



องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และทักษะการดำรงชีวิต สำหรับวัยรุ่นและเยาวชน



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0-2590-8188

โทรสาร 0-2149-5531



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และทักษะการดำรงชีวิต สำหรับวัยรุ่นและเยาวชน



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกกลุ่มห้องหญิงอุปถัมภ์ราชภัฏจันทรเกษม สิริวิวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและทักษะการดำรงชีวิต
สำหรับวัยรุ่นและเยาวชน

คณะที่ปรึกษา

นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง	ไตรเรืองวรวัฒน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พงศ์เกษม	ไข่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ชินรอส	ลิ้นสวดี	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สมัย	ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
หม่อมหลวงยุพดี	ศิริวรรณ	ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต

บรรณาธิการ

นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวนิศกร	ตั้งสกุล	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ
นางสาวปัทมา	พ่วงเจริญ	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางสาวพันธวัลี	สิทธิธรงค์	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางพจณีย์	ดาราพิชัย	นักสังคมสงเคราะห์
นางสาวสุมาลี	หวะสุวรรณ	นักสังคมสงเคราะห์
นายมานะ	ป้องกัน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2561
จำนวนพิมพ์ : 4,900 เล่ม
พิมพ์ที่ : สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ในพระบรมราชูปถัมภ์

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2562
จำนวนพิมพ์ : 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
ISBN : 978-616-11-3917-9

คำนำ

“เยาวชนส่วนใหญ่ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดมักมีปัญหาทางด้านจิตใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในทางที่เหมาะสมได้ ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนจึงเป็นการป้องกันปัญหายาเสพติดที่ตรงที่สุด ”

พระตำราสทุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE

จากพระดำรัสข้างต้น โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงกำหนดให้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชนเป็นยุทธศาสตร์หลักของโครงการ ดำเนินการโดยการถ่ายทอดองค์ความรู้และการจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่แกนนำและสมาชิก TO BE NUMBER ONE ซึ่งผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน

ดังนั้น เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของบุคลากรที่รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE ในการดำเนินงานเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงจัดทำองค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน สำหรับผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE นำไปใช้เป็นแหล่งข้อมูลและแนวทางการดำเนินงานเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่แกนนำเยาวชนและสมาชิก TO BE NUMBER ONE ต่อไป

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

บทนำ

องค์ความรู้ เรื่องวัยรุ่น

- ❖ พัฒนาการวัยรุ่น 5
- ❖ สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชน 10

องค์ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

- ❖ สุขภาพจิต 19
- ❖ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) 71
- ❖ พลังสุขภาพจิต (RQ) 107
- ❖ ทักษะชีวิต 125
- ❖ ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 147

กระบวนการถ่ายทอดเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

- ❖ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 189

บรรณานุกรม 213

ภาคผนวก

- ❖ ตัวอย่างการจัดกิจกรรม 223
- ❖ ตัวอย่างแบบประเมิน 287





บทนำ

วัยรุ่นและเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเปี่ยมด้วยศักยภาพ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น การพัฒนาเยาวชน จึงเป็นเรื่องที่ประเทศทั่วโลกตระหนักและให้ความสำคัญ

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีความพยายามพัฒนาวัยรุ่นและเยาวชนมาโดยต่อเนื่อง แต่โดยธรรมชาติของวัยรุ่นและเยาวชนที่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในขณะที่ยังขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีพอ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เช่น โครงสร้างประชากร โครงสร้างครอบครัว และสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี สังคม และวัฒนธรรม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่นและเยาวชน ส่งผลให้วัยรุ่นและเยาวชนไทยประสบปัญหาหลายอย่าง ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรืออาจแก้ไขด้วยวิธีการผิดๆ

ท่ามกลางสถานการณ์ปัญหายาเสพติดและปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของวัยรุ่นและเยาวชนไทย และด้วยสายพระเนตรอันกว้างไกล ที่จะช่วยให้วัยรุ่นและเยาวชนห่างไกลจากยาเสพติดและปัญหาสังคมอื่นๆ ทั้งทรงมีความเข้าใจในธรรมชาติและเชื่อมั่นในพลังของเยาวชน ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ได้พระราชทานแนวคิดการพัฒนาคุณภาพเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็ง มีความฉลาดทางอารมณ์ รู้เท่าทัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และมีทักษะการดูแลตัวเองให้ปลอดภัย โดยมียุทธศาสตร์และวิธีดำเนินการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ที่ยึดวัยรุ่นและเยาวชนเป็นศูนย์กลาง บนพื้นฐานการเข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจธรรมชาติ พฤติกรรม และความต้องการ เพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ โดยกระบวนการหลักในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของโครงการ TO BE NUMBER ONE คือ การถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะให้แก่เยาวชนแกนนำ TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถ



จัดกิจกรรมและถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้แก่เพื่อนๆ เยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็ง โดยใช้เทคโนโลยี “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ” มาอย่างต่อเนื่อง

แต่จากสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบันที่ทวีความรุนแรงขึ้นตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ที่เรียกว่าศตวรรษที่ 21 ซึ่งวัยรุ่นและเยาวชนเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ดังนั้น การเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นและเยาวชนพัฒนาตนเองในเรื่องที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นและเยาวชนดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ไม่เกิดปัญหาการปรับตัวหรือพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อื่นๆ

ซึ่งจากสถานการณ์ข้างต้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้วัยรุ่นและเยาวชนในโครงการ TO BE NUMBER ONE โดยใช้เทคโนโลยีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ อย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงรวบรวมองค์ความรู้และทักษะต่างๆ ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ใน 2 มุมมอง ได้แก่

- 1) มุมมองทางสุขภาพจิตและจิตวิทยา ประกอบด้วยองค์ความรู้ด้าน
 - สุขภาพจิต
 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
 - พลังสุขภาพจิต (RQ)
- 2) มุมมองทางการศึกษา ประกอบด้วยองค์ความรู้ด้าน
 - ทักษะชีวิต
 - ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21



โดยองค์ความรู้ทั้ง 2 มุมมอง เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นเทคโนโลยีสำหรับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง รวมทั้งทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของวัยรุ่นและเยาวชนในยุคนี้ นอกจากนี้ ยังเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายหลักและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม รวบรวมเป็นองค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน สำหรับผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE เครือข่ายและผู้รับผิดชอบงาน TO BE NUMBER ONE นำไปใช้เป็นข้อมูลและแหล่งอ้างอิงเพื่อการพัฒนาแกนนำ TO BE NUMBER ONE ให้มีศักยภาพในการจัดกิจกรรมและถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่เยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมได้ ประสบความสำเร็จ และดำรงชีวิตอยู่ในศตวรรษที่ 21 อย่างมีความสุข





รายละเอียดองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตวิทยาและการศึกษาที่จะนำมาใช้เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้วัยรุ่นและเยาวชน

สุขภาพจิต (Mental Health)	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (Emotional Quotient)	พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ) (Resilience Quotient)	ทักษะชีวิต (Life Skill)	ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)
- ภาวะจิตใจที่เป็นสุข - สามารถปรับตัวแก้ปัญหา - สร้างสรรค์ทำงานได้ - มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น - มีความมั่นคงทางจิตใจ - มีวิถีภาวะทางอารมณ์อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้	ดี 1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง - รื้ออารมณ์และความต้องการของตนเอง - ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้ - แสดงออกอย่างเหมาะสม 2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น - ใส่ใจผู้อื่น - เข้าใจและยอมรับผู้อื่น - แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม 3. ความสามารถในการรับผิดชอบ - รู้จักการรับ - รู้จักรับผิดชอบ - เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม	ดี คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ - สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ - จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม - ควบคุมอารมณ์ได้ดี ดี คือ มีศรัทธากำลังใจที่ดี สู้ คือ - สามารถสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างฉลาด - มีทักษะในการแก้ปัญหาได้ดี - หาทางออกได้อย่างเหมาะสม - ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้	ด้านพุทธิพิสัย - ทักษะด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) - ทักษะด้านการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) ด้านจิตพิสัย - ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน (Self awareness) - ทักษะด้านเข้าใจผู้อื่น (Empathy) - ทักษะด้านความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) - ทักษะด้านความรับผิดชอบ (Social-Responsibility)	ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม 1.1 การคิดอย่างสร้างสรรค์ 1.2 ทำงานกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ 1.3 การสร้างนวัตกรรม 2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การแก้ปัญหา 2.1 การให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ 2.2 การใช้การคิดอย่างเป็นระบบ 2.3 การพิจารณาและการตัดสินใจ 3. การสื่อสารและการร่วมมือ 3.1 สื่อสารอย่างชัดเจน 3.2 การร่วมมือกับผู้อื่น ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี 1. ความรู้ด้านสารสนเทศ 1.1 การเข้าถึงและการประเมินข้อมูลสารสนเทศ

สุขภาพจิต (Mental Health)	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (Emotional Quotient)	พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (RO) (Resilience Quotient)	ทักษะชีวิต (Life Skill)	ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)
	เก่ง 1. ความสามารถในการรู้จักสร้างแรงใจให้ตนเอง - รู้จักศักยภาพตนเอง - สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ - มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย 2. ความสามารถในการจัดการจิตใจและแก้ไขปัญหา - รับรู้และเข้าใจปัญหา - มีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม 3. ความยืดหยุ่น - มีความสามารถในการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น - รู้จักการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น - ถ้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์		ด้านทักษะพิสัย 1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) 2. ทักษะการจัดการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision making and Problem Solving) 3. ทักษะการจัดการอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (Coping with emotion and Coping with stress)	1.2 การใช้และการจัดการสารสนเทศ 2. ความรู้เกี่ยวกับสื่อ 2.1 การวิเคราะห์สื่อ 2.2 การผลิตสื่อ 2.3 การพิจารณาและตัดสินใจ 2.4 การแก้ปัญหา 3. ความรู้ด้านเทคโนโลยี 3.1 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน 1. ความยืดหยุ่นและการปรับตัว 1.1 ความยืดหยุ่น 1.2 การปรับตัวเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง 2. การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง 2.1 การวิเคราะห์สื่อ 2.2 การผลิตสื่อ 2.3 การพิจารณาและตัดสินใจ



สุขภาพจิต (Mental Health)	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (Emotional Quotient)	พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ) (Resilience Quotient)	ทักษะชีวิต (Life Skill)	ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)
	สุข 1. ภูมิใจในตนเอง - เห็นคุณค่าในตนเอง - เชื่อมโยงในตนเอง 2. พึงพอใจในชีวิต - มองโลกในแง่ดี - มีอารมณ์ขัน - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ 3. มีความสงบทางใจ - มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข - รู้จักผ่อนคลาย - มีความสงบทางจิตใจ			3. ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม 3.1 มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น 3.2 ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในที่ที่มีความหลากหลาย 4. การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต (Productivity) และ ความรับผิดชอบที่เชื่อถือได้ (Accountability) 4.1 การวิเคราะห์สื่อ 4.2 การผลิตสื่อ 5. การผู้นำและความรับผิดชอบ (Responsibility) 5.1 รับผิดชอบต่อผู้อื่น 3.2 รับผิดชอบต่อผู้อื่น



องค์ความรู้ เรื่องวัยรุ่น



วัยรุ่นและเยาวชน



วัยรุ่นและเยาวชน

พัฒนาการวัยรุ่นและเยาวชน

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี ทำให้คาบเกี่ยวกับคำว่า “เยาวชน” ซึ่งเป็นผู้อยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี ดังนั้นในองค์ความรู้เล่มนี้ จึงอธิบายรวมพัฒนาการของทั้งวัยรุ่นและเยาวชนไปพร้อมกัน

วัยรุ่นและเยาวชนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่รวดเร็วมาก เป็นระยะที่ร่างกายขยายขึ้น มีพลังกำลัง และความสามารถด้านการเจริญพันธุ์ มีความคิดอ่านที่เป็นนามธรรมมากขึ้น สังคมขยาย จากการมีครอบครัวเป็นศูนย์กลาง กลายเป็นกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่อื่นๆที่เข้ามามีบทบาทอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ ยังมีความรู้ ทักษะและเจตคติใหม่ๆ เกิดขึ้นด้วย

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นและเยาวชน ระยะเวลา 10-19 ปี เป็นช่วง 10 ปี ที่ไม่ได้เป็นไปอย่างราบเรียบหรือสม่ำเสมอเหมือนกันทุกระยะ เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล เพศ สังคม เศรษฐกิจ และปัจจัยด้านวัฒนธรรม และยังมีความแตกต่างในด้านปัจจัยสุขภาพและความเจ็บป่วยอีกด้วย

การเปลี่ยนแปลงสำคัญในแต่ละระยะของวัยรุ่นและเยาวชน

ประเภทของการเปลี่ยนแปลง	อายุ 10-13 ถึง 14-15 ปี	อายุ 14-15 ถึง 17 ปี	อายุ 17-21 ปี
การเจริญเติบโต	การเจริญเติบโตรวดเร็วมาก และมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ	การเจริญเติบโตทางเพศก้าวหน้าขึ้น แต่การเติบโตทางร่างกายช้าลง ร้อยละ 95 ของวัยรุ่นผู้ใหญ่	ร่างกายเติบโตเต็มที่
สติปัญญา	- ความคิดเป็นรูปธรรม - เรียนจากสิ่งที่เห็นจริง - สัมพันธ์กับการกระทำ ไม่ใช่จากการเรียนรู้	- ความคิดเป็นนามธรรมยิ่งขึ้น - มีความคิดเรื่องต่อเนื่อง - ระยะยาวจะกลับมาคิดเป็นรูปธรรมเมื่อเกิดความเครียด	- สร้างความคิดแบบนามธรรม - นำอนาคตมาคิด - รับรู้ทางเลือกระยะยาว
จิตสังคม	- ครุ่นคิดในเรื่องการเจริญเติบโตด้านร่างกายที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว - ภาพลักษณ์ด้านร่างกายสับสนกับการเปลี่ยนแปลง	- สร้างภาพลักษณ์ด้านร่างกาย - คิดเรื่องที่เพื่อฝันและเป็นไปได้ - มีความรู้สึกนึกคิดแบบอำนาจ	- สติปัญญาพัฒนา - และมีการเลียนแบบ
ครอบครัว	- ให้ความหมายของขอบเขตการพึ่งพาและความเป็นอิสระ	- ความขัดแย้งในเรื่องการควบคุมมากเกินไป	- เปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก-ผู้ปกครองเป็นผู้ใหญ่-ผู้ใหญ่
กลุ่มเพื่อน	- ค้นหาเพื่อนเพื่อรวมกลุ่มให้เกิดความมั่นคง	- ต้องการการยอมรับในภาพลักษณ์ของตน - จากกลุ่มเพื่อนจะแสดงจากลักษณะและพฤติกรรม	- เปลี่ยนการติดกลุ่มเพื่อนมาเป็นความพอใจในมิตรภาพส่วนตัว
เพศสัมพันธ์	- ค้นคว้าและประเมินด้วยตนเอง	- คิดเรื่องของความรักที่เพื่อฝัน - พยายามพิสูจน์ความสามารถให้เพศตรงข้ามพอใจ	- มีความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ - และมีการวางแผนอนาคต

(Adapted from Hofmann AD Greydanus DE ,eds. อ้างถึงใน ประเวช ตันติพิวัฒนสกุลและคณะ ,2559)



สมองของวัยรุ่นและเยาวชน

มนุษย์มีพัฒนาการทางสมองที่สำคัญอยู่ 2 ช่วง คือ ช่วงแรก เป็นช่วงของทารกในครรภ์ ช่วงที่สอง คือ ช่วงวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ดังนั้น เดิมทีเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นนั้น เป็นจริงเพียงส่วนเดียว การเปลี่ยนแปลงของสมองก็มีส่วนสำคัญ ที่ทำให้เด็กวัยรุ่นใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล เพราะสมองส่วน prefrontal cortex ซึ่งเปรียบเสมือนเป็น CEO ของสมอง อันเป็นส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการใช้เหตุผลไตร่ตรองเพื่อการตัดสินใจ เป็นพื้นที่ส่วนสมองที่พัฒนาหลังสุด และการที่วัยรุ่นชอบทำอะไรแปลกใหม่อยู่เสมอ ก็เป็นผลของการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนและโครงสร้างสมอง ทำให้มีความต้องการแสวงหาสิ่งเร้าแปลกใหม่ เมื่อสมองส่วนที่ทำหน้าที่ในการตัดสินใจยังพัฒนาไม่ดีพอ ทำให้วัยรุ่นทำเรื่องเสี่ยง โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมา เปรียบเสมือนรถยนต์ที่ติดเครื่องพร้อมวิ่ง แต่ไม่มีคนขับที่มีประสบการณ์คอยควบคุมทิศทาง

การศึกษาเปรียบเทียบการทำงานของสมองระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ พบว่าขณะตัดสินใจ วัยรุ่นจะใช้สมองส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกมากกว่า ขณะที่ผู้ใหญ่ใช้สมองส่วนที่ทำหน้าที่ตัดสินใจมากกว่า วัยรุ่นมีแนวโน้มจะอ่านสัญญาณทางอารมณ์ผิด เช่น เมื่อทดสอบให้อ่านอารมณ์ของคนในสภาพที่กำลังมีความกลัว ก็จะตอบว่ามีอารมณ์โกรธ สับสน หรือเศร้าเสียใจ วัยรุ่นอาจเข้าใจคนรอบข้างผิดได้ง่าย โดยเข้าใจว่าคนอื่นโกรธหรือไม่พอใจตน ทั้งนี้ทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้น เมื่อสมองส่วนคิดตัดสินใจมีการพัฒนาเติบโตเต็มที่หลังอายุ 20 ปี

นอกจากนี้ การอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ยังทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มทำในเรื่องที่เสี่ยงหรือเป็นอันตรายได้มากขึ้น ซึ่งลักษณะนี้จะค่อยๆ หายไปเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ สมองของวัยรุ่นยังตอบสนองต่อฤทธิ์กระตุ้น และฤทธิ์ของสารเสพติดและสุรามากกว่าผู้ใหญ่ ทำให้เสี่ยงต่อการเสพติดมากยิ่งขึ้น

ในเรื่องของแรงจูงใจ เช่น การรู้จักรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ พบว่า สมองส่วนควบคุมแรงจูงใจของวัยรุ่นทำงานน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงมีแนวโน้ม



เลือกทำเฉพาะสิ่งที่ให้ความรู้ใจมากพอ หรือทำในสิ่งที่ไม่ต้องลงแรงมาก การชักชวนให้วัยรุ่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงต้องเน้นให้เห็นถึงประโยชน์เฉพาะหน้า ที่จะได้มากกว่าการพูดถึงผลที่จะได้รับในระยะยาว ส่วนเรื่องการนอนหลับพบว่าระบบการหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการนอน (Melatonin) ของวัยรุ่น มีการทำงานช้ากว่าเด็กเล็กหรือผู้ใหญ่ ทำให้ร่างกายเข้าสู่ขั้นตอนการนอนหลับช้ากว่าวัยอื่นๆ (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ, 2559)

การทำงานของสมองและการปรับพฤติกรรม

สมองเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการใหญ่ ที่มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของคนเรา อาจแบ่งเป็น 2 ระบบใหญ่ๆ คือ **ระบบคิดแบบอัตโนมัติ** (อยู่นอกเหนือการควบคุม คิดเร็ว ไม่ไตร่ตรอง คิดเชื่อมโยง อาศัยทักษะและสัญชาตญาณเกิดโดยไม่รู้ตัว ไม่ต้องใช้ความพยายาม แต่มีโอกาสผิดพลาดได้) **ระบบคิดแบบไตร่ตรอง** (อยู่ภายใต้การควบคุม ใช้เวลา คิดเป็นเหตุเป็นผล อาศัยกฎเกณฑ์ ทำอย่างรู้ตัว ต้องใช้ความพยายาม) ความคิดของระบบอัตโนมัติ จะทำให้เกิดการตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากมีการฝึกฝนจนความคิดในระบบนี้มีความเฉียบคม ก็จะทำให้สามารถประเมินสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างฉับไวและไม่ผิดพลาด เปรียบเทียบกับนักกีฬาเก่งๆ ที่เชี่ยวชาญยกตัวอย่างการขับรถของวัยรุ่น ถือว่าเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูง เพราะระบบคิดแบบอัตโนมัติยังขาดการฝึกฝน ทำให้ต้องใช้ระบบคิดแบบไตร่ตรอง ซึ่งทำให้ตอบสนองได้ช้าลง ดังนั้น สำหรับวัยรุ่นแล้ว จะออกแบบวิธีการอย่างไร เพื่อให้วัยรุ่นใช้ระบบคิดแบบไตร่ตรองในการดำเนินชีวิต เพื่อต่อสู้และต่อต้านการคิดแบบอัตโนมัติ ที่มักทำอะไรตามใจชอบหรือตามความเคยชินแบบไร้สติ และฝึกฝนระบบคิดแบบอัตโนมัติสำหรับทักษะที่เหมาะสมในการเอาตัวรอด (เช่น สามารถตอบปฏิเสธการถูกชักชวนไปในทางที่ไม่ดีอย่างรวดเร็วและมีความเด็ดขาด (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ, 2559)



จะเห็นได้ว่าในขณะที่พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นและเยาวชน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่สมองส่วนคิดตัดสินใจยังพัฒนาไม่เต็มที่เมื่อต้องเผชิญ กับสภาพสังคม ครอบครัวที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดสิ่งกระตุ้นมากมาย ส่งผลถึงพฤติกรรม และแนวทางการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นและเยาวชน

สถานการณ์วัยรุ่นและเยาวชน

สถานการณ์วัยรุ่นและเยาวชน

1) ปัญหา สุรา บุหรี่ สารเสพติด และเพศของวัยรุ่นในปี 2557 พบว่า

- เยาวชนอายุ 15-24 ปี ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 25.2 เพิ่มขึ้นจากปี 2554 ร้อยละ 6.3 และมีสัดส่วนการดื่มหนักมากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ โดยอายุเฉลี่ยเริ่มดื่มที่อายุ 16.7 ปี และจากการสำรวจนักเรียนอายุ 13-15 ปี พบว่าเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่อายุ 14 ปี ร้อยละ 76.5 ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด

- อัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 73.7 และมีอายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก เท่ากับ 15.6 ปี

- จากข้อมูลผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดรายใหม่ พบอัตราผู้เสพยาใหม่ลดลงอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 70.8 เป็นร้อยละ 68.2 และร้อยละ 64.9 ในช่วงเดือนตุลาคม - ธันวาคม ปี 2555 ,ปี 2556 และปี 2557 ตามลำดับ อายุของผู้บำบัดรักษา รายใหม่ ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 15-19 ปี (ร้อยละ 23.4) รองลงมาอายุ 20-24 ปี (ร้อยละ 21.9) และอายุระหว่าง 25-29 ปี (ร้อยละ 17.3)

- อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คน คิดเป็น 47.9 นอกจากนี้ ร้อยละของการคลอดซ้ำในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ในช่วง 5 ปี หลังมีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ 11.3 ในปี 2553 ขึ้นมาสูงถึงร้อยละ 12.8

- จากข้อมูลเฝ้าระวังการแท้งในประเทศไทย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ พบว่ามีการแท้งเองร้อยละ 42.6 โดยร้อยละ 31.5 อายุต่ำกว่า 20 ปี ซึ่งร้อยละ 38.1 มีสถานภาพเป็นนักเรียน นักศึกษา

- อัตราโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15-24 ปี ในปี พ.ศ. 2557 เพิ่มขึ้นมากกว่าปี พ.ศ. 2556 เกือบสองเท่า (จาก 52.21 ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ.2556 เป็น 103.37 ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ.2557)



2) ปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมพบว่า

- ปัญหาความรุนแรง กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ให้ข้อมูลว่าในปี 2557 มีเด็กและเยาวชนกระทำความผิดทางอาญาทั้งสิ้น 35,969 คดี ในจำนวนนี้เป็นคดีอาญาเสพติดมากที่สุด จำนวน 16,365 คดี รองลงมาคือคดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน 7,053 คดี และคดีเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย 3,762 คดี ทั้งนี้ พบว่าคดีเกี่ยวกับอาวุธ และวัตถุระเบิดที่เด็กและเยาวชนก่อคดีมี 2,990 คดี เพิ่มจากปี 2556 จำนวน 377 คดี และจำนวนคดีที่เป็นการกระทำความผิดซ้ำ มีจำนวน 6,203 คดี

- จากการจำแนกตามอายุเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศพบว่าในปี 2556 กลุ่มอายุ 10-15 ปี กระทำความผิด 10,072 คดี ส่วนในปี 2557 ก่อคดีจำนวน 4,460 คดี และกลุ่มอายุ 15-18 ปี ก่อคดีรวม 26,091 คดี และในปี 2557 มีคดี 31,520 คดี เพิ่มขึ้น 5,429 คดี ซึ่งรองอธิบดีกรมพินิจฯ ให้ข้อมูลว่า จำนวนเด็ก และเยาวชนที่กระทำความผิดอาญานั้น สาเหตุมาจากครอบครัวแตกแยก หรือเป็นครอบครัว ที่มีความพร้อมแต่เลี้ยงดูไม่ถูกต้อง มีมากกว่าร้อยละ 60 และมีร้อยละ 25 ที่เป็นเด็ก และเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษา (<http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/635550> อ้างถึงใน ประเวศ ดันตีพิวัฒน์สกุลและคณะ

3) ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต

จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยเมื่อปี 2554 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระดับประเทศอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ โดยมีค่าคะแนน 45.12 (ปกติ 50-100) และแบ่งเป็นด้านย่อย พบด้านที่คะแนนต่ำ คือ (1) การปรับตัว = 46.65 (2) การควบคุมอารมณ์ = 46.50 (3) การยอมรับถูกผิด = 45.65 (4) ความพอใจในตนเอง = 45.65 (5) ความใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น = 45.42 (6) การรู้จักปรับใจ = 45.23 และที่เป็นจุดอ่อนมาก ได้แก่ (1) ความมุ่งมั่นพยายาม = 42.98 (2) ความกล้าแสดงออก = 43.48 และ (3) ความรื่นเริง = 44.53 และจากการวิจัยทักษะชีวิตของวัยรุ่นไทย พบว่าทักษะชีวิตที่มีคะแนนเฉลี่ยค่อนข้างต่ำ 5 อันดับ ได้แก่ ความคิด

สร้างสรรค์ ความคิดแบบวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการ
อารมณ์ ตามลำดับ (เบญจพร ปัญญาฯ, 2547 สถานการณ์ปัญหาสุขภาพวัยรุ่นไทย)

4) ปัญหาการติดเกม

จากสถิติของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข เก็บข้อมูลเด็กและเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง 20,000 คน ทั่วประเทศ
เมื่อปี 2556 พบว่า มีเด็กติดเกมร้อยละ 15 เล่นเกมออนไลน์ โลก เฟซบุ๊ก ร้อยละ 15
และเมื่อเปรียบเทียบกับสถิติจำนวนเยาวชนที่มีอยู่ในปัจจุบัน 18 ล้านคน ทำให้ทราบว่า
มีเด็กไทยติดเกมแล้วมากกว่า 2.7 ล้านคน สำหรับปัญหาพฤติกรรมจากการติดเกม
คือพฤติกรรมก้าวร้าวถึงขั้นทำร้ายพ่อแม่ผู้ปกครอง พยายามฆ่าตัวตายเมื่อถูกห้าม
ไม่ให้เล่นเกม หนีเรียน เก็บตัวอยู่บ้านเพื่อเล่นเกม ไม่นอนในเวลากลางคืน การเรียน
ตกต่ำ อารมณ์แปรปรวนง่าย (<http://www.thaihealth.or.th/Content/24831.html>
อ้างถึงใน ประเวช ตันติพิวัฒนสกุลและคณะ, 2559)

ปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้อง และปัจจัยความสำเร็จ

วัยรุ่นและเยาวชนเป็นรอยต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ทั้งในระบบร่างกายและสมอง อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นต้องการการพัฒนาศักยภาพเพื่อจัดการกับสถานการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต ต้องการค้นหาตัวเอง ค้นหาที่ยืนในสังคม

โลกยุคปัจจุบันมีทั้งปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนา และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของสังคมสู่ความเป็นเมืองอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยี การสื่อสาร การย้ายถิ่น ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว สายสัมพันธ์ทางสังคม การเพิ่มขึ้นของสิ่งยั่วยุรอบตัว การเอารัดเอาเปรียบกระทบต่อการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพ การพัฒนาพื้นที่ทางสังคม และการพัฒนาตัวตนของวัยรุ่น นอกจากนี้ปัจจัยทางสังคม เช่น ความยากจน การออกจากระบบการศึกษา การไม่มีงานทำ ล้วนมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับปัญหาวัยรุ่น รวมทั้งสังคมที่มีการจัดระบบเพื่อช่วยให้วัยรุ่นใช้พลังในทางสร้างสรรค์ จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตัวตนเป็นประชากรที่มีคุณภาพต่อไป แต่หากสังคมละเลย พลังของวัยรุ่นจะเป็นการนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ทั้งในระยะสั้นระยะยาว ดังนั้นการดำเนินงานป้องกันแก้ไขปัญหาสุภาพจิต และสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตสำหรับวัยรุ่น จำเป็นต้องตระหนักถึงปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ที่เป็นทั้งปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยปกป้องสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งปัจจัยความสำเร็จในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาวัยรุ่น

ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน แบ่งเป็น

1 ปัจจัยเสี่ยงในระดับบุคคล คือ

- การไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน การไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม
- ปัญหาสุภาพจิตที่พบบ่อยในวัยรุ่น ได้แก่ โรคสมาธิสั้น
- วัยรุ่นที่ขาดผู้ปกครองดูแล

2 ปัจจัยเสี่ยงในระดับครอบครัว คือ

- ระดับการศึกษาต่ำทำให้มีรายได้น้อย หรือภาวะว่างงานของพ่อแม่
- ลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ประวัติมารดาหรือญาติเคยตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

3 ปัจจัยเสี่ยงทางสังคม (social determinants) การบริการและสิ่งแวดล้อม คือ

- ความเหลื่อมล้ำทางสังคม
- พ่อแม่ ครู และคนในสังคม มีทัศนคติทางลบต่อบริการสุขภาพจิต
- พ่อแม่ ครู และคนในสังคม มีทัศนคติทางลบต่อปัญหาวัยรุ่น

ปัจจัยปกป้อง

1 การสร้างความผูกพันระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ในครอบครัว ในสถานศึกษา และในชุมชน

2 การให้ความรู้และทักษะแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ในการเลี้ยงดูลูกอย่างมีคุณภาพ การดูแลวัยรุ่นแบบเป็นมิตรและไม่ใช้วิธีการรุนแรง

3 การฝึกทักษะการเลี้ยงดูเด็กแก่ผู้ปกครองวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง เพื่อปรับทักษะการเลี้ยงดูและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับลูกวัยรุ่น

4 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง เกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่น

5 การเสริมรายได้แก่ครอบครัว ลดภาวะยากจน

6 การเพิ่มและกระจายบริการสุขภาพเชิงรุกสำหรับวัยรุ่นในชุมชน

7 ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาของวัยรุ่น

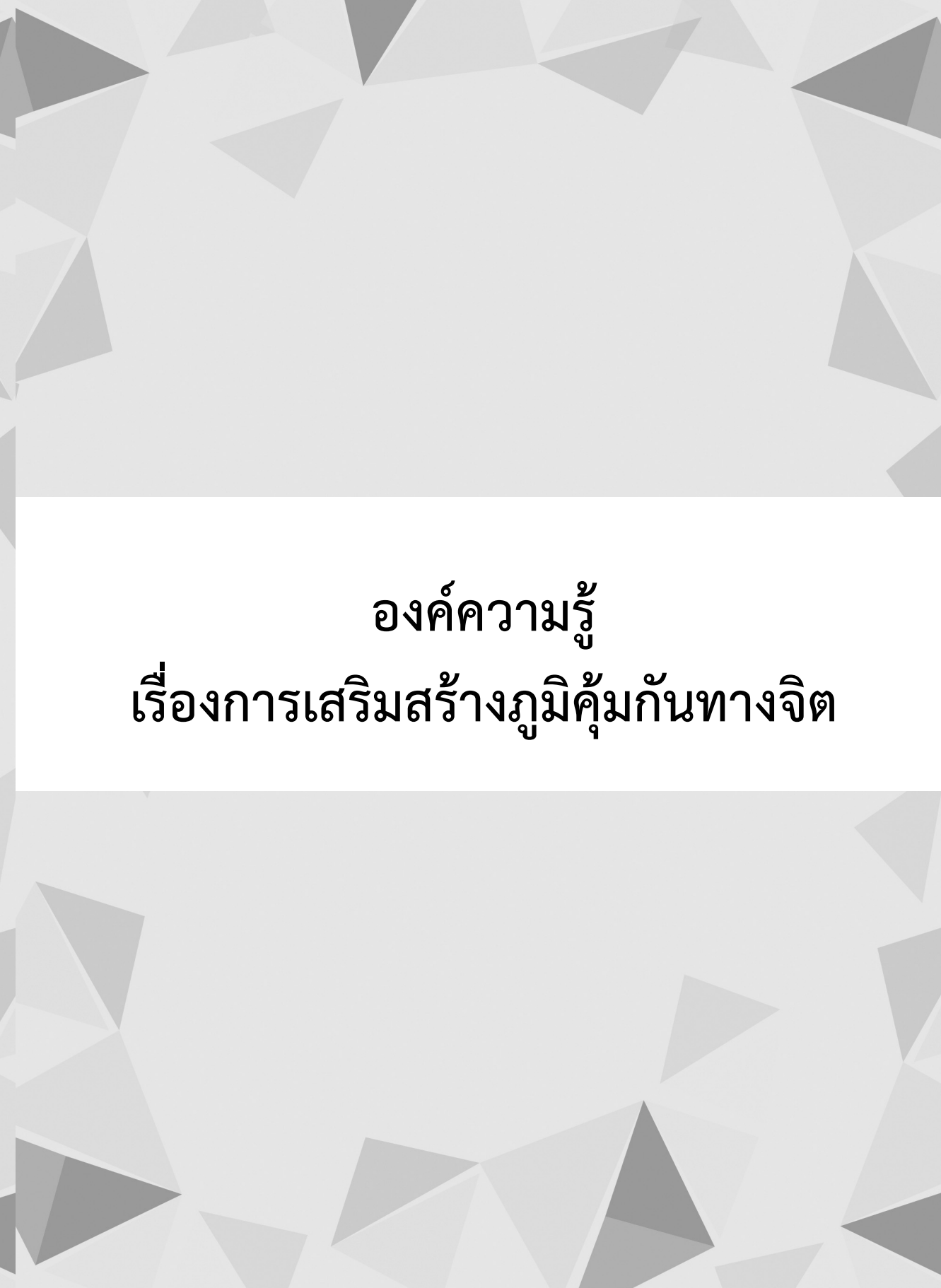
8 การพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน



ปัจจัยความสำเร็จในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาวัยรุ่นและเยาวชน

- 1 วัยรุ่นแต่ละคนมีความเสี่ยงไม่เท่ากัน ต้องมีการวิเคราะห์ แยกแยะ แสวงหา และมีแนวทางส่งเสริมและป้องกันปัญหาสำหรับวัยรุ่นแต่ละกลุ่ม
- 2 โปรแกรมที่ส่งเสริมและป้องกันปัญหาวัยรุ่นที่สำคัญ คือ การพัฒนาทักษะชีวิต
- 3 วัยรุ่นและเยาวชนมีส่วนร่วมหรือเป็นศูนย์กลางในการออกแบบโครงการ/กิจกรรม
- 4 สังคมเปิดพื้นที่เพื่อให้วัยรุ่นได้ร่วมกันสร้างค่านิยมและความคาดหวังที่ถูกต้องระหว่างกัน
- 5 มีการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่รอบตัว
- 6 มีระบบข้อมูลและระบบบริการเฉพาะที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุลและคณะ, 2559)





องค์ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต



สุขภาพจิต



สุขภาพจิต



การมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีย่อมเกิดจากสุขภาพจิตดี ดังนั้น แนวคิดเรื่องสุขภาพจิต และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ตลอดจนส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตดี จึงเป็นความรู้ และแนวทางที่สำคัญ สำหรับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

แนวคิด เรื่องสุขภาพจิต

ความหมาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) (1976 อ้างใน อัมพร โอตระกูล, 2540) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีพอยู่ได้ด้วย ความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และมีได้หมายความว่าความรวมเฉพาะเพียงปราศจากการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

“Health is state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”

ฝน แสงสิงแก้ว (2532 อ้างใน อัมพร โอตระกูล, 2540) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมาๆได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจ ซึ่งได้มาจากความสามารถที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต 3 ด้าน คือ

1 ผู้มีมิตร คือ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เข้าใจผู้อื่น เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถสร้างไมตรีกับผู้อื่น และรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ๆ ได้ยาวนาน รู้ความต้องการของตนเอง มีการช่วยเหลือเกื้อกูลในการอยู่ร่วมกัน รู้จักพูด และปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสม

2 พิจารณาอุปสรรค คือ มีความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น มีความสามารถในการรับรู้ปัญหา พิจารณาสาเหตุ รู้จักหาทางเลือก และตัดสินใจ เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาแต่ละเรื่องได้อย่างเหมาะสม หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

3 รู้จักพอใจ คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักวิธีการระคับระคองจิตใจของตนในยามที่ประสบปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ หรือความท้อแท้ และรู้จักหาความสุขในทางที่เหมาะสม เมื่อมีทุกข์ทางใจก็สามารถปรับใจให้ทนอยู่ได้

จากนิยามข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามทางจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ซึ่งภายใต้ความหมายดังกล่าว อภิชัย มงคล และคณะ (2554) ได้จัดแบ่งองค์ประกอบของสุขภาพจิตออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1 สภาพจิตใจ (mental state) หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต

2 สมรรถภาพของจิตใจ (mental capacity) หมายถึง ความสามารถของจิตใจ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข



3 คุณภาพของจิตใจ (mental quality) หมายถึง คุณลักษณะที่ดีงามของจิตใจ ในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

4 ปัจจัยสนับสนุน (supporting factors) หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคล มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน ความปลอดภัย ทางร่างกาย และความมั่นคงในชีวิต การเข้าถึงบริการสาธารณสุข ตลอดจนการอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่ดี และมีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ

ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายที่ได้ กำหนดหรือคาดหวังไว้ สุขภาพจิตแฝงอยู่กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกวัย จนอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตเป็นปัจจัยกำหนดความสุข และความสำเร็จในชีวิตมนุษย์ ดังสุขภาพจิต ที่กล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามมินทราธิราช บรมนาถบพิตร ได้มีพระราชดำรัสตอนหนึ่ง ต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ 14 ก.พ. 2520 ว่า

“สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิต สำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ทางกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจ ฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะมีประโยชน์ ต่อตนเองหรือสังคมอย่างไร ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์ ต่อตัวเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่ง สุขภาพทางกายที่ดีได้” (จุฑารัตน์ สติรปัญญา, 2552)

จากความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและจิต ส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงของทั้งร่างกาย และจิตใจมีอิทธิพลต่อกัน ดังนี้

จิตใจและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงจะมีอิทธิพลต่อร่างกาย คือ

- 1 ระบบกล้ามเนื้อจะผิดปกติ คือ เกิดอาการเกร็ง ตัวสั่นระริก เป็นต้น
- 2 ระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ เต้นเร็วและแรงขึ้น
- 3 ระบบหายใจ จะทำให้หายใจเร็ว แรง หรือบางครั้งก็ต้องกลั้นหายใจหรือเกิดอาการหายใจไม่สะดวก
- 4 ต่อมไทรอยทำงานผิดปกติ เช่น เมื่อตื่นตื่น หรือหวาดกลัว จะทำให้รู้สึกคอแห้ง ปากแห้ง เป็นต้น
- 5 ระบบย่อยอาหาร ถ้าเกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ทำให้เกิดความปั่นป่วน คลื่นไส้ อาเจียน การย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติ
- 6 ระบบประสาท ถ้าเกิดอารมณ์รุนแรง บางกรณีระบบประสาทควบคุมการทำงานของร่างกายไม่ได้ หรืออาจไม่สั่งงานเลยก็ได้
- 7 เกี่ยวกับผิวหนัง เมื่อเกิดอารมณ์บางอย่าง จะรู้สึกหนาวเย็น ขนลุก เป็นต้น

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงจะมีอิทธิพลต่อจิตใจและอารมณ์ คือ

- 1 เกิดความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกหวาดกลัว ตกใจ ทุกข์ทรมาน
- 2 เกิดความพอใจ จะทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส หัวเราะอย่างมีความสุข
- 3 เมื่อทำอะไรสำเร็จ จะทำให้รู้สึกปลดปล่อย ปล่อยสบาย และไร้กังวล
- 4 เมื่อเจ็บปวด จะทำให้หงุดหงิด ไม่สบายอารมณ์ น้อยใจ
- 5 เมื่อถูกความร้อนจะสะดุ้ง ตกใจ หวาดกลัว
- 6 เมื่อมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจก็สดใส มีความสุข



สุขภาพจิตดี คือ

ฝน แสงสิงแก้ว (2521 อ้างในโกศล วงศ์สวรรค์และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์, 2551) กล่าวว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่พอใจในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข

โกศล วงศ์สวรรค์และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์ (2551) สุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ อารมณ์ เป็นผู้ที่มีความคิดดี มีเหตุผล สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับเวลา สถานที่ และสภาพของบุคคล สามารถเผชิญกับสภาวะต่างๆ ที่กระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ หรือสิ่งที่รบกวนความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ไม่ปล่อยใจให้ตัวเองเป็นทาสของปัญหา และปรับสภาพตนเองให้สามารถดำรงชีวิตเป็นปกติสุขได้ในสังคม สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้ สามารถปรับจิตใจให้ยอมรับความจริงได้ด้วยความพอใจและเป็นสุข

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

วิฑูร แสงสิงแก้ว (2547 อ้างในจุฑารัตน์ สติรปัญญา, 2552) กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีได้หมายถึง ผู้ที่มีได้มีสภาพจิตแปรปรวนอย่างเดียว แต่หมายถึง ผู้ที่ปรับสภาพจิตใจให้มีความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมได้ตามวัยของชีวิต สุขภาพจิตนี้อาจเปรียบได้กับความสุขทางใจ ซึ่งเป็นนามธรรมหรือมีคุณค่ามากกว่าทางปริมาณ

องค์การอนามัยโลก ได้เสนอแนะลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ 4 ประการดังนี้

1. สภาวะทางอารมณ์ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีอารมณ์ปกติ มั่นคง ระวังอารมณ์ได้ ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์หรือถูกกระทบกระเทือนง่าย
2. สภาวะทางสังคมและการปรับตัว ผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข รู้จักสร้างและรักษามิตรภาพไว้ได้ยั่งยืนนาน ไม่สร้างพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น สามารถปรับจิตใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และจัดข้อขัดแย้งภายในใจได้ และในขณะเดียวกันก็พยายามให้บริการแก่สังคมอีกด้วย

3. สภาวะทางสติปัญญา ผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญปัญหา แก้ปัญหาได้ และดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

4. สภาวะทางกาย ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปราศจากอาการของโรคที่มีผลมาจากความเครียด และความวิตกกังวลทางจิตใจ หรือแม้ว่าจะมีความเจ็บป่วยหรือความพิการทางกายอยู่บ้าง ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (โกศล วงศ์สวรรค์และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์, 2551)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะ ดังนี้

1. ไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. สามารถสร้างสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
3. สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พออยู่ได้ หรือสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและชุมชนได้ตามควรแก่สภาพของตน

จากแนวคิดข้างต้น สามารถสรุปลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ได้ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีมักคาดการณ์และหวังไปในทางที่ดี มีความหวังว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้น ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้เขามีความอดทนต่อความเครียด และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขนิสัยในการกิน การพักผ่อน และการออกกำลังกายที่ดี
3. เป็นผู้ที่มีนิสัยในการควบคุมอารมณ์ที่ดี มีความอดทนต่อความไม่สมหวังสูง สามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ และมีความมั่นคงทางจิตใจ
4. เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองดี สามารถยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถรับรู้ข้อมูลหรือประสบการณ์อย่างรู้ตัว ไม่บิดเบือน สามารถเผชิญความจริง สามารถแก้ปัญหา และปรับให้อยู่ได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือความสุข

5. เป็นผู้มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความอยากรู้อยากเห็น ไม่หมกมุ่นหรือให้ความสนใจในตนเองมากเกินไป ไม่ปล่อยให้ตนตกอยู่ใต้การควบคุมของอารมณ์ของกลุ่มหรือคนใดคนหนึ่ง ไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ที่เป็นผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น

6. เป็นผู้มีความสามารถในการผูกมิตรและรักษามิตรภาพนั้นไว้ได้ สามารถแสดงออกซึ่งความรักต่อผู้อื่นได้นอกจากรักตนเอง สามารถให้และรับความรักกับเพื่อนต่างเพศได้ รู้จักแบ่งปันความรักที่มีต่อตนเองให้แก่คู่ครองและครอบครัวของตนได้ คือสามารถหาความสุขจากความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

7. เป็นผู้ที่มีสำนึกรับผิดชอบชั่วดี ไม่เอาเปรียบผู้ที่อ่อนแอกว่า ไม่ปล่อยให้ตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่นจนเกินไป จะพึ่งพาผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

8. เป็นผู้มีความต้องการอิสระ รู้จักควบคุมตนเอง มีวินัยทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ สามารถใช้ประสบการณ์ในชีวิตเป็นบทเรียน เพื่อจะส่งเสริมความดีและแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้ตนได้รับความสุขจากชีวิต

9. เป็นผู้ที่มีสำนึกรับผิดชอบในหน้าที่ พร้อมทั้งจะทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมที่เป็นสมาชิกอยู่

10. เป็นผู้ที่มีปรัชญาในการดำเนินชีวิต และเป็นปรัชญาที่เป็นไปได้ สามารถดำเนินตามแผนที่ตั้งไว้โดยไม่ย่อท้อ สามารถเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางอย่างมีเหตุผลได้ สามารถเผชิญต่ออุปสรรคและปัญหาชีวิตได้ดีพอสมควร

11. เป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่โดยเปิดตนเองให้กับประสบการณ์ มีหรือชอบใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ทุกขณะ เชื่อในการตัดสินใจและการเลือกของตนเอง มีแรงดลใจที่จะพัฒนาตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น มีสมาธิ ขยัน อดทน มุ่งมั่น และไม่ย่อท้อ

12. เป็นผู้ที่มีมองการณ์ไกล มีเป้าหมายชีวิตระยะยาว เป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริงและมีลักษณะสร้างสรรค์

(โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์, 2551)

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี สุขภาพจิตบกพร่อง

สุขภาพจิตไม่ดีมีหลายระดับ มีตั้งแต่หงุดหงิดเป็นประจำ เบื่องาน เบื่อสังคม วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ หรือเจ็บป่วยบ่อยๆ ทั้งที่ไม่พบความผิดปกติทางกาย หรือการเจ็บป่วยทางกายจริง แต่รักษาหรือหาสาเหตุทางกายไม่ได้ ชอบย้ำทำ ย้ำคิด แยกตัวเอง ประสาทหลอน หลงผิด และอาการอื่นๆ อีกมาก อาจกล่าวรวมๆ ได้ว่ามีตั้งแต่อาการเบื้องต้นจนกระทั่งอาการของโรคจิตโรคประสาท

สุรณีย์ เกียรติกิ่งแก้ว (2522 อ้างในโกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์, 2551) ได้แบ่งการแสดงออกของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีไว้ 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การแสดงออกของภาวะไม่สมบูรณ์ทางจิตใจในระยะแรกเริ่ม

ระดับที่ 2 อาการผิดปกติของจิตใจ ระดับปานกลาง

ระดับที่ 3 อาการผิดปกติของจิตใจ ระดับรุนแรง

ระดับที่ 1 การแสดงออกของภาวะไม่สมบูรณ์ทางจิตใจในระยะแรกเริ่ม

1 พัฒนาการทางสังคมไม่ดี ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ค่อยได้ เข้าสังคมหรือเข้ากับเพื่อนได้ยาก คบใครก็แค่ผิวเผิน ไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งยาวนานและจริงจังกับใครได้ ไม่ค่อยยอมรับความจริง ระแวง มองคนในแง่ร้าย และมักเก็บตัวหรือแยกตัวเองออกจากกลุ่ม

2 มีการเปลี่ยนของบุคลิกภาพ เช่น เฉื่อยชา เฉยเมย ไม่สนใจใยดีต่อสภาพแวดล้อม แม้จะมีปัญหาหรือความกดดัน เขาก็ไม่เดือดร้อนหรือหาทางแก้ปัญหา ความคิดริเริ่มมีน้อยมาก ตัดสินใจไม่ได้ ไม่ค่อยมีเหตุผล มักมีปัญหาในงาน หรือเมื่อมีอุปสรรคก็มักแสดงอาการท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าของตนลดลง

3 มีความต้องการพึ่งพาผู้อื่นสูง มักเรียกร้องให้คนอื่นช่วยเหลือตน ไม่ช่วยตนเอง พฤติกรรมมีแนวโน้มไปทางด้านหาที่ยึดเหนี่ยว เพื่อสนองความต้องการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อยู่คนเดียวไม่ได้



4 มีความรู้สึกว่าตนเองไม่สบาย รู้สึกว่าตนเองมีปัญหาและปัญหานั้นส่งผลต่อหน้าที่การงาน จุดมุ่งหมาย และการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ตนเองหมดความสุข มีความรู้สึกว่าการดำรงชีวิตอยู่เป็นความลำบากยากเย็น และเป็นทุกข์ทรมาน

5 มีความบกพร่องในหน้าที่รับผิดชอบ ไม่เอาใจใส่ต่อหน้าที่การงาน หนีงาน เลี่ยงงาน ทำงานแบบจู้จืด ขาดสมาธิ ขาดสำนึกในความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมที่ขัดต่อค่านิยมและความคาดหวังของสังคม

6 แสดงออกให้เห็นว่าขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่เสริมสร้างครอบครัว ไม่รับผิดชอบต่อบทบาทพ่อแม่ หรือหัวหน้าครอบครัวที่ดี นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว ไม่ช่วยเหลือครอบครัว สร้างความทุกข์และปัญหาให้สมาชิกคนอื่นๆ

7 บกพร่องในการประกอบอาชีพ สมรรถภาพในการทำงานต่ำ ผลงานที่ได้ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ประสิทธิภาพของงานต่ำกว่ามาตรฐาน

8 ประเมินค่าตนเองผิดจากความเป็นจริง ประเมินค่าตนต่ำกว่าความเป็นจริง แสดงว่าขาดความชื่นชอบในตนเอง มีความรู้สึกเป็นปมด้อย เมื่อเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้าจะแก้ไขไม่ตก หรือถ้าประเมินค่าตัวเองสูงกว่าความเป็นจริง รู้สึกมีปมเด่น รักตัวเอง หลงตัวเอง ชอบโอ้อวดสมรรถภาพของตนเอง

ระดับที่ 2 อาการผิดปกติของจิตใจระดับปานกลาง

1 หวาดระแวง ไม่มีความเชื่อใจผู้อื่น (Suspiciousness) ความหวาดระแวงจะเป็นไปโดยขาดเหตุผลอันควร เช่น มีความอิจฉาริษยาอย่างรุนแรง สงสัยในความจริงใจของผู้อื่น มีความรู้สึกไวมาก เป็นต้น

2 มีท่าทางตื่นเต้นไม่อยู่นิ่ง (Excitement) มีการเคลื่อนไหวของร่างกายมาก การพูด การเคลื่อนไหว และความคิดเร็ว มีพลังมาก หงุดหงิดโมโหง่าย

3 อารมณ์เปลี่ยนง่าย (Cyclothymia) มีอารมณ์รุนแรงไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย อารมณ์ที่แสดงออกมาไม่สอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิด

4 จิตใจหดหู่ไม่สดใส (Depression) เศร้าสร้อย ไม่มีกำลังใจ หมดหวัง คิดซ้ำ การเคลื่อนไหวของร่างกายลดน้อยลง ไม่ชื่นชมในตัวเอง เกลียดตนเอง อารมณ์เศร้าโดยไม่มีสาเหตุ

5 แยกตัวเอง (Withdrawnness) ไม่ร่วมกิจกรรมสังคมใดๆ ทั้งสิ้น วางตัวเหินห่าง บางครั้งมีท่าทางแปลกๆ

6 ควบคุมตัวเองไม่ได้ (Impulsivity) ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ใดๆ ไม่ระงับอารมณ์วู่วาม แสดงอารมณ์ต่างๆโดยไม่สามารถควบคุมได้ เช่น อารมณ์โกรธ กลัว หน่อภาวะความไม่สมหวังไม่ได้

7 มีความหวาดวิตกอยู่ตลอดเวลา (Chronic Anxiety) โดยไม่ทราบสาเหตุ แสดงออกว่ารู้สึกอึดอัด เครียด ไม่มีความสุข ตื่นเต้น อยู่ไม่สุข หาความสงบทางใจไม่ได้ มีความทุกข์ร้อนวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

8 มีอารมณ์และความรู้สึกในด้านต่อต้านและปรปักษ์ต่อผู้อื่น (Hostile Effect) มีความรู้สึกไม่เป็นมิตรและคิดร้ายกับผู้อื่น และมีความคิดในทางทำลาย

9 มีพฤติกรรมคล้ายเสแสร้ง (Histrionic Behavior) การพูดจาและพฤติกรรมคล้ายเล่นละคร ข้อความที่พูดและการแสดงออกมักจะเกินความจริง

10 มีความผิดปกติทางเพศสัมพันธ์ (Sexual Maladaptation) เช่น ชอบข่มขืน
ร่วมเพศกับเด็ก แผลงเพศ สำนอนทางเพศ เป็นต้น

11 มีอาการเจ็บป่วยทางกายหลายอย่างโดยไม่มีเหตุผล (Psychosomatic
Complaint) เช่น ปวดหัว ท้องเสีย หัวใจเต้นเร็วมาก แขนขาไม่มีแรง รู้สึกใจสั่น
จะเป็นลม

