หลักสูตร
เสริมสร้างพลังใจ

อึด ฮึด สู้

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

"ความเข้มแข็งในจิตใจนี้
เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก
เพราะว่าต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใดๆ
ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้
เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้
มีอัธยาศัยที่ดี และมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้น
อุปสรรคต่างๆ นั้นได้"

พระบรมราโชวาท
สมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

ชื่อหนังสือ : หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้
บรรณาธิการ : นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2564
จำนวนพิมพ์ : 100 เล่ม
จัดพิมพ์โดย : สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0 2590 8567
พิมพ์ที่ : บริษัท บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด

คำนำ

การดำเนินชีวิตที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 (โควิด–19) ซึ่งยังไม่มีจุดสิ้นสุดของสถานการณ์ที่ชัดเจน การตระเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนไป เป็นความท้าทายอย่างยิ่งสำหรับคนทุกคนในสังคมไทย ซึ่งนอกจากจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในสถานการณ์แล้ว การมี "พลังใจที่เข้มแข็ง" นับเป็นสิ่งสำคัญในลำดับแรกๆ ก็เพราะด้วยพลังใจนี้ ได้ช่วยให้เรามีความอดทน สามารถยืนหยัด ปรับตัวและรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากวิกฤตชีวิตครั้งนี้ได้ รวมทั้งนำพาให้เจริญเติบโตไปสู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

กรมสุขภาพจิตเล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ เรื่อง เสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้ ขึ้น เพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาด ของโรคดังกล่าว ได้เข้าถึงและเรียนรู้ถึงแนวคิด วิธีการและทักษะในการเสริมสร้าง "พลังใจ" ซึ่งได้บูรณาการไปกับการดำเนินงานเยียวยาช่วยเหลือจากทางภาครัฐ จากองค์กรต่างๆ รวมทั้งผู้สนใจและประชาชนทั่วไปยังสามารถเรียนรู้ได้ตามอัธยาศัยผ่านช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้ผ่านการเรียนหลักสูตรนี้ จะมีพลังใจที่เข้มแข็ง มั่นคง มีชีวิตที่ผาสุข สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตจนผ่านพ้นอุปสรรคและก้าวสู่ความเจริญก้าวหน้าต่อไป อีกทั้งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ครั้งนี้ ในการนำหลักสูตรนี้ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในวงกว้างแก่กลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในความดูแลและแก่ประชาชน ในพื้นที่ต่อไป

บทนำ

ท่ามกลางปัญหา อุปสรรคและวิกฤตในชีวิตที่รุมเร้าอยู่ในปัจจุบัน หลาย ๆ คน คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีความเครียด ท้อแท้ วิตกกังวลกับชีวิต อาจมองเห็นอนาคตที่มืดมัว ไม่สดใส แต่ที่จริงแล้วปัญหาอุปสรรคครั้งนี้ก็มิใช่ครั้งแรก ถ้าเรานึกย้อนหลังก็จะพบว่า ในชีวิตเราพบกับวิกฤตมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งเรื่องการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ และเราจะพบว่าตัวเราและผู้อื่นมักสามารถรับมือกับอุปสรรคดังกล่าวได้ และบ่อยครั้งที่ หลังการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกลับทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น มีโอกาสมากขึ้น แน่นอนว่า ในช่วงแรกเราต้องทนทุกข์ ทนความเครียดจนกว่าเราจะเริ่มฮึดสู้ บางคนมีตัวช่วย เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท บางคนก็เรียนรู้วิชาชีพและใช้ชีวิตที่ปรับเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิม

กระบวนการที่คนเราเรียนรู้ที่จะปรับตัว และปรับเปลี่ยนตนเองจนสามารถ พลิกฟื้นชีวิตให้กลับคืนมาสดใสได้นั้นอาจใช้เวลา แต่ด้วยการที่เรามีผู้ที่ผ่านร้อนหนาว เอาชนะปัญหาอุปสรรคมาได้อยู่มากมาย พวกเขาเหล่านั้นมีมุมมอง มีแนวคิดทางจิตวิทยา ที่น่าสนใจ และเราสามารถเรียนรู้เพื่อให้สามารถสนับสนุนการผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ และ แม้กระทั่งอาจมีชีวิตที่สดใสกว่าเดิม

เราพบว่า **"พลังใจ"** นั้นเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกๆ เพราะด้วยพลังใจนี้เองที่ทำให้ เรายืนหยัดอดทนต่อปัญหา สามารถใช้ทรัพยากรและตัวช่วยในชีวิตไม่ว่าจะเป็นครอบครัว คนที่เรารักมาสนับสนุน จนเกิดการปรับเปลี่ยนตนเองทั้งความรู้ การประกอบอาชีพหรือ แม้กระทั่งการบริหารชีวิต

พลังใจนั้นประกอบด้วย พลังอึด พลังฮึด และพลังสู้ ซึ่งประสานกันนำพาคนเรา ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาอันเลวร้าย

การเรียนรู้หลักสูตรพลังใจอึด ฮึด สู้ ประกอบไปด้วยบทเรียนต่างๆ 6 บทเรียน เริ่มจากการที่ผู้เรียนค่อยๆ เรียนรู้ ประสบการณ์ดีๆ ของผู้อื่นผ่านสื่อต่างๆ ไปสู่การดึงความสามารถและศักยภาพตนเองออกมา บทเรียนเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสงบในจิตใจ อดทนต่อความยากลำบาก สามารถสร้างกำลังใจจากสัมพันธภาพกับคนสำคัญในชีวิต มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่ เหมาะสมกับตนเอง

เมื่อผู้เรียนมีความตั้งใจ เปิดใจที่จะเรียนรู้ก็จะพบว่าชีวิตยังมีทางเลือกและทางออกอีกมากมาย

คู่มือเล่มนี้ประกอบด้วยแนวความคิด กิจกรรม สื่อการเรียนรู้และเอกสารความรู้ สามารถใช้เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และขณะเดียวกันผู้ปฏิบัติงานในการฟื้นฟูพลังใจก็สามารถใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยสามารถปรับปรุงให้เหมาะสมกับแต่ละบริบท

แนวทางการใช้หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้

1. หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้ เป็นคู่มือสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างพลังใจซึ่งอาจดำเนินกิจกรรมโดยเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข กรมการปกครอง องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ประกันสังคม รวมถึงมหาวิทยาลัยและสถานประกอบการ ฯลฯ

2. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำในรูปแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรมีทั้งสิ้น 6 เรื่อง แต่ละเรื่องจะมีรายละเอียดขั้นตอนของกิจกรรม ใบกิจกรรม สื่อการเรียนรู้และใบความรู้

3. การจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลต้องมีการจัดเตรียมทรัพยากรในด้านต่าง ๆ ให้มีความพร้อม ต้องศึกษารายละเอียดและจุดเน้นของหลักสูตรในแต่ละแผนการสอน รวมถึงศึกษาวีดิทัศน์ประกอบหลักสูตรโดยละเอียด เพื่อการวางแผนดำเนินการจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับผู้เข้าเรียนรู้

กลยุทธ์การใช้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้ อย่างมีประสิทธิภาพ

การเรียนรู้ผ่านหลักสูตรฯ ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ต้องคำนึงทั้งระยะเตรียมการ ระยะดำเนินการ และระยะติดตามผลและคืนข้อมูล ดังนี้

เตรียมการ	ดำเนินการ	ติดตามผลและคืนข้อมูล
- กลุ่มเป้าหมาย - ทีมวิทยากร - สถานที่ - เอกสาร/อุปกรณ์	- ชี้แจงวัตถุประสงค์/มอบนโยบาย - ประเมินก่อนเรียน - จัดกระบวนการเรียนการสอน - ประเมินหลังเรียนและAAR - สรุปการเรียนการสอนในภาพรวมและแนวทางการติดตามผล	- ติดตาม/ประเมินผล - คืนข้อมูลแก่พื้นที่

ระยะเตรียมการ

1. เตรียมกลุ่มเป้าหมาย

- สื่อสารและทำความเข้าใจกับผู้นำหรือผู้บริหารองค์กร/หน่วยงาน/ชุมชน เพื่อกำหนดนโยบายและสนับสนุนการดำเนินงาน
- ประสานผู้รับผิดชอบหลักขององค์กร/หน่วยงาน/ชุมชน เพื่อคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายให้ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ควรมีการประสานผู้รับผิดชอบในระดับจังหวัด เช่น สสจ. ฯลฯ เพื่อความยั่งยืนและอยู่ในระบบปกติ
- การกำหนดผู้เรียนในแต่ละครั้งควรไม่เกิน 30-50 คน ส่วนการแบ่งกลุ่มควรกำหนดผู้เรียนไม่เกิน 8-10 คน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น
- ปรับกระบวนการเรียนการสอน เช่น การทำกิจกรรมกับผู้เรียนที่มีข้อจำกัดด้านการอ่าน/เขียน วิทยากรต้องช่วยอธิบายข้อคำถามในใบกิจกรรมเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความเข้าใจ หรือใช้การถามตอบสิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามใบกิจกรรม

2. เตรียมทีมวิทยากร

2.1 วิทยากรกระบวนการ

- กรณีมีทีมวิทยากร ให้แบ่งผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละแผน โดยพิจารณาจากความสามารถ ความถนัด ทั้งนี้อาจกำหนดวิทยากรประจำกลุ่มเพื่อการอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมเพิ่มเติมได้อย่างทั่วถึง
- วิทยากรทุกคนต้องศึกษาวิดิทัศน์การเรียนการสอน จุดเน้น ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ใบความรู้ ใบกิจกรรม ในแต่ละแผนการสอน

เพื่ออธิบายและสรุปประเด็นได้ชัดเจน เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งแต่ละแผนการสอนออกแบบการเรียนรู้ในรูปแบบ Active Learning (รายละเอียดในภาคผนวก ก)

- วิทยากรต้องมีการออกแบบกลุ่มอย่างเหมาะสมเพื่อดึงการมีส่วนร่วมสูงสุดของผู้เรียน (รายละเอียดในภาคผนวก ก)

2.2 เจ้าหน้าที่ IT หรือผู้ควบคุมวีดิทัศน์

- กำหนดผู้ควบคุมวีดิทัศน์ เพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์และศึกษารายละเอียดของวีดิทัศน์ โดยเฉพาะช่วงที่ต้องหยุดวีดิทัศน์เพื่อทำกิจกรรม ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีเวลาในการฝึกปฏิบัติและทำใบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เตรียมสถานที่

- เลือกจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ เช่น สถานที่ที่ไม่พลุกพล่านหรือไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก
- พิจารณารูปแบบการจัดห้องเรียนตามความเหมาะสมกับบริบท เช่น ช่วงการเรียนรู้เนื้อหาแต่ละแผนควรจัดที่นั่งแบบครึ่งวงกลม (รายละเอียดในภาคผนวก ก)

4. เตรียมอุปกรณ์/เอกสาร

- คอมพิวเตอร์ สายเสียง จอโปรเจคเตอร์
- ดาวโหลดไฟล์วีดิทัศน์ให้พร้อมใช้งาน และทดสอบระบบเสียง
- ใบกิจกรรมสำหรับการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้ ในแต่ละเรื่องสำหรับผู้เรียนทุกคน

- แบบประเมินก่อน/หลังการอบรม โดยใช้
  - แบบประเมินพลังใจ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)
  - แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (RQ 20 ข้อ) (รายละเอียดในภาคผนวก ข)
  - แบบประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนภายหลังการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจฯ (After action review : AAR) (รายละเอียดในภาคผนวก ค

ระยะดำเนินการ

1. **ชี้แจงวัตถุประสงค์/มอบนโยบาย** โดย ผู้รับผิดชอบหลัก หรือผู้นำขององค์กร/หน่วยงาน/ชุมชน เพื่อสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างพลังใจ
2. **ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินก่อนเรียน**โดยใช้แบบประเมินพลังใจ และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (RQ 20 ข้อ) (รายละเอียดในภาคผนวก ข)
3. **เกริ่นนำ**ให้ผู้เรียนทราบถึงวิธีการเรียนการสอนโดยใช้วิดีทัศน์เป็นองค์ประกอบ
4. **จัดกระบวนการเรียนการสอนในแต่ละเรื่อง (แต่ละแผนการสอน)**

<u>ตัวอย่าง</u> กระบวนการที่ได้ผลดี

5. **ทำแบบประเมินหลังเรียนทันที** โดยใช้แบบประเมินพลังใจและแบบประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนภายหลังการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจฯ (After action review : AAR) (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

6. **สรุป**การเรียนการสอนในภาพรวมและแนวทางการติดตามผล

ระยะติดตามผลและคืนข้อมูล

1. **ติดตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น**ภายหลังการเรียนรู้หลักสูตรฯ เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยใช้แบบประเมินพลังใจ แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (RQ 20 ข้อ) และบันทึกกิจกรรมประจำวันตามที่ได้เรียนรู้ในหลักสูตรฯ เช่น การทำบัญชีครัวเรือน ฯลฯ

