



รับผิดชอบ อย่างไร ให้ เป็นสุข



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมมหัศจรรย์ลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : รับผิดชอบต่ออย่างไรให้ใจเป็นสุข

ISBN : 978-974-296-970-7

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา

สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 26,595 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

รับผิดชอบ อย่างไร ให้ เป็นสุข





คำนำ

คู่มือความรู้เรื่อง “รับผิดชอบอย่างไรให้ใจเป็นสุข” จัดทำขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน ให้เข้าใจความสำคัญของการมีความรับผิดชอบ และเรียนรู้การพัฒนาทักษะความรับผิดชอบด้วยตนเอง ตลอดจนยอมรับผลทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดจากการกระทำต่าง ๆ ภายใต้งานที่และความรับผิดชอบของตนเอง เพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุงตนเอง ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความเจริญงอกงามทางจิตใจ สามารถดูแลตนเอง ครอบครัว และใช้ชีวิตในชุมชนสังคมอย่างมีความสุข รวมทั้งร่วมสร้างสังคมที่น่าอยู่ มีน้ำใจพึ่งพากันและกันได้

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ “รับผิดชอบอย่างไรให้ใจเป็นสุข” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นเยาวชน แกนนำ และสมาชิก TO BE NUMBER ONE เพื่อให้สามารถรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ ของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถและมีความสุข

กรมสุขภาพจิต

2565

สารบัญ

	หน้า
♥ ความรับผิดชอบ...หมายถึง	5
♥ ทำไมต้องรับผิดชอบ	6
♥ วัยรุ่นยุคใหม่กับความรับผิดชอบ	10
• รับผิดชอบต่อตนเอง	13
• รับผิดชอบต่อครอบครัว	15
• รับผิดชอบต่อสังคม	17
♥ ทำอย่างไรให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบที่ดี	19
• ส่วนที่ 1 วิธีการพัฒนาทักษะการรับผิดชอบ	19
• ส่วนที่ 2 พัฒนานิสัยการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี	24
♥ สร้างความสมดุลของความรับผิดชอบที่เหมาะสม	30
♥ เคล็ดลับของการมีความรับผิดชอบ	32



ความรับผิดชอบ... หมายถึง

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้คำจำกัดความว่า รับผิดชอบหมายถึง การยอมรับผลทั้งที่ดีและไม่ดีในกิจการที่ตนได้ทำลงไปหรือที่อยู่ในความดูแลของตนหรือในหน้าที่การงานที่พึงกระทำ

กรมวิชาการ (2554) ได้ให้คำจำกัดความ ความรับผิดชอบว่าหมายถึง ความสนใจ ตั้งใจ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียร พยายาม ละเอียดรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตน ทั้งในด้านที่เป็นผลดี และผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2561) ได้นิยาม...ความรับผิดชอบ... ว่าหมายถึง ลักษณะของนักเรียนที่แสดงออกถึงความเอาใจใส่ จดจ่อ ตั้งใจ มุ่งมั่นต่อการศึกษเล่าเรียน ต่อการเป็นอยู่ของตนเอง ตลอดจนสังคมอย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำเร็จตามความมุ่งหมายในเวลาที่กำหนด การยอมรับผลของการกระทำทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น รวมทั้ง การปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป ความรับผิดชอบ หมายถึง การทำหน้าที่ที่อยู่ในความดูแล หรือเป็นหน้าที่ การงานที่พึงกระทำ ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น เอาใจใส่ ให้สำเร็จตามเวลาและเป้าหมายที่กำหนด รวมถึงการยอมรับผลที่เกิดขึ้นทั้งผลดี และผลไม่ดีแล้วนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น



รับผิดชอบอย่างไร
ให้ใจเป็นสุข

ทำไมต้องรับผิดชอบ

เราลองมาดูเหตุการณ์เหล่านี้ ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร

"เล่นเกมไม่กินข้าว ไม่นอน จนปวดท้อง เป็นโรคกระเพาะ"

"ทะเลาะกับแม่ แม่บ่นเรื่องขอเงินซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่ เป็นรอบที่ 3 ของปีนี้ เพราะวางทิ้ง ลืมเก็บใส่กระเป๋า"

"ไม่ได้ทุนเรียน เพราะเกรงกลัว ก่อนสอบเพลอเที่ยวหนัก ไปหน่อย"

"พลาดโอกาสได้โควตาเรียนต่อ เพราะส่งงานไม่ทัน เกรด เลยไม่ถึง"

จากข่าวของหญิงสาววัยที่ติดเชื้อ Covid-19 แต่ปฏิเสธการตรวจรักษา จนนำมาสู่การระบาดเป็นจำนวนมากในประเทศเกาหลีใต้

การปิดข่าวข้อมูลผู้ติดเชื้อ Covid-19 ของผู้ที่เดินทางกลับจากประเทศที่กำลังมีการระบาด ส่งผลให้ผู้ใกล้ชิด ผู้โดยสารในเที่ยวบินเดียวกับผู้ป่วย แพทย์และพยาบาลที่เข้าตรวจรักษาผู้ป่วย ตลอดจนบุคคลแวดล้อมของผู้ใกล้ชิดผู้ป่วย หรือผู้ที่ต้องพบปะหรือพบเจอกับผู้ป่วย ต้องไปรายงานตัวที่โรงพยาบาลเพื่อตรวจหาเชื้อและถูกกักตัวเช่นกัน สุดท้ายหลานของผู้ป่วย ซึ่งเป็นนักเรียนอายุ 8 ขวบ ติดเชื้อ Covid-19 ทำให้ต้องปิดโรงเรียนที่หลานเรียนอยู่ถึง 14 วัน

