่างกลมกลืน
3. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยพบปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตบ้างหรือไม่ ให้นักเรียนยกตัวอย่าง
4. ครูให้นักเรียนศึกษาชีวิตของ Nick จากสื่อวีซีดี
5. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นและวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค และวิธีการจัดการกับปัญหาของ Nick
6. ให้นักเรียนบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชีวิตของ Nick
7. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

อุปกรณ์

- ๑ วีซีดีชีวิตของ Nick หรือบุคคลตัวอย่างอื่นๆ ที่สู้ชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ครูอาจมอบหมายให้นักเรียนไปค้นหาบุคคลตัวอย่างที่นักเรียนประทับใจมาแลกเปลี่ยนในคาบต่อไป

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

ธรรมชาติของชีวิตคนเรา มีทั้งทุกข์ และสุข ไม่มีใครที่มีความสุขอย่างเดียว หรือมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ ความทุกข์ ความผิดหวัง ความไม่สมหวังในชีวิตบ้าง และให้มองว่ายังมีบุคคลที่มีความทุกข์มากกว่าเรามากมาย เพื่อเป็นความหวัง เป็นการเรียนรู้ และเป็นบทเรียนที่ทำให้จิตใจเราเข้มแข็งขึ้น มีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ เมื่อเราเผชิญปัญหาหรือพบมรสุมชีวิต การมองหาส่วนดีของความทุกข์ หรือฝึกคิดทางบวกในเหตุการณ์และปัญหาที่เราประสบ จะสร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้เราสามารถแก้ไขปัญหาลุप्तรรคที่กำลังเผชิญอยู่ได้ โดยใช้สติและปัญญาในการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

๐๐๐๐๐

กิจกรรมที่ 3 ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางหรือมีทางออกในการแก้ปัญหาได้อย่างหลากหลายและสร้างสรรค์

สาระสำคัญ

ปัญหาและอุปสรรคเป็นธรรมชาติของชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน การจัดการกับปัญหาควรเริ่มต้นที่ตัวเองด้วยการยอมรับ เข้าใจ และหาสาเหตุแห่งปัญหาด้วยกระบวนการคิดอย่างมีสติ และหาทางออกอย่างสร้างสรรค์

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมเส้นลวดชีวิตโดยการแจกลวดให้นักเรียนคนละหนึ่งเส้น ให้นักเรียนคิดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วตัดลวดตามประสบการณ์ชีวิต เช่น ช่วงที่ชีวิตมีความสุขหรือได้รับสิ่งดี ๆ ให้ดึงเส้นลวดขึ้นสูง ช่วงที่ชีวิตประสบปัญหา มีความทุกข์ใจให้ดึงลวดลงต่ำ
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย และแลกเปลี่ยนกันเล่าประสบการณ์ชีวิตจากเส้นลวดให้เพื่อนในกลุ่มฟัง แล้วให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันอภิปรายว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
4. ครูสรุปคำตอบของนักเรียนพร้อมให้ข้อคิดเพิ่มเติม
5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย และแจกกรณีศึกษาให้กลุ่มละ 1 กรณีศึกษา เพื่อช่วยกันระดมสมองคิดและแก้ปัญหาตามใบงาน (พ่อแม่แต่งงาน สอบตกหัววิชา ออกหัก พ่อมีผู้หญิงใหม่)
6. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหรือแสดงบทบาทสมมติ (Role play) และให้นักเรียนสรุปกิจกรรมร่วมกัน
7. ครูสรุปคำตอบของนักเรียนพร้อมให้ข้อคิดเพิ่มเติม

อุปกรณ์

- ๑ เส้นลวดที่สามารถตัดได้ตามจำนวนนักเรียน
- ๑ ใบงานกรณีศึกษา 4 เรื่อง

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

กิจกรรมเส้นลวดชีวิต แสดงให้เห็นว่าชีวิตคนเรามีขึ้นมีลง มีทุกข์มีสุข ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ในช่วงที่มีความสุข สมหวัง เราก็จะมีใจสดชื่น แต่ไม่นานความสุขก็เลือนหายไปได้ หรือเปลี่ยนแปลงไป ในช่วงที่มีความทุกข์ ใจเราก็ตก หม่นหมอง แต่ความทุกข์ก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไปเช่นกัน จะเห็นว่า สิ่งต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่คงที่แน่นอน ซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิต

กิจกรรมแก้ปัญหาตามกรณีศึกษา จะเห็นว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ และถ้ารู้จักคิดนอกกรอบจะพบว่าแต่ละปัญหามีทางออกได้หลายทาง บางแนวทางอาจเป็นวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นอยู่กับมุมมองและประสบการณ์ของแต่ละคน ทั้งนี้ ควรเลือกทางออกที่สร้างสรรค์ กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกแก้ปัญหาอย่างหลากหลาย ได้รับฟังวิธีคิดแก้ปัญหาจากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ที่สำคัญเราควรมีความคิดทางบวกต่อการมองปัญหา มองว่าปัญหาจะเป็นแรงผลักดันให้เราเติบโตและพัฒนาขึ้น จะทำให้เราไม่กลัวปัญหา และมีสติที่จะแก้ไขให้ลุล่วงต่อไป

การแก้ปัญหาก็เหมือนการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ ยิ่งแก้ก็ยิ่งเก่ง

๐๐๐๐๐

ใบงาน กรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1

แพนเค้กเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เธอเป็นเด็กเจ้าแรงแจ่มใส มีเพื่อนมากมาย คุณพ่อทำงานอยู่ในบริษัทเอกชนในตำแหน่งบริหารที่มีรายได้สูง ส่วนคุณแม่เป็นแม่บ้าน แต่รายได้ของคุณพ่อก็สามารถส่งเสียให้ครอบครัวใช้ชีวิตได้อย่างสุขสบาย แต่เมื่อต้นปีที่ผ่านมามีภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ บริษัทที่คุณพ่อของแพนเค้กทำงานอยู่ประสบกับภาวะขาดทุนอย่างหนัก ต้องปลดพนักงานออก ซึ่งคุณพ่อของแพนเค้กเป็นคนหนึ่งที่ถูกลดส่งผลกระทบต่อครอบครัว คุณพ่อเครียดหนักจนล้มป่วยต้องเข้าโรงพยาบาล เงินเก็บเริ่มร่อยหรอแพนเค้กต้องลดค่าใช้จ่าย เธอรู้สึกกังวลกับสุขภาพของคุณพ่อและรายได้ของครอบครัว จากเด็กที่เคยร่าเริงก็เริ่มซึม ไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อน

ถ้านักเรียนเป็นแพนเค้ก นักเรียนจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

กรณีศึกษาที่ 2

นายโดมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เมื่อครั้งที่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขามีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อมาเรียนอยู่ชั้นมัธยมปีที่ 3 การเรียนก็เริ่มตกลง พอสอบเทอมแรก เขาสอบไม่ผ่าน 5 วิชา ถ้านักเรียนเป็นโดม นักเรียนจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

กรณีศึกษาที่ 3

การ์ตูนเป็นเด็กหน้าตาน่ารัก เมื่อต้นปีของชั้นมัธยมปีที่ 2 มีรุ่นพี่ชื่อบอล เรียนอยู่ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 มาชอบ และตามจีบจนคบกันเป็นแฟน เพื่อนรุ่นพี่คนนี้เป็นนักกีฬาชื่อดังของโรงเรียน หน้าตาหล่อเหลา การ์ตูนรู้สึกภูมิใจที่เขาเลือกเธอเป็นแฟน แต่พอปลายปีพี่บอลก็ไม่ค่อยมีเวลาให้เธอ อ้างว่าเรียนหนัก เพื่อน ๆ ของการ์ตูนเล่าให้เธอฟังว่าเห็นพี่บอลไปกับนักเรียนสาวสวยต่างโรงเรียน พอการ์ตูนถามพี่บอลก็ยอมรับ และบอกกับเธอตรง ๆ ว่าเขาชอบเพื่อนหญิงคนใหม่ ไม่สามารถเลิกคบกับเธอได้ การ์ตูนรู้สึกท้อใจ เสียใจ เสียหน้า แต่เธอก็ยิ่งเกินกว่าที่จะร้องขอให้พี่บอลกลับมาหาเธอ การ์ตูนคิดว่ารักก็ควรให้ไม่ได้ เธอไม่มีกะจิตกะใจจะเรียนหนังสือ ถ้านักเรียนเป็นการ์ตูน นักเรียนจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

