

# หลักสูตร



ดำเนินการโดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี  
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## คำนำ

หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข มี 8 กิจกรรมการเรียนรู้ พัฒนาขึ้นโดยกลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิตที่ 10 ด้วยเครื่องมือการออกแบบการเรียนรู้ 7 ขั้นตอน (7 steps) ได้แก่ วิเคราะห์ผู้เรียน (Who) ทำไมผู้เรียนต้องเรียนกับเรา (Why) สอนเมื่อไหร่ (When) สอนที่ไหน (Where) สอนอะไร (What) การเขียนวัตถุประสงค์ (What For) และกระบวนการสอนเป็นอย่างไร (How) โดยใช้ 4 As Model ออกแบบแผนการสอน ซึ่งประกอบไปด้วยตัว A จำนวน 4 ตัว ได้แก่ Anchor ,Add, Apply และ Away เพื่อที่จะนำไปใช้ในการอบรมเครือข่ายพลเมือง ภายใต้โครงการพัฒนาพลเมืองนักสื่อสารสร้างสุข เพื่อการดูแลสุขภาพทางจิตของประชาชนในชุมชน ผ่าน digital platform บ้าน-พลังใจ และเครือข่ายภาคประชาชน

หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข มี 8 แผนการเรียนรู้

หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข ฉบับนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้การออกแบบการเรียนรู้

ส่วนที่ 2 หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข

วิทยากรผู้ใช้หลักสูตรนี้ ควรศึกษาทำความเข้าใจเนื้อหาทั้ง 2 ส่วนให้เข้าใจ เพราะแผนการเรียนรู้กับการจัดการเรียนรู้เป็นคนละเรื่องกัน เพราะแผนการเรียนรู้จะเป็นเหมือนเข็มทิศให้ผู้สอนว่าต้องสอนอะไร เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ใด แต่เมื่อจัดการเรียนรู้ผู้สอนต้องยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การจัดการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย มีความสนใจ มีความสุขที่ในการเรียนรู้ และอยากลงมือทำบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง เปรียบเหมือนผู้สอนได้มอบขวัญอันล้ำค่าให้ผู้เรียน ขณะเดียวกันผู้สอนก็ได้รับของขวัญอันล้ำค่ากลับจากผู้เรียนเช่นกัน เพราะทำให้ผู้สอนประสบความสำเร็จในการสอน

ดังนั้น การสร้างนักสุขภาพสื่อสารสุขภาพจิตภาคประชาชน ก็จะเป็นของขวัญอีกชิ้นที่พวกเราจะมอบให้แก่ประชาชนที่กำลังเผชิญทุกข์อยู่ในที่ใดที่หนึ่งของสังคมเรา

ขอบคุณจากใจ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

มกราคม 2567

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
<b>ส่วนที่ 1 แนวคิดการออกแบบการเรียนรู้</b>	<b>1</b>
1.การออกแบบการเรียนรู้กับการจัดกระบวนการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน	2
2.สไตล์การเรียนรู้ 4 แบบ VARK Model	4
3. การเรียนรู้ 3 ด้าน: ความรู้สึกและทัศนคติ ความรู้ ทักษะการปฏิบัติ	6
4.โครงสร้างแผนการสอนที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	8
<b>ส่วนที่ 2 หลักสูตรพลเมืองนักสื่อสารสร้างสุข</b>	<b>12</b>
กิจกรรมที่ 1 อุุ่นเครื่อง	14
กิจกรรมที่ 2 การสำรวจและรับรู้ความเสี่ยงทางสุขภาพจิต	30
กิจกรรมที่ 3 สุขได้ ถ้ากลายเป็น (การจัดการกับอารมณ์และความเครียด)	37
กิจกรรมที่ 4 แหล่งช่วยเหลือทางสุขภาพจิตและการส่งต่อบริการ	49
กิจกรรมที่ 5 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เก่ง ดี มี สุข	54
กิจกรรมที่ 6 ปลั่งใจ “อึด ฮึด ลู้” – “ยังไหว มีใจ มีใคร ไปต่อได้”	62
กิจกรรมที่ 7 การรู้เท่าทันการสื่อสารและกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA)	67
กิจกรรมที่ 8 การสื่อสารเบื้องต้นและทักษะที่จำเป็น สำหรับนักสื่อสารสร้างสุข	76
รายชื่อคณะทำงานและผู้พัฒนาหลักสูตรพลเมืองนักสื่อสารสร้างสุข	81

## ส่วนที่ 1

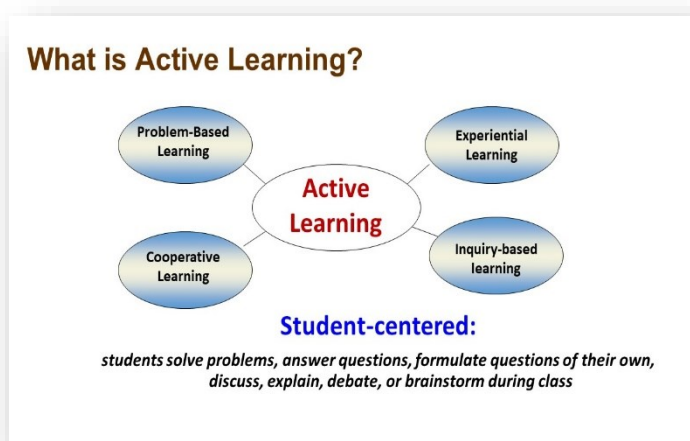
แนวคิดการเรียนรู้การออกแบบการเรียนรู้

การทำความเข้าใจแนวคิดเบื้องหลังการออกแบบการเรียนรู้หลักสูตรพลเมืองนักร้องสื่อสารสร้างสุข มีดังนี้

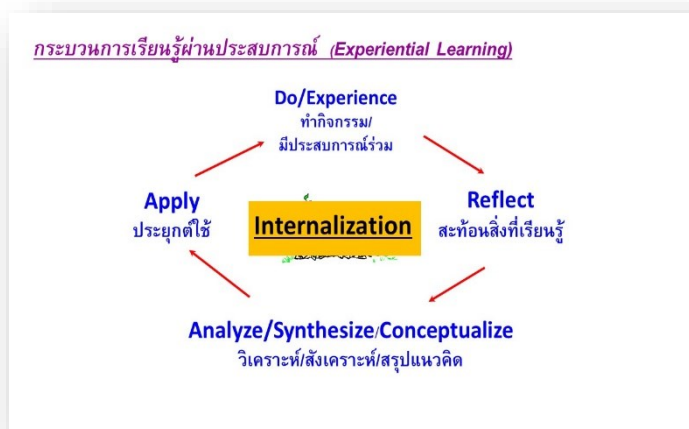
1. การออกแบบการเรียนรู้ กับ การจัดกระบวนการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน
2. สไตส์การเรียนรู้ 4 แบบ VARK Model
3. การเรียนรู้ 3 ด้าน: ความรู้สึก ความรู้ ทักษะการปฏิบัติ
4. โครงสร้างแผนการสอนที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
โดยแต่ละหัวข้อมีรายละเอียด ดังนี้

## 1.การออกแบบการเรียนรู้ กับ การจัดกระบวนการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน

การออกแบบการเรียนรู้กับการจัดการเรียนรู้เป็นคนละเรื่องกัน การออกแบบคือการเขียนแผนการเรียนรู้ เมื่อได้แผนการเรียนรู้แล้ว วิทยากรต้องนำมาจัดการเรียนรู้แบบลงมือทำ ซึ่งมีหลายสาขา ได้แก่ การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning) การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) การเรียนรู้แบบสืบสอบ (Inquiry-based Learning)



สำหรับหลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้าง  
แต่สายที่วิทยากรใช้เป็นการเรียนรู้ผ่าน  
ประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งมี  
องค์ประกอบในการจัดการเรียนรู้คือ การลงมือ  
ทำหรือการมีประสบการณ์ร่วม  
(Do/Experience) สะท้อนการเรียนรู้ (Reflect)  
วิเคราะห์/สังเคราะห์/สรุปแนวคิด  
(Analyze/Synthesize/Conceptualize)  
และประยุกต์ใช้ (Apply)



เมื่อผู้เรียนนำไปใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ผู้เรียนจะเกิดการตระหนักรู้ (Internalization) ที่ต่างกันไป  
หมายถึงเรียนเหมือนกัน จากครูคนเดียวกัน แต่ผู้เรียนได้ไม่เหมือนกัน เพราะประสบการณ์เดิมของผู้เรียนแต่ละคน  
ไม่เท่ากันนั่นเอง ทั้งหมดนี้คือการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้แบบลงมือทำ  
(Active Learning)

แผนการเรียนรู้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับวิทยากร เพื่อใช้ในการถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนได้ตรงตาม  
วัตถุประสงค์ แผนการเรียนรู้จะมีค่าที่สุดในช่วงการออกแบบ แต่เมื่อแผนออกแบบมาแล้ว แผนจะไร้ค่าที่สุด  
เพราะส่วนที่สำคัญมากที่สุดคือผู้เรียน ดังนั้นแผนการเรียนรู้จึงเพียงเป็นราวเกาะให้วิทยากรจัดการเรียนรู้ โดยยึด  
ผู้เรียนเป็นสำคัญ แม้มีแผนการเรียนรู้แต่ไม่ได้ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ หรือเป็นแผนการเรียนรู้ที่สื่อสารทางเดียว  
(Passive) เมื่อนำมาสอนให้มันเป็นการสื่อสารสองทาง (Active) ก็จะทำให้ยาก คำว่า “Active” ไม่จำเป็นต้อง  
เคลื่อนไหวร่างกาย การเรียนรู้ที่ไม่เคลื่อนไหวร่างกายเลยแต่มีการสื่อสารกลับไปกลับมาระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนก็  
ถือว่าเป็นแผนการเรียนรู้ที่ Active เพราะผู้เรียนให้ความสนใจและมีส่วนร่วมทั้งความคิด ความรู้สึก และการทำ  
กิจกรรม ไม่ใช่การนั่งฟังเฉยๆ ไม่ปล่อยให้ห้องเรียนเงียบไปเฉยๆ (Dead air) มีการกระตุ้นจากผู้สอนให้เกิดการ  
พูดคุยกัน ดังนั้นคำว่า Active กับ Action จึงไม่เหมือนกัน ห้องเรียนบางห้อง Action แต่ไม่ Active เพราะคำว่า  
Active นั้น ผู้เรียนต้องมีส่วนร่วมในการคิดวิเคราะห์ เชื่อมโยงสิ่งที่เรียนกับชีวิต และการนำไปใช้

## 2.สไตล์การเรียนรู้ 4 แบบ VARK Model

ทุกคนเรียนรู้ผ่านอายตนะ 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ว่าจะข้อมูลจะมาในรูปแบบใด เราก็สามารถรับรู้และเรียนรู้ได้ทั้งสิ้น แต่หากเราสังเกตให้ดี จะมีข้อมูลบางรูปแบบที่เรารับรู้ได้ง่ายและรวดเร็วกว่าข้อมูลบางรูปแบบ อาจนับได้ว่าเป็นความชอบเฉพาะตัวที่แต่ละคนมีความแตกต่างกันไป แต่หากเรารู้สไตล์ที่ตัวเองของ Fleming, N.D. and Mills, C. (1992) แบ่งสไตล์การเรียนรู้ตามความชอบหรือความถนัดในการรับข้อมูลไว้ 4 กลุ่ม โดยเรียกชื่อการแบ่งกลุ่มนี้ว่า V A R K Model หรือ V A R K Learning Styles ซึ่งแต่ละกลุ่มมีลักษณะเด่นดังนี้

**กลุ่ม V = Visual รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยภาพและสัญลักษณ์**

ไม่เพียงแต่ภาพเท่านั้น คนรักการเรียนรู้รูปแบบนี้ชื่นชอบ แต่พวกเขายังสามารถมองเห็นข้อมูลต่างๆ ในรูปแบบแผนที่ แผ่นผัง แผนภาพ กราฟ แผนภูมิ และลูกศรสัญลักษณ์ต่างๆ อีกด้วย และสิ่งเหล่านี้ก็ดีกว่าการบอกเล่าเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษร

ถ้าคุณเป็นกลุ่ม V คุณจะ

- ชอบทำงานหรืออ่านหนังสือในบรรยากาศที่เงียบสงบ
- ชอบวางแผนก่อนลงมือทำ
- อ่านและทำความเข้าใจกับแผนที่ แผนภูมิ และภาษาสัญลักษณ์ได้ดี
- ชอบเห็นภาพรวมก่อนที่จะเจาะลึกลงในรายละเอียด
- ชอบสีสັນและสามารถจำแนกแยกแยะสิ่งต่างๆ จากรูปลักษณ์และสีสັນ
- สามารถจำลองเรื่องราว ลำดับเหตุการณ์ และขั้นตอนต่างๆ ที่ได้เห็น เป็นภาพหรือแผนภาพในสมอง

### กลุ่ม A = Aural/Auditory รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยเสียง

รูปแบบที่รับรู้ข้อมูลผ่านโสตประสาท หรือผ่านการได้ยินได้ฟัง ผู้ที่มีสไตล์การเรียนรู้แบบนี้จะชื่นชอบการฟังบรรยาย ฟังเทป สนทนากลุ่มย่อย การพูดคุยทางโทรศัพท์ แม้แต่การพูดคุยกับตัวเอง หรือคิดออกมาดังๆ เพื่อเรียบเรียงความคิด และหาคำตอบให้กับเรื่องที่ครุ่นคิดอยู่ในขณะนั้น ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะเห็นคนกลุ่มนี้พูดคนเดียว หรือพูดกับหนังสือในมือเพราะกำลังใช้ความคิดผ่านการพูด

ถ้าคุณเป็นคนกลุ่ม A คุณจะ

- ชอบอ่านออกเสียงดังๆ

- ไม่อายที่จะพูดต่อสาธารณชน
- ชอบฟังคำอธิบายและชอบอธิบาย
- จดจำชื่อคนและสิ่งต่างๆ ได้ดี
- ได้ยินและระบุเสียงประกอบฉากที่ได้ยินในภาพยนตร์ได้
- ชอบฟังเสียงดนตรี
- เรียนภาษาที่สองหรือภาษาต่างประเทศได้ดี
- อ่านซ้ำๆ
- อยู่เฉยๆ ไม่ได้นาน
- ชอบขึ้นแสดงบนเวที เช่น ละคร ทอล์คโชว์
- ปฏิบัติตามคำบอกได้ดี

### กลุ่ม R=Read/Write รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยอักษร

สไตล์การเรียนรู้รูปแบบนี้ชื่นชอบข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษร จึงไม่น่าแปลกใจที่นักวิชาการทั้งหลายจะมีลักษณะการเรียนรู้รูปแบบนี้โดดเด่นมาก เพราะเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นการรับและส่งข้อมูลผ่านการอ่านและการเขียน เห็นได้ชัดว่า ผู้ที่ชื่นชอบสไตล์นี้มักจะพกพาพจนานุกรม Dictionary, power point เอกสารต่างๆ ติดตัวไว้เสมอ และเป็นผู้ใช้อินเตอร์เน็ตตัวเอง

ถ้าคุณเป็นคนกลุ่ม R คุณจะ

- ชอบอ่านทุกสิ่งทุกอย่าง
- พกสมุดโน้ต และปากกาติดตัว (หรือเครื่องบันทึกอื่นๆ เช่น tablet, notebook)
- ค้นหาข้อมูลบนอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ
- มีพจนานุกรม Dictionary อยู่ใกล้ตัวเสมอ
- ชอบเล่นกับตัวอักษร เช่น crossword, scrabble
- เขียน Diary, logbook หรือรายการสิ่งที่กระทำในแต่ละวัน
- สะสมตำรา เช่น ตำราทำอาหาร ตำราการออกกำลังกายบริหาร ตำราพัฒนาบุคลิกภาพ ฯลฯ
- ปฏิบัติตามคำสั่งที่เป็นลายลักษณ์อักษรได้ดี
- ชอบเขียนบทความ ความคิดเห็น เรื่องแต่ง สารคดี ฯลฯ



## กลุ่ม K = Kinesthetic รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยสัมผัสและการกระทำ

คำจำกัดความของรูปแบบการเรียนรู้รูปแบบนี้คือ การใช้ประสบการณ์และการลงมือปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นในสถานการณ์จำลองหรือสถานการณ์จริงก็ตาม ถึงแม้ว่าประสบการณ์จะมีผลกระตุ้นการเรียนรู้ทุกรูปแบบก็ตาม แต่สำคัญผู้ที่ชื่นชอบสไตล์การเรียนรู้แบบนี้จะต้องเชื่อมโยงกับความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ตรงส่วนตัวอย่าง แบบจำลอง การลงมือปฏิบัติ หรือสถานการณ์จำลอง ทั้งนี้รวมถึงการสาธิต การจำลองสถานการณ์ด้วย ภาพยนตร์ ละคร หรือกรณีศึกษา

ถ้าคุณเป็นคนกลุ่ม K คุณจะ

- สนุกสนานกับการค้นคว้า ทดลอง ลงมือปฏิบัติ การสาธิต และทัศนศึกษา
- จัดทำได้ดีเมื่อมีการใช้อุปกรณ์ สร้างแบบจำลอง และจับต้องสิ่งที่กำลังเรียนรู้
- นั่งอยู่เฉยๆ นานๆ ไม่ได้ ชอบเดินไปมา และเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
- มีแนวโน้มเป็นนักสะสม
- พูดเร็ว และชอบแสดงท่าทางประกอบ
- ชอบเล่นกีฬา หรือเครื่องดนตรี
- ชอบเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ มากกว่าเป็นผู้สังเกตการณ์
- ปฏิบัติตามการสาธิตได้ดี

ที่มา : <https://www.okmd.or.th/bbl/articles/217/VARK-how-learning-you-style>

## 3.การเรียนรู้ 3 ด้าน : ความรู้สึกและทัศนคติ ความรู้ ทักษะการปฏิบัติ

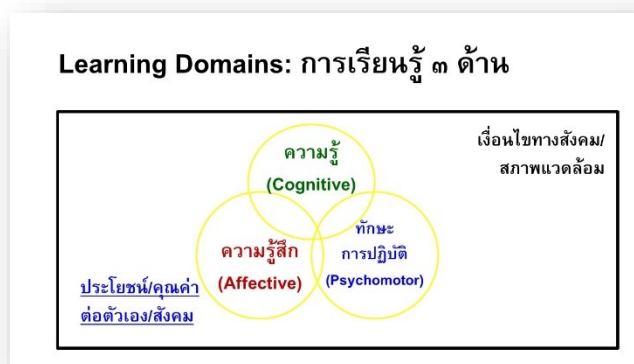
การทำหน้าที่วิทยากร เป็นงานที่มีคุณค่าและมีความหมาย เพราะเป็นงานที่สร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับผู้เรียน 3 คำถามสำหรับผู้ทำหน้าที่วิทยากร คือ “ฉันคือใคร” “งานของฉันคืออะไร” และ “ฉันต้องการเห็นอะไรในงานที่ฉันทำ” การตอบ 3 คำถามนี้ให้กระจ่างชัด จะช่วยให้ผู้ทำหน้าที่วิทยากร ได้มองเห็นตนเองว่า เป็นวิทยากรที่ “สอนให้เสร็จ” หรือ “สอนให้สำเร็จ”

หากเป็นวิทยากรต้องการสอนให้เสร็จ วิทยากรก็จะไม่มาทวนซ้ำ เพราะวิทยากรยึดเวลาเป็นสำคัญ วิทยากรก็จะไปสู่นี้อีกต่อไป เพราะวิทยากรพะวงแต่เวลา แต่หากเป็นวิทยากรที่สอนให้สำเร็จ เมื่อมีผู้เรียนมาเพิ่ม วิทยากรต้องเชื่อมโยงเนื้อหาที่สอนมาแล้วกับเนื้อหาที่กำลังสอน เชื่อมโยงผู้เรียนที่อยู่ก่อนกับผู้เรียนที่มาเพิ่ม ทั้งนี้เพราะวิทยากรไม่ได้สอนหนังสือแต่สอนคน บางครั้งวิทยากรอาจต้องรอคนมาให้ครบหรือมากที่สุด แล้วก็ค่อยๆ

จัดการเรียนรู้ แม้ว่าช้าหน่อยแต่ทุกคนจะมีเพื่อนร่วมเดินทางด้วยกัน นอกจากนั้นหน้าที่ของวิทยากรที่สอนให้สำเร็จ ยังต้องทำหน้าที่สร้างแรงบันดาลใจ (Convincing) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่าเขามีโอกาสที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ การจัดการเรียนรู้ลักษณะนี้จึงเป็นมากกว่าการบอกให้รู้ (Telling) ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแม้จะมีผู้เรียนจำนวนไม่มาก แต่หากคนเหล่านั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงก็ถือว่าเป็นประโยชน์และเป็นความสำเร็จของวิทยากร

เมื่อวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนรู้คือ การสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับผู้เรียน ดังนั้น การออกแบบแผนการเรียนรู้จำเป็นต้องใช้หลัก 3 องค์ประกอบของการเรียนรู้ (Learning Domains) คือ ความรู้สึกและทัศนคติ (Affective) ความรู้ (Cognitive) ทักษะการปฏิบัติ (Psychomotor) ประกอบกันโดยไม่อาจละเลยองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งได้ โดยเฉพาะการสร้างนักสื่อสารสร้างสุข ซึ่งเขาเหล่านี้จำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการดูแลสุขภาพจิตตนเอง โดยใช้ความรู้ที่ถูกต้อง รวมถึงมีทักษะและประสบการณ์ในการดูแลจิตใจตนเองด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม จนเห็นประโยชน์และมีแรงบันดาลใจในการที่ส่งต่อความรู้และทักษะที่ตนมีให้กับคนรอบตัว หรือคนอื่นๆ ในพื้นที่สาธารณะ ภายใต้บริบทหรือเงื่อนไขของสภาพแวดล้อมทางสังคมในชุมชนที่เขาเป็นสมาชิกอยู่

ดังนั้น วิทยากรผู้ใช้หลักสูตรการพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจแผนการจัดการเรียนรู้ ตรวจสอบกระบวนการวางแผนและการจัดการเรียนรู้ของตนเองอยู่เสมอว่า เรื่องที่สอนนั้นเป็นการสร้างความรู้สึกและทัศนคติ หรือเป็นการสอนความรู้ใหม่ หรือเป็นการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะใหม่ หรือเป็นแผนที่ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ



หลุมพรางที่อาจเกิดขึ้นคือ การตีความ หรือเข้าใจเอาเองว่า เรื่องนั้นเป็นสิ่งที่ผู้เรียนหรือใครๆ ก็รู้อยู่แล้ว ทำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน และเมื่อมีข้อจำกัดด้านเวลา วิทยากรบางคนอาจใช้เพียงการบอกวิธีการปฏิบัติให้ผู้เรียนทราบ โดยผู้เรียนไม่มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติในห้องเรียน ทำให้เข้าทำนองสอนให้เสร็จ แต่เป็นการสอนที่ไม่สำเร็จ

เพราะพลังของการสอนไม่มากพอที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดแรงบันดาลใจที่จะลงมือทำ การจำได้หมายรู้จากการฝึกปฏิบัติไม่ได้ถูกบันทึกในประสบการณ์ตรง อาทิ

-การฝึกใช้เครื่องมือประเมินสุขภาพจิต ที่ไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สแกน QR Code แล้วมีเวลาทำแบบประเมินด้วยตนเองในระหว่างชั่วโมงการเรียนรู้ เมื่อเวลาผ่านไปเขาก็จะลืมเรื่องนี้ไป ทำให้ไม่สามารถไปบอกต่อคนอื่นได้

-การฝึกทักษะจัดการอารมณ์และความเครียด ด้วยการหายใจ ผู้ที่ไม่เคยลงมือฝึก ย่อมไม่มีประสบการณ์ตรงว่า การหายใจแบบผ่อนคลาย ทำให้หายใจได้อย่างไร ในทางตรงกันข้าม หากเขามีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติ เขาจะมีประสบการณ์ตรงว่า หายใจแบบใดทำให้หายใจเครียด หายใจแบบใดทำให้เครียดมากขึ้น แล้วสมองของเขาจะจดจำความสบายนั้น ทำให้อยากทำอีกครั้งเมื่อมีความเครียด