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่าทั้งหมดเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการขาดความรับผิดชอบต่อการทำหน้าที่ของตนเองไม่สมบูรณ์ ซึ่งส่งผลเสียทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมในวงกว้าง

แต่ในทางกลับกันถ้าเราถามว่ามีความรับผิดชอบ แล้วได้อะไร

ความรับผิดชอบ จะทำให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้นทั้งต่อเราเอง ครอบครัว และ
ขยายไปในสังคมได้ เช่น

- สามารถดูแลตัวเองให้มีสุขภาพกายและใจแข็งแรงเติบโตเป็น
ผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ
- ฝึกนิสัยและทัศนคติทำให้เกิดการปฏิบัติตามกฎระเบียบ เชื้อมั่น
ในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกแง่ดี ยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำ
มีความตั้งใจ พยายามที่จะปรับปรุงและพัฒนางานให้ดีขึ้น
- ทำให้เราได้พัฒนาตนเอง จากการได้ทำอะไรที่ท้าทาย มีความ
กระตือรือร้น ตรงเวลา ขยัน ใส่ใจ มุ่งมั่นมีเป้าหมายในการทำงาน



รับผิดชอบอย่างไร
ให้ใจเป็นสุข

- ได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน พ่อแม่ ครูอาจารย์
- ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น การทำงานในส่วนที่ได้รับมอบหมาย หรืออาสาทำให้สำเร็จ เป็นการแสดงออกถึงความรับผิดชอบ ทำให้ผู้ที่มอบหมายงาน รู้สึกไว้วางใจ อยากจะร่วมทำงาน อยากมอบงานที่สำคัญยิ่งขึ้น ในครั้งต่อไป
- ได้รับโอกาสดี ๆ ในชีวิต มีระเบียบวินัย ความสำเร็จในชีวิต ไม่ทำความเสียหายและเสื่อมเสียให้ตัวเอง การได้รับการชื่นชม มีเกียรติ ได้ช่วยเหลือคนอื่น เป็นที่รักใคร่



- สามารถดูแลตนเอง ครอบครัว ใช้ชีวิตในชุมชนและสังคมอย่างมีความสุข ร่วมสร้างสังคมที่น่าอยู่ มีน้ำใจพึ่งพากันและกันได้
- เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน พึ่งพอใจในการอยู่ร่วมกัน ปฏิบัติตามกติกาของสังคมได้เหมาะสม ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นสงบสุข



วัยรุ่นยุคใหม่กับความรับผิดชอบ

“วัยรุ่น” เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่สำคัญของชีวิต ซึ่งมักพบกับการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา บางคนจึงเรียกวัยนี้ว่า “วัยอลวน” จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่

คุณสมบัติอย่างหนึ่งที่วัยรุ่นทุกคนสามารถเสริมสร้าง และพัฒนาตนเองเพื่อก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง และคนในสังคม และเป็นเส้นทางที่จะนำพาชีวิตไปสู่การประสบความสำเร็จ ในด้านต่าง ๆ คือ การมีความรับผิดชอบ และความรับผิดชอบยังเป็นทักษะ ด้านชีวิตและอาชีพที่จำเป็นทักษะหนึ่งของเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 อีกด้วย

ถึงแม้ว่าวัยรุ่นอย่างเราอาจจะมีหน้าที่รับผิดชอบสำคัญเพียงอย่างเดียว คือการเรียน แต่ในความเป็นจริงแล้วทุกคนยังต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในด้านอื่น ๆ ต่อครอบครัว และต่อสังคมที่อยู่รอบตัวด้วย เพราะเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นที่เชื่อถือและได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น อีกทั้งได้รับการยอมรับในการเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ ของครอบครัว ชุมชนและสังคม ซึ่งถ้าเราสามารถฝึกฝนตนเองให้มีความ รับผิดชอบตามหน้าที่ต่าง ๆ ให้ได้ เราก็จะได้เรียนรู้ผ่านหน้าที่เหล่านั้น เป็นการพัฒนาด้านความคิดและลักษณะนิสัยที่ดี เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ คนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพ

การทำหน้าที่หรือสร้างความรับผิดชอบของเราจะแตกต่างกันตามสถานภาพและบทบาทหน้าที่ที่ได้รับในขณะนั้น หรือตามสถานการณ์นั้น ๆ เช่น

- บทบาทลูก** : เรามีหน้าที่ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมาย เคารพเชื่อฟัง ไม่ทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ ไม่ทำให้พ่อแม่เดือดร้อน
- บทบาทพี่/น้อง** : เราต้องช่วยดูแลกันและกัน และช่วยกันทำงานบ้าน ฯลฯ
- บทบาทเพื่อน** : เราอาจต้องเป็นที่ปรึกษาเวลาเพื่อนไม่สบายใจ ช่วยเรื่องการเรียน ชักชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมดี ๆ ฯลฯ
- บทบาทนักเรียน** : มีหน้าที่ตั้งใจ เรียนรู้ สอบ ปฏิบัติตัวตามกฎระเบียบของโรงเรียน เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ ฯลฯ
- บทบาทประธานนักเรียน** : เราต้องเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม สอดส่องดูแลช่วยเหลือพี่ เพื่อนและน้อง ๆ เป็นจุดเชื่อมประสานระหว่างนักเรียนและอาจารย์ ฯลฯ
- บทบาทประชาชน** : ต้องปฏิบัติตามกฎหมายและทำหน้าที่พลเมืองที่ดี ฯลฯ

ซึ่งจากหน้าที่ตามบทบาทเหล่านี้ ทำให้เราต้องสร้างความรับผิดชอบ
ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และขยายไปถึงสังคมที่เราอยู่ด้วย