กรณีศึกษาที่ 4

ชมพู่เรียนอยู่ชั้นมัธยมปีที่ 2 เธอเป็นเด็กเรียบร้อย ตั้งใจเรียน ชอบช่วยเหลือเพื่อน เมื่อต้นปีครอบครัวของเธอประสบปัญหาหนัก คุณพ่อไปมีผู้หญิงใหม่ และขอเลิกกับคุณแม่ของเธอ โดยจะย้ายไปอยู่กับผู้หญิงคนใหม่

เธอเห็นคุณแม่แอบร้องไห้ทุกวัน ชมพู่รู้สึกโกรธพ่อ อยากจะช่วยแม่แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เพราะจะให้พ่อกลับมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวเหมือนเดิมคงยาก ถ้านักเรียนเป็นชมพู่ นักเรียนจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

กิจกรรมที่ 4 กำลังใจในชีวิต**(เวลา 1 ชั่วโมง)****วัตถุประสงค์**

เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการสร้างกำลังใจให้กับตนเองเมื่อมีปัญหาหรือต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิต

สาระสำคัญ

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในยามมีปัญหาและเกิดความท้อแท้ มีคำกล่าวที่สำคัญอยู่วลีหนึ่งกล่าวว่า “เสียอะไรก็เสียได้ แต่อย่าเสียกำลังใจ” เพราะกำลังใจเป็นพลังสำคัญที่จะช่วยให้เราฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ กำลังใจเป็นผลรวมของความเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีสิ่งดี ๆ รออยู่

กำลังใจเกิดขึ้นได้จากตัวเอง โดยการคิดหรือมองในแง่บวก การมีศรัทธาต่อศาสนา และกำลังใจจากคนอื่น ๆ หรือจากสื่อต่าง ๆ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียน Mind Map ว่าเวลาที่เขามีความทุกข์ใจหรือมีปัญหา เขาได้กำลังใจมาจากไหน และได้มาอย่างไรตามใบงาน
2. ขออาสาสมัครมานำเสนอหน้าชั้น
3. แจกกระดาษรูปหัวใจขนาดใหญ่ให้นักเรียนทุกคน ให้แต่ละคนเขียนชื่อของตนเองลงในกระดาษรูปหัวใจ แล้วนำไปติดที่ข้างฝา
4. ให้เพื่อนนักเรียนแต่ละคนเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนที่ติดเรียงตามข้างฝาให้ได้ทุกคน เจ้าของกระดาษรูปหัวใจเก็บกระดาษของตนเอง
5. ครูขออาสาสมัครออกมาอ่านข้อความให้กำลังใจที่ประทับใจเจ้าของให้เพื่อนฟังพร้อมกับบอกความรู้สึกของตนเอง และขอบคุณเพื่อนที่เขียนข้อความให้
6. ครูสรุปว่า ในชีวิตของคนเรา กำลังใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงและเป็นพลังที่จะช่วยให้คนเราเข้มแข็งขึ้น และสามารถลุกขึ้นได้อีกครั้ง
7. ครูให้นักเรียนจับมือกันเป็นวงกลม แล้วเปิดเพลง “กำลังใจ” และให้ทุกคนร่วมร้องเพลง

อุปกรณ์

- ๑ ใบงาน
- ๑ กระดาษรูปหัวใจ

ส่วนที่ 2

แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตนักเรียนสำหรับผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้พลังสุขภาพจิต

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองได้เห็นความสำคัญของพลังสุขภาพจิต (ฮิด ฮิด ฮู้)
2. เพื่อให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฟื้นฟูพลังสุขภาพจิต

สาระสำคัญ

คนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการเผชิญภาวะวิกฤต บางคนปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความทุกข์ ไม่สามารถที่จะลุกขึ้นมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ แต่ก็มีบางคนที่อยู่ในสภาวะที่ยากลำบากมาก่อน หรือ ประสบวิกฤตที่ไม่คาดคิดมาก่อน แต่ก็สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจตนเองสู่ภาวะปกติ ลุกขึ้นสู้ชีวิตใหม่ จนประสบความสำเร็จและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสังคมได้ ผู้เข้าอบรมสามารถเรียนรู้การสร้างพลังสุขภาพจิตจากตัวอย่างบุคคลและจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตกับผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เห็นว่าพลังสุขภาพจิตเป็น สิ่งที่มีความสำคัญที่ควรสร้างเสริมให้ตนเองและปลูกฝังให้ลูก