ระดับที่ 3 อาการผิดปกติของจิตใจระดับรุนแรง

อาการผิดปกติของจิตใจระดับรุนแรง เป็นอาการที่แสดงออกชัดเจน เมื่อมีอาการถึงขั้นนี้มักจะต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล เป็นอาการที่คนส่วนใหญ่รู้จักและวินิจฉัยได้ มีดังนี้

1 มีความบิดเบือนของกระบวนการความคิด (Distort Conceptualization) มีความคิดๆ ไม่เหมือนคนอื่น สร้างความคิดขึ้นเอง มีลักษณะคิดเอาเอง เข้าใจเอง หมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง สร้างโลกของตนเอง

2 มีอาการลืมนิทโดยตัดการรับรู้ไปจากจิตสำนึก (Dissociation) จำไม่ได้ว่าตนเป็นใครมาจากไหน มีการแสดงออกเหมือนคนอยู่ในฝัน นึกคิดอะไรไม่ค่อยออก

3 มีความผิดปกติของอารมณ์ มีความกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว (Phobia) เช่น กลัวคน กลัวความมืด กลัวที่โล่งแจ้ง กลัวที่แคบ กลัวที่สูง กลัวเชื้อโรค บางครั้งมีอาการไม่สอดคล้องกับความคิดหรือเหตุการณ์ในขณะนั้น

4 มีความคิดซ้ำๆ และการกระทำซ้ำๆ (Obsessive Compulsive) เช่น ล้างมือบ่อยๆ อาบน้ำบ่อยๆ

5 ใช้สิ่งเสพติด (Drug and Alcohol Abuse) เช่น สุรา บุหรี่ และยาเสพติด จนติดและต้องใช้เป็นประจำ

6 แสดงความรู้สึกเป็นปรปักษ์ออกมาในรูปการทำร้ายและทำลาย (Hostile Aggressive-ness) เช่น ชอบทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น

7 มีอาการนอนไม่หลับ (Sleep Disturbance) หลับไม่เต็มที่ หลับๆ ตื่นๆ ครึ่งหลับครึ่งตื่น

8 มีอาการประสาทหลอน (Hallucination) เห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้กลิ่นแปลกๆ โดยไม่มีสิ่งกระตุ้น

9 มีความเชื่อผิดๆ หรือหลงผิด (Delusion) รวมถึงการหวาดระแวงหลงผิดว่าตนเป็นใหญ่เป็นโต เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นผู้วิเศษ คิดว่าคู่ครองของตนนอกใจ คิดไปเองว่ามีคนอื่นชอบและหลงรักตนเอง เป็นต้น



10 ความจำเสื่อม (Memory Impairment) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอดีต
หรือปัจจุบัน (โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์, 2551)

รู้ได้อย่างไรว่าสุขภาพจิตผิดปกติ

ในความจริงเป็นเรื่องไม่่ายนักที่จะสังเกตความผิดปกติด้านสุขภาพจิต คนทั่วไปอาจมีความสับสนหรือเข้าใจผิดในบางเรื่อง เช่น ความกลัวหรือกังวลที่จะพูดต่อหน้าคนบนเวที ก็ไม่ได้หมายความว่า จะเจ็บป่วยด้วยโรคกังวล หรือคนที่ขี้อายก็ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นโรคกลัวสังคม (Social phobia)

ความผิดปกติทางสุขภาพจิตนั้น ไม่ได้แสดงอาการชัดเจน เช่น การเจ็บป่วยด้านร่างกาย ในทางสุขภาพจิตจะพิจารณาจากผลกระทบที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น

- พฤติกรรม ตัวอย่างพฤติกรรมผิดปกติ เช่น ย้ำคิดย้ำทำกับการล้างมือ ล้างมือบ่อยผิดปกติหรือ การดื่มสุรามากเกินขนาด มักจะเป็นอาการความผิดปกติ ด้านสุขภาพจิต

- ความรู้สึก อารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกมาต่อเนื่อง เช่น ความเศร้า ความโกรธ หรืออื่นเรื่องผิดปกติ

- ความคิด มีความผิดปกติทางความคิด เช่น หลงผิด หรือมีความคิดฆ่าตัวตาย

- การรับรู้ พบว่าการรับรู้ต่อสถานการณ์ในชีวิต การรับรู้ต่อความสามารถของตนในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต อาจจะรับรู้ว่าคุณ ขณะนี้ไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือปรับตัวกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ได้ หรือ คุณ ขณะนี้ความสุขที่เคยมีนั้นหายไป แม้จะเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบก็ไม่ได้ทำให้ความสุขนั้นกลับมา รู้สึกเศร้า รู้สึกหมดหวังในชีวิต หรือขาดความกระตือรือร้น ไร้ชีวิตชีวา แต่ถ้าเศร้าเพราะมีเหตุแห่งความเศร้า เช่น หย่าร้าง การสูญเสียคู่ครอง การตายของสมาชิกในครอบครัว ฯลฯ ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เป็นปกติ แต่ความเศร้าที่จะเป็นความเศร้าแบบผิดปกติ คือ เศร้าเป็นเวลานานและไม่ก้าวผ่านความรู้สึกนี้อาจเป็นไปได้ว่าอาจจะเป็นโรคซึมเศร้าควรจะไปรับการตรวจร่างกายและจิตใจ

การสังเกตอาการและอาการแสดงต่างๆไปของความผิดปกติด้านจิตใจ

- พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ รูปแบบการกิน การนอนเปลี่ยนแปลงไป
- ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน
- มีความคิดแปลกๆ เช่น คิดเป็นใหญ่เป็นโต คิดว่าตนเป็นบุคคลสำคัญ
- มีความวิตกกังวลสูงมากกว่าปกติ
- เศร้าเป็นเวลายาวนาน หรืออารมณ์เฉยชาต่อเหตุการณ์ต่างๆ
- ใช้อยาและสารเสพติด
- มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงมาก อารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ มีความโกรธรุนแรง เอะอะอาละวาด

พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง

(นันทน์ภัส ประสานทอง, 2560)

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

จิตใจมนุษย์เป็นสิ่งละเอียดอ่อน เกิดความรู้สึกรู้สึกนึกคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามสิ่งเร้าที่มากกระทบ ส่งผลให้คนเรามีสุขภาพจิตในรูปแบบต่างๆ กัน คือ อาจจะมีสุขภาพจิตดี สุขภาพจิตเสีย เจ็บป่วยเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือมีปัญหาสุขภาพจิต ความผิดปกติทางจิตเป็นภาวะที่ค่อนข้างยุ่งยากซับซ้อน มีสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่างผสมผสานกัน ซึ่งนักวิชาการในแต่ละสาขา ก็มีมุมมองของปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตแตกต่างกันไป ในที่นี้จะขอเสนอมุมมองด้านจิตวิทยา ต่อปัญหาดังกล่าว

มุมมองด้านจิตวิทยา

ปัจจัยหรือสาเหตุของภาวะผิดปกติทางจิต อาจอธิบายว่าเกิดจากปัจจัยสำคัญ 2 ด้าน คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

1. ปัจจัยที่เกิดจากภายในตัวบุคคล

สามารถแยกออกได้เป็น 2 ประการ คือ

1.1) สาเหตุของร่างกาย เนื่องจากเมื่อร่างกายเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวเรื้อรัง ก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นมีอารมณ์แปรปรวน หรือเกิดความรู้สึกแปรเปลี่ยนไปจากธรรมดา เช่น เกิดอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย เนื่องจากกายและใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คือเมื่อร่างกายป่วย อ่อนเพลีย ทำการงานได้ไม่เต็มความสามารถ ก็จะทำให้รู้สึกอารมณ์เสียง่าย เกิดความโกรธ หรือหดหู่ เมื่อยิ่งเจ็บป่วยนานๆ ก็จะทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงมากขึ้น เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ ซึ่งอาจนำไปสู่อาการทางจิตประสาทได้

นอกจากนี้ ความพิการทางร่างกายโดยเฉพาะความพิการของอวัยวะสำคัญ จะทำให้ผู้นั้นเกิดปมด้อยว่าตนเองไม่สมประกอบ ยิ่งถูกล้อเลียนจากบุคคลอื่นก็ยิ่งทำให้ตนเองรู้สึกโกรธแค้นได้ง่าย จึงมักจะพยายามปรับตัวให้เด่นขึ้นไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เพื่อชดเชยความด้อยของตน โดยมากผู้ที่ร่างกายพิการจะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย คือรู้สึกไว

ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ วัตถุประสงค์การเอาแพ้เอาชนะ จึงทำให้สุขภาพจิตไม่ค่อยดี

1.2) สาเหตุของจิตใจ โดยมากเป็นเรื่องของความต้องการทางใจไม่สมหวัง โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางใจอยู่เสมอ ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ต้องการอาหารทางกายเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด ขณะเดียวกันก็ต้องการอาหารทางใจเพื่อให้มีความสุขสมหวัง เมื่อความต้องการทางใจไม่สมหวัง หรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ก็จะก่อให้เกิดความคับข้องใจ ผิดหวัง ทุกข์ใจ นำไปสู่ภาวะสุขภาพจิตเสีย หรือถ้าความไม่สมหวังนั้นรุนแรงและเรื้อรัง ก็จะทำให้เกิดเจ็บป่วยทางจิตใจได้

โดยทั่วไปความต้องการของมนุษย์มีหลากหลาย และมีหลายระดับ แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะความต้องการที่สำคัญๆ อันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์แล้ว ก็จะพบว่า มนุษย์มีความต้องการเป็นแบบแผนเดียวกัน โดยทฤษฎีของแมสโลว์ (Maslow) ได้แบ่งความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ

- ความต้องการขั้นแรก เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด (biological need) เป็นความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย และเครื่องนุ่งห่ม
- ความต้องการขั้นที่สอง คือความปลอดภัย (safety need) คือคนเราต้องการให้ชีวิตไม่เกิดอันตราย มีความสงบสุข
- ความต้องการขั้นที่สาม คือความรักและความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) คนเราต้องการเพื่อนและพวกพ้อง และเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เป็นคนที่มีเผ่าพันธุ์ มีดินแดนที่เป็นถิ่นฐานของตนเอง
- ความต้องการขั้นที่สี่ คือการมีชื่อเสียง (esteem need) คนเราอยากมีหน้ามีตา มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ
- ความต้องการขั้นสูงสุด คือความสำเร็จตามความนึกคิดของตนเอง (selfactualization) เป็นความอยากทำอะไรให้สำเร็จตามที่ตนอยากจะเป็น อยากจะทำในความต้องการขั้นพื้นฐานทั้ง 5 ระดับ ดังกล่าวนี้นี้ บางคนก็สมปรารถนาได้หมดทุกระดับ แต่บางคนก็ได้สมความต้องการเพียง 2-3 ระดับ และในบางรายกว่าจะได้ตามความต้องการแต่ละขั้น ก็พบอุปสรรคมากมาย ต้องต่อสู้แก้ปัญหา จึงจะได้สมดัง

ปรารถนา ซึ่งพบว่าเมื่อความต้องการถูกขัดขวางหรือเกิดอุปสรรค แล้วผู้นั้นพยายาม
แก้ไขแต่เป็นไปด้วยความยากลำบาก หรือได้ผลไม่สมกับที่หวังไว้ และไม่อาจทำได้
ก็จะเกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ซึ่งถ้าความไม่สบายใจนั้นมีเพียงเล็กน้อย ก็มีผลเพียงแค่
สุขภาพจิตเสีย แต่ถ้าความไม่สบายใจมีมากและยืดเยื้อเรื้อรัง ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติ
ทางจิต หรือเจ็บป่วยทางจิตใจได้

2. ปัจจัยที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล

ภายนอกตัวบุคคล หมายถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่แวดล้อมตัวคน ได้แก่ ครอบครัว และสังคม รวมทั้งวัฒนธรรมประเพณีของสังคมนั้นๆ ด้วย ซึ่งปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจมีมากมายกว้างขวาง แต่พอจะสรุปได้ดังนี้

2.1) สาเหตุจากครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก การที่คนเรามีสภาพทางใจแตกต่างกันนั้น มิใช่เป็นเพราะความสามารถที่เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือผู้ปกครองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ที่มีต่อบุคคลนั้น ตั้งแต่ระยะแรกเกิดจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ในคนที่มีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวได้เหมาะสม เป็นเพราะในวัยเด็กบุคคลคนนั้นได้รับการดูแล การอบรมจากพ่อแม่ ด้วยความรักความอบอุ่น ได้รับการเลี้ยงดูอยู่ในครอบครัวที่มีความสุข มีพ่อแม่อยู่พร้อมหน้า และพ่อแม่รักใคร่ปรองดองกัน จึงทำให้ผู้นั้นได้ซึมซับความรัก ความอบอุ่น และประสบการณ์ของสัมพันธภาพที่ดีจากครอบครัว ซึ่งเมื่อเติบโตขึ้น ก็จะมีบุคลิกลักษณะที่สามารถปรับตัวได้ จิตใจหนักแน่นเข้มแข็งที่จะเผชิญต่อปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ของชีวิต ไปในทางที่ไม่เป็นปัญหาต่อตนเองและสังคม

2.2) สาเหตุจากวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ในสังคมที่เราอยู่ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมประเพณีอย่างรวดเร็ว จะทำให้คนเราปรับตัวไม่ทัน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่เป็นผู้ใหญ่จะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงไปนั้น ขัดกับความรู้สึกที่ตนเคยได้รับการอบรมมาจนเคยชิน ทำให้วางตัวไม่ถูก เกิดความไม่สบายใจขึ้นได้อีกประการหนึ่งคือ กลุ่มคนที่เป็นเด็กและวัยรุ่นมักจะได้รับเอาวัฒนธรรมที่เปลี่ยนใหม่นั้นได้ง่ายและรวดเร็วกว่าผู้ใหญ่ เด็กและวัยรุ่นก็จะประพฤติตนตามวัฒนธรรมใหม่ ซึ่งจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ที่ยังคงยึดถือปฏิบัติตามวัฒนธรรมเก่าอยู่ ผลก็คือทำให้ผู้ใหญ่เกิดความไม่พอใจในพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นจากความขัดแย้งทางวัฒนธรรมของกลุ่มคนที่ต่างวัยกัน

2.3) สาเหตุจากภาวะการณ์แวดล้อมต่างๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของช่วงวัยต่างๆ ซึ่งคนเราต้องเผชิญหรือปรับตัวอยู่ ถ้าภาวะการณ์นั้น ๆ ไม่ยุ่งยาก

ซับซ้อนและไม่เกิดข้อขัดแย้งในการปฏิบัติมากนัก การปรับตัวก็มักไม่เกิดปัญหา ในทางกลับกันถ้าภาวการณ์นั้นๆ มีข้อติดขัดมากสำหรับบุคคลนั้น ก็จะทำให้การปรับตัว เป็นไปโดยลำบากและเกิดปัญหาทางจิตใจได้ เช่น ในวัยเด็กจะต้องต่อสู้กับการเรียน การสอบแข่งขัน ในวัยผู้ใหญ่ก็ปรับตัวในเรื่องเพศสัมพันธ์ ความรัก การมีคู่ครองเรือน การคลอดบุตร หรือการหาเลี้ยงชีพ เป็นต้น

ภาวการณ์แวดล้อมนี้ ยังรวมไปถึงเหตุการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นแล้วมีผลกระทบ ต่อการดำรงชีวิตของบุคคลด้วย ได้แก่ การเกิดภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว วิทยาศาสตร์ต่างๆ เช่น ไฟไหม้ สงคราม และภาวะวิกฤตของบ้านเมือง เช่น การจลาจล ทางการเมือง ข้าวยากหนักแแพง ภาวการณ์เหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจได้ โดยเฉพาะ ในกลุ่มคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดในเหตุการณ์นั้นๆ ย่อมจะเกิดความหวั่นไหว ทางจิตใจจนเกิดปัญหาขึ้นได้ (อัมพร โอตระกูล, 2540)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

เพื่อรักษาสุขภาพให้คงสภาพดีเรื่อยไป คนเราจำเป็นต้องมีความรู้ในการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย ไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและทางจิต ซึ่งการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตนี้ ก็คือหัวใจของงานสุขภาพจิตนั่นเอง การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

• การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรก (Primary prevention)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรก คือ การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหาสุขภาพไม่ให้เกิดขึ้นในทางสุขภาพจิต การป้องกันในระยะแรกจะเป็นเรื่องของ การป้องกันโรคที่เกิดกับสมอง เช่น โรคติดเชื้อที่เกี่ยวข้องกับสมอง อุบัติเหตุทางสมอง และโรคไร้เชื้อที่เกิดกับสมอง รวมทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ซึ่งในแต่ละช่วงอายุ จะมีการป้องกันพิเศษ ดังนี้

- **วัยทารก** การให้การดูแลสุขภาพหญิงมีครรภ์ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบ ต่อเซลล์สมองของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ป้องกันความพิการต่อเด็กที่จะเกิดมา เช่น ทารกน้ำหนักน้อย คลอดก่อนกำหนด เป็นต้น และป้องกันไม่ให้หญิงตั้งครรภ์กระทบ กระเทือนต่อจิตใจ เช่น การถูกสามีทอดทิ้ง หรือสามีไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้ หญิงตั้งครรภ์ไม่สนใจดูแลสุขภาพตนเอง หรือพยายามหาทางทำแท้ง เช่น กินยา ขับเลือด ซึ่งถ้าการทำแท้งไม่สำเร็จ ก็จะมีผลต่อเด็กที่จะเกิดตามมา ทำให้เกิดภาวะ ปัญญาอ่อน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับสมอง ได้แก่ โรคลมชัก โรคออทิซึม (Autism)

- **วัยเด็กเล็กและวัยรุ่น** การให้พ่อแม่ตระหนักถึงการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสม ตามวัย โดยให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ ได้ฝึกหัดระเบียบวินัย พ่อแม่ควรเข้าใจการให้อาหารเด็ก ที่มีคุณภาพ และการป้องกันอุบัติเหตุทางสมองที่อาจเกิดแก่เด็ก

- **วัยรุ่น** พ่อแม่ควรเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ของเด็ก เพื่อช่วยเหลือแนะนำแก่เด็ก ในการปรับตัวเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ การคบเพื่อน ต่างเพศ การวางตัวในสังคมที่จะพึ่งพาตนเองได้ การเลือกอาชีพและแนวทางการ ดำเนินชีวิต

- **วัยผู้ใหญ่** การรู้จักแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดำรงชีวิต ได้แก่ ปัญหาในอาชีพการงาน ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสและครอบครัว การรู้จักปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น หรือมีเหตุการณ์รุนแรงที่ต้องเผชิญในการดำเนินชีวิต

- **วัยสูงอายุ** การรู้จักเตรียมตัวเตรียมใจก่อนการเกษียณอายุ รู้จักการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมกับวัยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นจนเกินไป รู้จักระวังรักษาสุขภาพต่อสังขารที่เริ่มเสื่อม เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบแข็ง และโรคข้อกระดูกต่างๆ

- **การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง (Secondary Prevention)**

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง หมายถึง การสามารถตรวจสอบโรคได้ในระยะเริ่มแรก การวินิจฉัยโรคได้โดยไม่ล่าช้า เพื่อไม่ให้โรคหรือการเจ็บป่วยนั้นลุกลาม เป็นมากจนแก้ไขหรือรักษาได้ยาก ในทางสาธารณสุขสามารถทราบหรือประเมินโดยดูอัตราความชุกของโรค (Prevalence rate) ซึ่งพบว่าลดลงถ้าการป้องกันระยะที่สองได้ผล โดยถือหลักการดำเนินงานที่ว่า การรักษาแต่เริ่มแรกคือการป้องกันที่ดี

- **วัยทารกและวัยเด็กเล็ก** การป้องกันก็คือ ความตระหนักและความเข้าใจในปัญหาทางอารมณ์และจิตใจของเด็ก เช่น อาการลงมือลงเท้า (Temper tantrum) ความกลัวไม่ยอมไปโรงเรียน (School phobia) ปัญหาการพูดช้าในเด็ก เป็นต้น ซึ่งถ้าเข้าใจว่าเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ แล้วรีบให้ความช่วยเหลือแก้ไข ก็จะป้องกันการลุกลามไม่ให้ป็นรุนแรงหรือเรื้อรังได้

- **วัยเด็กและวัยรุ่น** การป้องกันก็คือ การสามารถตรวจและให้การรักษาตั้งแต่เริ่มแรกของการเจ็บป่วยหรือปัญหาต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็ก เช่น พ่อแม่ หรือครู ตระหนักต่อปัญหาการเรียนในเด็ก ควรสืบหาสาเหตุว่าปัญหาผลการเรียนตกต่ำมีสาเหตุจากอะไร เช่น จากความบกพร่องทางปัญญาหรือความพิการของระบบประสาท จนทำให้เด็กเรียนไม่ได้ หรือไม่ใช่ว่าปัญหาทางร่างกาย แต่เป็นปัญหาทางอารมณ์และจิตใจที่เกิดจากครอบครัว เด็กมีปัญหาจนมีผลกระทบทำให้เด็กไม่สนใจเรียน เพื่อจะได้ช่วยเหลือแก้ไขให้ถูกต้อง ปัญหาจะไม่ลุกลามต่อไปจนก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ เช่น เด็กไม่มีจิตใจจะเรียน เมื่อเด็กไม่ยอมเรียนแต่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ก็จะใช้วิธีการพูดปิดกับพ่อแม่ หรืออาจถึงขั้นหนีโรงเรียน ซึ่งเมื่อถึงขั้นนั้นก็อาจนำไปสู่ปัญหาย่ำแย่เลวร้ายอื่นๆ อีก เมื่อเด็กไม่ไปโรงเรียนก็จะเร่ร่อนไปเรื่อยๆ ถ้าไปคบเพื่อนไม่ดีจะถูกชักจูงนำไปสู่การติดสิ่งเสพติด หรือไปรวมพวกกับกลุ่มอันธพาลในชุมชนได้ ดังนั้นพ่อแม่หรือครู ควรให้ความสนใจต่อปัญหาเล็กๆ น้อยๆ แล้วรีบช่วยเหลือแก้ไขตั้งแต่ปัญหายังไม่รุนแรง โรงเรียนควรมีบริการแนะแนว เพื่อให้ครูหรือผู้แนะแนว สามารถตรวจกรองปัญหาให้ความช่วยเหลือได้แต่แรกเริ่ม โดยไม่ต้องรอจนกระทั่งเด็กมีปัญหาหนักแล้วจึงพาไปปรึกษากับจิตแพทย์

- **วัยรุ่น** การป้องกันคือ สามารถตรวจให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาในการปรับตัวด้านต่างๆ เช่น ความไม่สบายใจในเรื่องทางเพศ ความซึมเศร้าในวัยรุ่น เมื่อพบปัญหาแล้วควรรีบให้ความช่วยเหลือรักษาแต่เริ่มแรก ไม่ควรมองข้ามหรือเพิกเฉย เช่น การซึมเศร้าในวัยรุ่น ถ้าไม่ช่วยเหลือรักษาก็จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ หรือการติดสารระเหยหรือสารเสพติดในวัยรุ่น ในระยะที่เริ่มเป็น ถ้าตรวจพบแล้วรีบรักษาแก้ไขก็จะช่วยไม่ให้เป็นมากขึ้นหรือเป็นจนเรื้อรังได้ เพราะในรายที่เป็นเรื้อรังแล้วโอกาสการรักษาให้หายขาดจะทำได้ยากขึ้น จึงควรมีบริการสำหรับวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นสามารถพึ่งได้ทันทีเมื่อต้องการ เช่น บริการแนะแนวของโรงเรียน ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน บริการทางโทรศัพท์ (hot line) เป็นต้น

- **วัยผู้ใหญ่** การให้บริการปรึกษาปัญหาต่างๆ ในการดำรงชีวิต เพื่อช่วยแก้ปัญหาภาวะวิกฤตในวัยผู้ใหญ่ เช่น ภาวะวิกฤตที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยา หรือในครอบครัว ภาวะวิกฤตที่เกิดจากปัญหาการทำงาน ภาวะวิกฤตที่เกิดจากปัญหาที่อยู่อาศัยและเศรษฐกิจ เป็นต้น

- การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สาม (Tertiary Prevention)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สาม หมายถึง การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคทางจิตเวชหรือมีสุขภาพจิต ให้อยู่หรือทุเลาขึ้น จนสามารถกลับไปดำเนินชีวิตในชุมชนได้ โดยการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถติดตามดูแลผู้ป่วยที่รักษาดีขึ้นแล้ว และออกจากโรงพยาบาลแล้ว ให้คงดำเนินชีวิตอยู่ในชุมชนได้ โดยไม่กลับมาป่วยซ้ำอีก ด้วยวิธีการเฝ้าระวังดูแลติดตามผู้ป่วยเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ การประเมินเพื่อทราบว่า การป้องกันระยะที่สามได้ผลนั้น ดูได้จาก อัตราความชุกของโรค ซึ่งจะลดลงหรือหมดไปจากชุมชน (อัมพร โอตระกูล, 2540)

การส่งเสริมสุขภาพจิต

ความหมาย

อัมพร (2540) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพจิต คือ การนำเอาความรู้ทางสุขภาพจิต ไปผสมผสานกับเรื่องเศรษฐกิจและการเมือง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทาง พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะเอื้อให้สุขภาพจิตดีขึ้น

องค์การอนามัยโลก (2001 อ้างในจุฑารัตน์ สติปัญญา, 2552) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพจิต คือ กระบวนการที่จะทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ เพื่อที่จะเอื้อให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การส่งเสริมสุขภาพจิตจะมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรม ทุกๆ กิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตทั้งรายบุคคล ครอบครัว และชุมชน การส่งเสริมสุขภาพจิตมีความสำคัญ และต้องตระหนักถึงความต้องการทางสุขภาพจิต ไม่ว่าบุคคลนั้น จะมีความเจ็บป่วย ได้รับวินิจฉัยว่าป่วยทางจิตหรือไม่ เป้าหมายหรือกิจกรรมของการ ส่งเสริมสุขภาพจิตมุ่งที่ชุมชน หรือการส่งเสริมสุขภาพจิต ดำเนินการใน 3 ระดับ ในแต่ละระดับประกอบด้วย กลุ่มประชาชนทั่วไป กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

กลุ่มประชาชนในชุมชน เป็นการเพิ่มและการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพจิต การพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตในโรงเรียน สถานที่ทำงาน ชุมชน สถานเลี้ยงเด็ก และเครือข่ายการให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต

ในระดับบุคคล เป็นการเพิ่มความสามารถด้านการปรับอารมณ์ การสร้างเสริม ความรู้สึกรู้สีก่อนในตนเอง ทักษะการเผชิญความเครียด การสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การสร้างสัมพันธภาพ และทักษะการเป็นพ่อแม่

การส่งเสริมสุขภาพจิตที่สำคัญ ต้องเริ่มที่ตัวเอง สามารถทำได้ดังนี้

1. **ฝึกควบคุมอารมณ์** รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ด่วนตีใจ เสียใจ หรือโกรธเร็วมากเกินไป หัดให้มีนิสัยทางอารมณ์ที่ดี คือสามารถแสดงอารมณ์ แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนให้ผู้อื่นรับทราบโดยเหมาะสม สังคมยอมรับ มีความอดทนอดกลั้นต่อความไม่สมหวัง รู้จักรักษาดุลยภาพทางอารมณ์ สามารถตัดสินใจรับผิดชอบและเผชิญปัญหาได้อย่างสงบ ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ถ้าที่จะแสดงออกอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่วิธีเก็บกด

2. **ฝึกสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น** ด้วยการแสดงความเป็นมิตรอย่างจริงใจ ฝึกให้มีอารมณ์ขันโดยริเริ่มจากการหยตหักท่าย หยตสนใจผู้อื่นมากขึ้น จนถึงการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนฝูงเป็นครั้งคราว

3. **ฝึกมองโลกในแง่ดี** ดังคติเตือนใจของท่านพุทธทาสภิกขุ (2511 อ้างในจุฑารัตน์ สธิรปัญญา, 2552) ที่ชี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ไว้ดังนี้

มองแต่แง่ดีเถิด

◆ เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
◆ จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง

4. ฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดทุกครั้งที่มีโอกาส หาทางผ่อนคลายความตึงเครียดของสมองหรือความกดดันทางอารมณ์ โดยไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ตนเองและผู้อื่น มีการพักผ่อนหย่อนใจที่เหมาะสม ช่วยให้ได้รับความพึงพอใจ ให้ความต้องการได้รับการตอบสนอง เลิกวิตกกังวลเรื่องที่อยู่เหนืออำนาจควบคุมของตน ฝึกทำใจให้ว่าง แม้เพียงชั่วขณะ จะช่วยให้จิตใจปลอดโปร่งได้

5. ฝึกการใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหาต่างๆ ก่อนตัดสินใจ ควรหาข้อเท็จจริงให้มากที่สุดจากทุกด้านและทุกฝ่าย ใช้เหตุผลแก้ปัญหา หากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ควรหาว่าผิดที่ตรงไหน ไม่ใช่ผิดที่ใคร จะทำให้ทั้งงานและความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานดำเนินต่อไปได้ราบรื่น

6. ฝึกรับฟังเหตุผลและความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจเป็นกลาง ฟังให้ตลอด พยายามเข้าใจความรู้สึกเขา การฟังทำให้เรื่องราวกระจ่างขึ้น หากเป็นความเข้าใจผิด จะได้เข้าใจกัน

7. ฝึกคิดถึงประโยชน์ระยะยาว รู้จักวางแผนมองการณ์ไกลมากกว่าผลที่ได้เฉพาะหน้า รู้จักคอยจังหวะที่เหมาะสม รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาวตามสถานการณ์และหัดคิดบวก

8. ฝึกทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่นเสมอ เป็นการสร้างคุณค่าและความภาคภูมิใจให้แก่ตนเอง ซึ่งสำคัญกว่าค่ายกย่องสรรเสริญจากผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เป็นปัจจัยไม่ให้คุณคุณตนเองหรือเกิดความท้อถอย

9. ฝึกใช้เหตุผลสำรวจตนเอง โดยการพิจารณาข้อดีข้อเสีย ปมด้อยปมเด่นของตนเอง ให้รู้จักตนเอง ถ้ายอมรับความจริงและรู้จักข้อบกพร่องของตนเอง จะได้แก้ไขปรับปรุงตนเองได้ ส่วนที่ไม่สามารถแก้ไขได้ก็ต้องยอมรับ ผลก็คือทำให้ความไม่สบายใจลดลง การเข้าใจตนเองนี้มีส่วนทำให้บุคคลสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

10. ฝึกให้รู้จักยอมรับความจริง สู้ไม่ได้ก็ต้องยอมรับว่าแพ้ ทำผิดก็กล้ายอมรับผิด โดยถือเอาการยอมรับความจริงเป็นความดี ตนจะได้โล่งใจและผู้อื่นจะให้อภัย นับเป็นการระบายความเครียดและความกดดันลดลงอย่างรวดเร็วิธีหนึ่ง

11.ฝึกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักพักผ่อนหย่อนใจ หางานอดิเรกทำ ฝึกแบ่งเวลาพักผ่อนและทำงาน อย่างนำมาปะปนกัน ชีวิตจะได้ไม่เกิดความตึงเครียด เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ จิตใจร่างกายก็พร้อมที่จะเริ่มงานใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

12.ฝึกรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้สิ่งที่เขาต้องการก่อน หัดเปลี่ยนแปลงที่จะทำความดีและหมั่นทำดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ แล้วท่านจะได้สิ่งที่ท่านต้องการ คือความร่วมมือร่วมใจและสัมพันธภาพอันดีงาม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่จะช่วยเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ 4 ประการ ดังนี้

- หลักข้อที่ 1 หลักการให้ปันสิ่งของให้กัน
- หลักข้อที่ 2 หลักการพูดจาต่อกันด้วยวาจาไพเราะอ่อนหวาน
- หลักข้อที่ 3 หลักการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเสมอ
- หลักข้อที่ 4 หลักการทำตนเสมอต้นเสมอปลาย เป็นกันเอง เข้าได้กับคนทุกเพศทุกวัย

หลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้คือ สังคหัตถุธรรมนั่นเอง เมื่อบุคคลใดสามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีงามกับผู้อื่นได้ อยู่ท่ามกลางความรักใคร่ของคนทั่วไป ก็จะสามารถรักษาสุขภาพจิตดีไว้ยืนยงตลอดไป (จุฑารัตน์ สติรปัญญา, 2552)

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพจิต มีความจำเป็นต้องใช้ระบบการจัดการในรูปแบบของการมีส่วนร่วมและการใช้นโยบายเชิงรุก เช่นเดียวกับหลักของการส่งเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion) ว่าด้วยยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ (Build healthy public) นโยบายส่งเสริมสุขภาพมีวิธีการที่หลากหลาย แต่สอดคล้องสนับสนุนกัน โดยผู้กำหนดนโยบายจะต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพสำคัญ

2. การสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create supportive environment) ส่งเสริมให้คนและสิ่งแวดล้อม อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลและสมดุล ถือว่าการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติทั่วโลก เป็นภารกิจร่วมกันของประชากรโลก เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต การทำงาน การพักผ่อน ให้มีสุขภาวะที่ดีและปลอดภัยโดยไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

3. การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action) เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ โดยชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจและจัดการ มีการระดมทรัพยากรและวัตถุดิบในชุมชน ทั้งนี้ชุมชนจะต้องได้รับข้อมูลข่าวสาร โอกาสเรียนรู้ และแหล่งทุนสนับสนุน

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop personal skills) การส่งเสริมสุขภาพ โดยการสนับสนุนในเรื่องการพัฒนาบุคคลและสังคม ด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษาเพื่อสุขภาพ และการสร้างทักษะชีวิตในการจัดการที่ดี เพื่อป้องกันและควบคุมสุขภาพของตน

5. การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (Reorient health services) การจัดระบบบริการสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคล ชุมชน และบุคลากรสาธารณสุข สถาบันบริการสาธารณสุขและรัฐ ซึ่งจะต้องทำร่วมกันเพื่อบำรุงไปสู่สุขภาพของประชาชน ในการปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข



จำเป็นต้องให้ความสำคัญในการวิจัยทางสาธารณสุข หลักสูตรการฝึกอบรมบุคลากรสาธารณสุขสาขาต่างๆ เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติโดยมองปัญหาของปัจเจกบุคคลไปสู่การมองปัญหาในองค์กรรวม (จุฑารัตน์ สิริปัญญา, 2552)

ตัวอย่างกิจกรรมการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

- การปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี

1. ฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ด่วนตีใจ เสียใจ หรือโกรธเร็วเกินไป หรือมากเกินไป
2. ฝึกให้มีอารมณ์ขัน
3. ฝึกหาจุดเด่น จุดอ่อน ของตนเอง
4. ทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

- การปฏิบัติตัวเมื่อเผชิญกับปัญหา

1. มองโลกในแง่ดี เช่น การมองปัญหาว่าทุกปัญหามีทางออก
2. ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา
3. ฝึกรับฟังเหตุผล และความคิดเห็นของผู้อื่น
4. ยอมรับผิดเมื่อทำผิด
5. ผ่อนคลายความเครียดทุกครั้งเมื่อมีโอกาส เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง ดูหนัง ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

• 10 วิธีสร้างความสุขง่ายๆ ด้วยตัวเอง

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ วันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. มองหาจุดแข็ง ความถนัดตนเอง และพัฒนาจนสำเร็จ เช่น หมั่นสังเกตอะไรที่ตัวเองทำได้ดี สอบถามจากคนที่รู้จัก
3. ฝึกหายใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลายอื่นๆ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ฯลฯ
4. ทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และฝึกมองโลกในแง่ดี
5. บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว วางแผนการใช้เวลาให้กับสิ่งที่เราให้ความสำคัญ
6. คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก อย่าปล่อยให้สถานการณ์ชีวิตหรือปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา กำหนดความเป็นไปของชีวิตคุณ ควรจัดเวลาทำความเข้าใจปัญหา คิดหาทางเลือกในการก้าวเดิน
7. มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น กิจกรรมสนุกสนานประเภทต่างๆ ไม่สามารถสร้างความสุขใจได้ลึกซึ้งเท่ากับการที่เราได้มอบสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่น เมื่อเราช่วยเหลือผู้อื่นให้เป็นสุข ตัวเราเองก็มีความสุขมากขึ้นไปด้วย
8. ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ซึ่งจะได้รับประโยชน์จากศาสนาอย่างน้อย 4 ด้าน ได้แก่
 - มีสังคม เพื่อนฝูง ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน
 - มีจุดหมายในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น และในเวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ ก็มีแนวทางที่ชัดเจนจากหลักคำสอนทางศาสนา
 - หลีกเลียงจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น ดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด เล่นการพนัน ฯลฯ
 - เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความสุขได้ง่ายขึ้น
9. ให้เวลาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ช่วยกันทำงานบ้าน อย่าให้ความสำคัญกับเรื่องเงินทองและวัตถุมากเกินไป ให้ความสำคัญกับการเพิ่มทักษะทางอารมณ์และสังคม เติมความเข้มแข็งทางใจและฝึกนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิต หากมีเหตุการณ์ลบให้มองแง่ดีไว้ก่อนเสมอ

10. ชื่นชมคนรอบข้างอย่างจริงใจ คนเราทุกคนต้องการความรักการยอมรับและความชื่นชม คำชื่นชมจึงเป็นสิ่งที่เติมกำลังใจและความสุขให้แก่กัน เราทุกคนสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองในทุกวัน ทุกเวลา และทุกสถานที่ มาร่วมสร้างความสุขและส่งต่อความสุขไปยังคนรอบข้างด้วยกันตั้งแต่วันนี้ เพื่อความสุขที่ยั่งยืนของสังคมไทย



• ฝึกคิดบวก...เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้

ธรรมชาติของจิตใจคนเรา เรามักมองเห็นปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ แต่มองข้ามสิ่งดีๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิตของตัวเอง การคิดทบทวนถึงสิ่งดีๆ ในชีวิต เป็นการฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีที่คอยเกื้อหนุนชีวิต ช่วยให้มีกำลังใจและมีความสุขได้มากขึ้น ฝึกได้ด้วยการทบทวนสิ่งดีๆ เป็นประจำ ตั้งคำถามกับตัวเองว่า “วันนี้/สัปดาห์นี้มีสิ่งดีๆ อะไรเกิดขึ้นบ้าง” หรือตั้งคำถามกับตัวเองในเวลาที่พบกับปัญหาต่างๆ ว่า “ปัญหานี้มีแง่ดีอะไรบ้าง” อาจจะจดบันทึกหรือเล่าให้คนอื่นฟังถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น การฝึกมองโลกแง่ดีช่วยเรามองปัญหาในแง่ดี มองเห็นโอกาสที่แฝงมากับปัญหามองเห็นบทเรียนชีวิตที่จะช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น

• จัดการความคิด...เพื่อชีวิตที่เป็นสุข

1. คิดอย่างมีเหตุผล คือ การคิดโดยมีหลักฐานอ้างอิง ไม่ใช่การคิดเอาเอง ต้วนสรุปเอาเอง ต้องมีการตรวจสอบให้แน่ใจเสียก่อน

2. คิดแก้ปัญหาอย่างมีระบบ คือ การคิดเป็นขั้นเป็นตอน เริ่มจากการรู้ตัวว่า กำลังมีปัญหาอะไร หาสาเหตุของปัญหาให้ได้ จากนั้นก็คิดหาทางแก้ปัญหา นั้น โดยคิดไว้ 2-3 วิธี แล้วทดลองทำทีละวิธี ประเมินผลว่าสำเร็จหรือไม่ ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผล ก็ใช้วิธีต่อไปจนกว่าจะได้ผล

3. คิดอย่างสร้างสรรค์ คือ การคิดในแงุ่มใหม่ ที่ไม่เคยคิดมาก่อน โดยอาจคิด ขึ้นเอง หรืออาจเลียนแบบจากคนอื่นที่เห็นว่าเป็นความคิดที่ดีมีประโยชน์

4. คิดถึงใจเขาใจเรา คือ การลองสมมติตัวเองว่าเราเป็นใครสักคน ที่กำลังอยู่ใน สถานการณ์ปัญหานั้น วิธีนี้จะช่วยให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น และให้อภัยผู้อื่นได้มากขึ้นด้วย

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย

• ความเครียด

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังที่เราที่อยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาการคิดและการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก

ความเครียดในระดับพอดีๆ จะช่วยกระตุ้นให้เราพลังมีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ความเครียดมีมากเกินไปจนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน โดยความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้

ความผิดปกติทางร่างกาย ที่พบบ่อย อาทิ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย หรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรือ่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย เป็นต้น

ความผิดปกติทางจิตใจ ที่พบบ่อย อาทิ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าวุ่น ลี้ภัย หวาดกลัว ความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ความผิดปกติทางพฤติกรรม อาทิ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผดลุกผดนั่ง เจียบขริ้ม เกือบตัว เป็นต้น

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาหนี้สิน ปัญหาความรัก ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้ คนที่รู้สึกว่ามีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมี ความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใด เพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหนนั่นเอง

การสำรวจความเครียดของตัวเอง

โดยใช้ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ในภาคผนวก)

แนวทางในการจัดการความเครียด มีดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้ได้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

แก้ปัญหาก็หายเครียด

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้จะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหได้แล้วความเครียดก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหได้ดี และรวดเร็วยิ่งขึ้น จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ต่อไปนี้

1. อย่าแก้ปัญหาแบบวู่วาม ใช้อารมณ์เป็นใหญ่เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งอะอะว๊ววาย ให้หายใจช้า ๆ ลึก ๆ สัก 4-5 ครั้ง หรือ นับ 1-10 ก่อนจะได้ตอบอะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลัง กับสิ่งที่ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ

2. อย่าหนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุหรี สุรา สารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว จงกล้าเผชิญปัญหาและอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย

3. อย่าคิดพึ่งพาผู้อื่นอยู่รำไป จงถือคติ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” หัดใช้ความสามารถของตนเองบ้างแล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ และลองใช้ความสามารถของตนเองแล้วยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่ดี

4. อย่าเอาแต่ลงโทษตัวเอง คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้อโงาศตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาและไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

5. อย่าโยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบ โดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

- คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น
- คิดหาวิธีแก้ปัญหามากมาย วิธี ถ้าคิดเองไม่ออกอาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า
- ลงมือแก้ปัญหตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ห่อถอยไปเสียก่อน
- ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผล ก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้จนกว่าจะได้ผล

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

ความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดเป็น ก็จะช่วยลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือตัดสินตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนัก ผ่อนเบา ลดทิฐิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น
2. คิดอย่างมีเหตุผล อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามให้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้ว ยังตัดความกังวลลงได้ด้วย
3. คิดหลายๆ แง่มุม ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมของคนอื่นบ้าง เช่น พ่อแม่จะคิดอย่างไร เพื่อนคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร คนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องจะแก้ปัญหอย่างไร ฯลฯ จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม



4. คิดแต่เรื่องดี ๆ ถ้าคอยคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มากขึ้น เช่น ประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดี ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้างอย่าหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีอาจจะพบว่าปัญหาที่กำลังเครียดอยู่นั้นเล็กน้อย เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้นและยิ่งถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

• ปัญหาซึมเศร้า

ซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วย พวกเขาต้องการความช่วยเหลือ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย หรือต้องหลบหลีกหนีหน้า สามารถพูดคุยกันได้ หากคนใกล้ชิดได้สังเกตและให้ความสนใจ สามารถดูแลและให้การช่วยเหลือได้

สาเหตุ มาจากสารสื่อประสาทในสมองทำงานผิดปกติ ซึ่งเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น การหลังฮอร์โมน การหลังสารสื่อประสาทผิดปกติ หรือปัจจัยภายนอก เช่น ความผิดหวัง ความสูญเสีย ความเครียด เมื่อปัจจัยเหล่านี้มารวมกันทำให้คนๆ นั้นเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ความคิด ทัศนคติ การตัดสินใจ การมองโลก ทุกสิ่งทุกอย่างจึงเปลี่ยนแปลงไป โดยที่ไม่สามารถบังคับความคิดของตัวเองได้ เพราะสารสื่อประสาทในสมองผิดปกติ ต่อให้จิตใจเข้มแข็งสักเท่าไรก็ตาม แต่สามารถรักษาให้หายได้

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า จาก 2 สาเหตุ คือ

1. **ปัจจัยทางชีวภาพ** เช่น พันธุกรรม หรือโรคทางกายบางอย่าง เช่น โรคไทรอยด์ สารเสพติดต่างๆ

2. **ปัจจัยด้านจิตสังคมและลักษณะนิสัย** เช่น เป็นคนเครียดสูง มองตนเองในแง่ลบ หรือมองโลกในแง่ร้าย รวมทั้งความเครียดที่เราพบเจอในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด ในครอบครัว การเจอกับเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง ความผิดหวัง ชีวิตโดดเดี่ยว สูญเสียคนที่รัก ตกงาน หย่าร้าง เป็นต้น

จะรู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นโรคซึมเศร้า ?

อาการสำคัญ คือ อารมณ์เศร้า หดหู่ ร้องไห้ง่าย หรือรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมด จิตใจไม่สดชื่นเหมือนเดิม ซึ่งจะเป็นเกือบทั้งวันและติดต่อกันเกือบทุกวัน นานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป ประกอบกับอาจมีความคิดอยากตาย

วิธีสังเกตตัวเอง คนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดว่าเข้าข่ายซึมเศร้าหรือไม่ ให้สังเกตถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า กังวลอยู่ตลอดเวลา หงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย ฯลฯ

2. ด้านความคิด เช่น มีความคิดในทางลบตลอดเวลา รู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิด รู้สึกตัวเองไร้ค่า คิดว่าไม่มีทางเยียวยาได้ จนทำให้มีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง คิดถึงแต่เรื่องความตาย ฯลฯ

3. พฤติกรรม เช่น ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนใจในสิ่งต่างๆ ลดลงอย่างมาก รู้สึกอ่อนเพลีย การทำงานช้าลง การงานแย่ลง ไม่มีสมาธิ การตัดสินใจแย่ลง ฯลฯ

4. อาการทางกาย เช่น นอนไม่หลับ ตื่นเร็วหรือนอนมากเกินไป น้ำหนักลด หรือเพิ่มขึ้นผิดปกติ มีอาการทางกาย รักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ฯลฯ ซึ่งอาการเหล่านี้จะก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ หรือทำให้การประกอบอาชีพ การเข้าสังคม หรือหน้าที่ด้านอื่นที่สำคัญบกพร่องลงอย่างชัดเจน ฯลฯ

หากพบว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิดมีอาการ อย่างน้อย 5 อาการ ติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ ให้สงสัยว่าอาจเป็นโรคซึมเศร้า

แนวทางการช่วยเหลือ/ขอแนะนำการดูแล ด้วยความตั้งใจและอดทนจากเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิด จะช่วยให้อาการซึมเศร้าหายเร็วขึ้น

การป้องกันเบื้องต้น

1. ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำแล้วสบายใจ เช่น ดูหนัง ไปเที่ยว เดินดูของตามตลาดนัด ปลูกต้นไม้ ฯลฯ
2. พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น
3. หลีกเลี้ยงการอยู่คนเดียว เมื่อเกิดอารมณ์เศร้า
4. ควรไปพบแพทย์ ข้อสำคัญ คือ อย่ามองคนที่มีความเสี่ยงเป็นคนที่อ่อนแอ ความคิด ทำที่ และคำพูดทำนองดังกล่าว จะทำให้ผู้มีอาการซึมเศร้ารู้สึกแย่ลงไปอีก

ทำอะไรเมื่อเป็นซึมเศร้า...รักษาได้หรือไม่?