**รับผิดชอบต่อสังคม
และประเทศชาติ**

**รับผิดชอบต่อ
ครอบครัว**

**รับผิดชอบต่อ
ตนเอง**



ความรับผิดชอบตนเอง

หมายถึง การรู้จักบทบาทหน้าที่ในการดูแลตนเอง แก้ไขปัญหาของตนเอง รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก ยอมรับผลจากการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข รวมถึงการรับรู้ถึงบทบาทของตนเองที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เช่น

1. การดูแลและรักษาสุขภาพอนามัยตนเอง โดยการจัดหาเครื่องอุปโภคบริโภคได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม



2. มีระเบียบวินัยในตนเอง ตั้งใจเรียนหนังสือ หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ขยันขันแข็งและอดทนต่ออุปสรรคในการเรียน และปัญหาต่างๆ ในการดำรงชีวิต

3. รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย



รับผิดชอบอย่างไร
ให้ใจเป็นสุข

4. ประพฤติตนให้เหมาะสม ปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ และมีความสามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ

5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตรงต่อเวลา สามารถพึ่งตนเองได้ และมีลักษณะความเป็นผู้นำ



6. ยอมรับการกระทำของตนเองและผลที่เกิดขึ้น รวมทั้งพร้อมที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น

7. รักษาสิทธิของตนเอง และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

8. มีความประหยัดอดออม และรอบคอบในการดำรงชีวิต

9. รู้จักวิธีคุ้มครองป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ



ความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ความรับผิดชอบต่อครอบครัว สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนมีบทบาทและหน้าที่แตกต่างกันออกไป ครอบครัวจะมีความสุข ถ้าบุคคลในครอบครัวรู้จักบทบาทและปฏิบัติหน้าที่ของตน เช่น

1. เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ และผู้ปกครอง
2. ช่วยทำงานบ้าน ช่วยงานพ่อแม่ ผู้ปกครอง การอยู่ร่วมกัน

ในครอบครัวควรมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบกัน เพื่อช่วยกันทำงานในพื้นที่ส่วนรวม จะได้ไม่เกิดความขัดแย้ง มีความสามัคคีช่วยเหลือกันในการทำงานบ้าน และช่วยเหลือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ในทุกโอกาสที่ได้



3. ใช้จ่ายอย่างประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย สรุ่ยสุร่าย
4. มีความรักใคร่ปรองดองในหมู่พี่น้อง

5. สร้างความไว้วางใจและความน่าเชื่อถือให้พ่อแม่และผู้ปกครอง
ไว้วางใจว่า สิ่งสำคัญที่พวกเขามอบหมายให้ เราจะได้สำเร็จ ตัวอย่างเช่น
การฝากเก็บของ ฝากซื้อของ ฝากดูแลสัตว์เลี้ยง ฝากดูแลบ้าน เป็นต้น



6. ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่
ครอบครัว ประพฤติตนดี ไม่ยุ่งเกี่ยว
กับยาเสพติด ไม่เกราะ จะทำอะไร
ให้คิดก่อนทำเสมอว่าจะทำให้
ครอบครัวเดือดร้อนหรือไม่



ความรับผิดชอบต่อสังคม

หมายถึง การที่เรามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม บำเพ็ญประโยชน์ สร้างสรรค์ความเจริญให้ชุมชนและสังคมอย่างเต็มความสามารถ ไม่ทำความรำคาญเดือดร้อนให้กับคนในชุมชน และช่วยสอดส่องพฤติกรรมของบุคคลที่จะเป็นภัยต่อสังคม ตัวอย่างการรับผิดชอบต่อสังคม เช่น

1. ร่วมกิจกรรมของสังคมและงานบุญประเพณีต่าง ๆ เช่น ทำบุญตามเทศกาล งานบวช งานศพ งานแต่งงาน เป็นต้น

2. เคารพสิทธิการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน เช่น ไม่ส่งเสียงดังรบกวน ทำความรำคาญให้เพื่อนบ้าน ไม่ทิ้งขยะในที่คนอื่น ไม่จอดรถกีดขวางทาง เป็นต้น

3. มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน มีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



รับผิดชอบต่ออย่างไร
ให้ใจเป็นสุข

4. รักษาสุขภาพลักษณะของชุมชน โดยช่วยกันรักษาความสะอาดของชุมชน เช่น ช่วยกำจัดสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลายหรือที่แพร่เชื้อโรค และร่วมมือกับเจ้าหน้าที่กำจัดโรคระบาด

5. อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในชุมชน รักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ช่วยดูแลรักษาสิ่งของที่เป็นสาธารณสมบัติ ไม่ทำลายโบราณสถาน โบราณวัตถุในชุมชน

6. ป้องกันภัยในชุมชน เช่น ช่วยสอดส่องให้ความร่วมมือและเป็นการกำลังสำคัญกับทางราชการอย่างเต็มที่ เช่น ช่วยเจ้าหน้าที่ตำรวจในการปราบปรามโจรผู้ร้าย ตรวจตราป้องกันการขโมยทรัพย์สินของส่วนรวม

7. ร่วมพัฒนาชุมชน เช่น เป็นจิตอาสาในการร่วมสร้างห้องสมุดศาลาที่เป็นแหล่งพักผ่อนของคนในชุมชน



ทำอย่างไร

ให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบที่ดี

ส่วนที่ 1 วิธีการพัฒนากทักษะการรับผิดชอบ

♥ **ฝึกระเบียบวินัยในตัวเอง** จากการวิจัยด้านประสาทวิทยาได้พิสูจน์การทำงานของสมอง พบว่า เมื่อสมองทำงานซ้ำ ๆ จะเกิดเป็นทักษะและลักษณะนิสัย ดังนั้นเราจำเป็นต้องเริ่มจากการฝึกความมีระเบียบวินัยในตนเองก่อน เพราะวินัยเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความรับผิดชอบ โดย