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ครูให้ผู้ปกครองดูวิดีโอ เรื่อง Nick
2. ให้ผู้ปกครองแบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน แลกเปลี่ยนกันในประเด็น
 - 2.1 ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อดูเรื่องราวชีวิตของ Nick
 - 2.2 ท่านคิดว่า Nick สามารถฝ่าฟันอุปสรรคและดำเนินชีวิตมาได้จากสิ่งใดบ้าง
3. ครูรวบรวมคำตอบและสรุปความสำคัญของพลังสุขภาพจิต ตามแนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม
4. ครูขออาสาสมัครผู้ปกครองประมาณ 2-3 คน ที่เคยประสบวิกฤตในชีวิต แล้วสามารถฝ่าฟันอุปสรรค ฟื้นตัวมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ออกมาเล่าประสบการณ์ให้ผู้ปกครองท่านอื่นๆ ฟัง
5. ครูรวบรวมวิธีการในการฟื้นฟูสุขภาพและการฟื้นตัวมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ของอาสาสมัคร แล้วให้ผู้ปกครองท่านอื่นๆ ให้ความคิดเห็นเพิ่มเติม และสรุปร่วมกัน

อุปกรณ์

- ๑ วีดีโอ เรื่อง Nick

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

ภาวะวิกฤต หมายถึง ภาวะที่คนเราเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อยึดใจ อารมณ์และความรู้สึกอย่างรุนแรง ทำให้ชีวิตเสียสมดุลไปชั่วขณะ คนเราทุกคนมีโอกาสเผชิญกับภาวะวิกฤตได้เสมอ โดยเฉพาะในสังคมยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง

สถานการณ์ที่นำไปสู่ภาวะวิกฤต จำแนกเป็น 2 ประการ คือ

1. เกิดจากเหตุภายนอก ได้แก่ ปัญหายุ่งยากที่อยู่นอกเหนือการควบคุมมากระทบชีวิต ก่อให้เกิดอุปสรรคในรูปแบบต่าง ๆ เช่น คนรักเสียชีวิต ตกงาน เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ถูกติดยาเสพติด ประสบอุบัติเหตุ อุบัติภัย ทั้งจากธรรมชาติและการกระทำของมนุษย์ ตลอดจนวิกฤตการเมือง เศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น
2. เกิดจากตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัยที่ต้องปรับตัวและจัดการชีวิตด้วยวิธีการใหม่ที่เหมาะสมกว่าเดิม เช่น คนที่ก้าวเข้าวัยรุ่น คนวัยเกษียณ เป็นต้น

การฟื้นตัวของคนเรา เกิดขึ้นได้ใน 3 ลักษณะ คือ

1. ฟื้นตัวดีขึ้นกว่าช่วงที่เผชิญวิกฤตใหม่ ๆ แต่ไม่ดีเท่าเดิม เช่น หลังจากเจอวิกฤตกลายเป็นคนระแวง มองโลกแง่ร้าย มีความฝืดเคืองบางอย่างในระยะยาว
2. ฟื้นคืนตัวกลับมาสู่สภาพปกติดังเดิม ดีเท่าเดิม
3. ฟื้นตัวและดีกว่าเดิม กล่าวคือ เมื่อผ่านวิกฤตไปแล้วมีอารมณ์และจิตใจที่ดีขึ้น เช่น สงบสติอารมณ์ได้ดีขึ้น มีทักษะในการมองเชิงบวกมากขึ้น เรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีเหตุผลผลมากขึ้น เป็นต้น

พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ หากบุคคลขาดพลังสุขภาพจิตในการรับมือกับวิกฤต ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรัง ทำให้อารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช

องค์ประกอบหรือลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่หลอมรวมกันเป็น พลังสุขภาพจิต ที่ช่วยให้คนเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. **ฮึด** คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. **ฮึด** คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. **สู้** คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถ หรือทักษะของตนเอง การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การมีแหล่งช่วยเหลือและที่ปรึกษา

ดังนั้น พลังสุขภาพจิต (ฮึด ฮึด สู้) จึงมีความสำคัญ เพราะคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี จะมีจิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี จะปรับตัวปรับใจฟื้นตัวกลับมาดีดังเดิมได้โดยเร็ว สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

กิจกรรมที่ 2 ตรวจสอบพลังสุขภาพจิต

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถประเมินพลังสุขภาพจิตของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้ปกครองมีแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ตนเอง