   นอกจากนี้ยังสามารถติดตามผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน เช่น สถานะทางการเงินที่ดีขึ้นจากการทำบัญชีครัวเรือน ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกเป็นสุข ความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชนหรือสถานที่ทำงาน การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นต้น

2. **คืนข้อมูล**การจัดการเรียนการสอนให้แก่จังหวัด/องค์กร/ชุมชนเพื่อรับทราบผลการดำเนินงานและนำไปวางแผนการดูแล รวมทั้งขยายการจัดการเรียนการสอนไปยังกลุ่มเป้าหมายอื่นต่อไป

การใช้วีดิทัศน์

ช่องทางการเข้าถึง

สามารถเข้าเรียนรู้และ Download
วีดิทัศน์หลักสูตรพลังใจ อึด ฮึด สู้
ได้ทาง YouTube สำนักวิชาการสุขภาพจิต
https://m.youtube.com/channel/UCKN4TOsw0xn9UtRPRvdA01w/playlists

โครงสร้างหลักสูตร

MODULE 1 พลังใจ บนพื้นฐานพลังอึด
- เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ
- เรื่องที่ 2 พลังอึด ฉันลุกสู้ได้อีกครั้ง

MODULE 2 พลังฮึด กำลังใจ
- เรื่องที่ 3 พลังฮึด ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

MODULE 3 พลังสู้ ฉันทำได้
- เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด
- เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว
- เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ในการแก้ปัญหา

องค์ประกอบของแต่ละแผนการสอน

พิธีกรเกริ่นนำการเรียนรู้ → ผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้ → วิดีทัศน์ประกอบแผน → ทำใบกิจกรรม → ผู้เชี่ยวชาญสรุป

ผู้จัดการเรียนการสอน (User) และผู้ควบคุมวีดิทัศน์ต้องทำการศึกษาเนื้อหา จุดเน้นของแต่ละแผนการสอน และช่วงเวลากดหยุด เพื่อเอื้อให้ผู้เรียนทำใบกิจกรรมและฝึกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม รวมถึงเลือกเปิดวิดีโอตัวอย่างจากชีวิตจริงของแต่ละแผนการสอนให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

วิดีโอตัวอย่างจากชีวิตจริง	จุดเน้น	การนำไปใช้กับกลุ่มผู้เรียน
เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ		
บุคคลที่ประสบวิกฤตช่วงระบาดของโควิด-19	มุมมองในการเผชิญปัญหา และสร้างพลังใจในช่วงวิกฤต	ต้องใช้ทุกกลุ่ม
เรื่องที่ 2 พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง		
กุ้ง..แม่ค้าในชุมชนแออัด	ไม่ยอมท้อถอย หนักเอาเบาสู้	สามารถเลือกใช้วิดีโอตัวอย่างเรื่องใดเรื่องหนึ่ง กรณีมีข้อจำกัดของเวลา
เจ๊จง..เจ้าของร้านหมูทอด	การสร้างพลังใจขึ้นใหม่ ไม่ยอมจำนนต่อวิกฤต	
เรื่องที่ 3 พลังฮึด :ฉันมีสิ่งล้ำค่า ที่เป็นกำลังใจ		
สมโภชน์.. พ่อค้าตลาดนัด	การขอความช่วยเหลือ	สามารถเลือกใช้วิดีโอตัวอย่างเรื่องใดเรื่องหนึ่ง กรณีมีข้อจำกัดของเวลา
บุญส่ง..แม่ค้าเสื้อผ้ามือสอง	ฮึดสู้ด้วยกำลังใจจากคนใกล้ตัว	

วิดีโอตัวอย่างจากชีวิตจริง	จุดเน้น	การนำไปใช้กับกลุ่มผู้เรียน
เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด		
เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว		
ก้อย..เจ้าของบริษัทออการ์ไนซ์	ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ปรับธุรกิจและทำบัญชี	สามารถเลือกใช้วิดีโอตัวอย่างเรื่องใดเรื่องหนึ่ง กรณีมีข้อจำกัดของเวลา
สมโภชน์..พ่อค้าตลาดนัด	ควบคุมค่าใช้จ่ายโดยการทำบัญชีครัวเรือน	
เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา		
กัปตันเบิร์ด.. นักบิน	เพิ่มรายได้โดยแสวงหาอาชีพใหม่ โดยเรียนรู้วิธีการ/งานในรูปแบบอื่นๆ	ต้องใช้ทุกกลุ่ม
สุริญา.. วินมอเตอร์ไซค์รับจ้าง	เพิ่มรายได้โดยใช้ความสามารถที่มีเดิม แต่เปลี่ยนรูปแบบ/วิธีการใหม่	ต้องใช้ทุกกลุ่ม

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ข
แนวทางการใช้คู่มือหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้	ง
สารบัญ	ฐ
MODULE 1 พลังใจ บนพื้นฐานพลังอึด	1
เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ	2
เรื่องที่ 2 พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง	11
MODULE 2 พลังฮึด : กำลังใจ	21
เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ	22
MODULE 3 พลังสู้ : ฉันทำได้	29
เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด	30
เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว	39
เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ในการแก้ปัญหา	46
ภาคผนวก	
ก การจัดกระบวนการเรียนการสอนรูปแบบ Active Learning และการออกแบบกลุ่มการเรียนรู้	55
ข แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ และแบบประเมินพลังใจ	58
ค การทบทวนตัวเองตนเองของผู้เรียนภายหลังการเรียนรู้ (After Action Review : AAR)	63

MODULE 1

พลังใจ บนพื้นฐานพลังอึด

เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ

เรื่องที่ 2 พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

เรื่องที่ 1
ทำความรู้จักพลังใจ

เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. อธิบายความสำคัญของการเตรียมตนเอง เมื่อเผชิญวิกฤตที่ยืดเยื้อ
2. ตระหนักว่าการมีสายตาที่มองเห็นพลังในตนเอง การสนับสนุนต่างๆ ในชีวิต และการลงมือกระทำอย่างเหมาะสมจะเป็นกุญแจไขปัญหาไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม คือ พลังอึด ฮึด สู้

สาระสำคัญ

1. สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทุกคนได้ประสบอย่างไม่คาดคิดส่งผลกระทบต่อผู้คนในหลายด้านและหลายแง่มุม แม้ว่าเราจะสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความยากลำบากและความตึงเครียดนั้นมาได้ในระดับหนึ่งแต่เนื่องด้วยสถานการณ์นี้ยังไม่มีจุดสิ้นสุดที่ชัดเจนการใช้ชีวิตบนเส้นทางที่เป็นผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคและการเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปได้ เราทุกคนต้องใช้พลังใจ หรือที่เรียกว่า “พลังอึด ฮึด สู้”

2. เราใช้ “พลังอึด” เพื่อแปรเปลี่ยนความคิด ความเชื่อโดยไม่ยอมจำนนและปล่อยตัวเองให้จมปลักกับการใช้ชีวิต ความรู้สึกหรือความคิดที่เป็นทุกข์นานเกินไป “พลังฮึด” ที่มีกำลังใจที่ได้จากการสนับสนุนของคนรอบข้าง และ “พลังสู้” นำพาชีวิตให้ดีขึ้นและเติบโตสามารถก้าวข้ามวิกฤตชีวิตครั้งนี้ได้

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง พลังใจ
2. ใบกิจกรรมที่ 1.1 และ 1.2
3. ใบความรู้ที่ 1.1 1.2 และ 1.3

กิจกรรม

(7 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำและเชิญชวนให้ดูวีดิทัศน์เรื่อง "พลังใจ" ซึ่งแสดงถึงบุคคลที่ประสบปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต และได้ใช้ความพยายามในการปรับตัวจนสามารถประคับประคองตนเองและครอบครัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (ตามใบความรู้ที่ 1.1)

(3 นาที) 2. ภายหลังจากการดูวิดีทัศน์ ให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่ได้ตามข้อคำถาม (ตามใบกิจกรรมที่ 1.1)

(5 นาที) 3. วิทยากรสรุปคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ (ตามใบความรู้ที่ 1.2)

(10 นาที) 4. ให้ผู้เรียนนึกถึงสถานการณ์ยากลำบากที่สุดที่ตนเคยผ่านมาได้ และสรุปว่าเกิดจากปัจจัยอะไรบ้าง (ตามใบกิจกรรมที่ 1.2)

(5 นาที) 5. วิทยากรสรุปพลังอึดฮึดสู้ และชักชวนให้ผู้เรียนติดตามและเรียนรู้ในหัวข้อต่างๆ จนครบถ้วน (ตามใบความรู้ที่ 1.3)

ใบความรู้ที่ 1.1
บทเกริ่นนำ

วิทยากรเกริ่นนำและเชิญชวนให้ดูวิดีทัศน์บุคคลที่เดิมประสบปัญหา หรือวิกฤตในชีวิต และได้ใช้ความพยายามในการปรับตัวจนสามารถประคับประคองตนเองและครอบครัวภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง
"พลังใจ"

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ทุกคนได้ประสบอย่างไม่คาดคิด ส่งผลกระทบต่อผู้คนในหลายด้านและหลายแง่มุม แม้ว่าเราจะสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความยากลำบากและความตึงเครียดนั้นมาได้ในระดับหนึ่ง แต่เนื่องด้วยสถานการณ์นี้ยังไม่มีจุดสิ้นสุดที่ชัดเจนการใช้ชีวิตบนเส้นทางที่เป็นผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคและการเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปได้เราทุกคนต้องใช้พลังใจหรือที่เรียกว่า **"พลังอึด ฮึด สู้"**

ท่ามกลางปัญหา อุปสรรคและวิกฤตในชีวิต ถ้าเรานึกย้อนหลังก็จะพบว่าในชีวิตเราพบกับวิกฤตมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งเรื่องการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ และเราจะพบว่าตัวเราและผู้อื่นมักสามารถรับมือกับอุปสรรคดังกล่าวได้ และบ่อยครั้งที่หลังการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกลับทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น มีโอกาสมากขึ้น แน่นอนว่าในช่วงแรกเราต้องทนทุกข์ ทนความเครียดจนกว่าเราจะเริ่มฮึดสู้ บางคนมีตัวช่วย เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท บางคนก็เรียนรู้วิชาชีพและใช้ชีวิตที่ปรับเปลี่ยนให้ดีกว่าเดิม

มุมมองที่สำคัญก็คือ อุปสรรคและปัญหาสามารถเกิดได้กับคนทุกคน เราต่างก็มีเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งสิ้น

มุมมองที่สองคือ ถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมอง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์และเอาไปประยุกต์ใช้ก็อาจกลายเป็นโอกาสสำคัญในชีวิตได้

มุมมองสุดท้าย เราต้องมองด้านบวกที่สร้างสรรค์ มองเห็นทรัพยากรและสัมพันธภาพดีงามรอบๆ ตัวและเลือกที่จะลงมือกระทำบางอย่างที่ทำให้โอกาสในชีวิตปรากฏขึ้น

ตัวอย่างของผู้คนที่ต้องใช้ความอดทนต่อความทุกข์ยากนั้นมีอยู่มากมาย และเราจะพบว่าบางรายท้อถอย บางรายอดทนจนผ่านพ้นช่วงเวลาทุกข์ยาก และมีหลายรายที่เรียนรู้ปรับตัวจนมีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

ใบกิจกรรมที่ 1.1
บทเกริ่นนำ

อะไรที่ทำให้คนคนหนึ่งสามารถฟันผ่าอุปสรรคไปได้

ภายในตัวเอง (เช่น นิสัย วิธีคิด รูปแบบการใช้ชีวิต)	ภายนอก (เช่น ครอบครัว ชุมชน)

ใบความรู้ที่ 1.2
พลังใจ เพิ่มพลังชีวิต

พลังที่จะพ้นผ่าอุปสรรค มีทั้งที่มาจากปัจจัยภายในเป็นความมั่นคงในจิตใจ มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่มาจากภายนอกเป็นการได้รับและสนับสนุนให้มีกำลังใจ อาจเรียกง่ายๆ ว่า พลังใจ

มีคนกล่าวว่า ตราบใดที่เรายังมีชีวิต การเสียทรัพย์สินเงินทองเท่ากับเราไม่ได้เสียอะไรเลย ถ้าเสียสุขภาพร่างกายหรืออวัยวะ เท่ากับเราสูญเสียไปบางส่วน แต่ถ้าเราเสียสุขภาพจิต แม้ว่ายังมีชีวิตแต่ก็เหมือนไม่เหลืออะไรเลย

พลังใจ คือ ตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้

นี่คือคุณประโยชน์ประการแรกของพลังใจ

ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูงเปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดแต่ก็สามารถ 'คืนตัว' และ 'กลับมาเหมือนเดิม' ได้อย่างรวดเร็ว หรืออาจจะเปรียบเปรยได้ว่าเป็นความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้มีปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบ แต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าว

พลังใจ จึงช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวของเราจากปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือการเจ็บป่วยทางจิต หรือสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากระทบ รวมทั้งยังช่วยป้องกันปัญหาคุกคามสุขภาพทางกายที่เป็นต่อเนื่องจากความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

อึด ฮึด สู้ คือ สามคำจำง่ายๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

1. อึด คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

2. ฮึด คือ การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

3. สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม พลังใจยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คนเราเอาชนะอุปสรรคและชะตากรรมชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง

ใบกิจกรรมที่ 1.2
รำลึกเหตุการณ์

ขอให้ลองหลับตาเบาๆ หายใจเข้าออกยาวสัก 3-4 รอบ แล้วลองรำลึกเหตุการณ์ยากลำบากที่สุดที่ท่านเคยผ่านมาให้เป็นภาพที่ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้น เราผ่านมันมาได้อย่างไร แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น ตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

1. คุณสมบัติหรือลักษณะพิเศษประจำตัวที่ทำให้ท่านสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้คือ.....
.....
.....

