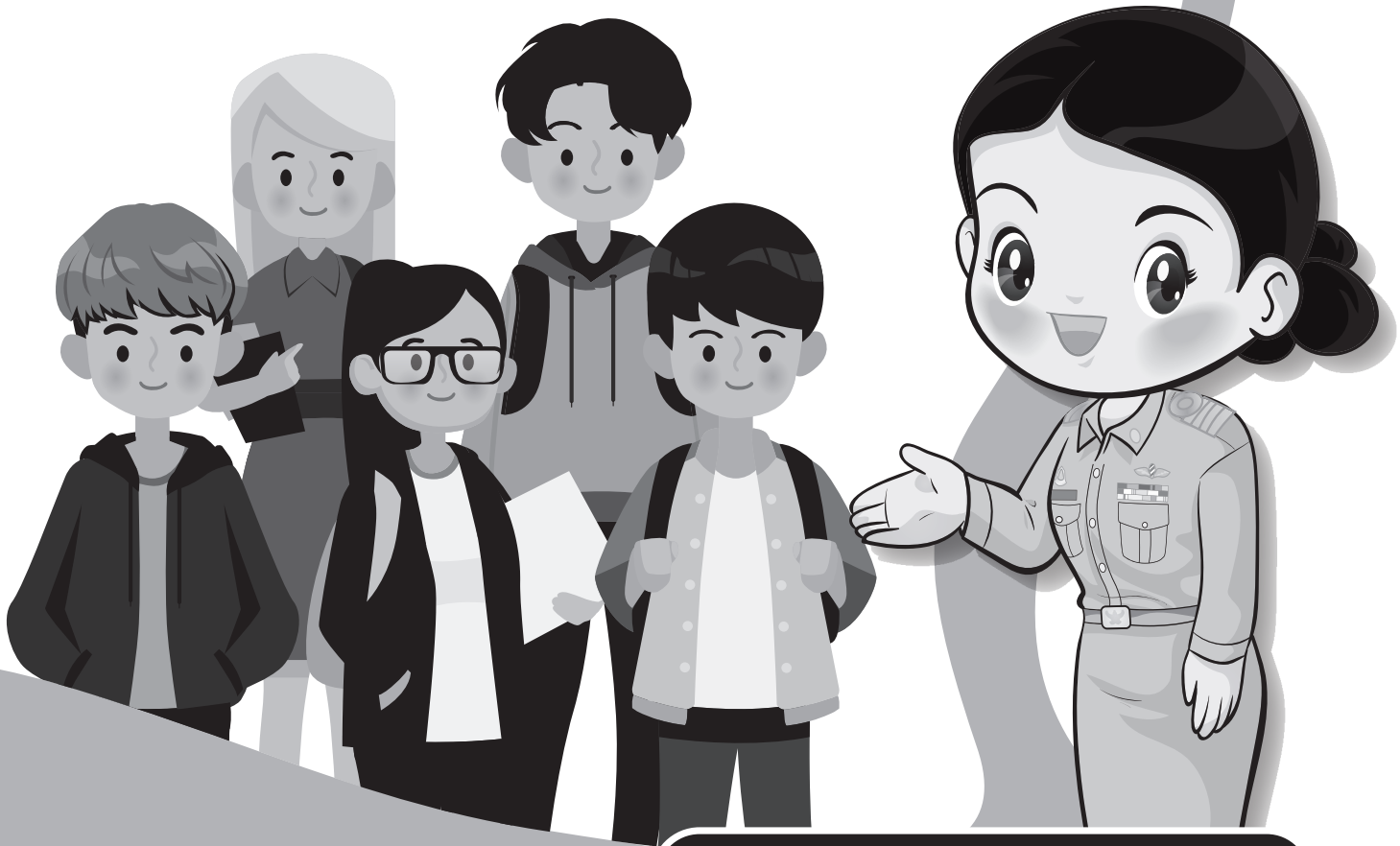


คู่มือการเสริมสร้างพลังใจวัยใส

“**อด อด สู้**”

สำหรับวัยรุ่น



โดย
คุณเลขาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต
(พ.ศ.2566)

ชื่อหนังสือ	คู่มือการเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อึด ฮึด ลู” สำหรับวัยรุ่น
จัดพิมพ์โดย	สำนักวิชาการสุขภาพจิต ภายใต้โครงการการบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต สำหรับเด็กและเยาวชน
พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2566
จำนวนพิมพ์	150 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท ปัยอนด์พับลิชชิง จำกัด

คำนำ



“พลังใจ” หรือ “ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient: RQ)” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “พลังสุขภาพจิต” คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก ในชีวิตอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีพลังใจมากยังสามารถ ใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตผ่านพ้นไป พลังใจจึงเป็นพลังสุขภาพจิตที่จำเป็นและสำคัญสำหรับทุกคน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า ปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น เด็กนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยเป็นโรคทางจิตเวช จะก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ทั้งปัญหาการเรียน พฤติกรรมความก้าวร้าว ใช้สารเสพติด ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ กระทำผิดกฎหมาย ทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นและเยาวชนที่เพิ่มมากขึ้น (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2563) ทั้งนี้ในส่วนของสถานการณ์การฆ่าตัวตายในช่วงปี 2560-2564 พบว่า กลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนวัยทำงานถึง 4 เท่า ในช่วง 4 ปีที่ผ่านมา เฉพาะปี 2564 ที่ผ่านมามีเด็กกลุ่มอายุ 15-24 ปี ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 439 คน (ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต, 2565)

จากข้างต้นหากวัยรุ่นมีความเปราะบาง มีพลังใจในระดับที่ต่ำ ก็อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การเรียน และพฤติกรรมของวัยรุ่นได้ ในสถานการณ์ที่เปราะบางเช่นนี้ ควรมีการเสริมสร้างพลังใจ มีความยืดหยุ่น แม้ว่าจะมีแรงกดดัน การเผชิญกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ก็สามารถที่จะคืนตัว เอาตัวรอดและกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว การมีพลังใจที่ดีจะช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวจากปัญหาทางสุขภาพจิตได้ เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล เจ็บป่วยทางจิต หรือ สูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากระทบในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวมพลังสุขภาพจิตวัยรุ่น ยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้เอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต รวมถึงเมื่อก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ต่อจากนี้

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต จึงได้พัฒนาคู่มือการเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อิด ฮิด ลู” สำหรับวัยรุ่นขึ้น โดยครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ใช้งาน โดยมุ่งหวังว่าคู่มือนี้จะช่วยเสริมสร้างพลังใจให้กับกลุ่มวัยรุ่นในสถาบันการศึกษา รวมถึงนอกระบบการศึกษาได้อีกแนวทางกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งการพัฒนาคู่มือกิจกรรมนี้เริ่มดำเนินการในปีงบประมาณ 2566 ภายใต้การนำโดย ดร.สุภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ได้รับคำปรึกษาแนะนำในการจัดทำคู่มือจาก นางสาวสกุลรัตน์ จารุสันติกุล หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ตลอดจนขอเสนอแนะจากสำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต โดยดำเนินกิจกรรมตามคู่มือนำร่องใน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนโยธินธรพิทยาคม จังหวัดยโสธร โรงเรียนสตรีสิริเกศ จังหวัดศรีสะเกษ และโรงเรียนคำสร้อยพิทยาสรรค์ จังหวัดมุกดาหาร และคาดหวังว่าคู่มือแนวทางนี้จะถูกนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับกลุ่มเป้าหมายภายใต้บริบทต่าง ๆ ที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ความเป็นมาของคู่มือ	1
วัตถุประสงค์ของคู่มือ	2
รายละเอียดเนื้อหากิจกรรมและระยะเวลาการเรียนรู้	3
ลักษณะของคู่มือและคุณสมบัติของผู้ที่จะนำคู่มือไปใช้	5
กิจกรรมตามคู่มือ	
กิจกรรมที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ	6
กิจกรรมที่ 2 จับของร้อน สะท้อนอารมณ์	8
กิจกรรมที่ 3 เครียดได้ คลายเป็น	10
กิจกรรมที่ 4 คนในใจ	15
กิจกรรมที่ 5 ชุมทรัพย์พลังใจ	18
กิจกรรมที่ 6 พูดเป็น ฟังเป็น	20
กิจกรรมที่ 7 ช่วยฉันที	21
กิจกรรมที่ 8 รวมตัวคลายปม	23
บรรณานุกรม	24
ภาคผนวก	25



การเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อีดี อีดี ลู” สำหรับวัยรุ่น

ความเป็นมา

“พลังใจ” หรือ “ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient: RQ)” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “พลังสุขภาพจิต” คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตอันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีพลังใจมากยังสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป พลังใจจึงเป็นพลังสุขภาพจิตที่จำเป็นและสำคัญสำหรับทุกคน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ไม่ว่าจะยากดีมีจน แข็งแรงหรือเจ็บป่วย เป็นบุคคลสำคัญหรือสามัญชนเพราะเราทุกคนอยู่ใต้กฎเกณฑ์เดียวกันนั่นก็คือไม่มีใครสามารถจะล่วงรู้ได้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใดและจะหนักหนาสาหัสเพียงไร ดังนั้นเราจึงควรเตรียมตัวพร้อมใจไว้ให้เพียงพอกับการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้น พลังใจเป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเป็นอยู่ดีมีสุขของคนเรา ตลอดจนตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสีย สุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้

ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูงเปรียบได้กับ สิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดลงไป แต่ก็สามารถที่จะ ‘คืนตัว’ และ ‘กลับมาเหมือนเดิม’ ได้อย่างรวดเร็ว หรืออาจจะเปรียบเปรยได้ว่าเป็นความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้มีปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบแต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าง พลังสุขภาพจิตจึงช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวของเราจากปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือการเจ็บป่วยทางจิต หรือสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากกระทบ ในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวมพลังสุขภาพจิต ยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คนเราเอาชนะอุปสรรคและชะตากรรมชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง โดยผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดีเมื่อรับรู้ปัญหาครั้งแรก และแม้ว่าจะ เป็นปัญหาที่ร้ายแรงก็ยังสามารถที่จะดำรงความสงบสมดุลของจิตใจ (equilibrium) ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะ ตื่นตระหนก วิตกกังวล มากจนเกินไป ซึ่งย่อมส่งผลดี ต่อการคิดเพื่อแก้ไขปัญหา และกอบกู้ภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในระยะต่อมาด้วย คนที่จะคงไว้ซึ่งความสงบสมดุลในจิตใจ ในทางธรรมอาจจะกล่าวว่า คือคนที่มีสติ นั่นเอง คนที่มีสติ ย่อมจะตั้งหลักได้เร็ว ควบคุมอารมณ์และจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ว้าวุ่น ตื่นตระหนก สามารถที่จะดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ กินอาหาร นอนหลับพักผ่อนได้ สุขภาพกายจึงไม่เสีย คุณภาพชีวิตจึงไม่ตกต่ำลงมากเกินไป แม้ที่กำลังเจอปัญหาใหญ่ในชีวิตก็ตาม คนที่มี RQ จึงเป็นคนที่ไม่ดีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา เป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการกับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านระงับความว้าวุ่นคอยคิดแก้ปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบไม่คิดร้าย ไปกว่าที่เป็นจริง แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ได้หมายถึงการเป็นคนเย็นชา ไม่ใช่คนที่คิดแบบงุ่นงึ้นระแวงหวาดและไม่ได้หมายถึงการเป็นคนเข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ และปฏิเสธการช่วยเหลือจากคนอื่น ตรงกันข้าม การที่สามารถเข้าหาและขอรับคำแนะนำ การช่วยเหลือจากผู้อื่นได้นับเป็นส่วนสำคัญของพลังสุขภาพจิต ทั้งนี้สามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน เรียกให้จำและเข้าใจง่าย คือ

ต้นพลังใจ (I am Strong) หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

ต้นพลังใจ (I have Support) หมายถึง มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

ต้นพลังใจ (I can do Better) หมายถึง ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนัก ในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา “อึด ฮึด สู้” คือสามคำง่าย ๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้าน ที่หลอมรวมกันเข้าแล้วเป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนไทยเรา ต่อสู้ เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

เมื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทย พบว่าปัญหาที่เกี่ยวข้องทางสังคมจิตใจวัยรุ่น มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น เด็กนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยเป็นโรคทางจิตเวช จะก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ทั้งปัญหาการเรียน พฤติกรรมความก้าวร้าว ใช้สารเสพติด ตั้งครุฑไม่พึงประสงค์ กระทำผิดกฎหมาย ทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นและเยาวชนที่เพิ่มมากขึ้น (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2563) ทั้งนี้ในส่วนของสถานการณ์การฆ่าตัวตาย ในช่วงปี 2560-2564 พบว่า กลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนวัยทำงานถึง 4 เท่า ในช่วง 4 ปีที่ผ่านมา เฉพาะปี 2564 ที่ผ่านมามีเด็กกลุ่มอายุ 15-24 ปี ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 439 คน (ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต, 2565)

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต ได้พัฒนาคู่มือการเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อึด ฮึด สู้” สำหรับวัยรุ่นวัยเรียนวัยรุ่น ขึ้น โดยครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ใช้งาน โดยมุ่งหวังว่าคู่มือนี้จะช่วยเสริมสร้างพลังใจให้กับกลุ่มวัยรุ่นวัยเรียนในสถาบันการศึกษา รวมถึงนอกระบบการศึกษาได้อีกหลักสูตรหนึ่ง ซึ่งพัฒนาหลักสูตรนี้เริ่มดำเนินการในปีงบประมาณ 2566 ภายใต้การนำ โดย ดร.สุภาภรณ์ ศรีธัญรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ได้รับคำปรึกษาแนะนำในการจัดทำหลักสูตรจาก นางสาวสกุลรัตน์ จารุสันติกุล หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ตลอดจนขอเสนอแนะจากสำนักวิชาการสุขภาพจิต โดย นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต และคณะที่ปรึกษาวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ร่วมให้ข้อเสนอแนะ สำหรับพื้นที่ดำเนินการตามหลักสูตร ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ประสานความร่วมมือโรงเรียนเป้าหมายในเขตสุขภาพที่ 10 ในการดำเนินกิจกรรมตามคู่มือนี้รื่องใน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนนุโสธรพิทยาคม จังหวัดยโสธร โรงเรียนสตรีสิริเกศ จังหวัดศรีสะเกษ และโรงเรียนคำสร้อยพิทยาสรรค์ จังหวัดมุกดาหาร กลุ่มเป้าหมายได้แก่ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

เพื่อการเสริมสร้างพลังใจ (Resilience Quotient: RQ) ในกลุ่มเป้าหมายวัยรุ่น โดยผ่านการเรียนรู้ แลกเปลี่ยน ทำกิจกรรมและฝึกทักษะ

รายละเอียดเนื้อหา

กิจกรรมและระยะเวลาการเรียนรู้กิจกรรมตามคู่มือ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 เป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ และดำเนินกิจกรรม จำนวน 8 กิจกรรม (Module บทเรียน) ในระยะเวลา 1 วัน ประมาณ 7 ชั่วโมง ได้แก่

