

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....

ชั้น ม.3/.....

เลขที่.....

ใบงานเรื่อง **คนสู้ชีวิต**

1. บุคคลในกรณีศึกษา ประสบภาวะวิกฤติอะไร และส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. บุคคลในกรณีศึกษา มีวิธีจัดการกับวิกฤติในชีวิตอย่างไร และผลเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. คุณลักษณะใดที่ช่วยให้บุคคลในกรณีศึกษาสามารถผ่านพ้นวิกฤติในชีวิตไปได้

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้เรื่อง พลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) เป็นปัจจัยสำคัญต่อการอยู่ดีมีสุขของคนเรา เป็นความสามารถในการฟื้นพลังความเข้มแข็งทางจิตใจกลับคืนมา เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ของชีวิต เป็นการเอาชนะอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง

องค์ประกอบของ
พลังสุขภาพจิต

พลังฮึด

ความทนต่อแรงกดดัน หมายถึง การมีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

พลังฮึด

การมีกำลังใจ หมายถึง มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเอง หรือคนรอบข้างก็ได้

พลังฮู้

การจัดการกับปัญหา หมายถึง ความมั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรค ที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือ ทักษะของตนเอง คิดว่า ฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้

การสะสม พลังสุขภาพจิต

ช่วงปกติ

- ✿ สะสมความเข้มแข็งและประสบการณ์ ความภาคภูมิใจในชีวิตหมั่นฝึกฝนตนเองให้อึด ฮึด สู้
- ✿ มีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ควบคุมตนเองให้ดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมาย
- ✿ ปรับเปลี่ยนตนเองตามสิ่งแวดล้อม เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตดีขึ้นเสมอ
- ✿ ฝึกควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย
- ✿ ฝึกทำใจ มองปัญหาเป็นเรื่องข้ามชั้น ไม่เก็บเอามาคิด
- ✿ ให้กำลังใจตนเอง มีคนต้นแบบ คิดถึงความดีงามของเรา คนที่รักเรา
- ✿ มีความรักความอบอุ่นให้แก่คนอื่น
- ✿ เรียนรู้ประสบการณ์ที่หลากหลายจากคนอื่น เรียนรู้และฝึกแนวทางแก้ปัญหา

เมื่อเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ยาก

- ✿ **ปรับตัว**(แก้ปัญหา) โดยรู้ว่าตนเองอยู่ในวิกฤติหรือความยากลำบาก ทบทวน เรียงลำดับความเร่งด่วนของปัญหา หากยังนึกไม่ออกให้หาที่พึ่ง
- ✿ **ปรับใจ**(ปรับความคิด ความรู้สึก) โดยตั้งสติ เตือนตนเองว่าความทุกข์ทำให้คิดทางลบง่าย กังวลง่าย ปล่อยใจตนเองว่าเหตุการณ์อาจจะไม่เป็นดังที่กลัว ก็ได้ เพื่อใจไว้ว่า หากเลวร้ายที่สุด เราจะรับมืออย่างไร สงบอารมณ์ ผ่อนคลายอารมณ์ รักษาความหวัง สร้างกำลังใจ ฝึนใจดำเนินชีวิตตามปกติเท่าที่จะทำได้ อดทน หากแก้ไม่ได้ ต้องยอมรับ
- ✿ **ฟื้นตัว** โดยตั้งเป้าหมายใหม่ เดินไปข้างหน้า

(ที่มา เอกสารประกอบการอบรม การสร้างพลังฮึด ฮึด สู้ กรมสุขภาพจิต)

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.3/.....เลขที่.....

ใบงานเรื่อง พลังฮีต ฮีต ฮู้ ของฉัน

วิกฤติที่สมมติว่าอาจเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน			
การเตรียมเผชิญวิกฤติ			
	พลัง	วิธีคิด	การปฏิบัติ
ฮีต	ความทนต่อแรงกดดัน	เข้าใจความจริงว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นได้ และจะผ่านไปได้	
ฮีต	การสร้างกำลังใจ	มีกำลังใจดำเนินชีวิตต่อไป สร้างกำลังใจด้วยตนเอง หรือจากคนรอบข้างก็ได้	
ฮู้	การจัดการกับปัญหา	จัดการกับปัญหาด้วยสติ และด้วยความเชื่อมั่นในพลังของตนเอง เชื่อว่า “ฉันทำได้”	



ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.3/..... เลขที่.....