1. มีกฎเกณฑ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำอะไรเป็นเวลา และสม่ำเสมอ มิให้ขาด เป็นต้น
2. หลีกเลี่ยงการคบหาใกล้ชิดกับผู้ที่ขาดระเบียบวินัย เพราะอาจจูงใจให้เกิดการกระทำอะไรนอกกฎเกณฑ์และระเบียบที่ดีได้
3. การทำงานใดไม่ว่าเล็กน้อยหรือใหญ่ ควรฝึกให้เป็นระเบียบ
4. หยุดนิสัยชอบผัดวันประกันพรุ่ง
5. คิดเสมอว่าการมีระเบียบเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญของจิตใจ



รับผิดชอบอย่างไร
ให้ใจเป็นสุข

♥ ตั้งเป้าหมายและทำให้

สำเร็จ โดยไม่ออกนอกเส้นทางเสียก่อน ลองเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันออกมาดู และพยายามทำสิ่งเหล่านั้นให้สำเร็จทีละอย่างให้ได้มากที่สุด



♥ ย้ำเตือนตนเองถึงผลลัพธ์ที่คาดหวัง

เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอยู่เสมอ เช่น ตั้งใจซ่อมกีฬา ไม่โดดซ้อม เพื่อจะได้ชนะเลิศการแข่งขัน และมีสิทธิ์ได้โควตานักกีฬา ไปเรียนต่อคณะที่อยากเรียน

♥ เรียนรู้การแก้ปัญหาทุก ๆ หรือเรียนรู้วิธีรับมือกับ

ความท้าทายในชีวิต โดยต้องเรียนรู้ที่จะตั้งสติ คิดอย่างมีเหตุผล และรวบรวมกำลังใจเดินต่อไปให้ได้



♥ กำหนดตารางกิจวัตรประจำวัน ที่เหมาะสมกับตนเอง

ตื่นนอนและเข้านอนให้ตรงเวลาเดิมทุกวัน พยายามกินอาหารแต่ละมื้อให้ตรงเวลาเดิม ออกกำลังกายในช่วงเดียวกันและสม่ำเสมอ แทนที่จะวิ่งอย่างหักโหมสองสามวัน จากนั้นก็นั่งหน้าคอมพิวเตอร์ไปทั้งสัปดาห์ที่เหลือ และพยายามหาช่วงเวลาของแต่ละกิจกรรมที่จะทำ เช่น ตอบอีเมล อ่านหนังสือ หรือทำการบ้าน ฯลฯ หากเราไม่มีการกำหนดเวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้เราใช้เวลาทำสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนลืมทำอย่างอื่น จนทำให้เราดูเหมือนขาดความรับผิดชอบในการทำเรื่องที่เราได้หลงลืมไป

ฉันจะทำอะไรบ้างในวันเสาร์-อาทิตย์

เสาร์

06.30 ตื่น
07.00 มื้อเช้า
08.00
12:00 ทำการบ้าน
 มื้อกลางวัน
13.00 เรียนพิเศษ
16.00 ทบทวนจากที่เรียนพิเศษ
18.00 มื้อเย็น
19.00 พักผ่อน
20.00 อ่านหนังสือ
21.30 Freestyle
23.00 นอน

อาทิตย์

06.30 ตื่น
07.00 มื้อเช้า
08.00
12:00 เรียนพิเศษ
 มื้อกลางวัน
13.00 ทบทวนจากที่เรียนพิเศษ
16.00 พักผ่อน
18.00 มื้อเย็น
19.00 อ่านหนังสือ
20.00 อยู่กับครอบครัว
23.00 นอน

รับผิดชอบอย่างไร
ให้ใจเป็นสุข

♥ **มีความสม่ำเสมอ** ความรับผิดชอบจะไม่มีความหมายใด ๆ เลย หากเราทำ ๆ เล็ก ๆ ถ้าเราต้องการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี ก็จำเป็นต้อง จัดตารางกิจวัตรประจำวันที่ดีต่อตนเอง และยึดถือปฏิบัติเอาไว้ เช่น อย่างตั้งใจ อ่านหนังสือเรียนเป็นสิบชั่วโมงติด ๆ กัน จากนั้น ก็หยุดอ่านไปอีกสามสัปดาห์ ทั้ง ๆ ที่เราควรแบ่งเป็นอ่านหนังสือสักวันละ 1-2 ชั่วโมงแทน การมีความสม่ำเสมอจะช่วยให้เราออกแบบกิจวัตรประจำวัน และส่งผลให้งานสำเร็จ ลุล่วงได้ดีขึ้น โดยอาจเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ก่อน

♥ **รู้จักบริหารเงินของตัวเอง** ไม่ใช่จ่ายเกินตัว ถ้ามีไม่พอต้อง ประหยัด หรือหารรายได้เพิ่ม และต้องไม่ลืมแบ่งเก็บส่วนหนึ่งไว้ใช้กรณีเหตุ จำเป็นหรือฉุกเฉิน



♥ **เป็นคนที่มีใจกว้าง** การเป็นที่พึ่งพาของคนอื่นได้นั้น เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี ทั้งยังเป็นที่น่าเชื่อถือและได้รับการไว้วางใจจากผู้อื่นในการมอบหมายให้รับผิดชอบงานสำคัญ