- กิจกรรมที่ 1 **รู้จักฉัน รู้จักเธอ**
“รู้จักข้อดีของตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เชื่อมั่น มีปฏิสัมพันธ์ผู้อื่น”
- กิจกรรมที่ 2 **จับของร้อน สะท้อนอารมณ์**
“รับรู้อารมณ์ จัดการเหมาะสม ไม่เก็บกด ไม่กดดัน”
- กิจกรรมที่ 3 **เครียดได้ คลายเป็น**
“คลายอารมณ์ไม่จมทุกข์ ใจยืดหยุ่น ปรับตัวได้”
- กิจกรรมที่ 4 **คนในใจ**
“ในวันที่เราเหนื่อยล้า ท้อแท้ มีคนในใจให้กำลังใจ”
- กิจกรรมที่ 5 **ชุมทรัพย์พลังใจ**
“วันที่ไม่เป็นดั่งใจ หมดหวัง หาทางออกไม่เจอ เรายังมีคนเคียงข้าง”
- กิจกรรมที่ 6 **พูดเป็น ฟังเป็น**
“ฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจ : พูดให้ดี ถามให้เป็น ฟังให้ได้ยิน อย่างมีสติ”
- กิจกรรมที่ 7 **ช่วยฉันที**
“มองหาแหล่งช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น”
- กิจกรรมที่ 8 **รวมตัวคลายปม**
“การวางแผนแก้ไขปัญหาและการตั้งเป้าหมาย”

08.30 - 09.45 น.	09.45 - 10.30 น.	10.30 - 11.15 น.	11.15 - 12.00 น.	12.00 - 13.00 น.	13.00 - 13.45 น.	13.45 - 14.30 น.	14.30 - 15.15 น.	15.15 - 16.00 น.	16.00 - 16.30 น.
ทำแบบทดสอบ ก่อนเรียน ชี้แจงแนวทาง และกติกา / กิจกรรม สัมพันธ์ บรรยายนำ เข้าสู่กิจกรรม	กิจกรรมที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ “รู้จักข้อดีของ ตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เชื่อมมัน มีปฏิสัมพันธ์ ผู้อื่น”	กิจกรรมที่ 2 จับ ของร้อน สะท้อนอารมณ์ “รับรู้อารมณ์ จัดการเหมาะสม ไม่เก็บกด ไม่กดดัน”	กิจกรรมที่ 3 เครียดได้ กลายเป็น “คลายอารมณ์ ไม่จมทุกข์ ใจยืดหยุ่น ปรับตัวได้”	เพียงบทเพลงและภาพ ประทับใจ	กิจกรรมที่ 4 คนในใจ “ในวันที่เรา เหนื่อยล้า ท้อแท้ มีคนในใจ ให้กำลังใจ”	กิจกรรมที่ 5 ชุมทรัพย์พลังใจ “วันที่ ไม่เป็นดังใจ หมดหวัง หาทางออก ไม่เจอ เธอยังมี คนเคียงข้าง”	กิจกรรมที่ 6 พูดเป็น ฟังเป็น “ฝึกทักษะ การฟัง อย่างใส่ใจ : พูดให้ดี ถามให้เป็น ฟังให้ได้ยิน อย่างมีสติ”	กิจกรรมที่ 7 ช่วยฉันที “มองหาแหล่ง ช่วยเหลือ และขอ ความช่วยเหลือ เมื่อจำเป็น”	กิจกรรมที่ 8 รวมตัวคลายปม “การวางแผน แก้ไขปัญหา และการตั้ง เป้าหมาย” สรุปกิจกรรม และทำ แบบทดสอบ หลังเรียน

หมายเหตุ ทั้งนี้ผู้ดำเนินกิจกรรม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท ประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม

ลักษณะของคู่มือและคุณสมบัติของผู้ที่จะนำเครื่องมือไปใช้

เป็นคู่มือแนวทางการดำเนินกิจกรรม สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ครู หรือ บุคลากรทางการศึกษา ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพนักเรียน การส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียนในโรงเรียน ครูอนามัยโรงเรียน ครูแนะแนว ครูประจำชั้น หรือ ครูที่ปรึกษา ครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นต้น และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในหน่วยงานและสถานบริการด้านสาธารณสุข หรือ ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตที่ผ่านการศึกษาทำความเข้าใจ หรือ มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น วัยรุ่น ในสถาบันการศึกษาและในชุมชน เป็นผู้ใช้งานคู่มือ ทำกิจกรรมอบรม ถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะตามความเหมาะสม

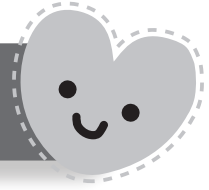
การประเมินผล

1. แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังการอบรม เรื่อง การเสริมสร้างพลังใจวัยใส “ฮึด ฮึด สู้”
2. แบบประเมินสุขภาพจิต ได้แก่
 - แบบประเมินพลังใจ RQ (3 ข้อ)
 - แบบประเมินความเครียด (ST5)
 - แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (9Q)
 - แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (8Q)
 - หรือแบบประเมินด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ

Pre-test



Post-test

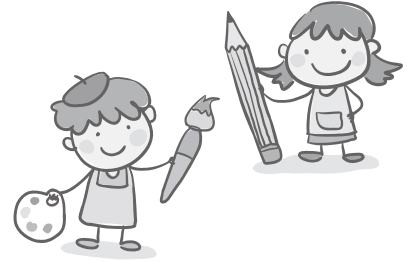


วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักตนเองทั้งด้านดีและด้านที่ต้องการพัฒนา
2. เพื่อให้รู้จักตนเองผ่านการสะท้อนของผู้อื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 (ใบกิจกรรมที่ 1)
2. ปากกา หรือ ดินสอ



สาระสำคัญ

พลังใจ เป็นทักษะที่สร้างได้จากการรับรู้ในตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะถูกสร้างผ่านการสะท้อนตนเอง และการสะท้อนจากผู้อื่น การสะท้อนจะช่วยให้คนเรามองเห็นและรับรู้ด้านที่ดีและด้านที่ต้องการพัฒนาของตัวเอง หลังจากนั้นจึงทำความเข้าใจและค้นหาแนวทางในการพัฒนา รวมถึงได้รับความเชื่อมั่นจากการมีปฏิสัมพันธ์จากคนอื่นด้วย เมื่อคนอื่นเห็นด้านดีของเราจะช่วยให้เราเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะคนเราเลือกเกิดไม่ได้และมีความแตกต่างกัน บางคนเก่ง บางคนอ่อนแอ มีปมด้อย มีประสบการณ์ไม่ดีในชีวิต มีความสุข ความทุกข์ แต่ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง อย่างน้อยก็คุณค่าของความเป็นมนุษย์ แม้เราจะเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกเป็นได้ โดยรู้จักนำสิ่งดีๆ ที่มีในตัว มาพัฒนาให้เป็นจุดแข็งหรือจุดเด่น นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ ขณะเดียวกันสิ่งที่เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่อง ก็สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ขอเพียงมีความตั้งใจ มุ่งมั่นและลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ แปรเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ชอบใจ ไม่เป็นดั่งหวัง ให้เป็นพลังใจในชีวิตที่จะดำเนินต่อไป อย่างเข้มแข็งมั่นใจและมั่นคง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุยผ่านคำถามต่อไปนี้
“ในที่นี้มีใครชอบวาดรูปบ้าง” สุ่มถามตามความเหมาะสม แล้วถามคำถามต่อไป
“มีใครเคยวาดรูปตัวเองบ้าง” รอฟังคำตอบ อาจถามเป็นรายบุคคล
2. เชื่อมโยงคำตอบจาก ข้อ 1 เข้าสู่กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน แล้วแจกกระดาษเปล่าให้คนละ 2 แผ่น หรือ ตามใบกิจกรรมที่ 1
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพตนเองและให้เขียนสิ่งที่ชอบในตัวเอง สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง (10 นาที)
5. หลังจากวาดเสร็จ ให้เล่าเรื่องราวที่ตนเองวาดให้เพื่อนฟัง
6. เล่าเรื่องที่ตนเองทำได้ดีที่สุดหรือเป็นเรื่องที่ทำแล้วรู้สึกดีกับตัวเองที่สุด สลับกันเล่าคนละ 2 นาที
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ



ใบกิจกรรมที่ 1

รู้จักฉัน รู้จักเธอ

1. ให้ “วาดภาพตัวเอง” อาจวาดทั้งตัวหรือใบหน้า ที่บ่งบอกถึงตัวเราเอง แล้วให้เขียนบอก “สิ่งที่ชอบในตัวเอง” และ “สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง”

2. ให้เล่าเรื่องราวที่ตนเองวาดให้เพื่อนฟัง และเล่าเรื่องที่ตนเองคิดว่าทำได้ดีที่สุด หรือเป็นเรื่องที่ทำแล้วรู้สึกดีกับตัวเองที่สุด สลับกันเล่าคนละ 2 นาที

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

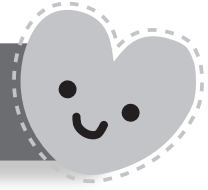
.....