โดยหลักการสำคัญของการสร้างความเปลี่ยนแปลงคือ การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านคือ ความรู้ ความเข้าใจหรือทัศนคติ และทักษะต้องเคลื่อนไปพร้อมกัน

#### 4. โครงสร้างแผนการสอนที่นำไปสู่การสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุขนี้ ได้รับการออกแบบการเรียนรู้โดยใช้หลัก 4As เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ความหมายของ 4 As มีดังนี้

1. A : ANCHOR หมายถึง การยึดโยงเนื้อหาเข้ากับประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมของผู้เรียน ผู้สอนต้องสำรวจว่าผู้เรียนรู้อะไรบ้างกับเรื่องที่คุณสอน หรือว่าผู้เรียนไม่รู้เรื่องอะไรบ้าง สิ่งที่เขารู้นั้น เขารู้ผิดหรือรู้ถูก วิธีการในการทราบประสบการณ์เดิมของผู้เรียน ทำได้หลายวิธี เช่น ใช้คำถาม ใช้แบบสำรวจสไตล์การเรียนรู้ 3 แบบ หรือ แบบประเมินความรู้ของผู้เรียนก่อนการเรียนรู้ (Pre-test) ออกแบบเป็นกิจกรรม เป็นต้น

##### ตัวอย่าง การยึดโยงเนื้อหาเข้ากับประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิมของผู้เรียน

วิทยากรจะสอนเรื่อง อีดี ฮีดี ลู๊ อาจจะเริ่มจากคำถามชวนคุยว่า **“เคยได้ยินคำว่า อีดี ฮีดี ลู๊ มาหรือเปล่า ในความคิดของเรามันหมายความว่าอย่างไร”** ผู้ตอบคำถามคนแรกอาจจะตอบว่า **“คงเหมือนสโลแกนการแข่งขันกีฬา”** ผู้ตอบคำถามคนที่สองตอบว่า **“คงเป็นวิธีการในการจัดการกับปัญหาของตัวเอง”** ส่วนผู้ตอบคำถามคนที่สามตอบว่า **“อีดี ฮีดี ลู๊มีทฤษฎีเรื่อง Resilience เป็นกรอบรองรับ ทั้ง 3 คำเป็นคำที่ย่อมาจากคำทางวิชาการอีกทีหนึ่ง”**

ลักษณะของคำถามชวนคุย เป็นคำถามเกริ่นนำไม่ได้ถามเชิงลึกมาก แต่จะต้องเป็นคำถามที่ทำให้ผู้เรียนต้องมีส่วนร่วมในการตอบ เพื่อให้ผู้สอนประเมินได้ว่าผู้เรียนรู้และไม่รู้อะไรเกี่ยวกับเรื่องที่เราจะสอน

จากคำตอบของผู้เรียน 3 คนก็ทำให้ผู้สอนรู้ว่าในห้องนี้มีผู้เรียนที่รู้อย่างลึกซึ้ง รู้กึ่งๆ กลางๆ และไม่รู้เรื่องนี้เลย ซึ่งผู้สอนก็จะให้คนที่รู้จริงรู้ลึกซึ่งมาแบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อน และเมื่อเขาได้บอกเล่าให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง เขาก็จะเกิดความภาคภูมิใจ ผู้สอนเองก็ไม่เสียแรงพูดซ้ำ แต่ก็ต้องสังเกตว่าผู้เรียนคนนั้นอธิบายได้อย่างรอบด้านหรือไม่ ดังนั้นต่อให้มีคนสามารถตอบได้ ผู้สอนก็ต้องเตรียมข้อมูล เพื่อตรวจสอบคำตอบของผู้เรียนว่าถูกต้องหรือไม่

2. A: ADD หมายถึง การเติมเนื้อหาความรู้ใหม่ที่ผู้เรียนยังไม่รู้ การเติมเนื้อหาอาจอยู่ในรูปของการบรรยายด้วยสไลด์ งานวิจัย ทฤษฎี การสาธิต สไลด์ การใช้คลิปหรือภาพเคลื่อนไหว เป็นต้น

#### ตัวอย่าง การเติมเนื้อหาความรู้ใหม่ที่ผู้เรียนยังไม่รู้

เมื่อวิทยาการสอนเรื่องทักษะการจัดการความเครียด จากความรู้พื้นฐานเรื่องสไตล์การเรียนรู้ VARK Model ทำให้วิทยากรตระหนักได้ว่า ควรสร้างการเรียนรู้เรื่องทักษะการจัดการกับความเครียดทั้งในรูปแบบสไลด์ประกอบการสอน โดยเนื้อหาในสไลด์เป็นเนื้อหาความรู้ที่ผู้เรียนไม่เคยทราบมาก่อน หรือทราบเพียงบางส่วน หรือมีข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง สไลด์นั้นจำเป็นต้องมีทั้งข้อความและภาพประกอบ หรือมีคลิปสาธิตทักษะการจัดการความเครียดเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นตัวอย่างที่ถูกต้อง ควรมีใบความรู้ให้ผู้เรียนสามารถอ่านเพิ่มเติม และจำเป็นต้องให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะคลายเครียดด้วยวิธีการต่างๆ ในช่วงเวลาเรียนรู้ด้วย

หมายเหตุ การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ห้องเรียนจะมีการเคลื่อนไหว (Dynamic) แต่อย่างไรก็ต้องมีการบรรยาย แต่การบรรยายจะต้องไม่เกิน 20 นาที หากบรรยายเกิน 20 นาที ความสนใจของผู้เรียนจะลดลง

3. A: APPLY หมายถึง การให้ผู้เรียนได้ลงมือทำอะไรบางอย่างกับเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ (ประยุกต์ใช้) หรือมีประสบการณ์หรือลงมือทำจากเนื้อหาที่ผู้สอนเพิ่งสอนไป อาจฝึกแก้ไขโจทย์ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ผู้เรียนกำลังเผชิญ กิจกรรมการเรียนรู้การประยุกต์ได้แก่ การคิด การเขียน พูดคุย อภิปราย วิเคราะห์กรณีศึกษา ตั้งคำถาม ออกแบบ การลงมือทำ เป็นต้น

**ตัวอย่าง การให้ผู้เรียนได้ลงมือทำอะไรบางอย่างกับเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ (ประยุกต์ใช้)**

เมื่อผู้เรียนซึ่งเป็นนักสื่อสารสร้างสุขได้เรียนรู้เรื่อง ฮีต ฮีต สู้ แล้ว ผู้สอนให้โจทย์คิดด้วยการย้อนกลับไปคิดถึงสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุดในชีวิต ตอนนั้นเขาผ่านมาได้อย่างไร และเขาได้เรียนรู้อะไร

4. A: AWAY หมายถึง การนำไปใช้ หรือเมื่อลงมือทำชั่วโมงการเรียนรู้หลังจากนั้นผู้เรียนจะทำอะไรบ้าง ซึ่งผู้สอนจะทราบได้จากการออกแบบคำถามเพื่อดูความตั้งใจของผู้เรียน เช่น เมื่อเรียนเรื่องนี้แล้ว เราจะกลับทำอะไรมากขึ้น หรือเราจะกลับทำอะไรน้อยลง เป็นต้น

**ตัวอย่าง : การนำไปใช้ หรือเมื่อลงมือทำชั่วโมงการเรียนรู้หลังจากนั้นผู้เรียนจะทำอะไรบ้าง**

ถ้าจัดการเรียนรู้เรื่องการนอน

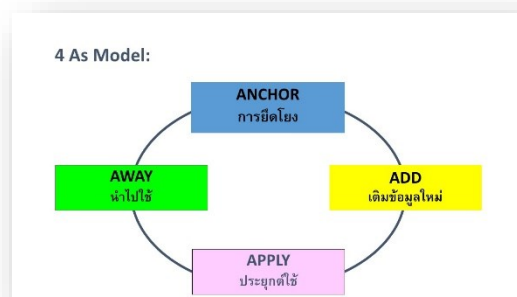
วิทยากรเริ่มจากการสอบถามว่า จากประสบการณ์ของเรา “*คำว่าพอเพียงของเราคือนอนวันละกี่ชั่วโมง*” คำตอบคือ 5 ชั่วโมง หรือ 8 ชั่วโมง เป็นต้น จากนั้นวิทยากรถามว่า “*5 ชั่วโมงเริ่มมาจากเมื่อไหร่*” คำตอบคือ เทียงคืน ตื่นตี 5/ นอน 4 ทุ่ม ตื่น 6 โมงเช้า/นอนตีหนึ่งตื่น 7 โมง เป็นต้น

จากคำตอบของผู้เรียนทำให้ผู้สอนตระหนักว่าผู้เรียนมีคนที่พักผ่อนไม่พอ การสอนเรื่องการนอนก็ต้องเพิ่มเติมข้อมูลเพื่อให้ผู้เรียนพักผ่อนให้เพียงพอ อาทิ เวลานอนที่เหมาะสมคือ 4 ทุ่ม ต่อนอน 7-9 ชั่วโมง และต้องนอนไม่เกิน 4 ทุ่ม เป็นต้น

ในส่วนการประยุกต์ใช้นั้น วิทยากรก็จะให้แต่ละคนทำแผนการนอนของตัวเอง เมื่อแต่ละคนทำแผนการนอนเสร็จแล้ว ก็ให้จับกลุ่ม 3 คน เล่าสู่กันฟังว่าใครมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้เรานอนได้ ผู้สอนก็จะทราบว่แต่ละคนมีวิธีการอย่างไร เช่น การสวดมนต์ก่อน การกินนมอุ่นๆ ก่อนนอน ไม่กินกาแฟตอนหลังบ่าย 3 เพราะกาแฟจะทำให้นอนไม่หลับ เป็นต้น

การตั้งคำถาม Away ด้วยคำถาม “**เมื่อกลับไป แต่ละคนจะทำอะไรให้มีการนอนที่เพียงพอ**” โดยให้ตอบมาคนละข้อ เป็นต้น ทั้งนี้ผู้สอนต้องมีข้อมูลในการเติมที่ชัดเจนและมีการอ้างอิงได้

การจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรหนึ่งจำเป็นต้องมีครบทั้ง 4 องค์ประกอบของ 4 As แต่ละแผนการสอนอาจเน้นหนักแตกต่างกัน โดยผู้สอนสามารถสลับลำดับกระบวนการได้ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของเนื้อหาและวัตถุประสงค์ เช่น เช่น การให้ผู้เรียนลงมือทำก่อน แล้วค่อยเติมเนื้อหาภายหลัง บางเรื่องอาจเน้นหนักที่เนื้อหาความรู้ใหม่ที่ผู้เรียนไม่เคยทราบมาก่อน บางอย่างเน้นที่ทัศนคติเพราะเกี่ยวข้องกับความคิดความเชื่อที่มีผลต่อพฤติกรรม ขณะที่บางเรื่องเน้นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะความชำนาญ



การออกแบบการเรียนรู้หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข จึงเปรียบเหมือนการออกแบบขบวนรถไฟ หน้าที่หลักของวิทยากรหรือผู้สอนคือการทำให้ผู้เรียนไปถึงสภาพปลายทาง ก่อนนำหลักสูตรไปใช้วิทยากรจึงต้องเห็นภาพด้วยความเข้าใจของหลักสูตรทั้งหมดนั้นก่อนที่จะจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ นอกจากนี้วิทยากรยังต้องพัฒนาทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่แบบ Active Learning ภายใต้อาสา 4As Model ที่จะสร้างการเรียนรู้เรื่องให้ผู้เรียนเกิดความเปลี่ยนแปลง โดยการทำงานแบบสร้างแรงบันดาลใจ (convincing) ไม่ใช่การบอก (telling)

ส่วนที่ 2  
หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข

หลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุขใช้สำหรับจัดอบรมเชิงปฏิบัติระยะเวลา 2 วัน ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ 8 แผนกิจกรรม รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

เวลา	วันแรก	วันที่สอง
8.30 น. - 9.00 น.	ลงทะเบียน	ทบทวนการเรียนรู้จากวันวาน
9.00 น.- 10.00 น.	กิจกรรมที่ 1 อุ่นเครื่อง	กิจกรรมที่ 5 ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เก่ง ดี มี สุข
10.00 น. -10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15 น.-12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 การสำรวจและรับรู้ความเสี่ยงทางสุขภาพจิต	กิจกรรมที่ 6 พลังใจ “อึด อึด ลู” – “ยังไหว มีใจ มีใคร ไปต่อได้”
12.00 น.-13.00 น.	พักเที่ยง	
13.00 น.-14.30 น.	กิจกรรมที่ 3 สุขได้ ถ้ากลายเป็น (การจัดการกับอารมณ์และความเครียด)	กิจกรรมที่ 7 การรู้เท่าทันการสื่อสารและกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA)
14.30 น.-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
14.45 น.-16.15 น.	กิจกรรมที่ 4 แหล่งช่วยเหลือทางสุขภาพจิตและการส่งต่อบริการ	กิจกรรมที่ 8 การสื่อสารเบื้องต้นและทักษะที่จำเป็น สำหรับนักสื่อสารสร้างสุข
16.15 น.-16.30 น.	สะท้อนการเรียนรู้ในวันแรก	สรุปการเรียนรู้ & ปิดการอบรม



## กิจกรรมที่ 1

### อุ่นเครื่อง (60 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักกัน รู้บทบาท และความคาดหวังของการเป็นนักสื่อสารสร้างสุข
2. เพื่อให้ผู้เรียนทราบขอบเขตเนื้อหาการเรียนรู้

#### เนื้อหาสำคัญ

หลังจากเปิดรับสมัครนักสื่อสารสร้างสุขแล้ว ทีมผู้ดำเนินการจึงได้เชิญนักสื่อสารสร้างสุขมาทำความรู้จักกัน ชี้แจงบทบาทหน้าที่ในการเป็นสื่อสารสร้างสุข เพื่อที่จะได้เข้าใจว่าพวกเขาจะได้นำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมใน 2 วันนี้ไปต่อยอดหรือสื่อสารในพื้นที่การทำงานของตนทั้งทาง onsite และสื่อออนไลน์ที่ตนใช้อยู่ กิจกรรมแรกเป็นการอุ่นเครื่องสร้างความคุ้นเคย รวมทั้งได้สะท้อนความคาดหวังและรู้ว่าตนเองต้องเรียนรู้ด้วยวิธีการจัดการความรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning)

#### สื่อและอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี/ สีชอล์ก
- การ์ดภาพ
- กระดาษ A 4
- เครื่องฉายภาพ สไลด์ประกอบการเรียนรู้
- คลิปวีดีโอเรื่องมิตรผลอำยสาร

<https://youtu.be/0rpwHlR4Kw?si=1SaMkMOGh8M8q9L>

#### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทาย แนะนำตัวด้วยการบอกชื่อ บทบาทหน้าที่ของตนเอง พร้อมกับแนะนำหน่วยงานที่ตนปฏิบัติงานอยู่สั้นๆ ว่าตั้งอยู่ที่ไหน ทำงานเกี่ยวกับอะไร
2. วิทยากรเกริ่นนำว่า เนื่องจากวันนี้เรามาพบกันครั้งแรกโครงการพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข ขอให้ทุกท่านแนะนำตัว **“ชื่ออะไร (ชื่อเล่น)”** และ **“เราทำอะไรบนโลกออนไลน์”**  
จากนั้นให้แต่ละคนแนะนำตัว โดยเริ่มจากใครก่อนก็ได้
3. เมื่อแนะนำตัวครบทุกคนแล้ว วิทยากรเชื่อมโยงเนื้อหาการพูดคุยดังนี้

“จากคำตอบของทุกท่านทำให้ผู้สอนทราบว่าแต่ละท่านมาจากหลากหลายอาชีพ จึงอยากให้แต่ละท่านบอกว่า รู้จักโครงการนี้ได้อย่างไรและ เพราะอะไรจึงสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการพลเมืองนักสื่อสารสร้างสุข”

3. วิทยากรสรุปคำตอบของผู้เรียน จากนั้นชี้แจงความเป็นมาของโครงการ และบทบาทหน้าที่ของการเป็นนักสื่อสารสร้างสุขด้วยภาพสไลด์

4. วิทยากรให้ผู้เรียนแต่ละคนมาเลือกการ์ดภาพคนละ 1 ใบ ซึ่งเป็นภาพที่สะท้อนการสื่อสารบน

แพลตฟอร์มดิจิทัล (Digital platform) ตน

หลังจากที่แต่ละคนเลือกภาพได้แล้ว วิทยากรให้

เวลาแต่ละคนคิดว่า “ภาพที่เราเลือกนั้นสะท้อนรูปแบบการสื่อสารของเราอย่างไร”

5. วิทยากรให้ผู้เรียนจับคู่แล้วบอกว่า “ให้แต่ละคู่เล่าสู่กันฟังว่าภาพที่ตนเลือกสะท้อนรูปแบบการสื่อสารของตนเองอย่างไร วิทยากรใช้เวลาคนละ 3 นาที หลังจากทีคนหนึ่งเล่าจบแล้วก็ให้อีกคนหนึ่งเล่า” (ใช้เวลาทั้งสิ้น 6 นาที ในการแลกเปลี่ยนกับเพื่อน)

6. วิทยากรขอคนที่พร้อมเล่าให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง โดยให้เล่าทีละคู่ หลังจากทีนั้นวิทยากรชวนคิดว่า “หลังจากที่เราฟังเพื่อนแล้ว เราเห็นจุดเหมือนหรือจุดต่างในการสื่อสารบนแพลตฟอร์มดิจิทัลของแต่ละคนอย่างไรบ้าง”

และ “ในฐานะที่เราเป็นนักสื่อสารสร้างสุข เราเห็นจุดร่วมอย่างไรบ้าง”

6. วิทยากรสำรวจประสบการณ์ของผู้เรียนด้วยการเปิดคลิปมิตรผลอัยสาคร

<https://youtu.be/0rpwHlR4Kw?si=1SaMkMOGh8M8qI9L>

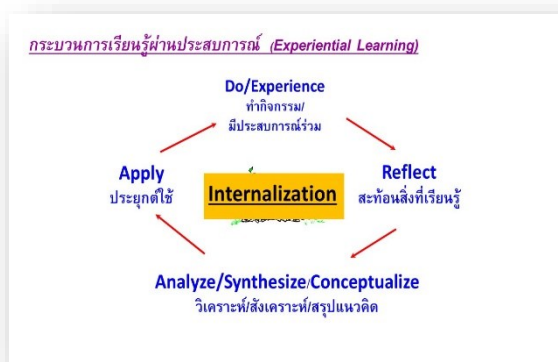
และเมื่อดูคลิปแล้ว วิทยากรชวนคิดด้วยคำถามที่ว่า “เห็นคลิปแล้วรู้สึกอย่างไร” และ “ทำไมเขาถึงสื่อสารวิธีนี้”

วิทยากรสรุปว่าในคลิปนี้สะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบและวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมกับผู้เรียน วิทยากรจึงชวนคิด

ต่อเนื่องจาก “ตอนนี้พวกเราไม่มีเป้าหมายในใจหรือยังว่าเราจะเลือกวิธีการสื่อสารวิธีใดกับกลุ่มเป้าหมาย”



7. วิทยากรถามผู้เรียนว่าตั้งแต่เริ่มต้นทำกิจกรรมร่วมกันมา **“เราคาดหวังอะไรจาก 2 วันนี้”** จากนั้นวิทยากรให้ข้อมูลกำหนดการเรียนรู้ใน 2 วัน หรือ 8 แผนการสอนนักสื่อสารสร้างสุข พร้อมทั้งสอบถามผู้เรียนว่า **“รู้สึกอย่างไรต่อการเรียนรู้แบบนี้”** วิทยากรฟังคำตอบจากผู้เรียน และเพิ่มเติมวิธีการจัดการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่งก็คือในแต่ละกิจกรรม วิทยากรจะให้ผู้เรียนลงมือทำ เมื่อทำเสร็จแล้ว เราก็จะมาคุยแลกเปลี่ยนกัน ต่อจากนั้นเราก็จะให้วิเคราะห์ว่า เราจะนำไปใช้อย่างไร ซึ่งจะไม่ใช่การบรรยาย เราจะเรียนรู้ด้วยกันแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

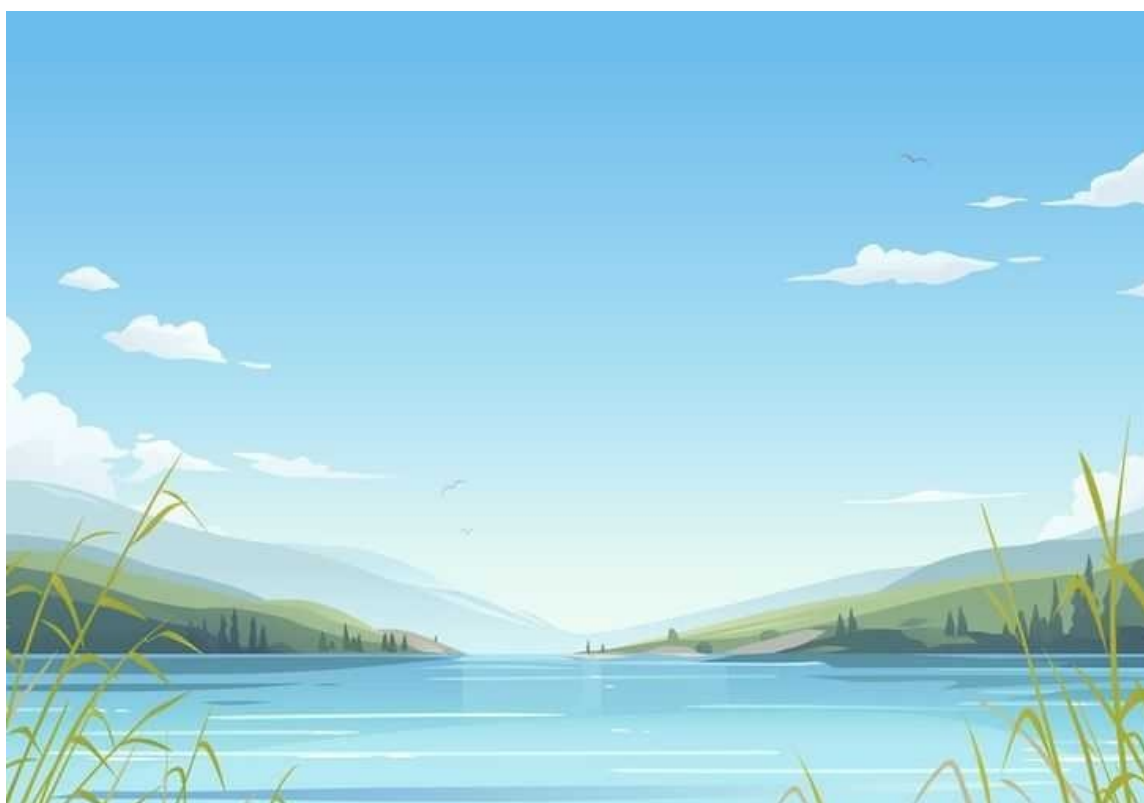


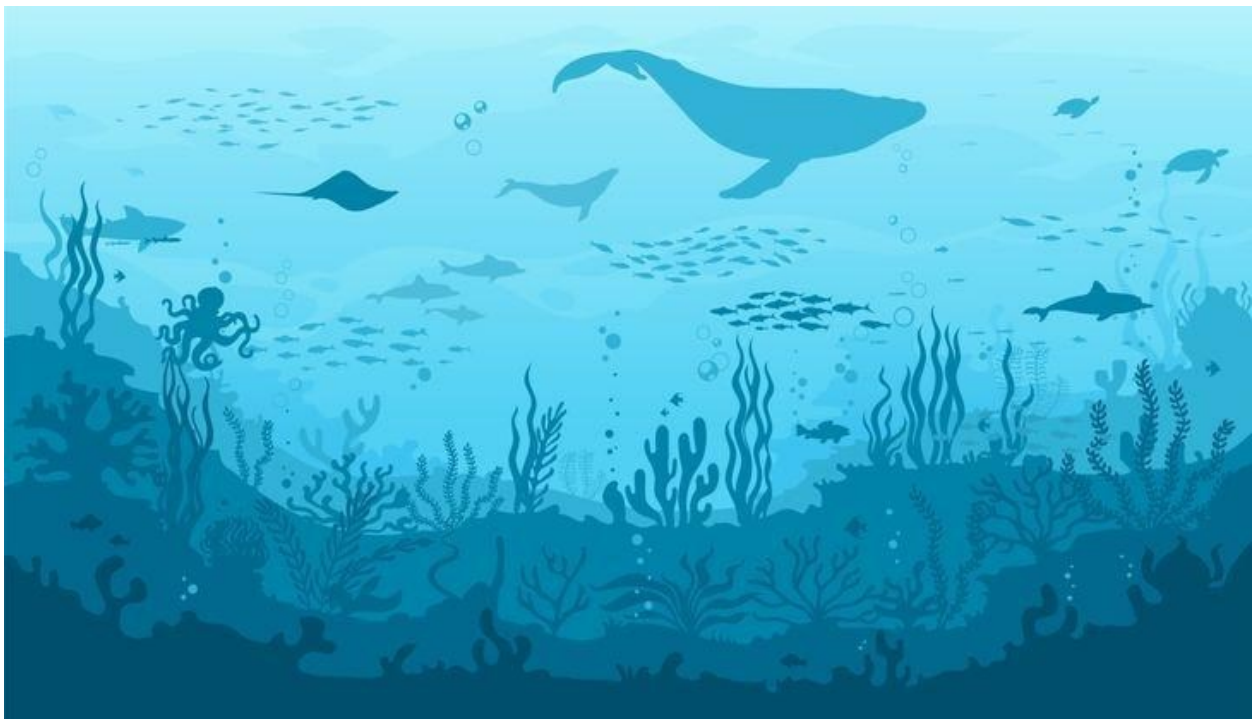
### ข้อควรระวัง และข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