2. คนที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้ท่านต่อสู้อุปสรรค คือ.....
.....
.....
.....

3. ความสามารถที่ท่านใช้ในการฝ่าฟันอุปสรรค คือ .....
.....
.....
.....

ใบความรู้ที่ 1.3
อึด ฮึด สู้ : สามพลังก้าวข้ามวิกฤต

อึด ฮึด สู้ คือ สามคำจำง่ายๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

1. อึด คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

2. ฮึด คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

3. สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

เรื่องที่ 2 พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

วัตถุประสงค์

1. อธิบายคุณลักษณะภายในตัวบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้วิกฤตได้
2. ตระหนักว่าความแข็งแกร่งในจิตใจที่ทุกคนมีอยู่ในตัวจะช่วยให้เรายืนหยัดลุกขึ้นสู้และดำเนินชีวิตต่อไปได้

สาระสำคัญ

1. เมื่อต้องเผชิญวิกฤตในชีวิต คนส่วนหนึ่งยอมจำนนและปล่อยตัวเองให้จมปลักกับการใช้ชีวิต ความรู้สึกหรือความคิดที่เป็นทุกข์นานเกินไปจนก่อเกิดเป็นความเครียดที่เรื้อรัง มีภาวะซึมเศร้าหรือมากจนกระทั่งมองชีวิตว่ามีแต่ความมืดมน ไม่มีทางออก ไม่มีทางไป แต่ในทางตรงกันข้ามกลับมีคนอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ยอมจำนน สามารถก้าวข้ามวิกฤตชีวิตนั้นและดำเนินชีวิตภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ต่อไป โดยใช้**พลังความแข็งแกร่งที่มีอยู่ในจิตใจ หรือที่เรียกว่า "พลังอึด"**

2. **"พลังอึด" ในบทเรียนนี้หมายถึง** สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้ และพร้อมที่จะมีชีวิตภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปได้ ซึ่งเป็นต้นทุนที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน เกิดจากการปลูกฝัง หล่อหลอม ซึมซับ เรียนรู้จากประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ผ่านมา สิ่งสำคัญคือ "พลังอึด" สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในคนทุกคนหรือทำให้มีมากกว่าเดิมได้ เพียงแต่ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง พลังอึด
2. เพลง อึด ฮึด สู้
3. ใบกิจกรรมที่ 2.1 2.2 และ 2.3
4. ใบความรู้ที่ 2.1 2.2 และ 2.3

กิจกรรม

(5 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำ (ตามใบความรู้ที่ 2.1) และเชิญชวนให้ดูสื่อวิดีทัศน์ เรื่อง "พลังอึด" ที่แสดงถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ด้วยพลังอึด

(5 นาที) 2. ภายหลังจากการดูสื่อวิดีทัศน์ให้ผู้เรียนสะท้อนความคิด ความรู้สึกที่ได้ตามข้อคำถาม (ตามใบกิจกรรมที่ 2.1)

(5 นาที) 3. วิทยากรสรุปคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ (ตามใบความรู้ที่ 2.2)

(10 นาที) 4. ให้ผู้เรียนประเมินพลังอึดที่มีอยู่ในตัวเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 2.2) หลังจากนั้นวิทยากรอธิบายความหมายของค่าคะแนนที่ได้ พร้อมให้แนวทางการสร้างเสริมพลังใจให้เข้มแข็ง หรือ ให้มี "พลังอึด" มากขึ้นและคงอยู่ได้นาน (ตามใบความรู้ที่ 2.3)

(5 นาที) 5. ให้ผู้เรียนฟังเพลง "อึด ฮึด สู้" แล้วนึกถึงคำคม คำขวัญ คำสอน เพื่อสร้างพลังใจให้กับตนเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 2.3) และวิทยากรสรุปว่า การที่จะปลุกเร้าพลังอึดให้ตัวเราได้นั้น อาจจำเป็นต้องมีคำพูดดีๆ มีสโลแกน มีคำขวัญ หรือมีบทเพลงที่ช่วยปลุกเร้าความรู้สึกดีๆ และอาจจำเป็นต้องมีบุคคลต้นแบบ ที่เมื่อไหร่ก็ตามที่พวกเรานึกถึงก็จะช่วยปลุกเร้าพลังอึดให้กับตัวเราและช่วยให้เราสามารถยืนหยัดต่อสู้ปัญหา ต่อไปได้

Tip !!

ควรให้ผู้เรียนอ่านเนื้อเพลงและข้อคำถาม ในใบกิจกรรมที่ 2.3 ก่อนฟังเพลง "อึด ฮึด สู้"

ใบความรู้ที่ 2.1
บทเกริ่นนำ

วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนทุกคน หลายเหตุการณ์เป็นสิ่งที่เราไม่คาดคิด ควบคุมไม่ให้เกิดไม่ได้ ตัวอย่างเช่น สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันคือ การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นวิกฤตอย่างหนึ่งในชีวิต ที่เราทุกคนต้องเผชิญโดยไม่คาดคิดมาก่อน ไม่ว่าใครก็ตามที่ต้องเผชิญกับวิกฤตชีวิตครั้งนี้ แน่นอนว่าในเบื้องต้นย่อมทำให้คนๆ นั้น มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก ต้องใช้ชีวิตในรูปแบบที่ไม่คุ้นชิน เกิดความสับสนว้าวุ่นใจ ถดถอย ท้อแท้ หมดเรี่ยวแรง ปวดร้าวใจ หมดกำลังใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้น

ถ้าเราปล่อยให้ความรู้สึกหรือความคิดเหล่านี้อยู่กับเรานานจนเกินไปหรือจนความทุกข์เกาะกินใจจนกลายเป็น “ความท้อที่แท้” จะนำไปสู่ความเครียดที่เรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ยอมจำนนและปล่อยให้ชีวิตพังพาบ หรือมากจนกระทั่งมองชีวิตว่ามีแต่ความมืดมน ไม่มีทางออก ไม่มีทางไป นั่นเป็นเพราะเรามองข้ามบางสิ่งบางอย่างที่มีอยู่ในตัวเราไปหรือไม่

จึงขอเชิญชวนให้ผู้เรียนดูสื่อวิดีทัศน์บุคคลที่ปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้ผลกระทบจากวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้

ใบกิจกรรมที่ 2.1
ดูสื่อวิดีทัศน์ แล้วย้อนดูตัวเอง

วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง
"พลังอึด"

จากสื่อวิดีทัศน์ที่ดูผ่านไป ให้ผู้เรีย นตอบคำถาม 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลในวิดีทัศน์มีจุดแข็งภายในตนเองในเรื่องใด ที่ทำให้เขาลุกขึ้นสู้ภายใต้วิกฤตโควิด-19 นี้ได้

2. นึกถึงคนใกล้ตัว ที่มีลักษณะดังกล่าวและเรื่องราวที่เขาฟันผ่าวิกฤตไปได้

3. ตัวคุณเองล่ะ ได้ข้อคิดอะไรบ้าง สำหรับนำมาใช้เป็นแนวทางการใช้ชีวิตที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

ใบความรู้ที่ 2.2
ลักษณะของผู้มี "พลังอึด"

จากวิดีทัศน์ที่ผู้เรียนได้ดู จะเห็นว่าการยืนหยัดและลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ โดยใช้ความแข็งแกร่งที่มีอยู่ในจิตใจหรือที่เรียกว่า **"พลังอึด"** ซึ่งในบทเรียนนี้ หมายถึง สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้ ซึ่งเป็นต้นทุนที่มีอยู่แล้วในตัวคนทุกคน เกิดจากการปลูกฝัง หล่อหลอม ซึมซับ เรียนรู้จากประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเองหรือจากของผู้อื่น สิ่งสำคัญคือ "พลังอึด" สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในคนทุกคนหรือทำให้มีมากกว่าเดิมได้ เพียงแต่ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง

ลักษณะของผู้ที่มี "พลังอึด"

1. เข้าใจดีว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ เหล่านี้ สักวันหนึ่งจะผ่านไปเฉกเช่นเดียวกับหลายๆ สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเรา
2. เชื่อมั่นว่าตนแข็งแกร่งพอ พร้อมที่จะลุกและดำเนินชีวิตต่อได้
3. เห็นมุมมองอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่เปลี่ยนไปว่าจะมีสิ่งดีใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ
4. ยังคงยินดีทำสิ่งดีๆ ให้แก่คนอื่นๆ และอิ่มเอมใจที่ได้เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์
5. ไม่ทำตามใจ รักษาความปลอดภัยและสวัสดิภาพทั้งของตนเองและผู้อื่น

ใบกิจกรรมที่ 2.2
ประเมินพลังอึด

"พลังอึด" คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

ขณะนี้ท่านคิดว่า ท่านมีพลังอึดอยู่ในระดับใด โดยมีช่วงคะแนนน้อยที่สุด คือ 1 คะแนน ถึงคะแนนมากที่สุดคือ 10 คะแนน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง

น้อย มาก

ทำไมท่านจึงคิดว่าท่านอยู่ในระดับนี้

.....

.....

.....

ทำอย่างไรที่จะทำให้พลังอึดเพิ่มขึ้น

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 2.3
แนวทางการสร้างเสริม "พลังอึด"

วิทยากรอธิบายความหมายของค่าคะแนนที่ได้ว่า เป็นเพียงมุมมองที่มีต่อตัวเราเองในช่วงเวลาขณะนี้ว่ามีความเข้มแข็งทางใจในระดับใด หากให้คะแนนตัวเองต่ำหมายถึง รู้สึกว่าความเข้มแข็งทางใจยังไม่มาก ไม่ได้หมายความว่าคุณเป็นคนอ่อนแอยอมแพ้ ชีวิตจะไปต่อไม่ได้ มุมมองแบบนี้ไม่ได้คงที่และไม่ได้คงอยู่กับตัวเราตลอดไป นั่นหมายถึงคะแนนที่ผู้เรียนประเมินตนเองในแต่ละช่วงเวลาอาจได้คะแนนสูงขึ้นหรือคะแนนลงลดได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ ที่เราได้เผชิญและความสามารถในการจัดการของตัวเรา

ที่สำคัญคือ เมื่อใดก็ตามที่ประเมินตัวเองแล้วได้คะแนนค่อนไปทางต่ำต้องรีบกลับมาดูแลใจตนเองให้มากขึ้น โดยให้เวลากับตัวเองในการค้นหาวิธีต่างๆ มาเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจหรือเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น แล้วเลือกนำมาใช้ให้เหมาะสมกับตัวเองเพื่อทำให้ **"พลังอึด"** สปริงตัวกลับคืนมาสู่ตัวเราอย่างรวดเร็วและมากที่สุด รวมทั้งคงอยู่ในตัวเราได้นานที่สุด

ตัวอย่าง วิธีสร้างเสริม "พลังอึด" ให้ตัวเองแบบง่ายๆ

- **สังเกตสัญญาณความเครียด** เช่น การชอบกัดหรือขบฟัน น้ำหนักขึ้น ปวดหัว อารมณ์แปรปรวน ปวดหลัง ปวดคอ นอนไม่หลับ ล้วนเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า คุณกำลังเครียด ดังนั้นต้องหาสาเหตุและหาวิธีลดความเครียดทันที โดยอาจเริ่มต้นที่ลองทบทวนและใช้วิธีการที่ตนเองเคยใช้และได้ผลดีมาก่อน รวมทั้งเรียนรู้วิธีการอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การออกกำลังกายออนไลน์

- **สร้างความสงบในใจ** โดยลองเดินเล่นในบ้าน ฟังเพลงที่ชื่นชอบ หามุมสงบๆ เพื่อผ่อนคลาย ฝึกสมาธิด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกและรู้ถึงลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกหายใจคลายเครียด การฝึกสติซึ่งศึกษาได้จากโปรแกรมออนไลน์ต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต หรือเรียนรู้จาก Module 3 เรื่องที่ 4 คือ เรื่องการจัดการความเครียด ของหนังสือเล่มนี้