.....



กิจกรรมที่ 2

จับของร้อน สะกอนอารมณ์



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ เรื่อง อารมณ์และธรรมชาติของอารมณ์
2. เพื่อฝึกทักษะการรับรู้อารมณ์ของตนเอง

อุปกรณ์

1. ลูกบอลอารมณ์ 4 ลูก ได้แก่ เศร้า โกรธ กลัว มีความสุข หรือ อาจปรับใช้วัตถุ/วัสดุ ที่มีข้อความอารมณ์ 4 อารมณ์ข้างต้น
2. ใบกิจกรรมที่ 2

สาระสำคัญ

จุดเริ่มต้นของการฝึกการจัดการอารมณ์ในขั้นแรกคือ การรู้ที่มาที่ไปของอารมณ์ตนเอง รู้ว่าเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ซึ่งอารมณ์ต่างๆทั้งอารมณ์ดี หรืออารมณ์ไม่ดี นั้นเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ ไม่มีใครที่ไม่เคยรู้สึกโกรธ เศร้า กลัว หรือมีความสุข การรับรู้อารมณ์ของตนเอง จึงเป็นทักษะที่ทำให้เราเข้าใจตนเอง นำไปสู่การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม มากกว่าเก็บกดอารมณ์ไว้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุย
“กิจกรรมที่ผ่านมา เราได้ทำความรู้จักตัวเอง เริ่มสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น กิจกรรมต่อไปเราจะมาทำความรู้จักอารมณ์ตัวเองให้มากขึ้น
2. บรรยายเรื่องของอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จับกลุ่มนั่งล้อมกันเป็นวงกลม และส่งต่อลูกบอลอารมณ์กันในแถว
4. อธิบายผู้เข้าร่วมดังนี้
“ในกลุ่มจะได้ลูกบอลอารมณ์ทั้งหมด 4 ลูก ซึ่งมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า มีความสุข จากนั้นส่งลูกบอลต่อกันไปเรื่อย ๆ และคนที่ถือลูกบอลจะต้องเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ”
5. เริ่มดำเนินกิจกรรม/เปิดเพลงคลอเพื่อเพิ่มความสุข
6. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ ได้มีโอกาสทบทวน เล่าเรื่องราวสถานการณ์สถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ ซึ่งสามารถทำกิจกรรมเพิ่มเติมหลังการเล่นวงกลมลูกบอลอารมณ์ได้ (ใบกิจกรรมที่ 2)
7. แลกเปลี่ยนและสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ





ใบกิจกรรมที่ 2

จับของร้อน สะท้อนอารมณ์

1. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “เศร้า” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “โกรธ” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “กลัว” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “มีความสุข” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

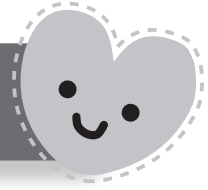
.....

.....

.....

.....

เครียดได้ คลายเป็น



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ เรื่อง การจัดการอารมณ์
2. เพื่อฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ การคลายเครียดด้วยตนเองในรูปแบบต่าง ๆ

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
2. คลิปวิดีโอ เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียดรูปแบบต่าง ๆ
3. ใบกิจกรรมที่ 3

สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นอีกอารมณ์ทางลบ ที่ส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ทั้งนี้การรับรู้ความเครียดผ่านการสังเกตร่างกายและจิตใจของตนเอง จึงเป็นอีกทักษะหนึ่งที่สำคัญในการดูแลจิตใจ เพื่อนำไปสู่วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนและบรรยาย เรื่อง ความเครียด การสังเกตความเครียด ที่ส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนถึงอาการความเครียดที่เกิดขึ้น

2. แนะนำวิธีการจัดการอารมณ์ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง ได้แก่

- หาสาเหตุและลงมือแก้ไข
- เบี่ยงเบนความสนใจ
- ทำความเข้าใจ
- มองมุมใหม่ ๆ
- ผ่อนคลายเรียกพลัง
- ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด
- หาเวลาช่วยเหลือผู้อื่นดูบ้าง

ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำ คลิปวิดีโอ เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียดรูปแบบต่าง ๆ

3. ฝึกทักษะการหายใจ โดยเชื่อมโยงถึงอาการทางกายที่เกิดจากความเครียด ในเทคนิค Butterfly Hug และการฝึกหายใจผ่อนคลายความเครียด ผ่านวิดีโอ

4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดการอารมณ์ ความเครียด และสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ





เรื่อง ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด

ความเครียดเกิดจากอะไร ?

เป็นภาวะที่ร่างกายเกิดการปรับตัวไม่ได้โดยจะเกิดขึ้นหลังจากเจอกับความขัดแย้งหรือมีสิ่งที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุของความเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเรียน ปัญหาครอบครัว ความเครียดจากความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดสะสม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดสามารถแบ่งปัจจัยในการเกิดได้ทั้งหมด 2 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ

1. ปัจจัยภายใน เกิดจากความรู้สึกภายในร่างกายและจิตใจของตัวเองอย่างการมีโรคประจำตัว เช่น โรคซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวช ผู้ที่มีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจมาเป็นเวลานาน หรือ บุคลิกภาพบางอย่าง เช่น มีความวิตกกังวลมาก เป็นต้น

2. ปัจจัยภายนอก เกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว แบ่งออกได้ 4 เรื่องหลัก ๆ ดังนี้

- เกิดความกดดันในด้านการเรียนและการทำงาน ที่มาจากความกดดันต่าง ๆ ความตั้งใจเคร่งเครียด การแข่งขันที่สูง ทั้งในเรื่องเวลาที่เร่งรีบ การเข้ากันไม่ได้กับเพื่อน เป็นต้น

- ปัญหาความสัมพันธ์ ความเครียดจากความสัมพันธ์ในที่นี้เป็นความสัมพันธ์ทั้งคนรัก แฟนและความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว อาจจะเป็นปัญหาเล็ก ๆ แต่เรื้อรังกันมานาน หรือ เป็นปัญหาใหญ่ที่ไม่สามารถหาทางออกได้ รวมถึงความกดดันในเรื่องการเงิน ฐานะทางบ้าน เป็นต้น ซึ่งท้ายที่สุดอาจนำไปสู่ความแตกแยกของความสัมพันธ์ได้

- ปัญหาสุขภาพ ความเครียดที่เกิดจากโรคประจำตัวที่รักษาไม่หายหรือรักษามานานแล้วไม่ดีขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลและคิดมาก อาการต่าง ๆ ที่รบกวนชีวิตประจำวัน รวมถึงอาการที่นอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เพียงพอ จนเกิดปัญหาต่อเนื่องได้

- การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เกิดจากการเจอเหตุการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงกะทันหันหรือไม่ทันได้ตั้งตัว เช่น ปัญหาผลการเรียนตกต่ำ โดนไล่ออก คนในครอบครัวเจ็บป่วย หรือ เสียชีวิต ส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้นได้เช่นกัน

ความเครียด เกิดขึ้นจากอะไร ?

ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เกิดจากวิธีการและพฤติกรรมในบางรูปแบบ เช่น การกดดันตัวเอง ผลการเรียน หรือ งานที่ทำอยู่ออกมาต้องดีที่สุดในด้านใด การเรียนพิเศษ การทำงานเดี่ยว งานกลุ่ม การนอนดึก ติดเกม ทั้งวันทั้งคืน วิธีการแก้ไขปัญหาคือ แบ่งเวลาให้ดี โดยการแบ่งเวลาในการทำงาน และเวลาในการพักผ่อนให้เหมาะสม จัดลำดับการทำงานให้เป็นสัดส่วน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้ชัดเจน และเป็นลำดับขั้นตอน และวางความคาดหวังให้สมดุระหว่างเวลาและปริมาณการเรียน การทำงาน รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง เพื่อช่วยให้จัดการแก้ไขอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น และสามารถนำไปแก้ไขปัญหามานานในเรื่องการทำงานได้อีกด้วย

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ด้านร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน โรคกระเพาะ ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตก ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ทำให้เกิดปัญหาการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อได้ง่าย

ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน อารมณ์ร้าย หรือมีอาการซึมเศร้า โดยในจิตใจเต็มไปด้วยความวิตกกังวล หดหู่ ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย รวมไปถึงความรู้สึกขาดความภูมิใจในตนเอง ขาดสมาธิ

ด้านพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ร้องไห้ง่าย ไม่อยากทำอะไร ขาดความอดทน เบื่อง่าย ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม ไม่ดูแลตัวเอง บางคนอาจใช้ความรุนแรงทำร้ายผู้อื่น โดยหากเกิดอาการเหล่านี้หลายคนจะใช้วิธีระบายความเครียดด้วยการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้จ่ายนอนหลับ หรือใช้สารเสพติด ซึ่งส่งผลให้สุขภาพแย่งลงในระยะยาวได้ด้วยเช่นกัน กล่าวโดยสรุปสามารถสแกนความเครียด (Body Scan) ออกมาเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- ร่างกาย มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ปวดเมื่อย กินไม่ได้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง
- จิตใจ มีความไม่มั่นใจ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล กลัว ท้อแท้/สิ้นหวัง โกรธ ซึมเศร้า
- ความคิด มีความสับสน คิดอะไรไม่ออก ตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีสมาธิ คิดลบ โทษตนเอง ไม่อยากมีชีวิต
- พฤติกรรม อาจมีโดดเรียน ทะเลาะ ดื่มสุรา/สูบบุหรี่ เก็บตัว ร้องไห้ง่าย นอนไม่หลับ ทำร้ายตนเอง

การจัดการความเครียดด้วยตัวเอง

1. สำรวจตัวเอง สังเกตและรับรู้อารมณ์อย่างรวดเร็ว
2. ไม่ตอบโต้อารมณ์นั้นโดยทันที โดยหากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เพื่อเบี่ยงเบนความเครียด

3. การหายใจผ่อนคลายความเครียด เป็นทางเลือกในการคลายเครียด เช่น การฝึกหายใจผ่อนคลายแบบอ้อมกอดผีเสื้อ (Butterfly Hug) คือ ท่ากอดเพื่อมอบความรักให้กับตัวเอง โดยเปรียบเทียบการกอดเป็นการมอบความอบอุ่น ความเข้มแข็งและกำลังใจให้ตนเอง โดยการนำแขนทั้งสองข้างไขว้กัน วางมือขวาลงบนบ่าซ้าย วางมือซ้ายลงบนบ่าขวา หายใจเข้าออกช้า ๆ พร้อมยกมือเคาะไหล่เบา ๆ ให้เหมือนผีเสื้อกำลังกระพือปีก จะช้าหรือเร็วก็ได้ ระหว่างนั้นก็ให้เราทำจิตใจให้สงบ นึกถึงเรื่องดี ๆ ที่เกิดกับตัวเรา เพื่อเรียกความทรงจำดี ๆ ให้เกิดกับเรา โดยทำเช่นนั้นอยู่ประมาณ 3 – 4 นาที อ้อมกอดผีเสื้อ ช่วยระงับอารมณ์และความกังวลที่ต้องเผชิญอยู่ในขณะนั้นให้สงบลงได้อีกด้วย เพราะท่าบ่าบัดนี้ เป็นหนึ่งในเทคนิคจากวิธี EMDR ที่นักบำบัดใช้เพื่อบำบัดจิตใจของผู้ป่วยที่มีปัญหาความเครียดและอาการวิตกกังวล โดยเป็นวิธีการที่สามารถทำได้ทุกเวลา

4. ทำซ้ำให้เป็นนิสัย เมื่อไหร่ที่เผชิญความเครียด ก็สามารถจัดการความเครียดได้เสมอ

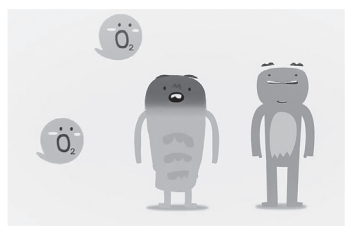
การรับรู้อารมณ์และการจัดการความเครียด เป็นพลังภายในของบุคคล ในเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้คนเราสามารถผ่านปัญหาในชีวิตไปได้ โดยเป็นการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจ ไม่จมอยู่กับความทุกข์เป็นเวลานาน มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง รวมถึงเป็นปัจจัยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย

คลิปวิดีโอ

เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียดรูปแบบต่าง ๆ

รายการสื่อคลิป	ความยาว (นาที)	Link URL	OR Code
1 เทคนิคการหายใจ คลายเครียด	4.46	https://www.youtube.com/watch?v=zl4WWbE44nQ	
2 เทคนิคการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	2.36	https://www.youtube.com/watch?v=YaJU6MroNE&t=4s	
3 เทคนิคการนวด คลายเครียด	1.21	https://www.youtube.com/watch?v=ZSVAVPnsU9Y	
4 BUTTERFLY HUG ทำอ้อมกอดผีเสื้อ หลับสบายคลายกังวล	2.22	https://www.youtube.com/watch?v=zQhS04ql56g	

หมายเหตุ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเลือกใช้สื่อ คลิป ในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียด





ใบกิจกรรมที่ 3

เครียดได้ กลายเป็น

รูปแบบต่าง ๆ ได้

แลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดการอารมณ์ ความเครียด

คุณมีวิธีการจัดการอารมณ์ ความเครียด ด้วยวิธีการใด

มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

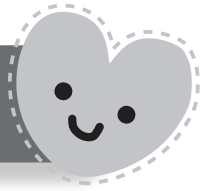
.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4

คนในใจ



วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของสัมพันธ์ภาพรอบตัว ค้นหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
2. เพื่อให้ได้แสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณและความรู้สึกด้านบวกอื่น ๆ กับคนที่มีคุณค่า