- การแนะนำตัวของผู้สอนจะก่อนหรือหลังจากที่ให้ผู้เรียนแนะนำตัวก็ได้ แต่ทั้งนี้เนื้อหาในการแนะนำตัวของผู้สอนไม่ควรห้วน และสั้นจนเกินไป ผู้สอนควรจะเล่าบทบาทหน้าที่ของตนเองให้สอดคล้องกับการเล่าบทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย
- ผู้สอนไม่ถึงโพย เพราะทำให้ความมั่นใจของผู้เรียนก็จะลดลงด้วย
- ผู้สอนต้องจับเวลาในการพูดคุยกันในกลุ่มย่อย หากผู้สอนกำหนดเวลาในการพูดคุยกัน 3 นาที ก็ต้องใช้เวลาตามนั้น เพื่อที่จะไม่กระทบต่อเวลาที่ใช้ในการสอนในช่วงอื่นๆ ทั้งของแผนกิจกรรมที่เรารับผิดชอบ และแผนของคนอื่นที่จะตามมา
- ผู้สอนต้องหยิบฉวยวรรคทองของผู้เรียน เช่น เมื่อผู้เรียนสะท้อนความคิดเห็นว่า **“การที่มาในวันนี้อยากทราบว่าตัวเองจะได้อะไรบ้าง”** โดยเชื่อมโยงประเด็นนี้เข้ากับการชี้แจงกำหนดการได้เลย
- วิธีการสอบถามเรื่องความคาดหวังจากผู้เรียน หากผู้เรียนมีจำนวนไม่มากนักให้ถามเป็นรายบุคคล แต่หากผู้เรียนมีจำนวนที่ค่อนข้างมากให้จับกลุ่ม 3 คนเขียนความคาดหวังลงในกระดาษ เพื่อพูดคุยกันในกลุ่มย่อย หรืออาจจะแบ่งกลุ่มกันตามแพลตฟอร์มออนไลน์ แล้วระดมความคาดหวังเป็นกลุ่มๆ ก็ได้
- การเลือกคลิปต้องสอดคล้องกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับนักสื่อสารสร้างสุข ทั้งนี้อาจจะเป็นเรื่องราวของผู้สร้างแรงบันดาลใจ (Influencer) ที่ให้แง่คิดและมุมมองเชิงบวก หรือว่าอาจจะเป็นนักจิตวิทยาาก็ได้ แต่ควรจะเป็นคลิปสัก 2 นาที โดยหาตัวอย่างของนักสื่อสารบุคคล 3-4 คน เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการเป็นนักสื่อสารสร้างสุข

- การเขียนความคาดหวังของผู้เรียนและบอกกำหนดการ เป็นไปเพื่อการปรับความคาดหวังให้ตรงกัน โดยทำให้ทราบตั้งแต่แรกว่าผู้จัดการเรียนรู้ออกแบบการเรียนรู้แบบใด หากไม่ใช่เป็นสิ่งที่ผู้เรียนคาดหวัง ผู้เรียนเองก็จะได้ทราบตั้งแต่ต้นการอบรม

## การ์ดภาพสำหรับทำกิจกรรมข้อ 4



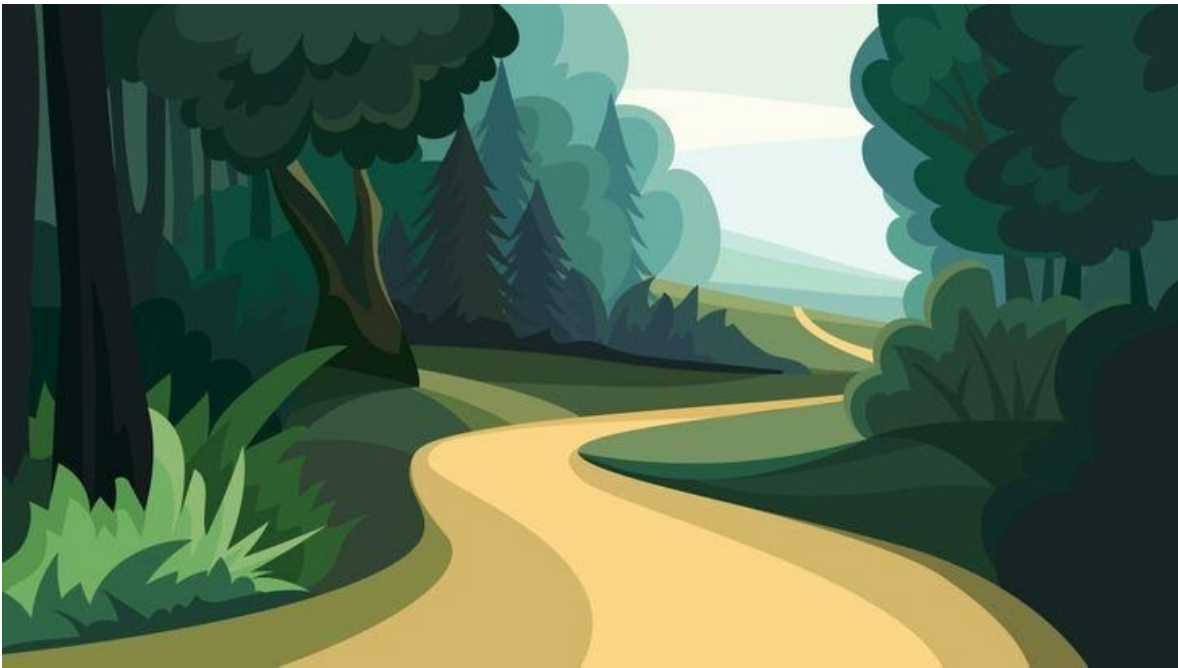








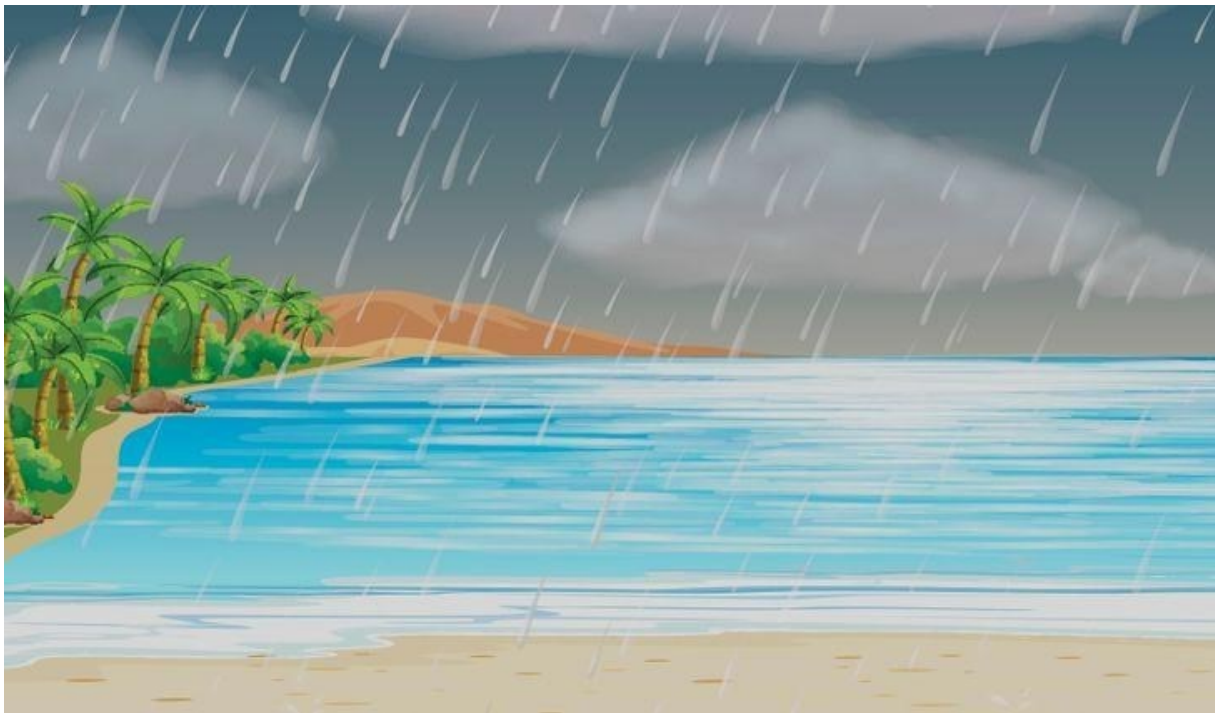


















## กิจกรรมที่ 2

### การสำรวจและรับรู้ความเสี่ยงทางสุขภาพจิต (90 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เรื่องความเสี่ยงสุขภาพจิต
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสำรวจและรับรู้ความเสี่ยงสุขภาพจิตตนเองได้

#### เนื้อหาสำคัญ

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของคนเรา โดยธรรมชาติจะมีการเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเผชิญกับปัญหา และสิ่งที่ยากจะปรับตัว ทำให้สุขภาพจิตของเราต้องเปลี่ยนแปลงตาม เมื่อเราพบความยุ่งยากลำบากใจ มักเกิดความตึงเครียด หากมีอะไรมาซ้ำเติมอีกก็จะทำให้ความเครียดสูงขึ้นเรื่อย ๆ และทำให้จิตใจอ่อนแอ หากเหตุการณ์นั้นทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมาก จนกระทั่งผู้เรียนไม่สามารถทนได้ ย่อมทำให้เกิดความเสี่ยงสุขภาพจิตตามมาได้และกระทบทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม กล่าวคือ ด้านร่างกาย อาการที่ปรากฏเช่น หายใจติดขัด ใจเต้นเร็ว เหงื่อออกอย่างผิดปกติ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ด้านจิตใจ อารมณ์ อาการที่ปรากฏเช่น หงุดหงิดง่าย รู้สึกกลัว กังวล หลงลืม รู้สึกประหลาด ร้องไห้ ด้านพฤติกรรม อาการที่ปรากฏเช่น ก้าวร้าว ใช้สุรา สารเสพติด กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง ทำตัวน่ารำคาญ เป็นต้น

การสำรวจและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับจิตใจจึงมีความสำคัญ หากแต่ละคนสามารถสำรวจและรับรู้ ก็จะสามารถดูแลและจัดการกับความเสี่ยงดังกล่าวด้วยตนเองเบื้องต้นได้ เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงขึ้น นำไปสู่การเข้ารับบริการบริการด้านสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสมและทันที่

การสำรวจเพื่อรับรู้ความเสี่ยงสุขภาพจิต นอกจากการสำรวจตนเองด้านอารมณ์ พฤติกรรม รวมถึงความคิด จิตใจ ที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเราเผชิญกับเรื่องไม่สบายใจ หรือ เรื่องแย่ ๆ ในชีวิต ที่ยากจะรับมือไหวและไม่ทันเตรียมใจแล้ว กรมสุขภาพจิต มีโปรแกรมในการสำรวจ หรือ ประเมินภาวะด้านสุขภาพจิต ที่เรียกว่าโปรแกรม “MENTAL HEALTH CHECK IN” เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นและคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ที่ประชาชนสามารถประเมินสุขภาพจิตตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว

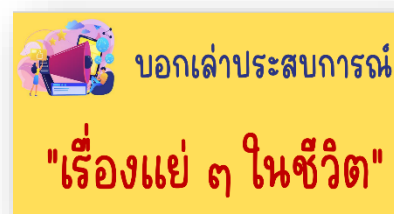
การประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วย “MENTAL HEALTH CHECK IN” ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินพลังใจ (RQ) ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burn out) ความเครียด ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เป็นการประเมินที่ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ หากผลการประเมินพบว่ามีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต จะมีการขอความยินยอมในการให้ข้อมูลส่วนบุคคลอีกครั้ง เพื่อการติดตามดูแลโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากผู้มีความเสี่ยงไม่ยินยอม ยังคงมีสิทธิในการใช้บริการดูแลจิตใจแบบออนไลน์อื่น ๆ ได้ เช่น การเรียนรู้จากสื่อและแหล่ง

ช่วยเหลือออนไลน์ที่น่าเชื่อถือ จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ข้อมูลที่รวบรวมไว้จะมีการใช้เพื่อประมวลผล ประกอบการเฝ้าระวังสถานการณ์สุขภาพจิตและการประเมินผลการพัฒนางานวิชาการด้านการดูแลฟื้นฟูเยียวยาจิตใจและการเสริมสร้างพลังใจให้กับผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากเหตุการณ์ต่างๆ รวมถึงสถานการณ์วิกฤตในชีวิตและจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) พ.ศ.2562

- สื่อและอุปกรณ์**
- กระดาษฟลิปชาร์ต
  - ปากกา
  - ปากกาเคมี
  - กระดาษ A4 ตัดขนาดเล็กหรือกระดาษโน้ตที่มีกาวในตัว (กระดาษโพสต์อิท)
  - สไลด์ประกอบการเรียนรู้

### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำว่า หลังจากที่เราได้ทำกิจกรรมอุ่นเครื่องแล้ว เรา รู้จักกันแล้วว่าแต่ละคนเป็นใคร และทราบว่าทุกคนมีเป้าหมายเดียวกันคือเราทุกคนอยากเป็นคนที่มีสื่อสารสร้างสุขให้กับประชาชน เพราะฉะนั้นสิ่งสำคัญคือเราจะต้องรู้และเข้าใจปัญหาสุขภาพจิต และวิธีการสำรวจและรับรู้ความเสี่ยงของสุขภาพจิตได้<sup>1</sup>
2. วิทยากรชวนคุยด้วยคำถามว่า **“เราคิดว่าคนทั่วไปเคยประสบปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่”** และ **“ในชีวิตของเราที่ผ่านมา เราเคยประสบกับเรื่องแย่ๆ หรือเลวร้ายในชีวิตของเรา หรือเรื่องที่เรากำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ เรื่องนั้นคือเรื่องอะไร”** **“ถ้ายังคิดไม่ออกหรือคิดออกแล้วให้จะลองนั่งนิ่งๆ สัก 1 นาที ลองนึกถึงเรื่องแย่ๆ ในชีวิตว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร และตัวเราเป็นอย่างไรบ้าง”**



<sup>1</sup> เป็นการแจ้งวัตถุประสงค์แบบแยกย่อย

3. เมื่อครบ 1 นาที วิทยากรให้สัญญาณหรือแจ้งให้ผู้เรียนทราบ วิทยากรสะท้อนว่า “**เรื่องแย่ๆ ในชีวิตนี้ เราอาจจะไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อน บางคนอาจจะเก็บไว้กับตัว แต่วันนี้เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ร่วมกัน ขอเชิญชวนให้เราจับคู่กับเพื่อนที่นั่งข้างๆ เพื่อเล่าประสบการณ์ดังกล่าวให้เพื่อนฟัง โดยมีเงื่อนไขว่าเมื่อเพื่อนกำลังเล่าเรื่องที่มีคุณค่ากับชีวิตเขา และเรื่องนี้อาจจะเป็นครั้งแรกที่เขาได้เล่าให้ผู้ฟังฟัง ขอให้ผู้ฟังฟังอย่างตั้งใจ ไม่สอดแทรก โดยจะใช้เวลาคนละเล่า 3 นาที เมื่อใกล้หมดเวลาวิทยากรจะบอกเวลาให้ทราบ”**
4. ให้ผู้เรียนหันหน้าเข้าหากันกลุ่มใหญ่ วิทยากรชวนคุย “**จากเรื่องแย่ๆ ที่เล่าให้กันฟังอยากให้ช่วยกันบอกว่า เรื่องแย่ ๆ ของเรานั้น ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ/อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างไรของเราอย่างไร”** ให้ทุกคนเขียนผลกระทบนั้นลงในกระดาษ A4 ตัดขนาดเล็ก หรือ กระดาษโน้ตกาวยในตัว แล้วนำมาติดที่กระดาษฟลิปชาร์ต ที่ผู้สอนเตรียมไว้ โดยแบ่งเป็นผลกระทบเป็น 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ/อารมณ์ พฤติกรรม
5. เมื่อทุกคนติดคำตอบครบแล้ว วิทยากรขออาสาสมัคร 1-2 คน ออกมาอ่านและช่วยกันสรุปคำตอบที่ติดไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ต
6. วิทยากรเพิ่มเติมข้อมูลเพื่อสรุปดังนี้



ผลกระทบที่เกิดจากเรื่องแย่ๆ เกิดขึ้นทั้งกับร่างกาย จิตใจ/อารมณ์และพฤติกรรม

ด้านร่างกาย เช่น หายใจติดขัด ใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมากผิดปกติ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ

ด้านจิตใจ อารมณ์ เช่น หงุดหงิดง่าย รู้สึกกลัว กังวล หลงลืม รู้สึกประหลาด ร้องไห้

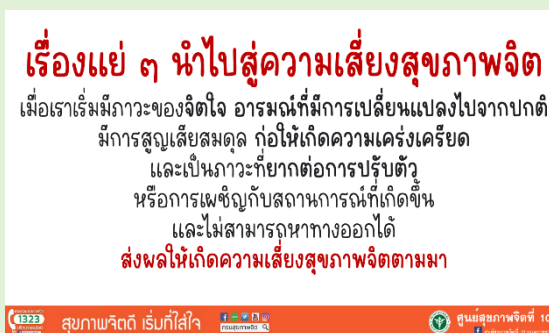
ด้านพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าว ใช้สุรา สารเสพติด กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ทำตัวน่ารำคาญ

ผลกระทบที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยง		
ความคิด อารมณ์ จิตใจ	ร่างกาย	พฤติกรรม
<ul style="list-style-type: none"> <li>• หลงลืม จดจ่อยาก</li> <li>• นอนหลับยาก</li> <li>• รู้สึกประหลาด ร้องไห้</li> <li>• รู้สึกเหนื่อย</li> <li>• รู้สึกกลัวหรือกังวล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• หายใจติดขัด</li> <li>• เหงื่อออกมากผิดปกติ</li> <li>• ใจเต้นเร็ว</li> <li>• ปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ</li> <li>• เหนื่อยง่าย</li> <li>• มีอาการแสบที่บริเวณคอ</li> <li>• นอนไม่หลับ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ทำตัวน่ารำคาญ</li> <li>• แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว</li> <li>• ระเบิดอารมณ์ใส่ผู้อื่น</li> <li>• ตกใจ หวาดกลัวง่าย</li> <li>• เริ่มใช้สารเสพติด บุหรี่ หรือแอลกอฮอล์</li> </ul>

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเรื่องแย่ๆ ในชีวิตนั้นถือว่าเป็นการเสียสมดุลที่ปกติไป ในทางสุขภาพจิต เรียกว่าวิกฤตสุขภาพจิต คือ ภาวะด้านจิตใจและ อารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเราเสียสมดุล เราก็จะเกิดความเครียดและภาวะยากลำบากต่อการปรับตัว หรือการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางคนไม่สามารถหาทางออกได้ แม้แต่เรื่องที่คนอื่นเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม ความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตรุนแรงที่สุดคือการเสียสมดุลชีวิต จนไม่อยากมีชีวิตอยู่

จากผลกระทบที่เกิดขึ้นทางกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นเครื่องบ่งชี้ของปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งสุขภาพจิตก็เหมือนสุขภาพกาย คือ เมื่อไรที่ร่างกายรู้สึกไม่สบายก็ปรึกษาแพทย์ ทางใจก็ควรจะทำเช่นเดียวกัน เมื่อสำรวจตนเองหรือถ้าคิดว่าตนเองไม่สบายใจ หรือ มีอาการที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ต้องรีบปรึกษาบุคลากรทางด้านสุขภาพจิต อันประกอบด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ทางจิตเวช เป็นต้น ซึ่งการรับรักษาและแก้ไขปัญหาดังแต่เริ่มมีอาการจะทำให้โอกาสกลับสู่สภาวะปกติทางจิตใจได้ เป็นการลดหรือทุเลาความเสี่ยงทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น

การได้ฟังเรื่องราวที่ยากลำบากของเพื่อนที่ ทำให้เราได้เข้าใจคำว่า “ใจเขาใจเรา” การเล่าสู่กันฟังจึงเป็นการปรับทุกข์เติมสุขในชีวิตประจำวัน และนำไปเป็นบทเรียนในการรู้จักหลีกเลี่ยงหรือเผชิญกับปัญหา รวมถึงเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้



- วิทยาการเชื่อมโยงเข้าสู่การแนะนำ Mental Health Check -in ดังนี้ “การสังเกตผลกระทบจากการเผชิญภาวะวิกฤตด้วยตนเอง เป็นวิธีการเบื้องต้นที่ทำได้ทุกวัน แต่ถ้าต้องการทราบความเสี่ยงต่อการมีปัญหสุขภาพจิต ยังมีแบบประเมินของกรมสุขภาพจิตที่เรียกว่า Mental Health Check-in ขอให้ทุกคนลองฝึกทำไปพร้อมกัน ด้วยการหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเปิด Google.com แล้วพิมพ์คำว่า “วัดใจ กรมสุขภาพจิต หรือ วัดใจ.com”
- การประเมินแรกคือ พลังใจ RQ





แบบประเมินนี้ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย และสามารถเช็คคืนตัวเราได้ สัปดาห์ละ 1 ครั้งหรือสองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ 1 เดือนครั้ง เพราะภาวะทางจิตใจมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การรู้ภาวะสุขภาพจิตของตนเอง จะช่วยให้เราดูแลตัวเองได้ทันทั่วทั้งที่และวางแผนการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น”

“เครื่องมือนี้ท่านสามารถไปบอกต่อ ใช้ในการช่วยเหลือคนรอบข้างได้ โดยสามารถดูแลตัวเองและคนรอบข้างได้ เพราะเป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตและดูแลจิตใจของตนเองเบื้องต้น พร้อมช่องทางขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์ เราสามารถเข้าถึงได้ทุกที่ ทุกเวลา ผ่านโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์”

9. วิทยากรให้ผู้เรียนกลับมาที่คู่เดิม พร้อมกับชวนคิดว่า “เมื่อเราเห็นผลการประเมินสุขภาพจิตของเราแล้ว เรารู้สึกอย่างไร”
10. วิทยากรชวนพูดคุยถึงการนำความรู้ที่ได้เรียนรู้และทำกิจกรรม เรื่อง การสำรวจและรับรู้ความเสี่ยงสุขภาพจิตนี้ไปใช้ ด้วยคำถามว่า “จากกิจกรรมนี้เราสามารถนำไปใช้ หรือบอกต่อคนรอบข้าง ครอบครัว หรือประยุกต์ใช้กับชีวิตของเราได้อย่างไรบ้าง” เมื่อเราเผชิญกับเรื่องแย่ ๆ ในชีวิต ปิดท้ายด้วยการให้อาสาสมัครแบ่งปันคำตอบ