♥ **รับฟังคำติชม** ส่วนหนึ่งของการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี คือ การเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ และยอมรับเวลาที่มีคนมากล่าวติชม พุดง่าย ๆ คือ ยินดีเมื่อมีคนชื่นชม และปรับปรุงเมื่อมีคนให้คำแนะนำ เพื่อที่เราจะได้พัฒนาตนเองไปเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดีได้ หากเราต้องการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดีในโรงเรียน ก็ฝึกรับฟังคำติชมจากคุณครูว่าจุดไหนที่ต้องปรับปรุง หากต้องการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดีในบ้าน ก็ฝึกรับฟังเวลาที่พ่อแม่ หรือคนในครอบครัวบอกให้เราปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง และหากเพื่อน ๆ ของเราพูดเปรย ๆ เกี่ยวกับจุดบกพร่องของเราด้วยความหวังดี จริงใจเราก็ไม่ควรสายหัวหรือบอกปฏิเสธเพียงเพราะเราคิดว่าตัวเองไม่มีข้อเสียใด ๆ เราควรนำคำติชมมาพิจารณาว่าเราควรจะปรับปรุงตามที่ได้รับคำติมาหรือไม่ อย่าไปโกรธคนที่ติเรา เพราะเขาสะท้อนภาพให้เรานำไปปรับปรุงพัฒนาตนเอง

♥ **การเสริมแรงให้ตนเอง** ให้รางวัลตัวเองเมื่อทำงานสำคัญหรืองานยากสำเร็จ โดยการออกไปเล่นหรือผ่อนคลายข้างนอกบ้าง



ส่วนที่ 2 พัฒนานิสัยการเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี

สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

● **เริ่มต้นจากงานเล็ก ๆ ที่ทำสำเร็จได้** เช่นเดียวกับการทำงานทั่วไป หากเรารู้สึกเหนื่อยหน่ายกับความรับผิดชอบทั้งหมดที่มีอยู่ พยายามเริ่มจากงานเล็ก ๆ หรืองานที่สามารถทำเสร็จได้เร็วก่อน การได้จัดการบางเรื่องออกไปจากรายชื่อการงานที่ต้องทำ (To do list) ที่ละอย่าง จะช่วยให้เรารู้สึกโล่งใจขึ้น ทำให้เรามีกำลังใจและกระตือรือร้นในการทำเรื่องใหญ่ ๆ ต่อไป เพราะการเริ่มต้นจากเรื่องที่ทำได้จะช่วยให้รู้สึกดี มีกำลังใจ มั่นใจ และพร้อมที่จะรับผิดชอบเรื่องต่าง ๆ ทั้งเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ในแต่วันนี้ได้แล้ว

● **เขียนลิสต์รายการเรื่องต่าง ๆ ที่เรามองว่า เราสามารถทำให้สำเร็จก่อนได้** เช่น รดน้ำต้นไม้ทุกวัน ให้อาหารปลาทองทุกวัน ไปโรงเรียนตรงต่อเวลา ส่งการบ้านทุกครั้ง แบ่งปันอุปกรณ์การเรียนให้เพื่อน โดยลองเริ่มเรื่องที่เรายากทำที่สุดก่อน แล้วค่อย ๆ ไล่ไปเรื่อย ๆ



● **อย่าผัดวันประกันพรุ่ง**

เพราะแสดงถึงการขาดความรับผิดชอบ ต้องวางแผนเพื่อบรรลุเป้าหมาย และค่อย ๆ ทำทีละขั้นตอนไปเรื่อย ๆ

● **มีความคิดริเริ่ม** เมื่อเราเห็นว่ามีส่วนไหนที่ต้องทำหรือต้องเปลี่ยนแปลง ก็ยัรขอให้ใครมาทำแทน เพราะเมื่อเราทำได้ เราจะรู้สึกถึงพลังในตนเอง ซึ่งจะส่งผลไปในด้านอื่นของชีวิตให้เกิดการพัฒนาขึ้น แต่เราไม่ควรไปออกตัวหรือเสนอตัวทำในสิ่งที่เกินกำลัง ให้ทำก็ต่อเมื่อรู้สึกกว่าเราสามารถทำได้ ไม่ใช่ทำเพียงเพราะแค่ไม่มีใครทำ



● **จัดทำแผนกิจวัตรประจำวัน** คนมีความรับผิดชอบที่ดีมักจะมีตารางกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมกับตนเอง จัดตารางในแบบที่จะช่วยให้จัดการทั้งเรื่องเรียน เรื่องงาน และเรื่องเล่นได้ลงตัวขึ้น รวมถึงช่วยให้ทำแต่ละอย่างได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น ตื่นนอนและเข้านอนให้ตรงเวลาทุกวัน พยายามทานอาหารแต่ละมื้อให้ตรงเวลาเดิมด้วย ออกกำลังกายในช่วงเดียวกันและสม่ำเสมอ แทนที่จะวิ่งอย่างหักโหมสองสามวัน จากนั้นก็นั่งหน้าคอมต่อไปทั้งสัปดาห์ที่เหลือ และพยายามหาช่วงเวลาที่จะทำกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำ เช่น อ่านหนังสือ หรือทำการบ้าน ฯลฯ

● รับผิดชอบต่อการตัดสินใจ

ของตนเอง นี่คือการก้าวต่อไปของการฝึกเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดี เช่น ติดซื้อไว้ที่โน้ตบุ๊กและเก็บไว้ในล็อกเกอร์ให้ดี หรือเก็บในที่ ๆ ปลอดภัย หาพวงกุญแจมาคล้องกับตัวกุญแจเพื่อป้องกันการสูญหาย เก็บรักษาสินของมีค่าให้เรียบร้อย และสัญญากับตนเองไว้ว่า ถ้าทำหาย จะไม่ยอมซื้อใหม่ไปอีก อย่างน้อยหกเดือนถัดไป เพื่อให้บทเรียนแก่ตัวเอง เราไม่สามารถเป็นคนมีความรับผิดชอบที่ดีได้หรอก หากต้องซื้อโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก หรือของมีค่าทุก ๆ หกเดือน