โปรดระลึกไว้เสมอว่า “โรคซึมเศร้า..รักษาได้” แต่ถ้าเป็นมากๆ แล้วไม่ได้รับการรักษา หรือรักษาไม่ต่อเนื่อง จะมีแนวโน้มสู่การฆ่าตัวตายได้สูง ซึ่งพบได้ถึงร้อยละ 60 วิธีรักษาคือเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในรายที่มีอาการมาก เช่น มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือต้องรักษาโดยการให้ยา รวมถึงการรักษาด้วยจิตบำบัด ซึ่งจะเป็นการปรับทัศนคติ ปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิต และเมื่อเข้ารับการรักษาแล้ว ควรเข้าสู่กระบวนการที่รักษาอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้ป่วยกลับใช้ชีวิตดังเดิมได้

สิ่งสำคัญที่สุด คือ ผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยอย่ามองว่า อาการที่ผู้ป่วยแสดงออกมาเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยคิดหรือสร้างขึ้นเอง หรือคิดมองโลกในแง่ร้ายเอง หรือใช้คำพูด เช่น “ไม่สู้เอง” “ทำไม่ได้ดูแลตนเอง” “ไม่เห็นมีอะไรเลยทำไมถึงเศร้า” “เรื่องแค่นี้เองทำไมถึงอ่อนแอจัง” เพราะจะยิ่งทำให้ผู้ป่วยไม่กล้ายอมรับว่าตัวเองเป็นโรคซึมเศร้า เพราะกลัวถูกมองว่าตนเองล้มเหลวหรืออ่อนแอ หรือเป็นความผิดของตนเอง จึงไม่ยอมเข้ารักษากับจิตแพทย์ แต่ควรเปิดใจรับฟังและพยายามหาทางช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ การรับฟังอย่างตั้งใจด้วยความเข้าใจ อดทน และห่วงใย ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ชี้ให้เห็นถึงความเป็นจริงตลอดจนความหวัง ชักชวนเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรืองานอดิเรกที่เคยให้ความสนใจ จะช่วยเป็นกำลังใจที่มีค่าต่อผู้ป่วย โดยสามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง หรือรีบพามาพบจิตแพทย์เพื่อขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ



• การฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย เป็นการกระทำที่ทำให้ตนเองเสียชีวิตโดยเจตนา อาจเกิดมาจากภาวะความเสียใจอย่างมาก เช่น สูญเสียคนรัก หรือภาวะความเครียดที่ไม่สามารถหาทางออกได้ จึงคิดสั้นโดยการฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย ปรากฏอยู่ในสังคมและชุมชนต่างๆ อยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม เราสามารถป้องกันได้ หากทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกัน ช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจัง

ทำไมคนเราถึงคิดฆ่าตัวตาย

- มองไปทางไหนก็เห็นแต่ปัญหา ไม่เห็นทางออก เจอแต่ทางตัน
- ซึมเศร้า หดหู่ หมดอาลัยตายอยาก หดหู่ ท้อแท้
- รู้สึกไร้ค่า ไร้ความหวัง ไม่มีใครช่วยได้
- ป่วยเป็นโรคจิต หลงผิดคิดว่ามีคนสั่งให้ไปตาย หรือระแวงว่าจะมีคนมาฆ่าเลยอยากตายไปให้พ้น
- ติดเหล้า ติดยา ไม่ได้เสพก็ทรมาน พอเสพจนเมาก็ขาดสติ ไม่มีใครอยากเหลียวแล
- มีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยทางกาย จนไม่สามารถทนได้ จึงฆ่าตัวตายเพื่อให้พ้นทุกข์

สัญญาณเตือนต่อการฆ่าตัวตาย

- แยกตัวไม่พูดกับใคร
- มีคนในครอบครัวฆ่าตัวตายมาก่อน
- ติดสุราหรือยาเสพติด
- ทรมานจากโรคจนต้องพึ่งยารักษาประจำ และนอนไม่หลับติดกันเป็นเวลานานๆ
- ประสบปัญหาชีวิต เช่น ล้มละลาย สูญเสียคนรักกะทันหัน เป็นโรคเรื้อรัง

พิการจากอุบัติเหตุ

• มีอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ที่น่าระวัง คือ เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงเป็นตรงกันข้าม จากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน กลับดูสบายใจอย่างผิดปกติ ช่วงนี้อาจเป็นไปได้ว่า แสดงว่าเขารวบรวมความกล้า และตัดสินใจแน่วแน่แล้วว่า จะฆ่าตัวตาย

- เวลาพูดมีน้ำเสียงวิตกกังวล สีหน้าเศร้าหมอง
- ชอบพูดเปรยๆ ว่าอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่มีค่า ไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจ
- การทำพินัยกรรมในเวลาที่ยังไม่สมควร เป็นต้น
- เดินไปเยี่ยมเยียนคนรู้จักโดยที่ไม่ได้ทำมาก่อนเหมือนไปบอกลา
- มีแผนฆ่าตัวตายที่แน่นอน โดยดูได้จากแจกจ่ายของรักของหวง พูดจาฝากฝังคนข้างหลัง จัดการงานหรือทรัพย์สินให้เรียบร้อย เป็นต้น

• เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว เช่น กินยานอนหลับ กินสารเคมี กระโดดตึกแขวนคอ ยิงตัวตาย ฯลฯ

ลักษณะของผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

1. มีโรคทางกาย ได้แก่ โรคที่รักษาไม่หาย โรคทางกายระยะสุดท้ายหรือเจ็บปวดทรมาน
2. โรคทางจิตเวชโรคใดโรคหนึ่งใน 4 โรค ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรคจิตที่มีความหวาดระแวง ผู้ติดสุรา หรือบุคลิกภาพผิดปกติ เช่น อารมณ์อ่อนไหวไม่มั่นคงสนใจแต่ตนเอง เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น ฯลฯ
3. เคยมีประวัติพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
4. มีความตั้งใจฆ่าตัวตายชัดเจน เช่น ทำในสถานที่หรือเวลาที่ยากต่อการพบเห็น หรือช่วยเหลือเตรียมการเรื่องทรัพย์สิน จดหมายลาตาย เตรียมการเรื่องฆ่าตัวตายหาซื้อยามาสะสมไว้ ใช้วิธีการฆ่าตัวตายที่รุนแรง ฯลฯ
5. เจตนาฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ เช่น กินยาฆ่าแมลง ผูกคอ เชือดข้อมือ กระโดดตึก ฯลฯ

พฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย

เราอาจแบ่งพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย ตามผลลัพธ์ของการกระทำ เป็น 4 ลักษณะ ตามความรุนแรงและความตั้งใจ ดังนี้

1. ความคิดในการฆ่าตัวตาย หมายถึง การมีความคิดที่จะทำร้ายตนเอง
2. การแสวงงกระทำการฆ่าตัวตาย หมายถึง การที่ผู้กระทำการทำร้ายตนเองทำไปโดยมีเจตนาเพียงเพื่อเรียกร้องความสนใจ โดยมิได้มีความตั้งใจที่จะตายจริง
3. การพยายามฆ่าตัวตาย หมายถึง ผู้กระทำรอดชีวิต ทั้งๆ ที่ผู้กระทำมีความตั้งใจจริงที่จะทำร้ายตนเอง
4. การฆ่าตัวตายสำเร็จ หมายถึง การกระทำนั้นทำให้ผู้กระทำถึงแก่ชีวิต

ความต้องการด้านจิตใจของผู้คิดฆ่าตัวตาย

1. ความเห็นอกเห็นใจ ผู้เข้าใจปัญหาและความรู้สึกของเขา แต่ไม่ต้องการถูกซ้ำเติมจากคนรอบข้าง
2. คนที่หวังดี ยินดีรับฟังและช่วยเหลืออย่างจริงใจ
3. ระบายความทุกข์ออกมาทางใดทางหนึ่ง เช่น พูด เขียน ร้องไห้ ฯลฯ
4. คนที่มีเวลาให้กับเขา ให้ความสนใจและเอาใจใส่ดูแล เนื่องจากเขาจะมีความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวมากกว่าปกติ
5. กรณีผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เรียกร้องความสนใจ วุ่นวาย หวาดระแวง แสดงถึงความต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจเหตุผลของการกระทำนั้นๆ

วิธีการในการช่วยเหลือและป้องกันผู้ที่คิดทำร้ายตนเอง

1. รับฟังปัญหาด้วยความจริงใจ ตั้งใจ ยอมรับว่าเป็นปัญหาของเขาจริงๆ แม้อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับเรา
2. พุดคุยแต่เรื่องที่สบายใจ ไม่ตำหนิหรือพูดซ้ำเติม เพราะจะเป็นการผลักดันให้ลงมือทำซ้ำอีก
3. สังเกตว่ามีลักษณะอย่างไรบางอย่างหนึ่ง ตามแบบคัดกรองผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือไม่ ถ้ามีให้เฝ้าระวังว่ามีโอกาสกระทำได้จริง ควรเข้าไปพูดคุยซักถามด้วยความเอาใจใส่พร้อมจะช่วยเหลือ
4. สอบถามว่ามีเตรียมวิธีที่จะทำร้ายตัวเองหรือไม่อย่างไร ถ้ามีใช้คนในครอบครัวให้บอกญาติหรือคนในครอบครัวให้คอยระวังอย่างใกล้ชิด ให้อยู่ในสายตา และให้อยู่ห่างจากอุปกรณ์ที่เขาเตรียมไว้เพื่อทำร้ายตัวเอง
5. พุดคุยให้คำปรึกษา ปลอบใจให้มีสติ ค่อยๆ คิดหาทางแก้ไขปัญหา อาจจะแนะนำให้ปรึกษาคนที่เขาไว้วางใจ และนับถือ เช่น ญาติ หัวหน้า พระ ครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ฯลฯ
6. กระตุ้นให้ญาติให้กำลังใจ ไม่ตำหนิ หรือลดการทะเลาะเบาะแว้งลง
7. ติดต่อหาแหล่งช่วยเหลือในพื้นที่เท่าที่จะทำได้ เช่น แหล่งฝึกอาชีพ แหล่งฟื้นฟูสมรรถภาพ แหล่งช่วยเหลือเรื่องการเงิน เช่น กรมประชาสงเคราะห์ ฯลฯ
8. กระตุ้นให้คนในชุมชนตระหนักถึงปัญหา ให้ความสนใจดูแลเฝ้าระวังซึ่งกันและกัน ไม่ปล่อยปละละเลย
9. ให้ความรู้เรื่องผลกระทบยาวของสุขภาพที่เกิดจากการใช้ยา หรืออุปกรณ์ในการฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ เช่น สมองเสื่อมจากการผูกคอตาย หรือเกิดความพิการทางกายอื่นๆ

สิ่งที่ญาติหรือผู้ใกล้ชิดไม่ควรพูดกับผู้คิดฆ่าตัวตาย

1. ตายเสียได้ก็ดี
2. ไม่น่ารอดมาเลย
3. อย่าไปสนใจมากเดี๋ยวก็ทำอีก ไม่ตายจริงหรือ
4. เก่งจริงคราวหน้าก็ให้ตายจริงสิ
5. อยู่ไปก็ไม่เห็นทำประโยชน์อะไร
6. ไม่ต้องฆ่าตัวตายหรอก ยังไงก็ตายอยู่ดี
7. อยู่ไปนานก็ยิ่งจะสร้างภาระให้คนอื่น

(กรมสุขภาพจิต , 2554)





ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)





ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



ความหมาย

กรมสุขภาพจิต (2550) ให้ความหมายของ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ EQ เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถควบคุมจัดการกับอารมณ์ได้ มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและมีความเห็นอกเห็นใจ

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะมาขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้ สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตน ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนความสำเร็จในชีวิต

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้ อารมณ์ความรู้สึกของตน ให้ตระหนักมีสติรู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเอง เป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตนเอง (Intraindividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในการสร้างสรรค์ นำเชาวน์อารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relations) ทั้งรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าอก

เข้าใจคน เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และการที่บุคคลมี A sense of proportion รักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ บริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข โดยอธิบายความหมายของคำว่าคนดี มีคุณค่าและมีความสุข ไว้ดังนี้

การเป็นคนดี หมายถึง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตากรุณา ในแง่พุทธศาสนาก็คือ ศีล นั่นเอง การมีคุณค่า มีความหมายสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (Awareness) การมีความสุข เกิดจากการรู้จักมองโลก เลือกรหาความสุขใส่ตัว เมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข ซึ่งก็คือการใช้ปัญญา นั่นเอง

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันตก นักวิชาการตะวันตก ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิวไว้ดังนี้

บาร์ออน (Bar-on) (1997 อ้างในสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นชุดของขีดความสามารถสมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัย (Affective domain) ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อรอง และแรงกดดันต่างๆ จากสภาวะแวดล้อม

เมเยอร์ และสโลเวย์ (Mayer & Salovey) (1990 อ้างถึงในสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ให้ความหมายของอีคิวว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และความสามารถที่จะแสดงอารมณ์ของตนเองออกมา รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และการแสดงอารมณ์ของผู้อื่น สามารถใช้อารมณ์ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคิด การจำ และช่วยให้เกิดมุมมองการแก้ปัญหาในทางที่สร้างสรรค์ สามารถแยกแยะ

วิเคราะห์อารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น และสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นโดยการให้กำลังใจเมื่อเขาท้อแท้ได้

คูเปอร์ และสว๊อฟ (Cooper & Sawaf) (1997 อ้างถึงในสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้จากพลังการรู้จักอารมณ์ของตน เป็นรากฐานในการสร้างความสัมพันธ์ และโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman) (1998 อ้างในกรมสุขภาพจิต, 2550) ให้ความหมายของอีคิวไว้ว่า เป็นความสามารถให้การตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีแรงจูงใจตัวเอง และมีความสามารถทางด้านทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

เวสซิงเจอร์ (Weisinger) (1998 อ้างถึงในสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ให้ความหมายอีคิวไว้ว่า เป็นการใช้อารมณ์อย่างฉลาด โดยใช้อารมณ์เป็นสิ่งช่วยนำพฤติกรรมและความคิดของตนเองในทางที่ส่งเสริมผลงานของตนเอง เป็นการทำให้อารมณ์ของตนเองได้ทำประโยชน์ให้กับตนเอง

จอม ชุมช่วย (2539 อ้างถึงในสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดของ Howard Gardner ว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. Interpersonal Intelligence หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

2. Intrapersonal Intelligence หมายถึง การรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะ ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น สรุปได้ว่า **ความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาว์ทางอารมณ์** หมายถึง **ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างถูกกาลเทศะ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีและดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข** ผู้ที่มีเชาว์ทางอารมณ์สูงจะมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มองโลกในแง่ดี สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ตามแนวคิดของโกลแมน มี 2 องค์ประกอบ คือ สมรรถนะส่วนบุคคลหรือความสามารถส่วนบุคคล และสมรรถนะทางสังคม หรือความสามารถทางสังคม ในแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สมรรถนะส่วนบุคคล มีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ คือ

1. การตระหนักรู้ตนเอง ได้แก่ มีความตระหนักและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรเพราะเหตุใดจึงรู้สึกอย่างนั้น ประเมินตนเองได้ถูกต้อง รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง
2. การกำกับหรือการควบคุมตนเอง ได้แก่ กำกับควบคุมและจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตนเองได้ ไว้วางใจได้ รักษาความซื่อสัตย์และคุณความดี มีจิตสำนึก มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวได้ ยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลง สร้างสิ่งใหม่ เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ๆ
3. การผลักดันตนเอง ได้แก่ การมีพลังผลักดันสู่ความสำเร็จ พยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศ มีความผูกพัน ยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร มองโลกในแง่ดี มุ่งมั่น ไม่กลัวความล้มเหลว

สมรรถนะทางสังคม มีองค์ประกอบย่อย 2 องค์ประกอบ คือ

1. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ได้แก่ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น พัฒนาผู้อื่นทราบความต้องการและสนับสนุนความสามารถของพวกเขา มีจิตใจมุ่งบริการรับรู้และตอบสนองความต้องการของผู้อื่น ยอมรับในตัวผู้อื่นยอมรับว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน ตระหนักรู้ทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม
2. ทักษะทางสังคม ได้แก่ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี สื่อสารอย่างมี

ประสิทธิภาพ น่าเชื่อถือ จัดการกับความขัดแย้งได้ดี มีความเป็นผู้นำ สามารถสร้างความร่วมมือร่วมใจในกลุ่มริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้ สร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกับผู้อื่น เพื่อบ่มงู่เป้าหมาย สมรรถนะของทีม สร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ (ความสามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้ และความสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม) รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (การใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น รวมทั้งความสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม) และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (การรู้จักการให้รู้จักการรับ รู้จักให้อภัย และเห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม)

2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ (การรู้จักศักยภาพของตนเองสามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย) สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา (การรับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และมีความยืดหยุ่น และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์)

3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง (การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นศรัทธาในตนเอง) พอใจในชีวิต (รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่) และมีความสุขสงบทางใจ (มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและมีความสุขสงบทางจิตใจ)



และจากการระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ด้านพัฒนาการเด็ก และด้านการศึกษา กรมสุขภาพจิตได้เชื่อมโยงคุณลักษณะของโครงสร้างดี เก่ง สุข ของช่วงวัยต่างๆ โดยยึดหลักพัฒนาการและธรรมชาติด้านจิตใจ อารมณ์ และการใช้ เหตุผลเป็นสำคัญ ไว้ดังนี้

องค์ประกอบ	ช่วงวัย 3 - 5 ปี (วัยก่อนเรียน)	ช่วงวัย 6 - 11 ปี (วัยเรียน)	ช่วงวัย 12 - 60 ปี (วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่)
ด้านดี	1. รู้จักอารมณ์ รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น 2. มีน้ำใจ รู้จักแสดงความสนใจ แบ่งปัน และช่วยเหลือผู้อื่น 3. รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร	1. ควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ตนเองได้ 2. ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการเรียนรู้และใส่ใจอารมณ์ของผู้อื่น 3. ยอมรับผิด รับผิดชอบ การกระทำของตนเอง รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ยอมรับผิดถ้าทำไม่ดี ไม่ถูกต้อง	1. ควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมความต้องการและพฤติกรรมของตนเอง 2. เห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถในการแสดงความผูกพันกับผู้อื่นโดยการให้ความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น 3. ยอมรับผิด รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่นและส่วนรวม

องค์ประกอบ	ช่วงวัย 3 - 5 ปี (วัยก่อนเรียน)	ช่วงวัย 6 - 11 ปี (วัยเรียน)	ช่วงวัย 12 - 60 ปี (วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่)
ด้านเก่ง	1. กระตือรือร้น/สนใจ ใฝ่รู้ เป็นความสนใจ ใฝ่รู้ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยการซักถามหรือ การกระทำด้วยตนเองก็ได้ 2. ปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลง เป็นการ ยอมรับและยืดหยุ่นเมื่อ เกิดการเปลี่ยนแปลง 3. กล้าพูดกล้าบอก เป็นการกล้าพูด กล้าบอกถึงความรู้สึก ความต้องการหรือ เรื่องราวต่างๆ กับผู้อื่น	1. มุ่งมั่นพยายาม เป็นความมุ่งมั่นที่ จะทำให้สำเร็จ 2. ปรับตัวต่อปัญหา เป็นการกล้าที่จะเผชิญ ปัญหาได้อย่างเหมาะสม 3. กล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม เป็น ความรู้สึกที่จะบอกเล่า ความรู้สึกและความ คิดเห็นของตนเองที่มี ต่อเรื่องราวหรือ สถานการณ์ต่างๆ ได้ อย่างเหมาะสม	1. มีแรงจูงใจ เป็น ความสามารถในการ กระตุ้นตนเองให้ฝ่าฟัน อุปสรรค และทำสิ่ง ต่างๆ ได้สำเร็จ 2. ตัดสินใจและแก้ ปัญหา เป็นความ สามารถในการกล้า ตัดสินใจและจัดการ กับปัญหาได้อย่าง เหมาะสม 3. สัมพันธภาพ เป็น ความสามารถในการ สื่อสารทั้งการบอกเล่า และการโต้แย้ง

องค์ประกอบ	ช่วงวัย 3 - 5 ปี (วัยก่อนเรียน)	ช่วงวัย 6 - 11 ปี (วัยเรียน)	ช่วงวัย 12 - 60 ปี (วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่)
ด้านสุข	1. มีความพอใจ เป็นความรู้สึกพอใจจากการได้รับความรัก ความสนใจ และความชื่นชมจากผู้อื่น 2. อบอุ่นใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับการดูแลปกป้องคุ้มครอง 3. สนุกสนานร่าเริง เป็นความสามารถในการเล่น สนุกสนานกับการเล่น การทำกิจกรรมตามลำพัง และร่วมกับผู้อื่น	1. พอใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองเก่ง และมีคุณค่าเมื่อประพฤติปฏิบัติดีหรือทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ และได้รับคำชมเชย 2. รู้จักปรับใจ เป็นความรู้สึกพึงพอใจที่เกิดจากการปรับหรือยืดหยุ่นตามความต้องการของตัวเอง 3. รื่นเริงเบิกบาน เป็นความสามารถในการสร้างความสนุกสนาน	1. ภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าเมื่อทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จโดยไม่ต้องรับคำชมเชยจากผู้อื่น 2. พอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและการคิดทางบวก 3. สุขสงบทางใจ เป็นความรู้สึกสุขที่เกิดจากการทำดี

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีความสำคัญอย่างไร

คนที่มีอีคิวดีสามารถเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง รู้จักคิด มีการตัดสินใจที่ดี สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อรู้สึกเศร้า เสียใจ ผิดหวัง ก็สามารถปรับเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว นับถือตนเอง อดทน อดกลั้น มีพลังที่จะฝ่าฟันปัญหา อุปสรรค เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี ได้รับการยอมรับ และมีความสุขในจิตใจ ดังนั้น ผู้ที่มีอีคิวดีจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุข ความสำเร็จ และมีความหวังในชีวิต

ลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สูง - ต่ำ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2540 อ้างถึงในสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) ได้สรุปลักษณะของเด็กที่มีเชาวน์ทางอารมณ์สูงในส่วนของตัวเด็กเอง และเด็กกับผู้อื่นว่า

1. ตัวเด็กเอง มีลักษณะที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีเอกลักษณ์ที่มั่นคง มีความนับถือตนเองสูง มีวินัยและความรับผิดชอบ มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ดี มีการปรับตัวดี จัดการกับความเครียดได้ดี มองโลกในแง่ดี มีแรงจูงใจ และมีเป้าหมายในชีวิต

2. เด็กกับผู้อื่น มีลักษณะเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ผู้อื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีศีลธรรมจรรยา สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ แก้ไขความขัดแย้งได้ดี

Daniel Goleman (อ้างถึงในกาญจนา วณิชรมณีย์ วนิดา ชนินทุทรวงศ์, 2550)
กล่าวว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

- มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
- มีการตัดสินใจที่ดี
- ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- มีความอดกลั้น
- ไม่หุนหันพลันแล่น
- ทนความผิดหวังได้
- เข้าใจจิตใจผู้อื่น
- เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
- ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
- สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
- ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้ที่มีเชาว์
 อารมณ์สูงและต่ำ ดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตาราง เปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีเชาว์อารมณ์ (EQ) สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง ↑	ผู้ที่มี EQ ต่ำ ↓
1. แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	1. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน แต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
2. ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกในทางลบต่างๆ สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	2. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
3. ชีวิตผจญจากเหตุผล ความเห็นจริงและ ความรู้สึกได้อย่างสมดุล	3. กล่าวหาโจมตี ตำหนิ ตัดสิน ทำลาย ขวัญกำลังใจผู้อื่น
4. พึ่งพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้ เหตุผลทางจริยธรรม	4. มุ่งวิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าใจ เข้าใจ
5. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนเองได้	5. บุ่มบ่ามทีกัก มักคิดแทนเขา เช่น "ผมคือ (เชื้อหรือเดา) ว่าคุณ ..."
6. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่ ภาวะปกติได้	6. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึก นึกคิดของตน
7. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้กับอุปสรรคหรือ ปัญหา	7. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือ ต่ำกว่าความเป็นจริง
8. สนใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	8. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บางทีก็แสดง ปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ

ผู้ที่มี EQ สูง ↑	ผู้ที่มี EQ ต่ำ ↓
9. ไม่ถูกรบกวนด้วยความกลัวหรือความวิตกกังวล	9. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
10. สามารถระบุความรู้สึก ภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	10. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้
11. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดถึงความรู้สึกนึกคิดต่างๆ	11. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าเขาผิด
12. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจ ความร่ำรวย เกียรติยศ ศักดิ์ศรี ตำแหน่ง ชื่อเสียงหรือการได้รับการยอมรับ	12. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ให้คนอื่น
13. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	13. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
14. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือในสถานการณ์อันเลวร้าย	14. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
15. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	15. พูดออกมาโดยไม่คิดถึงห้วงผู้อื่น ยึดมั่นในความคิดความเชื่อของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง

กล่าวโดยทั่วไป ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ที่ดี คือผู้ที่

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ท้อถอยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำให้ผู้ที่มี EQ สูง สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้อย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลายๆ ฝ่ายได้

ลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูง	
1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์	- “ฉันรู้สึกทนไม่ไหว” VS “นี่เป็นเรื่องเหลวไหล” - “ฉันรู้สึกขมขื่น เสียใจ” VS “คุณเป็นคนไม่ได้เรื่องอย่างมากๆ” - “ฉันรู้สึกกลัว” VS “คุณขับรถเร็วรากับคนโง่”
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึก	ความคิด “ฉันรู้สึกคล้ายกับว่า ...” “ฉันรู้สึกราวกับว่า ...” “ฉันรู้สึกว่า ...” ความรู้สึก “ฉันรู้สึก ...”
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง	“ฉันรู้สึกอิจฉา” VS “คุณทำให้ฉันรู้สึกอิจฉา”
4. ใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยการตัดสินใจ	“ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าทำสิ่งนี้” VS “ฉันจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำ”
5. แสดงความนับถือในความรู้สึกของผู้อื่น	ใช้คำถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไรถ้าฉันทำสิ่งนี้” VS “คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าฉันไม่ทำสิ่งนี้”
6. รู้สึกว่าถูกกระตุ้นแต่ไม่โกรธ	ใช้สิ่งที่คนอื่นเรียกว่า “ความโกรธ” เพื่อช่วยให้ตนเองมีพลังในการกระทำในทางสร้างสรรค์
7. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	แสดงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น
8. ฝึกการหาคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ	มักถามตนเองว่า “ฉันรู้สึกอย่างไร” “อะไรจะทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น”
9. ไม่แนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ตัดสิน หรือสั่งสอนผู้อื่น	มีความเข้าใจดีว่าผู้ได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ดี และพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำเหล่านั้น
10. หลีกเลี่ยงบุคคลที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของบุคคลอื่น	เลือกในการเกี่ยวข้องกับคนอื่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

(กาญจนา วณิชรมณีย์ วณิดา ชนินทุทวงศ์, 2550)



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ปรัชญาของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทำได้ทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ พ่อแม่ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะทำให้ลูกเรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์ที่ดีไปด้วย เด็กที่เติบโตจากสภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชม และการให้กำลังใจย่อมเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจตนเอง พ่อแม่อาจฝึกพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ ตั้งแต่เด็ก อายุ 5 - 6 ปี ที่มีพัฒนาการทางสมองพร้อมแล้ว การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กได้อย่างดียิ่ง

2. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย พ่อแม่ ครูอาจารย์จะต้องร่วมเรียนรู้ และฝึกฝนด้วย เพราะความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ ในสถานการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน

3. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่องและต้องใช้เวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอน ของครูอาจารย์ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ซึมซับพฤติกรรมและความคิดอ่านเข้าสู่ตนเอง มีงานวิจัยที่แสดงว่า

- ทารกอายุ 5 - 6 เดือน สามารถมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้
- เมื่อเด็กอายุได้ 3 ปี สามารถอ่านลักษณะของอารมณ์ที่ปรากฏในสีหน้า และแววตา
- เมื่ออายุ 4 ปี สามารถระบุลักษณะอารมณ์ได้ถูก 50% จากใบหน้าที่แสดง และแววตาที่เด็กมองเห็น
- เมื่ออายุ 6 ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุข และความรู้สึกขบขันได้ถูกต้องถึง 75%

4. ควรมีการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรมีการประเมินลักษณะ ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งสภาพปัญหาและความต้องการ

พัฒนาตนก่อนทำการฝึกสอน เด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถนะความฉลาดทางอารมณ์ แต่ละด้านแตกต่างกันไป จึงต้องใช้เทคนิคการพัฒนาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละด้าน

5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกระดับ นับตั้งแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน สามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคมซึ่งมีความยากและซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า ซึ่งต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง

6. ต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเป็นผลมาจากการสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแค่รู้เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ อาจทำได้โดยให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลงในวิดีโอเทปเพื่อให้คำติชม ชี้จุดเด่น จุดด้อยที่ควรปรับปรุงแก้ไขและการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติจริง

7. ควรพิจารณาความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมองกับการเรียนรู้ทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบ Lymbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ความรู้สึก และแรงขับของร่างกาย ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคม และให้ทราบผลการปฏิบัติ ซึ่งต่างจากการฝึกสมองด้านความคิด ความเข้าใจในส่วนของ Neocortex ซึ่งควบคุมความสามารถในการวิเคราะห์หาเหตุผล หลักการและตรรกต่างๆ

8. ควรทำการฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้ชวนให้ปฏิบัติการแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน เช่น การยิ้มแย้ม โอภาปราศรัย การเรียกชื่อ การแสดงความเอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การกล่าวชมเชย ขอโทษ ขอขอบคุณ การเผยความรู้สึก และการควบคุมอารมณ์โกรธ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดอาจเป็นเกม กิจกรรมคู่ กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง



9. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ควรทำตาม
กระแสความต้องการของตลาด หรือเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ โดยขาดจรรยาบรรณ
วิชาชีพและหลักวิชาการรองรับ รวมทั้งทำไปโดยขาดการติดตามผล
(กรมสุขภาพจิต : 2550)

วิธีเสริมสร้างไอคิว อีคิวเด็ก

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่

ปัจจัยทางครอบครัวที่ช่วยส่งเสริมไอคิวอีคิวของเด็ก 7 ประเด็น (จากผลการวิจัย “โครงการติดตาม สภาวะการณ์ไอคิวและอีคิวของเด็กไทย หรือ IQ/EQ Watch”) พ่อแม่ ผู้ปกครอง มีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจบทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครอบครัว ในการส่งเสริมพัฒนาการของไอคิวอีคิวของบุตรหลานอย่างถูกทาง เช่น การให้ความรัก ความอบอุ่น การมีปฏิสัมพันธ์กับลูก การส่งเสริมความคิด การเรียนรู้ ตลอดจนการดูแล โภชนาการและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการมีเวลาพูดคุยให้ความสนใจใส่ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่พ่อแม่ ผู้ปกครองควร ให้ความสำคัญ โดยมีปัจจัยที่ช่วยส่งเสริม IQ/EQ ของเด็ก 7 ประเด็น ดังนี้

1. การที่ผู้ปกครองให้ลูกดื่มนมเป็นประจำ โดยเน้นการให้นมแม่แก่เด็กแรกเกิด ถึง 6 เดือน
2. รักลูกให้สัมผัส กอดกันทุกวัน การให้ความรักแก่ลูกด้วยการกอดหรือสัมผัส อยู่เป็นนิจ เป็นพลังมหัศจรรย์ที่ช่วยทั้งการพัฒนาศติปัญญาและอารมณ์
3. การที่ผู้ปกครองให้ลูกออกกำลังกายเป็นประจำ การดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐาน ของลูก ทั้งการกิน การอยู่ ที่หลับที่นอน การออกกำลังกาย เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่พ่อแม่พึงใส่ใจเช่นกัน
4. การที่บ้านมีหนังสือจำนวนมาก การสร้างวัฒนธรรมการอ่าน การมีตู้หนังสือ มีพื้นที่นั่งอ่านหนังสือสบายๆ รวมทั้งการเป็นแบบอย่างที่ดีในการอ่านให้แก่ลูก เป็นการปลูกฝังนิสัยการเรียนรู้ และการรักการอ่านให้ลูกได้ดีที่สุด
5. การที่ผู้ปกครองชอบให้ลูกเขียนบันทึก
6. การที่ผู้ปกครองชอบให้ลูกเล่นเกมที่ส่งเสริมความคิดและการวางแผน การเล่น กับลูกด้วยเกมต่างๆ โดยเฉพาะเกมที่ต้องใช้สมองคิดวางแผนอย่างซับซ้อน เป็นตัวช่วยในการกระตุ้นการพัฒนาสมองได้เป็นอย่างดี เช่น เกมเศรษฐี

เกมหมากรูก ไปจนถึงเกมคอมพิวเตอร์ประเภทต่างๆ ล้วนช่วยลับสมองลูกได้ทั้งสิ้น

7. การที่ผู้ปกครองชอบเล่นเกมตอบปัญหากับลูก บทสนทนาในบ้านไม่ควรเป็นแค่ “กินข้าวหรือยัง” “ไปอาบน้ำ” หรือ “นอนได้แล้ว” แต่ควรเป็นบทสนทนาถาม-ตอบ ชวนคิด ชวนคุยถึงเหตุการณ์ประจำวัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการกระตุ้นการพัฒนาทางสติปัญญาของลูกได้เช่นกัน

การใส่ใจให้ความรักความเอาใจใส่ การพูดคุย การเล่นเกมด้วยกัน ล้วนเป็นกิจวัตรปกติของพ่อแม่ส่วนใหญ่อยู่แล้ว หากแต่เพียงพ่อแม่ต้องฝึกวิถียุทธศาสตร์เพิ่มอีกหน่อยในการ “คุยให้เป็น-เล่นให้ถูก” มากขึ้น ก็จะช่วยกระตุ้นการพัฒนาทั้งไอคิวและอีคิวของลูกได้เป็นอย่างดี

วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้ควบคุมและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถทำได้โดย

- หาเวลาทบทวนอารมณ์ตนเอง เพื่อดูว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรียนรู้จากการแสดงอารมณ์ และผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์นั้นๆ
- ฝึกให้รู้ตัวและมีสติอยู่กับการรู้ตัว ให้รู้ว่าขณะนี้เรารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร กับความรู้สึกนั้นและความคิดนั้นส่งผลให้เราแสดงออกอย่างไร

2. จัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการแสดงอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสม สามารถทำได้โดย

- ทบทวนว่าได้ทำอะไร เพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
- มองโลกแง่ดี มองหามุมดีๆ จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
- สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ต่อผู้อื่น และต่อสิ่งที่อยู่รอบตัว มองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยคิดว่าเป็นเรื่องท้าทาย และมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง
- ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง มองแง่ดีของสิ่งที่เกิดขึ้น และเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นโดย

- ทบทวนว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต แล้วพิจารณาว่าการไปถึงจุดหมายที่ต้องการ สิ่งใดเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปไม่ได้
- นำความต้องการที่เป็นไปได้มาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน มุ่งมั่นในการไปสู่เป้าหมาย
- สร้างทัศนคติที่ดี หาแง่มุมดีๆ มองหาประโยชน์ จากอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ว่าเป็นการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี เป็นพลังในการก้าวเดินและสร้างแรงจูงใจ
- สร้างความหมายในชีวิต โดยการนึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็น

เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเองโดยคิดว่าเราทำได้

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเห็นใจ เข้าใจ สามารถปรับอารมณ์ตนเอง และตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง โดย

- เอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยการทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก สนใจ การแสดงอารมณ์ของผู้อื่น สังเกตสีหน้าแววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง และการแสดงออก

- อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่เห็น บางครั้งอาจต้องถามว่าเขารู้สึกอย่างไร แต่ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม

- เพื่อป้องกันการทำลายความรู้สึกกัน แสดงความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ในสถานการณ์ที่เหมาะสมเพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การอยู่หรือทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นถือเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนาและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดย

- สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน เห็นอกเห็นใจ และเข้าใจผู้อื่น มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี รู้จักแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามโอกาสที่เหมาะสม

- สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน เป็นผู้ฟังที่ดีและผู้พูดที่ดีที่คำนึงถึงความรู้สึกของคู่สนทนา

- ให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง ให้การยอมรับ เพื่อให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดี

(สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2560)

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา

ผู้ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงมักมีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้ได้เร็ว มีความสุข มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคนและมองโลกในแง่ดี ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม สามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และมีปัญหาพฤติกรรมน้อย

ผู้บริหาร ครูอาจารย์ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียน และนักเรียน ควรถือเป็นหน้าที่ในการร่วมกันพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในระดับบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับองค์กร ไปพร้อมๆ กัน ครูอาจารย์ต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย ให้ความเคารพ และการรับฟัง ส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษา เห็นว่าความคิดความรู้สึกของตนได้รับการยอมรับ มีความสำคัญ และมีความหมาย

หน้าที่ของครูอาจารย์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ ช่วยเหลือให้ผู้เรียนได้เข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตน สามารถใช้คำศัพท์เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ได้ มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ฝึกฝนการให้ความเอื้ออาทรกับผู้อื่น มากกว่ามุ่งกำกับ ควบคุม นอกจากนี้ครูอาจารย์ก็ต้องเรียนรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองด้วย และต้องปฏิบัติตามสิ่งที่ตนพร่ำสอน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในสถานศึกษา ควรคำนึงถึงวัยและฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้เรียนด้วย เพื่อการจัดรูปแบบการฝึกอบรมได้เหมาะสม

ตัวอย่างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะทำให้ได้ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีขั้นตอนดังนี้

- ขั้นที่ 1: หยุดคิดใคร่ครวญ คิดก่อนพูด ก่อนทำ ควบคุมภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของตน โดยให้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียด ควบคุมการหายใจเข้า - ออก และฝึกการเจริญสมาธิ
- ขั้นที่ 2: ระบุสิ่งที่ปัญหา เผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น
- ขั้นที่ 3: กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา
- ขั้นที่ 4: คิดแสวงหาทางออก หรือแนวทางแก้ไขมากกว่า 1 แนวทาง



ขั้นที่ 5 : คิดถึงผลลัพธ์ไว้ล่วงหน้า หาแนวทางแก้ปัญหาแต่ละเรื่อง

ขั้นที่ 6 : ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ปัญหาที่คิดไว้

อนึ่ง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควรทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้บุคคลรับผิดชอบต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของตน ในทักษะ 8 ด้าน คือ

ทักษะที่ 1 : การตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆ ของตนในแต่ละช่วงเวลา

ทักษะที่ 2 : ความสามารถเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ต่างๆ ของผู้อื่น

ทักษะที่ 3 : ความสามารถใช้คำศัพท์เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม

ทักษะที่ 4 : ความสามารถในการมีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเห็นอกเห็นใจ

ทักษะที่ 5 : ความสามารถจำแนกประสบการณ์ของอารมณ์ภายในตนเอง ออกจากการแสดงอารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ 6 : ความสามารถในการปรับตัวและเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ซับซ้อน

ทักษะที่ 7 : ความสามารถสื่อสารหรือแสดงออกทางอารมณ์ในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

ทักษะที่ 8 : การสร้างความรู้สึกว่าตนมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีผลให้ปัญหาต่างๆ ในโรงเรียนลดลง เช่น การทำร้ายตนเอง การแสดงความก้าวร้าว การเข้าหาสารเสพติด การถูกพักและไล่ออกจากโรงเรียน และการทะเลาะวิวาท เป็นต้น ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อ กล้าแสดงสิทธิของตน เป็นที่รู้จักชอบพอนในหมู่เพื่อนฝูง รู้จักเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่น มีทักษะในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดี มีความรู้สึกที่ดี ผูกพัน

ต่อครอบครัวและโรงเรียน ในกรณีของเด็กกลุ่มพิเศษ ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีขึ้นในชั้นเรียน มีทักษะทางสังคม กล้าแสดงตนมากขึ้นและสามารถระบุลักษณะอารมณ์ของตนได้ จึงอาจกล่าวได้ว่าผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จะมีส่วนสร้างคุณลักษณะทางจิตใจในทางบวกได้มากขึ้น และลดการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกในทางลบซึ่งเป็นผลดีต่อชีวิตและอนาคตของเด็กอย่างแน่นอน (กรมสุขภาพจิต , 2550)



แนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี คือ เน้นให้วัยรุ่นค้นหาตัวเอง รู้ถึงตัวตนที่เป็นอยู่ และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าและยอมรับตัวเอง มองตนเองในมุมบวก มีเป้าหมายในชีวิต โดยเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือทำ และค้นพบคำตอบจากสิ่งที่ทำด้วยตัวเอง

เนื้อหาและประเด็นสำคัญสำหรับวัยนี้ ได้แก่

ความภาคภูมิใจ (Self-esteem) หรือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ในวัยรุ่นตอนต้น (ช่วงวัย 12-16 ปี) เป็นช่วงวัยสำคัญของการก้าวไปสู่การเป็นวัยรุ่นเต็มตัวอย่างมีคุณภาพ การทำความเข้าใจให้เยาวชนวัยนี้เห็นคุณค่าในตัวเอง ยอมรับตัวเอง มองตัวเองในมุมบวก บอกตัวเองว่ามีคุณค่า เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ เกิดความรู้สึกทางใจที่มั่นคง เป็นสุข เป็นการตระหนักรู้ที่สำคัญในการค้นหาตัวเอง เพื่อเป็นวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์เท่าทันตัวเองจากภายใน

ทั้งนี้ กระบวนการที่ทำให้วัยรุ่นวัยนี้ภูมิใจและเห็นคุณค่าตัวเอง ควรจะมีการพัฒนาและทำความเข้าใจ เปิดโอกาสอย่างเต็มที่ในการค้นหาศักยภาพเชิงบวก สร้างพื้นที่ให้เด็กได้ทดลอง และค้นหาประสบการณ์ให้ตัวเองค้นพบความหมายในการใช้ชีวิต ให้มีคุณค่า เสริมความภาคภูมิใจในตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจความแตกต่าง ยอมรับในสิ่งที่มี ตามหาข้อเด่นในตัวเอง เข้าใจข้อด้อย อย่างมีเหตุผล ปรับตัวและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่มีปัญหา ทั้งหมดนี้สร้างได้ด้วยการเปิดใจ อดทนยอมรับและรับฟังเสียงของวัยรุ่นและเยาวชนอย่างแท้จริง

รากฐานของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ควรเริ่มต้นจาก “บ้าน” บ้านที่รวมถึง “ที่อยู่ของจิตใจ” ในตัววัยรุ่นผู้นั้นด้วย ซึ่งรวมถึง พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน และคนที่เขาใกล้ชิด สามารถหล่อหลอมให้วัยรุ่นเกิดความภาคภูมิใจได้ด้วยตัวเอง แม้ที่ผ่านมาวัยรุ่นอาจจะไม่ภูมิใจในตัวเองเลย ด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น วัยรุ่นอาจรู้สึกว่

ตัวเองหน้าตาไม่ดี ฐานะทางบ้านยากจน รูปร่างไม่ได้สัดส่วน เรียนไม่เก่ง หรือเรียนเท่าไรก็ไม่เก่งถูกใจผู้ปกครอง คิดไม่ทัน อ่อนแอ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ทำให้วัยรุ่นเกิดสภาวะความภาคภูมิใจในตัวเองต่ำ

การส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความภาคภูมิใจ เริ่มต้นจากการสังเกตเขาและเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังโดยไม่ตัดสินผิดถูก ช่วยคิดตามหาจุดเด่น ความถนัด ศักยภาพ เปิดโอกาสให้เขาแสดงออก และเป็นที่ยอมรับ ชื่นชมในสิ่งนั้น อาจเป็นการเรียน กีฬา ดนตรี หรือกิจกรรมอื่นๆ บางคนที่มีจุดเด่นหลายด้าน เป็นคนเก่งรอบตัว บางคนอาจมีด้านเดียว ความสำเร็จในด้านใดนั้น ไม่ควรเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น แต่ให้เขาได้สำรวจตัวเอง ทำให้เขาภาคภูมิใจ เชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกฝนให้เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี แม้จะเกิดความล้มเหลวหรือทำไม่สำเร็จในบางเรื่อง แต่ความเชื่อมั่นในตัวเอง จะทำให้เขามีพลังพร้อมที่จะเริ่มลงมือทำอีกครั้ง ทั้งนี้คนใกล้ชิดจะเป็นตัวแปรสำคัญในการเสริมแรงให้กำลังใจ ประคับประคอง และทำให้เขารู้ว่าไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรจะมีคนที่รักเขา รอให้กำลังใจอยู่เสมอ

กิจกรรมและกระบวนการที่จะส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองนั้น เริ่มต้นจากการเข้าใจตัวเอง การชื่นชมตัวเองให้เป็น เรียนรู้ที่จะเห็นมุมมองทั้งดงามของกันและกัน ภูมิใจในคุณค่าที่ตัวเองมี มองเห็นจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเอง เพื่อนำจุดด้อยมาแปรเป็นพลัง เช่น การเป็นคนตัวเล็กก็อาจจะทำให้เล่นกีฬาได้ดี เพราะคล่องแคล่วว่องไว หรือแม้จะไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์แต่ก็ทำงานศิลปะได้ดี หัดที่จะชื่นชมตัวเอง และบอกตัวเองเสมอว่า “ฉันทำได้” “ไม่เป็นไรจะลองดูใหม่อีกครั้ง” กระบวนการจะช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตัวเองจากสิ่งเล็กๆ จนขยายวงกว้างเป็นความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ดีต่อไป ภูมิใจในตัวเอง ภูมิใจในอัตลักษณ์ของตน ภูมิใจในบ้านเกิด ภูมิใจในความงามของจิตใจที่จะเป็นสุขง่ายๆ สามารถพบได้รอบๆ ตัว จากจุดเล็กๆ นี้ จะนำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นและเยาวชนต่อไป



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น อายุ 16-18 ปี

มีพื้นฐานความเชื่อว่าวัยรุ่นกลุ่มอายุ 16 - 18 ปี มีคุณค่าและความต้องการที่ยึดถือเป็นหลักอยู่ 3 ข้อใหญ่ คือ

1. การที่เพื่อน/กลุ่มเพื่อนให้การยอมรับ (ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเพื่อนสนิทใช้ชีวิตร่วมกันหรือเพื่อนต่างกลุ่มหรือเพื่อนที่ได้จากสังคมออนไลน์)
2. มีอิสระที่จะตัดสินใจเอง มี “เวที” ของพวกฉัน (มีพื้นที่ของตัวเอง)
3. ผู้ใหญ่ยอมรับและรับฟัง คอยประคับประคองอยู่ห่างๆ ไม่อยากถูกตี ถูกด่า

เมื่อวัยรุ่นไทยมีความสามารถ ความถนัด ความชอบและทัศนคติของตัวเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการ “การยอมรับจากเพื่อน” “อิสระ” และ “ความเข้าใจจากผู้ใหญ่” ดังนั้น การส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง จึงเป็นเป้าหมายหลัก เพราะเมื่อวัยรุ่นภาคภูมิใจในความคิดความสามารถของตนเอง ก็สามารถที่จะ

- แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนได้
- ลงมือทำสิ่งดีๆ โดยไม่ต้องให้ใครบังคับ (อิสระ)
- และใช้ชีวิตร่วมกับผู้ใหญ่ รับผิดชอบต่ออนาคตของบ้านเมืองในวาระต่อไปได้

ทำอย่างไร? วัยรุ่นจึงจะมี “ความภาคภูมิใจในตนเอง” ความภูมิใจในตนเองจะสร้างได้ต้องประกอบด้วยอย่างน้อย 2 ส่วนสำคัญ

- ตัวบุคคล โดยสัมผัสถึงความสามารถของตนเอง และผลลัพธ์ความสำเร็จบทเรียนจากสิ่งที่ตนเองได้ ใช้ความสามารถไปลงมือทำ
 - สังคมรอบข้าง โดยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนบทเรียนและเสริมแรงให้กับบุคคลนั้นเป็นระยะๆ
- (กรมสุขภาพจิต , 2550)

หลักการวัดและแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาวน์อารมณ์ จะเน้นวัดและประเมินตามโครงสร้างของเชาวน์ทางอารมณ์ที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ความสามารถทางสังคมในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพ และความสามารถด้านการปรับตัวทางอารมณ์โดย

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้เสนอหลักการวัดและประเมินเชาวน์ทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะ คือ

1. การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถามและแบบประเมิน
2. การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ และเสนอแนวทางการประเมินเชาวน์ทางอารมณ์ มีรูปแบบและลักษณะการประเมินหลายรูปแบบ ได้แก่

2.1. การประเมินด้านแรงงุใจภายในบุคคล เป็นการประเมินแรงงุใจที่ผลักดันให้บุคคล แสดงพฤติกรรม เกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น แรงบันดาลใจให้แสดงออก โดยอาจจะมีส่วนกระตุ้นความรู้สึกนึกคิด เช่น การเขียนเรียงความ การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมา

2.2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญหรือกรณีเหตุการณ์ เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยาย หรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ ที่บ่งชี้ถึงการคิด ความรู้สึก และการแสดงออกที่เกี่ยวกับเชาวน์ทางอารมณ์ในระดับต่างๆ แล้วให้เลือกเรียงตามลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติ เพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิงถึงระดับเชาวน์ทางอารมณ์ของผู้ตอบ

2.3. การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริง ใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อน ถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนเองออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแก้ง ปฏิบัติได้

2.4. การสัมภาษณ์ในเชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ เป้าหมายของการสัมภาษณ์ ในเชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์

2.5. การใช้แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และแบบ วัดเชิงอัตวิสัย จะมีแบบวัดต่างๆ เช่น

- Trait Meta - Mood Scale ของสโลเวย์
- Toronto Alexithymia Scale ของแบกบาย เทย์เลอร์ และพาคเกอร์
- Emotional Control Questionnaire ของโรเจอร์และนาจาเรียน
- แบบประเมินการแสดงความรู้สึกภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่นของ แมคราเบียน และเอฟส์ไตน์
- แบบทดสอบเขาวนทางอารมณ์ ในรูปแบบต่างๆ ได้แก่
 - แบบที่ 1 EQ Map ของคูเปอร์และสวอฟ
 - แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory ของบาร์ออน
 - แบบที่ 3 Emotional IQ Test ของสโลเวย์และเมเยอร์
 - แบบที่ 4 Weisinger's EQ Instrument ของเวสซิงเจอร์
 - แบบที่ 5 EQ Test ของซัทท์ และคณะ
 - แบบที่ 6 EQ Test ของโกลแมน
 - แบบที่ 7 Emotional Perception Test ของเมเยอร์ ดิพานโล และสโลเวย์

2.6. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย

- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 18-60 ปี

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีลักษณะเป็นข้อคำถามที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกได้ด้านต่างๆ ได้แก่

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีรายการประเมินด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น การรับผิดชอบ ด้านแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ความภูมิใจในตนเองความพึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ

โดยให้ผู้ตอบเลือก มีคำตอบ 4 ลักษณะ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริงจริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก และให้คะแนนตามความฉลาดทางอารมณ์ ตามกลุ่มอายุที่กำหนดไว้ สำหรับข้อคำถามของแบบประเมินฉบับนี้ มีจำนวน 52 ข้อ

การใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในวัฒนธรรมตะวันตก ส่วนใหญ่ใช้ในการทำนายความสำเร็จ และการพัฒนาศักยภาพหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงาน และการประกอบวิชาชีพ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นสำหรับประชาชนไทย ไม่แตกต่างจากแบบประเมินของต่างประเทศ แต่ให้ความสำคัญ

กับการเป็นคนดี มีความสามารถในการปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากกว่า
จะเน้นการแข่งขัน การมีแรงจูงใจสูง เพื่อความสำเร็จหรือความเป็นเลิศในด้านต่างๆ
เช่น แบบทดสอบ EQ ของชริงค์

ตัวอย่างโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16-18 ปี :
คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16-18 ปี

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 12-16 ปี :
คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 12-16 ปี

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิว สำหรับนักเรียน สำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา :
การจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิว สำหรับนักเรียน สำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะ “ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ” ของเยาวชน :
คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน “ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ”
สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



พลังสุขภาพจิต (RQ)



พลังสุขภาพจิต (RQ)

ในบางช่วงแห่งเวลาของชีวิต ใครบางคนอาจพบเจอกับเหตุการณ์บางอย่าง ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ระทมอย่างแสนสาหัส เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อย่างคาดไม่ถึง ธุรกิจล้มละลาย การถูกออกจากราชการกะทันหัน มีปัญหาภายในครอบครัว ภาวะความเป็นหนี้สิน ฯลฯ หรือที่เรียกว่า เป็นภาวะวิกฤตของชีวิตโดยเกิดขึ้นมาบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ที่สำคัญคือเมื่อเกิดขึ้นแล้วบุคคลนั้นสามารถ เผชิญกับภavnนั้นและสามารถปรับตัว ปรับใจและฟื้นตัวให้กลับคืนสู่ภาวะเดิมได้อย่างไร ซึ่งสิ่งนี้แหละที่เรียกว่า “พลังสุขภาพจิต” คนที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะฟื้นตัวกลับสู่ ภาวะปกติได้เร็ว ส่วนคนที่มีพลังสุขภาพจิตน้อยจะฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้ช้า แต่พลังสุขภาพจิตสามารถเสริมสร้างได้ด้วยตนเองและคนรอบๆ ตัวเรา

ความหมายพลังสุขภาพจิตคืออะไร

กรมสุขภาพจิต (2552) พลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ : Resilience Quotient) เป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่ดีมีสุข ของคนเรา เป็นความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจให้กลับคืนมา เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ระทมของชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้ พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญกับวิกฤตในชีวิต จะมีกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ และจิตใจ หรือที่เรียกว่า “การปรับตัว” แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

ระยะแรก ระยะ “ช็อค”

ในระยะแรกที่เกิดเหตุการณ์วิกฤต ปฏิกริยาแรกๆ ที่เกิดขึ้นในอารมณ์และจิตใจ มักเป็นความรู้สึกกลัวและวิตกกังวล ต่อมาคือการพยายามปฏิเสธ โดยคิดและหวังว่า

สิ่งนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจริง เช่น คนที่ฟังทราบว่าตนเองเป็นโรคมะเร็ง มักจะหวังว่า ผลการตรวจอาจผิดพลาด และพยายามตรวจสอบผลการตรวจซ้ำๆ เป็นต้น ระยะนี้อาจใช้เวลาประมาณ 3 - 4 วัน หรืออาจถึงสัปดาห์กว่าที่จะยอมรับความจริงได้

ระยะที่สอง ระยะยอมรับว่าเกิดปัญหา

เป็นระยะที่ยอมรับว่าปัญหานั้นได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ และไม่อาจจะย้อนเวลากลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือหยุดยั้งมันได้ ในช่วงนี้ความรู้สึกมากมายจะประดังเข้ามา เช่น ความโกรธ จึงเริ่มโทษตัวเอง โทษคนอื่น อาจมีความรู้สึกอาย รู้สึกผิด และเกิดความเศร้าเสียใจ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นชัดก็คือ ไม่มีสมาธิจะทำอะไร เก็บตัว ซึมเศร้า รวมทั้งอาจเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หัวใจเต้นเร็ว หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย เมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ ความต้องการทางเพศลดลงและนอนไม่หลับ เป็นต้น

ระยะที่สาม ระยะที่อารมณ์และจิตใจฟื้นตัว

เมื่อเหตุการณ์ร้ายแรงผ่านพ้นไป รวมทั้งได้มีการแก้ไขปัญหา ผ่อนคลาย เยียวยาความบาดเจ็บทางจิตใจในระดับหนึ่ง การตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ ในช่วงนี้ จะเป็นไปในลักษณะการปรองดองหรือการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่ระยะฟื้นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งอาจใช้เวลาเป็นเดือน หรืออาจเป็นปีกว่าจะเข้าสู่ภาวะเดิมได้ (สมพร อินทร์แก้วและคณะ , 2552)

ความกังวล ความเครียด ความเศร้าเสียใจและการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ เมื่อเผชิญวิกฤตที่กล่าวข้างต้น ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ใช่การเจ็บป่วยหรือการมีปัญหาสุขภาพจิต แต่ถ้าหากปราศจากการจัดการทางอารมณ์และจิตใจที่เหมาะสมก็มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตเรื้อรังและรุนแรงตามมาได้

อารมณ์และจิตใจหลังเผชิญวิกฤตต่างๆ ย่อมต้องการการซ่อมแซมฟื้นฟูสภาพ เช่นเดียวกับรถที่ถูกชนได้รับความเสียหาย

ทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ “วิกฤตการณ์” หรือ Crisis Theory ซึ่งได้รับการพิสูจน์กันมาแล้วทั่วโลกอธิบายไว้ว่า อารมณ์และจิตใจของบุคคล เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศก เสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด ไม่ว่าจะมากมายเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อเวลาผ่านไป จะสามารถฟื้นตัวกลับมามีความสุข แจ่มใส เบิกบานได้เองอีกครั้ง โดยธรรมชาติ การฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความเข้มแข็ง ภูมิคุ้มกันและศักยภาพทางอารมณ์ และจิตใจในการฟื้นตัวแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละบุคคล และเมื่อกล่าวถึง “การฟื้นตัว” แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ฟื้นตัวดีขึ้น แต่ไม่เท่าเดิม มีบางคนหลังจากที่เผชิญเรื่องเลวร้ายในชีวิตเขา อาจมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เช่น กลายเป็นคนระแวงซึ่งแต่เดิมไม่เป็น มองโลกในแง่ร้ายมากขึ้น เป็นต้น

2. ฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติตามเดิม คือดีเท่าเดิม

3. ฟื้นตัวและดีกว่าเดิม คือเมื่อผ่านช่วงที่ถือว่าเป็นวิกฤตของชีวิตไปแล้ว มีการใช้ชีวิตทั้งทางกายและใจดีขึ้นในทางใดทางหนึ่ง สามารถเข้าใจชีวิตมากขึ้น เห็นทางเลือกในชีวิตมากขึ้น ปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตที่ทำให้ตนเองเป็นสุขมากขึ้น

ถ้าจะเปรียบได้กับรถยนต์ที่เสียหายจากการชนอย่างแรง รถบางคันหลังจากซ่อมแซมแล้วยังใช้การได้ดีเหมือนเดิม บางคันซ่อมแล้วก็ยังรวนอยู่ไม่พิตเหมือนเดิม แต่บางคันซ่อมแล้วอาจจะดีกว่าเดิมเพราะช่างได้นำเอาของไม่ดีออกไป หรือใส่อะไหล่ใหม่เข้าไปแทนที่ เช่นเดียวกับที่บุคคลได้กำจัดมิจฉาธิฐิบางอย่างออกไป หรือได้รับแนวคิดใหม่ที่ดีกว่าเดิมเข้ามาในระบบความคิดของเขา

ความต่างระหว่างรถกับคนก็คือว่า รถยนต์นั้นไม่สามารถฟื้นสภาพขึ้นมาเองได้ ถ้าไม่มีช่างเข้าไปช่วยซ่อม แต่อารมณ์และจิตใจบุคคลนั้นมีการฟื้นตัวได้ตามธรรมชาติ ขณะเดียวกันการเยียวยาช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา หรือคนรอบข้าง เป็นส่วนสำคัญ ที่จะช่วยให้การฟื้นตัวนั้นเร็วขึ้นและดีขึ้นได้

พลังสุขภาพจิตสามารถแสดงออกได้ในหลายช่วงเวลา ตั้งแต่ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์
วิกฤตในขณะนั้น จนกระทั่งช่วงเวลาฟื้นตัวหลังจากเหตุการณ์วิกฤตผ่านพ้นไป
สิ่งสำคัญคือ “พลังสุขภาพจิต” ไม่ใช่พลัง “วิเศษ” ที่มีเฉพาะคน “พิเศษ”
แต่เป็นพลังที่คนเราทุกคนสามารถมีได้

พลังสุขภาพจิต คือ ความสามารถที่จะ

อด : ทนทานกับความทุกข์ใจได้

ยึด : มีกำลังใจไม่ท้อถอย

สู้ : พร้อมที่จะเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรค

(กรมสุขภาพจิต , 2552)

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต มีพลังสำคัญอยู่ 3 ส่วน คือ

1. พลัง **อด** คือ เป็นพลังแห่งความทนต่อแรงกดดันที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เขาเหล่านั้น
มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ในภavnะนั้นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก
ทุกข์ระทมของตนเองได้ ภายใต้สิ่งที่มากดดันในขณะนั้น