- **หมั่นให้กำลังใจตนเอง** มองว่าสักวันหนึ่งเรื่องเลวร้ายเหล่านี้จะผ่านไปเฉกเช่นเดียวกับหลายๆ สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเราและเราเองก็สามารถผ่านมาได้

- **มองหาแง่มุมหรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น**ท่ามกลางการใช้ชีวิตจากการได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19

- **ศึกษาการใช้ชีวิต**จากบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้ผลกระทบจากวิกฤตการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ เช่น จากสื่อวิดีทัศน์ จากเรื่องเล่าของบุคคลต่างๆ ในสังคม หรือ จากคนที่เรารู้จัก

- **หมั่นเติมเต็มคุณค่าหรือความดีงาม**ให้ตนเองอยู่เสมอ เช่น ยินดี แบ่งปัน ช่วยเหลือ ทำสิ่งดีๆ แก่คนอื่น (มีใจเอื้ออาทร พร้อมช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังของตน)

- **ยับยั้งใจ** ไม่ไปในที่ชุมชนหรือแหล่งท่องเที่ยว แต่หากมีความจำเป็นต้องออกไปนอกบ้าน ก็ยังคงทำตามมาตรการของรัฐอย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่กระจายของ เชื้อโรคครอบใหม่

ใบกิจกรรมที่ 2.3
ปลุกเร้าพลังอึดในตัว

เมื่อต้องประสบปัญหาอุปสรรค เรารู้สึกท้อหรือหมดแรง แต่เมื่อได้ฟังเพลง บางเพลงก็จะทำให้มีแรงใจเกิดขึ้น ดังเพลง "อึด ฮึด สู้"

เมื่อท้องฟ้าที่เคยสดใส มาเปลี่ยนสีไปในพริบตา
ต้องทำเช่นไร ถึงจะฟันฝ่า ช่วงเวลาที่เลวร้ายได้
ให้เธอค้นหัวใจดูสักนิด หนึ่งชีวิตมีค่ามากมาย
น้ำตาที่หลั่งไหลมาเป็นสาย
ให้มันล้างตาจนมองได้อย่างชัดเจน

ตรองให้ดี สิ่งใดที่มี
ที่เธอสามารถเอามาใช้เพื่อนำมาสู้ปัญหา
เธอมีพลัง และคุณค่า
ขอเพียงแต่เธออย่าเพิ่งเลิกรา
อย่าเพิ่งถอดใจหรือท้อ

(*) วันที่ฟ้าเปลี่ยนสี เธอยังมีความหวัง
มีพลังจะก้าวเดินต่อ
ถ้าอ่อนล้าให้นึกถึงคนที่รอ หนอกำลังใจที่มี
(พลังที่ตัวของเธอนั้นมี)

วันที่โลกเปลี่ยนผัน เธอยังมีความฝัน
หากตะวันสิ้นแสงริบหรี่
เมื่อความมืดผ่านพ้น เบื้องบนย่อมมี
แสงทองที่ส่องจากฟ้ามาที่เรา

เมื่อท้องฟ้าที่เคยสดใส มาเปลี่ยนสีไปในพริบตา
ขอจงมั่นใจ ว่าจะฟันฝ่า ช่วงเวลาที่เลวร้ายได้
ให้เธอใช้หัวใจและสมอง
จะมองเห็นหนทางมากมาย

ก้าวไปข้างหน้า มุ่งสู่จุดหมาย
ที่เธอวาดหวังวางไว้ได้อย่างชัดเจน

ตรองให้ดี สิ่งใดที่มี
ที่เธอสามารถเอามาใช้เพื่อนำมาสู้ปัญหา
เอาพลังและคุณค่าของเธอออกมา
เพื่อช่วยปลอบโยนหัวใจใครๆ ที่ท้อ

(*) อึดฮึดสู้ต่อไปหัวใจไม่หวั่น
เพราะสักวันเราจะผ่านพ้นไปด้วยกัน

1. ท่านชอบข้อความใดในเพลงนี้ .....
.....

2. ยกตัวอย่าง คำคม คำขวัญ หรือคติประจำใจ ที่ท่านนำมาใช้ในการสร้างพลังใจ หรือปลุกเร้า "พลังอึด" ทำให้จิตใจเข้มแข็ง สงบ มั่นคง คืออะไร
.....
.....

MODULE 2

พลังฮึด : กำลังใจ

เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

I have Support

เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. สร้างกำลังใจหรือแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
2. ประยุกต์ใช้พลังฮึดจากตนเองและความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ในการฟันฝ่าและเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

สาระสำคัญ

1. การมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตทำให้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้สามารถหาได้จากครอบครัวและสังคม
2. **พลังฮึด** คือ พลังที่เมื่อเจอแรงกดดันหรือเจอสถานการณ์ลำบาก แล้วสามารถมีกำลังใจ แรงใจที่จะลุกขึ้นมาใหม่โดยมองว่าชีวิตยังมีความหวัง ถ้าเราสู้ไม่ไหวให้หาคนที่เราไว้ใจช่วยและขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง พลังฮึด
2. ใบกิจกรรมที่ 3.1 และ 3.2
3. ใบความรู้ที่ 3.1 3.2 และ 3.3

กิจกรรม

(8 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำ (ตามใบความรู้ที่ 3.1) และเชิญชวนให้ดูสื่อวิดีทัศน์ เรื่อง "พลังฮึด" ที่แสดงถึงผู้ประสบภาวะวิกฤตที่สามารถมีกำลังใจและแรงใจได้แม้ต้องเผชิญความยากลำบากจากผลกระทบของการระบาดโรคโควิด-19

(5 นาที) 2. จากสื่อวิดีทัศน์ ให้ผู้เรียนสะท้อนสิ่งรอบตัวที่บุคคลในวิดีทัศน์ได้รับจากคนรอบข้างแล้วทำให้เขาเปลี่ยนความคิด มีแรงลุกขึ้นมาสู้ต่อ (ตามใบกิจกรรมที่ 3.1)

(5 นาที) 3. วิทยากรอธิบายแนวทางเติมพลังฮึด และแนะนำหลักการขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง (ตามใบความรู้ที่ 3.2)

(5 นาที) 4. วิทยากรให้ผู้เรียนทบทวนตนเองว่าสามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง และจะมีวิธีการสื่อสารอย่างไร (ตามใบกิจกรรมที่ 3.2)

(7 นาที) 5. วิทยากรสรุปความสำคัญของพลังฮึด (ตามใบความรู้ที่ 3.3)

ใบความรู้ที่ 3.1
บทเกริ่นนำ

วิกฤตโควิด-19 มีผลกระทบต่อเนื่องระยะยาวแต่เรายังจะต้องระวังไม่ให้เกิดการระบาดใหม่ที่รุนแรงและมีผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม ทำให้เราอยู่ในภาวะยากลำบากนานขึ้น เราจึงจำเป็นต้องอาศัยกำลังใจ ซึ่งมีที่มาสำคัญคือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

วิทยากรเชิญชวนให้ผู้เรียนดูสื่อวีดิทัศน์เรื่อง "พลังฮึด" ซึ่งเป็นประสบการณ์ของผู้ประสบภาวะวิกฤต และมีคนรอบข้างยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ

วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง
"พลังฮึด"

ใบกิจกรรมที่ 3.1
บันทึกจากการเรียนรู้

วิทยากรให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับสิ่งดีๆ ที่ได้รับจากคนใกล้ตัว/คนรอบข้าง ในการฟันฝ่าเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

จากวิดีทัศน์ ท่านเห็นบุคคลในวิดีทัศน์ได้รับการสนับสนุนอะไร จากใครบ้าง ที่ทำให้เขาเปลี่ยนความคิด มีแรงลุกขึ้นมาสู้ต่อ จากนั้นให้ผู้เรียนเขียนคำตอบท้ายประโยคต่อไปนี้

บุคคลในคลิปได้รับการสนับสนุนอะไร.....

จากใครบ้าง.....

หากเราตั้งสติ แล้วทบทวนดูจะพบว่า ตัวเรายังมีคนรอบข้างที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือ ให้มีความกล้า มีความหวัง มีความเข้มแข็ง ลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

ลองบันทึกสิ่งที่ได้รับจากคนรอบข้างและผลต่อตนเอง ในตารางต่อไปนี้

สิ่งที่ได้รับจากคนรอบข้าง	มีผลต่อตนเองอย่างไร

วิทยากรสรุปและให้คำแนะนำแนวทางเติมพลังฮึด (ตามใบความรู้ที่ 3.2)

ใบความรู้ที่ 3.2
แนวทางเติมพลังฮึด

พลังฮึด คือการมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่ง**กำลังใจนี้มีที่มาสำคัญคือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง**

กำลังใจ หมายถึงจิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคทำให้คนเปลี่ยนแปลงจากท้อแท้ สิ้นหวังเป็นความฮึด ลุกขึ้นสู้ได้ ทำให้คนที่มีปัญหา มีความทุกข์ กลับกลายเป็นคนที่หมดปัญหา มีความสุขได้ กำลังใจที่มีพลังและยั่งยืนจะต้องเป็นกำลังใจที่สร้างขึ้นมาด้วยตัวเราเอง ส่วนกำลังใจที่ได้มาจากบุคคลอื่นจะช่วยให้เราตั้งหลักได้และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างกำลังใจให้ตัวเองได้ต่อไป คนเราทุกคนไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน มีฐานะ ตำแหน่ง บทบาทหน้าที่การงานใดๆ ย่อมหนีไม่พ้นที่จะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจได้ เมื่อใดที่เราต้องเผชิญกับเรื่องเหล่านี้มักจะตกใจ ตั้งสติไม่อยู่ ไม่รู้จะแก้ไขปัญหาอย่างไร ไม่รู้จะไปขอความช่วยเหลือจากใครหรือทำตัวอย่างไร แต่หากเราตั้งสติแล้วทบทวนดูจะพบว่าตัวเรายังมีสิ่งดีๆ มีความสามารถ มีคนใกล้ชิด มีคนรอบข้างที่พร้อมจะเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือเราให้มีความกล้าที่จะทำตัวให้มีความหวัง มีความเข้มแข็ง ฝืนใจลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้

หลักการขอความช่วยเหลือ

การขอรับความช่วยเหลือหรือขอรับการสนับสนุนมีหลายลักษณะ เช่น การขอความเห็นใจ ขอกำลังใจ การสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือหาทางออกที่เป็นไปได้

สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณา

1. เราสามารถขอความช่วยเหลือทั้งด้านกำลังใจ และการสนับสนุนในด้านต่างๆ จากใคร
2. วิธีสื่อสารที่จะทำให้บุคคลที่เราขอความช่วยเหลือยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือควรเป็นอย่างไร

ทั้งนี้ควรเกริ่นนำเพื่อให้เกิดความเข้าใจและแสดงความรู้สึกร่วมด้วย ซึ่งโดยธรรมชาติคนที่รักและเป็นห่วงเรา มักจะตอบสนองด้วยคำพูดที่แสดงความเป็นห่วงและกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือที่มากกว่านั้น และอาจไม่ใช่คนในครอบครัวจะต้องมีการวางแผนการสนทนา อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญคือ **ต้องเอ่ยปากสื่อสาร เปิดใจ เปิดกว้างที่จะรับคำแนะนำ และรับกำลังใจจากคนรอบข้าง**

ใบกิจกรรมที่ 3.2
พลังฮึด กำลังใจจากคนรอบข้าง

หากท่านรู้สึกท้อใจ ให้ลองนึกถึงคนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว ชุมชนหรือที่ทำงานว่า มีใครบ้างที่ท่านสามารถขอความช่วยเหลือได้ และท่านจะพูดอย่างไรเพื่อให้คนคนนั้นยินดีให้การสนับสนุนท่าน

- ใคร .....
- พูดอย่างไร .....