สาระสำคัญ

พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตเป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) เป็นแบบประเมินสำหรับผู้ใหญ่อายุ 25 – 60 ปี หากประเมินแล้วพบว่ามียอดคะแนนประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ สามารถพัฒนาตนเองในด้านนั้น ๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ครูเกริ่นนำเรื่องพลังสุขภาพจิต และแนะนำวิธีการประเมินพลังสุขภาพจิต
2. ครูให้ผู้ปกครองทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต หลังจากทำแบบประเมินเสร็จแล้ว ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีคิดคะแนน การแปลผล และการเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ผู้ปกครองแต่ละท่านจะทราบคะแนนในแต่ละด้านของตนเองว่าอยู่ในระดับใด
3. ครูสุ่มถามผู้ปกครองว่า ท่านจะมีวิธีการพัฒนาตนเองในด้านที่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติได้อย่างไรบ้าง แล้วรวบรวมคำตอบที่ได้
4. ครูสรุปและบรรยาย วิธีการสร้างพลังสุขภาพจิต เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันและความเข้มแข็งทางใจ พร้อมเผชิญวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง

อุปกรณ์

- ๑ แบบประเมินพลังสุขภาพจิต

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตใช้ประเมินบุคคลใน 3 ด้าน คือ

1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต

คนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็สามารถที่จะอยู่ได้อย่างมั่นคง และผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ ส่วนคนที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์มักจะมีปฏิกิริยาต่างๆ เกิดขึ้น

เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เศร้าซึมอยู่คนเดียว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตามมาได้

2. ด้านกำลังใจ คือ จิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคหรือฝ่าฟันไปสู่ความสำเร็จ

กำลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่มีปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต คนที่ไม่มีกำลังใจ จะท้อแท้ ยอมจำนนต่อโชคชะตา ไม่สู้ชีวิต คิดแต่เรื่องเศร้าใจหรือความทุกข์

คนที่ไม่มีกำลังใจจะไม่สู้ หากเจ็บป่วยหรืออายุมาก กำลังใจที่ถดถอยจะทำให้เจ็บป่วยมากขึ้น

3. ด้านการจัดการกับปัญหา คือ ความพยายามในการแก้ไขปัญหาโดยคิดหาเหตุผลในการแก้ไข ปัญหา หาข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น หาทางออกที่ดีที่สุด แล้วประเมินผลว่าวิธีการที่ใช้ได้ผลดีหรือไม่ หากปัญหาหนักหนารู้จักขอคำปรึกษาจากผู้รู้หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

คนที่หนีปัญหา หนึ่งเฉยไม่กระตือรือร้นที่จะแก้ไขเอาชนะอุปสรรค หรือแก้ปัญหาต่างๆ ที่ไม่รู้ว่าเป็นไปได้อย่างไร จะทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขหรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมามากขึ้น

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตช่วยให้รู้จักตนเองในภาพรวมว่ามีพลังสุขภาพจิตมากน้อยประการใด และช่วยให้รู้ว่ามีความทนทานทางอารมณ์ มีกำลังใจ และรู้จักจัดการแก้ไขปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใดด้วย

วิธีการสร้างพลังสุขภาพจิต เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันและความเข้มแข็งทางใจพร้อมเผชิญวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง มีลักษณะร่วมกัน 7 ประการ ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ การปรับตัว (ปรับ 4) และการใช้ต้นทุนเดิมที่มีอยู่ (เดิม 3) ดังนี้

ปรับ 4 ได้แก่

1. ปรับอารมณ์ : มีสติ ไม่ใช้อารมณ์
2. ปรับความคิด : คิดทางบวก มองเห็นด้านดีของเหตุการณ์
3. ปรับการกระทำ : เราทำอะไรได้ แม้จะเล็กน้อยเพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น
4. ปรับเป้าหมายชีวิต : ยึดหยุ่นตามสถานการณ์เดิม 3 ได้แก่
 - 4.1 เดิมศรัทธา : เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่า แม้จะถูกทดสอบบ้าง แต่จะช่วยให้เข้มแข็งขึ้น
 - 4.2 เดิมมิตร : มีคนพร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือเรา
 - 4.3 เดิมจิตให้กว้าง : เข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย

ประเมินพลังสุขภาพจิตด้วยตนเอง

คุณสมบัติของผู้ประเมินพลังสุขภาพจิต

- ๑ ประชาชนไทยทั่วไปอายุระหว่าง 25 - 60 ปี
- ๑ เผชิญสถานการณ์วิกฤตในชีวิตหรือไม่ก็ได้
- ๑ ไม่มีปัญหาเรื่องสติปัญญาหรือโรคจิต