2. พลัง **ยึด** เป็นพลังแห่งกำลังใจในตนเอง ซึ่งก็คือการมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิต
ต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่บีบบังคับหรือกดดัน พลังนี้เป็นพลังที่สำคัญ ถ้าไม่มีพลังนี้
บางคนจะรู้สึกท้อถอย อยู่อย่างสิ้นหวังและมีแนวโน้มที่จะจบชีวิตของตนได้ง่าย
พลังนี้อาจจะมาจากตนเอง คือการเป็นคนมุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้ มีพลังใจจะต่อสู้ มองเห็น
คุณค่าของตนเองและครอบครัว มีความเชื่อว่าเหตุการณ์นี้ต้องผ่านพ้นวิกฤตนั้นได้
เหมือนครั้งก่อนๆ ที่มีปัญหาเช่นเดียวกัน หรือมาจากปัจจัยภายนอก เช่น มีคนรัก
มีครอบครัว มีเพื่อน หรือมีหน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือ เช่น มีการพูดคุย ระบาย
ความทุกข์กับคนที่รักและห่วงใย การได้รับข้อคิดและคำปลอบใจจากคนที่หวังดี
การที่มีผู้รู้ช่วยชี้แนวทางเหล่านี้จะช่วยเพิ่มเติมความหวังและกำลังใจให้มากขึ้น

แทนที่จะท้อแท้และยอมแพ้ต่อชะตาชีวิตต่างๆ นอกจากนี้การฝึกคิดเชิงบวกและการรู้จักพูดคุยกแบ่งปันความทุกข์ ความสุขกับคนที่รักและไว้วางใจจะช่วยให้มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะ “ฮึด” ขึ้นมาสู้กับปัญหาได้อย่างดี

3. พลัง **สู้** คือ พลังที่คิดและลงมือแก้ปัญหาเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์วิกฤต

ลักษณะของผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูง

- เป็นคนไม่ตีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา
- สามารถสงบจิตใจ จัดการกับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านได้
- เคยผ่านความทุกข์ยากหรือทุกข์ระทมในชีวิตและนำสิ่งเหล่านั้นมาใช้เป็นบทเรียน
- มีมุมมองต่อชีวิตในทางบวก
- รู้จักสร้างพลังใจให้ตนเอง ให้กำลังใจตนเอง ขึ้นชมตนเอง
- ควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม
- ศรัทธาในศาสนา ยึดมั่นประเพณี
- มีทักษะในการสื่อสาร สร้างมิตร ต่อรอง รู้จักร้องขอความช่วยเหลือ
- มีทักษะในการแก้ไขปัญหารู้จักหาทางออก
- มีการวางแผนอนาคตอย่างเหมาะสม
- มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษา
- มีอารมณ์ขัน
- มีการช่วยเหลือผู้อื่น

ขอยกตัวอย่างของผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูงท่านหนึ่ง คือ รศ.ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์สึนามิ เมื่อปี 2547 เหตุการณ์ครั้งนั้นเธอได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักถึง 4 คน คือ คุณพ่อ คุณแม่และน้องสาวอีก 2 คน เธอเสียใจมาก หากแต่สามารถสงบจิตใจของตนเองและเป็นพลังที่ทำให้หลายคนที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเช่นกันได้มีโอกาสรับรู้เรื่องราวของเธอและมีเรี่ยวแรงที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิตต่อไป สิ่งหนึ่งที่ทำให้เธอยืนหยัดอยู่ได้คือ การมีญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูงที่คอยเป็นห่วงเป็นใย รวมทั้งคนที่ไม่รู้จักต่างก็มาให้กำลังใจเธอ เธอมีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก เธอมองว่าเธอไม่ได้เป็นผู้เดียวที่สูญเสีย แต่ยังมีอีกหลายคนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้เช่นเดียวกับเธอ

นอกจากนี้ การศรัทธาในพระพุทธศาสนาก็มีส่วนช่วยให้เธอได้เข้าใจถึงสัจธรรมแห่งชีวิตที่ว่า “เมื่อมีการเกิด เราจะปฏิเสธการตายมิได้ เราได้การตายมาพร้อมกับการเกิด อยู่ที่เราไม่อาจรู้ว่าจะตายเมื่อไหร่และโดยวิธีใด ขอจงอย่าประมาท” สัจธรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เธอดำรงชีวิตอยู่ต่อมาด้วยความสงบและไม่ประมาท เธอเลือกที่จะคิดถึงคนที่จากไปด้วยวิธีที่เป็นประโยชน์ เธอยังคงรักทะเลเช่นเดิม แม้ว่าทะเลจะเปลี่ยนชีวิตของเธอก็ตาม

พลังสุขภาพจิตสำคัญอย่างไร

RQ (Resilience Quotient) เป็นพลังสุขภาพจิตที่จำเป็นและสำคัญสำหรับพวกเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นยากดีมีจน แข็งแรงหรือเจ็บป่วย เป็นบุคคลสำคัญหรือสามัญชน เพราะเราทุกคนอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกันนั่นคือ ไม่มีใครสามารถจะล่วงรู้ได้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใดและจะหนักหนาสาหัสเพียงไร ดังนั้นเราจึงควรตระเตรียมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอกับการรับมือกับเหตุการณ์หรือภาวะวิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้น

พลังสุขภาพจิตช่วยอะไรเราได้บ้าง

- ช่วยป้องกันไม่ให้เราสูญเสียสุขภาพจิตยามเผชิญกับความทุกข์ระทมหรือภาวะวิกฤตของชีวิต โดยพลังสุขภาพจิตนี้จะช่วยให้เราคืนตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว
- พลังสุขภาพจิตเปรียบเหมือนพลังแห่งชีวิตที่จะช่วยให้เราสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและชะตากรรมของชีวิตได้จนสามารถนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ โดยเฉพาะบุคคลที่เคยผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตนั้นมาก่อน
- ทำให้ชีวิตมีความทนทานมากขึ้น
- ทำให้เรารู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่แวดล้อม
- สามารถปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตได้โดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิต

คนที่มีความสุขภาพจิตดีเปรียบเสมือนมีวัคซีนใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากนัก สามารถฟื้นตัวและปรับตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต และช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการได้

คำถามที่พบบ่อย

พลังสุขภาพจิตแตกต่างจากความเครียดอย่างไร

ความเครียดเป็นสภาวะของคนเราที่เกิดขึ้นเมื่อมีความกดดันจากสถานการณ์ที่ไม่รุนแรงมากนัก เช่น นักเรียนเครียดเมื่อต้องสอบปลายภาคส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่เคยมีประสบการณ์มาก่อนแล้ว

พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถในการปรับตัว ปรับใจและรับมือกับสถานการณ์วิกฤตซึ่งเป็นเรื่องที่คุกคามจิตใจ ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น หรือเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต

คนที่มีความสุขภาพจิตดีจะสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีเช่นกัน

พลังสุขภาพจิตต่างจากอีคิวอย่างไร

อีคิว คือ ความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมตัวเองไปสู่ความสำเร็จ เช่น การควบคุมอารมณ์ตัวเอง การสร้างแรงจูงใจ การแก้ไขปัญหาโดยนึกถึงคนอื่น อีคิวเป็นความสามารถที่ใช้ในสถานการณ์ปกติ ส่วนพลังสุขภาพจิตใช้เมื่อเผชิญเหตุการณ์วิกฤตที่ต้องอาศัยความสามารถด้านต่างๆ มากขึ้น เช่น ต้องควบคุมอารมณ์เมื่อตระหนักตกใจสุดขีด โศกเศร้าเสียใจที่สูญเสียคนรักไป เสียใจที่ตัวเองต้องมาเป็นโรคภัยร้ายแรง ต้องแก้ปัญหาที่ยากบางครั้งเกินความสามารถของตนเอง ก็อาจต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

ปัจจัยที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวปรับใจ เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤตและสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ การที่คนเราจะมีพลังสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของแต่ละบุคคล

ด้านร่างกาย

ร่างกายและจิตใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของคนเรา หากส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือผิดปกติก็จะมีผลกระทบต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต หากร่างกายไม่สมบูรณ์ อวัยวะบางอย่างบกพร่องทำหน้าที่ไม่เต็มความสามารถ เจ็บป่วยมีโรคประจำตัว โรคภัยร้ายแรง หรือโรคเรื้อรังก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นรู้สึกอ่อนแอ ไร้ค่า หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ หดหู่ วิตกกังวล ท้อแท้ ดังนั้น ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยก็จะช่วยส่งเสริมให้เราสามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตที่ดีได้อย่างเต็มความสามารถ

นอกจากนี้ความเสื่อมถอยตามวัย ความบกพร่องของสารเคมีในสมอง เช่น ผู้ป่วยซึมเศร้า ผู้ใช้สารเสพติดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่มีผลต่อการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เนื่องจากความไม่สมบูรณ์ ความพิการ ความเจ็บป่วยและความเสื่อมถอยทางร่างกายมองเห็นได้ชัดเจน ร่างกายจึงมีอิทธิพลมากต่อพลังสุขภาพจิต เราจึงพบได้บ่อยว่า

คนที่เป็นโรคเรื้อราย หรือประสบอุบัติเหตุร่างกายพิการจะรู้สึกท้อถอย ไม่อยากลุกขึ้น และบางรายไม่อยากมีชีวิตอยู่

ด้านจิตใจ

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เป็นคำพูดที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของจิตใจที่ส่งผลถึงสภาพร่างกาย พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ เรียกได้ว่าหากมีสุขภาพจิตที่ดี ก็จะสามารถปรับตัวได้ดีและมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง เรื่องของจิตใจที่มีความสำคัญ ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ได้แก่

มองบวกได้มีชัยไปกว่าครึ่ง ความคิดทางบวก การรู้จักคิดในทางบวก มองโลกในด้านดี มีอารมณ์ขัน ไม่เอาแต่โทษตนเอง มองปัญหาว่าเป็นเรื่องท้าทาย สามารถแก้ไขและรับมือกับปัญหาได้ รวมถึงทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี สามารถให้กำลังใจตนเองเมื่อจิตตก

รู้คุณค่ามองหาจุดดีของตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงจุดดี ความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้ จะช่วยให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถดึงเอาข้อดีของตนเองมาใช้ในการแก้ไขปัญหา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสบการณ์เดิมเสริมความอดทน ประสบการณ์เดิมเป็นอีกปัจจัยที่ เราสามารถนำมาปรับใช้ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ เนื่องจากประสบการณ์เดิม จะช่วยให้คนเรามีความอดทน ยึดหยุ่น สามารถปรับตัว ควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น

ด้านสังคม

สังคม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน รวมทั้งวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี ความสำคัญของสังคมที่เป็นปัจจัยในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของบุคคล ดังนี้

ครอบครัวคือกำลังใจของชีวิต การเลี้ยงดูจากครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด หากในวัยเด็กได้รับการดูแลเลี้ยงดูจากพ่อแม่ด้วยความรัก ความอบอุ่น อยู่ในครอบครัวที่มีความสุข พ่อแม่รักใคร่ปรองดองกันก็จะซึมซับความรัก ความอบอุ่นและประสบการณ์อันดีจากครอบครัว ส่งผลให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี ปรับตัวได้ มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

สายใยครอบครัวพลังใจของชีวิต การที่เรามีสัมพันธภาพอันดีในครอบครัว หรือมีคนใกล้ชิดที่พร้อมจะพูดคุย เป็นที่ปรึกษาให้กับเรา ส่งผลให้เรามีกำลังใจ มีเพื่อน คู่คิด มีแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่จะช่วยให้มีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ เพราะเราเชื่อมั่นว่ามีคนข้างหลังที่รักเรา เป็นห่วงและหวังดีกับเรา นอกจากนี้ยังรู้สึกว่าคุณค่า เป็นที่พึ่ง มีภาระรับผิดชอบ มีคนรอคอย ความช่วยเหลือจากเรา ก็ช่วยทำให้เกิดพลังใจได้เช่นกัน

ปัญหาชีวิตแปลงวิกฤตเป็นโอกาส สภาพการณ์แวดล้อม เหตุการณ์ หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตที่คนเราเผชิญหรือต้องปรับตัว หากเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ซับซ้อนก็จะทำให้ปรับตัวลำบาก เกิดปัญหาและความหวั่นไหวทางจิตใจจากความกดดัน ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ภัยพิบัติ ถ้าหากเราสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นมาได้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเสริมพลังใจให้เข้มแข็งมากขึ้น

นอกจากนี้ ปัจจัยอื่นๆ เช่น สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ยึดมั่นศรัทธาในศาสนา ประเพณี - วัฒนธรรม ความเข้มแข็งของชุมชน การได้รับการยอมรับจากสังคม ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีสติ มีหลักยึดทางใจและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้แก่เรา (กรมสุขภาพจิต , 2552)

แนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

จากที่กล่าวก่อนหน้านี้แล้วว่า พลังสุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการมีชีวิตอย่างเป็นสุข และเมื่อชีวิตพบภาวะวิกฤตพลังสุขภาพจิตจะลดน้อยลง โดยเฉพาะคนที่มีต้นทุนพลังสุขภาพจิตอยู่น้อยจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตซึ่งสามารถทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงหรือปฏิบัติ (เปลี่ยนจากสภาพอ่อนแอไปสู่ความเข้มแข็ง) 3 ประการ ดังนี้

หลัก 3 ปฏิวัติ (Three Change)

1. ปฏิวัติความคิด
2. ปฏิวัติใจ
3. ปฏิวัติการปฏิบัติตัว

ปฏิวัติความคิด

ความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิต มีคำพูดที่ว่า “ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” เพียงเมื่อพบวิกฤต คนหลายคนมักติดกับวิธีแก้ปัญหแบบเดิม ปัญหานี้ต้องแก้ด้วยวิธีนี้เท่านั้น คนๆ นี้ เท่านั้นที่จะช่วยฉันได้ ฯลฯ ถ้าคุณลองฝึกมอง ฝึกคิดอีกด้าน คิดต่าง คิดบวก คิดในทุกๆ ลักษณะที่เป็นไปได้ ก็จะมีพบทางออกของปัญหา พบความสุขและมีชีวิตดำเนินต่อไปตามปกติหรือเกือบปกติ

ฝึกมอง ฝึกคิดในมุมบวก

การมองบางมุมเพื่อบรรเทาความทุกข์ใจในยามวิกฤต

1. มองว่าอะไรที่เกิดขึ้น พยายามอย่าต่อเติมความคิด โดยเฉพาะในเหตุการณ์ด้านลบ ด้านไม่ดี ด้านเลวร้าย การต่อเติมความคิด เพิ่มความรู้สึกว่าปัญหานั้นยิ่งใหญ่มากมาย จนบางครั้ง ความรู้สึกทุกข์ท่วมท้นใจไปมากกว่าความเป็นจริง

2. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ (นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง) ถ้าท่านหา มุมบวก ด้านดี ความขบขัน เสียงหัวเราะ ได้จากวิกฤตที่เกิดขึ้น ท่านนับว่าเป็นผู้มีพลังฮึด ฮึดสู้ ผู้เยี่ยมยอดท่านหนึ่ง

3. มองว่าเราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน มีคนอีกมากมายที่ลำบากยากจน ทุกข์ร้อนกว่าเรา เขายังอยู่ได้ เขายังสู้ได้ ทำไมเราจะต้องมาท้อถอย ไม่อายคนที่เขาต้องลำบากกว่าเราหรือ

4. ปัญหาทุกปัญหามีทางออก

5. ปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป ต้องมีวันทุเลา หรือหมดไป

6. ชีวิตมีขึ้น มีลง ยามขึ้นก็ต้องนึกถึงเวลาลงด้วย

7. อย่าคิดโทษตัวเอง ไม่ว่าอะไรจะเกิด ต้องให้อภัยตนเองได้ทุกเรื่อง

8. มองว่าสิ่งที่เกิดเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้

ปฏิวัดใจ

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

1. หาวิธีผ่อนคลายจิตใจ 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. เมื่อโกรธมีวิธีลดความโกรธด้วยการนับเลข 1 - 10 (หรือถึง 100) จนกว่าจะหายโกรธหรือเดินหนีจากเหตุการณ์ เพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย หรือเตือนตัวเองให้รู้ว่กำลังโกรธ



4. เคล็ดลับเล็กๆ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ระหนก ตกใจกลัว เสียขวัญ พยายามดึงสติกลับมา ก่อนหายใจเข้าออกลึกๆ ช่วยให้อารมณ์สงบได้เป็นอย่างดี ลองไปฝึกใช้ดู จะทำให้คุณมีอารมณ์ที่เยือกเย็น มั่นคง

พฤติกรรมการปฏิบัติตัว

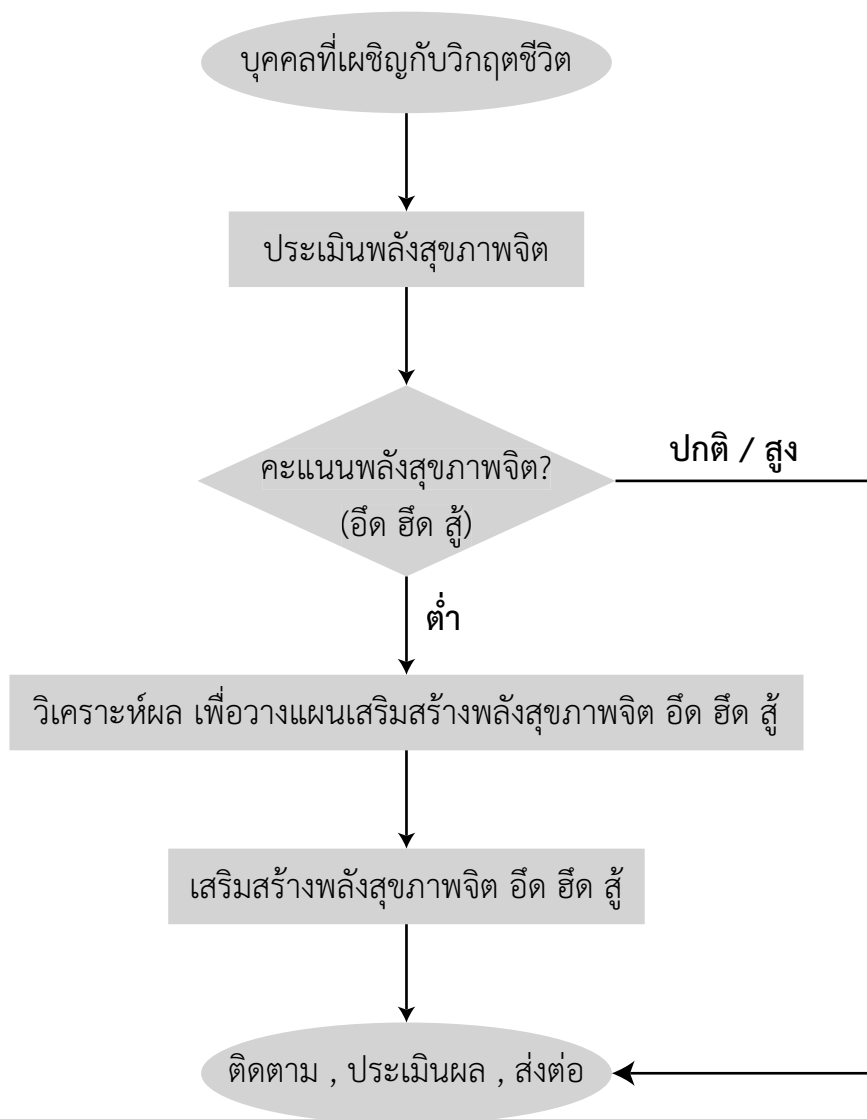
ในยามวิกฤต หลายคนท้อแท้จนไม่อยากลุกขึ้นมาปฏิบัติภารกิจ หน้าที่การงาน เอาแต่นั่งคิด นอนจมอยู่กับความทุกข์จนไม่สนใจสิ่งใด

การเพิ่มพลังสุขภาพจิต โดยการลุกขึ้นมาปฏิบัติตัวให้ร่างกายพร้อมในการเพิ่มพลังสุขภาพจิตฮึด ฮึดสู้ สามารถทำได้ ดังนี้

ฝึกปรับตัวเพื่อรับวิกฤต

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

ผังไหลกระบวนการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต



(กรมสุขภาพจิต , 2552)

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

กิจกรรมที่นักเรียนแกนนำจัดเป็นกิจกรรมเสริมพลังสุขภาพจิต เช่น

1. การเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตอดีต ฮีต สู้ ของตนเอง หน้าชั้นเรียน
2. กิจกรรมประกวดเพลง (ร้องเพลงและแต่งเพลง) อาจดำเนินกิจกรรมในช่วงพักกลางวัน โดยให้การโหวตตามคะแนนนิยม
3. ประกวดหนังสือ / ละคร เรื่องราวของคนที่มีความสุขภาพจิตอดีต ฮีต สู้
4. ประกวดภาพวาดระบายสี เรื่องราวของคนที่มีความสุขภาพจิตอดีต ฮีต สู้
5. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกับเพื่อน และกิจกรรมระหว่างรุ่นพี่ รุ่นน้อง
6. การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาต่อผู้อุปสรรคของบุคคล ตัวอย่าง
7. การเดินป่าเพื่อเพิ่มพลังสุขภาพจิตอดีต ฮีต สู้
8. กิจกรรมจิตอาสา เช่น การช่วยดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล
9. ประกวดคำขวัญ (Slogan) เรื่องพลังสุขภาพจิตอดีต ฮีต สู้ ฯลฯ

กิจกรรมที่ดำเนินการได้ทั้งส่วนบุคคลและทั่วทั้งโรงเรียน เช่น

1. การนำ Script เรื่องราวของคนที่มีความสุขภาพจิตอดีต ฮีต สู้ มาอ่าน หน้าเสาธงทุกเช้า
2. การส่งบทความให้กำลังใจแก่นักเรียนทางอีเมล
3. การสร้างกิจกรรมให้กำลังใจกันด้วยรอยยิ้ม ท่าที (สู้ไว้อยู่)
4. การประกวดเรื่องราวของนักเรียนที่มีความสุขภาพจิตอดีต ฮีต สู้



ทักษะชีวิต





ทักษะชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือพัฒนา “คน” ต้องทำเป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์ มารดาสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานและวัยชรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น เป็นวัยที่จะต้องปลูกฝังและต้องสร้างคุณค่าให้กับตนเองและคุณค่าความเป็นมนุษย์ และในขณะเดียวกันก็จะได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต

ความหมายของทักษะชีวิต

สังคมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรู้ (knowledge based society) มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมทั้งข้อมูลข่าวสารที่เราสามารถเลือกรับได้อย่างอิสระ มนุษย์จึงควรได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านั้น

กรมสุขภาพจิต (2540) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถอันประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติและทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหารอบด้านในสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับอนาคต

กองสุศึกษา (2542) ได้สรุปทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคล ในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม

มณฑรา ธรรมบุศย์ (2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะได้ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างสุขสบาย

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1 (2551) ได้รวบรวมความหมายของทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก (WHO) และของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (อ้างถึงใน ไพโรจน์ คะเซนทร์) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับปรับตัวในอนาคต

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (อ้างถึงใน ไพโรจน์ คะเซนทร์) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะคิดตัดสินใจปัญหาและปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้องการปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่ดี

กาญจนา คงสวัสดิ์ (2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2547) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิต อันประกอบด้วย ความสามารถด้านความรู้ เจตคติ และทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและการเตรียมความพร้อมเพื่อการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทของชายและหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม และปัญหาสังคม

กมลพรรณ ชิวพันธุ์ศรี (2546) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการแก้ปัญหา เผชิญอุปสรรคและสามารถวางแผนดำรงชีพด้วยตนเองอย่างราบรื่น และมีความสุข มีวิจารณ์ญาณรู้เท่าทันคน ไม่โดนหลอกง่ายๆ ปรับตัวเข้ากับสังคมเพื่อนและผู้ร่วมงานได้ดี



สรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการเผชิญเรื่องราวในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และสามารถแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ โดยการใฝ่หาความรู้ แสวงหาและพัฒนาความรู้ใหม่ เพื่อให้มีความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง รู้จักใช้เทคโนโลยีแสวงหาความรู้อย่างมีเหตุผลเพื่อเพิ่มทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การขจัดความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ มีทักษะในการเข้าสมาคมและรู้จักประนีประนอมเพื่อปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข

ทักษะชีวิต (Life Skills) เริ่มต้นการนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก WHO โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพ โดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ดังนั้น องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงให้ความหมายทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะซึ่งสามารถจัดการกับปัญหารอบๆ ตัว ให้อยู่รอดในสภาพสังคมและวัฒนธรรมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต คำนิยามของทักษะชีวิต (Life Skills) ขององค์การอนามัยโลก เน้นความสำคัญในการดำรงตนของบุคคลที่มีความเหมาะสมและทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมซึ่งปัญหาของสังคมในยุคปัจจุบันมีความซับซ้อน บางปัญหามีความรุนแรงดังที่ปรากฏในปัญหาเรื่องยาเสพติด โรคเอดส์ บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ซึ่งคำนิยามดังกล่าว ได้ชี้ให้เห็นแล้วว่า จะต้องมีการเรียนรู้ด้วยตนเองและรู้จักปรับตัว การฝึกฝนเป็นการเปิดโอกาสให้คนเกิดการพร้อมของตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข นอกจากคำนิยามทักษะชีวิตจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ดังที่กล่าวแล้ว

ในเวลาต่อมา ได้มีการเผยแพร่การศึกษาเรื่องทักษะชีวิตไปยังหน่วยงานต่างๆ ทั่วโลก โดยเฉพาะองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้นำทักษะชีวิต

ไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์ โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาคนมิให้ติดเชื้อ HIV ด้วยเหตุนี้ค่านิยมของทักษะชีวิตมีจุดเน้นความสำคัญทางด้านจิตวิทยา สังคมและความสำคัญของบุคคลในด้านความสามารถในการปฏิบัติตน โดยอาศัยพื้นฐานทางด้านความคิด การตัดสินใจและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและสังคมโลก จะเห็นได้ว่า “ทักษะชีวิต” ได้นำไปใช้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสังคมโลก ทั้งนี้ เพื่อการพัฒนาให้คนเกิดการพัฒนาตนเอง โดยการใช้ความคิด การปรับตัวการตัดสินใจการสื่อสารการจัด โดยการใช้ความคิดการปรับตัวการตัดสินใจ การสื่อสารการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง ได้อย่างฉลาด ด้วยเหตุนี้ ทักษะชีวิตจึงประกอบด้วยทักษะต่างๆ ที่ส่งผลให้คนฉลาดรู้เลือกและปฏิบัติ รวมทั้งการรู้จักยับยั้งชั่งใจ บุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นคนที่มีเหตุผล รู้จักเลือกการดำรงชีวิตที่เหมาะสม สังคมที่มีบุคคลที่มีทักษะชีวิต เป็นสังคมที่มีความสุขอย่างยั่งยืน

องค์ประกอบของทักษะชีวิตองค์การอนามัยโลก (WHO)

ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ จัดเป็น 5 คู่ และสามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด) หมายถึง การรู้จักใช้เหตุและผล โดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ผล ย่อมาจาก เหตุ เมื่ออยากให้ผลของการกระทำออกมาดีเป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งของตนเองและส่วนรวมก็ควรคิดกระทำ เหตุที่จะทำให้เกิดผลที่ดีเพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์ ได้แก่

- **ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)** เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกและสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

- **ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking)** เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ (ทักษะด้านจิตใจ) หมายถึง การฝึกฝนควบคุมนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคง ใสสะอาดในความดีงาม ประกอบด้วย คุณธรรมต่างๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตา กรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับ และเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต ได้แก่

- **ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรา รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- **ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอดส์

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะสังคม (ทักษะด้านการกระทำ) หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยให้ตนเองเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความลำบากให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคม เน้นความสุจริตทางกายและวาจา ได้แก่

- **ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

- **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

- **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขออภัย การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ



- ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ได้ยืนยาว

- ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

- ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียดและแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม และไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

การศึกษาขององค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF)

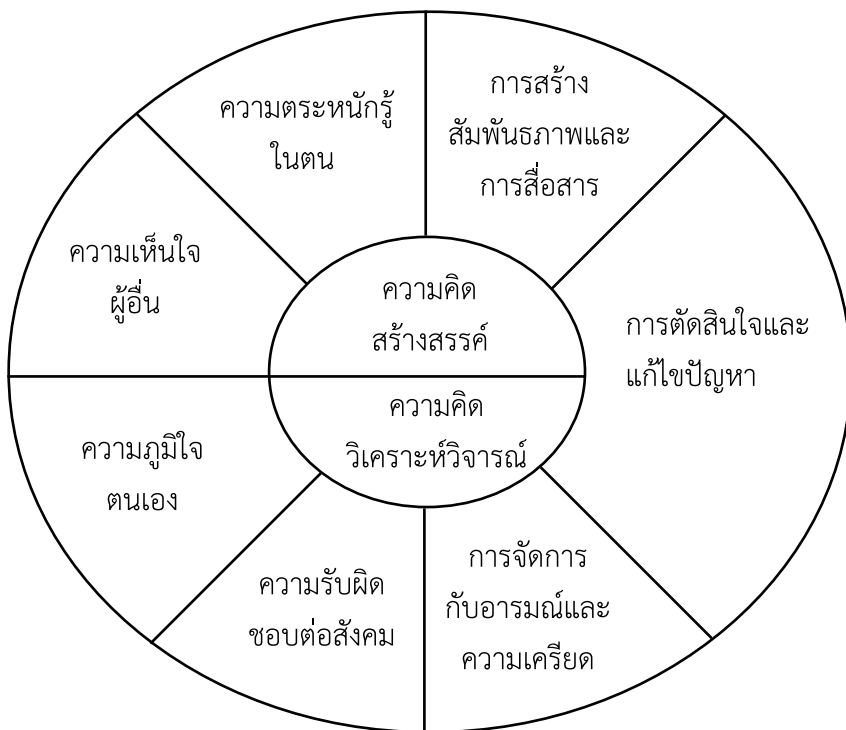
ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 9 ประการ

1. ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
2. ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. ทักษะในการคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับ
4. ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
5. ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ
6. ทักษะในการปฏิเสธการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและเพื่อประโยชน์อันชอบธรรมของตนเอง
7. ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน
8. ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้อง
9. ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิดและการกระทำที่ถูกต้อง

ทักษะชีวิตในประเทศไทย

ในประเทศไทยได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและเริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปี 2538 เป็นต้นมา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการได้มีการนำเอาทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์

ด้วยเหตุนี้เอง ประเทศไทยจึงได้มีการพัฒนาทักษะชีวิตโดยการปรับโครงสร้างและองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนที่เหลืออีก 3 คู่ เป็นด้านทักษะพิสัย (แผนภาพที่ 1) ทั้งนี้ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงและสับสนในด้านเจตคติและค่านิยม เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาวิธีการสอนของผู้สอน (กรมสุขภาพจิต, 2541)



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

จากแผนภาพ ส่วนที่เป็นแกนกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่นๆ ทั้งหมด ส่วนในวงกลมรอบนอกจะเป็นด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

- **ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking)** เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว
- **ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)** เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

- **ความตระหนักรู้ในตน** (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับ การศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

- **ความเห็นใจผู้อื่น** (Emphaty) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

- **ความภูมิใจในตนเอง** (Self esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ (สังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

- **ความรับผิดชอบต่อสังคม** (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร** (Interpersonal relationship and Communication skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

- **ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา** (Decision making and Problem solving skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

- **ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด** (Coping with Emotion and Stress skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ความสำคัญของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1994) กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นสิ่งสมควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพื่อพัฒนามนุษย์ในสังคมและช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งมีความสำคัญดังนี้

1. ความสำคัญต่อเด็กและเยาวชน

วัยรุ่นจำนวนมากมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การตั้งครมในวัยรุ่น การกระทำความผิด ดังนั้น การจัดกิจกรรมสามารถชี้แนวทางที่จะส่งเสริมเด็กและวัยรุ่นให้จัดการกับความเครียดและความกดดันต่างๆ ดำรงชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง และปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ในที่สุด

2. ความสำคัญต่อสังคม

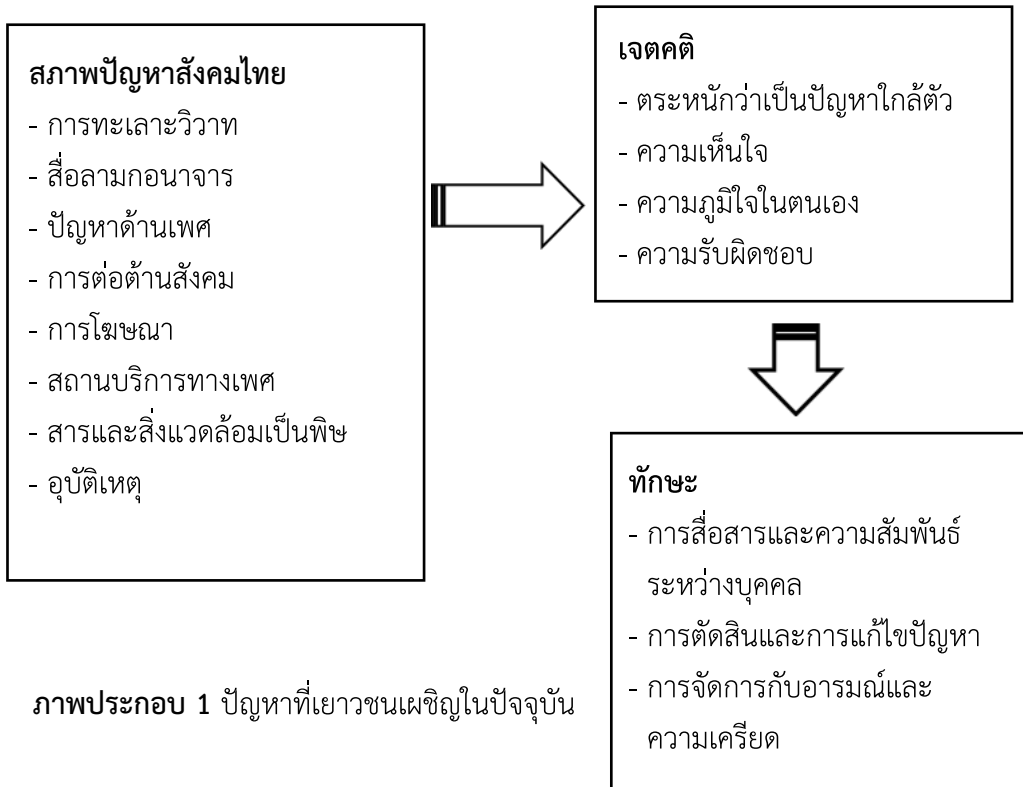
ด้วยเหตุที่ทุกคนมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคม โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น จำเป็นต้องมีความสามารถในการดำรงชีวิตทั้งภายนอกและภายในครอบครัวอย่างเหมาะสม อาทิ เข้ากับผู้อื่น การสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง เป็นต้น โดยเฉพาะการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งถ้ามีความสัมพันธ์ในครอบครัวดี ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่น รับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้ หากมีความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแก่สังคม

3. ทักษะชีวิตมีความสำคัญต่อการศึกษา

ผู้เรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ออกคำสั่ง ในขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญกับเพื่อน ดังนั้น การเรียนการสอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน เพราะจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง และการเรียนรู้แบบการมีส่วนร่วมจะช่วยให้ผู้เรียนได้แบบอย่างเจตคติและทักษะต่างๆ

และที่สำคัญเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตนั้น ผู้สอนจะเน้นให้วัยรุ่นเกิดทัศนคติหรือการแลกเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง และสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ยั่วเยาะไปได้โดยเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ต้องตระหนักและให้ความสำคัญต่อโปรแกรมการศึกษาที่จะต้องสอนทักษะชีวิตเข้าไปด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคล

จากความสำคัญข้างต้น พบว่าวัยรุ่นในปัจจุบันอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหา เช่น ทะเลาะวิวาท การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน สื่อลามกอนาจาร การใช้สินค้าฟุ่มเฟือย การเสพยาเสพติด ปัญหาขาดความอบอุ่นในครอบครัว ฯลฯ ดังนั้น การพัฒนาวัยรุ่นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง โดยเริ่มตระหนักในปัญหาใกล้ตัวและสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เพื่อให้มีความพร้อม กล้าเผชิญปัญหาสังคมอย่างเข้มแข็งและภูมิคุ้มกันเหล่านี้ จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวต่อไปในอนาคตของวัยรุ่น ดังภาพประกอบ (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2540)



ภาพประกอบ 1 ปัญหาที่เยาวชนเผชิญในปัจจุบัน

ทักษะชีวิตสร้างได้อย่างไร

ทักษะชีวิตสามารถสร้างและพัฒนาด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี

1. **ทักษะชีวิตเกิดจากการเรียนรู้เองตามธรรมชาติ** ซึ่งการเรียนรู้นั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติไม่มีทิศทางที่แน่นอน เพราะกว่าจะเรียนรู้ได้ก็อาจเข้าไปไม่ทันกาล

2. **สร้างพัฒนาได้โดยกระบวนการเรียนการสอนที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ** ที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้เด็กได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่

กลยุทธ์การสร้างทักษะชีวิต

การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับเด็กในสถานศึกษาอยู่บนพื้นฐานของแนวความคิด 3 ประการ คือ ส่งเสริม ป้องกัน แก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2553)

ส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มปกติหรือมีพฤติกรรมปกติ (Normal Behavior) เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของเด็ก

ป้องกัน หมายถึง ช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior) เช่น เด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นแนวโน้มเข้าสู่เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมให้มีทักษะชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเด็กปกติ

แก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหาแล้วหรือป่วยแล้ว โดยการช่วยเหลือ บำบัดและรักษา

กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

1. การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบเรียนรู้ (การเรียนรู้การสอน) จากความหมายของทักษะชีวิตที่ว่า “ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต” จากองค์ประกอบทั้ง 12 ประการของทักษะชีวิต อาจจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2553 : 15-20) คือ

- **ทักษะชีวิตทั่วไป** ซึ่งเป็นความสามารถพื้นฐานของเด็กที่จะเผชิญกับปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทะเลาะกัน การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่างๆ เป็นต้น ความสามารถนี้ กระบวนการศึกษาธิการ เรียกว่า “คิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาได้” และเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เรียกว่า ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) ความสามารถทั้ง 2 ประการนี้ เกิดจากการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในการสอนตามปกติในชั้นเรียน ซึ่งการสอนแบบนี้ช่วยให้เด็กได้ฝึกคิดวิเคราะห์ ก็จะเกิดทักษะชีวิตพื้นฐาน 2 ประการนี้

- **ทักษะชีวิตเฉพาะ** คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ก็ต้องมีทักษะชีวิตเฉพาะอีก 10 ประการที่เหลือ เช่น ความตระหนักรู้ในตนก็คือ ตระหนักในความแตกต่างระหว่างชายหญิง ในเรื่องเพศ ความภูมิใจในตนเอง เช่น ตระหนักในคุณค่า และศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะในการปฏิเสธในการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น แต่ในการสอนปกติในหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง ก็สามารถสร้างทักษะชีวิตได้ครบทุกตัวเช่นกัน ทักษะชีวิตเฉพาะเกิดจากการสอนทักษะชีวิตในวิชาที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สังคมศึกษา สุขศึกษา พลานามัย การแนะแนวและรายวิชาทักษะชีวิต เป็นต้น

2. การสร้างทักษะชีวิตโดยกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่จำเป็นในการสร้างทักษะชีวิตมีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่างๆ เมื่อเด็กได้ทำงานร่วมกัน ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ ได้สื่อสารกับผู้อื่นได้รู้จักกับตนเองและรู้จักผู้อื่น ได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหา เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม ฯลฯ

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปให้กับเด็ก เช่น กิจกรรมชมรม กิจกรรมค่าย กิจกรรมสาธารณประโยชน์ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมลูกเสือ-ยุวกาชาด เป็นต้น

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่สร้างทักษะชีวิตเฉพาะปัญหา เช่น ชมรมต้านสารเสพติด ชมรม TO BE NUMBER ONE ชมรมเพื่อนที่ปรึกษา ชมรมแอนตี้ความรุนแรง ฯลฯ

3. การสร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการช่วยเหลือแนะนำ (Advisory)

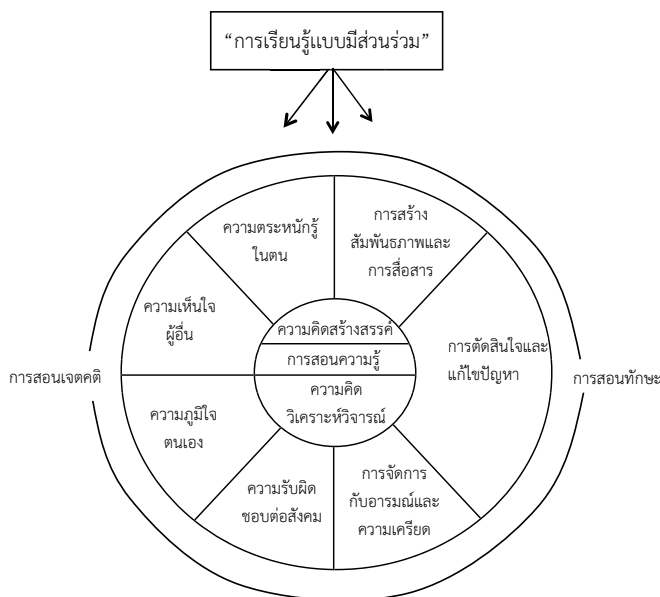
โดยครูประจำชั้น ซึ่งหน้าที่การให้คำปรึกษาและช่วยเหลือของครูประจำชั้น คือ การคัดกรอง วิเคราะห์แยกแยะพฤติกรรมของเด็กเพื่อการค้นหาเด็กกลุ่มเสี่ยง และให้ความช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ตั้งแต่ต้น ก่อนที่เด็กจะเป็นเด็กที่มีปัญหารุนแรง

4. สร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

เกินกว่าที่ครูประจำชั้นจะแก้ไขได้และต้องการอาศัยการใช้จิตวิทยาแนะแนว หรือการให้คำปรึกษา (Counseling) หรืออาจส่งต่อ (Refer) กรณีต้องการบำบัดรักษา จากสถานบริการทางสาธารณสุข เช่น การติดยาบ้าหรือพฤติกรรมทางจิต เป็นต้น

หลักการสอนทักษะชีวิต

ในการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ ของเด็กวัยรุ่นนั้น เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางหรือ “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม”



แผนภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทักษะชีวิตกับกระบวนการเรียนรู้

จากแผนภาพ องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน การเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม องค์ประกอบที่เป็นการสอนทักษะ ได้แก่ การสร้างสรรค์สัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งทั้งการสอนเจตคติและการสอนทักษะนี้ จะยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยในกระบวนการสอนทุกขั้นตอนจะมีการสอนให้เกิดทักษะชีวิตที่เป็นองค์ประกอบรวมคือ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์

ในการสอนทักษะชีวิต ผู้เรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” (Participatory Learning) (กรมสุขภาพจิต, 2544)

ตัวอย่างโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา :
คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา :
คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา :
คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21





ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21

ความหมายและแนวคิด

ศตวรรษที่ 21 คืบคลานเข้ามานับกว่าทศวรรษแล้ว สังคมโลกเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และการบริหารจัดการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น สำหรับผู้ใหญ่ โดยทั่วไปได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนผ่านของบริบททางสังคม อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้นเช่นเดียวกับเด็ก ที่เป็นทั้งผลพวงและเป็นโจทย์สำคัญของสังคมว่าจะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างไร ตั้งแต่วัยเริ่มต้น ให้มีพื้นฐานที่มั่นคง สามารถเติบโตและอยู่รอดได้อย่างมีคุณภาพในอนาคตตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก กระบวนทัศน์ในการพัฒนาเด็กในมิติของสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมแบบเดิม อาจต้องถูกท้าทายด้วยแนวคิด รูปแบบวิธีการ ความเชื่อ และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นใหม่ๆ ตามยุคสมัย เด็กและครอบครัวจำเป็นต้องข้ามผ่านวันเวลาที่ผันเปลี่ยนและย่นหยัดอยู่ให้ได้ในสังคมสมัยใหม่ บ่มฝึกคุณลักษณะที่พึงมีอย่างเหมาะสม ให้กับทรัพยากรมนุษย์ของวันนี้และอนาคตข้างหน้า ให้สมบูรณ์แบบอย่างเต็มกำลัง

การพัฒนาเด็กในศตวรรษที่ 21 สำคัญอย่างไร?

ภาพลักษณ์ของศตวรรษที่ 21 (ค.ศ.2001-ปัจจุบัน) อาจถูกวาดออกมาให้น่าสะพรึงกลัว และหลุดแยกออกไปจากศตวรรษที่ 20 เป็นอย่างมาก เช่น มีการอธิบายว่าศตวรรษที่ 21 นี้มีการขยายตัวทางเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมสูงสุด เรียกได้ว่าเป็นพัฒนาแบบก้าวกระโดด ซึ่งทำให้โลกทั้งใบสามารถเชื่อมโยงกันได้ มีการส่งผ่านข้อมูลข่าวสารรวมถึงวิทยาการสมัยใหม่ ข้ามผ่านซีกโลกอย่างกว้างขวางในระยะเวลาอันสั้นซึ่งนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่การเมือง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทั่วโลก ทำให้มนุษย์กลายเป็นฐานทรัพยากรหลักของโลก เพราะพวกเขามีความรู้ และสามารถเรียนรู้ได้ สามารถอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีได้ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้

รวมไปถึงมีความคิดสร้างสรรค์ และทักษะอื่นๆ บนพื้นฐานของจริยธรรมที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์และสังคมอยู่รอดอีกด้วย จากความจำเป็นในการพัฒนาคนให้เข้ากับสังคมยุคใหม่นั้น ทำให้มีการสรุปออกมาว่าสมรรถนะหรือ ทักษะอะไรที่มนุษย์ยุคใหม่จะต้องมีที่เรียกกันว่า 21st Century skills หรือทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ประกอบไปด้วยทักษะ 4 ประการ คือ 1) การมีความรู้ในวิชาหลัก ซึ่งมีความหมายครอบคลุมถึงความรู้รอบตัวอื่นๆ ด้วย 2) การมีทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ 3) การมีทักษะการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมใหม่ที่เกี่ยวข้องกับทักษะแห่งความร่วมมือ 4 ประการ ได้แก่ การสื่อสาร (Communication) ความร่วมมือกัน (Collaboration) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) และการคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) และ 4) การมีทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี

แม้ว่าจะมีทักษะที่จำเป็นเพียง 4 ประการ แต่ทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นทักษะที่ต้องได้รับการพัฒนาในระยะยาว ซึ่งแปลว่าต้องได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และเมื่อมีการวิเคราะห์สภาพการศึกษาในขณะนี้พบว่าหลายๆ ประเทศรวมถึงประเทศไทย หลักสูตรการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยที่ใช้อยู่ในปัจจุบันยังไม่สามารถทำให้เด็กมีทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะทำให้พวกเขาสามารถอยู่รอดในสังคม และมีชีวิตที่มีคุณภาพได้เมื่อโตขึ้น นี่จึงเป็นโจทย์ปัญหาใหญ่ที่ต้องการแก้ไขอย่างเร่งด่วนในเวลานี้ ทำให้มีงานวิจัยหลายชิ้น พยายามค้นหาและตอบคำถามที่ว่าทำไมหลักสูตรปัจจุบันจึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการนี้ได้ผลการศึกษาที่ศึกษาตัวแปรที่แตกต่างกันไป สามารถสรุปปัญหาของการศึกษาปฐมวัยของไทยที่น่าสนใจ สรุปสาระสำคัญได้เป็น 3 ประเด็นหลักๆ ได้ดังนี้

เด็กมีค่าเฉลี่ยไอคิวต่ำกว่าระดับสากล แต่กลับมีระดับความเครียดสูงมาก ทั้งๆ ที่มีการเรียนการสอนด้านวิชาการตั้งแต่ระดับอนุบาล ซึ่งน่าจะทำให้เด็กมีไอคิวสูงกว่าหลายๆ ประเทศที่เริ่มเรียนด้านวิชาการในระดับประถม



เด็กขาด M.Q. (Moral Quotient) หรือความมีคุณธรรมจริยธรรมในจิตสำนึก และยังขาด A.Q. (Adversity Quotient) หรือความสามารถในการอดทนฝ่าฟันอุปสรรค ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก

เด็กขาดทักษะในการดำรงชีวิต ซึ่งทำให้เด็กหลายคนมีปัญหาในการเข้าสังคม และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมไปถึงการที่เด็กไม่สามารถดูแลตนเองได้ และมีทักษะไม่มากพอที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเอง

ปัญหาการพัฒนาเด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21 มีลักษณะอย่างไร?

ได้มีการวิเคราะห์ปัญหาออกมาแล้วว่า การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันไม่สามารถทำให้เด็กไทยมีทักษะหรือคุณสมบัติมากพอที่จะดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพอยู่ในศตวรรษที่ 21 ใน 3 ประเด็นข้างต้นได้ ทำให้สามารถมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่สำหรับผู้ใหญ่นั้นภาพปัญหานี้อาจยังไม่ชัดเจนมากนัก เพราะผลของมันจะเกิดขึ้นในระยะยาวเมื่อเด็กโตขึ้น หรือเรียนในระดับที่สูงขึ้น และต้องใช้ชีวิตด้วยตัวเอง ด้วยเหตุนี้คนส่วนหนึ่งจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาช่วงปฐมวัยมากนัก เพราะคิดว่าเป็นเรื่องของอนาคต ปัญหาที่ปรากฏให้เห็นและกำลังขยายตัวขึ้นเรื่อยๆ คือ เด็กเรียนวิชาการมากขึ้นแต่ไอคิวต่ำลง มีอาการป่วยเป็นโรคเครียดตั้งแต่อายุยังน้อยเพิ่มขึ้น มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น มีผู้ใหญ่ที่ตกงานมากขึ้น ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นทันที แต่หากมองให้ลึกลงไป กลับเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงมาจากการพัฒนาที่ยาวนานมาตั้งแต่อดีต

ปัญหาการพัฒนาเด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21 มีสาเหตุมาจากอะไร?

เมื่อวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาการพัฒนาเด็กและครอบครัวสามารถสรุปได้ 3 ประการคือ ความเชื่อและค่านิยมที่ผิดของผู้ปกครอง สาเหตุหลักสำคัญประการแรกที่เป็นส่วนทำให้เกิดปัญหาตามมาที่กล่าวมาว่าความเชื่อและค่านิยมที่ผิดนั้นก็เพราะในประเทศไทยผู้ใหญ่มีความเชื่อว่าคนที่มีความรู้มากคือคนเก่ง และจะมือนาคที่ดีมีหน้าที่การทำงานที่ดี ซึ่งสิ่งที่จะวัดการมีความรู้ทางวิชาการหรือความเก่งได้นั้นก็คือคะแนน ดังนั้นผู้ปกครองจึงมุ่งเน้นให้เด็กเร่งเรียน และให้ความสำคัญกับการสอบและการแข่งขันสูงมาก เพื่อให้มั่นใจว่าเด็กจะมีความเก่งมากเพียงพอ ที่จะเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งสาเหตุนี้นำไปสู่สาเหตุของปัญหาตามมาอีกหลายประการ การเน้นการเรียนการสอนทางวิชาการในระดับปฐมวัย คือผลของความเชื่อที่ผิดของผู้ปกครอง ที่เห็นว่าความรู้ทางวิชาการเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นการแข่งขันทางการศึกษาจึงมีมากขึ้น โดยเด็กเล็กตั้งแต่ชั้นปฐมวัยจะต้องเริ่มเรียนวิชาการ เพื่อให้สามารถสอบเข้า

ชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนชั้นนำได้ ซึ่งหมายความว่าเด็กจะต้องอ่านออก เขียนได้นับเลขเป็นและสำหรับบางทีอาจถึงขั้นบวกลบเลขได้ตั้งแต่ในระดับชั้นปฐมวัย แต่นั่นกลับสร้างความเครียดและความกดดันให้เด็กมากขึ้น ทำให้เด็กหลายๆ คนรู้สึกไม่ชอบ เบื่อการเรียน และไม่มีความสุขกับการเรียนเพื่อสอบ ยิ่งไปกว่านั้นยังทำให้การศึกษาเป็นเรื่องของการลงทุนที่ผู้ปกครองจะต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมากขึ้นในการศึกษาของลูก ทั้งกับการเรียนพิเศษ ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากอุปกรณ์การเรียนที่ใช้มากขึ้น ซึ่งอาจเป็นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต หรือสื่อการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อช่วยในการเรียนของเด็ก การปิดกั้นการพัฒนาสมองของเด็กตามวัยที่เหมาะสม เมื่อการศึกษาในระดับปฐมวัยเน้นแต่ด้านวิชาการ ทำให้ระบบการจัดการศึกษาของโรงเรียนส่วนใหญ่ก็เป็นไปตามนั้นทำให้เด็กไม่มีโอกาสในการเล่น รวมถึงการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่ควรฝึกในช่วงปฐมวัยลดลง เช่น การฝึกกล้ามเนื้อ การปลูกฝังมารยาทและจิตสำนึกหรือแม้แต่การฝึกการเข้าสังคมกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน จากการวิจัยพบว่าเมื่อเด็กๆ เริ่มเรียนวิชาการตั้งแต่ในระดับปฐมวัยในปริมาณที่มากเกินไป ทำให้เกิดการปิดกั้นการพัฒนาสมองของเด็กในด้านอื่นๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์และการคิดแก้ปัญหา เพราะในความจริงแล้วเด็กปฐมวัยต้องการการฝึกฝนทักษะทางการสังเกต และการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่เกิดจากการได้เล่น ได้เรียนรู้ ทดลอง และลงมือทำด้วยตนเองที่จะเป็นการเพิ่มความสามารถของพวกเขา เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมองพัฒนาได้อย่างเต็มความสามารถที่ทำให้เซลล์สมองสามารถแตกแขนงออกไปได้มาก เตรียมพร้อมสำหรับการพัฒนาของช่วงต่อไปเมื่อโตขึ้น แต่เมื่อเด็กไม่ได้รับการฝึกทักษะทางด้านนี้อย่างเต็มที่ แต่กลับถูกจำกัดให้เรียนแต่ด้านวิชาการ ทำให้มีแค่เซลล์สมองส่วนความจำเท่านั้นที่พัฒนา ในขณะที่เซลล์สมองอื่นๆ ของเด็กไม่แตกแขนงและไม่ได้พัฒนาอย่างที่ควรจะเป็นอย่างเหมาะสมตามวัยและเมื่อเลยวัยนี้ไปแล้วก็เป็นการยากที่จะกลับมาพัฒนาได้อีก

จากสาเหตุของปัญหาทั้ง 3 ประการดังกล่าว ทำให้เห็นว่า การที่จะพัฒนาเด็กให้เป็นพลเมืองของศตวรรษที่ 21 ได้นั้นเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องใช้เวลานาน โดยต้องอาศัย การทำความเข้าใจเพื่อปรับความคิด ความเชื่อใหม่ตั้งแต่ระดับครอบครัว ผู้บริหาร การศึกษา รวมถึงการจัดระบบการศึกษาเพื่อให้การพัฒนาศึกษาของเด็กเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและหากไม่มีการปรับปรุงวิสัยทัศน์ของคนในประเทศ รวมถึง การร่วมมือกันอย่างกว้างขวางของทุกภาคส่วน แน่นอนว่าประเทศไทยอาจจะประสบ ปัญหาเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์และพลเมืองในอนาคตมากขึ้น เพราะเด็กในวันนี้ ที่จะกลายเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าไม่มีสมรรถภาพมากพอที่จะใช้ชีวิต และเป็นคนที่มี คุณภาพพอที่จะดูแลสังคมในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ได้

พ่อแม่ ผู้ปกครองช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร?