เมื่อเรารู้ความเสี่ยงสุขภาพจิต  
เราจะนำไปใช้อย่างไรได้บ้าง?  
ในการดูแลตนเอง & สื่อสารสร้างสุข

ข้อควรระวัง และข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

- เรื่องแย่ ๆ ที่ชวนบอกเล่าแบ่งปันประสบการณ์ ต้องเป็นเรื่องที่เล่าได้ ไม่กระทบจิตใจมากจนเกินไป หรืออาจใช้คำว่าเรื่องวิกฤตในชีวิตที่เคยเผชิญมา หรือ กำลังเผชิญอยู่ ทั้งนี้ผู้สอนให้ข้อพึงระวังสำหรับการเล่าเรื่อง ประสบการณ์ชีวิตว่าเป็นการเล่าเพื่อการเรียนรู้และทำกิจกรรม ไม่ควรไปเผยแพร่ บอกต่อ หากไม่ได้รับอนุญาตจากคนต้นเรื่องที่เล่า ทั้งนี้ไม่ควรหยอกล้อ ล้อเลียน ตำหนิ หรือตัดสินในเรื่องที่เราได้รับรู้เรื่องราวนั้น
- ผู้ฟังควรฟังอย่างตั้งใจ แสดงออกถึงท่าทีที่ใส่ใจรับฟัง เช่น การพยักหน้า สบตา ที่ไม่เป็นการจับจ้องมากเกินไป อาจมีการทวนความสิ่งที่พูดหรือซักถามเพิ่มเติมเท่าที่จำเป็น ใช้เวลาผลัดกันเล่าเรื่องแย่ ๆ คนละประมาณ 3 นาที

- ผู้สอนสังเกตท่าที สีหน้า บรรยากาศในการเล่าเรื่องพูดคุย และเข้าไปสนับสนุน ให้กำลังใจในกรณีที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกสะเทือนใจ เศร้าใจ ร้องไห้ เมื่อได้บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ตนเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้คำที่เป็นนามธรรม อาทิ คำว่า วิกฤต โดยอาจจะแปลให้เป็นคำที่เข้าใจง่ายที่ใกล้เคียงกัน
- บอกเวลาที่เหลือ เมื่อใกล้จะหมดเวลาในการลงมือทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ อาทิ เหลือเวลา 1 นาที เพื่อให้ผู้เรียนจะได้รับสรุปประเด็น
- สังเกตพรรคทองของผู้เรียนให้ดี เช่น เมื่อมีคำถามจากผู้เรียนว่าหากเราจับฟังเขาแล้วไม่สามารถจะช่วยเหลือเขาได้ เราต้องทำอะไร ซึ่งคำถามนี้เป็นพรรคทองที่จะนำไปสู่เนื้อหาเรื่องการส่งต่อ ซึ่งจะอยู่ในแผนกิจกรรมที่ 4 เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงที่จะใส่เนื้อหาที่มากเกินไป (Less is more.) ให้ผู้ออกแบบการสอนยึดวัตถุประสงค์เป็นหลัก การใส่เนื้อหามากเกินไปจะทำให้คนสับสนกับเนื้อหาได้ ดังนั้นในแผนที่ 2 นี้ในเรื่องของทางออกหรือวิธีการจัดการปัญหาให้เอาไปอยู่ในวิธีการแก้ไขปัญหาในแผนถัดไป
- หากผู้เรียนตอบคำถามมาแล้วหลายคน และห้องเรียนเงียบ ผู้สอนสามารถประเมินได้เลยว่าผู้เรียนอาจจะไม่มีคำตอบเพิ่มเติมแล้ว ดังนั้นผู้สอนสามารถถามคำถามอื่นต่อเรื่องได้
- ในระหว่างที่ผู้เรียนเล่า ผู้สอนต้องฟังอย่างตั้งใจ ไม่ต้องไปพะวงกับแผนการสอน เช่น การหิบบคำตอบของผู้เรียนไปติด เพราะการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นสำคัญคือการให้เวลากับผู้เรียนที่อยู่ตรงหน้า โดยเฉพาะในแผนการสอนที่ให้ความสำคัญกับการฟังอย่างตั้งใจ ผู้สอนต้องแสดงให้เห็นในสิ่งที่ตนเองสอน
- การเพิ่มเติมความรู้ใหม่ให้ผู้เรียนต้องไปพร้อมกับผู้เรียน อาทิ หากให้เครื่องมือใหม่อย่างใดอย่างหนึ่ง สิ่งที่ดีที่สุดคือทำไปพร้อมกับผู้เรียนทีละขั้นตอน หรือหากเป็นการอธิบายเครื่องมือต้องเปิดไปที่รูปภาพๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจได้เลย
- การออกแบบแผนการสอนอาจจะมีเนื้อหาที่คาบเกี่ยวกับแผนการสอนอื่น ดังนั้นในฐานะที่พวกเราออกแบบการสอนร่วมกันเป็นทีม อาจจะมีการปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลา ซึ่งกำหนดได้จากตารางวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน นอกจากนี้เนื่องจากแผนการสอนเป็นแผนที่เชื่อมโยงกัน ต้องใช้ประโยชน์จากการสอนในแผนก่อนหน้านี้มาเชื่อมโยง โดยไม่ต้องไปอาร์มภบทใหม่ ผู้สอนแผนต่อไปสามารถหิบบเนื้อหาไปใช้สรุปคำตอบจากแผนก่อนหน้านี้ เพื่อเคลื่อนไปสู่เนื้อหาของตนเองได้

### กิจกรรมที่ 3

#### สุขได้ ถ้ากลายเป็น (การจัดการกับอารมณ์และความเครียด) (90 นาที)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจการจัดการอารมณ์ความเครียด
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถระบุวิธีการจัดการอารมณ์และความเครียดได้

##### เนื้อหาสำคัญ

จากที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ผลกระทบต่อสุขภาพจิตที่มีต่อความร่างกาย จิตใจ/อารมณ์และพฤติกรรม การเรียนรู้ในแผนนี้ ผู้เรียนจะรู้จักอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเครียด วิธีการจัดการอารมณ์ทางลบ การจัดการความเครียดบนหลักการทำงานของสมองที่ผู้เรียนจะได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ และจากสิ่งที่วิทยากรเตรียมไว้ให้

##### สื่อและอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ท
- ปากกาเคมี /สีชอล์ก
- เครื่องฉายภาพ
- สไลด์ประกอบการเรียนรู้
- ใบความรู้สำหรับวิทยากรที่ 1 เรื่องอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเครียด -
- ใบความรู้สำหรับวิทยากรที่ 2 เรื่องการจัดการอารมณ์บนหลักการทำงานของสมอง
- ใบความรู้สำหรับวิทยากรที่ 3 เรื่องการจัดการความเครียดด้วยการฝึกกระบวนการทำงานของสมอง

##### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรเริ่มต้นการเช็คอิน ด้วยคำถามว่า *“จากการเรียนรู้เรื่องผลกระทบของการมีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต ที่กระทบทั้งต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมแล้ว อยากให้ทุกท่านกลับมาทบทวนตัวเองว่า เมื่อท่านเคยมีสัญญาณเตือนหรืออาการเหล่านั้น ท่านรู้สึกอย่างไร”*
2. วิทยากรเขียนคำตอบที่ได้บนกระดาน/กระดาษ เพื่อให้ทุกคนเห็นร่วมกัน จากนั้นชวนพูดคุยด้วยคำถามตามลำดับ *“เคยสังเกตไหมว่าอารมณ์หรือความรู้สึกแบบไหนที่ทำให้ท่านเกิดอาการหรือพฤติกรรมเหล่านี้”* วิทยากรสำรวจคำตอบให้ได้ประเด็นที่หลากหลาย เพื่อนำเข้าสู่การให้ความรู้
3. วิทยากรให้ความรู้ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร 1 เรื่องอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยกล่าวเฉพาะสาระสำคัญ และสามารถนำเนื้อหาจากใบความรู้ทำเป็นเอกสารแจกให้ผู้เรียนอ่านเพิ่มเติมได้



4. วิทยาการเชื่อมโยงจากประสบการณ์ทางอารมณ์ของผู้เรียนที่ก่อให้เกิดความเครียดกับทักษะการจัดการอารมณ์ ด้วยคำถาม **“อยากให้แต่ละท่านได้แบ่งปันประสบการณ์วิธีดูแลตัวเองที่ใช้ได้ผลเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ กลัว เสียใจ น้อยใจ”** และ **“ผลที่ได้รับจากวิธีการที่ใช้มีอะไรบ้าง”**
5. เมื่อได้คำตอบพอสมควรแล้ว วิทยาการชวนผู้เรียนตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับวิธีจัดการอารมณ์ เพื่อให้เห็นข้อดี ข้อเสีย ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีการดังกล่าว และสรุปตามแนวทางใน ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2 เรื่อง การจัดการอารมณ์บนหลักการทำงานของสมอง วิทยาการเน้นสาระสำคัญว่า **“ศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา อธิบายเรื่องสมองไว้ว่า การที่เราเปลี่ยนความสนใจจากเรื่องหนึ่งไปสู่เรื่องหนึ่ง เช่น เมื่อเราเครียดแล้วเรา ใช้วิธีการเดินเร็ว หรือการวิ่ง อารมณ์ วงจรของอารมณ์ตรงนั้นจะถูกตัดตอน หากเราจ่อมจมอยู่กับอารมณ์ นั้นๆ เป็นเวลานาน จะทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นครอบคลุมตัวเราทำให้ดำรงอยู่กับอารมณ์ๆ อย่างต่อเนื่อง ยาวนาน เมื่ออธิบายด้วยกระบวนการทำงานของสมอง สมองของเรามีสมองอยู่ 3 ชั้น คือ ก้านสมองซึ่ง ทำงานเกี่ยวกับความอยู่รอดของชีวิต สมองชั้นกลางเป็นสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก สมอง ชั้นนอกสุดเป็นสมองส่วนคิด ตัวอารมณ์ความรู้สึกคือการทำงานของสมองชั้นกลาง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราเปิด โลกให้สมองชั้นกลางทำงานมากๆ พลังของมันจะมากขึ้น จนทำให้สมองที่อยู่ชั้นนอกสุด ทำงานได้ไม่ดี เพราะฉะนั้น การระเบิดอารมณ์ การทวาด การโต้ตอบสถานการณ์ตามความเคยชิน ก็เป็นเพราะสมองส่วน คิดมีพลังไม่มากพอที่จะทำให้เกิดการจัดการปัญหาหรือสถานการณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ทำให้เราอยู่ ความเครียด ความรู้สึกด้านลบอย่างต่อเนื่องยาวนาน”**
6. วิทยาการเชื่อมโยงเนื้อหาเข้าสู่การจัดการความเครียด ด้วยการกล่าวนำ **“เรารู้แล้วว่าอารมณ์ทางลบกับ ความเครียดเป็นของคู่กัน เชื่อว่าทุกคนต้องเคยเครียด เพราะความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคน ให้จับกลุ่ม 3 คน ให้เล่าสู่กันฟังว่า เมื่อแต่ละคนมีความเครียด เรามีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร ให้เตรียมสรุป เพื่อเล่าให้กลุ่มอื่นฟัง ให้เวลา 15 นาที”**
7. วิทยาการให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ โดยมีหลักในการให้นำเสนอคือ ให้กลุ่มถัดไปนำเสนอเฉพาะวิธีที่ไม่ซ้ำกับกลุ่ม ที่นำเสนอก่อน วิทยาการสรุปด้วยการทวนวิธีจัดการความเครียดที่ได้จากผู้เรียน และเพิ่มเติมความรู้ใหม่ ตาม ใบ ความรู้สำหรับวิทยากร 3 เรื่อง การจัดการความเครียดด้วยการฝึกกระบวนการทำงานของสมอง โดยเน้นให้ ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในการจัดการกับความเครียดให้ได้ทุกทักษะ
8. วิทยาการช่วยคุยด้วยคำถามที่ว่า **“จากสิ่งที่เรารู้ในชั่วโมงนี้ สิ่งที่ท่านชอบและสามารถได้นำไปปฏิบัติได้เลย มีอะไรบ้าง”** และ **“เพื่อให้ดูแลอารมณ์และความเครียดของตนเองได้ดียิ่งขึ้น มีอะไรที่ท่านจะนำฝึกปฏิบัติ อย่างต่อเนื่อง”** ทั้งนี้วิทยาการอาจให้ผู้เรียนเขียนคำตอบทั้ง 2 ประเด็น บนกระดาน แล้วนำไปติดบนกระดาน จากนั้นให้เวลาผู้เรียนได้สำรวจคำตอบประมาณ 5 นาที เมื่อทุกคนกลับมาที่นั่งจึงชวนคุยด้วยคำถามต่อไปนี้ **“จากคำตอบที่แต่ละท่านได้อ่าน มีอะไรที่เป็นความประทับใจ หรืออยากบอกบ้าง”**
9. วิทยาการสรุปสาระสำคัญในชั่วโมงและปิดชั่วโมงการเรียนรู้

## ข้อควรระวัง และข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

- ผู้สอนจำเป็นต้องมีประสบการณ์การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยตนเอง เนื่องจากแผนนี้เป็นการฝึกทักษะ ดังนั้นวิทยากรจำเป็นต้องมีประสบการณ์การฝึกทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยตนเอง เพื่อให้สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยความเข้าใจที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง
- ควรจัดเวลาการเรียนรู้ให้พอเหมาะ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสได้ฝึกทักษะในช่วงของการเรียนรู้
- วิธีการถามสอบถามตามลำดับความเข้มข้นของคำถาม จากคำถามทั่วไปสู่คำถามเฉพาะเจาะจง หรือมีความเข้มข้นมากขึ้น เมื่อผู้เรียนแต่ละคนตอบ ให้ตั้งคำถามตามลำดับ
- การสร้างการมีส่วนร่วมกับผู้เรียนผ่านโอกาสในการตอบคำถาม การเรียนรู้แบบสนทนา (Dialogue) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคนอื่นๆ ได้ตอบ เพื่อทำให้ห้องเรียนสร้างการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนท่านอื่นๆ ได้มากที่สุด
- หากเราตั้งคำถามแล้วไม่มีคนตอบเราจะจัดการอย่างไร
  - หลักการของคำว่า listen กับ Silent จำนวนตัวอักษรเท่ากันเลย เพียงแค่ตัวอักษรสลับที่กัน สิ่งที่ผู้สอนกลัวคือความเงียบในห้องเรียน แต่อันที่จริงแล้ว การถามคำถามไป ห้องเรียนเงียบ เพราะผู้เรียนกำลังคิด และอย่าเชื่อตาตัวเองในแง่ที่ว่าเมื่อถามคำถามไปแล้ว ผู้เรียนตอบกลับมาทันที เพราะสไตล์การเรียนรู้ของผู้เรียนต่างกัน บางคนจะรีบตอบทันทีเพราะสไตล์การเรียนรู้เป็นแบบที่ชอบเคลื่อนไหว (Kinesthetic) ทั้งนี้หากผู้สอนใจร้อน เมื่อห้องเรียนเงียบ ไม่มีคนตอบ ผู้สอนตอบเอง เมื่อผู้สอนตอบเอง ผู้เรียนจะเรียนรู้ “ไม่เป็นไร ไม่ต้องตอบก็ได้ รอสักพักเดี๋ยวครูก็จะตอบเอง”
  - หลักการกระตุ้น โดยผู้สอนรอฟังคำตอบ 3 คำตอบก่อน แล้วค่อยเปลี่ยนไปถามคำถามใหม่ ( 3 before me)
  - ผู้สอนอาจจะใช้เทคนิคการเปลี่ยนคำถามใหม่ให้เข้าใจง่ายกว่าคำถามเดิม โดยเปลี่ยนคำถามเอง โดยไม่ต้องพูดว่า “ขอเปลี่ยนคำถามใหม่นะ” เพราะนิสัยของประโยคนี้อาจจะทำให้ผู้เรียนคิดว่าตัวเองไม่มีศักยภาพพอในการเข้าใจคำถาม และทำให้ผู้เรียนรู้สึกผิด
- เทคนิคการเชื่อมโยงหรือการร้อยแผนจากแผนก่อนหน้านี้มายังแผนที่กำลังทำอยู่ เป็นการสร้างความเชื่อมโยงของเนื้อหาแต่ละแผนการสอนภาพรวม ไม่ให้แยกกันเป็นส่วนๆ อีกสิ่งหนึ่งที่ผู้สอนทำได้คือการทวนคำตอบของผู้เรียน ซึ่งทำให้กระบวนการจัดการเรียนรู้มีความเชื่อมโยงกับผู้เรียน ก่อให้เกิดความไหลรื่นในกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยเช่นกัน

- การนำเสนอไม่จำเป็นต้องให้เสนอทุกกลุ่ม ขึ้นอยู่กับเวลาและเนื้อหา กล่าวคือหากเวลาเหลือน้อยลงแล้วหรือว่ากรณีที่การระดมความคิดได้เนื้อหาค่อนข้างครบถ้วนแล้ว ผู้สอนสามารถนำเข้าสู่การสรุปได้เลย
- การใช้ร่างกาย (Body movement) เป็นสื่อในการสอนสามารถทำได้เช่นกัน ผู้สอนอาจจะชวนผู้เรียนทำมือประกอบเรื่องของสมอง เพื่อให้เข้าใจการทำงานของสมองชั้นกลางและสมองชั้นนอกสุด โดยทำมือซ้อนกันเพื่อให้เห็นว่าสมองมี 2 ชั้น สมองส่วนความคิดจะครอบอยู่ด้านบน ส่วนความรู้สึกจะซ้อนเป็นชั้นที่ 2 เมื่อใดก็ตามที่เราเกิดอารมณ์เชิงลบ สมองชั้น 2 จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้สมองส่วนคิดหุ้มไว้ไม่หมด การใช้ร่างกายเป็นสื่อประกอบก็สามารถช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายและไม่มีวันลืมเพราะมันได้อยู่ในความทรงจำเข้าไปแล้ว สมองก็จะจำผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ผู้สอนไม่ต้องรู้ทุกเรื่องแต่ต้องรู้เรื่องที่จะสอน โดยผู้สอนต้องยอมรับก่อนว่าผู้สอนไม่ได้รู้ทุกเรื่อง แต่ผู้สอนต้องรู้ทุกเรื่องที่เราจะสอนเพราะเราต้องทำแผนการสอน แผนการสอนมีค่า เพราะมันมีการเตรียมการ ทั้งการหาข้อมูล และการซ้อมในการสอน แต่ในที่สุดการใช้แผนจะไร้ค่า เพราะผู้เรียนสำคัญกว่า ผู้สอนจึงปรับไปตามผู้เรียน

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1

### เรื่อง อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

Paul Ekman นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ อธิบายว่า อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์มี 7 ชนิด ได้แก่ โกรธ ขยะแขยง กลัว มีความสุข เศร้า ประหลาดใจ ดุ๊กเหี้ยดหยาม เป็นที่น่าสังเกตว่า อารมณ์ด้านบวกมีเพียงอย่างเดียวคือ การมีความสุข จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่มนุษย์มีโอกาที่จะเกิดอารมณ์ด้านลบได้ง่าย หรือเกิดได้บ่อยๆ และหากมนุษย์ตอบสนองทางอารมณ์แบบใดซ้ำๆ วิธีการนั้นก็จะเป็นนิสัยเคยชิน เช่น คนที่ไม่ได้ตามความต้องการ/ถูกขัดใจ ก็จะแสดงอารมณ์โกรธเป็นพฤติกรรมรุนแรง กล่าวตำหนิคนอื่น เมื่อกลัว/กังวลก็มักถอยหนีจากสถานการณ์ต่างๆ เก็บตัวอยู่เงียบๆ

อารมณ์คือการทำงานของสมอง .....

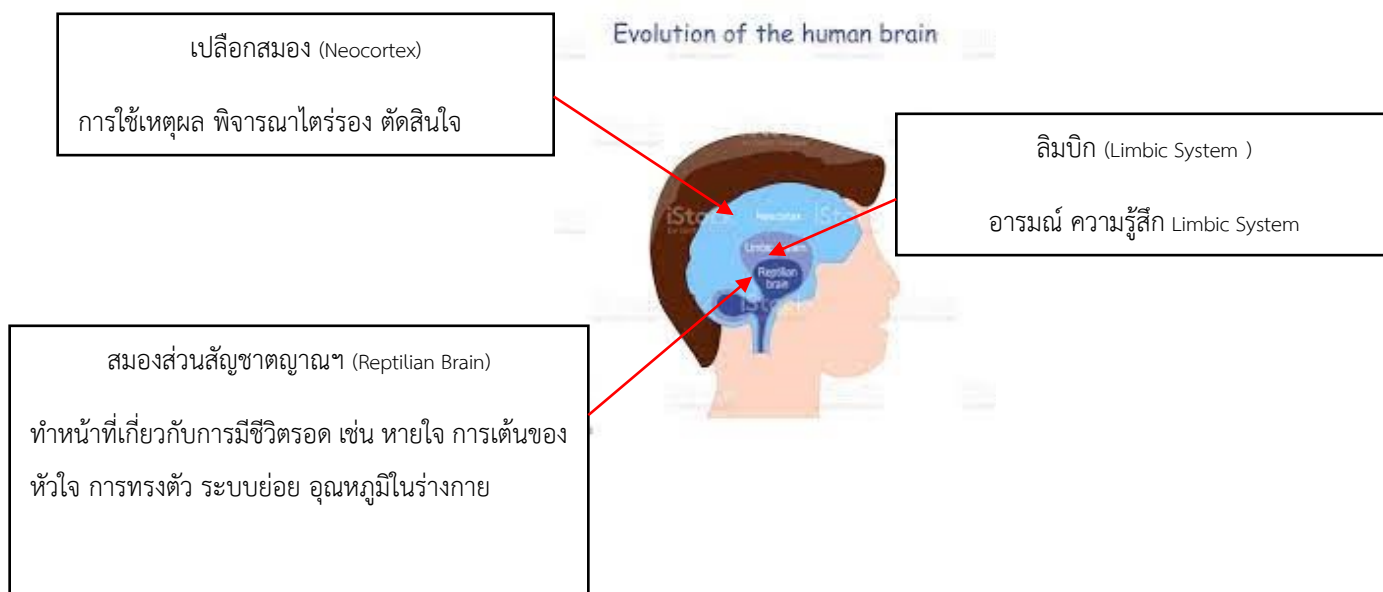
สมองเป็นศูนย์บัญชาการใหญ่ของการมีชีวิตรอดของมนุษย์ ความก้าวหน้าด้านประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ซึ่งศึกษาโครงสร้าง หน้าที่ การเจริญเติบโตของสมอง พบว่า สมองมนุษย์แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

1. สมองส่วนเปลือก (Neocortex) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดเป็นเหตุเป็นผล วางแผน แก้ปัญหาซับซ้อน คิดสร้างสรรค์ และพัฒนาภาษา มีสมองส่วนหน้าบริเวณหลังกะโหลกหน้าผาก ทำหน้าที่ในการบริหารจัดการ ประมวลผลจากทุกส่วนในสมองแล้วก็นำมาตัดสินใจที่สมองส่วนหน้านี้ เรียกว่า Brain Executive Functions : EF ที่เปรียบเป็น CEO ของชีวิต คอยควบคุมการคิด อารมณ์ การกระทำผ่านการฝึกฝน