ใบความรู้ที่ 3.3
พลังฮึด กับสิ่งที่ควรทำ

พลังฮึด ที่จะมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค **มีปัจจัยสำคัญคือ การขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง** โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่เราท้อถอยหรือหมดหวัง คนเหล่านี้จะสามารถสนับสนุนให้เรามีพลังใจที่จะสู้ต่อไป รวมทั้งอาจให้ความช่วยเหลือที่จำเป็นที่เขามี

สิ่งที่เราต้องทำอันดับแรกคือ การนึกถึงคนเหล่านี้และที่สำคัญก็คือ การกล้าเอ่ยขอคำปรึกษาและการสนับสนุน โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นการรบกวนคนเหล่านั้น เพราะที่จริง คนเหล่านั้นก็มีความเต็มใจและมีความสุขหากได้ให้กำลังใจ ให้การสนับสนุน หรือแม้กระทั่งให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เขาสามารถช่วยได้

คำพูดที่แสดงความรู้สึกของเรา เช่น “ฉันรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ” หรือสิ่งที่เราเป็นห่วง เช่น “ฉันเป็นห่วงลูก ว่าเขาจะกินอยู่อย่างไรในภาวะแบบนี้” จะเป็นการทำให้คนรอบข้างเข้าใจภาวะที่เราเป็นอยู่ที่เขาจะให้การสนับสนุนได้ อย่าลืมว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก

“หากท้อแท้ อย่าลืมคิดถึงคนรอบข้าง”

MODULE 3

พลังสู้ : ฉันทำได้

เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด

เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว

เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา

เรื่องที่ 4
การจัดการความเครียด

เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงความเครียดและการจัดการกับความเครียด
2. ฝึกทักษะลดความเครียดได้
3. ฝึกทักษะป้องกันความเครียดได้

สาระสำคัญ

1. สถานการณ์ COVID-19 เมื่อรวมกับความกดดันอื่นๆ อาจทำให้เกิดความเครียดที่แสดงออกทั้งทางกายใจและพฤติกรรม เราจึงควรเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ได้ผลทั้งการลดและการป้องกันความเครียด

2. การฝึกสมาธิจะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายจากอารมณ์และความเครียด ด้วยการหยุดคิดและปลดปล่อยความคิดและความว้าวุ่นที่สะสมไว้ในจิตใต้สำนึก ซึ่งนอกจากจะลดความเครียด ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพแล้ว ยังทำให้เราสามารถรับความเครียดใหม่ๆ ได้ดีขึ้น

3. สติที่ได้รับการฝึกจะทำให้สามารถทำกิจต่างๆ ด้วยใจจดจ่อและไม่ถูกอารมณ์และความเครียดครอบงำ ซึ่งจะเป็นการป้องกันไม่ให้ความเครียดต่างๆ สะสมเข้ามาในจิตของเรา

อุปกรณ์

1. โปรแกรมการดูแลจิตใจฯ Online course
2. ใบกิจกรรมที่ 4.1
3. ใบความรู้ที่ 4.1 4.2 4.3 4.4

กิจกรรม

(3 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำเรื่องความเครียด และถามผู้เรียนว่า เวลามีความเครียด มีอาการอย่างไรบ้าง หาทางออกอย่างไร (ตามใบกิจกรรมที่ 4.1)

(4 นาที) 2. วิทยากรอธิบายความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียด (ตามใบความรู้ 4.1)

(10 นาที) 3. ฝึกทักษะคลายเครียดด้วยการทำสมาธิ โดยใช้สื่อ Online course บทที่ 1 ตามลิงค์ https://bit.ly/30q9yJW หรือตามใบความรู้ 4.2

(10 นาที) 4. ฝึกทักษะการป้องกันความเครียดด้วยการฝึกสติ โดยใช้สื่อ Online course บทที่ 2 ตามลิงค์ https://bit.ly/3fNTb0i หรือตามใบความรู้ 4.3 จากนั้นวิทยากรสรุปความแตกต่างระหว่างสมาธิและสติ (ตามใบความรู้ 4.4)

(3 นาที) 5. วิทยากรแนะนำการติดตั้งระฆังสติ ตามลิงค์ https://bit.ly/32CvfsR และการใช้ประโยชน์จากสื่อ Online course ในบทอื่นๆ ตามลิงค์ https://bit.ly/2OVIy0R

Tip !!

ควรศึกษาขั้นตอนการฝึกทักษะโดยละเอียด และทำการเปิดวิดิทัศน์กระบวนการทั้งหมดก่อน จากนั้นกลับมาทวนขั้นตอนอีกครั้ง ก่อนให้เวลาในการฝึกทักษะ

ใบกิจกรรมที่ 4.1

ความเครียดและการจัดการกับความเครียด

เมื่อมีความเครียด ท่านมีอาการที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างไร และหาทางออก ในการจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร

- อาการ .....
- วิธีจัดการความเครียด.....

ใบความรู้ที่ 4.1

ความเครียดและการจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นความกดดันรอบตัวทั้งจากปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว การทำงาน การเดินทาง สภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกมาเป็นอาการ ดังนี้

- ร่างกาย : เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจเต้นเร็ว
- จิตใจ : เช่น มึนงง คิดอะไรไม่ออก เสียการจดจ่อ
- พฤติกรรม : เช่น ทำให้กระทบกระทั่งกันง่ายกลายเป็นความรุนแรง ทั้งในบ้านและนอกบ้าน

และเมื่อสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง จะมีผลต่อ

- ร่างกาย : เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ความดัน เบาหวาน เป็นต้น
- จิตใจ : เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น
- พฤติกรรม : เช่น พฤติกรรมติดสุรา ยาเสพติด การพนัน เป็นต้น

ที่ผ่านมาคนเรามักจะจัดการความเครียดโดยการเบี่ยงเบนไปทำกิจกรรมอื่น เช่น กิน ชอปปิ้ง ดูหนัง ฟังเพลง แต่ความเครียดก็ยังคงกลับมาเหมือนเดิม

การจัดการความเครียดที่ถูกวิธี ประกอบด้วย

1) ตระหนักรู้ในตนเองโดยสังเกตและยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นและคนส่วนใหญ่จะปรับตัวได้ รวมทั้งมีแบบประเมิน (ST5 และ 2Q สำหรับประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า)

2) มีวิธีการลดความเครียดตามที่เหมาะสมกับตนเอง โดยโปรแกรมนี้จะเน้นการฝึกสมาธิในแนวจิตวิทยา ซึ่งจะฝึกได้ง่ายและทุกคนสามารถฝึกได้

3) การป้องกันความเครียด ถ้าไม่ให้เกิดความเครียดใหม่ๆ เพิ่มขึ้น นอกจากความสามารถในการแก้ไขปัญหา โปรแกรมนี้จะใช้การฝึกสติให้เป็นสภาวะจิตที่ทำกิจต่างๆ อยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้ไม่สะสมอารมณ์และความเครียด

ใบความรู้ที่ 4.2

ฝึกทักษะคลายเครียดด้วยการทำสมาธิ

การฝึกสมาธิคือการฝึกให้จิตเราหยุดคิด โดยปกติจิตเราจะคิดอยู่ตลอดเวลา และจะสะสมความคิดลบกลายเป็นความว้าวุ่น โปรแกรมนี้จะฝึกการหยุดคิดด้วยการรู้ลมหายใจ เราสามารถฝึกสมาธิได้ตามลิงค์ https://bit.ly/30q9yJW หรือตามบทนำสมาธิ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด (ฝึก 1 - 2 นาที)

- ลองหลับตา หายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5 - 6 ลมหายใจ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกที่ปลายจมูกข้างไหนชัดกว่า แล้วลองสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียว ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ
- (เมื่อ 1 นาทีผ่านไป) ถ้ายังไม่มั่นใจให้เริ่มต้นใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5 - 6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่ง ที่ชัดที่สุด ลองทำอีกสัก 1 นาที ก็จะรู้สัมผัสเบาๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูกได้โดยไม่ยาก (เมื่อครบ 2 นาที ค่อยๆ ลืมตาขึ้น)

"เราอาจจะรับรู้ลมหายใจได้บางช่วงและจะมีความคิดปรากฏขึ้น ทำให้ไม่สามารถหยุดคิดได้อย่างต่อเนื่อง ความคิดประเภทนี้เรียกว่าความคิดจากจิตใต้สำนึก เมื่อปรากฏขึ้นก็จะไม่สามารถพัฒนาเป็นความสงบได้"

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด (ฝึก 4 นาที)

- นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5 - 6 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด อีกครั้ง

- หากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้น ก็ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1 - 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิดหรือว้าวุ่นใจกับความคิดเพราะการทำ ทั้ง 2 แบบนี้จะยิ่งทำให้จิตไม่สงบ

"ในระหว่างที่มีความสงบ อาจจะมีความง่วงเกิดขึ้นได้"

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง (ฝึก 8 นาที)

- นั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบา ๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5 - 6 ครั้ง สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ทุกครั้งที่มีความคิดก็ให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 1 - 2 ครั้ง แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลาต่อไปนี้ฝึกจิตให้สงบ ว่างจากความคิด ทั้งปวงด้วยการรู้ลมหายใจ จัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง

- ในระหว่างฝึกอาจรู้สึกง่วงหรือเผลอวูบไปบ้าง เมื่อรู้สึกตัวก็ให้พยายามยืดตัวให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวหรือหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 5 - 6 ครั้ง ลมหายใจจะนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้น หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างจ้ามากๆ เมื่อหายง่วงแล้วก็กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ดูไปให้ต่อเนื่อง

- (เมื่อครบ 8 นาที) ลืมตาขึ้น แต่ยังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที โดยไม่ต้องหลับตา มองผ่านปลายจมูกไปที่พื้น ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น เรียกว่าสมาธิแบบลืมตา เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้สัมผัสของลมหายใจในขณะลืมตา ถ้าลมหายใจไม่ชัดก็หายใจเข้าออกให้ยาวขึ้นเล็กน้อย ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติโดยไม่ต้องหลับตา

ใบความรู้ที่ 4.3
ฝึกทักษะการป้องกันความเครียดด้วยการฝึกสติ

สติเป็นสภาวะจิตที่อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเราสามารถฝึกได้ด้วยใช้ลมหายใจที่เป็นปัจจุบันเป็นตัวช่วย โดยรู้ลมหายใจไว้บางส่วนขณะทำกิจต่างๆ โดยจิตที่เป็นปัจจุบันนอกจากจะทำให้เราไม่วอกแวกแล้ว ยังทำให้ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ได้ง่าย สามารถฝึกสติได้ตามลิงค์ https://bit.ly/3fNTb0i หรือสามารถฝึกสติโดยการยืน เดิน หยิบจับอย่างมีสติได้ตามบทฝึก ดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ เริ่มจากการทำสมาธิแบบหลับตาสัก 1 นาที และสมาธิลืมตาอีก 1 นาที
- ลองเปลี่ยนจากสมาธิลืมตาเป็นการมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ไปด้วย
- ขอให้ลุกขึ้นยืน โดยยืนอย่างมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้สัมผัสของเท้าที่พื้น สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูกไปด้วย จะพบว่าเราสามารถยืนได้นิ่งมากกว่าที่เคยและยืนได้นานโดยไม่รู้สึกเบื่อ
- จากนั้นให้ลองเดินไปรอบๆ ห้อง สัก 2 - 3 รอบ โดยให้เดินด้วยความเร็วตามปกติ อย่าเดินช้า ขณะเดินให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยพร้อมกับการรับรู้สัมผัสของเท้าข้างที่สัมผัสกับพื้นไปด้วย แล้วจะพบว่าเราเดินได้อย่างมีสติไม่วอกแวกและไม่สอดแทรกด้วยอารมณ์ต่างๆ เหมือนอย่างที่เคย
- ลองจับปากกา/ดินสอ โดยตอนแรกให้สัมผัสแบบธรรมดาเหมือนที่เราเคยจับในเวลาปกติ จากนั้นให้จับปากกาอีกครั้ง โดยการจับครั้งที่ 2 ให้เริ่มโดย การรู้ลมหายใจไว้เล็กน้อย จากนั้นให้ฝึกการหยิบจับปากกาด้วยการรู้ลมหายใจ รู้สัมผัสของปากกา/ดินสอ

สิ่งเหล่านี้จะทำให้จิตเรามีคุณภาพใหม่เกิดขึ้น คือภาวะจิตที่เราอยู่กับปัจจุบันโดยไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับอนาคตที่เราจะสามารถป้องกันความเครียดใหม่ ๆ ที่เข้ามาในจิตใจของเรา

ใบความรู้ที่ 4.4
ความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ

เมื่อฝึกมาถึงจุดนี้จะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ สรุปว่าสมาธิใช้ในการพัก แต่สติใช้ในการทำงาน เมื่อฝึกสติจะสามารถทำให้ทำงานได้ โดยไม่วอกแวกและไม่ว้าวุ่นหรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ การฝึกทั้ง 2 ชนิด สามารถทำได้โดยใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่ต่างกัน 2 ลักษณะโดยที่เราสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยการรู้ลมหายใจทั้งหมด ที่เข้าออกอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิดหยุดเนื่องจากลมหายใจสังเกตได้ยาก การรู้ลมหายใจจึงทำให้ความคิดหยุดและทำให้หยุดอย่างต่อเนื่องจนเกิดความสงบและผ่อนคลายโดยจัดการกับความคิดและความง่วง เราสามารถฝึกสติได้ด้วยการฝึกรู้ลมหายใจเป็นฐานสติในการทำกิจกรรมต่างๆ จะเห็นได้ว่าแม้เราจะใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิและสติ แต่ก็ใช้คนละคุณสมบัติของลมหายใจและใช้ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ในการฝึกสมาธิ เรานำคุณสมบัติของลมหายใจที่สังเกตได้ยากมาใช้เพื่อหยุดความคิด โดยการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ลมหายใจ ขณะที่ในการฝึกสติเราใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน ในการทำให้จิตอยู่กับปัจจุบันในกิจต่างๆ โดยรู้ลมหายใจบางส่วนไปพร้อมๆ กับรู้ในกิจต่างๆ

ความสับสนระหว่างสมาธิกับสติ รวมทั้งความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนที่จะแยกความแตกต่างระหว่างสภาวะจิต 2 แบบนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสภาวะจิตขั้นสูงกว่า