เงื่อนไขการประเมิน

- ๑ ประเมินด้วยตนเอง หรืออาจให้ผู้อื่นอ่านให้ฟัง (ในกรณีที่ไม่สามารถอ่านเองได้)
- ๑ ตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิด ประสพการณ์ของตนเองจะได้คำตอบที่ตรงกับความจริงมากที่สุด
- ๑ ใช้แบบประเมินซ้ำได้ภายใน 3 เดือน เพื่อค้นหาว่าพลังสุขภาพจิตเปลี่ยนแปลงไปมากน้อยเพียงใด
- ๑ ไม่ใช้ในการคัดเลือกหรือตัดสินบุคคล

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตใช้ประเมินบุคคลใน 3 ด้าน คือ

1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้โดยไม่เสียสุขภาพจิต
 คนที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็สามารถที่จะอยู่ได้อย่างมั่นคง และผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้ ส่วนคนที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์มักจะมีปฏิกิริยาต่างๆ เกิดขึ้น เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เคร่าซึมอยู่คนเดียว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตามมาได้
2. ด้านกำลังใจ คือ จิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคหรือฝ่าฟันไปสู่ความสำเร็จ
 กำลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่มีปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต คนที่ไม่มีกำลังใจ จะท้อแท้ ยอมจำนนต่อโชคชะตา ไม่สู้ชีวิต คิดแต่เรื่องเศร้าใจหรือความทุกข์
 คนที่ไม่มีกำลังใจจะไม่สู้ หากเจ็บป่วยหรืออายุมาก กำลังใจที่ถดถอยจะทำให้เจ็บป่วยมากขึ้น
3. ด้านการจัดการกับปัญหา คือ ความพยายามในการแก้ไขปัญหาโดยคิดหาเหตุผลในการแก้ไข ปัญหา หาข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น หาทางออกที่ดีที่สุด แล้วประเมินผลว่าวิธีการที่ใช้ได้ผลดีหรือไม่ หากปัญหาหนักหนารู้จักขอคำปรึกษาจากผู้รู้หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
 คนที่หนีปัญหา หนึ่งเฉยไม่กระตือรือร้นที่จะแก้ไขเอาชนะอุปสรรค หรือแก้ปัญหาล้วนๆ ที่ไม่รู้ว่ามีความเป็นไปได้หรือไม่ จะทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขหรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมามากขึ้น
 แบบประเมินพลังสุขภาพจิตช่วยให้รู้จักตนเองในภาพรวมว่ามีพลังสุขภาพจิตมากน้อยประการใด และช่วยให้รู้ว่ามี ความทนทานทางอารมณ์ มีกำลังใจ และรู้จักจัดการแก้ไขปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใดด้วย

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ20 ข้อ)

คำแนะนำ : แบบประเมินมีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ สอบถามถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านความทนทานทางอารมณ์					
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจ นั่งไม่ติด					
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน					
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับ ผิดหรือผลที่ตามมา					
4. ฉันเคยทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น					
5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย					
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง					
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น					
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต					
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ ไม่เลวร้ายไปหมด					
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย					
รวม					
ด้านกำลังใจ					
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจ ว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ					
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า					
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเอง ไร้ความสามารถ					
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น					
รวม					

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านการจัดการปัญหา					
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหา หนักหนาต้องรับผิดชอบ					
17. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น					
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับ หรือเห็นด้วยกับฉันได้					
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหา ร้ายแรงกว่าที่คิด					
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน					
รวม					
รวมทั้งหมด					

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 6	ข้อ 7
ข้อ 8	ข้อ 9	ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12
ข้อ 13	ข้อ 17	ข้อ 18	ข้อ 19	ข้อ 20

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน
ค่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

เกณฑ์การประเมินพลังสุขภาพจิต

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่า เกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ ปกติ
1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ข้อ 1 – 10)	<27	27 – 34	>34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11 – 15)	<14	14 – 19	>19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16 – 20)	<13	13 – 18	>18
รวมทุกด้าน (คะแนนรวม 80 คะแนน)	<55	55 – 69	>69