● ยอมรับผลการกระทำ

ทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น ยินยอมรับผลจากการกระทำ ทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี นำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดผลการกระทำที่ดีกว่าเดิม เช่น เราตั้งใจอ่านหนังสือแล้วผลการสอบจะออกมาอย่างไร เราก็ยอมรับในผลที่เกิดขึ้น ถ้าสอบผ่านก็ดีใจ ถ้าสอบไม่ผ่านก็ทำใจยอมรับและมุ่งมั่นแก้ไขให้ผ่านต่อไป และยอมรับว่าเพราะอะไรเราจึงทำเรื่องดังกล่าวไม่สำเร็จ ไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม



ที่จริงแล้ว การจะพัฒนาตนเองต่อไปได้นั้น เราควรที่จะยอมรับผลในการขาดความรับผิดชอบเสียก่อน ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง การรู้จักเรียนรู้จากความผิดพลาด นับเป็นการมีความรับผิดชอบสองชั้น อันน่านับถือ เพราะไม่เพียงแต่เราจะสามารถพลิกฟื้นเวลาที่อาจเสียไปโดยไร้ประโยชน์ให้กับวิกฤติที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนให้มันกลายเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่าหรือโอกาส แต่ยังช่วยให้เราประหยัดเวลาในอนาคตได้ จากการหลีกเลี่ยงที่จะทำผิดพลาดซ้ำสองในเรื่องเดิมอีกด้วย องค์ประกอบหลักอย่างหนึ่งของการแสดงให้เห็นว่าเรายอมรับผิดได้แล้ว คือการพูดว่า “**ผมทำมันพลาดเอง แต่จะไม่ทำมันอีก**” ครั้งต่อไปที่เราอยู่ในสถานการณ์เดิมอีก พยายามเตือนตัวเองถึงความผิดพลาดในอดีต และอย่าปล่อยให้ตัวเองทำผิดพลาดซ้ำสอง

และที่สำคัญ เลิกแก้ตัว ในบางสถานการณ์ย่อมมีปัจจัยบางอย่างที่เราไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งคนที่ขาดความรับผิดชอบมักใช้เป็นข้ออ้างหลักให้กับตัวเองและกล่าวโทษเวลาเกิดปัญหา เมื่อใดก็ตามที่เราแก้ตัว มันก็เหมือนการพูดว่า “เรื่องนี้ไม่เกี่ยวกับผมนะ เพราะ...” ซึ่งความหมายของมันจริง ๆ ก็คือ “ผมไม่มีส่วนรับผิดชอบ” จงหมั่นสังเกตลักษณะการคิดและการพูดของตัวเองเอาไว้ เราเห็นรีเปล่าว่าตัวเองกำลังแก้ตัว การแก้ตัวอาจแสดงออกได้หลายรูปแบบ แต่ที่มักได้ยินกันคือ “ผมก็กะจะทำ/ไม่ทำอย่างนั้นเหมือนกัน แต่...” ครั้งต่อไปที่เรารู้ทันว่าตนเองกำลังแก้ตัว พยายามเปลี่ยนคำพูดเสียใหม่ จงยอมรับว่าเพราะอะไร เราจึงทำเรื่องดังกล่าวไม่สำเร็จ

**ฉันไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้
สักหน่อยนี่**



● **เลิغب่น** “การบ่น” เป็นอีกนิสัยที่ไร้ประโยชน์อย่างหนึ่ง ของคนที่ขาดความรับผิดชอบ หากเราไม่ทำอะไรเลย นอกจากบ่นต่อว่าหัวหน้าของเรา สภาพดินฟ้าอากาศ หรือบ่นถึงราคาแพงเวอร์ของสินค้าบางยี่ห้อ เราก็จะไม่สามารถก้าวหน้าในชีวิตได้เท่าที่ควร การบ่นก็เป็นแค่อีกช่องทางหนึ่งในการกล่าวโทษโลกใบนี้ โดยที่ไม่ยอมเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ตนเองพอจะเปลี่ยนได้ เราอาจจะไม่สามารถปรับเปลี่ยนราคาอันแพงเวอร์ของสินค้านั้นได้ แต่เราสามารถหาซื้ออื่นมาใช้ได้หรือเปลี่ยนไปใช้อีกอย่างอื่นเวลาที่เรารู้ทันว่า ตนเองกำลังจะปริปากบ่นอีกแล้ว พยายามหยุดก่อน และเปลี่ยนเป็นคำพูดในเชิงบวกแทน เราจะประหลาดใจว่า เทคนิคนี้สามารถเปลี่ยนมุมมองเราไปได้มากแค่ไหน



● **เลิกเล่นบทเหยื่อผู้เคราะห์ร้าย** โลกใบนี้ไม่ได้มีเรื่องกับเรา เป็นการส่วนตัว หากเราต้องการฝึกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ก็จงเลิกที่จะคิดว่าคนอื่นจ้องทำลายเราให้ดูเลวร้าย หรือประสบความล้มเหลว เช่น การที่เรามาสอบสายแล้วอาจารย์ไม่อนุญาตให้เราเข้าสอบ ไม่ใช่เพราะอาจารย์ต้องการลงโทษเราคนเดียวหรอก แต่อาจารย์ทำไปเพราะต้องทำตามกฎระเบียบ และเราก็ละเมิดกฎเอง ส่วนตำรวจก็ไม่ได้เรียกจับเราที่ขับรถมอเตอร์ไซค์โดยไม่สวมหมวกกันน็อคเพราะอยากแกล้งเรา แต่เพราะเราทำผิดกฎหมาย