เมื่อเห็นชัดแล้วว่าปัญหาของการพัฒนาเด็กมีสาเหตุเริ่มมาจากผู้ใหญ่ ซึ่งผู้มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของเด็กมากที่สุดคือ ผู้ปกครองและครู เป็นวิสัยทัศน์ของกลุ่มคนสำคัญที่จะส่งเสริมและเตรียมความพร้อมให้เด็กได้ดีที่สุด นอกจากนี้ผู้ใหญ่ในสังคมไทยจะต้องมีการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการศึกษาของเด็กแล้ว พวกเขายังมีส่วนช่วยในการพัฒนาของเด็กได้อีกหลายประการ พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถสนับสนุนช่วยเพิ่มทักษะและการพัฒนาที่เหมาะสมสำหรับเด็กได้ดังนี้

ปล่อยให้ลูกเล่น การเล่นทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 มากขึ้น แม้ว่ากิจกรรมบางอย่างอาจดูเลอะเทอะ เช่น การเล่นทรายหรือการวาดภาพ แต่จะทำให้เขาได้พัฒนากล้ามเนื้อ รวมถึงเรียนรู้เกี่ยวกับการสัมผัส การแยกเนื้อละเอียด เนื้อหยาบของทราย การสังเกต และที่สำคัญคือ เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ รวมไปถึงกิจกรรมกลางแจ้งที่อาจต้องอยู่กลางแจ้งแดดลม ที่พ่อแม่หลายคนมักเกรงว่าลูกอาจบาดเจ็บหรือป่วยได้ เช่น การขี่จักรยาน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วกลับเป็นกิจกรรมที่จะทำให้เด็กได้ฝึกทักษะทั้งทางการมองเห็น การคิดตัดสินใจ และยังทำให้พวกเขาได้ฝึกการทรงตัวอีกด้วย ในญี่ปุ่นนั้นให้ความสำคัญกับกิจกรรมการขี่จักรยานของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะการขี่จักรยานทำให้เด็กได้พัฒนาสมองทั้งสองซีกไปพร้อมๆ กันและยังได้ฝึกให้สมองและใยประสาทจะได้ทำงานร่วมกัน เมื่อได้ฝึกคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาและลงมือทำ ดังนั้นพ่อแม่ควรจะเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น เพราะนอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้ว เด็กยังจะได้เรียนรู้มากกว่าการนั่งเขียนหนังสือหรือเรียนวิชาการมาก

สื่อสารกับลูก พ่อแม่หลายๆ คนอาจคิดว่า เด็กในวัยนี้เป็นเด็กอยู่เสมอ จึงพูดให้เด็กๆ ฟังอยู่ฝ่ายเดียว แต่จริงๆ แล้วเด็กวัยนี้ควรเริ่มฝึกเรื่องการสื่อสาร และพ่อแม่ก็เป็นตัวช่วยสำคัญที่จะทำให้ลูกได้พัฒนาในส่วนนี้ได้มาก โดยเริ่มแรกพ่อแม่ควรหัดให้ลูกเป็นผู้ฟังที่ดี เพื่อให้ลูกได้ฝึกประสาทการฟัง การแยกแยะเสียง สอนให้ลูกมีสติ

มีสมาธิในการฟัง โดยการเงี่ยและตั้งใจฟังสิ่งที่ได้ยิน อาจเริ่มจากการสอนให้ลูกฟัง พ่อแม่พูดให้จบก่อน แล้วลูกถึงจะพูดต่อ หรือการสอนให้ลูกฟังเพลงเพียงอย่างเดียว โดยไม่ทำกิจกรรมอื่นควบคู่ไปด้วย นอกจากนี้เมื่อลูกสามารถฟังได้แล้ว พ่อแม่ควรให้โอกาสลูกได้พูด สื่อความรู้สึกของตนเองออกมาด้วย ซึ่งนั่นจะช่วยสอนการสื่อสารของลูก ที่จะพยายามบอกให้พ่อแม่ทราบถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ยิ่งไปกว่านั้นเด็กยังได้เรียนรู้มารยาทและจริยธรรมเบื้องต้น ซึ่งคือเรื่องของการให้เกียรติกัน ในการรับฟังสิ่งที่ผู้อื่นพูด และผู้อื่นก็ต้องฟังเราพูด สุดท้ายพ่อแม่ควรตั้งคำถามเพิ่มเติมให้แก่ลูก เพื่อฝึกทักษะทางการคิดวิเคราะห์ เช่น เมื่อฟังเพลงจบแล้ว นอกจากที่พ่อแม่จะถามลูกว่าชอบหรือไม่ชอบเพลงนี้ พ่อแม่อาจถามความคิดเห็น หรือตั้งคำถามเกี่ยวกับเพลงนั้นเพิ่มเติมด้วยก็ได้

จัดระบบชีวิตลูก วัยเด็กไม่ใช่แค่เล่นหรือเรียนเพียงอย่างเดียว แต่พวกเขาจะต้องเริ่มหัดที่จะใช้ชีวิตอย่างมีระบบระเบียบบ้าง เพื่อเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการชีวิตอย่างเป็นขั้นตอนรวมไปถึงการเริ่มฝึกเรื่องระเบียบวินัย การเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎ ซึ่งต่อไปจะทำให้พวกเขาสามารถทำตามกฎหมายและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ เช่น พ่อแม่กำหนดให้ลูกตื่นนอนและเข้านอนเป็นเวลาในวันที่จะต้องไปโรงเรียน

ควบคุมการใช้สื่อและเทคโนโลยีของลูก ขณะนี้การสื่อสารต่างๆ รวมไปถึงอุปกรณ์และเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่เข้าถึงง่าย ทั้งโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และอินเทอร์เน็ต ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ที่ปัจจุบันไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้งานอุปกรณ์เหล่านี้ได้แล้ว ดังนั้นพ่อแม่ควรเลือกสิ่งที่จะให้ลูกใช้ เช่น มีการเลือกเกมที่เหมาะสมกับการพัฒนาสมองและทักษะของลูก มีการจำกัดการใช้ไม่ให้มากเกินไป เพื่อไม่ให้มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา และที่สำคัญที่สุดคือ พ่อแม่เองก็ต้องเป็นตัวอย่างในการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ด้วย โดยไม่ยึดติดกับอุปกรณ์และเทคโนโลยีเหล่านี้ตลอดเวลา เช่น ไม่เล่นหรือใช้งานในเวลารับประทานอาหารหรืออยู่กับครอบครัว เป็นต้น

สอนวัฒนธรรมและจิตสำนึกให้กับลูก สิ่งสำคัญที่เด็กยุคใหม่ขาดไป คือ เรื่องของวัฒนธรรม มารยาทสังคม และจิตสำนึก แต่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะต้องเริ่มปลูกฝัง ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้ติดตัวของพวกเขาไปเมื่อโตขึ้น ดังนั้นพ่อแม่ไม่ควรเพิกเฉย ต่อสิ่งเหล่านี้ อาทิ หากลูกทำอะไรผิด ควรมีการตักเตือนและบอกเหตุผล เพื่อให้ลูกเข้าใจ และไม่ทำอย่างนั้นอีก พาลูกไปวัดหรือสถานที่ประวัติศาสตร์บ้างเพื่อให้พวกเขา ได้เรียนรู้วัฒนธรรมของไทยที่งดงาม เป็นต้น โดยอาจเริ่มจากเรื่องเล็กน้อย เช่น การเข้าแถว การไม่ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น การขอโทษหรือการขอบคุณ เพื่อเป็นพื้นฐาน ให้เขาเรียนรู้ต่อไปในอนาคตเนื่องจากเมื่อโตขึ้นพวกเขาจะต้องเข้าไปอยู่ร่วมกับคน ในสังคม การเริ่มปลูกจิตสำนึกในขณะที่พวกเขากำลังเรียนรู้นั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้พวกเขาเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในอนาคต

ให้ลูกใช้ชีวิต เมื่อเด็กๆ โตขึ้นพวกเขาจะต้องออกไปใช้ชีวิตและมีชีวิตเป็นของตนเอง ดังนั้นพวกเขาควรจะต้องได้รับการฝึกให้ช่วยเหลือตัวเอง ได้ลองตัดสินใจอะไรเองบ้าง เพราะจะทำให้พวกเขาได้ฝึกทักษะในการคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ ทักษะการเป็นผู้นำหรือทักษะอื่นๆ อีก ซึ่งอาจจะเริ่มจากเรื่องง่ายๆ เช่น การเก็บของเล่น การเลือกสีที่ชอบ การเล่นเกมกีฬาแล้วแพ้บ้างชนะบ้าง หรือการอดทนรอสิ่งที่พวกเขาต้องการ และให้ลองคิดหาวิธีการผ่านอุปสรรคบางอย่างเองบ้าง หลายครั้งพ่อแม่อาจไม่เจียนพอ ที่จะรอลูกคิดหรือตัดสินใจจึงรีบทำให้ทุกอย่าง แต่พ่อแม่อาจลืมไปว่านั่นเป็นการจำกัด การเรียนรู้ของลูก ทำให้ลูกทำอะไรไม่เป็นหรือเป็นช้ากว่าเด็กคนอื่น หรือได้พัฒนา ทักษะบางด้านน้อยกว่าที่ควรเพราะการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเกิดขึ้นหลังจาก ที่พวกเขาได้ใช้ความคิดในการตัดสินใจ

ครูช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างไร?

นอกจากพ่อแม่แล้ว ครูก็เป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็ก การเตรียมความพร้อมให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตในศตวรรษที่ 21 นี้ได้ นอกจากปรับระบบความคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนสำหรับเด็กเล็กแล้ว ครูยังสามารถช่วยเด็กๆ ได้อีกหลายทาง ไม่ว่าจะเป็นการจัดห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น การตกแต่งห้องเรียนด้วยรูปภาพหรือสื่อการสอนที่มีสีสันสดใส ทำให้เด็กอยากเข้ามาเรียนรู้ ซึ่งนั่นถือเป็นการพัฒนาทักษะทางการคิดของเด็กและช่วยเสริมสร้างจินตนาการของพวกเขา หรือแม้แต่การให้ความสำคัญกับเวลาพัก เพื่อให้เด็กได้มีเวลาผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มเรียนรู้ต่อไป ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกายเพื่อให้เด็กได้พัฒนาทั้งสมองและร่างกายอย่างเหมาะสมไปพร้อมๆ กัน และมีความพร้อมที่จะพัฒนาในส่วนอื่นๆ ต่อไป นอกจากนี้ ครูยังสามารถจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้สมองทั้งซีกซ้าย (การคิดอย่างมีเหตุผล) และซีกขวา (อารมณ์ความรู้สึก) ไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุลและหากเป็นกิจกรรมที่เร้าให้เด็กเกิดความสงสัยและอยากรู้เพิ่มเติมด้วย ก็จะทำให้พวกเขามีความอยากรู้อยากเรียนรู้อย่างยิ่งไปกว่านั้นการหากิจกรรมที่มีความต่อเนื่องเชื่อมโยงกัน จะทำให้เด็กสามารถฝึกการคิดอย่างเป็นขั้นตอน และการเชื่อมโยงได้อีกด้วย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ครูควรจะต้องคิดอยู่ตลอดเวลา คือ เด็กมีความพร้อมหรือมีบุคลิกภาพเหมาะสมกับการเรียนการสอนแบบไหนในช่วงไหน ในบางครั้งเด็กอาจไม่พร้อมกับการเรียนที่มีความเป็นนามธรรมมากเกินไป ก็ควรกลับไปใช้สื่อและกิจกรรมที่เห็นรูปธรรมก่อน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากการใช้ประสาทสัมผัส เช่น การเล่นเกมหรือทำกิจกรรมแทนที่จะเป็นการนั่งโต๊ะเรียน และสุดท้ายครูควรจะลดความกังวลเกี่ยวกับความรู้ทางวิชาการลง และให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของเด็กมากขึ้น เพราะบางครั้งการเล่นของเด็กเพียงหนึ่งครั้ง อาจทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้มากกว่าการนั่งเรียนวิชาการมากมายมหาศาล (มนทกานต์ รอดคล้าย, 2561)

“ภาคีพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 หรือ P21 (The Partnership for 21st Century Learning)”

ที่ก่อตั้งขึ้นโดยความร่วมมือของผู้นำทางการศึกษาจากสหรัฐอเมริกาและบริษัทชั้นนำของโลก อาทิ ไมโครซอฟต์, แอปเปิล, เดล (Dell), ไทม์วอร์เนอร์ (Time Warner) ฯลฯ ตั้งแต่ปี 2002 ได้เล็งเห็นความสำคัญของทักษะใหม่สำหรับการเรียนรู้ของเยาวชนในยุคปัจจุบันที่โลกได้ถูกหลอมรวมกันมากขึ้น ทั้งในมิติของเศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรม โดย P21 ได้นำเสนอกรอบความคิดเรื่องทักษะการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับเยาวชนหรือผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพื่อใช้ทักษะเหล่านี้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยมากที่สุด

ซึ่งแบ่งทักษะการเรียนรู้ออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

1. Key Subjects (3Rs) คือ การเรียนวิชาพื้นฐานต่างๆ ด้วยทักษะการอ่าน (Reading) การเขียน (Writing) และการคำนวณ (Arithmetic)

2. Learning and Innovation Skills (4Cs) คือ ทักษะใหม่ของการเรียนรู้และนวัตกรรม ได้แก่ การคิดแบบมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) การสื่อสาร (Communication) การทำงานเป็นทีม (Collaboration) และการสร้างความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

3. Information, Media and Technology Skills คือ ทักษะการใช้ข้อมูล สื่อสารสนเทศและเทคโนโลยีต่างๆ ที่ต้องรู้จักเลือกใช้ให้เกิดประโยชน์

4. Life Career Skills คือ ทักษะการใช้ชีวิตและการทำงานในโลกที่ทุกอย่างล้วนเชื่อมต่อกัน ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องรู้จักยืดหยุ่น ปรับตัว และเปิดรับการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม รวมไปถึงการเป็นผู้เริ่มต้นสร้างสรรค์งานด้วยตัวเอง

โดยปัจจุบันได้มีโรงเรียนและชุมชนนับพันๆ แห่งทั่วสหรัฐอเมริกา รวมไปถึงผู้นำทางการศึกษาจากหลากหลายประเทศได้นำทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 จากแนวคิด P21 นี้ไปศึกษาและปรับใช้แล้วทั่วโลก และหากมองมาที่เพื่อนบ้าน AEC ของเราเอง หนึ่งในประเทศที่มีระบบการศึกษาที่ดีที่สุดอย่างสิงคโปร์ ก็ได้รับแนวคิดทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 มาปรับใช้แล้วเช่นกัน ตัวอย่างเช่น Ngee Ann Secondary School โรงเรียนอันดับต้นๆ ของสิงคโปร์ ที่ให้การศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมาเป็นตัวผสมการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักเรียนในยุคนี้ให้ความสนใจและเข้าถึงได้ง่าย โดยทางโรงเรียนมีความเชื่อว่าหากเข้าถึงสิ่งที่ผู้เรียนกำลังสนใจได้ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งครูจะไม่ได้เป็นผู้ให้ความรู้ทางเดียวในห้องเรียนอีกต่อไป แต่จะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เข้าถึงความรู้จากหลากหลายช่องทางระหว่างอยู่ในชั้นเรียน ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตหรือในสื่อโซเชียลมีเดียต่างๆ โดยครูจะมีอีกหนึ่งหน้าที่ก็คือ การเป็นผู้ชี้แนะและช่วยเหลือให้ผู้เรียนรู้จักการแยกแยะและสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ในที่สุด (วรรณเพ็ญ บุญเพ็ญ, 2559)

องค์ประกอบของทักษะศตวรรษที่ 21

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไสว พิกขาว (2558) : กล่าวว่า องค์ประกอบของทักษะ
แห่งศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย

ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม เป็นตัวกำหนดความพร้อมของการเข้าสู่
โลกการทำงานที่มีความซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน ได้แก่

1. ความริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม

- 1.1 การคิดอย่างสร้างสรรค์
- 1.2 ทำงานกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
- 1.3 การสร้างนวัตกรรม

2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา

- 2.1 การให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.2 การใช้การคิดอย่างเป็นระบบ
- 2.3 การพิจารณาและการตัดสินใจ

3. การสื่อสารและการร่วมมือ

- 3.1 สื่อสารอย่างชัดเจน
- 3.2 การร่วมมือกับผู้อื่น

ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เนื่องด้วยในปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อและเทคโนโลยีมากมาย จึงต้องมีความสามารถในการแสดงทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและปฏิบัติงานได้หลากหลายโดยอาศัยความรู้ในหลายด้าน ดังนี้

1. ความรู้ด้านสารสนเทศ

- 1.1 การเข้าถึงและการประเมินข้อมูลสารสนเทศ
- 1.2 การใช้และการจัดการสารสนเทศ

2. ความรู้เกี่ยวกับสื่อ

- 2.1 การวิเคราะห์สื่อ
- 2.2 การผลิตสื่อ
- 2.3 การพิจารณาและตัดสินใจ
- 2.4 การแก้ปัญหา

3. ความรู้ด้านเทคโนโลยี

- 3.1 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน ในการดำรงชีวิตและทำงานในยุคปัจจุบัน
ให้ประสบความสำเร็จจะต้องพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ความยืดหยุ่นและการปรับตัว

- 1.1 ความยืดหยุ่น
- 1.2 การปรับตัวเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

2. การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง

- 2.1 กำหนดเป้าหมาย
- 2.2 ทำงานด้วยตนเอง
- 2.3 เป็นผู้เรียนที่สามารถ

3. ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม

- 3.1 มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น
- 3.2 ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทีมที่มีความหลากหลาย

4. การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต (Productivity) และความรับผิดชอบเชื่อถือได้ (Accountability)

- 4.1 การบริหารโครงการ
- 4.2 การผลิตผลงาน

5. ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Responsibility)

- 5.1 แนะนำผู้อื่นได้
- 5.2 รับผิดชอบต่อผู้อื่น

ศาสตราจารย์นายแพทย์วิจารณ์ พานิช (2556) เสนอว่า Learning Skills การเรียนสมัยใหม่ต้องไม่ใช่แค่เพื่อให้ได้ความรู้ แต่ต้องได้ทักษะหรือ Skill การเรียนให้ได้ทักษะเพื่อนำไปใช้โดยเฉพาะทักษะในการสร้างแรงบันดาลใจและทักษะการเรียนรู้ อ่านออกเขียนได้ไม่พอ ต้องกล่อมเกล่าฝึกฝนสำนึกความเป็นคนดีเป็นมนุษย์ที่แท้ Learning Skills ต้องประกอบด้วย 3 ส่วน เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย และสามารถแจ่มแจ้งทักษะของคนในศตวรรษที่ 21 เพื่อที่จะเป็นแนวทางนำไปพัฒนานักศึกษาในศตวรรษนี้ได้และสามารถจำได้ง่ายคือ 3Rs 8Cs 2Ls ดังนี้

3 Rs ได้แก่

- 1) Reading การอ่าน
- 2) (W) Riting การเขียน
- 3) (A) Rithmetic คณิตศาสตร์

ทั้งหมดไม่ได้หมายความว่า อ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็นเท่านั้น แต่หมายรวมถึง การเกิดนิสัยรักการอ่าน อ่านแล้วเกิดสุนทรีย์ เกิดความสุข จับใจความเป็น สำหรับการเขียนต้องเขียนสื่อสารได้ ย่อความเป็น สรุปใจความสำคัญได้ รู้วิธีการเขียน หลากๆ แบบ ส่วนการคิดนั้นควรเน้นให้เกิดทักษะการคิดแบบนามธรรม

8 Cs ได้แก่

Critical Thinking & Problem Solving (ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา)

Creativity & Innovation (ทักษะการสร้างสรรค์และนวัตกรรม) Collaboration Teamwork and Leadership (ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีมและภาวะผู้นำ)

Cross-Cultural Understanding (ทักษะความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์)

Communication Information & Media Literacy (ทักษะด้านการสื่อสาร สารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ)

Computer & ICT Literacy (ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร)

Career & Learning Skill (ทักษะชีวิตและอาชีพและทักษะการเรียนรู้)

Change ทักษะการเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงได้ด้วย

2Ls ได้แก่

Learning (ทักษะการเรียนรู้)

Leadership (ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ)

นอกเหนือจากทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 แล้ว สิ่งที่เป็นที่ควรพัฒนา และจะต้องปลูกฝังในศตวรรษนี้ นั่นคือ จิตหาลักษณะตามที่ Gardner (2010) ได้เสนอไว้ นั่นคือ จิตหาลักษณะสำหรับอนาคตที่ควรปลูกฝังในคนรุ่นถัดไป เกี่ยวข้องกับการรับรู้หรือการคิดเป็นหลักและเกี่ยวข้องกับมนุษย์ จิตหาลักษณะสำหรับอนาคต เพราะการเป็นคนฉลาดอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะจรรโลงสังคมให้น่าอยู่ได้ ในเชิงการศึกษาจึงมุ่งเน้นให้นักศึกษามีคุณสมบัติพร้อมที่จะเป็นบัณฑิตที่เก่งและดี ในอนาคต จิตหาลักษณะประกอบด้วย

1. จิตเชี่ยวชาญ (Disciplined Mind) เป็นการเชี่ยวชาญในการคิด เกี่ยวกับวิทยาการสาขาใดสาขาหนึ่ง การทำงานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาทักษะและความเข้าใจ นั่นคือ การตั้งมั่นที่จะเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะให้เชี่ยวชาญ รู้จริง รู้ลึก เข้าใจอย่างถ่องแท้ ในระดับที่เรียกว่าเชี่ยวชาญ (Master) ซึ่งความเชี่ยวชาญเกิดจากการอบรมสั่งสอน และจากการฝึกฝนเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตนเองในการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา โดยทั่วไปความเชี่ยวชาญจะเกิดหลังจากใช้เวลาฝึกประมาณ 10 ปี แต่วิทยาการของการเรียนการสอนในยุคปัจจุบัน โดยใช้คอมพิวเตอร์หรือเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัย ทำให้เราเกิดความเชี่ยวชาญได้เร็วขึ้น อาจลดเวลาได้ถึงครึ่งหนึ่ง เพราะฉะนั้นจำเป็นต้องให้การศึกษอย่างต่อเนื่องแก่ตนเองและผู้อื่น ความชำนาญจะเกิดเมื่อเรามีวินัย คือ ฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความชำนาญให้เป็นเลิศเสมอ และเสริมด้วยว่าในทุกวันนี้ ความเชี่ยวชาญมากกว่าหนึ่งสาขาเป็นสิ่งที่ต้องการอย่างมาก ความเชี่ยวชาญมีองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการ คือ

1) การเรียนรู้อย่างเชี่ยวชาญ เป็นความสามารถในการเรียนรู้อย่างชัดเจน ในเนื้อหาสาระหลักการ และองค์ความรู้ในแต่ละสาขาวิชา และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการทำงาน และการดำรงชีวิตสามารถเอาไปเชื่อมโยงกับวิชาอื่นได้

2) ความมีวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่จะขัดเกลาความชำนาญและพัฒนาความเชี่ยวชาญให้เป็นเลิศเสมอ

2. จิตรู้สังเคราะห์ (Synthesizing Mind) หมายถึง การรวบรวมข้อมูลจากแหล่งที่หลากหลายทำความเข้าใจ สังเคราะห์ข้อมูล ประเมินความสำคัญ คัดเลือก และนำไปสู่การแยกประเด็นที่สำคัญที่ควรค่าแก่ความสนใจ และสามารถนำมาผสมผสานกันได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้สังเคราะห์ต้องตระหนักว่าสิ่งใดเหมาะสมสำหรับตนเองและผู้อื่นที่จะใช้ประโยชน์จากงานนั้น การเกิดขึ้นของเทคโนโลยีใหม่และสื่อชนิดใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้ข้อมูลเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลจนท่วมท้นเราตลอดเวลา การรู้จักเลือกข้อมูลอย่างฉลาด และสังเคราะห์ข้อมูลได้อย่างยอดเยี่ยมเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก (Gardner, 2010) ใครที่รู้จักสังเคราะห์ได้เก่งจะกลายเป็นบุคคลแถวหน้า

3. จิตสร้างสรรค์ (Creating Mind) ผู้มีจิตสร้างสรรค์จะรู้จักคิดนอกกรอบเพื่อค้นหาหนทางใหม่ขึ้นมา ผู้ที่ปรารถนางานที่ล้ำเลิศ ต้องมีบุคลิกภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่แข็งแกร่ง และนักสร้างสรรค์ต้องระหว่าภัยที่จะเสี่ยง กล้าที่จะล้มและลุกขึ้น พร้อมรอยยิ้มและสู้อีกครั้ง

4. จิตรู้เคารพ (Respectful Mind) ประสบการณ์ส่วนตัว ทศนคติของคนใกล้ชิดและผู้อาวุโสที่ใกล้ชิดจะเป็นตัวกำหนดว่าเราจะชื่นชม เติบโต เคารพ หรือเกลียดกลัว หลีกเลียง คนหรือกลุ่มใดหรือไม่ ผู้มีจิตเคารพ สามารถเปิดใจต้อนรับบุคคลและกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย อยากรู้อยากเห็น อยากรู้จักและชื่นชมผู้มาจากแดนไกล และจะเชื่อว่าความหลากหลายเป็นสิ่งที่ดีและโลกจะน่าอยู่มากขึ้นหากคนเรารู้จักเคารพซึ่งกันและกัน

5. จิตรู้จริยธรรม (Ethical Mind) หมายถึง ความประพฤติซึ่งผู้มีจิตรู้จริยธรรมจะนึกถึงตนเองในบริบทที่เป็นสากล สามารถนึกถึงตนเองในเชิงนามธรรมได้ จิตรู้จริยธรรมมีรากฐานมาจากการกระทำของผู้ใหญ่ที่น่าเคารพในบ้านในโรงเรียน และในชุมชน ทั้งนี้ นอกจากจะรักษาจริยธรรมของตนให้อยู่ในกรอบแล้ว เรายังต้องขยายความรับผิดชอบออกไปให้ครอบคลุมสังคมที่เราเป็นสมาชิกด้วย

และสำหรับรายละเอียด 8 Cs มีดังนี้

ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking)

ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (critical thinking) เป็นทักษะสำคัญสำหรับการเป็นมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ประเด็นสำคัญสำหรับครูเพื่อศิษย์คือ ต้องแสวงหาวิธีการออกแบบการเรียนรู้เพื่อให้ศิษย์ (ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตาม) พัฒนาทักษะนี้ รวมทั้งครูก็ต้องฝึกฝนทักษะนี้ของตนเองด้วยเว็บไซต์ หรือการอบรมที่ให้บริการฝึกทักษะการสอนการคิดอย่างมีวิจารณญาณมีมากมาย เช่น เว็บไซต์ของ East Tennessee State University, Five Activities for Fostering Critical Thinking, Foundation for Critical Thinking เป็นต้น แต่เชื่อว่าการฝึกฝนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ต้องเกิดขึ้นในทุกขณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ไม่เป็นทางการ ดังกรณีครูเรฟ เอสควิธ (Rafe Esquith) (อ่านเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.gotoknow.org/blog/thaikm/186482>) การคิดอย่างมีวิจารณญาณต้องไม่ใช่เกิดขึ้นแค่ในชั่วโมงเรียนหรือในชั้นเรียน แต่ต้องเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวจึงจะเรียกว่ามีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การเรียนแบบ PBL ที่ครูเก่งด้านการชวนศิษย์ทบทวนไตร่ตรอง (reflection หรือ AAR) บทเรียน การตั้งคำถามของครูที่让孩子คิดหาคำตอบที่มีได้หลายคำตอบจะทำให้ศิษย์เกิดทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การเรียนทักษะนี้เรียนโดยการตั้งคำถามมากกว่าเรียนโดยการหาคำตอบ ดังนั้น ในการเรียนทุกขั้นตอน ครูเพื่อศิษย์พึงชักชวนศิษย์ตั้งคำถาม คนที่ตั้งคำถามเก่งพึงได้รับคำชม การนำเอาข่าวหรือเรื่องราวในหนังสือพิมพ์มาวิเคราะห์ตั้งคำถามร่วมกัน น่าจะเป็นการเรียนหรือฝึกฝนทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่ง่ายและสะดวกที่สุด แต่ครูต้องมีทักษะในการเป็นโค้ช หรือผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้เคล็ดลับคือ ให้ชวนนักเรียนวางท่าที่ไม่เชื่อข่าวนั้นหรืออย่างน้อยก็ไม่เชื่อไปเสียทั้งหมด ชักชวนกันตั้งคำถามว่า มีความไม่แน่นอนอยู่ตรงไหนบ้าง หรือมีโอกาสที่จะบิดเบือนไปจาก

ความจริงได้อย่างไรบ้าง ซึ่งเข้าใจว่าคนที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ คนที่เข้าใจว่า “ความจริง” มีหลายชั้น และข้อเท็จจริงก็อาจจะมี “ข้อเท็จ” แฝงหรือปนอยู่กับ “ข้อจริง” ได้เสมอ นอกจากนั้นยังขึ้นกับการรับรู้หรือการตีความ ของผู้รับสารด้วย โดยที่การบิดเบือนไปจากความจริงอาจอยู่ที่มุมมองของตัวผู้รับสารก็ได้ แน่นอนว่า ความสามารถ หรือความลึกซึ้งของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจเรื่องต่างๆ ของตัวบุคคล วัยและประสบการณ์ด้วย การฝึกฝนเรื่องนี้ จึงต้อง คำนึงถึงปัจจัยที่หลากหลายของตัวนักเรียน ทักษะของครูในการจัดการเรียนรู้ทักษะ การคิดอย่างมีวิจารณญาณจึงถือได้ว่าเป็นทักษะขั้นสูง เชื่อว่าทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณนี้สอนไม่ได้หรือสอนได้น้อยมาก นักเรียนต้องเรียนเอาเองโดยการฝึกฝน ครูจะเป็นโค้ชของการฝึกหัดนี้ โค้ชที่เก่งจะทำให้การเรียนรู้สนุกสนานตื่นเต้นเร้าใจ

ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (Information, Media, Technology Skill) เป็นอีกทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญมากในศตวรรษที่ 21

ทักษะด้านสารสนเทศ (Information Literacy) จะต้องมีความรู้ที่จำเป็นต่อการเหล่านี้

- ทักษะในการเข้าถึง (access) อย่างรวดเร็วและรู้แหล่ง
- ทักษะในการประเมินความน่าเชื่อถือ
- ทักษะในการใช้อย่างสร้างสรรค์

ดังนั้น ครูเพื่อศิษย์ต้องออกแบบการเรียนรู้ให้ศิษย์มีทักษะต่อไปนี้

เป้าหมาย : เข้าถึงและประเมินสารสนเทศ

- วัตถุประสงค์ - เข้าถึงสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพ (ใช้เวลาน้อย) และมีประสิทธิผล (เข้าถึงแหล่งที่ถูกต้องเหมาะสม)
- ประเมินสารสนเทศอย่างลึกซึ้งครบถ้วนรอบด้านและอย่างรู้เท่าทัน (ในยุคนี้มีสารสนเทศปลอม หรือไม่แม่นยำเต็มไปหมด)

เป้าหมาย : ใช้และจัดการสารสนเทศ

- วัตถุประสงค์ - ใช้สารสนเทศได้อย่างแม่นยำและสร้างสรรค์ต่อกรณีหรือปัญหาที่เผชิญ
- จัดการเชื่อมต่อสารสนเทศ (information flow) จากแหล่งที่หลากหลายได้
 - เข้าถึงและใช้สารสนเทศอย่างถูกต้องตามหลักจริยธรรมและกฎหมาย

อนึ่ง ในยุค media 2.0 - 3.0 ทุกคนต้องมีทักษะในการสร้างสารสนเทศและสื่อออกไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้คนวงกว้างคือ ต้องไม่จำกัดมุมมองด้านสารสนเทศ เฉพาะการเป็นผู้บริโภคแต่ต้องมีพฤติกรรมในฐานะผู้ผลิตด้วยและต้องเป็นผู้ผลิตที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ไม่ผลิตสารสนเทศปลอม หลอกหลวง หรือด้อยคุณภาพ

ทักษะด้านสื่อ (Media Literacy Skills)

เป็นทักษะสองทางคือด้านรับสารจากสื่อ และด้านสื่อสารออกไปยังผู้อื่นหรือสาธารณะ หรือโลกในวงกว้าง เนื่องจากยุคนี้เป็นยุค media 2.0 - 3.0 คนในศตวรรษที่ 21 ต้องมีความสามารถใช้เครื่องมือสร้างสื่อ และสื่อสารออกไปได้หลากหลายทาง เช่น วิดีโอ (video) ออดิโอ (audio), พอดคาสท์ (podcast) เว็บไซต์ (website) เป็นต้น Center for Media Literacy ระบุว่าทักษะด้านสื่อประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน และสร้างสรรค์ (message) ในรูปแบบต่างๆ อันได้แก่ ในรูปสิ่งพิมพ์กราฟิก แอนิเมชัน อডিโอวิดีโอ เกม มัลติมีเดีย เว็บไซต์ และอื่นๆ การเรียนรู้ทักษะเหล่านี้ไม่สามารถทำได้โดยการสอนในชั้นเรียน แต่ทำได้โดยเรียนรู้ผ่านการทำโครงการ (project) วิจารณ์ร่วมกันเป็นทีม เช่น ให้ทีมผู้เรียน จำนวน 4 คน ร่วมกันจัดทำวิดีโอความยาว 15 นาที เพื่อสื่อสารภัยของการสูบบุหรี่ ให้แก่คนวัยรุ่นอายุ 15 ปี จัดแข่งขันกัน 3 ทีม ทีมที่ได้รับคัดเลือกกว่าคุณภาพดี จะได้นำขึ้นเผยแพร่ใน YouTube การเรียนรู้แบบทำโครงการ PBL จะเข้มข้น ตื่นเต้น และสนุกหากมีการแข่งขันระหว่างทีม โดยวิธีตัดสินที่ดี คือ ไม่ให้มีผู้ชนะกับผู้แพ้ แต่ให้มีทีมชนะได้หลายทีม หากผลงานมีคุณภาพเข้าขั้น วิธีตัดสินโดยให้เหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง จะดีกว่าที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 การแข่งขันและการตัดสินนี้เป็นอุปายให้เกิดการเรียนรู้ว่าผลงานที่ดีเป็นอย่างไร และจะสนุกมากขึ้น หากจัดให้ทีมแข่งขันเป็นทีมต่างพื้นที่ ยิ่งอยู่ห่างไกลไม่เคยพบหน้ากันยิ่งดี หรือการทำงานตามโครงการร่วมกันผ่านอินเทอร์เน็ต ผู้เรียนที่เข้าร่วมทีมจะเรียนรู้มากยิ่งขึ้นไปอีก

การออกแบบการเรียนรู้ให้มีทักษะต่อไปนี้

เป้าหมาย : วิเคราะห์สื่อได้

- วัตถุประสงค์ - เข้าใจว่าทำไมจึงมีการสร้างสื่อนั้น และสร้างอย่างไร
- ตรวจสอบว่าแต่ละคนตีความสื่อแตกต่างกันอย่างไร สื่อนั้นนอกจากสื่อความจริงแล้วยังเพิ่มคุณค่าหรือความเห็นเข้าไปอย่างไร และสื่อนั้นสามารถมีอิทธิพลต่อความเชื่อและพฤติกรรมอย่างไร
 - ทำความเข้าใจประเด็นเชิงจริยธรรมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงสื่อและการสื่อสาร

เป้าหมาย : สร้างผลิตภัณฑ์สื่อได้

- วัตถุประสงค์ - มีความสามารถใช้เครื่องมือที่เหมาะสมดำเนินการสร้างสื่อที่เหมาะสมกับการนำเสนอในหลากหลายวัตถุประสงค์
- มีความเข้าใจและสามารถนำเสนอในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างหลากหลายและต่างวัฒนธรรม

ทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT Literacy)

คู่มือการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในการเรียนรู้ที่ ISTE (International Society for Technology in Education) แม้ว่าเด็กในยุคนี้เก่งกว่าครูและพ่อแม่ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร แต่เด็กยังต้องการคำแนะนำจากครูและพ่อแม่ในการใช้เครื่องมือนี้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้และสร้างสรรค์ และไม่เข้าไปใช้ในทางที่ทำร้ายตนเอง หรือทำลายอนาคตของตนเอง

จุดที่สำคัญคือ ทั้งสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ และการสื่อสารเปลี่ยนแปลงพัฒนาอย่างรวดเร็ว ครูตามเทคโนโลยีให้ทันได้ยาก และยากที่ครูจะตามเทคโนโลยีให้ทัน จึงต้องมีกลไกช่วยเหลือครูอย่างเป็นระบบ และครูก็ต้องหมั่นเรียนรู้ครูเพื่อศิษย์ต้องออกแบบการเรียนรู้ให้ศิษย์มีทักษะต่อไปนี้

เป้าหมาย : สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ

- วัตถุประสงค์ - ใช้เทคโนโลยีเพื่อวิจัย จัดระบบ ประเมิน และสื่อสารสารสนเทศ
- ใช้เครื่องมือสื่อสาร เชื่อมโยงเครือข่าย (คอมพิวเตอร์เครื่องเล่น มีเดีย ฯลฯ) และ social network อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อเข้าถึง (access) จัดการ (manage) ผสมผสาน (integrate) ประเมิน (evaluate) และสร้าง (create) สารสนเทศ เพื่อทำหน้าที่ในเศรษฐกิจฐานความรู้
 - ปฏิบัติตามคุณธรรมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึง และใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ขอย้ำว่าไม่ใช่ข้อปฏิบัติตายตัว เป็นเพียงแนวคิดและตัวอย่างเท่านั้น ครูเพื่อศิษย์สามารถใช้ความสร้างสรรค์ของตนเอง และการเรียนรู้ร่วมกันในเครือข่ายครูเพื่อศิษย์ ออกแบบการเรียนรู้ที่ดีกว่า เหมาะสมกว่าและต้องปรับเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของเด็ก บริบทของชุมชน สังคม และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

ทักษะด้านความเป็นนานาชาติ

ครูเพื่อศิษย์ต้องฝึกทักษะด้านความเป็นนานาชาติ (internationalization) ให้แก่ศิษย์ ซึ่งจะช่วยสร้างความเป็นนานาชาติให้แก่โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยด้วย ปัจจุบันเครื่องมือเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารนั้น จะช่วยให้ครูสามารถออกแบบการเรียนรู้แก่ศิษย์ให้มีทักษะความเป็นนานาชาติได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีครูชาวต่างประเทศ ไม่จำเป็นต้องมีนักเรียนจากต่างชาติต่างภาษามาเรียนที่โรงเรียน และยังเอาชนะข้อจำกัดที่เด็กไม่มีเงินสำหรับใช้จ่ายเป็นค่าเดินทางไปต่างประเทศได้ ด้วยการฝึกทักษะด้านนี้ทำได้โดยออกแบบการเรียนรู้แบบ PBL (ProjectBased Learning) และทำความตกลงกับครูในโรงเรียนในต่างประเทศ เพื่อสร้างการเรียนรู้ PBL นั้นแบบ Collaborative Learning คือ เป็นการเรียนรู้จากการทำโครงการร่วมกันเป็นทีม โดยมีสมาชิก 4 คน จาก 4 ประเทศ (ตัวเลขยืดหยุ่นเป็น 3, 5 หรือ 6 ได้) นั่นคือครูต้องศึกษาหาช่องทางทำความรู้จักเพื่อร่วมมือกับครูในประเทศอื่นที่สนใจการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม (cross culture learning) ร่วมกันหาเด็กเข้าร่วมทีม PBL ผสมนานาชาติ ซึ่งก็เท่ากับมาทำงานร่วมกันนั่นเอง นอกจากทักษะอื่นๆ ที่เป็นทักษะสำหรับการทำงาน และทักษะติดต่อสื่อสารกันผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศด้วยภาษาที่สื่อสารกันรู้เรื่อง (ได้เรียนภาษาไปในตัว) นักเรียนจะได้เข้าใจคนในประเทศอื่น วัฒนธรรมอื่น และสามารถทำงานร่วมกันได้ นี่คือนิติที่สำคัญของความเป็นนานาชาติสำหรับนักเรียนปัจจุบัน 10 ประเทศในภูมิภาคอาเซียนกำลังจะก้าวสู่ความเป็นประชาคมอาเซียน และความร่วมมือหลักมี 3 ด้านคือ ความมั่นคง เศรษฐกิจ และสังคมวัฒนธรรมการศึกษา เป็นปัจจัยสำคัญที่อาจมองว่าเกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจก็ได้ มองว่าเกี่ยวข้องกับสังคมวัฒนธรรมก็ได้ ดังนั้นสำนักงานความร่วมมือระหว่างประเทศ สมาชิกอาเซียนควรมีสำเนียงงานที่ช่วยเอื้ออำนวยความสะดวกความร่วมมือสร้างทักษะด้านความเป็นนานาชาติ ด้วยการเรียนรู้แบบ PBL เป็นทีมผสมนานาชาติ ระหว่างนักเรียนในประเทศสมาชิก สำนักงานนี้อาจจัดประกวดแข่งขันโครงงานข้ามชาติดังกล่าว

เพื่อสร้างความคึกคัก และเปิดโอกาสให้เด็กที่เป็นทีมงานกันได้มาพบหน้ากัน
เมื่อมารับรางวัล และนำเสนอผลงานที่ได้รับรางวัล ผลงานเหล่านี้ควรได้รับการรวบรวม
ขึ้นเว็บไซต์ หรือการนำเสนอขึ้น YouTube ให้คนทั่วโลกเข้าชมและชื่นชมผลงานได้
กิจกรรมนี้จะนำไปสู่ความร่วมมือด้านการเรียนรู้ในประชาคมอาเซียนได้อีกมาก
รวมทั้งร่วมมือออกไปนอกภูมิภาคอาเซียนก็ได้ เราอาจขอให้ทูตไทยในต่างประเทศ
ช่วยหาโรงเรียนที่จะร่วมมือกันในการเรียนรู้แบบโครงการทีมผสมนานาชาติ
(multinational PBL) มีการเจรจากันระหว่างผู้บริหารโรงเรียนและครู ผ่านเทคโนโลยี
สารสนเทศและการสื่อสาร โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางไปพบกันก็ได้ เพราะจริงๆ แล้ว
สไกป์ (Skype) ช่วยให้คุยหรือกันแบบพบหน้าได้อยู่แล้ว รวมทั้งจัดแบบประชุม
ผ่านวิดีโอทัศน์ทางไกล (videoteleconference) ก็ได้

ทักษะอาชีพและทักษะชีวิต

ทักษะอาชีพและทักษะชีวิตนั้นจะต้องเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา (หรืออนุบาล) ไปจนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมหาวิทยาลัย โดยเรียนตามพัฒนาการของสมอง ครูจะต้องเรียนรู้วิธีการออกแบบการเรียนรู้แบบ PBL ให้แก่ศิษย์ แต่ละกลุ่มอายุ และตามพัฒนาการของสมองเด็กแต่ละคน เพราะทักษะกลุ่มนี้สอนไม่ได้ เด็กต้องเรียนเอง และครูยังต้องทำงานหนักขึ้น ในการคิดค้นหาวิธีการออกแบบการเรียนรู้ วิธีการกระตุ้น และอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ของทีมงานและศิษย์ รวมถึงวิธีช่วยกันถอดบทเรียน หลังงานสำเร็จเพื่อช่วยให้การเรียนรู้ลึกซึ้งและกว้างขวางยิ่งขึ้น การทำงานของครู เพื่อศิษย์ในสภาพนี้จะยิ่งน่าสนุกและท้าทายยิ่งขึ้น ข้อความในหนังสือชวนให้ดูว่า องค์กรที่เป็นนายจ้างเขาประเมินพนักงานอย่างไร เพื่อให้เราเข้าใจว่าสถานประกอบการ เขาต้องการคนที่มีทักษะด้านไหนบ้าง โดยลอกใบประเมินผลงานของพนักงาน คนหนึ่งมาดังนี้

เกณฑ์	คำถามการประเมิน	คะแนน (1 – 4)
คุณภาพงานในภาพรวม	ผลงานของโครงการมีคุณภาพสูง ส่งผลงานตรงเวลา และใช้งบประมาณตามที่กำหนดไว้หรือไม่	4
ขีดความสามารถทางเทคนิค	พนักงานแสดงทักษะการลงมือปฏิบัติงานทางเทคนิค และแสดงความสามารถในการทำงานหรือไม่	3
การแก้ปัญหา	พนักงานได้แก้ปัญหอย่างได้ผล และอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	4
ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม	พนักงานได้แก้ปัญหา โดยใช้วิธีการที่สร้างสรรค์ และมีนวัตกรรมหรือไม่	4
การสื่อสาร	ในการทำโครงการ พนักงานได้สื่อสารภายใน และภายนอกอย่างได้ผลและอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่	3

เกณฑ์	คำถามการประเมิน	คะแนน (1 – 4)
การทำงานเป็นทีม	พนักงานร่วมมืออย่างดีกับสมาชิกคนอื่น ๆ ของทีมหรือไม่	4
ความยืดหยุ่นและการปรับตัว	เมื่องานของโครงการมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่คาดฝัน พนักงานสามารถแสดงความยืดหยุ่นและปรับตัวได้เป็นอย่างดีหรือไม่	3
การริเริ่มและการกำกับตนเอง	พนักงานได้แสดงการริเริ่มด้วยตนเอง มีแรงจูงใจในตนเอง และกำกับตนเองได้ในการทำงานโครงการต่าง ๆ หรือไม่	4
ทักษะด้านสังคมและทักษะข้ามวัฒนธรรม	พนักงานได้แสดงทักษะด้านสังคม และด้านความเข้าใจข้ามวัฒนธรรมของทีมงานที่มีความแตกต่าง หลากหลาย หรือไม่	3
ความมีประสิทธิภาพสูงและความรับผิดชอบตรวจสอบได้	พนักงานใช้เวลาและทรัพยากรให้เกิดผลผลิตภาพสูงหรือไม่ และได้แสดงความรับผิดชอบตรวจสอบได้ในรายละเอียดต่าง ๆ ของโครงการหรือไม่	3
ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ	พนักงานได้ใช้ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบต่อความสำเร็จของโครงการหรือไม่	4
	รวม	39
	ผลประเมินในภาพรวม	เกินความคาดหวัง

จะเห็นว่าการประเมินพนักงานในปัจจุบัน นอกจากประเมินผลงานแล้ว พนักงานยังได้รับการประเมินทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ด้วย

ความยืดหยุ่นและการปรับตัว (Flexibility and Adaptability)

ความยืดหยุ่นและการปรับตัวเป็นทักษะเพื่อการเรียนรู้ การทำงานและการเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21 เป็นความยืดหยุ่นและปรับตัวเพื่อบรรลุเป้าหมาย ไม่ใช่ยืดหยุ่นและปรับตัวแบบไร้หลักการและเลื่อนลอยการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว รุนแรงและไม่คาดฝันอย่างที่เป็นอยู่ในโลกปัจจุบัน และรุนแรงขึ้นในอนาคต ทำให้การวางแผนการทำงานแบบตายตัวใช้ไม่ได้ผล มนุษย์ในศตวรรษที่ 21 จึงต้องมีความสามารถสูงในการยืดหยุ่นและปรับตัวเพื่อบรรลุเป้าหมายและคุณค่า

นอกจากต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงแล้วการทำงานในอนาคตยังเผชิญภาวะที่มีทรัพยากรจำกัด ตั้งแต่เวลาและทรัพยากรอื่นๆ โดยต้องทำงานให้เข้าจังหวะกับงานส่วนอื่นในภาพใหญ่ และงานส่วนอื่นนั้นอาจอยู่ในส่วนอื่นของโลกที่ห่างไกล เป็นสภาพที่ต้องการความยืดหยุ่นและปรับตัว และเงื่อนไขของการปรับตัวอาจอยู่ที่การแข่งขันกับคู่แข่ง การปรับตัวที่สุดยอดคือ การใช้วิกฤติเป็นโอกาส ใช้ปัญหาเป็นโอกาสหาทางออกอย่างสร้างสรรค์สุดๆ ซึ่งจะเกิดการเรียนรู้สูงสุด ยิ่งโครงการมีความยากและซับซ้อนมากเพียงใด พนักงานก็มีโอกาสใช้และเรียนรู้ทักษะด้านความยืดหยุ่นและปรับตัวมากเพียงนั้น ครูเพื่อศิษย์ต้องออกแบบการเรียนรู้เพื่อให้ศิษย์พัฒนาทักษะต่อไป

เป้าหมาย : ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์ - ปรับตัวเข้ากับบทบาทที่แตกต่าง งานที่ได้รับมอบหมายกำหนดการที่เปลี่ยนไป และบริบทที่เปลี่ยนไป

- ทำงานได้ผลดีในสภาพของความไม่ชัดเจน ไม่แน่นอนและในสภาพที่ลำดับความสำคัญของงานเปลี่ยนไป

เป้าหมาย : มีความยืดหยุ่น

วัตถุประสงค์ - นำเอาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น มาใช้ประโยชน์อย่างได้ผล

- จัดการเชิงบวกต่อคำชม คำตำหนิ และความผิดพลาด

- สามารถนำเอาความเห็นและความเชื่อที่แตกต่างหลากหลายของทีมงานจากหลากหลายวัฒนธรรม มาทำความเข้าใจต่อรองสร้างดุลยภาพ และทำให้งานลุล่วง

จะเห็นว่าการมองความยืดหยุ่น (flexibility) แบบนี้ มองที่ความยืดหยุ่นเพื่อบรรลุผลงาน ซึ่งแตกต่างจากคนไทยที่เน้นความยืดหยุ่นเพื่อให้ทุกคนสบายใจ

การริเริ่มและกำกับดูแลตนเองได้ (Initiative and Self-Direction)

งานในศตวรรษที่ 21 ต้องการความร่วมมือสูง และในขณะเดียวกันก็ต้องการพึ่งตนเองสูงด้วย พนักงานต้องไม่คอยแต่จะพึ่งหัวหน้าหรือคอยให้หัวหน้าสั่ง เพราะในศตวรรษที่ 21 หัวหน้าจะมีเวลาสอนหรือแนะนำลูกน้องลดลง และงานต้องการความฉับไวเพิ่มขึ้น พนักงานที่ดีคือคนที่ชวนช่วยเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นหลักจะเห็นว่าการทำงานในศตวรรษที่ 21 มีทั้งลักษณะพึ่งพาอาศัยกันและกัน (inter-dependence) และเป็นอิสระต่อกัน (independence) ซึ่งดูเผินๆ เป็นขัดตรงกันข้าม แต่ฝึกให้ดีจะเป็นทักษะที่สำคัญมากในการทำงาน และดำรงชีวิตในโลกยุคใหม่ และมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ต้องฝึกทักษะนี้ตั้งแต่เด็ก และวิธีเรียนหรือฝึกที่ได้ผลคือ การเรียนแบบ PBL ครูเพื่อศิษย์ต้องออกแบบการเรียนรู้เพื่อให้ศิษย์พัฒนาทักษะต่อไปนี้

เป้าหมาย : จัดการเป้าหมายและเวลา

วัตถุประสงค์ - กำหนดเป้าหมายโดยมีเกณฑ์ความสำเร็จที่จับต้องได้ และที่จับต้องไม่ได้

- มีความสมดุลระหว่างเป้าหมายเชิงยุทธวิธี (tactical) ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะสั้นกับเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ (strategic) ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะยาว
- ใช้เวลา และจัดการภาระงานอย่างมีประสิทธิภาพ

เป้าหมาย : ทำงานได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์ - ทำงานสำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยกำหนดตัวงานเอง คอยติดตามผลงานเอง และกำหนดลำดับความสำคัญของงานเอง

เป้าหมาย : เป็นผู้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (self-directed learner)

- วัตถุประสงค์ - นอกเหนือจากเรียนรู้ทักษะในงานของตนโดยตรงแล้ว สามารถมองเห็นโอกาส เรียนรู้ใหม่ๆ เพื่อขยายความเชี่ยวชาญของตน
- ริเริ่มการพัฒนาทักษะไปสู่ระดับมืออาชีพ

- แสดงความเอาใจจริงเอาใจต่อการเรียนรู้ว่าเป็นกระบวนการที่ต้องทำตลอดชีวิต
- สามารถทบทวน ใคร่ครวญ ประสพการณ์ในอดีตเพื่อใช้คิดหาทางพัฒนาในอนาคต