อุปกรณ์

1. กระดาษบัตรความคิด
2. ปากกา หรือ ดินสอ

สาระสำคัญ

ทุกคนล้วนมีคุณลักษณะด้านดีที่เป็นสากลอยู่ในตัว เช่น ความรัก ความเมตตา ความอดทน ให้อภัย สิ่งเหล่านี้ได้รับการถ่ายทอดจากบุคคลสำคัญในชีวิต ที่เราให้ความรัก ความเคารพ ผูกพัน ผ่านการใช้ชีวิตร่วมกัน ทำให้มีโอกาสได้เห็น ได้สัมผัสโดยไม่รู้ตัว และก็อยากแสดงคุณลักษณะเหล่านั้นกับคนอื่นที่อยู่รอบตัว ในลักษณะเป็นผู้ให้และผู้รับ การกระทำแบบนี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และ เราสามารถเก็บความรู้สึกดีเหล่านี้ รวมถึงคนในใจให้นึกถึงเพื่อเป็นกำลังใจ ในวันที่เราเหนื่อยหรือท้อได้ “ในวันที่เราเหนื่อยล้า ท้อแท้ มีคนในใจให้กำลังใจ” การนึกถึง “คนในใจ” เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยสร้างหรือเติมกำลังใจให้เราในวันที่เราเหนื่อยหรือท้อได้ เราสามารถเก็บความรู้สึกดีเหล่านี้ รวมถึงนึกถึงคนในใจและกล้าเอ่ยหรือขอความช่วยเหลือ เพื่อเติมกำลังใจให้เรามีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนคิดชวนคุยด้วยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกถึงบุคคลในใจ 3 คน ได้แก่ “คนในครอบครัว” “เพื่อน” และ “ครู”
2. จับคู่แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ถึงคุณลักษณะ หรือ คุณสมบัติร่วมของ คนในใจ ที่มีเหมือนกัน
3. ชวนคิดชวนคุย สุ่มถามตามความเหมาะสม
“เพราะอะไรบุคคลในดวงใจของเราจึงมีลักษณะเหมือนๆ กัน”
“แล้วตัวเรามีคุณลักษณะแบบนั้นบ้างไหม อะไรบ้าง”
“เราได้คุณลักษณะเหล่านั้นมาอย่างไร”
4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนสิ่งที่ต้องการบอกถึงคนในใจและให้นำส่งความในใจนั้น
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรม ตามสาระสำคัญ



ใบกิจกรรมที่ 4.1

คนในใจ

1. ให้นึกถึง “คนในใจเรา” จำนวน 3 คน ดังนี้
 - 1.1 คนในครอบครัว คนในครอบครัวคนนั้น คือ/ชื่อ
 - 1.2 เพื่อน เพื่อนคนนั้น คือ/ชื่อ
 - 1.3 ครู ครูในใจเราคนนั้น คือ/ชื่อ

2. คุณลักษณะ หรือ คุณสมบัติร่วมของคนในใจที่มีเหมือนกันคืออะไร แล้วจับคู่บอกเล่า แลกเปลี่ยนกับเพื่อน

.....

.....

.....

.....

3. เพราะอะไร คนในใจของเราจึงมีลักษณะเหมือน ๆ กัน

.....

.....

.....

.....

4. ตัวเรามีคุณลักษณะแบบนั้นบ้างไหม ถ้ามี มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

5. จากข้อ 4. เราได้คุณลักษณะเหล่านั้นมาอย่างไร

.....

.....

.....

.....



ใบกิจกรรมที่ 4.2

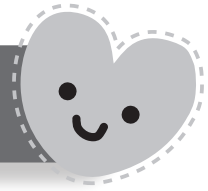
สิ่งที่อยากจะบอกคนในใจ

ให้ผู้ร่วมกิจกรรม “เขียนสิ่งที่ต้องการบอกถึงคนในใจ (เป็นข้อความ กลอน หรือ ภาพวาดประกอบก็ได้)”



หมายเหตุ วิทยากร/ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถตัดกระดาษรูปร่างหัวใจ หรือ ออกแบบรูปร่างอื่น ๆ ที่สื่อถึงใจ แทนใบกิจกรรมที่ 4.2 ได้

บุกรักษ์พลังใจ



แล้วให้นำส่งความในใจนั้นถึงคนในใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการสร้างกำลังใจ
2. เพื่อให้เรียนรู้การหาแหล่งกำลังใจภายนอกหรือการสร้างแหล่งสนับสนุนจากภายนอก

อุปกรณ์

1. กระดาษแผ่นเล็ก หรือ กระดาษโน้ตโพสต์อิท (Post It Note) สีต่าง ๆ
2. กระดาษฟลิปชาร์ต หรือ กระดานบอร์ดใช้ติดโน้ตโพสต์อิทที่ (Post It Note)
3. ดินสอ หรือ ปากกา

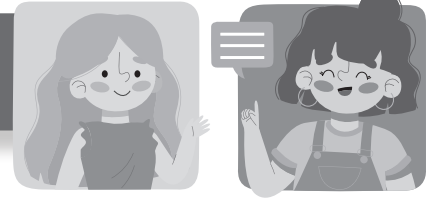
สาระสำคัญ

วิธีการหนึ่งในการสร้าง “พลังฮึด” คือ การมีกำลังใจที่ดีที่จะช่วยให้เราสามารถมีแรงใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปได้ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่ยากลำบาก กำลังใจที่ดีสามารถสร้างได้จากทั้งตัวเองและจากคนอื่น ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ คนในครอบครัว พี่น้องหรือคนอื่น ๆ ที่เรามีโอกาสพบเจอ การมีกำลังใจที่ดี จะเป็นหนึ่งในแหล่งสนับสนุนทางสังคมของเราเพื่อช่วยให้เราพัฒนาความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยได้ และเมื่อมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่อเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากเราจะมีเชื่อมั่น ไม่หวั่นไหว สามารถจัดการและผ่านมันไปได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุย
“เมื่อสักครู่ทุกคนได้นึกถึงคนในใจของเราแล้ว รวมถึงได้เขียนถึงความในใจไปแล้ว ต่อจากนี้ไปชวนทุกคนมาสร้าง หรือ เติมกำลังใจกันต่อ”
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นึกถึงเรื่องราว สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือ ปัญหาในชีวิต ที่ทำให้ “ทุกข์ใจ” หรือ “ไม่สบายใจ” คนละ 1 - 3 เรื่อง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนเรื่องของตัวเองนั้น ลงในกระดาษแผ่นเล็ก (Post It Note) และนำไปติดไว้ที่กระดาษฟลิปชาร์ต/บอร์ด “บ่มวนใจ (ไม่สุขใจ)”
4. ให้ความกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนได้ อ่านและเลือกแผ่นกระดาษที่ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ เขียนเลือก Shopping เรื่องราวของเพื่อน โดยเลือกเรื่องราว สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือ ปัญหาในชีวิต คนละ 1-2 เรื่อง (หรือมากกว่านั้น) ที่ไม่ใช่ปัญหาของตนเอง
5. หลังจากนั้นให้เวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดว่า
“ถ้าเป็นตัวเรา (ถ้าเกิดขึ้นกับเราบ้าง) เราจะทำอย่างไร และ ให้กำลังใจตัวเองอย่างไร” รวมถึง “สิ่งที่เราต้องการบอก หรือ ให้กำลังใจเพื่อน”
เขียนคำตอบที่คิด ลงในกระดาษแผ่นเล็ก (Post It Note) จากนั้นให้ทุกคนนำไปติดไว้ข้าง หรือ ติดทับกับกระดาษแผ่นของเพื่อนที่เราเลือก ในฟลิปชาร์ต/บอร์ด “กำลังใจดี ฉันมีให้เธอ” ให้ความกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนไปเลือกดู หยิบจับ Shopping ได้ตามใจชอบ
6. ผู้ดำเนินกิจกรรม ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามความสมัครใจ หรือ สุ่มเลือก 2 - 3 คน เลือกเรื่องราวอ่านข้อความที่เขียนให้เพื่อนฟัง
7. ผู้ดำเนินกิจกรรม ชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนแต่ละประเด็น สรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

พูดเป็น ฟังเป็น



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีทักษะในการพูดสื่อสาร การฟังอย่างใส่ใจ การถามให้เป็น
2. เพื่อให้มีทักษะสติ ในการพูด การฟัง และการถาม