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฮีต ฮีต ฮีต)

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อให้ท่านทบทวนเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาตามคำถามในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	คำตอบ (ทำเครื่องหมาย ✓)			
	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1. ด้านความทนต่อแรงกดดัน				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกขี้ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
	รวมคะแนนด้านที่ 1.....			
2. ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
	รวมคะแนนด้านที่ 2.....			
3. ด้านการจัดการกับปัญหา				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหามีทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
	รวมคะแนนด้านที่ 3.....			

สรุปผลการประเมิน

ด้านที่ประเมิน	คะแนนที่ได้	ผลการประเมิน
1. ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ข้อ 1-10)		<input type="radio"/> ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> อยู่ในเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
2. ด้านการมีกำลังใจ (ข้อ 11-15)		<input type="radio"/> ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> อยู่ในเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)		<input type="radio"/> ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> อยู่ในเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
4. รวมทั้ง 3 ด้าน		<input type="radio"/> ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> อยู่ในเกณฑ์ปกติ <input type="radio"/> สูงกว่าเกณฑ์ปกติ

การตรวจให้คะแนนแบบประเมินพลังสุขภาพจิต(อิด ฮิด ฮู้)

การตรวจให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

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

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบกับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

ด้านที่ประเมิน	ผลการประเมิน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	อยู่ในเกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้านความทนต่อแรงกดดัน (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
4. รวมทั้ง 3 ด้าน	น้อยกว่า 55	55 – 69	มากกว่า 69

คำแนะนำภายหลังการทำแบบประเมิน

พลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัว และฟื้นตัวภายหลังจากพบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นความสามารถที่พัฒนาให้เกิดขึ้นได้ และเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้คุณผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตต่อไป

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต 3 ด้าน

- 1. ความทนต่อแรงกดดัน** หมายถึง มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน
- 2. การมีกำลังใจ** หมายถึง มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเอง หรือคนรอบข้างก็ได้
- 3. การจัดการกับปัญหา** หมายถึง มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่า ฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้ และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

ผลการประเมิน	คำแนะนำ
อยู่ในเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตปกติทั่วไป ท่านอาจพัฒนาตนเองโดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้ และให้การช่วยเหลือบุคคลทั่วไปที่พบกับปัญหาเมื่อมีโอกาส
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	<p>ด้านความทนต่อแรงกดดัน ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ให้มีสติและสงบ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง เช่น การหายใจเข้าออก ช้า ๆ ลึกๆ และ คิดถึงสิ่งที่ยืดเหนี่ยวทางใจ</p> <p>ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้ โดยคิดถึงสิ่งดีๆที่ท่านมีอยู่ เช่น คนในครอบครัวที่ยังอยู่ และหมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง พ้าหลังฝน คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากฟ้าฝนจุดนี้ไปได้</p> <p>ด้านการจัดการกับปัญหา ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากปัญหาเล็กๆน้อยๆ หาทางออก หาข้อดี ข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่มีข้อดีมากกว่าข้อเสีย และคิดหาวิธีการสำรองไว้เพื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผล</p>

ถ้าผลการประเมินพบว่าท่านขาดพลังทางสุขภาพจิต ควรทำอย่างไร

สิ่งที่ควรทำ เมื่อพบภาวะวิกฤติในชีวิต

- ปรับใจ คิดว่าชีวิตมีขึ้นมีลง ไม่ใช่เราคนเดียวที่ต้องเผชิญปัญหา คนที่ลำบากกว่าเรายังมีได้ ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ
- สร้างกำลังใจ พูดคุยกับคนที่รักและเป็นกำลังใจให้ มองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เหลืออยู่ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา หากคนช่วยเหลือที่พึ่ง ที่ปรึกษา
- ก้าวไปข้างหน้า ปรับแนวทางการดำเนินชีวิต กล้าทำในสิ่งที่แตกต่าง มองหาโอกาสที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น

สิ่งที่ไม่ควรทำ เมื่อพบภาวะวิกฤติในชีวิต

- อยู่คนเดียว จมกับความเครียด ความทุกข์
- ระบายความทุกข์ด้วยการดื่มสุรา ใช้จ่าย เสพติด หรือมีพฤติกรรมเกรี้ยว ก้าวร้าว
- หมดหวัง ท้อแท้ คิดว่าตัวเองหมดคุณค่า คิดว่าไม่มีทางแก้ไขอะไรได้
- กลัวลำบาก ไม่ทำอะไร รอคอยความช่วยเหลือ