สร้างความสมดุล ของความรับผิดชอบที่เหมาะสม

แน่นอน การเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตถือว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะนั่นหมายความว่าคุณมีความน่าเชื่อถือและสามารถรับผิดชอบทั้งตัวเองและผู้อื่นได้

แต่ในบางครั้งการรับผิดชอบมากเกินไป อาจส่งผลเสียกับตนเอง เช่น ทำให้เกิดความเครียดได้

ลองมาสำรวจกันว่าเรากำลังมีความรับผิดชอบสูงเกินไปหรือไม่ โดยให้พิจารณาสิ่งต่อไปนี้

- เรามักจะให้ความสำคัญกับความต้องการของคนอื่นจนละเลยความต้องการของตัวเองหรือไม่?

- เรามักจะเตือนคนอื่นว่าจะต้องทำอะไรและรู้สึกไม่พอใจที่คนอื่นดูไร้ความรับผิดชอบหรือไม่?

- เรามักจะตอบตกลงเมื่อคนอื่นมาขอให้ช่วยงาน แต่สุดท้ายแล้วเรารู้สึกหงุดหงิด โกรธ เคืองใจหรือไม่?

- เมื่อมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้น เรารู้สึกว่าตัวเองต้องเป็นคนรับผิดชอบเรื่องนั้นทั้งหมดหรือไม่?

ถ้าคำตอบคือ ‘ใช่’ นี่อาจเป็นสัญญาณว่าเรากำลังเป็นคนมีความรับผิดชอบสูงเกินไป

ความรับผิดชอบสูงเกินไปนี้เป็นนิสัยที่แก้ยากเพราะการช่วยเหลือคนอื่นทำให้รู้สึกดี เช่น รู้สึกว่าตนเองสามารถช่วยผู้อื่นลดความเครียดและหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง แต่นิสัยนี้จะทำให้คนรอบข้างต้องจะพึ่งพาเรามากเกินไป ซึ่งอาจทำให้เราเหนื่อยล้า หงุดหงิด หมดแรง ทำงานผิดพลาด ดังนั้น อย่ารอให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ ควรหาวิธีเพื่อสร้างความสมดุลของความรับผิดชอบต่อที่เหมาะสม เช่น

- คำนึงความรับผิดชอบต่อผู้อื่น
- กำหนดว่าสิ่งที่เราควรรับผิดชอบต่อจริง ๆ มีอะไรบ้าง
- ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ไม่รับความทุกข์ของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง
- หักใจได้กับตัวเองบ้าง
- และสุดท้ายเราอาจต้องปล่อยวางสิ่งที่ไม่ใช่หน้าที่และความรับผิดชอบต่อเราโดยตรงลงบ้าง



เคล็ดลับของการมีความรับผิดชอบ

● การตระหนักรู้ต่อความรับผิดชอบก็เป็นสิ่งสำคัญ บางคนจะพูดว่า “ทำไมฉันต้องรับผิดชอบ” “ทำไมต้องเป็นฉัน” เราต้องคิดพิจารณาว่าสิ่งนั้น เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของเราโดยตรงหรือไม่ เราอาสาหรือไม่ หรือเรา เห็นใจพ่อแม่ เพื่อน อาจารย์ หรืออยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของ ครอบครัว กิจกรรมการพัฒนาโรงเรียน ซึ่งภายใต้ความรับผิดชอบที่เราจะรับผิดชอบนั้น เราต้องทำอย่างเต็มความสามารถ ถ้าได้ลงมือทำแล้วผลจะออกมาเป็นอย่างไร ผิดหวัง เสียใจ ดีใจ ได้รับคำติ คำชม เราก็ต้องทำใจยอมรับในผลของการกระทำนั้น ถ้ารู้สึกดีที่ได้ทำหน้าที่ตามความรับผิดชอบได้เป็นอย่างดี มีคนชื่นชม ก็เป็นความภาคภูมิใจ ถ้ามีคนตำหนิ ตีเตือน ในสิ่งที่เราทำ ก็อย่าได้รู้สึกเสียใจ **ให้นำข้อติมาปรับปรุง เพื่อพัฒนาตัวเราเอง**



● ความพยายามสำคัญมากที่จะผลักดันให้เกิดความรับผิดชอบ
สร้างแรงจูงใจในการทำ ระหว่างทางในความรับผิดชอบนั้น อาจมีสิ่งที่ทำให้
ไม่อยากไปต่อ คือความขี้เกียจ และการขาดแรงจูงใจ ..หลายครั้งที่เรามักจะ
ได้ยินคำว่าสำนึกผิดกันไม่ได้ แต่ที่จริงแล้วผิดได้ โดยต้องเห็นถึงความสำคัญ
และมีความพยายามไม่ย่อท้อต่อการทำความดี

● สิ่งที่ได้รับเป็นธุระ ไม่ได้อยู่ในหน้าที่ แต่อาสาหรือสมัครใจที่จะทำ
ถือเป็นความรับผิดชอบ เราก็ต้องทำอย่างเต็มที่ เช่น

- การทำงานกลุ่มในส่วนที่เรารับผิดชอบเสร็จแล้ว แต่เพื่อน
ยังทำไม่เสร็จ เราอาสาหรือสมัครใจช่วยเพื่อน เพื่อให้งานกลุ่มเสร็จทันเวลา
- การไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ แล้วมีการแบ่งหน้าที่กัน
รับผิดชอบในการเตรียมงานในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเตรียมอาหาร
เครื่องดื่ม สถานที่ และกิจกรรมการแสดง