คำแนะนำภายหลังการทำแบบประเมิน

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
เกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตปกติ ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ด้านความทนทานทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้โดย ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียด ความผิดหวังเล็ก ๆ น้อย ๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ หรือฝึกมองสวนดี ๆ ที่มีอยู่ ด้านมีกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้ ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาลึก ๆ น้อย ๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด ภาวนาเสียในแต่ละวิธีการเลือกวิธีการสำรองไว้เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผลการแก้ปัญหาได้สำเร็จ จะช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมที่ 3 เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ลูกรัก

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการรับรู้ปัญหาของลูกและวิธีการช่วยเหลือเพื่อให้ลูกผ่านพ้นวิกฤต

สาระสำคัญ

ในการดำเนินชีวิตของคนเราย่อมมีปัญหาลุप्तสรรคเกิดขึ้นได้เสมอ ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจส่งผลให้วัยรุ่นประสบปัญหา หรือมีวิกฤตในชีวิตต่าง ๆ ได้ เช่น สอบตก ออกหัก ติดยาเสพติด ทะเลาะกับเพื่อน พ่อแม่แยกทางกัน เป็นต้น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นบุคคลที่สำคัญและอยู่ใกล้ชิดลูก สามารถรับรู้ถึงปัญหา ความทุกข์ใจของลูก และมีแนวทางในการช่วยเหลือให้ลูกฝ่าฟันปัญหาลุप्तสรรค ลูกขึ้นมามีและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับลูกนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถปลูกฝังและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับลูกตั้งแต่วัยเด็ก โดยการอบรมสั่งสอน สัมผัสประสบการณ์และการเรียนรู้ และการเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่มีการดำเนินชีวิตที่ดี ต่อสู้ชีวิต ไม่ย่อท้อต่อปัญหาลุप्तสรรคต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้สามารถหล่อหลอมให้ลูกมีความเข้มแข็งทางใจพร้อมเผชิญวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูถามผู้ปกครองว่า ในช่วงเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มีปัญหา ทุกข์ใจ ในเรื่องอะไรบ้าง ครูรวบรวมคำตอบที่ได้จากผู้ปกครอง
2. แบ่งกลุ่มย่อย 5 – 6 คน ให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็น ดังนี้ (ตามใบงานที่ 1)
 - 2.1 ท่านรับรู้ปัญหา ความทุกข์ใจของลูกได้โดยวิธีใดบ้าง
 - 2.2 เมื่อลูกประสบปัญหาหรือมีวิกฤตในชีวิต มีบุคคลใดที่สามารถช่วยเหลือเขาได้บ้าง
 - 2.3 ท่านมีวิธีการช่วยเหลือลูกให้ผ่านพ้นปัญหาหรือวิกฤตในชีวิตอย่างไรบ้าง
 - 2.4 พ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับลูกอย่างไรบ้าง
3. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ อภิปรายและสรุปร่วมกัน

อุปกรณ์

- ๑ ใบงาน ที่ 1

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ทุกคนต้องการให้ลูกเป็นคนที่มีความสุขภาพจิต มีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมเผชิญปัญหา สามารถปรับตัวปรับใจฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งครอบครัวเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับลูก โดยการอบรมเลี้ยงดู สัมผัสประสบการณ์ เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก และเมื่อลูกประสบปัญหาหรือมีวิกฤตในชีวิตเกิดขึ้น พ่อแม่ผู้ปกครองมีความเข้าใจ สามารถรับรู้ปัญหา ความไม่สบายใจของลูก และช่วยเหลือให้ลูกฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค ลุกขึ้นมาสู้และดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

๐๐๐๐๐

ใบงานที่ 1

1. ให้ผู้ปกครองแบ่งกลุ่มย่อย 5 – 6 คน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็น ดังนี้

1.1 ท่านรับรู้ปัญหา ความทุกข์ใจของลูกได้โดยวิธีใดบ้าง.....

.....

1.2 เมื่อลูกประสบปัญหาหรือมีวิกฤตในชีวิต มีบุคคลใดที่สามารถช่วยเหลือเขาได้บ้าง

.....

1.3 ท่านมีวิธีการช่วยเหลือลูกให้ผ่านพ้นปัญหาหรือวิกฤตในชีวิตอย่างไรบ้าง

.....

1.4 พ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถเสริมสร้างพลังสภาพจิตให้กับลูกอย่างไรบ้าง

.....