2. ส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก คือ สมองส่วนกลางหรือลิมบิก (Limbic System) สมองส่วนนี้จะมีศูนย์ความจำที่เรียกว่า ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ทำหน้าที่เก็บประสบการณ์ในอดีตไว้ในความทรงจำ เพื่อเรียนรู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ สิ่งใดควรหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อตนเอง นอกจากนี้ยังมีต่อม อะมิดาลา (Amidala) ทำหน้าที่คอยระวังภัย สมองส่วนนี้จะทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความอยู่รอด เช่น กลัว โกรธ ความสุขจากอาหาร เพศสัมพันธ์ ดังนั้น สถานการณ์ใดที่กระตุ้นอารมณ์สมองส่วนนี้จะจดจำเป็นพิเศษ สมองส่วนกลางหรือลิมบิก ทำให้มนุษย์ใช้ชีวิตในแต่ละวันง่ายคือ ไม่ต้องเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็น กินอาหารที่ชอบ อยู่กับคนที่สบายใจ อยู่ในสถานที่คุ้นเคย อยู่กับความคิดความเชื่อที่คุ้นเคย อย่างไรก็ตาม หากใช้สมองส่วนนี้มากโดยไม่ฝึกใช้สมองส่วนคิดหรือเหตุผลกำกับ ก็จะกลายเป็นคนที่ทำสิ่งต่างๆ ตามความเคยชิน ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ตามความเคยชิน อาทิ การโต้ตอบสถานการณ์ที่ถูกขัดใจด้วยการตำหนิ ต่อว่า คนที่เกี่ยวข้องด้วยถ้อยคำรุนแรง แสดงอารมณ์โกรธอย่างรุนแรง เมื่อรู้สึกกลัว/ไม่ปลอดภัย ก็ถอยหนีจากสถานการณ์นั้นๆ เก็บตัวเงียบ หรือโต้ตอบด้วยท่าทีที่ไม่เป็นมิตร ตำว่าคนอื่นก่อน เพื่อปกป้องตัวเอง บางคนเมื่อกังวลใจ หาทางออกด้วยการกิน เพื่อจะได้รู้สึกมีความสุข

3. สมองส่วนสัญชาตญาณ (Brain Stem and Cerebellum) บางครั้งเรียกว่า Reptilian Brain สมองส่วนนี้ทำงานทันทีที่คลอดออกมาจากท้องแม่ เพื่อควบคุมระบบอัตโนมัติของร่างกาย (Autopilot) เช่น การเดิน

ของหัวใจ การหายใจ การทรงตัว อุณหภูมิในร่างกาย ระบบการย่อยอาหาร พฤติกรรมที่สมองส่วนนี้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าจะเป็นไปตามสัญชาตญาณ ใช้แรงขับตามธรรมชาติเพื่อเอาตัวรอด ด้วยการ สู้ (Fight) หนี (Flight) หรือนิ่งจ๋านน (Freeze) และสมองส่วนนี้เองที่จะสั่งการให้ร่างกายตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปจากภาวะปกติ เพื่อรักษาความสมดุลของร่างกายไว้ อาทิ เมื่อถูกลือตเตอร์รางวัลที่ 1 ที่นำมาซึ่งความตื่นเต้นดีใจ และอาจแฝงไปด้วยความกลัว/กังวลเล็กๆ การตกอยู่สถานการณ์ไฟไหม้บ้าน ที่สมองรับรู้ว่าเป็นความไม่ปลอดภัย ทั้ง 2 สถานการณ์ข้างต้น สมองส่วนสัญชาตญาณจะสั่งการให้ระบบอัตโนมัติของร่างกายทำงานเหมือนกัน คือ หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น กล้ามเนื้อหดตัวเพื่อพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตัวอย่างที่เป็นเรื่องชีวิตประจำวันที่ทุกคนอาจคุ้นเคย เช่น ความเร่งรีบในการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดินทาง การทำงานให้เสร็จตามเวลา การมีหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งเรื่องการทำงานและการทำหน้าที่ต่อครอบครัว ภาวะดังกล่าวข้างต้น ทำให้ระบบอัตโนมัติของร่างกายต้องพยายามปรับสมดุลให้กับร่างกายตลอดเวลา นำมาซึ่งความเครียดเรื้อรัง ส่งผลต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งฮอร์โมน การทำงานของหัวใจ และความสมดุลต่างๆ ของร่างกาย จนเป็นที่มาของความเจ็บป่วยในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCD)



ความมหัศจรรย์ของสมองคือ สมองส่วนใดที่ถูกกระตุ้นให้ทำงานบ่อยๆ ทำงานมาก สมองส่วนนั้นจะมีความหนาแน่นของเซลล์ประสาท ทำให้มีการส่งกระแสประสาทที่รวดเร็ว ทำให้สมองส่วนนั้นทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว ตอบสนองว่องไว เช่น เจ้าหน้าที่ห้องฉุกเฉินที่ต้องทำงานช่วยชีวิตผู้ป่วยระยะวิกฤต มักเคลื่อนที่รวดเร็ว หยิบจับเครื่องมืออุปกรณ์คล่องแคล่วเหมือนคนใจร้อน เมื่อถูกคนอื่นตำหนิ มักพูดโต้ตอบ/ตักลับอย่างรวดเร็ว

## อารมณ์ทางลบเกี่ยวข้องกับความเครียดอย่างไร

ความเครียด (Stress) เป็นการตอบสนองของสมองต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากภาวะปกติ เพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจไว้ เช่น

- เมื่อต้องออกไปพูดหน้าห้องต่อหน้าคนจำนวนมาก โดยที่ผู้พูดไม่พร้อมหรือไม่ต้องการพูด ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นคือ กล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ เกร็ง เหงื่อออก เสียงสั่น หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วและถี่
- รู้สึกโกรธ/ไม่พอใจที่ถูกต่อว่า ทำให้หน้าแดง หน้าตึง หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วและถี่ เสียงสั่น อยากรงมือทำอะไรบางอย่างเพื่อระบายความโกรธนั้นออกไป
- ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 รู้สึกตื่นเต้น ตีใจ กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วและถี่ มือไม้สั่น สิ่งที่น่าสนใจคือ ไม่ว่าเหตุการณ์ที่เผชิญเป็นเรื่องราวที่ดี หรือร้าย ร่างกายจะตอบสนองเหมือนกัน เพราะสมองล้นแปลว่าไม่เหมือนเดิม หรือเครียดนั่นเอง ต้องรีบปรับตัวเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุลให้เร็วที่สุดเพื่อรักษาชีวิตไว้

อารมณ์ทางลบเป็นการทำงานของสมองส่วนลิมบิก ที่เป็นไปด้วยความเคยชิน อารมณ์จึงเป็นใหญ่ อาทิ

- คนที่โกรธแล้วด่าทอด้วยถ้อยคำรุนแรง หรือลงมือทำลายสิ่งของ หรืออาจทำร้ายคนอื่น เป็นการโต้ตอบตามพลังของอารมณ์โกรธด้วยความเคยชิน ไม่สามารถยับยั้งความโกรธได้ นั่นคือ สมองส่วนลิมบิกมีพลังมาก เพราะไม่เคยฝึกให้สมองส่วนเปลือกสมอง (Neocortex) ได้พิจารณาไตร่ตรอง และกลั่นกรองพฤติกรรมก่อนแสดงออก
- คนที่เศร้าแล้วร้องไห้ฟูมฟาย จมอยู่กับความเศร้าอย่างต่อเนื่อง ไม่สามารถสลัดความเศร้าออกจากสมองได้ จนทำให้มองทุกอย่างเป็นเรื่องแย่/เลวร้ายไปหมดทุกเรื่อง (มองทางลบ) เพราะไม่เคยฝึกให้สมองส่วนเปลือกสมอง (Neocortex) ได้พิจารณาไตร่ตรองเรื่องราวต่างๆ บนหลักของเหตุผล
- คนที่กลัวการพูดในที่สาธารณะ จนพูดไม่ออก ตัวสั่น เสียงสั่น เนื่องจากมีประสบการณ์ไม่ดีกับการพูดในที่สาธารณะมาก่อน แต่ความกลัวยังมีอยู่เพราะไม่เคยฝึกให้สมองส่วนเปลือกสมอง (Neocortex) ได้พิจารณาไตร่ตรองเรื่องราวต่างๆ บนหลักของเหตุผล ว่าก่อนพูดตนได้เตรียมเนื้อหาการพูด มีการซ้อมพูดมาแล้วหลายครั้ง
- คนที่บริหารจัดการเวลาไม่ดี ทำให้ตื่นสาย ไปทำงานไม่ทันแทบทุกวัน หรือไปไม่ทันนัด ร่างกายต้องอยู่ในภาวะตื่นตัวเพราะความเร่งรีบซ้ำๆ เป็นความเครียดเรื้อรังที่ไม่รู้ตัว

จากความเข้าใจกลไกการทำงานของสมอง จะเห็นได้ว่า ความเครียดมีรากฐานมาจากกลไกการทำงานของสมอง และถูกตอกย้ำให้ความเครียดมาระดับความรุนแรงมากขึ้น ตามลักษณะนิสัยและแบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละคน ที่เรียกรวมๆ ว่าพฤติกรรมสุขภาพ

ดังนั้นวงจรความเครียดจึงเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นความเครียดเรื้อรัง ที่มีผลกระทบต่อกระบวนการทำงานของร่างกายขาดความสมดุลอย่างยาวนาน เป็นที่มาของการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น การทำงานผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ เป็นที่มาของโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ภาวะอาหาร ระบบลำไส้แปรปรวน มะเร็ง เป็นต้น





## ใบความรู้สำหรับวิทยากร 3

### เรื่องจัดการความเครียดด้วยการฝึกระบบการทำงานของสมอง

คนที่อารมณ์เป็นใหญ่ คือ คนที่ใช้สมองลิมบิกหรือสมองส่วนกลางนำชีวิต ดังนั้นจึงเป็นผู้ตกอยู่วังวนของอารมณ์ ตอบสนองด้วยอารมณ์ สุข/ทุกข์ตามอารมณ์ ซึ่งนั่นหมายความว่า คนเหล่านี้ก็มักเครียดง่าย เครียดบ่อย เครียดจนเป็นนิสัย

จะดีกว่าไหม หากทุกคนเรียนรู้ที่จะฝึกการทำงานของสมอง เพื่อให้สมองส่วนเปลือก (Neocortex) หรือสมองส่วนคิด มีความแข็งแรงมากพอที่จะจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ในทางจิตวิทยา การจัดการความเครียดมี 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. การเบี่ยงเบนความเครียด ด้วยการเปลี่ยนความสนใจของสมองจากสิ่งที่ทำให้เครียด ไปสู่อย่างอื่น เพื่อลดความเครียด แต่เมื่อพบสิ่งกระตุ้นแบบเดิมความเครียดก็จะกลับมาอีก วิธีการเบี่ยงเบนความเครียดที่คนทั่วไปใช้ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว ซอปปิ้ง ทำงานอดิเรก กินอาหารที่ชอบ นอน เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ซึ่งการเล่นกีฬา/การออกกำลังกาย จะมีคุณสมบัติพิเศษตรงที่นอกจากจะได้พัฒนาร่างกายให้แข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายต่อเนื่องกันอย่างน้อย 30 นาที สมองจะหลั่งสารแห่งความสุข ทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย ทั้งยังเป็น การฝึกสมองให้มีความอดทน/ทนทานกับความกดดัน ความเหน็ดเหนื่อย นำไปสู่การมีจิตใจที่เข้มแข็งในระยะยาว ด้วย แต่ก็มีวิธีเบี่ยงเบนความเครียดหลายวิธีที่หลายคนชอบใช้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทางลบในระยะยาว เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติดทั้งที่ถูกกฎหมายและผิดกฎหมาย

2. การฝึกสมองให้สามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างมีคุณภาพ หรือเรียกว่า การพัฒนาคุณภาพการทำงานของจิต (สมอง) ให้เป็นจิตขั้นสูงกว่า (Higher consciousness) มีหลายวิธีให้เลือกใช้ ดังต่อไปนี้

2.1 การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลาย วิธีการคือ หายใจเข้า/ออกทางจมูก เมื่อหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ หลุมพรางสำหรับคนฝึกใหม่คือ การอยากให้ท้องพอง-ยุบ จึงมักพยายามเค้นลมหายใจ พยายามทำให้หน้าท้องเคลื่อนไหว เคล็ดลับสำคัญคือ ให้หายใจเข้า-ออก ตามธรรมชาติ ไม่ต้องในใจว่าลมหายใจจะสั้นหรือยาว ไม่เค้นลมหายใจ ไม่บังคับลมหายใจ ผลที่ได้จากการฝึกคือ ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย

2.2 การฝึกหายใจ 3 ขั้นตอน คือ หายใจเข้า-กลั้นหายใจ-หายใจออก โดยใช้การนับเลขในใจเป็นตัวช่วยกำหนดระยะเวลา เช่น

- ผู้ฝึกใหม่: หายใจเข้านับ 1-2-3-4 กลั้นหายใจนับ 1-2 หายใจออกนับ 1-2-3-4
- ผู้ฝึกที่ชำนาญขึ้น: หายใจเข้านับ 1-2-3-4 กลั้นหายใจนับ 1-2-3-4 หายใจออกนับ 1-2-3-4-5-6

- ผู้ฝึกที่ชำนาญมาก: หายใจเข้านับ 1-2-3-4 กลับหายใจนับ 1-2-3-4 หายใจออกนับ 1-2-3-4-5-6-7-8

การฝึกด้วยเทคนิคนี้ จะทำให้ผู้ฝึกจดจ่อกับลมหายใจมาก จนอารมณ์และความคิดที่กำลังเกิดขึ้นหยุด อารมณ์ไม่ขยายขนาดใหญ่ขึ้น นอกจากนั้นยังได้ประโยชน์คือ ปอดแข็งแรง โดยมีข้อควรระวังคือ ไม่เค้น ไม่บังคับลมหายใจจนรู้สึกเครียด ถ้าฝึกแล้วรู้สึกมีศีรษะแสดงว่า อาจมีการเค้นลมหายใจหรือบังคับลมหายใจมากเกินไป

2.3 ฝึกสมาธิและสติตามแนวทางจิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology) โดยผู้ฝึกต้องทั้งสมาธิและสติ เพื่อให้ทักษะทั้ง 2 ประการได้เกื้อหนุนกัน

ก) การฝึกสมาธิ สมาธิในความหมายของจิตวิทยาสติ หมายถึง จิต (สมอง) ที่พักโดยรู้ตัวตลอดเวลา วิธีฝึก คือ ด้วยการนั่งหลังตรงหลับตา ให้รู้ลมหายใจที่ปลายจมูกตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ควรเป็นเลือกจุดเดียวกันทุกครั้งที่ฝึกเพื่อสร้างความคุ้นเคยให้สมอง เมื่อหลับตาจะมีความคิดเกิดขึ้น ให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตัวเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ ทำเช่นนี้ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ไม่บังคับให้ตัวเองหยุดคิด หรือหงุดหงิดกับความคิดที่เกิดขึ้น การฝึกลักษณะนี้จึงเป็นการตัดวงจรอารมณ์และความคิดฟุ้งซ่านไม่ให้ขยายขนาดให้ใหญ่ขึ้น/เข้มข้นขึ้น การฝึกครั้งแรกๆ มักถูกสอดแทรกจากความคิดฟุ้งซ่านที่สะสมในจิตใต้สำนึก แต่เมื่อรู้ตัวไม่คิดตามความคิดนั้นจะถูกปลดปล่อยจากจิตใต้สำนึก เปรียบดั่งการล้างตะกอนในถังน้ำ ให้ค่อยๆ หมดไป ผู้ฝึกใหม่ อาจเริ่มฝึกอย่างน้อย 5 นาที เมื่อฝึกชำนาญขึ้น จึงค่อยๆ เพิ่มเวลาการฝึก ผลที่ได้จากการฝึกวิธีนี้ ความคิดจะหายไป ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย รู้สึกเบา สบาย จิตใจสงบ (สมอง) โลงเมื่ออยู่ภาวะแบบนี้ประมาณ 8 นาที จะรู้สึกว่าง

ข) การฝึกสติ สติในความหมายของจิตวิทยาสติ หมายถึง จิต (สมอง) ที่รู้ในกิจกรรมที่กำลังทำ ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ หรือความคิดอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกักิจกรรมที่กำลังทำ ทำฝึกสติเป็นการยกระดับจิต (สมอง) จากจิตที่สงบและผ่อนคลาย (สมาธิ) ในข้อ ก) เป็นสภาวะที่รู้ในกิจกรรมที่กำลังทำ วิธีการฝึกง่ายๆ มีดังนี้

(1) ทำสมาธิสัปดาห์ ด้วยการนั่งหรือยืน หลังตารับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกตามวิธีการในข้อ ก) ประมาณ 1 นาที จากนั้นสัปดาห์ขึ้นสายตามองต่ำ ไม่สนใจสิ่งที่มองเห็น โดยยังรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกอย่างต่อเนื่อง ถ้าลมหายใจไม่ชัด ให้หายใจเข้า/ออก 1-2 รอบ จากนั้นจึงหายใจตามปกติ ใช้เวลาประมาณ 1 นาที จากนั้นแบ่งการรับรู้ส่วนหนึ่งไปที่เท้าที่สัมผัสพื้น รับรู้ถึงน้ำหนักหรือแรงกดของฝ่าเท้า ต่อด้วยการย่อเท้าที่ละข้าง ทำเร็วขึ้นๆ ผู้ฝึกจะสังเกตได้ว่า ในสภาวะนี้ จะไม่มีความคิดอย่างอื่นเกิดขึ้นเลย เพราะจิต (สมอง) กำลังมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมที่กำลังทำอยู่ การฝึกในขั้นนี้ ผู้ฝึกสามารถเพิ่ม

การฝึกมีสติในกิจกรรมอื่นๆ ได้อีก เช่น การหยิบจับ การกิน การดื่ม การขับรถ โดยมีหลักการฝึกคือ รู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจกรรมที่กำลังทำ

(2) การฝึกสติในกิจกรรมที่ละเอียดขึ้นไปอีกขั้น คือ สติในการพูดและสติในการฟัง

- วิธีฝึกสติในการพูด คือ รู้ลมหายใจเข้าก่อนเปล่งเสียงพูด อาจเริ่มต้นจากการฝึกร้องเพลงง่ายๆ จากนั้นก็นำไปใช้ในการพูดคุยในชีวิตประจำวัน โดยพูดในจังหวะปกติไม่ต้องพูดช้าลง
- วิธีฝึกสติในการฟัง ด้วยการรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกเล็กน้อย ในขณะที่ฟังคนอื่นพูด

การฝึกสติเพื่อยกระดับจิตใจ (สมอง) ยังมีสติปล่อยวางในร่างกายและสติในการปล่อยวางอารมณ์และความคิด ซึ่งเป็นการฝึกทักษะขั้นสูง ผู้สนใจ สามารถเรียนรู้ได้จากหลักสูตรโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ [www.thaimio.com](http://www.thaimio.com)

### ผลที่ได้รับจากการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยการฝึกระบบการทำงานของสมอง

การฝึกจัดการกับอารมณ์และความเครียดด้วยการฝึกระบบการทำงานของสมอง เป็นทักษะที่อาศัยการฝึกบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ ทำให้สมองมีความคล่องแคล่วในการรับมือกับอารมณ์และความเครียดที่มาในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างมีคุณภาพ ผลที่ได้รับในระยะยาวคือ เราสามารถใช้สมองส่วนเปลือก (Neocortex) ในการคิดไตร่ตรอง สามารถคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ดีขึ้น ทำให้เกิดการแก้ หาทางออกให้กับปัญหาต่างๆ ที่พบในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ ตามหลักการแก้ปัญหาที่สาเหตุ

อย่างไรก็ตามไม่อาจปฏิเสธได้ว่าการเบี่ยงเบนความเครียด ก็ยังเป็นวิธีการที่มีประโยชน์ หากรู้จักเลือกวิธีการเบี่ยงเบนความเครียดที่ให้ผลในทางที่เป็นประโยชน์

## กิจกรรมที่ 4

### แหล่งช่วยเหลือทางสุขภาพจิตและการส่งต่อบริการ (90 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจแหล่งช่วยเหลือทางสุขภาพจิตที่น่าเชื่อถือได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารเรื่องแหล่งช่วยเหลือทางสุขภาพจิตที่น่าเชื่อถือได้

#### เนื้อหาสำคัญ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบบ่อย และเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมโดยรวม หากผู้ประสบปัญหาดังกล่าวไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลือ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงมากขึ้น ตลอดจนอาจนำไปสู่อาการป่วยทางจิตเวชได้ กิจกรรมนี้ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ (Psychological First Aid) โดยวิธีปฏิบัติ 3 ส 2 ข (3 ส พลัส) คือ (1) สอดส่องมองหา (2) ใส่ใจรับฟัง (3) ส่งต่อเชื่อมโยง (4) (ให้)ข้อมูล (5) (ช่วยให้)เข้าถึงบริการ ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้ทำงานด้านสังคม อาทิ ครู ตำรวจ นายจ้าง นักสื่อสารสร้างสุข และอาสาสมัครอื่น ๆ ในการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้นก่อนเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพในลำดับต่อไป

#### สื่อและอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี / สีชอล์ก
- เครื่องฉายภาพ
- สไลด์ประกอบการเรียนรู้
- ใบงาน กรณีศึกษา 4 เรื่อง

#### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรแนะนำชื่อแผน และชี้แจงวัตถุประสงค์ของแผนการเรียนรู้นี้ จากนั้นก็เกริ่นนำโดยเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ก่อนหน้านี้ว่า **“เมื่อเราได้เรียนรู้ว่าเรามีวิธีการสังเกตหรือประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตเบื้องต้นเป็นแล้ว ใครรู้บ้างว่า หากเรามีปัญหาสุขภาพจิต เราต้องไปหาแหล่งช่วยเหลือที่ไหนบ้าง”** และ **“คำที่ใช้ค้นหา (search) แหล่งช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตผ่านทางอินเทอร์เน็ต มีคำอะไรบ้าง”** วิทยากรฟังคำตอบจากผู้เรียน ซึ่งคำตอบของผู้เรียนทำให้วิทยากรทราบว่าผู้เรียนบางคนก็อาจจะเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ไม่น่าเชื่อถือด้วยเช่นกัน
2. วิทยากรชวนคุยด้วยชุดคำถามว่า
  - **“เรารู้หรือไม่ว่า มีหน่วยงาน/สถานบริการที่เป็นแหล่งช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต”**
  - **“เรารู้จักที่ไหนบ้าง”**

- “เราเคยใช้บริการแหล่งช่วยเหลือสุขภาพจิตที่ไหนบ้าง ผลเป็นอย่างไร”
- “หากเราไม่เคยใช้บริการ แล้วปัญหานั้นคลี่คลายได้อย่างไร

3. วิทยากรรับฟังคำตอบจากผู้เรียน และเพิ่มเติมข้อมูล เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจของกรมสุขภาพจิตที่เผยแพร่สู่ประชาชนเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ให้เกิดขึ้น เรียกง่ายๆ ว่า 3 ส. ได้แก่

(1) **สอดส่องมองหา** เราสามารถดูได้จากคนที่มีสีหน้าเศร้าหมอง ไม่พูดไม่จา รู้สึกว่าเปลี่ยนแปลงไป เราจะต้องใช้ร่วมกับเครื่องมือ Mental Health Check-in

(2) **ใส่ใจรับฟัง** กระบวนการนี้จะต้องรับฟัง ไม่วิจารณ์ ขวนพุดคุย วิทยากรชวนคิดว่า “**การรับฟังอย่างตั้งใจมีประโยชน์อย่างไร**”

(3) **ส่งต่อและเชื่อมโยง** เมื่อเราฟังแล้ว และเห็นว่าเราไม่สามารถให้ข้อเสนอแนะเขาได้ ก็จะใช้วิธีการส่งต่อ

4. นอกจากนี้วิทยากรยังเพิ่มเติม 2 ข คือ ให้ข้อมูล และช่วยให้เข้าถึงบริการ



## แหล่งช่วยเหลือ ด้านสุขภาพจิต

หากใครมีอาการเหล่านี้  
อยู่...ควรรหาแหล่ง  
ช่วยเหลือ

- ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เครียดรุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย
- มีความเครียด ไม่สบายใจ มีปัญหาทุกขี้ใจ ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต
- คนรู้สึกเศร้าเสียใจ ร้องไห้ตลอดเวลา เครียดมาก นอนไม่หลับ ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ และมีความคิดฆ่าตัวตาย

1. กรณีที่มีความเครียด หรือวิตกกังวล แนะนำแหล่งช่วยเหลือ ได้แก่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323, Mobile Application สบายใจ, Line official ID @jvkkhelpline “คุยกัน Khuikun”

2. ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง แนะนำให้ญาติพาไปพบแพทย์

5. วิทยากรแบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ตามกรณีศึกษากลุ่มละ 1 เรื่อง ตามใบงานกรณีศึกษา 4 เรื่อง โดยให้แต่ละกลุ่มตอบคำถามว่า

- “บุคคลในกรณีศึกษา มีความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตอย่างไร”
- “เราในฐานะนักสื่อสารสร้างสุขจะแนะนำหรือให้ข้อมูลเพื่อช่วยเหลืออย่างไร”

ใช้เวลา 15 นาที ให้แต่ละกลุ่มเตรียมผู้นำเสนอในรูปแบบการแสดงบทบาทสมมติ

## ใบงาน กรณีศึกษา 4 เรื่อง

### กรณีศึกษาที่ 1 ดิว

ดิว อายุ 27 ปี เพศหญิง เป็นพนักงานบริษัทเอกชน เธอเล่าว่า เธอมีความรู้สึกเหนื่อย เบื่อ บางครั้งเธอ มักจะร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล เพื่อน ๆ ของเธอมักสงสัยว่าเธอเศร้าเสียใจเพราะอะไร ทั้ง ๆ ที่เธอทั้งเก่ง และ สวย เธอบอกว่าแฟนหนุ่มของเธอต้องไปทำงานที่ประเทศอังกฤษ เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เธอเศร้าเสียใจ มาตลอด บ่อยครั้งเธอมักเขียนบันทึกว่าเธออยากตาย เธอไม่สามารถจัดการกับความเศร้านี้ได้เลย จนไม่มีความรู้สึกอยากอาหาร กินอาหารได้น้อย มักนอนไม่หลับ ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ทำให้ไม่มีความสามารถที่จะ คิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มชัด ไม่มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมประจำวันที่ควรทำ

### กรณีศึกษาที่ 2 ต้น

ต้น อายุ 45 ปี เพศชาย มีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็ความกังวลว่าจะถูกเลิกจ้าง กลัวจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับครอบครัว และกลัวว่าเพื่อนร่วมงาน จะไม่พอใจตน ถึงแม้ว่าจะพยายามไม่คิดมาก กับสิ่งต่าง ๆ ที่เขาวิตกกังวล แต่เขาก็ไม่สามารถหยุดคิด หยุดกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ได้ ตลอดเวลาเขารู้สึกไม่สบายใจ เครียด และเมื่อเป็นมาก ๆ เขาก็มีอาการเหงื่อออก ตัวสั่น และมักนอนไม่ค่อยหลับ ตอนกลางวัน ก็ไม่สามารถผ่อนคลายกับสิ่งต่างๆ ได้

### กรณีศึกษาที่ 3 เอ

เอ เป็นนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 6 ติดเกมออนไลน์บนมือถือ โดยเอเล่นเกมเกือบตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลารับประทานอาหาร รวมทั้งระหว่างพูดคุยกับคนรอบข้าง เอใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมีมือถือ ทำให้พักผ่อนน้อย การเรียนตกต่ำ เป็นต้น เมื่อพ่อแม่เอห้ามไม่ให้เขาเล่นเกม เอแสดงออกด้วยความโกรธอย่างรุนแรง

### กรณีศึกษาที่ 4 บี

บี อายุ 32 ปี เป็นพนักงานหญิงฝ่ายบัญชีบริษัทแห่งหนึ่ง ถูกเพื่อนรุ่นพี่ที่ทำงานเอาภาพแอบถ่ายชุดว่ายน้ำไปลงเฟซบุ๊กส่วนตัว โดยพิมพ์แคปชั่นบนรูปว่า “น้องที่ทำงาน สวยปิ๊ะ 555 \* รูปีโอ้มันชื่นมงบอน \* รูปีโอ้มันหน้าเอื่อม” แล้วก็มีเพื่อนๆ เข้ามาวิจารณ์ป้ออย่างเสียๆหายๆมากมาย ทำให้บีรู้สึกเสียใจ เสียเซลฟ์ และอับอายเป็นอย่างมาก ทำให้บีรู้สึกไม่ยอมมาทำงาน ไม่อยากพบปะใคร เก็บตัวเองเงียบอยู่ในห้อง ไม่กล้าออกไปไหน กลัวว่าจะพบคนที่เคยเห็นภาพตัวเองในเฟซบุ๊ก

6. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอด้วยการแสดงบทบาทสมมติ เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอแล้ววิทยากรสะท้อนความคิดเห็นต่อสถานการณ์ทั้ง 4 กรณีตัวอย่าง
7. วิทยากรปิดท้ายด้วยการนำไปใช้ว่า **“ในฐานะที่เราเป็นนักสื่อสารสร้างสุข การเรียนรู้เรื่องแหล่งให้ความช่วยเหลือที่เชื่อถือได้ เป็นประโยชน์ต่อเราอย่างไร”** และ **“เราจะนำไปใช้ในการสื่อสารแหล่งช่วยเหลือทางสุขภาพจิตอย่างไร”**

#### ข้อควรระวัง และข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

- การแบ่งกลุ่มหรือจับคู่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้สอนอาจจะคำนึงถึงคู่ที่มีประสบการณ์ต่างกันผ่านวัย อาทิ จับคู่คนที่วัยใกล้เคียงกัน หรืออาจจะเลือกจับคู่คนที่วัยต่างกัน ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่อยากให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้
- เลี่ยงเนื้อหาที่ซ้ำกัน เมื่อออกแบบการเรียนรู้ที่ไม่ใช่แผนเดียว แต่เป็นชุดการเรียนรู้ ซึ่งเชื่อมกับคนอื่น หากซ้ำกับผู้อื่นจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกได้ถึงเนื้อหาที่ซ้ำๆ เหล่านั้น



## กิจกรรมที่ 5

### ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เก่ง ดี มีสุข (90 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้เรียนออกแบบวิธีการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้

#### เนื้อหาสำคัญ

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient: EQ) คือ ความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างชาญฉลาด และเหมาะสมกับสถานการณ์ มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี มีความประพฤติปฏิบัติดี มีมารยาท ทางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่การเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยความสามารถ 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข อย่างไรก็ตามมีหลักการอื่นๆ ที่สามารถให้ผู้เรียนนำไปปรับประยุกต์ใช้ได้ กิจกรรมนี้จึงเป็นการเรียนรู้หลักการต่างๆ ที่จะช่วยสร้างเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของเราได้

#### สื่อและอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี / สีชอล์ก
- เครื่องฉายภาพ
- สไลด์ประกอบการเรียนรู้
- ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1 เรื่อง เรื่องความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
- ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2 เรื่อง เรื่องวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- ใบความรู้สำหรับวิทยากร 3 เรื่อง การสื่อสารแบบ I-Message
- คลิป “หยุด Body Shaming เก็บปากไว้กินหอยจ๊อ

<https://www.youtube.com/watch?v=DKYATp0M9f8&t=28s>

## ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทาย บอกว่ากิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ แต่ก่อนที่เราจะไปเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์คืออะไร วิทยากรให้ดูคลิปสั้นๆ “หยุด Body Shaming เก็บปากไว้กินหอยจ้อ Please be kind and make family gathering a happy time.”  
<https://www.youtube.com/watch?v=DKYATp0M9f8&t=28s>
2. หลังจากคลิปจบ วิทยากรถามผู้เรียนด้วยชุดคำถามดังนี้
  - “มีใครเคยดูมาก่อนหรือไม่”
  - “ไม่ว่าใครที่เคยดูมาแล้ว หรือคนที่เพิ่งมาดูที่นี้ครั้งแรก เมื่อเราดูคลิปนี้แล้ว เรารู้สึกอย่างไร”
  - “เราชอบหรือไม่ชอบคนไหนในคลิปนี้ เพราะอะไร”
  - “เราเคยได้ยินคำว่า IQ กับ EQ หรือไม่”
  - “มันเกี่ยวข้องกับมนุษย์อย่างไรบ้าง”
3. วิทยากรตั้งข้อสังเกตว่าสิ่งที่กลุ่มผู้ใหญ่ในคลิปถามส่วนใหญ่เป็นเรื่องของ IQ ไม่ว่าจะเรียนจบการศึกษาอะไร เงินเดือนเท่าไร วิทยากรชวนคิดด้วยคำถามว่า “คนที่มี IQ มากๆ จะมีความสุขเสมอไปหรือไม่”
4. วิทยากรเพิ่มเติมความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ รวมถึงแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดี เก่ง สุข ตามใบความรู้สำหรับวิทยากรที่ 1 เรื่องความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และใบความรู้สำหรับวิทยากรที่ 2 เรื่องวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
5. วิทยากรให้ผู้เรียนแต่ละคนลองคิดทบทวนก่อนว่า “เมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่เราโกรธมากๆ แล้วเรามีวิธีการจัดการกับความโกรธตอนนั้นอย่างไร” “ผลเป็นอย่างไร” วิทยากรสอบถามอาสาสมัคร 1-2 คนในการแลกเปลี่ยนพูดคุยในกลุ่มใหญ่
6. ต่อจากนั้นวิทยากรเพิ่มเติมวิธีการเรื่อง I-Message และขั้นตอนการสื่อสารด้วย I-Message ตามใบความรู้สำหรับวิทยากรที่ 3 เรื่องการสื่อสารแบบ I-Message
7. วิทยากรให้ผู้เรียนจับคู่กับเพื่อนที่นั่งข้างๆ ให้คำชี้แจงว่า “ให้แต่ละคนเล่าสั้นๆ ว่า เหตุการณ์ที่เราโกรธมากที่นึกถึงเมื่อสักครู่นี้เป็นเหตุการณ์อะไร” และ “ในเหตุการณ์นั้นหากเราย้อนกลับไปได้ เราจะพูดแบบ I-Message ว่าอะไร ที่ต่างจากที่ผ่านมา ให้เวลา 10 นาทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน”
8. วิทยากรให้อาสาสมัครนำเสนอในกลุ่มใหญ่ และช่วยสะท้อนหรือแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ I-Message ในกรณีที่พบว่าผู้เรียนยังไม่เข้าใจหรือเข้าใจคลาดเคลื่อน
9. วิทยากรปิดท้ายการเรียนรู้ด้วยคำถามว่า ในฐานะที่ท่านเป็นนักสื่อสารสร้างสุข “ท่านคิดว่าการเรียนรู้เรื่องนี้ เป็นประโยชน์ต่อท่านหรือไม่ อย่างไร” และ “ท่านจะนำไปใช้อย่างไรในการสื่อสารสร้างสุข”



### ข้อควรระวัง และข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

- การเพิ่มเติมความรู้ผู้สอนสามารถทำได้ 2 ครั้ง คือ ให้ก่อนฝึกปฏิบัติ และ/หรือการฝึกปฏิบัติ เพื่อเน้นย้ำในประเด็นสำคัญ หรือเป็นเรื่องที่ยังไม่เข้าใจ เช่น เรื่อง I-Message ที่ผู้เรียนต้องทราบหลักการสื่อสารแบบ I-Message ก่อน แล้วทดลองฝึกปฏิบัติ และวิทยากรสรุปประเด็นสำคัญของการฝึกอีกครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจจากประสบการณ์การฝึกจริง
- การทบทวนเรื่องของตนเองกับการใช้กรณีตัวอย่าง มีข้อสังเกตว่าในคู่มือหรือหลักสูตรอื่นๆ ในช่วงของการประยุกต์ใช้มักจะเป็นเรื่องของคนอื่น แต่กรณีของหลักสูตรนี้มุ่งเน้นเรื่องการสำรวจตัวเอง เรื่องของตัวเอง ซึ่งจะสามารถสร้างแรงสั่นสะเทือนจากประสบการณ์ตรงได้มากกว่า แต่การเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษามันง่ายกับผู้สอนในการออกแบบการสอน
- ข้อควรระวังในการนำเสนอแบบบทบาทสมมติ มีข้อสังเกตว่าบางครั้งการแสดงบทบาทสมมติไปไม่ถึง เพราะคนที่ได้รับโจทย์ให้เล่น ก็ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งหรือรู้สึกกับประสบการณ์นั้นจริงๆ ก็จะเป็นการเล่นแบบเล่นไปขำไป ทำให้เราไม่ได้เรื่องอารมณ์ความรู้สึก

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร 1

### เรื่องความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient: EQ) คือความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างชาญฉลาดและเหมาะสมกับสถานการณ์มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี มีความประพฤติปฏิบัติดี มีมารยาททางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่การเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

#### ด้านดี ได้แก่

- มีทักษะความพร้อมทางด้านอารมณ์ที่จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อทำผิดพลาดสามารถยอมรับการกระทำของตนเองได้ เมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด รู้จักให้อภัย รู้จัก การให้และการรับ
- มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับ ในตัวผู้อื่น แสดงออกซึ่งความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- มีจิตสำนึกสาธารณะ มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองและผู้อื่นได้

#### ด้านเก่ง ได้แก่

- มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ มีความเพียรพยายามในการพัฒนาตนเอง ให้ดียิ่งขึ้น รู้จักศักยภาพตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- สามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มีความสามารถในการรับรู้และ เข้าใจปัญหา การตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความ ยืดหยุ่น
- มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างสร้างสรรค์สามารถสร้างแรงจูงใจในการทำงานและการใช้ชีวิตให้ตนเอง และผู้อื่นได้มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

#### ด้านสุข ได้แก่

- เป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดี เป็นผู้ที่ดีบวก มีความภูมิใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความนับถือตนเอง
- เป็นผู้ที่สามารถปรับใจ และสามารถสร้างกำลังใจให้ตนเองได้แม้เผชิญกับความผิดหวัง ท้อแท้ หรือ เสียใจ
- มีความพึงพอใจในตนเอง เป็นผู้มีอารมณ์ขัน มีกิจกรรมเสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย ตนเอง มีความสงบทางจิตใจ

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร 2

### วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้เข้าใจตนเองอย่าง ลึกซึ้ง ช่วยให้ตระหนักรู้ สามารถควบคุม และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างผู้ที่มีวุฒิภาวะ ช่วยให้เข้าใจอารมณ์ที่ส่งผลต่อความคิดและการกระทำ และนำไปสู่การบริหารจัดการอารมณ์ตลอดจนทักษะในการสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีวิธีการดังต่อไปนี้

- **ฝึกการเจริญสติตระหนักรู้ในตนเอง (Practicing self-awareness)** การฝึกการเจริญสติ หรือการฝึกสมาธิเพื่อให้ตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และสามารถตอบสนอง อารมณ์นั้นต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม เช่น รู้ว่าขณะนี้กำลังโกรธ หรือเสียใจก็สามารถระงับความ โกรธ หรือความเสียใจนั้น รู้จักข่มใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม
- **การตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing how other feeling)** นอกจากการตระหนักรู้ อารมณ์ตนเองแล้ว การตระหนักรู้อารมณ์ผู้อื่นก็เป็นคุณสมบัติสำคัญในการเป็นผู้มีความฉลาดทาง อารมณ์ให้ประเมินความรู้สึก รับรู้และความเข้าใจของผู้อื่นต่อการสื่อสารของเรา ทั้งคำพูด อารมณ์ และพฤติกรรม
- **การฝึกฝนทักษะการฟัง (Practicing active listening skill)** การสื่อสารของผู้คนในสังคม มีทั้งการใช้ภาษาและภาษาท่าทาง การฟังผู้พูดอย่างตั้งใจ การจับประเด็น สังเกตน้ำเสียง หรือท่าทางรวมถึง ปฏิกริยาทั้งเชิงบวกและลบถือเป็นเรื่องสำคัญ การตั้งใจฟังคู่สนทนาอย่างตั้งใจ ยังเป็นการแสดงออกซึ่งความเคารพให้เกียรติผู้พูด และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล ในการฝึกการฟัง ผู้ฝึก อาจลองจับประเด็น ใจความสำคัญ น้ำเสียง ท่าทาง และอาจจดบันทึกและทบทวนสิ่งที่ผู้พูดพูดเพื่อ เน้นย้ำสิ่งที่ต้องการ ทั้งนี้เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
- **ฝึกการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงประเด็น (Clear and concise communication)** ทักษะการสื่อสารที่ดีเป็นเครื่องบ่งชี้ความฉลาดทางอารมณ์การสื่อสารที่ชัดเจนและตรงประเด็น อย่างเหมาะสม และการกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างอย่างสร้างสรรค์จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายการทำงานร่วมกัน ในการฝึกการสื่อสารแบบกลุ่มให้สอบถามกลุ่มผู้ฟัง หรือทบทวนซ้ำเพื่อความเข้าใจที่ ตรงกัน และอาจสื่อสารผ่านช่องทางอื่น ๆ ซ้ำเพื่อช่วยเตือนความจำ
- **ฝึกการเป็นผู้คิดบวก (Practicing positive mindset)** ความคิดเชิงบวกเป็นพื้นฐานสำคัญของ ความฉลาดทางอารมณ์การยืนหยัดในความคิดเชิงบวก อย่างมั่นคงแม้ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดจะ ช่วยให้หาทางออกให้กับปัญหาได้และยังช่วยให้บุคคลรอบข้างสามารถสงบสติอารมณ์ได้ การเป็นคน คิดเชิงบวก ยังช่วยส่งเสริมการแก้ปัญหาและการทำงานร่วมกันเป็นทีม ในสังคมการทำงาน การแสดง

ความคิดเห็นเชิงลบอาจเป็นเรื่องปกติ แต่การฝึกการมองโลกในแง่บวก จะช่วยลดความตึงเครียด และช่วยให้พบทางออกของปัญหาได้

- **การแสดงความรู้สึกเห็นใจต่อผู้อื่น (Empathize with others)** การตระหนักรู้ความรู้สึกของผู้อื่น เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอีกประการของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ การปลอบประโลมผู้อื่นเมื่อเผชิญกับความเศร้า เสียใจ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจในสถานการณ์ที่ยากลำบากเป็นการช่วยยกระดับจิตใจ ช่วยให้สังคมน่าอยู่ และช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงขึ้น
- **การเปิดกว้าง ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง (Open-mindedness)** ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์มักเข้าถึงง่าย เนื่องจากการเป็นผู้ที่มีทักษะในการฟังที่ดี สามารถ พิจารณา และเข้าใจมุมมองทางความคิดของผู้อื่นได้ เป็นผู้ที่เปิดรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ แนวคิดใหม่ นวัตกรรมใหม่ ๆ แม้ว่าจะต้องใช้เวลาในการศึกษาทำความเข้าใจ แต่สุดท้ายก็จะสามารถนำสิ่งที่พิจารณาแล้วว่าเป็นประโยชน์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
- **การรับฟังคำติชม ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นของผู้อื่น (Listening to others' feedback)** ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นผู้ที่เปิดกว้าง สามารถรับฟังคำติชม ข้อเสนอแนะ และความคิดเห็นจากผู้อื่นเพื่อนำมาต่อยอดพัฒนาตนเอง รวมถึงยินดีที่จะปรับปรุงวิธีการสื่อสารกับผู้อื่น แม้ความคิดเห็น หรือวิธีปฏิบัตินั้นอาจทำให้รู้สึกลำบากในการนำมาประยุกต์ใช้แต่ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะถือเป็น โอกาสในการเรียนรู้และเติบโต
- **ความสามารถในการอยู่ได้อย่างสงบภายใต้สถานการณ์กดดัน (Remain calm under pressure)** ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์คือผู้ที่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน ด้วยท่าทีสงบและคิดบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องทำงานภายใต้ระยะเวลาที่กำหนด ดังนั้นความสามารถในการรักษาตนเองให้อยู่ในความสงบ โฟกัสไปที่เป้าหมาย และมุ่งมั่นจนสำเร็จถือเป็นคุณสมบัติเด่นของผู้ที่มี ความฉลาดทางอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์กดดัน ให้ลองตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ เรียงลำดับความสำคัญที่ต้องทำก่อน-หลัง โดยอาจขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการช่วยให้สงบสติ อารมณ์ และตั้งสติ

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณสมบัติสำคัญสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต การมี IQ สูง หรือมีความฉลาดทางสติปัญญาที่ดีเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ในทางกลับกันผู้ที่มี IQ ธรรมดาแต่มี EQ สูงจะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดีและมีความสุขอย่างยั่งยืน การเป็นผู้มี EQ สูง หรือมีความฉลาดทางอารมณ์มาก จะช่วยให้เรียนรู้ได้ดีช่วยให้คิดดี พุดดี ทำดี ช่วยยกระดับอารมณ์และจิตใจ และช่วยสร้างแรงบันดาลใจไปสู่ความสำเร็จ

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร 3

### การสื่อสารแบบ I-message

การสื่อสารแบบภาษาฉัน (I-Message) เป็นการสื่อสารเชิงบวกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ เปิดใจรับฟัง และไม่เกิดการต่อต้านด้วยอารมณ์ตลอดจนสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อีกด้วย เหมาะสำหรับบุคคลที่ต้องการฝึกการสนทนาเชิงบวก

โครงสร้างประโยคที่สื่อสารด้วย I-Message มีดังนี้

ฉัน + ความต้องการของตนเองว่าต้องการให้คู่สนทนาทำอะไร + ถามความคิดเห็นของคู่สนทนา + ขอบคุณที่คู่สนทนาทำตามหรือบอกความต้องการของเขา

#### ตัวอย่าง

(1) บอกความรู้สึกของตัวเองและเริ่มต้นประโยคด้วย “ฉัน+ความรู้สึกของตนเอง....” เช่น

“ฉันไม่ชอบที่เขา.....”

“ผม/ฉันเสียใจที่คุณ.....”

“ดิฉัน/ฉันตกใจที่.....”

“ฉันดีใจที่.....”

“ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่.....”