● **ตั้งใจ มุ่งมั่น เอาใจใส่** เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติตามหน้าที่และบทบาทที่ได้รับผิดชอบให้สำเร็จลุล่วงตามที่ตั้งไว้

ตั้งใจ สนใจ จริงจัง กระตือรือร้น ตั้งใจที่จะทำ เอาใจจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ตั้งใจเรียนหนังสือ จะทำให้สำเร็จถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องน่าเบื่อไม่น่าสนใจ แต่ถ้าเราได้รับมอบหมายมาแล้ว เราก็ต้องเอาใจใส่ ตั้งใจ ทำให้สำเร็จ

มุ่งมั่น พยายาม ดิ้นรน ต่อสู้ ท่วมเท จดจ่อและทำอย่างไม่ลดละ ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค จนกว่าจะสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมาย เช่น มุ่งมั่นในการทำความดี มุ่งมั่นที่จะทำหน้าที่และงานที่ได้รับมอบหมาย ตั้งสติ ไม่ท้อแท้ ไม่สิ้นหวัง

เอาใจใส่ พินิจ พิเคราะห์ ความใส่ใจทำให้เห็นทางออก แม้อุปสรรคจะยาก มองให้ลึก คิดถึงข้อเท็จจริง ปรับการทำงานให้เหมาะสม



รับผิดชอบ

หน้าที่

ธุระ

ต่อ

ตนเอง

ครอบครัว

สังคม

ด้วยความ

ตั้งใจ

มุ่งมั่น

เอาใจใส่

ยอมรับ

ผลดี

ผลไม่ดี

ปรับปรุงให้ดีขึ้น



คณะกรรมการพัฒนาสื่อองค์ความรู้ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE

ที่ปรึกษา

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์ชินรอส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ พรหมสีดา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายศิริศักดิ์ ธิติถิลกรัตน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ
TO BE NUMBER ONE |

คณะกรรมการ

- | | |
|------------------------------|---|
| 1) นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ | ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | รองประธาน
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 3) นางสาวนันทาวดี วรสุวัธ | รองประธาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4) นางสาวอมรากุล อินโอชานนท์ | คณะกรรมการ
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 5) นางอรรรณ ดวงจันทร์ | คณะกรรมการ
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |
| 6) นางธิดา จุลินทร | คณะกรรมการ
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |

- | | |
|---|----------------------|
| 7) นางอรรณณ สุวรรณบุญ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 9) นางนฤภัค ฤทธาพิชัย
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพโชติ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 11) นายภพธร วุฒินาร
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต | คณะทำงาน |
| 12) นางสาวสุมาลี หะสุวรรณ
นักสังคมสงเคราะห์
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 13) นางพจณีย์ ดาราพิชัย
นักสังคมสงเคราะห์
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 14) นายมานะ ป้องกัน
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงาน |
| 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE | คณะทำงานและเลขานุการ |

- 16) นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพันธุ์วลี สิทธิณรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะผู้เรียบเรียง

1. นางสาวอมรากลุ อินโชนนท์
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
2. นางสาวภักคนพิน กิตติรักษนนท์
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
3. นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาววิศรดา มีจั่นเพชร
นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
5. นางสาวรดา ศิริพานิช
นักจิตวิทยา สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

บรรณานุกรม

- การสร้างวินัยในตนเอง. สืบค้น 26 เมษายน 2565, จาก [https://sites.google.com/a/knw.ac.th/kar-ngan-xachiph-5/hnathi-khwam-rab-phid-chxb-tx-tnxeng-khrxbkhrav-chumchn-laea-rongreiyin](https://www.dek-d.com/กุศล ทัดโคกกรวด. (2562). หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง หน้าที่ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และโรงเรียน. สืบค้น 26 เมษายน 2565, จาก <a href=)
- ความรับผิดชอบ. (2562). สืบค้น 22 เมษายน 2565, จาก: <https://www.krutermak.in.th/index.php/>
- ฉันทนา รัตนพลแสน. (2551). ความรับผิดชอบต่อสำคัญอย่างไร. สืบค้น 27 เมษายน 2565, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/286032>
- นรรีชต์ ฝันเชียร. (2563). สอนนักเรียนให้มีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม. สืบค้น 26 เมษายน 2565, จาก <https://www.trueplookpanya.com/education>
- พระมหาจักรพันธ์ จุกวโร (นะวะแก้ว) และพระอธิการเฉลยฉันทโก (อัมพ์). (2563). การสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม. มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์, 5 (1). สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jmbr/article/view/240636/165674>
- ไพศาล ภูไพบูลย์ อังคณา ตติรัตน์ และปนัดดา มีสมบัติงาม. (2561). บทบาทและหน้าที่ของเยาวชนที่มีต่อสังคมและประเทศชาติ. สืบค้น 27 เมษายน 2565, จาก <https://narumonpornprasops.wixsite.com/social/blank-xq9ve>

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554.

สืบค้น 19 มีนาคม 2565, จาก <https://dictionary.orst.go.th/>

วิธีการรู้จักรับผิดชอบ. สืบค้น 26 เมษายน 2565, จาก [https://th.wikihow.com/](https://th.wikihow.com/รู้จักรับผิดชอบ)
รู้จักรับผิดชอบ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2561). คู่มือการเสริมสร้างวินัยนักเรียน
ในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานด้านความรับผิดชอบ
และการตรงต่อเวลา (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท พรักหวาน
กราฟฟิค จำกัด.







รับผิดชอบ
อย่างไร
ให้  เป็นสุข

โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 8188
โทรสาร 0 2590 8157