ที่จะต้องมีประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการฝึกฝนจึงจะเข้าใจและอธิบายได้ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะในภาษาไทยนำคำทั้งสองมาจากภาษาบาลี/สันสกฤต ที่มีความหมายต่างกันแล้วนำมาใช้ในความหมายที่แทนกันได้ (Synonym) เช่น ขับรถ อ่านหนังสืออย่างมีสมาธิ (ที่จริงคือมีสติ) หรือ โรคสมาธิสั้น (ที่จริงคือสติสั้น ไม่สามารถจดจ่อทำงานให้สำเร็จได้)

จะเห็นได้ว่าผู้ที่ฝึกสมาธิมาแล้ว จะฝึกสติได้โดยไม่ยาก เพราะมีทักษะในการรู้ลมหายใจมาแล้ว เพียงแต่เปลี่ยนจากรู้ทั้งหมดมาเป็นรู้บางส่วน เพราะสติใช้ในการทำงานเราจึงต้องมีส่วนสำคัญไปรู้กิจต่างๆ นอกจากนั้นการทำสมาธิยังทำให้จิตสงบซึ่งช่วยให้มีพลังที่จะฝึกสติหลังออกมาจากสมาธิและเมื่อเรามีสติ จิตไม่วอกแวกระหว่างวันก็จะเข้าสู่สมาธิได้ง่าย เพราะไม่มีเรื่องว้าวุ่น สมาธิและสติ จึงมีความสัมพันธ์และเกื้อหนุนกันและกัน ทั้ง 2 ประการนี้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ

เมื่อได้ฝึกสมาธิ ฝึกสติแล้ว วิทยากรสอนการติดตั้งระฆังสติ ตามลิงค์ https://bit.ly/32CvfsR เพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนสติในการใช้ชีวิตประจำวัน และแนะนำการใช้ประโยชน์จากสื่อ Online course ในบทอื่นๆ ตามลิงค์ https://bit.ly/2OVIyOR หรือ QR Code ด้านล่างนี้

การติดตั้งระฆังสติ

สื่อ Online course

สรุป

การฝึกสติ จะช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างมีสติ ทำงานด้วยจิตที่ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ ไม่ว่าอยู่ในภาระงานแบบใดก็ปรับสติให้เหมาะสมได้ และเมื่อมีอารมณ์ว้าวุ่นก็สามารถตั้งสติได้ด้วยการรู้ลมหายใจให้มากๆ

การจะฝึกสติให้ได้ผลจำเป็นต้องคอยเตือนตนเองให้รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ ดังนั้นทุกคนจึงควรใช้ระฆังสติเพื่อคอยเตือนให้กลับมารู้ลมหายใจได้บ่อยๆ เมื่อใช้เป็นประจำ จิตก็จะโปรแกรมตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำได้ดีขึ้น

เรื่องที่ 5
ชีวิตคือการปรับตัว

เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนยอมรับและเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบและประยุกต์ใช้กับตนเองในภาวะวิกฤตในชีวิตที่มีผลต่อรายได้ด้วยการลดรายจ่ายอย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

1. คนส่วนใหญ่มักมีรูปแบบในการแก้ไขปัญหาที่มักใช้ความเคยชินเดิมๆ แก้ปัญหา ซึ่งบางวิธีไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้ และอาจทำให้การดำเนินชีวิตผิดทาง เหมือนคำกล่าวที่ว่า ติดกระดุมผิดเม็ดแรกก็จะผิดไปทุกเม็ด การทำความเข้าใจกับปัญหาจึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้เราสามารถเรียนรู้หาแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

2. พลังสู้ เป็นความสามารถในการต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการจัดการแก้ไขปัญหาและจัดการกับอารมณ์และความเครียด การแก้ไขปัญหานอกจากเชื่อว่าปัญหามีหนทางแก้ไข มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรค ยังต้องมีวิธีคิดในเชิงบวกและยืดหยุ่น วิเคราะห์พิจารณาปัญหาอย่างรอบด้านก่อนตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมซึ่งมีอยู่มากมาย ข้อเสนอเบื้องต้นในการพิจารณาลำดับแรกในการแก้ปัญหารายได้คือ การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นด้วยการทำบัญชีรายรับรายจ่าย หรือที่เรียกกันว่าบัญชีครัวเรือน

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง “ชีวิตคือการปรับตัว”
2. ใบกิจกรรมที่ 5.1 5.2 และ 5.3
3. ใบความรู้ที่ 5.1 และ 5.2

กิจกรรม

(5 นาที) 1. วิทยากรให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวกับภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันเพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการใช้บทสนทนาตามใบกิจกรรมที่ 5.1

(10 นาที) 2. วิทยากรสรุปและเชื่อมโยงเข้าสู่การปรับตัวในวิกฤตโควิด-19 อันดับแรกคือ การลดรายจ่าย จากนั้นให้ผู้เรียนศึกษากรณีตัวอย่างจากสื่อวิดีทัศน์ เรื่อง "ชีวิตคือการปรับตัว" (ตามใบความรู้ที่ 5.1)

(5 นาที) 3. วิทยากรให้ผู้เรียนใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหาของตนเองและเชื่อมโยงปัญหาต่างๆ ด้วย Mind map โดยใช้กรณีตัวอย่างจากกิจกรรมที่แล้วเพื่อการจัดการปัญหา "ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น" (ตามใบกิจกรรมที่ 5.2)

(5 นาที) 4. วิทยากรสรุปการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละคนเรียนรู้การทำบัญชีครัวเรือนของตนเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 5.3)

(5 นาที) 5. วิทยากรสรุปและให้กำลังใจ (ตามใบความรู้ที่ 5.2)

Tip !!

อาจยกตัวอย่างเทคโนโลยีที่น่าสนใจในปัจจุบัน เช่น แอปพลิเคชั่นบันทึกรายรับรายจ่าย การทำบัญชีทรัพย์สิน บัญชีหนี้สิน

ใบกิจกรรมที่ 5.1
ทบทวนประสบการณ์

ลองอ่านบทสนทนาต่อไปนี้และลองเติมส่วนที่เป็นประสบการณ์ของท่าน

วิทยากร : ตั้งแต่เกิดช่วงวิกฤตโควิด-19 มีหลายคนประสบปัญหาความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่อง รายได้ที่เคยมีไม่ได้รับเหมือนอย่างที่เคย **สำหรับคุณประสบปัญหาใดบ้าง**

ผู้เรียน 1 : เคยขายของได้วันละหลายพันบาท แต่ตอนนี้ขายของไม่ได้ทำให้ขาดรายได้

ผู้เรียน 2 : ถูกลดเงินเดือน เงินไม่พอใช้

ผู้เรียน 3 : บริษัทเลิกจ้าง ขาดรายได้ประจำ มีภาระผ่อนชำระงวดบ้าน

วิทยากร : **ที่ผ่านมาคุณเคยประสบวิกฤตอะไรบ้าง**

ผู้เรียน 1 : เคย ตอนน้ำท่วม รายได้ลด

ผู้เรียน 2 : ยังไม่เคยเลย ครั้งนี้เป็นครั้งแรก

ผู้เรียน 3 : คนในครอบครัวเคย แต่ไม่รุนแรงเหมือนครั้งนี้

วิทยากร : **แล้วที่ผ่านมา คุณแก้ปัญหาอย่างไร**

ผู้เรียน 1 : ใช้จ่ายประหยัด ประคองชีวิตให้ผ่านวิกฤต

ผู้เรียน 2 : เคยเห็นคนอื่น เขาใช้วิธีขอความช่วยเหลือจากเพื่อน

ผู้เรียน 3 : ที่บ้านเราช่วยกันแบ่งปันค่าใช้จ่ายในครอบครัว และลดรายจ่ายภายในบ้าน

1. สำหรับคุณประสบปัญหาใดบ้าง

.....

2. ที่ผ่านมาคุณเคยประสบวิกฤตอะไรบ้าง

.....

3. แล้วที่ผ่านมา คุณแก้ปัญหาอย่างไร

.....

ใบความรู้ที่ 5.1
คิดใหม่ ทำใหม่

คนส่วนใหญ่มักมีรูปแบบในการแก้ไขปัญหาที่มักใช้ความเคยชินเดิมๆ แก้ปัญหา ซึ่งบางวิธีไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้ และอาจทำให้การดำเนินชีวิตผิดทาง ดังคำกล่าวที่ว่า ติดกระดุมผิดเม็ดแรกก็จะผิดไปทุกเม็ด การทำความเข้าใจกับปัญหาจึงเป็นขั้นตอนสำคัญ ที่จะทำให้เราสามารถเรียนรู้หาแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

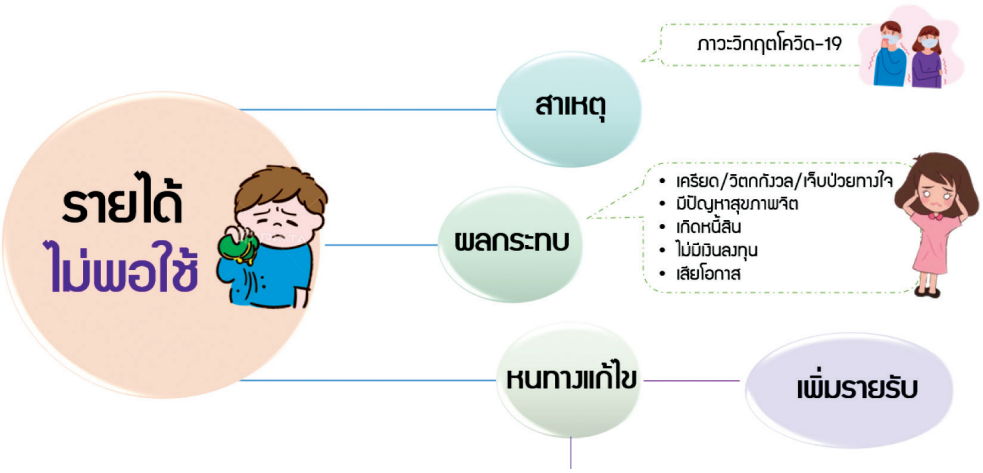
วิทยากรสรุปเชื่อมโยงเข้าสู่การปรับตัวในวิกฤตโควิด-19 อันดับแรกคือ การลดรายจ่าย ในภาวะที่มีวิกฤตรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ทำให้เกิดความยุ่งยาก ในการดำเนินชีวิต เกิดภาวะของการขัดสน ขาดเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้เกิด ภาวะตึงเครียด กดดันและมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา หากไม่ค้นหาทางออก แก้ไขปัญหา ภาวะการขาดรายได้ ย่อมทำให้เกิดความทุกข์เรื้อรังทับถมและเกิดความรุนแรงของปัญหา มากขึ้น

หนทางหนึ่งที่คนทั่วไปมักใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าวก็คือ การลดรายจ่าย ซึ่งจะทำให้ ชะลอความรุนแรงของปัญหา แต่ในการลดรายจ่ายนั้นย่อมต้องวิเคราะห์ การใช้จ่าย ในชีวิตประจำวัน ว่ามีช่องทางไหนที่จะสามารถลดรายจ่ายได้ วิธีหนึ่งที่นิยมใช้เป็นประโยชน์ และได้ผลดีคือ 'การทำบัญชีครัวเรือนในแต่ละวัน' การบันทึกรายจ่ายและรายรับที่ปรากฏ ในแต่ละวัน จะทำให้เกิดการมองหาทางออกในการใช้จ่ายบางรายการที่สามารถลดลงได้ หรือทอนให้ใช้จ่ายน้อยลง

วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง
"ชีวิต คือการปรับตัว"

ใบกิจกรรมที่ 5.2
วิธีลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น

วิทยากรให้ผู้เรียนใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหาของตนเองด้วยการทำกิจกรรมเชื่อมโยงปัญหาต่างๆ ด้วย Mind map เริ่มจากสาเหตุ ผลกระทบและแนวทางการแก้ไข โดยลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น ให้ผู้เรียนช่วยกันวิเคราะห์การจัดการปัญหา "ขาดรายได้" ด้วยการลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น



การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

*** เสนอแนะให้ผู้เรียนแต่ละคนเริ่มต้นทำบัญชีครัวเรือนของตนเอง ****

(ตามใบกิจกรรมที่ 5.3)

ใบกิจกรรมที่ 5.3
การทำบัญชีครัวเรือน

ลำดับ	รายรับต่อเดือน	รายจ่ายต่อเดือน	รายจ่ายที่น่าจะลดได้และวิธีการ
	- รายรับประจำ	- อาหาร (รายวัน x 30) - เครื่องใช้ไม้สอย เช่น โทรศัพท์ เครื่องใช้ไฟฟ้า	
	- รายรับเสริม	- ค่าน้ำ/ค่าไฟ - อื่นๆ (ระบุ เช่น ค่าเดินทาง ค่าบุหรี่ สุราโดยคิดแบบรายเดือนหรือรายวัน x 30)	
รวม			