ส่วนที่ 3

แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับแกนนำ/สภานักเรียน/โรงเรียน

กิจกรรมเสริมสร้างพลัง อึด ฮึด สู้ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมโดยนักเรียนแกนนำ/สภานักเรียน เป็นกิจกรรมที่สามารถดำเนินการได้ทั้งส่วนบุคคล และทั่วทั้งโรงเรียน

กิจกรรมที่ดำเนินการได้ทั่วทั้งโรงเรียน ดังนี้

1. การนำ Script เรื่องราวของคนที่พลังอึดฮึดสู้ มาอ่านหน้าเสาธง ทุกเช้า
2. การส่งบทความให้กำลังใจแก่นักเรียนทางอีเมล
3. การสร้างกิจกรรมการให้กำลังใจกัน ด้วยรอยยิ้ม ท่าที (สู้ไว้ย)
4. การประกวดเรื่องราวของนักเรียนที่มีพลังอึด ฮึด สู้

ตัวอย่างกิจกรรมที่นักเรียนแกนนำ/สภานักเรียน จัดเป็นกิจกรรมเสริมพลังสุขภาพจิต เช่น

1. การเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการอึด ฮึด สู้ ของตนเองหน้าชั้นเรียน
2. กิจกรรมประกวดเพลง (ร้อง แต่งเพลง) อาจดำเนินกิจกรรมในช่วงพักกลางวัน โดยให้เป็นการ ไรด์ตามคะแนนนิยม
3. ประกวดหนังสือ/ละคร เรื่องราวของคนที่พลังอึด ฮึด สู้
4. ประกวดภาพวาดระบายสี เรื่องราวของคนที่พลังอึด ฮึด สู้
5. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง เพื่อนกับเพื่อน และกิจกรรมระหว่างรุ่นพี่ รุ่นน้อง
6. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาต่ออุปสรรคของบุคคลตัวอย่าง
7. การเดินป่าเพื่อเพิ่มพลังอึด ฮึด สู้
8. กิจกรรมจิตอาสา เช่น การช่วยดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล
9. ประกวดคำขวัญ (Slogan) เรื่องพลังอึด ฮึด สู้ ฯลฯ

บรรณานุกรม

- website <http://www.pirun.ku.ac.th/~g5086036/prototype/content/teacher/teacher%20model.ppt>)
- กองทุนอัครมโย. (ม.ป.ป.) ชีวิตต้องใส่ใจใคร ๆ ปรารณา. มิตรนราการพิมพ์. กรุงเทพมหานคร.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพมหานคร.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). ข่าวสารกรมสุขภาพจิต. ปีที่ 16 ฉบับที่ 183 เดือนมีนาคม 2552 นนทบุรี.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ. ดีน่าดู. กรุงเทพมหานคร.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2552). สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ. พิมพ์ครั้งที่ 16 สำนักพิมพ์มติชน
กรุงเทพมหานคร.
- สยากรณ์ เดชดี. (2551). ความหย่นตัวของครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัด
ชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อัมพร โอตระกูล. (2540). สุขภาพจิต. วิทยพัฒน์. กรุงเทพมหานคร.

รายงานคณะทำงาน

คณะที่ปรึกษา

1. นายแพทย์สุจริต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์ชาติรี	บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์วัชร	เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
4. นายแพทย์ประภัศร	เจียมบุญศรี	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์เกียรติภูมิ	วงศ์จิต	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6. แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

ประธานคณะทำงาน

1. นางอุษา	พึงธรรม	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
------------	---------	---------------------

รองประธานคณะทำงาน

2. นางสาวอมรกุล	อินโอชานนท์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
-----------------	-------------	---------------------

คณะทำงาน

3. นางวนิดา	ชนินทยุทธวงศ์	สถาบันราชานุกูล
4. นางตติยา	ทุมเสน	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
5. นางวิชชุดา	ฐิติโชติรัตน	ภาคเอกชน
6. นางวิภา	เกตุเทพา	โรงเรียนสตรีวิทยา 2
7. นางสาวสุภรณ์	แซตระกูล	โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย
8. นางสาวกาญจนา	วณิชรมณีย์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
9. นางนฤภัค	ฤทธาทิพย์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
10. นายธเนศ	ปทุมานนท์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงานและเลขานุการ

11. นางสาวนันท์นภัส	ประสานทอง	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
---------------------	-----------	---------------------

คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

12. นางสาวชิตชนก	โอภาสวัฒนา	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
------------------	------------	---------------------



อด... อึด... ฮู้...

คู่มือ

**การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต
สำหรับสถานศึกษา**