นอกจากทักษะอาชีพและทักษะชีวิต 2 กลุ่มคือ ด้านความยืดหยุ่นและปรับตัว และด้านการริเริ่มและกำกับดูแลตนเองได้แล้ว ยังมีทักษะอีก 3 กลุ่ม ได้แก่ ทักษะด้านสังคมและทักษะข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross-Cultural Skills) การมีผลงานและความรับผิดชอบตรวจสอบได้ (Productivity and Accountability) ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Leadership and Responsibility)

ทักษะด้านสังคมและทักษะข้ามวัฒนธรรม (Social and CrossCultural Skills)

หัวใจของทักษะนี้ คือ สามารถทำงานและดำรงชีวิตอยู่กับสภาพแวดล้อม และผู้คนที่มีความแตกต่างหลากหลายได้อย่างไม่รู้สึกเครียดหรือแปลกแยก และทำให้งานสำเร็จได้ เป็นเรื่องของการเรียนรู้และยกระดับความฉลาดด้านสังคม (social intelligence) และความฉลาดด้านอารมณ์ (emotional intelligence) ของศิษย์ ตัวช่วยครูให้ออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อศิษย์ได้พัฒนาทักษะนี้ อาจหาได้จาก Educators for Social Responsibility และ Asia Society แต่เป็นของสหรัฐอเมริกา ประเทศไทยน่าจะมีหน่วยงานทำงานสนับสนุนด้านนี้ ในบริบทไทยให้แก่โรงเรียนและครู โดยครูเพื่อศิษย์ต้องออกแบบการเรียนรู้ เพื่อให้ศิษย์พัฒนาทักษะต่อไปนี้

เป้าหมาย : มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเกิดผลดี

วัตถุประสงค์ - รู้ว่าเมื่อไรควรฟัง เมื่อไรควรพูด

- แสดงพฤติกรรมอย่างมีอาชีพ และอย่างน่านับถือ

เป้าหมาย : ทำงานในทีมที่แตกต่างหลากหลายอย่างได้ผลดี

วัตถุประสงค์ - เคารพความแตกต่างทางวัฒนธรรม และทำงานร่วมกับคนที่ มีพื้นฐานแตกต่างกันทางสังคมและวัฒนธรรมอย่างได้ผลดี

- ตอบสนองความเห็นและคุณค่าที่แตกต่างอย่างใจกว้าง

- ยกระดับความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม ไปสู่การสร้าง แนวความคิดใหม่ วิธีการแบบใหม่หรือคุณภาพของผลงาน

การมีผลงานและความรับผิดชอบตรวจสอบได้ (Productivity and Accountability)

การเรียนรู้จากการทำโครงการ (PBL/ Project Base Learning) เป็นวิธีเรียนทักษะเหล่านี้ โดยใช้เครื่องมือด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นตัวช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (productivity) มีการเก็บข้อมูลเพื่อความโปร่งใสตรวจสอบได้ รวมทั้งเพื่อการรับรู้ผลงานที่ทำได้ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทักษะที่ต้องการคือ ทักษะในการกำหนดเป้าหมายและบรรลุเป้าหมายนั้น การจัดลำดับความสำคัญของงาน และการใช้เวลาการเรียนรู้จากการทำโครงการ มีขั้นตอนคือ ต้องทำความเข้าใจโครงการให้ชัดเจน วางแผน ลงมือทำ และประเมินว่าได้ผลงานคุณภาพดีหรือไม่ กระบวนการทำงานเหมาะสมเพียงไร ขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ครูเพื่อศิษย์ต้องออกแบบการเรียนรู้เพื่อให้ศิษย์พัฒนาทักษะต่อไปนี้

เป้าหมาย : การจัดการโครงการ

- วัตถุประสงค์ - กำหนดเป้าหมายและทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น แม้จะมีอุปสรรคและมีแรงบีบคั้น แยกเวลาหรือความสนใจ
- กำหนดลำดับความสำคัญ วางแผน และจัดการงาน

เป้าหมาย : การผลิตผลงาน

- วัตถุประสงค์ - แสดงความสามารถพิเศษในการทำให้ได้ผลงานที่คุณภาพดีเป็นพิเศษ
- การทำงานอย่างมีจริยธรรมและด้วยท่าทีเชิงบวก
 - จัดการเวลาและโครงการอย่างมีประสิทธิภาพ
 - สามารถทำงานหลายอย่างได้ในเวลาเดียวกัน (multitasking)
 - ร่วมงานอย่างเอาใจจริงเอาใจใส่ เชื่อถือได้ และตรงต่อเวลา
 - นำเสนอตนเองอย่างมีอาชีพและมีมารยาท

- ทำงานร่วมกัน และร่วมมือเป็นทีมอย่างได้ผลดี
- เคารพและเห็นคุณค่าของความแตกต่างหลากหลายในที่ทำงาน
รับผิดชอบต่อผลงานที่เกิดขึ้น

มีแหล่งเรียนรู้มากมายที่ครูเพื่อศิษย์สามารถเข้าไปค้นหาวิธีออกแบบโครงการสำหรับการเรียนรู้ของศิษย์แบบ PBL เช่น ที่ Oracle Education Foundation, Intel Teach Program, Buck Institute for Education, Project Management Institute Education Foundation, Coalition of Essential Schools เป็นต้น การมีหน่วยงานช่วยเหลือการจัดการเรียนรู้แบบ PBL จำนวนมากในต่างประเทศสะท้อนถึงความสำคัญและคามนิยมจัดการเรียนรู้แบบนี้

ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Leadership and Responsibility)

ภาวะผู้นำที่ต้องการในศตวรรษที่ 21 คือ ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบแบบกระจายบทบาท (distributed leadership and responsibility) และความรับผิดชอบมี 3 ระดับ คือ

1. รับผิดชอบต่อตนเอง
2. รับผิดชอบการทำงานประสานสอดคล้องกันภายในทีม
3. ความร่วมมือกันในทีมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ร่วมกัน

วิธีการทำงานแบบที่จะแพร่หลายขึ้นเรื่อยๆ ในศตวรรษที่ 21 เรียกว่า “แบบสตูดิโอ (studio model)” เป็นการทำงานแบบที่คนจากหลากหลายหน่วยงานย่อยมาร่วมกันทำโครงการร่วมกัน แบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ แสดงบทบาทของแต่ละคนเพื่อทำให้เป็นทีมที่แข็งแกร่ง ทุกคนช่วยกันสร้างผลงานที่สร้างสรรค์ และร่วมเฉลิมฉลองความสำเร็จ แล้วสลายทีมงานเพื่อให้แต่ละคนไปทำงานโครงการถัดไปที่มีสมาชิกของทีมแตกต่างไปจากเดิม ในอนาคตคนที่มีการศึกษาจะทำงานแบบเป็นโครงการในสถานที่ทำงานแบบสตูดิโอ และงานแบบนี้นอกจากจะเรียกร้องภาวะผู้นำและความรับผิดชอบสูงมาก ก็ยังให้ออกาสเรียนรู้สูงมากด้วย ตัวอย่างการเรียนรู้ที่ให้ทักษะนี้ได้จาก Model UN Program ซึ่งเราอาจเลียนแบบเอามาทำ “โครงการศึกษารัฐสภาไทย” ก็ได้ โดยให้นักเรียนแต่ละคนสมมติตัวเองเป็นผู้แทนราษฎรจากจังหวัดหนึ่งร่วมกันเขียนกฎหมายเพื่อการใดการหนึ่ง ที่แต่ละพื้นที่มีส่วนเกี่ยวข้องมีบริบทของพื้นที่แตกต่างกัน ครูเพื่อศิษย์ต้องออกแบบการเรียนรู้เพื่อให้ศิษย์พัฒนาทักษะต่อไปนี้

เป้าหมาย : ชี้นำและเป็นผู้ดูแลผู้อื่น

วัตถุประสงค์ - ใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์และทักษะแก้ปัญหาในการชักนำผู้อื่นไปสู่เป้าหมาย

- ทำให้ผู้อื่นเกิดพลังในการทำงานให้บรรลุผลสำเร็จร่วมกัน
- สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้ใช้ศักยภาพหรือความสามารถ

สูงสุดผ่านการทำตัวเป็นตัวอย่างและไม่ถือผลประโยชน์
ของตนเป็นที่ตั้ง

- ทำตัวเป็นตัวอย่างในการใช้อำนาจอย่างมีจริยธรรมและคุณธรรม

เป้าหมาย : มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

วัตถุประสงค์ - ดำเนินการอย่างมีความรับผิดชอบโดยถือประโยชน์ส่วนรวม
เป็นที่ตั้ง

ทักษะเหล่านี้จะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตในอนาคตของศิษย์ ทั้งต่อผลสำเร็จ
ของงานและต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต



กระบวนการถ่ายทอดความรู้







กระบวนการถ่ายทอดความรู้

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยพื้นฐานสำคัญประการแรก คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่ 2 การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด ตามรายละเอียด ดังนี้

1. ประสบการณ์ (Experience) ครูช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) ครูช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

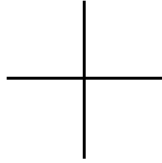
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) นักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยนักเรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วครูช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ครูเป็นผู้นำทาง และนักเรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application) นักเรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของนักเรียนเอง

องค์ประกอบเหล่านี้
สามารถสรุปเป็นภาพรวมดังแผนภาพ

ประสบการณ์

การทดลอง หรือ
ประยุกต์แนวคิด



การสะท้อนความคิด
และถกเถียง

เข้าใจ และ
เกิดความคิดรวบยอด

แผนภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้น ในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

การสอนในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการสอนทักษะชีวิต ในด้านพุทธิพิสัย โดยมุ่งเน้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการสอนทักษะชีวิตอื่นๆ ในด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัยอีกด้วย

การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีหลักสำคัญอีกข้อหนึ่งคือ ต้องการให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุกๆ องค์ประกอบก็คือ การแบ่งปันประสบการณ์ การได้สะท้อนความคิดและถกเถียง การสรุปความคิดรวบยอด ตลอดจนได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และในทุกองค์ประกอบนั้นจะต้องเกิดการเรียนรู้สูงสุดหรืออาจกล่าวได้ว่า

การเรียนรู้สูงสุด (Maximum Learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) และการบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

ทั้ง 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

$$L_{\max} = (Par_{\max} + Per_{\max}) \times 4$$

การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation)

การมีส่วนร่วมสูงสุดเกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดีและข้อจำกัดที่ต่างกัน เช่น บางประเภทเอื้ออำนวยให้มีส่วนร่วมได้มาก แต่อาจขาดความหลากหลายของแนวคิด จึงเหมาะสำหรับเวลาที่ผู้สอนต้องการให้เกิดการแสดงออก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์โดยยังไม่ต้องการข้อสรุปรายละเอียดของกลุ่มแต่ละประเภท ข้อบ่งชี้และข้อจำกัด ปรากฏในตารางดังนี้

ตารางแสดงการจัดกลุ่มประเภทต่างๆ

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (pair Gr.)	ให้ผู้เรียนจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	ต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความเห็นหรือปฏิบัติ	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 3 คน (Triad Gr.)	ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจนและหมุนเวียนบทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระจำจืดไปบ้าง
กลุ่มย่อย ระดมสมอง (Buzz Gr.)	เป็นการรวมกลุ่ม 3-4 คนขึ้นไปชั่วคราวเพื่อแสดงความคิดเห็นโดยไม่ต้องการข้อสรุป	ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในเวลาสั้นๆ โดยไม่ต้องการข้อสรุปหรือต้องการข้อสรุปที่ไม่ลึกซึ้งมากนัก	ขาดความลึกซึ้ง ไม่มีการอภิปรายกันอย่างลึกซึ้ง
กลุ่มเล็ก (Small Gr.)	เป็นการจัดกลุ่ม 5-6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนลุล่วง	ต้องการให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและถกเถียงอย่างลึกซึ้ง	ใช้เวลามาก
กลุ่มใหญ่ (Large Gr.)	เป็นการอภิปรายในกลุ่ม 15-30 คน หรือทั้งชั้น	ต้องการให้เกิดการโต้แย้งหรือการรวบรวมความคิดจากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป	บางคนอาจให้ความสนใจหรือมีส่วนร่วมน้อย ใช้เวลามาก
กลุ่มไขว้ (Cross-over Gr.)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน โดยแยกให้เด็กทำกิจกรรมเฉพาะบางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้ผู้เรียนจากแต่ละกลุ่มรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ	ต้องการให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้ ผู้เรียนจะมีส่วนร่วม และได้เนื้อหามาก	ใช้เวลามาก อาจมีความรู้ที่ตกหล่น

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน จาก 8-12 คน แต่ละกลุ่มถูกแบ่งเป็น กลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม เพื่อให้งานกลุ่มละ 1 งาน (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อย มารวมกันเพื่อบูรณาการ	เหมือนกลุ่มไขว้.....	
กลุ่มปิรามิด (Pyramid Gr.)	รวบรวมความคิดเห็น เริ่มจากกลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นไปเป็นชั้นๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนัก และเข้าใจในความรู้สึก นึกคิดของแต่ละกลุ่ม หรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปและ ความลึกซึ้ง

การร้อยรัดกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสมในแต่ละชั่วโมง การสอน ก็จะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างสูงสุด มีพลวัตรหรือการเคลื่อนไหวของการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจอย่างต่อเนื่อง

การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

แม้การออกแบบกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายจะช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่า การมีส่วนร่วมนั้นได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เสียเวลา หัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุดจึงอยู่ที่การกำหนดงานให้กับกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการ คือ

1. กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ (เช่น เตรียมนำเสนอในเวลาที่กำหนดให้)

2. กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อย ควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อมารวมเสนอในกลุ่มใหญ่ จะเกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทยังรวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น บทบาทของผู้เล่นบทบาทสมมติและผู้สังเกตการณ์ หรือบทบาทของการนำกลุ่ม การรวบรวมความเห็นและการนำเสนอ เป็นต้น

3. ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจนซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่ผู้สอนแจ้งแก่ผู้เรียน หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม ซึ่งประการหลังจะเหมาะกับการทำกลุ่มย่อยที่ต้องการทำงานให้มีผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่ม โดยจัดทำเป็น

- ใบงาน เป็นการกำหนดงานหรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็ก หรือกลุ่มย่อย ระดมสมองที่มีรายละเอียดมาก และต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความลึกซึ้งมาก ผู้สอนอาจพิมพ์หรือเขียนใส่กระดาษแจกให้ผู้เรียน หรือแจกให้กลุ่มประกอบการทำงานกลุ่ม มักใช้ในกิจกรรมสะท้อนความคิด/อภิปราย และกิจกรรมประยุกต์แนวคิด

- ใบชี้แจง เป็นการอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนักในกลุ่มใหญ่ ก่อนทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนอาจเขียนบนกระดานหรือแผ่นใสให้ผู้เรียนอ่านพร้อมกันในชั้นเรียน หรือในกลุ่มใหญ่มักใช้ในกิจกรรมด้านประสบการณ์หรือประยุกต์แนวคิด

หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบรวมของทักษะชีวิตตัวอื่นๆ ทั้งหมด นั่นคือ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังตารางดังนี้

ตารางแสดงองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	การบรรยาย (โดยผู้สอนหรือสื่อ) การรายงานผลงานกลุ่มหรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อยโดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนเรียงความ ฯลฯ

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้น ไม่มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ

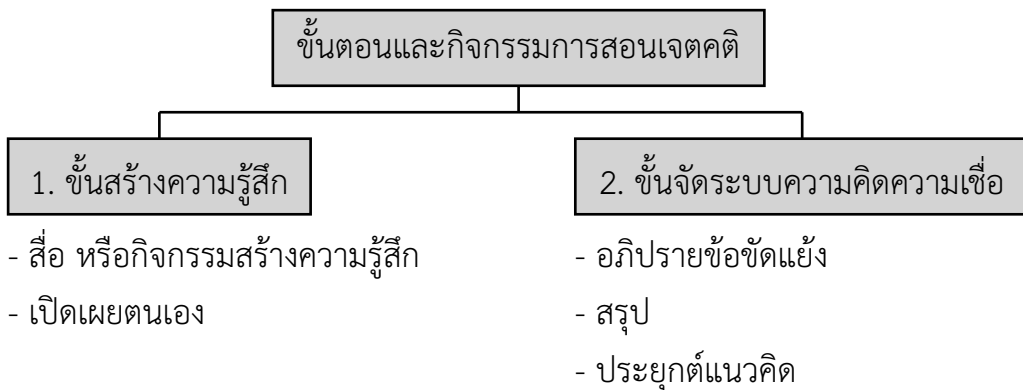
หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม

ถึงแม้กระบวนการสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งที่สอดคล้องกับเจตคติดังกล่าว และการจัดระบบความคิดความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ การสอนเจตคติจึงควรมีลักษณะเฉพาะ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ

องค์ประกอบของการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ
ประสบการณ์	เน้นประสบการณ์ด้านความรู้สึกลึกซึ้งของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและถกเถียง	ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งเต็มที่
การสรุปความคิดรวบยอด	ผู้เรียนได้ข้อสรุปด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม
การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในและนอกเวลาเรียนเพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น

เนื่องจากเจตคติเป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้น การสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึกและด้านความคิด ความเชื่อ ดังนี้



ขั้นสร้างความรู้สึก จะใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก อาจใช้เวลาประมาณ 5-20 นาที ของการสอน ส่วนที่เหลือจะเป็นการจัดระบบความคิดความเชื่อ ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องมีทักษะในการสื่อสาร / กิจกรรมให้เกิดความรู้สึกได้จริง รวมทั้งมีทักษะในการใช้กระบวนการกลุ่ม ช่วยจัดระบบความคิด ความเชื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสนอภิปรายโต้แย้ง จนผู้เรียนสามารถสรุปได้ด้วยตนเอง และนำข้อสรุปที่ได้มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นๆ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

ตารางสรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นสร้างความรู้สึก	ประสบการณ์	สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก เป็นการใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้นๆ สื่อสร้างความรู้สึก - บทสำหรับอ่านในรูปแบบ กรณีศึกษา จดหมาย บันทึกร บทสัมภาษณ์ ฯลฯ - แอ็บเสียง วีดิทัศน์ กิจกรรมสร้างความรู้สึก - กิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยตรง เช่น ละครหุ่นกระบอก - กิจกรรมจำแนกเจตคติของผู้เรียน เช่น การสำรวจความคิดเห็น แบบสอบถาม จัดลำดับความสำคัญ เป็นต้น - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงต่อเรื่องและกิจกรรมเร้าความสนใจอื่นๆ เช่น การโต้เถียง การเปิดเผยตนเอง เป็นการตั้งประสบการณ์เก่าของผู้เรียน มักทำในกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่มย่อย ระดมสมอง โดยกิจกรรม เช่น ให้เล่าความรู้สึกโดยตรง ให้สมมติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง ให้เขียนแล้วแลกเปลี่ยน เป็นต้น

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
2. จัดระบบความคิด ความเชื่อ	สะท้อนความคิด และอภิปราย ความคิดรวบยอด ประยุกต์แนวคิด	การอภิปรายขัดแย้ง เป็นการตั้งประเด็น คำถามให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม เพื่อให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อ ของสมาชิกกลุ่ม การสรุป เป็นการให้กลุ่มรายงานข้อสรุป และร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่ การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้เจตคติที่เกิดขึ้น ควรเป็นกิจกรรมในห้องเรียนและอาจ ต่อยอดโดยการทำกิจกรรมเสริม

การสอนเจตคติ ยังแบ่งเป็น 2 ระดับ คือการสร้างเจตคติก่อนจะมีพฤติกรรม
กับการเปลี่ยนแปลงความแตกต่างที่สำคัญในขั้นตอนการใช้สื่อและกิจกรรมสร้าง
ความรู้สึก คือ ในการสร้างเจตคติจะเน้นการสร้างความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเจตคตินั้นๆ
ส่วนการเปลี่ยนแปลงเจตคติจะให้ความสำคัญในการใช้สื่อและกิจกรรมที่โยกคลอน
ความรู้สึกของเจตคติเดิม ส่วนในขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ การเปลี่ยนแปลง
เจตคติจะต้องมีประเด็นอภิปรายที่เข้มและชัดเจนกว่า

ในการสอนเจตคติ สิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ก็คือ ผู้เรียนสรุปประเด็นอภิปรายได้ไม่ตรงกับจุดประสงค์ ผู้สอนจำเป็นต้องหาทางออกในกรณีเช่นนี้ โดยอาศัยแนวคิด 4 ประการต่อไปนี้

1. ผู้สอนควรมีใจกว้าง เพื่อที่จะยอมรับว่าเจตคติที่เหมาะสมอาจมีได้มีเพียงเจตคติตามที่ผู้สอนคาดหวังเพียงประการเดียว

2. ผู้สอนควรไว้วางใจในตัวผู้เรียน ภายใต้ความเชื่อที่ว่า หากเจตคติที่สอนนั้นเป็นสิ่งที่ดี ก็ควรที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนท้าทายหรือทดสอบ โดยหาเหตุผลมาถกเถียงอภิปรายจนเกิดการยอมรับในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ซึ่งความคิดเห็นที่มีเหตุผลก็จะได้รับการสนับสนุน ไม่ว่าความคิดเห็นนั้นจะเป็นของใคร

3. ผู้สอนสามารถช่วยขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ โดยช่วยตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิด หรือผู้สอนกับผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นั่นคือใช้การสื่อสารแบบสองทางมากกว่าการยัดเยียด

4. การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม หากสิ่งใดที่ผู้สอนเห็นว่าดีแต่ผู้เรียนไม่ยอมรับ แม้ผู้สอนจะพยายามถ่ายทอดต่อไปก็ไม่เกิดเป็นการเรียนรู้ในทางตรงกันข้าม หากผู้สอนยอมรับความคิดเห็นของผู้เรียน โดยผู้สอนสงวนความคิดเห็นของตนเองไว้ ผู้เรียนก็จะรู้สึกยอมรับผู้สอนเช่นกัน และขยายการเรียนรู้ออกไป

กิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติ

1. **กิจกรรมในขั้นตอนสร้างความรู้สึก** เป็นกิจกรรมที่มุ่งกระตุ้น จูงใจ หรือโน้มน้าวให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามจุดประสงค์ เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อ และสร้างเป็นเจตคติที่ต้องการ หรือเปลี่ยนเป็นเจตคติที่พึงประสงค์ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ ได้แก่

1.1 สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก

1.1.1 **สื่อ** เป็นเรื่องราวที่บันทึกไว้ เช่น บทความ บันทึกประจำวัน จดหมาย ฯลฯ อาจทำเป็นบทสำหรับอ่าน (Script) แถบเสียง วิดิทัศน์

บทสำหรับอ่าน (Script) ใช้ได้ง่ายแต่ต้องอาศัยความสามารถของผู้สอนในการใช้น้ำเสียง จังหวะ เพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึก

แถบเสียง ใช้ได้ง่าย และสามารถใช้ดนตรี รวมทั้งเสียงของบุคคล มีอาชีพมาช่วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น

วิดิทัศน์ ถ้าสร้างได้ดีจะช่วยกระตุ้นความรู้สึกได้มาก แต่ก็มีปัญหาเรื่องเครื่องมือปัญหาทางเทคนิคของภาพและเสียงตลอดจนขนาดของจอด้วย

1.1.2 **กิจกรรม** กิจกรรมสำหรับสร้างความรู้สึกอาจแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1) **กิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยตรง** เป็นการประยุกต์กรณีศึกษา ให้เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ได้แก่

ละคร เป็นเรื่องสั้นๆ โดยเขียนบทให้ผู้เรียนเตรียมการแสดง มาก่อน ซึ่งผู้เรียนมักจะแสดงได้และเพื่อนๆ ให้ความสนใจ จุดสำคัญอยู่ที่บทละคร จะต้องสร้างอารมณ์ ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับจุดประสงค์ได้ดี ไม่ควรมีฉากหลายฉากเกินไป และแต่ละฉากควรจะสั้น ทั้งนี้ เพื่อให้เล่นได้ง่าย ชวนติดตามและไม่เสียเวลามาก

ละครวิทยุ ผู้เรียนสามารถแสดงได้ง่ายๆ โดยใช้ฉากสั้น แล้วผู้เรียนอ่านตามบทที่เตรียมไว้ให้ได้อารมณ์ความรู้สึก โดยไม่ต้องมีการแสดง

หุ่นกระบอก ใช้กับเด็กระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา
เล่นในเรื่องที่ตัวละครจะแสดงออกได้ยาก สามารถสร้างบทให้ซับซ้อนกว่าละคร
เพราะมีผู้พากย์ต่างหาก

2) กิจกรรมที่จำแนกเจตคติของผู้เรียน โดยหวังผลให้ผู้เรียน
ได้เกิดความรู้สึกประหลาดใจและตระหนักในความคิดเห็นที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม
วิธีทำกิจกรรมนี้ ได้แก่

การสำรวจความเห็น เป็นกิจกรรมที่ผู้สอนใช้เพื่อให้ผู้เรียน
ได้รับรู้ความคิดของอีกฝ่าย ซึ่งจะโยกคลอนความรู้สึกเดิมที่ตนเองยึดถืออยู่ได้ดี
จากนั้นก็ใช้กระบวนการกลุ่มมาอภิปรายต่อให้ลึกซึ้ง

การตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามที่ออกแบบได้ดี
จะทำให้เกิดความรู้สึกผิดคาดได้ว่า ตนคิดแตกต่างกับคนอื่น หรือกลุ่มอื่นอย่างไร

การจัดลำดับความสำคัญ ทำให้ผู้เรียนเผชิญกับความรูสึก
ขัดแย้งว่าจะให้ความสำคัญกับอะไรมากกว่า

**3) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับเจตคติ
ที่ต้องการ** จะช่วยสร้างความตระหนัก ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปสู่การจัดระบบความคิด
ความเชื่อได้ดี

4) กิจกรรมอื่นๆ เช่น การโต้วาที การต่อเนื่อง การเล่น
บทบาทสมมติ การใช้จินตนาการ ฯลฯ หากจัดให้เข้ากับจุดประสงค์ที่กระตุ้นความรู้สึก
และเหมาะสมกับผู้เรียน ก็จะช่วยในขั้นตอนนี้ของการสร้างและเปลี่ยนแปลงเจตคติได้

1.2 การเปิดเผยตนเอง เป็นการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียนที่มา
จากประสบการณ์เดิม มีกิจกรรมย่อยๆ หลายกิจกรรม ที่มักทำในกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน
หรือกลุ่มระดมสมอง 3 - 4 คน เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่

- **การเล่าความรู้สึกโดยตรง** เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- **การสมมติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง** เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความเห็นใจและเข้าใจเหมือนกับบุคคลนั้นเอง

- **การเขียนแล้วแลกเปลี่ยนกันอ่าน** เหมาะสำหรับผู้เรียนกลุ่มที่ไม่กล้าแสดงออกในการระดมสมอง วิธีการนี้ยังแบ่งได้ 2 ชนิด คือ ให้เจ้าตัวอ่านเองหรือสลับให้คนอื่นอ่าน วิธีหลังเหมาะกับเรื่องที่อ่อนไหวต่อการเปิดเผย เช่น การถามประสบการณ์ที่เคยใช้สารเสพติด หรือความเห็นที่ขัดแย้งกัน และมีการแบ่งเป็นฝ่ายชัดเจน

2. กิจกรรมในขั้นตอนจัดระบบความคิดความเชื่อ โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมสูงสุด ประกอบไปกับการงานใน 3 กิจกรรม เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน กล่าวคือ

2.1 การอภิปราย รูปแบบที่ได้ดีได้โดยวิธีแบ่งกลุ่ม โดยใช้กลุ่มเล็ก (5-6 คน) หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง (3-4 คน) เพราะผู้เรียนได้แสดงออกมากกว่า ดังนั้น จึงควรให้แบ่งกลุ่มย่อยอภิปราย แล้วจึงช่วยกันหาข้อสรุปในกลุ่มใหญ่ภายหลัง อย่างไรก็ตามการอภิปรายแม้จะสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น แต่ก็ต้องเคารพสิทธิของคนที่เลือกจะเป็นฝ่ายฟังเช่นกัน ในการอภิปรายข้อขัดแย้ง หากมีน้อยจะทำให้เจตคติที่เกิดขึ้นไม่ยั่งยืน ผู้สอนจึงควรกระตุ้นให้เกิดประเด็นขัดแย้งโดยอาศัยใบงานที่ตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นที่ต่างกันและอภิปรายต่อให้ชัดเจน

การอภิปรายยังเป็นกิจกรรมสำคัญในการฝึกทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ วิวิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะผสมผสานไปในประเด็นที่ผู้สอนตั้งขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนคิด และถกเถียงกันได้เอง

2.2 การสรุป เป็นการสร้างความคิดรวบยอดร่วมกัน ทั้งนี้ ผู้สอนควร

สนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้สรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม หากไม่ครอบคลุม ผู้สอน
จึงเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ ในระหว่างการสรุป ควรสนับสนุนให้มีการอภิปรายความคิดเห็น
ที่ขัดแย้งกันในกลุ่มใหญ่ เพื่อช่วยให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อที่ชัดเจน

2.3 การประยุกต์แนวคิด ผู้สอนควรใช้เวลาช่วงท้ายชั่วโมงเพื่อให้ผู้เรียน
ได้ประยุกต์แนวคิด โดยการให้ทำกิจกรรมที่ไม่ใช้เวลามาก เช่น เขียนคำขวัญ
สรุปข้อความสำคัญ หรือตอบแบบทดสอบ ซึ่งเท่ากับเป็นการประเมินการสอนไปด้วย
โดยใช้กลุ่มที่มีจำนวนคนน้อย เช่น กลุ่ม 2 คน หรือกลุ่ม 3 คน และอาจมอบหมาย
ให้ผู้เรียนทำเป็นกิจกรรมเสริม เช่น เขียนจดหมาย จัดบอร์ด คุยกับบิดามารดา ฯลฯ

การสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม

ดังที่ทราบกันดีแล้วว่า การสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบผสมผสานกันไปในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย แต่การสอนทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการสื่อสาร เป็นการสอนที่มุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัยซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะ ให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และผู้เรียนได้มีโอกาสมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง เมื่อองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตารางต่อไปนี้

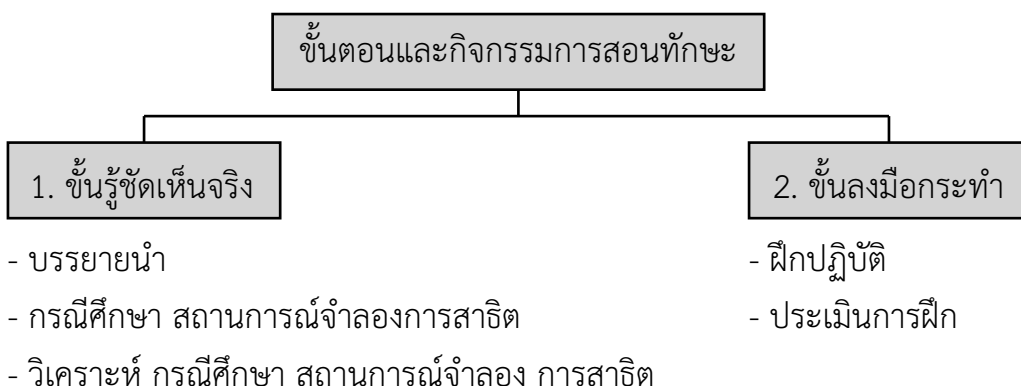
ตารางองค์ประกอบของการเรียนรู้และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ

องค์ประกอบของการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ
ประสบการณ์	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหา หากฎเกณฑ์ หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่างๆ
การสรุปความคิดรวบยอด	ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยาย จากการสังเกต การสาธิต
การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด	การประเมินผลในกลุ่มและการประเมินผลรวม
	ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่างๆ

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้ อย่างชำนาญ ดังนั้น การสอนทักษะจึงต้องมี 2 ขั้นตอน คือ

1) **ขั้นรู้ชัดเห็นจริง** เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้ผู้เรียนรับรู้ ว่า ทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญ และฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไร และ

2) **ขั้นลงมือกระทำ** เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้ เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก



ในขั้นรู้ชัดเห็นจริง เราใช้องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 3 องค์ประกอบ คือ ความคิดรวบยอด ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและอภิปราย สำหรับองค์ประกอบของความคิดรวบยอดเกิดขึ้น โดยการบรรยายนำประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญและวิธีการฝึกทักษะนั้นๆ องค์ประกอบด้านประสบการณ์ ผู้สอนใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าว หรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน ส่วนองค์ประกอบด้านการสะท้อนความคิดและอภิปราย ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมองเพื่อหากฎเกณฑ์ โดยกิจกรรมทั้ง 3 องค์ประกอบ สามารถจัดเปลี่ยนลำดับได้ตามเหมาะสม

สำหรับชั้นลงมือกระทำเราใช้องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมด้านการประยุกต์แนวคิดและทดลอง โดยให้ผู้เรียนฝึกใช้ทักษะโดยการใช้บทบาทสมมติ (Role play) หรือการซ้อมบท (Rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลัก และมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ ดังนั้น การฝึกอบรมนี้จะต้องฝึกให้ผู้สอนมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลอง และการสาธิตเพื่อให้ผู้เรียนเห็นจริง ขณะเดียวกันก็มีทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมติหรือการซ้อมบทและประเมินผลการฝึกได้ มีรายละเอียดของกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

ตาราง สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง	ความคิดรวบยอด ประสบการณ์ สะท้อนความคิดและอภิปราย	บรรยายนำ เพื่อให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นในเวลาสั้นๆ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือสาธิต - กรณีศึกษา เป็นการตั้งโจทย์ให้ผู้เรียนคิดและแสดงความเห็น - สถานการณ์จำลองเป็นการตั้งโจทย์เป็นเหตุการณ์ที่มีผู้แสดง - การสาธิต เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอนปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยอาจแสดงเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติที่ไม่ถูกขั้นตอน การวิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือการสาธิต

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
2. ขั้นลงมือกระทำ	ประยุกต์แนวคิด ความคิดรวบยอด	การฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกทักษะเป็นขั้นตอนหรือครบองค์ประกอบของทักษะนั้น โดยการแสดงบทบาทสมมติหรือการฝึกซ้อมบท เพื่อให้เกิดความชำนาญ การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเอง และผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่

ในการสอนทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธหรือการสอนทักษะอื่นๆ ก็ตาม มักมีปัญหว่าสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้น จริงๆ แล้วผู้เรียนไม่คิดจะปฏิเสธ เช่น เพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ ทำให้การฝึกเป็นไปอย่างแกนๆ หรือไม่สมจริง ปัญหาเช่นนี้มีข้อคิด 2 ประการ คือ

1) การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใด แสดงว่าเขามีเจตคติในเรื่องนั้นและได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้ว เพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธให้ได้ผล โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนั้น ในโครงสร้างการสอนจึงจำเป็นต้องสอนเจตคติ และการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อนการสอนทักษะการปฏิเสธ การปฏิเสธอย่างแท้จริงจึงจะเกิดขึ้น

2) ในขั้นตอนนำเข้าสู่บทเรียนหรือบรรยายสั้นๆ ผู้สอนควรทบทวนการเรียนรู้ในช่วงที่ผ่านมาเพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจที่ตรงกันว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนคิดที่จะปฏิเสธ

กิจกรรมที่ใช้ในการสอนทักษะ

ขั้นรู้ชัดเห็นจริง กิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่

1. การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจและให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็น ควรเป็นการใช้เวลาที่สั้นและดึงดูดการมีส่วนร่วมจากผู้เรียน เช่น การตั้งคำถามหรือยกตัวอย่างที่ใกล้ตัวแล้วให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น

2. ประสบการณ์การใช้ทักษะ แบ่งได้เป็น 3 ชนิด

- กรณีศึกษา คือ ผู้สอนตั้งโจทย์ให้ผู้เรียนคิด และแสดงความคิดเห็นว่าจะทำอย่างไรกับกรณีศึกษา

- สถานการณ์จำลอง คือ ผู้สอนกำหนดโจทย์เป็นสถานการณ์แล้วนำไปแสดง โดยผู้สอนสมมติตนเองเป็นบุคคลตามโจทย์ และแสดงการสนทนาตอบโต้กับผู้เรียน ทั้งห้อง ซึ่งสมมติเป็นคู่สนทนาหรือให้ผู้เรียนจับคู่สนทนากันเอง

จุดสำคัญของการเรียนรู้คือการอภิปราย และสอนประกอบสถานการณ์จำลอง

- การสาธิต โดยแสดงบทบาทสมมติ มักให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมเป็นคู่สนทนา คนใดคนหนึ่ง หรือเป็นทั้ง 2 คน โดยผู้สอนจะซักซ้อมบทกับผู้เรียนที่ขึ้นมาร่วมสาธิตก่อน หลังจากนั้นผู้สอนจะนำบทสนทนา (dialog) ขึ้นกระดานหรือแผ่นใสเพื่ออภิปราย และสอนประกอบบทสนทนานั้น

3. การอภิปรายในกลุ่มเล็ก เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลอง หรือจากการสาธิต เพื่อให้เข้าใจชัดเจนถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

ขั้นลงมือกระทำ กิจกรรมการเรียนการสอน แบ่งได้เป็น 2 ส่วนคือ

1. การฝึกปฏิบัติ ทำได้โดยการฝึกบทบาทสมมติและการฝึกซ้อมบท

1.1 การฝึกบทบาทสมมติ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะ โดยสมมติตัวละครและสถานการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนสมมติตัวเองเป็นตัวละครจากโจทย์ ดังนั้น

ต้องกำหนดโจทย์ให้ชัดเจน คือ สถานการณ์บทบาทของตัวละคร 2 ฝ่าย และบทบาทของผู้สังเกตการณ์

การฝึกบทบาทสมมติอาจแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มย่อย 5-6 คน ยิ่งกลุ่มมีคนมากขึ้นจะใช้เวลามากกว่าจะฝึกได้ทั่วถึง

1.2 การฝึกซ้อมบท เป็นการให้ผู้เรียนฝึกเป็นตัวของผู้เรียนเอง ในสถานการณ์ที่เป็นที่ทราบกันว่าเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียน (ผู้ฝึก) และเพื่อนๆ ได้ช่วยกันดูว่ามีการใช้ทักษะอย่างไร

การฝึกบทบาทสมมติและการฝึกซ้อมบท มีความแตกต่างกัน คือ

การฝึกบทบาทสมมติจะตั้งโจทย์โดยการสมมติทั้งสถานการณ์และตัวละคร เพื่อให้ผู้เรียนแสดงเจตน์มกขึ้นต้นด้วยคำว่า

สมมติให้ผู้เรียนเป็น.....

ขณะที่การฝึกซ้อมบทให้ผู้เรียนเล่นเป็นตัวผู้เรียนเอง เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้เรียนสามารถพูดหรือกระทำตามที่ต้องการโดยไม่ต้องสมมติตนเอง เจตน์มกขึ้นต้นว่า

หากผู้เรียน.....

การฝึกซ้อมบท เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกทักษะการปฏิเสธ ในสถานการณ์ที่ผู้เรียนพบได้เสมอๆ และสถานการณ์ไม่ซับซ้อน ซึ่งสามารถฝึกได้ง่าย โดยให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่ม 3 คน

ขณะที่การฝึกบทบาทสมมติเป็นการฝึกในสถานการณ์ที่ซับซ้อนกว่า เป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นไม่บ่อยก็ได้ แต่มีความสำคัญที่ผู้เรียนควรได้ฝึกหาทางออก โดยมากมักจะฝึกในกลุ่มเล็ก

2. การประเมินการฝึก เป็นการช่วยกันสะท้อนความคิดว่า สิ่งที่ถูกฝึกทักษะ

ได้ทำไปนั้น ตรงตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นหรือไม่ การประเมินการฝึกสามารถทำได้ โดยให้ผู้เรียนประเมินกันเองในกลุ่ม หรือผู้สอนกับผู้เรียนช่วยกันประเมินในชั้นเรียน หรือทั้ง 2 แบบ

2.1 ในกรณีแรกที่ทำให้ผู้เรียนประเมินเอง ผู้สอนควรกำหนดในใบงานให้ชัดเจนว่าจะประเมินอย่างไร เช่น

“หลังการฝึกให้ผู้เรียนช่วยกันอภิปรายว่า ผู้ที่แสดงเป็นมาลีทำได้ตามขั้นตอนหรือไม่ สมศักดิ์ตอบสนองอย่างไร ขั้นตอนไหนที่มีความยุ่งยากในการฝึก และในชีวิตจริงจะนำทักษะนี้ไปใช้ได้หรือไม่เพียงใด”

2.2 ในกรณีที่ผู้สอนช่วยประเมิน ผู้สอนอาจใช้วิธีให้ผู้ฝึกออกมาแสดงหน้าชั้น ผู้สอนช่วยวิจารณ์ประกอบการขอความคิดเห็นจากผู้เรียนในชั้น หรือผู้สอนอาจใช้วิธีสัมภาษณ์ หรือให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วผู้สอนให้ข้อเสนอแนะ (กรมสุขภาพจิต, 2544)



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. **ความต้อยโองาสของลูกชนชั้นกลาง**. วันที่ค้นหาข้อมูล 21 มิถุนายน 2561, เข้าถึงได้จาก [http:// www.parent/youth.net](http://www.parent/youth.net).
- กาญจนา คงสวัสดิ์. (2551). **โรงเรียนของเราให้อะไรกับเด็กอนุบาลบ้าง**. วันที่ค้นหาข้อมูล 21 มิถุนายน 2561, เข้าถึงได้จาก [http://www.Edba.In.th /Kinder/doc/Rongrian-Hai Arai KapDek.Pdf](http://www.Edba.In.th/Kinder/doc/Rongrian-Hai Arai KapDek.Pdf)
- กาญจนา วณิชรมณีย์, วณิดา ชนินทยุทธวงศ์. (2550). **อิคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- โกศล วงศ์สวรรค์, เลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์. (2551). **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทรวมสาสน์ (1977) จำกัด
- กองสุศึกษา. (2542). **แนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุศึกษา และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**. นนทบุรี : กองสุศึกษา กระทรวงสุศึกษาธิการ
- กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต. (2559). **องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนต์ พับลิชชิ่ง จำกัด
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **คู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังจิต ฮีต ฮู่ในชุมชน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนต์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **คู่มือการป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สำหรับประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนต์ พับลิชชิ่ง จำกัด
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานสุศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**. กรุงเทพมหานคร
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานสุศึกษา ระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน**

สารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต**

สำหรับสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้าง**

พลังสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. **รายงานการวิจัยการทบทวนองค์ความรู้**

เกี่ยวกับสุขภาพจิต. วันที่ค้นหาข้อมูล 2 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก

<http://www.dmh.go.th>

กรมสุขภาพจิต. (2550). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุงใหม่).**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กรมสุขภาพจิต. (2540). **คู่มือผู้บริหารทักษะชีวิตในโรงเรียน.** พิมพ์ครั้งที่ 2.

นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน**

ระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **CD โปรแกรมประเมินพลังสุขภาพจิต**

RQ คำถาม 20 ข้อและ 50 ข้อ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา

สิริวัฒนาพรรณวดี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **คู่มือการจัด**

กิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชนเรื่อง “การป้องกันและแก้ไขปัญหาการ

มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร”. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์

แก้วเจ้าจอมมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา

สิริวัฒนาพรรณวดี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). **คู่มือการจัด**

กิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ



TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุงปี 2558. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์สื่อ
และสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

จุฑารัตน์ สติธิปัญญา. (2552). **สุขภาพจิต**. สงขลา : บริษัทนำศิลป์โฆษณา จำกัด
นันทน์ภัส ประสานทอง. **รู้ได้อย่างไรว่าสุขภาพจิตผิดปกติ** วันที่ค้นหาข้อมูล 2 กรกฎาคม
2561, เข้าถึงได้จาก www.sorpsor.com

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ. (2559). **องค์ความรู้การดำเนินงานดูแล
สุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการสำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 1
นนทบุรี : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

มณฑรา ธรรมบุศย์. (2551). **การเรียนรู้ทักษะชีวิต**. วันที่ค้นหาข้อมูล 21 มิถุนายน
2561, เข้าถึงได้จาก [http: //www.Chandra.ac.th /teacher All / mdra /
date / pdf / Life-skill 1 L . pdf](http://www.Chandra.ac.th/teacher All / mdra / date / pdf / Life-skill 1 L . pdf)

มนทกานต์ รอดคล้าย. **การพัฒนาเด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21** วันที่ค้นหา
ข้อมูล 2 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก [http: //taamkru.com /การพัฒนา
เด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21](http://taamkru.com/การพัฒนา
เด็กและครอบครัวในศตวรรษที่ 21)

วิจารณ์ พานิช. (2556). **การสร้างการเรียนรู้สู่ศตวรรษที่ 21** พิมพ์ครั้งที่ 1
กรุงเทพมหานคร : ส. เจริญการพิมพ์

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). **สุขวิทยาจิต** พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). **เขาวนอารมณ์ (EQ) ดัชนีชี้วัดความสุขและความสำเร็จ
ของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เนท

วรรณเพ็ญ บุญเพ็ญ. **ภาคีพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 : 21ST Century Skills**
วันที่ค้นหาข้อมูล 2 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก [www.tcdc.or.th /
creativethailand/article /the subject/25279](http://www.tcdc.or.th/creativethailand/article /the subject/25279)

ศูนย์เฉพาะกิจเสริมสร้างทักษะชีวิตนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน. (2558). **แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิต : “ปัญหา**

หยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน” สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. ไสว พักขาว.
ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 วันที่ค้นหาข้อมูล 2 กรกฎาคม 2561, เข้าถึงได้จาก
[http: //www.Chandra.ac.th /blog/wp-content/2510/10](http://www.Chandra.ac.th /blog/wp-content/2510/10)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 1. ทักษะชีวิตภูมิคุ้มกันปัญหา
สารเสพติดในเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน. วันที่ค้นหาข้อมูล
26 มิถุนายน 2561, เข้าถึงได้จาก [http://202.29.211.89/ss/images/stories/
pdf/004.pdf](http://202.29.211.89/ss/images/stories/pdf/004.pdf)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1. (2551). การพัฒนาบุคลากรของโรงเรียน
เพื่อนเด็ก การพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) ระบบข้อมูลสารสนเทศ
นักเรียนรายบุคคล (SMIS) การจัดตั้งชมรมสิทธิเด็กระบบการค้นพบเด็ก
ที่ไม่ได้เข้าเรียน. วันที่ค้นหาข้อมูล 21 มิถุนายน 2561.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). การศึกษา
องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ : ความฉลาด
ทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ). กรุงเทพฯ : บริษัทพริกหวาน
กราฟฟิค จำกัด

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2547). รายงาน “การสังเคราะห์รูปแบบ
การจัดกระบวนการเรียนรู้ของครูต้นแบบ” (ตามพระราชบัญญัติการศึกษา
แห่งชาติ พ.ศ.2542) รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระ
การเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ : อาชนัน พรินตติ้ง.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2556). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่).
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2560). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ในวัยรุ่น. แผ่นพับ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนต์ พับลิชชิ่ง จำกัด



สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2558). **แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกเรื้อรัง) ฉบับปรับปรุง.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

อภิชัย มงคล, วัชนี หัตถพนม, ภัสรา เชษฐโชติศักดิ์, วรณประภา ชะลอกุล, ละเอียด ปัญญาใหญ่, สุจิตต์ สุวรรณชีพ. (2544). **การศึกษาด้านชีวิตสุขภาพจิตคนไทย (ระดับบุคคล)** ขอนแก่น : คลังน่านาวิทยา

อัมพร โอตระกูล. (2540). **สุขภาพจิต.** พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี, อมรากุล อินโอชานนท์. (2558). **คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น (อาชีวศึกษาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย)** โดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

อมรากุล อินโอชานนท์. (2561). **คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 12 - 16 ปี** โดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

อมรากุล อินโอชานนท์. (2561). **คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี** โดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

อมรากุล อินโอชานนท์. (2558). **คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป** โดย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

อมรากุล อินโอชานนท์. (2547). **ความรู้เรื่องการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 11 ปี สำหรับนักวิชาการ** โดย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

WHO. (1994). **Life Skill Education for Children and Adolescents in School.** London : Department of Health. : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

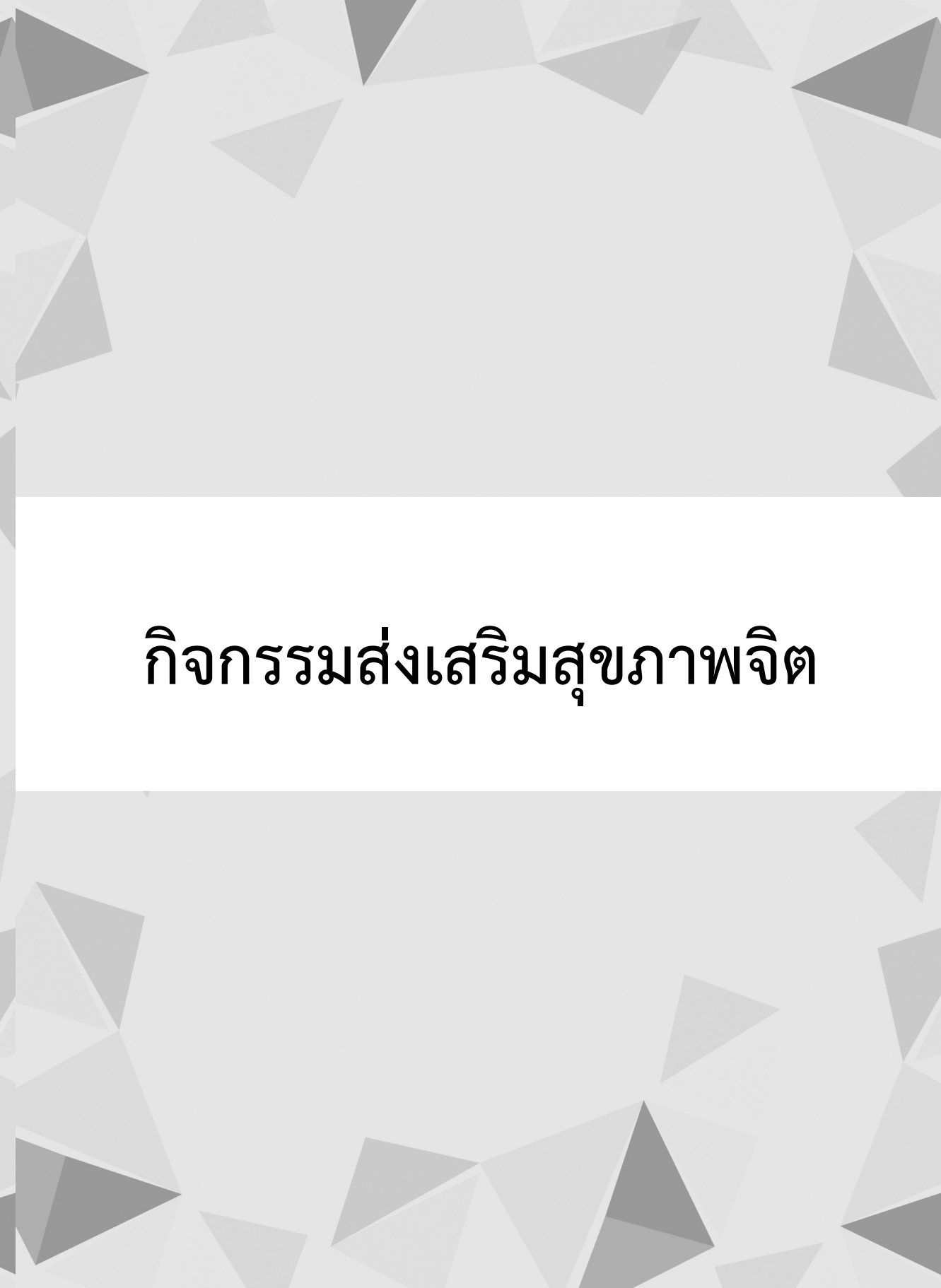


ภาคผนวก



ตัวอย่างกิจกรรม



The background of the entire page is composed of a pattern of overlapping triangles in various shades of gray, creating a modern, geometric aesthetic. A central white rectangular area contains the text.