รายจ่ายมากกว่ารายได้อยู่ ..... บาท

รายจ่ายที่น่าจะลดได้ ..... บาท

** หาก 2 ตัวเลขนี้ใกล้เคียงกัน เราก็สามารถอยู่ได้อย่างพอเพียง **

ใบความรู้ที่ 5.2
ทบทวนรายรับรายจ่าย

หากเราคิดพิจารณาปัญหารายจ่ายตามหลักของเหตุและผลแล้ว จะทำให้เราตระหนักรู้ว่าสาเหตุของปัญหาต่างๆ นั้นคืออะไรและหนทางในการแก้ปัญหามีสิ่งใดบ้าง ทั้งนี้ ในบางกรณี เราสามารถวิเคราะห์ด้วยตนเองตามลำพังและในบางกรณีอาจต้องมีที่ปรึกษาในการวิเคราะห์ปัญหานั้นๆ การให้เวลาในการตรึกตรองเช่นนี้ จะทำให้เราไม่ดำเนินชีวิตอยู่บนความประมาท

หัวใจสำคัญก็คือ การนำข้อมูลรายรับรายจ่ายมาทบทวน เราก็จะพบว่ารายจ่ายสูงกว่ารายได้เท่าไหร่ แล้วไตร่ตรองดูว่ารายจ่ายอะไรที่เราสามารถลดได้ หากตัวเลขที่เราสามารถลดได้ ใกล้เคียงกับรายจ่ายที่มากกว่ารายรับ เราก็จะสามารถอยู่ได้อย่างพอเพียง

ผลดีของการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบจะช่วยให้เรารู้เท่าทันปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้ทันเหตุการณ์ โดยใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตัวเรา ควบคู่กับกำลังใจที่ได้จากคนรอบข้าง

เรื่องที่ 6
ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา

เวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงทางเลือกในการประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายรับ
2. วางแผนการแก้ปัญหาการขาดรายได้ให้เหมาะสมกับตนเอง

สาระสำคัญ

1. คนที่มีพลังสู้จะค้นหาแนวทางใหม่ๆ ในการประกอบอาชีพหรือเพิ่มรายรับ โดยไม่ต้องยึดติดกับสิ่งเดิมๆ ที่เคยทำ ซึ่งทำได้ทั้งอาศัยความสามารถในอาชีพเดิมและความสามารถอื่นๆ ที่มีหรือที่เรียนรู้เพิ่มเติม

2. ทางเลือกที่อาศัยข้อมูลและการใช้ความสามารถหรือศักยภาพที่ตนมีอยู่ จะสามารถหาทางออกที่หลากหลายในการประกอบอาชีพหรือมีรายได้เพิ่มตามบริบทของแต่ละคน รวมทั้งการหาข้อมูลและใช้การช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆ การแก้ไขปัญหาได้อย่างมุ่งมั่นจะต้องเสริมด้วยการมีเป้าหมายที่จะบรรลุตามความตั้งใจ

อุปกรณ์

1. วิดีทัศน์ เรื่อง การเพิ่มรายได้ 2 วิดีทัศน์
2. ใบกิจกรรมที่ 6.1 และ 6.2
3. ใบความรู้ที่ 6.1 6.2 และ 6.3

กิจกรรม

(5 นาที) 1. วิทยากรเกริ่นนำเชื่อมโยงการเรียนรู้จากเรื่องที่แล้ว และอธิบายปัญหาที่คนส่วนใหญ่ไม่สามารถประกอบอาชีพใหม่หรือหารายได้เพิ่มเพราะติดกับการทำแบบเดิม และศึกษาสถานการณ์ตัวอย่างจากสื่อวิดีทัศน์ เรื่อง "การเพิ่มรายได้" ทั้ง 2 กรณี (ตามใบความรู้ที่ 6.1)

(10 นาที) 2. วิทยากรให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้และความเข้าใจการเพิ่มรายได้มีหลายรูปแบบ และจัดทำแนวทางการเพิ่มรายรับ (ตามใบกิจกรรมที่ 6.1)

(5 นาที) 3. วิทยากรให้ผู้เรียนใช้เทคนิคการวิเคราะห์ปัญหาของตนเองด้วยการทำกิจกรรม เชื่อมโยงปัญหาต่างๆ ด้วย Mind map โดยใช้กรณีตัวอย่างการจัดการปัญหา "เพิ่มรายรับ" และสรุป (ตามใบความรู้ที่ 6.2)

(5 นาที) 4. ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ เชื่อมโยงความสามารถของตนเองที่มี และแนวทางการเพิ่มรายได้ด้วยรูปแบบและวิธีการใหม่ๆ พร้อมทั้งตัดสินใจเลือกวางแผนการเพิ่มรายได้ให้กับตนเอง (ตามใบกิจกรรมที่ 6.2)

(5 นาที) 5. วิทยากรสรุปและให้ข้อคิดปิดท้ายถึงการตั้งเป้าหมายในการบริหารจัดการรายได้ให้เพียงพอ รวมถึงวิธีการเพิ่มรายรับ (ตามใบความรู้ที่ 6.3)

Tip !!

วิทยากรอาจยกตัวอย่างอาชีพหรือภูมิปัญญาในท้องถิ่นที่น่าสนใจ เช่น ช่องทางการประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับวิถีชุมชน

ใบความรู้ที่ 6.1
บทเกริ่นนำ

จากการที่เราตระหนักถึงพลังใจที่มีอยู่กับตัวเราเอง ทั้งในส่วนของพลังอึด พลังฮึด และพลังสู้ ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ในบทที่แล้วเราได้เรียนรู้เรื่องพลังสู้ที่จะเพิ่มความสามารถของเราในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะกรณีปัญหาการมีรายได้ลดลง หากเราใช้แนวทางการดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ อาจทำให้เราค้นไม่พบหนทางใหม่ๆ ที่จะเป็นทางออกที่ดีในการจัดการรายได้ให้กับครอบครัว อันดับแรกที่เราทำได้ คือ การลดรายจ่าย สำหรับบทนี้เราจะมาเรียนรู้เรื่อง "การเพิ่มรายรับ" เพื่อให้เราเกิดประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา บางครั้งเราสามารถดูตัวอย่างการริเริ่มอาชีพใหม่ๆ หรือวิธีใหม่ๆ ในการเพิ่มรายได้ แล้วหันกลับมาวิเคราะห์ที่ตัวเราเองว่าเราสามารถที่จะใช้วิธีการที่คนอื่นทำแล้วประสบความสำเร็จได้หรือไม่ หรืออาจปรึกษากับผู้ที่สามารถเสนอแนะได้มากกว่า เพื่อค้นหาหนทางที่เป็นไปได้สำหรับตัวเราเอง

จากนั้นให้ผู้เรียนดูกรณีศึกษา 2 เรื่อง ดังนี้

กรณีศึกษาที่ 1 เป็นวีดิทัศน์ที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ความสามารถที่มีอยู่เดิม แต่เปลี่ยนรูปแบบ วิธีการ เพื่อการเพิ่มรายได้

วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง
เพิ่มรายได้ : ใช้ความสามารถที่มีเดิม
แต่เปลี่ยนรูปแบบ/วิธีการใหม่

กรณีศึกษาที่ 2

วิทยากรเปิดวิดีทัศน์ กรณีศึกษาที่ 2 เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อีกกรณีหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการแสวงหาช่องทางอาชีพใหม่ๆ หรือการศึกษาและเรียนรู้วิธีการทำงานในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งเป็นการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้น

วิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่อง

เพิ่มรายได้ : แสวงหาอาชีพใหม่

เรียนรู้วิธีการ/งานในรูปแบบอื่นๆ

ใบกิจกรรมที่ 6.1
ทางออกที่เหมาะสม

หลังจากที่ท่านได้ดูสถานการณ์ตัวอย่างการเพิ่มรายได้ 2 แบบ ในสถานการณ์วิกฤตโควิด -19 แล้ว (แบบที่ 1 เพิ่มรายได้โดยใช้ความสามารถเดิม แต่ทำด้วยวิธีใหม่ แบบที่ 2 เพิ่มรายได้โดยค้นหา เรียนรู้ หรือใช้ความสามารถใหม่) ขอให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้คือ

1. ทั้ง 2 แบบมีทางออกในการเพิ่มรายได้ต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. การเพิ่มรายได้แบบใดเหมาะกับท่าน เพราะอะไร (คิดได้มากกว่า 1 ทาง)

.....

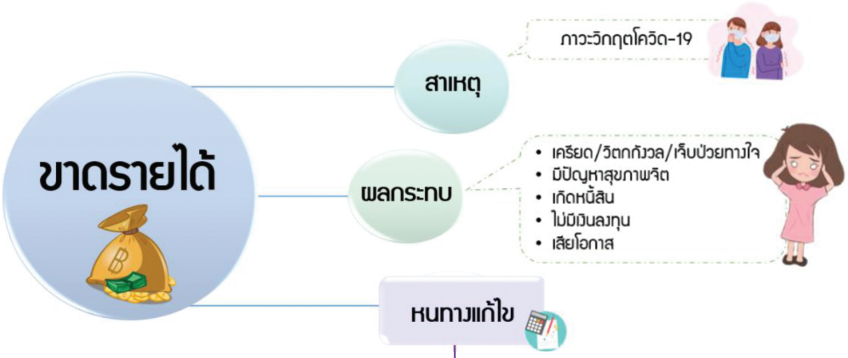
.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 6.2
การเพิ่มรายรับ

วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมตามแผนภาพ โดยเริ่มบทสนทนาและผลกระทบจากการขาดรายได้และทบทวนการแก้ไขปัญหาด้วยการลดรายจ่าย จากนั้นจึงมาเน้นเรื่องการเพิ่มรายรับ



เพิ่มรายรับ

ตนเอง

- ใช้ความสามารถเดิมด้วยวิธีใหม่
- ค้นหา เรียนรู้ และใช้ความสามารถใหม่

แหล่งสนับสนุน

- ข้อมูลมาตรการกระทรวงแรงงาน
- ข้อมูลกระทรวง พม.
- ข้อมูลจากสื่อต่างๆ
- ข้อมูลจากองค์กรเอกชน

ลดรายจ่าย

ใช้ชีวิตอย่างประหยัด

- ตกลงทำแนวทางร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว/ผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบค่าใช้จ่าย
- ลดกิจกรรมที่ไม่จำเป็นและส่งผลให้เพิ่มค่าใช้จ่าย
- ควบคุมการใช้น้ำใช้ไฟ/ปิดน้ำ ปิดไฟที่ไม่ได้ใช้
- วิเคราะห์ความจำเป็นของการใช้จ่าย โดยตัดกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายแต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น

- จัดทำบัญชีครัวเรือน โดยการบันทึกรายรับและรายจ่ายต่อวันหรือต่อเดือน เพื่อรู้รายจ่ายที่ไม่จำเป็นและตัดรายจ่ายนั้นออก ซึ่งเป็นการควบคุมค่าใช้จ่ายให้เพียงพอ

ใบกิจกรรมที่ 6.2
หนทาง การเพิ่มรายได้

1. ให้ผู้เรียนวิเคราะห์ เชื่อมโยงความสามารถของตนเองที่มีและแนวทางการเพิ่มรายได้ด้วยรูปแบบและวิธีการใหม่ๆ พร้อมทั้งตัดสินใจเลือกวางแผนการเพิ่มรายได้ให้กับตนเอง (คิดได้มากกว่า 1 แนวทาง)

ความสามารถ	แนวทางการเพิ่มรายได้ (อาชีพ)
ความสามารถจากอาชีพเดิม :	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
ความสามารถอื่นๆ ที่นำมาใช้ได้	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

2. ให้ผู้เรียนเลือกทางที่เหมาะสมและวางแผนแก้ไขอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้ง การขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ทางเลือกของการเพิ่มรายได้คือ .....

อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นคือ.....

วิธีการแก้ไข.....

3. ขอให้ระบุความตั้งใจว่าต้องการมีรายได้เพิ่มขึ้น ให้เหลือพอที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจในชีวิตคือ .....