(2) บอกความต้องการของตนเองว่าต้องการให้คู่สนทนาทำอะไร เช่น

“ฉันไม่ชอบที่เธอมาช้ากว่าเวลานัดมาก ฉันเป็นห่วงกลัวว่าจะมีอุบัติเหตุ ถ้าคุณจะมาช้าช่วยโทรบอกฉันด้วย”

“ผม/ฉันเสียใจที่คุณบอกว่าฉันนินทาคุณ ฉันอยากให้คุณถามฉันก่อนที่จะตัดสินฉันแบบนั้น”

“ดิฉัน/ฉันตกใจที่ทราบว่า คุณลาออกจากงาน ถ้าต้องการให้ดิฉัน/ฉันช่วยอะไรให้คุณบอกได้เลย”

“ฉันดีใจที่เธอชมว่าฉันเก่ง ฉันอยากให้คุณชมในสิ่งที่ฉันทำได้จริงๆ ฉันจะภูมิใจมากเลย”

“ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่เธอพูดซ้ำๆ เรื่องเดิม ฉันอยากให้เธอพูดเรื่องใหม่บ้าง”

(3) ถามความคิดเห็นของคู่สนทนา เป็นการตรวจสอบว่าคู่สนทนาที่มีความรู้สึกต่อต้านหรือเห็น ด้วยอย่างไร เช่น

“ฉันไม่ชอบที่เธอมาช้ากว่าเวลานัด ฉันเป็นห่วงกลัวว่าจะมีอุบัติเหตุ ถ้าคุณจะมาช้าช่วยโทรบอกฉันด้วย พอดีไหม”

“ผม/ฉันเสียใจที่คุณบอกว่าฉันนินทาคุณ ฉันอยากให้คุณถามฉันก่อนที่จะตัดสินฉันแบบนั้น คุณคิดว่าอย่างไร”

“ฉันดีใจที่เธอชมว่าฉันเก่ง ฉันอยากให้คุณชมในสิ่งที่ฉันทำได้จริงๆ ฉันจะภูมิใจมากเลย คุณเห็นว่าอย่างไร”

“ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่เธอพูดซ้ำๆ เรื่องเดิม ฉันอยากให้เธอพูดเรื่องใหม่บ้าง เธอคิดว่าอย่างไร”



## กิจกรรมที่ 6

### พลังใจ “อึด ฮึด สู้” – “ยังไหว มีใจ มีใคร ไปต่อได้” (90 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจแนวทางการเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้
2. เพื่อให้ผู้เรียนออกแบบวิธีการเสริมสร้างพลังใจตนเองได้

#### เนื้อหาสำคัญ

พลังสุขภาพจิต หรือ ความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย พลังอึด พลังฮึด พลังสู้ พลังบวกเหล่านี้ คือสิ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันและเวลาที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้ โดยเราต้องมีการทบทวน พลังอึด พลังฮึด และพลังสู้ในตัวเรา ไม่จมอยู่กับความทุกข์ใจ ลุกขึ้นมาสู้กับปัญหา ปรับตัว ไม่ย่อท้อ หาทางเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ รวมถึงเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาด้วย

เราใช้ “พลังอึด” เพื่อแปรเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ โดยไม่ยอมจำนน และปล่อยให้ตัวเองจมปลักกับการใช้ชีวิต ความรู้สึกหรือความคิดที่เป็นทุกข์นานเกินไป เราใช้ “พลังฮึด” เพื่อเติมกำลังใจที่ได้จากการสนับสนุนของคนรอบข้าง และ เราใช้ “พลังสู้” นำพาชีวิตให้ดีขึ้นและเติบโต สามารถก้าวข้ามวิกฤตชีวิตครั้งนั้นๆไปได้

#### สื่อและอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี / สีชอล์ก
- เครื่องฉายภาพ
- สไลด์ประกอบการเรียนรู้
- เรื่องเล่าอึด ฮึด สู้
- ใบงาน ค้นหาพลังอึด พลังฮึด พลังสู้ของตนเอง

#### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรทักทาย แนะนำกิจกรรมการเรียนรู้ว่าจะเป็นการเรียนรู้กับสามพลังคือ อึด ฮึด สู้ วิทยากรเกริ่นนำด้วยคำถามว่า “ใครเคยได้ยินคำว่า อึด ฮึด สู้หรือไม่” และ “คำว่าอึด ฮึด สู้ตรงกันข้ามกับอะไร” (ตัวอย่างคำตอบได้แก่ ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่สู้ ล้มแล้วไม่ยอมลุก ยอมแพ้ เป็นต้น)
2. วิทยากรฟังคำตอบจากผู้เรียน และถามเพิ่มเติมว่า “หากเราประสบความรู้สึกเหล่านี้เป็นเวลานาน ส่งผลอย่างไรต่อเราบ้าง” และ “เราเคยเป็นแบบนี้หรือไม่” วิทยากรให้อาสาสมัครเล่าประสบการณ์ที่เคยเป็นแบบนี้สัก 1-2 เรื่อง “มีใครอยากอาสาสมัครเล่าหรือไม่ว่าเราเคยอยู่ในสถานะแบบนี้ แล้วมันมีผลอย่างไรต่อชีวิตพวกเรา”

3. วิทยากรชวนผู้เรียนร่วมกันสรุปเชื่อมโยงจากเรื่องเล่าของอาสาสมัครว่า “จะเห็นได้ว่าหากเราหรือคนรอบๆ ตัวเราเผชิญกับมีภาวะแบบนี้อย่างต่อเนื่องยาวนาน ก็อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาความเครียด มีปัญหาสุขภาพจิตได้ กรมสุขภาพจิตก็มีเทคนิคสร้างพลังใจที่เรียกว่า อีดี อีดี ลู”
4. วิทยากรเพิ่มเติมความรู้ต่อเนื่องจาก “คำว่าอีดี อีดี ลู หมายถึงพลังสุขภาพจิต หรือความเข้มแข็งทางใจ หรือ Resilience เป็นอีก “Q” หนึ่ง นอกเหนือจาก IQ และ EQ เรามาทำความรู้จักพลังอีดี อีดี ลู ง่ายๆ ด้วยการ ลองเอามือสองข้างมาซ้อนกัน แล้วทำให้มือด้านล่างเป็นเหมือนสปริงที่เต่งขึ้นลงได้ มือด้านล่างที่เป็นสปริงเปรียบเหมือนภาวะปกติของมนุษย์ที่มีความยืดหยุ่น เคลื่อนไหวขึ้นลงได้ตามปกติ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเผชิญปัญหาหนักๆ ในชีวิต ก็เหมือนกับสปริงตัวนั้นมันถูกกดอยู่ เมื่อชีวิตที่เผชิญในเรื่องที่แยๆ แล้ว ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ร่างกายและพฤติกรรม รวมถึงการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งหากไม่ดำเนินการใดๆ ก็ จะส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ คำว่าอีดี อีดี ลู มีองค์ประกอบดังนี้”

- อีดี จะเริ่มจากการปรับอารมณ์ จัดการอารมณ์ ปรับมุมมองความคิด ด้วยการมองหาคุณค่าในตัวเอง เป็นภาวะอารมณ์ความเข้มแข็งทางใจ เชื่อว่าเราสามารถผ่านสถานการณ์นี้ไปได้
- อีดี จะต้องมีการกำลังใจ ให้มันฟื้นขึ้นมา ซึ่งหากเราสามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ กำลังใจก็จะเกิดขึ้นกับตัวเอง ในทางสุขภาพจิต หากเราสามารถเชื่อมโยงกับตัวเองได้ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่เมื่อใดที่เราไม่สามารถเชื่อมกับตัวเองได้ เราต้องหากำลังใจจากคนรอบข้าง ดังนั้นเราจึงต้องนึกถึงคนรอบข้าง ซึ่งเป็นคนที่สำคัญและเป็นคนที่เรารัก หากอยู่กับตัวเองแล้ว สปริงของเราเต่งมาได้ชนิดหนึ่ง ให้ลองหาใครสักคนหรือนึกถึงคนๆ นั้น เชื่อว่าทุกคนต้องมี และกล้าเอ่ยว่าตอนนี้เรารู้สึกแบบนี้ เผชิญเรื่องราวแบบนี้ เราอาจจะได้รับอะไรขึ้นมา (Social support) หรือทำให้สปริงเราเต่งขึ้นมาอีก แต่เราต้องร้องขอความช่วยเหลือให้เป็น
- ลู เมื่อมันเต่งขึ้นมาแล้ว เราก็พร้อมที่จะจัดการปัญหา ซึ่งเราจะสู้ได้ต่อ เราก็ต้องพร้อมที่จะวางเป้าหมายบางอย่าง และปรับพฤติกรรมของเราบางอย่างเพื่อให้มันไปต่อได้ ต้องไม่ทำแบบเดิม

5. วิทยากรเล่าเรื่องตัวอย่างให้อีดี อีดี ลู ด้วยเรื่องเล่าเร้าพลัง

(สำหรับผู้ที่จะนำหลักสูตรนี้ไปใช้ขอให้เป็นเรื่องจริงที่ผู้สอนเคยเจอและนำมายกตัวอย่าง หากไม่มีกรณีตัวอย่าง เราก็สามารถใช้คลิปของคนที่ผ่านมาการอีดี อีดี ลู ที่ผ่านการเปิดเผยตัวเองสู่สาธารณะแล้ว มาเปิด และชวนดูคลิปไปพร้อมกับผู้เรียน (ตัวอย่าง คลิปของคนที่เขียนภาพด้วยเท้า เพราะไม่มีแขน เป็นต้น) โดยชวนกันเรียนรู้ว่า ก่อนหน้าที่เขาจะอยู่ในสภาวะเข้มแข็งนั้น เขาเคยอยู่ในสภาวะใดมาก่อน และอธิบายว่าเขาอีดี อีดี และลู้อย่างไร)

### เรื่องเล่า อี๊ด ฮี๊ด ลู๊

เหตุการณ์ที่จะเล่านี้เป็นเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นตอนที่ผู้เล่าทำงานเป็นพยาบาลที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งตนได้รับแจ้งเหตุจากหอผู้ป่วย ให้เยี่ยมประเมินสุขภาพจิต กรณีพลทหารท่านหนึ่งซึ่งได้รับบาดเจ็บจากการเหยียบกับระเบิดในขณะที่ออกปฏิบัติราชการสนาม ทำให้เขาสูญเสียขาขวา ซึ่งขาดตั้งแต่เข่าลงไป

ก่อนที่จะเข้าประจำการ พลทหารคนนี้มีอาชีพรับจ้าง เป็นช่างเจียรระโนที่ร้านทองแห่งหนึ่ง เขาอาศัยอยู่กับบิดามารดาและทำงานเป็นเสาหลักของบ้าน เมื่อเขาต้องเข้าประจำการ ก็ประสบเหตุดังกล่าว

หลังเกิดเหตุการณ์นี้ พลทหารท่านนี้เล่าว่า เขายอมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีความภูมิใจที่ครั้งหนึ่งในชีวิตของเขายังได้รับใช้ชาติ เมื่อเขายอมรับกับการสูญเสียได้ด้วยการมองชีวิตมุมบวก พลทหารท่านนี้ได้เล่าว่า **“ที่ ผมยังเหลือขาอีกข้างหนึ่งอยู่นะครับ”** การที่เขาสามารถรักษาชีวิตของตนเอาไว้ อย่างน้อยเขาก็สามารถที่จะกลับไปเป็นเสาหลักให้พ่อแม่ของตนเองได้ อาจจะเป็นเหตุผลที่สำคัญของความรู้สึกอันดีที่ยังคงมีชีวิตอยู่เพื่อจะได้ดูแลคนที่ตนเองรัก

จากการติดตามเคส หลังปลดประจำการ พลทหารท่านนี้ได้รับขาเทียม และกลับไปทำงานที่ร้านทองแห่งเดิม และบอกเล่ากับตนว่า โชคดีที่เจ้าของร้านยังรับเข้าทำงาน

6. วิทยากรชวนคิดว่าจากเรื่องเล่าดังกล่าวนี้ **“ผู้เรียนรู้สึกอย่างไรต่อเรื่องเล่านี้”** และ **“ผู้เรียนคิดว่า พลทหารรายนี้ มีคุณสมบัติและทำอย่างไร ที่ทำให้สามารถผ่านเรื่องราวในครั้งนี้มาได้”**
7. วิทยากรแจกใบงานค้นหาพลังฮีด พลังฮี๊ด พลังสู้ของตนเองให้ผู้เรียน และชี้แจงว่า **“ให้ทุกคนระบุปัญหาของตนเอง ให้เป็นเรื่องที่เปิดเผยได้ เช่น ตกงาน ออกหัก มีปัญหาการทำงาน มีปัญหาความสัมพันธ์ วิเคราะห์เลยว่า ปัญหานั้นส่งผลอย่างไรต่อตัวเอง และท่านเราจะผ่านพ้นวิกฤตโดยใช้พลังฮีด ฮี๊ด ลู๊ ได้อย่างไร โดยให้วาดออกมาเป็นภาพในตาราง 3 ช่อง”** ใช้เวลา 5 นาที
8. เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้ว วิทยากรให้ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน และชี้แจงว่า **“ให้แต่ละคนนำภาพที่วาดมาคุยกันในกลุ่ม โดยให้แต่ละคนเล่าในกลุ่มย่อย เมื่อทุกคนเล่าแล้ว ให้เราสะท้อนเรื่องที่ได้ฟังด้วยชุดคำถามดังนี้”**
  - **“เรารู้สึกอย่างไร”**
  - **“เรามีข้อสังเกตการนำฮีด ฮี๊ด ลู๊ ของแต่ละคนไปใช้อย่างไร”**

9. ปิดท้ายด้วยการนำไปใช้ของผู้เรียนโดยวิทยากรให้โจทย์ว่า **“ในฐานะที่เราเป็นนักสื่อสารสร้างสุข เราช่วยให้คนอื่น อืด อืด สู้ด้วยเครื่องมือของเราได้อย่างไร”** วิทยากรให้ผู้เรียนได้บอกเล่าออกมาสั้นๆ โดยบอกเล่าผ่าน 4 คำ ได้แก่ **“ยังไหว มีใจ มีใคร ไปต่อได้”** เหล่านี้ เพื่อที่จะนำไปสื่อสารในแพลตฟอร์มดิจิทัลของตัวเอง

### ข้อควรระวัง และข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

- **เทคนิคคำถามแบบคู่ตรงกันข้าม (Dichotomy) :** การเปิดด้วยคำถามที่ทำให้เห็นผลอีกด้านของการที่เราไม่อืด อืด สู้จะเกิดอะไรขึ้น ถือว่าเป็นการยึดโยงผู้เรียนกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนสามารถจินตนาการได้ว่าหากไม่มีพลังใจจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง เป็นการต้อนให้คนเห็นผลกระทบก่อน เพื่อให้คนอยากรู้ว่าพลังอืด อืด สู้เป็นอย่างไร
- **เรื่องเล่าเร้าพลัง :** เรื่องเล่าที่เร้าพลังส่วนใหญ่เป็นเรื่องจริงจากประสบการณ์ของผู้สอน แต่คำว่าจากประสบการณ์ของผู้สอนไม่ได้หมายถึงว่าผู้สอนเป็นคนลงมือทำสิ่งนั้นก็ได้ เช่น เรื่องพลทหารชาชาติ เป็นต้น เราก็ไม่จำเป็นต้องผ่านประสบการณ์ชาชาติก็ได้ แต่นำเอาเรื่องที่เราได้พบเจอจากประสบการณ์จริงของเรา อาทิ การนำเรื่องของพลทหารชาชาติมาเล่า เป็นต้น ทั้งนี้เรื่องเล่าเร้าพลังมักจะเป็นเรื่องที่คุณเล่าก็ได้รับพลังใจไปด้วย และเรื่องเล่าดีๆ ก็ทำให้คนได้มองเห็นคุณค่าในงานที่ตนเองทำด้วย
- **สังเกตผู้เรียนในระหว่างการทำกิจกรรม :** อาจมีบางช่วงที่ผู้เรียนหวนนึกถึงเรื่องราวที่ยากลำบากที่ผ่านมาในอดีต ทำให้ภาพจำย้อนกลับมาและทำให้สะท้อนใจได้ ผู้สอนควรสังเกต สีหน้า แววตา หากพบผู้เรียนที่มีอาการเศร้า ควรให้ทีมวิทยากรเข้าพูดคุย

### ใบงาน ค้นหาพลังฮึด พลังฮึด พลังสู้ของตนเอง

**คำชี้แจง** ให้ทุกคนระบุปัญหาของตนเอง ให้เป็นเรื่องที่เปิดเผยได้ เช่น ตกงาน ออกหัก มีปัญหาการทำงาน มีปัญหาความสัมพันธ์ วิเคราะห์เลยว่า ปัญหานั้นส่งผลอย่างไรต่อตัวเอง และท่านเราจะผ่านพ้นวิกฤตโดยใช้พลังฮึด ฮึด สู้ ได้อย่างไร โดยให้วาดออกมาเป็นภาพในตาราง 3 ช่อง

ปัญหา.....

ผลกระทบต่อตนเอง.....

พลังฮึด	พลังฮึด	พลังสู้

## กิจกรรมที่ 7

### การรู้เท่าทันการสื่อสารและกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) (90 นาที)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เรื่อง การสื่อสารและผลกระทบของการสื่อสาร
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA)

#### เนื้อหาสำคัญ

ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ หรือ แพลตฟอร์มดิจิทัลถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแบ่งปันเรื่องราวกับสาธารณชนผ่านอินเทอร์เน็ต หรือที่เรียกกันว่า โซเชียลมีเดีย สื่อสังคมออนไลน์ มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเผยแพร่ข่าวสาร การค้นหาข้อมูลข่าวสาร การติดตามกระแส หรือประเด็นที่เป็นที่สนใจต่าง ๆ ด้วยโซเชียลมีเดียมีความสะดวกสบายในการใช้งาน เข้าถึงได้ง่าย จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้คนนิยมใช้โซเชียลมีเดียไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน หรือ ผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ อย่างไรก็ตามการใช้โซเชียลมีเดียก็เป็นดาบสองคม เพราะว่าหากเราไม่สามารถถ่วงถ่วงข้อมูลข่าวสารได้อย่างถี่ถ้วน อาจทำให้เกิดความเชื่อที่ผิด เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและคนรอบตัว แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าโซเชียลมีเดียมีแต่ผลเสียเพียงด้านเดียว บางครั้งการอ่านข่าวหรือตามกระแสต่าง ๆ จากสื่อที่น่าเชื่อถือ เช่น หน่วยงานราชการ ผู้เชี่ยวชาญ อาจเป็นการช่วยเตือนภัยหรือทำให้เราระมัดระวังตัวมากขึ้น ดังนั้นการรู้เท่าทันการสื่อสารดังกล่าวจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญ ซึ่ง "รู้เท่าทันสื่อ" คือ ทักษะ หรือ ความสามารถในการ "ใช้สื่ออย่างรู้ตัว" และ "ใช้สื่ออย่างตื่นตัว"

"การใช้สื่ออย่างรู้ตัว" หมายถึง การที่เราสามารถตีความ วิเคราะห์ แยกแยะเนื้อหาสาระของสื่อ สามารถโต้ตอบกับมันได้อย่างมีสติและรู้ตัว สามารถตั้งคำถามว่าสื่อถูกสร้างขึ้นได้อย่างไร เช่น ใครเป็นเจ้าของสื่อ ใครผลิต และผลิตภายใต้ข้อจำกัดใด ควรเชื่อหรือไม่ หรือ มีค่านิยมความเชื่ออะไรที่แฝงมากับสื่อ นั้น พวกที่ผลิตสื่อหวังผลอะไรจากเรา ส่วน "การใช้สื่ออย่างตื่นตัว" หมายถึง แทนที่เราจะเป็นฝ่ายตั้งรับอย่างเดียว เราก็จะต้องเปลี่ยนมาเป็นฝ่ายรุกบ้าง โดยการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เข้าถึงสื่อที่หลากหลายและมีคุณภาพ สามารถใช้สื่อให้เกิดประโยชน์ มีส่วนร่วมที่พัฒนาสื่อต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เช่น ท้วงติงหรือร้องเรียนเมื่อพบสื่อที่ไม่เหมาะสม เรียกร้องสิทธิในฐานะผู้บริโภคสื่อ การพิทักษ์สิทธิข้อมูลส่วนบุคคล เป็นต้น

ดังนั้นการรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะทำให้ผู้คนสามารถแยกแยะและเลือกรับสื่อที่เป็นประโยชน์กับตนเองและคนรอบตัวได้ โดยไม่ส่งผลกระทบในทางที่ไม่ดี ไม่กระทำผิดกฎหมาย ซึ่งหนึ่งในกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารสาธารณะก็คือ พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 (Personal Data Protection Act: PDPA) ซึ่งเป็นกฎหมายใหม่ที่ออกมาบังคับใช้เพื่อแก้ไขปัญหาการถูกล่วงละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน เป็นกฎหมายที่ให้ความสำคัญคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ รูป

ถ่าย บัญชีธนาคาร อีเมล ไลน์ บัญชีผู้ใช้ของเว็บไซต์ ลายนิ้วมือ ประวัติสุขภาพ เป็นต้น ซึ่งเป็นข้อพึงระวังที่ผู้คน หรือนักสื่อสารสร้างสุขควรทราบ กล่าวคือ เราไม่ควรที่จะละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลดังกล่าว ไม่เผยแพร่ โพสต์ หรือ บอกรหัสสื่อสารสาธารณะ หากไม่ได้รับการยินยอมโดยถูกต้อง อาจผิดกฎหมาย PDPA ได้

องค์ประกอบสำคัญของ PDPA และบุคคลที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมาย PDPA ประกอบด้วย เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล (Data Subject) และผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล (Data Controller) โดยผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลนั้นเปรียบเสมือนผู้ดูแลระบบ เป็นฝ่ายปฏิบัติงาน มีหน้าที่เก็บรวบรวม และนำข้อมูลส่วนบุคคลที่ขอความยินยอม (Consent) จากเจ้าของข้อมูลไปใช้ ยกตัวอย่างเช่น เว็บไซต์ขายของออนไลน์ เพจที่มีการจัดทำระบบสมาชิก Fan Page Member เป็นต้น ตัวผู้จัดทำเว็บไซต์ก็จะต้องขอข้อมูลทั้งชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ข้อมูลการจ่ายเงิน เพื่อนำไปดำเนินการสั่งซื้อและจัดส่งสินค้าไปยังที่อยู่ของเจ้าของข้อมูล หรือ เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งตามกฎหมาย PDPA เมื่อได้ข้อมูลมาแล้ว ก็ต้องจัดให้มีมาตรการรักษาความปลอดภัยข้อมูลด้วย

### สื่อและอุปกรณ์

-กระดาษฟลิปชาร์ต

-ปากกา

-ปากกาเคมี

-กระดาษ A4 ตัดขนาดเล็ก หรือ กระดาษโน้ตกาวยในตัว (กระดาษโพสต์อิท)

-บัตรคำ หรือ แผ่นภาพ รูปแบบการสื่อสาร จำนวน 12 ใบ ได้แก่ Facebook , Line

Tiktok, Instagram ,You tube, Email, Website/Web Page วิทย์ หอกระจายข่าว สื่อ

โทรทัศน์ โทรศัพท์ การสื่อสารให้คำแนะนำรายบุคคล/กลุ่ม

-สไลด์ประกอบการจัดการเรียนรู้

### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายผู้เรียน จากนั้นให้ผู้เรียนเลือกบัตรคำ/ภาพ รูปแบบการสื่อสาร ได้แก่ Facebook, Line Tiktok, Instagram, You tube, Email, Website/Web Page วิทย์ หอกระจายข่าว สื่อโทรทัศน์ โทรศัพท์ การสื่อสารให้คำแนะนำรายบุคคล/กลุ่ม คนละ 1 ใบ ที่ผู้เรียนมีความถนัด สนใจ หรือใช้บ่อย ใช้เป็นช่องทางในการสื่อสาร และทำกิจกรรม ดังนี้

2. วิทยากรตั้งคำถามว่า “จากบัตรคำ/ภาพ ที่แต่ละท่านเลือก มี จุดอ่อน หรือ ข้อจำกัด อะไรบ้าง ในการสื่อสาร” และ “มี จุดแข็ง หรือ ข้อดี อะไรบ้าง ในการสื่อสาร”

“ให้แต่ละคนเขียนคำตอบบนกระดาษกระดาษ A4 ตัดขนาดเล็ก หรือ กระดาษโน้ตกาวยในตัวที่แจกให้ และนำไปแล้วนำมาติดที่กระดาษฟลิปชาร์ต ที่เตรียมไว้ โดยแบ่งเป็นจุดอ่อน และ จุดแข็งไว้แล้ว”



3.เมื่อทุกคนติดกระดาษคำตอบครบแล้ว วิทยากรอ่านสรุปผลกระทบที่ผู้เรียนได้นำมาติด หรือ ให้ผู้เรียนอาสา มาอ่านสรุป

4. วิทยากรชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ ดังนี้

- จุดอ่อนที่พบจากบัตรคำ/ภาพการสื่อสารที่เลือก ในมุมมองและประสบการณ์ของนักสื่อสารสร้างสุข **“มีข้อพึงระวัง เพื่อการรู้เท่าทันสื่ออย่างไรบ้าง”** และ **“ส่งผลกระทบด้านลบอะไรบ้าง”**
- **“จุดแข็งที่พบจากบัตรคำ/ภาพการสื่อสารที่เลือก ทำให้เรารู้เท่าทันสื่ออย่างไรได้บ้าง”** เช่น การตื่นตัว การได้รับรู้ที่รวดเร็ว ถูกต้อง เป็นต้น และ **“มีผลกระทบด้านบวกอะไรบ้าง”**

5.วิทยากรตั้งคำถามชวนคิด ชวนพูดคุย เรื่อง กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) **“เคยได้ยิน คำว่า PDPA หรือไม่ แล้วในความเข้าใจของเรา คืออะไร?”**

6.วิทยากรให้ความรู้เรื่อง การรู้เท่าทันการสื่อสาร เชื่อมโยงไปถึง ความรู้ เรื่อง กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) โดยมีคลิปดังนี้

- การรู้เท่าทันสื่อ สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ <https://bcp.nbtc.go.th/th/lists/2017-01-23-17-41-16>
- สรุป PDPA คืออะไร ฉบับเข้าใจง่าย พร้อมแนะนำ <https://pdpa.pro/blogs/in-summary-what-is-pdpa>
- PDPA คืออะไร - สรุป พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ที่ต้องรู้ < <https://t-reg.co/blog/t-reg-knowledge/what-is-pdpa/>>