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต



กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

คิดบวก ช่วยได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การคิดและวิธีสร้างมุมมองทางบวก
ระยะเวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ เวลาเรามีปัญหาทุกคนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาที่ต่างกัน แต่ถ้าสังเกตให้ดี จะเห็นว่าวิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้ผลมักต้องใช้มุมมองทางบวก เช่น เวลาทะเลาะกันหรือขัดแย้งกับพ่อแม่ ถ้าเราคิดทางบวกว่าที่พ่อแม่ทำทุกอย่างเพราะรักเรา เราก็สามารถปรับความเข้าใจ/อธิบายให้พ่อแม่เข้าใจในเรื่องที่ขัดแย้งกันได้ แต่ถ้าเรามองทางลบ คิดว่าพ่อแม่ไม่รัก ไม่เข้าใจเรา เราก็ไม่อยากแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ดังนั้น การมองมุมบวกจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้การแก้ปัญหาประสบผลสำเร็จตั้งแต่การมองปัญหา ให้มองว่าปัญหาคือโอกาสในการพัฒนา คนที่มีความคิดทางบวกจะเป็นคนที่มีความสุข จากนั้น ผู้นำกลุ่มฉายคลิปวิดีโอเกี่ยวกับเรื่องความคิดทางบวกให้สมาชิกดู	- คลิปวิดีโอ “Positive or Negative? Create or else Ogilvy” (บวกหรือลบ)
2. ผู้นำกลุ่มพูดถึงวิธีการสร้างมุมมองทางบวก	- ใบความรู้ที่ 1
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยประมาณกลุ่มละ 8-10 คน ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์คิดบวกของตนเองหรือคนที่รู้จักให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกเรื่องที่จะออกมาเล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มใหญ่ฟัง แล้วให้กลุ่มใหญ่ช่วยกันวิเคราะห์ว่าเรื่องที่เล่านั้นใช้วิธีการอย่างไรในการสร้างมุมมองทางบวก	- ใบกิจกรรมที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรม

คนที่มีมุมมองทางบวก จะเป็นคนที่มีความสุข เมื่อมีปัญหาจะสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ดี และมองว่าปัญหาคือโอกาสในการพัฒนา นอกจากนี้ การคิดทางบวก ยังทำให้เรามองโลกและชีวิตอย่างเข้าใจ มองอนาคตอย่างมีหวังและมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ใบความรู้ “วิธีฝึกคิดทางบวก ”

วิธีการ

1. ให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด เพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็กๆ ที่เป็นไปได้ และพยายามทำให้สำเร็จ

2. รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นผลพวงมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราวเราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตนเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวย่างที่ดีกว่าในอนาคต

3. ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งเดียวจงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่ามีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้ว หรือน้ำหายไประยะครึ่งแก้วนั้น ถูกทั้ง 2 อย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว

4. มองหาบุคคลต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนๆ นั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

5. พาดตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่ประสบความสำเร็จและมองโลกในแง่ดี มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้น และเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อมั่นในตัวเอง ว่าเราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้ จำไว้ว่า...จงอยู่ให้ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้าย ซึ่งจะขัดขวางการเดินหน้าของคุณ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาลพาลไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล”

6. เห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราขจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดีๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น

7. รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งใจไว้ในชีวิต ข้อสำคัญ คือ มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปตามที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี

8. จินตนาการว่าสิ่งดีๆ เกิดขึ้น แปลกแต่จริงที่ว่าคนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า “ถ้ามันเกิดขึ้น...” จงฝึกนึกถึงเรื่องดีๆ กำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำเดินไปด้วยดี และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า “เยี่ยมมาก” เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป

9. ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้ มิใช่สิ่งที่เอาไว้งuilt ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่ายังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆ ที่ผ่านมามีเป็นบทเรียนเพื่อนำไปปรับปรุง แก้ไขสิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

10. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้าวางไปด้วยซ้ำของระเกะระกะ กระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมองความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสกปรกรกรุงรังตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยสร้าง และเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก

11. รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัวและเกิดปัญญา ซึ่งจะช่วยให้คุณมองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มีความหวังและความสุข



12. ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเองซ้ำๆ เพราะคำมั่นสัญญาดีๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ “ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้” บอกตัวเองเช่นนี้หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

ผลดีของการคิดเชิงบวก ได้แก่

- รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น
- มนุษย์จะสามารถมองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มองอนาคตอย่างมีความหวัง และมีความสุขมากขึ้น
- มีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ

คัดลอกจาก คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง “การป้องกันและแก้ไขปัญหามีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร” กรมสุขภาพจิต, 2558

กิจกรรม“หัวใจของฉัน....ใครดูแล”

1. ชื่อกิจกรรม “หัวใจของฉัน....ใครดูแล”
2. วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์
3. เวลา 45 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความสุขทุกข์” โดยให้สมาชิกยกมือ 2. ผู้นำกลุ่มสួมถามสมาชิกถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์	
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 5-6 คน และแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษ แล้วให้เพื่อนในกลุ่มเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น	- กระดาษโปสเตอร์ ตัดเป็นรูปหัวใจ ขนาดประมาณ 10x10 ซม. - ปากกา
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที	4. ให้สมาชิกกลุ่มย่อยร่วมกันวิเคราะห์และสรุปถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ ผู้นำสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “แนวคิดที่ควรได้”
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมานำเสนอวิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการดูแลตนเอง” ให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์และสับสนสมาชิกประมาณ 2-3 คน ออกมานำเสนอวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุข 7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3 และสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 3 “มองแต่สิ่งดีๆ 30 วิธีช่วยให้ ตนเองมีความสุข”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนทุกคนล้วนมีความสุข แต่ความสุขช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเอง ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่จะดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขได้ก็คือตัวเรานั่นเอง

6. การประเมินผล

1. จากการตอบคำถาม
2. จากการอภิปรายในกลุ่มของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1
“แนวคิดที่ควรได้”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
ตัวอย่าง วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์ที่สมาชิกเขียนให้เพื่อน	- หัดเป็นคนใจเย็น แล้วเราจะสุขเอง - ยิ้มได้เมื่อภัยมา - ดิ้นสั๊กเพลงก็หายเครียดแล้วนะ - อย่าคิดมาก เดี่ยวมันจะดีเอง - ไปดูหนังเสียบ้าง - ไปเดินห้างบ้างก็ดี - นอนสั๊กงีบก็หายแล้ว - หัวเราะดังๆ - ยิ้มสู้ - อ่านการ์ตูน - มองความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติ - สวดมนต์ไหว้พระ ฯลฯ

ใบความรู้ที่ 2

“วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์”

คนเราทุกคนล้วนมีความสุขไม่มากก็น้อย การที่จะอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้นควรมีวิธีการสร้างความสุขให้เหมาะสมกับตนเอง ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ไม่ยาก หากเรารู้จักดูแลหัวใจตนเองและปรับเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข ดังนี้

1. ตั้งสติให้มั่น มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน
2. พยายามคิดในแง่ดีและพูดให้กำลังใจกับตัวเองบ่อยๆ ว่า
“ไม่เป็นไร เราค่อยๆ คิด ค่อยๆ ทำ”
“ไม่เป็นไร ลองพยายามดูใหม่”
“ที่ผ่านมาเราสามารถทำได้หลายเรื่องแล้วนะ”
“โอกาสนี้ยังมีอีก”
“อย่างน้อยเราก็มีดีอย่างอื่น”
“ค่อยๆ ทำดีกว่า ทุกๆ ปัญหามีทางแก้ไข”
“ทุกๆ อย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี”
3. นำตัวเองออกจากความทุกข์ไปชั่วคราว พร้อมกับหากิจกรรมอื่นทำที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ยืมดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
4. มองว่าความทุกข์ช่วยสร้างประสบการณ์ ให้เรารู้จักเลือกวิธีการดูแลจิตใจตนเองได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่ดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขก็คือตัวเรานั่นเอง

ใบความรู้ที่ 3

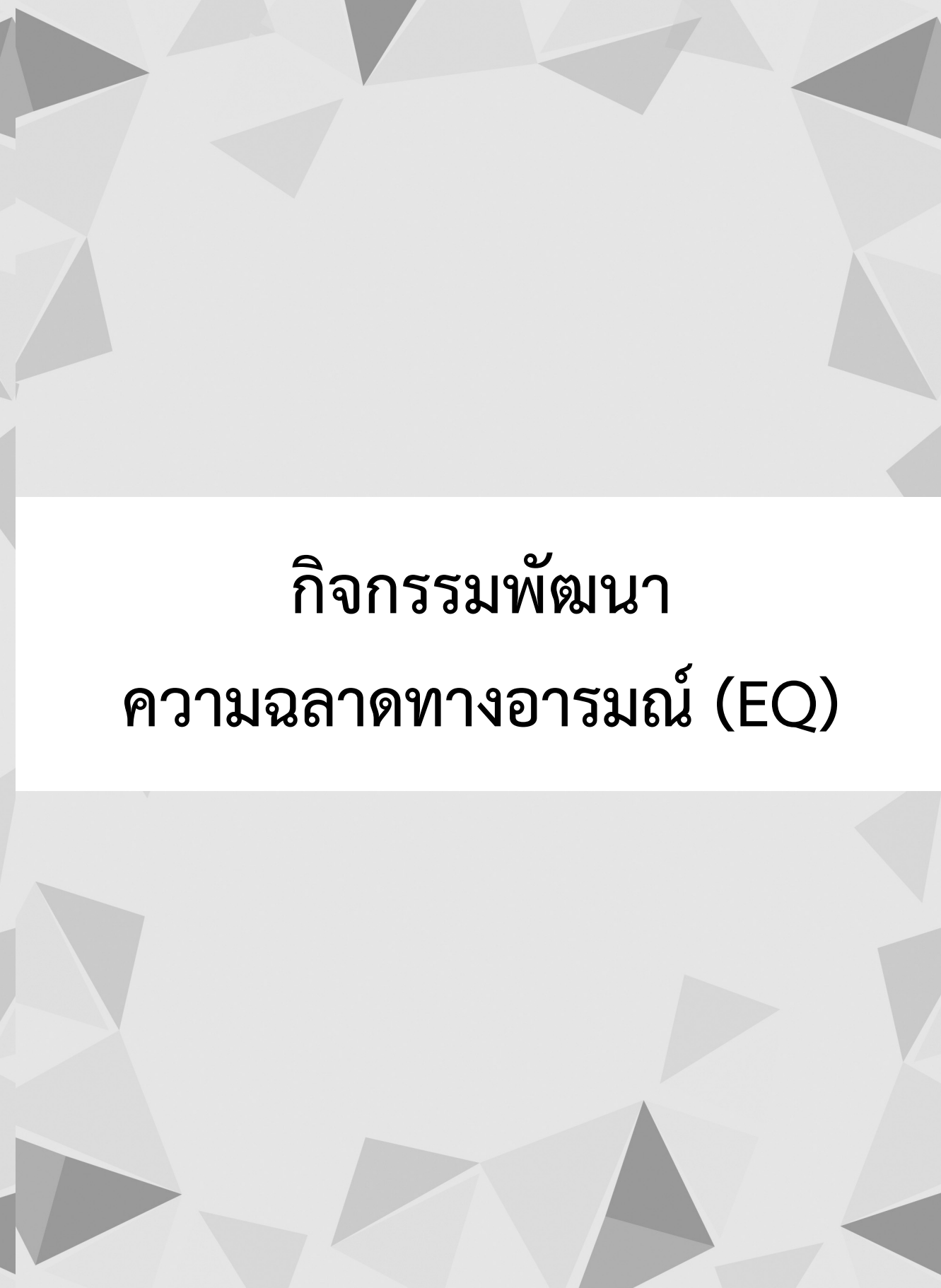
“มองแต่สิ่งดี 30 วิธี ช่วยตัวเองให้มีความสุข”

1. นึกไว้เสมอว่าการโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับเรา 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก รับรองว่าเขาต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้ง
3. ลองปลูกต้นไม้เองสักต้น การเติบโตของมันจะบ่งบอกตัวตนของคุณได้
4. หลับตานิ่งๆ สัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะอะไรที่อยู่ตรงหน้ามันช่างยากเย็นเหลือเกิน
5. ระหว่างแปรงฟัน ฟังเพลงไปด้วยจนจบ จะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่า
6. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากรสชาติที่ธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะเลย
7. ไม่ว่าผมจะสั้นหรือยาวแค่ไหน ก็ต้องการให้หัวอย่างทะนุถนอมเหมือนกันหมด
8. การขึ้น-ลงบันไดสูงๆ แบบไม่ให้เมื่อย คือ การไม่นับว่ากำลังยืนอยู่บนไดขั้นที่เท่าไร
9. คนตาบอดจะเห็นว่าคุณสวยมากๆ พื้นที่ที่คุณถามเขาว่าช่วยพาข้ามถนนไหมคะ?
10. เมื่อจะหยิบเศษเงินให้ขอทาน ไม่จำเป็นต้องนับก่อนที่จะหย่อนลงกระป๋องหรือ
11. ควรหัดพูดคำว่า “ไม่เป็นไร” ให้เคยปาก มากกว่าจะพูดคำว่า “จะเอาอย่างไร”
12. ลองตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น 15 นาที รับรองว่าจะไม่ไปสายเหมือนเมื่อก่อน
13. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง ดังนั้น เรื่องที่ไม่อยากให้ใครรู้จึงเล่าให้มันฟังได้
14. อาหารที่จะไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองตักเข้าปากอีกสักที เพื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
15. เขียนชื่อคนที่คุณเกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้ง ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ
16. ปล่อน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้งจะดูแทบไม่ออกเลยว่าเพิ่งร้องไห้
17. ตักตาและของเล่นเก่าๆ จะทำให้เรายิ้มออกเสมอเมื่อได้เห็นมันอีกครั้ง
18. ก่อนซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมัน ทำให้ได้ 3 ข้อก่อน
19. ถึงเสื้อและกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าใส่สลับกันไปเรื่อยๆ ก็จะดูเหมือนมีเยอะขึ้น
20. ซาลาเปา 1 ลูก กินได้ 2 คน ลูกชิ้นปิ้ง 1 ไม้ กินได้ 4 คน ถ้าคุณคิดจะแบ่งเท่านั้นเอง

21. เลือกใจของขวัญคนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าให้คนที่ได้เยอะจนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด
22. ในวันที่รู้สึกเศร้าหรือเหงาๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอกก็จะดีขึ้น
23. แอบรักใครสักคน...ยังไงก็ยิ่งดีกว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกรักมันเป็นอย่างไร
24. ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความจะแต่งตัวสวยๆ หล่อๆ ไม่ได้
25. ฝึกโรแมนติ่ง่ายๆ คนเดียวบ้าง ด้วยการนั่งนับดาวให้ครบ 100 ดวงก่อนนอน
26. ถ้าคุณเช็คกระจกที่ซุ้มมั่วที่สุดจนสดใสได้ ทำไม่ถึงจะเรียนดีกว่านี้ไม่ได้
27. พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบ มันอาจจะไม่สนุก แต่ก็มีประโยชน์แฝงอยู่
28. วันที่ตื่นเช้าให้บิดขี้เกียจให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกาย
29. แค่อาข้าวที่กินไม่หมดไปให้หมาที่เดินผ่าน ก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนแล้ว
30. ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นในบ้าน แม่จะได้มีค่าขนมให้คุณเพิ่มขึ้นอีกหลายบาท

คัดลอกจาก คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิง อุบลรัตน์ราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี, 2560





กิจกรรมพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)



กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

กิจกรรม “ใจเขา ใจเรา”

อุปกรณ์

1. บัตรคำ ที่มีทั้งความหมายดีและไม่ดีคละกัน อาทิ มีน้ำใจ ขยัน รักเพื่อน น่ารัก ซื่อสัตย์ เห็นแก่ตัว เกเร สกปรก (จำนวนสามหรือสี่เท่าของจำนวนผู้เข้าอบรม หรือให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันเขียนก็ได้)
2. เครื่องมือให้สัญญาณในการกำหนดเวลา เช่น นาฬิกาทราย เพลง เป็นต้น

วัตถุประสงค์

เพื่อเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้เข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นในเวลาเดียวกัน แล้วเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้วยการคิดไตร่ตรองอย่างมีสติ

กระบวนการ

1. วิทยากรให้ทุกคนยืนล้อมเป็นวงกลม ให้แต่ละคนนึกถึงนิสัยที่ชอบ (อาจเป็นนิสัยของตนเองหรือของเพื่อนๆ ก็ได้) คิดคนละ 4 นิสัย แล้วเขียนลงบนบัตรคำ ที่แจกให้ บัตรคำละ 1 นิสัย เขียนเสร็จแล้วนำกระดาษมาวางคว่ำหน้ารวมกัน วิทยากรคลุกเคล้าบัตรคำ
2. วิทยากรแจกบัตรคำให้คนละ 8 ใบ แต่ละคนไม่ให้เพื่อนคนอื่นๆ เห็นบัตรคำของตนเอง กติกาคือ
 - ให้แต่ละคนนำบัตรคำไปแลกกับเพื่อน จะให้ใครก็ได้ (คว่ำบัตรคำส่งให้เพื่อน 1 คนต่อ 1 แผ่น
 - เมื่อเพื่อนนำบัตรคำมาแลกจะต้องนำบัตรคำที่มีอยู่ในมือแลกกับเพื่อน (ไม่สามารถปฏิเสธได้)
3. วิทยากรให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม เช่น เป่านกหวีดหรือเปิดเพลง ผู้เข้าอบรม

เริ่มแลกบัตรคำได้เมื่อครบกำหนดเวลา วิทยากรให้สัญญาณหมดเวลา เช่น เป่านกหวีดหรือปัดเพลง ผู้เข้าอบรมหยุดแลกบัตรคำ

4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มสามคน ให้แต่ละคนนับจำนวนบัตรคำที่ได้มา ดูว่ามีนิสัยอะไรบ้างที่อยู่ในมือ รู้สึกอย่างไรกับบัตรที่อยู่ในมือ (ชอบไหม พอใจไหม) ให้แต่ละคนทบทวนว่า “เราเอาบัตรคำอะไรให้เพื่อน เวลาที่เอาบัตรคำไปแลกกับเพื่อนเอาคำแบบไหนไปแลก” “เวลาเพื่อนมาแลกบัตรคำ เราหยิบคำแบบไหนให้เพื่อน” “เรารู้สึกอย่างไรเวลาได้รับบัตรคำจากเพื่อน” (ตอนได้รับคำดีๆ รู้สึกอย่างไร ตอนได้รับคำไม่ดีรู้สึกอย่างไร)
“ตอนทำกิจกรรม มีตอนไหนที่เราารู้สึก “จิต” บ้าง เมื่อรู้สึกจิตเราตอบโต้อย่างไร หรืออยากจะทำอย่างไร” “เรามีวิธีระงับอารมณ์จิตอย่างไร” และ “เราได้เรียนรู้อะไร จากกิจกรรมนี้”
5. วิทยากรสรุปว่า ส่วนใหญ่เราจะเอาบัตรคำที่ไม่ดีไปให้เพื่อน เพราะคนเรามักไม่อยากเก็บสิ่งไม่ดีไว้กับตัว แม้ว่ามันเป็นแค่บัตรคำ ถ้าเรามีสติเราก็จะพิจารณาว่าตัวเรามีนิสัยไม่ดีแบบนั้นไหม ถ้าไม่ใช่ก็ปล่อยวาง ถ้ามีก็หาโอกาสพัฒนาปรับปรุง จะเห็นว่าเวลาได้รับบัตรคำที่ไม่ดีเราจะรู้สึกไม่ชอบผิดหวัง ถ้าได้รับบัตรคำดีๆ เราจะรู้สึกดี ทำให้เราได้เรียนรู้ความรู้สึกของตัวเองว่า รู้สึกอย่างไรต่อคำต่างๆ ที่มาจากเพื่อน และในขณะเดียวกันก็รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ดังนั้น ในการอยู่ร่วมกันเราควรจะยับยั้งสิ่งดีๆ ให้แก่กัน

คัดลอกจาก : คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อายุ 12 - 16 ปี
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กิจกรรม “ฝากเอาไว้ในใจเธอ”

อุปกรณ์

กระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ กระดาษโพสท์อิท ปากกา สีชอล์ก

วัตถุประสงค์

สร้างความตระหนักให้เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น มีจินตนาการและแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจ

กระบวนการ

1. แจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น วิทยากรให้โจทย์ “ถ้าให้นึกถึงบุคคลสำคัญที่ล่วงลับไปแล้ว อาจจะเป็นญาติหรือคนดังก็ได้ ให้นึกถึง 1 คน คนนั้นเป็นใคร?” ให้เขียนชื่อคนนั้นลงไปบนกระดาษ จากนั้นให้เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่าเราจดจำเขาได้ในฐานะอะไร และคิดว่าในชีวิตของเขาได้ทำอะไรที่ทำให้ผู้อื่นจดจำเขาได้
2. ให้แต่ละคนสมมติตัวเองเป็นพิธีกรงานศพซึ่งจะต้องเล่าเรื่องราวความทรงจำเกี่ยวกับผู้ตายให้กับผู้มาร่วมงานฟัง ให้เขียนสคริปต์สั้นๆ 1 ย่อหน้า จากนั้นลองช่วยอ่านให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง
3. วิทยากรพูดเชื่อม “จะเห็นได้ว่าคนสำคัญหลายๆ คนที่จากโลกนี้ไปพวกเขาเหล่านั้นจากไปเพียงร่างกาย แต่พวกเขาก็ยังทิ้งความทรงจำดีๆ ให้ไว้กับเราและคนอื่นๆ ซึ่งความทรงจำนั้นก็เกิดขึ้นจากการที่เขาได้ทำอะไรบางอย่างที่มีคุณค่า สร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นหลัง”
4. วิทยากรถามคำถามว่า “ทีนี้มาลองดูว่าถ้าในงานนั้นไม่ใช่งานของบุคคลสำคัญคนนั้นที่เรานึกถึง แต่กลายเป็นงานของตัวเราแทน อยากขอให้เราลองเขียนสคริปต์ให้ตัวเองดูหน่อย วิทยากรต้องอธิบายด้วยว่าคำถามนี้ไม่ได้เป็นการแข่งให้จากกันวันนี้พุงนี้ แค่อายากให้รู้ว่าในชีวิตหนึ่งของแต่ละคนเราอยากทำอะไรให้เป็นที่ยึดจำ หรือเราอยากให้คนอื่นจดจำตัวเราในฐานะอะไร”

ใช้เวลาเขียน 10 นาที

5. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้ลองแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มย่อย ประมาณ 15 นาที (หมายเหตุ สิ่งที่ได้จากการเขียน คือ สิ่งที่คุณเขียนอยากให้คนอื่นเห็นคุณค่ามันในตัวเขาเอง ซึ่งถ้าเขาสามารถทำได้ก็จะเป็นหน่ออ่อนของความภาคภูมิใจ) โดยวิทยากรเตรียมทำแผ่น ตาราง 3 ช่อง ในกระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ ดังตัวอย่าง

ทำได้อยู่แล้ว	พอทำได้ ขอแค่เริ่ม	น่าจะทำได้ในวันข้างหน้า

6. วิทยากรชวนคุยต่อว่าจากสิ่งที่เขียนมาน่าจะดี ถ้ามันสามารถเกิดขึ้นจริงกับตัวเราได้ อยากให้ลองแยกให้หน่อยว่าจากสิ่งที่เขียนมา สิ่งไหนทำได้อยู่แล้ว สิ่งไหนน่าจะพอทำได้และสิ่งไหนคิดว่าต้องใช้เวลาอีกสักระยะยาวจึงจะสามารถทำได้ โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนลงกระดาษโพสต์อิทและนำมาติดไว้ที่แผ่นตารางที่วางอยู่กลางวง จากนั้นชวนให้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มย่อย
7. วิทยากรให้โจทย์ขอให้ทุกคนเขียนแนะนำเพื่อนว่าจากที่มีการคุยกันมา คิดว่าต่อไปถัดจากวันนี้ อยากแนะนำให้เพื่อนในกลุ่มกลับไปทำอะไรต่อ วิทยากรชี้ให้เห็นว่าจากทั้งหมดที่คุยกันมาเชื่อว่าเราได้เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนว่าชีวิตหนึ่งที่เกิดมา เราอยากฝากความทรงจำอะไรไว้กับคนอื่น ๆ ในวันข้างหน้าเมื่อเราต้องลาจากโลกนี้ไปนอกจากนั้นเรายังได้ประเมินตัวเองว่าอะไรที่เป็นจุดเด่นของเราอยู่แล้วอะไรที่เราต้องการฝึกฝนเพิ่มเติม แล้วก็ยังได้คำแนะนำจากเพื่อนๆ ที่ร่วมกันแบ่งปันความทรงจำดีๆ ในวันนี้ด้วย หลังจากวันนี้ก็เชื่อมั่นว่าทุกคนคงจะกลับไปลงมือทำสิ่งเหล่านั้นให้เป็นจริง

คัดลอกจาก : คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อายุ 12 - 16 ปี
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กิจกรรมแม่น้ำพิษ

อุปกรณ์

แผ่นกระดาษหรือแผ่นพลาสติกจำนวนประมาณ 10 - 15 แผ่น เชือกฟาง สก็อตเทป

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม การจัดการอารมณ์ในระหว่างการแก้ปัญหาและความมุ่งมั่นพยายามที่จะไปสู่เป้าหมาย

กระบวนการ

1. วิทยากรนำเชือกฟางมาขึงเป็นรูป สมมติส่วนที่อยู่บนกรอบเป็นแม่น้ำพิษ ต้องระวังไม่ให้ส่วนใดของร่างกายโดนแม่น้ำพิษ วิทยากรแจกแผ่นพลาสติกให้ 13 แผ่น (ต่อกลุ่มจำนวน 23 คน) สมมติเป็นก้อนหินที่ใช้วางเพื่อเดินข้ามแม่น้ำพิษจากฝั่งหนึ่งไปยังอีกฝั่งหนึ่ง ถ้าใครสัมผัสแม่น้ำพิษถือว่าพิการและทั้งกลุ่มต้องกลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ การข้ามแม่น้ำพิษสมาชิกในกลุ่มต้องจับมือต่อๆ กัน ห้ามมิให้มือหลุดออกจากกัน ถ้าใครมือหลุดออกจากกันทั้งกลุ่มต้องกลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ นอกจากนี้ในแม่น้ำยังมีกระเซ้ที่จะคอยเอาก้อนหินออกไปด้วย (แผ่นพลาสติกต้องมีคนเหยียบ ถ้าไม่มีคนเหยียบกระเซ้จะเอาก้อนหินออกไปได้)
2. วิทยากรจะสามารถสังเกตเห็นได้ว่า คนที่มีบุคลิกลักษณะแต่ละแบบ (กระตือรือร้น เขียว หมึ) จะมีพฤติกรรมอย่างไร เช่น กระตือรือร้นใหญ่กว้างแผนออกคำสั่ง
3. หลังจากเล่นเสร็จ (จนกว่าผู้เข้าอบรมจะทำภารกิจสำเร็จ หรือจนกว่าจะหมดเวลา) ให้ทุกคนมานั่งล้อมวงกัน วิทยากรตั้งคำถามให้ทุกคนคิด
 - แต่ละคนเห็นตัวเองเป็นอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรม เช่น หงุดหงิด อยากวางแผน อยากเอาชนะ เปื้อน อยากอยู่เฉยๆ

- เราอยู่ในกลุ่มสัตว์อะไร (กระต๊อง หนู เหยี่ยว หมี) ซึ่งจุดเด่นที่เราสามารถนำออกมาช่วยเหลือกลุ่มเพื่อนๆ ได้อย่างไรบ้างขณะที่ทำกิจกรรม
- เราอยู่ในกลุ่มสัตว์อะไร (กระต๊อง หนู เหยี่ยว หมี) ซึ่งจุดด้อยของเราที่มีกลายเป็นอุปสรรคในการทำงานอย่างไร ส่งผลกระทบต่อกลุ่มต่อเพื่อนๆ อย่างไร
- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้นัดหมายหรือคาดคิดมาก่อน
- เราารู้สึกอย่างไรต่อคำพูดและท่าทีของเพื่อนกลุ่มต่างๆ (กระต๊อง หนู เหยี่ยว หมี)

คัดลอกจาก คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น (อาชีวศึกษา การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย) : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



กิจกรรมเสริมสร้าง พลังสุขภาพจิต (RQ)





กิจกรรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต (RQ)

กิจกรรมที่ 1 ชีวิตมีค่า

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตัวเอง

สาระสำคัญ

สิ่งที่มีค่าที่สุดของมนุษย์ คือ ชีวิต ซึ่งประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ รวมทั้งประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งสามารถทำให้คนเรารู้ เรียนรู้และดำเนินชีวิตได้ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรามักจะละเลย และมองข้ามความสำคัญไป แต่ไปให้คุณค่ากับวัตถุภายนอกมากกว่า

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนหลับตา ครูบอกนักเรียนว่า ตอนนี้ครูคือภาพนักร้องที่กำลังแสดงคอนเสิร์ต ให้นักเรียนตอบคำถามว่า คนในภาพเป็นใครและกำลังทำอะไรอยู่ (นักเรียนต้องเดาคำตอบเพราะมองไม่เห็น)
2. อนุญาตให้นักเรียนลืมตาขึ้น แล้วตอบคำถามเดิมในข้อ 1 (นักเรียนสามารถตอบคำถามได้)
3. ให้นักเรียนบอกความแตกต่างของความรู้สึก ของความถูกต้อง ของคำตอบขณะหลับตาและลืมตา
4. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปคุณค่าของดวงตาในการมองเห็น
5. ครูเปิดเพลงของนักร้องในภาพ แล้วถามนักเรียนว่า การดูเฉยๆ กับการดูประกอบกับการฟังเพลงนั้นมีอารมณ์แตกต่างกันอย่างไร
6. ให้นักเรียนสรุปคุณค่าของหูในการรับฟังเสียง
7. ครูให้นักเรียนหลับตา ครูเปิดขวดน้ำหอม (ขวดที่ใส่สาลีชุบน้ำหอม หรือของ

ที่กลิ่นหอม) และถามนักเรียนว่า ตอนนี้ นักเรียนสามารถรับรู้ ว่า อะไรเกิดขึ้น
ในขณะนี้ อนุญาตให้นักเรียนลืมนำขึ้น แล้วชวนให้นักเรียนเห็นคุณค่า
ของจมูกในการรับกลิ่น

8. ครูให้นักเรียนหลับตาอีกครั้ง ให้นักเรียนจินตนาการว่า กำลังเดินไปที่ตู้เย็น
แล้วหยิบลูกมะนาวเย็นเฉียบออกมาหนึ่งลูก นำมะนาวไปฝานเป็นชิ้นบางๆ
แล้วหยิบมะนาวชิ้นที่ฝาน แล้วมาวางไว้บนลิ้น ดูน้ำมะนาวให้ชานไปทั่วลิ้น
จากนั้นครูถามนักเรียนว่า ขณะนี้รู้สึกอย่างไร ชวนให้นักเรียนเห็นคุณค่า
ของลิ้นในการรับรส
9. ครูให้นักเรียนยืนเข้าแถวหันหน้าไปทางเดียวกัน แบ่งเป็นแถวชายหญิง
ให้คนข้างหลังนวดบ่าคนข้างหน้า จากนั้นให้กลับหลังหันให้คนข้างหลังนวด
คนข้างหน้า ครูถามความรู้สึกของนักเรียน ชวนให้เห็นคุณค่าของการรับรู้
ถึงแรงสัมผัสจากเพื่อน
10. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน ให้ช่วยกันเขียนคำขวัญหรือทำโลโก้
เพื่อช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของตัวเอง รักตนเอง ดูแลร่างกาย
และจิตใจของตนเอง

อุปกรณ์

- ภาพนักร้องกำลังแสดงคอนเสิร์ต
- เพลงประกอบภาพ

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

ให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนเองมีอยู่ แม้ว่าเขาจะสูญเสียหรือขาด
วัตถุภายนอกก็ตาม เขาก็ยังโชคดีที่ยังมีตาไว้ดู มีหูไว้ฟัง มีผิวหนังที่รับสัมผัส
ความรู้สึกที่ดีๆ จากอ้อมกอดของพ่อแม่ เราควรให้ความสำคัญและเห็นคุณค่า

ทรัพย์สินสมบัติที่อยู่ภายในตัวของเรา ไม่ว่าจะมีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ก็ตาม เช่น สอบตก
อกหัก สูญเสียคนที่รัก แต่เราก็ยังมีชีวิตที่สามารถสร้างสิ่งดีๆ ให้แก่ตนเองและสังคม
ได้อีกมากมาย

คัดลอกจาก คู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังชีวิต ฮีต สู้ในชุมชน : กรมสุขภาพจิต

กิจกรรมที่ 2 ล้มแล้วลุกได้

(เวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีแบบอย่างในการต่อสู้และเผชิญกับอุปสรรคในชีวิต

สาระสำคัญ

ปัญหาและอุปสรรคเป็นธรรมชาติของชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน คนที่เข้มแข็งและมีกำลังใจจะสามารถฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นได้ ซึ่งปัญหาต่างๆ ในชีวิตจะช่วยให้คนเราเข้มแข็งขึ้น วิธีการหนึ่งที่สามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ คือ การเรียนรู้จากตนเอง จากครอบครัว หรือผู้ที่ก้าวผ่านปัญหาและความทุกข์ยากมาได้ด้วยใจที่เข้มแข็ง ชีวิตของคนเหล่านี้สามารถเป็นแบบอย่าง และเป็นพลังให้เรา มีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูบอกนักเรียนว่า มีของที่ครูจะต้ม คือ ไข่และกาแฟ ให้นักเรียนเลือกว่า ถ้าจะต้องถูกต้มนักเรียนจะเลือกเป็นอะไร
2. เมื่อได้คำตอบจากนักเรียนแล้วครูเฉลยว่า ไข่เปรียบเสมือนความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ส่วนไข่ที่ยังไม่ต้มนักเรียนเปรียบเสมือนชีวิตคนเราที่ยังไม่ผ่านความทุกข์ถ้าตักก็จะแตก แต่เมื่อถูกต้มนักเรียนแล้วไข่ก็จะแข็งเหมือนชีวิตที่ผ่านความทุกข์ชีวิตก็ยังคงอยู่ในสภาพเดิม แต่เมื่อประสบความทุกข์แล้วก้าวผ่านความทุกข์นั้นมาได้ ก็สามารถเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นกับชีวิตได้ กาแฟที่ถูกต้มนักเรียนจะร้อนขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนสถานะ เปรียบเสมือนคนที่ประสบกับความทุกข์แล้วสามารถปรับตัวปรับใจอดทนอยู่กับความทุกข์นั้นได้อย่างกลมกลืน
3. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยพบปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตบ้างหรือไม่ ให้นักเรียนยกตัวอย่าง

4. ครูให้นักเรียนศึกษาชีวิตของ Nick จากสื่อวีซีดี
5. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นและวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค และวิธีการจัดการปัญหาของ Nick
6. ให้นักเรียนบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชีวิตของ Nick
7. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

อุปกรณ์

- วีซีดีชีวิต Nick หรือบุคคลตัวอย่างอื่นๆ ที่สู้ชีวิต

ข้อเสนอแนะ

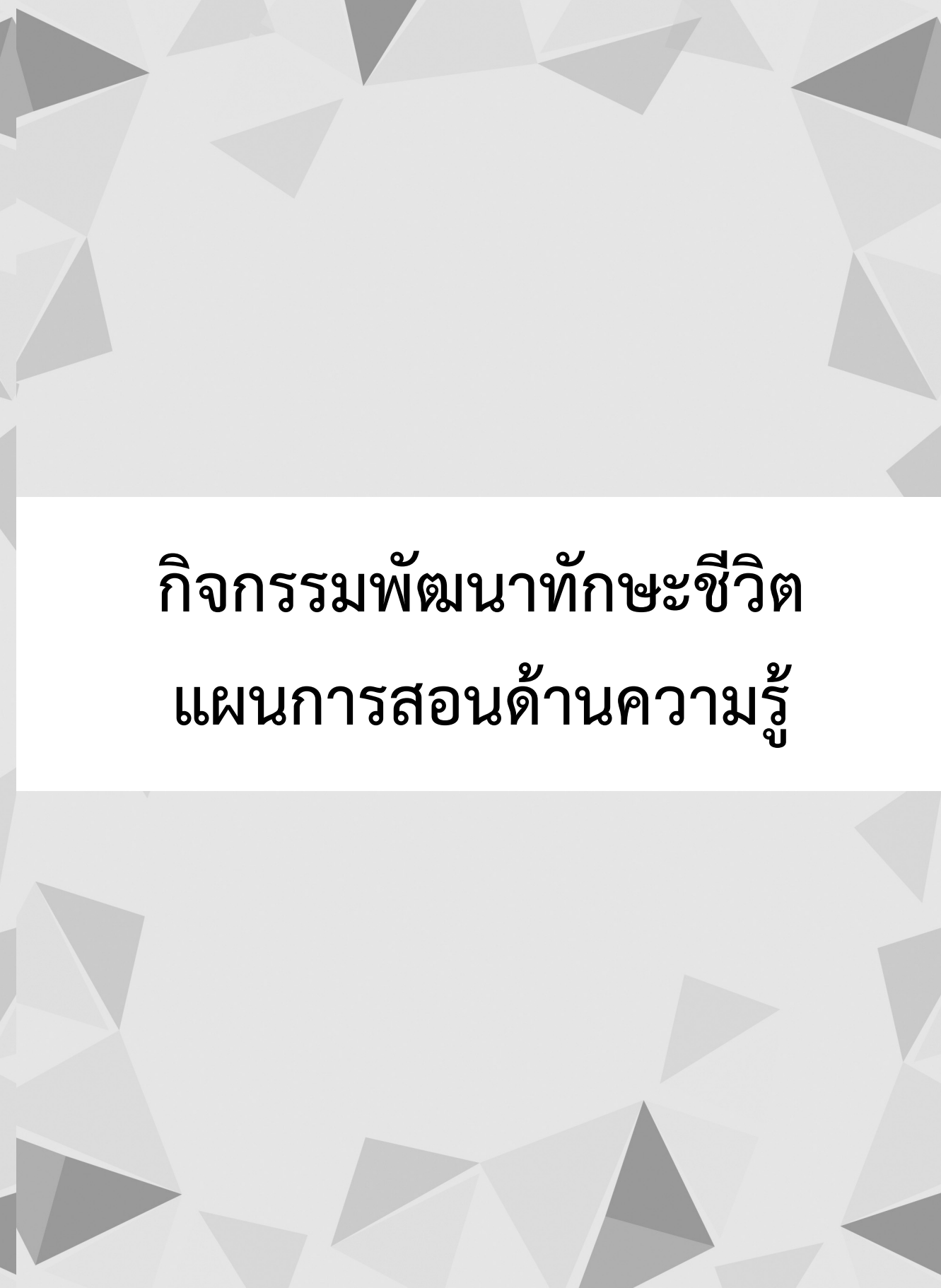
ครูอาจมอบหมายให้นักเรียนไปค้นหาบุคคลตัวอย่างที่นักเรียนประทับใจ มาแลกเปลี่ยนในคาบต่อไป

แนวทางการสรุปสำหรับผู้นำกิจกรรม

ธรรมชาติของชีวิตคนเรามีทุกข์และสุข ไม่มีใครที่มีความสุขอย่างเดียว หรือมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ ความทุกข์ ความผิดหวัง ความไม่สมหวัง ในชีวิตบ้าง และให้มองว่ายังมีบุคคลที่มีความทุกข์มากกว่าเราอีกมากมาย เพื่อเป็นความหวัง เป็นการเรียนรู้และเป็นบทเรียนที่ทำให้จิตใจเราเข้มแข็งขึ้น มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เมื่อเราเผชิญปัญหาหรือพบมรสุมชีวิตการมองหาส่วนดีของความทุกข์ หรือฝึกคิดทางบวกในเหตุการณ์และปัญหาที่เราประสบ จะสร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้เราสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ได้ โดยใช้สติและปัญญาในการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

คัดลอกจาก คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา : กรมสุขภาพจิต , 2552)





กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต แผนการสอนด้านความรู้



กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

แผนการสอนด้านความรู้

แผนการสอน เรื่อง “คิดให้ทัน ป้องกันได้”

แผนการสอนเรื่อง “คิดให้ทัน ป้องกันได้” มีจุดประสงค์ให้ผู้เรียนสามารถเสนอแนวทางป้องกันตนเอง ครอบครัว และชุมชน จากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้อย่างหลากหลาย ไม่ว่านักเรียนจะอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงใดๆ ก็ตาม

แผนการสอนนี้ ผู้สอนควรสังเกตความร่วมมือในกลุ่ม และกระตุ้นให้นักเรียนได้เสนอความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดสร้างสรรค์ได้เต็มที่ โดยผู้สอนอาจมีบทบาทในการสรุปประเด็นสำคัญและในขั้นตอนการประยุกต์แนวคิด ผู้สอนอาจมอบหมายให้ผู้เรียนทำกิจกรรมอื่นๆ นอกเวลาเรียนได้ เช่น การจัดสัปดาห์รณรงค์ป้องกันสารเสพติด การจัดประกวดคำขวัญต่อต้านการใช้สารเสพติด การจัดเสียงตามสายในโรงเรียน เพื่อเผยแพร่ถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติด

เวลาที่สอน 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เสนอแนวทางการป้องกันการใช้สารเสพติดและการแพร่ระบาดของสารเสพติดในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

จุดประสงค์นำทาง : 1. วิเคราะห์สาเหตุและปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด
2. เสนอแนะวิธีการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติจากสารเสพติดได้อย่างหลากหลาย

สาระสำคัญ : การวิเคราะห์สภาพปัญหา และสาเหตุของการใช้สารเสพติด และการแพร่ระบาดของสารเสพติดอย่างครอบคลุม จะทำให้ผู้เรียนสามารถเสนอแนะวิธีการที่หลากหลายในการป้องกันการใช้สารเสพติดและการแพร่ระบาดของสารเสพติดในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และประเทศชาติได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอน นำบทสนทนาด้วยคำถาม “ปัจจุบันบุคคลในสังคม วัยใดที่ใช้สารเสพติดเป็น จำนวนมาก” และ “เพราะเหตุใด” - ผู้สอนสุ่มถาม 5-6 คน	- วัยรุ่น เพราะลักษณะของ วัยรุ่นอยากรู้ อยากลอง อยากให้กลุ่มยอมรับ
สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็น ในใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอน รวบรวมข้อสรุปและอภิปราย เพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็น ในใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอน รวบรวมข้อสรุปและอภิปราย เพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. ใบงาน
2. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจในขณะอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อย
2. สังเกตจากการตอบคำถามในแต่ละประเด็น
3. จากการรายงานผลของแต่ละกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน 1 (แผนการสอนเรื่อง “คิดให้ทัน ป้องกันได้”)

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป ตามหัวข้อที่ผู้สอนมอบหมาย (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานกลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที)

1. มีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้วัยรุ่นใช้สารเสพติดกันมาก
2. การที่วัยรุ่นใช้สารเสพติดกันมาก จะส่งผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันอย่างไร

ใบงาน 2 (แผนการสอนเรื่อง “คิดให้ทัน ป้องกันได้”)

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป ตามหัวข้อที่ผู้สอนมอบหมาย (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานกลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที)

ในฐานะที่ผู้เรียนเป็นเยาวชนคนหนึ่งของสังคม ผู้เรียนจะมีส่วนช่วยในการป้องกันการใช้สารเสพติดและการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้อย่างไร

ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ได้” (แผนการสอนเรื่อง “คิดให้ทัน ป้องกันได้”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. มีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้วัยรุ่นใช้สารเสพติดกันมาก	- อยากลอง เพื่อนชวน ถูกล่อลวง หรือถูกบังคับให้เสพ - มีค่านิยมที่ผิด - มีความเชื่อในการใช้ยาในทางที่ผิด - มีปัญหาครอบครัว อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการเสพยา/ขายสารเสพติด - มีการแพร่ระบาดของสารเสพติดมาก และหาง่าย
2. การที่วัยรุ่นใช้สารเสพติดกันมาก จะส่งผลกระทบต่อสังคมปัจจุบันอย่างไร	- เกิดปัญหาอาชญากรรมต่างๆ เกิดความไม่สงบในสังคม - ประเทศชาติขาดทรัพยากรบุคคลที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ - ส่งผลต่อเศรษฐกิจและความมั่นคงของประเทศ และขาดความเชื่อถือจากนานาประเทศ
3. ในฐานะที่ผู้เรียนเป็นเยาวชนคนหนึ่งของสังคม ผู้เรียนจะมีส่วนช่วยในการป้องกันการเสพยาและการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้อย่างไร	- ป้องกันตนเองและครอบครัวไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด เช่น ไม่ลอง ไม่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ไม่รับฝากสิ่งของที่อาจเป็นสารเสพติด - บอกถึงโทษ พิษภัย และวิธีการที่จะถูกชักนำไปสู่การเสพยาแก่บุคคลในครอบครัว - กระตุ้นเตือนเพื่อนไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด - ให้ความร่วมมือในการรณรงค์ป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสังคม

แบบวัดความคิดสร้างสรรค์

แผนการสอนเรื่อง “คิดให้ทัน ป้องกันได้”

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนใส่เครื่องหมาย X ทับหน้าข้อที่ผู้เรียนพิจารณาว่าเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งมีมากกว่า 1 ข้อ

- คำตอบที่ถูกมีมากกว่า 1 ข้อ
- ข้อถูกทุกข้อมีคะแนนให้

1. ชั้น ม.6/1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง มีนักเรียนในชั้นประมาณ 6-7 คน มักหลบครูไปมั่วสุม ใช้สารเสพติดที่บริเวณห้องน้ำและหลังโรงเรียน นักเรียนในห้องนี้จะได้รับผลกระทบอะไรบ้าง

- ก. นักเรียนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนอาจถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด
- ข. นักเรียนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนอาจถูกขโมยเงิน
- ค. นักเรียนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนอาจถูกครูรังเกียจ
- ง. นักเรียนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนอาจถูกมองว่าใช้สารเสพติดด้วยเหมือนกัน
- จ. นักเรียนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนอาจถูกบังคับ, ข่มขู่
- ฉ. อื่นๆ ระบุ.....

2. หมู่บ้านดัมผาง เป็นหมู่บ้านที่ได้ชื่อว่ามี การแพร่ระบาดของยาบ้ามาก ถ้าครอบครัวของผู้เรียนอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งนี้ และถูกชักชวนให้ใช้ยาบ้า ผู้เรียนจะมีแนวทางในการป้องกันตนเองและครอบครัวจากการใช้ยาบ้าได้อย่างไร

- ก. หนีออกจากสถานการณ์ที่ถูกชักชวน
- ข. ไม่หลงเชื่อคำชักชวน
- ค. ต่อว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง
- ง. ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด
- จ. ขอร้องว่าอย่ามาชวนให้ใช้สารเสพติด
- ฉ. อื่นๆ ระบุ.....

3. จากสถานการณ์ในข้อ 2 ผู้เรียนและครอบครัวอาจถูกหลอกให้ใช้ยาบ้า ผู้เรียนจะเสนอแนะแนวทางในการป้องกันตนเองและครอบครัวจากการถูกหลอกอย่างไร

- ก. ไม่รับของจากคนอื่น ๆ
- ข. ไม่ลองใช้
- ค. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
- ง. เก็บข้อมูลที่เห็นผู้อื่นถูกหลอกใช้สารเสพติดเป็นความลับ เพราะเกรงจะเป็นอันตรายต่อตนเองและครอบครัว
- จ. ถ่ายทอดวิธีการที่เสี่ยงต่อการถูกหลอกให้ใช้สารเสพติด
- ฉ. อื่นๆ ระบุ.....

4. จากสถานการณ์ในข้อ 2 ผู้เรียนจะเสนอแนะแนวทางในการป้องกันประชาชนในหมู่บ้านให้ปลอดภัยจากสารเสพติดได้อย่างไร

- ก. หาอาสาสมัครเพื่อช่วยในการหาข่าวการเสพ/การขาย การถูกชักจูงการล่อลวง และถ่ายทอดข้อมูลให้ประชาชนในหมู่บ้านทราบ
- ข. ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันและต่อต้านการแพร่ระบาดของสารเสพติด
- ค. ร่วมในการแจ้งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของสารเสพติดแก่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
- ง. รวมกลุ่มกันขับไล่ผู้ขายสารเสพติดออกจากหมู่บ้าน
- จ. หลีกเลี่ยงที่จะคบหาสมาคมกับผู้เสพและผู้ขายสารเสพติด
- ฉ. อื่นๆ ระบุ.....

5. ผู้เรียนจะเสนอกิจกรรมเพื่อมีส่วนร่วมในการป้องกันการใช้สารเสพติด และการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสังคมอย่างไรบ้าง

- ก. ร่วมจัดหากองทุนในการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสังคม
- ข. ร่วมจัดกิจกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสังคมในการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติด



- ค. รวมกลุ่มกันจัดงานสร้างสรรค์ เพื่อความสนุกสนาน
 ง. ร่วมจัดกิจกรรมสันตนาการ และกีฬาเพื่อห่างไกลจากสารเสพติด
 จ. จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสารเสพติด
 ฉ. อื่นๆ ระบุ.....