ใบความรู้ที่ 6.3
จากปัญหา...สู่การแก้ไข

จะเห็นได้ว่าการเพิ่มรายรับ เพื่อให้รายได้พอเพียงสามารถทำได้ทั้งจากความสามารถในอาชีพเดิม แต่หาวิธีการใหม่ๆ และความสามารถอื่นๆ ที่มีอยู่ในตัวเรา หรือเรียนรู้วิธีการทำงานในรูปแบบอื่นๆ หรืออาชีพใหม่ๆ

อย่างไรก็ตาม การจะทำให้ได้ตามทางเลือกอาจมีอุปสรรคบางประการ แต่ท่านก็สามารถหาวิธีแก้ไขได้ทั้งจากตนเองและแหล่งสนับสนุนต่างๆ สิ่งที่จะช่วยให้ท่านมีความมุ่งมั่นในการดำเนินการก็คือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าจะมีเงินเก็บสักก้อนหนึ่งไว้เพื่อทำสิ่งที่ตั้งใจในชีวิต เช่น เพื่อตนเอง ครอบครัว หรือผู้ที่เรารักและห่วงใย

หากเรารู้สึกเครียดวิตกกังวลมาก อาจจะใช้วิธีการจัดการอารมณ์และความคิด (ตามลิงค์ https://www.thaidmh-elibrary.org/videocovid19) แต่ถ้ายังคิดไม่ออกและต้องการหาแหล่งปรึกษา สามารถขอคำแนะนำ/ปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือ Chatbot 1323 "น้องสายด่วนสุขภาพจิต" หรือช่องทางอื่นๆ ดังนี้

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
โทร. 1300 , 0 2659 6483

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
โทร. 0 2659 6399 (อัตโนมัติ)

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
โทร. 0 2354 3388

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
โทร. 1546 หรือ call center 1506

ในคนทุกคนจะมีพลังบวกที่อยู่ในตัวและเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เราสามารถยืนหยัด ต่อสู้และดำเนินชีวิตภายใต้ความยากลำบากได้ ถึงแม้จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ทันตั้งตัว เช่น โรคระบาด การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่คาดคิดมาก่อน เศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ต้องขาดรายได้โดยไม่ทันตั้งตัว โดยพลังดังกล่าวคือ "อึด ฮึด สู้"

อึด สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

ฮึด มีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

สู้ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

พลังบวกเหล่านี้ คือ ตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิต เมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้ โดยเราต้องมีการทบทวนพลังอึด พลังฮึด และพลังสู้ในตัวเรา ไม่จมอยู่กับความทุกข์ใจ ลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาได้และปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตได้โดยไม่มีปัญหาสุขภาพจิต มีวัคซีนใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกข์ใจมากนัก ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ เพื่อหาหนทางในการดำเนินชีวิตและผ่านพ้นวิกฤติไปได้อย่างเหมาะสม

***** ปัญหามีไว้แก้ ถ้าคุณได้แชร์ คุณจะค้นพบทางออก *****

น้องสายด่วนสุขภาพจิต

ภาคผนวก ก

การจัดกระบวนการเรียนการสอนในรูปแบบ Active Learning และการออกแบบกลุ่มการเรียนรู้

หลักการเรียนรู้การสอนในรูปแบบ Active Learning

1. เป็นการสร้างความรู้มากกว่าถ่ายทอดความรู้โดยอาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำและเคลื่อนไหวตื่นตัว
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันควบคู่ไปกับผู้สอน
4. เกิดการเรียนรู้ใหม่อย่างต่อเนื่องและขยายเครือข่ายความรู้ของแต่ละคน
5. อาศัยการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกในการแสดงออกทุกรูปแบบ : พูด เขียน วาดภาพ การแสดงละครสนทนาฯลฯ

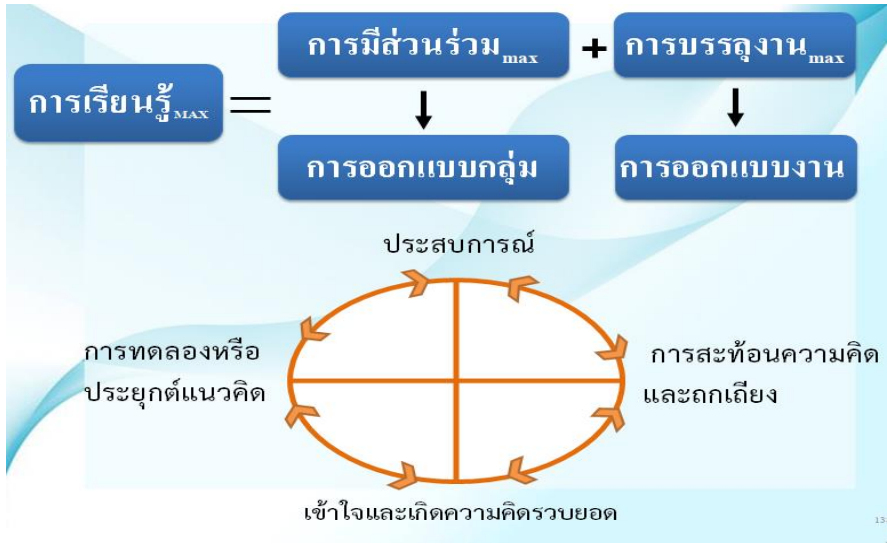
การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ตามหลักดังกล่าวจะต้องทำความเข้าใจกับองค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการออกแบบการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

1. ประสบการณ์ (Experience) ผู้จัดการเรียนรู้ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่หรือนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

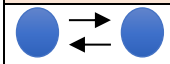
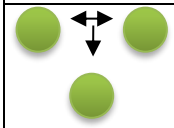
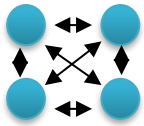
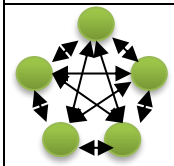
2. การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflex and Discussion) ผู้จัดการเรียนรู้ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) สมาชิกเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วผู้จัดการเรียนรู้ช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกันผู้จัดการเรียนรู้เป็นผู้นำทางและสมาชิกเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. การปฏิบัติ หรือประยุกต์แนวคิด (Experiment / Application) สมาชิกนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง

องค์ประกอบเหล่านี้สามารถสรุปเป็นภาพรวมดังแผนภาพ

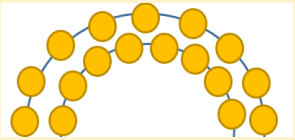


การจัดกระบวนการเรียนการสอนให้เกิดประโยชน์สูงสุด นอกจากการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์แล้ว การออกแบบกลุ่มเพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) ยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ

มีส่วนร่วมสูงสุด = ออกแบบกลุ่ม

	ชนิด	สมาชิก	ข้อดี	ข้อจำกัด
	กลุ่มจับคู่	2	มีส่วนร่วมได้ง่าย	ขาดความลึกซึ้ง
	กลุ่ม 3 คน	3	มีการเรียนรู้ตามบทบาทที่กำหนดให้	ต้องอาศัยกำหนดบทบาทที่ชัดเจน
	กลุ่มย่อยระดมสมอง	3-4	มีส่วนร่วมดีและมีความลึกซึ้งพอควร	ขาดความหลากหลายและลึกซึ้งไปบ้าง
	กลุ่มเล็ก	5-6	วิเคราะห์เจาะลึกได้มาก	ใช้เวลามาก

การจัดเวทีแบบครึ่งวงกลม



- บรรยายกาศใกล้ชิดระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และวิทยากร
- เป็นการสื่อสารโดยตรงสามารถโต้ตอบกันได้ในทันที
- ผู้เข้าร่วมประชุมมีส่วนร่วมได้อย่างเต็มรูปแบบ
- เหมาะกับการอภิปราย/ workshop

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ 20 ข้อ และแบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) หากประเมินแล้วพบว่ามีองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนด้านนั้นๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเองขอให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางอย่าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์ 1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว้าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2.ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3.เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย				
4.ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5.เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6.ฉันสอนและเตือนตัวเอง				

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางอย่าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
7.ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8.ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้านในอดีต				
9.ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10.เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ 11.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12.ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13.ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14.เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				
15.เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
ด้านการจัดการกับปัญหา 16.ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
17.การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18.ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19.ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ

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

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

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

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

การแปลผล

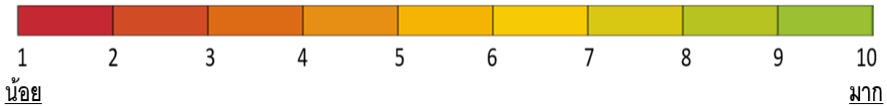
ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	น้อยกว่า 27	27-34	มากกว่า 34
2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11-15)	น้อยกว่า 14	14-19	มากกว่า 19
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	น้อยกว่า 13	13-18	มากกว่า 18
รวมทุกด้าน (80 คะแนน)	น้อยกว่า 55	55-69	มากกว่า 69

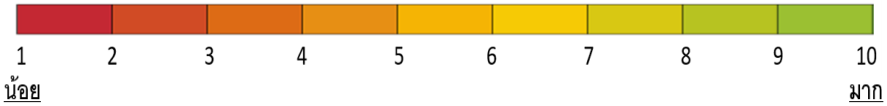
แบบประเมินพลังใจ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก

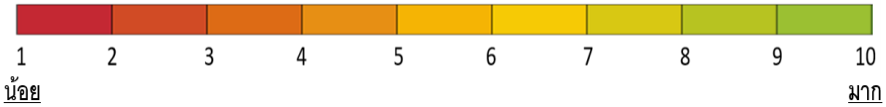
1.1 ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้



1.2 ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



1.3 ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้



ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจในแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง 3 ข้อ หลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำ ท้ายแบบสอบถาม จะทราบว่าท่านมีพลังใจระดับใด และควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจท่าน

ข้อแนะนำสำหรับการเสริมสร้างพลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 24 ถึง 30 ถือว่ามีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง แนะนำการให้กำลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 15 ถึง 23 ถือว่ามีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจเสริมสร้างพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 3 ถึง 14 ถือว่ามีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรพลังใจ อึด ฮึด สู้ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

1. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะอุปสรรค (พลังอึด) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านพ้นอุปสรรคมาได้

2. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังฮึด) ด้วยการขอคำแนะนำการช่วยเหลือและกำลังใจ

3. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังสู้) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยปรึกษาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

ภาคผนวก ค

การทบทวนตนเองของผู้เรียนภายหลังการเรียนรู้
(After Action Review : AAR)

ประโยชน์

ผู้เรียน (Target group) ได้ใคร่ครวญ ไตร่ตรองและเน้นย้ำความเข้าใจ ความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่ตั้งใจ/สิ่งที่มุ่งหวัง

ผู้จัดการเรียนรู้/ผู้นำชุดความรู้ไปใช้ (User) ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้เรียนที่สามารถนำไปอธิบายประกอบกับข้อมูลเชิงปริมาณจากการทำแบบประเมินพลังใจ

ตัวอย่าง AAR แบบ 3 ข้อ และ 7 ข้อ

1. ชอบตรงที่.....
2. จะดีกว่านี้ถ้า.....
3. กลับไปจะ.....

1. เป้าหมายของการเข้าร่วมประชุมครั้งนี้คืออะไร
2. สิ่งที่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะเหตุใด
3. สิ่งที่ไม่บรรลุเป้าหมายคืออะไร เพราะเหตุใด
4. สิ่งที่เกินความคาดหวังคืออะไร เพราะเหตุใด
5. สิ่งที่ได้เรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ที่สุด
6. คิดจะกลับไปทำอะไรต่อ
7. ถ้าจะมีการจัดประชุมเช่นนี้อีก มีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงส่วนไหนบ้าง

รายนามคณะที่ปรึกษาและคณะผู้จัดทำ "หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้"

คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์เกียรติภูมิ	วงศ์รจิต	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์จุมภฏ	พรมสีดา	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์ศานติ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงพันธุ์นภา	กิตติรัตนไพบูลย์	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต

คณะผู้จัดทำ

นายแพทย์เทอดศักดิ์	เดชคง	ผู้อำนวยการสำนักงานวิเทศสัมพันธ์
แพทย์หญิงกุสุมาวดี	คำเกลี้ยง	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางธิดา	จุลินทร	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางวรรณวิไล	ภูตระกูล	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางอรวรรณ	สุวรรณะบุณย์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวสิริกุล	จุลคีรี	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
ดร.โสพิวรรณ	อินทสิทธิ์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นายวรวุฒิ	เลิศเชาวนะ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสุภาวดี	นวลมณี	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวนันท์นภัส	ประสานทอง	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
ดร.สรรกมล	กรนุ่ม	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
นางสาวพัชรินทร์	ศิริวิสุทธิรัตน์	กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
นางสาวทิพย์ภาภร	พงศ์สุภา	กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
นางสาวจารุวรรณ	บัณฑิศักดิ์	สำนักงานวิเทศสัมพันธ์
นางสาวภัคนพิน	กิตติรักษนนท์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวพาสนา	คุณาธิวัฒน์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวศรัณยพิชญ์	อักษร	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวธิดารัตน์	ทิพโชติ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นายจาฎพจน์	พรมสีดา	สำนักวิชาการสุขภาพจิต

รายนามคณะที่ปรึกษาและคณะผู้จัดทำ "หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้" พิมพ์ครั้งที่ 2

คณะที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์ศานติ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
นางสาวสมพร	อินทร์แก้ว	ข้าราชการบำนาญ
นายแพทย์เทอดศักดิ์	เดชคง	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต

คณะผู้จัดทำ

นางสาวภัคนพิน	กิตติรักษนนท์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวพาสนา	คุณาธิวัฒน์	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวศรัณยพิชญ์	อักษร	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
นางสาวธิดารัตน์	ทิพโชติ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต

บันทึก

หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ **อึด ฮึด สู้**

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

https://www.dmh.go.th

https://www.facebook.com/THAIDMH

0 2590 8567, 02590 8177 #สำนักวิชาการสุขภาพจิต