2. วิทยากรชวนพูดคุยให้ผู้เรียนจับคู่ ผลัดกันบอกเล่าประสบการณ์ คนละ 5 นาที ด้วยโจทย์ดังนี้

- **“คุณเคยไปละเมิด หรือ ทำอะไรที่ผิดกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) หรือไม่ ทั้งที่โดยไม่รู้ตัว หรือ จงใจ หรือ เกิดเป็นคดีความ”** **“แล้วผลกระทบเป็นอย่างไรบ้าง”**
- **“คุณเคยตกเป็นเหยื่อ หรือ เป็นผู้ถูกละเมิดกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) หรือไม่”** **“โดยการเปิดเผย เผยแพร่ ต่อสาธารณะและโซเชียลมีเดียออนไลน์ หรือ การรู้ไม่เท่าทันสื่อ ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ เป็นต้น หรือไม่”** **“แล้วจัดการ หรือ ผ่านมาได้อย่างไร?”**

3. วิทยากรขออาสาสมัครแบ่งปันเรื่องเล่าในกลุ่มใหญ่ และเพิ่มเติมเรื่องบทลงโทษ ของผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามตาม พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA)



### บทลงโทษของผู้ที่ไม่ปฏิบัติตาม พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA)

บทลงโทษของผู้ที่ไม่ปฏิบัติตาม พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) มีถึง 3 ประเภท

ได้แก่

- (1) โทษทางแพ่ง โทษทางแพ่งกำหนดให้ชดใช้ค่าสินไหมทดแทนที่เกิดขึ้นจริงให้กับเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล ที่ได้รับความเสียหายจากการละเมิด และอาจจะต้องจ่ายบวกเพิ่มอีกเป็นค่าค่าสินไหมทดแทนเพื่อการลงโทษเพิ่มเติมสูงสุดได้อีก 2 เท่าของค่าเสียหายจริง ตัวอย่าง หากศาลตัดสินว่าให้ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล ต้องชดใช้ค่าสินไหมทดแทนแก่เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล เป็นจำนวน 1 แสนบาท ศาลอาจมีคำสั่งกำหนดค่าสินไหมเพื่อการลงโทษเพิ่มอีก 2 เท่าของค่าเสียหายจริง เท่ากับว่าจะต้องจ่ายเป็นค่าปรับทั้งหมด เป็นจำนวนเงิน 3 แสนบาท
- (2) โทษทางอาญา โทษทางอาญาจะมีทั้งโทษจำคุกและโทษปรับ โดยมีโทษจำคุกสูงสุดไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 ล้านบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ โดยโทษสูงสุดดังกล่าวจะเกิดจากการไม่ปฏิบัติตาม PDPA ในส่วนการใช้ข้อมูล หรือเปิดเผยข้อมูล หรือส่งโอนข้อมูลไปยังต่างประเทศ ประเภทข้อมูลที่มีความละเอียดอ่อน (Sensitive Personal Data) เช่น เชื้อชาติ ความคิดเห็นทางการเมือง ศาสนา พฤติกรรมทางเพศ ประวัติอาชญากรรม ข้อมูลสุขภาพ ข้อมูลสหภาพแรงงาน ข้อมูลพันธุกรรม ข้อมูลชีวภาพ (Face ID, ลายนิ้วมือ) ส่วนกรณีหากผู้กระทำความผิด คือ บริษัท (นิติบุคคล) ก็อาจจะสงสัยว่าใครจะเป็นผู้ถูกจำคุก เพราะบริษัทติดคุกไม่ได้ ในส่วนตรงนี้ก็อาจจะตกมาที่ผู้บริหาร กรรมการ หรือบุคคลซึ่งรับผิดชอบในการดำเนินงานของบริษัทนั้น ๆ ที่จะต้องได้รับการลงโทษจำคุกแทน
- (3) โทษทางปกครอง โทษปรับ มี ตั้งแต่ 1 ล้านบาทจนถึงสูงสุดไม่เกิน 5 ล้านบาท ซึ่งโทษปรับสูงสุด 5 ล้านบาท จะเป็นกรณีของการไม่ปฏิบัติตาม PDPA ในส่วนการใช้ข้อมูล หรือเปิดเผยข้อมูล หรือส่งโอนข้อมูลไปยังต่างประเทศของประเภทข้อมูลที่มีความละเอียดอ่อน (Sensitive Personal Data) ซึ่งโทษทางปกครองนี้จะแยกต่างหากกับการชดใช้ค่าเสียหายที่เกิดจากโทษทางแพ่งและโทษทางอาญาด้วย

4. ปิดท้ายด้วยการชวนคุยถึงการนำความรู้ที่ได้เรียนรู้และทำกิจกรรม เรื่อง การรู้เท่าทันการสื่อสารฯ และกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) ด้วยคำถามว่า *“ในบทบาทนักสื่อสารสร้างสุข คุณจะทำอะไรได้บ้าง”* วิทยากรใช้ความสนใจของผู้เรียนในการตอบ หรือ ใช้การสุ่มถาม

### ข้อควรระวัง และข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

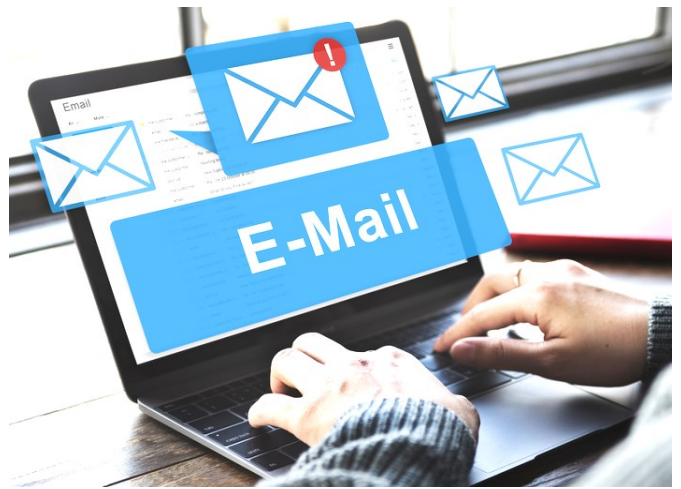
- สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้แบบสร้างความปลอดภัยและเคารพผู้เรียน ทั้งนี้ในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ การบอกเล่า ควรเป็นเรื่องที่บอกเล่าได้ ไม่กระทบกระเทือนจิตใจมากเกินไปนัก ผู้สอนและผู้เรียนไม่ควรเผยแพร่ บอกต่อ หากไม่ได้รับอนุญาตจากคนต้นเรื่องที่เล่า ทั้งนี้ไม่ควรหยอกล้อ ล้อเลียน ตำหนิ หรือตัดสินในเรื่องที่เราได้รับรู้เรื่องราวนั้น
- ผู้ฟังควรฟังอย่างตั้งใจ แสดงออกถึงท่าทีที่ใส่ใจรับฟัง เช่น การพยักหน้า สบตา ที่ไม่เป็นการจับจ้องมากเกินไป อาจมีการทวนความสิ่งที่พูดหรือซักถามเพิ่มเติมเท่าที่จำเป็น

## ตัวอย่างบัตรคำสำหรับวิทยากร

Facebook	Line
Tiktok	Instagram
Youtube	Email
Website Web Page	วิทยุกระจายเสียง
หอกระจายข่าว	สื่อรายการโทรทัศน์
โทรศัพท์	การสื่อสาร ให้คำแนะนำ รายบุคคล/กลุ่ม

## ตัวอย่างบัตรภาพสำหรับวิทยากร







การสื่อสารให้คำแนะนำรายบุคคล/กลุ่ม

## กิจกรรมที่ 8

### การสื่อสารเบื้องต้นและทักษะที่จำเป็น สำหรับนักสื่อสารสร้างสรรค์

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เรื่อง การสื่อสารเบื้องต้น
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะ การฟัง การอ่าน การพูด การเขียนข้อความสื่อสารด้านสุขภาพจิตและสามารถ ออกแบบ สร้างสรรค์ ประยุกต์ใช้ในการสื่อสารผ่านช่องทางการสื่อสารของตนเองได้

#### เนื้อหาสำคัญ

การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต มนุษย์ต้องติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา การสื่อสารจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งนอกเหนือจากปัจจัยพื้นฐานในชีวิตของมนุษย์ การสื่อสาร (communications) หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์อื่นใด การแสดงหรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไปยังผู้รับสาร ซึ่งอาจจะใช้กระบวนการสื่อสารที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม หรือ ความจำเป็นของตนเองและคู่สื่อสาร โดยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ร่วมกันและมีปฏิริยาตอบสนองต่อกัน การสื่อสารที่เหมาะสมผ่านช่องทางต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสื่อสารนั้นสัมฤทธิ์ผล

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสาร มี 4 ประการ ได้แก่ (1) ผู้ส่งสาร (sender) หรือ แหล่งสาร (source) (2) สาร (message) (3) สื่อ หรือช่องทาง (media or channel) และ (4) ผู้รับสาร(receiver) ซึ่งผู้ส่งสาร หรือ ผู้สื่อสาร ต้องอาศัยความรู้และทักษะที่จำเป็นพื้นฐานในการการฟัง การอ่าน การพูดและการเขียนข้อความสื่อสาร รวมถึงการสื่อสารเชิงบวกที่ควรสนับสนุนให้เกิดขึ้นให้มาก ในขณะเดียวกันก็มีข้อที่ควรหลีกเลี่ยงในการสื่อสาร ด้านลบ เหล่านี้จะเป็นเนื้อหาสำคัญที่นักสื่อสารสร้างสรรค์จะต้องคำนึงถึงในการสื่อสารของตนเอง

#### สื่อและอุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ท
- ปากกาหรือปากกาเคมี
- กระดาษ A4 ตัดขนาดเล็กหรือกระดาษโน้ต
- กาวในตัว 4 สี (กระดาษโพสต์อิท)
- สไลด์ประกอบการจัดการเรียนรู้
- ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่ององค์ประกอบสำคัญของการสื่อสาร การสื่อสารเชิงบวก และการสื่อสารเชิงลบ

### ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทาย พร้อมกับชวนคุยด้วยคำถามที่ว่า “แต่ละท่านคิดว่าการสื่อสารคืออะไร” และ “เราควรมีทักษะที่จำเป็นอะไรบ้างที่ใช้ในการสื่อสาร”
2. วิทยากรชวนพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการสื่อสาร ผ่านทักษะการฟัง อ่าน พูด เขียน ด้วยกิจกรรมลงมือทำ ด้วยการให้ผู้เรียนตอบคำถาม 4 ข้อ ให้ผู้เรียนเขียนคำตอบแต่ละข้อลงในกระดาษ A4 ตัดขนาดเล็ก หรือ กระดาษโน้ตกาวยในตัว โดยคำถาม 4 ข้อ ตามลำดับ ดังนี้

“การฟังที่ดี ควรเป็นอย่างไร”

“การอ่านที่ดี ควรเป็นอย่างไร”

“การพูดที่ดี ควรเป็นอย่างไร”

“การเขียนข้อความ บทความ ควรเป็นอย่างไร”

3. เมื่อตอบคำถามเสร็จแล้ว วิทยากรให้ผู้เรียนนำกระดาษคำตอบมาติดบนกระดาษฟลิปชาร์ท โดยผู้สอนตีตารางแบ่งประเด็นในกระดาษฟลิปชาร์ทไว้เป็นตาราง 4 ช่อง ดังตัวอย่างด้านล่างนี้

การฟังที่ดี	การอ่านที่ดี	การพูดที่ดี	การเขียนข้อความ/ บทความที่ดี

4. วิทยากรสรุปประเด็นคำตอบของผู้เรียน หรือ อาจให้ผู้เรียนออกมาอาสาสรุปข้อความให้ฟัง
5. วิทยากรเพิ่มเติมความรู้เรื่อง การสื่อสารเบื้องต้น เชื่อมโยงไปถึงความรู้เรื่องทักษะที่จำเป็นสำหรับนักสื่อสาร สร้างสุข รวมถึงการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบ ตามใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่ององค์ประกอบสำคัญของ การสื่อสาร การสื่อสารเชิงบวกและการสื่อสารเชิงลบ
6. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมโดยใช้ทักษะการฟัง การอ่าน การพูด และการเขียน โดยให้แต่ละกลุ่ม “ค้นหาข่าวด้านสุขภาพจิตที่น่าสนใจ” แล้วนำมาออกแบบสร้างสรรค์ การสื่อสารสร้างสุขแบบใหม่ โดยใช้ทักษะการสื่อสารไม่ว่าจะเป็นการฟัง การอ่าน การพูดและการเขียน โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มย่อย 30 นาที
7. วิทยากรให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งที่ได้ออกแบบสร้างสรรค์การสื่อสารสร้างสุข โดยวิทยากรและทีมงานร่วมให้ข้อคิดเห็นต่อการออกแบบสร้างสรรค์การสื่อสารสร้างสุข
8. วิทยากรชวนคุยถึงการนำความรู้ที่ได้เรียนรู้และทำกิจกรรมไปใช้ ด้วยคำถามที่ว่า “ในฐานะที่เราเป็นนักสื่อสารสร้างสุข คุณจะนำความรู้และทักษะที่ได้ไปใช้อย่างไรบ้างในช่องทาง/พื้นที่การสื่อสารของคุณ” วิทยากรขออาสาสมัครในการแบ่งปันในกลุ่มใหญ่



### ข้อควรระวังและข้อสังเกตต่อการนำไปใช้

- **ความพร้อมของผู้ส่งและผู้รับสาร :** ผู้ส่งและผู้รับสารต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา โดยเฉพาะด้านจิตใจและอารมณ์ อยู่ในสภาวะสุขสบายตามสมควร ไม่เครียดมาก ไม่วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน หวาดระแวง ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ที่รุนแรง หรือด้วยความคิดที่มีอคติ สังคมและสิ่งแวดล้อม ควรอยู่ในสภาวะที่เอื้ออำนวย ไม่มีสภาพของความกดดันมาก หรือตกเป็นเครื่องมือของกลุ่มอิทธิพลใด ๆ ผู้สื่อสารควรมีความรู้ความเข้าใจ ในวัตถุประสงค์ของการสื่อสารนั้น เข้าใจการใช้ภาษาทั้งภาษาพูด ภาษากาย เข้าใจและรู้กระบวนการสื่อสาร เป็นต้น
- **สภาพของสื่อที่เหมาะสม :** สื่อที่ดีควรมีลักษณะง่าย สั้น ไม่ซับซ้อน ใช้ภาษาที่เข้าใจกันบนพื้นฐานทางสังคมประเพณี วัฒนธรรมที่คล้าย ๆ กัน มีการเรียบเรียงออกมาอย่างเป็นระบบ ใช้ภาษาชาวบ้าน ภาษาท้องถิ่น เป็นต้น
- **กระบวนการสื่อสารเน้นความชัดเจน :** สื่อไม่ว่าในรูปของเสียง คำพูด หรือภาษากาย ควรแสดงออกมาโดยชัดเจน สามารถส่ง และรับสารได้ไม่ยาก เหมาะสมกับเนื้อหา เหตุการณ์ และโอกาส เช่น พูดชัด มองเห็นได้ชัดเจน คลิปเสียงชัด ภาพชัดเจน เป็นต้น
- **สัมพันธภาพระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารเป็นเรื่องสำคัญ :** สัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าผู้ส่งและผู้รับสื่อมีสัมพันธภาพต่อกันโดยเหมาะสม การสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งสองก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การแสดงความคิดเห็นในที่สาธารณะ ผ่านการพูด การพิมพ์โต้ตอบกันไปมา เป็นต้น

## ใบความรู้สำหรับวิทยากร

### เรื่ององค์ประกอบสำคัญของการสื่อสาร

### การสื่อสารเชิงบวกและการสื่อสารเชิงลบ

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสาร มี 4 ประการ ได้แก่

(1) ผู้ส่งสาร (sender) หรือ แหล่งสาร (source) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการส่งสาร ได้แก่ ภาษาและอากัปกิริยาต่าง ๆ เพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึก ข่าวสาร ความต้องการ เป็นต้น

(2) สาร (message) หมายถึง เรื่องราวที่มีความหมาย หรือสิ่งต่าง ๆ ที่อาจอยู่ในรูปของข้อมูล ความคิด ความต้องการ อารมณ์ ฯลฯ ซึ่งถ่ายทอดจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารให้ได้รับรู้ เช่น ข้อความที่พูด ข้อความที่เขียน บทเพลงที่ร้อง รูปที่วาด เรื่องราวที่อ่าน ท่าทางที่สื่อความหมาย เป็นต้น

(3) สื่อ หรือช่องทาง (media or channel) หมายถึง สิ่งที่เป็นพาหนะของสาร ทำหน้าที่นำสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ประเภทของสื่อมีหลากหลาย เช่น ช่องทางออนไลน์ สื่อภาพเสียง สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นต้น

(4) ผู้รับสาร(receiver) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือประชาชนที่รับเรื่องราวข่าวสารจากผู้ส่งสาร และแสดงปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) ต่อผู้ส่งสาร หรือ แชร้ส่งสารต่อไปถึงผู้รับสารคนอื่น ๆ เช่น ผู้เข้าร่วมประชุม ผู้ฟังรายการวิทยุ ผู้อ่านบทความจากหนังสือพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น

ผู้ส่งสาร หรือ ผู้สื่อสาร ต้องอาศัยความรู้และทักษะที่จำเป็นพื้นฐานในการฟัง การอ่าน การพูดและการเขียนข้อความสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักสื่อสารสร้างสุข ทักษะดังกล่าว นำมาประยุกต์ใช้สื่อสารในประเด็นสุขภาพจิต ที่ต้องคำนึงถึงแหล่งข้อมูลที่น่ามาใช้สื่อสารที่มีความน่าเชื่อถือ ถูกต้อง ไม่เป็นการกระตุ้น ตอกย้ำ หรือสร้างกระแสให้เกิดขึ้นทางลบต่อผู้รับสาร หรือสังคม ตลอดจนไม่นำความเชื่อ มุมมอง ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องด้านสุขภาพจิต มาเผยแพร่ หรือแชร์สื่อสาร ให้เกิดความเข้าใจผิดจนส่งผลต่อพฤติกรรม อารมณ์ จิตใจ ของประชาชนและสังคม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ต้องอาศัยพื้นฐานของการฟังอย่างตั้งใจ ได้ใจความสำคัญ ของนักสื่อสารสร้างสุข โดยไม่ด่วนตัดสินใจ ตำหนิ หรือ กล่าวโทษในสิ่งนั้น การอ่านอย่างมีวิจารณญาณ มีการอ้างอิงที่ถูกต้องจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น หน่วยงานราชการ สถานบริการสาธารณสุข สถาบันการศึกษา เป็นต้น ในส่วนของการพูด ต้องอาศัยการเตรียมตัว เตรียมข้อมูล ร้อยเรียงเรื่องราว จากแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือเช่นกัน สอดแทรกด้วยสาระและข้อคิดที่ผู้รับสารและสังคมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ ไม่ว่าจะเป็นการพูดสื่อสารผ่านวิทยุกระจายเสียง คลิป ภาพวีดีโอ เป็นต้น และในท้ายที่สุดคือทักษะในการเขียนข้อความ เป็นอีกหนึ่งทักษะที่นักสื่อสารสร้างสุข ต้องพึงระมัดระวังข้อความที่จะนำไปสู่ความเข้าใจผิด ความขัดแย้งของประชาชนและสังคม

การสื่อสารเชิงบวก ที่นักสื่อสารสร้างสุขสามารถทำได้ ได้แก่

(1) เป็นสื่อกลางให้ประชาชนได้ร่วมแสดงความคิดเห็น เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจในการเผชิญทุกข์ร่วมกัน

ให้ข้อมูลช่องทางให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์และทางอินเทอร์เน็ต บุคลากร หรือ หน่วยงานที่สามารถขอความช่วยเหลือได้ เช่น โรงพยาบาลใกล้บ้าน สายด่วนสุขภาพจิต 1323 สายด่วนฉุกเฉิน 1669 เป็นต้น

(2) ให้ข้อมูลความรู้จากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องแก่สังคมเกี่ยวกับสัญญาณเตือนภาวะเครียด และการช่วยเหลือเบื้องต้น

(3) ให้คำแนะนำในการผ่อนคลายความกดดันในการติดตามข่าวสาร เช่น ไม่ใช้เวลามากเกินไปในการรับชม เบนความสนใจไปเรื่องอื่นบ้าง และไม่ติดตามเพจที่ใช้ถ้อยคำรุนแรง

(4) การสัมภาษณ์ควรสอบถามมุมมองด้านบวก เช่น วิธีปลูกปลูกใจกันให้มีกำลังใจในกลุ่มผู้อยู่ในเหตุการณ์

(5) คำนึงถึงสิทธิความเป็นส่วนตัวของผู้ประสบภาวะวิกฤตสุขภาพจิต มีความตระหนักระมัดระวังการนำเสนอประเด็นประาะบางทั้งด้านสิทธิมนุษยชนและในกลุ่มที่มีความเสี่ยง เช่น เด็ก เยาวชนและครอบครัว ผู้มีความเจ็บป่วยทางจิต

ในส่วนของการสื่อสารเชิงลบ ที่นักสื่อสารสร้างสุขควรหลีกเลี่ยงในการสื่อสารสู่สังคม ได้แก่

(1) ในกรณีมีเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หรือ เรื่องสะเทือนจิตใจ ไม่ควรให้ความสำคัญกับผู้ก่อเหตุ เอ่ยชื่อซ้ำ ๆ ลงภาพผู้กระทำและเหยื่อ ไม่นำเสนอการวิเคราะห์ตัวตน ปุ่มหลัง รวมทั้งครอบครัวของผู้ก่อเหตุ

(2) ไม่ควรนำเสนอขั้นตอน เหตุผลที่กระทำอย่างละเอียด และไม่ควรเปิดคลิปเหตุการณ์วนไปวนมา

(3) ไม่ควรนำเสนอบรรยายรายละเอียดของพฤติกรรมของผู้กระทำทั้งก่อน ระหว่างเหตุการณ์ ภายหลังเหตุการณ์ เช่น การเตรียมการ อาวุธที่ใช้ วิธีการในการต่อสู้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการเลียนแบบไม่ควรเสนอภาพข่าวและภาษาที่มีลักษณะอุจาดและสร้างความรู้สึกละอายใจซ้ำเติมความทุกข์โศก หรือละเมิดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

(4) ไม่ควรสัมภาษณ์ผู้ประสบเหตุ หรือ ญาติในลักษณะที่ทำให้เกิดอารมณ์ร่วม ซึ่งจะก่อความเครียดและรบกวนการฟื้นตัวทางจิตใจของเขา

## รายชื่อคณะกรรมการและผู้พัฒนาหลักสูตรพัฒนานักสื่อสารสร้างสุข

### ที่ปรึกษา

- |                 |             |                                 |
|-----------------|-------------|---------------------------------|
| 1. นางสาวภาภรณ์ | ศรีธัญรัตน์ | ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 |
|-----------------|-------------|---------------------------------|

### คณะผู้พัฒนาหลักสูตร

- |                    |              |                                |
|--------------------|--------------|--------------------------------|
| 1. นางสาวสกุรัตน์  | จารุสันติกุล | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ |
| 2. นางพัชรินทร์    | วรรณรุ้ง     | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ      |
| 3. นายกฤษณ์        | ลำพุทธา      | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  |
| 4. นางสาวปิยนุช    | สุวรรณภูมิ   | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  |
| 5. นางสาวณัฐรดา    | สุวรรณภูมิ   | นักจิตวิทยาปฏิบัติการ          |
| 6. นางสาวธัญญาพร   | ไชยดำ        | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  |
| 7. นางจิ่งกอร      | ณัฐรังสี     | อาจารย์ มหาวิทยาลัยราชธานี     |
| 8. นางสาวททัยรัตน์ | สุดา         | นักวิชาการอิสระ                |
| 9. นางสาวจารุกัญญา | เรือนคำ      | นักวิชาการอิสระ                |

### คณะกรรมการ

- |                        |          |                            |
|------------------------|----------|----------------------------|
| 1.นางเบญจพร            | อ่อนสนิท | นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ |
| 2..นางสาวพัทธ์ศิกาญจน์ | แพรดำ    | เจ้าหน้าที่ประสานงาน       |