อุปกรณ์ อุปกรณ์จับเวลา เพื่อการคุมเวลาในการทำกิจกรรม

สาระสำคัญ

การสื่อสารด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิตร่วมกันของมนุษย์ ทุกคนโดยทั่วไปคนเรามักสื่อสารกันด้วยความเคยชิน ทำให้มีโอกาสกระทบกระทั่งกันได้ง่าย ดังนั้น การฝึกทักษะการฟังเป็นและมีสติในการพูดจะทำให้อยู่ร่วมกันง่ายขึ้น การฟังเป็น คือการฟังอย่างใส่ใจ ตั้งใจฟัง ไม่พูดแทรก ไม่ตัดสิน แสดงท่าทางตอบรับเพื่อแสดงให้เห็นว่า เรากำลังใส่ใจกับคนที่อยู่ตรงหน้า ส่วนสติในการพูด คือ การรับรู้ลมหายใจขณะพูดจะทำให้พูดได้กระชับ ไม่วกแวก ไม่ถูกสอแทรกด้วยอารมณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนคุยใน 2 ประเด็นคือ
 - คำพูดแบบไหนที่ไม่อยากได้ยินจากคนรอบข้างหรือคนที่ให้ความสำคัญ
 - คำพูดแบบไหนที่อยากได้ยินจากคนรอบข้างหรือคนที่ให้ความสำคัญ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นคำพูดที่ไม่อยากได้ยินและอยากได้ยิน
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กันและฝึกทักษะการฟังและสติในการพูด โดยให้คนหนึ่งพูด คนหนึ่งฟัง กติกา คือ ฟังและพูดอย่างมีสติ ตั้งใจ จับใจความ รับรู้ลมหายใจ กำหนดเวลาผลัดกันพูดและฟังคนละ 3 นาที
4. เมื่อฝึกทักษะเสร็จแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามสิ่งที่ได้เรียนรู้ รู้สึกอย่างไร และจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร สรุปการเรียนรู้ตามสาระสำคัญและข้อค้นพบจากผู้ร่วมกิจกรรม

ช่วยฉันทัก



วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการมองหาแหล่งช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

อุปกรณ์ สไลด์สถานการณ์ หรือ บัตรคำสถานการณ์

สาระสำคัญ

เมื่อเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต มันเป็นเรื่องที่ยากมากหากเราต้องผ่านทุกอย่างไปด้วยตัวคนเดียว ดังนั้นแล้ว การมีแหล่งช่วยเหลือและมีคนให้ขอความช่วยเหลือย่อมช่วยให้ความหนักของสถานการณ์ที่เจอนั้นเบาบางลงไปได้ นั่นหมายความว่าเรามีทักษะการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และรู้ว่าใครจะช่วยเหลือเราได้ นั่นจึงมีความสำคัญ ความกล้าในการขอความช่วยเหลือและการได้รับการตอบสนองโดยได้รับความช่วยเหลือตามต้องการจะช่วยเสริมความรู้สึกปลอดภัยและเพิ่มความเชื่อมั่นว่าสถานการณ์ยากลำบากพวกนี้จะผ่านไปได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุยผ่านคำถามต่อไปนี้
“เวลาที่เรามีปัญหา ใครคือคนที่เรานึกถึงคนแรก ๆ”

2. ขออาสาสมัคร 4 คน มาสวมบทบาทดังนี้

- ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
- ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น
- เพื่อนสนิท
- พ่อแม่ ผู้ปกครอง

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายก่อนเริ่มกิจกรรมดังนี้

“จะมีแหล่งให้ความช่วยเหลืออยู่ 4 จุด (ให้อาสาสมัครไปยืนตามมุมห้อง) ผู้ดำเนินกิจกรรมจะขึ้นสไลด์สถานการณ์ หรือ ใช้บัตรคำสถานการณ์ ที่เราอาจจะเจอได้ในชีวิต ให้สมมติว่าเราเป็นคนที่เจอสถานการณ์แบบนั้น แล้วลองตัดสินใจว่าถ้าเราเจอเรื่องแบบนั้น เราจะขอให้ใครช่วยเราบ้าง เมื่อเลือกได้แล้วให้เดินไปหาคน ๆ นั้นหรือถ้าไม่เลือกก็ให้ยืนตรงกลางห้อง”

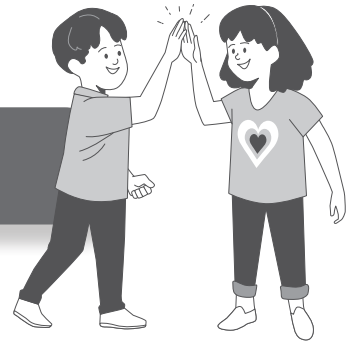
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมขึ้นสไลด์สถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้ โดยขึ้นทีละสถานการณ์

- ติด 0 กว่า 8 วิชา (หรืออาจมาน้อยกว่านี้)
- โดนแฟนทิ้ง
- รู้สึกเศร้าอยู่ตลอดเวลา ไม่อยากกินข้าว นอนไม่ค่อยหลับ
- โดนเพื่อนแกล้งทุกวันที่มาโรงเรียน
- โดนล้อเลียนอัตลักษณ์ทางเพศ ทำให้รู้สึกไม่มั่นใจและเกลียดตัวเอง
- โดนเพื่อนโพสต์ดำและทำให้คนอื่นเกลียดจนทัวร์ลงบนโลกออนไลน์
- บ้านไม่สนใจโดนต่อว่าคู่ค้าตลอดเวลา

5. ผู้ดำเนินกิจกรรม สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะอะไรถึงเลือกความช่วยเหลือนี้ แล้วผู้ช่วยเหลือจะให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลืออย่างไร

กิจกรรมที่ 8

รวมตัวกลายเป็น



6. แลกเปลี่ยนเมื่อจบกิจกรรมและสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เรียนรู้เรื่องการวางแผนและแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้เรียนรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายและการตัดสินใจ
3. เพื่อให้เรียนรู้การทำงานร่วมกับคนอื่น

อุปกรณ์ ไม่มีอุปกรณ์

สาระสำคัญ

วิธีการสร้างพลังใจอีกวิธีหนึ่งคือการสร้างเป้าหมายให้ตนเอง เพราะการสร้างเป้าหมายเปรียบเสมือนการสร้างแผนที่ให้ตนเอง บ่อยครั้งที่เรามักจะรู้สึกสับสน ไม่มั่นใจ ไม่รู้ว่าควรทำอะไรดีนั้นอาจเป็นเพราะเป้าหมายที่เรามีอาจจะยังไม่ชัดเจนมากนัก แต่ถ้าเราสามารถกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนได้ตั้งแต่นั้น มันจะนำไปสู่การทำความเข้าใจปัญหา การวางแผนและการตัดสินใจ ซึ่งหากทำได้ตามนี้ มันจะช่วยให้เราเริ่มมีความมั่นใจ เห็นตัวเองว่าสามารถทำอะไรได้และยังทำอะไรไม่ได้ และช่วยให้เชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้น ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองก็เป็นหนึ่งในพลังใจด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการ “แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเป็นวงกลม”
2. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนในกลุ่มจับมือใครก็ได้ 2 คน โดยมีกติกาว่า “จะต้องไม่จับมือกับคนที่ยืนติดกับตัวเองทั้ง 2 ฝั่ง”
3. เมื่อผู้เข้าร่วมจับมือกันครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งกติกา
“ให้ผู้เข้าร่วมในแต่ละกลุ่มพยายามหาวิธีกลับมาจับมือกันเป็นวงกลมเหมือนเดิม โดยห้ามปล่อยมือกันเด็ดขาด ภายในเวลาที่กำหนด (10 นาที)”
4. เมื่อครบ 5 นาที หากมีกลุ่มที่ไม่สำเร็จ ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งกติกาใหม่ โดยให้ผู้เข้าร่วมสามารถปล่อยมือได้ 1 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันว่า จะปล่อยคนใด หลังจากนั้นก็พยายามหาวิธีกลับมาเป็นวงกลมตามเดิม (10 นาที)
5. หลังจากครบเวลาที่กำหนดในรอบที่ 2 ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มดังนี้
“รู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนี้”
“เพราะอะไรถึงทำให้กลับมาเป็นวงกลมตามเดิม”
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