เฉลย แบบวัดความคิดสร้างสรรค์ แผนการสอนเรื่อง “คิดให้ทัน ป้องกันได้”									
คำชี้แจง เกณฑ์ของพฤติกรรมที่แสดงความคิดสร้างสรรค์ มีดังนี้ 1. เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนหรือสังคม 2. ไม่เป็นผลเสียหรือผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนหรือสังคม 3. มุ่งมั่นตั้งใจทำให้เกิดผลบวกอย่างชัดเจน 4. ไม่ทำให้ผู้อื่น ชุมชนหรือสังคมได้รับความเสียหาย 5. ไม่เพิกเฉยหรือละเลยต่อการทำสิ่งที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนหรือสังคม									
ข้อ 1	ก ข ง จ	ข้อละ	1 คะแนน	ข้อ 2	ก ข ง จ	ข้อละ	1 คะแนน		
	ค	ข้อละ	-1 คะแนน		ค	ข้อละ	-1 คะแนน		
ข้อ 3	ก ข ง จ	ข้อละ	1 คะแนน	ข้อ 4	ก ข ง จ	ข้อละ	1 คะแนน		
	ค	ข้อละ	-1 คะแนน		ค	ข้อละ	-1 คะแนน		
ข้อ 1	ก ข ง จ	ข้อละ	1 คะแนน						
	ค	ข้อละ	-1 คะแนน						
หมายเหตุ ถ้านักเรียนตอบข้ออื่นๆ ระบุ เกณฑ์การให้คะแนน 1. คำตอบที่ตรงตามพฤติกรรมตามเกณฑ์ ให้คะแนนข้อละ 1 คะแนน 2. คำตอบที่ไม่แสดงพฤติกรรมของความคิดสร้างสรรค์ ให้คะแนน -1 คะแนน									



แผนการสอนด้านเจตคติ



แผนการสอนด้านเจตคติ

แผนการสอน เรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต”

แผนการสอนเรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต” มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และมีแนวคิดที่จะช่วยเหลือและให้โอกาสเขาในการเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างถาวร

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ครูควรมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเห็นใจและเข้าใจผู้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือโดยไม่คาดคิด เช่น ถูกหลอก ถูกบังคับ เพราะถือว่าบุคคลกลุ่มนี้เป็นผู้ป่วย จึงควรได้รับโอกาสในการกลับตัวและได้รับความช่วยเหลือ ในการเลิกใช้สารเสพติดต่อไป

เวลาที่สอน 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เห็นใจและเข้าใจผู้ใช้สารเสพติด

จุดประสงค์นำทาง :

1. วิเคราะห์ความรู้สึกของผู้เรียนต่อครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวหรือ
2. แสดงออกถึงการแสดงความเห็นใจผู้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์
3. เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อน และบุคคลในชุมชนที่ใช้สารเสพติดให้มีแรงจูงใจที่จะเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างถาวร

สาระสำคัญ : ผู้ติดสารเสพติดอาจจะมีสาเหตุและปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เขาติดสารเสพติดและอาจถูกแสดงความรักจากครอบครัวและสังคม ดังนั้น การให้กำลังใจและความเห็นใจต่อผู้ใช้สารเสพติด ตลอดจนใช้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมจะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เขาเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างถาวร

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนนำ สนทนาด้วยคำถาม “ในชุมชนที่ ผู้เรียนอาศัยอยู่มีผู้ใช้สารเสพติด บ้างหรือไม่อย่างไร” - ผู้สอนสุ่มถามและให้ผู้เรียนเล่า ให้กลุ่มฟัง - ผู้สอนอ่านหรือเปิดเทปเสียง กรณี ศึกษาเรื่อง “อนิจจา...ทางออก ของสมชาย” - ให้เปิดเผยตนเอง โดยผู้สอนถามว่า “ผู้เรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ได้อ่าน” - ผู้สอนสุ่มถามโดยไม่ต้องสรุป	- กรณีศึกษา / เทป “อนิจจา...ทางออกของ สมชาย”
ขั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ สะท้อน ความคิด / อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปราย ตามประเด็นในใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนรวบรวม ข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปราย ตามประเด็นในใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนรวบรวม ข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. บทสำหรับอ่าน หรือเทปเสียง กรณีศึกษาเรื่อง “อนิจจา...ทางออกของสมชาย”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน 1 (แผนการสอนเรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต”)

คำแนะนำ ให้ผู้เรียนรวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป ตามหัวข้อที่ผู้สอนมอบหมาย (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานกลุ่มใหญ่ (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

1. ถ้าสมชายเป็นพี่หรือน้องของผู้เรียน ผู้เรียนจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
2. ผู้เรียนรู้สึกอย่างไรที่สมชายพยายามเลิกเสพยาบ้า แต่ไม่สามารถทำได้
3. ถ้าผู้เรียนมีเพื่อนที่อยู่ในสภาพเดียวกับสมชาย ผู้เรียนจะมีแนวทางในการให้ความช่วยเหลืออย่างไร เพื่อให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ใบงาน 2 (แผนการสอนเรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต”)

คำแนะนำ ให้ผู้เรียนรวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป ตามหัวข้อที่ผู้สอนมอบหมาย (ใช้เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานกลุ่มใหญ่ (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

ถ้าผู้เรียนพบว่ามีบุคคลในชุมชนที่ติดสารเสพติดและต้องการเลิก ผู้เรียนจะมีแนวทางในการให้กำลังใจและช่วยเหลือเขา เพื่อให้เขาเลิกสารเสพติดได้อย่างถาวรได้อย่างไร

กรณีศึกษา เรื่อง “อนิจจา...ทางออกของสมชาย” (แผนการสอนเรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต”)

สมชายเป็นลูกคนโตของนายขาว ช่างซ่อมรถยนต์ สมชายเป็นเด็กดี ขยันเรียน รักพ่อแม่ สมชายกำลังเรียนที่วิทยาลัยเทคนิคปีที่ 1 อีกจังหวัดหนึ่ง เขาจึงต้องอยู่หอพัก ที่หอพักมีเพื่อนๆ อยู่หลายคน ส่วนใหญ่ใช้ยาบ้า สมชายถูกชักชวนจากเพื่อนในหอพัก และรุ่นพี่ร่วมห้องพัก ตอนแรกเขาพยายามปฏิเสธ แต่ครั้งต่อไป สมชายเห็นว่าเพื่อนๆ ก็เสพกัน ก็เลยลองใช้ดู โดยคิดว่าครั้งเดียวคงไม่ติด จนในที่สุดก็ต้องใช้มันเกือบทุกวัน ต้องโกหกพ่อแม่เพื่อขอเงินมาซื้อยาบ้า เขารู้สึกละอายใจ กลัวพ่อแม่เสียใจถ้ารู้ว่าเขาติดยาบ้า เขาพยายามเลิกหลายครั้ง แต่ก็เลิกไม่ได้

จนปิดเทอมต้น เขาตั้งใจที่ได้กลับบ้าน และตั้งใจจะเลิกเสพยาบ้า อยู่ที่บ้านเขารู้สึก หงุดหงิด แต่พยายามอดทนไม่ใช้ยา เขาเลิกได้ 2 สัปดาห์ แต่เมื่อเปิดเทอม เพื่อนก็มาชวน เขาไปใช้ยาบ้าอีก เขาอดใจไว้ไม่ได้จึงกลับไปเสพอีก และเพิ่มปริมาณมากขึ้น เขารู้สึก ท้อแท้ใจ อยากหนีจากสภาพนี้ ด้วยอารมณ์ชั่ววูบเลยตัดสินใจผูกคอตาย แต่โชคดีที่เพื่อน มาพบ เขาจึงรอดตาย และได้พบพ่อแม่ของเขา

**ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
(แผนการสอนเรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต”)**

1. ถ้าสมชายเป็นพี่หรือน้องของผู้เรียน จะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด	- รู้สึกเสียใจ สงสารและเห็นใจสมชาย ที่สมชายติดยาบ้าและอยากเลิกใช้ยาบ้า แต่ก็ทำไม่ได้ เพราะหลงผิดคิดว่าการใช้ยาบ้าเพียงครั้งเดียวไม่ทำให้ติด
2. ผู้เรียนรู้สึกอย่างไรที่สมชายพยายามเลิกเสพยาบ้า แต่ไม่สามารถทำได้	- รู้สึกสงสารและเห็นใจในความพยายามของสมชาย แต่อาจมีปัจจัยอื่นที่ทำให้เขาไม่สามารถเลิกเสพยาบ้าได้ เช่น บุคลิกภาพของสมชาย สภาพแวดล้อมที่มีการใช้ยาบ้า
3. ถ้าผู้เรียนมีเพื่อนที่อยู่ในสภาพเดียวกับสมชาย ผู้เรียนจะมีแนวทางในการให้ความช่วยเหลืออย่างไร เพื่อให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม	- ให้กำลังใจเพื่อน ไม่แสดงความรังเกียจ - แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ - แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา - ให้แนวคิดในการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
4. ถ้าผู้เรียนพบว่า มีบุคคลในชุมชนที่ติดสารเสพติด และต้องการเลิก ผู้เรียนจะมีแนวทางในการให้กำลังใจและช่วยเหลือเพื่อให้เขาเลิกใช้สารเสพติดอย่างถาวรได้อย่างไร	- ให้กำลังใจในสิ่งที่เขาต้องการจะทำ คือ การเลิกใช้สารเสพติด - ไม่แสดงความรังเกียจ - แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้ - แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา - กระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนช่วยผู้ที่ใช้สารเสพติดและต้องการเลิก ให้เลิกได้อย่างถาวร เช่น จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาผู้ที่พยายามเลิกใช้สารเสพติด จัดตั้งศูนย์บำบัดรักษาในชุมชน ให้โอกาสผู้ที่ต้องการเลิกใช้สารเสพติดได้ประกอบอาชีพในชุมชนนั้นๆ

แบบวัดความเห็นใจผู้อื่น (เห็นใจผู้ใช้สารเสพติด)

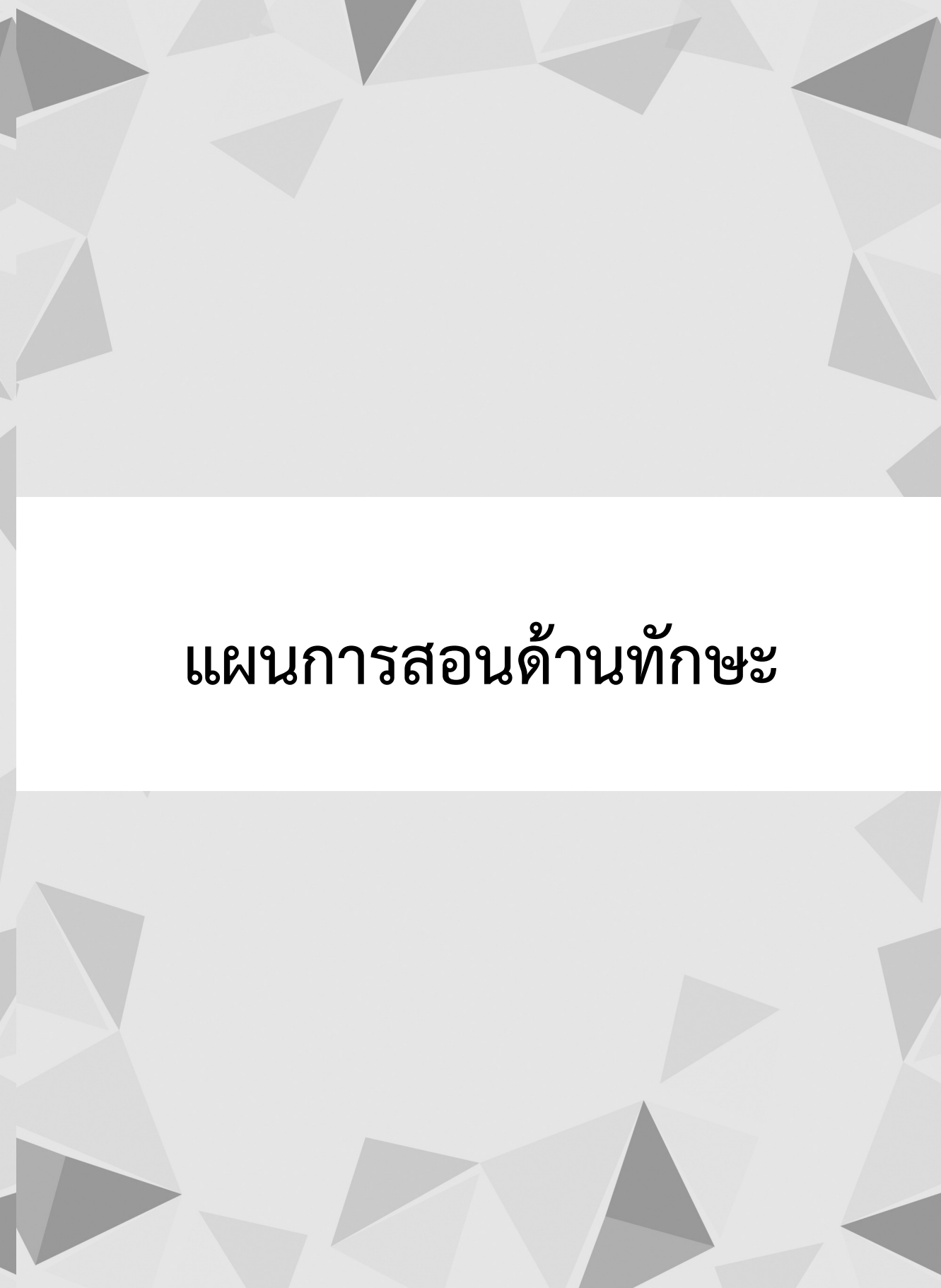
แผนการสอนเรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต”

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้เรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ผู้ที่ถูกหลอกให้ใช้สารเสพติดเป็นบุคคลที่น่าเห็นใจ					
2	การให้กำลังใจผู้ที่ตั้งใจเลิกใช้สารเสพติดเพื่อให้เลิกใช้สารเสพติดเป็นการเสียเวลา					
3	ผู้ใช้สารเสพติด ควรได้รับความช่วยเหลือในสิ่งที่ถูกต้อง					
4	ผู้ใช้สารเสพติด ควรได้รับโอกาสที่จะกลับตัวได้เสมอ					
5	นักเรียนที่ใช้สารเสพติดควรได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากครูเท่าเทียมกับคนอื่น					
6	เป็นการเสียเวลาเปล่าในการให้คำปรึกษาปัญหาแก่ผู้ใช้สารเสพติด					
7	ผู้ติดสารเสพติดแล้วมีสุขภาพเสื่อมโทรมเป็นบุคคลที่น่าสงสาร					
8	ผู้ที่ต้องการเลิกใช้สารเสพติด ต้องมีความพยายามและอดทน					

เฉลย แบบวัดความเห็นใจผู้อื่น (เห็นใจผู้ใช้สารเสพติด) แผนการสอนเรื่อง “ความผิดพลาดของชีวิต”					
ข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1, 3, 4, 5, 7, 8	5	4	3	2	1
2, 6	1	2	3	4	5



The background of the page is a light gray color, decorated with a pattern of overlapping triangles in various shades of gray, creating a modern, geometric aesthetic. The triangles are scattered across the top and bottom sections of the page, framing the central white area.

แผนการสอนด้านทักษะ



แผนการสอนด้านทักษะ

แผนการสอน เรื่อง “อารมณ์ไหนดี”

แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี” มีจุดประสงค์ให้ผู้เรียนสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ที่ทำให้ไม่เกิดความพึงพอใจ ซึ่งอาจนำไปสู่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม จนเกิดเป็นปัญหาที่ลุกลามยิ่งขึ้น

แผนการสอนแผนนี้ เป็นแผนการสอนด้านทักษะ จึงจำเป็นต้องมีการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จึงจำเป็นต้องใช้เวลาในการจัดกิจกรรมมากกว่า 1 คาบ และควรให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงทุกคน

เวลาที่สอน 90 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ผู้เรียนสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ได้

จุดประสงค์นำทาง : 1. เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ได้
2. เลือกวิธีจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
3. สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
4. แนะนำเพื่อนและผู้อื่นในเรื่องการควบคุมอารมณ์

สาระสำคัญ : เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตมีผลต่ออารมณ์ เมื่อตรงกับความมุ่งหวังก็พอใจ ดีใจ เมื่อผิดหวังก็เสียใจ หรือโกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ด้านใดก็ตามที่เกินพอดี หรือขาดการควบคุม เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของสังคม การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้ผู้เรียนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข แล้วยังสามารถแนะนำเพื่อนและผู้อื่นให้รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ผู้สอนถามผู้เรียนว่า “ลักษณะ อารมณ์ของคนเรามีอะไรบ้าง” - สุ่มถาม 5-6 คน โดยไม่ต้องสรุป แล้วให้ผู้เรียนสังเกตการแสดงออก ของอารมณ์ตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ชีวิตของน้อย” ที่เพื่อน ในชั้นเรียนสาธิต	- สถานการณ์จำลอง เรื่อง “ชีวิตของน้อย”
สะท้อนความคิด / อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ผู้สอนสุ่มรายงาน 3-4 กลุ่ม ผู้สอน รวบรวมข้อสรุปและอภิปราย เพิ่มเติม และเพิ่มเติมความรู้ เรื่อง “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้” - ใบความรู้ “ขั้นตอนการ จัดการกับอารมณ์”
สะท้อนความคิด / อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ผู้สอนสุ่มรายงาน 3-4 กลุ่ม ผู้สอน รวบรวมข้อสรุปและอภิปราย เพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- ให้นักเรียนแสดงสถานการณ์ จำลองเรื่องของน้อยใหม่ให้ถูกต้อง ตามใบงาน 3	- ใบงาน 3

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันประเมินการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และผู้สอนช่วยสรุปขั้นตอนอีกครั้ง	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. สถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของน้อย”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
4. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกร่วมในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน 1 (แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี”)

คำแนะนำ เมื่อผู้เรียนได้ชมการแสดงสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของน้อย” แล้วให้ผู้เรียนกลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วเตรียมตัวแทน 1 คน เพื่อบรรยายหน้าห้อง (เวลา 15 นาที) 1. เพราะเหตุใดครอบครัวนี้ จึงทะเลาะกัน 2. ผลที่เกิดจากการทะเลาะกันคืออะไร 3. ถ้าจะไม่ให้เกิดการทะเลาะกัน สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนจะต้องทำอย่างไร
--

ใบงาน 2 (แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี”)

คำแนะนำ จากสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของน้อย” ให้ผู้เรียนกลุ่มละ 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน ตามที่เรียนมาแล้ว และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (เวลา 15 นาที)

1. สำรวจอารมณ์ : น้อยมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกฝ่ายปกครองจับยาบ้าได้ในกระเป๋าหนังสือ
2. คาดการณ์ผลดี - ผลเสียของการแสดงอารมณ์

การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
1. ถ้าน้อยแสดงอารมณ์		
		
		
2. ถ้าน้อยไม่แสดงอารมณ์		
		
		

3. น้อยควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย

ถ้าน้อยควบคุมอารมณ์ไม่ได้ น้อยจะรู้สึก

ถ้าน้อยควบคุมอารมณ์ได้ น้อยจะรู้สึก

ใบงาน 3 (แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี”)

คำแนะนำ ให้ผู้เรียนกลุ่มละ 3 คน แสดงสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของน้อย” ใหม่ ให้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ตามที่ได้เรียนไปแล้ว โดยให้ผู้เรียนช่วยกันคิดบทสนทนาแล้วฝึกแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเตรียมแสดงให้เพื่อนดู (เวลา 15 นาที)

สถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของน้อย” (แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี”)
น้อย อายุ 16 ปี ถูกฝ่ายปกครองค้นพบยาบ้าในกระเป๋าหนังสือ จึงได้เชิญผู้ปกครองมาพบเพื่อทำทัณฑ์บน พ่อโกรธมาก เมื่อน้อยกลับมาถึงบ้าน พ่อ : กลับมาแล้วเหอไอ้ตัวดี ทำตัวเหลวไหลจริงนะแก พ่อ แม่ พี่ น้อง พลอยเสียชื่อเสียงไปด้วย แกนี่เลวจริงๆ น้อย : พ่อครับ ฟังผมก่อน พ่อ : ไม่ต้องมาเรียกฉันว่า พ่อ ดูลิ! อุตส่าห์ให้ส่งเสียเรียนหนังสือก็ไม่เรียน กลับไปติดไอ้ยาบ้าเสียนี้ อยากบ้า อยากคลั่งเหมือนไอ้พวกที่เป็นข่าวในทีวีหรือยังวะ ห๊ะ! น้อย : โอ้! พ่อ ไม่ฟังผมเลย เอะอะก็ด่า เอะอะก็ว่า พ่อ : อ้อ! แล้วแกทำตัวดีนักเระอะ ถึงจะให้ฉันชม น้อย : ใครๆ ก็อยากเป็นคนดีทั้งนั้นแหละพ่อ พ่อ : รู้แล้วทำไมไม่ทำ ยังมาเถียงฉันอีก ไป ไปให้พ้นหูพ้นตาหน่อย เดี่ยวโดนจนได้ น้อย : พ่อไล่ผมเหอ! ดี แล้วผมจะไม่กลับมาอีกเลย แม่ : อยู่ที่นี่แหละลูก ไม่ต้องไปไหนทั้งนั้น (หันไปทางพ่อ) พ่อเนี่ยงั้นนะ แทนที่จะช่วยให้กำลังใจกลับผลลักลับใส่ใส่ลูก พ่อ : เอ๊ะ! แม่เนี่ยงั้น คอยให้ท้ายอยู่เรื่อย มันถึงเป็นอย่างนี้ แม่ : อย่ามาโทษกันนะ พ่อเองนั่นแหละตัวดี ทำให้ลูกเป็นอย่างนี้ พ่อ : แม่เนี่ยแหละ แม่ : พ่อเนี่ยแหละ (เสียงพ่อ แม่ทะเลาะกัน ส่วนน้อยได้วิ่งออกจากบ้านไป)

ใบความรู้ เรื่อง “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น
 - หายใจเข้า - ออก ยาวๆ
 - นับเลข 1 -10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า - ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
(แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. เพราะเหตุใดครอบครัวนี้จึงทะเลาะกัน	- เพราะเกิดความขัดแย้งกัน ต่างคนต่างใช้อารมณ์
2. ผลที่เกิดจากการทะเลาะกันคืออะไร	- เกิดความไม่เข้าใจ มีปัญหาทางอารมณ์ และทำให้การแก้ปัญหายากขึ้น
3. ถ้าจะไม่ให้เกิดการทะเลาะกัน สมาชิกในครอบครัวจะต้องทำอย่างไร	- ทุกคนต้องควบคุมอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ของตน แล้วพูดกันโดยใช้เหตุผล
4. จากสถานการณ์จำลอง วิเคราะห์ขั้นตอนตามหลักการจัดการกับอารมณ์	
4.1 สำรวจอารมณ์ : น้อยมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อถูกฝ่ายปกครองจับยาบ้าได้ในกระเป๋าน้ำส้ม	- รู้สึกเสียใจ
4.2 คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์	- ถ้าแสดงอารมณ์ ผลดี คือ ได้ระบายอารมณ์ ผลเสีย คือ ปัญหาลุกลาม - ถ้าไม่แสดงอารมณ์ ผลดี คือ ได้หยุดคิดทบทวน ผลเสีย คือ มีความกดดัน
4.3 น้อยควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์	- หายใจเข้าออกยาวๆ
4.4 สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย	
- ถ้าน้อยควบคุมอารมณ์ไม่ได้ น้อยจะรู้สึก	- จะรู้สึกเสียใจในการกระทำ
- ถ้าน้อยควบคุมอารมณ์ได้ น้อยจะรู้สึก	- จะรู้สึกชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้
5. แสดงสถานการณ์จำลองเรื่อง “ชีวิตของน้อย” ใหม่ ให้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์	- แสดงการจัดการกับอารมณ์ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน

แบบวัดการจัดการกับอารมณ์ แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี”

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเติมข้อความลงในช่องว่าง ตามความรู้สึกและพฤติกรรมที่ผู้เรียน
จะกระทำจริง ถ้ามีเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น

สถานการณ์

ในช่วงโม่งอิสระของชั้น ม.3/2 เด็กชายเอกกับเด็กชายปี กำลังเล่นหยอกล้อกันอยู่
บริเวณสนามบาสเกตบอล เด็กชายเอพลั้งมือผลักเด็กชายปีเสียหลักล้มลง เด็กชายปี
เจ็บ จึงลุกขึ้นมาผลักเด็กชายเออย่างแรง จนเด็กชายเอเซไปหลายก้าว จึงเกิดการ
ต่อว่ากันขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ประโยคที่ 1 เด็กชายเอ : ทำไมนายเล่นแรงจัง
ประโยคที่ 2 เด็กชายปี : นายผลักเราล้มก่อนทำไม
ประโยคที่ 3 เด็กชายเอ : เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา นายมาโกรธเราทำไม
ประโยคที่ 4 เด็กชายปี : อย่ามาแก้ตัวเลย (พร้อมตอยเอที่หน้า)
ประโยคที่ 5 เด็กชายเอ : นายนี้มันอันตรายล้นนา

1. ผู้เรียนคิดว่า จากสถานการณ์ข้างต้นนี้ ใครเป็นผู้แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม
ก. เด็กชายเอ
ข. เด็กชายปี
ค. ทั้งเด็กชายเอ และเด็กชายปี
2. ถ้าผู้เรียนต้องการให้สถานการณ์ข้างต้นมีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม ผู้เรียน
คิดว่า เด็กชายเอ ควรจะตอบประโยคที่ 3 ว่าอย่างไร
ก. ตอบเหมือนเดิม
ข. ขอโทษนะ เราไม่ได้ตั้งใจ
ค. เรื่องเล็กน้อยทำเป็นโมโหไปได้
ง. ช่างมันเถอะ เรื่องมันแล้วไปแล้ว



3. ถ้าผู้เรียนต้องการให้สถานการณ์ข้างต้น มีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม ผู้เรียนคิดว่า เด็กชายปีศาจจะตอบประโยคที่ 4 ว่าอย่างไร
- ก. ตอบเหมือนเดิม
 - ข. จั๊นนายขอโทษเราสิ
 - ค. จั๊นก็แล้วกันไป
 - ง. นายจะเอาอย่างไร บอกมา
4. จากสถานการณ์ข้างต้น ถ้าเป็นผู้เรียน ผู้เรียนจะใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมวิธีใด
- ก. นับ 1 ถึง 10 ก่อนจะพูดโต้ตอบ
 - ข. เดินออกจากสถานการณ์นั้นไป
 - ค. พยายามอธิบายเหตุผลให้เพื่อนฟัง
 - ง. เบี่ยงเบนความสนใจไปในเรื่องที่ผ่อนคลาย

เฉลย แบบวัดการจัดการกับอารมณ์ แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์ไหนดี”			
ข้อ 1. ข	ข้อ 2. ข	ข้อ 3. ค	ข้อ 4. ก

คัดลอกจาก คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กรมสุขภาพจิต , 2544



ตัวอย่างแบบประเมิน



ด้านสุขภาพจิต



ด้านสุขภาพจิต

แบบประเมินความสุขคนไทย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จังหวัด.....

อำเภอ.....

ตำบล.....

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุปี

การศึกษา ☐ 1.ไม่ได้เรียน ☐ 2.ประถมศึกษา ☐ 3.มัธยมต้น
☐ 4.มัธยมปลาย/ปวช. ☐ 5.อนุปริญญา/ปวส. ☐ 6.ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
อาชีพ ☐ 1.ราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ 2.พนักงานเอกชน ☐ 3.ธุรกิจส่วนตัว
☐ 4.เกษตรกร ☐ 5.รับจ้างทั่วไป ☐ 6.นักเรียน/นักศึกษา
☐ 7.ว่างงาน ☐ 8.อื่นๆโปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสุขคนไทย

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจ				
3	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน				
5	ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
6	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
7	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
8	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น				
9	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์				
11	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
12	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าคนในครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

การคำนวณคะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	3	7	8	9
10	11	12	13	14	15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	0 คะแนน	เล็กน้อย	=	1 คะแนน
มาก	=	2 คะแนน	มากที่สุด	=	3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

4	5	6
---	---	---

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	3 คะแนน	เล็กน้อย	=	2 คะแนน
มาก	=	1 คะแนน	มากที่สุด	=	0 คะแนน



การแปลผลเมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35 - 45 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขสูงกว่าคนทั่วไป
28 - 34 คะแนน	หมายถึง	มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป
27 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป

ที่มา : <http://www.dmh.go.th/test>

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้
 น้อยเพียงใด โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน
 ตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		0	1	2	3
		ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3	ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4	มีความรุ่มรวยใจ				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
6	ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8	รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12	รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14	มีอาการหัวใจเต้นแรง				

ข้อที่	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		0	1	2	3
		ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
15	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18	ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19	มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20	ความสุขทางเพศลดลง				

รวมคะแนน	0-5	คะแนน แสดงว่า	ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่ใส่ใจในคำถาม
	6-17	คะแนน แสดงว่า	ปกติ/ไม่เครียด
	18-25	คะแนน แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
	26-29	คะแนน แสดงว่า	เครียดปานกลาง
	30	คะแนน แสดงว่า	เครียดมาก

การประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ อาจหมายความว่า ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง ท่านอาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป ท่านอาจเป็นคนที่มีขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา หรือชีวิตประจำวันซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในกรณีนี้ ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่างๆ หากท่านต้องการ ป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคต ท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไป อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจ พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหา ตามลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบ และมีสติ

ระดับคะแนน 26-29 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิต



เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้น ว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีการแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง สิ่งแรกที่ต้องการบริหารจัดการ คือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที โดยนั่งในท่าที่สบาย หายใจลึกๆ ให้น้ำท่อนหายใจ หายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ ท่านควรแก้ไขปัญหาคือดีขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไขปัญหามากมาย วิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธี เลือกวิธีการที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน วางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอน และลงมือแก้ปัญหา หากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลาย หรือแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 30-60 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย บางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งจะช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป.

ที่มา : <http://www.dmh.go.th/test>

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

หมายเหตุ ระดับอาการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
 ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
 ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
 ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

❖ การแปลผลและการให้คำแนะนำ

0 - 4 คะแนน หมายถึง **ไม่มีความเครียด** ในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

5 - 7 คะแนน หมายถึง **สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด** หรือมีเรื่องไม่สบายใจ และยังไม่ได้คลี่คลาย ซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวหรือแก้ปัญหา ควรให้คำปรึกษาหรือคำแนะนำในเรื่องการผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียด หรือคลี่คลายที่มาของปัญหา และอาจใช้การหายใจเข้าออกหลายครั้ง (ประมาณ 5-10 ครั้ง) หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล



8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง **มีความเครียดสูง** ในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ต้องได้รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และหาแนวทางแก้ไขและคัดกรองโรคซึมเศร้า ด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

ที่มา : <https://dmh.go.th/test>

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ขั้นตอนการใช้

- 1.ชี้แจงการคัดกรองโรคซึมเศร้าให้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อขอความร่วมมือและสร้างความเข้าใจความสำคัญของการคัดกรอง
2. ในขณะที่ถาม หากผู้ถูกถามไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายหรือขยายความเพิ่ม ควรถามซ้ำจนกว่าผู้ถูกถามได้ตอบตามความเข้าใจของเขาเอง

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกหดหูเศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

**** หมายเหตุ** กรณี มี 1 ข้อขึ้นไปให้ประเมิน 9Q ต่อ

ที่มา : www.thaidepression.com



แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ขั้นตอนการใช้

1. ชี้แจงที่มาและความสำคัญในการค้นหาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมายเพื่อขอความร่วมมือ
2. กรณีที่ได้รับการอนุญาตให้ประเมิน ควรแจ้งผลการคัดกรองโรคซึมเศร้าให้ทราบก่อน และใช้ทักษะการให้ข้อมูล โดยทดสอบความเข้าใจเรื่องโรคซึมเศร้า และเมื่อพบว่ามีส่วนที่ผู้ป่วยไม่รู้หรือเข้าใจไม่ถูกต้องจึงให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. อธิบายให้ทราบถึงการประเมินด้วย 9Q เช่น แนวคำถาม การตอบเน้นให้ตอบตามความเป็นจริง แนวทางการแปรผล และประโยชน์ที่จะได้รับจากการประเมิน
4. เมื่อเกิดความเข้าใจตรงกันและเห็นประโยชน์แล้ว ให้ถามด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q “9Q เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ที่สอบถาม”
5. ในขณะที่ถาม/ประเมิน ถ้าผู้ถูกถามไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายหรือขยายตามเพิ่มให้ถามซ้ำจนกว่าผู้ถูกถามจะตอบตามความเข้าใจของเขาเอง

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q

ข้อที่	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 – 7 วัน	เป็นบ่อย มากกว่า 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือ หลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเอง ล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือ ครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกต เห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตาย ไปคงจะดี	0	1	2	3
	รวมคะแนน				
	รวม				

การแปลผล

คะแนนน้อยกว่า 7	ไม่มีภาวะซึมเศร้า
คะแนน 7 - 12	มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย
คะแนน 13 - 18	มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง
คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 19	มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง

หมายเหตุ คะแนน 9Q มากกว่าหรือเท่ากับ 7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) และปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

ที่มา : www.thaidepression.com

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ข้อที่	คำถามในเดือนที่ผ่านมารวมนับนี้	ไม่ใช่	ใช่
1	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่า คงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้)	0	6
		ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
	รวมคะแนน		
	รวม		

คะแนน 0

ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คะแนน 1 - 8

แนวโน้มฆ่าตัวตายเล็กน้อย

คะแนน 9 - 16

แนวโน้มฆ่าตัวตายเล็กน้อยปานกลาง

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 17

แนวโน้มฆ่าตัวตายเล็กน้อยรุนแรง

หมายเหตุ มีคะแนนตั้งแต่ 1 ขึ้นไป ให้รายงานแพทย์และปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้ป่วยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ที่มา : www.thaidepression.com



องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
และทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน

แบบคัดกรอง ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (SU-9)

แบบสอบถามฉบับนี้ใช้ในการประเมินผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยสอบถามว่ามีเหตุการณ์ อากาหร หรือความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่ โดยกาเครื่องหมาย ✓ ตามคำตอบที่ตรงตามความเป็นจริงกับตัวท่าน

ข้อที่	รายการประเมิน	ไม่มี	มี
1	ใน 1 ปีที่ผ่านมา ท่านดื่มสุราหนักเพื่อลดความทุกข์ใจ		
2	ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก (คนรัก สุขภาพ ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง หน้าที่การงาน การเรียน ฯลฯ)		
3	ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านทุกข์ทรมานกับโรคร้ายแรง หรือโรคเรื้อรัง		
4	ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเป็นทุกข์อย่างมากจนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป		
5	ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีการวางแผนถึงวิธีการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่ามีให้ระบุวิธีการ.....)		
6	ท่านได้เขียนจดหมายสั่งลา หรือบอกให้คนใกล้ชิด ทราบถึงความคิดฆ่าตัวตายของท่าน		
7	ใน 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตาย		
8	ขณะนี้ท่านกำลังคิดฆ่าตัวตาย		
9	ท่านคิดจะลงมือฆ่าตัวตายโดยไม่บอกให้ใครทราบ		

➤ วิธีการให้คะแนน

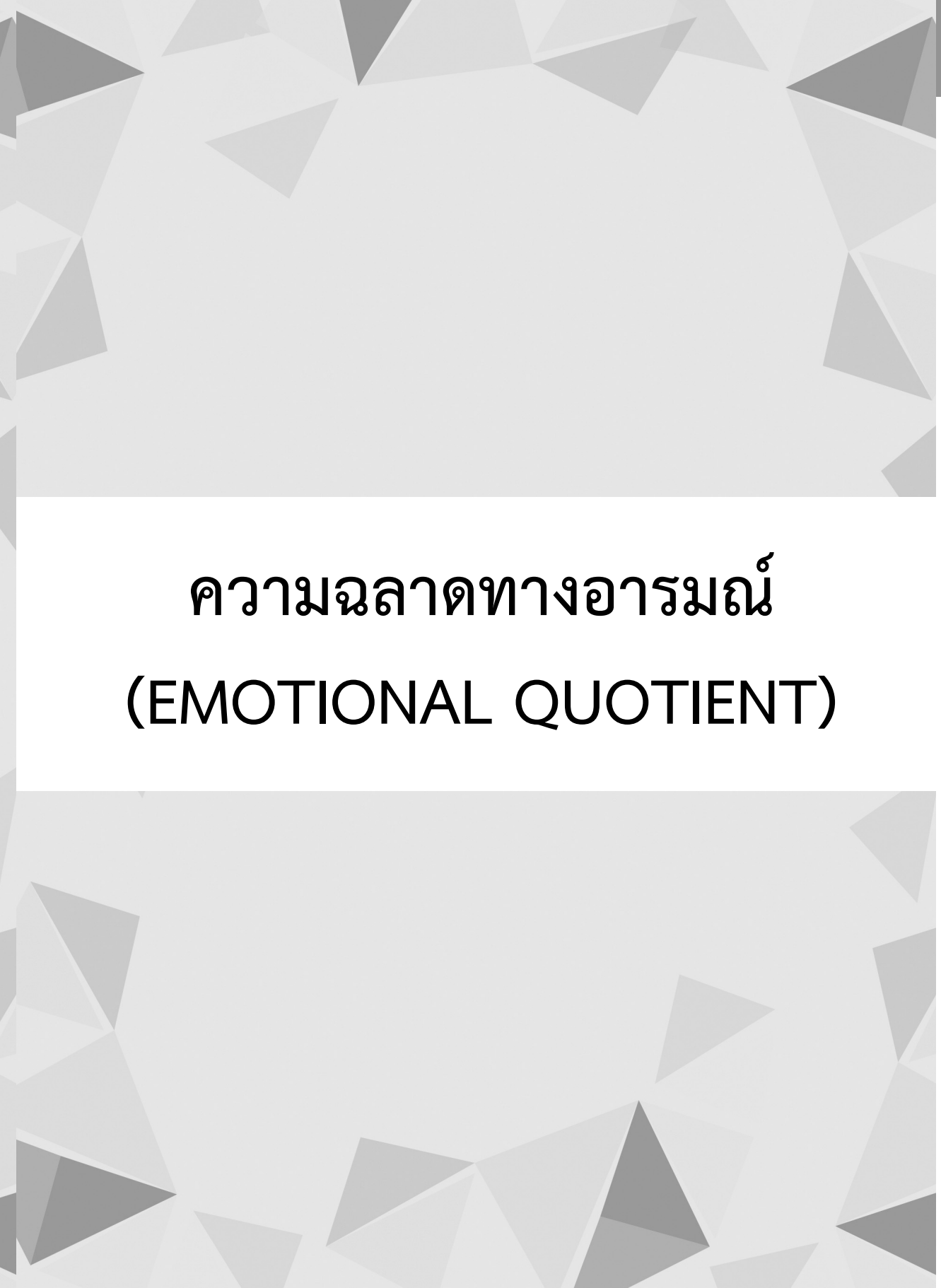
ตอบว่า มี เท่ากับ 1 คะแนน

ไม่มี เท่ากัน 0 คะแนน

➤ การแปลผล

ถ้าตอบว่า มี 1 ข้อ หรือ 1 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ควรขอรับบริการปรึกษาจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน





ความฉลาดทางอารมณ์ (EMOTIONAL QUOTIENT)



ความฉลาดทางอารมณ์ (EMOTIONAL QUOTIENT)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

กรมสุขภาพจิต

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผล จนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ คนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผล ที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ฉันต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						



การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน
 ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
 ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน
 ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน
 ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน
 ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน
 ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

การแปลผล

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่าคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น



สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสือ อีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์



หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18 - 60 ปี)

กรมสุขภาพจิต

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผล จนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ขีดอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจ การกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ฉันต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

ที่มา : www.thaidepression.com



การรวมผล

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

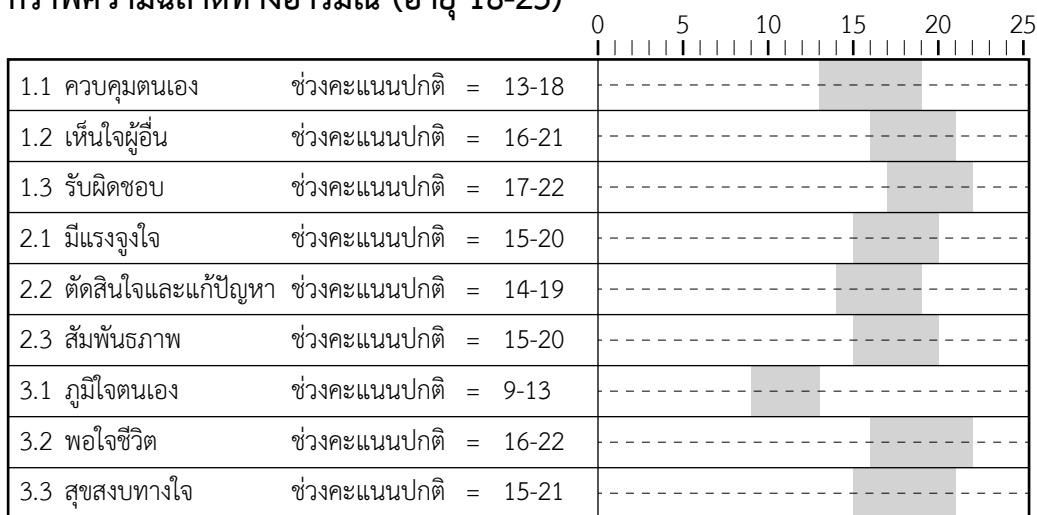
ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่าคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้นคะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสือ อีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)



หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



พลังสุขภาพจิต (RQ)





พลังสุขภาพจิต (RQ)

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ 20 ข้อ)

คำแนะนำ : แบบประเมินมีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)					
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว้าวุ่นใจ นั่งไม่ติด					
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน					
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา					
4. ฉันเคยทนลำบาก เพื่ออนาคตที่ดีขึ้น					
5. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย					
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง					
7. ความยากลำบาก ทำให้ฉันแกร่งขึ้น					
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต					
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉัน ก็ไม่เลวร้ายไปหมด					
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย					
รวม					

ข้อความคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านกำลังใจ (Willpower)					
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ					
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า					
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ					
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น					
รวม					
ด้านการจัดการปัญหา (Coping)					
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ					
17. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น					
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้					
19. ฉันเตรียมหาทางออกได้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด					
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน					
รวม					
รวมทั้งหมด					

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ 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

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

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

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

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

เกณฑ์การประเมินพลังสุขภาพจิต

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่า เกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่า เกณฑ์ปกติ
1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ข้อ 1 - 10)	<27	27 - 34	>34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11 - 15)	<14	14 - 19	>19
3. ด้านการจัดการปัญหา (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

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ด้านความทนทานทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียด ความผิดหวังเล็กๆ น้อยๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ หรือฝึกสมองส่วนดีๆ ที่มีอยู่ ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีๆ ที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้ ด้านการจัดการปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด ภาวข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการสำรองไว้ เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ปัญหาได้สำเร็จจะช่วยให้คุณเห็นว่า การแก้ไขปัญหามิใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญหา

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ 50 ข้อ)

คำแนะนำ : แบบประเมินมีข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)					
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ฉัน ว้าวุ่นใจ นั่งไม่ติด					
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน					
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา					
4. ฉันเคยทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น					
5. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย					
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง					
7. ถึงแม้เรื่องรบกวนจิตใจ ฉันก็ พยายามมีสติอยู่กับปัจจุบัน					
8. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น					
9. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนรับ ทุกข์ด้วย					
10. ฉันคิดถึงงานหรือภาระที่ต้องรับ ผิดชอบมากกว่า ความทุกข์ใจที่มี					

ข้อความคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
11. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด					
12. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต					
13. ไม่ว่าจะทำอะไร ความทุกข์ใจที่ฉันมีก็ไม่ลดลง					
14. ฉันเห็นใจคนที่มีความทุกข์มากกว่าฉัน					
15. เมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก ฉันบอกตัวเองว่า หนักกว่านี้ก็เจอมาแล้ว					
16. เวลาที่ฉันกลุ้มใจ ไม่มีใครเข้าใจฉัน					
17. ไม่มีปัญหาเล็กหรือใหญ่ ฉันกังวลทุกเรื่อง					
รวม					
ด้านกำลังใจ (Willpower)					
18. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
19. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ					
20. ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ					
21. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า					
22. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น					
23. ฉันมีที่พึ่งยามเดือดร้อน					
24. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณตัวเองไร้ความสามารถ					

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
25. มีคนเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือฉัน					
26. ประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันเรียนรู้ว่า พยายามเท่าไร ชีวิตก็ไม่มีอะไรดีขึ้น					
27. คนใกล้ชิดบอกว่าฉันเป็นคนเหยียบขี่ไถ่ไม่ฝ่อ หรือเหลวไหล					
28. ฉันทุ่มเทเพื่อสิ่งที่ฉันต้องการ					
29. ถึงจะมีปัญหาหลายด้าน ฉันยังมีหนทางทำให้ ชีวิตดีขึ้น					
30. ฉันทำตามสิ่งที่ตั้งใจไว้ไม่ค่อยได้					
31. ที่ผ่านมา เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนหรือมีปัญหาที่ หนักใจ ฉันหมดเรี่ยวแรงสู้ ไม่อยากทำอะไร					
32. ความล้มเหลวและผิดหวังที่ผ่านมา ทำให้ฉัน หมดกำลังใจ					
33. ทุกวันนี้ ฉันทำเพื่ออยู่รอดไปวันหนึ่งๆ					
34. ฉันรักเกียรติและศักดิ์ศรีของตนเอง					
35. ฉันปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา					
36. ฉันกลัวเสียง หากทำให้ปัญหาคลี่คลายหรือ ชีวิตดีขึ้น					
รวม					
ด้านการจัดการปัญหา (Coping)					
37. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนา ต้องรับผิดชอบ					

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
38. การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น					
39. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับ หรือเห็นด้วยกับความคิดของฉันได้					
40. ฉันคิดว่าปัญหาคือเรื่องที่ท้าทายความสามารถ					
41. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่า ที่คิด					
42. ที่ผ่านมา ฉันตัดสินใจไปทั้งที่ไม่รู้ว่าจะทำ ตามนั้นได้ หรือไม่					
43. ฉันแก้ปัญหาหรือหาทางออกได้ทันที ที่ปัญหาเกิดขึ้น					
44. ฉันเชื่อว่า ความขัดแย้งมักจบลง ด้วยความโกรธเคืองเป็นศัตรูกัน					
45. เมื่อมีปัญหาต้องแก้ไขหลายเรื่อง ฉันคิดทุกอย่างจนสับสน					
46. ฉันสนใจความคิดใหม่ๆ					
47. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน					
48. คนอื่นชอบมาปรึกษาฉัน					
49. เมื่อมีปัญหาทุกข้อ หาทางออกไม่ได้ ฉันรู้ว่าควรปรึกษาใคร					
50. ฉันติดตามข่าวสารที่หน่วยงานต่างๆ จัดบริการ					
รวม					
รวมทั้งหมด					

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม
 ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 6	ข้อ 7	ข้อ 8
ข้อ 9	ข้อ 10	ข้อ 11	ข้อ 12	ข้อ 14	ข้อ 15
ข้อ 18	ข้อ 19	ข้อ 20	ข้อ 21	ข้อ 23	ข้อ 25
ข้อ 26	ข้อ 27	ข้อ 28	ข้อ 29	ข้อ 34	ข้อ 35
ข้อ 36	ข้อ 38	ข้อ 39	ข้อ 40	ข้อ 41	ข้อ 46
ข้อ 47	ข้อ 48	ข้อ 49	ข้อ 50		

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

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

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 13
ข้อ 16	ข้อ 17	ข้อ 22
ข้อ 24	ข้อ 30	ข้อ 31
ข้อ 32	ข้อ 33	ข้อ 37
ข้อ 42	ข้อ 43	ข้อ 44
ข้อ 45		

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

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

เกณฑ์การประเมินพลังสุขภาพจิต

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านนำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่า เกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่า เกณฑ์ปกติ
1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ข้อ 1 - 17 คะแนนเต็ม 68 คะแนน)	<43	43 - 62	>62
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 18 - 36 คะแนนเต็ม 76 คะแนน)	<50	50 - 73	>73
3. ด้านการจัดการปัญหา (ข้อ 37 - 50 คะแนนเต็ม 56 คะแนน)	<34	34 - 49	>49
ผลรวมทุกด้าน (ข้อ 1 - 50) (คะแนนรวม 200 คะแนน)	<131	131 - 179	>179

ด้านความทนทานทางอารมณ์ (Emotional Stability)

หมายถึง การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้ และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

ด้านกำลังใจ (Willpower)

หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่ง ที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

ด้านการจัดการปัญหา (Coping)

หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่มีปัญหา มีการหาข้อมูล และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

คำแนะนำภายหลังทำแบบประเมิน

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
เกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตปกติ ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่ เช่น การฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหา การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ด้านความทนทานทางอารมณ์ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบ เริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับความเครียด ความผิดหวังเล็กๆ น้อยๆ ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ หรือฝึกสมองส่วนดีๆ ที่มีอยู่ ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยคิดถึงสิ่งดีๆ ที่ท่านมีอยู่ เช่น มีคนที่รักและห่วงใย เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบากมาก่อน หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้า หากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้ ด้านการจัดการปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากเมื่อมีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ลองหาทางออกให้มากที่สุด ภาวข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการสำรองไว้ เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล การแก้ปัญหาได้สำเร็จจะช่วยให้คุณเห็นว่าการแก้ไข ปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ไขปัญหา

ที่มา : <https://www.dmh.go.th/test>



องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
และทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.



บันทึก

[illegible]

[illegible]



บันทึก

[illegible]



องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และทักษะการดำรงชีวิต สำหรับวัยรุ่นและเยาวชน



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกกลุ่มหม่อมหลวงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและทักษะการดำรงชีวิต
สำหรับวัยรุ่นและเยาวชน

คณะที่ปรึกษา

นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง	ไตรเรืองวรรณ	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พงศ์เกษม	ไข่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ชินรอส	ลิ้นวดี	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สมัย	ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
หม่อมหลวงยุพดี	ศิริวรรณ	ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต

บรรณาธิการ

นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ
นางสาวนิศกร	ตั้งสกุล	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ
นางสาวปัทมา	พ่วงเจริญ	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางสาวพันธุ์วลี	สิทธิณรงค์	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
นางพจณีย์	ดาราพิชัย	นักสังคมสงเคราะห์
นางสาวสุมาลี	หวะสุวรรณ	นักสังคมสงเคราะห์
นายมานะ	ป้องกัน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2561

จำนวนพิมพ์ : 4,900 เล่ม

พิมพ์ที่ : สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ในพระบรมราชูปถัมภ์

ISBN : 978-616-11-3917-9

คำนำ

“เยาวชนส่วนใหญ่ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดมักมีปัญหาทางด้านจิตใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในทางที่เหมาะสมได้ ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนจึงเป็นการป้องกันปัญหายาเสพติดที่ตรงที่สุด ”

พระตำราสทุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE

จากพระดำรัสข้างต้น โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงกำหนดให้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชนเป็นยุทธศาสตร์หลักของโครงการ ดำเนินการโดยการถ่ายทอดองค์ความรู้และการจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่แกนนำและสมาชิก TO BE NUMBER ONE ซึ่งผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน

ดังนั้น เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของบุคลากรที่รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE ในการดำเนินงานเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงจัดทำองค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน สำหรับผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE นำไปใช้เป็นแหล่งข้อมูลและแนวทางการดำเนินงานเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่แกนนำเยาวชนและสมาชิก TO BE NUMBER ONE ต่อไป

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข





สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

บทนำ

องค์ความรู้ เรื่องวัยรุ่น

- ❖ พัฒนาการวัยรุ่น 5
- ❖ สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชน 10

องค์ความรู้ เรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

- ❖ สุขภาพจิต 19
- ❖ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) 71
- ❖ พลังสุขภาพจิต (RQ) 107
- ❖ ทักษะชีวิต 125
- ❖ ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 147

กระบวนการถ่ายทอดเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

- ❖ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 189

บรรณานุกรม 213

ภาคผนวก

- ❖ ตัวอย่างการจัดกิจกรรม 223
- ❖ ตัวอย่างแบบประเมิน 287





บทนำ

วัยรุ่นและเยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเปี่ยมด้วยศักยภาพ เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น การพัฒนาเยาวชนจึงเป็นเรื่องที่ประเทศทั่วโลกตระหนักและให้ความสำคัญ

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีความพยายามพัฒนาวัยรุ่นและเยาวชนมาโดยต่อเนื่อง แต่โดยธรรมชาติของวัยรุ่นและเยาวชนที่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในขณะที่ยังขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีพอ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เช่น โครงสร้างประชากร โครงสร้างครอบครัว และสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี สังคม และวัฒนธรรม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาวัยรุ่นและเยาวชน ส่งผลให้วัยรุ่นและเยาวชนไทยประสบปัญหาหลายอย่าง ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรืออาจแก้ไขด้วยวิธีการผิดๆ

ท่ามกลางสถานการณ์ปัญหายาเสพติดและปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของวัยรุ่นและเยาวชนไทย และด้วยสายพระเนตรอันกว้างไกล ที่จะช่วยให้วัยรุ่นและเยาวชนห่างไกลจากยาเสพติดและปัญหาสังคมอื่นๆ ทั้งทรงมีความเข้าใจในธรรมชาติและเชื่อมั่นในพลังของเยาวชน ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ได้พระราชทานแนวคิดการพัฒนาคุณภาพเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็ง มีความฉลาดทางอารมณ์ รู้เท่าทัน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และมีทักษะการดูแลตัวเองให้ปลอดภัย โดยมียุทธศาสตร์และวิธีดำเนินการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ที่ยึดวัยรุ่นและเยาวชนเป็นศูนย์กลาง บนพื้นฐานการเข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจธรรมชาติ พฤติกรรม และความต้องการ เพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชนเติบโตอย่างมีคุณภาพ โดยกระบวนการหลักในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของโครงการ TO BE NUMBER ONE คือ การถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะให้แก่เยาวชนแกนนำ TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถ



จัดกิจกรรมและถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้แก่เพื่อนๆ เยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็ง โดยใช้เทคโนโลยี “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ” มาอย่างต่อเนื่อง

แต่จากสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบันที่ทวีความรุนแรงขึ้นตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ที่เรียกว่าศตวรรษที่ 21 ซึ่งวัยรุ่นและเยาวชนเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ดังนั้น การเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นและเยาวชนพัฒนาตนเองในเรื่องที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้วัยรุ่นและเยาวชนดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ไม่เกิดปัญหาการปรับตัวหรือพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อื่นๆ

ซึ่งจากสถานการณ์ข้างต้น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้วัยรุ่นและเยาวชนในโครงการ TO BE NUMBER ONE โดยใช้เทคโนโลยีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ อย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงรวบรวมองค์ความรู้และทักษะต่างๆ ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ใน 2 มุมมอง ได้แก่

- 1) มุมมองทางสุขภาพจิตและจิตวิทยา ประกอบด้วยองค์ความรู้ด้าน
 - สุขภาพจิต
 - ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
 - พลังสุขภาพจิต (RQ)
- 2) มุมมองทางการศึกษา ประกอบด้วยองค์ความรู้ด้าน
 - ทักษะชีวิต
 - ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21



โดยองค์ความรู้ทั้ง 2 มุมมอง เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายว่าเป็นเทคโนโลยีสำหรับการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง รวมทั้งทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของวัยรุ่นและเยาวชนในยุคนี้ นอกจากนี้ ยังเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายหลักและกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม รวบรวมเป็นองค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน สำหรับผู้รับผิดชอบโครงการ TO BE NUMBER ONE เครือข่ายและผู้รับผิดชอบงาน TO BE NUMBER ONE นำไปใช้เป็นข้อมูลและแหล่งอ้างอิงเพื่อการพัฒนาแกนนำ TO BE NUMBER ONE ให้มีศักยภาพในการจัดกิจกรรมและถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่เยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถปรับตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมได้ ประสบความสำเร็จ และดำรงชีวิตอยู่ในศตวรรษที่ 21 อย่างมีความสุข



รายละเอียดองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตวิทยาและการศึกษาที่จะนำมาใช้เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้วัยรุ่นและเยาวชน

สุขภาพจิต (Mental Health)	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (Emotional Quotient)	พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ) (Resilience Quotient)	ทักษะชีวิต (Life Skill)	ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)
- ภาวะจิตใจที่เป็นสุข - สามารถปรับตัวแก้ปัญหา - สร้างสรรค์ทำงานได้ - มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น - มีความมั่นคงทางจิตใจ - มีวิถีภาวะทางอารมณ์อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้	ดี 1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง - รื้ออารมณ์และความต้องการของตนเอง - ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้ - แสดงออกอย่างเหมาะสม 2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น - ใส่ใจผู้อื่น - เข้าใจและยอมรับผู้อื่น - แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม 3. ความสามารถในการรับผิดชอบ - รู้จักการให้ รู้จักการรับ - รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย - เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม	อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ - สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ - จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม - ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยืดหยุ่น คือ มีทรัพยากรกำลังใจที่ดี - สามารถสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างฉลาด - มีทักษะในการแก้ปัญหาได้ดี - หาทางออกได้อย่างเหมาะสม - ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้	ด้านพุทธิพิสัย 1. ทักษะด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) 2. ทักษะด้านการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) ด้านจิตพิสัย 1. ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) 2. ทักษะด้านเข้าใจผู้อื่น (Empathy) 3. ทักษะด้านความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) 4. ทักษะด้านความรับผิดชอบ (Social-Responsibility)	ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม 1. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม 1.1 การคิดอย่างสร้างสรรค์ 1.2 ทำงานกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ 1.3 การสร้างนวัตกรรม 2. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ - การแก้ปัญหา 2.1 การให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ 2.2 การใช้การคิดอย่างเป็นระบบ 2.3 การพิจารณาและการตัดสินใจ 3. การสื่อสารและการร่วมมือ 3.1 สื่อสารอย่างชัดเจน 3.2 การร่วมมือกับผู้อื่น ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี 1. ความรู้ด้านสารสนเทศ 1.1 การเข้าถึงและการประเมินข้อมูลสารสนเทศ





สุขภาพจิต (Mental Health)	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (Emotional Quotient)	พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (RO) (Resilience Quotient)	ทักษะชีวิต (Life Skill)	ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)
	เก่ง 1. ความสามารถในการรู้จักสร้างแรงใจให้ตนเอง - รู้จักศักยภาพตนเอง - สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ - มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย 2. ความสามารถในการจัดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา - รับรู้และเข้าใจปัญหา - มีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม 3. ความยืดหยุ่น - มีความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น - รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น - ถ้าแสดงออกอย่างเหมาะสม - แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์		ด้านทักษะพิสัย 1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) 2. ทักษะการจัดการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision making and Problem Solving) 3. ทักษะการจัดการอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (Coping with emotion and Coping with stress)	1.2 การใช้และการจัดการสารสนเทศ 2. ความรู้เกี่ยวกับสื่อ 2.1 การวิเคราะห์สื่อ 2.2 การผลิตสื่อ 2.3 การพิจารณาและตัดสินใจ 2.4 การแก้ปัญหา 3. ความรู้ด้านเทคโนโลยี 3.1 การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน 1. ความยืดหยุ่นและการปรับตัว 1.1 ความยืดหยุ่น 1.2 การปรับตัวเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง 2. การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง 2.1 การวิเคราะห์สื่อ 2.2 การผลิตสื่อ 2.3 การพิจารณาและตัดสินใจ

สุขภาพจิต (Mental Health)	ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (Emotional Quotient)	พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ) (Resilience Quotient)	ทักษะชีวิต (Life Skill)	ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)
	สุข 1. ภูมิใจในตนเอง - เห็นคุณค่าในตนเอง - เชื่อมมั่นในตนเอง 2. พึ่งพอใจในชีวิต - มองโลกในแง่ดี - มีอารมณ์ขัน - พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ 3. มีความสงบทางใจ - มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข - รู้จักผ่อนคลาย - มีความสงบทางจิตใจ			3. ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม 3.1 มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น 3.2 ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในที่ที่มีความหลากหลาย 4. การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต (Productivity) และ ความรับผิดชอบที่เชื่อถือได้ (Accountability) 4.1 การวิเคราะห์สื่อ 4.2 การผลิตสื่อ 5. การผู้นำและความรับผิดชอบ (Responsibility) 5.1 รับผิดชอบต่อผู้อื่น 3.2 รับผิดชอบต่อผู้อื่น