บรรณานุกรม



ความเครียด รู้ให้ทันก่อนจะสายเกินแก้ (2566). <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel> สืบค้นข้อมูล มิถุนายน 2566

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ. **เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient**. สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต. นนทบุรี, 2552

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. **หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี อีดี ลู๊. พิมพ์ครั้งที่ 1**. กรุงเทพฯ : บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2563

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. **หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี อีดี ลู๊. พิมพ์ครั้งที่ 2**. กรุงเทพฯ : บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2564



แบบทดสอบการอบรม (Pre Test & Post Test)

เรื่อง การเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อึด อึด สู้อึด”

ชื่อ - นามสกุล ชั้น

โรงเรียน จังหวัด

คำชี้แจง : ให้เลือกคำตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง

- ข้อใด คือความหมายที่ชัดเจนที่สุด ของ “ความเข้มแข็งทางจิตใจ (RQ) หรือ พลังใจ” *
 - ความสามารถทางด้านอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤต หรือ ความยากลำบากในชีวิต
 - การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน
 - ความสามารถทางด้านอารมณ์และจิตใจในการใช้ชีวิตประจำวัน
 - คนที่จิตใจแข็งแกร่ง ไม่ร้องไห้และอ่อนไหวโดยง่าย
- “พลังอึด” หมายถึงอะไร
 - การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต
 - การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
 - การที่ภาวะจิตใจเข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้
 - ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
- ข้อใด คือ “ลักษณะของผู้มีพลังอึด”
 - เห็นมุมมองอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่เปลี่ยนไปว่าจะมีสิ่งดีใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมอ
 - เชื่อมั่นว่าตนแข็งแกร่งพอ พร้อมทั้งจะลุกและดำเนินชีวิตต่อไปได้
 - เข้าใจดีว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากต่าง ๆ เหล่านี้ สักวันหนึ่งจะผ่านไป
 - ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
- “พลังอึด” หมายถึงอะไร
 - การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต
 - การมีกำลังใจ หรือ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
 - การที่ภาวะจิตใจเข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้
 - ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
- ข้อใด คือ “วิธีการสร้างพลังอึด”
 - การต่อสู้ปัญหาเพียงลำพัง โดยไม่ขอความช่วยเหลือจากใคร
 - การหากำลังใจและขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง เพื่อมาเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา
 - การหาข้อมูลความรู้ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง
 - การเชื่อมั่นว่าตนแข็งแกร่งพอ พร้อมทั้งจะลุกและดำเนินชีวิตต่อไปได้

6. “พลังสู้” หมายถึงอะไร
 - ก. การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต
 - ข. การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
 - ค. การที่ภาวะจิตใจเข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
7. ข้อใด คือ วิธีการในการจัดการความเครียดที่เหมาะสม
 - ก. การฝึกหายใจคลายเครียด
 - ข. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - ค. การนวดคลายเครียด
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
8. กลุ่มวัยใด ที่พบความเสี่ยงและมีจำนวนผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย มากที่สุด
 - ก. กลุ่มวัยรุ่น
 - ข. กลุ่มวัยทำงาน
 - ค. กลุ่มวัยสูงอายุ
 - ง. กลุ่มเด็กปฐมวัย
9. ข้อใด คือ “ปัญหาด้านสุขภาพจิต” ที่พบได้บ่อยในกลุ่มวัยรุ่น
 - ก. ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ
 - ข. ปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกัน (Bully)
 - ค. ปัญหาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
10. ทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น สำหรับวัยรุ่น คือทักษะใด
 - ก. การสังเกต
 - ข. การฟัง
 - ค. การตั้งคำถาม
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

เฉลย ก ง ง ข ข ก ง ข ง ง

แบบประเมินพลังใจ (RQ)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ ในช่องตัวเลขคะแนน ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้เพียงใด

1.) ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้										
คะแนน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.) ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง										
คะแนน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.) ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้										
คะแนน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

แบบประเมินความเครียด ST-5

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ ในช่องตัวเลขคะแนน

ข้อ	อาการ หรือ ความรู้สึก ที่เกิดใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือ นอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
รวมคะแนน					

แบบประเมินโรคซึมเศร้า

กรณี ตอบ ใช่ 1 ข้อขึ้นไปให้ประเมินโรคซึมเศร้า (9Q) ต่อ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึกหดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		
3	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี		

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ ในช่องตัวเลขคะแนน

ข้อ	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 - 7 วัน	เป็นบ่อย >7 วัน	เป็น ทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือทำให้ตนเอง หรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำ หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่ง ได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
	รวม				

แบบประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ ในช่องตัวเลขคะแนน

ข้อ	คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1	ในเดือนที่ผ่านมาวันนี้ คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ อยากร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้น “ได้” หรือ “ไม่” หรือ บอกใหม่ว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	0	6
		ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือ เตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6	ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวมคะแนน			

การแปล

1. แบบประเมินพลังใจ (RQ)

คะแนน 1 – 4 “พลังใจน้อย”

คะแนน 7 - 10 “พลังใจมาก”

คะแนน 5 – 6 “พลังใจปานกลาง”

2. แบบประเมินความเครียด (ST-5)

คะแนน 0 – 4 “เครียดน้อย”

คะแนน 8 – 9 “เครียดมาก”

คะแนน 5 – 7 “เครียดปานกลาง”

คะแนน 10 – 15 “เครียดมากที่สุด”

3. แบบประเมินโรคซึมเศร้า (9Q)

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

คะแนน < 7 ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คะแนน 13-18 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง

คะแนน 7-12 มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย

คะแนน \geq 19 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง

4. แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

คะแนน 0 ไม่มีแนวโน้ม

คะแนน 9-16 แนวโน้มฆ่าตัวตายระดับปานกลาง

คะแนน 1-8 แนวโน้มฆ่าตัวตายเล็กน้อย

คะแนน \geq 17 แนวโน้มฆ่าตัวตายรุนแรง

หมายเหตุ คะแนนตั้งแต่ 1 ขึ้นไปให้รายงานแพทย์และปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้ป่วยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ที่ปรึกษาและคณะผู้จัดทำ

คู่มือการเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อึด อึด ลู” สำหรับวัยรุ่น

คณะที่ปรึกษา

1. นพ.เทอดศักดิ์	เดชคง	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
2. ดร.สุภาภรณ์	ศรีธัญรัตน์	ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
3. นางสาวสกุลรัตน์	จารุสันติกุล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
4. ดร.สรทมม	กรนุ่ม	นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต

คณะผู้จัดทำคู่มือ

1. นางพัชรินทร์	วรรณรักษ์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
2. นางสาวกฤติกา	สุภรัมย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
3. นายกฤษณ์	ลำพุทธา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
4. นางสาวณัฐรดา	สุวรรณภูมิ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
5. นางสาวปิยะนุช	สุวรรณภูมิ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
6. นางสาวธัญญาพร	ไชยดำ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
7. นางสาวบุณณา	สังข์สุวรรณ	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
8. นางสาวธิดารัตน์	บุญปก	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
9. นางสาวพิชญาภา	ทิพย์พิมพ์วงศ์	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	โรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชชนรินทร์
10. นางสาววรรณปวีณ์	ไวยพจน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดยโสธร